

Frukost och Mellanmål

- på förskolor och fritids i Grästorps kommun

VI SERVERAR I FÖRSTA HAND

- Bröd, gröt och flingor/müsli (cerealier) – nyckelhålmärkta
- Smörgåsmargarin – rapsoljebaserat, nyckelhålmärkt, berikat med D-vitamin.
- Pålägg – ost av olika slag, messmör, ägg, majonnäs, kaviar & andra fiskpålägg, avokadoröra, hummus & andra vegetariska röror
- Fukt, bär och grönt efter säsong
- Fil/yoghurt – naturella lättvarianter
- Drycker – vatten, mjölk och "riktiga" juicer (utan tillsatt socker)

Varje kök planerar självständigt frukost och mellanmål.
Fråga gärna kockarna om du undrar vad som serveras just idag!

NÅGON GÅNG IBLAND

- Sylt/äpplemos eller russin och annan torkad frukt till fil/yoghurt
- Hemlagad kräm eller soppa på bär och frukt
- Charkprodukter såsom leverpastej, korv och skinka till pålägg (ca 2 ggr/v)
- Korv och bröd (sällan)
- Varm choklad, nyponsoppa, blåbärssoppa och andra söta soppor (sällan)

Ur "Bra måltider i förskolan/skolan" (Livsmedelsverket)

Frukost och mellanmål kan vara ganska lika /... / det går ändå att göra många varianter med olika frukter, grönsaker, brödsorter och pålägg. För att frukost och mellanmål ska ge tillräckligt med näring kan de planeras utifrån Tallriksmodellens tre delar:

- 1. Bröd och/eller flingor eller müsli**
- 2. Proteinrikt livsmedel** (pålägg, mjölkprodukt eller berikat vegetabiliskt alternativ)
- 3. Grönsaker och frukt.**

Använd gärna livsmedel som uppfyller kriterierna för Nyckelhålmärkning. Servera inte söta och näringsfattiga livsmedel, som exempelvis söttad yoghurt, fruktkräm, nyponsoppa, saft, glass eller bakverk till frukost eller mellanmål. De ger energi men för mycket socker och för lite näring.

Begränsa mängden tillagat rött kött och chark till högst 500 gram per vecka (*anm: avser samtliga måltider under en vecka*). En så liten del som möjligt av den mängden bör vara chark.