

Frukost och Mellanmål

- på förskolor och fritids i Grästorps kommun

VI SERVERAR I FÖRSTA HAND

- Bröd, gröt och flingor/müsli (cerealier) – nyckelhålmärkta (*se nedan)
- Smörgåsmargarin – rapsoljebaserat, nyckelhålmärkt, berikat med D-vitamin.
- Pålägg – ost av olika slag, messmör, ägg, majonnäs, kaviar & andra fiskpålägg, avokadoröra, hummus & andra vegetariska röror/spreads och pålägg.
- Fukt, bär och grönt efter säsong (sylt & äpplemos till gröt)
- 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 som pålägg; tex leverpastej, korv och skinka (1-2 ggr/v)
- Korv och bröd (sällan)
- Varm choklad, nyponsoppa, blåbärssoppa och andra söta soppor (sällan)

Ur "Riktlinjer för måltider i förskolan/skolan"

För att frukost och mellanmål ska ge tillräckligt med näring kan de planeras utifrån tre byggstenar:

- 1. Fukt och grönsaker**
- 2. Mjolkprodukt** (alternativt berikat vegetabiliskt alternativ, exempelvis havredryck)
- 3. Bröd med pålägg och/eller flingor eller müsli**

Använd gärna livsmedel som uppfyller kriterierna för Nyckelhålmärkning. Servera inte söta och näringsfattiga livsmedel, som exempelvis sötad 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 charkprodukter.

* Fullkornsprodukter innehåller mer näring och förskolan bör ge barnen möjlighet att lära sig tycka om fullkorn. Barn yngre än två år har dock begränsad förmåga att ta hand om fibrer i fullkornsprodukter och behöver därför variera med mindre fiberrika cerealier.