

23 12 12

## 3:n

### **Information från Brasserie Maison till alla vårdnadshavare inom Friluftts Förskolor**

Brasserie Maison levererar mat till våra förskolor och de utgår från Livsmedelsverkets ”Bra mat i förskolan” kostrekommendationer för BARN I FÖRSKOLAN och utifrån dessa rekommendationer skriver de matsedlar och lagar vår mat. De bakar färskt bröd nästan varje dag, och lagar i huvudsak mat från grunden. De har som mål att servera minst 30 % ekologiska matvaror. Mejeriprodukter är alltid ekologiska.

Friluftts Förskolor vill arbeta för att era barn skall få de bästa möjliga matupplevelser här hos oss på förskolan, både när det gäller näring och smak men även under själva matstunden såväl ute som inne. Vi har också arbetat fram en ”Matpolicy för Friluftts Förskolor” tillsammans med pedagogerna, som de arbetar utifrån tillsammans med era barn. Denna matpolicy finns tillgänglig för er vårdnadshavare ute på förskolorna att läsa.

Vi har även arbetat fram ett hygienblad för pedagogerna att använda när de själva lagar mat i skogen för att minimera eventuella hälsorisker.

Under en dag på förskolan ser måltidsfördelningen ut ungefär så här:  
FRUKOST; serveras till de barn som kommer tidigt, och som anmält behov av frukost\*.

Vid eller efter samlingen får barnen frukt och under förmiddagens utflykt.

LUNCH; serveras från kl.11 och då finns förutom varmrätt alltid rikligt med grönsaker, bröd och smör. Måltiden avslutas med en frukt för de som vill ha.

MELLANMÅL; serveras efter vilan, och består av mjölk/ fil, gryn eller flingor, bröd och pålägg samt grönsak eller frukt

De barn som är kvar efter 16.30 får något litet att äta, t .ex en frukt eller osötad skorpa.

De tre mål som serveras på förskolan täcker ungefär 65-70 % av dagsbehovet. Det är därför viktigt för er vårdnadshavare att känna till att barnen behöver ett lagat kvällsmål (och ett litet kvällsmellanmål för de minsta barnen) för att täcka det dagliga näringsbehovet.

Om ni som vårdnadshavare har funderingar kring maten är ni mer än välkomna att höra av er till respektive förskolas rektor.