



Mat och Ekologi på Lilla Blå Elefanten

MÅLTIDERNA

På Lilla blå elefanten har måltiderna och maten en viktig del i verksamheten. Måltiderna är en integrerad del i det pedagogiska arbetet. Måltiden ger goda vardagsrutiner och lär barnen att, steg för steg, börja äta allsidig och varierad kost. Måltiden ger också träning i finmotorik. Dessutom ger måltiden en stunds lugn och ro samt träning i social samvaro och fungerar även som kulturbärare.

Måltiderna över dagen kan se ut enligt följande:

- ³⁵/₁₇ kl 10.00 Serveras ett enklare mellanmål, t.ex. frukt
- ³⁵/₁₇ Kl 11.30 Serveras lunchmåltiden som består av varmrätt, grönsaksbit samt sallad. Dryck; mjölk eller vatten.
- ³⁵/₁₇ Kl 14.30 serveras ett stadigare mellanmål tex. smörgås och mjölk, yoghurt med bär och musli, fruktsallad, kokt ägg eller gröt är exempel på eftermiddagens mellanmål.
- ³⁵/₁₇ Kl 16.30–17.00 för de barn som går lång dag serveras tex. frukt

Vi erbjuder även lakto ovo-vegetariskt alternativ vid behov.

Nötter, mandel och jordnötter ingår aldrig i den mat som serveras.

MATEN

Maten lagas på förskolan från grunden. Vi undviker halvfabrikat och har fokus på ekologiska produkter. Vi bakar också bröd på förskolan. Det är härligt när det börjar dofta mat på förmiddagen och vi alla börjar bli hungriga eller när det luktar nybakt bröd. Detta gör måltiderna mer lustfyllda. Vi jobbar mycket med att skapa en positiv och lugn atmosfär vid måltiderna och nyfikenhet kring maten. Vi tycker att mat skall vara ett glädjämne i livet.

Kosten är varierad och det serveras en mängd olika grönsaker, tofu, quorn, fisk, kyckling och kött i olika former, pasta, ris, potatis, bulgur, cous-cous, matvete, mathavre, bönor, linser och ärtor. Dessutom serveras det en hel vegetarisk lunch en dag i veckan.

Bra mat och fysisk aktivitet gör att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära:)

SPECIALKOST

De barn som av medicinska, religiösa eller etiska skäl inte kan äta den ordinarie maten garanteras fullgoda alternativ. Specialkost tillhandahållas efter samråd med föräldrar och läkare och kan beställas på följande grunder:

- **sjukdomsrelaterade** – kontakt med läkare är nödvändig för att säkerställa att rätt kost serveras. Eftersom behovet av specialkost förändras när barnet växer krävs kontinuerlig uppföljning.

- **religiösa eller etiska** – vid samråd med föräldrarna lämnas information om möjligheterna att tillgodose barnens behov av och önskemål om den aktuella kosten.

Vid all servering av specialkost strävar vi efter att maten, så långt det är möjligt, liknar den mat som serveras till de andra barnen samma dag.

MATALLERGIER

Vår kokerska har grundläggande kunskaper om födoämnesallergi. Föräldrarna fyller i en kostenkät i samband med starten. Vi har en centralt framtagna krispärm som beskriver hur personalen ska agera vid olyckor och tillbud, vi har handlingsplaner för varje enskilt barn och i denna antecknas bl.a. uppgifter eventuella allergier.

EKOLOGI

Vi har ett ekologiskt tänkande som genomsyrar hela vår verksamhet. Alla grönsaker och frukt är ekologiska samt ägg, mjölkprodukter och mjöl och gryn. Även kött, fågel och fisk är i den mån det går att få tag i ekologisk.

Vi källsorterar allt vårt avfall, såsom papper, kartong, glas metall, elavfall etc. men även matavfall sorteras. Barnen tar del i källsorteringen och lär sig vad man får slänga var.

Vi handlar grönsaker frukt, ägg och mjölkprodukter , mjöl, gryn, ris, bönor och linser etc från Eko Direkt <http://ekodirekt.jetshop.se/>