



STATENS NÄRINGSDELEGATION



MAT GER HÄLSA OCH GLÄDJE

– rekommendation om måltiderna
inom småbarnspedagogiken

© Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd
Utgivare: Statens näringsdelegation (VRN)
Förläggare: Institutet för hälsa och välfärd (THL)

Matbilder: Petteri Hautamaa och Tarja Heikkinen/Servicecentralen Helsingfors

Grafisk planering och layout: Tiina Kuoppala
Omslagsbild och teckningar: Harri Oksanen
Övriga bilder: Tiina Kuoppala
Översättningar: Lingsoft Language Services Oy / Mari Nyman
Språkgranskare: Lauri Heinonen

ISBN: 978-952-343-031-0 (tryckt)
ISBN: 978-952-343-032-7 (pdf)
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-032-7>

Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy
Helsingfors 2018

KIDE 33



FINNISH NATIONAL
AGENCY FOR EDUCATION



INSTITUTET FÖR
HÄLSA OCH VÄLFÄRD

INNEHÅLL

FÖRORD	5
INLEDNING	10
SAMMANFATTNING	11
1. KOSTEN BIDRAR TILL ATT BARNET VÄXER OCH UTVECKLAS HÄLSOSAMT	12
2. FÖRFATTNINGAR, BESTÄMMELSER OCH REKOMMENDATIONER	18
2.1 Lagstiftningen om måltiderna i praktiken	22
2.2 Måltiderna och matfostran i grunderna för planen för småbarnspedagogik	24
2.2.1 Måltiderna och matfostran som en del av verksamhetskulturen	27
2.2.2 Barnets plan för småbarnspedagogik och individuella mål	30
2.3 Måltiderna och matfostran inom den övriga småbarnspedagogiken	31
2.4 Tillämpningen av de nationella näringsrekommendationerna	32
3. MAT GER HÄLSA	36
3.1 Planeringen av matsedeln	37
3.1.1 Matkulturell mångfald	38
3.2 Måltiderna och mellanmålen som serveras	38
3.2.1 Modellmåltiden – ett verktyg för planeringen och matfostran	39
3.2.2 Frukost	40
3.2.3 Lunch och middag	42
3.2.4 Mellanmål	44
3.2.5 Kvällsmål	44
3.3 Specialkost och andra särskilda behov	45
3.3.1 Specialkost på grund av sjukdom	45
3.3.2 Andra särskilda behov	46
Vegankost	46
3.3.3 Anmälan av specialkost och andra särskilda behov	48
3.4 Valet av livsmedel ger näringskvalitet	48
3.5 Måltidernas energi- och näringsinnehåll	54
Energigivande näringsämnen	56
3.6 Minimikraven för näringskvaliteten i olika måltidsdelar	59
3.7 Produktionen av måltidsservice, näringskvaliteten och konkurrensutsättning	59
3.7.1 Konkurrensutsättning	60



4. MAT GER GLÄDJE – MATFOSTRAN I PRAKTIKEN	62
4.1 Matfostran bedrivs vid måltider och övrig daglig verksamhet	64
4.2 Barnens delaktighet i matfostran	66
4.3 Pedagogerna och måltidsservicepersonalen som matfostrare.....	69
4.4 Mångprofessionellt samarbete och samarbetet med föräldrarna/vårdnadshavarna	73
4.5 Måltidsarrangemangen	75
4.5.1 Måltidsmiljön	75
5. UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV MÅLTIDERNAS OCH MATFOSTRAN	78
5.1 Uppföljning och utvärdering av näringskvaliteten i maten som serveras	82
5.2 Uppföljning av matsvinnet	84
5.3 Barnens och föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet	84
5.3.1. Barnens åsikt om maten – hur man ökar barnens delaktighet.....	85
5.3.2. Föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet.....	86
5.4 Utvärderingsverktyg.....	86
5.4.1 Smakalfabetet-diplomet – ett verktyg för intern utvärdering och verksamhetsutveckling ..	86
5.4.2 Måltidssystemet Hjärtmärket – Bättre val i arbetet med att utveckla näringskvaliteten.....	87
5.4.3 Allmän utvärdering av livsmedelssäkerheten – Oiva-systemet.....	88
BILAGOR 1–9	90
BILAGA 1. Mall för innehållet och strukturen i anbudsbegäran/konkurrensutsättningsmaterialet	90
BILAGA 2. Valet av livsmedel till lunch och middag inom småbarnspedagogiken.....	91
BILAGA 3. Valet av livsmedel till frukost, mellanmål och kvällsmål inom småbarnspedagogiken.....	93
BILAGA 4. Minimikrav för näringskvaliteten	96
BILAGA 5. Exempel: näringsberäkning av en matsedel.....	98
BILAGA 6. Diabetikernas måltider inom småbarnspedagogiken	100
BILAGA 7. Matallergikernas måltider inom småbarnspedagogiken.....	101
BILAGA 8a. Anmälan om specialkost/småbarnspedagogik.....	104
BILAGA 8b. Anvisningar till blanketten för specialkost	105
BILAGA 9. Exempel på matsäck	107



FÖRORD

Syftet med den här rekommendationen är att dra upp allmänna riktlinjer för hur man främjar barnens kost samt bedriver matfostran och serverar näringsriktig och hälsosam mat inom småbarnspedagogiken. Rekommendationerna om barnens måltider gäller både den kommunala småbarnspedagogiken och privata serviceproducenter. De bör också iakttas i tillämpliga delar inom övrig småbarnspedagogik (till exempel klubb- och lekparksverksamhet).

Rekommendationen riktar sig till kommunerna och aktörerna som ordnar småbarnspedagogik, de småbarnspedagogiska enheterna, producenterna av måltidsservice för barn och hemmen. Den passar också som en informationskälla för alla som arbetar med barns kost och med att främja barns hälsa och välbefinnande inom hälso- och sjukvården, socialförvaltningen, organisationer, församlingar och hobbyverksamheter för barn. Statens näringsdelegation önskar att denna riktgivande rekommendation som styr måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken även används som läromedel inom yrkesutbildningar, högskolor och fortbildningar.

Statens näringsdelegation anser det ytterst viktigt att alla kommuner följer dessa rekommendationer när man fattar beslut om måltiderna inom småbarnspedagogiken och hur de ska ordnas, konkurrensutsätter verksamheten och livsmedelsupphandlingarna, omsätter småbarnspedagogiken i praktiken samt följer upp och utvärderar verksamheten. Rekommendationen kan fogas till avtal om måltidsservice och anbudsdokument som ett grunddokument för verksamhetsbeskrivningen.

Ur samhällsperspektiv stödjer den offentliga måltidsservicen även livsmedelsproduktionen i närområdet, skapar sysselsättning och välfärd och utgör en central del av Finlands livsmedelsförsörjning och hållbara utveckling. Att ordna måltiderna inom småbarnspedagogiken som en del av den kommunala bispisningen är en investering i kommuninvånarnas välfärd och hälsa, som ger besparingar längre fram. Det ingår i kommunernas strategiska beslutsfattande och den regionala utvecklingen att genomföra måltidsservicen enligt rekommendationerna. Tillräckliga ekonomiska resurser från den som ordnar småbarnspedagogiken och kompetent personal säkerställer att barnen serveras tillräckliga och fullvärdiga måltider som är ändamålsenligt ordnade och handledda.



De nationella näringsrekommendationerna från Statens näringsdelegation främjar och stödjer en positiv utveckling i hela befolkningens kost och hälsa och förebygger riskfaktorer för kostrelaterade folksjukdomar. Denna rekommendation bygger på Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer (2014) och Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (2016). Utöver dessa nationella rekommendationer ger Statens näringsdelegation anvisningar om måltiderna för olika målgrupper. Denna rekommendation utgör en del av en serie rekommendationer om måltiderna för barn och unga, i vilken det tidigare har publicerats en rekommendation om måltider för högskolestuderande (2016) och en rekommendation för skolbespisningen (2017). Dessa rekommendationer som omfattar småbarnspedagogiken till vuxenstudier drar upp riktlinjerna för hur måltidsservicen kan ordnas, hur kosten kan främjas på ett helhetsbetonat sätt och hur matfostran kan bedrivas som en del av tjänsterna till barn och unga.

Innehållet i denna rekommendation bygger på de nationella grunderna för planen för småbarnspedagogik. Inom småbarnspedagogiken fungerar rekommendationen som ett gemensamt verktyg och ett riktgivande hjälpmedel för hur barnens måltider och matfostran kan genomföras, utvecklas, följas upp och utvärderas. Dokumentet innehåller många goda exempel och praktiska tips.

I november 2016 tillsatte Statens näringsdelegation en arbetsgrupp för att ta fram rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken. Det här dokumentet är den första separata rekommendationen som styr både måltiderna och matfostran i Finland. Arbetsgruppens ordförande var vice ordföranden för Statens näringsdelegation, forskningsprofessor Suvi Virtanen från Institutet för hälsa och välfärd, och vice ordförande var undervisningsråd Pia Kola-Torvinen från Utbildningsstyrelsen. Arbetsgruppens övriga medlemmar presenteras i listan över experter.

Under beredningen hörde arbetsgruppen experter på småbarnspedagogik och barns kost, personer som arbetar med matfostran och måltidsservice, myndigheter från olika förvaltningsområden och forskare inom branschen. Den 19 april 2017 anordnade arbetsgruppen ett rundabordsseminarium för experterna. På seminariet diskuterades begreppen och innehållet i matfostran inom småbarnspedagogiken, syftet med den och hur den kan bedrivas, följas upp och utvärderas. På evenemanget deltog 28 experter. Forskningsgruppen DAGIS gjorde analyser och gav Statens näringsdelegation tillgång till de senaste forskningsrönen om barnens kost på daghemmen. Arbetsgruppen för måltidssystemet vid Finlands Hjärtförbund deltog i arbetet med rekommendationen genom att samla in information om hur barnens måltider genomfördes i praktiken i



daghem som serverade lunch i enlighet med Hjärtmärket – Bättre val. Statens näringsdelegation riktar ett varmt tack till expertgruppen och alla personer och organisationer som på ett eller annat sätt har deltagit i arbetet med rekommendationen. Denna rekommendation är resultatet av gemensamma insatser.

I oktober 2017 gavs tillfälle att lämna offentliga kommentarer på utkastet till rekommendationen. Utkastet kommenterades av sammanlagt 201 privatpersoner och organisationer. Statens näringsdelegation tackar alla kommentatorer för att ha ägnat sin tid åt detta viktiga dokument och för att ha delat med sig av sina kunskaper och åsikter. Statens näringsdelegation har godkänt detta dokument som en nationell rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken.

Mat ger hälsa och glädje – njut av maten och samspelet med barnen när ni äter tillsammans!

Helsingfors den 19 december 2017

LÄSANVISNINGAR

Kapitlen är skrivna så att de ska kunna läsas separata utifrån behov och intresse. Innehållet i kapitlen behandlas ur olika yrkesgruppers och aktörers perspektiv, och därför upprepas viss information på flera ställen. För att få ett helhetsbegrepp är det bra att läsa hela texten.

Beskrivningar av god praxis, verksamhetstips och kärnbudskap presenteras i form av fakturor, tips, gyllene regler och framlyft text. Dessa verktyg kan man använda på olika sätt som stöd för arbetet, till exempel för att väcka diskussion och analysera sitt eget agerande i en grupp.

I bilagorna finns numeriska och andra detaljerade rekommendationer samt blanketter.

God läsning!



STATENS NÄRINGSDELEGATION

Sebastian Hielm, livsmedelssäkerhetsdirektör, jord- och skogsbruksministeriet, ordförande

Suvi Virtanen, forskningsprofessor, Institutet för hälsa och välfärd, Tammerfors universitet, vice ordförande

Mikael Fogelholm, professor, Helsingfors universitet

Minna Huttunen, livsmedelssäkerhetsdirektör, jord- och skogsbruksministeriet

Piia Jallinoja, professor, Tammerfors universitet, hälsosociologi

Satu Lahti, professor, Åbo universitet, institutionen för odontologi

Marjaana Lahti-Koski, hälsodirektör, Finlands Hjärtförbund rf

Jaana Laitinen, ledande expert, Arbetshälsainstitutet

Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen

Marjo Misikangas, överinspektör, Livsmedelssäkerhetsverket Evira

Satu Männistö, forskningschef, Institutet för hälsa och välfärd

Anne Pihlanto, ledande forskare, Naturrekursinstitutet Luke

Sirpa Sarlio, konsultativ tjänsteman, social- och hälsovårdsministeriet

Ursula Schwab, professor, Östra Finlands universitet

Johanna Suomi, specialforskare, Livsmedelssäkerhetsverket Evira

Elina Särnämlä, måltidsservedirektör, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy



EXPERTGRUPPEN

Suvi Virtanen, forskningsprofessor, Institutet för hälsa och välfärd, Tammerfors universitet, ordförande
Pia Kola-Torvinen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen/småbarnspedagogik, vice ordförande
Arja Lyytikäinen, generalsekreterare, Statens näringsdelegation/Livsmedelssäkerhetsverket Evira, sekreterare
Maijaliisa Erkkola, docent, universitetslektor, Helsingfors universitet
Leila Fogelholm, näringsexpert, Fazer Food Services
Tarja Heikkinen, näringsexpert, Servicecentralen Helsingfors
Eija Kamppuri, PeM, PeK, Barnträdgårdsläraryrket BTLF och Tammerfors stad/småbarnspedagogik
Virpi Kulomaa, restonom (YH), expert på Smakalfabetet-diplomet, AMKO ry och Viestintävalkea
Anne Kuusisto, speciallärare i småbarnspedagogik, Finlands Hjärtförbund rf/Smarta familjen
Heli Kuusipalo, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd
Marjaana Manninen, undervisningsråd, Utbildningsstyrelsen
Susanna Raulio, specialforskare, Institutet för hälsa och välfärd
Jarmo Salo, MD, administrativ biträdande överläkare, Uleåborgs universitetssjukhus/Barn och unga
Eila Seppälä-Vessari, verksamhetsledare, Suomen Lastenhoitoalan Liitto SLaL ry
Erja Suokas, måltidsserviceansvarig, Helsingfors stad/Fostran och utbildning
Eлина Särmlä, LVM, måltidsservedirektör, Ammattikeittiöosaajat ry/Saimaan Tukipalvelut Oy
Sanna Talvia, FD, PeM, expert på näringsfostran, Östra Finlands universitet

När arbetet med rekommendationen inleddes var Sanna Talvia expert den 7–20 december 2016 och den 12–31 januari 2017.



INLEDNING

”Mat ger hälsa och glädje – rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken” är Finlands första separata näringsrekommendation för småbarnspedagogiken. Ministerierna tackar Statens näringsdelegation och dess expertgrupp för beredningen av denna nödvändiga rekommendation som är unik i sitt slag.

Måltiderna är en del av småbarnspedagogiken. Hälsosamma och allsidiga huvudmål och mellanmål av hög kvalitet främjar barnens välbefinnande och hälsa resten av livet. De gemensamma måltiderna är dessutom inläringssituationer då barnen lär sig ett gott bordsskick och att ta hänsyn till varandra. Genom samtalen kring matbordet lär de sig att uppskatta maten och att äta i lugn och ro. I bästa fall är de gemensamma måltiderna en trevlig och avslappnad stund för både barn och vuxna.

Måltiderna inom småbarnspedagogiken är lagstadgade. Om maten som serveras följer rekommendationerna om livsmedel och näringsämnen i den här publikationen kan den definieras som hälsosam och fullvärdig. Mat ger hälsa och glädje – den nya rekommendationen om måltiderna inom småbarnspedagogiken beaktar inte bara målen för barnens hälsa och kost, utan också miljöfostran. Genom att i första hand välja grönsaker, rotfrukter, spannmål, potatis och fisk från Finland främjar man en hållbar utveckling.

Kommunerna bör betrakta god mat av hög kvalitet som en investering i barnen. Måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken ingår i kommunernas och landskapens välfärdsstrategi. Det är viktigt att kommunerna och anordnarna av småbarnspedagogik i hela landet tillämpar denna rekommendation fullt ut tillsammans med pedagogerna och måltidsservicepersonalen.

Allt för barnens bästa!

Helsingfors 4 januari 2018

Sanni Grahn-Laasonen
Undervisningsminister

Annika Saarikko
Familje- och omsorgsminister

Jari Leppä
Jord- och skogsbruksminister



SAMMANFATTNING

Mat ger hälsa och glädje – rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken



1

KOSTEN BIDRAR TILL ATT BARNET VÄXER OCH UTVECKLAS HÄLSOSAMT

Måltiderna och matfostran är en pedagogiskt ledd verksamhet och ingår i en helhetsbetonad inläring i välbefinnande.



MATGLÄDJE

Glatt humör och välmående genom mat, matlagning, samvaro och gemensamma måltider.

2



FÖRFATTNINGAR, BESTÄMMELSER OCH REKOMMENDATIONER

Lagen om småbarnspedagogik innehåller bestämmelser om måltiderna inom småbarnspedagogiken. Alla barn har rätt till hälsosam mat som främjar välbefinnandet och till positiva måltidsupplevelser. Matfostran bedrivs enligt grunderna för planen för småbarnspedagogik.

3



MAT GER HÄLSA

Utgångspunkten för planeringen av matsedeln är välsmakande, färggrann och aptitretande mat. De valda maträtterna och mellanmålen följer rekommendationerna. En matsedel som stödjer matfostran och som utgår från barnen tar hänsyn till specialkost och att barnen ska lära sig förmågan att äta.



4



MAT GER GLÄDJE

Matfostran är en gemensam aktivitet där man upplever och äter tillsammans med barnen: ett livslångt lärande om hälsosamma matvanor som främjar välbefinnandet. Tillsammans med familjerna bygger man upp en harmonisk och positiv relation till mat och måltider hos barnet.

5

UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING

Genom nationella studier och med gemensamma indikatorer i kommunerna och verksamhetsenheterna kontrolleras näringskvaliteten på maten som serveras samt hur matfostran bedrivs och hur den påverkar barnens ätande, kost, tillväxt och hälsa.





KOSTEN BIDRAR TILL ATT BARNET VÄXER OCH UTVECKLAS HÄLSOSAMT





Barn utvecklar sina smakpreferenser och matvanor tidigt och behåller dem till stor del upp i vuxen ålder. Därför är det viktigt att man påverkar kosten just i barndomen. Barnets förhållande till mat bygger på barnets individuella egenskaper, men skapas också i samspel med den fysiska och sociala miljön. Samhällsverksamheterna och deras resurser skapar en referensram för samspelet.

Näringsrekommendationerna är forskningsbaserade riktlinjer för hela befolkningen om hur en hälsosam kost som främjar välbefinnandet är sammansatt. Rotfrukter, grönsaker, frukt och bär, potatis och fullkornsspannmål samt vegetabilisk olja utgör grunden i en kost som gynnar barnets tillväxt, utveckling och hälsa. Mjolkprodukter med låg fetthalt, baljväxter, fisk och kött samt sparsam saltning kompletterar kosten och gör den näringsmässigt fullvärdig.

Majoriteten av barnfamiljerna i Finland mår bra, även ur näringssynpunkt, och kvaliteten på barnens kost har utvecklats positivt de senaste decennierna. Det saknas heltäckande nationella uppföljningsstudier om barns kost, men enskilda studier tyder på att kosten för barn under skolåldern har förbättrats: barnen äter mer frukt och grönt än tidigare och det hårda, mättade fett utgör en mindre andel av energiintaget. Barnens D-vitaminnivåer har höjts tack vare användningen av D-vitamintillskott året om och konsumtionen av D-vitaminberikade livsmedel.



Trots att utvecklingen har varit positiv finns det fortfarande utmaningar i fråga om kosten för barn som ännu inte nått skolåldern. I genomsnitt äter barnen endast hälften av de rekommenderade fem portionerna grönsaker, frukt och bär per dag. Kvaliteten på barnens kost försämras efter deras första levnadsår när de börjar äta samma mat som den övriga familjen. I synnerhet ökar mängden tillsatt socker och salt samt mättat fett och djurprotein i kosten. Intaget av fleromättade fettsyror, kostfiber, järn och E-vitamin kan understiga rekommendationerna.

Levnadsvanor som är dåliga för hälsan är vanligast i familjer med små inkomster och lågutbildade, unga föräldrar. I Finland utjämnas kostskillnader som beror på barnens familjebakgrunder genom måltiderna inom småbarnspedagogiken, som därigenom främjar en jämlik hälsa. Studier visar att kosten på vardagarna för barn som vårdas utanför hemmet är allsidig och följer näringsrekommendationerna i större utsträckning än kosten för barn som vårdas hemma. De knappa ekonomiska resurserna och individualiseringen av barnens kost på grund av hälsoskäl, etiska skäl och övertygelse är en utmaning för måltiderna inom småbarnspedagogiken.



De kostrelaterade hälsoproblemen bland barn är övervikt och fetma, allergier och karies. Även riskfaktorer för ämnesomsättnings- och blodcirkulationssjukdomar börjar anhopas redan i barndomen. Fetma och övervikt i barndomen har en stor tendens att fortsätta in i vuxen ålder och därför bör den allmänna matfostran och handledningen riktas till alla barn och barnfamiljer. I barndomen bör man förebygga övervikt genom att i första hand fokusera på att stärka levnadsvanor och färdigheter som främjar en sund tillväxt och utveckling, inte genom att fokusera på vikten. Denna metod förutsätter att man beaktar barnets livsmiljö på ett övergripande sätt. Tyngdpunkten i det nationella allergiprogrammet ligger på barnen och på att förebygga allergier. Exponeringsfaktorerna i omgivningen och kosten bör dock inte undvikas utan anledning. En kost som följer rekommendationerna och som innehåller grönsaker, bär och frukt stärker toleransen.

Småbarnspedagogiken har stor betydelse för utvecklingen av de färdigheter och vanor hos barnet som rör kosten och ätandet. Inom småbarnspedagogiken ingår måltiderna och matfostran i en helhetsbetonad inläring i välbefinnande. Förutom matvanorna omfattar den vardagsrutiner, tidsanvändning, sömn, vila, hantering av skärmtid och motion. Till inläringen i välbefinnande hör också interaktionsförmågan, måltidsmiljön, förmågan att iaktta kroppens och sinnets signaler samt att tolka och uttrycka dem. Allt detta kan man lära sig och man kan utvecklas inom dessa områden särskilt i en grupp med likställda och i kommunikation under ledning av vuxna (Statens näringsdelegation, 2016)¹. Mål-

tiderna och matfostran är också en del i att växa upp till en ansvarstagande miljömedborgare.

De vuxnas beteende och betydelse som förebilder är oerhört viktigt när barn ska lära sig att äta och utveckla hälsosamma matvanor. Det är de vuxnas skyldighet att se till att måltidsmiljön möjliggör hälsosamma val, trevligt socialt umgänge och inläring som främjar välbefinnandet. De vuxnas egna beteende i måltidssituationer och deras sätt att leda påverkar barnens lärande om mat; hur barnen äter, vad de lär sig att tycka om samt vilka föreställningar om och attityder till mat barnen utvecklar. Kommunikationen under måltiderna måste förmedla att barnet är villkorslöst accepterat och uppskattat för den han eller hon är. Vid måltider bör de vuxna sträva efter en ledarstil som tar hänsyn till barnets individuella egenskaper och som ger barnet utrymme att påverka sina måltider. Det innebär inte att de vuxna ska vara gränslösa och tillåta allt, utan att de sätter ramarna för barnets deltagande. De vuxna ansvarar för måltidsreglerna, men låter barnen vara med och diskutera och motivera dem. En ledarstil som ger barnet möjlighet att vara med och påverka stärker på lång sikt barnets förmåga att reglera sitt ätande även när en vuxen inte är närvarande.

¹ Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd. Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. 2016. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-619-3>





En trygg ledarstil som ökar barnets möjligheter att påverka byggs upp av följande faktorer:

- 1) Kommunikationen i samband med måltider får alltid barnet att känna sig villkorslöst accepterad och uppskattad.
- 2) Den vuxna sätter de gränser inom vilka barnet kan göra matrelaterade val utifrån sin utvecklingsnivå.
- 3) Vuxna och barn diskuterar och motiverar tillsammans reglerna och rutinerna för måltider.

I måltidssituationer påverkas barnens val av mat av flera samspelande faktorer: maten som serveras, den fysiska och sociala måltidsmiljön och barnets egenskaper, till exempel ålder, temperament och individuella sinnesintryck. En ovillkorlig förutsättning för sunda matval är att det serveras tillräckligt med god och hälsosam mat. Barnens matpreferenser är delvis medfödda och ärftliga egenskaper, men inte oföränderliga. Genom matupplevelser och inläring kan matpreferenserna utvecklas i positiv riktning. När barn bekantar sig med mat faller det sig naturligt att de använder alla sinnen: syn, hörsel, känsel, doft och smak. Inom sensorisk matfostran utnyttjar man detta genom olika övningar som stimulerar sinnen.

Det är viktigt att pedagogerna som arbetar med barnen känner till utvecklingsstegen för förmågan att äta (se Hur barn lär sig äta, figur 1). Pedagogerna iakttar barnets utvecklingssteg, övning och eventuella behov av stöd och hjälp, och planerar det pedagogiska stödet och omsorgen som behövs utifrån sina iakttagelser. Många färdig-



★ **MATGLÄDJE**
Glatt humör och välmående, genom mat, matlagning, samvaro och gemensamma måltider.

heter som rör ätandet uppkommer inte av sig själva, utan kräver en gynnsam måltidsmiljö och möjligheten att öva. Till exempel får man inte en stor matvokabulär utan att prata om måltidsupplevelser.



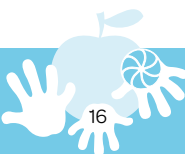
"Barn äter det de gillar.
Gillar det som är bekant.
Bekant blir det som serveras ofta."

SUSANNA ANGLÉ

Förskoleålder



FIGUR 1. Matrappan: Hur barn lär sig äta och måltidsutvecklingen från spädbarnsålder till förskoleålder.





Barnet kan ta för sig lagom stora portioner från serveringen. Barnet kan skala potatis. Barnet kan under handledning tillsammans med andra barn ansvara för maten och utföra enklare matlagningsuppgifter. Barnet kan uttrycka sina sinnesförnimmelser och berätta varför han eller hon tycker om viss mat och ogillar annan mat. Barnet berättar om sina matbestyr och vad han eller hon har lärt sig. Barnet glädjer sig åt sina färdigheter.



Barnet portionerar maten själv och kan oftast ta en lagom stor portion. Barnet kan bre en smörgås och övar på att skala potatis. Barnet är gärna och i allt större grad involverad i måltidsarrangemangen och i små matlagningsuppgifter. Barnet har flera matpreferenser: testar nyfiket nya smaker och vet vad han eller hon tycker om och inte tycker om. Pratar om mat med en rikare vokabulär: namnger mat, förundras, frågar och berättar om mat.



Barnet övar på att använda bestick och bre smörgås. Barnet kan äta själv om han eller hon inte är alltför trött. Matrutiner och en egen plats vid matbordet är viktigt. Barnet visar sin egen vilja vid måltider och behöver hjälp från en vuxen att hantera den. Barnet är gärna involverad i små matlagningsuppgifter. Matvokabulären breddas. Barnet kan namnge mat, ställer frågor och kan använda uttryck som "tack", "varsågod" och "kan jag be att få"



Rädslan för ny mat är en naturlig del av barnets utveckling. Den blir vanlig vid 2-årsåldern och kan pågå till 6-årsåldern. Oftast behöver barn bli introducerade för ny mat flera gånger innan de smakar på den. Man hjälper barnet att bekanta sig med mat genom att tillsammans göra små matuppgifter. Barnet får undersöka maten med olika sinnen. Man äter tillsammans med barnet samtidigt som man pratar och namnger maten som man äter.



Barnet övar på att äta själv med händerna och med sked och att dricka ur mugg. Grov- och finmotoriken utvecklas: barnet serveras fingermat och mosad mat med gradvis grövre bitar. För att barnet ska lära sig att prata om mat namnger man maträtterna och måltidsstunderna. Beroende på barnets individuella färdigheter serveras barnet smakportioner vid 4–6 månaders ålder. Alla barn börjar med fast mat från 6 månaders ålder. Heltidsamning i barnets takt 4–6 månader och deltidssamning till 1 års ålder eller längre. Man respekterar familjens beslut om amningen och stödjer dess lösning.





FÖRFATTNINGAR, BESTÄMMELSER OCH REKOMMENDATIONER





Lagen om småbarnspedagogik (1 §)² innehåller bestämmelser om småbarnspedagogik som ordnas av en kommun, samkommun samt någon annan serviceproducent och ges vid daghem, i familjedagvård eller som övrig småbarnspedagogik. I lagen avses med småbarnspedagogik en systematisk och målinriktad helhet som består av fostran, undervisning och vård av barn och i vilken i synnerhet pedagogiken betonas. Denna rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken är avsedd för småbarnspedagogik som ges i daghem och familjedagvård. I tillämpliga delar kan rekommendationen också användas inom annan småbarnspedagogik, till exempel småbarnspedagogik som ordnas av organisationer, församlingar och privata serviceproducenter (klubbar, lekparcsverksamhet etc.).

Enligt lagen om småbarnspedagogik (2 a §) är syftet med småbarnspedagogiken att hos varje barn främja en helhetsmässig uppväxt, utveckling och hälsa och ett helhetsmässigt välbefinnande i enlighet med barnets ålder och utveckling, att stödja barnets förutsättningar för inläring och att ordna mångsidig pedagogik. Inom småbarnspedagogiken främjar man i samverkan med barnet och dess vårdnadshavare en harmonisk utveckling hos barnet och dess holistiska välbefinnande samt stödjer barnets vårdnadshavare i fostringsarbetet. Enligt lagen ska verksamheten

ordnas på ett sätt som respekterar barnet och identifierar barnets individuella behov.

Lagstiftningen och utbildningsstyrelsens föreskrifter om småbarnspedagogik och förskoleundervisning samt näringsrekommendationerna för dessa åldersgrupper ligger till grund för måltiderna inom småbarnspedagogiken (se faktarutan, s. 20). Bestämmelser och rekommendationer om personalens måltider, handledningen vid måltider och måltider som personalen äter för att föregå med gott exempel samt grunderna för kostnadsberäkning och ersättning finns i det allmänna kommunala tjänste- och arbetskollektivavtalet (AKTA)³, kollektivavtalet för den privata socialservicebranschen⁴ och skatteförvaltningens beslut om kostförmånens värde⁵. Kommunförbundets cirkulär⁶ innehåller rekommendationer

² Lag om småbarnspedagogik 19.1.1973/36. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730036>

³ Allmänt kommunalt tjänste- och arbetskollektivavtal AKTA 1.2.2017–31.1.2018. <https://www.kt.fi/sv/avtal/akta>

⁴ Kollektivavtal för den privata socialservicebranschen 1.2.2017–31.12.2018. www.finlex.fi/data/tes/3742/PT41Yksosalaruotsstmielenk1702_0.pdf

⁵ Värdet av den kostförmån som personalen i daghem och skola får i samband med övervakning av barnens eller elevernas måltider är 3,90 € per måltid 2018. (Skatteförvaltningens beslut A227/200/2017, 12 §). https://www.vero.fi/sv/Detaljerade_skatteanvisningar/beslut/47380/skattef%C3%B6rvaltningens-beslut-om-de-grunder-som-ska-iakttas-vid-ber%C3%A4kningen-av-naturaf%C3%B6rm%C3%A5ner-i-samband-med-beskattningen-%C3%B6r-%C3%A5r-2018/

⁶ Finlands Kommunförbunds rekommendation om kostnadsersättningar inom den kommunala familjedagvården 2017. Kommunförbundets cirkulär 2/2017. <https://www.kommunforbundet.fi/cirkular/2017/finlands-kommunforbunds-rekommendation-om-kostnadsersattningar-inom-den-kommunala>



om kostnadsersättningar inom den kommunala familjedagvården.

I lagen om småbarnspedagogik (2 b §) föreskrivs att barn i daghem eller familjedagvård ska erbjudas hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov. Bispisningen ska vara ändamålsenligt ordnad och handledd. I regeringens proposition (RP 341/2014) står det att avsikten är att kosten som serveras inom småbarnspedagogiken ska uppfylla de allmänna krav som ställs på en hälsosam och näringsriktig kost och att det ska serveras tillräckligt med mat och tillräckligt ofta, beroende på vårdagens längd. Genom förordning av statsrådet kan man vid behov utfärda mer detaljerade bestämmelser om hälsosam kost och näringsbehov och om hur måltiderna ska genomföras inom småbarnspedagogiken.

Enligt 11 §⁷ i förordningen om barndagvård ska kommunen se till att dagvårdsplatsen och den vård som ges där uppfyller de sanitära och andra fordringar som uppställts för dagvården. Enligt lagen om småbarnspedagogik (6 §) ska miljön för småbarnspedagogik med beaktande av barnets ålder och utveckling vara utvecklande och främja inläring samt vara hälsosam och trygg. Lokalerna och redskapen för verksamheten ska vara ändamålsenliga och tillgängligheten ska beaktas. Dessa allmänna bestämmelser gäller även barnens måltider, måltidslokalen, utrustning, möbler, glas och porslin samt måltidsarrangemangen.

⁷ Förordning om barndagvård 16.3.1973/239. <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730239>



Aktuell lagstiftning, bestämmelser och rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken

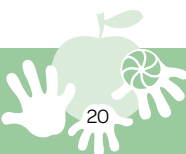
Lag om småbarnspedagogik 2 b § (8.5.2015/580), 6 § (8.5.2015/580)

- 2 b § Barn ska erbjudas hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov. Bispisningen ska vara ändamålsenligt ordnad och handledd.
- 6 § Miljön för småbarnspedagogik ska med beaktande av barnets ålder och utveckling vara utvecklande och främja inläring samt vara hälsosam och trygg. Lokalerna och redskapen för verksamheten ska vara ändamålsenliga och tillgängligheten ska beaktas.

Förordning om barndagvård 11 § (16.3.1973/239). <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1973/19730239>

- Kommunen se till att dagvårdsplatsen och den vård som ges där uppfyller de sanitära och andra fordringar som uppställts för dagvården.

>>





Lag om grundläggande utbildning 3 § (13.6.2003/477)

- 3 § Lagen gäller förutom grundläggande utbildning bland annat förskoleundervisning, den förberedande undervisning som ordnas för invandrare före den grundläggande utbildningen samt morgon- och eftermiddagsverksamhet.
- Utbildningen ska ordnas så att elevernas ålder och förutsättningar beaktas och så att elevernas sunda uppväxt och utveckling främjas.
- Utbildningen ska genomföras i samarbete med hemmen.
- 30 § Rätt att under arbetsdagen få undervisning enligt läroplanen och elevhandledning.
- 31 § Rätt att varje arbetsdag avgiftsfritt få en fullvärdig måltid som är ändamålsenligt ordnad och övervakad.

Lag om grundläggande utbildning 48 § d (19.12.2003/1136)

- Ett barn som deltar i morgon- och eftermiddagsverksamheten ska få mellanmål.

Förordning om grundläggande utbildning 3 § (852/1998)

- Den tid som används för undervisning ska delas in i ändamålsenliga undervisningsavsnitt.

Utbildningsstyrelsens föreskrift, 2016: Grunderna för planen för småbarnspedagogik

http://www.oph.fi/download/179348_grunderna_for_planen_for_smabarnspedagogik_2016.pdf

- Måltiderna och matfostran som en del av småbarnspedagogiken.
- 4.5 Lärområde: Jag växer, rör på mig och utvecklas/matfostran

Utbildningsstyrelsens föreskrift, 2014. Grunderna för förskoleundervisningens läroplan

http://www.oph.fi/download/174850_grunderna_for_forskoleundervisningens_laroplan_2014.pdf

- Kapitel 2.1, 2.5 och 4.3. Mål och centrala principer då måltiderna ordnas och matfostran inom förskoleundervisningen.

VRN, 2014 Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer

VRN och THL, 2016 Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer

VRN, UBS och THL, 2017 Vi äter och lär tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer för skolbarnspisningen

VRN, UBS och THL, 2018 Mat ger hälsa och glädje – rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken





★ **2 b § (8.5.2015/580):**

Ett barn som deltar i småbarnspedagogisk verksamhet ska erbjudas hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov, om inte annat följer av karaktären av den småbarnspedagogiska verksamheten som ordnas på annat ställe än på ett daghem eller i familjedagvård. Bispisningen ska vara ändamålsenligt ordnad och handledd.

2.1 Lagstiftningen om måltiderna i praktiken

I enlighet med förpliktelserna i lagen om småbarnspedagogik ska kostlösningar i första hand se till barnets bästa och främja och trygga dess välbefinnande.

Hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov avser tillräckligt energirika och näringstät⁸ måltider som följer näringsrekommendationerna. Dessa behandlas närmare i kapitel 2.4 och 3. Inom småbarnspedagogik på heltid (s.k. heldagsvård) består en **lämplig kost** av frukost, en varm huvudrätt (lunch) och mellanmål. Barn som deltar i skiftesvård, dygnetruntvård, kvällsvård eller veckoslutsvård serveras de måltider som vanligtvis ingår i måltidsrytmen för den aktuella tidpunkten (se tabell 1, s. 23). Ett barn som deltar i småbarnspedagogik fyra timmar per dag har rätt till samma måltider och mellanmål som barn som deltar i småbarnspedagogik på heltid när han eller hon närvarar samtidigt som barnen på heltid (undervisnings- och kulturministeriet, 21.11.2016 pressmeddelande⁹).

⁸ Näringstäthet avser mängden näringsämnen som ett livsmedel eller kosten innehåller per energienhet, såsom mg/MJ eller mg/1 000 kcal.

Kosten ingår i klientavgiften för småbarnspedagogiken och det kan inte tas ut separata avgifter för kosten (undervisnings- och kulturministeriet, pressmeddelande 21.11.2016⁹). Detta gäller även barn som serveras frukost och/eller mellanmål när de deltar i morgon- och/eller eftermiddagsverksamhet som kommunen ordnar i en enhet för småbarnspedagogik. Enligt lagen omfattar detta dock inte kliniska näringsprodukter eller därmed jämförbara produkter som ersätts med stöd av sjukförsäkringslagen och inte heller bekostande av livsmedel då småbarnspedagogisk verksamhet ordnas för barn i samma familj i deras eget hem (Lag om småbarnspedagogik 2 b §).

I en ändamålsenligt ordnad bispisning serveras måltiderna med hänsyn till hela dagen inom småbarnspedagogiken, verksamhetens natur och barnets åldersrelaterade behov. I tabell 1 anges naturliga tidpunkter för måltiderna. Regelbundna måltider utgör grunden för en hälsosam kost och ger barnet trygghet, lär barnet en lämplig måltidsrytm, hjälper barnet att följa sina hunger- och mättnadskänslor och främjar god munhälsa. Detta ska tas i beaktande när barngruppens verksamhet planeras.

⁹ Undervisnings- och kulturministeriet, 2016. Varhaiskasvatukses- sa ei voi periä erillisiä maksuja ravinnosta. http://minedu.fi/artikkelii/-/asset_publisher/varhaiskasvatukses-sa-ei-voi-peria-erillisia-maksuja-ravinnosta



Regelbundna måltider, anpassade efter förhållandena, ska serveras barnen i tillräcklig omfattning även under utflykter och andra speciella dagar. Barnen ska garanteras tillräckligt med tid för lugna måltider. Dessutom ska man se till att barnen inte blir för hungriga mellan måltiderna,

vilket kan ge upphov till oro, ilska eller andra symptom på lågt blodsocker. Vid behov ska ett hungrigt barn serveras till exempel frukt eller smörgås. Tiden mellan måltiderna får inte heller vara för kort. Ändamålsenligt ordnad bespisning och måltidsmiljön behandlas närmare i kapitel 4.



TABELL 1. Naturliga tidpunkter för måltiderna*

Det angivna tidsintervallet avser inom vilket intervall det är naturligt att servera måltiden, inte måltidens totala längd.

Måltid	Tidpunkt	Observeras
Frukost	7:30–9	Observera vilken tid varje barn lämnas
Lunch	10:30–12	Serveras högst fyra timmar efter frukost
Mellanmål	14–15	Observera vilken tid barnen hämtas och hur länge de deltar i småbarnspedagogiken totalt
Middag	17–18	Vid skiftesvård och kvällsvård
Kvällsmat	19:30–20:30	Observera även tiden mellan kvällsmålet och frukosten, barnens ålder och deras individuella behov

* Tidpunkterna för måltiderna bestäms separat för varje verksamhetsställe, så att de är ändamålsenliga, främjar barnens bästa och välbefinnande och säkerställer ett tillräckligt näringsintag.



Ändamålsenlig handledning sker på barnens villkor, tar hänsyn till barnens ålder och förutsättningar och syftar till att göra måltiderna till en positiv upplevelse för barnen. En positiv, emotionell atmosfär skapar en god måltidsmiljö med utrymme för ätande, socialt samspel och inläring. Ändamålsenlig handledning hjälper till att uppfylla syftet med matfostran (läs mer om handledning i kapitel 4.1, s. 64). Att tvinga ett barn att äta eller smaka eller att belöna med mat (till exempel att ge barnet en smörgås först när det har ätit upp huvudmålet) bidrar inte till att utveckla ätandet i positiv riktning. Handledning som respekterar barnens möjligheter att påverka ger akt på barnens hunger- och mättnadskänslor och beaktar deras individualitet när de utvecklar sina smakpreferenser. När vuxna handleder sätter de ramarna inom vilka barnen kan göra matrelaterade val utifrån sin utvecklingsnivå. När den vuxna föregår med gott exempel genom sitt sätt att äta, pratar positivt om maten och låter barnen bekanta sig med maten på olika sätt, uppmuntras barnen att smaka och successivt vidga sin kost.

2.2 Måltiderna och matfostran i grunderna för planen för småbarnspedagogik

Grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) är en föreskrift utfärdad av Utbildningsstyrelsen. Den utgår från lagen om småbarnspedagogik och det syfte med småbarnspedagogiken som beskrivs i lagen. Planen för småbarnspedagogik styr verksamheten i daghemmen och inom familjedagvården. Kommuner och andra producenter av småbarnspedagogisk service är skyldiga att utarbeta lokala planer för småbarnspedagogik utifrån grunderna för planen för småbarnspedagogik. I tabell 2 (s. 26) presenteras det lagstadgade syftet med småbarnspedagogiken och ges exempel på hur syftet kan uppfyllas som en del av måltiderna och matfostran.

Måltiderna och matfostran styrs dels av syftet med småbarnspedagogiken, dels av värdegrunden, synen på lärande och områdena för mångsidig kompetens och inläring i planen för småbarnspedagogiken samt av verksamhetskulturen. Värdegrunden i grunderna för planen för småbarnspedagogik framhåller barndomens egenvärde, barnets rättigheter (FN:s konvention om barnets rättigheter 1989¹⁰) och humanitet, lika-behandling (diskrimineringslagen 1325/2014¹¹), jämlikhet (lagen om jämställdhet mellan kvinnor och män 609/1986¹² och lagändringen 1329/2014¹³) mångfald och en hälsosam och hållbar livsstil.

10 <http://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1991/19910060#idp453238256>

11 <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2014/20141325>

12 <https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/1986/19860609>

13 <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141329>



Synen på lärande i grunderna för planen för småbarnspedagogik utgår från uppfattningen om barnet som en aktiv aktör. Barnen växer, utvecklas och lär sig genom att kommunicera med andra människor och den närmaste omgivningen. Utgångspunkten för lärandet i småbarnspedagogiken är barnens tidigare erfarenheter, intressen och kunskaper. Varje barn ska få uppleva och känna glädje över att lyckas och lära sig och över sig själv som en lärande individ.

Ett uppdrag inom småbarnspedagogiken är att tillsammans med föräldrarna/vårdnadshavarna lägga grunden för en livsstil som värnar om hälsa och välbefinnande. Lärområdet "Jag växer, rör på mig och utvecklas" stödjer barnens mångsidiga kompetens särskilt inom delområdet vardagskompetens. I samband med det behandlas också syftet med matfostran (se kapitel 4.1, s. 64). Lärområdet inbegriper träning i färdigheten att äta, diskussioner om betydelsen av en hälsosam kost och handledning i att respektera sin egen och andras kroppsliga integritet. Att bekanta sig med matens ursprung – "Var kommer maten ifrån?" – är ett viktigt inslag i miljöfostran. Inom småbarnspedagogikens åskådningensfostran fungerar de dagliga måltiderna som ett naturligt sätt att bekanta sig med olika åskådningar och de mattraditioner och seder som hänger ihop med dem. Som en del av miljöfostran och tillägnet av en hållbar livsstil övar barnen på att förhålla sig ansvarsfullt i samband med måltider, att spara energi och att minska matsvinnet. Barnen uppmanas att tänka på konsekvenserna av sina handlingar.



TABELL 2. Syftet med småbarnspedagogiken och hur det står i samband med måltiderna och matfostran

Syftet med småbarnspedagogiken enligt 2 a § i lagen om småbarnspedagogik	Hur syftet med småbarnspedagogiken står i samband med måltiderna och matfostran, exempel
1) Hos varje barn främja en helhetsmässig uppväxt, utveckling, hälsa och ett helhetsmässigt välbefinnande i enlighet med barnets ålder och utveckling.	Syftet med måltiderna och matfostran är att främja en helhetsbetonad uppväxt och hälsa och ett helhetsmässigt välbefinnande.
2) Stödja barnets förutsättningar för inläring och främja livslångt lärande och uppfyllandet av utbildningsmässig jämlikhet.	En tillräcklig och hälsosam kost inom småbarnspedagogiken stödjer barnets förutsättningar för inläring. Matfostran inom småbarnspedagogiken främjar ett livslångt lärande om mat.
3) Ordna mångsidig pedagogisk verksamhet med utgångspunkt i barns lek, rörelse, konst och kulturtradition samt ge barnet möjligheter till positiva upplevelser av lärande.	Inläringen om mat sker naturligt i samband med lekar (till exempel hemlekar, affärslekar och restauranglekar) och verksamhet med utgångspunkt i konst och kulturtradition (till exempel olika matkulturer). Positiva upplevelser av lärande om mat och måltidssituationer är viktiga.
4) Säkerställa en småbarnspedagogisk miljö som är utvecklande, främjar inläring och är hälsosam och trygg.	Utgångspunkten är att göra måltidsmiljön hälsosam och trygg. Måltidssituationerna och annan matrelaterad verksamhet möjliggör olika slags inläring om mat.
5) Trygga ett verksamhetsätt som respekterar barnet och så bestående förhållanden som möjligt för växelverkan mellan barnet och personalen inom småbarnspedagogiken.	Vid måltider sker kommunikationen på ett sätt som respekterar barnet. Barnet sitter och äter på sin plats och med sin grupp.
6) Erbjuder alla barn likvärdiga möjligheter till småbarnspedagogik, främja jämställdhet mellan könen samt ge färdigheter att förstå och respektera den allmänna kulturtraditionen samt vars och ens språkliga, kulturella, religiösa och livsåskådningsmässiga bakgrund.	Barnet lär sig att förstå och respektera sin egen och andras matkultur som en del av bekantskapen med olika kulturer.
7) Identifiera barnets individuella behov av stöd och, när det uppkommit behov av stöd, organisera ett ändamålsenligt stöd inom småbarnspedagogiken, vid behov i form av mångprofessionellt samarbete.	Det är viktigt att man identifierar och planerar det individuella behovet av stöd i samband med måltider och vidtar stödåtgärder utifrån barnets stödbehov, till exempel assisterar vid måltider (mata), avsätter extra tid för måltider, ser till att lokalerna är tillgängliga och anpassade för måltider och bistår med hjälpmedel.

>>



Syftet med småbarnspedagogiken enligt 2 a § i lagen om småbarnspedagogik	Hur syftet med småbarnspedagogiken står i samband med måltiderna och matfostran, exempel
8) Utveckla barnets förmåga till samarbete och växelverkan, främja barnets förmåga att delta i kamratgruppen samt vägleda barnet mot ett etiskt ansvarstagande och hållbart handlings sätt, respekt för andra människor och samhällsmedlemskap.	Gemensamma måltider är ett bra tillfälle att öva på förmågan till samarbete och växelverkan och förmågan att delta i kamratgruppen. Under måltiderna lär sig barnen att prata om mat: hur man kan uttrycka sina matupplevelser och smakpreferenser för andra. Samtidigt lär sig barnen att respektera andras avvikande upplevelser och åsikter. Mat och måltider är förenade med ett etiskt ansvarstagande och hållbart handlings sätt.
9) Säkerställa barnets möjligheter att få delta i och påverka sådana angelägenheter som berör barnet självt.	Barn bör ges möjlighet att delta i och påverka måltidsrutinerna. Barnets autonomi respekteras vid måltider (till exempel genom att barnet får ta mat själv och får valmöjligheter under måltiden).
10) I samverkan med barnet och dess föräldrar eller andra vårdnadshavare främja en harmonisk utveckling hos barnet och dess holistiska välbefinnande samt stödja barnets föräldrar eller andra vårdnadshavare i fostringsarbetet.	Tillsammans med vårdnadshavarna bygger man upp en harmonisk och positiv relation till mat och ätande hos barnet. Diskussioner/kommunikation om mat är en naturlig del av det dagliga umgänget. Matrelaterade teman tas upp med vårdnadshavarna under diskussionen om barnets plan för småbarnspedagogik.

2.2.1 Måltiderna och matfostran som en del av verksamhetskulturen

Tillvägagångssätten för måltider och matfostran är en del av verksamhetskulturen i den småbarnspedagogiska gemenskapen. Verksamhetskulturen omfattar bland annat gemenskapens värderingar och principer, tolkningen av de normer och mål som styr arbetet samt lärmiljöerna och arbetssätten. Definitionen av verksamhetskulturen i planerna överensstämmer inte nödvändigtvis med verksamhetskulturen så som den ser ut i verkligheten. Verksamheten kan också styras av omedvetna värderingar, uppfattningar och föreställningar om mat och ätande. Det är viktigt att personalen är medveten om att deras sätt att agera och kommunicera vid måltider och andra matfostringsituationer överförs som en modell till barnen. På så sätt tillägnar sig barnen gemenska-

pens värderingar, attityder och vanor. En professionell, öppen och respektfull inställning till barnen och familjerna skapar förutsättningar för ett bra fostringssamarbete.

Anordnaren av småbarnspedagogik och de personer som leder verksamheten ska skapa förutsättningar för att utveckla och utvärdera verksamhetskulturen. Man ska sträva efter att synliggöra den gemensamma verksamhetsidéen och målen för verksamheten i det praktiska arbetet. Ledaren ansvarar för att de gemensamma arbetssätten framträder och för att de regelbundet iakttas och utvärderas. Barnets bästa är utgångspunkten för all utveckling.

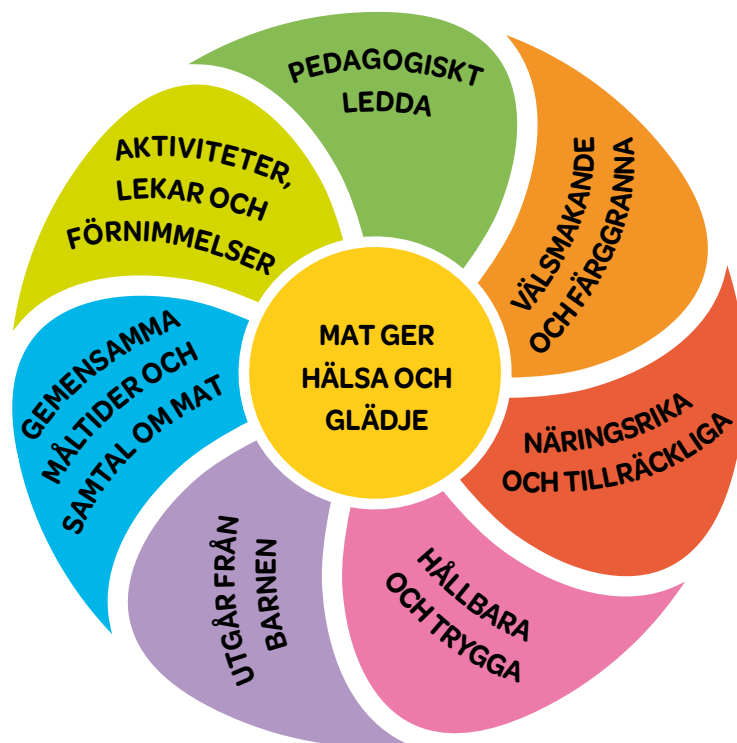


I enlighet med riktlinjerna för verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken är kärnan även i måltiderna och matfostran en lärande gemenskap, där barnen och personalen lär sig med och av varandra. I en lärande gemenskap finns det rum för olika åsikter och känslor om mat. Man diskuterar konstruktivt om olika sätt att tänka och gå tillväga när det gäller mat och måltider.

Barnen och personalen ska uppmuntras att öppna sina tankar och att pröva nya tillvägagångssätt. En verksamhetskultur som uppmuntrar till

lek bekräftar lekens betydelse för barnets välbefinnande och lärande. Tillvägagångssätt och lärmiljöer som främjar lek lämpar sig även för matfostran.

I verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken hör måltiderna och matfostran till det omfattande målinriktade och operativa arbetet med att främja hälsan och välbefinnandet och bedriva fostran, undervisning och vård. Figur 2 sammanfattar de faktorer som bidrar till lyckade måltider och en lyckad matfostran.



FIGUR 2. Lyckade måltider och en lyckad matfostran.

VAD ÄR MATFOSTRAN?

Det främsta syftet med **matfostran inom småbarnspedagogiken** är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande samt att stödja allsidiga och hälsosamma matvanor. Matfostran bedrivs både vid de dagliga måltiderna och som en del av den övriga verksamheten inom småbarnspedagogiken.

Det kan finnas flera syften med **matfostran**: de kan till exempel handla om att lära ut matkulturella kunskaper, främja en hållbar livsstil, identifiera livsmedelssystemet eller främja hälsan (Janhonen m.fl. 2015¹⁴). I praktiken bidrar matfostran till att uppfylla flera syften parallellt. Att lära sig mer om grönsaker genom att odla dem, undersöka dem med olika sinnen eller tillaga dem kan till exempel tjäna både hälsosyften (t.ex. att tycka om grönsaker) och andra syften inom matfostran (t.ex. kännedom om varifrån grönsakerna kommer).

När man vill betona hälsosyftena med matfostran kan man använda begreppet **näringsfostran**¹⁵. Det är en pedagogisk verksamhet som syftar till att utveckla individers och gemenskapers matrelaterade värderingar, attityder, kunskaper, färdigheter

och tillvägagångssätt i en hälsofrämjande riktning. Inom näringsfostran bör hälsa betraktas ur ett helhetsperspektiv som hälsa och välbefinnande på fysisk, psykisk och social nivå. Förutom att utveckla sunda matvanor är det viktigt att stärka självregleringsförmågan och befästa en positiv självbild och en positiv kroppsuppfattning – både om sig själv och andra.

Sensorisk matfostran baserad på Saperemetoden fungerar väl för syftet med matfostran som nämns i planen för småbarnspedagogik. Inom sensorisk matfostran undersöker man mat ur barnets perspektiv: man lär sig om maten tillsammans genom att använda sinnen, undersöka, testa, förundras och leka (Ojansivu m.fl. 2014¹⁶). Fokus ligger på att barnen ska delta aktivt, få egna sinnesintryck och kunna berätta om dem. Alla barn oavsett ålder ges rätt till personliga upplevelser; det finns inget rätt eller fel sätt att göra iakttagelser om mat. Alla har dessutom rätt att avstå att testa eller smaka. Maten är närvarande på många sätt i sensoriska övningar, lekar och planerad verksamhet. Genom matematik- och språkkuppgifter samt genom att uttrycka sig med musik, bilder, hantverk, ord och kroppsspråk lär sig barnet även om mat och livsmedel, varifrån de kommer och hur de produceras samt om matkultur.

14 Janhonen K, Mäkelä J och Palojoki P. 2015. Perusopetuksen ruokakasvatus ravintotiedosta ruokatajuun. I: Janhonen-Abuquah H och Palojoki P (red.). Luova ja vastuullinen kotitalousopetus. Käsityö- ja kotitaloustieteiden julkaisuja. 38. Helsingfors universitet. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/157591>.

15 Lakka T, Talvia S, Sääkslahti A och Haapala E. 2018. Fysiinen aktiivisuus ja ravitsemus lasten terveyden edistämiseksi – tavoitteena lihavuuden, tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien ehkäisy. I: Pietilä A-M. och Terkamo-Moisio A (red.) Näkökulmia terveyteen ja terveyden edistämiseen. Itä-Suomen yliopiston julkaisusarja.

16 Ojansivu P, Sandell M, Lagström H och Lyytikäinen A. 2014. Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille. Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskuksen julkaisuja 8/2014. Åbo universitet. <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>



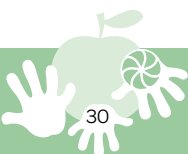
2.2.2 Barnets plan för småbarnspedagogik och individuella mål

En plan för småbarnspedagogik görs upp för varje barn på ett daghem eller i familjedagvård (7 a § i lagen om småbarnspedagogik, 580/2015) tillsammans med barnet och dess vårdnadshavare. Med hjälp av barnets plan för småbarnspedagogik sätter man upp gemensamma mål och kommer överens om hur respektive barns individuella utveckling, inläring och välbefinnande ska främjas på ett målinriktat sätt inom småbarnspedagogiken.

Barnets plan för småbarnspedagogik är det dokument där de mål och åtgärder som stödjer barnets utveckling, lärande och välbefinnande ska anges. I barnets plan för småbarnspedagogik ska man ange de pedagogiska målen för hur barnets måltider och ätande ska utvecklas, eventuella stöd för barnets växande och lärande, barnets individuella måltidsrelaterade behov och eventuell specialkost. När planen upprättas ska man också beakta barnets kulturella och åskådningsmässiga bakgrund, till exempel kost i enlighet med familjens etniska bakgrund, religion eller etiska övertygelse. I planen kan man på en allmän nivå beskriva barnets måltidsrelaterade kunskaper, styrkor, intresseområden och individuella behov (till exempel i fråga om matens sammansättning, barnets grov- och finmotoriska färdigheter i att äta, hur väl barnet kan tugga, vad man dricker till måltiderna hemma, om barnet äter selektivt eller har andra ätsvårigheter). Samarbetet med föräldrarna/vårdnadshavarna får ökad betydelse när man planerar och realiserar stödet för barnets utveckling och inläring. I en förtroendefull atmosfär lyckas samarbetet mellan föräldrarna/vårdnadshavarna och perso-

nen även i problematiska situationer, till exempel då det uppstår oro för hur barnet mår, att barnets kost är för ensidig eller att barnet äter för lite. Vid ätsvårigheter kan pedagogerna konsultera specialister tillsammans med föräldrarna/vårdnadshavarna eller med deras samtycke.

Det är viktigt att personalens och föräldrarnas/vårdnadshavarens iakttagelser och uppfattningar om barnets utveckling och lärande samt förmåga att fungera i grupp överensstämmer med det som anges i barnets plan för småbarnspedagogik. Frågor som rör barnets måltider ska alltid tas upp då barnets plan för småbarnspedagogik granskas varje år eller enligt behov. Det är viktigt att familjen får veta hur barnet äter i grupp och vilka de allmänna målen för barnets ätande är i respektive utvecklingssteg. Föräldrar/vårdnadshavare är intresserade av hur barnet utvecklar sina färdigheter i att äta och vilka dagliga framsteg barnet gör.



2.3 Måltiderna och matfostran inom den övriga småbarnspedagogiken

De barn som inte är på daghem eller i familjedagvård deltar ofta i klubb- eller lekparkeverksamhet. Genom att klubbarna föregår med gott exempel på tillräckliga och näringsrika måltider och på matfostran, kan man på ett heltäckande sätt främja en god kost i alla barnfamiljer.

I olika klubbverksamheter tar barnen ofta med sig matsäck hemifrån. Det är alltid bra att diskutera matsäcken med föräldrarna/vårdnadshavarna och förespråka hälsosamma alternativ. Klubbverksamheten bör även innefatta

inslag av matfostran, till exempel att barnen får bekanta sig med grönsaker och laga mellanmål tillsammans. I klubbarna kan man laga enklare rätter som soppa och gröt tillsammans med barnen eller barnen och deras familjer och äta maten tillsammans.

I lekparkerna kan man även servera varma rätter. Det här är vanligt till exempel på sommaren när även skolbarnen deltar i lekparkeverksamheten. Maten kan vara gratis eller avgiftsbelagd enligt kommunens beslut.



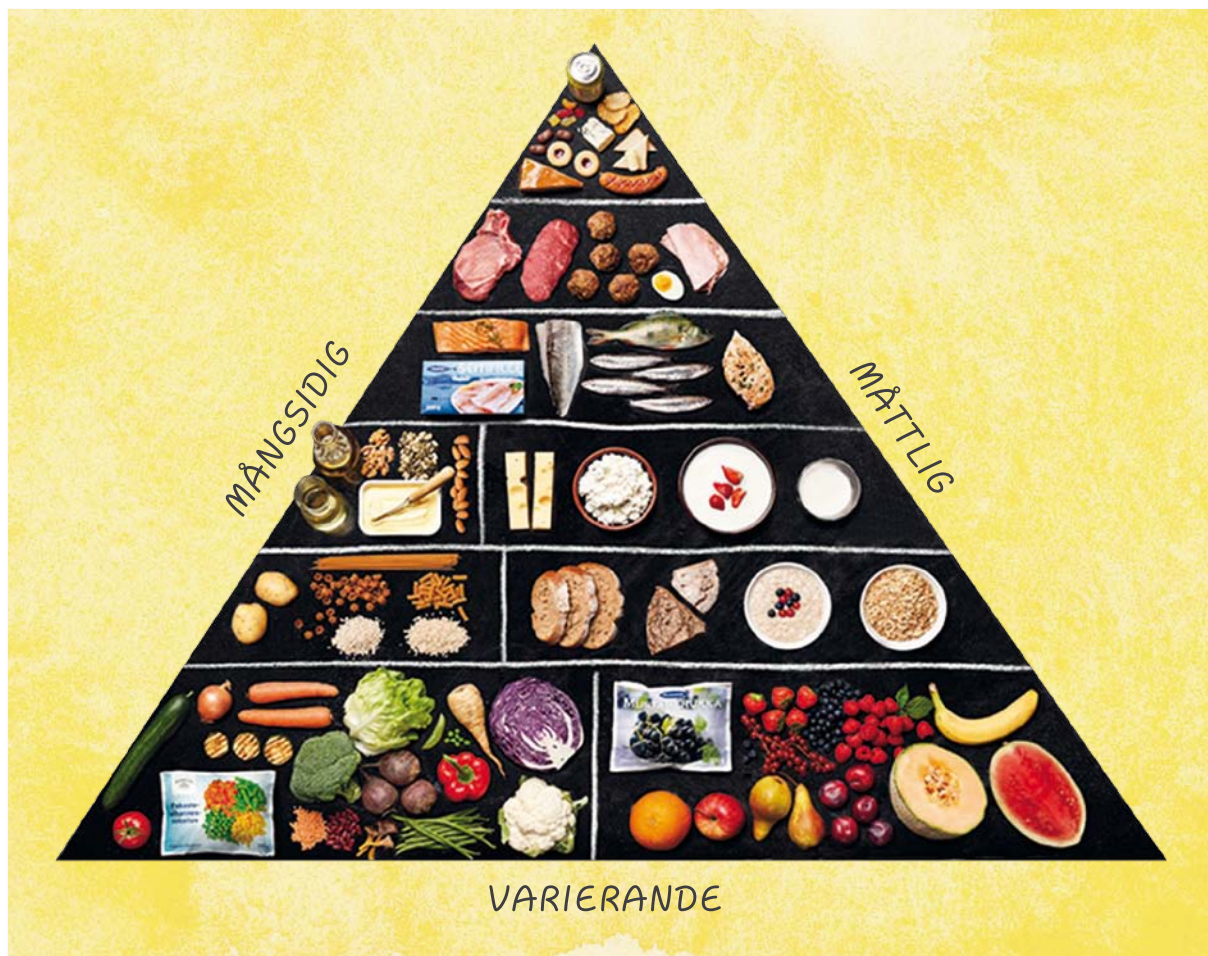
2.4 Tillämpningen av de nationella näringsrekommendationerna

Inom småbarnspedagogiken beslutar kommunerna och delvis även daghemmen själv hur måltiderna ska ordnas i praktiken. Planeringen och utbudet av de rätter och mellanmål som serveras styrs av Statens näringsdelegations gällande intags- och kostrekommendationer på befolkningsnivå och för olika åldersgrupper (se kapitel 4).

Matpyramiden (figur 3) och tallriksmodellen (figur 4) som Statens näringsdelegation publicerat illustrerar en hälsosam kost i sin helhet. Livsmedlen i nivå 1 till 3 i matpyramiden utgör basen för vardagsmaten: vegetabiliska produkter, potatis och tillbehör av fullkornsspannmål, fullkornsbröd och fullkornsgröt, fettfria och fettsnåla mjölkprodukter samt matfett. Utöver dessa kompletteras rätterna omväxlande med livsmedel från nivå 4 och 5 i pyramiden (fisk, fjäderfä, ägg, köttprodukter eller rött kött). "Sällanmaten" högst upp i pyramiden (till exempel mjölkprodukter med hög fetthalt, spannmålsprodukt med lite fiber, godis, söta bakverk, glass, salta tilltugg, sötade drycker och korv) ingår inte i en hälsosam kost om de används dagligen. En balanserad och allsidig kost på daghemmen rymmer dock även sällanmat som serveras till exempel vid högtider när man lär ut mattraditioner (till exempel Runebergstårta, fastlagsbullar och pepparkakor).

En allsidig, varierad och måttlig kost i enlighet med matpyramiden är även det bästa sättet att undvika påverkan från skadliga ämnen som livsmedlen eventuellt innehåller (till exempel tungmetaller eller miljöföroreningar). Med en kost som följer kostrekommendationerna behöver man inte heller oroa sig för ett för stort intag av de tillsatser som används när livsmedlen framställs (se faktarutan Vad är livsmedelstillsatser? s. 35).





FIGUR 3. Matpyramiden illustrerar en hälsosam kost. Källa: Statens näringsdelegation, 2016.
Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer.

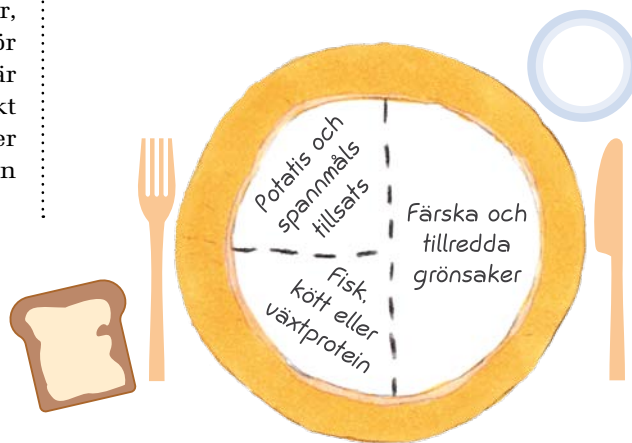
En hälsosam kost kan också bestå av olika slags vegetarisk kost. Det är enklast att göra kosten näringsmässigt tillräcklig och fullvärdig om den är semivegetarisk (innehåller fisk och/eller vitt kött) eller lakto-ovo-vegetarisk (innehåller mjölkprodukter och ägg). Vegankost måste serveras med produkter som kompletterar livsmedlen på basmatsedeln, till exempel vegetabiliska drycker, och kräver egna recept. På sidan 46 finns särskilda anvisningar om vegankost. Allsidiga vegetariska alternativ passar i regel även dem som äter en kost som bygger på en religion eller en etisk övertygelse.

Tallriksmodellen (figur 4) illustrerar en fullvärdig måltid. Den är till hjälp när man planerar och komponerar en måltid. Måltidsdelarna är fördelade på samma sätt i tallriksmodellen för barn och för vuxna, men portionsstorleken är naturligtvis individuell. Tallriksmodellen kan realiseras på flera olika sätt. Den grundläggande principen är att halva portionen består av grönsaker (färska och/eller tillagade), en fjärdedel av potatis, fullkornspasta eller ett tillbehör av fullkornsspannmål och den andra fjärdedelen av fisk, baljväxter, fjäderfä, rött kött eller ägg. Tallriksmodellen bör alltid illustrera en komplett modellmåltid där det ingår en måltidsdryck, bröd, vegetabiliskt margarin och olja eller salladsdressing (läs mer om hur modellmåltiden används i planeringen och handledningen i kapitel 3.2.1, s. 39).



★ Tallriksmodellen är förebilden för en hälsosam måltid som uppfyller näringsbehoven.

Även om matsedeln och maträtterna är fullvärdigt planerade och uppfyller rekommendationerna får barnen endast näring från maten som de faktiskt äter. Det är viktigt att man respekterar barnens individuella utvecklingstakt när de lär sig att äta och att acceptera nya livsmedel.



FIGUR 4. Bastallriksmodellen är likadan för alla. Portionens storlek avgörs av det individuella energibehovet.

★ Handledning, uppmuntran och vuxna som föregår med gott exempel har stor betydelse för om barnet börjar äta en varierad kost.

Utöver de tidigare nämnda kostrekommendationerna innehåller detta dokument rekommendationer om matens genomsnittliga energi- och näringsinnehåll per vecka för planeringen av matsedlar inom småbarnspedagogiken (kapitel 3.5). Genom att följa rekommendationerna för valet av livsmedel till frukost, lunch och middag samt mellanmål och kvällsmål (bilagetabell 2 och 3) samt minimikrav för näringskvaliteten (bilaga 4, tabell 1–3), kan man säkerställa att näringsrekommendationerna omsätts i praktiken. När näringskriterierna för måltidsdelarna är uppfyllda och hela måltiden är komponerad utifrån tallriksmodellen, uppfylls även rekommendationerna om mängden energigivande näringsämnen i en veckomatsedel.



VAD ÄR LIVSMEDELSTILLSATSER?

- Tillsatser är ämnen som tillsätts i livsmedel i ett visst syfte, till exempel för att säkerställa livsmedelns hållbarhet, ge dem färg eller sötma eller förbättra deras konsistens.
- Den som använder tillsatser måste följa EU:s tillsatsförordning för att säkerställa människors hälsa och en hög konsumentskyddsnivå. Livsmedel får endast innehålla tillsatser som är godkända inom EU enligt kraven för respektive ämne och livsmedelsgrupp.
- Många tillsatser förekommer naturligt i ingredienser, till exempel finns nitrat i många bladgrönsaker och bensoesyra i sura bär. Vilda blåbär och lingon innehåller 11 respektive 5 ämnen som används som tillsatser och alla tillsatser i margarin är sådana som även finns i tillsatsfri mat.
- Oprocessade baslivsmedel innehåller minst livsmedelstillsatser. Exempel på sådana livsmedel är fisk och kött, ägg, mjölk, färska grönsaker, bär och frukt. När dessa livsmedel framställs får tillsatser användas i mycket begränsad utsträckning eller inte alls.
- Märkningen på livsmedelsförpackningarna anger om produkten innehåller tillsatser eller inte och vilka tillsatser som har använts vid framställningen av produkten.

Mer information om tillsatser och E-nummer:
<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/sammansattning/medel-som-forbatttrar-livsmedel/tillsatser/>



MAT GER HÄLSA



3.1 Planeringen av matsedeln

En god näringskvalitet säkerställs med högklassiga råvaror, standardiserade recept och en noggrant planerad matsedel.

I praktiken ansvarar måltidsservicen för att matsedeln följer näringsrekommendationerna och är varierad och fullvärdig. De som beslutar om måltidsservicen och beställer den ansvarar dock för att det har avsatts tillräckligt med resurser för att måltiderna ska kunna genomföras på ett kvalitativt och fullvärdigt sätt och uppfylla näringskriterierna i näringsrekommendationerna (Statens näringsdelegation, 2014. Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer, version 4). Kvalitetskraven ska anges som **minimikrav för näringskvaliteten** i avtal om måltidsservice och i anbudsdokument för måltidsservice och livsmedelsupphandlingar (se kapitel 3.7.1 om konkurrensutsättning). I serviceavtalet mellan beställaren och producenten definieras matsedelns innehåll och ändamålsenlighet.

Matsedlarna inom småbarnspedagogiken planeras så att de i enlighet med rekommendationerna växelvis innehåller soppor, huvudrätter med sås, lådrätter, gryrätter och styckerätter. Matsedlarna, maträtterna och måltidsdelarna ska varieras och bytas ut så att barnen bekantar sig med nya råvaror och maträtter. Maträtter som är finska, typiska för den egna regionen och säsongbetonade ska prioriteras och införas

MATSEDEL

MÅ	TO
TI	FR
ON	



på matsedeln. Samtidigt ska man respektera att världen och matvanorna förändras.

Rekommendationerna i bilaga 2 och 3 gällande valet av råvaror och serveringsfrekvensen används som utgångspunkt vid planeringen av matsedeln. (Obs! Se Eviras anvisningar om säkert intag av livsmedel för information om livsmedel som spädbarn och småbarn bör undvika.)

En varierad och allsidig matsedel förutsätter en tillräckligt lång matsedelsrotation. Fem veckors rotation räcker för att säkerställa en allsidig kost för barn i lekåldern. När man planerar matsedelsrotationen tar man hänsyn till hela matåret. Säsonger, teman och högtider delar upp året, erbjuder omväxling och för på ett naturligt sätt in traditionell matkultur och seder på matsedeln. Det är bra att planera teman och högtider samtidigt med matsedeln för att undvika överlappningar och fel då matsedeln tillämpas i praktiken. Man kan göra avkall på minimikraven för näringskvaliteten när det gäller tema- och högtidsrätter.

För munhälsan är det viktigt att dagens måltider regelbundet innehåller mat med tuggmotstånd, bland annat rotfrukter, frukt och knäckebröd. Tuggandet utvecklar barnets munmotorik, stödjer språkutvecklingen och ökar salivutsöndringen, som i sin tur underlättar matsmältningen.



Barnen erbjuds xylitolprodukter, till exempel pastiller eller tuggummi, efter måltider och mellanmål. Användningen av pastiller har visat sig vara ett enkelt tillvägagångssätt. Regelbunden användning av xylitol förebygger hål i tänderna (se s. 54 om xylitolprodukter).

3.1 Matkulturell mångfald

Maten är ett uttryck för den egna identiteten i alla kulturer. Vad man äter som basföda och som tillbehör varierar beroende på matkulturen. Måltidsrutinerna och rätterna som serveras i hemmet kan skilja sig från maten och matvanorna på daghemmet, som representerar traditionell eller lokal finländsk matkultur. Även matvanorna, uppfattningen om vilka livsmedel som ges till barnen i olika åldrar och sättet att äta maten varierar (till exempel om man äter med händerna eller från en tallrik med bestick).

Redan i lekåldern iakttar barnen hur andra jämnåriga äter och vill identifiera sig med och ta efter sin åldersgrupp och dess vanor. Nya rätter kan vara fascinerande för barnet och viljan att smaka ökar med stödet från barngruppen. Å andra sidan kan den naturliga rädslan för det som är nytt och det selektiva ätandet öka om maten på daghemmet skiljer sig mycket från maten som serveras hemma.

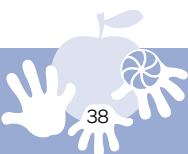
Det är viktigt att känna till att man ur hälsoperspektiv kan komponera kosten på många olika sätt och trots det lika väl. Om man till exempel enbart äter tillagade grönsaker hemma hos barnet, kan man säkerställa intaget av näringsämnen som endast förekommer rikligt i färska produkter genom att servera färsk frukt som tillbehör till maten och som mellanmål.

Om man uppmärksammar matkulturerna i barnens hem när man planerar och utvecklar matsedeln kan alla kring matbordet få nya matupplevelser. Nya rätter och matvanor kan bli en fin, gemensam upplevelse som lär barnen att uppskatta maten och dess mångfald. När man drar nytta av olika matkulturer är samarbetet med familjerna väsentligt. Den matkulturella mångfalden kan tas upp på ett naturligt sätt till exempel i form av temadagar om etnisk mat, veckoteman eller evenemang som familjerna är med och arrangerar.

3.2 Måltiderna och mellanmålen som serveras

Måltiderna som serveras hemma och inom småbarnspedagogiken kompletterar varandra och bildar tillsammans en sund och fullvärdig helhet. Ett barn som deltar i småbarnspedagogiken på heltid serveras i genomsnitt tre måltider under dagen och dessa täcker ungefär 2/3 av barnets dagliga energi- och näringsbehov. Måltiderna och förläggningen av måltiderna inom småbarnspedagogiken följer en regelbunden måltidsrytm (se s. 23).

I särskilda situationer, till exempel på utflykts-, högtids- och temadagar, ser man till att barnen serveras tillräckligt med mat och att även de som äter specialkost serveras något lämpligt att äta. Man bör tänka på att maten ska vara tillräcklig i synnerhet när en måltid ersätts av matsäck. I fråga om matsäck kan man frågå minimikraven för näringskvaliteten (se bilaga 9 om matsäck).



Matsedlarna inom småbarnspedagogiken publiceras elektroniskt i olika kommunikationskanaler och på en synlig plats i daghemmet. Det gör det enklare för föräldrarna/vårdnadshavarna att anpassa måltiderna hemma till måltiderna inom småbarnspedagogiken och att följa bland annat anvisningarna om hur ofta man bör äta olika livsmedel såsom korv och charkvaror.

3.2.1 Modellmåltiden – ett verktyg för planeringen och matfostran

Modellmåltiden är ett verktyg som hjälper måltidsservicen att planera måltiderna från inköpen av livsmedel till serveringen av maten. Bilder på modellmåltider skapar samförstånd hos måltidsservicepersonalen och pedagogerna om vad som ingår i en näringsmässigt tillräcklig måltid. Det bör dock poängteras att modellmåltiden inte är ett krav på hur mycket ett barn bör äta under en måltid.

Modellmåltiden är också ett verktyg för matfostran både i och utanför måltidssituationer. Utifrån bilder på modellmåltider kan man prata med barnen om måltidens innehåll och dess råvaror. Man kan titta på matbilder före maten till exempel i en matcirkel, skapa kompletta måltider av dem och tillsammans fundera kring bilderna och komma till nya insikter. Modellmåltiden hjälper också barnet att förstå hur en fullvärdig lunch är sammansatt.

I modellmåltiden består hälften av barnets portion av grönsaker, till exempel råkost, sallad eller hackade grönsaker och/eller ett varmt grönsakstillbehör. Ungefär en fjärdedel av portionen består av potatis, fullkornspasta eller annat till-

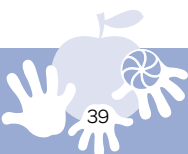


★ De vuxna bestämmer vilken mat som serveras och när – barnen vet själva hur mycket de orkar äta.

behör av fullkornsspannmål och den sista fjärdedelen fylls med baljväxter, fisk, fjäderfä, ägg eller rött kött. En sopp- eller grötportion kan presenteras på motsvarande sätt på en tallrik och vid sidan av de grönsaker, bär, frukter och andra tillbehör som serveras till måltiden. Till modellmåltiden hör också en måltidsdryck, fullkornsbröd och vegetabiliskt margarin.

Modellmåltiden konkretiserar att en komplett, näringsrik måltid alltid innehåller en måltidsdryck, bröd, smörgåsmargarin och, om sallad serveras, rybs-, raps- eller olivolja eller en oljebaserad salladsdressing med hög näringshalt. När små barns måltider presenteras med modellmåltider måste man ta hänsyn till det varierande energibehovet hos barn av olika ålder och storlek. I modellmåltider avsedda för barn av olika ålder är matens proportioner desamma, även om storleken på portionerna förändras. Barnet bör få portionera sin mat själv eftersom det utvecklar barnets förmåga till självreglering när det gäller ätande. Barnets ätande regleras också av individuella skillnader i förmågan att äta och utvecklingen av smakpreferenser. I handledningen är det viktigt att tänka på att barns ätande kan variera betydligt från en dag till en annan och att ett tillräckligt energiintag endast kan utvärderas på lång sikt.

Bilderna på modellmåltiderna får gärna vara fotografier på måltider från den egna enhetens matsedel. De kan presenteras på flera olika sätt (pappersbilder, digitala bilder eller ett elektroniskt bildarkiv). Man kan också skapa matbilder



tillsammans med barnen. Till exempel kan man utnyttja digitala verktyg i barnens egna fotoprojekt. Bilderna kan användas för att illustrera veckomatsedeln (till exempel på daghemmets anslagstavla) eller delas digitalt. Bilderna på modellmåltider förmedlar också ett viktigt budskap till vårdnadshavarna om hur måltiderna som serveras är sammansatta och de uppmunt- rar till dialog om barnets kost mellan hemmet och småbarnspedagogiken.



3.2.2 Frukost

En bra frukost innehåller alltid fullkornsspannmål, färska grönsaker, frukt eller bär, fettfria eller fettsnåla mjölprodukter och mjukt fett. Exempelvis en variation av följande livsmedel:

- fiberrik gröt och välling med låg salthalt
- fiberrikt bröd och bakverk (till exempel rispirog av råg) med låg salthalt
- vegetabiliskt margarin eller olja (på brödet och/eller gröten)
- färska rotfrukter och grönsaker (på brödet eller som fingermat)
- bär eller frukt (i gröten, yoghurten eller filen som de är eller som mos av färska bär/frukt eller som fingermat)
- fettfri, D-vitaminberikad mjölk eller mjölkdryck eller fettsnål naturell yoghurt eller fil.

Kriterier för hur frukostar bör vara komponerade och tips på hur frukostar kan genomföras i praktiken finns i bilaga 3.





*Frukost 1:
Havregrynsgröt, fullkornsbröd och margarin,
pålägg av kalkon, rotfrukter i bitar, fettfri mjölk*



*Frukost 2:
Gröt på rågflingor, margarinöga, potatisrieska,
ärthummus, rotfrukter i bitar, fettfri mjölk*



*Frukost 3:
Fullkornsfralla och margarin,
rotfruktsröra, naturell yoghurt,
rödvinbärs- och äppelmos,
fettfri mjölk*



Se exempel på en veckomatsedel, Bilaga 5, s. 98–99.

3.2.3 Lunch och middag

Måltidsdelarna serveras som tydliga enheter. Sallader serveras i huvudsak som komponenter (dvs. alla råvaror var för sig) och varma grönsaker serveras helst separat, inte i en sås eller blandade i en lådrätt. Barnen äter mer av grönsaker och ny mat om de får vara med och tillaga någon del av måltiden. *Saperemetoden* och en pedagogisk matsedel¹⁷ är bra tillvägagångssätt inom matfostran. Till exempel kan barnen få bekanta sig med råvarorna på matsedeln genom att själva få undersöka, skala, hacka och riva dem (se kapitel 4.1.).

En fullvärdig måltid innehåller dagligen

- en varm maträtt där huvudråvaran är fisk, baljväxter, vitt kött, ägg eller rött kött
- ett tillbehör av färska grönsaker eller färsk frukt i form av sallad, råkost eller bitar
- rybs-, raps- eller olivolja i naturell form eller som salladsdressing
- potatis, pasta eller annat fullkornsspannmål eller varma grönsaker som tillbehör beroende på huvudrätten
- fettfri D-vitaminberikad måltidsdryck (mjölk/mjölkdryck/surmjolk)
- fullkornsbröd med låg salthalt och vegetabiliskt margarin.

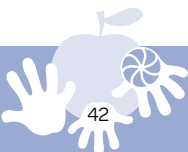
Gröträtter och grönsakssoppor blir fullvärdiga måltider genom att de kompletteras med tillbehör och/eller efterrätt:

- grynost eller annan ost med låg fetthalt, röror eller såser av yoghurt eller kvarg **eller**
- ägg, bredbart pålägg av ägg och vegetabiliskt margarin, bredbart pålägg av fisk som tillretts själv **eller**
- grönsaks-, bön- och fröröror med låg salthalt, marinerade bönor och linser **och**
- färsk frukt och färska inhemska bär, mosade bär, fruktpuréer, bär- och fruktsoppor och kräm på färska bär.

Måltiderna inom småbarnspedagogiken är ett bra tillfälle att vänja barnen vid vegetarisk kost. Vegetarisk kost är bra både för hälsan och för miljön. Genom att öka andelen vegetariska rätter är det dessutom enklare att följa rekommendationen om intaget av rött kött. Alla barn bör serveras vegetarisk kost minst en gång i veckan. Gröt är ett vegetariskt alternativ. När gröt serveras som en lunchrätt måste man ta hänsyn till det i planeringen av dagens övriga måltider (gröt ska inte serveras två gånger samma dag).

Barn som närvarar vid middagstid (se tabell 1, s. 23) serveras middag. Principerna för middagens planering, komposition och innehåll är desamma som för lunchen. När matsedeln planeras bör man se till att skapa en balanserad och varierad helhet där lunch och middag kompletterar varandra. Middagen som serveras vid skiftesvård ska vara en lika variationsrik och allsidig måltid som lunchen.

¹⁷ En pedagogisk matsedel = en matsedel som stödjer matfostran. Se s. 64.

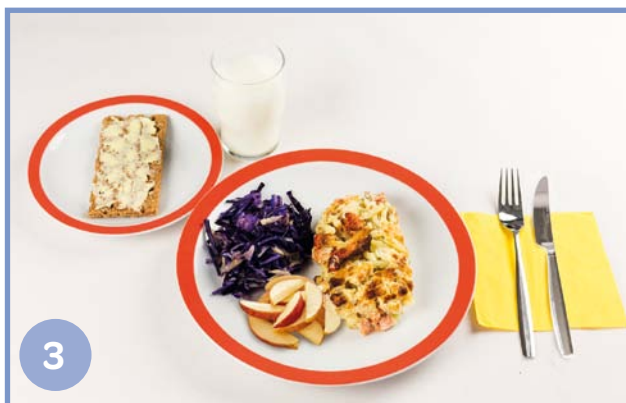




Lunch 1:
Kalkon- och grönsaksoppa,
blåbärs-rågvispgröt med mjölk,
rågbröd och margarin, fettfri mjölk



Lunch 2:
Grönsaksbollar, gräddfilsörtsås, kokt potatis,
grönsaker, knäckebröd och margarin,
fettfri mjölk



Lunch 3:
Laxfrestelse, rödkåls- och äppelsallad,
olja/salladsdressing, knäckebröd och margarin,
fettfri mjölk



Se exempel på en veckomatsedel, Bilaga 5, s. 98–99.

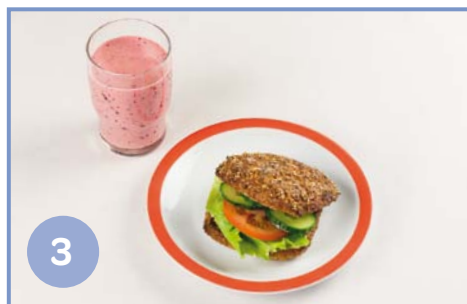
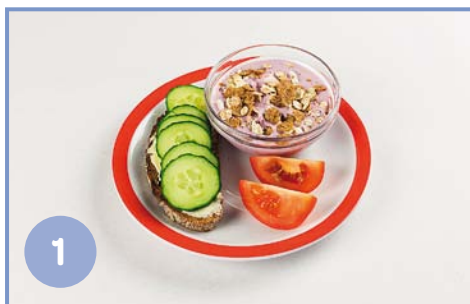
3.2.4 Mellanmål

När man planerar matsedeln ska man tänka på att mellanmålen är allsidiga och varierade, så att dagens måltider kompletterar varandra. Ett allsidigt och hälsosamt mellanmål kan bestå av färska grönsaker, frukt och bär, sallad, kräm eller kvarg på bär eller frukt, fiberrik fullkornsgröt eller fiberrika bakverk som innehåller bär eller frukt och som sockras måttligt, bröd samt fettfria och fettsnåla mjölkprodukter. Barnen ska få välsmakande, allsidiga mellanmål baserade på bär, frukt och grönsaker som uppfyller minimikraven för näringskvaliteten.

Kriterier för hur mellanmål bör vara komponerade och tips på hur mellanmål kan genomföras i praktiken finns i bilaga 3.

3.2.5 Kvällsmål

Kvällsmålets innehåll följer principerna för hur frukostar och mellanmål är komponerade. Det är viktigt att ta hela dagen i beaktande och planera kvällsmålet utifrån den. Kvällsmålet är oftast lättare och enklare än frukosten, men hur stort kvällsmål man ska servera och vad det ska innehålla beror på hur hungrigt/mätt barnet är.



*Mellan- eller kvällsmål 1:
Kvarg med bär och mysli, rågröd och margarin, grönsaker*

*Mellan- eller kvällsmål 2:
Grönsaksomelett, mandarin,
fullkornsbröd och margarin, fettfri mjölk*

*Mellan- eller kvällsmål 3:
Surmjölk/smoothie med bär eller frukt,
fullkornsbröd och margarin, grönsaker*

Se exempel på en veckomatsedel, Bilaga 5, s. 98–99.



3.3 Specialkost och andra särskilda behov

3.3.1 Specialkost på grund av sjukdom

Inom småbarnspedagogiken serveras barn som äter specialkost av hälsoskäl eller som har särskilda behov mat som är lämplig och trygg för barnet i fråga. Specialkost som ingår i behandlingen av en sjukdom kräver intyg från den behandlande läkaren. Sjukdomar som kräver permanent kostbehandling, som diabetes och glutenintolerans, behöver bara anmälas en gång. Man behöver dock göra en ny anmälan om barnet byter plats inom småbarnspedagogiken. Om barnets behov av specialkost är diagnostiserad på rätt sätt ges barnet en kost som följer riktlinjerna för behandlingen av sjukdomen. Om det behövs hjälper en närings terapeut till att ta fram individuella anvisningar. Barn med diabetes behöver inte specialkost utan kan äta den vanliga maten som serveras inom småbarnspedagogiken (bilaga 6).

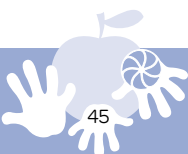
Ett barn som äter specialkost av hälsoskäl serveras mat som i så stor utsträckning som möjligt liknar maten som de övriga barnen serveras, för att barnet inte ska särskilja sig i gruppen i onödan. Om barnet följer en mycket krävande specialkost kan det försämra barnets sociala livskvalitet. Barnet kan få allvarliga symptom och i stället för matglädje utveckla maträdsla. Vid måltidssituationer ska fokus ligga på samvaron och andra glädjeämnen, och barnets avvikande kost ska inte uppmärksammas.

Pedagogerna måste komma överens om hur specialkost, i synnerhet allergier och glutenintolerans, ska hanteras vid måltidsarrangemangen

och till exempel när barngrupperna bakar. När man ordnar utflykter måste man säkerställa att det finns tillräckligt med mat även för dem som äter specialkost och att det finns någon extra dryck eller mat med kolhydrater för barn med diabetes, ifall att deras blodsocker skulle sjunka.

Kosten för glutenintoleranta får över huvud taget inte innehålla vete, korn eller råg. Efter som spannmål som innehåller gluten absolut inte får hamna i maten till ett glutenintolerant barn, måste man vid matlagningen, serveringen och förvaringen vara mycket noga med att mat med gluten inte vidrör glutenfri mat och att man inte använder samma redskap för att portionera de olika maträtterna. Till exempel ska glutenfritt bröd förvaras separat och skyddat och ha en egen skärbräda. Barnet får margarin i portionsförpackning eller en egen margarinask, varifrån man tar margarin med en ren kniv.

De vanligaste matallergierna hos småbarn är mjölk-, spannmåls- och äggallergi, som hos de flesta barn försvinner före skolåldern. Om ett barn har matallergier som orsakar allvarliga eller livsfarliga symptom krävs ett läkarintyg, som alltid är tidsbegränsat. Tillsammans med föräldrarna/vårdnadshavarna går man igenom vad som orsakar matallergierna och vilka symptomen är samt hur viktigt det är att respektive livsmedel undviks. Dessutom kommer man överens om detaljerade rutiner för olika situationer: Kan barnet ta mat själv från serveringen? Hur ska man



agera om barnet exponeras för allergener eller får en allergisk reaktion? (se bilaga 7 om användningen av adrenalininjeering) Hur går man tillväga på utflykter? Det är också bra om man kommer överens om att informera de andra barnen på daghemmet och deras familjer, så att barnen vet hur de ska bete sig vid de gemensamma måltiderna och för att allt ätbart som familjerna eventuellt bjuder på i daghemmet ska vara säkert för alla. När det rör sig om svår eller livsfarlig matallergi, är det bäst att man i köket eller på matvagnen reserverar en egen portion åt barnet försedd med barnets namn. Kökspersonalen och pedagogerna bör varje dag tillsammans gå igenom den specialkost som ska serveras. Om specialprodukter används i barnets kost, till exempel bröstmjölksersättning/tillskottsnäring för allergiker eller kliniska näringspreparat, ska vårdnadshavaren förse köket med produkterna.

Enligt förordningen om livsmedelsinformation¹⁸ (EU nr 1169/2011) ska kunden ges tillräcklig information om råvarorna som har använts. Kökspersonalen ska alltid känna till alla råvaror som har använts och hur de lämpar sig för olika typer av kost. Man måste kunna ge rätt information särskilt i situationer då måltiderna intas på något annat ställe än i de egna stadigvarande lokalerna. Om barnets specialkost har utretts skriftligen i förväg och maten serveras försedd med barnets namn, behöver det i lokalen där måltiderna intas inte finnas något separat meddelande om hur man kan få information om produkternas sammansättning.

¹⁸ Europaparlamentets och rådets förordning (EG) nr 1169/2011 om tillhandahållande av livsmedelsinformation till konsumenterna. <http://eur-lex.europa.eu/legal-content/SV/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=sv>

Mer information: se bilaga 6, 7, 8a och 8b (anmälan om diabetes, matallergier och specialkost).

Mer information om matallergier:

<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/allergiat> (på finska)

<https://www.allergia.fi/allergiat/pa-svenska/>

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/matallergener/>

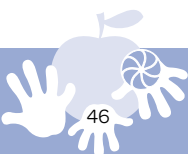
<http://www.erimenu.fi/> (på finska)

3.3.2 Andra särskilda behov

Ett barn kan behöva kost som avviker från basmatosedeln även på grund av övertygelse (religiös eller etiska skäl). Särskilda behov på grund av övertygelse som avsevärt avviker från den finländska majoritetsbefolkningens matvanor beaktas i enlighet med de riktlinjer som tillämpas av kommunen eller anordnaren av småbarnspedagogik. Allsidiga vegetariska alternativ passar i regel även dem som äter en kost som bygger på en övertygelse.

Vegankost

Beslut om att servera vegankost fattas i enlighet med de riktlinjer som tillämpas av kommunen eller anordnaren av småbarnspedagogik. I Till sammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (Statens näringsdelegation, 2016) konstateras att en omsorgsfullt komponerad vegankost även lämpar sig för små barn och att vegankost bör innehålla mångsidiga vegetabiliska proteinkällor och kompletteras med kosttillskott och berikade livsmedel. Det finns så pass få studier om barn som äter vegankost att man ännu

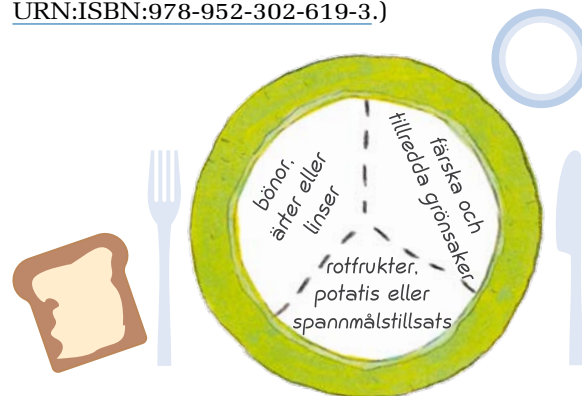


inte kan dra några forskningsbaserade slutsatser om hur kosten påverkar barnens hälsa och tillväxt.¹⁹ Småbarnspedagogiken och familjen delar på ansvaret för kosten för barn som deltar i småbarnspedagogik. Kvaliteten på vegankost ska följa näringsrekommendationerna. När kosten planeras beaktar man bland annat tillgången till livsmedel som ingår i en vegankost och använder recept med hög näringskvalitet som lämpar sig för barn.

Det krävs en separat planeringsprocess för att komponera allsidiga och välsmakande veganska måltider som innehåller tillräckligt med energi och näringsämnen för ett växande barn. Frukostar och mellanmål bör vara varierade och innehålla tillräckligt med energi för att utgöra en fullvärdig helhet tillsammans med lunchen. Det är bra om familjen till ett barn som äter vegankost besöker en närings terapeut för att få rådgivning och hjälp att planera barnets kost. Barnets vårdnadshavare ansvarar för att barnets kost kompletteras med nödvändiga kosttillskott (åtminstone vitamin D, vitamin B₁₂ och jod). Även pedagogerna och måltidsservicepersonalen kan behöva rådgivning och hjälp från en näringsexpert (legitimerad närings terapeut eller magister i livsmedelsvetenskaper eller filosofie magister med näringslära som huvudämne).

Vegankost förutsätter att man väljer ut bra proteinkällor från växtriket och äter tillräckligt och allsidigt av dem. Näringsmässigt fullvärdiga proteinkällor är fullkornsspannmål, baljväxter dvs. bönor, ärtor, linser, soja i olika former (mjöl, kross, strimlor, tofu, tempeh etc.) samt nötter, mandlar och frön. Förutom att säkerställa ett tillräck-

ligt intag av protein måste måltiderna innehålla tillräckligt med energi. Vid måltiderna brer man vegetabiliskt margarin på brödet och har vegetabilisk olja till salladen (helst rybs- eller rapsolja som är rik på omega-3-fettsyror). Vid valet av vegetabiliska drycker bör man tänka på att näringsinnehållet i olika drycker varierar mycket (i fråga om proteinmängd och vitamin- och mineralberikning). I första hand rekommenderas vegetabiliska drycker som är allsidigt berikade (kalcium, vitamin B₁₂, riboflavin och vitamin D), dock inte risdrycker (<https://www.evira.fi/sv/gemensamma/frammande-amnen/information-om-frammande-amnen/arsenik-i-ris/>). Bland bröd och färdigmat rekommenderas främst produkter som innehåller joderat salt. Som hjälpmedel i planeringen av måltiderna och som stöd för handledningen används en vegansk tallriksmodell (figur 5). (Mer information: Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-619-3>.)



FIGUR 5. En vegansk måltid består av tre delar: ett rotfrukts-, potatis- eller spannmålstillsats, färska och tillagade grönsaker samt baljväxter eller andra vegetabiliska proteinkällor. Till måltiden hör alltid en färsk portion, oljebaserad salladsdressing/olja, bröd, veganskt vegetabiliskt margarin och en berikad vegetabilisk dryck som måltidsdryck. Bär-, frukt-, nöt- och mandelrätter passar som kompletterande mellanmål.

19 Schürmann S, Kersting M & Alexy U. Vegetarian diets in children: a systematic review. Eur J Nutr 2017;56:1797-1817. doi: 10.1007/s00394-017-1416-0. <https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00394-017-1416-0>

3.3.3 Anmälan av specialkost och andra särskilda behov

Specialkost på grund av sjukdomsbehandling utreds alltid på barnrådgivningen eller den behandlande hälso- och sjukvårdsenheten. Småbarnspedagogiken och rådgivningen gör en lokal överenskommelse om anmälningsförfarandet för specialkost. Föräldrarna/vårdnadshavarna informeras om hur specialkost ska anmälas (vilka blanketter som används, att föräldern/vårdnadshavaren ska anmäla, vilka läkarintyg som behövs och att det ska upprättas individuella kostanvisningar). Information om kosten och eventuella ändringar i den förmedlas till köket via pedagogerna eller chefen för familjedagvården. För att förtydliga kommunikationen inom den småbarnspedagogiska enheten är det bra att utse en specialkostansvarig, som oftast är daghemmets chef eller ställföreträdande chef. Denna person ansvarar för att kommunikationen mellan familjerna samt pedagogerna och måltidsservicen fungerar och ser till att även vikarier är informerade om barnens kost. Den ansvariga personen ger också instruktioner om hur man ska agera i nödsituationer. Det har konstaterats att en ett sakligt och tydligt anmälningsförfarande minskar onödig specialkost. Anmälningar till småbarnspedagogiken och måltidsservicen ska helst göras med anmälningsblanketten för specialkost, som baseras på det nationella allergiprogrammet och forskningsrön (bilaga 8a och 8b).

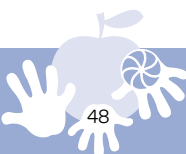
Hur barnets specialkost eller andra särskilda behov ska genomföras i praktiken bestämmer man på ett gemensamt möte innan barnet börjar inom småbarnspedagogiken. Det är viktigt att pedagogerna årligen diskuterar barnets kost med familjen och att man tillsammans skriver ner överenskommelser och kostmål i barnets plan för

småbarnspedagogik. Samtidigt säkerställer man att familjen har tillräcklig och korrekt information om hur specialkost eller mat som avviker från basmatosedeln realiserar inom småbarnspedagogiken och var familjen kan få mer information vid behov.

3.4 Valet av livsmedel ger näringskvalitet

Maten som serveras inom småbarnspedagogiken är fullvärdig, allsidig, välsmakande och aptitretande. Samtidigt som barnen erbjuds olika alternativ att välja mellan, är det viktigt att måltidernas näringskvalitet bygger på näringsrekommendationerna. Även kvaliteten på specialkost ska följa näringsrekommendationerna.

När man planerar valet av råvaror tar man hänsyn till rekommendationerna om hur barns kost kan förbättras (tabell 3).



TABELL 3. Hur man kan främja hälsan med valet av mat.

Källa: Statens näringsdelegation och Institutet för hälsa och välfärd: Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer, 2016.

Lägg till	Byt	Minska
Vegetabilier, vilka inbegriper grönsaker, rotfrukter, bär, frukt, svamp	Fiberfattigt spannmål mot fullkorn	Socker
Olja, nötter, mandlar, frön	Smör och smörbaserade bredbara pålägg mot vegetabiliskt margarin eller olja Mjölksprodukter med hög fetthalt mot fettsnåla eller fettfria	Kokos- och palmolja
Fisk Ärtor, bönor, linser	Rött kött delvis mot fjäderfä Animaliskt protein delvis mot vegetabiliskt protein	Rött kött, charkvaror och korv
	Produkter med hög salthalt mot låg salthalt: bröd, ost, charkvaror Salt utan jod mot jodsalt	Salt



Grönsaker, frukt och bär

Vid måltiderna serveras ett varierat utbud av grönsaker, frukt och bär och i olika former så att barnen vänjer sig vid deras olika smaker och konsistens. Ett bra hjälpmedel i handledningen av barnens dagliga intag av grönsaker, frukt och bär är att en portion motsvarar så mycket som ryms i barnets hand. Handen är ett tydligt mått

som man alltid har med sig och den åskådliggör mängden på ett roligt sätt även för små barn. Det här måttet fungerar vid frukost, mellanmål och kvällsmål samt som en del av tallriksmodellen vid lunch och middag. Med hjälp av handen kan man vägleda barnen att lära sig att själva ta den rekommenderade mängden grönsaker.



FIGUR 6. En handfull grönsaker, frukt eller bär vid varje måltid – portionen växer i takt med handen.

Grönsakerna serveras som de är eller i bitar, som råkost, i sallader och/eller tillagade eller som en del av en maträtt, på bröd eller i en fralla. Frukt serveras som de är eller i klyftor. Bärmos, råriven frukt och mjölk- eller yoghurtdrycker med bär/frukt skapar variation i utbudet. Årstidens säsonger utnyttjas och inhemska alternativ används om det är möjligt.

Grönsaker, frukt och bär av olika färger gör maten mer aptitretande. Om utbudet är varierat och salladskomponenterna serveras var för sig och i större plockbitar, till exempel i samband med mellanmål, äter barnen mera grönsaker. Inlagda grönsaker som innehåller ättika och salt, till exempel inlagda rödbetor eller smörgåsgurka, ska inte finnas regelbundet på matsedeln inom småbarnspedagogiken.

Spannmålsprodukter och spannmålsbaserade tillbehör

Inom småbarnspedagogiken serveras fiberrikt bröd som innehåller mindre salt (se bilaga 2 och 3). Förutom knäckebröd bör även mjukare bröd serveras. Spannmålsprodukter är en viktig proteinkälla framför allt i en vegetarisk kost.

Mjolkprodukter

Som måltidsdryck serveras D-vitaminberikad fettfri mjölk/mjölkdryck och surmjölk. Övriga flytande mjölkprodukter och surmjölksprodukter är antingen fettfria eller fettsnåla och innehåller högst 1 % fett.

Ostarna som serveras innehåller högst 17 % fett och högst 1,2 % salt. I en vegetarisk kost kan man säkerställa proteinintaget genom att äta ett varierat utbud av livsmedel som innehåller vegetabiliska proteiner och komplettera kosten med mjölkprodukter med låg fetthalt (se bilaga 2–4).

Skolmjölkssystemet som har funnits länge i Finland sammanslogs med skolfruktssystemet hösten 2017.²⁰ I enlighet med detta EU-finansierade system för distribution i skolor kan daghemmen ansöka om bidrag för inköp av D-vitaminberikad, fettfri mjölk och surmjölk. Målgrupperna för skolmjölkssystemet är alla barn inom småbarnspedagogiken, förskolan och skolan.

²⁰ EU:s skoldistributionssystem. Landsbygdsverkets gudie: Koulumaitotuki ja kouluhedelmätuki. <http://www.mavi.fi/fi/oppaat-jalomakkeet/kunta-koulu-paivakoti/Documents/Koulumaitotuki/Koulujakelutuen%20hakuopas%202017-2018.pdf>





Varför fettfri mjölk till barn?

- Det enda som skiljer fettfri mjölk och surmjölk från näringsinnehållet i andra mjölk kvaliteter är fetthalten.
- Fettfri mjölk innehåller alla de naturliga näringsämnen som finns i mjölk, bland annat proteiner, jod, kalcium, zink, vitamin B₂, vitamin B₁₂ och vitamin D.
- Mjölk innehåller näringsfaktorer som är nödvändiga för barnets tillväxt i en naturlig form som är lätt för kroppen att ta upp.
- Mjölkfettet i lätt- och helmjölk består nästan till 70 % av hårt, mättat fett eller transfett.
- Bland annat visade den finländska STRIP-studien bland barn att användningen av fettfri mjölk och vegetabiliskt fett främjade hjärt- och kärlhälsan från tidig barndom.
- Det naturligt mättade, hårda fettet i mjölk är inte näringsmässigt nödvändigt. I kosten är det enbart en energikälla, som enligt vetenskapliga bevis har ett samband med hjärt- och kärlsjukdomar.

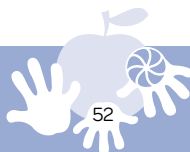


Vegetabiliska oljor och margariner, nötter och frön

Vegetabiliska oljor och margariner innehåller rikliga mängder mjukt fett och därför bör de utgöra källan till det synliga fettet i kosten. Som fett på brödet används vegetabiliskt margarin som innehåller minst 60 % fett och där högst 30 % av fettet är mättat fett. Som salladsdressing rekommenderas vegetabilisk olja som den är eller en oljebaserad dressing. Vid matlagning används vegetabilisk olja, en flytande produkt av vegetabilisk olja eller vegetabiliskt margarin som innehåller minst 60 % fett. Rybsoljan och rapsoljan, som till sin sammansättning påminner om rybsolja, är bra alternativ eftersom de innehåller hälsosamma fettsyror och har goda matlagningsegenskaper.

Nötter, mandlar och frön serveras utan salt, socker och kandering. Enligt kostrekommendationerna är det lagom att sammanlagt äta ca 15 g/dag av alla produkter i denna livsmedelsgrupp. Ett varierat utbud av frön, såsom lin-, pinje-, chia-, hamp-, sesam-, pumpa-, vallmo- och solrosfrön, kan serveras med maten eller i salladsbuffén. Spädbarn ska inte äta frön över huvud taget. För barn i lekåldern (1–6 år) är mängden högst 1 msk (6–8 g) per dag och frösorten ska varieras. (Se Evi-ras anvisningar om säkert intag av livsmedel.²¹)

²¹ <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/>



Eventuella allergier mot nötter och mandlar måste uppmärksammas i kommunikationen och i handledningen av barnen, vid uppläggningsmaten, vid serveringen och i produktinformationen.

Baljväxter

Baljväxter, såsom ärtor, bondbönor, bönor, linser och produkter framställda av dessa, är bra proteinkällor. Vegetabiliska proteinkällor rekommenderas och är hållbara val både för hälsan och miljön. Olika typer av baljväxter kan användas som proteinkälla i huvudmål och/eller som tillbehör varje vecka.

Kött, fisk och ägg

I huvudrätterna används omväxlande fisk, kyckling, kalkon, rött kött²², vilt och lever²³ och ägg. Man bör observera fettmängden och fettkvaliteten i produkter från djurriket. Fettet i fisk är bäst för hälsan. I skinnfri kyckling och kalkon är fettkvaliteten bättre än i nötkött, fläsk och lamm.

Korv och charkvaror, såsom kallskuret och strimlor av skinka, nötkött, kalkon och kyckling, samt kebabkött används i begränsad utsträckning som maträtter och pålägg (se anvisningarna om säkert intag av korv²⁴). Det finns även anvisningar om säkert intag av lever och leverkorv.²³

22 Rött kött är kött från nötkreatur, gris och lamm.

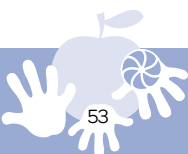
23 <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/konsumtion-av-lever-och-leverratter/barn-under-skolaldern/>

24 <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/korvar-knackkorvar-och-charkvaror/>

Mängden leverkorv och leverpastej ska räknas in i det rekommenderade intaget av charkvaror. Kött och köttprodukter serveras varierat och utöver eller i stället för dem serveras fisk, fjäderfä, ägg och baljväxter. Man ska sträva efter att servera varma grönsaker eller vegetariska tillbehör till kötträtter. Bland köttprodukterna väljer man alternativ med låg fetthalt och mindre salt. Som charkvaror rekommenderas produkter som uppfyller minimikraven för näringskvaliteten (se bilaga 2 och 3).

Rött kött, korv och charkvaror hör inte till de produkter som serveras dagligen. Det högsta rekommenderade intaget av rött kött och köttprodukter för små barn ökar och närmar sig rekommendationen för vuxna i takt med att barnets energibehov växer. Rekommendationerna i detta dokument om hur ofta barn kan äta kött och köttprodukter ska dock följas liksom anvisningarna om säkert intag av livsmedel²⁵. Den rekommenderade portionen tillagat rött kött för en vuxen är högst 500 g per vecka (motsvarar en råvikt på 700–750 g). Veckoportionen för barn i förskole- och skolåldern är högst hälften av det rekommenderade intaget för vuxna. Dessa portioner gäller kosten som helhet och inkluderar även måltiderna som äts hemma.

25 <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/>



Drycker

Under måltiderna ska det finnas tillgång till färskt kranvatten som törstsläckare och kompletterande dryck. Vatten ska alltid finnas tillgängligt som törstsläckare för alla under hela dagen.

Xylitolprodukter

Xylitolprodukter i form av pastiller eller tuggummin erbjuds efter måltider och mellanmål. Dessa bör användas regelbundet varje dag, åtminstone efter tre av måltiderna. Det rekommenderade intaget är minst 5 g/dag, vilket motsvarar 6–10 xylitoltuggummin eller pastiller. Användningen av xylitolprodukter bör ske under övervakning inom småbarnspedagogiken.²⁶

Hänsyn till miljön i valet av livsmedel

Valet av livsmedel ska göras med en hållbar utveckling i åtanke. En vegetariskt betonad kost som följer rekommendationerna minskar matens belastning på miljön. I en miljövänlig kost prioriteras ett varierat utbud av inhemska grönsaker, rotfrukter och baljväxter i säsong och man äter högst den rekommenderade mängden rött kött. Inhemska spannmål och spannmålstillbehör eller inhemsk potatis i stället för ris, fisk och särskilt insjöfisk²⁷, rybsolja, vegetabilisk marga-

26 Social- och hälsovårdsministeriets pressmeddelande N5-63337, 2013. Borstning av tänderna och användning av xylitol hos barn i dagvårdsåldern. http://stm.fi/artikkeli/-/asset_publisher/borstning-av-tanderna-och-anvandning-av-xylitol-hos-barn-i-dagvardsaldern?_101_INSTANCE_yr7QpNmljmSj_languageId=sv_SE

27 Eviras anvisningar till barn, unga, kvinnor i fertil ålder och gravida och ammande kvinnor om valet av fiskarter och hur ofta man kan äta olika fiskarter ska beaktas. <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

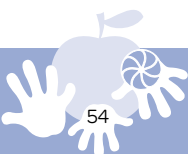
rin och kranvatten som törstsläckare är också val som främja en hållbar utveckling.

Dessutom är det viktigt att minska matsvinnet för att förebygga matens belastning på miljön. Barnen handleds att portionera maten utifrån sin hungerkänsla och att ta mer mat vid behov. På så sätt minskas tallrikssvinnet. I matlagningen kan man minska matsvinnet med en gemensam plan för hela enheten, med ett bra beställnings- och logistiksystem och genom att i volymerna av lagad mat ta hänsyn till utflyktsdagar och tillfällen då många barn är frånvarande. Man kan också minska matsvinnet genom att sälja överbliven lunchmat.

3.5 Måltidernas energi- och näringsinnehåll

Utgångspunkten för planeringen av näringsinnehållet i huvudrätten som serveras inom småbarnspedagogiken är *Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer* (2014) och *Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer* (2016), som båda utfärdats ut av Statens näringsdelegation. Det är särskilt viktigt att se till att andelen energigivande näringsämnen samt mängden hårt fett, salt och socker i alla måltider inom småbarnspedagogiken följer rekommendationerna på veckobasis.

Eftersom dagarna inom småbarnspedagogiken kan vara olika långa, måste man se till att maten serveras på lämpliga tidpunkter enligt den rekommenderade måltidsrytmen (3–4 timmar mellan måltiderna) och att portionerna är lagom stora.



Energi

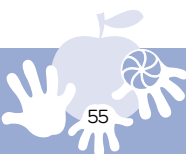
Dagens måltider planeras så att de **fyller ca en tredjedel av energibehovet hos barn som deltar i småbarnspedagogiken på deltid och ca två tredjedelar av energibehovet hos barn som deltar i småbarnspedagogiken på heltid**. Barn inom småbarnspedagogiken serveras alla måltider och mellanmål enligt den rekommenderade måltidsrytmen (se s. 23). Det är viktigt att tänka på att barnens energibehov varierar betydligt, vilket innebär att portionsstorlekarna är individuella. Rekommendationen uppfylls i praktiken endast då barnet äter alla måltider med tillbehör. Riktgivande energimängder som underlag för planeringen av maten framgår av tabell 4.

Flickor och pojkar har ungefär samma energibehov fram till 5 års ålder. Energinbehovet varierar från dag till dag och periodvis, bland annat utifrån barnets aktivitet och tillväxtpåstryck. Många faktorer i barnets liv påverkar dess aptit, till exempel dagsrytmen, humöret och hälsotillståndet. Man måste avsätta tillräckligt med tid för måltiderna för att barnet ska ges möjlighet att äta så mycket att dess behov uppfylls.

Vid planeringen av matfostran inom småbarnspedagogiken bör man tänka på att grupperna på hösten när terminen börjar kanske ännu inte har lärt sig de dagliga rutinerna. Barnen lär sig undan för undan att äta utanför hemmet. Vissa barn kan sakna sina föräldrar väldigt mycket och då är det inte säkert att de vill äta. Man måste ge barnen gott om tid att vänja sig. Dessutom växer barnen under verksamhetsåret, vilket påverkar åtgången på mat. Åtgången ökar också när barnen börjar känna igen rätterna på matsedeln. Om gruppen rör på sig mycket är matkonsumtionen sannolikt större.

TABELL 4. Planeringsunderlag per vecka för olika åldrar: riktgivande energiinnehåll i måltiderna som serveras inom småbarnspedagogiken (småbarnspedagogik på heltid och deltid). (Baseras på referensvärden för barns energiintag. Källa: Statens näringsdelegation, Mat ger hälsa – finska näringsrekommendationer 2014.)

Åldersgrupp	SMÅBARNSPEDAGOGIK PÅ HELTID Energi kcal (MJ)/dag 2/3 av dagsbehovet	SMÅBARNSPEDAGOGIK PÅ DELTID Energi kcal (MJ)/dag 1/3 av dagsbehovet
6–12 mån	550 (2,3)	270 (1,1)
12–23 mån	640 (2,6)	320 (1,3)
2–5 år	800 (3,3)	400 (1,7)
Förskole- och skolålder (6–9 år)	1100 (4,6)	550 (2,3)



Energigivande näringsämnen

Matfett

Minst två tredjedelar (2/3) av fettets ska vara omättat fett, så kallat mjukt fett. Omättat fett innehåller fettlösliga vitaminer och essentiella fettsyror som är viktiga att få i sig bland annat på grund av tillväxten och nervsystemets, hjärtats och blodkärlens funktion. Mjukt fett förbättrar fettvärdena i blodet och förebygger därigenom till exempel hjärt- och kärlsjukdomar.

Andelen mättat fett ska vara mindre än 10 % av totalenergin (E%). Mättat fett bör undvikas eftersom det är skadligt för bland annat hjärt-, hjärn- och blodkärlshälsan. De fettkällor som rekommenderas beskrivs i kapitel 3.4, s. 52. Den viktigaste faktorn för att förbättra fettkvaliteten i kosten är att livsmedel som innehåller hårt, mättat fett ersätts med sådana som innehåller mjukt omättat fett.²⁸

Kolhydrater

Kolhydrater utgör den huvudsakliga energikällan i kosten. I första hand används fiberrika livsmedel med låg salthalt som kolhydratkällor.

Intaget av tillsatt socker i kosten ska understiga 10 E%. Barn får i sig stora mängder socker från läsk, saft, sötsaker, sockrade mjölkprodukter, kex och andra söta bakverk. En kost som innehåller mycket socker ger en hel del energi, men endast små mängder vitaminer och mineraler. Barn som äter en näringsfattig kost som innehåller mycket

28 Källa: Te Morenga L & Montez JM. (2017) Health effects of saturated and trans fatty acid intake in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis. PLoS ONE12(11): e0186672. PLoS. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0186672>

fett och socker, men lite vitaminer och mineraler löper resten av livet risk att drabbas av fetma, karies, hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och vissa cancersjukdomar.²⁹

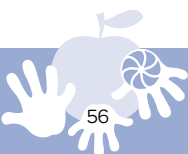
Sötning – användningen av socker

Tillsatt socker kan användas i små mängder bland annat för att minska surheten och beskheten i bärretter (med till exempel lingon och vinbär), i bärtillbehör till gröt och surmjölkprodukter samt i traditionell festmat. Mellanmålsprodukter väljs enligt kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val (se bilaga 3). Det naturliga sockret i mjölk, frukt, bär och grönsaker behöver inte undvikas.

Proteiner

Proteinkällorna i måltiderna är mjölk/surmjölk, övriga mjölkprodukter, baljväxter, fisk, kött och ägg. Spannmål innehåller också proteiner. I en vegetarisk kost kan man säkerställa proteinintaget genom att äta ett varierat utbud av baljväxter, spannmålsprodukter och mjölkprodukter.

29 Källa: A Scientific Statement from the American Heart Association: Added Sugars and Cardiovascular Disease Risk in Children. Circulation, 2016;134:00-00. <http://dx.doi.org/10.1161/CIR.0000000000000439>



Den proportionella andelen energigivande näringsämnen i måltiderna

Den rekommenderade proportionella andelen energigivande näringsämnen anges i tabell 5. Rekommendationerna om andelen energigivande näringsämnen gäller barnens kost i sin helhet, alltså alla måltider som serveras både inom småbarnspedagogik på heltid (inkluderar frukost, lunch och mellanmål) och inom småbarnspedagogik på deltid (huvudmål och frukost/mellanmål). När matsedeln planeras kontrollerar man att det genomsnittliga näringsinnehållet för en hel veckas matsedel hamnar inom det rekommenderade intervallet. Mängden fett i huvudmålen kan vara högre än rekommendationen för hela kosten om fettet har en bra kvalitet (mättat fett under 10 E%). Mängden mjukt fett ska uppgå till minst 2/3 av den totala mängden fett. Därigenom säkerställer man ett tillräckligt intag av fettsyror som är nödvändiga för barnets tillväxt och livsfunktioner.

Rekommendationerna om energigivande näringsämnen uppfylls om man följer minimikraven för näringskvaliteten som beskrivs i nästa kapitel när man tillagar måltiden och väljer råvaror. Enskilda måltider får avvika från rekommendationerna i tabellen, men på veckonivå ska den genomsnittliga andelen energigivande näringsämnen uppfyllas.

TABELL 5. Rekommenderad genomsnittlig andelen energigivande näringsämnen per vecka i måltiderna som barnen serveras.

Näringsämne	% av energin (E%)
Fett Mättat fett	30–40 under 10
Proteiner	10–15
Kolhydrater	45–60
Tillsatt socker*	under 10

* Sackaros, fruktos, stärkelsebaserade smaksättare (glukossirap, glukos-fruktossirap) och övriga liknande sockerprodukter, som används som sådana eller tillsätts i livsmedel i samband med framställningen eller i maten vid måltiden.



★ Jämförelsebilder på energiinnehållet och mängden tillsatt socker i olika produkter finns i Smarta Familjens material.

<https://neuvokasperhe.fi/materiaalit/kuvamateriaalia-terveyskasvatukseen>



Sparsamt med salt

Genom att vara uppmärksam på salthalten i måltiderna som helhet kan man påverka barnens saltpreferens och saltintag. Eftersom natrium finns naturligt i nästan alla livsmedel, får friska barn och vuxna i sig tillräckligt med natrium utan att något salt tillsätts i maten.³⁰ För vuxna är det rekommenderade saltintaget högst en tesked (5 g) per dag. Maten för barn under 1 år ska inte saltas över huvud taget och inte heller innehålla livsmedel med salt. Saltintaget för barn under 2 år får vara högst 2 g per dag och för 2–10-åringar högst 3–4 g per dag. Det råder ett direkt samband mellan saltintaget och blodtrycket. Salt är påfrestande för kroppen och gör att blodtrycket höjs redan i småbarnsåldern.

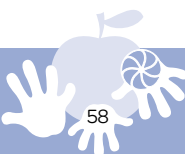
³⁰ Koksalt är natriumklorid som innehåller 40 % natrium. Du kan beräkna salthalten i ett livsmedel genom att multiplicera mängden natrium som livsmedlet innehåller med 2,54 (i lagstiftningen och på livsmedelsförpackningarna används den avrundade koefficienten 2,5).

Vid måltiderna inom småbarnspedagogiken kan det i samma grupp finnas barn både under och över 2 år, och därför strävar man efter ett så litet saltintag som möjligt för barnen inom småbarnspedagogiken. I praktiken innebär detta att man i stället för smörgås kan servera de minsta barnen mellanmål i form av osaltad gröt eller något annat ätbart av mjuk konsistens och utan salt.

Man ska alltid observera saltmängden i recepten och följa anvisningarna vid tillagningen genom att mäta upp saltmängden. Mängden salt i maträtterna minskar om man väljer råvaror helt utan eller med mindre mängder salt, och om man vid matlagningen använder sparsamt med salt och endast enligt anvisningarna. (Se minimikraven för näringskvaliteten i olika måltidsdelar, bilagetabell 4a–c.)

TABELL 6. Det rekommenderade totala saltintaget i måltiderna för barn inom småbarnspedagogiken på heltid och deltid enligt åldersgrupp (Statens näringsdelegation, 2016).

Åldersgrupp	Högsta saltintaget per dag	Högsta totala saltmängden i måltiderna inom småbarnspedagogik på heltid	Högsta totala saltmängden i måltiderna inom småbarnspedagogik på deltid
Spädbarn	Inget tillsatt salt	Inget tillsatt salt	Inget tillsatt salt
under 2-åringar	0,5 g/MJ	<1,3 g	<0,7 g
2–5-åringar	3–4 g/pv	2–2,6 g	1–1,3 g



Måltiderna inom småbarnspedagogiken – en god källa till jod

Studier visar att finländarna får i sig för lite jod. Jod är ett mineralämne som är oumbärligt för människor och djur, och i Finland förekommer det naturligt i mycket små mängder i marken. Betydande jodbrist kan leda till förstörd sköldkörtel och hämma tillväxten och utvecklingen hos barn. De bästa källorna till jod är mjölkprodukter, fisk, ägg och joderat salt. Inom småbarnspedagogiken används joderat salt i matlagningen för att säkerställa att barnen får i sig tillräckligt med jod. Bland livsmedelsindustrins produkter ska man välja sådana där joderat salt har använts vid framställningen. En kost som följer rekommendationerna innehåller tillräckligt med jod.



3.6 Minimikraven för näringskvaliteten i olika måltidsdelar

Som utgångspunkt för minimikraven för näringskvaliteten har vi i denna rekommendation använt kriterierna för maten från måltidsservicen i *Mat ger hälsa – Finska näringsrekommendationer* (2014). Om endast ett måltidsalternativ erbjuds dagligen, kan man godkänna att merparten (minst 80 %) av måltiderna följer tidigare nämnda kriterier. Eftersom barnen inom små-

barnspedagogiken serveras flera måltider (frukost, lunch, mellanmål, middag och kvällsmål) ska måltiderna under hela dagen beaktas i planeringen av matsedeln.

Minimikraven för näringskvaliteten i huvudrätterna vid lunch och middag, huvudrättens potatis- och spannmålstillbehör och andra måltidsdelar anges i tabellform (bilaga 4). Alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val rekommenderas också som måltidsdelar, även om produktens näringsinnehåll inte skulle motsvara siffrorna i tidigare nämnda bilagetabeller. Potatis- och spannmålstillbehör till lunch och middag bör alltid tillagas utan tillsatt salt.

3.7 Produktionen av måltidsservice, näringskvaliteten och konkurrensutsättning

Måltidsservicen inom småbarnspedagogiken kan produceras som en kommunal tjänst eller köpas in från en extern måltidsserviceaktör. Måltidsservicen produceras utifrån Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer (Statens näringsdelegation, 2016) och denna rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken (Statens näringsdelegation, 2018).

Måltidsservicen och eventuell konkurrensutsättning av den ska följa rekommendationen om måltiderna inom småbarnspedagogiken i sin helhet. Vid livsmedelsupphandlingar tillämpas rekommendationerna om valet av livsmedel i denna publikation och minimikraven för näringskvaliteten

i olika måltidsdelar (Se kapitel 3.6 om näringskvaliteten).

Genom att följa näringsrekommendationerna om hur barn kost kan förbättras (se tabell 3) och hur en hälsosam kost är sammansatt (se kapitel 3), garanteras alla barn inom småbarnspedagogiken fullvärdiga, tillräckliga måltider och en modell för hur man äter hälsosamt – och därmed de näringsmässigt bästa möjligheterna till en sund tillväxt och utveckling. Samtidigt förebygger man både övervikt och andra riskfaktorer för näringsbrist och vanliga folksjukdomar och skapar grunden för en bra kost resten av livet.

3.7.1 Konkurrensutsättning

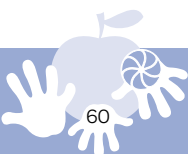
Måltidsservicen kan produceras av aktören som anordnar småbarnspedagogiken, till exempel kommunen eller daghemmet själv, eller så köps servicen in av ett måltidsserviceföretag som kan vara ett kommunägt bolag eller ett privat måltidsserviceföretag. Måltiderna inom småbarnspedagogiken kan konkurrensutsättas som en enda stor helhet eller i delar, till exempel per kundgrupp eller verksamhetsställe. Aktören som producerar måltidsservicen kan i sin tur konkurrensutsetta livsmedlen. Om kommunen själv konkurrensutsettar livsmedlen ska den följa upphandlingslagen, en privat serviceproducent behöver däremot inte göra det.

Anbudsförfarandet ska beskriva hur man i enlighet med lagen genomför **en hälsosam och lämplig kost som fyller barnets näringsbehov samt ändamålsenligt ordnad och handledd bespisning**. Upphandlaren ska också fastställa målen med serviceupphandlingen, beskriva service-

kraven, servicens innehåll (inklusive funktioner som stödjer matfostran, tidsresursen för planering av matfostran, om kökspersonal kan följa med på utflykter, föräldramöten, hur specialkost beaktas när måltidsservicearbetet dimensioneras), kvaliteten och hur den följs upp och rapporteras, ansvar och samarbetet mellan parterna. Faktorer som avgör matens näringskvalitet liksom frågor om hur måltidsservicen realiseras i praktiken och samarbetet är särskilt viktiga när man konkurrensutsettar måltidsservice. Till exempel måste man i verksamhetsbeskrivningarna definiera en pedagogisk matsedel och avsätta tillräckliga resurser för den. Avtal och servicebeskrivningar ska utarbetas utifrån handlingarna som ingår i anbudsbegäran och därför bifogas ett avtalsutkast eller de viktigaste avtalsvillkoren till anbudsbegäran. En omsorgsfullt beredd anbudsbegäran är förutsättningen för en lyckad konkurrensutsättning.

När man upphandlar måltidsservice inom småbarnspedagogiken ska man följa rekommendationerna om energi- och näringsinnehåll (se kapitel 3.5), minimikraven för näringskvaliteten (se bilaga 4) och de rekommenderade valen av livsmedel (se bilagetabell 2 och 3). Detta gäller alla måltider som serveras inom småbarnspedagogiken. Måltiderna som serveras ska följa rekommendationerna på veckobasis. Serviceproducenten ska se till att barn och vuxna har möjlighet att se en modellmåltid för att kunna komponera en näringsmässigt fullvärdig måltid. I anbudsbegäran bör man be om en beskrivning av hur serviceproducenten genomför denna handledning i praktiken.

Upphandlaren bör också be om en beskrivning av egenskaper som rör miljön, samhället och sociala frågor, till exempel om användningen



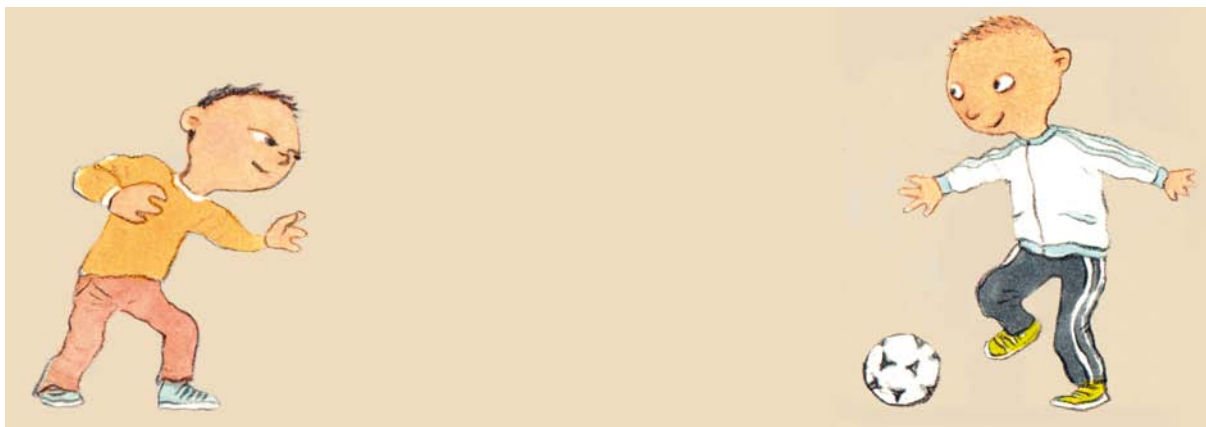
av säsongråvaror. Upphandlingarna styrs också av strategier och riktlinjer som är specifika för kommunen och den som anordnar småbarnspedagogiken. Den upphandlingsansvarige ser till att dessa frågor beaktas.

Kvalitetsfaktorerna i måltidsservicen utvärderas med exempelmeny (som bör roteras i intervaller om 5 eller högst 6 veckor, så att maträtterna återkommer tillräckligt ofta med tanke på barnens lärande om mat). Exempelmeny ska åtföljas av beskrivningar av serviceproducentens recept och näringsberäkningar, råvarorna som används och inköpskanalerna för dem samt hur teman och högtider beaktas. Upphandlaren kan enkelt verifiera att lunch- och middagsmaten följer rekommendationerna genom att kräva att måltidsdelarna och livsmedlen uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val. Kvaliteten på verksamheten kan man utvärdera genom att be om en redogörelse över antalet anställda och deras kompetens samt en utvecklingsplan.

Upphandlaren/beställaren av måltidsservicen måste också följa upp att maten motsvarar parternas överenskommelse smak- och kva-

litetsmässigt. När anbudsbegäran lämnas ska upphandlaren be om en beskrivning av hur måltidsserviceproducenten följer upp och säkerställer att grunderna till valet av producent realiserar och hur beställaren kan följa upp dem i praktiken. Man kan följa upp kvaliteten genom att systematiskt samla in kundrespons och granska de verkliga matsedlarna och deras näringsinnehåll i jämförelse med överenskommelsen och genom att följa upp barnens måltider. Man utvärderar också verksamhetens ändamålsenlighet, responsen på hur maten smakar och om den är tillräcklig, hur egenkontrollen genomförs i praktiken, antalet avvikelser och korrigerande åtgärder och hur aktivt samarbetet med kunden är.

Den som beställer servicen ska ha yrkeskompetens och vara kvalificerad att leda måltidsservicen och följa upp dess kvalitet. Ledningen är lagstadgad och förpliktar den som beställer servicen att ordna ändamålsenlig och professionell ledningsverksamhet och att utveckla den (se beskrivningen av konkurrensutsättningsmaterialet i bilaga 1).





MAT GER GLÄDJE – MATFOSTRAN I PRAKTIKEN





Inom matfostran är mat och ätande kopplat till det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet på ett övergripande sätt. Det främsta syftet med matfostran inom småbarnspedagogiken är att främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande samt att stödja allsidiga och hälsosamma matvanor. Man strävar efter att uppfylla syftet med verksamhetsmetoder som faller sig naturliga inom småbarnspedagogiken. En mångsidig matfostran gör sig påmind i den vardagliga verksamheten, verksamhetskulturen och i lärmiljön.

Den här rekommendationen uppmuntrar aktörerna inom småbarnspedagogiken att bedriva en medveten och systematisk matfostran som defi-



nieras utifrån sitt syfte och där det viktigaste är att väcka matglädjen och att värna om den. De riktlinjer som man kommer överens om beträffande syftet, tillvägagångssätten och utvärderingen inom matfostran ska baseras på värderingarna och syftet i planen för småbarnspedagogik. Matfostran blir medveten, målinriktad och konsekvent genom att alla formulerar sig likadant om dess begrepp, syfte och tillvägagångssätt och använder samma bedömningsgrunder. En viktig del av utvärderingen av matfostran är reflektion – regelbunden bedömning av det egna och arbetsgemenskapens arbete i förhållande till syftet. Reflektion är nödvändigt både för individens och organisationens lärdomar.



Det främsta syftet med matfostran enligt den nationella planen för småbarnspedagogik:

- främja ett positivt förhållningssätt till mat och ätande
- stödja mångsidiga och hälsosamma matvanor
- barnen ska handledas att äta självständigt, mångsidigt och tillräckligt
- måltiderna ska avnjutas i en lugn atmosfär
- barnen ska få lära sig gott bordsskick och att äta tillsammans
- barnen ska med hjälp av olika sinnen bekanta sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak
- samtal, sagor och sånger om mat utvecklar barnens ordförråd angående mat.



4.1 Matfostran bedrivs vid måltider och övrig daglig verksamhet

Matfostran bedrivs både i samband med måltider och inkluderad i övrig daglig verksamhet. I matfostran kan man utöver måltiderna utnyttja olika lärmiljöer, en skog i närheten, en matva-ruaffär eller ett torg, den småbarnspedagogiska enhetens egna kök eller digitala lärmiljöer. Som stöd för matfostran som genomförs i samarbete mellan pedagogerna och måltidsservicepersonalen kan man utarbeta en s.k. pedagogisk matsedel³¹. Syftet med den är att ge barnet möjlighet att bekanta sig med olika livsmedel och med matlagning samt att successivt vänja sig vid olika smaker och konsistenser.

31 Pedagogisk matsedel i publikationen Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa, s.189–196.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>



★ Pedagogerna äter tillsammans med barnen för att föregå med gott exempel.

Genom sättet att arrangera måltidssituationen och måltidsmiljön och med lämpliga strategier kan man i hög grad främja hälsan och en sund livsstil hos barnen. Pedagogernas attityd och agerande har stor betydelse för måltiden som inlärningssituation. I bästa fall är måltiden en trevlig, gemensam stund då barnet i lugn och ro kan äta, bekanta sig med nya smaker och få smakupplevelser tillsammans med de andra barnen och pedagogerna. Måltiden är även en inlärningssituation där alla som arbetar inom småbarnspedagogiken fungerar som förebilder genom att föregå med gott exempel när de samtalar, agerar och äter med barnen.



Den pedagogiska matsedeln

- planeras i samarbete mellan aktörerna som ordnar småbarnspedagogiken och måltidsservicen
- tar hänsyn till barnens ålder och utvecklingsnivå
- innehåller åtminstone delvis livsmedel som barnen själva kan hantera och tillaga, t.ex. göra sallad, hacka grönsaker, rotfrukter och frukter eller göra mellanmål
- vänjer barnen vid olika livsmedel successivt under verksamhetsåret genom att de återkommer regelbundet i olika former på matsedeln
- ger barnen möjlighet att delta i planeringen av matsedeln och att utvärdera den.



Syftet med matfostran inom småbarnspedagogiken är att hjälpa barnet att identifiera kroppens signaler (hunger och mättnad) och att äta utifrån dem (intuitivt ätande), att vara flexibel i sitt ätande och att ha en positiv inställning till ätande (matglädje). I måltidssituationer strävar man efter att göra barnets kost mera allsidig genom att uppmuntra barnet att testa nya rätter, särskilt hälsosam mat som fisk, grönsaker, bär och frukt. Sura och beska grönsaker, bär och frukt kräver att man smakar på dem flera gånger. Att barnen får testa nya smaker i sin egen takt är ännu viktigare för barn som äter specialkost (till exempel på grund av allergi). Det kan nämligen ta längre tid för dem att vänja sig vid nya smaker och konsistenser. Identifieringen av kroppens signaler om hunger och mättnad hjälper barnen att portionera mat utifrån sin aptit och lär dem att ta ansvar för matsvinnet. Inom småbarnspedagogiken kan barnen lära sig en måltidsrytm med huvudrätter och mellanmål, och att koncentrera sig på att äta under måltiderna.

Matfostran som bedrivs under måltiderna kompletterar den övriga småbarnspedagogiska verksamheten. Matfostran kan bedrivas till exempel genom

- matcirklar (gemensamma stunder då barnen, pedagogerna och måltidsservicepersonalen pratar om matrelaterade teman)
- bakning och matlagning
- en rotfruktsbar som ordnas vid skördeevenemang
- att man låter barnen odla småskaligt på daghemmets gård (barnens egna rotfruktsland/-lådor, hinkpotatis, krukodlade plantor, bärbuskar och fruktträd) eller odla örter eller skott på fönsterbrädan



★ Om du inte vågade smaka igår, så kanske du vågar idag?

- att barnen får bekanta sig med både finländsk och utländsk matkultur på årstidsfester, högtidsdagar och temadagar.

Man kan använda sig av olika metoder för matfostran, till exempel sensorisk matfostran (*Smakskola/-klubb* och småbarnspedagogisk *Sapere-matfostran*^{32,33}). Inom sensorisk matfostran bekantar man sig med maträtter, deras ursprung, utseende, sammansättning och smak med hjälp av olika sinnen och genom att studera maten. Det har många fördelar att målmedvetet och regelbundet använda en matfostringsmetod: det faller sig naturligt att prata om mat under dagen, barnens intresse för mat kan öka, barnen får mångsidigare smakupplevelser och de äter framför allt mer grönsaker. Sensoriska metoder som gör barnen delaktiga och bygger på deras egna upplevelser kan även lösa ättsvårigheter. När man genomför matfostringsaktiviteter är det viktigt att även ta hänsyn till barn som äter specialkost och ge dem möjlighet att vara med och undersöka och laga mat och bekanta sig med matkulturer på ett tryggt sätt tillsammans med de andra barnen.

32 Se www.makukoulu.fi eller www.sapere.fi.

33 En rapport och arbetsbok för Sapere-matfostran finns i följande publikation: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-29-5660-9>



4.2 Barnens delaktighet i matfostran

Verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken främjar barnens delaktighet i all verksamhet, även måltiderna. Genom delaktighet utvecklar barnen sin förståelse för gemenskapen, rättigheter, ansvar och konsekvenserna av olika val. Kärnan i delaktighet är förmågan att tänka själv, uttrycka sina åsikter och vara aktiv. Delaktigheten stärks när ett barn interagerar med de andra barnen och pedagogerna och blir sensitivt och respektfullt bemött, så att barnet får en känsla av att bli sedd och hörd på ett positivt sätt. Denna känsla är avgörande för barnens välbefinnande här och nu, samtidigt som barnet bär den med sig i framtiden.

Pedagogernas agerande och attityder vid de dagliga måltiderna tillåter eller hindrar barnet att vara delaktig. Personalen ska ge barnet möjlighet att delta oavsett dess förmågor, men barnet måste också få hjälp att klara av måltidssituationer och att reglera sina egna reaktioner. Med handledning och uppmuntrande stöd lär sig barnet hur man ska bete sig vid de gemensamma måltiderna och att ta hänsyn till andra. I stället för att uppfylla enskilda barns önskemål handlar det om att ta hänsyn till alla gruppmedlemmars åsikter och att genom gemensamma överläggningar komma fram till en lösning som alla är nöjda med. Vid gemensamma överläggningar tränar barnen på att säga sin åsikt, lyssna på någon annans åsikt, sätta sig i den andres situation, finna sig i gemensamma lösningar och att göra kompromisser. Enligt principen för delaktighet har barnet även rätt att låta bli att delta. För att barnens delaktighet ska öka krävs att hela gemenskapen tillämpar samma metoder för ökad delaktighet



★ Känslan av delaktighet uppstår under gemensamma aktiviteter där alla uppmärksammas.



★ Fråga barnen "Hur smakar, doftar och känns maten, hur ser den ut?"

tighet och utvärderar dem i enlighet med grunderna för planen för småbarnspedagogik.

Målet för måltiderna inom småbarnspedagogiken är en verksamhet som i möjligaste mån bedrivs på barnens villkor, där "barnets röst" hörs och som möjliggör matrelaterad inlärning för barnet. Barnet betraktas som en aktiv aktör som successivt utvecklar förmågan att äta själv. Barnens synsätt, åsikter och initiativ i fråga om mat och måltider respekteras och uppmärksammas jämlikt. Aktivt deltagande barn och den gemensamma aktiviteten kring matbordet gynnar utvecklingen av en fördomsfri attityd till mat. När barnen får vara med och planera, genomföra och utvärdera måltiderna lär de sig samspel och betydelsen av gemensamma regler, överenskommelser och förtroende.



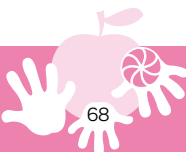


Pratbubblorna är en bearbetning av Tiina Maaranen, Joensuu stad/småbarnspedagogiken.



TIPS PÅ HUR MAN ÖKAR BARNENS DELAKTIGHET I MATFOSTRAN

- Låt barnen själv välja och portionera sin mat utifrån sin ålder och uppmuntra barnen att smaka på maten.
- Uppmuntra barnen att uttrycka sina hunger- och mättnadskänslor och respektera dessa.
- Kontrollera och minska matsvinnet tillsammans.
- Låt barnen utifrån sin ålder få delta i matlagningen, bre sin smörgås, duka bordet och plocka undan efter maten.
- Låt barnen vara med och utarbeta de gemensamma måltidsreglerna (t.ex. om man måste smaka på nya maträtter och om man får lämna mat).
- Ge barnen möjlighet att framföra sina åsikter om maten och måltiderna.
- Låt barnen utvärdera matsedeln och föreslå maträtter/planera en egen matsedel.
- Låt barnen bestämma hur födelsedagarna ska firas enligt riktlinjerna som man har kommit överens om med familjerna, till exempel att födelsedagsbarnet får välja sin favoritsång, något annat framförande, en gemensam aktivitet eller en lek. Fler tips på födelsedagsfiranden: <https://neuvokasperhe.fi/ammattilaiset/5-vinkki%C3%A4-herkuttomien-syntt%C3%A4rien-viettoon-%C3%A4iv%C3%A4kodeissa-ja-kouluissa>
- Planera vilken mat som ska serveras på årstidsfesterna tillsammans med barnen.
- Utveckla barnens matvokabulär genom att väcka barnens nyfikenhet på mat, matens ursprung och hur maten påverkar kroppen.
- Be barnen att namnge sina favoriträtter (helst även rätter som inte innehåller socker) och att skilja mellan vardagsmat och högtidsmat.
- Uppmuntra barnen att fråga kamraterna vad de tycker om maten och att delge dem sin egen åsikt.
- Avsätt tillräckligt med tid för måltiderna och för samtal i lugn och ro.
- Uppmuntra barnen till ett bordsskick som tar hänsyn till andra, att dela med sig och att ge sig till tåls.
- Be barnen att berätta om matminnen som är viktiga för dem (t.ex. om en måltid på en utflykt, en resa eller hos mormor).
- Laga mat tillsammans under familjeaktiviteter (föräldern/vårdnadshavaren och barnet).
- Låt barnen besöka matproducenter, matvaruaffären och köket i den utsträckning det är möjligt.



4.3 Pedagogerna och måltidsservicepersonalen som matfostrare

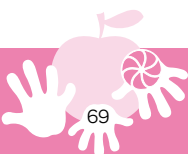
Pedagogerna och måltidsservicepersonalen har en central roll när det gäller att bygga upp barnets förhållande till mat eftersom de upprepade gånger närvarar vid barnets måltider under den tidiga barndomen. Pedagogerna kan genom sitt agerande påverka barnets hälsobeteende långt in i vuxen ålder. För att pedagoger och måltidsservicepersonal ska ha kunskaper och färdigheter i matfostran krävs att matfostran inkluderas i den yrkesinriktade grund- och påbyggnadsutbildningen och fortbildningen.

Medan pedagogerna har huvudansvaret för matfostran, är måltidsservicepersonalens huvudsakliga uppgift att se till att maten är näringsmässigt fullvärdig och säker (inbegripet specialkost och hygien). Måltidsservicepersonalen ska hjälpa pedagogerna att lyckas med sitt matfostringsuppdrag genom att säkerställa att måltidsinnehållet och verksamheten följer överenskommelsen. Därtill fungerar måltidsservicepersonalen vid behov som experter i frågor om måltidsservicen inom småbarnspedagogiken.



TIPS FÖR SAMARBETET MELLAN PEDAGOGERNA OCH MÅLTIDSSERVICEPERSONALEN

- Planera tillsammans matsäckspaket som passar olika utflykter.
- En representant för måltidsservicepersonalen kan besöka matcirkeln, ta med sig livsmedel (eller bilder), berätta om dem och låta barnen undersöka och smaka på dem. Prata om var och hur maten är lagad och vem som har lagat den.
- Utarbeta tillsammans en pedagogisk matsedel som främjar syftet med matfostran.
- Planera tillsammans mataktivitet som barnen kan delta i: baka, göra mellanmål eller förbereda någon måltid och servera den.
- Kom överens om hur man ska fråga om barnens åsikter och ta hänsyn till barnens tankar och önskemål om maten som serveras och måltidssituationen.
- Kom överens om hur vatten ska serveras särskilt under varma dagar och i samband med långvarig och intensiv motion. Ska man använda vattenflaskor, dunkar eller kannor och hur ser man till att de håller sig rena.
- Kom överens om tillvägagångssätten och metoderna för respons.





★ Måltiden är en stund av samvaro.

Alla enheter bör utarbeta gemensamma riktlinjer för måltiderna och matfostran. Varje måltidssituation är en pedagogisk situation där personalen fungerar som barnens förebilder. I dessa situationer kan pedagogernas och måltidsservicepersonalens egna attityder och personliga förhållande till mat färga den yrkesmässiga attityden. Måltiderna inom småbarnspedagogiken är en offentlig verksamhet som styrs av officiella riktlinjer. Personalen ska beaktas dessa när de handleder barnen vid måltiderna. Yrkesetiken innebär också att barnets individualitet ska respekteras vid måltider och att personalen ska anpassa sitt sätt att prata om mat efter enhetens pedagogiska mål. Barn som uppvisar ett problematiskt beteende i samband med måltiderna ska bemötas med förståelse och arbetsteamet ska tillsammans söka efter en lösning, vid behov med hjälp av föräldrarna/vårdnadshavarna. Exempel på sådant beteende är om barnet fördröjer måltidssituationen, har svårt att koncentrera sig under måltiderna, inte klarar av att äta med bestick, uppvisar sensorisk över- eller underkänslighet under måltiderna eller äter selektivt.

Att låta personalen och de andra barnen fungera som förebilder för hur man äter hälsosamt och allsidigt är ett effektivare sätt att ändra ett barns kost än att man inför snäva begränsningar, tvingar barnet att äta eller belönar det med mat. Sensitiv kommunikation (förmågan att lyssna på och diskutera med barnen) och en ledarstil som ökar barnens möjligheter att påverka har avgörande betydelse för kvaliteten på matfostran. Dessa är inte medfödda egenskaper, utan ingår i yrkeskompetensen och både kan och bör utvecklas.





Pratbubblorna är en bearbetning av Tiina Maaranen, Joensuu stad/småbarnspedagogiken.





Våra riktlinjer – stödfrågor för gemensamma tillvägagångssätt inom småbarnspedagogiken:

- Hur ska olika måltidssituationerna gå till? Hur börjar och avslutar man dem?
- Hur ska maten portioneras? När kan barnet få portionera själv?
- Vad är ett gott bordsskick och hur tränar man på det?
- Hur ska personalen vägleda barnen vid måltiderna? Hur ska man prata med barnen?
- Hur ska personalen prata om maten och sitt eget ätande?
- Hur ska man prata om barnens ätande?
- Hur och var pratar man om ätsvårigheter?



Till personalen

Personalen ansvarar för att stämningen vid måltiden är positiv.
Beröm alla barn – var och en har måltidsrelaterade styrkor eller färdigheter.

Skapa matglädje för alla – ge även barnen som äter specialkost, har ätsvårigheter eller har behov av särskilt stöd möjlighet att känna att de lyckas.

Uppmuntra barnen att lära sig och att testa – kom överens med barnen om att öva på vissa färdigheter.

Material som stöd för matfostran:

- Smarta familjen: <https://neuvokasperhe.fi/sv>
- Smakskolan: <http://ruukku.org/se/>
- Smakalfabetet-diplomet: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/smakalfabetet-diplomet/>
- Lasten ruokakasvatus varhaiskasvatuksessa – ruokailoa ja terveyttä lapsille: <https://apps.utu.fi/media/liite/sapere-koko.pdf>
- <https://peda.net/hankeet/sapere> och www.makukoulu.fi
- Matinformation: <https://www.ruokatieto.fi/content/oka-uppskattning-av-finsk-matkultur>
- Tack för maten: http://www.marthaforbundet.fi/sv/start/projekt/tack_for_maten/
- Syö hyvää: <http://syohyvaa.fi/>
- <https://www.maajakotitalousnaiset.fi/teemat/ruokarohkea-salapoliisi-ja-kasvisaarten-arvoitus>
- Leipätiedotus: <http://www.leipatiedotus.fi/materiaalit.html>



4.4 Mångprofessionellt samarbete och samarbetet med föräldrarna/vårdnadshavarna

Enligt lagen om småbarnspedagogik (9 och 11 e §) ska kommunen vid ordnandet av småbarnspedagogiken samarbeta mångprofessionellt och skapa nödvändiga samarbetsstrukturer. Anordnarna av småbarnspedagogiken och cheferna bär ansvaret för att samarbetet inleds och genomförs systematiskt. De ansvarar också för att samarbetet är mångprofessionellt. En effektiv matfostran sker i samarbete, där det gemensamma målet är att se till att måltiderna och matfostran uppfyller barnens behov och är en positiv, kollektiv upplevelse. De viktigaste parterna som samarbetar inom småbarnspedagogiken för att främja barnens välbefinnande, tillväxt och utveckling är föräldrarna/vårdnadshavarna, måltidsservicepersonalen, rådgivningen, skolan och olika organisationer.

Den omfattande hälsoundersökningen som rådgivningen gör vid 4 års ålder inkluderar, med vårdnadshavarens skriftliga samtycke, pedagogernas bedömning av hur ett barn under skolåldern klarar sig inom småbarnspedagogiken och av barnets välbefinnande. Denna bedömning är en viktig del av helhetsutvärderingen av barnets tillväxt, utveckling och välbefinnande samt av identifieringen av stödbehov i ett tidigt skede inom det mångprofessionella samarbetet.³⁴ Barnets måltidsrelaterade bedömning kan gälla till exempel barnets specialkost eller barnets behov

³⁴ 7 § i Statsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga (380/2009) och ändringsförordningen (338/2011). <https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2011/20110338>

av särskilt stöd vid måltider. Bedömningen behandlas mer ingående i kapitel 5.

Barnens föräldrar/vårdnadshavare är intresserade av sådant som rör barnets ätande. Det är en naturlig del av den dagliga kontakten och kommunikationen, familjträffarna och föräldraaktiviteterna att prata om måltiderna. Det är viktigt att man pratar positivt om måltiderna till exempel i samtalen om hur barnets dag har varit, i kommunikationen via kontakthäftet och i de elektroniska kommunikationskanalerna. Föräldrarna/vårdnadshavarna vill att pedagogerna informerar om barnets matrelaterade utveckling och hur det äter under måltiderna samt önskar stöd och praktiska tips framför allt om barnet har svårigheter med maten. Samarbetet med föräldrarna/vårdnadshavarna innebär bland annat att man ska enas om måltidsrutiner och informera om aktören som ordnar måltidsservicen och på vilket sätt den ordnas. Man kan komma överens om gemensamma tillvägagångssätt under samtalen om barnets plan för småbarnspedagogik eller under familjeaktiviteter då både barnen och föräldrarna/vårdnadshavarna engageras. Barnen inom småbarnspedagogiken kommer från flera familjer och därför måste verksamhetsenheten beakta såväl personalen som barnen och familjerna när man diskuterar och kommer överens om rutinerna. De gemensamma riktlinjerna för måltider, till exempel vad som serveras på födelsedagar, antecknas så att det är enkelt att återkomma till dem vid behov.





TIPS FÖR SAMARBETET MED FÖRÄLDRARNA/VÅRDNADSHAVARNA

- Planera och genomför olika aktiviteter tillsammans med föräldrarna/vårdnadshavarna.
- Kom överens med föräldrarna/vårdnadshavarna bl.a. om barnen måste smaka på maten, hur man ska bete sig vid måltiderna och hur man pratar om maten.
- Diskutera med föräldrarna/vårdnadshavarna och förklara värderingarna bakom matfostran och syftet med matfostran till exempel på föräldraaktiviteter.
- Kom överens om hur man firar något på daghemmet (till exempel barnens födelsedagar): födelsedagsbarnet kan uppmärksammas med en lek, ett kort eller en sång i stället för att det serveras sötsaker.
- Informera aktivt föräldrarna/vårdnadshavarna om dagsrytmen och måltidsrutinerna på daghemmet.
- Sätt upp veckomatsedeln på verksamhetsnätet så att föräldrarna/vårdnadshavarna kan se den och publicera den på webbplatsen hos aktören som ordnar måltiden. Då kan föräldrarna/vårdnadshavarna kontrollera vilken mat som serveras inom småbarnspedagogiken och ta hänsyn till den vid måltiderna hemma.
- Bjud in måltidsservicepersonalen att presentera sitt arbete under föräldraaktiviteter.
- Om möjligt, ordna varje år gemensamma frukostar eller mellanmål då föräldrar/vårdnadshavare får bekanta sig med måltiderna på daghemmet tillsammans med barnen.
- Berätta även om måltidsserviceproducenten för föräldrarna/vårdnadshavarna när ni ingår vårdavtal för barnet.
- Samla in respons från föräldrarna/vårdnadshavarna om måltiderna och svara på responsen.
- Se till att familjerna får information om måltidsrytmen för barn i daghemsåldern och om hälsosam kost samt får hjälp om barnets har ätsvårigheter.
- Diskutera svårigheter med barnets måltider när barnet inte är närvarande eller använd till exempel kontakthäftet eller digitala kommunikationskanaler för att informera om svårigheterna.



Samarbetet är särskilt viktigt vid övergångsfaser, som när barnet börjar inom småbarnspedagogiken, byter daghem eller börjar förskolan. Måltids-situationen kan ha stor betydelse för hur barnet acklimatiserar sig på den nya platsen. När måltidsstunden är trygg och trivsamt för barnet är det mer sannolikt att barnet gärna stannar på platsen för den småbarnspedagogiska verksamheten. När barnet börjar inom småbarnspedagogiken är det viktigt att personalen har en vänlig och uppmuntrande inställning till fortsatt amning enligt familjens önskemål. (Se mer information om amning i det nationella handlingsprogrammet för att främja amning.³⁵)

4.5 Måltidsarrangemangen

Måltiderna inom småbarnspedagogiken är dels vårdssituationer som säkerställer barnets ork och välbefinnande, dels fostrings- och undervisningssituationer där planen för småbarnspedagogik kan realiseras. Under måltiderna bekantar sig barnen med nya livsmedel, smaker och konsistenser, tillägnar sig grundläggande färdigheter i att äta, tränar på samvaro och samarbete och lär sig att prata om mat och matupplevelser. Måltiderna bör regelbundet utvärderas och utvecklas så att de motsvarar barnens föränderliga behov.

Måltiderna arrangeras med hänsyn till barnets behov och de tillgängliga lokalerna. Om det är möjligt kan måltiderna spridas ut tidsmässigt. Före måltiden hjälper man barnen att förbereda sig på den till exempel genom att berätta vilken mat som

³⁵ Institutet för hälsa och välfärd, 2017. Kansallinen imetyksen edistämisen toimintaohjelma vuosille 2018–2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-949-1>

serveras och var den kommer ifrån på ett sådant sätt att barnens intresse väcks. Barnen vägleds att komponera sin måltid enligt tallriksmodellen och att själv portionera maten. Man lär barnen att be om och tacka för maten och att räcka maten till varandra. Under måltiden kan man öva på att föra ett gemensamt samtal, till exempel om en aktuell händelse eller om något ämne som intresserar barnen. På detta sätt lär man samtidigt barnen ett gott bordsskick, att ta hänsyn till varandra och att hålla en lugn samtalston. Under och efter måltiden kan man prata om sina sinnesförmåelser och andra upplevelser i samband med maten.

Barnen deltar i måltidsarrangemangen utifrån sin ålder och sina färdigheter, till exempel genom att duka och ställa i ordning måltidslokalen före och efter måltiden. Barnen kan vara hjälpredor under måltiden. Efter maten kan varje barn själv städa upp efter sig på sin matplats.

4.5.1 Måltidsmiljön

Måltidsmiljön inverkar väsentligt på trivseln under måltiderna och barnens aptit. Till miljön räknas de fysiska omständigheterna (lokalen, möblerna, ljuden), de sociala omständigheterna (människorna, interaktionen, reglerna) och de rutiner man kommit överens om. Positiva måltidssituationer, delaktighet och upplevd matglädje gör att barnets matvanor utvecklas i rätt riktning. Barnet behöver uppmuntran och positiv respons eftersom vanor, smakpreferenser, värderingar, attityder och självkänslan när det gäller ätande byggs upp av tidiga erfarenheter.

Måltiderna kan ordnas till exempel i gruppens verksamhetslokaler, i en särskild lokal för måltider (matsal) eller i någon annan lokal avsedd för





Kännetecknen på en god måltidsmiljö

- Måltidssituationen är lugn och trygg, har en positiv stämning och man har avsatt tillräckligt med tid för måltiden.
- Inredningen (t.ex. bord och stolar) och serveringslinjen eller serveringsvagnen är av lämplig storlek och modell och anpassad efter barnens ålder och förutsättningar.
- Om måltidslokalen delas med skolan tar man hänsyn till de yngre barnens behov i måltidsarrangemangen och stödjer deras självständighet.
- Miljön är estetiskt tilltalande och inspirerar till att äta (där finns till exempel bilder på matens ursprung).
Man kan snygga upp måltidslokalen med vikta servetter och dukar för att skapa en trevlig atmosfär. Dekorationerna måste dock vara enkla att rengöra och gjorda av säkra material.
- Barn med särskilda behov får stöd att vara självständiga.
- Pedagogerna äter med barnen och föregår med gott exempel.
- Maten serveras på ett aptitligt sätt (färger, uppläggning etc.)
- Akustiken i måltidslokalen är lämplig.
- Miljön är enkelt att hålla ren och snygg: barnen kan hjälpa till hålla ordning, till exempel torka av borden.
- Lokalen är överskådlig och har strukturer som styr verksamheten: all måltidsrelaterad utrustning har bestämda platser. Bilder används för att åskådliggöra anvisningarna.





En fungerande måltidssituation ur barnets perspektiv

- En egen plats (alltid samma plats om möjligt) skapar trygghet och lugn.
- Glas och porslin är i gott skick och besticken är lagom stora för barnets händer och mun.
- Tallriken är tillräckligt stor så att maten kan portionernas tydligt (vid behov så att olika livsmedel inte vidrör varandra).
- Det finns tillgänglig information om maten som serveras (till exempel bilder).
- Barnet kan delta och agera självständigt utifrån sina färdigheter.
- Exponering av maträtter, glas och porslin, servetter, dekorationer och matbilder och mycket färger gör måltiderna mera inbjudande.
- Alla vet hur man ska göra med glas och porslin och var de har sin plats.
- Måltidssituationen är positiv och uppmuntrande.
- Barnet har sällskap kring matbordet.
- Barnet får positiv respons.
- Man pratar om mat med barnen varje dag.
På så sätt lär de sig olika begrepp, att berätta om sina egna åsikter och att lyssna på vad andra tycker och tänker.

gemensamt bruk. Måltiderna kan också ordnas utomhus. Måltider som ordnas i gemensamma lokaler kan spridas ut tidsmässigt enligt verksamheten och lokalerna, så länge mattiderna överensstämmer med barnens måltidsrytm.

Handtvätt med tvål och vatten före måltiderna förhindrar att sjukdomsalstrare sprider sig. Det bästa sättet att göra handtvätten till en normal måltidsrutin är att se till att det finns en fungerande och väl placerad plats för ändamålet.

Handdesinfektion kan inte ersätta handtvätt med tvål och vatten.

I en lugn, välstädd, trivsamt och positiv miljö erbjuder måltidsstunden en uppiggande och social samvaro för alla deltagare. Personalen kan tillsammans med barnen göra måltiden till en lockande och uppmuntrande lärmiljö som möjliggör hälsosamma val. Syftet är att barnen ska inse vilken betydelse maten och samvaron har för deras välbefinnande och kunna njuta av dem.



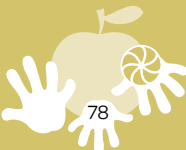


TACK FÖR
MATEN!

TACK.



UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING AV MÅLTIDERNA OCH MATFOSTRAN





Enligt lagen om småbarnspedagogik ska den som anordnar småbarnspedagogik utvärdera sin verksamhet samt delta i utomstående utvärdering av sin verksamhet (9 b § i lagen om småbarnspedagogik (8.5.2015/580)). Verksamhetsutvärderingen ska vara systematisk och regelbunden. Utvärderingen av måltiderna och matfostran utgår från tillämpningen av författningarna om måltiderna inom småbarnspedagogiken (2 b § i lagen om småbarnspedagogik), grunderna för planen för småbarnspedagogik (2016) och kostrekommendationerna. Utvärderingen och uppföljningen inbegriper också utvärdering av det mångprofessionella samarbetet och samarbetet med hemmen. Med hjälp av utvärderingen kan man höja kvaliteten på måltiderna och matfostran, identifiera verksamhetens styrkor, lyfta fram utvecklingsbehov och vidareutveckla verksamheten. Måltiderna inom småbarnspedagogiken följs upp och utvärderas på nationell nivå, per anordnare på kommunnivå och per verksamhetsenhet på lokal nivå. Uppföljningen och utvärderingen som rör anordnaren av småbarnspedagogik beskrivs detaljerat i de nationella grunderna för planen för småbarnspedagogik³⁶.

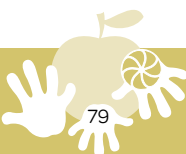
Uppföljning och utvärdering på nationell nivå

Huvudmålen och mellanmålen som serveras inom småbarnspedagogiken och matfostran som

³⁶ Se http://www.oph.fi/download/179348_grunderna_for_planen_for_smabarnspedagogik_2016.pdf

bedrivs där, påverkar barnens tillväxt och utveckling i ett känsligt skede under flera års tid. Föremålen för uppföljningen och utvärderingen ska vara hur måltiderna ordnas, tillvägagångssätten inom verksamheten, efterlevnaden av rekommendationerna och inte minst barnen själva. Utvärderingen av hur barnen påverkas kräver uppföljnings- och forskningsdata. Man följer bland annat upp barnens mat- och näringsintag, hur deras matvanor utvecklas, barnens egna matupplevelser och smakpreferenser, barnens tillväxt, specialkostens kvalitet och mängd, förekomsten av riskfaktorer för folksjukdomar (till exempel övervikt) och om riskfaktorerna samlas hos samma barn.

För att kunna göra en helhetsutvärdering måste det finnas uppföljningsdata om barnens måltider under hela dagen, både inom småbarnspedagogiken och hemma. I utvärderingen på befolkningsnivå behövs information om hur måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken ser ut inom olika befolkningsgrupper och bland barn i olika åldrar. Därtill behövs information om hur kosten hos barn som deltar i småbarnspedagogiken skiljer sig från kosten hos barn som vårdas hemma. På nationella nivå ska uppföljningen av kosten hos barn i småbarnspedagogisk ålder inkluderas permanent i uppföljningen av befolkningens kost och hälsa. Det är också viktigt att ta upp barnens kost i kommunernas och landskapens välfärdsberättelser. Därigenom kan informationen om barnens kost ligga till grund för kommunernas och landskapens beslutsfattande.



För att förbättra den nationella uppföljningen arbetar man med att ta fram indikatorer på hur måltiderna inom småbarnspedagogiken ordnas (se faktarutan på s. 81 för exempel på möjliga indikatorer). Indikatorerna kommer att finnas i den hälsofrämjande webbtjänsten TEAviisari, som drivs av Institutet för hälsa och välfärd, och i modulen för främjande av hälsa och välfärd i kommunernas serviceklassificering (JHS-serviceklassificeringen), som är under utveckling. När kunskapsunderlaget förbättras bör man dessutom undersöka om informationen om barnens kost kan utnyttjas i kommunernas ekonomiska incitament för att främja hälsa och välfärd (den s.k. Hyte-koefficienten i tilläggsdelen för kommunernas statsandel).

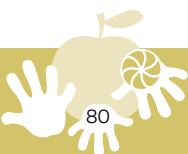
Främjandet av barnens kost ingår i det övergripande arbetet med att främja hälsa och välfärd, som kommunen ansvarar för. Landskapen ska förse kommunerna med experthjälp för att fullfölja detta uppdrag. I praktiken kan detta i fråga om barns kost innebära att näringsexperten hjälper kommunerna med att utarbeta välfärdsberättelser, göra förhandsbedömningar, ordna utbildningar, verkställa nationella program och riktlinjer och upphandla måltidsservice.

Uppföljning och utvärdering på kommunnivå/ per anordnare och per enhet

På kommunnivå ska måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken omfattas av strategin för att främja hälsa och välfärd. Det ska finnas tydliga mål för hur måltiderna och matfostran genomförs och uppföljningen och utvärderingen ska ingå i kommunens välfärdsberättelse. De lokala och aktörsspecifika serviceavtalen innehåller konkreta överenskommelser om upp-

följningen och utvärderingen av småbarnspedagogikens måltidsservice. De som anordnar småbarnspedagogiken ska utvärdera de lokala planerna för småbarnspedagogik och hur de realiseraras. I den lokala planen för småbarnspedagogik preciseras de riktlinjer för uppföljning och utvärdering som beskrivs i grunderna för planen för småbarnspedagogik. Utvärderingen av enheterna inriktas främst på hur verksamheten är arrangerad och hur den pedagogiska verksamheten genomförs (se faktarutan Förslag på nationella indikatorer, s. 81).

Verksamhetsenheternas interna utvärdering förbättrar arbetet kontinuerligt och leder till situationorienterad verksamhetsutveckling. På verksamhetsenheterna kommer man överens om samarbetsformer, uppföljnings- och utvärderingsmetoder och tillvägagångssättet för respons. I utvärderingen deltar åtminstone chefen för den aktuella enheten samt måltidsservicepersonal och pedagoger. Tillsammans utvärderar man bland annat måltidsatmosfären, om barnen äter allsidigt, matsedelns lämplighet, livsmedelsbeställningen, måltiderna som personalen äter tillsammans med barnen för att föregå med gott exempel, genomförandet av matfostringsåtgärder och gemensamma riktlinjer samt den mottagna responsen. I utvärderingen kan man till exempel utgå från faktarutorna Det främsta syftet med matfostran enligt den nationella planen för småbarnspedagogik (faktarutan s. 63) och Kännetecknen på en god måltidsmiljö (faktarutan s. 76). För enheternas (daghemmens) interna utvärderingar passar även bedömningskriterierna för Smakalfabetet, som pedagogerna och måltidsservicepersonalen kan använda för att tillsammans utvärdera och utveckla barnens måltider och matfostran (läs mer om Smakalfabetet på s. 86).



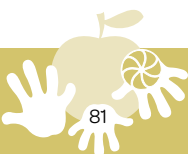


Förslag på indikatorer för lokal utvärdering av måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken.

Bedömningskala:

1 = uppfylls inte alls • 2 = uppfylls i någon mån • 3 = uppfylls mestadels • 4 = uppfylls helt

- I fråga om måltidsservicen inom småbarnspedagogiken följer kommunen i hög grad minimikraven för näringskvaliteten
 - när den konkurrensutsätter måltidsservicen (anbudsdokumentent)
 - i upphandlingen av livsmedel (anbudsbegäran).
- I avtalet om måltidsservice definieras måltidshelheterna som serveras, mattiderna, portionsstorlekarna och näringskvaliteten i maten som serveras samt beskrivs hur matfostran och samarbetet ska bedrivas.
- Personalen, inklusive vikarier, har informerats om enhetens måltidsrutiner.
- Personalen har fortbildats inom matfostran.
- Syftet med matfostran och god praxis för matfostran finns nedtecknade i den lokala planen för småbarnspedagogik.
 - Maten som barnen serveras är allsidig, ser aptitlig ut och är fint upplagd.
 - Alla barn hinner äta i lugn och ro i en trevlig atmosfär tillsammans med andra barn och lär sig ett gott bordsskick under måltiderna.
 - Man stödjer och handleder alla barn, även de med särskilda behov, att äta själv och att bekanta sig med nya smaker.
 - Man diskuterar med barnen kring matbordet: barnen utökar sin matvokabulär genom samtal, berättelser och sånger.
 - Vuxna och barn bekantar sig tillsammans med matens ursprung, utseende, sammansättning och smak med hjälp av olika sinnen.
- Uppföljning och utvärdering av matfostran sker regelbundet.
- Barnets näringsbehov och matfostran beaktas i barnets plan för småbarnspedagogik.
 - Varje barns specialkost beaktas i barnets plan för småbarnspedagogik.
 - Varje barns särskilda behov beaktas i barnets plan för småbarnspedagogik.
- Pedagogerna deltar i måltiderna (de äter för att föregå med gott exempel).





★ Indikatorer för barnens egen åsikt om måltiderna på daghemmet i respektive kommun kan vara påståenden som "Jag vågar smaka på olika maträtter" och "Matstunderna är roliga". Bedömningen görs med smilisar.

Källa: Tammerfors stads matris för välbefinnandet.

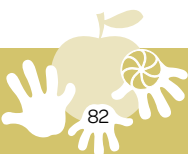
https://www.tampere.fi/tiedostot/r/LmIVbDni7/ravitsemuksen_hyvinvointimatriisin_taustatiedot.pdf

5.1 Uppföljning och utvärdering av näringskvaliteten i maten som serveras

Uppföljningen av näringskvaliteten i den mat som barnen serveras är en fortlöpande process som måltidsserviceproducenten använder för att säkerställa att maten följer rekommendationerna. Processen omfattar alla moment: planeringen av matsedeln och livsmedelsinköpen, produktifieringen, framtagningen av recept, matlagningen och serveringen. Avtalshandlingarna ska innehålla en detaljerad beskrivning av vad som avses med genomförande enligt rekommendationen om måltiderna inom småbarnspedagogiken. Exakta beskrivningar av verksamheten på matsedels- och måltidsnivå, minimikrav för näringskvaliteten i olika måltidsdelar och näringsberäkningar gör det möjligt att följa upp hur näringsrekommendationerna efterlevs och säkerställa näringskvaliteten i maten som serveras. För uppföljningen av näringskvaliteten gör man upp en plan som innefattar beskrivningar av kriterierna, uppföljningsintervallet och -metoderna, rapporterings sättet och uppföljningssamarbetet med den som beställt servicen. Det är också viktigt att komma överens om hur respons ska ges och hur man går tillväga om verksamheten avviker från avtalet.

En mer noggrann uppföljning av näringsinnehållet förutsätter näringsberäkningar på matselelsnivå (näringsfaktorer som ska följas upp på veckonivå: energi och energigivande näringsämnen (E%), mättat fett (E%), socker (E%), fiber och salt, se beräkningsexempel i bilaga 5). Beräkningen av måltidernas näringsinnehåll ingår i den grundläggande kompetensen inom måltidsservicen och används inte enbart för allmän utvärdering av den slutliga matsedeln, utan är framför allt ett praktiskt verktyg för att utveckla recept och måltidshelheter.

Om måltidsservicen inte använder sig av ett program för produktionsstyrning (till exempel Aivo, Aromi eller Jamix), ska måltidsservicen i sin interna utvärdering av måltidernas näringskvalitet åtminstone tillämpa minimikraven för näringskvaliteten i olika måltidsdelar samt i fråga om frukost och mellanmål rekommendationerna om hur ofta man kan äta vissa livsmedel och kvalitetsrekommendationerna för dessa livsmedel. I så fall utarbetas en detaljerad plan för uppföljningen av hur kraven efterlevs och hela





★ För att utvärdera och utveckla barnens måltider och matfostran är det bra om kommunen tillsätter en mångprofessionell grupp som följer upp barnens kost och som samarbetar med gruppen som främjar hälsa och välfärd.

personalen deltar i arbetet med att genomföra planen. I uppföljningsplanen omfattar egenkontrollen av näringskvaliteten åtminstone fettmängd, mättat fett, socker-, salt- och fiberhalter, uppföljningsfrekvens samt bokföring och rapportering.

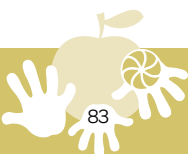
Det är god praxis att göra en intern revision av verksamheten/ett kvalitetsutvärderingsbesök till exempel en gång per år. Revisionen tjänar som en interaktiv handledningspraxis och gör det enklare att erbjuda daghemsmåltider av jämn och hög kvalitet som uppfyller rekommendationerna och avtalen på verksamhetsområdets serviceställen. Besöken på olika verksamhets-

ställen kan genomföras i samband med samarbetsmöten på respektive daghem. Då utvärderas kvaliteten och genomförandet (servicens kvalitet, måltidernas innehåll, portionsstorlekarna, matens fullvärdighet, mottagen respons och korrigerande åtgärder etc.) tillsammans med daghemmets personal. I dessa fall är det också bra att kalla till ett möte med daghemmets föräldraförening/föräldragrupp så att man kan ta del av vårdnadshavarnas åsikter, diskutera kostfrågor som uppkommit och annat som bekymrar vårdnadshavarna samt informera om hur kostrekommendationerna efterlevs i barnens måltider.



Metoder för att säkerställa måltidernas näringskvalitet

- program för beräkning av näringsintaget i produktionsstyrningssystem (Aivo, Aromi, Jamix m.fl.)
- varuleverantörernas standardrecept och/eller recept som utformats speciellt för det egna köket (färdig information om näringsvärdet)
- beräkning av standardrecept för det egna köket som en köpt tjänst (t.ex. Hjärtförbundets tjänst för receptberäkning, varuleverantörer, yrkeshögskolor)
- beräkning av näringsinnehållet i egna recept med hjälp av ett produktionsstyrningssystem eller livsmedelsdatabasen Fineli
- med hjälp av standardrecepten i måltidssystemet Hjärtmärket – Bättre val (<https://www.sydanmerkki.fi/sv/>) och <https://ammattilaiset.sydanmerkki.fi/ammattilaisreseptit>)



5.2 Uppföljning av matsvinnet

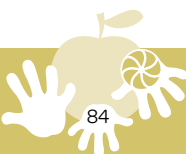
Uppföljningen av åtgången på mat och matsvinnet (köks-, distributions- och tallrikssvinnet) utgör en väsentlig del av produktutvecklingen och utvärderingen av hur beställnings- och leveranssystemet fungerar. Samtidigt är den en central del av arbetet med att hantera miljöbelastningen och minska mängden bioavfall. Maten som hamnar i soporna höjer matkostnaderna och belastar miljön i onödan.

Alla – från måltidsservicen till barngrupperna – bär ansvar för att kontrollera och följa upp distributions-, serverings- och tallrikssvinnet. För att minska svinnet måste man vara medveten om problemet och hålla fast vid avtal och överenskommen praxis (till exempel i fråga om matbeställningar och anmälningar av hur många personer som ska äta). Även små barn kan delta i uppföljningen av tallrikssvinnet som en del av småbarnspedagogikens miljöfostran, där barnen lär sig att iakttä konsekvenserna av sina handlingar och att värdesätta maten. Uppföljningen av mängden mat som slutar som tallrikssvinn passar förskolegrupper bra. Man kan prata med barnen om var maten hamnar om den inte äts upp och vad man själv kan göra för att minska svinnet. ”Svinnbarometern” visar tydligt hur arbetet med att minska svinnet framskrider. Uppföljningen av matsvinnet och strävan efter att minska det får dock inte leda till att barnen inte får en tillräcklig kost som uppfyller deras näringsbehov och inte får ta en portion till om de behöver det.

5.3 Barnens och föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet

Responserna och utvecklingsförslagen från barnen själva, pedagogerna och föräldrarna/vårdnadshavarna är allra viktigast i arbetet med att utveckla måltiderna inom småbarnspedagogiken. Ett direkt och interaktivt responsystem är det bästa sättet att få till stånd konkreta förbättringsåtgärder. Via föräldrarna får man indirekt respons baserad på barnens berättelser och upplevelser samt på pedagogernas beskrivningar av hur barnen äter. Det är viktigt att man beaktar den fortlöpande responsen och kostfrågorna som lyfts fram. Det lever fortfarande kvar olika föreställningar och uppfattningar som bygger på antaganden om måltiderna inom småbarnspedagogiken. Därför är det oerhört viktigt att man reagerar på lämpligt sätt på respons från såväl barnen som hemmen, vid behov också genom att rätta felaktiga uppfattningar eller uppgifter. För att stilla föräldrarnas oro över barnens ätande bör man tillsammans försöka finna konstruktiva, praktiska lösningar.

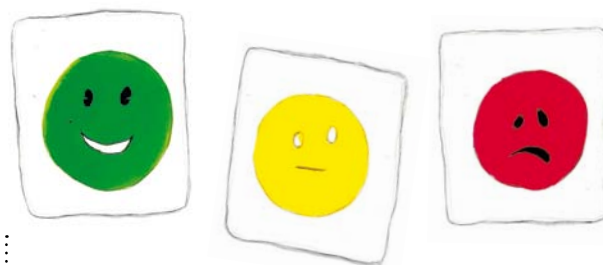
Barnens och föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet är i sig ett viktigt uppföljnings- och utvärderingsobjekt: är de delaktiga i planeringen och genomförandet av måltiderna och matfostran? Har barnen och föräldrarna/vårdnadshavarna fått vara med och utarbeta och motivera reglerna och praxisen kring maten och måltiderna? Ges barnen möjlighet att uttrycka sina upplevelser av maten? Får barnen bekanta sig med mat på ett mångsidigt sätt även utanför måltiderna och regelbundet delta i måltidsförberedelserna, portionera maten och städa upp efter måltiden? Ges föräldrarna/vårdnadshavarna tillfälle att varje år äta tillsammans med barnen på daghemmet?





Hur man gör barnen delaktiga och hörda:

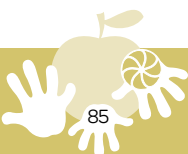
- Be barnen säga sin åsikt om dagens mat med "smilisar" eller "tummen upp/ner".
- Gör enkäter om barnens favoriträtter (med hjälp av bilder på modellmåltider).
- Låt barnen ha egna matråd/smakråd om nya maträtter och mellanmålsprodukter på matsedeln.
- Ha olika matlagningsteman i köket: laga en maträtt eller måltid på matsedeln tillsammans med barnen med råvaror från måltidsservicen (t.ex. grönsakssoppa och pannkaka med mosade bär). Bedöm slutresultatet tillsammans med alla sinnen.



5.3.1 Barnens åsikt om maten – hur man ökar barnens delaktighet

Direkt, daglig respons om barnens måltider och åtgången på olika rätter är viktig information för måltidsservicen i arbetet med att utveckla matsedeln och utbudet av rätter. Med ett bedömningssystem baserat på smilisar går det att samla in personlig respons även från små barn. Större barn deltar gärna i mat-/smakråd. Om barnen serveras nya produkter att smaka på vid sidan av maträtterna som finns på dagens matsedel, får måltidsservicen värdefull information om huruvida den nya maten accepteras. Samtidigt breddas matutbudet, barnen får stegvis vänja sig vid de nya rätterna

och svinnet från mat som inte faller barnen i smaken minskar. Övningar som tillämpas inom sensorisk matfostran kan även användas för att ta reda på barngruppens preferenser och utveckla maträtterna som barnen serveras (bland annat genom att man tillsammans med barnen i förväg bekantar sig med produkterna på salladsbordet). Till exempel kan barnen i små grupper bekanta sig med utbudet på matsedeln genom att tillaga en måltid eller måltidsdel och bedöma slutprodukterna under en gemensam måltid.



★ Barnes måltider och matfostran är ett årligt tema i småbarnspedagogikens kundpanel.

5.3.2 Föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet

I frågor om barnens måltider inom småbarnspedagogiken befinner sig föräldrarna i rollen som både kommuninvånare och servicemottagare. En bra indikator på om samarbetet har lyckats är föräldrarnas/vårdnadshavarnas delaktighet. Via de dagliga samtalen med föräldrarna/vårdnadshavarna kan man få respons från dem och ta del av deras uppfattningar om barnens ätande, men man kan också samla in respons med enkäter i småbarnspedagogikens öppna responssystem, via en elektronisk plattform eller på föräldramöten och via föräldraföreningen/-kommittén. En välbeprövad metod är att till exempel en gång per år tillsätta en kundpanel på temat barnens måltider och matfostran. För att specialkost ska kunna ordnas på ett ändamålsenligt sätt är det viktigt att föräldrarna/vårdnadshavarna aktivt kommer med direkt respons och å andra sidan att de får saklig information om hur specialkosten kan ordnas och eventuella begränsningar i samband med det. Det är även viktigt att samla in respons från hemmen angående den övriga småbarnspedagogiken, till exempel måltiderna inom klubbverksamheter, rutinerna för mellanmål och matfostran.

5.4 Utvärderingsverktyg

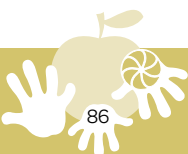


5.4.1 Smakalfabetet-diplomet – ett verktyg för intern utvärdering och verksamhetsutveckling

Smakalfabetet-diplomet³⁷ är ett erkännande som beviljas daghem för främjande av daghems-måltider som är näringsmässigt, pedagogiskt och ekologiskt hållbara. Diplomet är ett verktyg för intern utvärdering och verksamhetsutveckling som hjälper daghemmen att ordna måltiderna enligt författningar, rekommendationer och god praxis.

Diplomet uppmuntrar daghemmen att främja måltiderna och matfostran inom småbarnspedagogiken, bedriva mångprofessionellt samarbete och se till att måltiderna följer näringsrekommendationerna. Diplomet baseras på 45 kriterier om måltiderna och matfostran, vars genomförande daghemsrepresentanterna och måltidsserviceproducenten bedömer tillsammans. Diplomet beviljas om kriterierna uppfylls till 85 procent.

37 Smakalfabetet-diplomet – ett verktyg för intern utvärdering av småbarnspedagogikens måltider och matfostran: <http://www.makuaakkosetdiplomi.fi/smakalfabetet-diplomet/>



Alla privata och kommunala daghem kan ansöka om Smakalfabetet-diplomet® tillsammans med måltidsserviceproducenten som ansvarar för daghemmets måltider. Diplomet beviljas varje daghemsenhet var för sig. Man kan ansöka om diplomet när som helst och eventuella utvecklingsåtgärder kan vidtas under ansökningsprocessens gång. Motsvarande utvecklingsverktyg för skolorna är Skolmatdiplomet®. Matdiplomen beviljas av Ammattikeittiöosaajat ry.



5.4.2 Måltidssystemet Hjärtmärket – Bättre val i arbetet med att utveckla näringskvaliteten

Hjärtmärket – Bättre val är ett system för märkning av hälsosamma livsmedel och måltider. Det är den enda symbolen i Finland som anger om ett livsmedel eller en måltid har god näringskvalitet. Finlands Hjärtförbund rf och Diabetesförbundet i Finland rf ansvarar för Hjärtmärket – Bättre val och systemet utvecklas av en oberoende expertgrupp utifrån forskningsrön.

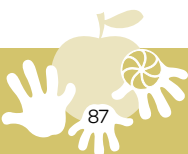
Hjärtmärket – Bättre val -logotypen på ett livsmedel berättar att produkten är ett hälsosammare val i sin produktgrupp. Logotypen är registrerad som ett hälsopåstående. Måltidssystemet Hjärtmärket – Bättre val³⁸ sätter i sin tur ramarna för

³⁸ <https://www.sydanmerkki.fi/sv/>

tillagningen av hälsosamma måltidshelheter i yrkeskök. Det underlättar dessutom kommunikationen med kunderna genom att säkerställa att kunden snabbt och enkelt kan välja en hälsosam måltidshelhet.

I måltidssystemet Hjärtmärket – Bättre val har varje måltidsdel egna kriterier som måste uppfyllas. Kriterierna baseras på forskning om näringslära. De tar hänsyn till fettets mängd och kvalitet och mängden salt. I spannmålsbaserade måltidsdelar är även fiberhalten en betydelsefull kvalitetsfaktor. Kriterierna för en hjärtmärkt måltid överensstämmer med näringskriterierna för enskilda måltider i de nationella näringsrekommendationerna och kan tillämpas för lunch- och middagshelheter. Inom småbarnspedagogiken serveras dessutom frukost, mellanmål och kvällsmål, vars näringskvalitet också måste säkerställas. Näringskriterierna för dessa måltider finns i bilaga 3 till denna rekommendation.

Hjärtmärkta måltider serveras redan i många kommuner och allt fler tar systemet i bruk. Genom att kräva hjärtmärkta måltider av aktören som erbjuder måltidsservicen kan en kommun enkelt främja hälsan och välbefinnandet och bevisa att lunch- och middagsmaten följer rekommendationerna. För att börja använda hjärtmärkta måltider krävs att man standardiserar recepten, planerar matsedeln och beräknar näringsinnehållet.



5.4.3 Allmän utvärdering av livsmedelssäkerheten – Oiva-systemet





En Oiva-smilis på en synlig plats i den småbarnspedagogiska enhets kök anger att livsmedelssäkerheten är i ordning inom måltidsservicen och att informationen som tillhandahålls om maten är korrekt. Oiva är ett nationellt system för livsmedelstillsyn³⁹ som koordineras av Livsmedelssäkerhetsverket Evira. Inom Oiva utför lokala livsmedelsinspektörer inspektioner i storkök, restauranger, butiker och livsmedelsföretag och bedömer livsmedelssäkerheten, såsom livsmedelshygienen och produkternas säkerhet. För att kunna få det bredaste smilet måste livsmedelslagstiftningen följas.

Inom Oiva anges resultatet av tillsynen med smilisar. Måltidsserviceenheten ska hålla resultatet synligt för kunderna. Resultaten från inspektio-

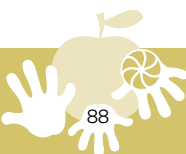
nen publiceras även i form av Oiva-rapporter på webben. När Oiva-smilisen ler är allt bra för matgästens del. En rak eller sur mun anger däremot att något behöver rättas till eller att livsmedelssäkerheten är dålig.

Det är bra att veta att man inom Oiva inte utvärderar kvaliteten på kundservicen eller någon annan service och inte heller matens smak eller näringskvalitet. För utvärderingen av kundservicen behövs ett eget responssystem, medan uppföljningen av näringskvaliteten kan ingå måltidsservicens egenkontroll. I tillagningsköket kan till exempel uppföljningen av att mängden salt i ingredienserna följer receptet införlivas i den regelbundna uppföljningen av temperaturerna.

39 Oiva-systemet: <https://www.oivahymy.fi/sv/framsida/>

 UTMÄRKT	UTMÄRKT: Verksamheten motsvarar kraven.
 BRA	BRA: I verksamheten förekommer små missförhållanden som dock inte försvagar livsmedelssäkerheten eller vilseleder konsumenten.
 BÖR KORRIGERAS	BÖR KORRIGERAS: I verksamheten förekommer missförhållanden som försvagar livsmedelssäkerheten eller vilseleder konsumenten. Missförhållandena skall rättas till inom utsatt tid.
 DÅLIG	DÅLIG: I verksamheten förekommer missförhållanden som äventyrar livsmedelssäkerheten eller allvarligt vilseleder konsumenten eller aktören har inte följt givna bestämmelser. Missförhållandena skall omedelbart rättas till.

Bedömningsskalan inom Oiva-systemet: <https://www.oivahymy.fi/sv/framsida/>



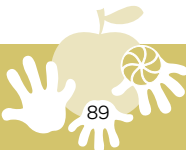


MATGLÄDJE

Matglädje är ett gott humör genom mat, matlagning, gemensamma måltider och delade matupplevelser.

En positiv inställning till mat och ätande lockar fram matglädjen.

Matglädjen väcker barnens naturliga nyfikenhet, vilja att testa nya saker, inläring och entusiasm.



BILAGOR 1–9



BILAGA 1. Mall för innehållet och strukturen i anbudsbegäran/konkurrensutsättningsmaterialet

Huvuddokument: anbudsbegäran (inkluderar den upphandlingstekniska sidan, t.ex. kraven på anbudsgivarens bakgrund och jämförelsegrunder)

- Bilaga 1 till anbudsbegäran: Servicebeskrivning
- Bilaga 2 till anbudsbegäran: Avtalsutkast
- Övriga bilagor till anbudsbegäran

Servicebeskrivningen är det viktigaste dokumentet och det innehåller följande centrala information:

- Namnet på servicen
- Serviceobjekt och kundgrupper
- Syftet med servicen
- Tjänstens innehåll
 - a) näringsrekommendation och näringskvalitet
 - b) beställarens riktlinjer
 - c) måltidens innehåll
 - måltidsdelar
 - näringsinnehåll
 - huvudråvarornas variation och frekvens
 - utbudet av maträtter
 - principerna för planeringen av matsedeln
 - portionsstorlek
 - specialkost
 - förmedlingsprodukter
 - matsäck som ersätter måltider

- högtidsdagar, teman
- egenkontroll och livsmedelssäkerhet
- uppdatering av produktinformation
- kundmatsedel
- EU:s skoldistributionsprogram
- d) matfostran
 - hur den bedrivs som en del av måltidsservicen och samarbetet
 - tillgången till råvaror/leveransen av råvaror som barnen kan bekanta sig med
 - och använda till matlagning (pedagogisk matsedel)

- Distributionen av mat, mattiderna och serveringen
- Övriga maträtter och service
- Beställning
- Expediering
- Lokaler, utrustning och kärl
- Prissättning och fakturering
- Miljöfrågor
- Samarbetet mellan parterna (möten, mottagande och hantering av respons, samarbetet med pedagoger och föräldrar/vårdnadshavare, t.ex. deltagande på föräldramöten)
- Kvalitetsuppföljning
- Serviceproducentens personal och vikarier
- Specialarrangemang
- Rapportering



BILAGA 2. Valet av livsmedel till lunch och middag inom småbarnspedagogiken

Livsmedelsgrupp	Rekommenderade val *	Utbud vid lunch/middag
Grönsaker, frukt och bär	Varierat, enligt säsong	Vid varje måltid i olika former. Smaksättning med örter.
Baljväxter (ärter, bönor och linser eller andra vegetabiliska proteinkällor)	Varierat, som proteinkälla i vegetariska huvudrätter och närproducerat om möjligt	Varje vecka som vegetarisk rätt och/eller som tillbehör till måltiden
Potatis och spannmålstillbehör	Kokt potatis, fullkornspasta, korn, dinkel, fullkornsris, andra fullkornstillbehör, fullkornsgröt	Potatis i olika former: kokt med skalet på, som tärningar, strimlor, skivor eller potatismos. Pasta och ris av fullkorn både som tillbehör och i maträtterna.
Bröd	Sorter med låg salthalt (i mjukt bröd högst 0,7 g/100 g, i knäckebröd högst 1,2 g/100 g), fullkornsalternativ (fiberhalt minst 6 g/100 g, i knäckebröd minst 10 g/100 g)	Vid varje måltid
Mjölk/mjölkdryck och surmjölk Flytande mjölkprodukter/ surmjölksprodukter	Fettfri och D-vitaminberikad produkt Alternativ som är fettfria eller innehåller högst 1 % fett och alternativ utan socker eller endast små mängder tillsatt socker. Sockerhalt högst 10 g/100 g i yoghurt och kvarg och högst 12 g/100 g i fil.	Mjölk/mjölkdryck och surmjölk vid varje måltid I första hand naturell yoghurt, fil eller kvarg. Välj smaksatt yoghurt, fil eller kvarg med mindre socker eller helt utan socker.
Ost	Alternativ med låg fetthalt (högst 17 % fett) och mindre salt (högst 1,2 g salt/100g)	Högst en gång i veckan som pålägg
Fisk**	Varierade fiskarter	Vid 1–2 måltider/vecka
Fjäderfä		Vid 1–2 måltider/vecka

>>



Livsmedelsgrupp	Rekommenderade val *	Utbud vid lunch/middag
Rött kött (nöt, fläsk, lamm), köttfärs	Kött med låg fetthalt	Vid högst 1–2 måltider/vecka
Köttprodukter och korvar	Köttprodukter med låg fetthalt och mindre salt	Charkvaror högst 1 gång/vecka. Maträtter som innehåller korv eller andra köttprodukter bör inte serveras varje vecka.
Ägg		I maträtter, som pålägg och som tillbehör
Bredbara fetter	Vegetabiliskt margarin med minst 60 % fett	På brödet
Vegetabilisk olja	Rybs-/raps-/olivolja	I salladsdressing eller naturell med sallad
Nötter, mandlar och frön***	Varierade sorter (med hänsyn till individuella allergier)	Högst 15–30 g/dag (med hänsyn till den totala mängden)

* Utöver produkterna i tabellen kan man använda alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val.

** Rekommenderade intag av fisk: <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

*** En mängdbegränsning är motiverad framförallt för att nötter, mandlar och frön innehåller rikligt med energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) ackumulerar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk frön per dag. För barn kan portionen vara cirka hälften av portionen för vuxna. Frön bör inte användas i kosten för spädbarn.

Se Eviras aktuella anvisningar om säkert intag av livsmedel:

<https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/>



BILAGA 3. Valet av livsmedel till frukost, mellanmål och kvällsmål inom småbarnspedagogiken

Livsmedelsgrupp	Rekommenderade val*	Användning i frukost	Användning i mellanmål
Grönsaker, frukt och bär	Varierat, enligt säsong	Vid varje frukost i olika former. I första hand färska och färggranna grönsaker, bär och frukter som de är, rotfrukter i bitar och som pålägg, kräm på färska bär, mosade bär och frukturé på gröten.	I olika former vid varje mellan- eller kvällsmål så att barnen blir bekanta med dem och äter varierat. Servera som de är som fingermat samt som pålägg, i milkshakes, i kvargmellanmål, med pannkakor, på dipptallriken, som bär- och fruktsallader och som kräm på färska bär.
Baljväxter (ärtor, bönor och linser)	Varierat		Servera som pålägg. Barnen ska lära sig att äta röror av baljväxter och andra grönsaker (hummus etc.)
Bröd	Sorter med låg salthalt (i mjukt bröd högst 0,7 g/100 g, i knäckebröd högst 1,2 g/100 g), fullkornsalternativ (fiberhalt minst 6 g/100 g, i knäckebröd minst 10 g/100 g).	I första hand fiberrika spannmålsprodukter med låg salthalt.	Servera omväxlande olika typer av bröd, frallor, rieska, piroger etc. Om brödet bakas själv uppfylls kriterierna för salthalten när man tillsätter högst 15 g salt/liter vätska. Används fullkornsmjöl, kli eller gryn i degar för att säkerställa fiberhalten.
Gröt	Fiberhalt minst 6 g/100 g i spannmålsråvaran. Helst inget tillsatt salt i gröt och högst 0,5 g/100 g.	I första hand fiberrika flingor och gryn.	Servera olika sorters bär- och fruktgröt med måttliga mängder sockerberoende på hur sura bären är. Som tillbehör till surmjölkprodukter, i milkshakes, bär/fruktpajer, med kräm på färska bär.
Flingor och mysli	Fetthalt högst 5 g/100 g, eller om fetthalten är 5,1–15 g/100 g, får högst 30 % av fettutgöras av hårt fett. Salt högst 1 g/100 g Sockerhalt högst 15 g/100 g Fiber minst 6 g/100 g (kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val)	Servera t.ex. med fil som variation till gröt.	
Bakverk, kex och skorpor	Alternativ med låg fett-, socker och salthalt.		Söta bakverk högst en gång per vecka. Jästdegare hellre än smul- och smördegare. Söta bakverk i form av bullar och vetebröd med bär/frukt. Kex och skorpor utan socker eller med låg socker- och salthalt (produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val).

>>



Livsmedelsgrupp	Rekommenderade val*	Användning i frukost	Användning i mellanmål
Mjölk/mjölkdryck och surmjölk	Fettfri och D-vitaminberikad produkt	Varierat utbud av mjölk och surmjölkprodukter	Servera ett varierat utbud av mjölk/surmjölk eller andra mjölk- eller surmjölkprodukter som mellanmål.
Mellanmåls-/ surmjölkprodukter som äts med sked	Fettfria eller med högst 1 % fett. Sockerhalt högst 10 g/100 g i yoghurt och kvarg och högst 12 g/100 g i fil.		Servera i första hand naturell yoghurt, fil eller kvarg; bland smaksatta produkter, välj yoghurt, fil eller kvarg med låg sockerhalt eller utan socker, låt barnen smaksätta med bär, mosade bär eller fruktbitar/ fruktpuré
Grynost	Högst 2,0 % fett	Som tillbehör, pålägg eller i gröten.	Som den är med bär eller frukt och i bredbart pålägg.
Ost	Alternativ med låg fetthalt (högst 17 % fett) och mindre salt (högst 1,2 g/100 g)	Antingen vid frukost eller mellanmål en gång per vecka	Antingen vid frukost eller mellanmål en gång per vecka

>>



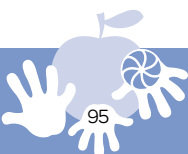
Livsmedelsgrupp	Rekommenderade val*	Användning i frukost	Användning i mellanmål
Fisk**	Varierade fiskarter		Fiskbaserade bredbara pålägg eller fiskfyllda bröd.
Köttprodukter och korv	Produkter med låg fetthalt och mindre salt. (Fetthalt högst 4 g/100 g och salthalt högst 2 g/100 g i köttprodukter, fetthalt högst 12 g/100 g och salthalt högst 1,5 g/100 g i påläggskorv och korv)	Antingen vid frukost eller mellanmål en gång per vecka	Antingen vid frukost eller mellanmål en gång per vecka
Ägg		På brödet som de är eller som bredbart pålägg	På brödet som de är eller som bredbart pålägg och i bakverk
Margarin	Vegetabiliskt margarin med minst 60 % fett (produkt som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val)	På brödet och i gröten som "smöröga" (eller olja)	På brödet och i bakverk och mellanmål (vegetabiliskt margarin eller olja)
Nötter, mandlar och frön***	Varierade sorter Högst 15 g/dag (med hänsyn till det totala intaget av produkterna i fråga)		I mellanmålsprodukter som fröbröd, frallor, mysli och nöttillbehör.

* Utöver produkterna i tabellen kan man använda alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val.

** Rekommenderade intag av fisk: <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/rekommenderade-intag-av-fisk/>

*** En mängdbegränsning är motiverad framförallt för att nötter, mandlar och frön innehåller rikligt med energi på grund av sin höga fetthalt. Vissa oljeväxter (såsom lin, solros, pumpa, sesam, hampa och chia) ackumulerar tungmetaller från marken i sina frön. För vuxna rekommenderas därför högst 2 msk frön per dag. För barn kan portionen vara cirka hälften av portionen för vuxna. Frön bör inte användas i kosten för spädbarn.

Se Eviras anvisningar om säkert intag av livsmedel: <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/information-om-livsmedel/livsmedelsfaror/begransningar-i-anvandningen-av-livsmedel/>



BILAGA 4. Minimikrav för näringskvaliteten*

TABELL 4a. Lunch och middag

Typ av huvudrätt	Näringsinnehåll/100 g, högst		
	Fett, g	Mättat fett, g	Salt, g
Gröt** Fiberhalt i gryn etc. minst 6 g/100 g.	3	1	Helst inget tillsatt salt, högst 0,5
Soppor**	3 (5)***	1 (1,5)	0,5****-0,7
Lådrätter, risotto, pastarätter, pizza	5 (7)***	2 (2)	0,6****-0,75
Huvudrättssåser (t.ex. stroganoff, kycklingsås)	9 (11)***	3,5 (3,5)	0,9
Styckerätter med eller utan sås	8 (12)***	3 (3,5)	0,9

* Alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val kan användas.

** Om pålägg (t.ex. charkvaror eller ost) serveras till en sopp- eller gröträtt, används produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val.

*** Fettangivelserna inom parentes gäller fiskrätter; om fisk utgör den enda fettkällan kan mängden fett vara högre. Fettangivelserna för fisk kan även användas i vegetariska rätter.

**** Variationsintervallet för mängden salt, där den lägre saltgränsen är målet för mat till små barn.



TABELL 4b. Potatis- och spannmåstillbehör till huvudrätten*

Typ av tillbehör	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett, g	Mättat fett, g	Salt, g	Fiber (torrvikt), g
Pasta	-**	Högst 0,7	Helst inget tillsatt salt, högst 0,3	Minst 6
Korngryn, ris- och spannmålsblandningar etc.	-	Högst 0,7	Helst inget tillsatt salt, högst 0,3	Minst 6
Fullkornsris	-	Högst 0,7	Helst inget tillsatt salt, högst 0,3	Minst 4
Kokt potatis	-	-	Inget tillsatt salt	-
Annat potatistillbehör (t.ex. potatismos, klyftpotatis)	-	Högst 0,7	Högst 0,3***-0,5	-

* Alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val kan användas.

** (-) Inget kriterium för faktorn i fråga.

*** Variationsintervallet för mängden salt, där den lägre saltgränsen är målet för mat till små barn.

TABELL 4c. Övriga måltidsdelar*

Måltidsdel	Näringsinnehåll/100 g			
	Fett, %	Hårt fett (mättat fett och transfett), %	Salt, g	Fiber, g
Bröd	-	-	Färskt bröd högst 0,7 Knäckebröd högst 1,2	Minst 6
Margarin	Minst 60	Högst 30 % av fett	Högst 1,0	-
Mjök eller surmjök	Högst 0,5	-	-	-
Vegetabiliskt tillbehör • färska grönsaker	-	Högst 20 % hårt fett i marinader	Inget tillsatt salt	-
Vegetabiliskt tillbehör • tillagade grönsaker	-	Högst 20 % hårt fett i marinader	Högst 0,3	-
Salladsdressing eller Olja i sallad	Minst 25	Högst 20 % av fett Högst 20 % av fett	Högst 1,0	-

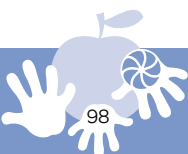
* Alla produkter som uppfyller kriterierna för Hjärtmärket – Bättre val kan användas.

BILAGA 5. Exempel: näringsberäkning av en matsedel

VECKOMATSEDEL*		
MÅNDAG		
Frukost (Portion g**)	Lunch (Portion g**)	Mellanmål (Portion g**)
Havregrynsgröt (150 g) Fullkornsbröd (20 g) Kalkonpålägg (15 g) Rotfruktsbitar (60 g)	Tomatbaserad köttfärs/bönsås (120 g) Mörk pasta (80 g) Rivna morötter/rotfruktssallad (60 g)	Rispiroger av råg/Kornbrödswrap (70 g) Bredbart pålägg av grynost och ägg/ fiskröra (20 g) Frukt (80 g)
TISDAG		
Frukost (Portion g**)	Lunch (Portion g**)	Mellanmål (Portion g**)
Välling på kornflingor (150 g) Rågbröd (20 g) Fruktbitar (60 g)	Kalkon- och grönsaksoppa (250 g) Rågvispgröt med blåbär (120 g) och mjölk till gröten (50 g) Rågbröd (20 g)	Kvarg med bär och mysli (80 g) Rågbröd (20 g) Grönsaker (50 g)
ONSDAG		
Frukost (Portion g**)	Lunch (Portion g**)	Mellanmål (Portion g**)
Gröt på rågflingor (150 g) och margarin till gröten (10 g) Potatisrieska (30 g) Ärthummus (15 g) Rotfruktsbitar (60 g)	Grönsaksbollar (100 g) Gräddfilssås med örter (30 g) Kokt potatis (80 g) Färggranna varma grönsaker (60 g)	Grönsaksomelett (80 g) Frukt (mandarin) (80 g) Fullkornsbröd (20 g)
TORSDAG		
Frukost (Portion g**)	Lunch (Portion g**)	Mellanmål (Portion g**)
Mannagrynsgröt (150 g) Färska mosade bär (30 g) Paprikaskivor (30 g)	Kycklingsås (120 g) Tillbehör av flera spannmål (havre/korn och mörkt ris) (80 g) Mosade svarta vinbär (15 g) Amerikansk ärt- och majssallad (70 g)	Surmjölksdryck/smoothie med bär/frukt (170 g) Grov fralla (40 g) Tomat, gurka, sallad (30 g)
FREDAG		
Frukost (Portion g**)	Lunch (Portion g**)	Mellanmål (Portion g**)
Fullkornsfralla (40 g) Rotfruktsröra (20 g) Naturell yoghurt (150 g) Råröra (röda vinbär och äpple) (50 g)	Laxfrestelse (200 g) Rödkaäls- och äppelsallad (70 g)	Grönsaks- och fruktdipp (120 g) Fettsnål ost (till dippfatet) (20 g) Dippsås (yoghurt/fruktröra) (30 g) Havrebröd (20 g)

* Vid alla måltider serveras dessutom knäckebröd, vegetabiliskt margarin, fettfri mjölk och olja/salladsdressing beroende på maträtten.

** Barnens individuella energibehov varierar avsevärt. Portionsstorlekarna som presenteras är riktgivande exempel för måltidsplaneringen på gruppnivå.



NÄRINGSINNEHÅLLET I VECKOMATSEDELN*								
Veckodag	Energi (kcal)	Energi (kJ)	Proteiner (E-%)	Fett (E-%)	Mättat fett (E-%)	Kolhydrater (E-%)	Fibrer (g)	Salt (g)**
Måndag	900	3761	17,3	28,7	6,6	50,9	15,6	2,8
Tisdag	965	4041	15,5	29,0	9,3	53,0	17,7	3,5
Onsdag	934	3860	14,8	42,4	10,1	39,1	18,4	2,9
Torsdag	1004	4193	14,6	31,6	6,9	51,4	16,5	2,5
Fredag	1021	4249	16,2	41,1	10,0	40,6	16,7	2,7
Genomsnitt hela veckan:	960	4020	16	35	8,6	47	17,0	2,9
Rekommendation:			10-15	30-40	<10	45-60		2,0-2,6

* Recepten och informationen om näringsinnehållet som har använts i beräkningen kommer från flera enheter som producerar måltidsservice åt daghemmen.

** Beräkningarna är gjorda på bröd och spannmåls- och potatistillbehör med låg salthalt samt gröt utan tillsatt salt. I övrigt har saltmängden beräknats i enlighet med recepten.



BILAGA 6. Diabetikerns måltider inom småbarnspedagogiken

Inom småbarnspedagogiken och förskolan är det alltid de vuxna som ansvarar för diabetesbehandlingen. Uppgiftsfördelningen och ansvaren ska tydliggöras så att alla parter kan känna sig trygga.

Överenskommelser om hur barnets diabetesbehandling ska ordnas måste göras i god tid innan småbarnspedagogiken börjar. Dessa frågor och grundläggande information om diabetesbehandlingen tas upp på ett samarbetsmöte mellan barnets föräldrar/vårdnadshavare, barnets diabetesskötare och/eller rehabiliteringshandledare, eventuellt en näringsterapeut och de personer inom småbarnspedagogiken som ansvarar för barnets vård och måltider. I fortsättningen hålls samarbetsmötet minst en gång om året. Samarbetsmötet ska hållas så snart som möjligt om ett barn som redan deltar i småbarnspedagogik insjuknar i diabetes eller byter grupp.

Det är bra att samla all information om barnets diabetesbehandling inklusive måltidsarrangemangen i en pärm där de viktigaste uppgifterna finns lättillgängliga. Informationen uppdateras när det sker förändringar i barnets behandling (till exempel i insulin-dosen) eller åtminstone en gång per år.

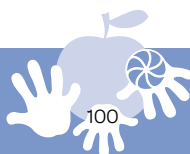
Den vanliga maten och mattiderna inom småbarnspedagogiken passar diabetiker om man följer denna rekommendation vid tillagningen. Dock måste man beräkna kolhydratmängden i diabetikerns måltider för att kunna dosera rätt mängd måltidsinsulin. Beräkningen av kolhydratmängden överläts till de personer som ansvarar för barnets måltider och diabetesbehandling när barnet deltar i småbarnspedagogiken. Det behövs flera ansvariga personer så att någon av dem alltid finns på plats då barnet vårdas. En annan skillnad jämfört med de andra barnen är att diabetiker kan behöva ett extra mellanmål om det rör sig mycket. Vissa barn kan också behöva extra mellanmål i samband med insulinbehandlingen. Behovet är individuellt och dessa frågor beslutar man om på samarbetsmötet. Ett sådant extra mellanmål kan var något som snabbt och enkelt, till exempel en frukt, ett knäckebröd eller ett glas mjölk.

Som första hjälpen vid för lågt blodsocker, dvs. hypoglykemi, måste personalen ha tillgång till något kolhydratrikt som är enkelt att dricka eller äta och som snabbt tas upp av kroppen. På samarbetsmötet bestämmer man vilka livsmedel detta kan vara, vem som levererar dem och var de förvaras. Denna information ska även antecknas i barnets pärm. De alternativ som snabbast tas upp av kroppen är glukospastiller och dryck som innehåller socker (till exempel juice eller saft). Personalen måste alltid ta med sig första hjälpen-mat/dryck för behandling av lågt blodsocker när man lämnar den småbarnspedagogiska enhetens område, till exempel åker på utflykt.

På utflykter måste man se till att ha med sig tillräckligt med matsäck om barnen rör sig mer än normalt. Det är bra att meddela barnets föräldrar/vårdnadshavare om utflykter i god tid, så att de på förhand kan göra ändringar i insulinbehandlingen om det behövs eller instruera om hur behandlingen ska ändras under utflykten. Om man beslutar att göra en kort utflykt samma dag och utflykten innebär att barnen rör på sig, ska man förutom första hjälpen för lågt blodsocker ta med ett extra mellanmål till den fysiska aktiviteten.

Om man utöver de vanliga måltiderna inom småbarnspedagogiken serverar produkter med hög sockerhalt (till exempel på utflykter eller vid högtider), är det bra att på förhand komma överens om hur mycket man får ge av dessa produkter till barnet eller om barnet i dessa fall ska få måltidsinsulin. Även diabetiker kan äta vanliga delikatesser som innehåller socker. De kan däremot inte dricka läsk, saft och juice med hög sockerhalt, annat än som behandling mot lågt blodsocker. Det finns dock ingen anledning att över huvud taget servera sådana drycker inom småbarnspedagogiken.

Mer information: Diabetes leikki-ikäisellä. Opas päivähoitoon. Diabetesförbundet.



BILAGA 7. Matallergikerns måltider inom småbarnspedagogiken

Misstanke om matallergi är mycket vanligt, men förekomsten av allergi som bekräftats genom undersökningar ligger endast på några få procent bland barn. Det lilla barnets kropp utvecklas hela tiden, så förekomsten av allergier varierar även med åldern. Det är viktigt att allergikosten utgår från en diagnos av den behandlande läkaren och att ett intyg över diagnosen visas upp för chefen för den småbarnspedagogiska enheten.

Vad måste pedagogerna och måltidsservicepersonalen veta om barnens matallergier?

Studier visar att en allsidig kost som följer näringsrekommendationerna minskar barnens känslighet för födoämnen. Det går inte att förebygga allergier genom att undvika vissa födoämnen för säkerhets skull. Listorna över allergiframkallande födoämnen som användes förr hör till det förflutna.

Matallergi uppkommer oftast under barnets första levnadsår. Typiska födoämnen som orsakar matallergi hos barn är mjölk, ägg, spannmål med gluten (vete, korn, råg), nötter och fisk. Matallergi diagnostiseras inte med ett positivt pricktest. Så kallade allergitester visar om kroppen är känslig mot enskilda födoämnen. Alla som är känsliga får dock inte symptom av födoämnet i fråga, med andra ord är de inte allergiska mot det och behöver inte undvika födoämnet. Vissa livsmedel orsakar lättare symptom i rå form, men kan ätas när de är tillagade. *Matallergi diagnostiseras med ett provokationstest som övervakas av en läkare. Ett läkarintyg skrivs enbart till allergiska barn som får allvarliga symptom eller om barnet är allergiskt mot ett vanligt förekommande födoämne, till exempel mjölk eller spannmål. För att säkerställa en balanserad kost byter man ut dessa födoämnen även om allergin är lindrig. Läkarintyget och blanketten för anmälan om specialkost lämnas till chefen för den småbarnspedagogiska enheten, som ansvarar för enhetens/daghemmets interna kommunikation. Läkarintyget förnyas med 1–2 års intervall.*

Matallergier kan vara olika allvarliga; vissa får lindrig munklåda medan andra får en allvarlig allergisk reaktion. Merparten av mjölk-, ägg- och spannmålsallergierna hos spädbarn och barn i lekåldern går över före skolåldern, men hos en del blir allergin bestående. Fisk- och nötallergier är oftast bestående. *Om symptomen är lindriga krävs varken särskild kost eller läkarintyg, men allergierna uppmärksammas vid måltider till exempel genom att födoämnen som orsakar symptomen tas bort från tallriken. Lindriga matallergier beror ofta på korsallergi med pollenallergi, vilket kan leda till att råa rotfrukter och frukter orsakar klåda i munnen och öronen under pollensäsongen. En del av allergenerna omvandlas vid bearbetning. Till exempel kanske morot och äpple orsakar symptom som råa, men inte som tillagade. Kraftig upphettning kan också minska de allergiframkallande egenskaperna hos mjölk- och äggprotein, vilket gör att många ägg- och mjölkallergiker tål produkterna efter kraftig upphettning. Allergier mot tillsatser och kryddor är sällsynta och mild kryddad daghemsmat passar i regel allergiska barn.*

Mer information:

*Allergi-, hud- och astmaförbundets guide Barn med matallergi: <https://www.allergia.fi/allergiat/pa-svenska/barn-med-matallergi/>
Allergiinformationspaketet i handboken för barnrådgivningar (på finska): <https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopaketti/allergiat>*

Baserat på projektet LILLA om hur kosten och allergihälsan hos barn i lekåldern kan främjas, har man tagit fram en blankett för anmälan av specialkost för allergiker. Denna blankett bör användas i hela landet i stället för lokala blanketter. (Blanketten i bilaga 8a, anvisningar till blanketten i bilaga 8b, länk till pdf-blanketten)



Allvarlig allergisk reaktion

I fråga om kosten för en person med allvarlig matallergi måste man vara mycket noggrann, eftersom bara en liten mängd av allergenen kan vara livshotande. En allvarlig allergisk reaktion framskrider i allmänhet snabbt. Symptomen visar sig individuellt och i varierande ordning. Typiska symptom är ökande klåda och rodnad på huden, harklingar, hosta och hudsvullnad. Akut allergisk reaktion (anafylaxi) kan också förekomma utan hudsymptom och kan då vara svårare att identifiera. *Som första hjälpen ska man omedelbart injicera adrenalin i musklerna med en spruta (EpiPen, Jext).*

Chefen för den småbarnspedagogiska enheten ansvarar för att utfärda tydliga anvisningar om hur man ska agera vid akuta allergiska reaktioner och sköter ansvarsfördelningen, som hela personalen ska känna till. Även vikarier ska delges dessa anvisningar.

Följande saker måste tydliggöras inom den småbarnspedagogiska enheten:

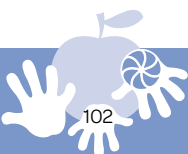
- var adrenalinsprutan förvaras
- vem som injicerar
- vem som tar "vårdansvaret" (ringer nödnumret och meddelar föräldrarna/vårdnadshavarna).

Adrenalinsprutan ska stickas i låret, helst på bar hud. Vem som helst kan ge injektionen. Så här används adrenalinsprutan:

- Ta ut adrenalinsprutan ur skyddshöljet och ta ett stadigt grepp om den med knuten hand.
- Ta bort skyddskorken (gul eller blå) i ena änden av sprutan.
- För den svarta/orange nålspetsen mot låret och stick/tryck snabbt in den i låret medan du räknar till 10.
- Ta bort adrenalinsprutan och massera injektionsstället.
- Adrenalinsprutan är avsedd för engångsbruk.

Mer information om anafylaxi: <https://www.allergia.fi/allergiat/anafylaksia/> (på finska)

Ring först upp nödnumret efter injektionen och informera därefter föräldrarna/vårdnadshavarna. Adrenalinsprutan är endast avsedd som första hjälpen. Personen som fått reaktionen får inte lämnas ensam ens en kort stund. Finlands nationella anafylaxiregister får cirka 30 anmälningar per år om reaktioner hos barn och i över 70 % av dem är den sannolika orsaken ett födoämne. Enligt anafylaxiregistret är komjölk det vanligaste födoämnet som orsakar anafylaxi hos barn. Varje år har registret dessutom fått några anmälningar där orsaken varit hönsägg, vete, nötter eller frön, grönsaker, frukt eller fisk.



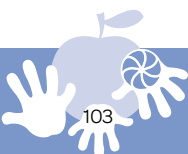
Gemensamt möte om personer med allvarlig allergi

Mötet bör klaras av innan barnet börjar på daghemmet. Mötesdeltagarna bör bestå av föräldrarna/vårdnadshavarna, en representant för måltidsservicen, en yrkesperson från hälso- och sjukvården, chefen för den småbarnspedagogiska enheten, vårdaren som ansvarar för barnet och beroende på åldern även barnet själv. På mötet går man igenom vad som orsakar matallergin, vilka symptomen är och hur allvarliga de är för respektive födoämne.

På mötet kommer man överens om rutinerna, vilka läkemedel som ska ges och hur man agerar om barnet av misstag exponeras för ett födoämne. Det är också bra att diskutera med föräldrarna/vårdnadshavarna om i vilken utsträckning man ska informera om allergin och vilka som ska informeras (ska man till exempel berätta för kamraterna så att de kan reagera om symptom uppstår). Det är viktigt att en yrkesperson från hälso- och sjukvården lär pedagogerna och måltidsservicepersonalen hur adrenalinsprutan används. Sprutor att öva med finns på apoteket. Man får inte glömma bort att även instruera vikarierna. Allvarliga allergiska reaktioner är sällsynta, men när en sådan situation inträffar måste man kunna identifiera symptomen och handla snabbt.

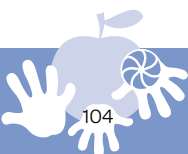
Vad ska man tänka på i vardagen inom småbarnspedagogiken?

- Undvik kontamination av maten genom att vara noggrann med serveringen.
- Övervaka måltiderna så att barnen inte tar från varandras tallriker av misstag.
- Håll måltidsmiljön ren och prydlig.
- Kontrollera matallergierna varje år – läkarintyg.
- En separat adrenalinspruta ska finnas på daghemmet – instruktioner om hur den används.
- Utse en ansvarig person.
- Ta med adrenalinsprutan på utflykter etc.
- Informera måltidsservicepersonalen, även vikarier, om matallergier och se till att de har aktuell information om eventuella ändringar i allergier och hur noga födoämnen måste undvikas.



**BILAGA 8 a. Anmälan om specialkost/småbarnspedagogik.
Specialkostblankett LILLA, 8/2017.**

Kommun Ämbestverk	ANMÄLAN OM SPECIALKOST SMÅBARNSPEDAGOGIK Fylls i av barnets vårdnadshavare	Giltighetstid: fr.o.m. ___/___/20___ <input type="checkbox"/> behöver inte förnyas (glutenintolerans, diabetes, laktosfri)
GRUNDUPPGIFTER OM BARNET	Efternamn	
	Förnamn	Födelsedatum
	Småbarnspedagogisk enhet	Grupp
	Vårdnadshavare	Telefon/e-post
SPECIALKOST AV HÄLSOSKÄL Läkarintyg	<input type="checkbox"/> Diabetes (en personlig måltidsplan som bilaga vid behov) <input type="checkbox"/> Glutenintolerans <input type="checkbox"/> Laktosfri kost <input type="checkbox"/> Födoämnesallergi med allvarliga symptom <input type="checkbox"/> Adrenalininjera som reservmedicin Förbjudet födoämne _____ Risk för akut allergisk reaktion, dvs. anafylaxi <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/>	
ÖVRIG KOST Inget läkarintyg	<input type="checkbox"/> Vegetarisk kost, som innehåller: <input type="checkbox"/> mjölkprodukter <input type="checkbox"/> ägg <input type="checkbox"/> fisk <input type="checkbox"/> fjäderfä <input type="checkbox"/> Kost enligt en övertygelse: <input type="checkbox"/> inte griskött <input type="checkbox"/> inte blodmat <input type="checkbox"/> inte nötkött <input type="checkbox"/> Låglaktos	
ÖVRIGA ANMÄRKNINGAR		
ÄNDRINGAR I KOSTEN	Meddela alla ändringar till <u>chefen</u> för den småbarnspedagogiska enheten. Chefen ansvarar för att vidarebefordra dem till måltidsservicepersonalen.	
UNDERSKRIFT	Datum	Vårdnadshavarens underskrift



BILAGA 8 b. Anvisningar till blanketten för specialkost (bilaga till blanketten)

SPECIALKOST INOM SMÅBARNSPEDAGOGIKEN

Barn inom småbarnspedagogiken kan få specialkost av hälsoskäl med läkarintyg. I fältet "Giltighetstid" (uppe till höger på första sidan) anger du datumet för läkarintyget. Läkarintyg krävs inte för låglaktoskost, vegetarisk kost eller kost som byggs på övertygelse.

Inom småbarnspedagogiken ordnas specialkost så att barnet inte får i sig något olämpligt födoämne. Matsedeln för den som äter specialkost utarbetas så att den i så stor utsträckning som möjligt liknar matsedeln för övriga barn. I fältet "Övriga anmärkningar" anger du sådant som personalen ska tänka på vid måltiderna, till exempel att grönsaker som orsakar lindriga allergiska reaktioner flyttas åt sidan. Barnets vårdare ansvarar för att anmärkningarna fullföljs. En kopia av blanketten skickas till köket för kännedom. Matallergier kontrolleras årligen.

Diabetes

Barnet äter samma mat som alla andra. Vid behov ska vårdnadshavaren lämna en personlig kostplan för barnet till chefen för den småbarnspedagogiska enheten, som i sin tur förmedlar informationen till den som ansvarar för måltidsservicen och kallar till ett särskilt möte om det behövs. På det första mötet deltar oftast en diabetesskötare från den specialiserade sjukvården eller en rehabiliteringshandledare samt föräldrarna/vårdnadshavarna och pedagogerna. På mötet fyller man i ett formulär om barnets diabetesbehandling. Man kommer också överens om rutiner för måltider, eventuella mellanmål och saft som behövs vid plötsliga hypoglykemier (för lågt blodsocker). Pedagogerna sköter portioneringen av maten. Måltidsservicepersonalen hjälper till vid behov.

Glutenintolerans

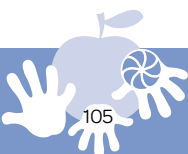
Vete, råg och korn ersätts med glutenfria spannmål och glutenfria produkter med en analyserad glutenhalt på högst 20 mg/kg. Glutenfri havre passar nästan alla glutenintoleranta. Även produkter som innehåller glutenfri vetestärkelse är tillåtna.

Allergi

a) Allvarligt allergisymptom eller centralt födoämne: Mjök, ägg, vete, fisk och nötter är de vanligaste födoämnen som orsakar allvarliga allergiska reaktioner hos barn. Näringsmässigt centrala födoämnen ersätts med andra lämpliga födoämnen. Kosten baseras på den behandlande läkarens diagnos och skriftliga läkarintyg. Barnet ska ha läkarintyg för alla födoämnen som orsakar allvarliga symptom, även om dessa inte ersätts med andra födoämnen. Om kosten är mycket begränsad ska även en personlig kostplan bifogas anmälan.

Den småbarnspedagogiska enheten måste få information om hur adrenalinsprutan används och hur barnet ska vårdas om det av misstag får i sig ett olämpligt födoämne.

b) Lindriga symptom som försvinner av sig själv: Om barnet får lindriga symptom av ett födoämne tar man hänsyn till det vid måltiderna genom att flytta undan födoämnet i fråga. Då behöver barnet varken specialkost eller läkarintyg. Råa grönsaker och frukter (tomat, morot, äpple) är vanliga födoämnen som kan orsaka lindriga allergiska symptom som går över av sig själv, till exempel munklåda och hudrodnad. Detta är särskilt vanligt hos barn som lider av pollenallergi och atopiskt eksem. Grönsaker som orsakar lindriga symptom som råa passar ofta utmärkt då de tillagas. Allergier mot tillsatser och kryddor är mycket sällsynta och milt kryddad daghemsmat passar i regel allergiska barn. Det är viktigt att barn lär sig att äta allsidigt. Ju fler födoämnen man undviker i barnets kost, desto svårare är det att komponera en näringsmässigt fullvärdig kost.



Om man undviker flera grönsaker, frukter och bär minskar intaget av flera vitaminer och mineralämnen och risken för fetma ökar. God medicinsk praxis-rekommendation: För patienter > Födoämnesallergi hos barn (www.kaypahoito.fi). Guiden Barn med matallergi (www.allergia.fi).

Laktosintolerans

Laktoshaltiga mjölkprodukter ersätts med låglaktosprodukter eller laktosfria produkter. Som måltidsdryck serveras mjölk/surmjölk med låg laktoshalt eller laktosfri mjölkdryck enligt barnets tolerans. Det räcker att föräldrarna anmäler att barnet ska ha låglaktoskost. Helt laktosfri kost kräver däremot läkarintyg.

Specialmodersmjölksersättning, kliniska näringspreparat och andra kosttillskott som läkaren ordinerat och som ersätts av FPA

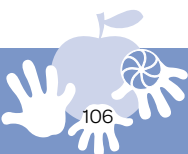
Föräldrarna/vårdnadshavarna ser själva till att köket får de produkter som FPA ersätter enligt sjukförsäkringslagen (1224/2004), såsom **specialmodersmjölksersättning**, kliniska näringspreparat eller produkter som är jämförbara med dem och andra särskilda varumärken som läkaren ordinerat.

Vegetarisk kost och kost som bygger på övertygelser

Pescovegetarisk kost (innehåller fisk) eller lakto-ovo-vegetarisk kost (innehåller mjölkprodukter och ägg) är de näringsmässigt mest tillräckliga vegetariska kostvarianterna. Beslut om serveringen av vegankost fattas i enlighet med de riktlinjer som anordnaren av småbarnspedagogiken tillämpar och enligt lokala bestämmelser.

I en kost som bygger på en övertygelse ersätts griskött, nötkött eller blodprodukter huvudsakligen med lakto-ovo-vegetarisk kost. Föräldrarna/vårdnadshavarna kommer överens med chefen för den småbarnspedagogiska enheten om hur strikt kosten ska följas inom småbarnspedagogiken.

Mer information om barnens och hela familjens kost: Tillsammans kring matbordet – kostrekommendationer till barnfamiljer <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-619-3>



BILAGA 9. Exempel på matsäck

MATSÄCK

När man planerar matsäck och hur den ska förpackas ska man ta hänsyn till miljön, den hållbara utvecklingen, utflyktsmålets egenskaper och hur länge utflykten varar. På teaterbesök behövs till exempel något som är enkelt att äta utan att man smular ner, men på skogsutflykten gör det inget med lite spill. Om man hinner komma tillbaka från utflykten till lunch räcker det med en liten smörgås och en fruktbit och vatten att dricka. På längre utflykter måste matsäcken vara en hälsosam helhet som täcker energibehovet, särskilt när utflykten sträcker sig över lunchen.

På daghemmet kan man tillsammans med måltidsservicepersonalen planera färdiga utflyktspaket för olika utflykter.

Packa barnens matsäck i plastlådor som går att rengöra och drycken i en flaska eller termos. Undvik plastpåsar. Tänk på att matsäcken till dem som äter specialkost måste packas noga och märkas tydligt, så att den inte blandas ihop med de andra barnens matsäck. Servera vatten eller mjölk som dryck på utflykter. Kalla vinterdagar är det bra med någon varm dryck på utflykten, till exempel varm saft eller chokladdryck. Då behöver man ha med sig plastmuggar.

Matsäck hemifrån/till klubbverksamhet:

Om barnen tar med sig matsäck hemifrån (till exempel till skogsutflykten eller klubben) ska matsäcken packas i barnets ryggsäck, som barnet bär själv. Det är bra att instruera föräldrarna/vårdnadshavarna att göra matsäcken tillsammans med barnet och att anpassa den efter utflykten. Till en utflykt där matsäcken är avsedd som ett mellanmål räcker följande anvisningar:

- en smörgås stor som barnets hand, packad i en plastlåda
- vatten att dricka i en liten plastflaska
- några fruktbitar, till exempel äppelklyftor, en halv banan eller några vindruvor eller grönsaksbitar som går att äta med händerna, packade i en plastlåda

Matsäckspaket:

Exempel på utflyktspaket som pedagogerna och måltidsservicepersonalen planerar tillsammans:

Matsäck I

- » varm eller kall lunch
- » mjölk i 2 dl tetra + vattendunkar
- » matsäcksbröd
- » engångsartiklar

Matsäck II

- » grov fralla eller rågbit med vegetabiliskt margarin och ost/annat pålägg
- » vattendunkar
- » inhemska äpplen/mandariner 1–2 st/banan

Matsäck III

- » grillkorv 1 st/person, senap och ketchup
- » fullkornsfralla/grov fralla eller rågbit, vegetabiliskt margarin
- » snackmorötter/grönsaksbitar
- » vattendunkar

Matsäck IV

- » grönsakspirog, ris-/morotspirog av råg eller potatisrieska med pålägg (1–2 st/person beroende på storlek)
- » mjölk i 2 dl tetra + vattendunkar



