



Matpolicy Blålockan

- Ekologiska varor i möjligaste mån. Närproducerad mat så långt det är möjligt. Prioritera mat efter årstid och säsong. Vi ska framförallt byta ut de värst besprutade produkterna så som bananer, paprika, vindruvor, russin och kaffe till ekologiska. Även ekologiska mejeriprodukter. Torkad ekologisk frukt. Röd ekologisk mjölk ska bytas ut mot grön ekologisk mellanmjölk.
- Frukost: Havregrynsgröt eller ekologisk naturell yoghurt/fil. Flingor, müsli, sylt. Smörgås. Ekologisk mellanmjölk. Kokt skinka (istället för rökt), leverpastej, ost. Vi förespråkar nyckelhålmärkta produkter (mindre och/eller hälsosammare fett, mindre socker, mindre salt, mer kostfiber och fullkorn jämfört med andra livsmedel av samma typ. Viktigt: Barn under 2 år behöver mer fett i sin kost men detta kan lätt göras tex genom lite extra fett (läs rapsolja) i barnens mat – 1tsk per måltid). Bregott grön serveras som "smör" på smörgås (smälter inte lika lätt som Bregott blå i rumstemperatur).
- Lunch: Fisk två dagar/vecka, en dag/vecka vegetarisk. Svenskt kött. Oförädlad kött i möjligaste mån. Soppa och pannkaka bör sammanfalla och serveras vid samma måltid för att blir lite "matigare". Valmöjlighet mellan olika grönsaker ska finnas till varje lunch.
- Mellanmål: Idag serveras yoghurt eller smörgås och mjölk. Komplettera med frukt vid behov.
- Rapsolja bör användas vid matlagning och eventuellt olivolja till "kall" mat. Även vanligt smör som smaksättare samt en klick för att se pannans rätta temperatur när man använder rapsolja att steka i. Citat från Livsmedelsverkets – Bra mat i förskolan " I matlagningen bör man använda D-vitaminberikat flytande matfett (eller ett fast matfett med högst en tredjedel mättat fett) eller olja, gärna rapsolja, den har bra fettsyresammansättning." Detta ersätter tidigare användandet av kokosolja.
- Matsedel för schema över sexveckorsperiod. Fast mat på fasta veckodagar. Exempel: alltid fisk på måndagar, onsdagar, kött tisdagar, fredagar, vegetariskt torsdagar.