



Information till dig som är förälder till barn i skola och förskola!

Kostenheten består av 24 kök runtom i kommunen och vi har ett sextiototal anställda. Det lagas ca 3500 portioner varje dag i våra tretton tillagningskök, på både förskolor, skolor, gymnasium samt äldreboende. Matgästen, stor som liten, är otroligt viktig för oss – våra förhoppningar är att alla ska känna sig nöjda med de måltider och den service vi erbjuder! Kostenhetens uppdrag är att servera näringsriktiga och vällagade måltider i enlighet med Livsmedelsverkets rekommendationer. I skolan och förskolan innebär det måltider som bidrar till en god hälsa och utveckling för era barn.

Näringsberäknade måltider

Alla våra måltider är näringsberäknade. För ett heltidsbarn innebär det att vi ska täcka 65 % av dagsbehovet, vilket är fördelat enligt följande:

- Frukost
- Fukt på förmiddagen (i barnomsorgen)
- Lunch
- Mellanmål
- Fukt till de barn på förskolan som är kvar till efter kl.5



Ekologiskt

Det är en glädje för oss att kunna berätta att måltiderna till största delen är lagade från grunden (ca 95 %). Vi arbetar för en hållbar utveckling och i dagsläget är en tredjedel av våra livsmedel ekologiska. Vi har ett nytt politiskt beslut på att sträva efter 50% ekologiska inköp.

Alla våra kök är kravcertifierade, vilket innebär att minst 25% ekologiska/kravmärkta livsmedel måste köpas in.

Vi mäter matsvinnet från tallrikar men även från köket med olika intervaller för att hela tiden aktivt arbeta för att minska svinn som både kostar onödiga pengar och är en miljöbov.

Närproducerat

Vi har startat ett projekt tillsammans med Christian Bauer på Skärshults gård, där köper vi all nötfärs till en del av våra kök och vår ambition är att öka detta samarbete under 2014, så alla kök får nötkött därifrån.

Fukt, grönt samt mejerier köps in närproducerat i den mån tillgång finns. Även dessa livsmedel är till största delen ekologiska eller krav märkta.

Vegetariskt

Vi serverar vegetarisk en gång i veckan. Detta gör vi av 2 anledningar. Den ena är att kött är det livsmedel som påverkar miljön mest, och eftersom vi arbetar med hållbar utveckling ser vi detta som positivt med en vegetarisk rätt.

Den andra orsaken är att vi vill förebygga kostrelaterade sjukdomar. Vi äter dubbelt så mycket kött som världsgenomsnittet, vilket anses vara en för hög mängd för att vara hälsosamt.

På alla skolor finns en vegetarisk soppa som ett alternativ varje dag, då inte soppa är på matsedeln.

Frukost – dagens viktigaste mål

Man brukar säga att frukost är dagens viktigaste mål, och visst är det så! För att orka med dagen behöver man en bra grund att stå på, precis som att bilen behöver bensin för att komma framåt.

Vi vet att många har svårt att få i sig frukost på morgonen och för att hjälpa till så erbjuder alla våra skolrestauranger både frukost samt mellanmål för 10kr till de elever som vill komma innan skolstart och äta frukost.

Lyssnar på kostråden

Matsedeln rullar i sexveckorsperioder och dess innehåll följer årstiden så gott det går. Vi försöker också anpassa utbudet efter matgästernas önskemål, som vi får regelbundet via de kostråd som finns på alla enheter. Varje kök bakar eget bröd i stort sett varje dag. I skolan erbjuds minst 6 olika sorters sallader och på förskolan minst 3 olika sorter.

Vi följer Livsmedelsverkets rekommendationer för att ge era barn en så bra och hälsosam kost som möjligt. Det innebär att vi lagar maten på så rena råvaror som möjligt, vatten samt lättmjölk erbjuds som måltidsdryck. Lättmjölken är D-vitamin berikad och D-vitamin är viktigt att vi får i oss i tillräcklig mängd. Kakor, saft och andra sötsaker överlåter vi till er föräldrar att servera.

Hur får man i sig D-vitamin? (Informationen är hämtad på livsmedelsverkets hemsida)

Vi får i oss D-vitamin på två sätt: dels via maten, dels bildas D-vitamin i huden när vi är ute i solen. Under sommarhalvåret är solbestrålning den viktigaste källan. Vitaminet lagras i kroppen och det som har bildats av solen kan täcka en del av behovet under vinterhalvåret. D-vitamin i mat finns framför allt i:

- Fisk, speciellt fet fisk som lax, sill och makrill.
- Mini-, lätt- och mellanmjölk, eftersom de alltid berikas med D-vitamin. Ofta berikas också osötad lättfil och lättoghurt.
- Margarin, eftersom de alltid berikas med D-vitamin.
- Ägg och kött innehåller också en del D-vitamin.

Om man äter fisk regelbundet, särskilt fet fisk (lax, sill, makrill) och D-vitaminberikade produkter, som mager mjölk och margarin, får de flesta i sig tillräckligt med D-vitamin även under vintern. De som riskerar att få i sig för lite är de som inte äter denna typ av mat.

Hur yttrar sig brist på D-vitamin?

D-vitamin reglerar kalkbalansen i skelett och tänder. Långvarig brist på D-vitamin kan orsaka rakit, ”engelska sjukan”, hos barn, vilket visar sig som mjukt och missformat skelett, och benuppmjukning, osteomalaci, hos vuxna. Allvarlig brist på D-vitamin kan orsaka kramper. Detta är mycket ovanligt i Sverige. Nyare forskning tyder också på att D-vitamin har betydelse för uppkomsten av andra sjukdomar.

FN-dagen

Den 24 oktober, FN dagen kommer vi att erbjuda en internationell buffe till eleverna på Linneskolan, där det är elever som lämnat in recept och också kommer att vara delaktiga i matlagningen. Faller detta väl ut hoppas vi kunna göra detta på samtliga enheter framöver.

Information från Tandhälsan:

Tandhälsan vill informera om att de har vårdansvaret för alla barn i Älmhultskommun. Vi ansvarar även för Fluorsköljningen ute på skolorna! / Med vänlig hälsning Ewa Brorsson Tandhälsan

Vill du veta vad som händer i kostenheten?

Gilla vår sida på facebook, så håller du dig uppdaterad!

[Mat och Matglädje-kostenheten i Älmhults kommun](#)

Frågor eller synpunkter?

Välkomna att höra höra av er till mig!

E-post: sofia.herbertsson@almhult.se

Tfn: 0476-55457

Vänlig hälsning

Sofia