



## **Frukost för Förskolan**

(enl. rekommendationer. fr.SLV)

Maten i förskolan är viktig på fler sätt än som näringskälla. Barn som är mätta är gladare, mer kreativa och läraktiga än hungriga barn.

Måltiderna i förskolan ger unika möjligheter att lägga grunden för bra matvanor.

I frukosten ingår framförallt följande livsmedel.

Lättmjölk/magra mjölkprodukter, bröd med matfett och/eller nyckelhålmärkt pålägg, frukt/bär och Grönsaker samt andra spannmålsprodukter, som gryn och flingor.

### **Vilken sorts mjölk och margarin?**

För att fettrekommendationen för förskolebarn ska nås, bör den mjölk som serveras vara lättmjölk (0,5 % fett) berikad med D-vitamin

Matfett/smörgåsmargarin bör innehålla 70% fett och högst 1/3 skall vara mättat fett

Detta för att förbättra fettkvalitén.

### **Bröd och pålägg**

Bröd med varierande fiberinnehåll

Pålägg bör vara nyckelhålmärkta.

Erbjud olika typer av frukost så att alla ”känner igen sig” någon gång i veckan.

Grötfrukost rekommenderas 12ggr/4 veckor.

### **Exempel 1**

1 portion havregrynsgröt (1/2-3/4 dl gryn)

1/2.-1 dl mjölk

2 tsk. mos/sylt

1/2-1 smörgås med matfett

pålägg

10-20g grönsak

### **Exempel 2**

1 port. lättfil (1-1 1/2 dl)

1 port. cornflakes (1dl)

1/2-1 smörgås med matfett

pålägg

10-20g grönsak

### **Exempel 3**

1 portion drickchoklad

1/2-1 smörgås med matfett

pålägg

10-20g grönsak

Variera gröt och lättfil