

## Lite om Diamantens matfilosofi

### Våra fem sinnen - när vi äter

Människan har fem sinnen: syn, lukt, känsel, hörsel och smak.

Vi använder alla sinnen när vi äter. Det är viktigt att det finns en helhet på tallriken som tilltalar alla våra sinnen.

Syn: Rätten ska se god ut och den ska ha olika former och färg.

Lukt: Hur maträtten doftar har stor betydelse för vår smakupplevelse.

Känsel: Konsistensen i munnen är viktig. Det ska vara olika textur på tallriken.

Hörsel: Maten ska låta gott när vi äter den. Det är till exempel viktigt att krispiga produkter låter "rätt", det vill säga att det låter som vi förväntar oss att det ska låta.

Smak: Inte minst ska maten smaka gott. Smakerna på tallriken ska balansera varandra och inga smaker ska ta över helt och hållet.

### Hur kan en veckomeny se ut på Diamanten

Vi köper i dagsläge alltid in ekologiska eller kravmärkta produkter såsom mejerivaror, bananer olika mjölsorter och ibland även fisk och kött. Vi följer helt Uppsala Kommuns tidslinje att helt införa ekologiska produkter till år 2023.

När vi serverar kyckling är den uteslutande från kycklinguppfödare inom Svensk Fågel, främst Guldfågeln. Vi tycker det är viktigt att stödja den svenska kycklingindustrin. Vi ska försöka få in fler kycklingrätter i matsedeln eftersom vitt kött är ett hälsosammare alternativ än rött kött. Vi ska däremot inte bortse från att barn faktiskt har ett stort behov av järn. Det finns olika typer av järn som kroppen tar upp mer eller mindre bra. Järnet som finns i rött kött (och i blodmat) är det järn som kroppen lättast kan tillgodogöra sig. Därför är det viktigt att nötkött finns med på matsedeln.

Det är bra för både vuxna och barn att äta 2-3 portioner fisk eller skaldjur i veckan och att välja olika sorter, både mager och fet fisk. När vi köper hem fisk är den alltid miljömärkt med MSC (Marine Stewardship Council), ASC (Aquaculture Stewardship) eller Krav.

Att införa en kött och fiskfri dag i veckan innebär inte att någon "tvingas" att bli vegetarian. Istället bidrar dagen till att bredda barnens matkulturella upplevelse, de får helt enkelt en större palett av rätter att välja från.

Grönsaker är en mycket viktig näringskälla och ger barnen livsnödvändiga vitaminer, mineraler och antioxidanter. Vi serverar främst grövre grönsaker (morötter, vitkål, blomkål) olika sorter och färger, rena, marinerade, blandade och oblandade. Det är viktigt att introducera grönsaker i tidig ålder för att öka acceptansen.

Socket i form av godis, glass och kaffebröd ingår inte i vårt utbud till barnen förutom vid något enstaka tillfälle, exempelvis sommarfesten. Socker till maten i form av sylt, ketchup och andra söta produkter finns men erbjuds endast i sällsynta fall.

Barnen bjuds varje förmiddag på frukt och på eftermiddagen serveras en mellanmålsbuffé där barnen har möjlighet att själv välja favoritpålugg.

## **Näring**

Enligt de svenska näringsrekommendationerna SNR bör lunchen utgöra 25-35% av den totala energiintaget på en dag. Enligt SNR är det lämpligt att ha 30 E% (E%=energi procent) som mål vid planeringen av förskolelunchen. Av energi vi får i oss under en dag bör 10-20% komma från protein, 45-60 % från kolhydrater och 25-40% från fett.

## **Allergi**

Allergiska sjukdomar är inget nytt fenomen utan beskrevs redan under antiken. Uppskattningsvis har ungefär 15 % av Sveriges befolkning någon form av matöverkänslighet. Huruvida man utvecklar allergi beror dels på ärftlighet men även hur mycket du exponeras för allergener och nya råvaror, det vill säga en kombination av arv och miljö. De livsmedel som oftast ger allergiska reaktioner är mjölk, ägg, fisk, skaldjur, baljväxter som jordnötter och soja, olika nötter och fröer samt vete. På Diamantens förskola erbjuder vi anpassad kost vid medicinska, religiösa samt etiska skäl. Om det finns behov av specialanpassad kost till ert barn, vill vi att ni lämnar information direkt till kökschefen och de berörda pedagogerna.

Välkomna!