# Maten på I Ur och Skur Hattstugan

Maten som serveras på I Ur och Skur Hattstugan är ett komplement till maten som serveras hemma.

## Målsättning och vision Erbjuda en hälsosam och näringsrik mat som attraherar alla våra sinnen. Våra måltider är en trevlig stund med avkoppling och njutning.

Maten och måltiden ska vara en källa till glädje, upplevelser, hälsa och njutning. Maten hemlagad och till största del närodlad och ekologisk.

Våra tankar kring maten och matsituationer går hand i hand med Skolverkets läroplan för förskolan 2011, i fortsättningen kallad Lpfö98 där barnen ska ställas inför nya utmaningar som stimulerar lusten att erövra nya färdigheter, erfarenheter och kunskaper.

### Närodlat och ekologiskt Vi strävar efter att handla närodlat och ekologiskt. Vi tar tillvara på säsongsodlad frukt och rotfrukter. Frukt och bär köps/plockas under hösten. Vi får äpplen och bär från ”Hattisfamiljer”. Vi köper varor från Norrmejerier till exempel mellanmjölk, fil, grädde och smör. Vi väljer ekologiska alternativ vid köp av mjöl, havregryn, flingor och skorpor. Vi använder frysta grönsaker istället för konserverade. Vi kokar egna bönor.

Förskolan ska lägga stor vikt vid miljö- och naturvårdsfrågor. Ett ekologiskt förhållningssätt och en positiv framtidstro ska prägla förskolans verksamhet. Förskolan ska medverka till att barnen tillägnar sig ett varsamt förhållningssätt till natur och miljö och förstår sin delaktighet i naturens kretslopp. Verksamheten ska hjälpa barnen att förstå hur vardagsliv och arbete kan utformas så att det bidrar till en bättre miljö både i nutid och i framtid (Lpfö 98).

Hemlagat  
Vi lagar all mat från grunden och bakar vårt matbröd. Vi för vidare vårt kulturarv genom att vi bakar traditionella kakor/bullar vid våra högtider.

Barnen ska hos oss känna delaktighet i sin egen kultur och utveckla en känsla och respekt för andra kulturer (Lpfö 98).

Det enda vi köper som är halvfabrikat är korv, blodpudding (har även gjort egen) och någon enstaka gång fiskpinnar.

### En kväll i början av terminen har vi arbetskväll då äter vi middag tillsammans alla barn, vårdnadshavare och personal. Till julen bakar vi pepparkakor och lussekatter som vi bjuder våra nära och kära på vid vårt Luciafika och på vår julfest. Vi äter julbord strax före jul och serverar påsklunch med traditionella innehåll. I slutet av terminen bjuder vi in vårdnadshavarna till en sommarfest

### Minskat socker Vi serverar mixade bär istället för köpt sylt. När vi serverar saft är den hemkokt. När vi kokar varm choklad är det en sträv variant med kakao och lite socker. Vi äter turkisk yoghurt/kvarg till fruktsalladen.

## Fetter Vi använder Norrgott, bakar i smör och använder rapsolja vid matlagning.

### Torkugn Vi torkar bär och frukter i vår torkugn och gör bland annat äppelchips och fruktmattor av mixad frukt.

### Odlar själva På våren sätter vi frön tillsammans med barnen, försår blommor och odlar gurkor. På vår gård har vi en egen liten odling av potatis, ärtskidor, morötter, sallad, smultron, rabarber, vinbär och kryddor. Barnen odlar i odlingslådor. Vi har två äppelträd och ett päronträd som står på tillväxt.

## Inköp Vi handlar varor från ICA i Skelleftehamn och får den hemkörd. Någon gång per termin åker vi och storhandlar på Willys.

## Våra olika måltider I enlighet med förskolans läroplan är det viktigt för oss ”att barnen erbjuds en god omsorg med väl avvägd dagsrytm” (Lpfö 98).

### Frukost Varje dag kl. 08.00 serverar vi frukost. Till frukost serverar vi fil och gröt tillsammans med mixade bär, hårdbröd och ibland mjukt bröd. Som pålägg har vi alltid ost och kaviar samt att vi varvar mellan att servera ägg, skinka och leverpastej. Som dryck serverar vi mjölk och vatten.

### Frukt Vi äter frukt varje dag. I samband med att vi arbetar med andra kulturer har vi fruktsamlingar och smakar frukter från världens alla hörn.

### Lunch Vi börjar lunchen med en grönsaksbuffé. Där erbjuds både sallader, bönor och separata skålar med olika grönsaker. Barnen får själva ta för sig och vi uppmuntrar dem att smaka. Sedan serverar vi en huvudrätt med mjölk/vatten och hårt bröd. Barnen tar själva för sig av maten.

Under måltiderna sitter vi vid små bord med en personal per bord. På torsdagar lagar vi lunchen ute på muurika.

Vi vill ge utrymme för att barnen ska kunna utvecklar sin förmåga att uttrycka sina tankar och åsikter och därmed få möjlighet att påverka sin situation. Även att varje barn får chans att utveckla sin förmåga att ta ansvar för sina egna handlingar (Lpfö 98).

### Mellanmål ”mellis” Varje dag kl. 14.00 äter vi mellanmål. Vi tar hänsyn till vad barnen ätit till lunch när vi serverar ”mellis”. Till exempel smoothies, gröt/fil, varma mackor, bananplättar och hembakat matbröd samt hårt bröd med varierande smörgåsmat. Vi serverar kall eller varm dryck beroende på årstid. Vi har alltid en frukt som efterrätt.

### Rutiner vid måltider Före våra måltider samlas vi och sjunger en matsång. Veckans Mille presenterar dagens maträtt och säger en matramsa. Vi är hjälpsamma under måltiderna och tränar ett gott bordskick. Ibland hjälper barnen till att duka på och av bordet. Vi sitter vid flera bord så att barnen delas in i mindre grupper för att ge matro och för att ge varje barn mer taltid för trevliga samtal under måltiden. Vi arbetar med språklig medvetenhet och använder ett rikt ordförråd vid samtalen runt bordet.

### Under måltiderna ska vi se till att varje barn får sina behov respekterade och tillgodosedda och får uppleva sitt eget värde. Ge barnen utrymme att utveckla sin självständighet och tillit till sin egen förmåga. Samt att barnen får tillfälle att utveckla sin förmåga att lyssna, reflektera och ge uttryck för egna uppfattningar och försöker förstå andras perspektiv. Vi ska ta tillvara på varje barns förmåga och vilja att ta ett större ansvar för sig själv och för samvaron i gruppen (Lpfö 98).

### Platsen för våra måltider Vi äter våra måltider på olika platser beroende på vad vi har för aktiviteter och vad det är för väder. Under den kalla årstiden äter de yngsta barnen inne och de äldre barnen äter sina måltider i kåtan. Någon dag per vecka äter några av de äldre barnen inne i samband med tunggung. Frukosten och lunchen äter vi ute i vår trädgård maj-oktober vid blåst eller regn äter vi i grillkåtan. ”Mellis” äter vi oftast i grillkåtan förutom maj-september då vi äter den utomhus. Vi tar ofta med oss mat på våra utflykter. Då har vi bra mat termosar alt lagar mat på muurika över öppen eld eller på stormkök

## Tillagning av mat Största delen av vår matlagning sker inomhus. Ute på vår gård har vi en eldstad i arbetshöjd där vi kan laga mat. Vi har en eldstad i grillkåtan där vi kan baka bröd eller grilla korv. Vi har flera olika typer av muurikor, en gammeldags plättlagg, en popcornsgryta för utomhus ”poppning” vid festliga tillfällen och två stormkök. Vi har fina mattermosar för att ta med maten på utflykter.

## Barnens delaktighet Barnen får gärna hjälpa till att duka på och av bordet. Vi bakar bröd tillsammans med barnen. På skogsmulle lär sig barnen att laga mat på stormkök. Barnen turas om att vara Veckans Mille. Varje barn får minst en gång under året baka något att ta hem.

När barnen fyller år har de önskelunch. Det innebär att födelsedagsbarnet får välja vad vi ska servera för lunch då vi firar barnet. De äldre barnen lagar sin önskelunch. Vi sätter upp en fasadflagga på bron och sjunger valfri ”grattis sång” på svenska eller på engelska. Födelsedagsbarnet får en födelsedagspresent. Presenten är frilufts inspirerad i matens tecken en matkåsa, drickkåsa osv.

## Samverkan med vårdnadshavarna: Varje familj bidrar med två liter bär som vi kan koka sylt och göra smoothies av. Vi besöker några familjer och plockar äpplen och rabarber i deras trädgård. Burkar märks för spårbarhetens skull med datum och med namn på varifrån de kommer.

## Friaförskolors nätverk

## En gång per år träffas alla kokerskor från alla fria förskolor i Skellefteå för att dela erfarenheter.

## Miljöarbete Varje vecka utser vi ett barn som får vara Veckans Mille. Under veckan får barnet baka något att ta hem och bjuda sin familj på. I samband med bakningen görs en intervju med barnet i fokus. Vi sorterar förpackningar från köket och går med dem till återvinningen. Vi har en matkompost som vi använder delar av året. Vi har även en brun tunna för matrester att använda.

Vi vill ge barnen möjlighet att utveckla ett intresse och förståelse för naturens olika kretslopp och för hur människor, natur och samhälle påverkar varandra. Ge barnen möjlighet att förstå hur egna handlingar kan påverka miljön (Lpfö 98).

## Återträff med gamla ”Hattisbarn” En kväll i maj bjuder vi in gamla ”Hattisbarn” som går i förskoleklass, årskurs ett och två. Tillsammans med dem äter vi middag och leker i vår trädgård.

## Hygienutbildning Personalen har gått en kökshygienutbildning via Anticimex.

## Reflektionsfrågor som vi arbetar med kring matsituationer

Fakta: Måltidsaktiviteter är den mest frekventa aktiviteten som sker på förskolan. Av alla aktiviteter på förskolan är måltidaktiviteterna den aktivitet som tar längst tid i anspråk. Nästan 20h i veckan används till måltidsaktiviteter (frukost, lunch, mellanmål, fruktstunder)

* Hur förhåller jag mig till barnen under måltiden?
* Vilka möjligheter erbjuder jag barnen att utveckla sitt språk under måltiden?
* Vad samtalar jag med barnen om under måltiden?
* Hur samtalar jag med barnen under måltiden?
* Vad tycker barnen om att samtala om?
* Hur skapar jag tillfällen för barnen att bli mer självständiga i tanke och handling under måltiderna?
* Uppstår stress och för vem under måltiderna och i så fall varför?
* Hur sitter vi när vi äter? Flera vuxna vid varje bord? Om det är så pratar de då med barnen eller med varandra?
* Vad har vi för regler? Varför? Och för vem?
* Är måltiden en trevlig stund eller en stund full av tillrättavisande?
* Har barnen något inflytande över menyn?
* Är barnen delaktiga i matlagning/dukning?

(Fakta och frågeställningarna är hämtade från boken, Att lära andra lära- medveten strategi för lärande i förskolan av Ann-Charlotte Mårdsjö Olsson).

### Mailadress Vi har en mailadress där alla kan bidra med recept och tips på olika inköp. mat@iurochskurhattstugan.se