

## *Maten på SPIRA*



### Mat är glädje!

Måltiderna i förskolan är en av våra höjdpunkter. Vi sitter i en lugn miljö där maten dukas fram på borden och barnen själva lägger upp sin mat. För oss är det viktigt med matglädje och att måltiden blir en stund för gemenskap. Alla barn uppmuntras att smaka på maten, men ingen tvingas att smaka eller att äta upp. Barnen ansvarar för att ta bort sin tallrik, sitt glas och sina bestick.

SPIRA tar maten från Beckombergaskolans storkök, där maten lagas från grunden. Beckombergaskolan följer Stockholm stads riktlinjer att minst 50% av matvarorna ska vara ekologiska. Utöver detta så serverar SPIRA ekologisk mjölk, yoghurt och andra mejeriprodukter. Till lunchen serveras det lättmjölk och vatten. En dag i veckan serveras det vegetarisk kost och till varje måltid erbjuds det grönsaker. Många av grönsakerna är ekologiska, till exempel tomater, gurka och morötter. Köttfärsen är alltid ekologisk liksom ris och pastan.

### Frukost och mellanmål

Frukost och mellanmål följer Livsmedelsverkets rekommendationer och är varierad. Varje barn ska kunna känna igen sig i någon måltid. Utöver detta har vi varje dag fruktsamling på förmiddagen och senare på eftermiddagen.