

NU ÄR DET MAT!

Vantaan Tilapalvelut Vantti Oy



Matglädje för barn

Regelbundna måltider är grunden för hälsosamma matvanor hos både barn och vuxna. Vi måste lära oss välja sådant vi mår bra av, bland annat vad och när vi äter. Dygnsrytmen, sömn och vila, motion, samt reglering av skärmtiden spelar också en stor roll för vårt välbefinnande. Goda måltidserfarenheter och matglädje får barnets matvanor att utvecklas i rätt riktning.

Vid måltiderna i daghemmet bekantar sig barnen på ett mångsidigt sätt med nya smaker och olika maträtter, och de lär sig ett gott bordsskick samt att ta initiativ vid matbordet. Det är bra att uppmuntra dem att smaka på allt, för att utveckla tillräckligt allsidiga matvanor redan från unga år. Daghemsmåltiderna är en viktig del av barnets dagliga näringsintag, som kompletteras av den mat som barnet får i hemmet.

Måltiderna är en del av daghemmets pedagogiska verksamhet. På daghemmet fäster man särskild vikt vid att måltiderna ska vara stressfria och att gott bordsskick iakttas. Barnet lär sig uppskatta både sin egen och andras matkulturer. I kostrekommendationerna för barnfamiljer med namnet Tillsammans kring matbordet, konstateras att "Ett barn äter det som det tycker om. Barnet tycker om det som är bekant. Bekant blir det som serveras ofta."

Vi kan vara stolta över att vi i Finland redan i 70 års tid fått en avgiftsfri varm måltid i skolan. Vi har också allt skäl att vara stolta över den näringsriktiga och varierande måltidshelhet som idag serveras barn i alla åldrar i daghemmen.

Måltidsservicens yrkeskunniga personal tillreder maten till omkring 120 daghem varje vardag året om. Vantti producerar dessutom varje dag året om maten till dygnet-runt-daghemmen. Allt som allt tillreds i Vantti dagligen omkring 40 000 matportioner till daghem, skolor, äldreservicen och Katrinesjukhuset.

Vi på Vantti önskar era barn hjärtligt välkomna på en smakresa i matens värld!

Med önskan om en god höst,

HARRI KOIVULA
DIREKTÖR FÖR MÅLTIDSSERVICEN
VANTTI
TFN. 040 721 6934
HARRI.KOIVULA@VANTTI.FI



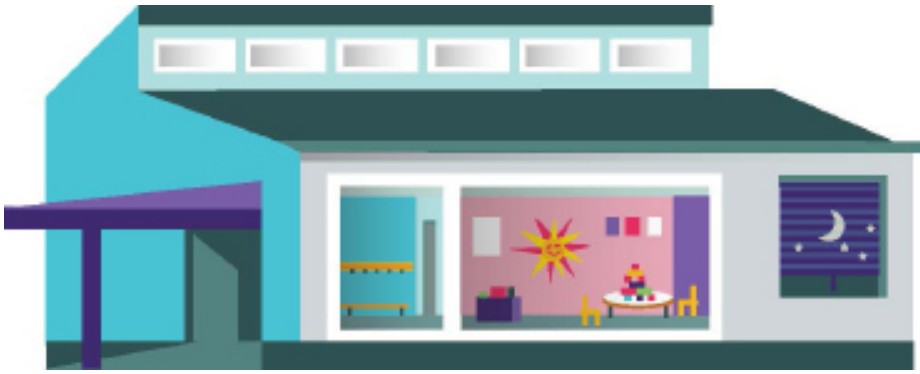
Matsedel för daghemmen

I daghemmen följer man en matsedel som återkommer med sex veckors mellanrum. Alltså kalasas man på t.ex. köttbullar och fiskpinnar i genomsnitt var sjätte vecka. I kundenkäter hör vi oss för om barnens favoriträtter som serveras med jämna mellanrum. Vanttikökens matsedlar finns på webben på adressen www.vantti.fi

Inom daghemsbespisningen följer man Vanda stads riktlinjer till exempel vid valet av råvaror. Fisk serveras minst en gång i veckan, liksom också kyckling-, köttfärs- och grönsaksrätter. Korvrätter serveras högst en gång på två veckor helt i enlighet med småbarnspedagogikens kostrekommendationer.

Kundernas önskemål och förslag är mycket viktiga vid utformningen av matsedlar och urvalet av mat uppdateras regelbundet utifrån dem. I matsedlarna beaktar vi även helger och matsäsonger, och till exempel på fastlagen serveras på traditionellt vis ärtsoppa och pannkaka. Daghemsmåltiderna planeras så att de är kompletta näringsmässigt och att näringsrekommendationerna beaktas så långt det är möjligt. Dagvårdens måltider täcker två tredjedelar av det dagliga näringsbehovet hos barn inom heldagsvård. Du kan bekanta dig med rekommendationerna på adressen <https://www.evira.fi/sv/livsmedel/halsoframjande-kost/>

Maten vi serverar är antingen laktosfattig eller laktosfri. I måltiderna ingår alltid olika slags grönsaker eller frukter. Spannmålsprodukterna består vanligtvis av fiberrika fullkornsprodukter och mjölkprodukterna har låg fetthalt eller är fettfria. I enlighet med rekommendationerna använder vi joderat salt i matlagningen.



Måltidernas innehåll

Daghemsmaten utgörs huvudsakligen av traditionell husmanskost. Vid sidan om bekanta maträtter serverar vi också nyare bekantskaper och smaker från världen. Varje dag kan man smaka på den vegetariska mat som serveras, även om man själv inte skulle vara vegetarian.

Daghemsmåltidernas innehåll:

- **Morgonmål:** ekologisk gröt, bröd, omelett eller yoghurt
- **Lunch:** varmrätt med tillbehör, sallad och dressing, knäckebröd och bredbart pålägg. Till sopp-lunchen serveras mjukt bröd, pålägg, råkostbit och frukt
- **Mellanmål:** mjukt bröd med pålägg och en råkostbit, kräm på bär, yoghurt, vispgröt, kvarg, salta piroger e.d.
- **Middag:** motsvarar lunchen
- **Kvällsmål:** motsvarar mellanmålet

Vid samtliga måltider serveras fettfri mjölk, knäckebröd och bredbart pålägg. Då och då njuter man av färskt hembakt bröd. Brödsortimentet innehåller huvudsakligen mycket fiber och lite salt. Laktosfri mjölkdryck serveras efter önskemål från föräldrarna. För att få den ska man fylla i en anmälan om specialkost.

Maten serveras i daghemmets grupprum eller i matsalen. Det är bra att ta just så mycket mat att barnet orkar äta upp den. Om man vill kan man alltid ta mer mat. Vi strävar efter att fortlöpande minska mängden bioavfall

som uppkommer vid måltiderna.

Lunchen baserar sig på tallriksmodellen

Det är bra att lära sig följa tallriksmodellen vid daghemsmåltiderna. Halva tallriken bör bestå av grönsaker medan den andra halvan delas jämnt mellan energigivande tillbehör och proteinkälla. Man bör följa portionsstorlekarna för produkter som serveras styckevis, t.ex. köttbullar och plättar, så att de räcker till för alla. Man bör åtminstone smaka lite på allt som ingår i måltiden, så att helheten blir fullvärdig.

Barns kost och matvanor

Barns matvanor och smak utvecklas tidigt och bibehålls till stor del ända in i vuxenlivet. Om man vill påverka kosten är därför barndomen en viktig tid.

Rotfrukter, grönsaker, frukt och bär, potatis, fullkornsspannmål och vegetabilisk olja utgör basen i en diet som stöder barnets växande, utveckling och hälsa. Mjölksprodukter med låg fetthalt, baljväxter, fisk och kött kompletterar måltiden så den blir en näringsmässigt fullvärdig helhet. En hälsosam kost ska ha låg salthalt och den ska inte heller innehålla tillsatt socker i stor mängd.

En ovillkorlig förutsättning för att kunna välja hälsosamt är att

det i hemmet bjuds på smaklig och hälsosam mat i tillräcklig utsträckning. Vi vuxna kan genom våra matvanor föregå med gott exempel och påverka hur attityderna till mat utvecklas, hur barnen äter och vad de lär sig tycka om. Mat- och smakpreferenser utvecklas genom olika matupplevelser och genom att man lär sig. Familjens gemensamma måltider är av stor betydelse. Att äta tillsammans är för barnet en introduktion i matkultur och i hur måltider komponeras, samtidigt som måltiden är ett naturligt tillfälle att tala om dagens händelser.

Måltider

Måltidstiderna är daghemspecifika. Du får närmare information av ditt barns daghem. Kom ihåg att meddela den grupp som ditt barn är med i om barnet är borta från dagvården och inte deltar i måltiden. Detta är särskilt viktigt om barnet har specialkost. På detta vis kan vi undvika onödigt matsvinn.

Specialkost

Våra kök tillreder specialkost åt våra kunder enligt Vanda stads anvisningar om specialkost. Specialdiet av hälsoskäl ordnas för barn i småbarnspedagogiken huvudsakligen på basis av läkarutlåtande. För laktosfattig diet, laktosfri diet, vegetarisk diet, eller diet som baseras på övertygelse eller etiska orsaker behövs inget läkarutlåtande.

Läkarutlåtande för specialdiet ska man i första hand be av den läkare/instans som vårdar och/eller undersöker barnet. Om barnet för specialdietens del inte uppföljs vid någon enhet ska familjen kontakta sin egen hälsostationsläkare för ett utlåtande. Rådgivningsläkaren kan skriva ett utlåtande i samband med ett normalt kontrollbesök vid rådgivningen. Utgångspunkten är att

läkarutlåtandet inte får vara äldre än 6 månader då småbarnspedagogiken inleds om inte den läkare som skrivit utlåtandet fastslagit en längre giltighetstid. Inom småbarnspedagogiken utgår man för specialdietens del från att barnet inte får några olämpliga födoämnen, men inte nödvändigtvis allt det som barnet tål. Då man gör upp en meny för ett barn med specialdiet strävar man efter att den i så hög grad som möjligt påminner om de övriga barnens matsedel.



Specialdietblanketten lämnas varje år till daghemmets föreståndare. Denna praxis garanterar att uppgifterna om barnets diet hålls uppdaterade och att matleverantören känner till uppgifterna om specialdieten vid eventuella förändringar. Ett nytt läkarintyg behöver däremot inte lämnas in varje år om läkaren som skrivit utlåtandet har konstaterat att specialdieten ska följas en längre tid eller om specialdieten är varaktig (t.ex. diabetes, celiaki, och fisk- eller nötallergi). Blanketten och anvisningar fås från daghemmet eller på länken nedan <http://www.vantti.fi/ateria/erityisruokavalio>

Om du har frågor som gäller ditt barns specialdiet i småbarnspedagogiken ber vi dig först kontakta daghemmets föreståndare. Om du behöver råd för att sätta ihop eller bredda barnets diet kan du kontakta Vanda stads näringsterapeut: Mervi Isoherranen, 040 8322734 (mån. kl. 9–10, tors. kl. 14–16).

God medicinsk praxis-rekommendationerna: <http://www.kaypahoito.fi/web/svenska/hem> & Guide för barn med matallergi: <https://www.allergia.fi/pa-svenska/>

Vegetarisk dag

Daghemmen i Vanda har en vegetarisk dag en gång i veckan. Bakom de vegetariska dagarna ligger framförallt miljöskäl. Också i näringsrekommendationerna uppmuntras man till att äta vegetarisk mat, eftersom en ökad användning av grönsaker har många

positiva effekter för hälsan. Den vegetariska dagen främjar mångsidig användning av grönsaker och gör att barnen kan bekanta sig med olika vegetariska maträtter.

De vegetariska dagarna planeras så att måltidshelheten är fullständig i fråga om såväl protein som också andra näringsämnen. Som proteinkälla i vegetarisk mat används olika bönor, kikärtor, linser, mjölkprodukter, ägg och quorn.

Teman

I daghemmen hålls temadagar under hela året. I menyn beaktas olika årstider och helger. Vanttis teman för daghemmens måltider hösten 2018:

20.11. Dagen för barnens rättigheter – lasagnette och chokladmousse som favoriträtt

30.11. Lillajulsgröt

5.12. Självständighetsdagsfest – karelsk köttgryta med potatismos, lingonparfait

19.12. Traditionellt julbord

Utöver dessa teman deltar en del daghem i Matjuryveckan under vecka 36. Under Matjuryveckan bekantar vi oss med grönsaker och rotfrukter. Vecka 37 deltar Vanttis alla köki Matsvinneveckan vars syfte är att öppna en debatt om matsvinnet i skolorna och daghemmen.

Matgrupper

Matråd finns vid ca tio av Vanttis daghem. Genom matråden

har barnen möjlighet att själv påverka daghemsmåltiderna. Närmare information om matråden fås av det egna daghemsköket eller daghemmets personal.

Vi hör oss regelbundet för om barnens favoriträtter genom att göra kundenkäter och fråga de olika matgrupperna. Favoriträtter som barnen valt ingår i Vanttis cirkulerande matsedlar och serveras också på barnkonventionens dag den 20 november då vi firar barnens rättigheter.

Respons

Vi beaktar våra kunders respons när vi utvecklar daghemsmåltiderna. När det gäller praktiska saker såsom dagens måltider ber vi dig att vara i kontakt direkt med skolans kök. Respons kan också lämnas skriftligen på Vanttis responsblankett på adressen www.vantti.fi > Palaute

Vad är Vantti?

Vantti är ett bolag som ägs av Vanda stad och som producerar måltids-, sanitets-, fastighets- samt receptions- och säkerhetstjänster åt Vanda stad. Vantti är ett servicebolag som sysselsätter omkring 970 personer. Bolagets omsättning uppgick år 2017 till cirka 47 miljoner euro. Vantti fungerar enligt in house-principen som ett självständigt bolag i Vanda stadskoncerns tjänst.

Läs mer på www.vantti.fi