Myrans matpolicy
2010/2011

Vi bör sträva mot att Myrans mat ska vara så ekologisk, miljövänlig, sockerfri, hälsosam och varierad som möjligt.

Undvik
Just nu har vi ett barn med jordnötsallergi. ***Så köp inte mat med spår av jordnötter.***
Vi ska även undvika matvaror med glutamat/smakförstärkare = E620-640, som ofta finns i olika skinkpålägg, korvar, kryddmix och buljonger, matvaror som innehåller sötningsmedel exempelvis aspartam, E 950-967.
”Lightprodukter” som visserligen innehåller mindre fett men oftast då mer socker.

Ekologiska varor
I största möjligaste mån bör vi köpa ekologiska, miljövänliga och rättvisemärkta varor.

Födelsedagar
Födelsedagar firas på förskolan genom att barnet uppmärksammas på samlingen.

Mjölk
Mjölk serveras till frukost och mellanmål, till lunchen serveras vatten. Ett glas mjölk är väldigt mättande och det blir på bekostnad av viktiga näringsämnen från grönsaker, kolhydrater och proteinkällor. Mjölk hämmar även järnupptaget efter måltiden.

Socker
Vi ska undvika allt raffinerat socker, det är skadligt för tänderna och gör att blodsockerhalten snabbt stiger och sjunker.
Nyttigare alternativ är:

Cornflakes	->	Havregryn, rågflingor, rispuffar etc.
Sylt/mos	->	Frysta bär, torkad och färsk frukt
Sötad yoghurt/fil	->	Naturell yoghurt/fil
Lättdryck	->	Vatten
Sötat bröd	->	Osötat bröd och knäckebröd
Vanligt socker	->	Råsocker

Vid vår- och höstfest, fettisdagen, kanelbullens dag, jultider, görs egentillverkade godsaker enlig vår matpolicy.

Förskolan Myran, Matgruppen 2010/2011