

# Mat för alla sinnen

I köket på Vikingens förskola i Vik står kocken Susanne Levin och rör ner ingredienser i det som ska bli dagens rätt, Tomatsoppa. Doften sprider sig i lokalerna och snart kurrar magen betänkligt. Varje dag äter 85 barn och 20 vuxna på förskolan, där målet är att laga bra mat som kan ätas med alla sinnen.

## Maten väcker nyfikenhet

– Vi vill bjuda barnen på härliga måltider så att de får en bra matstart i livet, berättar Susanne. Det handlar om att låta dem prova olika smaker och låta nyfikenheten ta plats. Förskolebarn får cirka 65 procent av sitt dagliga näringsintag på förskolan. Därför råder det inget tvivel om att det är viktigt både hur maten tillagas och hur den serveras.

– Vi är inte ensamma om att arbeta strategiskt med mat som en naturlig del av verksamheten, berättar Inger Krarup som är förskolechef och också fungerar som samordnare för köksnätverket för förskolekockar inom proV. Det finns många som vill något mer med måltiderna, och i vårt köksnätverk kan kockar på olika enheter utbyta kunskap och tankar om utveckling.

## Engagerade föräldrar

Även föräldrarna är engagerade och ställer frågor om måltiderna som serveras. Ofta blir de förvånade över lugnet i matsalen på Vikingen, säger Susanne, som tror att föräldrarna kommer att bli ännu mer engagerade i framtiden.

## Klimatsmart mat

Ett viktigt inslag i matlagningen är ekologiska livsmedel. Kommunstyrelsens mål är att 15 procent av alla livsmedel som serveras i Värmdö kommuns verksamhet ska vara ekologisk.

I dagsläget är 20-25 procent av maten på Vikingen ekologisk. Arbetet med att öka andelen ekologisk mat har pågått under flera år. Nyligen inhämtades också ny inspiration när kommunen anordnade kurser i klimatsmart mat för alla som arbetar i Värmdös kök.



– Vi har inte tre jordklot utan måste värna om det enda vi har. Därför arbetar vi för att kunna höja andelen ekologisk mat och minska andelen mat som måste kastas, berättar Inger och tillägger att budgeten också måste gå ihop, vilket alltid är en utmaning. För att klara detta provar vi hela tiden nya vägar. Exempelvis behöver inte all köttfärs ersättas av vegetariska alternativ. Vi kan ha kvar köttfärsen om vi blandar i t ex mer morötter.

## Doften stimulerar

Att doftsinnen stimuleras av Susannes matlagning går inte att ta miste på. Både barn och personal njuter av doften från vällagad mat under utevistelsen på gården. Och doftspåren sätter även igång andra processer hos barnen säger Marie som är pedagog på förskolan. Köks- och matlekar, såväl som "gissa lunchmaten" är populära inslag bland barnen på gården.