



En lathund för användning av fetrika produkter vid tillagning av förskolelunchen

Hur maten tillagas har stor betydelse för både smak och fetthalt. För att inte fetthalten i lunchen ska bli för hög är det nödvändigt att begränsa mängden matfett och fetare mjölkprodukter i matlagningen.

Matfett

I genomsnitt är det lagom att använda 1 tsk flytande margarin per portion och dag i matlagningen.

Så här kan du använda olika mjölkprodukter

Mjök, ost m.m.

För att inte mängden mättat fett ska bli för stor måste man begränsa mängden mjölkprodukter i form av fetare mjölk samt andra mjölkprodukter som ingår i matlagningen. Den mängd som kan användas uttrycks i form av delportioner.

*Under en tvåveckorsperiod (10 luncher) kan **max 10 delportioner** av mjök (standardmjök eller mellanmjök) och andra mjölkprodukter användas i matlagningen.*

En delportion mjök och mjölkprodukter motsvarar för en referensperson (barn 2-5 år)

- 1/2 dl standardmjök / fil 3% **eller**
- 1 dl mellanmjök / mellanfil 1,5% **eller**
- 1 msk gräddfil / matlagningsgrädde **eller**
- 1 tsk (knappt) vispgrädde 40% **eller**
- 5 g hårdost 28% **eller**
- 10 g hårdost 17% **eller**
- 1 msk mager ostkräm / mjukost 15% **eller**
- 1/2 dl keso

**max 10 delportioner
per 10 luncher**

Vid användning av endast vispgrädde (och inga andra mjölkprodukter/ost) kan maximalt 3 msk grädde (= 10 delportioner) användas under två veckor.

Barn 1-2 år

*Små barn har ännu mindre utrymme för mättat fett än större barn. Vid tillagning av lunch till barn 1-2 år kan **max 8 delportioner användas**.*

De olika mjölkprodukterna kan kombineras fritt bara helheten under en tvåveckorsperiod motsvarar max 10 delportioner.

OBS! Ost som pålägg räknas inte in i dessa delportioner

OBS! Ost/mjölk som används som proteinrik huvudkomponent enligt tabell 5 (t ex mjölk till pannkaka, ost i ost- och skinksallad) räknas inte in i dessa delportioner.

EXEMPEL 1 på hur 10 delportioner fördelas under en tvåveckorsperiod

VECKA 1

- **Torsdag** 1 dl (40 g) riven ost 28% till pizza 8 delportioner

VECKA 2

- **Onsdag** 2 msk matlagingsgrädde till sås 2 delportioner

Totalt 10 delportioner

EXEMPEL 2

VECKA 1

- **Måndag** 1,5 msk mager ostkräm till sås 1,5 delportion
- **Tisdag** 1 dl mellanmjölk + 1,5 msk mager ostkräm till gratäng 2,5 delportion
- **Torsdag** 2 msk gräddfil till fisksås 2 delportioner

VECKA 2

- **Onsdag** 2 tsk grädde 40% till sås 2 delportioner
- **Fredag** 1/2 dl (20 g) riven ost 17% till potatisgratäng 2 delportioner

Totalt 10 delportioner

Om fetare bordsmargarin serveras

Om bordsmargarin med mer än max 1/3 mättat fett serveras till bröd ökar lunchens innehåll av mättat fett. Vid användning av smör eller ett smör-/grädd-/mjölk- baserat bordsmargarin ökar särskilt det mättade fett. Detta medför att det i stort sett inte finns något utrymme för mjölkprodukter eller ost i matlagningen och antalet tillgängliga delportioner under en tvåveckorsperiod **minskar från 10 till 3**. Eftersom dessa mjölkprodukter är en viktig kalciumkälla i den lagade maten leder detta i sin tur till ett lågt innehåll av kalcium i lunchen.

Om fetare dryckesmjölk serveras

Om mellanmjölk serveras som dryck istället för lättmjölk ökar också mängden mättat fett i måltiden. Detta medför att utrymmet för extra mjölkprodukter begränsas och att antalet tillgängliga delportioner under en tvåveckorsperiod **minskar från 10 till 8**.