

# Kostholdsplan for Gardstunet barnehage



I Gardstunet barnehage har vi eit stort fokus på eit sunt og variert kosthald. Måltida i barnehagen utgjer ein del av barnas totale kosthald. Eit sunt og variert kosthald i barneåra er viktig for både vekst, utvikling og læring. Heim og familie har det grunnleggjande ansvaret for barnas kost, men sidan så mange av dagens måltid blir servert i barnehagen, har barnehagen eit medansvar og stor innflytelse på barnas, mat- og måltidsvaner, kosthald og generelle helse.

Det medansvaret inneber at barna får i seg sunn og næringsrik mat når foreldra er på jobb. Difor er det av stor betydning kva vi tilbyr av mat og korleis vi velje og gjennomføre måltid i barnehagen vår.

Vi evaluere jamleg vårt mattilbod, slik at vi kan sikre eit sunt, variert og godt kosttilbod for barna.

## Våre måltid sett vi saman av følgjande matgrupper:

Gruppe 1	Gruppe 2	Gruppe 3
Grovt brød	Grønsaker	Fisk
Grove kornprodukter	Frukt	Anna sjømat
Potetet	Bær	Kjøtt
Ris		Ost
Pasta etc		Egg
		Erter

## **Slik jobbar vi med måltida i barnehagen:**

- God tid til måltida, minimum 30 minutt
- Maksimum tre timar mellom kvart måltid
- Vaksne tek aktivt del i måltidet og et som regel saman med barna
- Aktive vaksne som legg vekt på eit godt fungerande måltid og triveleg spisemiljø, vi les bok, lyttar til lydbok og har mange gode samtalar rundt bordet
- God hygiene før og under måltida og ved oppbevaring og førebuing av mat
- Ivareta måltidets pedagogiske funksjon, det er mykje god læring i eit måltid, barna lærer å bli sjølvstendige
- Variert mat med ulike smaksopplevingar
- Mat og drikke med for mykje sukker unngår vi så langt det lar seg gjere, av og til er det lov med noko godt 😊

## **Sunn og tilrettelagt kost**

Vi serverer varmmåltid kvar veke, med innslag av kjøtt, fisk og fugl. Til frukost og lunsj har barna med seg matpakke heiman i frå og vi oppfordra foreldra til sunn og næringsrikmat og minner om at det enkle er ofte det beste: Grovskive med sunt pålegg, samt litt grønnsaker i form av agurk eller paprika til. Til ettermiddagsmåltidet servera vi frukt, grønt og korn i form av knekkebrød med pålegg. Som drikke tilbyr vi mjølk av typen ekstra lett som inneheld D-vitamin, elles er det vatn som er tørstedrikk. Vi legg til rette for kosthald i samråd med foreldra for dei barna som av ulike årsaka må ha skreddarsydd kosttilbod på grunn av sjukdom, allergiar eller kultur. Ved sjukdom og allergi må det framleggast attest frå lege.

*Gardstunet barnehage følgjer statens retningslinjer for mat og måltid i barnehagen, klikk her for å lese meir om kva retningslinjer det er*

[www.https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/seksjon?Tittel=anbefalinger-for-mat-og-20014641](https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/seksjon?Tittel=anbefalinger-for-mat-og-20014641)

## **Måltidet som ein pedagogisk arena**

Eit måltid i barnehagen handlar om mykje meir enn å få maten i seg. Det er mykje læring som skjer ved matbordet i ein barnehage. Måltidet er av stor betydning for samhandling og fellesskapskjensle og er ein viktig arena for utvikling av sosial kompetanse. Barn lærer av å sjå kvarandre, dei påverkar også

kvarandre på godt og vondt også når det gjeld haldningar både til mat og korleis vi oppfører oss rundt bordet. Difor er det svært viktig med kompetente vaksne, som bevisst brukar måltidet som ein pedagogisk arena, da blir måltidets heile verdi i barnehagekvardagen betre ivareteke.

Til fruktmåltide variere vi kva som blir servert etter sesong. Er det bærsesong vert det naturlegvis servert meir i periodar av dette, det same gjeld frukt av forskjellige slag.

Varmmåltida er satt opp etter ein åtte vekers plan for å sikre at vi er inno dei ulike matgruppene som helsedirektoratet anbefalar

Veke 1	Veke 2	Veke 3	Veke4
Fisk	Kjøtt	Fisk	Egg

Veke5	Veke6	Veke7	Veke8
Fisk	Fugl	Fisk	Kjøtt

### Bursdagsfeiringar

Tidlegare har vi hatt ein litt utvida bursdagsmeny kor barna har fått velje mellom både varmmåltid og andre «godsaker», som grove vaflar, popcorn og liknande. Vi har vald å forenkla denne menyen ned til tre alternativ som er noko sunnare.

Då får dei velje mellom smoothie, smoothie-is eller fruktspyd.



Tre sunne, gode og næringsrike alternativ for barna. Her får vi inn både karbohydrata, vitamina og oksidantar.

Smoothie kan vi variere i det uendelege både når det gjeld smak og fargar. I barnehagen brukar vi som oftast å tilsetje både yoghurt og banan.

### **Søtsaker i barnehagen**

Sjølv om vi i Gardstunet barnehage legg vekt på eit sunt og variert kosthald er det ikkje slik at vi har ein null policy når det kjem til å kunne kose seg litt ekstra ved spesielle anledningar som blant anna jul, påske og karneval.

Her kjem nokre eksempel på når vi synes det er greit å kose seg litt ekstra:

- **JUL:**

Til jul brukar vi for eksempel å ha besøk av nissen som kjem med ein liten pose som inneheld eit par peparkaker, ein klementin og ein liten eventyrsjokolade.

- **PÅSKE:**

Påskeharen kjem også på besøk og har med seg f.eks ein liten sjokolade, kjeks, rosiner eller ei lita eske med gomp.

- **RUSKENAKSJON OG 17.MAI:**

Etter ruskenaksjonen kor barna har bidratt med rydding av søppel i nærmiljøet synes vi det er heilt på sin plass med ein liten is som premie!

Elles har vi fokus på å kunne lage litt godsaker frå det vi haustar frå kjøkkenhagen vår. Det kan være alt frå potetgull til rabarbra- og eplekake.

Og det synes vi er heilt greit!

