



*Måltid og matlaging i barnehagen skal gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner (Rammeplanen for barnehagar 2017)*

# KOSTHALDSPLAN

Tomrefjord-, Gardstunet og Fiksdal barnehage

## Innhald

INNLEIING:.....	2
MÅLTIDA: .....	2
MARKERKINGAR I BARNEHAGEN:.....	2
RAMMER RUNDT MÅLTIDA: .....	3
HYGIENE:.....	4
STYRINGSDOKUMENT:.....	4
NYTTIGE RESSURSAR:.....	4

## INNLEIING:

I Rammeplan for barnehagens innhald og oppgåver står det at barns helse skal fremjast i barnehagen. Store delar av barns vakne timar tilbringar barnet i barnehagen, slik har vi eit stort ansvar når det kjem til kva slags mat vi serverar.

Rammeplan stadfestar at måltid og matlaging i barnehagen skal gi grunnlag for sunne helsevanar og matglede. Tilsette har eit medansvar for å vere gode rollemodellar og vi oppmodar tilsette til å ete av den maten vi serverar barna og følgje retningslinjene til Helsedirektoratet for mat og måltid i barnehagen.

Vi ønskjer å ha ei berekraftig tilnærming til mat og matlaging. Vi vil i matlagingssamanheng vektlegge resirkulering, å prøve å dyrke og hauste noko sjølv, og på best mogleg måte redusere matsvinn gjennom gjenbruk og auka bevisstheit når me handlar inn matvarer.

Mat og måltidsvaner blir danna tidleg i livet. Gjennom medverknad i mat- og måltidsaktivitet skal barna få moglegheit til å bli motivert til å ete sunn mat og få ei grunnleggande forståing for korleis mat kan bidra til god helse.

## MÅLTIDA:

Mat som blir servert i barnehagen skal vere i tråd med helsedirektoratet sine anbefalingar for mat og måltid i barnehagen. Grove kornprodukt med sunt og variert pålegg og servering av frukt og grønnsaker kvar dag, gjerne med overvekt av grønnsaker er anbefalt. Det bør også serverast minimum eit varmmåltid i løpet av veka med variasjon av råvarer frå alle områda i kosthaldssirkelen.

Barna får tilbod om vatn til alle måltid og mjølk til frukost og lunsj, lett- eller ekstra lett mjølk. Barna har elles drikkeflasker lett tilgjengeleg gjennom dagen.

Kor mange måltid som blir servert i barnehagen og kor mange måltid som blir tatt med heimanfrå variera mellom dei tre barnehagane. Dette er bestemt mellom anna ut frå organiseringa av barnehagen, kostpris og kva avgjersle samarbeidsutvala ved den einskilde barnehage har tatt. Korleis måltida er organisert og fordelt får du informasjon om i din aktuelle barnehage. Me oppmodar føresette til å følgje opp retningslinjene for mat og måltid i barnehagen også i eventuelle matpakker som blir sendt med heimanfrå.

## MARKERKINGAR I BARNEHAGEN:

Enkelte tradisjonar og høgtider har eigen mat og egne matretter knytt til seg, som t.d. markering av Lucia og feiring av jul. Ved slike anledningar i barnehagen vil det også vere naturleg og markere dagen med mat som er knytt til den. Under kjem ei oversikt med **døme** på kva mat vi ønskjer å servere ved ulike markeringar/høgtider. Dette er ikkje endeleg liste og det vil mellom anna gjennom året førekomme spontane situasjonar der avdelingane brukar skjønn knytt til kva mat som vert servert.

Det er viktig å merke seg at vi ikkje er sukker**frie** barnehagar, men sukker**reduerte** barnehagar.

- Bursdagsfeiring: Val frå eigen bursdagsmeny med sunnare alternativ.
- Fastelaven: Heimebaka bollar med krem og syltetøy.
- Solfest: Gul mat av sunnare alternativ. Døme; Gul smoothie og grove vaflar (NB! Ikkje alle avdelingar har solfest).
- Karneval: Pølse m/brød (NB! Ikkje alle avdelingar har karneval)
- Ruskenaksjon: Ispinne
- 17.mai markering: Pølse m/brød eller fiskeburger
- Lucia: Heimebaka Lussekattar
- Julekaker: Maks to sortar, t.d. pepperkake og julemenn.
- Julebord: Enkel julemiddag med dessert (NB! Ikkje alle avdelingar har julebord)
- Julegrantenning: Julekake, rosiner, klementin eller liknande
- Nissefest: Risengrynsgraut med kanel, sukker og rosiner.
- Besøk av nissen: Pakke til avdelinga + rosin, julekake, klementin eller liknande.
- Avslutningstur for førskulebarna: Ispinne el. Kjeks (alt etter kva som er praktisk i forhold til turen)
- Kalde tur dagar: Varm suppe eller kakao inn i mellom.

I tillegg vil me som ein del av det pedagogiske innhaldet lage mat som høyrer dei ulike årstidene til, for å gi barna erfaring med kva ein kan nytte råvarer til. Døme på dette kan vere; tørka frukt, eplepai/kake, grønsaksuppe, grønsaker m/dip., heimelaga potetgull, saft, syltetøy og liknande. Råvarene er gjerne høsta frå eigen kjøkkenhage, barnehagens eigne bærbusker og frukttre eller i nærområdet. Merk at det verken blir laga,- eller servert store mengder.

Gjennom året vil vi støtte på uførutsette tilbud om sukkerholdig mat som ikkje er i tråd med vår kosthaldsplan. Dette kan t.d. vere lag og organisasjonar som ønskjer å dele av overskot frå andre tilstellingar. I desse tilfella brukar vi skjønn.

Om de meiner at oversikta ikkje er i samsvar med det de tenkjer er ok for dykkar barn, er det mogleg og reservere seg og vi finn ei anna løysing. Her er det viktig med ein god dialog med heimen. Barnehagen ønskjer ikkje å vere den som skal introdusere mat som føresette ikkje ønskjer at barna skal ete. I nokre tilfelle vil det også vere skilnad på kva ein vel å servere på ei storbarnsavdeling og ei småbarnsavdeling.

## RAMMER RUNDT MÅLTIDA:

- Handvask før og etter alle måltid.
- Bordvers
- Barna får velje sjølv kva pålegg dei ønskjer og smørje maten sin med (ved smøremåltid)
- Måltida er ein fin arena for gode samtalar og formidling av kunnskap kring mat og matproduksjon.
- Sett av god tid til måltida. Minimum 30. min for dei som har behov for det.
- Vi ser på alle situasjonar ilag med barna som ein pedagogisk arena. Måltida er ikkje noko unntak. Med bevisste vaksne vil ein kunne ta i vare alle områder i barnehagen si Rammeplan.

## HYGIENE:

Mat laga og servert i barnehagen skal vere lagra, tilberedt, servert og merka i samsvar med gjeldande regelverk og råd frå mattilsynet. Dett gjer vi mellom anna ved å:

- Handvask med såpe og vatn før måltid. På tur eller ute nyttar vi våtserviettar og handdesinfeksjon ved behov.
- Alle som er i kontakt med mat skal bruke forkle.
- Unngå lang tid mellom tilberedning og servering.
- Varmmat settast raskt til nedkjøling.
- Merke opna varer med dato
- Temperatursjekk i kjøleskåp
- Vask av kjøle- og tørrskåp jamleg.
- Bytte klut kvar dag, oftare ved behov.
- Brukte koppar blir skylt og vaska i Steammaskin.
- M.m.

## STYRINGSDOKUMENT:

[Rammeplan for barnehagar](#)

[Mat og Måltid i barnehagen](#)

## NYTTIGE RESSURSAR:

[Fiskesprell](#)

[Sunnare barn](#)

[«Kokebok» frå Helsedirektoratet](#)

[Berre bramat](#)

[Måltid som pedagogisk arena](#)