



KOSTHALDSPLAN

TOMREFJORD BARNEHAGE

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

Innhold

Innleiing	2
Måltida	2
Frukost:	2
Lunsj:	2
Ettermiddagsmåltid:	2
Drikke:	3
Markeringar i barnehagen:	3
Rammer rund måltida:	4
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 i Tomrefjord barnehage ønskjer å ha ei berekraftig tilnærming til mat og matlaging. Vi vil i matlagingssamanheng vektlegge resirkulering, å prøvde 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

Frukost:

Grovt brød / knekkebrød med sunt, godt og variert pålegg. Det skal serverast frukt og grønnsaker til alle måltid med overvekt av grønnsaker. Inn i mellom blir det også servert havregrynsgraut søta med kanel og sukker.



Lunsj:

Grovt brød / knekkebrød med sunt, godt og variert pålegg. Det skal serverast frukt og grønnsaker til alle måltid med overvekt av grønnsaker.

For å skape variasjon har avdelingane som mål å lage minimum eit varmmåltid/bakst i løpet av veka. Varmmåltida skal ha ein variasjon mellom fisk, fugl, kjøtt og vegetar.

Ettermiddagsmåltid:

Ettermiddagsmåltidet variera vanlegvis mellom frukt, grønnsaker, yoghurt og smoothie. I tillegg blir det servert brød/knekkebrød med enkelt pålegg.

Drikke:

Tilbod om vatn og ekstra lett mjølk (tilsett vitamin D) til frukost og lunsj. Vatn til ettermiddagsmåltidet. Barna har elles tilgang til drikkeflaskene sine med vatn gjennom heile dagen.

Markeringar i barnehagen:

Enkelte tradisjonar og høgtider har eigen mat og eigne 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 over kva mat vi ønskjer å servere ved ulike markeringar/høgtider.

Det er viktig å merke seg at vi ikkje er ein sukker**fri** barnehage, men ein sukker**reduisert** barnehage.

- Bursdagsfeiring: Val frå eigen bursdagsmeny med sunnare alternativ.
- Fastelaven: Heimebaka bollar med krem og syltetøy.
- Karneval: Sukkerreduerte kjeks, rosiner e.l.
- Ruskenaksjon: Ispinne (kjøper med redusert sukkerinnhold)
- 17.mai markering: Pølse m/brød
- Lucia: Heimebaka Lussekattar
- Julekaker: Maks to sortar, t.d. peparkake og julemenn.
- Julebord: Enkel julemiddag (NB! Ikkje alle avdelingar har julebord)
- Nissefest: Risengrynsgraut med kanel, sukker og rosiner.
- Julegrantenning: Peparkaker og klementin
- Besøk av nisse: Gåve til avdelingane
- 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 med som ein del av det pedagogisk 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 med dip., heimelaga potetgull, saft, syltetøy og liknande. Merk at det verken blir laga, eller servert store mengder.

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 rund måltida:

- Handvask før og etter måltid.
- Bordvers
- Barna får velje sjølv kva pålegg dei ønskjer og smørje maten sin.
- 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 sin Rammeplan.

Hygiene:

Mat laga og servert i barnehagen skal vere laga, 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 godt og vaska i vaskemaskin.
- 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](#)