Mat og måltider i barnehagen

Retningslinjer for mat og måltider i Nøtteliten barnehage

Med utgangspunkt i Barnehagens Rammeplan er vår oppfatning at vaner og handlingsmønstre tar form fra tidlig alder og at det derfor er viktig å legge til rette for matglede og matkultur i hverdagen. Gjennom medvirkning i mat -og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Barna skal få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse.

Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene. Dette er derfor tema i SU.

Vår praksis er i samsvar med helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. I praksis vil dette si:

Måltider

Barnehagen bør:

1. Vi legger til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag. Dette er medbrakt frokost og lunsj som tilberedes i barnehagen.
2. Vi setter av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Vi legger til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
4. Vi har maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Barna får i tillegg til frokost og lunsj også et fruktmåltid i løpet av ettermiddagen.
5. Vi legger til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Vi legger til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø hvor maten også er innbydende laget i stand.
7. Vi sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Vi ivaretar måltidenes pedagogiske funksjon

Mat og drikke

1. Maten varieres over tid ved at vi gir varierte smaksopplevelser med supplement til fast utvalg. Dette kan være både kald og varm mat. Vi serverer varierte sorter grovt brød. Mattilbudet vil være likt på huset men avdelingene tilpasser til ukens program. Dagene vil derfor variere.
2. Måltidene settes sammen av mat fra følgende tre grupper:   
   Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.   
   Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær   
   Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Plantemargarin og olje velges framfor smør og smørblandede margarintyper
4. Drikke til måltidene er lettmelk eller annen tilpasset melk etter behov.
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og tilbys til måltidene
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås. Unntak er tradisjonsmat til ulike markeringer og høytider. Barna får til eksempel is når vi markerer 17.mai og en liten sjokoladebit i påskeegget.
7. De fleste markeringer og feiringer bør ellers gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.
8. Daglig leder sender ukentlig fast bestilling som har tatt utgangspunkt i Helsedirektoratets anbefalte råd om utvalg av egg, frukt og bær, grønnsaker, ost, kjøtt og fiske pålegg.
9. Barna involveres i forberedelsene av måltidene og det praktiske med matleveringen.
10. Barnehagen har valgt tilbudet som nevnt over ut fra de rammer vi har tilgjengelig. Det er da tatt hensyn til FAU sitt ønske om å unngå økning i matprisene i barnehagen. Økonomisk prioriterer barnehagen også personell direkte i arbeidet med barna på avdelingen fremfor å opprette en egen kokkestilling.