

Mat og drikke i Slettheia Familiebarnehage

Retningslinjer for kosthold i barnehagen



Bakgrunn for kostholdsplan:

Ettersom barna har store deler av deres daglige inntak av mat og drikke i barnehagen blir dette en viktig rolle som får stor betydning med tanke på barnas kosthold, matvaner og dermed helse.

Ansvar for barnehagen som universell arena for å arbeide med gode kostvaner er stor, da vaner som etableres tidlig i livet har en tendens til å vedvare. Samtidig vil barnehage som institusjon kunne favne ulikheter sosialt og kulturelt, og ta ansvar for at eventuelle ulikheter utjevnes (blant annet m.h.t kosthold).

På bakgrunn av Helsedirektoratets retninger og anbefalinger, samt Rammeplan for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017), har vi satt opp en kostholdsplan for Slettheia Familiebarnehage. Skrevet inneholder blant annet hvordan vi utfører måltidene, tanker rundt maten vi serverer og hvordan måltidet er en del av vårt pedagogiske arbeid i barnehagen.

«Godt forankrede retningslinjer kan forbedre praksis og gi et mer likeverdig mat- og drikketilbud til barn i hele landet som kan bidra med å utjevne sosial ulikhet i helse og kosthold blant barn» (Helsedirektoratet.no).

Hvordan ser det ut i praksis:

TID Vi liker å ha god tid til måltidet. Vi ønsker at barna skal få gode erfaringer med maten som blir satt frem. I tillegg ønsker vi at de skal få oppleve måltid som et fellesskap med god tid til både å spise og ha gode samtaler.

NISTE I barnehagen vår spiser vi to (noen tre) ganger i løpet av dagen, og alle barna har med seg en niste til første-måltidene hver dag.

FRUKT Vi serverer oppkuttet frukt og/eller grønnsaker som «dessert» til andre-måltidet.

Det hender at vi smaker på ulike frukt/grønt i samlingsstunder.

DRIKKE Vi tilbyr barna lett-melk til frokost og vann til lunsj. De har i tillegg til dette fri tilgang på vannflaskene sine gjennom hele dagen. Vi fyller selvfølgelig nytt vann til hvert måltid.

BORDFORDELING Under første-måltidet fordeler vi oss på to bord. På det «lille» bordet sitter de fire yngste barna med to voksne, på det «store» bordet sitter det en to voksne med de seks eldste barna. Vi opplever at samtalen får et bedre fokus og at vi får mulighet til å se hverandre bedre – både barn/barn og barn/voksen, når vi deler oss på denne måten. Vi ønsker at barna skal oppleve mat – og måltids glede gjennom måltidene i barnehagen vår.

Slik ser måltidene våre dermed ut:

- Vi ønsker god tid til måltidene. De tar minimum 30 minutter.
- Vi passer på at det er maksimalt 3 timer mellom hvert måltid.
- Voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.
- Vi vil være aktive voksne som legger vekt på et godt fungerende og hyggelig spisemiljø.
- God hygiene før og under måltidene, samt. av oppbevaring og tilbereding av mat.
- Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon, mye læring i et måltid.
- Vi vil tilby variert mat med ulike smaksopplevelser.
- Mat og drikke med mye tilsatt sukker og salt unngås.

Frokost (07.30-08.30)

For at ikke barna skal føle at de går glipp av mye lek, eller være ganske mette til måltid kl.10.30, har vi satt at frokosten er ferdig til kl.08.30. Barn som kommer etter dette, ønsker vi skal ha spist frokost hjemme.

Barna har med egen niste til en eventuell frokost, og får tilbud om vann/melk til maten sin.

Første-måltidet (kl.10.30)

Barna har med egen niste til dette måltidet hele uka.

Vi spiser nistepakke-måltidet først, da vi ikke har mulighet til å oppbevare maten i kjøleskapet. Vi anbefaler dere derfor om å henge sekken ute på knaggen, hvor maten holder seg kjølig.

Andre-måltidet (kl.13.30)

Mandager har vi varm lunsj. Det varierer hver uke hva dette er. Barnehagen har en egen liste over matretter, slik at det blir variert.

Tirsdag har vi ferskt brød, hvor barna smører pålegg selv (se oversikt nedenfor).

Onsdag serverer vi gryn med lettmeik og sukkerfri Biola. De som ønsker det, kan ta på bananbiter eller ulike bær.

Torsdag har vi nystekte bagetter med valgfritt pålegg. Til dette måltidet har vi ofte kokt egg med tomat og agurk.

Fredag lager vi turmat på grillen/bålet. Hvis det er regnvær, serverer vi polarbrød og/eller knekkebrød.

Pålegg (som står fremme under våre smøremåltider)

Bremykt	Makrell i tomat
Gulost	Kokt egg
Fløtemysost	Fiskepudding
Kylling-skinke	Fiskekaker
Tube-ost	Prim
Kaviar	
Banan	
Tomater	
Agurk	
Paprika	

HYGIENE Før vi skal spise vasker vi alltid hendene. Er vi på tur og skal spise mat ute, har vi med håndsprit og våtservietter.

SMAKE Vi øver på å smake – selv om noen av og til «ikke liker». Det kan være spennende, utfordrende og gøy og prøve ulike smaker. Barna opplever mye mestring når de klarer å prøve, og ofte kan de si at de liker det likevel. Vi har gjerne smaksprøver med i samlinger, i måltidet eller på tur. Smaksutforskning som aktivitet, undersøke ulike råvarer, dyrking og høsting tenker vi kan inspirere til å prøve ut nye matvarer. I tillegg kan smaksprøver, måltid, ulike retter bidra til å utjevne eventuelle forskjeller med tanke på ulike mattradisjoner, kultur, religion o.l.

BARNAS HJELP Vi får god hjelp av barna til pådekking av bord, rydde av, lage rundstykkedeig, finne pålegg, sette flaskene på barnas plass. I tillegg er barna gjerne med på å lage varmlunsjen. Det er flere grunner til at det er viktig å ta dem med i disse prosessene. Det kan for eksempel ha stor betydning dersom det skulle være vegring for å smake på noe, spesielt om man har vært med å sett tilberedelsen fra starten av.

ALLERGIER Vi tar selvsagt hensyn til ulike behov barna skulle ha (allergier eller intoleranser), ved dokumentasjon fra fastlegen.

HALAL Hvis dere ønsker at barnet skal ha HALAL-mat, må det medbringes selv.

MILJØ Vi ønsker å ha en miljøbevisst praksis hos oss, og øver barna på at vi spiser opp det vi tar til oss/det de har begynt på, før vi begynner på noe annet som «bare er mer fristende». Hvis de ikke orker å spise opp alt, tar de matrestene med inn på kjøkkenet og kaster det i matavfallet.

FELLESSKAP Måltidene hos oss betyr samhandling og fellesskap, og er en viktig arena for utvikling av sosial kompetanse. Måltidet vårt har en start ved at vi synger for maten sammen. Det har også en slutt ved at ingen kan gå fra bordet før 2-3 venner er ferdig. Det er viktig for oss at de ikke skal haste fra bordet når de selv vil, men at vi øver på å vente på hverandre og finne kosen og roen i det. Det er mye god samtale som kan oppstå når vi velger å ta oss tid til det. Vi ser på måltidet som en pedagogisk arena, og derfor er det viktig å ha bevisste voksne som kan benytte måltidene som det. På denne måten får vi ivaretatt en helhetlig verdi rundt hvert måltid.

Vårt pedagogiske mål til måltidsituasjonen i barnehagen

Måltidene i barnehagen er en viktig læringsarena. Rundt bordet jobber vi for å få gode samtaler med barna og hjelpe dem i samtale med andre barn. I tillegg kan pedagogiske aktiviteter og mål knyttes til mat og måltider. Eksempler på pedagogiske aktiviteter kan være:

- lære om sammenhengen mellom mat, kropp og helse
- få kjennskap til matvarers navn, opprinnelse og bruk
- smøre sin egen brødslike, det kan fremme både læring og mestring
- barna får delta i borddekking og opprydning etter måltidet
- lage mat sammen og gjennom det få kjennskap til ulike mattradisjoner knyttet til land, kultur, religion og livssyn
- benytte sanseopplevelser knyttet til mat; smake, lukte, se (farger, former), føle (tyngde, overflate, konsistens) og høre (knase, slurpe)
- lære å kjenne etter sult, tørste og metthet
- benytte måltider og matlaging til språklig utvikling og nysgjerrighet rundt dette
- få kjennskap til matematiske sammenhenger gjennom matlaging, ved for eksempel bruk av telling, sortering, veiing og måling
- at barna kan delta i dyrking, høsting og å lære om maten fra «jord til bord», ved å ha en liten kjøkkenhage.
- besøke den lokale dagligvarebutikken for å utforske ulike mat- og drikkevarer
- få kjennskap til lokal matproduksjon gjennom samarbeid med lokale bønder, blant annet egg og melkeproduksjon.

Bursdag/17.mai/karneval i barnehagen

Med kun 10 barn i barnegruppen blir det feiret bursdag bare ti ganger i løpet av et barnehageår. Vi synes det er stas å gjøre litt ekstra disse dagene, samt når vi har karneval eller feirer 17. mai. Vi ønsker likevel å tenke på hva barna får i seg, og begrenser sukker og snacks om det blir nødvendig. Vi serverer saft på karneval og 17.mai-dagene, men den er selvsagt sukkerfri.

I barnehagen vil hovedregelen være at barna kan velge mellom smoothie og muffins.

TIPS OG KILDE

Mange gode tips og inspirasjon til gode retter:

<https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter/>

Vår kostholdsplan er laget på bakgrunn og anbefalinger fra helsedirektoratet:

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>

Oppdatert: 29.03.25