



# Plan for kosthold og matglede i Loppedåpan barnehage



## Gode matvaner og matglede hos barn og voksne



*Barnehagen skal ifølge rammeplanen bidra til at barna får gode vaner, holdninger og kunnskap når det gjelder kosthold. Arbeid med mat og måltider i barnehagen bør skje i samarbeid med barnas hjem og bør forankres i barnehagens årsplan.*

*Et sunt kosthold er en av de viktigste faktorene for god helse. Som barnehage skal vi derfor gi barn muligheter til gode smaksopplevelser med fokus på matglede. Måltider i barnehagen er en god anledning til både hygge og sosialt samvær, men også en arena for læring.*

## Mål for kosthold og matglede

***Barnehagen følger nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen***

**Hovedmål;**

1. matglede for ALLE
2. fellesskapsfølelse

***Vi skal være aktive voksne som tenker og handler ut fra Trygghetssirkelen og SMART som kompasskurs i alt arbeid vi gjør- vi skal være barnets trygge base og havn (COS P) gjennom barnehagedagen.***

## Matglede hva betyr det for oss?

**M**edvirkning og mestring

**A**nerkjennelse

**T**ilby variasjon (i konsistens og smak)

**G**odt samspill

**L**atter og glede

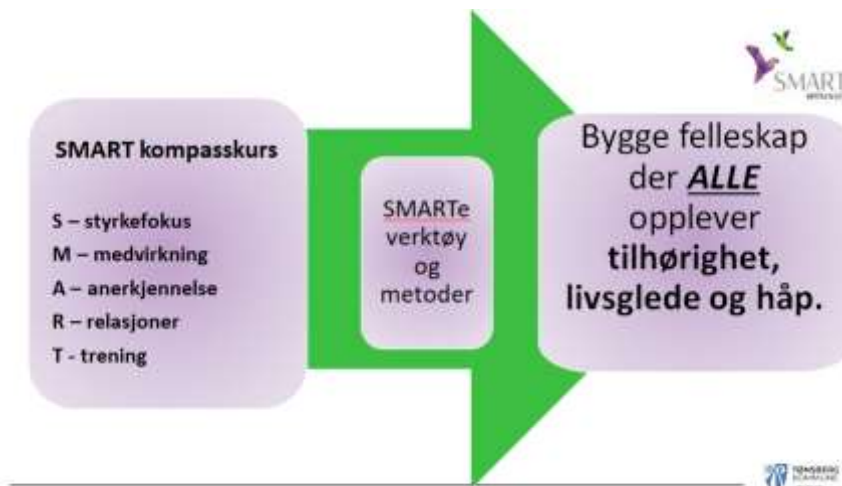
**E**nkle sanseopplevelser

**D**u (som voksen) er alltid rollemodell for barnet

**E**tterstrebe tilpasning, inkludering og likeverd

## Rutiner for mat og måltider i vår barnehage

1. Vi følger nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (Miljøretta helsevern i barnehagen, Barnehageloven, Rammeplan, Helsedirektoratet...)
2. Vi har utarbeidet egen veileder og plan for mat og måltider i vår barnehage hvor satsingen er forankret i årsplanen vår.
3. Vi legger til rette for to faste, ernæringsmessig måltider hver dag med servert mat og frukt.
4. Vi setter av god tid til hvert måltid, minst 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.
5. Vi legger til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme. Barna har med medbrakt niste. Det serveres melk/ vann.
6. Vi har ca.3 timer mellom måltidene. Særlig de yngste, kan ut fra behov spise oftere.
7. Vi sørger for god håndhygiene før og under måltidene.
8. Barna fordeles på små bord med en fast voksen pr. bord. Små grupper skaper trygghet og oversikt for barna.
9. Vi voksne spiser sammen med barna og er bevisst på vår funksjon som rollemodeller. Ta med oss tankegang fra «trygghetssirkelen» og SMART; hva trenger barnet av meg som voksen, før, under og i overgang til ny aktivitet.



10. Vi skal legge til rette for trivelig atmosfære rundt måltidet. Fokus på matglede og fellesskap, å snakke hyggelig til hverandre, få til gode samtaler rundt bordet, at barna skal få medvirke, prøve selv og oppleve mestring ut fra alder, øve på å sende mat til hverandre, hjelpe hverandre, takke for maten og rydde etter seg.
11. Vi ivaretar måltidets pedagogiske funksjon ved at barna får være deltagende i matlaging og tilberedning. Alle har en dag i uka med varmmat/ matgrupper med barn. Under måltidene er det fokus på selvstendighet ved at barna får prøve selv. Stor avdeling har «**dagens hjelper**» og **barnas restaurant** der barna får ulike ansvarsoppgaver.

12. Maten vi serverer skal gi varierte smaks og sanseopplevelser. Det tilbys frukt/ grønt til hvert måltid.
13. Måltidene settes sammen fra følgende grupper:  
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris og pasta ( gjerne fullkorn)  
Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær.  
Gruppe 3: Fisk, kjøtt, ost, egg, bønner, linser.
- Utvalg av pålegg, varmmat følger Helsedirektoratets anbefalinger! Vi er med i prosjekt; **Fiskesprell via Liv og røre satsingen**. Vi har eget årshjul for varmretter. Barna får utdelt egen oppskriftsbok.
- Barn i Skogloppa (friluftsavdelingen) har medbrakt niste ut fra praktiske hensyn. Varmmat/bålmat minst en gang pr. uke. Ellers frukt hver dag.
14. Vi bruker plantemargarin og olje fremfor smør og smørblandede margarintyper ved matlaging.
15. Drikke til måltidene er melk og vann. Hvert barn har egen vannflaske som tørstedrikk mellom måltidene som foresatte sørger for å holde rene.
16. Mat og drikke med mye salt og sukker unngås, men ved spesielle markeringer og feiringer gjennom året serveres noe ekstra hyggelig; *is, saft, kake osv*
17. Vi sørger for gode rutiner for oppbevaring og tilberedning av mat. Rutine på at mat med eldst dato tas først. Mat oppbevares i egne matkasser til hver avdeling.
18. Vi har fordelt kjøkkenansvar. Hver avdeling har faste dager med ansvar for oppvask/ rydding og egne renholdsrutiner henger synlig på kjøkkenet.
19. Vi har to ressurspersoner på kosthold/ mat i vår barnehage; Guro B. Kverndalen og Helga Vilhjalmsdottir som blant annet utarbeider/ oppdaterer årshjul for varmmat i vår barnehage. Assisterende styrer har ansvar for å bestille mat til levering på faste dager i uka.
20. På hvert avdelingsmøte skal arbeidet med kosthold og matglede evalueres. Dette er pedleders ansvar for å følge opp. Ønsker/ behov for justeringer tas opp med ressurspersoner for kosthold og matglede.

Still spørsmålet;

- Hva har vi fått til denne måneden, hva har vi vært gode på?
- Har vi nådd de mål vi har satt oss overfor barna og vår voksenrolle?
- Hva gjør vi med det vi observerer og erfarer? Husk samarbeid med foresatte.
- Er det ting vi må justere for videre arbeid?
- Bruke pedagogisk analyse som verktøy.