



Mat og måltider

i

Tøffe Barnehage

Forord

Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barnets kosthold, men fordi så mange måltider inntas i her i barnehagen, har vi stor innflytelse på barnets matvaner, kosthold og helse.

Barnehagen er en pedagogisk og helsefremmende institusjon. Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagen og forskrift for miljørettet helsevern.

Dette heftet er utarbeidet ut i fra helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen og «Bra mat i barnehagen». Vi har også hentet inspirasjon fra boken «Matlyst» (Utarbeidet av Gartnerveien barnehage og habilitering)

Vi ønsker at barna i Tøffe Barnehage har positive opplevelser knyttet til mat og måltider.

For at dette skal skje er det viktig at barna:

- Får nye og varierte smaksopplevelser.
- Får tilbud om mat de kan spise seg mett på.
- Ikke opplever tvang knyttet til mat og måltider.
- Opplever mestring og glede under måltidene.
- Opplever at de spiser for egen skyld (for å bli mett, ikke for å gjøre voksne «fornøyd»)
- Utvikler god appetittregulering. Lærer å kjenne følelsen av sult, tørst og metthet.

For at dette skal skje må personalet:

- Snakke positivt om mat og nye smaker. Voksne er rollemodeller – vi gir aldri uttrykk for at det er noe vi ikke liker.
- Oppfordre barna til å smake det samme flere ganger. Et barn må gjerne smake samme smaken 15 ganger før de har vent seg til den/begynner å like den.
- Sikre at det er tilbud om mat de vet barna liker som de kan spise seg mett på. Nye smaker kan gjerne introduseres som et tilbehør eller «forrett».
- **Aldri bruke tvang.** Personalet skal oppmuntre med positiv omtale, og forvente at man tar en liten smak før man eventuelt vegrer seg, men tvang og press kan føre til at barn får et anstrengt forhold til mat. Det skal vi unngå.
- **Aldri benytte straff eller belønning.** Mat som forbindes med negative opplevelser er ikke lett å lære å like.

- La barnet få medvirke til hvordan maten anrettes på tallerken. Barn liker «rene» smaker, og foretrekker gjerne at maten ligger separat.
- Unngå å ta for mye på tallerken. Barna bør få oppleve at de klarer å spise opp, og kan be om mer. Samtidig forebygger vi å kaste mat.
- Unngå for mange valg og smaker i samme måltid. Det kan oppleves som litt uoverkommelig.
- Unngå å forvente at barna skal spise opp før de går fra bordet. Er barnet mett, er det riktig å stoppe.
- Bruk ikke begrep som «flink» hvis barnet spiser opp, eller smaker noe nytt. Barnet skal lære å spise for egen skyld. Snakk heller om konsistens, smaker osv....
- Skap matro. Måltidet bør vare i 30 minutter.
- Unngå småspising mellom måltidene.
- Ha faste måltider – ikke mer enn 3 timers mellomrom.
- Måltidet bør ha en begynnelse og en avslutning.

Måltider i Tøffe barnehage:

Frokost:

Ca 07.30 – 08.30

Lunsj:

Kl 11.00 (Tertitten)

Kl 11.30 og 11.45 (Dovregubben og Dunderland)

Ettermiddagsmåltid (Frukt og tilbud om knekkebrød i tillegg):

Ca Kl 14.30 – 15.00

Ukeplan

Mandag: Brød / rundstykker med pålegg

Tirsdag: Varm mat – vegetar

Onsdag: Medbrakt matpakke

Torsdag: Varm mat – fisk

Fredag: Varm mat – kjøtt.

Neste sider: HMS-rutiner i Tøffe Barnehage:

MAT I BARNEHAGEN	NR:	13.5.0	Innført:
-------------------------	------------	---------------	----------

Formål:	Barnehagen skal bidra til at barna tilegner seg gode kunnskaper, holdninger og vaner når det gjelder mat, drikke og måltider.
Utføres av:	Personalet i barnehagen i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.
Henvisninger:	Barnehageloven § 2 Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (kapittel 3.2) Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler § 11 Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler
Hjelpemidler:	Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen Materiell om mat og måltider i barnehagen (gratis) Idébank for mat i barnehagen (Oslo kommune) Inspirasjonshefte til sunt kosthold (studentbarnehagene)
Dokumentasjon:	Barnehagens årsplaner og kostholdsplaner
Ansvar:	Pedagogiske ledere på sine avdelinger, daglig leder er overordnet ansvarlig

I Tøffe Barnehage ønsker vi at omsorgen for det enkelte barnet i forbindelse med mat og måltider skal komme til uttrykk gjennom:

- at vi ved bevisste valg bidrar til et sunt kosthold gjennom maten vi serverer.
- at vi passer på at hvert enkelt barn spiser ofte nok og får i seg nok mat og drikke.
- at vi har en god dialog med barnets foresatte via foreldremøter og foreldresamtaler.
- at måltidet har en rolig og trygg ramme som oppmuntrer barnet til å spise og til å smake på nye retter.
- at vi lærer barnet vanlige høflighetsregler.
- at barnet får kunnskaper om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold, og at planer for vårt pedagogiske arbeid rundt dette nedfelles i årsplanen.

Derfor legger vi tilrette for:

- at barnet som ikke har spist frokost hjemme kan spise medbrakt frokost i barnehagen, og at foreldre som har mulighet til å være tilstede får kaffe/te.
- at vi serverer ernæringsmessig gode måltider fire dager i uken til lunsj (matpakke på onsdager)

- at vi serverer fruktmåltid hver ettermiddag
- at barnet hver dag får tilbud om frukt/grønnsaker.
- at vi serverer fisk/fiskeprodukter minimum en dag i uken.
- at barnet får tilbud om melk til hovedmåltidene. Vi serverer ikke H-melk.
- at vi oppmuntrer barnet til å drikke vann som tørstedrikk.
- at hvert måltid varer ca. 30 min. for at barnet skal få nok tid til å få i seg tilstrekkelig mat.
- at barnet får tilbud om knekkebrød/grønnsaker/frukt som mellommåltid dersom det er sulten mellom hovedmåltidene. Vi har et særlig øye med de minste barna som spiser lite til hovedmåltider og som trenger litt ekstra.
- at minst en voksen skal spise sammen med barna under hovedmåltidene.
- at personalet blir enige om regler rundt måltidet som fremmer hygge, respekt og høflighet.
- at barnet har sin faste plass ved bordet.
- at maten skal være variert og sunn og se innbydende ut. De voksne skal oppmuntre barna til å smake på nye retter og utvise en positiv holdning til all mat.
- at måltidene, kunnskaper om sunn mat og drikke og kunnskaper om menneskekroppen blir nedfelt i barnehagens pedagogiske planleggingsarbeid.
- at mat og måltider er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

MAT OG DRIKKE	NR: 13.5.1	Innført:
----------------------	-------------------	----------

Formål:	Barnehagen skal bidra til at barnet får ernæringsmessig gode måltider som kan fremme helse og læring hos det enkelte barnet.
Utføres av:	Personalet i barnehagen i samarbeid med barnets hjem
Når:	Daglig og i arbeidet med kostholdsplaner
Henvisninger:	Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen
Hjelpemidler:	Bra mat i barnehagen Fiskesprell Godfisk.no Oppskrifter, frukt og grønt (frukt.no) Smaksvann og pyntevann, oppskrifter
Dokumentasjon:	Årsplan, avdelingsplaner og kostholdsplaner
Ansvar:	Daglig leder er overordnet ansvarlig

I Tøffe Barnehage ønsker vi den ernæringsmessige sammensetningen av måltidet skal bidra til at barna får et kosthold som fremmer helse, utvikling og læring.

Derfor vil vår kostholdsplan ta utgangspunkt i disse hovedtrekkene:

Maten skal være variert og gi mange smaksopplevelser over tid.

- Kostholdsplan skal utarbeides hver mnd. Den skal være variert og ernæringsmessig riktig satt sammen etter myndighetenes retningslinjer.

Måltidene skal settes sammen av mat fra de tre anbefalte gruppene.

- Grovt brød (minst halvparten sammalt mel), grove kornprodukter, poteter, pasta, ris.
- Grønnsaker og frukt/bær skal tilbys hver dag.
- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser.

Plantemargarin og olje velges fremfor smør og smørblandede margarintyper.

Til måltidene drikkes lettmelk eller vann.

- 1-1,5 dl. melk er tiltrekkelig til et måltid, utover det tilbys vann. Det er viktig at barnet ikke drikker seg mette på melk.

Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og tilbys også til måltidene.

- Barna har sin egen vannflaske, og oppmuntres aktivt av personalet til å drikke vann også utenom måltidet.

Vi unngår å bruke mat eller drikke med mye tilsatt sukker i hverdagen.

- Vi finner gode alternativer til søtt pålegg ved rikhold av andre alternativer.
- Drikke til maten er melk eller vann.

Vi kartlegger allergier og matvareintoleranse blant barna

- Når barnet begynner i barnehagen og fortløpende i samarbeidet med foreldrene.
- Det tas individuelle hensyn og hensyn som del av generelle kostholdsplaner for alle barna.