

INFORMASJON OM MAT OG MÅLTIDER



EVENTYRSKGOGEN BARNEHAGE

HVORFOR MAT OG MÅLTIDER ER VIKTIG

Måltidene i barnehagen utgjør en viktig del av barnas hverdag og har stor betydning for deres trivsel, utvikling og helse. Et sunt og variert kosthold i barneårene legger grunnlaget for gode vaner videre i livet. Hjemmet har hovedansvaret for barns kosthold, men siden mange måltider spises i barnehagen, har vi et felles ansvar.

Barnehagens arbeid med mat og måltider er forankret i:

- Barnehageloven §1
- Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver
- Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler
- Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i barnehagen

Ernæringsprinsipper i Eventyrskogen barnehage:

- Grove kornprodukter til brød og kornmåltidene
- Fukt, grønnsaker, eller bær til alle måltider
- Begrenset mengde rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter
- Det brukes minst mulig salt og raffinert sukker.
- Fisk serveres jevnlig som en del av varmlunsj eller pålegg
- Inntaket av bearbeidet mat minimeres
- Vann er hoveddrikke mens melk tilbys til frokost og lunsj
- Vi etterstreber variasjon i råvarer, smaker og konsistens

MÅLTIDENE SOM PEDAGOGISK ARENA:

Måltidene er viktig for trivsel, felleskap og læring. De gir rom for trygget, deltagelse og gode samtaler. Personalet skaper gode måltidsopplevelser ved å være til stede, legge til rette for ro og gode samtaler og støtte barna i å mestre selv. De ansatte er rollemodeller som viser gode vaner i praksis.

Vi legger vekt på:

- Omsorg og nærvær av trygge voksne
- Felleskap og tilhørighet rundt bordet
- Medvirkning og trening i selvstendighet
- Bevissthet om mat, helse og bærekraft
- Utvikling av språk og sosiale ferdigheter

MÅLTIDSRYTME OG MATTILBUD

Vi tilbyr tre faste måltider daglig. Det går ikke mer en tre timer mellom måltidene. De minste barn får tilpassede måltider etter behov. Måltidene varer minst 30 minutter og det legges til rette for ro og trivsel og gode samtaler rundt bordet

Brødmåltidene inneholder:

- Grove brødvarer
- Minst 3-5 ulike pålegg som varieres gjennom uka
- Grønnsaker, frukt eller bær
- Melk og vann som drikke
- Grøt og kornblandinger tilbys som variasjon med topping av frukt eller bær

Varme lunsjretter

Når det tilbys varmmat til lunsj varieres det mellom fisk, kjøtt og vegetarretter. Hvor ofte det serveres varm mat variere, og vil komme frem av avdelingens ukeplaner.

Mat til barn under 1 år

Mat og drikketilbudet for barn under 1 år er i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring. Barnegrøten som serveres i barnehagen er av fullkorn og uten unødvendige tilsetningsstoffer og sukker. Som smakstilsetning kan det tilsettes banan og /eller Helios økologiske eplemos uten sukker

Tilrettelegging for barn med allergi eller sykdom

Barnehagen tilrettelegger for barn med matallergier og/eller sykdom som krever spesialkost. For at tilrettelegging skal kunne gjennomføres på en trygg og riktig måte, kreves det dokumentasjon i form av lege- eller sykehuserklæring.

Foresatte har ansvar for å gi skriftlig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og hvilken behandling som brukes. Denne informasjonen skal være tydelig og oppdatert, og den skal være i samsvar med eventuelle medisinske vurderinger

Tilrettelegging for matønsker knyttet til religion og kultur

Når vi har barn som av religiøse grunner ikke spiser svin, kjøper ikke barnehagen Halal produkter, men tilbyr alternative produkter av kalkun og kylling. Vi tilstreber løsninger som ivaretar barnas behov på en trygg og inkluderende måte

RETNINGSLINJER FOR MEDBRAKT MAT I BARNEHAGEN

Barnehagen følger nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet og folkehelseinstituttet om kosthold i barnehagen. I tråd med dette serverer barnehagen alle måltider, og vi ønsker ikke at barna har med seg mat hjemmefra med mindre det foreligger medisinske årsaker.

- Medbrakt mat tillates kun ved dokumentert allergi, sykdom eller medisinske behov, og dette skal være avklart med barnehagen i forkant
- Mat som tas med basert på barnet eller foresattes preferanser tillates ikke
- Ansatte skal møte foresatte med forståelse, men være tydelige på barnehages praksis og begrunnelser

Begrunnelse for praksis

- Ivareta felleskapet rundt måltidene og forebygge utenforskap
- Fremme et sunt og variert kosthold i tråd med offentlig anbefalinger
- Sikre trygg mathåndtering mtp barn med allergier og smitte
- Bidra til forutsigbarhet og struktur i barnehagehverdagen

FEIRINGER OG MARKERINGER

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger. Servering av søt eller fet mat begrenses til utvalgte anledninger og i moderate mengder.

Vi markerer bursdager ved at barnet får være i fokus. Dagen barnet har bursdag vil bli markert på hver avdeling med ulike aktiviteter og opplevelser.

Ifølge helsedirektoratets retningslinjer kan enkelte tradisjoner og høytider markeres med matretter eller søte produkter som er tilknyttet disse dagene. Det er anbefalt å begrense det til 5- 6 anlegninger pr. år.

I vår barnehage serverer vi pølser, kaker, is eller snacks i moderate mengder på disse utvalgte dagene:

- Karneval
- Påskehappening
- 16 mai markering
- Nissefest
- Lucia

Mat og kulturelt mangfold

Vi inkluderer ulike mattradisjoner som en del av markeringer i barnehagen. Dette gir barna mulighet til å bli kjent med kulturelt mangfold og styrer opplevelsen av felleskap i barnegruppen

Produkt	Vurdering	Anbefalt bruk
Tine Norvegia ost Ikke skivet	Bedre valg i hel form enn ferdigskivet Mindre salt, færre ingredienser enn i skivet variant	Daglig
Kalkunpålegg kylling pålegg kokt skinke	Magrere alternativer, gir variasjon	Varieres gjennom uka
Mills ovnsbakt Stabburet fersk	Proteinrikt, inneholder jern, mindre salt	Varieres gjennom uka Kan være salt-smør i tynne lag
Vegetarposteier	«Grønne folk» vegetarposteier hos Rema 1000 Bra vegetartilbud med plantebasert protein	Varieres gjennom uka
Brunost	Inneholder mye sukker og mettett fett	Sjelden
Philadelphia original Tine kremgo` smøreost (ulike smaker)	Færre tilsetninger og mindre salt Litt mer bearbeidet og kan innholde mer salt avhengig av tilsetninger.	Daglig
Egg	God kilde til protein og næringsstoffer. Variasjon med kokt egg, eggerøre o.l.	1 til 2 ganger i uka
Makrell i tomat King Oscar	Et veldig godt valg Høyt innhold av omega 3 og vitamin D (70 til 90 % fiskeinnhold)	Daglig
Kaviar Polar kaviar	God kilde til jod og vitamin B 12 samt høyt saltinnhold	Brukes med måte. Tynt lag anbefales
Fiskekaker Delt opp i skiver eller fiskepudding	Fiskekaker (Rema 1000 med høyt fiskeinnhold er bra, fiskepudding er et mer prosessert alternativ, men mild og god smak for kresne barn Del gjerne i skiver, server varm eller kald	Som variasjon i løpet av uka
Smør/margarin Soft Flora	Myk margarin, plantebasert anbefales	Daglig

Grøt	Vurdering	Anbefalt bruk
Havregrøt med ulike toppinger	Sunt, billig og godt alternativ til frokost Topp med frukt og eller bær	Kan med fordel spises flere ganger i uka
Andre sunne grøtalternativer eller kornblandinger	God variasjon	Velg varianter uten tilsatt sukker

GroGro barnegrøt	Brukes som base med naturlig søtning Tilsett most banan og/eller Helios eplemos uten sukker	
------------------	--	--