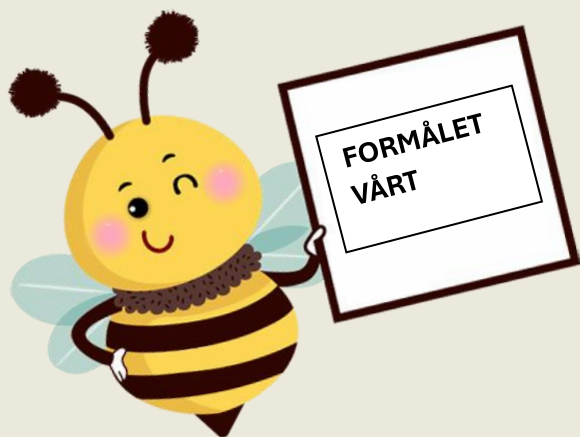


RUTINER FOR MAT EIKELY BARNEHAGE AS



LITT FORMELLE TING FØRST

Helsedirektorat anbefaler med forankring i lov, at måltidene vi har i barnehagen skal være en pedagogisk arena. En arena der barna får lov til å medvirke og at måltidene gir gode muligheter for relasjonsbygging og læring. Måltidene skal være helsefremmende og være med på å gi barna sunne og gode forhold til mat. Barnehagene skal sørge for at det gis rom og tid for måltidene slik at barna får mulighet til å bli mette og kjenne på måltids glede.



- *I veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler § 11, trekkes det frem at måltidet er viktig for det pedagogiske miljøet i barnehagen, og det bør legges til rette for at måltidets pedagogiske funksjoner ivaretas [4]. Rammeplan for barnehager vektlegger også måltidet som en pedagogisk arena hvor barnehagen skal bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon og vei fra mat til måltid [5].*

- *I Folkehelsemeldingen (2014-2015) Mestring og muligheter fremheves det at måltidet har en helhetlig funksjon med tanke på å utvikle barnas sosiale kompetanse, kulturforståelse og kunnskaper og holdninger til mat og drikke [19]. Videre trekkes det frem at matlaging både inne og ute gir mulighet for å være utforskende og kreativ og kan gi kunnskap om natur, samfunn og kultur, samtidig som det kan bidra til økt forståelse for blant annet språk og matematikk. (Helsedirektoratets anbefalinger for mat og måltider i barnehagen)*

Alle barn i Eikely barnehage skal få oppleve gode og sunne måltider i barnehagen.

Vi bruker mye tid på mat. Flere ganger i uka lager vi varme måltider i tillegg til frokost og fruktmåltid.

Vi bruker måltidet både som pedagogisk opplegg slik at barna skal få være med og kjenne på, lukte på og skape nye smaker. Vi bruker friske råvarer og lager sunn mat.

Vi håper dette er med på å lage et grunnlag for barna til å like og bli glad i mat som gjør dem godt



Hva sier rammeverket vårt?

- «Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, **matglede og matkultur**, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. **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.** Barnehagen skal bidra til bl.a. at barna opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt, videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper opplever å vurdere og mestre risikofyllt lek gjennom kroppslige utfordringer **og får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid**» (Rammeplan for barnehage, 2017, s.49).

Personalet skal

- bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile.
- legge til rett for at måltider og matlagning bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barn.

(Rammeplanen, 2017,s.50)

- «Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.» (Barnehageloven §2 Barnehagens innhold)



Vi i Eikely barnehage har alltid vært glad i mat, og syntes det er viktig at barna spiser god, sunn og variert mat.

Å være sammen i matlagingen og utforske matverden sammen er utrolig spennende og givende.

Erfaringene våre er at barn som får lov til å være med på å lage mat fra bunnen av med gode råvarer får et større og bedre forhold til maten som blir servert, og ikke minst blir gode på å spise mye variert mat og grønnsaker.

I praksis betyr dette:

- Avdelingene server 2-3 varmmåltider i uka. Disse måltidene er uten kjøpebrød.
- Vi har fokus på å lage mat fra bunnen av med gode råvarer og vil prøve å unngå så langt det er mulig, ultraprosessert mat. Posemat og ferdigmat holder vi oss unna.
- Barna er alltid med i matlagingsprosessen. De skal ha en tilhørighet til det som blir laget av mat i barnehagen.
- Barna skal få erfaringer med ulike råvarer.



Grove bringebærmuffins med eple

Selve måltidet

Hos oss spiser de ansatte sammen med barna.

Det skaper rom for gode samtaler og relasjoner. Måltidene skal oppleves positive og barna skal få ro og tid til å spise.

Dette er i tråd med anbefalingene fra Helsedirektoratet og rammeverket vårt.

Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet

Anbefaling - Krav i lov eller forskrift

Det bør arbeides for god fysisk tilrettelegging for måltidene. Dette innebærer å se på hvordan bord og stoler er plassert i rommet og vurdere om det skal deles opp i mindre spisegrupper, eller om barna skal fordeles på flere rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.

Det bør legges til rette for at personalet tar aktivt del i måltidet gjennom samspill med barna, sitte sammen og dersom mulig spise sammen med barna av flere årsaker. Måltidene har, i tillegg til å skulle gi barna energi og næringsstoffer, stor betydning som sosial og kulturell arena. I barnehagehverdagen er måltidet som sosial arena viktig for møtet mellom barn og mellom barn og voksne. Måltidet gir en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, og er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Personalet er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de gjør og hvordan man skal omgås rundt et bord.

Deltakelse av den bevisste voksne gir mulighet til å sikre en god ramme rundt måltidet og gjøre måltidet til en inkluderende arena hvor alle deltar og skaper noe i fellesskap. Deltakende personale kan i tillegg til å bidra til samspill og dialog, bidra til at barna opplever ro til å spise.

I forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver står det at barnehagen skal legge til rette for at alle barn blant annet kan oppleve matglede, matkultur og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse [5]. Videre står det at personalet skal legge til rette for at måltider bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.



Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter

Anbefaling - Sterk

- Det er viktig å sette av god tid til måltidene, **minst 30 minutters spisetid**, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette og mulighet for å oppleve måltids glede. Det bør tas hensyn til at de minste barna kan behøve lengre tid både til å spise og til andre aktiviteter knyttet til måltidet. Tid til forberedelser, som håndvask, og etterarbeid kommer i tillegg til 30 minutters spisetid.

Begrunnelse for anbefalingen:

- I forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver fremheves det at måltider i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner [5]. Ved å sette av god tid til måltidet kan dette oppnås.

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

BRØD OG KORNMÅLTID

- Et brødmåltid med god ernæringsmessig kvalitet kan bestå av grove brødvarer, variert pålegg og grønnsaker og/eller frukt eller bær. Melk (eller beriket plantedrikk ved behov) bør inngå i brød- og kornmåltider som drikke ved siden av brødmat, i grøt eller til kornblanding. Se anbefaling om drikke.
- Barnehagen bør tilby barna brød og kornprodukter med høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Gode valg er brød- og kornprodukter som har Nøkkelhullsmerket.»

Helsedirektoratets anbefalinger

SUKKER I BARNEHAGEN


Vi ønsker å følge Helsedirektoratets anbefalinger om å ha et bevisst forhold til servering av sukkerholdig mat og drikke i barnehagen. Barnehagen skal være et forbilde og en arena hvor barn får oppleve sunn og god mat. Det finnes mange feiringer og markeringer i barnehagen. Sukker skal minimeres i barnehagen og det er valgt ut noen feiringer hvor sukker er greit.

Vi ønsker at det å være sammen og opplevelsene vi har sammen skal være fokuset. Maten som serveres må ikke være det barna forbinder med selve markeringene.


- Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger som foreldrekafe, turdager og temadager. Dersom det ved flere slike anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke, kan barnehagen medvirke til at barn får et for høyt inntak av sukker og fett samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke fortrenses.
- De fleste feiringer og markeringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Barn har ofte stor tilgang til mat og drikke med sukker, og barnehagen bør representere en arena der slike mat- og drikkevarer begrenses. Barnehagen oppfordres til å finne alternativer til søt og fet mat og søt drikke ved feiringer og markeringer. Slik vil barna i praksis få oppleve alternativer til den søte maten og få mulighet til å innarbeide gode holdninger og matvaner som de tar med seg videre i livet.
- Enkelte tradisjoner og høytider har egen mat og egne matretter knyttet til seg (som luciafeiring, 17. mai osv.). Ved slike anledninger i barnehagen vil det også være naturlig å markere dagen med maten som er tilknyttet den. Disse begivenhetene bør likevel ses i sammenheng med det totale antallet markeringer og feiringer i løpet av barnehageåret.

(Helsedirektoratet)

Rutiner for ulike feiringer og markeringer i barnehagen + litt til.

Bursdagsfeiringer	<p>Barna kan velge mellom</p> <ul style="list-style-type: none"> • Spyd med frukt/bær • Frukt/bærfat med flagg • Fruktsalat (frukt/bær i skål) <p>De ansatte i barnehagen hyper dette opp. Tips: Ha bilde av forskjellige typer bær/frukt. Barna kan selv velge feks 5 forskjellige til sin bursdag.</p> 
Julemiddag:	Det serveres middag.
Nissefest:	<p>Nissegrøt m/sukker+kanel og smør serveres.</p> <p>Nissen har med seg en klementin og et pepperkakeherte til hvert barn.</p>
Julebakst	<p>Julebakst er noe vi ønsker at avdelingene holder på med. Det er viktig å la barna smake og lukte på «julen». Barna er også sammen når ulike julekaker lages.</p> <p>Pepperkaker lages. Pynt: melisglasur</p>

Lucia	Vi baker Lussekatter med rosiner på alle avdelingene.
Karneval	Piñata med hver sin rosinpakke til barna.
Fastelavn	Baking er en god tradisjon. Barna baker fastelavnsboller på avdelingene. Fyll: Krem eller syltetøy
Påske	<p>Påskeharen kommer med noe nytt til avdelingene i påskeegget (spill, småleker etc.) Det lages et brev til avdelingene fra påskeharen om at den vil gi avdelingen noe. En idé kan være å ha skattejakt etter det påskeharen har lagt igjen til avdelingene.</p> <p>Påskelunsj: avdelingene stiller i stand god lunsj til barna. Det blir servert rundstykker fra Liens og godt pålegg. Syltetøy og juice blir også servert.</p> 
17.mai	Full pakke. Avdelingene serverer f.eks pølser/pizzasnurrer eller lignende. Det blir også servert is. En ordentlig festdag i barnehagen. Vi kan drikke saft.
Sommeravslutning	Det blir servert pølser, lapskaus eller pizzasnurrer. Foreldrene har mulighet til å ta med kake hvis det er ønskelig. Vi drikker vann.
Yoghurt og smoothie	Smoothie liker barna godt. Her kan brukes fryst eller fersk frukt/bær. Hvis avdelingene bruker fryst frukt/bær, husker de å bruke ferdige smoothie-blandinger. Pakker med én type bær er ofte av utenlandsk opprinnelse, og må varmebehandles før bruk. Vi bruker vann og/eller gresk/tyrkisk yoghurt i smoothien. Noen avdelinger bruker yoghurt til smoothie eller med gryn/korn/rosiner/bær/frukt osv. Avdelingene bruker den greske/tyrkiske yoghurten. Dette er fordi den er minst sukker i og minst prosessert.
Matlaging på avdelingene	<p>Avdelingene har fokus på å servere mat fra bunnen av laget på gode sunne råvarer. Ferdigmat og posemat brukes ikke. Det fokuseres på å bruke minst mulig ultraprosesserte varer.</p> <p>Skal det serveres f.eks. fiskekaker eller karbonader skal det være med høyt innhold av fisk og kjøtt.</p> <p>Det skal serveres 2-3 varmmåltider i uken, som ikke er kjøpebrød. Barna skal være med i matlagingsprosessen.</p> <p>Det skal ikke bindes opp en ansatt til å lage mat uten at barna er med.</p> <p>Se eget tipshefte på matlaging sammen med barna.</p>

<p>Brødmåltider</p>	<p>Vi følger helsedirektoratets anbefalinger når det gjelder brødmåltider.</p> <p>Pålegg i barnehagen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gul leverpostei (den vanlige) - Gul-og brunost - Egg i alle mulige former, kokt/rørt/omelett/eggesalat etc. - Frukt og grønnsaker skal alltid være til stedet på bordet - Pølsepålegg: salami og skinke - Makrell i tomat på boks - Fiskepudding og fiskekaker m/høyt innhold av fisk, serveres ikke hele tiden. - Avocado (ikke hele tiden) - Kremoster - Ferske urter <p>Husmann knekkebrød kan serveres til alle brødmåltider og fruktmåltider.</p> <p>Avdelingene serverer melk eller vann til måltidene.</p> 
<p>Salt og sukker</p>	<p>Barnehagen server ikke is eller søtsaker utover det som er nevnt ovenfor, og er bevisste på hvor mye sukker de bruker sukker benyttes.</p> <p>I matlaging skal salt brukes forsiktig da små barn ikke skal ha mye salt i maten sin.</p> <p>Krydderblandinger med salt skal ikke brukes, f.eks. Gastromat eller Natvig o.l</p>
<p>Baking generelt</p>	<p>Ved baking generelt i barnehagen brukes det minimalt med sukker. Bruk heller andre sunne alternativer til søtning. Banan, lønnesirup eller honning. (honning kun for barn over 1år).</p> <p>Det vil også være en blanding av grovt og fint mel i bakingen. Som f.eks grove vafler,lapper etc.</p>
<p>Høstfest</p>	<p>Barnehagen serverer lapskaus laget på gode råvarer og svineknokke.</p>



EIKELY
BARNEHAGE AS