

MAT I BARNEHAGEN



Øren andelsbarnehage



Måltider i Øren andelsbarnehage

Barnehagen har tre måltider hver dag; Frokost kl. 08.00, lunsj kl. 11.00/11.30 og fruktmåltid kl. 14.00/14.30.

INFORMASJON OM MATPAKKE

Barna må ha med seg matpakke til frokost hver dag, og til lunsj to ganger i uken; torsdager og på avdelingens turdag. Vi anbefaler å unngå søtsaker i matpakken. Det er viktig med sunne og næringsfulle matpakker.

FROKOST

Frokosten varer fra 08.00-08.30. Til frokost skal barna ha med matpakke hver dag.

LUNSJ

Mat som en del av det pedagogiske arbeidet

Vi får levert varm mat fra Drammen Ballklubb to ganger i uken, slik at barna får erfaring med ulike typer varm mat i trygge rammer. Hver fredag baker vi hjemmelagde rundstykker. «Rundstykke-fredag» har blitt en favoritt i barnehagen, en tradisjon som skaper både matglede fellesskap og gode minner når barna får være med og delta i bakingen.

Inkludering og tilrettelegging

Vi tar alltid hensyn til allergier, matintoleranser og religiøse mattradisjoner i barnehagen. Det anbefales at vanlige allergener som nøtter og egg ointroduseres som en del av barnets kosthold fra tidlig alder. Vi oppfordrer derfor til å prøve ut ulike matvarer hjemme før oppstart i barnehagen, slik at eventuelle allergier avdekkes.



Variert påleggstilbud og drikke

Vi velger pålegg med færre kunstige tilsetninger når det er mulig, for å støtte barnas utvikling av gode matvaner.

Barna får gulost, brunost, salami, kaviarmix, makrell i tomat og leverpostei. På fredager får barna i tillegg til dette også servert bringebær- og jordbærsyltetøy på Ekornbarna og Klatremus, og prim på Brumlemann. Egg tilbys av og til på fredager. Frukt og grønt som eple, banan, agurk og paprika serveres også som et supplement til lunsj på fredager.

Til frokost og lunsj serverer vi vann eller melk, til fruktmåltidet får barna sine drikkeflasker.

Måltidet som læringsarena

Måltidene er en viktig del av barnehagens hverdag og brukes aktivt som en læringssituasjon. Her får barna øve på selvstendighet ved å smøre egen mat, velge pålegg og rydde etter seg. De utvikler sosial kompetanse gjennom å dele, vente på tur og delta i samtaler rundt bordet. Måltidet gir også rike muligheter for språkutvikling når barna beskriver smaker, uttrykker ønsker og deltar i dialog med både barn og voksne. Samtidig skaper vi matglede og nysgjerrighet ved å la barna utforske nye smaker i trygge og positive rammer.

FRUKTMÅLTID

Til fruktmåltidet serverer vi brød og/eller knekkebrød med pålegg, og gjerne rester fra varmmaten. Barna får frukt og grønnsaker annenhver dag. Utvalget varierer med sesongen, og barna får møte ulike smaker og teksturer gjennom året.

Frukt	Grønnsaker
• Banan • Eple • Druer • Appelsin • Klementin • Pære • Vannmelon	• Agurk • Paprika • Minimais • Minigulrøtter • Små tomater • Blomkål

Helsedirektoratet sine anbefalinger for mat og måltider i barnehagen

Barnehagen skal legge til rette for gode måltidsvaner som støtter barns helse, trivsel og utvikling. Helsedirektoratet anbefaler at barnehagen tilbyr minst tre faste måltider om dagen, og at barna får god tid til å spise – minst 30 minutter. Maten som serveres bør være variert og i tråd med kostrådene, med daglig tilbud om frukt, bær og grønnsaker. Til måltidene bør barna få lett- eller skummet melk og vann, og vann skal alltid være tilgjengelig. Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses. Det anbefales at vanlige allergener introduseres som en del av barnets kosthold fra tidlig alder (4-6mnd).

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

Rammeplanen – mat i barnehagen

Rammeplanen understreker at barnehagen skal bidra til barnas helse, trivsel og livsmestring, og at mat og måltider er en viktig del av dette. Den slår fast at barnehagen skal legge til rette for at barna kan oppleve matglede, matkultur, sosialt fellesskap og gode helsevaner. Gjennom deltakelse i mat- og måltidsaktiviteter skal barna få grunnleggende forståelse for sunn mat og utvikle ferdigheter som støtter god helse.

(<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>)

