



Retningslinjer for mat og kosthold i våre kommunale barnehager

Disse retningslinjene er utarbeidet i samarbeid med de ansatte i de kommunale barnehagene, på bakgrunn av kostholdsråd fra myndighetene og barnehagens egne satsningsområder. Retningslinjene gjelder for alle ansatte i barnehagen, men vil tilpasses behovene til hvert enkelt barn og barnegruppa.



Rammeplanen

- Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.
- Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.
- Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.
- Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.

Alle måltid skal være gode, sunne og fullverdige

Ansatte bestemmer hva som tilbys av mat i barnehagen, og barna bestemmer hva de vil spise.

Alle barn i barnehagen har rett til å gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet og i saker som gjelder dem selv (§3 Barns rett til medvirkning, barnehageloven). Dette betyr at selv om det er vi ansatte som bestemmer hva som tilbys av mat i barnehagen, skal vi være lydhøre for og kontinuerlig vurdere hvordan vil tilrettelegger for barns medvirkning, medbestemmelse og selvbestemmelse. Observasjoner og gode samtaler med barn og foresatte gir oss innblikk i hva barna liker, trenger og har behov for.

I barnehagene

- Har alle avdelingene egne rutiner for å sikre at måltidene er fullverdige, varierte og sunne.
- Serverer vi tre faste måltider om dagen: (Frokost for de som ønsker, lunsj og ettermiddagsmat).
- Er matglede og fellesskap grunnleggende for alle måltid.

- Frukt og grønnsaker serveres alltid til alle måltid.
- Bruker vi vann som tørstedrikk, og serverer melk til minst ett måltid daglig.
- Deltar barna aktivt i matforberedelsene.
- Får alle barna øve på selvstendighet utfra egne forutsetninger: Alle vasker hender før vi spiser. Barna kan være med på å dekke på og rydde av bord, smøre egen mat osv.
- Har alle barn krav på minst 30 min. ved matbordet.
- Er vi bevisste på at barn utvikler smakssansen sin forskjellig, og at det tar tid å venne seg til nye smaker, derfor tilbyr vi de samme smakene over tid, men uten press.
- Er de ansatte til stede og har oppmerksomheten sin hos barna.
- Har alle avdelingene utfyllt *best praksis*¹ med bakgrunn i pedagogisk grunnsyn, pedagogiske tilnærminger og tydelige rammer for måltidene.
- Er vi bevisste på matsvinn og at matrester kan brukes på nytt der det er mulig.
- Har vi gode samtaler og praksiser knyttet til hvor maten vår kommer fra, som for eksempel selvdyrkede grønnsaker fra hagen.
- Er mat og kosthold faste tema på personalmøter (2 ganger årlig).
- Ser vi kosthold som en del av Gausdal kommunes satsningsområder og som en integrert del av [Gausdalsmodellen](#).
- [Vi følger i tillegg kostholdsrådene rettet mot barnehager fra Helsedirektoratet](#).

Vi er opptatt av at barna skal bli servert fullverdige måltider, og at dette skjer i tråd med nasjonale kostholdsråd. Dette gjør at måltidene vil variere og at det vil være både brød og knekkebrød med pålegg, frukt og grønnsaker, men også varmretter som for eksempel havregrøt, supper og gryter. Barna skal delta aktivt i matlaging og bli kjent med ulike smaker og hvor maten vår kommer fra.

Godteri og snacks

Barnehagene våre er ikke sukkerfri, men vi er opptatt av å begrense inntaket av søtsaker. Vi begrenser derfor blant annet bruk av sukker, kaker, is, søte yoghurter, frokostblanding og juice. På havregrøten har vi byttet ut sukker, med rosiner, frukt og bær.

Ved noen anledninger vil det være barnehagen eller avdelingene vil bake, men da alltid med en pedagogisk ramme. For eksempel til Lucia-dagen vil vi kunne bake Lussekatter for å snakke om tradisjonen og historien bak Lucia. Slike anledninger vil alltid bli diskutert blant pedagogene i forkant.

Gode tips

Grove vafler, is og smoothie av bær, frukt og grønnsaker med dipp, lage eget syltetøy, pålegg osv. Vi benytter oss av oppskrifter fra for eksempel fiskesprell.no, matjungelen.no, frukt.no, barebrabarnemat.no/oppskrifter/ som har mange gode oppskrifter vi anbefaler å teste ut hjemme også.