**MAT OG MATSERVERING I REINSVOLL BARNEHAGE**



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

Sosial- og Helsedirektoratet har gitt ut et hefte som heter: *”Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.”*

Dette heftet inneholder helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Retningslinjene er utformet som korte og konkrete punkter, med utfyllende informasjon til hvert punkt.

Ved å følge retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barn i barnehage få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring.

MÅLTIDER

Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat.
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme.
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere.
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat.
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon .

MAT OG DRIKKE

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.

10. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper: Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc. Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.

11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper.

12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmelk eller lettmelk. Barns bør ikke gis ubegrenset med melk. 1-1 ½ dl melk er nok til måltidet. Barn i barnehagealder trenger inntil 5 dl melk om dagen inkl. yoghurt.

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

14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås.

15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

”Mat og måltid er viktig for fysisk og psykisk helse og for det sosiale velværet. Kunnskapen om mat og måltider som fremmer gode matvaner, kan gjøre sitt til å redusere helseskiller i befolkningen”. Barna skal utvikle ferdigheter og motivasjon til å velge en helsefremmende livsstil (ref. ”Kunnskapsløftet” i skolen).

Vi i Reinsvoll ønsker å ha fokus på det gode måltid, der vi kombinerer matopplevelser og matglede med ernæringsglede.

Vi lager gode og ernæringsmessige måltider fra ”bunnen av” og bursdagsmeny i vår barnehage består av : fruktsmootie eller fruktsmootieis.

Fruktmåltidet i vår barnehage består av oppkuttet frukt, og knekkebrud, skiver evt. yoghurt for de som er ekstra sulten.

Dette betyr ikke at vi er en sukkerfri barnehage, men at vi reduserer sukkerinntaket.

Vi er en” 5 om dagen barnehage”. der vi forplikter oss til å:

* Servere oppkuttet frukt og grønt som en del av måltidene hver dag.
* Praktisere fruktfest når det er barnebursdag, se [www.frukt.no/fruktfest](http://www.frukt.no/fruktfest).
* Informere ansatte og foreldre om 5omdagen. Kosthold som tema på foreldremøter.
* Rapportere på egne medlemssider på [www.frukt.no/barnehage](http://www.frukt.no/barnehage).
* E-læringskurs for alle ansatte gjennomføres i fellesskap eller enkeltvis. Kurset er gratis.

Med vennlig hilsen Helen Bjørdal Daglig leder Reinsvoll Barnehage

[](http://www.frukt.no/frukt/gronne-fakta/aktuelt1/oppkuttet-frukt)