

Kostholdsplan for Viebøen barnehage

Måltidet skal vere ei hyggeleg stund for alle, med fokus på glede, meistring og auka fellesskapskjensle. Gjennom mat og måltidsaktivitetar skal barna motiverast til å ete sunn mat, og få ei forståing at det heng saman med god helse. For å oppnå dette må ein til ei kvar tid vurdere gruppestorleik opp mot individuell tilrettelegging og tilpassing etter alder. [Helsedirektoratet](#)

MÅL:

- Barn og vaksne har det hyggeleg saman
- Barna skal lære seg «skikk og bruk» ved matbordet
- Barna skal gjennom eit variert mattilbod få kjennskap til ulike smakar gjennom ulike typar mat
- Barna skal lære å smørje på sin eigen mat, finne ut kva pålegg dei vil ha på og kjenne etter når dei er mette.
- Alle sit roleg under måltidet, og sender mat til kvarandre
- Minst mogleg matsvinn



Stander for frukost:

- Frukosten er kl 8.00-8.55. Barna må kommen seinast til kl 8.45
- Vaske hender før måltidet.
- Vask av bordet, og stolar / benk før og etter måltid
- Tralla er klar kl.8.00 ev. seinvaktene lagar til tralla dagen før. Tall barn på trallene.
- 1 voksen sitt ved frukostbordet (tidlegvakt), mellomvakt tar imot nye barn. Det skal være godt å komme å sette seg, ledig stol og voksen tilstades ved bordet.
- Storetunet dekke kjørel og pålegg på bordet, måltidet ser innbydande ut, barna er med å dekke på.
- Bruke teikn og vise fram kva vi har å tilby til måltidet.
- Tilby meir grønnsaker bær og egg til frukost, kan serverast ved sidan av og på maten.
- Hjelpe barnet å finne ro på plassen sin, positiv grensesetjing
- Øve på å smørje maten sin sjølv etter alder.
- La barna smake på ulike pålegg.

BARNEHAGE FRUKOST

Havregraut med eplerasp og banan, bær, rosiner, kanel og bremykt/ meierismør.
Yoghurt naturell med havregryn / havreflarn
Brødmåltid:
Brød, knekkebrød + pålegg som til lunsj

Drikke: Lett mjølk med D-vitamin, vatn, H-mjølkk



Stander for Lunsj måltid:

- Barna har faste plassar ved bordet, ein vaksen sit ned ved kvart av borda. Borda kan vere fordelt på fleire rom.
- Førebu barna på menyen dei skal få Barna ta del i prosessen med å lage til maten, ta i bruk sansane. Snakke positivt om maten. Smaksprøve, øve på nye smakar og matmot. Ros når ein smakar på nye ting
- Kjøkkenpersonalet skal vite kva kvart team treng (t.d. skorpene, allergiar, mengde),
- Mattralla har ei rein og urein sone, reint dekketøy og mat på øvst. Lapp på tralla med tal barn og allergiar samt kva type dekketøy. 2 boksar på tralla- bestikk og matavfall. Barna øve på å rydde etter seg etter måltidet. Sette brukt dekketøy og bestikk på hylle to.
- Vaske hender før måltidet
- Markert start og slutt på måltidet, Start/avslutningssang med tegn
- Bruke teikn og vise fram kva mat vi har å tilby til dette måltidet.
- Barn og personale sit rundt bordet, barna øver på å sende til kvarandre. Fleksible med pauseavvikling, unngå forstyrring av måltidet
- Lite mat på fatet, så barna klarer å ete opp, barna øver på å dele og kjenne etter når ein er mett. Oppmuntre barna til å smake på alt. Personalet er gode rollemodellar og smakar på maten saman med barnet.
- Vi servere grønnsaker til alle måltid.
- Barna skal kjenne seg som ein del av fellesskapet i måltidet. Personalet har som oppgåve å sjå til at alle barn vert sett og høyrte og får i seg den maten / ernæringa barnet treng. Bruk gjerne foto av mat på vegg til samtale. Høgtlesing kan bidra til felles fokus.
- Alle sit ved bordet til vi er ferdig å ete. Personalet seier takk for maten, hjelper barnet til å avslutte måltidet
- Alle vaksne praktisera same reglane.

LUNSJ

Brødmåltid:

Brød frå Naustdal dampbakeri
Husman/ Ryvita knekkebrød
Baka grove rundstykkjer/brød
minst ein gong i veka, eller
grove vaflar/lappar med til
dømes chiafrø/ havregryn,
banan/ raspa gulrot/
eple/squash.

+ Lerum 80% syltetøy

PÅLEGG (variera kva som er
på bordet)

- Kvitost
- Brunost
- Snøfrisk ost
- Leverpostei
(Stabburet)
- Makrell i tomat (stor
boks) / tube
- Egg
- Fiskepudding
- Kalkunpølser
- Go`& magrere salami
- Kaviar
- Bremjukt mjuk /
meieri smør
- Heimelaga syltetøy av
eple, rabarbra, blåbær
i sesong

+

Drikke: Lett mjølk med
D-vitamin, vatn, H-mjølk

	• Gi kjøkkenpersonalet tilbakemelding på nye matvarer barna ønsker å smake på. All suppe vert laga frå grunnen av med frosne eller friske grønnsaker. Vi brukar minst mogleg salt og sukker i maten.	LUNSI – Varm måltid Tysdag – onsdag – fredag Fiskrettar med grønnsaker + grov pasta / poteter / ris Vegetarretter med grov pasta Grønnsaksvafler Grønnsakssupper(supersuppe) Potetsuppe Tomatsuppe Gulerotsuppe Fiskesuppe Med focaccia brød / grove rundstykker
	Stander for frukt måltid: • Alle vaskar hender og et frukt ilag teamvis. Hente inn alle barna og alle skal sitte ned ved bordet, oversiktleg og samlande. Dele barna inn i mindre grupper. Tilgjengelege personale som støttar barn som synest det er vanskeleg. Gi beskjed til Renate korleis ein dagleg løyser fruktmåltidet. • Ved måltid ute, ta på duk på bordet. • Barna skal kjenne seg som ein del av fellesskapet og vere ein gode stad for samtaler. • Personale sit ned med si gruppe barn. Dele frukta og grønnsaker (evt. forvella) som barna på gruppa ber om, oppmuntre til å smake på nye grønnsaker og frukt. Tilby knekkebrød / skive / heimelaga kavring og smør/meierismør. Tilby vatn / drikkeflasker • Mellommåltid- ikkje eit fullverdig måltid. Avgrens matinntak før middag. Max 2 knekkebrød • Takke for maten, Barna skal øve på å rydde opp etter seg, kaste skall i bossbøtta (viktig å rydde opp matavfall ute for å unngå dyr og fuglar på matplassen)	FRUKTMÅLTID Knekkebrød med smør Grønnsaker Frukt Grove vaflar / lappar med Lerum 80% syltetøy, ost

	Barna får tilbod om mjølk til lunsj, og vatn er alltid tilgjengeleg. Barna har med eiga drikkeflaske, heimen har ansvar for reinhald av flaskene. Reint vatn vert fylt på kvar dag.	DRIKKE Vatn som tørste drikke til alle måltid og gjennom dagen Tine mjølk til frokost og lunsj Varm kakao av mjølk på turdagar når det er kaldt ute
	Målet er måltids glede og fokus på barnet Vi markera barnet sin bursdag i barnehagen den dagen barnet har bursdagen eller på påfølgande dag etter helg. Barn som har bursdag i ferie, avtalar vi med foreldre tidspunkt for markering. Barnet får vere med å lage krone, vi synger bursdagssong, fortel eventyr og dekker eit pent bord. Barnet vel mat utifrå ein burdagsmeny.	Bursdag: • Smoothie • Smoothie is • Fruktfat • Fruktsalat med kesam
	Foreldre kafe med sal av suppe og rundstykke til inntekt for hjelpearbeid i andre land	Forut-kafe: Suppe med rundstykke

	Intern markering, barna bakar lussekatter som dei delar ut i Lucia-toget i barnehagen	Lucia: Lussekatter
	«Førskulegruppar» er vertskapet for julebordet i barnehagen, dei eldste barna lagar julepølser og førebu julemiddagen saman med kjøkkenpersonalet.	Julebord: Heimelaga julepølser, potet, kålrotstappe + riskrem med fruktsaus
	Vi servera nissegraut (risgraut Tine meierier) med smør, kanel og rosiner på fint pynta bord. Nissen på loftet får også ei grautskål, som takk får barna ein nissepose som vi kosar oss med i fellesskap.	Nissefest: • Risgraut med rosin, smør og kanel • Nisseposte vesletunet: mais stenger • Nissepose Storetunet: 12 g nissesjokolade + popcorn

	Markering av norske tradisjon med fastelavnsboller og fastelavnsris den siste festdagen før fastetida. Barna deltek i tillaging av gjærdeigen og bakar ut boller, fyll krem eller syltetøy servert ved fruktmåltidet.	Fastelaven: Halv bolle med krem ev Lerum syltetøy
	Kyllingpølse i lompe eller brød. Vi dekker langbord med karnevals tema. Dei eldste barna får slå på pinjata fylt med konfetti og ein liten sjokolade til kvart barn. Dei yngste får fruktsalat etter kviling.	Karneval: • Pølse med lompe / pølsebrød • Pinjata Storetunet: Eventyrsjokolade 20 g • Vesletunet: fruktsalat med kesam
	Barna har laga reir til påskeharen og legg ut gulerøter, om vi er heldig finn vi eit egg fylt med popkorn.	Påskeharen: • Gulrot • Popcorn Påskefrukost: • Buffe med variert pålegg og rundstykke
	Etter at vi har øva på å gå tog, er det grilling av fiskeburger med salat og brød.	17.mai øving: • Fiskeburger

	Norsk tradisjon for å markere midtsommar. Jonsok brudepar med følge får servert graut, etter leikane får alle ein saftis.	Jonsokfeiring • Graut • is
		Sommarfest: Foreldrestyrt

Rutiner ved måltid:

Viktig kvar dag:

- Sørge for god rutine på vask av hender, Kan nytte vaskesongen.
- Barna deltar i å laga mat, dekkja på bordet og rydda av etter lunsj.
- Matlaging skal vera ein pedagogisk aktivitet saman med barna; medverknad i kvardagen, læring, matglede og auka bevisstheit rundt måltida.
- Retningslinjene vektlegg at måltida er ein viktig arena for hygge og læring. Måltid skapar rom for gode samtalar og sosial læring når barna sit samla rundt eit bord saman med tilsette.
- Blikkontakt, verbal utveksling og smil er sentralt for å skapa gode sosiale rammer rundt måltidet.

Barnehagen legg til rette for minst tre faste måltid om dagen.

- Barna i barnehagen får god tid til å eta, minst 30 minutt.
- Maten som serverast i barnehagen skal vera variert og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
- Barnehagen skal servera grønsaker og frukt/ bær kvar dag.
- Barna får tilbod om mjølk til lunsj, og vatn er alltid tilgjengeleg.
- Godteri, kaker, kjeks, is og brus blir ikkje servert i barnehagen.
- Måltida i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet skal delta aktivt i måltida.
- Måltida i barnehagen skal vera ein pedagogisk arena der barna får medverke i mat- og måltidsaktivitetar.
- Det skal leggjast til rette for god handhygiene i barnehagen.
- Maten i barnehagen skal vera lagra, tillaga, servert og merka i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet
- Barnehagen skal ta omsyn til barn som har særlege behov knytt til mat og måltid.
- Barnehagen skal ha ein miljøvennleg praksis med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og sjømat er sentralt.

Føresette skal ikkje sende med barna, godteri, kaker, kjeks, is, saft og brus i barnehagen.

Rammeplanen

- Rammeplanen beskriver sju fagområde som skal vera ein del av det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Fagområdet kropp, rørsle mat og helse løfta fram viktigheita av å etablera gode vanar tidleg i livet. Barnehagen skal bidra til at barn etablera sunne kosthaldsvanar og måltids glede.
- Personalet i barnehagen skal involvera barna i matlaging og måltidet, og barna skal få innsikt i kor maten kjem frå, produksjon og vegen frå mat til måltid.
- Vidare skal barnehagen motivere barna til å lage og ete sunn og variert mat, og gi dei grunnleggande forståing av kvifor sunt kosthald er viktig for god helsa. Barn har eit stort behov for næringsstoff i forhold til det totale energibehovet.
- Forsking visar at gode vanar barna får i barnehagealder tek dei med seg vidare i livet; barnehagen kan bidra til å fremme eit variert og sunt kosthald blant barn. I Norge går over 90 % av barn i alder 1-5 år i barnehagen; rundt halvparten av maten barna et i løpet av dagen er nettopp i barnehagen. Barnehagen sitt arbeid med mat og måltid har difor ein stor påverknad på barnets generelle matvane, ernæring og helse.

Tilrettelegging ved matallergi

- *I henhold til § 9 i Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger, skal tilberedning og servering av mat skje i samsvar med næringsmiddelovgivningen [3]. Ved matservering eller andre mat- og drikketilbud, må matloven og tilhørende forskrifter følges [22], herunder hensynet til matallergi og matintoleranser [26]. Matloven, og tilhørende forskrifter, skal sikre forbrukerne helsemessig trygg mat.*
- *Det er foresatte sitt ansvar å opplyse barnehagen om allergier, intoleranser, sykdom og ernæringsrelaterte tilstander samt alvorlighetsgrad av disse. Barnehager bør som hovedregel ikke ha forbud mot bestemte matvarer ved matallergi. Ved anbefaling av spesielle tiltak eller forbud, som påvirker hele eller deler av barnegruppen, skal det foreligge en legeerklæring. Dette gjelder for eksempel forbud mot nøtter i en hel avdeling eller barnehage. Legeerklæringen bør være fra en lege med allergologisk kompetanse, som inneholder diagnose, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, behandling og total vurdering og behov for tiltak, jfr Nasjonale faglige råd for håndtering av matallergi i barnehager og skoler [29]. Barn med matallergi skal være trygge og kunne delta i samfunnet på lik linje med andre barn. Legens vurderinger gir grunnlag for at skolen og barnet føler seg trygge og at passende tiltak kan gjennomføres (Jf. Helsedirektoratet, Nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen)*

Mattips og oppskrifter

- Oppskrifter – Matjungelen
- Barnehage | FRUKT.no
- Oppskrifter med fisk og sjømat for barn | Fiskesprell - Fiskesprell
- Oppskrifter egnet for barn - Turmat frå heile verden
- Instragram: kokkenivieboen