

KOSTHOLD VED HALLSET BARNEHAGER

Hallset barnehager jobber for å etablere sunne og gode matvaner i gode måltidssituasjoner. For å oppnå målet følger vi retningslinjer fra [helsedirektoratet](#), og [rammeplan for barnehagen](#).

Vi har etablert en “matgruppe” som møtes ca to gang per halvår. Denne matgruppa består av ansatte fra små - og storbarn ved hver barnehage, konsulent og avdelingsleder. I matgruppa jobbes det for å sikre likhet i mattilbudet til barna i de to barnehagene, og felles forståelse av hva et godt mattilbud i barnehagen skal være. Matgruppa fokuserer også på å jobbe for å redusere matsvinn, øke bevissthet om forbruk, og jobbe for balanse i matbudsjett.



Kosthold ved Hallset barnehager

Frokost:

Alle har med matpakke

Lunsj:

En dag per uke serveres det havregrøt, en dag per uke er det varmmat levert fra Prima, og tre dager per uke er det smøremåltid.

Ettermiddagsmåltid:

Brød eller knekkebrød med pålegg, frukt og grønnsaker

SMØREMÅLTID

Pålegg:

Kan tilbys daglig:

Kyllingpostei, norvegia, kaviar, leverpostei, makrell, tunfisk, rekeost, kremost, kokt skinke, kylling -eller kalkunskinke

Kan tilbys ukentlig:

Brunost, prim, salami, fårepølse og egg.

Kan tilbys månedlig:

Fiskepudding, majones, morrpølse.

DRIKKE

Vi tilbyr alltid vann til måltidene og som tørstedrikk.

For barn er det anbefalt med tre enheter melk per dag. Det vil si at dersom et barn spiser yoghurt til frokosten, og en brødskeive med hvitost og et glass melk til lunsj - er dagens behov for meieriprodukter oppfylt.

BURSDAGER

Det er fokus på bursdagsbarnet i samlingsstund, der barnet har på bursdagskrone, vi synger bursdagssang, og barnet får velge sanger/leker. Det er ingen ekstra servering til bursdager.

Pedagogisk måltid ved Hallset barnehager

Det settes av minimum 30 minutter per måltid, slik at barna får god tid til å spise.

De ansatte fokuserer på å være til stede, og at måltidet skal bære preg av ro og tid.

“Barnehagen skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna” - *Rammeplanen for barnehagen*

- Oppmuntre barna til å sende mat til hverandre, eller hjelpe hverandre med å åpne f.eks melkepakke, matboks
- De ansatte inkluderer alle barna rundt bordet i felles samtaletema
- Vi fokuserer på å snakke om dagen, hva har vi gjort og hva skal vi gjøre
- Alt man trenger gjøres klart i forkant, slik at de ansatte kan sitte rolig sammen med barna hele måltidet
- De ansatte snakker om ulik mat på en positiv måte, og oppmuntrer til å smake og utforske maten

Det kompetente barnet

- Barna får valgmuligheter
- Barna får smøre på selv
- Barna kjenner selv etter sine metthetssignaler, og regulerer selv hvor mye de vil spise

Vi har grønnsakshage

- Barna får være med på å dyrke mat
- Barna får sanselige erfaringer med mat, fra den er frø vi sår i jorda, til den serveres på bordet



*Bestill gjerne epler,
paprika og druer ulike
farger for å få variasjon*



Tips: Skjær opp grønnsaker og frukt på ulike måter for å inspirere til å smake