

Kostholdsplan

Presthus Gård og Vikåsen barnehager

Gjeldende fra høst - 2024



Forord

Helsedirektoratet utga i desember 2018, brosjyren: “Bra mat i barnehagen”. Her står det : Mat og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor vare livet ut. Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har barnehagen og de ansatte en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold. I følge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Måltidet egner seg som en pedagogisk arena for læring og for utvikling av holdninger til forskjellig mat og drikke. Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktiviteter kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, lære om maten, om veien fra råvare til måltid og benevne ulike matvarer.

Disse dokumentene ligger i bunnen for vår plan og praksis. I tillegg har vi gjennom dialog med representanter fra FAU ved våre to barnehager, hensyntatt innspill fra foreldregruppa. Mat og ernæring er områder som hele tiden debatteres i media, både ved innspill fra produsenter, forbrukere, forskning og myndigheter. I revideringen av planen, har vi også blitt inspirert av boka “Barnematrevolusjonen” (Frisk forlag, 2023).

Barnehagens kostholdsplan skal legge grunnlaget for sunt kosthold, bærekraft, samt være gjennomførbar innenfor de rammer vi har for driften.

MÅLTIDER

Vi skal legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat.

- Barna spiser medbrakt matpakke til frokost, og vi serverer to måltider i barnehagen pr. dag. Unntak på turdager 1 dag i uka: da barna har med egen tursekk med mat og drikke til lunsj.
- Vi serverer grøt 1 gang i uken når barnegruppene er klare for det. Storbarn serverer det til frokost, mens småbarn serverer det til lunsj. Avdelingene informerer foreldrene om når det er på den aktuelle avdelingen.
- Vi serverer varmmat som et alternativ til brødmåltid med jevne mellomrom. Varmmaten skal være variert og godt sammensatt.
- Måltidet på ettermiddagen skal bestå av frukt/ grønnsaker og grovt knekkebrød/ litt brød.
- Vi har som mål å servere grønt tilbehør til alle måltid.
- Vi har faste spisetider, og setter av god tid til måltidene. Måltidene skal være preget av ro og samtale.
- Vi ønsker at frokosten skal bli en fin start på dagen for barn og voksne.
- Vi tilbyr "buffet" på storbarn (Roa og Stall'n) jevnlig.

Det skal maksimum gå 3 timer mellom hvert måltid.

- Vi spiser frokost mellom kl. 7.15 - 08.30 (Vikåsen: 8-8.30), lunsj ca. kl. 11.00 – 11.30, og brød/knekkebrød/ fruktmåltid ca kl. 14.00 -14.30.
- Vi har individuell tilpasning for de aller minste. Vi legger tilrette for at de voksne tar aktivt del i måltidet.
- Barn og voksne sitter sammen i grupper.

Spisemiljø

Vi skal tilrettelegge for gode rutiner, og trivelig spisemiljø

- Vi legger vekt på at maten skal være innbydende.
- Barna skal være med på å forberede måltidet.
- Vi oppfordrer til å smake, men utøver ikke press. Vi tilbyr et alternativ, hvis barnet ikke spiser noe av det som serveres. Ingen barn skal gå sultne fra bordet.
- Vi tilrettelegger måltider i forhold til allergier og religiøse mattradisjoner, slik at alle får et likeverdig mattilbud .
- Vi legger vekt på at måltidene skal være hyggelige, og preget av ro og samtale.
- Vi ønsker at barna skal oppleve mestring, og utvikle selvstendighet under måltidene. Dette gjelder både ved å velge hva de skal spise, smøre selv, og ved å bli kjent med ulike matvarer. Det er naturlig at det blir en progresjon gjennom barnehageløpet hvor mye barna kan delta i matlagingen.
- Vi ønsker at barna skal oppleve ulike smaker og forskjellige mattradisjoner

RUTINER

- Vi skal sørge for god hygiene før og under måltidene, samt ved oppbevaring og tilbereding av mat.
- Vi følger våre IK-rutiner for behandling av mat.
- Innkjøp samordnes mellom husene der produktene leveres i større kvanta.
- Ved innkjøp skal man etterstrebe å velge varer som
 - er bærekraftige valg
 - reduserer inntak av sukker
 - er mest mulig rene matvarer uten tilsetningsstoffer
 - velg kortreist (gjerne norsk)
- Vi ønsker å redusere bruken av engangspplast til oppbevaring, og heller bruke f.eks. plastbokser.

MAT OG DRIKKE

Maten bør gi varierte smaksopplevelser.

- Vi har ulike pålegg, og har ikke det samme på bordet hver dag.
- Vi skal ha lavt sukkerinnhold i det vi tilbyr, og unngå kunstig søtning.
- Ha minst mulig tilsetningsstoffer
- Vi introduserer ulike frukt og grønnsaker
- Vi sikrer at varmmaten vi serverer er mangfoldig og næringsrik.
- Vi skal benytte mest mulig råvarer

MAT OG DRIKKE forts.

Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta osv.
2. Grønnsaker og frukt/bær
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg osv.

Påleggsmeny: skinke/kalkun i skiver, makrell i tomat, tunfisk i vann, hvitost, brunost eller prim, leverpostei, kyllingpostei, kaviar, egg, hummus, fiskepudding/fiskekaker, fårepølse, kalkunpålegg, sardiner, majones, laks (til jul og påske). Innkjøpsansvarlige forholder seg til egen innkjøpsveileder.

Grønnsaksmeny: oliven, rødbeter, sylteagurk, tomat, agurk, paprika, hvitløk, purreløk.

I tillegg “sesongbetinget” mat, f.eks. selvdyrkede grønnsaker/kortreiste grønnsaker og egne bær.

Til måltidene drikker vi lettmeik. Vann er tørstedrikk mellom måltider, men tilbys også til måltidene.

De fleste markeringer og feiringer skal gjennomføres uten servering av søt og fet mat, og søte drikker. Vi serverer fruktfat eller smoothies. Fødselsdagsbarnet skal stå i sentrum, og være med å lage det som skal spises.

Læring, erfaringer og opplevelser

- Barna skal
 - få kunnskap om matproduksjon og tilberedning
 - få erfaring med dyrking av frukt, bær og grønnsaker
 - oppleve matglede via smaking og utprøving
 - oppleve matglede via gode rammer rundt måltidene i sosialt fellesskap
 - få kunnskap om betydningen av et sunt kosthold

Litteraturliste og linker til inspirasjon:

“Rammeplan for barnehagen “2017

Helsedirektoratet: “Bra mat i barnehagen” – Råd, tips og oppskrifter. Utgitt: 04.12.2018

Nasjonalforeningen for folkehelse: “Petter Puls”

Langholm/Tuset, Fagbokforlaget: “Matglede i barnehagen”, 2013

Geitmyra matkultursenter, Kagge forlag, 2014: “Mathjelpen for foreldre”

Maja Skogstad: “Barnematrevolusjonen”, 2023

<https://frukt.no/barnehage/>

<https://matvalget.no/event/baerekraftige-maltider-i-oslo-kommune/>

<https://skolehagerinorge.no/ressursbibliotek?kategori=barnehage>

<https://www.renmat.no/artikler/2021/skitten-nitten-listen-over-mat-med-mest-sproytemidler>