

INFORMSJON OM MAT OG MÅLTIDER I BURHOLTOPPEN BARNEHAGE

Innledende bestemmelser:

Rammeplan for barnehagen sier på side 11 under kapitlet «Livsmestring og helse»: «Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner».

Fagområdet «Kropp, bevegelse, mat og helse» på side 49 sier at barnehagen blant annet skal «..... legge til rette for at alle barn kan oppleve matglede og matkultur» og «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».

Ut fra dette skal barnehagen blant annet bidra til at barna (Rammeplanen s. 49):

- blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold
- får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid

For å få til dette stilles det krav til personalet om at de skal bidra slik at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om blant annet kost. Personalet skal også legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Som dere ser skal barnehagen bidra til å gi barn erfaringer og utvikling på dette området, som på alle andre områder barnehagen jobber med. Merknadene til Barnehageloven §1 er tydelig på at det er foreldrene som har ansvar for barnets oppdragelse og at barnehagen skal bidra. Dette krever samarbeid og forståelse fra både barnehagen og foreldrene.

Hvordan bidrar Burholtoppen barnehage til dette i praksis?

Vi forholder oss til anbefalingene i «Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen», utgitt av Helsedirektoratet, publisert i mai 2019:

Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat:

- Vi legger til rette for frokost, lunsj og ettermiddagsmat.
- Det serveres både varm og kald mat, noe medbrakt og noe servert gjennom uka
- Melk og/eller vann er tilgjengelig til måltidene
- Måltidene er til faste tider men tilpasses gruppa. Det kan også tilpasses individuelt (gjelder spesielt for de aller yngste eller andre særlige tilfeller)

Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter:

- Det er minst 30 minutters måltid både til frokost, lunsj og ettermiddagsmat. Måltidene kan variere noe i lengde for enkeltbarnet ut fra når de kommer, hentes og om det skal sove. Erfaringene våre er at måltidene i barnehagen varer i mer enn 30 minutter for de aller fleste ungene.

Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd:

Helsedirektoratet anbefaler å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra ulike grupper:

- Gruppe 1: grovt brød, grove gryn- og kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornris, fullkornpasta o.l.
- Gruppe 2: grønnsaker, frukt og bær
- Gruppe 3: belgfrukter, fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kjøtt

Helsedirektoratet mener at foreldrene bør gjøres kjent med barnehagens praksis for mat og drikke, og oppfordres til å følge disse for mat og drikke medbrakt hjemmefra.

Brød- og kornmåltid: dette serveres de fleste dagene i uka til lunsj. Vi har prøvd ulike typer brød og funnet det som vi ser at de fleste ungene spiser godt av. Det inneholder 58% grovt. Vi har variert pålegg fra gruppene over. Søtt pålegg som f.eks. syltetøy serveres sjelden. Til ettermiddagsmat tilbys knekkebrød og frukt eller grønnsaker. Det er også grønnsaker til lunsjmåltidet. En dag i måneden serverer barnehagen havregrøt i forbindelse med levering ute i gapahuken. Vi tilbyr vann og/eller melk til alle måltider.

Varmmatlunsj: vi bruker en meny der rettene skiftes ut innimellom ut fra hva vi ser at ungene spiser. Vi tilbyr varmretter både med fisk, kjøtt og grønnsaker - og gjerne fullkorn tilbehør. Menyen er tilgjengelig for foreldrene. Barnehagen understreker at det er varm lunsj – ikke et fullverdig middagsmåltid.

Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag:

Vi tilbyr grønnsaker til lunsj, og frukt eller grønnsaker i tillegg til knekkebrød til ettermiddagsmat hver dag. Grønnsaker og frukt serveres oppskåret.

Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig:

Barnehagen serverer lettmelk til frokost og andre brødmåltider. Til varm lunsj og ettermiddagsmat serveres i hovedsak vann. Ungene har alltid vann tilgjengelig enten via kopper på badet eller i egen flaske.

Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås:

I Burholttoppen barnehage blei dette for en tid tilbake diskutert i foreldregruppa/Samarbeidsutvalget og det var ikke den gang noe ønske om å unngå alt av ovenstående. Vi markerer barnas bursdag blant annet ved å ha dessert etter lunsjmåltidet. Foreldrene velger selv om de vil ha med dessert hjemmefra, eller om barnehagen serverer is. Når barna serveres kake eller annet usunt får de begrenset mengde (som regel ett lite kakestykke hver).

Dette er i hovedtrekk det som sterkt anbefales i den nasjonale retningslinjen fra Helsedirektoratet. I Burholttoppen barnehage ønsker vi å etterleve den så godt vi kan. Vi tenker at vi holder oss godt

innenfor på de fleste områdene, men har også områder vi kan bli mer bevisst på i hele personalgruppa. Vi ser også noen utfordringer som vi hele tiden forsøker å finne gode løsninger for:

- ungene har ulike matvaner hjemmefra – det kan handle om hva ungene er vant til å spise (alt fra smaker til konsistenser), grenser rundt måltidene (om de må sitte ved bordet, om de får gå rundt å spise, om de spiser for TV eller annen underholdning) eller om de er vant til felles måltider eller om de spiser når de vil
- et økende antall barn og/eller foreldre trenger/ønsker ulike tilpasninger i form av hva barnet skal serveres. Dette kan handle om alder, kultur, tanker om hva som er sunt eller hva barnet liker. Dersom vi får beskjed fra foreldre om at det er mat/drikke barnet av helsemessige årsaker ikke skal ha kreves det legeerklæring. Vi har også et tett samarbeid med foreldre der kultur og/eller religion har bestemmelser knytta til mat.
- barnehagen har en klar miljøforventning om å redusere matsvinn. Vi ser at det kan bli en del matsvinn når vi tilbyr nye retter, konsistenser eller smaker. Det gjør at vi må finne noe som de fleste spiser. Vi vet at dersom vi prøver ut nye ting må vi gjøre det mange ganger og over tid for at ungene skal bli vant til det nye. Når det er mange som skal prøve ut fører det til mye svinn.

Og ha med barn å lage mat gjør vi når vi har anledning og når det er hensiktsmessig ut fra tid og andre aktiviteter som skal gjøres.

Vi i barnehagen vil understreke at matglede og sunne helsevaner utvikles over tid på alle arenaer som barn befinner seg. Barn går ofte i barnehagen fire-fem år før de skal på skolen. I barnehagetiden har foreldrene og barnehagen god tid til å legge grunnlaget for at barnet skal utvikle matglede og sunne helsevaner – men det må gjøres på alle arenaer helt fra barnet blir født – og jobben er heller ikke ferdig nå barnet er ferdig i barnehagen. Foreldrene har hovedansvaret og barnehagen skal bidra.

Jeg legger ved linken til den nasjonale retningslinja for dere som ønsker å lese mer om dette [file:///C:/Users/torhi/Downloads/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20barnehagen%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/torhi/Downloads/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20barnehagen%20(1).pdf)

Ta kontakt om det er spørsmål.

For Burholttoppen barnehage, 11/3-20

Hilde Torre

Virksomhetsleder