

# Kostholdsplan for Fredly Barnehage AS



**Barnehagens kostholdsplan** er utarbeidet etter retningslinjer for mat og måltider i barnehager og etter anbefaling fra Helsedirektoratet. Lov om barnehager er tydelig på at «*Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*».

Ifølge **Rammeplan** for barnehager skal «*barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Barna skal få utvikle gode vaner for hygiene og et variert kosthold*».

Ifølge **anbefalinger** for mat og måltider i barnehagen bør barnehagen legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med 3 timer mellom hvert måltid. På Fredly Barnehage serverer vi 2 måltider per dag - lunsj og ettermiddagsmåltid. Frokost er matpakkemåltid.

Vårt fokus under et måltid er at barna skal få et positivt forhold til mat. Vi ønsker å skape en god stemning og gir barna god tid til å spise maten sin. Personalet skal delta aktivt og bidra til å fremme helse, mat - og måltidsglede.

**Mestring og barns medvirkning** er en viktig del av måltidet. Et måltid handler om mye mer enn å få maten i seg. Det er mye læring ved et måltid i barnehagen. Måltidet betyr samhandling og felleskap og ikke minst en viktig arena for utvikling og sosial kompetanse.

**Barn lærer av hverandre** og de påvirker hverandre på godt og vondt, ikke minst også når det gjelder mat. Vi ønsker at barna i så stor grad som mulig avhengig av alder selv skal kunne påvirke hva de spiser. Det er derfor viktig å tilby et godt og variert utvalg av mat. Barna blir også oppmuntret til å smøre på selv og bruke skje, kniv og gaffel. Det er ikke alltid barnet spiser like mye til hvert måltid, men da spiser de gjerne mer til neste måltid.

Noen ganger kan det av ulike årsaker være et behov for at måltider blir servert til andre tider, eller at det er særlige behov knyttet til mat og måltider. Barnehagen tilrettelegger gjennom god dialog med foresatte. For barn med allergier må det fremvises legeerklæring om barnehagen skal kjøpe inn tilpasset mat.

Servering av kaker, kjeks, is og liknende begrenses til et minimum. Det kan likevel i noen anledninger serveres mat i denne kategorien – barnehagens fokus er å ha en fornuftig tanke rundt *hvorfor* vi tar de valg vi gjør. Dette påvirkes av pedagogikk, medvirkning og selve måltidsaktiviteten. Det er viktig å nevne at også mat i denne kategorien kan lages på en sunn måte.

Maten i barnehagen er lagret, tilberedt, servert etter regelverk og råd fra mattilsynet.

Fredly Barnehage bestiller mat fra grossist. Dette gir oss et godt utvalg av matvarer som er kvalitetsikret. Av og til kan vi kjøpe inn noe mat fra butikk, men forholder oss stort sett til avtale med grossist. Vi varierer i merker og leverandør. Utvalget av matvarer er variert og påvirkes av sesong.

For oss er det viktig med en miljøvennlig praksis med minimalt med matsvinn. Dette gjør vi gjennom å ta vare på rester og for eksempel bruke lomper til både pølse og lompe med pålegg.

**Frukt og grønt** er et viktig innslag på matbordet i Fredly Barnehage. Vi tilbyr både tomat, agurk og paprika til måltidene. Ofte supplerer vi med type grønnsaker som gulrot, blomkål, kålrot og brokkoli blant annet. Av frukt så serverer vi banan, eple, pære, druer, sitrusfrukter og melon m.m

Vi har fokus på ren mat, men tilbyr også bearbeidet mat som for eksempel smøreost og type blandingsprodukter som både pølser og fiskekaker. Utvalget og produsent varierer veldig.

**Barna får alltid tilbud om vann eller melk til måltidene.**

# Kostholdsplan for Fredly Barnehage AS



**Frokost** : Matpakke.

**Formiddagsmat** : Brød, lomper, diverse pålegg, grønt og grønnsaker og varm mat når det er kapasitet til det.

**Ettermiddagsmat**: Knekkebrød, brød, pålegg, Yoghurt med havregryn og frukt.

Vi bruker mest mulig grove kornsorter, f.eks. halvgrove brød og knekkebrød, grove vafler og fullkornspasta.).

## Høytider og spesielle dager.

- Fastelavn: Boller, evt. med syltetøy og ost. Vann og melk.
- Påskelunsj: Vi kjøper inn litt ekstra godt pålegg (bl.a. gult syltetøy) og har gul juice til drikke, i tillegg til melk og vann.
- Sommerfest: Foreldre har med grillmat selv til seg og sine barn. På skattejakten er det sjokolademynt (1 eller 2 til hver) i skattekista.
- Lucia: Lussekatter i tillegg til vanlig frokost eller formiddagsmat.
- Nissefest: Risengrynsgrøt, med sukker og smør. Saft til drikke. Nissepose fra nissen, med pepperkake og saltsnacks.
- På sommeren kan barna få små pinneis maks 2-3 ganger.
- Julegrantenning - pepperkaker, klementin og gløgg/varm saft.

