

MÅNEDSBREV FOR FEBRUAR



FEBRUAR

Da var det alt februar og tiden flyr av sted! Her er en kort oppsummering over hva vi har gjort i januar.

I måneden som har gått har barnegruppa vært på tur på tirsdagene. Vi har vært rundt i nærmiljøet og besøkt lekeplasser og naturområder. På gruppedagene på mandagene og torsdagene har vi hatt om «vintereventyret» «Skindvotten» og om «Snøen som fikk farge». De ulike gruppene har hatt aktiviteter knyttet opp mot disse eventyrene. Så det passet fint at det kom snø slik at det ble lettere å fordype oss i vinter årstiden.

Vi har blant annet lagt snø av potetmel og balsam, vi har farget snø med maling, lagd fuglemat, malt vinterbilder osv.

På fredagene har vi hatt ulike fysiske aktiviteter.

Temaet for neste måned er fortsatt vinter og så vil vi fordype oss i den samiske kulturen gjennom eventyr og musikk.

MATPROSJEKT

Vi har begynt med et matprosjekt som handler om mat og matnot. Vi skal tilby et mer variert kosthold der barna skal være deltakende i matlagingsprosessen. Vi har laget en matplan som henger i gangen.

Vi voksne skal oppmuntre barna å smake på nye smaker og konsistenser. Det vil også bli servert mer grønnsaker gjennom uken.

Vil på samme tid oppfordre dere foreldre til å ta med barna i matlaging hjemme og la dem smake, lukte, kjenne

Nedenfor har jeg skissert 10 råd for helsefremmende, pedagogisk måltidspraksis som vi følger på avdelingen.

10 råd for helsefremmende, pedagogisk måltidspraksis

1. Spis med barnegruppen og bidra til et avslappet og hyggelig måltid

Barn aksepterer lettere mat når mat tilbys i positive sammenhenger og lysten til å delta i måltidet øker.

2. Vær oppmerksom på at du er rollemodell ved bordet

Du trenger ikke alltid si hva barnet skal gjøre, husk barn kopierer andre, både deg og andre barn. Smak på ny mat selv.

3. Alle spiser samme mat

Prinsippet om alle spiser den samme maten har en positiv effekt på å like mat. Normalt tilbys ikke barn annen mat enn det som står på menyen (la det inngå basismat som brød, poteter, ris eller pasta i varme lunsjretter). Normalt får ikke barn tilbud om mat utover barnehagens regelmessige måltidsrytme.

4. Server nye matretter med en positiv innstilling, og gjentatte ganger

Ikke gi opp når du møter motstand. Barn liker best det de kjenner igjen, noen må ha tilvenningstid til ny mat og trenger gjentatte øvingsmuligheter. Barns dagsform og matlyst varierer.

5. Respekter barns rett til å ha sin egen smak, ingen ting er rett eller feil

Det er bra hvis du hjelper barn til å bli kjent med seg selv og sitt forhold til mat gjennom at de uttrykker seg.

6. La barna forsyne seg selv med veiledning, hjelp og støtte

Oppfordre barna til å forsyne seg selv fra alle matvaregruppene som serveres. Noen barn liker at maten blir lagt hver for seg og ikke blandet på tallerken. På denne måten kan de selv velge vekk smak eller konsistens de ikke har lært å like enda.

7. La barna spise mest mulig selv

Å spise selv med egen tallerken og bestikk bidrar til økt trivsel og aksept av flere matvarer. La barna øve på å klare seg selv sammen med andre. Omsorg innebærer å hjelpe når det trengs.

8. Barnet bestemmer selv om det vil spise, det er lov å være kresen

Barn bør smake av egen lyst, men du kan oppmuntre barnet til å smake; Dette er en kålrabi, prøv å smake, det smaker litt som gulrot. Hvis barnet ikke ønsker å smake kan du foreslå at han/hun ser, lukter eller berører maten.

9. Vær oppmerksom og respekter barnets signaler på om det er mett, tørst eller sulten

Spør gjerne barna om de er mette, tørste eller sultne før forlater bordet.

10. Bruk aldri mat eller drikke som belønning, straff eller trøst

«Hvis du spiser opp skorpen, kan du...» På lang sikt virker spiseplikt mot sin hensikt. Unngå for eksempel «Hvis du ikke spiser opp, får du ikke frukt» eller «Slo du deg? Kom skal du få litt saft.» Unngå tvang – bruk heller oppmuntrende ord som kan styrke barns matnot.

SAMEFOLKETS DAG



Vi markerer dagen på tirsdag 6. februar med samiske stasjoner der barna kan få utforske den samiske kultur. Vi skal også spise samiskinspirert mat.

Rammeplanen sier følgende:” Gjennom arbeid med nærmiljø og samfunn skal barnehagen bidra til at barna blir kjent med at samene er Norges urbefolkning og får kjennskap til samiske fortellinger, sagn og andre deler av samisk kultur og arbeidsliv”
(ref. Rammeplan)

KARNEVAL



Fredag 23. Februar skal vi ha karneval. Da er det lov til å kle seg ut. Vi skal ha karnevalmusikk, karnevaltog, karnevalsamling, pinjata og varm mat. Hvis dere ikke har kostymer hjemme så har vi mange i barnehagen dere kan låne.

VINTERFERIE

I uke 9 er det vinterferie på skolen. Vi ønsker å få kartlagt hvem som skal ha fri. Dette skal dere gjøre i Vigilo. Denne vinterferieuken vil de vanlige planene gå ut og vi tar ting litt på sparket. Spontane aktiviteter og barns medbestemmelse vil stå i fokus denne uken.

Karneval



Masken på, skynd deg nå, karneval.

Masken på du skal på karneval

Karneval, du skal på karneval

Skynd deg nå, skynd deg på karneval