KOSTHOLD I BARNEHAGEN

Springkleiv barnehage tilbyr full kost til alle brukere. Det er viktig for å ha full kontroll og oversikt over hvilke mattyper som finnes i barnehagen i forhold til allergier hos barna. Hygiene og holdbarhet er andre viktige årsaker, og vi har gode rutiner som sikrer at mat og drikke blir raskt plassert i skap og kjøleskap etter innkjøp. Mat i barnehagen koster kun kr 250,- pr mnd.

Måltidene serveres kl. 11.00 og 14.00. Vi serverer ikke frokost i barnehagen og det er derfor viktig at alle barna spiser dette måltidet hjemme. Vi oppfordrer foresatte til å ha en rolig og hyggelig start på dagen med frokost sammen. De minste barna på Småkryp som kommer i 7-tiden, vil få frukt/brød i 8-9 tiden om de gir uttrykk for at de er sultne.

Vi tilbyr barna et variert kosthold og en innholdsrik meny basert på poteter, pasta eller ris, grønnsaker, fisk, kjøtt, brødmat og frukt. Varmrettene tilberedes gjerne fra bunnen, og vi unngår i størst mulig grad «posemat». Personalet setter opp ukemeny som er tilgjengelig for foreldrene. Menyen settes opp med tanke på sunn kost, og hva vi tidligere har erfart at barna liker. Det er viktig at maten er energirik og med vitaminer og mineraler som gir langvarig energi utover dagen. Vi har fokus på fisk, poteter og grønnsaker med høy verdi av viktige byggeklosser for barna.

Ernæring og sunt kosthold er også et viktig punkt i rammeplanen gitt av Utdannings-direktoratet.

Brødmåltidene i barnehagen er lik den du finner i et vanlig norsk hjem, og med pålegg som barna liker. Leverpostei, makrell i tomat, tubeost, brunost, gulost, servelat etc. På fredager har vi ofte noe fredagskosemat.

Helsedirektoratet har utgitt «Bra mat i barnehagen», som inneholder råd, tips og oppskrifter til sunn og god mat i barnehagen.

Vi er veldig glad i å dyrke egen avling og høste fra ressursene i naturen. Det lærer barna mye om prosessen som skal til før maten står på bordet, og barna elsker å være en del av det å så, høste og selve matlagingen.

Dette barnehageåret er vi med på et prosjekt som heter «matnyttig»,

«Målet med Matnyttig er å bedre kosthold og ernæring tidlig i livet. Dette vil vi gjøre ved å ta i bruk effektive tiltak som vi allerede har utviklet og evaluert tidligere. Tiltakene vil bli tatt i bruk ute i samfunnet. Vi gjør dette for å fremme helse, forebygge sykdom og forske på hvordan tiltak kan tas i bruk i det virkelige liv». (nett matnyttig)

Implementering av matnyttig prosjektet startet høsten 2022.

Oversikt over ulike elementer i prosjektet:

Samlingsstunder med fokus på mat, sanser og språk → Stimulere barns nysgjerrighet og matmot → Foreldreside på nett med tips og ideer → Veiledning på nett til barnehager

Gjennom prosjektet håper vi å kunne stimulere barnas nysgjerrighet og matmot.

Mat og måltider i barnehagen	Bra mat i barnehagen	Matnyttig (Youtube)	Matnyttig (UiA)