

VEILEDER FOR KOSTHOLD -FOLKHEIM BARNEHAGE-



Frosta 2015

MÅL:

Personal og foreldre skal få økt kunnskap knyttet til helse og livsstil

DELMÅL:

Barnehagen følger nasjonale retningslinjer for kosthold

Fysisk aktive barn trenger et sunt, godt og variert kosthold. Energinivået påvirkes av matpakken og maten barna får servert i barnehagen. Godt variert kosthold og god veksling mellom aktiviteter og hvile er av betydning for å utvikle en sunn kropp.

Overvekt er et økende problem i samfunnet, også blant barn. De fleste barn behøver likevel ikke å spise mindre, men bedre. Matvanene til mange barn i dag øker risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte-karsykdom senere i livet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for sunne kostvaner fra så tidlig alder som mulig, også i barnehagen (hentet fra Sosial- og helsedirektoratet).

Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. Dette gjelder enten den er medbrakt eller servert. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har den stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmet.

Barnehagen er en pedagogisk og helsefremmende institusjon. Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver og forskrifter for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Ved å følge retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barn i barnehage få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring.

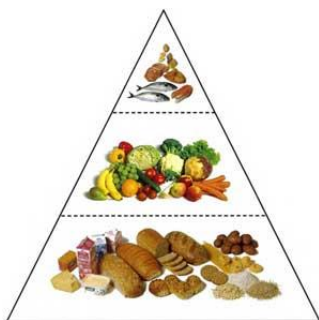
I retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet står det:

MÅLTIDER

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat.
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist hjemme
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

MAT OG DRIKKE

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:



Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, fullkornsris, fullkornspasta etc.

Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær

Gruppe 3: Fisk, kjøtt, ost, egg, erter etc.

3. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene og bør tilbys til måltidene. Noen ganger vann tilsatt fruktbitar som gir litt smak.
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
7. De fleste markeringar og feiringar bør gjennomføres utan servering av søt og fet mat og søt drikke

Ved Folkheim barnehage ønsker vi følgende sammensetning av våre måltider.

FROKOST:

Barna som ikke har spist frokost hjemme har med matpakke hjemmefra som de kan spise når de kommer i barnehagen på morgenen. Dette er foreldrenes ansvar, men barnehagen ønsker at det er sunne og gode matpakker som gir barna en god start på dagen. Ta gjerne med oppdelt frukt/ grønnsaker i matboksen. Vi vet av erfaring at frokosten kan være med på å avgjøre hvordan dagen blir videre for barna.

Barnehagen til byr melk og vann som drikke til frokosten.

FORMIDDAGSMAT:

Grovt brød/ grove rundstykker

Melk (husk alternativer til de med allergi)

Pålegg:

- smør/ margarin
- ost hvit el brun(trenger ikke brunost hver dag)
- makrell
- egg i forskjellige varianter
- baconost/ skinkeost/ smørst
- tunfisk
- leverpostei
- kyllingpostei
- kalkunskinke
- hamburgerrygg
- banan, epler, appelsin el annen oppskjært frukt
- grønt: paprika, tomat, agurk, gulrot, stangselleri, knutekål osv

ETTERMIDDAGSMAT:

Til ettermiddagene serveres det knekkebrød, skorper og noen har matboks. Barnehagen tilbyr også variert utvalg av grønnsaker og frukt som dessert etterpå. Vann tilbys til drikke



TANKER FRAMOVER:

Barnehagen ønsker at matpakken hjemmefra inneholder:

- Brød / rundstykker (gjerne litt grovt) med pålegg som ikke er søtt.
- Eventuelt ris/ pasta og kjøtt / fisk / grønnsaker hvis barnet foretrekker det.
- Gjerne litt oppskåret frukt og grønt

”Grovt brød, kornblandinger, grovt knekkebrød, fullkornsprodukter, grønnsaker metter godt. Grunnen til dette er at de karbohydratene som vi finner i disse produktene tas opp sakte fra tarmen og at de gir en langsom økning i blodsukker og energi som varer lenge. Dette er bra fordi kroppen da også regulerer utskillelsen av insulin i moderate mengder - som igjen sikrer mindre svingninger i søtsug og sult”.

Med vennlig hilsen

Tone Ulvik

Styrer, Folkheim barnehage, Frosta august 2015