

VEILEDER FOR KOSTHOLD FOR SOLVANG BARNEHAGE



Frosta 2014

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, fullkornsrís, 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 markeringer og feiringar bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Ved Solvang barnehage ønsker vi følgende sammensetning av våre måltider.

Siden 2011 har vi utarbeidet vår egen veileder for kosthold

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. 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.

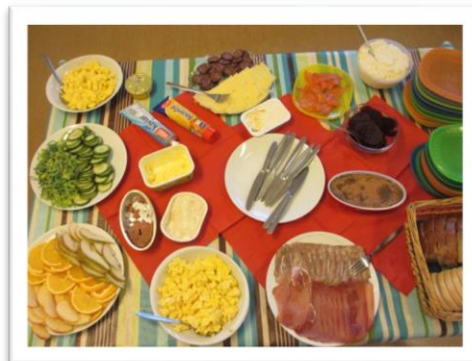
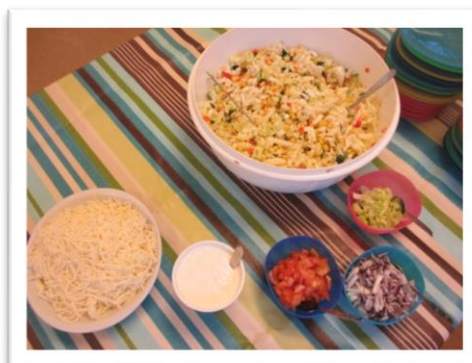
FORMIDDAGSMAT:

Grovt brød/ grove rundstykker (fra Arntzen bakeri eller hjemmebakt)

Melk (husk alternativer til de med allergi)

Pålegg:

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



VARMMÅLTID:

Rene produkter av kjøtt / fisk / fugl, poteter / ris eller pasta, i hovedsak av fullkorn.

Frukt og grønnsaker kan enten kokes, forvelles eller ovnsbakes, evt brukes i salat.

Vi synes det er viktig at vi serverer små porsjoner, men gjerne påfyll – for at måltidet skal virke overkommelig for barna.

Barnehagen varierer med at barna forsyner seg selv, men vi tilbyr som oftest buffet.

Barnehagen er opptatt av at maten som presenteres ser estetisk innbydende ut både for små og store.

Vi har også en holdning på at alle skal smake hver gang, men ingen trenger å spise opp. Vi er opptatt av at barnet selv kjenner når det er mett, og at de skal lære seg og kjenne igjen metthetsfølelsen.

BURSDSFSFEIRING:

Når barn feirer bursdag i barnehagen får basen delta i feiringen. Bursdagsbarnet får velge dessert den dagen. Valget står mellom smoothie, smoothie-is, fruktspyd eller grønnsaker og dip.



ETTERMIDDAGSMAT:

Til ettermiddagene serveres det knekkebrød eller havregrøt. Til havregrøten vil vi prøve å variere med rosiner, hakkede mandler, linfrø, gresskarkjerner, kanel, smør og solsikkefrø eller tørket frukt.

Barnehagen tilbyr også variert utvalg av grønnsaker og frukt som dessert etterpå.



TANKER FRAMOVER:

Barnehagen ønsker at matpakken hjemmefra inneholder:

- Brød / rundstykker (gjærne litt grovt) med pålegg som ikke er søtt.
- Eventuelt ris/ pasta og kjøtt / fisk / grønnsaker hvis barnet foretrekker det.
- Gjærne 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”.

Høsten 2014 ble vi en «5 om dagen-barnehage». Der vi vil ha enda mer fokus på frukt og grønt. Informasjonsfolder ble sendt med hjem til foreldre/ foresatte. Les mer om 5 om dagen-barnehage på frukt.no/barnehage

Med vennlig hilsen

Tone Ulvik

Styrer, Solvang barnehage, Frosta, oktober 2014