

Kosthaldsplan for Tirilltoppen.

Barnehagen sin kosthaldsplan er utarbeidd etter Retningslinjer for mat og måltider i barnehagar (Sosial og helsedirektoratet), Lov om barnehager, Rammeplan for barnehager og drøftingar i personalet hausten 2012.

Lov om barnehager:

«Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.»

Rammeplan for barnehager (2017):

«Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse.»

«Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.»

«Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna

- blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold.
- får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.»

«Personalet skal

- bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile.
- legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.
- kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.

Det er viktig at kosthald og måltidsoppleving er grundig gjennomtenkt og at vi følger lover, forskrifter og retningslinjer om dette

Måltid og hygiene.

Vi har 3 måltider, alt blir innkjøpt og servert av barnehagen utanom matpakke til lunsj på turdagane.

Det er alltid håndvask før alle måltid på barnehagen.

På tur: Vi bruker våtservietter etter dobesøk og ved behov. Personalet bruker våtservietter og/eller desinfeksjonsspray på egne hender etter hjelp på do og ved måltid.

Personalet et stort sett saman med ungane.

Vi følgjer Mattilsynet sine råd når det gjeld handtering av næringsmidlar (tilbereding, oppbevaring/lagring av mat, servering og oppvask).

Vi legg til rette for at barna får ete seg god og mett. Alle blir i stor grad motivert til sjølvstende med påsmøring av egen mat, ete med skje, kniv og gaffel m.m.

Vi ønskjer at ungane skal smake på all mat, men respekterer det viss dei ikkje liker det. Om dei ikkje toler eller har smakt og ikkje liker maten vi serverer, får dei enkel brødmat i staden for. Hovudmålet er at ungane blir mett.

Vi respekterer det når ungane seier at dei er mett, forutsatt at det ikkje er anna sannsynleg grunn til at dei seier det. (t.d. fordi andre er mett, fordi dei skal få noko anna etterpå, fordi dei har det travelt med å gå frå bordet.

Vi prioriterar sunt.

Frukost	Lunsj	Ettermiddagsmat
Brødmåltid	Brødmåltid/varm mat(2 gongar i månaden)	Oppsmurt brød/knekkebrød. Yoghurt med havregryn 1 gong i veka. Grove vaflar av og til. Oppskjært frukt/grønnsaker. (min. 3 sortar)
Mjølkk og vatn.	Mjølkk og vatn.	Vatn.

Vi brukar mest mogleg grove kornsortar, t.d. grove/halvgrove brød, grove knekkebrød, heimbakte grove brød/rundstykker, fullkornspasta, grove vaflar/pannekaker.

Pålegg: Kvitost. Brunost. Kaviar. Skinkeost/rekeost. Makrell i tomat.

Skinke/servelat/fårepølse. Leverpostei.

Prim /Gomme tysdag og torsdag.

Vi tilbyr frukt og/eller grønnsaker til alle måltid: Agurk/tomat/paprika/rødbeter og/eller sylteagurk. Eple/bananskiver.

Kokar egg når vi har tid. Fiskepudding eller fiskekaker og syltetøy som pålegg av og til.

Når ungar har ein periode der dei helst vil ete berre ein sort pålegg, vil vi leggje til rette for meir variasjon.

Yoghurt til ettermiddagsmat ein dag i veka, ulike vekedager.

Saft og jus blir servert berre til fester og spesielle arrangement. (ikkje bursdag)

Prioriterer varer med lite tilsatt sukker og fritt for kunstig søtstoff. (Betre med litt sukker enn kunstig søtstoff, særleg for ungar) Prioriterer varar med lite fett og mest av sunt fett.

Alternativ til brødmåltid:

- Varm mat 2 gongar i månaden (ulike vekedager , på tur eller inne). der vi helst vel fiskemat, kvitt kjøtt, havregrynsgraut.

Varierer litt med tilbehør mellom potet, fullkornspasta og ris, og varierte grønnsaker.

- Gjerne havregrynsgraut, grove vaflar eller ostesmørbrød impulsivt også, som varm mat eller i tillegg til.

Når vi har varm mat på tur er det ikkje så viktig at måltidet er fullstendig, fordi då har dei matpakke i tillegg.

Bursdagar blir feira i turgruppene (inne eller på tur) og ungane kan velje kva dei vil ha til lunsj av denne menyen:

Pasta med kjøttdeigsaus.	Pizza (fyll etter bursdagsbarnet sine ønskje)
Pølse med brød/lompe.	Graut (havre eller risengryn)
Fiskeburger med brød og grønnsaker.	Svele (med havregryn og/eller grovt mjøl)
Taco	Fruktsalat