

KOSTHOLDSPLAN FOR KNERTEN

Barnehagens kostholdsplan er utarbeidet etter Retningslinjer for mat og måltider i barnehager (Sosial og helsedirektoratet), Lov om barnehager, Rammeplan for barnehager og drøftinger i personalet.

Lov om barnehager: "Barnehagen skal ha helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller."

Rammeplan for barnehager: «Barna skal motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Barna skal få utvikle gode vaner for hygiene og et variert kosthold».

Det er viktig at kosthold og måltidsopplevelser 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. Det er alltid håndvask før måltidet. Personalet bruker desinfeksjonsmiddel på egne hender, i tillegg til vanlig håndvask, etter stelling. Vi følger Mattilsynet sine råd når det gjelder håndtering av næringsmidler (tilberedning, oppbevaring/lagring av mat, servering og oppvask)

Vi legger til rette for at barna får spise seg god og mett. Alle blir etter hvert, i stor grad motivert til selvstendighet med påsmøring av egen mat, spise med skje, kniv og gaffel.

Vi ønsker at barna skal smake på all mat, men respekterer det hvis de ikke liker det, og de får da servert enkel brødmatt istedenfor. Hovedmålet er at barna blir mett.

VI PRIORITERER SUNT

Frokost: Brødmåltid og melk

Formiddagsmat: Oppsmurt brød (Varm mat 1 gang i uka) og melk

Ettermiddagsmat: Knekkebrød / fullkorn kornmokjeks. Yoghurt med havregryn 1 gang i uka. Frukt (varierer mellom epler, pærer, appelsin/mandarin, banan) og vann.

Vi bruker mest mulig grove kornsorter: halvgrove brød og knekkebrød, grove vafler, fullkornspasta.

Pålegg vi bruker på Knerten: Brun og hvit ost, Gulost på tube, Skinkeost, Kaviar, Makrell i tomat, Leverpostei, Banan, Ulike kjøttpålegg, Egg, Gomme (torsdag og fredag), Syltetøy (bare av og til), Agurk, paprika, tomat (vanligvis til formiddagsmaten)

Vedr. sukker/søtstoff: Saft og juice blir servert bare til fester og spesielle arrangement (ikke bursdag).

Vi prioriterer varer med lite tilsatt sukker og fritt for søtstoff. (Bedre med litt sukker enn søtstoff)

Barn under 3 år skal ifølge helsesøster helst ikke ha light-produkter.

Vi serverer varm mat til formiddagsmaten ca 1 gang hver uke, varierer på ukedagene. Da velger vi som regel havregrynsgrøt, eller vi har av og til f.eks. fiskekaker, fiskeboller, pølser, kjøttboller og lignende. Tilbehør er fullkornspasta eller makaroni. Vi prøver å ha sunn og næringsrik mat, samtidig er det tidkrevende å lage spesielt middager. Vi velger å lage enkel middag, og heller prioritere å være sammen med barna istedenfor at en voksen bruker for mye tid på matlaging.

Vi har bestemt at vi feirer bursdagen til barna med smoothie (forskjellige frosne bær, banan og eplejuice) til formiddagsmaten (i tillegg til brødslike).