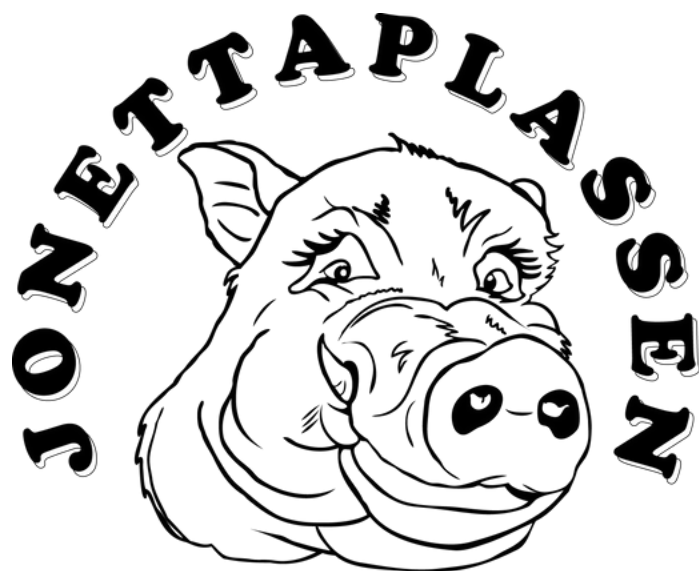


MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

JONETTAPLASSEN GÅRDSBARNEHAGE



FØRINGER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN VÅR

- Vi legger til rette for tre faste måltider om dagen. Frokost er medbrakt og lunsj og 14-måltider serveres i barnehagen.
- Vi fokuserer på at spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet deltar aktiv i måltidet
- Vi legger til rette for at hvert måltid varer i minst 30 minutter
- Vi fokuserer på at måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter gjennom barnehageåret
- Mat og måltider som vi serverer i barnehagen fokuserer vi på skal være variert og vi følger helsedirektoratets anbefalinger om å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra alle disse tre gruppene slik at de blir fullverdige:
 - **Gruppe 1:** Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteteter, fullkornsrís, fullkornspasta og lignende
 - **Gruppe 2:** Grønnsaker, frukt, bær
 - **Gruppe 3:** Belgfrukter, fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kylling, kalkun og kjøtt
- Barnehagen tar hensyn til ulike kulturer, religioner og barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider. Vi tar hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider. Her er dialogen mellom hjemmet og barnehagen viktig.
- Barna får tilbud om ekstra lettmeik og vann til måltidene i barnehagen. Plantebasert melk eller allergivennligdrikke serveres ved behov. Vann alltid tilgjengelig gjennom hele barnehagedagen som tørste drikk.
- Vi begrenser servering av kaker, kjeks, is, saft, godteri og lignende i barnehagen. Kun ved spesielle anledninger og da lager vi ofte sunnere og næringsrikere alternativer.
- Barna er aktiv med å deltar i tilberedelse og laging av mat og måltider
- Maten vi serverer i barnehagen lagres, tilberedes, serveres og merkes i samsvar med eget regelverk og råd fra Mattilsynet
- Vi fokuserer på god håndhygiene i barnehagen. Håndvask gjennomføres alltid før og etter måltidene. Vi følger nasjonale føringer som blir gitt.

KOSTHOLDSSIRKELEN

