



Retningslinjer for kosthold i Bjerkås barnehage

Vi ønsker å strebe etter et sunt kosthold for barna i barnehagen, og følger da Sosial og helsedirektoratets Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen”. Det serveres to måltider om dagen som barnehagen står for, lunsj og ettermiddagsmat. De som ønsker å spise frokost i barnehagen har med egen mat hjemmefra.

Lunsj:

Består av brødskiver med variert pålegg som kjøttpålegg, leverpostei, ost, smøreost, egg, makrell i tomat, kaviar og fiskepudding. Ved siden av blir det servert varierte grønnsaker. En dag i uken serveres det variert varm mat, og enkelte dager ellers serveres det grøt. Vi har ikke sukker på grøten, kun kanel.

Alle gruppene får levert varm mat fra Barnehagematen en dag i uken. Dette er sunn og variert mat laget fra bunn av.

Drikke: Ekstra lett melk eller vann.

Ettermiddagsmat:

Består av brødskiver eller knekkebrød. Det serveres frukt eller grønnsaker til ettermiddagsmaten hver dag. Frukt serveres ikke som et måltid alene, men alltid sammen med et av de andre alternativene.

Enkelte ganger kan det være aktuelt å servere vafler fra grøtrester eller lignende. Da bruker vi grovt mel.

Drikke: Ekstra lett melk eller vann.

På tur:

På Sjøhestene, Sjøstjernene og Kråkebollene har barna med seg mat og drikke hjemmefra på turdagene. Blåveigruppa har med seg mat hjemmefra, mens drikke tas med fra barnehagen.

Er vi på tur og det er kaldt, serverer vi barna varm saft. Da får de kun 1 kopp saft hver. Ellers vann som tørstedrikke.

Tilstede med glede for å sette gode spor



Mat med hjemmefra:

Frokost:

Små barn er aktive og trenger påfyll av energi, næring og væsker for vekst, utvikling, lek og læring. Yoghurt alene er derfor ikke et godt nok alternativ til frokost. Barna kan ta med seg yoghurt i barnehagen, men da bare hvis de enten har spist hjemme eller har med brød, korn eller annet næringsrik mat sammen med yoghurten. Barna kan velge mellom vann eller melk å drikke.

På tur:

Når det gjelder turmat er det ikke ønskelig med yoghurt for noen av gruppene. Det er viktig med næringsrik mat på tur, gjerne grovt brød eller tilsvarende, og gjerne med frukt/grønt ved siden av. Kaker, kjeks og søtsaker skal ikke være med i matpakken på tur.

Festdager og tradisjoner:

Vi har tradisjoner i desember som Lucia og pepperkakebaking, og vi serverer is til 17-mai-arrangementet. De andre dagene i året serverer vi ikke kaker eller andre søtsaker. På nissefesten får barna en pose med en eske rosiner og en klementin, og ved karnevalsfeiringen får barna en eske rosiner når vi har "Katta i sekken". Vi ønsker at foreldrene har respekt for dette, og ikke sender med kakerester eller andre søtsaker til barnehagen.

Bursdager:

Se eget skriv om retningslinjer for bursdagsfeiring.

Vi henviser ellers til:

<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

Tilstede med glede for å sette gode spor