



## **Retningslinjer for kosthold i Bjerkås barnehage**

Vi ønsker at barna skal ha et sunt kosthold i barnehagen, og følger Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Vi tilfører derfor ikke ekstra sukker i barnas mat. 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**

To dager i uken serveres det brødsiver med variert pålegg som for eksempel kjøttpålegg, leverpostei, ost, smøreost, egg, makrell i tomat, kaviar og fiskepudding. Ved siden av blir det servert varierte grønnsaker. To dager i uken serveres det sunn og variert varmmat laget fra bunn av fra Barnehagematen, og en dag i uken serveres det havregrøt. Det tilbys økologiske rosiner, kanel, smør og fruktbiter som tilbehør til grøten. En sjelden gang serveres det ostesmørbrød til lunsj eller ettermiddagsmat, da alltid sammen med grønnsaker.

For Sjøhestene og Sjøstjernene serveres det havregrøt en dag annen hver ute da de er flere dager på tur.

Drikke til måltidene: Ekstra lett melk eller vann. Vann er alltid tilgjengelig som tørstedrikk.

### **Ettermiddagsmat**

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

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

Drikke: Ekstra lettmelk eller vann.

### **På tur**

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



## **Mat hjemmefra**

### **Frokost:**

Små barn er aktive og trenger påfyll av energi, næring og væske for vekst, utvikling, lek og læring. Det er viktig for oss at barna har med seg sunn og næringsrik mat. 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. Vi ønsker ikke at barna har med seg kaker, kjeks, søtsaker eller energibarer i matboksen. Barna kan velge mellom vann eller melk å drikke.

### **På tur:**

Det er viktig med næringsrik mat på tur, gjerne grovt brød eller tilsvarende, og gjerne med frukt/grønt ved siden av. Det er ikke ønskelig med yoghurt som spises av skje for noen av gruppene, mens yoghurt på klemmepose er greit og håndterlig for barna. Barna kan gjerne ta med kakao eller varm saft, men kaker, kjeks, søtsaker eller energibarer skal ikke være med i matpakken på tur.

## **Festdager og tradisjoner**

I desember får barna smake lussekatter og pepperkaker de er med på å bake selv, og vi serverer is til 17-mai-arrangementet og enkelte andre festdager. 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.

## **Bursdager**

Barnet får, i forkant av bursdagen, velge en av fire ulike desserter de kan kose seg med denne dagen. Det barnet kan velge mellom er fruktspyd, smoothie, rosineske eller fruktis. Dette er det barnehagen som kjøper inn og ordner.

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>