

KOSTHOLD I TYSVÆRVÅG BARNEHAGE

Maten spiller en viktig rolle for alle læringserfaringer. Tysværvåg barnehage ønsker derfor å tilby barn i barnehagen et sunt og næringsrikt kosthold.

Barnehagens folkehelseansvar

Arbeid med måltider og fysisk aktivitet i barnehagen er en del av kommunens folkehelsearbeid, og miljørettet helsevern er et virkemiddel i denne sammenheng.

Barnehager og kommunen som barnehageeier har et ansvar for å legge til rette for at barnehagen er en helsefremmende arena og bidrar til en utjevning av sosiale ulikheter i helse.

Barnehagen skal blant annet bidra til at barna utvikler en grunnleggende forståelse for hvordan de kan ta vare på egen helse.

Maten vi spiser inneholder viktige byggeklosser for kropp og hjerne. Et barn vokser og utvikler seg raskt og trenger derfor jevn tilførsel av fett, proteiner, langsomme karbohydrater og antioksidanter for å sikre et godt immunforsvar, stabilt humør, god helse og læreevne gjennom hele dagen.

Grunnlaget for våre kostvaner legges i barndommen. Det er derfor viktig at barn fra starten får en sunn og balansert kost, som bidrar til god helse.



Helsedirektoratet har gitt barnehager retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.

Tysværvåg barnehage skal derfor:

MÅLTIDER

1. Ha tre faste ernæringsmessige fullverdige måltider daglig.
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.
3. Servere frokost i tidsrommet 07:45 – 08:30 for de barna som ikke har spist frokost hjemme.
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Vi skal også legge til rette for at noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere.
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat.
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon.

Måltidets pedagogiske funksjon

Det å lage mat sammen er en lærerik fellesaktivitet. Små barn elsker å hjelpe til og Tysværvåg barnehage vil derfor ha to faste måltider med varmmat i uken der voksne og barn lager mat sammen. Gruppene som skal lage mat består av voksne og barn fra ulike aldersgrupper slik at barna får knyttet relasjoner på tvers av alder. Barn som er yngre kan dermed lære av de som er eldre og eldre barn gis gode muligheter til å være støttende for yngre barn. Matlagingen skal også gi barn kunnskap om råvarer. Voksne skal derfor starte aktiviteten med å fortelle hva de skal lage, hvilke ingredienser de trenger og la barna bli kjent med råvarer og utstyr. Barna skal dele opp grønnsaker, fisk og lignende slik at de får oppøvd sin finmotorikk. Voksne skal eksperimentere med bruk av krydder og krydderurter i matlagingen for å utvikle barnas smaksans. Barna skal gjøres oppmerksom på at råvarer kan endre smak alt etter om den serveres rå eller behandles.

MAT OG DRIKKE

9. Maten skal varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.
10. Måltidene skal settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
 - Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, fullkorn pasta etc.
 - Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær.
 - Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper.
12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik.
13. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene.
14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker skal unngås.
15. De fleste markeringer og feiringer skal gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

Bursdagsfeiring

Ved bursdagsfeiring får barna tilbud om fruktfat eller grønnsaker med dip.

Sukkerholdig mat og drikke

I retningslinjene fra Helsedirektoratet viser en til at søt mat og søte drikker, slik som saft, sjokolademelk, nektar, brus og iste, som hovedregel bør unngås. I Tysværvåg barnehage vil vi derfor tilby barn minst mulig sukkerholdig drikke og mat. Hva som egner seg å drikke henger sammen med årstidene. På kalde dager er det godt med noe varmt, spesielt på tur dager. Da kan frukt-te, varm melk og eventuelt varm kakao brukes. På varme dager er det viktig å gi barna ofte tilbud om friskt, kaldt vann.

Dersom barnehagen vil tilby barn pannekaker, lapper, vafler o.l. skal en redusere bruken av sukker og bruke grovere mel. Syltetøy og andre sukkerholdige pålegg skal ikke være noe barna får tilbud om daglig.

Voksne skal være bevisst på hvordan de omtaler det å skulle hygge seg. Å hygge seg med mat skal like gjerne være relatert til det å spise sunn mat som sukkerholdig mat.

Frukt og grønt

Barnehagen skal tilby oppkuttet frukt og grønt ved alle måltider. Dersom barn i tiden før måltid viser vansker med oppmerksomhet og konsentrasjon skal barnehagen være oppmerksom på om dette kan skyldes et behov for hyppigere måltider. Barnehagen skal i slike tilfeller tilby barn oppkuttet frukt, grønnsaker eller nøtter som et mellommåltid.

Barnehagen er en 5 om dagen barnehage. Det betyr at vi alle ansatte har tatt del i et e-læringskurs. Ved å være en 5 om dagen barnehage forplikter vi oss til å tilby barn frukt og grønt til alle måltider. Barnehagen har i tråd med denne satsningen mottatt forklær og utstyr til matlaging samt pedagogisk materiell som spill og bøker.



Rene råvarer

Barnehagen vil i størst mulig grad lage mat fra bunnen av. Unntaket er på turer der det er hensiktsmessig å benytte halvfabrikat. I barnehagen skal vi derimot lage mat fra bunnen av. Barnehagen vil i størst mulig grad bruke ren fisk men vi ønsker å gi barna tilbud om fiskekaker og lignende. Ellers skal vi i hovedsak benytte rent kjøtt og magre kjøttprodukter med mindre mettett fett.

Vigilo

Tysværvåg barnehage vil bruke måltidsplanleggeren som finnes i Vigilo systemet. Dere som foreldre vil dermed kunne se hvilke varmretter som tilbys deres barn. I og med at folkehelse også innebærer fysisk aktivitet har vi til enhver tid grupper på tur. Barn som er på tur vil ikke ta del i måltidet i barnehagen, men gruppene som er på tur har med seg mat. Måltidet som spises på tur legges ikke inn i måltidsplanleggeren da dette måltidet i større grad avhenger av andre rammefaktorer slik som vær og vindforhold.

Lenker

<http://www.helsedirektoratet.no/Om/nyheter/Sider/sunnere-mat-ibarnehagene.aspx>

<http://www.frukt.no/5-om-dagen-barnehage/om-og-hvorfor/>

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

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagenveiledningshefte/Sider/default.aspx> <http://www.bravoleken.no/kosthold>

<http://beritnordstrand.no/>

http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/sma-grep-stor-forskjell/Documents/kostholdsbrochure_28_9.pdf

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-ogmiljorettet-helsevern-i-barnehagen/Publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-ogmiljorettet-helsevern-i-barnehagen.pdf>