

Vedlegg 3. - **Kosthold i barnehagen**

Måltider og matlaging i barnehagen skal bidra skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. (Rammeplanen for barnehagen)



Mål:

- Vi ser det gode måltidet som viktig for å skape matglede, bidra til god matlyst, det gode fellesskapet og trivsel.
- Maten skal være av ernæringsmessig god kvalitet, smake godt og se fristende ut. Jf retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (sosial og helsedirektoratet), samt retningslinjer for sunt kosthold (Jf Helsefremmende barnehager, anbefalte kriterier)

Vår metode:

- Barnehagen serverer brødmåltid til formiddagsmat, med varierte typer pålegg. I tillegg serveres det varmlunsj på fredagene.
- Barna får servert et fruktmåltid, eventuelt brød/knekkebrød som mellommåltid ca kl. 14.00/14.30
- Barna sitter i grupper fordelt ved flere bord og rom. Under måltidet er det fokus på ro, samtale og fellesskap.
- Barna er med å forberede måltidet, dekke bord, velge bordsang og rydde etter måltidet.
- Barna velger selv pålegg og øver seg på å smøre på maten.