

Rutiner rundt mat og måltider i Nordlys Barnehage-

med utgangspunkt i «Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen» fra Helsedirektoratet

Nordlys Barnehage februar 2019



1. Vi passer på at frokost og lunsj kommer med max 3,5 timers mellomrom:

Vi har tre måltider pr. dag: Frokost fra kl. 09.00-09.30 eller lengre, lunsj fra kl. 13.00-13.30 eller lengre, frukt/grønnsaker med drikke til ca. kl. 15.15. De aller minste har kanskje andre måltidsrutiner den første tiden etter oppstart og dette tilpasser vi.

De barna som kommer tidlig, kan gjerne ha med seg mat som de kan spise før kl. 08.00, f.eks. yoghurt, smoothie, frukt el.l.

2. Barna har med seg matboks hver dag med tørrmat og evt. yoghurt, smoothie, frukt o.l. og så ordner barnehagen med pålegg, drikke, frukt etc. Hvis nødvendig, veileder vi foreldrene i forhold til hva de har i barnas matboks. Som pålegg har vi et variert utvalg av oster, pøsepålegg, posteier og supplerer innimellom med egg, fiskepudding/-kaker etc. Til drikke tilbyr vi ekstra lettmelk eller vann.
3. Noen barn har spesielle behov knyttet til mat og måltider, f.eks. allergier o.l. Dette får vi en oversikt over av foreldrene ved oppstart. Alle ansatte informeres nøye om disse behovene og vi henger en infooversikt i kjøkkenskapet i tillegg.
4. Når barna har bursdag feirer vi bl.a. med god lunsj og bursdagsbarnet velger hva som skal lages/spises ut ifra 5 forskjellige retter: Rundstykker, fruktsalat, grøt(risgryn eller havre), tomatsuppe og pølse m/brød).
5. Hver uke går storegruppa på tur og vi spiser lunsjen ute så lenge været tillater det. Da smør barna matpakken sin når de er ferdige med å spise frokost og vi voksne veileder/hjelper dem med å smøre tilstrekkelig med mat. På kalde dager

kan barna ha med seg en liten termos med varmt drikke og som regel blir det kakao eller varm saft.

6. Hver fredag lager vi lunsjen i barnehagen, varm mat eller bakst og barna har da bare med seg mat hjemmefra til frokost.
 - En voksen + to barn(ukas ordensmenn) har ansvar for fredagslunsjen og de planlegger denne tidlig i uka. Den voksne legger frem tre forskjellige retter som disse barna får velge ut ifra. De lager handleliste og går på butikken for å handle inn. På fredag etter musikkstunden, tilbereder de måltidet.
 - Barna har på seg kokkehatt og gjerne forkle, god håndvask før matlagingen er prosedyre.
7. Kaker, is, kjeks og snacks serveres i barnehagen kun ved helt få spesielle anledninger: Smaksprøve på julebaksten som barna gjennomfører i adventstiden, Luciafeiring m/foreldrekaffe der vi serverer årets julebakst, dessert til julebordet, snacks til karneval(katta i sekken) og kaker/is til sommeravslutningen en gang i året.
8. Angående håndhygiene, er det vanlig god håndvask med såpe som gjelder. Hendene vaskes etter toalettbesøk, før måltider og matlaging, og gjerne etterpå hvis nødvendig. Vi voksne er sammen med barna og påser at hendene vaskes skikkelig og at barna bruker såpe.