Retningslinjer for mat og måltider i Hasle barnehage.

Mat og måltider er en sentral del av den daglige virksomheten i barnehagen, og måltidene utgjør en betydelig del av barnas totale kosthold. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barnas kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse. Barnehagen er en viktig arena for å fremme sunne kostvaner og helse blant barn i nær forståelse og samarbeid med hjemmene.

Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver og forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Barnehagen har egen matansvarlig og benytter PBL Mentor HMS. Dette sikrer at lover og forskrifter blir fulgt opp gjennom rutinebeskrivelser, kontroll/sjekklister og oppfølging ved bruk av skjemaer/avviksskjemaer og dokumentasjon.

Ved å følge nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, vil barn i Hasle barnehage få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring.

* Barnehagen sørger for at barn og voksne lærer god hygiene før og etter måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat. Barn og voksne vasker hendene før og etter måltider og matlaging. De minste barna tørker selv/blir tørket med engangsvaskekluter.

Matvarer som kjøle-, fryse-, tørrvarer og frukt oppbevares på kjøkkenet. Hver avdeling har hvert sitt kjøleskap der de oppbevarer kjølevarer og frukt.

Brød- og fruktmåltidene tilberedes på avdelingene av personalet. Varm lunsj tilberedes på kjøkkenet av matansvarlig, og det må være retter som ikke har alt for lang tilberedningstid. Barnehagen har ikke eget kjøkken personalet.

God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat, følges opp systematisk ved bruk av rutiner og sjekklister i PBL Mentor HMS.

* Barnehagen legger til rette for minimum 2 faste og fullverdige måltider hver dag. Hasle barnehage tilbyr i dag 2 brødmåltider, frokost og lunsj og 1 fruktmåltid hver dag. Samt minimum en varm lunsj pr uke. Barn som ikke spiser frokost hjemme, kan få spise i barnehagen.
* Barnehagen skal begrense fett, sukker og ultraprosessert mat, men barnehagens eier ønsker ikke at barnehagen er ikke en sukkerfri barnehage. De voksne har et bevisst forhold til bruk av sukker, og det forekommer kun i små mengder i enkelte produkter og til enkelte retter, og ved spesielle anledninger/markeringer. Vi er opptatt av å møte foreldrenes ønsker i forhold til eget barn, ved enten tilrettelegging i barnehagen eller at foreldrene sender med et alternativ til det barnehagen serverer.

Barnehagen har ingen servering ved bursdagsfeiringer.

* Det går maks 3 timer mellom hvert måltid, og de yngste barna som kan ha behov for å spise oftere, får muligheten til det.
* Det settes av god tid til hvert måltid slik at barna får spist tilstrekkelig med mat, ca 30 min. Måltidene varer ofte fra 30-45 minutter, for at barna skal få tid nok og gode forutsetninger for å få tilført energi og næring.
* Personalet legger til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø. Måltidene er preget av god tilrettelegging basert på barnas alder og behov (antall bord, rom, antall barn/grupper ved bordene og tilpasset utstyr/stoler). Barnehagen har fokus på god bordskikk, rolige omgivelser og samtale mellom barn – barn og barn – voksne.
* Barnehagen ivaretar måltidenes pedagogiske funksjon. Måltidene i Hasle barnehage har som mål og fremme gode og varierte kostvaner og helse. Måltidene, tilberedning av mat og lek og samtale rundt tema mat og kosthold, inngår i det daglige pedagogiske arbeidet med å fremme formålet vårt – ivareta barns behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for utvikling i nært samarbeid med barnas hjem.
* Det legges til rette for at de voksne tar aktiv del i måltidet og kan spise sammen med barna. De voksne opptrer som gode rollemodeller og kvalitetsikrer den pedagogiske funksjon. Det er de voksnes ansvar å skape et godt sosialt, utviklende og kulturelt miljø i måltidsituasjonene:
* Kjennskap til hvordan vi omgås hverandre i en måltidsituasjon.
* Samspill og dialog mellom barn - barn og voksne - barn.
* Samtale rundt kosthold og mat og utvikling av kompetanse om mat i naturlig sammenheng.
* Stimulering av sansene ved å ha fokus på lukt, smak, farge, konsistens og form.
* Helhetlig utvikling/læring i forhold til blant annet språk, selvstendighet, motorikk og kunnskap om mat og helse.

Det varieres på innkjøp av ulike kjøtt- og fiskeprodukter og grønnsaker/frukt fra uke til uke. Det tas utgangspunkt i nøkkelmerkede produkter i den grad det lar seg gjøre. Dette bidrar til variasjon og at barna blir kjent med ulike smaker og produkter. Mangfoldet i tilbudet sikrer at alle barn kan finne pålegg/frukt/grønnsaker de ønsker/liker.

**Brødmåltidene kan bestå av:**

* Grovt brød/knekkebrød (Fullkornsbrød og Wasa husmann knekkebrød)
* Kjøttprodukter (Salami, skinke/kalkunpølse, servelat og leverpostei)
* Fiskeprodukter (Kaviar, makrell i tomat, og fiskepudding av og til)
* Osteprodukter (Norvegia, prim, Filadelfia smøreoster, brunost av og til)
* Egg (av og til)
* Smør
* Majones
* Grønnsaker (tilbud om agurk, tomat, paprika og/eller sylteagurk)
* Ekstra lettmelk og vann

Det serveres 1-2 slag av kjøttprodukter og fiskeprodukter pr måltid.

**Fruktmåltidene kan bestå av:**

* Frukt (eple, pære, banan, druer, appelsin/klementin, melon, ananas, jordbær utfra sesong)
* Grønnsaker (gulrøtter, sukkererter, agurk, tomat, paprika, blomkål ut fra sesong)
* Vann

Det serveres kun 4-5 slag frukt/grønnsaker pr måltid.

**Varm lunsjene kan bestå av:**

* Kjøttprodukter (kjøttkaker/kjøttboller, karbonadedeig, kylling, kjøttpølse)
* Fiskeprodukter (fiskefileter, fiskepinner, fiskegrateng, fiskekaker)
* Supper/lapskaus
* Fullkornspasta/ris/potet/potetmos
* Grønnsaker (gulrøtter, blomkål, brokkoli, erter, mais, agurk, tomat, paprika, søtpotet, løk ut fra sesong)
* Sauser, krydder, ketchup/sennep, ristet brødpinner
* Havregrøt m tilbud om kanel og/eller lite dryss med sukker/honning som søtning

Varmlunsj-menyene som settes sammen rullerer på en 5 ukers meny, og som evalueres/justeres hvert halvår.

**Spesielle anledninger/markeringer som inneholder litt mer fett og sukker kan bestå av:**

* Julebord (ribbe, julepølse, medisterkake, saus, poteter, grønnsaker, surkål/rødkål, gele med vaniljesaus)
* Nissefest (risengrynsgrøt, lite dryss med sukker, kanel, smør, husholdningssaft, liten sjokolade-nisse)
* Markering av Samedagen (reinskav, poteter, fløtesaus og grønnsaker)
* Jul (pepperkaker, lussekatter)
* Påskelunsj (eple-/appelsinjuice, liten sjokolade-påskehare)
* Vafler/lapper kan forekomme ved en sjelden anledning
* Foreldrearrangementer (husholdningssaft, eplekake/sjokoladekake)
* Ispinner (lollipop og pinup kan forekomme på sommeren/ferietid)