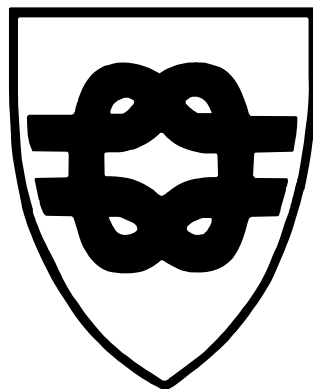


LOKALE RETNINGSLINJER FOR MAT I BARNEHAGE



**Vedtatt av Fauske kommunestyre i møte
den 27.05.09, sak K 050/2009**

Fauske kommune ble i 2007 med i "Helse i plan-prosjektet", og er i den forbindelse pilotkommune for ernæring.

Mat og drikke som serveres i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold, og er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse og samtidig en viktig faktor i kommunens totale folkehelsearbeid.

Hjem og familie har hovedansvaret for barnas kosthold, men barnehagen har et profesjonelt ansvar for at barn i barnehage får gode kostvaner og at mattilbudet er helsefremmende. Hjem og barnehage må derfor samarbeide og ha en dialog om hva som er gode matvaner. Barnehagen har ansvar for å ta opp dette temaet med foreldrene.

Disse lokale retningslinjer er laget med utgangspunkt i nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Retningslinjene gjelder både for kommunale og private barnehager.

Måltider i barnehagen

- Det skal maksimum være tre timer mellom hvert måltid. For de minste barna bør det vurderes om barna har behov for mat oftere.
- Alle barnehager skal gi tilbud om frokost før kl. 0900.
- Lunch avvikles før kl. 1200.
- Mellommåltidet bør i tillegg til frukt og/eller grønnsaker, inneholde et kornprodukt som for eksempel knekkebrød.
- Brødmat i barnehagen bør inneholde grove kornprodukter.
- Alle måltider bør inneholde frukt og/eller grønt.
- Der barnehagen kjøper inn pålegg, bør det satses på sunne produkter som inneholder et minimum av sukker. Se vedlagte tipsliste fra Helsedirektoratet.
- Den enkelte barnehage avgjør om det skal serveres og hvor ofte det skal serveres for eksempel et varmt måltid.
- Tørstedrikk mellom måltidene skal være vann. Når det gjelder drikke til måltidene, vises til vedlagte tipsliste fra Helsedirektoratet.
- Mat og drikke med mye tilsatt sukker, som for eksempel yoghurt og juice,

bør unngås.

- De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten fet og søt mat samt søt drikke. Ved for eksempel bursdagsfeiring skal barnet - og ikke maten - være i sentrum.
- Barnehagen oppfordres til å benytte mer fiskemat.
- Turmat skal også være sunn mat. Når det gjelder ulike forslag til mat en kan tilberede og ha med på tur, se vedlagte tipsliste fra Helsedirektoratet
- Barnehagene skal sørge for god hygiene før, under og etter måltidene

Måltidenes pedagogiske funksjon

Rammene rundt måltidene har betydning for hvordan måltidene oppleves av barn og voksne, men kan også påvirke hvor mye mat barn spiser.

- Det bør settes av god tid til måltidene.
- Personalet har ansvar for å legge til rette for en god atmosfære.
- Personalet har et profesjonelt ansvar for å fremme gode og sunne matvaner. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er barnehagens oppgave å fremme, bør man være bevisst på å holde for seg selv.
- I dialogen rundt bordet bør de voksne fokusere på å snakke positivt om mat.
- Barns medbestemmelse kan ivaretas ved at barna får være med å innvirke på for eksempel innkjøp av pålegg.
- Barna bør få delta i forberedelse, tillaging samt rydding etter måltidene.
- Måltidene tilrettelegges slik at de gir god anledning til samhandling og fellesskap.