

# Retningslinjer



## Barn og ernæring i Rustadsaga barnehage

# Mat i barnehagen

Rustadsaga barnehage skal bidra til at barna tilegner seg gode kunnskaper, holdninger og vaner når det gjelder mat, drikke og måltider.

## Vi skal arbeid for omsorg ved:

- At vi passer på at hvert enkelt barn får tilbud om å spise ofte nok og får i seg mat og drikke.
- At vi sikrer ivaretagelse av barn med matvareintoleranse/allergi - for mer inf. se "Matallergi"
- At vi har en god dialog med barnets foresatte via daglig samtaler, foreldresamtaler og foreldremøter.
- At måltider og matlaging bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.
- At måltidet har en rolig og trygg ramme som oppmuntrer barnet til å spise og til å smake på nye retter.
- At vi lærer barnet alminnelig bordskikk.
- At barnet får kunnskaper om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold, og at planer for vårt pedagogiske arbeid rundt dette nedfelles i årsplanen.

## Vi legger til rette for:

- Barnet kan spise medbrakt frokost frem kl. 9.00.
- Vi tilbyr to varmmatmåltider og et brød måltid pr. uke. Menyplan legges ut på barnehagens hjemmeside.
- Vi dekker opp til to faste måltider pr. dag.
- Barna får tilbud om å delta på dekking, rydding og oppvask ved måltider.
- Barna får daglig tilbud om frukt/grønnsaker.
- Barna får tilbud om melk til minst et måltid. Barn med allergi får tilbud om alternativ melkedrikke etter avtale med foreldre - for mer inf. se "Matallergi"
- Barnet får vann som tørstedrikk. Vi passer å gi nok tørstedrikk til småbarna og på varme sommerdager.
- Hvert måltid varer ca. 15 -30 min. for at barnet skal få nok tid til å få i seg tilstrekkelig mat.
- Vi har et særlig øye med de minste barna som spiser lite til hovedmåltider og som trenger litt ekstra.
- Minst en voksen sitter ved bordet sammen med barna under måltidene. De øvrige voksne deltar i måltidet ved å hjelpe barna.
- Personalet blir enige om regler rundt måltidet som fremmer hygge, respekt og høflighet.
- Personalet oppmuntrer barnet til å smake på nye retter og utvise en positiv holdning til all mat.
- Personalet gir bursdagsbarn mulighet til å velge servering av kos til bursdagsfeiring - for mer inf. se vedlegg "Bursdag"
- Kunnskaper om sunn mat, drikke og kunnskaper om menneskekroppen blir nedfelt i barnehagens pedagogiske planleggingsarbeid.
- At mat og måltider er tema på foreldremøter og i foreldresamtaler.

# MAT OG DRIKKE

*I Rustadsaga barnehage ønsker vi den ernæringsmessige sammensetningen av måltidet skal bidra til at barna får et kosthold som fremmer helse, utvikling og læring.*

## **Maten skal være variert og gi mange smaksopplevelser over tid.**

- Vi stiller krav til varmmatleverandør at der utarbeides menyplan for hver mnd. Den skal være variert og ernæringsmessig riktig satt sammen etter myndighetenes retningslinjer.
- Vi utarbeider en fast månedsplan for pålegg til brødmåltider.
- Vi utarbeider fast plan for matservering på tradisjonsfeiringer.
- Vi oppfordrer foresatte til å tenke variasjon og tenke på sunne alternative til matpakken.

## **Til måltidene drikkes lettmelk eller vann.**

- Vi tilbyr melk til minst ett måltid i løpet av dagen. 1-1,5 dl. melk er tilstrekkelig til et måltid, utover det tilbys vann. Barnet trenger ikke å drikke seg mette på melk.

## **Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og tilbys også til måltidene.**

- Alle barn skal ha med egen drikkeflaske med vann. Barna skal få drikke når de er tørste også utenom måltidet. Drikkeflaske er med ut og også på tur.

## **Vi ønsker et minimalt bruk av mat eller drikke med mye tilsatt sukker.**

- Vi har bursdagskos som inneholder gode alternativer til søt og fet mat.
- Drikke til maten er melk eller vann.
- Vi velger ut en rekke markeringer og arrangementer i løpet av barnehageåret hvor der vil bli servert kake eller lignede og saft.
- Vi baker boller og steker vafler/pannekaker noen ganger i løpet av året. Her brukes minimalt med sukker.

# Bursdagsfeiring i barnehagen

*Det er mange bursdager å feire i Rustadsaga barnehage i løpet av et år.*

*Til markering av bursdag har personalet bestemt at barnet skal få velge i sunne kostalternativer. Vi gir derfor barnet 3 alternativer i kategorien frukt og grønt.*

*Barnehagen dekker utgifter til innkjøp.*

## **Vi legger til rette for:**

- Barnets bursdag blir feiret på barnets avdeling etter avtale med foresatte.
- Det blir denne dagen lagt vekt på at barnet skal få føle seg spesiell. Hver avdeling har egne tradisjoner for dette.
- Barnet får velge mellom 3 alternativer for bursdagskos
  - Grønsaker med dipp
  - Fruktfat
  - Smoothie
- Vi tilstreber at bursdagsbarnet skal få være med på å lage bursdagskosen.

# Mathåndtering og servering

## Forberedelse til måltid:

- Barn og voksne må vaske hendene godt før matlaging og måltider.
- Ved tilberedning av mat benyttes forkle.
- Det benyttes skjærebrett til all håndtering av mat.
- Kjøkkenmaskiner sjekkes før bruk, og rengjøres alltid godt etter bruk.
- Det skal være god orden og tilfredsstillende renhold også underveis i forberedelsene til måltidet. Det skal skilles klart mellom rene soner, der mat forberedes og skitne soner, der oppvask håndteres.

## Varmmat:

- Kommer ferdigtilberedt i varmekasser. Temperatur kontrolleres ved levering
- Maten skal serveres noenlunde likt til alle avdelinger
- Kassene lukkes etter bruk for å holde bra temperatur på rester

## Brødmatt:

- Hver avdeling har egen matkasse til pålegg
- Matansvarlig har i ansvar å pakke ukens matkasser med pålegg ifølge menyplan – husk å merke med dato når påleggspakken ble åpnet
- Tidligvakt tar opp brød fra fryser på dag for brødmåltid
- Ved brødmåltid skal det kun settes fram passe mengde pålegg/brød, slik at det blir lite rester som har stått fremme i romtemperatur.

## Frukt:

- Til fruktmåltid skylles frukt i plast sil og skjæres opp.
- Frukten legges på flere mindre fat, slik at få barn deler hvert fat. Slik unngår vi at mange barn har fingrene i samme fat.

## Under måltidet:

- Det er tilrettelagt for vask/desinfeksjon av hendene under måltidet ved behov.
- Voksne som hjelper barn under måltidet med å tørke snue, tørke av munn eller andre situasjoner som kan være smittefarlige skal være nøye på håndhygiene mellom hvert barn.
- Dersom barna forsyner seg selv, skal de læres opp til å bruke redskap (kniv/gaffel/skje) til å ta maten med.
- Barna skal ikke legge tilbake frukt de har begynt på /tatt på. Avfall, som f.eks. appelsinskall skal samles på egnet sted og ikke legges tilbake på fruktfatet.

## Oppbevaring av matrester:

- Vi tar som utgangspunkt ikke vare på restene fra varmmaten. Dersom det likevel er mye igjen og kan brukes til annet skal maten så fort som mulig pakkes inn/legges i egnet emballasje og settes tilbake til kjøll/frys. Husk å merke med dato
- Lett bedervelige matvarer, slik som f.eks. kjøttpålegg og leverpostei på boks som har stått mer enn to timer i romtemperatur, kastes.
- Rester av pålegg og brød som har vært på fat ute på avdelinger kastes etter hvert måltid.

# Mat på tur

## Før tur:

- Varmmat fra leverandør levers ferdigpakket og medbringes i termobag.
- Hjemmelaget mat – her gjøres mest mulig ferdig på forhånd. Kjøtt, grønnsaker og frukt kuttes og tas med i lukket boks eller pose.
- Vi forsøker å beregne riktig mengde mat til antall barn, slik at det blir minst mulig rester.
- Vi lager huskeliste for hva som tas med på turen av mat, drikke og utstyr.
- Barna har med egen drikke. På kalde dager anbefaler vi lunken kakao, buljong, suppe, te og toddy.
- Det skal fremkomme av ukeplan om det er mulighet for å medbringe turmat som kan tilberedes på bål.

## Under måltid:

- Alle vasker hendene før håndtering av mat og før måltidet (medbrakt håndsprit).
- Mat ute smaker ekstra godt. Vi jobber for at måltidet nytes i en positiv atmosfære der voksne og barn koser seg sammen.
- Vi er bevisste på at barna kan være ekstra villige til å smake nye smaker dersom det foregår i friluft, og vi oppmuntrer til dette.

## Etter måltid:

- Vi etterlater ikke søppel i naturen. Barna og de voksne rydder opp etter måltidet.
- Et evt. bål slukkes nøye.
- Lett bedervelige matrester tas med tilbake til barnehagen og kastes dersom det er mer enn to timer siden kjøp.
- Andre matrester settes på plass med en gang etter turen.

# Matvareallergi og matintoleranse

*For å ivareta enkeltbarn med matvareintoleranse/allergi trenger barnehagen nøyaktig informasjon om hva et barn reagerer på, grad av sensitivitet, symptomer og behandling. Det kreves en god dialog mellom barnehagen og foresatte*

## Når barnet skal begynne i barnehagen:

- *Foresatte oppfordres til å gi informasjon om barnets helse.*
- Vi innhenter dokumentasjon fra barnets lege på evt. matvareintoleranse / allergi.
- Vi innhenter instruks for evt. behov for akuttmedisinering - Fylles ut av lege/foresatte dersom det er fare for anfall som krever akuttmedisinering.
- Vi sikre oss at foresatte har fått informasjon om regler ved medisinering (mottatt samme med oppstart papirene)
- Rutinene for medisinering - Følges når et barn trenger daglig medisinering.

## Dialog underveis:

- Dersom et barn er allergisk mot matvarer, avklar om barnet kan spise produkter merket med "Kan inneholde spor av." Tilberedning og servering av mat blir enklere dersom produkter med spormerking kan inkluderes.
- Gjør foresatte oppmerksomme på mistanke fra barnehagens side om matvareintoleranse / allergi.
- Vi lar barnas helse være tema i foreldresamtaler / foreldremøter

## Ivaretagelse av enkelt barn:

- Det tas hensyn til det enkelte barnet som har matintoleranse/allergi på avdelingen. Barn som ikke har påvist allergi men f.eks. ikke liker melk vil tilbud om vann.
- Vi leser innholdsfortegnelser, spesielt på halvfabrikata, ferdigvarer og sammensatte produkter.
- Vi prøver å servere så likt mat som mulig til barna på avdeling
- Ved mathåndtering er vi spesielt oppmerksom på å holde skjærebrett, kniver osv. som skal brukes til å tilberede mat til barn med matintoleranse/allergi atskilt fra den aktuelle matvaren og at oppbevaring og tilberedning av mat også foregår atskilt.

## Opplæring av personalet:

- Sikre opplæring på avdelingsmøter og personalemøter
- Foresatte har et ansvar for at informasjon og opplæring av personalet er tilstrekkelig i det enkelte tilfelle.
- Foresatte som har barn med matvareintoleranse/allergi inviteres til å komme på avdelingsmøte.
- Helsepersonell kan inviteres til å fortelle om temaet på personalmøte
- Personlig opplæring av utvalgte personer i barnehagen når det er fare for sterkere reaksjoner hos et enkelt barn. Gis av foresatte i samarbeide med helsepersonell.