

Barn og ernæring i Rustadsaga barnehage



Retningslinjer

Måltidene i Rustadsaga barnehagen

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

I Rustadsaga barnehage skal vi arbeid for:

Omsorg for det enkelte barnet i forbindelse med mat og måltider:

- At vi passer på at hvert enkelt barn får tilbud om å spise ofte nok og får i seg mat og drikke.
- At vi sikre 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 måltidsglede, 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:

- Spise medbrakt frokost i barnehagen frem kl. 9.00.
- Barna er med på å dekke opp til to faste måltider hver dag.
- Sola og Nordlys får tilbud to varmmatmåltider pr. uke
- Regnbuen får tilbud om turmeny en gang pr. uke + to måltider barna velger og er med på å lage.
- Mattilbud ved faste felles tradisjonsdager
- Menyplan legges ut hjemmesiden
- Barna får tilbud om å delta på rydding og oppvask etter måltider.
- Barnet har med hver uke frukt/grønt som deles med de øvrige barna på avdelingen.
- Tilbud om melk til minst et måltid. Barn med allergi får tilbud om alternativ melkedrikke etter avtale med foreldre.
- Gir vann som tørstedrikk. Vi er obs. på varme sommerdager.
- Hvert måltid varer ca. 15 -30 min. Barnet skal få nok tid til å få i seg tilstrekkelig mat.
- Et særlig øye med de minste barna som spiser lite til hovedmåltider og som trenger litt ekstra.
- Minst enn 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 oppmuntre barnet til å smake på nye retter og utvise en positiv holdning til all mat.
- Kunnskaper om sunn mat, drikke og kunnskaper om menneskekroppen blir nedfelt i barnehagens pedagogiske planleggingsarbeid.

- 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 fast plan for matserving på tradisjonsfeiringer.
- Vi oppfordrer foreldrene 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. Det er viktig at barnet ikke drikker 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 det vil bli servert kake eller lignede og saft.
- Vi baker og steker vafler 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 vi bestemt at barnet skal få velge i sunne kostalternativer. Vi gir derfor barnet 3 alternativer i kategorien frukt og grønt. Barnehagen handler inn til dette.

Vi legger til rette for:

- Barnets bursdag blir feiret på barnets avdeling etter avtale med foreldre.
- 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. Hendene skal også vaskes mellom håndtering av forskjellige råvarer.
- Ved tilberedning av mat benyttes forkle som henger på kjøkken.
- 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.
- Varmmaten som leveres ferdigtilberedt skal serveres noenlunde likt på alle avdelinger.
- Kassene med varmmat lukkes så raskt som mulig, så maten holder seg varm lengst mulig.
- Ved brødmåltid skal det kun settes fram passe mengde pålegg/brød, slik at det blir lite rester som har stått fremme i romtemperatur.
- 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 etter måltid:

- 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 kjøøl/frys. Husk å merke med dato
- Lett bederverlige matvarer, slik som f.eks. kjøttpålegg, makrell i tomat i åpen boks eller leverpostei 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 turen:

- Turmat fra leverandør levers ferdigpakket i porsjonsforpakninger
- Hjemmelaget mat – her gjøres mest mulig ferdig på forhånd. Grønnsaker eller frukt f.eks. kuttes og tas med i lukket boks eller pose.
- Vi beregner riktig mengde mat til antallet på barna 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 til maten hjemmefra. På kalde dager anbefaler vi kakao, buljong, suppe, te og toddy.
- Turmaten oppbevares kaldt før turen begynner.
- Maten kan tilberedes på grillen i bålhuset eller på bål i skogen. Dersom vi lager bål i skogen, legger vi det på sand/grus eller på en stor stein, men ikke rett på berg. Vi legger en ring med steiner rundt. Bål tennes ikke i sterk vind eller i perioden 15. april til 15. september.

Under måltidet:

- 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 oppmuntret til dette.

Etter måltidet:

- 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 kjøll.
- Andre matrester settes på plass med en gang etter turen.

Matvareallergi og matintoleranse:

God dialog mellom barnehagen og foreldrene er viktig. For å ivareta enkeltbarn med matvareintoleranse/allergi trenger barnehagen nøyaktig informasjon om hva et barn reagerer på, grad av sensitivitet, symptomer og behandling.

Når barnet skal begynne i barnehagen:

- Foreldrene 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/foreldre dersom det er fare for anfall som krever akuttmedisinering.
- Vi sikrer oss at foreldre har fått informasjon om medisinering i barnehagen (mottatt sammen 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 foreldre 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 få tilbud om vann.*
- Vi leser innholdsfortegnelser, spesielt på halvfabrikata, ferdigvarer og sammensatte produkter.
- Vi prøver å servere så lik mat som mulig til barna på avdelingen.
- Ved mathåndteringen er vi spesielt oppmerksom på å holde skjærebrett, kniver osv. som skal brukes for 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:

- Opplæring på personalmøter.
- Foreldrene har ansvar for at informasjon og opplæringen av personalet er tilstrekkelig i det enkelte tilfelle.
- Foreldre som har barn med matvareintoleranse/allergi inviteres til å komme på personalmøte for å gi informasjon til hele personalgruppen.
- 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 enkeltbarn gis av foreldre i samarbeid med helsepersonell.