



# BRA MAT I BARNEHAGEN

## Sammendrag av retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Barnehagen skal ifølge rammeplanen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.



## MÅLTIDER

Barnehagen bør:

- 
1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
  2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
  3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
  4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
  5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
  6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
  7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
  8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon



## MAT OG DRIKKE

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
  10. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:  
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.  
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær  
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
  11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
  12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
  13. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
  14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
  15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke
- 