

## **Mat og måltider i Festningsåsen barnehage.**

Sunn og næringsrik mat er viktig for barnas utvikling, trivsel og læring. Hver dag jobber vi for at måltidet skal bli en arena for gode opplevelser. Måltidet er en god arena for samtaler og nysgjerrighet på mat og smak, fellesskapsfølelse og matglede for alle. Personalet i barnehagen er opptatt av og bevisst på å samtale med barna om sammenheng mellom mat, produksjon, natur og kultur. Vi bruker måltider og mat til å lære barna å bli bevisst på kildesortering.

Maten som serveres i Festningsåsen barnehage er i tråd med Helsedirektoratets kostråd og vi ønsker å være med på å fremme et variert og sunt kosthold blant barna. Vi serverer grønnsaker, frukt og bær, grovt brød, havregrøt, poteter, fullkorn ris /pasta, fisk og fiskeprodukter, ost og meieriprodukter, egg og kjøtt.

Vi har tre måltider i barnehagen.

### **Frokost:**

Frokosten er medbrakt matpakke, for de barna som ikke har spist hjemme. Vi serverer melk til frokosten.

### **Lunsj:**

Til lunsj serverer vi brødmatt m/varierte pålegg eller grøt. En dag i uka serverer vi enkel varm lunsj. Menyen varierer mellom: suppe, kjøttdeig og pasta, diverse fiskeprodukter m/grønnsaker, kjøttboller m/potetmos, lapskaus. Vi serverer økologisk lettmeik og brødet har en grovhetsgrad på 81 %.

### **Ettermiddagsmat:**

Til ettermiddagsmat serveres knekkebrød m / varierte pålegg og frukt eller grønnsaker. Det serveres vann til drikke.

Barnehageloven sier at barnehagen skal ha en helsefremmende og en forbyggende funksjon, og Festningsåsen barnehage er opptatt av å begrense servering av mat og drikke med mye sukker og fett. Når det serveres noe usunt som f.eks kake, er vi opptatt av å begrense mengde, et stykke til hver.

Vann serveres som tørstedrikk, utenom måltidene. Barna har med egne drikkeflasker som fylles med vann.

### **Turmat:**

På tur er det som regel brødmatt. Det lages også varm lunsj ute i skogen for eksempel: pølser, fiskepinner, wok og suppe. På kalde dager kan det hende vi tar med kakao.

### **Bursdagsfeiringar:**

Når barn har bursdag, har vi fokus på barnet og opplevelsen ved å være midtpunktet den dagen. Vi serverer en liten dessert, det kan være smoothie, frukt/grønnsaker og dipp. Foreldre som ønsker, kan ta med hjemmefra det som skal serveres til bursdagsfeiringen.

### **Tradisjonar:**

Barnehagen har noen tradisjonar der mat og måltid står sentralt.

FN- dagen, markeres ved at vi viser ulike mat- og måltidskultur og til å vise mangfoldet i gruppa, ofte ved at barna tar med en liten matrett hjemmefra.

Nissefest i desember, her blir det servert risengrynsgrøt med saft.

Julebord i desember, her blir det lagt vekt på fest og pynting og det servers «julemiddag».

St. Hans i juni markeres ved at vi spiser grøt.