

# OM MAT OG MÅLTIDER i barnehagen



# BARNEHAGEN SKAL

- legge til rette for næringsrike måltider hver dag – enten med medbrakt mat eller mat laget i barnehagen
- legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna
- gi varierte smaksopplevelser
- servere vann og lett- eller skummet melk som drikke til måltidene
- sørge for at barna får vann som tørstedrikk mellom måltidene
- unngå mat og drikke med mye tilsatt sukker
- sørge for god håndhygiene, særlig i forbindelse med måltidene



© Nina Horn Hagsvåg Tjærel



© Trude Haugen



## MÅLTIDER

I barnehagen kan barnet spise frokost, lunsj og et fruktmåltid.

### Frokost

Barn som kommer tidlig til barnehagen, kan spise frokost hvis foreldrene ønsker det.

I mange barnehager har barna med seg matpakke til dette måltidet.

Matpakken bør inneholde sunn og næringsrik mat som metter, og gjerne noen biter med oppskårne rå grønnsaker. Unngå mat med mye sukker.

Barna får melk eller vann til frokosten.

### Lunsj

I de fleste barnehager er lunsjen dekket gjennom matpengene som foreldrene betaler hver måned. Noen barnehager kan ha andre ordninger. Dette vil du få informasjon om i din barnehage. Barnehagene serverer varm eller kald lunsj. Kald lunsj er ofte brødskiver med forskjellig pålegg, som barna smører selv med hjelp fra de voksne. Varm lunsj kan bestå av suppe eller andre enkle middagsretter.

Barna får melk eller vann til dette måltidet.

### Fruktmåltid

De fleste barnehager har et fruktmåltid hver dag. Vanligvis har barna med seg én frukt hver.

Frukten deles opp, slik at alle får smake på alt. Noen barn spiser gjerne resten av matpakken sin, eller en yoghurt, i forbindelse med fruktmåltidet.

Barna drikker vann til måltidet.



## Turmat

Å gå på tur er en del av barnehagens tilbud. Barnet må vanligvis ha med sin egen matpakke på tur. Det er en fordel at matpakken inneholder mat som ikke krever oppvarming eller spesiell tilberedning. Brødskiver med pålegg er et godt alternativ. Ha gjerne med noen biter oppskårne grønnsaker eller frukt i tillegg. Personalet i barnehagen kan gi dere råd om turmat.

## Annet

Dere må gi beskjed til personalet hvis det er noe barnet deres ikke skal spise. Dette kan være av religiøse, kulturelle eller helsemessige grunner.



BERGEN  
KOMMUNE