

Kosthold i Sommerly

Informasjon om mattilbud for barn i Sommerly barnehage

Mattilbudet er vedtatt av styret 29.01.2024

Måltid som pedagogisk tilrettelagt aktivitet

Måltidet gir en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, og er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet

Anbefaling - Krav i lov eller forskrift

Sommerly barnehage tilrettelegger sine måltider etter lov/ anbefalinger fra Helsedirektoratet, som sier følgende:

Det bør arbeides for god fysisk tilrettelegging for måltidene. Dette innebærer å se på hvordan bord og stoler er plassert i rommet og vurdere om det skal deles opp i mindre spisegrupper, eller om barna skal fordeles på flere rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.

Det bør legges til rette for at personalet tar aktivt del i måltidet gjennom samspill med barna, sitte sammen og dersom mulig spise sammen med barna av flere årsaker. Måltidene har, i tillegg til å skulle gi barna energi og næringsstoffer, stor betydning som sosial og kulturell arena. I barnehagehverdagen er måltidet som sosial arena viktig for møtet mellom barn og mellom barn og voksne. Måltidet gir en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, og er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Personalet er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de gjør og hvordan man skal omgås rundt et bord.

Deltakelse av den bevisste voksne gir mulighet til å sikre en god ramme rundt måltidet og gjøre måltidet til en inkluderende arena hvor alle deltar og skaper noe i fellesskap. Deltakende personale kan i tillegg til å bidra til samspill og dialog, bidra til at barna opplever ro til å spise. [Se egen anbefaling om måltidet som pedagogisk arena.](#)

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/spisemiljoet-i-barnehagen-skal-fremme-helse-mat-og-maltidsglede-og-personalet-bor-delta-aktivt-i-maltidet>

Frokost serveres klokken 08.00, og vi ønsker at alle barna som skal spise er levert innen klokken 08.00.

Oversikt over mattilbud i Sommerly barnehage:

- 3 dager med brødmåltid til lunsj
- 2 dager med varm lunsj levert av barnehagematen.no
<https://barnehagematen.no/>

Foresatte har medbrakt hver dag:

- Frokost; serveres klokken 08.00
- Mellommåltid, serveres ca klokken 14.00. Noen variasjoner mellom liten og stor barns avdeling.

Det serveres melk og eller vann til alle måltidene.

For brødmåltidene får barnehagen levert mat fra <https://heltopplagt.no/> <https://www.retthjem.no/>

Eierstyret i barnehagen har vært delaktig i hva som skal være innholdet av barnehagens lunsjtilbud. Eierstyret har med følgende i sine vurderinger:

- Matsvinn
- Økonomi
- Måltider tilpasset for servering av 70 barn (institusjon)
- Måltid som et pedagogisk tilrettelagt tilbud
- Matsikkerhet (oppbevaring (matforurensning) og tilberedelse)
- Tilpasset mat tilbud etter medisinsk dokumentasjon (allergi/ allergener)
- Tilpasset mat tilbud etter religiøs bakgrunn
- Tilpasset hensyn til vegetar

Varer barnehagen gjør innkjøp av skal treffe en eller flere av de overnevnte faktorene.

Barnehagen skal tilby et bredt utvalg av pålegg, som gir barna mulighet for et allsidig kosthold. Barnehagen bruker ikke sukkerholdig produkter for eks. som syltetøy og sjokoladepålegg.

Barnehagen tilbyr produkter på tube eller engangsbokser. Årsak til dette er krav om oppbevaring (lufttett lukking), matsikkerhet/ matforurensning knyttet til oppbevaring av bederelig mat.

Les mer fra Mat tilsynet om dette:

<https://www.mattilsynet.no/mat-og-drikke/matservering/mat-i-barnehager>

Brødmåltid:

Oversikt over utvalgt pålegg



Grovt kneippbrød (53%)



Innhold brød: SIKTET HVETEMEL, vann, 18,9% sammalt HVETE, 9,5% sammalt RUG, 9,5% sammalt RUG fin, gjær, margarin (rapsolje, fullherdet vegetabilsk fett (raps), emulgator (E471)), salt, HVETEGLUTEN, surdeig av RUG(vann, fermentert mel av RUG, surhetsregulerende middel (E270 og E260)), antioksidant E300, TØRKET SURDEIG AV HVETE, emulgatorer (E472e, E471), enzymer

Næringsinnhold

Energi 1009 kJ/238 kcal

Protein 8,4 g

Karbohydrat 45 g -sukkerarter 1,4 g

Fett 2,7 g -mettet fett 0,4 g

Salt 0,91 g

Til alle brødmåltider serveres det rikelig med tomat, agurk og paprika.

Alle våre avdelinger har kjøkkenfasiliteter som setter de i stand til å tilberede og oppbevare mat og kjøkkenutstyr som skal brukes til lunsj. Barnas matbokser for mellommåltid oppbevares på et eget felles kjølerom.

For mellommåltidet skal foresatte ha tilrettelagt for dette i egen matboks, som setter barna bistand til å forsyne seg selvstendig. Det er opp til den enkelte familie å tilpasse hva som skal være innholdet for et mellom måltid.

Varme måltider

Barnehagens varme lunsjer blir levert av MATIBOX.

Varmmåltidene inneholder kjøtt/fisk, poteter eller fullkornpasta og grønnsaker. Sommerly barnehage oppmuntrer barn til å smake på nye retter. Barnehagen opplever at barn trenger tid til å venne seg til nye lukter og smaker. Derfor ønsker vi å være tålmodige og gi barna mulighet til prøve seg frem over flere ganger.

Valg av meny:

- Sommerly varierer hvilke ukedager vi får varm mat, men det er alltid to dager med varm rett og tre dager med brød.
- Sommerly tilrettelegger for minimum et fiskemåltid per uke.

Kostpris

Kostpenger i Sommerly er satt til 500,- i mnd per barn.

Det er styret i Sommerly som setter sats for mat. Satsen er regulert etter innkjøpspris på mat.

<https://www.udir.no/regelverk-ogtilsyn/barnehage/foreldrebetaling/>

Bursdagsfeiring i Sommerly

Sommerly barnehage samarbeider med foresatte om hvordan barnets bursdag markeres. Det er mulig å ta med enkel servering, som for eksempel frukt, grønnsaker med dipp, gelé, kake eller is.

Bursdagen markeres med bursdagskrone, sang og samling, og barnehagen henger ut flagg om morgenen.

Barnehagen deler ikke ut bursdagsinvitasjoner eller kort. Dette må gjøres privat via post eller e-post.

Barnehagen kan være behjelpelig med e-postadresser etter samtykke fra foresatte.

Sommerly oppmuntrer til å invitere alle av samme kjønn, samme alder eller hele gruppen på avdelingen, som en del av vårt arbeid med inkludering og fellesskap.

01.02.2026