



## Kosthold i Sommerly

Barnehagen som oppvekst- og utviklingsarena, skal være en arena som fremmer gode vaner og god helse. Måltidene er også en viktig sosial læringsarena. Ved å bruke mat og måltider i det pedagogiske opplegget, kan barnehagene fremme helse, trivsel og læring.

Et sunt og variert kosthold i barneårene er viktig for vekst, utvikling og læring. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barnas kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas mat- og måltidsvaner, kosthold og helse.

Sommerly Barnehage bruker retningslinjene og anbefalingene fra SHdir (Helsedir) som et utgangspunkt for tilrettelegging av gode måltider i barnehagen.

Sommerly Barnehagen serverer lunsj 4 dager i uken. Mattilbudet består av 2 varme retter og 2 brødmåltider i uken. Etter retningslinjene fra SH dir kan et brødmåltid som består av grovt/mellomgrovt brød, melk, ost, kjøttpålegg og egg regnes som et fullverdig måltid. I Sommerly serverer vi mellomgrovt brød og knekkebrød og vi har et allsidig utvalg med pålegg under brødmåltidene. Barnehagen serverer; salami, skinke, ost, egg, fiskepudding, makrell i tomat, kaviar og leverpostei. Sommerly tilbyr barna paprika, tomat og agurk til alle brødmåltidene.

Ansatte bruker måltidene som en arena for læring og utvikling. Ansatte og barn setter av god tid til hvert måltid; min.30 min. Det sitter alltid en voksen sammen med barna under måltidet. Det er fokus på trivsel, samtale & assistanse fra menneskene rundt bordet når barna trenger veiledning og hjelp. Ansatte oppmuntrer barna til å hjelpe hverandre med å sende pålegg & brød rundt bordet slik at barna kan forsyne seg selv.

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.

Sommerly tilrettelegger for at det er ca 3 timers mellomrom mellom frokost og lunsj. Dette gir økt appetitt under hvert enkelt måltid. Ansatte i Sommerly tilrettelegger også for å dele barna inn i smågrupper under lunsj. Dette oppleves som positivt både for barn og voksne.

Kostpenger i Sommerly er satt til 400,- i mnd per barn. Det er 25 kr per dag.

## Energifulle barn utvikler seg best med tilstedeværende voksne.....

### **Mellommåltidet; Frukt, knekkebrød og eller yoghurt**

Sommerly barnehage legger til rette for et mellommåltid ca klokken 14.30. Det består av medbrakt frukt fra hjemmet, knekkebrød. Ansatte er tilstede under måltidet for sosialt samspill og læring. Barna får oppleve nye fruktsmaker og oppleve samhold med hverandre.

### **Håndhygiene i Sommerly**

Sommerly barnehage har faste rutiner på vask av små og store hender. Ansatte er nøye med håndvask i sitt daglige arbeide. I tillegg bruker ansatte antibac på hender og overflater som brukes i forbindelse med måltidene. Barna blir fulgt opp med håndvask før hvert måltid og etter toalettbesøk. Barna bruker ikke antibac. Vi oppfordrer alle familier til å samarbeide om å lære barna gode håndvaskrutiner. Det er viktig at dette er godt innarbeidet til barnet begynner å bli selvstendig i sine toalettbesøk.

### **Bursdagsfeiring i Sommerly**

Sommerly barnehage samarbeider med familien om hva det er ønskelig at bursdagsbarnet skal ha med seg for å markere sin egen dag. Sommerly er ikke imot kakeservering i barnehagen. Familien til bursdagsbarnet står fritt til å velge om det skal være grønnsaker og dipp, gele, kake, frukt, is eller lignende. Sommerly markerer dagen med krone som barnet selv har vært med i planleggingen av, bursdagssang og bursdagssamling. Barnehagen henger ut flagg om morgningen, slik at dette er det første barnet møter om morgningen. Sommerly barnehage deler ikke ut bursdagskort til enkelte barn i en gruppe. Dette må gjøres per post. Barnehagen kan da være behjelpelig med

adresser. Sommerly oppmuntrer foresatte til å velge alle av samme kjønn, alder eller hele gruppen på avdeling. Dette er fordi vårt mål i barnehagen er å hjelpe barn til å utvikle gode holdninger til å inkludere hverandre som mennesker til tross for våre ulikheter som enkeltindivider.

#### UKEOVERSIKT FOR MÅLTIDER ER:

- MANDAG: TUR DAG, HVOR BARNA HAR MEDBRAKT MATPAKKE HJEMMEFRA
- TIRSDAG: VARM LUNSJ
- ONSDAG: BRØDMÅLTID
- TORSDAG: BRØDMÅLTID
- FREDAG: VARM LUNSJ

Barna får servert melk og eller vann til alle måltider.

Kostpenger dekker ikke frokost og frukt.

Barna har med medbrakt frokost hjemmefra. Frokost er klokken 08.00 hver dag.

Alle 4 avdelinger har egen frukt ordning hvor foresatte har ansvar for å ta med frukt.