



Kosthold i barnehagen

Stiftelsen Teknabarnehagen har et bevisst forhold til et sunt og variert kosthold. Måltidene i barnehagen er en vesentlig del av barnehagehverdagen og utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. 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.

Barnehagen har et medansvar for at barna får i seg sunn og næringsrik mat og tilegner seg gode opplevelser og erfaringer med måltider. Derfor har det stor betydning hva vi tilbyr av mat og hvordan vi gjennomfører måltidene i barnehagen.

Slik jobber vi med måltidene i barnehagen:

- God tid til måltidene, minimum 30 minutter.
- Voksne som tar aktiv del i måltidet og spiser sammen med barna.
- Aktive voksne som legger vekt på et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
- God hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilbereding av mat.
- Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon, mye læring i et måltid.
- Variert mat med ulike smaks opplevelser.
- Alle må smake, ikke alle må like 😊
- Mat og drikke med mye tilsatt sukker unngås.

Sunn og tilrettelagt kost

Vi serverer ett-to varmmåltider hver uke, med innslag av kjøtt, fisk og fugl. Ved smøremåltidene blir det brukt ferskt brød direkte fra bakeren. Pålegg vi bruker ved smøremåltidene er blant annet, ost i forskjellige varianter, leverpostei, kjøttpålegg, kaviar, fiskepudding og makrell i tomat.

Vi tilrettelegger kost i samråd med foreldrene for de barna som av ulike årsaker må ha et alternativt kosttilbud på grunn av sykdom, allergier og kultur.

Barna får variert frukt og grønt hver dag, og det blir brukt melk og vann til drikke.

Måltidet som pedagogisk arena

Et måltid i barnehagen handler om mye mer enn å få maten i seg. Det er mye læring ved et måltid i barnehagen. Måltidet betyr samtaler, samhandling og fellesskap og er en viktig arena for utvikling av sosial kompetanse. Barn lærer av å se hverandre, de påvirker hverandre på godt og vondt også når det gjelder mat. Derfor er det svært viktig å ha kompetente voksne som bevisst bruker måltidene som en pedagogisk arena, da blir måltidenes helhetlige verdi i barnehagehverdagen bedre ivaretatt.

Teknabarnehagen Tellus – Øvre Eikervei – 3048 Drammen – tlf 32 83 82 62 – org nr:973 469 797

Teknabarnehagen Rådyrtråkket - Jarlsbergveien 225 -3032 Drammen - tlf 32 83 82 62 – org nr:986 209 638



Teknabarnahgen Tellus – Øvre Eikervei – 3048 Drammen – tlf 32 83 82 62 – org nr:973 469 797

Teknabarnahgen Rådyrtråkket - Jarlsbergveien 225 -3032 Drammen - tlf 32 83 82 62 – org nr:986 209 638