

MAT OG MÅLTID I UNDHEIM BARNEHAGE.

Vi tilrettelegg for 3 måltid her i barnehagen, kor vi serverer 2 av dei, lunsj og mellemad.

Vi følgjer Helsedirektoratet sine retningslinjer for mat og måltid i barnehagen

- Mat og måltid som vert servert i barnehagen, skal vera sunne og varierte.
- Barna bør få god tid til å eta, minst 20-30 min.
- Måltida skal vera ein pedagogisk arena kor barna får vera med i både førebuing og tilbereding av maten, gjerne også opprydding etterpå.
- Måltida skal fremja god helse, og matglede.
- Måltida skal skapa gode felles opplevingar, gode samtalar og mestring
- Barna skal få kunnskap om god og sunn mat, og kor den kjem ifrå.
- Alle barna skal vaska hendene før førebuing av måltid og før måltid.



Barnehagen har eit fellesrom med kjøkken for 3 avd ,gul, rød og grøn. Blå avd har eit eige lite kjøkken på avdelinga.

Vi har ikkje eigen kokk, så personalet har ansvar for all mat som vert servert. Vi serverer sunn og god mat, møje grovt og grønt, fiskeprodukt, dagleg grønnsaker/frukt/bær og minst muleg bruk av sukker og søte matvarer. Dei 3 ulike avd har tilgang til kjøkken 1 dag i veka og lagar då ulik typer varm mat, så langt råd er ilag med barna.

FRUKOST i tidsrommet 07.00-8.00 .

Barna kan eta medbrakt frukost her , og får melk /vatn til drikk.

LUNSJ. Kl.10.30 – på blå og gul kl.11.00 på rød og grøn .

Sjå eigen lunsjplan, ligg under dokumentmappe.

MELLEMAD Kl.13.30 / 13.45

