Måltid

Sikre gode og sunne måltider for barna i barnehagen

**Ansvar**

* Styrer er ansvarlig for å sikre at barnehagen legger til rette for gode måltider i barnehagen

**Handling**

* Barnehagen innhenter opplysninger om matallergi gjennom helseerklæringen som foreldrene fyller ut før oppstart i barnehagen. Barnehagen tar hensyn til matallergier og har egne rutiner for dette
* Barnehagen har egne rutiner for smittevern og hygiene
* Barnehagen legger til rette for tre måltider gjennom dagen. Frokost, lunsj og frukt.
* Barnehagen serverer følgende måltider; *lunsj og frukt*
* Barnehagen har fokus på et sunt og næringsrikt kosthold. Sukkerholdig drikke og mat holdes på et minimum
* Barna tilbyes både vann og melk til måltidene
* Det sitter alltid en voksen sammen med barna når de spiser. Dette skal sikre ro under måltidet
* Det legges til rette for at barna skal kunne klare å spise selv
* Barnegruppen deles opp dersom det blir for mange rundt samme bordet
* Barna tilbys vann som tørstedrikk utenom måltidene gjennom tilgjengelige drikkeflasker/drikkekopper

**Måltid**

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider i barnehagen vil bidra til å legge grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet.