

## *Et godt måltid!*

Måltidene er en viktig del av hverdagen i alle barnehager. Maten barna spiser i løpet av en dag i barnehagen utgjør en stor del av barnas totale kosthold, enten maten er medbrakt eller tilberedt i barnehagen. Barnehagen skal som oppvekst- og utviklingsarena legge til rette for å fremme gode kostholdsvaner og god helse. I følge rammeplanen skal barnehagen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskap når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

«Et godt måltid» i Læringsverkstedet handler om mye mer enn bare det å få maten i seg. Det handler om mestring, samhandling og fellesskap. Det skal være en del av «dannelsen» til hvert enkelt barn og bidrar til utvikling av barnas sosiale kompetanse. Måltider er faste rutiner som finner sted hver dag igjennom alle årene i barnehagen. Dette gir gode muligheter for verdifulle og minnerike øyeblikk.

Det ligger mye god læring og mestring i måltidsituasjonen. Alt fra å følge oppskrifter og dekke bord, til selve matlagingen og opprydningen etterpå.

Målet er at Læringsverkstedet i større grad skal bruke matlaging som en pedagogisk aktivitet hvor barna deltar aktivt både i planleggingen, tilberedelsen og opprydningen i forbindelse med et måltid.

Mat og smak er en viktig kulturbærer og læringsplattform. I samarbeid med Arne Brimi og Ryfylkekokken Frode Selvaag har vi utviklet «Et godt måltid» i Læringsverkstedet.

«Et godt måltid» er en viktig tradisjonsbærer og en suveren stemningsmaker. Vårt mål er at barna ikke bare skal bli glad i mat, men også oppleve gleden av å spise den sammen med andre.

## *Målsetninger*

Læringsverkstedets barnehager skal være en arena for gode opplevelser og gode samtaler, hvor barna opplever ro og tid til å nyte maten.

1. Kombinert med mat, hvile og aktivitet skal dette gi barna glede og overskudd.
2. Vi skal skape en god arbeidsplass, og bidra til et positivt miljø hvor de ansatte aktivt går inn for variert og helsefremmende kosthold i barnehagen.
3. Vi skal ha større fokus på barnas delaktighet og samarbeid med matlaging, dyrking, høsting og lokal matproduksjon.
4. Barna skal bli kjent med mattradisjoner hos ulike kulturer.
5. Barnehagene skal stimulere utvikling av språk, lukt- og smakssans, finmotorikk, selvstendighet og samspill.

*Vi bær verdens viktigste verdier til å vokse*

6. Barn, ansatte og foreldre skal få økt kunnskap om den viktige sammenhengen mellom mat, hvile og aktivitet.

## *Våre pedagogiske prinsipper*

- **Godt samspill** – de voksne skal ta aktivt del i måltidet sammen med barna. De voksne skal sitte sammen med barna rundt bordet og skal ha fullt fokus på samspillet med barna og mellom barna. Måltidet er for alle, og det viktig å ha fokus på barn som spiser sakte og barn som gjør seg fort ferdig!
- **Harmoni** – måltidet skal oppleves som noe godt og positivt. Skap atmosfære og stemning rundt bordet. Rammene rundt måltidet er viktig for å skape ro.
- **Gode samtaler** – lytt til barnas fortellinger og opplevelser. Det er lettere å ha fokus på enkeltbarn rundt måltid enn f.eks. i samlingsstunden.
- **Klare selv** – barnas mestringsfølelse skal fremmes også under måltidet. Hvordan vaske bordene, helle melk, smøre på skiven, velge pålegg m.m. er viktig for barns mestringsfølelse. Det gir barna en følelse av at «jeg trengs» og «jeg er viktig». Ikke la tidsklemma styre måltidene, det er så verdifullt for barna at de ansatte tar seg tid til å la dem få klare selv!

## *Fagområdene i «Et godt måltid»*

### **Språk**

Rime-Rolf hjelper barna å lære navnet på alt vi omgås på kjøkkenet, både kjøkkenutstyr, råvarer og dekketøy. For å få til dette best mulig, må de voksne være bevisste sitt eget språk og sette ord på alt som brukes underveis. Det er gjennom et aktivt bruk av ord og begreper at barna får økt språkforståelse. Når barna samtidig får en praktisk opplevelse av begrepene, vil mange av dem synes det er enklere å forstå innholdet.

### **Matte**

Telle-Tariq kan masse om måling, veiing, telling, eksperimentering, smaking og utforsking. Han kan være til stor hjelp i matlagingen! Sammen med de voksne kan barna lage former av brødsnivene, og ha sortering og ulike mønstre når de lager fruktspyd til for eksempel bursdager. Matte kan oppleves som vanskelig for mange, men når måltidet brukes som arena kan barna lære begrepene og få satt de inn i en praktisk sammenheng.

### **Hjerteprogrammet.**

Hjertrud er med å skape den gode måltidsituasjonen med fellesskap og tilhørighet. Hun hjelper barna med å mestre, lærer bort bordskikk og bidrar til en opplevelse av ro og nytelse under måltidet. Hjerteprogrammet er kjernen i Læringsverkstedet, og det er helt naturlig at dette også er en del av måltidene våre. Måltidet er en av

hverdagssituasjonene hvor vi kan ha den gode samtalen, og vi får mulighet til å se hvert enkelt barn.

Mattradisjoner er også et spennende tema, og i den sammenheng vil det være helt naturlig å trekke inn andre lands matkulturer og tradisjoner. Det er mange spennende smaker og teknikker barna kan bli kjent med. Og Ikke minst; gjennom dette viser vi at alle er like mye verdt og at alle skal behandles likt. Dette gjør vi blant annet når vi lager samisk nasjonalrett på samens dag.

## Natur

Ute-Mons vet hvordan man tenner bål og kan alle bålreglene! Han vet hvilke matvarer vi kan finne i naturen. Hva det betyr å høste mat og hvor maten kommer fra.

Naturen kan også trekkes inn i barnehagen og pynte opp et lunsjbord. Samt at barna kan få erfare å dyrke og høste sin egen mat

## Kreativitet

Farge-Paletta er en mester til å dekke bord, lage flotte invitasjoner, arrangere fester, brette servietter og gjøre hverdagen til en fest! Måltidene våre er en perfekt situasjon hvor barna kan bruke den kreative sansen sin. Hvorfor ikke utfordre til å lage en litt annerledes brødiskive en dag? Må alle brødiskiver se like ut? Hva med å servere pasta i 4 forskjellige farger? Eller tilsette farge til havregrøten. Det gir godt grunnlag for undring og mye god prat.

Smaksleker er spennende, og her kan barna sette ord på og beskrive hva de opplever og kjenner. Samt at en får sjansen til å få en liten smak av noe en kanskje ikke har smakt før. Hva smaker for eksempel alle de ulike matvarene som den lille larven aldrimett spiser. Eller all maten i sangen "Fiskebolla i sjokoladesaus"

Helsedirektoratet anbefaler at det går maks 3 timer mellom hvert måltid barna får i barnehagen, noe personalet må ta hensyn til når de planlegger barnehagens dagsrytme.

## *Et godt måltid i Midtunbråtet*

I vår barnehage har vi følgende plan for «Et godt måltid»:

- Matansvarlige og styrer har laget en egen årsplan for tema knyttet til mat og mattradisjoner. Planen deles ut til alle og skal tas hensyn til ved pedagogisk planlegging.
- Matansvarlige lager månedsmenyer som deles med alle og henges opp på kjøkkenet.
- I løpet av uken serveres det 1-2 smørelunsjer måltid. Småsonen veksler mellom å ha ett brødmåltid og et grøtmåltid, eller to brødmåltider i løpet av uken. På storsonen vil antallet brødmåltider variere ut fra om de lager varmmat på tur eller om de tar med seg brødmåltid på tur. Dette er grunnet tilpasninger på høsten når barnegruppen er ny og grunnet bålforbudet i enkelt måneder av året. Smørelunsmåltidet er bestående av ulikt pålegg som skinke, pølse, oster, kaviar, makrell, egg, etc. Husk grønnsaker som tomat, agurk og

*Vi får verdens viktigste verdier til å vokse*

paprika. En gruppe barn bør få være med å tilberede lunsj og rydde etter lunsj. Under måltidet skal barna selv velge pålegg og smøre på. (Tilpasset til alder og modning)

- Turmat kan være påsmurte skiver, kald mat, varm mat som er tilberedt i barnehagen, eller varmmat tilberedt på tur. Dette vil variere ut fra årstid, gruppe og værforhold.
- På storsonen lages det lunsj sammen med barna fire dager pr uke. Barna skal delta i matlagingen, dekke bord og rydde av.
- På småsonen lages det lunsj sammen med barna tre dager pr uke. Barna skal få mulighet til å delta i matlagingen, dekke bord og rydde av.
- I løpet av uken baker vi eget brød til lunsj.