

Nasjonal faglig retningslinje

Mat og måltider i barnehagen

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

Nasjonale faglige retningslinjer

Mat og måltid i barnehagen

1. Barnehagen bør leggje til rette for minst tre faste måltid om dagen, der barna har med mat sjølve eller får servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å ete, minst 30 minutt
3. Mat og måltid som blir serverte i barnehagen bør vere varierte og i tråd med kostråda frå Helsedirektoratet
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær kvar dag
5. Barna bør få tilbod om lettmjølk eller skumma mjølk og vatn til måltida i barnehagen, og vatn bør alltid vere tilgjengeleg
6. Ein bør avgrense serveringa av kaker, kjeks, is, saft og liknande i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør ein unngå
7. Etemiljøet i barnehagen skal fremje helse og mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltida i barnehagen skal vere ein pedagogisk arena der barna får medverke i mat- og måltidsaktivitetar
9. Det skal leggjast til rette for god handhygiene i barnehagen, og handvask bør gjennomførast før måltida
10. Ein skal lagre, lage til, servere og merke maten i barnehagen i samsvar med regelverket og råda frå Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta omsyn til barn som har særskilde behov knytt til mat og måltid
12. Barnehagen bør ha ein miljøvennleg praksis med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt