



Inderøy kommune

Best - i lag

PLAN FOR MÅLTIDET SOM PEDAGOGISK ARENÅ

Måltidet i Inderøybarnehagen skal tilrettelegges som en pedagogisk arena. Dette er i tråd med rammeplan for barnehagen (2017). Utdanningsdirektoratet har utarbeidet en veileder knyttet til dette temaet, og Inderøy kommune tar utgangspunkt i denne når det lages en plan for måltidet i Inderøybarnehagen.



Bilde: Tatt fra Google, bilder til fri bruk

Innledning

I rammeplanen for barnehager har mat og måltid fått en tydeligere plass. Dette er naturlig da måltidene barna spiser i barnehagen, og aktivitetene knyttet til dem, er en stor del av livet til barna.

Utdanningsdirektoratet sin veileder for måltidet som pedagogisk arena (Utarbeidet etter Rammeplan for barnehagen 2017) peker på at ingen barnehager er like, og ingen barnehagedager er like. Barnehagene har utarbeidet årsplaner og tilbyr ulike aktiviteter ut fra forutsetningen barnehagen har, både når det gjelder fysisk miljø og kompetanse. Alle barnehagene i Inderøy skal forholde seg til rammeplan og kommunens egen kvalitetsplan for barnehage og skole. En av satsingsområdene i kommunens kvalitetsplan, er livsmestring. Måltidet som pedagogisk aktivitet kan vi naturlig se i denne sammenheng.

Det er flere faktorer som påvirker hvordan barnehagedagen blir. Det er vær og vind, sykdom og fravær. Noen aktiviteter er *sporadiske* og andre foregår daglig. Måltidsaktiviteten er en slik daglig aktivitet, uavhengig av andre påvirkninger. Mat må alle ha. Mange barn spiser flere av sine daglige måltider i barnehagen enn de gjør hjemme. Derfor er måltidet i barnehagen en viktig og god arena for å skape matglede og fellesskap.

Uavhengig av om maten er servert på tallerken eller ligger i matpakke, er målet at barna i størst mulig grad får sunn mat som smaker godt. Et sunt kosthold og gode smaksopplevelser er viktig for

både små og store, men barnehagemåltidet skal handle om mer enn bare maten. Måltidet er en sosial arena der det foregår møte mellom barn, og mellom barn og voksne. Det gir en strukturert ramme for samspill og dialog. Samvær, medvirkning, samtaler og deling av rike opplevelser, er en av de viktigste ressursene i barnehagen når det gjelder språkmiljø og språkutvikling. Under et måltid foregår det fortelling, samtale og diskusjon. At alle ansatte er aktive og bevisste rollemodeller, er av betydning for å skape gode samtaler og inkludere alle barna rundt matbordet.

At barna får være med å forberede måltid og ved smøremåltid hjelper seg selv i størst mulig grad gir dem også en mestringsfølelse.

Veilederen som er utarbeidet på bestilling fra Utdanningsdirektoratet, presiserer at mat og måltid kan integreres i alle fagområdene i rammeplan for barnehagen. Dette kommer planen tilbake til. Det estetiske kan bli synlig ved å dekke bord, legge maten på tallerkenen og bruke alle sansene til å utforske maten. Det er en anledning til å gi barna en forståelse av ulike måleenheter og prate med dem om størrelse, mengde og form. Ved å snakke om mat vi spiser ved ulike høytider, både i Norge og i andre land, lærer barna om andre religioner og tradisjoner og kan få en interesse for hverandre sine matkulturer. Sist, men ikke minst, er måltidet en viktig del av kos og sosialisering, noe som igjen er svært viktig for barna sin trivsel i barnehagen, og senere i voksenlivet.

MÅLTIDET I INDERØYBARNEHAGEN

Personalet i barnehagen har et medansvar for at barna får i seg sunn og næringsrik mat mens foreldrene er på jobb. En stor andel av de måltider barnet skal ha i løpet av dagen, spiser barnet i barnehagen. Derfor har det stor betydning hva vi tilbyr av mat, og hvordan personalet arbeider med måltidene.

Politikerne i Inderøy kommune har bestilt en plan for måltid i de kommunale barnehagene som skal sikre et likeverdig tilbud til alle barna i Inderøybarnehagen. Bestillingen er konkret, en fullverdig lunsj som tilrettelegges i tråd med måltidet som en pedagogisk arena, bestående av et tilberedt måltid i barnehagen.

De voksne i barnehagen har en meget viktig rolle som forbilder for barna, de spiser derfor sammen med barna på avdelingen. Riktig og næringsrik mat har positive effekter når det gjelder helse, læring, vekst, utvikling, tannhelse og forebygging av overvekt. Grunnlaget for et sunt og variert kosthold, legges i barneårene og kan forebygge sykdom i voksen alder.

Inderøybarnehagen skal legge godt til rette for at måltidet gir matglede og at barna får smake ulike typer mat, eksempelvis fisk og ulike grønnsaker. Samtidig skal det gi dem økt overskudd og skape trivsel.

Måltidet som en pedagogisk arena er, som tidligere nevnt, forankret i rammeplan for barnehager (2017) og retningslinjer for mat og måltider i barnehagen ble utgitt av sosial og helsedirektoratet i august 2007. Personalet i Inderøybarnehagen legger vekt på at måltidene skal variere og balansere mellom bruk av fisk, fugl og kjøtt, i hovedsak som pålegg. Det er begrensede ressurser både økonomisk og bemanningsmessig for å tilby et varmt måltid jevnlig. Personalet i barnehagen vil vurdere servering av et varmt måltid når forutsetningene er tilstede. Det blir servert grønnsaker til alle måltidene. Det blir servert melk og vann som drikke. I Inderøybarnehagen tilbyr vi egen mat til barn med ulike typer matallergi. Dette gjøres i samråd og i samarbeid med heimen. Dersom allergi er

av en sånn art at barnehagen ikke har mulighet til å imøtekomme, og barnet må ha med seg matpakke, skal matpenger reduseres.

I plan for måltidet som en pedagogisk arena tar Inderøybarnehagen høyde for at enkelte dager skal barna på tur eller barna skal spise ute. I den sammenheng er det praktisk å holde på matpakketradisjon. Det er derfor nødvendig at barna har med en matpakke hver dag. Dersom det er turdag eller hel utedag på grunn av en spesiell pedagogisk aktivitet, kan smøremåltidet bli flyttet til ettermiddag. Dette blir foreldre/foresatte orientert om gjennom ukeplaner og ellers som spesiell informasjon fra personalet.

Matpakken har en verdi i seg selv, og mange barn liker innholdet i matpakka. Foresatte sender, i all hovedsak, med gode næringsrike matpakker i barnehagen. Det kan være gulrøtter, noen rosiner, druer, en eplebit eller noen ganger en overraskelse i kraft av en pizza snurr eller en frokostvaffel. Personalet ønsker å formidle at et måltid bestående av matpakke, også har en læringsverdi. Barna kan gjennom matpakken kjenne tilhørighet til heimen, gi en følelse av stolthet og gjenkjennelse. Det er muligheter i en matboks. Det kan gi grunnlag for en god samtale med foreldre/foresatte/ansatte; en refleksjon om hva barnet blir tilbudt, konsekvenser for helse, trivsel og utvikling. Barna lærer både om likheter og ulikheter. Barna skal gis mulighet til å spise av matpakken; i barnehagen, sittende på en stubbe langt inne i skogen eller på en benk i parken. Det gir barna matglede også ute, og de får erfaringer som de får glede og nytte av senere i livet.

LOV OM BARNEHAGER § 2 BARNEHAGENS INNHOLD

«Barnehagen skal formidle verdier og kultur, gi rom for barns egen kulturskaping og bidra til at alle barn får oppleve glede og mestring i et sosialt og kulturelt fellesskap»

Rammeplanen sier:

*«Gjennom arbeidet med **kropp, bevegelse og helse** skal barnehagen bidra til at barna får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og et sunt kosthold.» (s. 36)*

*«Gjennom arbeidet med **kommunikasjon, språk og tekst** skal barnehagen bidra til at barna lytter, observerer og gir respons i gjensidig samhandling med barn og voksne.» (s. 34)*

*«Gjennom fagområdene **etikk, religion og filosofi** skal barnehagen bidra til at barna erfarer at grunnleggende spørsmål er vesentlige, ved at det gis anledning til undring og tenking, samtaler og fortellinger.» (s. 39)*

*«Gjennom arbeidet med **nærmiljø og samfunn** skal barnehagen bidra til at barna utvikler tillit til egen deltakelse i og påvirkning av fellesskapet.» (s.41)*



Bilde: Tatt fra Google, bilder til fri bruk

Mål

Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen (kilde: Helsedirektoratet).

Samt mål satt i Rammeplan for barnehagen (2017)

- Barnehagen skal servere sunn og næringsrik mat
- Barna skal bli mette
- Barna skal oppleve fellesskap og samhörighet
- Barna skal snakke sammen, lytte til hverandre, se hverandre og lære å ta tur
- Barna skal lære å spørre om å få sendt til hverandre og hjelpe hverandre der de kan
- Barna skal bli mest mulig selvstendige i å smøre mat
- Barna skal være med å dekke bordet og rydde av
- Barna skal være med å lage maten
- Barna skal lære å sitte rolig ved bordet, ikke løpe til og fra
- Barna skal få erfaring med nye smaker
- Barna skal lære bordskikk
- Barna skal lære hva som er sunn mat – hva maten bidrar til
- Barna skal få gode sanseopplevelser ved måltidet

Dette gjør vi ved at den voksne arbeider slik

- Barn er delaktig i å lage maten både inne og ute. Praktisk med kjøkkengruppe som rullerer
- Personalet bruker «dagens hjelper». Personalet oppfordrer barna til å hente det som trengs, barna hjelper til og opplever at de bidrar i fellesskapet
- Voksne og barn dekker bordet sammen slik at det er innbydende og stimulerer barna til å prøve å smøre selv
- Personalet tar barna med på planlegging av mat. Hva synes barna om måltidet? Hva liker de å spise? Hva liker de å snakke om?
- Legger til rette for måltidet serveres i mindre grupper
- Personalet lager gode rutiner for mat. Gode rutiner for forberedelse og rydding etter mat.
- Lage regler med barna og lager individuelle avtaler
- Måltidet planlegges i forkant slik at den voksne ikke blir løpende til og fra
- Personalet sitter sammen med barna ved bordet og er gode rollemodeller, sitter rolig, spør pent, spiser det som blir servert
- Personalet har fokus på barna under måltidet
- Personalet innleder til gode samtaler mellom barna og triangulerer
- Personalet bruker måltid som arena for relasjonsbygging
- Personalet oppfordrer barna til å prøve selv. Sier navnet til den som skal sende og benevner hva som skal sendes.
- Personalet snakker med barna om hvor maten kommer fra
- Introdusere nye smaker – varierer og oppfordrer barna til å smake
- Personalet oppfordrer til å spise opp brødskiva (ikke fokus på skorpa)
- Personalet hjelper barnet slik at mengden mat er overkommelig
- Personalet roser ikke barna for at de spiser opp maten, men hjelper dem til å kjenne etter om de er mette og respekterer at de er det

- Personalet forstår at små barn utforsker maten med både munn og hender. At det er en del av den naturlige utviklingen
- Barna tar kopp, tallerken og bestikk og setter på tralla
- Barna er med på å rydde vekk pålegget
- Barna er med og sorterer søppel
- Personalet har tillit til at barn kan bestemme rekkefølgen selv fra matboksen (På tur eller når vi spiser ute)