**Info om medbrakt mat i barnehagen**

Vi er opptatt av at barna skal ha et sunt og variert kosthold, og har fokus på å gi barna mat i henhold til de nasjonale retningslinjene. Vi har ofte varmmat i barnehagen, med fisk, kjøtt og grønnsaker. Vi ordner frukt og grønnsaker til 14-måltidet.

Vi har i denne forbindelsen satt opp noen kriterier for matboksen og dens innhold for ørner og høner (viser til foreldreinfo som kom i høst). I matboksen holder det med brødskive, knekkebrød, lompe ol. Frukt ordner vi. På turdager spiser barna matboksene til lunsj, og da kan dere legge i mer mat. Tenk over valg av pålegg, søte påleggstyper som syltetøy og nugatti unngås. Har dere med yoghurt i matboksen er det lurt å ta med litt havregryn for å ha oppi, slik at det metter mer.

I drikkeflaskene skal det være **kun vann**. Vi bruker disse som tørstedrikk, og da er vann best. Saft er skadelig for tenner, og vi ønsker at barna får inn gode vaner fra de er små, og vann er den beste tørstedrikk. På kalde dager ordner vi i barnehagen til varm drikke, da saft eller kakao, som et tillegg til vannflaskene.

Blant de minste barna er den en del smoothieposer og yoghurt på poser. I smoothiene er det mye sukker, så tenk over hvor mange barna får i seg i løpet av ei uke. Disse posene er også med på å hemme språkutviklingen om barnet spiser for mye av det. Det ligger link til en fin artikkel fra NRK, som belyser dette området, samt en link til matkontrollens undersøkelse av smoothie. Vi tilbereder frukt og grønnsaker også til de små barna til 14-måltidet. Vi koker ofte grønnsakene litt, slik at de får en myk konsistens. Frukten skjærer vi i staver og passende biter slik at det er tilpasset barnas alder.

Mvh personalet

Kilde:

Hvor mye sukker i smoothie:

<https://www.tv2.no/a/9615377/>

Til refleksjon ang. klemmeposene:

<https://www.nrk.no/ho/helsesostre-bekymra_-_-klemmeposer-kan-fore-til-sprakproblemer-1.12416189>

Retningslinjer og tips:

<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/>

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/406/Bra-mat-i-barnehagen-tips-rad-og-oppskrifter-IS-1536.pdf>

<https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/matpakketips>