

# MÅLTIDER

## Barnehagen bør:

- 1) Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
- 2) Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
- 3) Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
- 4) Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid  
Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
- 5) Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
- 6) Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
- 7) Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
- 8) Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

## MAT OG DRIKKE

- 9) Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
- 10) Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:  
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.  
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær  
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
- 11) Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
- 12) Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
- 13) Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
- 14) De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

