

Retningslinjer i forhold til mat i Bitehagen barnehage

Den siste tiden har vi opplevd en økende interesse hos foreldrene for hva det enkelte barnet skal spise i barnehagen. Det blir mange individuelle hensyn og ta og vi ønsker med dette å komme med noen retningslinjer for hva vi kan tilby av mat i Bitehagen barnehage.

Vi er opptatt av at barna skal få et sunt, variert og næringsrikt kosthold som fremmer god helse, utvikling og læring.

Vi følger anbefalinger fra helsedirektoratet for mat i barnehagen. [Se lenke her...](#)

Dette er det Bitehagen barnehage kan tilby av mat i barnehagen:

- **Frokost:** Serveres mellom 8 -8.30
Drikke: Melk eller vann
Barna har selv med seg matpakke som spises i barnehagen.
- **Lunsj:** Serveres mellom 11-12
Drikke: melk eller vann
Vi serverer varm mat 2 dager i uken. Det er variasjon mellom fisk, kjøtt og suppe.
Vi servere smøremåltid 3dager i uken. Dvs. brødsiver med pålegg og grønt tilbehør.
Barna er selv med på å smører sin egen mat.
- **«Fruktmåltidet»** - serveres mellom 14-15
Barna får en påsmurt brødsive og frukt/bær eller grønnsaker
Ønsker barna yoghurt må det tas med selv.

Bursdag: Foreldre tar med noe til feiring. Vi oppfordrer til et sunt alternativ som frukt og grønt.

Allergi:

- Når det gjelder allergi, trenger vi å ha det dokumentert fra lege hva barnet er allergisk mot. Vi må også vite hva som kan skje hvis barnet skulle få i seg noe det ikke tåler. Dette for at vi skal få en god oversikt og tilrettelegge best mulig for barnet.
- Vi legger til rette så langt det er mulig i forhold til å velge pålegg og varmmat som alle kan spise.

Vi håper dere viser forståelse for at vi må ha det skriftlig hva barnet deres ikke tåler av matvarer og hva konsekvensene vil være om det skulle få i seg noe.

Spikkestad, den 4. februar 2014

Vennlig hilsen

Hilde Strøm
Daglig leder i Bitehagen barnehage