KOSTHOLDS STANDARD
FOR TÅGVOLLAN BARNEHAGE AS

Visjon: Sunne, glade barn som lærer gode matvaner gjennom hverdagen i barnehagen

Vedtatt dato: 12.10.2026 **Gjelder for barnehageåret 2026/2027 Evalueres:** Årlig

1. GRUNNLAG OG VERDIER

Vår kostholds standard bygger på:

- Helsedirektoratets kostholdsråd for barnehager
- Lokalt engasjement og bærekraft
- Rammeplanens fagområder, og da spesielt fagområdet *kropp, bevegelse mat og helse*

Våre verdier:

- **Helse:** Sunt og variert kosthold som grunnlag for livslange gode matvaner
- **Bærekraft:** Kortreist mat fra lokale leverandører når mulig
- **Læring:** Mat som pedagogisk ressurs
- **Fellesskap:** Måltidene er sosiale og gode stunder for barn og voksne

2. OVERORDNEDE PRINSIPPER

Helsedirektoratets anbefalinger

- Frukt og grønnsaker til hvert måltid
- Fullkorn som hovedregel
- Variert proteininntak (fisk minimum 1 ganger/uke)
- Begrenset tilsatt sukker og salt
- Vann som tørstedrikk

Lokal mat

Vi prioriterer mat fra lokale leverandører når det er sesongbasert, kvalitetsmessig godt og økonomisk forsvarlig.

Våre faste lokale leverandører:

- Rørosmeieriet - melk og melkeprodukter
- Håkersløkken mat, Meråker, eller annen lokal produsent – kjøttdeig og karbonader
- Høne Pøne - egg
- Aalbu Markedshage - frukt og grønnsaker i sesong
- Bakeriet Sprø – brød når egen bakst ikke strekker til

3. DAGLIGE MÅLTIDER

FROKOST fra kl. 08.00

Faste komponenter:

- Grovt brød, vi baker det meste i barnehagen
- Pålegg: Kvitost, Krydderost, Kaviar (Fiskemannen), leverpostei (dansk type), Salamipølse, Haugpølse, skinke (Kolonihagen), Makrell, brunost et par ganger i uken
- Grønnsaker: agurk, paprika, tomat og gulrot
- Melk eller vann
- Frukt (varierer med sesong)

Prinsipper:

- Varm lunsj 2 ganger per uke (med forbehold om tilstrekkelig bemanning)
- Brødmåltid 2-3 ganger per uke
- Müsli 2 – 3 ganger pr. uke
- Graut 1 – 2 ganger pr. uke
- Grønnsaker og/eller frukt som tilbehør til alle måltider
- Vann og/eller melk som drikke

LUNSJ fra kl. 11.00 (småbarn) og 11.15

Varm lunsj – eksempler:

- Fiskegrateng
- Stekt sei med potetbåter, grønnsaker, rømme og pesto (Kolonihagen)
- Fiskekaker 80% fisk, mjølkefri, ikke risdrikk – pga Arcen, dekstrose
- Pasta med kjøttsaus (lokalt kjøtt)
- Ulike typer hjemmelaget suppe; Grønnsakssuppe, Søtpotetsuppe, Tomatsuppe
- Kylling, pasta, grønnsaker og «Juliesaus»
- Pizza
- Lasagne
- Karbonader
- Omelett

Brødmåltid - eksempler:

- Grovbrød, (hjemmebakt så ofte som mulig) med variert pålegg
- Speltlomper og/eller knekkebrød med variert pålegg
- Grove vafler/lapper
- Hjemmebakt rundstykker

MELLOMMÅLTID kl. 14.00/14.15

Eksempler:

- Frisk frukt (epler, pærer, bananer, appelsiner, kiwi, bær)
- Grønnsaker (gulrot, paprika, agurk, cherrytomater, sukkererter)
- Knekkebrød eller brød med pålegg
- Noen ganger grove lapper/vafler/hjemmelaga rundstykker

4. NÆRINGSPRINSIPPER

Daglig:

- Frukt og/eller grønnsaker
- Melk eller meieriprodukter
- Vann

Ukentlig:

- Fisk: Minimum 1 - 2 ganger
- Kjøtt: 1 - 2 ganger (fra lokal gård når mulig)
- Egg: 1 – 2 ganger (lokalt) med forbehold om allergier på avdelingen

Begrenses:

- Tilsatt sukker: Kun ved spesielle anledninger
- Salt: Begrenses i matlaging
- Bearbeidet mat: Unngås mest mulig
- «Søtsaker»/kake: Kun ved spesielle anledninger (hentekaffe, sommeravslutning, spesielle arrangementer for førskolegruppa, eks. aktivitetsdag ved Elgtjønna i regi av Frivilligsentralen)

5. ALLERGIER OG SPESIELLE HENSYN/TILPASNINGER

Vi tilpasser kostholdet til:

- Allergier (melk, egg, gluten, nøtter, etc.)
- Intoleranser (legeattest fremvises)

Rutiner

- Foreldre melder fra om allergier ved oppstart (legeerklæring)
- Allergioversikt henger synlig på kjøkkenet
- Oversikt over allergier er festet på mat-trallene
- Personalet sjekker alltid før servering
- Alternativ mat tilberedes ved behov
- Ved tvil kontaktes foreldre

6. PEDAGOGISK BRUK AV MAT

Læring gjennom mat

Barna skal:

- Være med å forberede måltider (smøre, kutte, bake og dekke bord)
- Lære om hvor maten kommer fra
- Besøke lokale gårder og produsenter
- Delta i dyrking av grønnsaker (kjøkkenhage)
- Lære om sesongmat og bærekraft

Måltidspedagogikk

- Voksne er rollemodeller og spiser sammen med barna
- God og trivelig stemning ved bordet
- Barna bestemmer hvor mye de vil ha
- Vi oppfordrer til å smake, men tvinger ikke
- Vi snakker positivt om maten

Gårdsbesøk

- Se dyrene og lære litt om matproduksjon

7. MÅLTIDSGLEDE OG FELLESSKAP

Måltidets rammer

- Alle spiser sammen ved bordet
- Rolig og hyggelig atmosfære
- God tid til å spise
- Barna hjelper til med å dekke og rydde

Inkludering

- Barna skal oppleve glede og mestring
- Vi respekterer ulike preferanser
- Positiv oppmerksomhet til å prøve ny mat
- Vi tvinger ikke barn til å spise

8. BÆREKRAFT

Redusere matsvinn

- Vi planlegger etter behov
- Tar vare på rester hvis mulig (eks. havregrøt til brød eller grove lapper)
- Barna lærer verdien av mat

Miljø

- Korte transportveier
- Minimal emballasje
- Gjenbrukbare beholdere

9. SAMARBEID MED FORELDRE

Informasjon

- Ukesmeny publiseres på Kidplan og henges opp i garderoben
- Informasjon om lokale leverandører deles

Hjemme-barnehage samarbeid

- Vi oppfordrer til samme prinsipper hjemme
- Vi deler oppskrifter og tips
- Foreldremøter om kosthold og bærekraft

10. KOMPETANSE OG HYGIENE

Opplæring

- Alle får opplæring i Kostholdsstandarden
- Årlig oppdatering om Helsedirektoratets råd
- Kjøkkenpersonalet har matkurs og hygieneopplæring

Mattrygghet

- HACCP-rutiner følges
- Regelmessig opplæring i hygiene
- Riktig oppbevaring og håndtering av mat

11. ØKONOMI

Budsjett

- Barnehagen prioritere å ha kjøkkenressurs i 40% ut over grunnbemanningen. Vi sykefravær prioriteres å ha nok bemanning på avdelingene, da kan varmmat utgå
- Vi prioriterer kvalitet over kvantitet
- Lokale produkter kan koste mer, men gir verdi tilbake

12. EVALUERING OG ANSVAR

Årlig evaluering

Vi evaluerer:

- Følger vi Helsedirektoratets anbefalinger?
- Hvor stor andel av maten er lokal?
- Er barna fornøyde?
- Er foreldre fornøyde?
- Fungerer samarbeidet med leverandører?
- Er kostholdet innenfor budsjett?

Tilbakemeldinger

- Tilbakemelding fra foreldre årlig
- Observasjon av barnas forhold til mat
- Justering av menyen basert på erfaringer

Ansvar

- **Daglig leder:** Hovedansvar for kostholds standarden
- **Pedagogiske ledere:** Pedagogisk bruk av mat
- **Alle ansatte:** Bidra til et sunt og variert kosthold og matglede i barnehagen vår
- **Matgruppa:** Har møter gjennom året for å sette opp matplan
- **Kjøkkenansvarlige:** Gjennomføring av måltider, innkjøp/bestilling av mat

---

Endelig godkjent av styret i Tågvollan barnehage AS

Marit Sofie Ishoel, daglig leder 12.10.26

Øystein Selbekk, styreleder 12.10.26
