

KJØKKENGRUPPE

År 2021/ 2022



Polarhagen barnehage

1 MAT FRA BUNNEN AV

Barna skal «få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid»

(Rp. S.51)

2 BARNES MEDVIRKNING

«Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse»

(Rp. s. 49)

3 LIVSMESTRING OG HELSE

«Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner»

(Rp. s.11)



Vi tilbyr barna et variert kosthold som består av grønnsaker og frukt, grove hjemmebakke brød, kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.

- Barna er med i tilberedning av måltider og vi lager mat fra bunn av.

- Vi bruker språket aktivt når vi snakker Om forskjellige matvarer og matlagingsprosesser.

- Vi samarbeider og hjelper hverandre.

- Vi bruker matematikk - vi jobber med mengde og tall, vi måler, veier, undersøker forskjellige former og størrelser.

- Vi bruker finmotorikk.

- Vi støtter opp barnas lyst til å lære, mestre og utforske og sørger for at barna opplever trivsel, glede og mestring.

- Vi snakker om bærekraftig utvikling og konsekvenser det har for fremtiden.

- Gjenbruk - vi reduserer matsvinn og lager flere måltider av frokost- og lunsjrester.

- Vi fokuserer på å spise mer grønnsaker og mindre kjøtt.