



Sjekkliste til retningslinjen for mat og måltider i barnehagen

	Ja	Delvis	Nei
1. Legges det til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat?			
2. Har barna minimum 30 minutter til å spise?			
3. Bygger de måltidene som serveres på Helsedirektoratets kostråd?			
4. Er maten som serveres variert?			
5. Serverer barnehagen grønnsaker og frukt eller bær hver dag?			
6. Finnes det kaldt vann tilgjengelig - til måltider og til tørstedrikk?			
7. Får barna tilbud om lett- eller skummet melk til måltidene?			
8. Følger barnehagen anbefalingen om å begrense tilbud av kaker, kjeks, is, saft og liknende?			
9. Følger barnehagen anbefalingen om å unngå godteri, snacks og brus?			
10. Fremmer spisemiljøet i barnehagen helse, mat- og måltidsglede?			
11. Deltar personalet aktivt i måltidet?			
12. Bruker barnehagen måltidet som en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter?			
13. Er det lagt til rette for håndvask før måltidet?			





	Ja	Delvis	Nei
14. Følges regelverk og råd fra Mattilsynet når mat lagres, tilberedes, serveres og merkes?			
15. Tas det hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider? Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særlige behov.			
16. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på noen punkter, bruk disse for videre vurdering:

Punkter:

Hvilke av disse er enklest å ta tak i/endre?

Hvilke av disse punktene er viktigst å ta tak i?

Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?

Hvordan går man fram for å gjøre endringene?

Hva er første steg?

Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?

