



## Sjekkliste til retningslinja for mat og måltid i barnehagen

	Ja	Delvis	Nei
1. Blir det lagt til rette for minst tre faste måltid om dagen, med mattepakke eller servert mat?			
2. Har borna minst 30 minutt til å ete?			
3. Bygger dei måltida som blir servert på Helsedirektoratet sine kostråd?			
4. Er maten som blir servert variert?			
5. Serverer barnehagen grønnsaker og frukt eller bær kvar dag?			
6. Finst det kaldt vatn tilgjengeleg - til måltid og til tørstedrikk?			
7. Får borna tilbod om lett- eller skumma mjølk til måltida?			
8. Følgjer barnehagen anbefalinga om å avgrense tilbod av kaker, kjeks, is, saft og liknande?			
9. Følgjer barnehagen anbefalinga om å unngå snacks og brus?			
10. Fremjar etemiljøet i barnehagen helse, mat- og måltids glede?			
11. Deltok personalet aktivt i måltidet?			
12. Nyttar barnehagen måltidet som ein pedagogisk arena der borna får medverke i mat- og måltidsaktivitetar?			
13. Er det lagt til rette for handvask før måltidet?			





	Ja	Delvis	Nei
14. Vert regelverk og råd frå Mattilsynet følgt når mat blir lagra, klargjort, servert og merka?			
15. Blir det tatt omsyn til born som har særskilde behov knytt til mat og måltid? Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sjukdom, etevanskar, born med nedsett funksjonsevne og andre særskilde behov.			
16. Tek barnehagen sikte på ein miljøvenleg praksis, med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk står sentralt?			

Dersom svaret er «nei» eller «delvis» på nokre punkt, bruk desse for vidare vurdering:

**Punkt:**

Kva av desse punkta er enklast å ta tak i/endre?

Kva av desse punkta er viktigast å ta tak i?

Kven har ansvaret for å setje i gang og følgje opp endringar?

Korleis går ein fram for å gjere endringane?

Kva er første steg?

