



Kartleggingsverktøy

- Mattilbodet i barnehagen



Ja



Av og til



Nei

I vår barnehage ...

1.	- bygger måltida på Helsedirektoratets kostråd			
2.	- gir måltida eit balansert utval av matvaregrupper som til saman utgjer eit næringsrikt måltid			
3.	- har vi variasjon i maten som vert servert			
4.	- serverer vi barna grønsaker og frukt til måltida kvar dag			
5.	- vektlegg vi eit mattilbod med beståande av plantebaserte matvarer og fisk			
6.	- tilbyr vi barna mjølk tilsett vitamin D til måltida			
7.	- har vi kaldt vatn tilgjengeleg til måltid og som drikke når barna er tørste			
8.	- følgjer vi anbefalinga om å avgrense tilbodet av kaker, kjeks, is, saft og liknande			
9.	- tilbyr vi barna grove brød- og kornprodukt med innhald av fullkorn og fiber			
10.	- tilbyr vi eit variert utval pålegg til kvart brødmåltid			
11.	- følgjer vi anbefalinga om avgrense bruk av salt i matrettene			
12.	- har vi eit tilrettelagt og likeverdig mattilbod for barn med spesielle behov knytt til mat og måltid (f.eks. religion, vegetar, allergiar, sjukdom, etevanskar, nedsett funksjonsevne og kultur)			

Er svaret «nei» eller «av og til» på nokre punkt? Bruk følgjande refleksjonsspørsmål for vidare vurdering:

- Kva for punkt er enklast å ta tak i/endre?
- Kva for punkt er viktigast å ta tak i?
- Kven har ansvaret for å igangsetje og følgje opp endring?
- Korleis går ein fram for å gjere endringane? Kva er første steg?
- Korleis skjer oppfølging av endringar/tiltak?
- Når skal endringar/tiltak igangsetjast?



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet