



Kartleggingsverktøy

- Mattilbudet i barnehagen



Ja



Av og til



Nei

I vår barnehage ...

1.	- bygger måltidene på Helsedirektoratets kostråd			
2.	- gir måltidene et balansert utvalg av matvaregrupper som til sammen utgjør et næringsrikt måltid			
3.	- har vi variasjon i maten som blir servert			
4.	- serverer vi barna grønnsaker og frukt til måltidene hver dag			
5.	- vektlegger vi et mattilbud bestående av plantebaserte matvarer og fisk			
6.	- tilbyr vi barna melk tilsatt vitamin D til måltidene			
7.	- har vi kaldt vann tilgjengelig til måltider og som drikke når barna er tørste			
8.	- følger vi anbefalingen om å begrense tilbudet av kaker, kjeks, is, saft og lignende			
9.	- tilbyr vi barna grove brød- og kornprodukter med innhold av fullkorn og fiber			
10.	- tilbyr vi et variert utvalg pålegg til hvert brødmåltid			
11.	- følger vi anbefalingen om begrenset bruk av salt i matrettene			
12.	- har vi et tilrettelagt og likeverdig mattilbud for barn med spesielle behov knyttet til mat og måltid (f.eks. religion, vegetar, allergier, sykdom, spisevansker, nedsatt funksjonsevne og kultur)			

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er enklest å ta tak i/endre?
- Hvilke av 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?
- Når skal endringer/tiltak igangsettes?



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet