

Et godt måltid!

Måltidene er en viktig del av hverdagen i alle barnehager, maten barna spiser i løpet av en dag i barnehagen, utgjør en stor del av barnas totale kosthold de første leveårene.

Måltidene er en viktig tradisjonsbærer og en suveren stemningskaper

Læringsverkstedet har, i samarbeid med Arne Brimi og Ryfylkekokken Frode Selvaag, utviklet eget kostholdskonsept som vi kaller «Et godt måltid» i Læringsverkstedet. Målet med «Et godt måltid» er ikke bare at barna skal bli glad i mat; de skal oppleve gleden av å spise den sammen med andre.

Når vi jobber med «Et godt måltid» i Læringsverkstedet handler det mye om god mat, norske mattradisjoner og gode råvarer, men aller mest om all læringen et godt måltid kan gi, alt fra tilberedningen til nytelsen og oppryddingen etterpå.

Et godt måltid handler om mye mer enn bare å få i seg maten

Læringsverkstedet Haga jobber aktivt med barnehagens kostholdskonsept. Vi bruker kosthold som pedagogikk; Et godt måltid handler om mye mer enn bare å få i seg maten. Det handler om mestring, samhandling og fellesskap. Det er en del av «dannelsen» til hvert enkelt barn og bidrar til utvikling av barnas sosiale kompetanse. Måltider er faste rutiner som finner sted hver dag igjennom alle årene i barnehagen. Dette gir gode muligheter for verdifulle og minnerike øyeblikk. Kombinert med mat, hvile og aktivitet får barna glede og overskudd, og får være delaktig i matlagning. De lærer om dyrking og innhøsting og om den lokale matproduksjonen, samt at de får innblikk i andre kulturers mattradisjoner.

Barn, ansatte og foreldre i Læringsverkstedets barnehager skal nyte godt av at måltidet er tilrettelagt som en arena for gode opplevelser og gode samtaler, hvor barna får ro og tid til nytelse.

Vi ser at «Et godt måltid» gir inspirasjon og engasjement omkring den gode smaken, bruk av råvarer, hygiene, ernæring, tilrettelegging rundt måltidet og mye mer.

Holdninger til kosthold starter med de voksne

Hva slags holdninger representerer vi som voksne? Synes vi det er viktig med sunn, variert og næringsrik mat? Lar vi barna oppleve nye smaker? Får de servert grønnsaker til hvert måltid? Er vi med på å øke barns erfaring med matopplevelser? Dette er viktige spørsmål vi tar opp i hver enkelt barnehage, men også viktige spørsmål å spørre seg i hjemmet.

Våre egne holdninger til et helsefremmende kosthold er av stor betydning for barna og vi må være bevisst hvordan vi opptrer rundt akkurat dette tema. Maten vi serverer vil ha stor betydning for barnas utvikling og helse, i tillegg vil mange og varierte matopplevelser gi røtter for all fremtid. Det være seg smaker, ord og uttrykk, og minner som vil være referanser for hele livet. Derfor er det vårt ansvar, som voksne, å fokusere på den gode måltidsopplevelsen. Samværet rundt matbordet skaper en følelse av samhørighet, og er med på å bidra til at barna får et positivt forhold til mat og måltider.

Kunnskap er ikke alltid nok for å ta gode og sunne valg. Når barna tidlig oppmuntres og stimuleres til å være nysgjerrig på maten de spiser er det større sjanse at de er det også som voksne.

Edel B Stirling, styrer i Læringsverkstedet Haga Barnehage

