

# PROSJEKTRAPPORT GRØNT FLAGG 2011/2012 SANDBAKKEN BARNEHAGE

Vi har nå arbeidet i henhold til vår Miljøhandlingsplan siden oktober 2011, og tiden er nå inne for evaluering i form av rapport. Vi kommer til å ta for oss alle våre mål for perioden, både hovedmål og delmål.

## Periodens tema:

Sunt og variert kosthold, og matlaging sammen med barna.

## Mål:

- Tilby barn et variert og sunt kosthold i barnehagen. Jmf Rammeplanens punkt 3.2 Kropp, bevegelse og helse: *få kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.*

Dette målet mener vi er nådd, ikke bare gjennom arbeidet i «kokkegruppa», men også gjennom **alle** måltider vi tilbyr barna i barnehagen. Både frokost, lunsj og fruktmåltid. Vi har lagt vekt på variasjon i kostholdet, og laget retter av både kylling, fisk, korn, frukt og grønnsaker. Også norske tradisjoner i matveien har vært vektlagt. Vi har derfor også bakt tradisjonsrike norske julekaker med barna i desember. Begrepene sunn og usunn mat har vi forsøkt å unngå å bruke. Vi har heller lagt vekt på hva kroppen vår trenger mye av, og hva den ikke har så godt av. Vi kaller oss ikke en sukkerfri barnehage. Dette er et bevisst valg, da mye av maten, som f.eks. leverpostei og makrell i tomat inneholder sukker. Det å være helt sukkerfri, ser vi på som nærmest umulig. Vi mener det er viktigere å lære barna at mat med sukker i, trenger vi lite av. Det bygger ikke muskler og gir ikke energi som varer. Selv om vi kan uttale at målet vårt er nådd, betyr ikke det at vi nå lener oss tilbake, og sier «*dette kan vi, vi trenger ikke å arbeide mer med dette*». Tvert imot, med den kunnskap og de positive erfaringer vi har tilegnet oss på dette området, motiverer det til videre arbeid.

- Gi barna kunnskaper omkring mat og matlaging. Jmf Rammeplanens punkt 3.2 Kropp, bevegelse og helse: *få kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.*

Gjennom å lage mat sammen med barna, og gi de glede over å være deltagende i matlagingen, mener vi dette målet er oppnådd. Vi har snakket en del om hvor de ulike råvarene i matrettene kommer fra. Dette området kunne vi nok ha gått dypere inn i. Når det gjelder kunnskap omkring matlaging, har barna fått erfare

at noen retter går det fort å lage, mens andre retter tar lengre tid. Noe må stekes, noe kokes mens bakverk må heves. De har lært at noe må veies mens noe må måles. Begreper som gram og desiliter er brukt, viktige matematiske begreper.

- *Inkludere barna i matlaging. Jmf Rammeplanens punkt 1.4: Barn er sosiale aktører som selv bidrar til egen og andres læring... I nær samarbeid med omgivelsene skal de få være aktive på alle områder, og Rammeplanens punkt 1.5: Barns medvirkning (og Barnehaeloven § 3 Barns rett til medvirkning): Barn har rett til å uttrykke seg og få innflytelse på alle sider ved sitt liv i barnehagen.*

Dette har vært det essensielle i arbeidet vårt. Barna har vært med både i planleggingen av hva som skal lages, og i selve matlagingen. Både medvirkning og aktiv deltakelse er ivaretatt. Vi har hatt et tema knyttet til hver måned, det være seg kylling, fisk, korn, julebakst og grønnsaker. For å ivareta barns rett til medvirkning har vi lagt fram bilder av aktuelle matretter knyttet til temaet, gjennom oppskriftskort, bøker og hefter. Sammen med barna har vi laget månedens meny. Kokkegruppe har vært gjennomført ca. tre ganger pr måned. I gjennomsnitt litt under en gang pr uke. Barna har vært aktive deltakere fra råvarene har kommet på bordet, til retten har blitt servert. Sikkerheten har vært ivaretatt ved å bruke gode redskaper og skjærfjølere som ikke sklir mot underlaget. De eldste barna, som hos oss er fra 3 år og oppover, har deltatt hver gang, Yngre barn har deltatt ved aktiviteter tilpasset de. De yngste har ikke vært med når vi har brukt kniver. De har allikevel vært med på sin måte, ved å smake. ☺ Spesielt gjelder dette retter av frukt og grønt. Ved baking har de deltatt aktivt. De yngste barna har gjerne smakt mer enn de har bakt. Men gleden over å delta har vært stor. Hygienen har vært ivaretatt ved at f.eks. deig eller frukt og grønt som er smakt på, ikke har blitt med i prosessen videre. Alle barna har vist stor iver, interesse og glede i alt arbeidet knyttet til kokkegruppa. Kommer matvarer på bordet, kommer også barna til. Dette erfarte vi hver gang kjøleskap og matskap skulle vaskes. Mat kom da på bordet, og spørsmålet fra barna var da: «ska vi ha kokkegruppe, ka ska vi lag i dag? ☺» Vi har heller ikke bare laget mat til oss selv. I perioden oktober til april, har vi arrangert to foreldremøter i barnehagen. Til begge disse har kokkegruppa laget mat. Også til andre foreldrearrangement, som foreldrekafé, har barna vært kokker.

- *Skape gode rammer rundt måltid. Jmf bl.a. Rammeplanens punkt 2.4 Sosial kompetanse: Sosial kompetanse handler om å kunne samhandle positivt med andre i ulike situasjoner.*

Som en liten enavdelings barnehage, styrer vi all tid selv, det er ingen andre vi må forholde oss til. Vi har ingen møter på dagtid. Måltid har alltid vært vektlagt med god tid. Alle i personalet spiser sammen med barna. Vi varierer mellom å sitte ved to bord, og sette sammen til langbord. Både barn og voksne kan ytre ønske rundt dette. Måltidene er ikke bare en arena for å tilfredsstille sult og tørst, men en viktig sosial arena. De eldste hjelper yngre barn, barna (og de voksne så klart) sender brød, pålegg og melk til hverandre. Det ventes på tur, og ikke minst er samtalen viktig. Alle får bruke den tiden de trenger, det er alltid en voksen ved bordet så lenge noen barn fortsatt spiser. Barna får gå i fra når de er ferdig å spise, de må ikke vente til sistemann er ferdig. Dette for å skape en god atmosfære både under måltidet og etter. Må barna sitte for lenge ved bordet og vente, skaper det ofte uro, og ikke minst negativ press overfor de som trenger litt lengre tid til måltidet.

- *Ha god hygiene knyttet til matlaging og måltider. Jmf Rammeplanens punkt 3.2 Kropp, bevegelse og helse: få kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.*

Rutiner rundt hygiene har vært viktige for oss. Håndvask er en godt innarbeidet rutine. Like viktig har hygiene knyttet til arbeidsbord og redskaper vært. Har barna smakt på noe underveis, har det ikke blitt med videre i matproduksjonen. Barn har også vasket hender underveis. Barn vil gjerne smake, og da kommer ofte fingre i munnen. Det løses enkelt, gjennom en ny håndvask. Vi har også innarbeidet rutiner med at vi smaker på når retten er ferdig, og det gjerne ligger noen biter igjen. Spesielt gjelder dette når vi arbeider med frukt og grønnsaker, og også baking. Deigen skal også gjerne smakes på, da lager vi små smakebiter for de som vil smake. Både barn og voksne bruker forklær. Barna har også egne kokkehattar med navnet sitt på.

#### **Delmål:**

- *Gi barna kunnskap om hvor maten kommer fra.*

Dette kunne vi, som tidligere beskrevet, ha jobbet mere med. Under selve matlagingen snakket vi om de ulike råvarene, hva de heter og hvor de kommer fra. Ut over dette gikk vi ikke i dybden.

- *Gi barna kunnskap om hva de ulike matrettene inneholder.*

Barna var med i prosessen fra råvarene kom på bordet, til retten ble servert. Kunnskap ble gitt gjennom informasjon, samtale og aktiv deltakelse.

- Gi barna kjennskap til hva kroppen vår trenger.

Dette ble i perioder et daglig tema, initiert av barn. Barna ble på en positiv måte opptatt av hva kroppen vår trenger, og hva den ikke har så godt av. Hvilken mat gjør oss sterke og friske, og som gjør at vi kan leke lenge uten å bli slitne. Begreper som sunn og usunn mat forsøkte vi, som beskrevet tidligere, å unngå å bruke. Vi brukte ikke begreper som proteiner, karbohydrater, kalorier o.l. Men navnet på råvaren. F.eks. brokkoli er bra for kroppen vår, og ikke benevnt næringsstoffene den inneholder.

- Skape interesse for å lage mat.

Dette var et enkelt mål å jobbe med. Interessen var allerede på plass da prosjektet startet. Vi opplevde ikke en eneste gang at barn ikke ville være med i kokkegruppa.

- Skape glede ved å tilberede og servere mat.

Også dette var et svært enkelt mål å arbeide med. Iveren og gleden var synlig under hele aktiviteten, fra råvarene ble lagt på bordet til retten ble servert. Vi opplevde at barna syntes det var ekstra stas å lage mat som ble servert foreldre/foresatte.

- Skape god stemning rundt matbordet.

Er noe vi vektlegger ved alle måltid, ikke bare når vi har kokkegruppe. Mener vi i stor grad får dette til, at stemningen jevnt over er meget god. Alle måltider er felles for både barn og voksne, da samles vi alle.

- God tid til å innta maten.

Også dette vektlegges ved alle måltid, og henger nøye sammen med det å skape god stemning. Alle barn får bruke den tid de trenger for å spise. Ingen må vente til alle er ferdig med å spise. Dette fungerer meget bra for oss.

- Innarbeide god hygiene ved matlaging og måltid; håndvask, holde bord, redskaper og hender rene under matlagingen. Unngå hår i maten, ved at langt hår settes opp.

Dette opplever vi er et område det må arbeides kontinuerlig med. Selv om mye er godt innarbeidede rutiner, må barna ofte påminnes. At hygienen er god vil alltid være de voksnes ansvar. Den største utfordringen var ikke håndvask før arbeidet tok til, disse rutinene er godt innarbeidet. Skal vi lage eller spise mat, vasker vi alltid hender. Utfordringen lå i det at barn ofte smaker på råvarene og slikker på fingre underveis. De voksnes rolle var da å være observant, minne på og hjelpe til med ny håndvask, uten å være irettesettende. Forklær og kokkehatte var det populært å ha på.

- Oppmuntre barn til å smake på all mat, gjerne flere ganger. Kanskje du liker det neste gang du smaker. Bruke egne erfaringer; de voksne forteller om mat de ikke likte tidligere, men som de nå synes smaker godt.

Vår erfaring fra dette prosjektet, er at yngre barn i mye større grad enn eldre smaker på og spiser all mat. Vi har oppfordret alle barn til å smake på all mat, og samtidig vist barna forståelse og aksept for at de kanskje ikke liker alt. I hvert fall ikke første gang de smaker. Flere ganger har vi opplevd at barn har smakt på mat de sier de ikke liker, og både overrasket og stolt fortalt at «*nam, d va godt jo*». Her har vi voksne fortalt om egne erfaringer på dette området. Det har vært lov å smake, og si «*æsj, æ like itj*». På lik linje med «*nam, d va godt*». Åpenhet rundt dette, tror vi fører til flere av det siste utsagnet.

- Samarbeide med foreldre/foresatte om sunne matpakker til turer.

Dette området har vi dessverre ikke arbeidet med. Vårt arbeid har vært knyttet til det daglige arbeidet i barnegruppa, og direkte opp mot barna. Men et viktig tema å ta opp i foreldre/foresatte-gruppa; «hva bør en matpakke til tur inneholde?» Vi ser at dette kunne ha vært et tema på foreldremøtet vi hadde i januar, men det ble det altså ikke. Absolutt et aktuelt tema på høstens foreldremøte.

Vår hypotese og vårt motto har vært:

MAT VI HAR LAGET SELV, SMAKER GODT. ☺

**Hypotesen stemmer godt, selv om alle selvfølgelig ikke liker all mat like godt.**

Prosjektet har vært lærerikt, interessant og lystbetont for både barn og voksne. Erfaringene er udelt positive. Dette er noe vi helt klart vil videreføre.