



ULSTEIN KOMMUNE



KJØKKEN OG MAT

SUNDGOTMARKA BARNEHAGE

06.08.2020

Revidert 07.07.2023

Revidert 07.11.2025

INNHALDSLISTE

Innhaldsliste

2



Autoritative perspektiv knytt til måltid

3

Internkontroll – Krav og rutiner for å håndtere mat

4

Gode arbeidsrutiner for å handtere mat

4

Krav til kjøkkenpersonalet

6

Internkontroll og rutiner for å sikre at maten er trygg

8

Rutiner og mål

9

Rutiner for måltid

9

Frukost

9

Lunsj

10

Varmmat

10

Lettmåltid

11

Mål for måltid

12



AUTORITATIVE PERSPEKTIV KNYTT TIL MÅLTID.

Mål for måltidet:

- Utvikle samtaleferdigheiter – gjennom turtaking, lytte og dialog.
- Bygge positive relasjonar mellom barn – barn og barn – vaksen.
- Utvikle sjølvstendigheit
- Gi rom for humor og glede
- Gi rom for at barn får medverke og ta egne val
- Språkstimulering – lære ulike begrep
- Bordskikk
- Bordbrikke med ask-bilde
- Matglede 😊



INTERNKONTROLL - KRAV OG RUTINER FOR Å HÅNDTERE MAT

Barnehager som serverer mat vert regna som ei næringsmiddelverksemd.

Det er stor variasjon i mattilbudet og type kjøkken i barnehagar. Kva krav regelverket stiller til barnehagen, heng saman med kva slags mat som vert laga, og kor mange barn ein serverar til.

Barns immunforsvar er ikkje fullt utvikla, og dei blir derfor lettare sjuke enn vaksne. Enkelte matbårne smittestoffer, som vanligvis ikkje gir alvorlig sjukdom hos friske personer, kan dermed få alvorlige konsekvenser for personer med lavt immunforsvar, slik som barn. Derfor er det viktig at maten i barnehagen er trygg å ete. Matvarene vi serverar må være egna for små barn.

Gode arbeidsrutiner for å håndtere mat

OPPBEVARING AV KJØLE- OG FRYSEVARER

Lett bedervelige matvarer, som fisk og skinke skal lagres ved maksimalt + 4 °C. Frossenvarer skal vanligvis lagres ved – 18 °C eller kaldere. Temperaturkravene står som regel oppgitt i merkingen på matvaren.

Temperaturen i kjøleskapet bør kontrolleres daglig, siden kjølevarer er sårbare for temperatursvingninger. Vær rask med å få varene på frys og kjøøl ved varemottak. Da sikrer du at kvaliteten holder seg. La aldri lett bedervelig mat stå ute over lengre tid. Husk at barnas matbokser også bør stå kjøølig.

Ansvar: tidlegvakta

VARM MAT MÅ HOLDES HELT VARM TIL DEN SKAL SPISES

Varm mat som serveres skal gis en tilstrekkelig varmebehandling slik at den er trygg å spise. Husk at matvarer som kjøøttkaker og kjøøttboller må være gjennomstekt. Føølg ellers bruksanvisningen på pakken, her finnes det ofte opplysninger om varen må gjennomvarmes.

Hold maten ved 60 grader fram til servering. Hvis maten skal spises senere, må den kjøøles ned så raskt som mulig for å hindre uøønsket vekst av bakterier.

SLIK KJØØLER DU RASKT NED VARM MAT

Dersom varm mat skal spises senere, må den kjøøles ned så raskt som mulig for å hindre uøønsket vekst av bakterier. En god rutine er å fordele den varme maten i mindre boller eller bakker, og røre ofte under nedkjøølingen. Sett gjerne bollene i kaldt vann eller isvann, da går det raskere. Sett maten kjøølig etterpå. Et eksempel på trygg nedkjøøling er om temperaturen senkes fra 60° til 10°C i løøpet av maksimalt to timer.



SLIK TINER DU ULIKE TYPER MAT

Lett bederelig mat, som kjøtt og fisk, bør tines i kjøleskap for at temperaturen ikke skal bli for høy. Hvis temperaturen blir for høy, kan sykdomsfremkallende bakterier vokse, slik at de blir mange nok til å gjøre barna syke.

Det er vanskelig å holde kontroll med temperaturen hvis lett bederelige matvarer blir tint i romtemperatur. Varen kan være frossen inni, men har høy nok temperatur på overflaten til at bakterier kan vokse der.

Holdbare matvarer, slik som brød og bakervarer kan gjerne tines i romtemperatur.

GODT RENHOLD AV KJØKKEN OG UTSTYR ER ET KRAV

På kjøkken og tilhørende rom skal det være godt renhold. God orden gjør at det er lett å holde det rent. Bruk desinfeksjonsmiddel når det er nødvendig, for eksempel på overflater som kommer i kontakt med mat.

OM HOLDBARHET OG MERKING AV MATVARER

Matvarer som er merket «siste forbruksdag» er lettbederelige matvarer, og skal ikke spises når datoen er gått ut. Hvis dere skal fryse slike varer, bør dere gjøre det i god tid før siste forbruksdag, for å beholde kvaliteten på varen. Husk at det tar tid både å fryse ned og tine matvarer.

Varer merket «Best før» må dere selv vurdere om kan brukes etter at datoen er utløpt. Smak og lukt på varen for å se om den er frisk og har god kvalitet.

Ha god oversikt over maten dere har og holdbarheten på varene, slik at dere kan få brukt opp maten før den går ut på dato. Husk å merke ompakkede eller egenproduserte matvarer i kjøøl og frys med dato, slik at du kan vurdere holdbarheten til varen.

- Mot helga må de sørge for å ikke åpne mange nye blekk boksar med pålegg, og ikke fylle på med nye varer oppå/framom dei gamle varene.
- Blekkboksar med leverpostei, makrell i tomat o.l. skal ikke åpnes fredag, og skal kastes etter lunsj fredag (ikke stå over helga).
- Bruk lokka som er innkjøpt til brunost, tomat i makrell og leverpostei.
- Den som har opprydding på kjøkken fredag, skal kaste det som er opna i påleggskorga, det som er opna har kort holdbarheit og kan ikke stå over helga.

Du kan lese om holdbarhetsmerking på matportalen.no.

SLIK UNNGÅR DU AT MATEN BLIR FORURENSET AV ANNEN MAT, KJEMIKALIER OG UØNSKEDE STOFFER

All mat skal håndteres og oppbevares slik at den ikke blir forurensset av andre matvarer, kjemikalier eller andre uønskede stoffer. Det er viktig å skille råvarer fra mat som er ferdig til å spise, for ikke å overføre bakterier fra for eksempel rått kjøtt eller uvaskede grønnsaker til ferdig mat.

Du må bytte redskap mellom ulike råvarer og mellom råvarer og ferdiglaget mat. Du kan også vaske redskapene godt mellom hver oppgave.

En god rutine er å dekke til maten når den settes vekk, enten med lokk eller plastfolie. Vær også kritisk til bruk av matvarer som har stått fremme til servering. De kan ha blitt tilført smitte i form av virus eller bakterier. Det beste er å sette fram noen porsjoner med pålegg istedenfor hele pakken.

Vaskemidler og andre kjemiske stoffer skal holdes atskilt fra matvarer.



Det er viktig at mat med allergener ikke forurenses andre matvarer. Om nødvendig må matvarer, tilberedning av mat og utstyr for mat til allergikere holdes atskilt fra annen mat. Det avhenger av hvor alvorlig allergien er. God kommunikasjon med foresatte om hva som kreves er viktig.

BARN OG MATLAGING

Barna syns ofte det er gøy å være med og lage mat. Å bake boller og pepperkaker er en hyggelig aktivitet med liten hygienisk risiko. Barna må alltid vaske hendene og ta på forkle før de starter med matlagingen. De må være friske for å unngå å spre smitte gjennom maten. Det viktig å følge de grunnleggende hygienereglene for matlaging, Avdelingane lagar ordenshjelpsliste ,og lar barn vere med på dekking og opprydding etter måltida.Samt tillaging av varmlunsj

MAT PÅ TUR SKAL OGSÅ VÆRE TRYGG Å SPISE

Også når dere tar med mat på tur, gjelder de samme prinsippene for å servere trygg mat. Dere må vurdere hvilken type mat som er egnet for tilberedning på tur. Kjølevarer kan holdes kjølige med kjøleelementer.

Til å vaske hendene, kan våtservietter og hånddesinfeksjonsmiddel på flaske være greit å ha med. Barna må også ha rene hender når de skal spise.

HVORDAN SKAL DERE HÅNDTERE AVFALL?

Dere må sørge for at avfallet fjernes fra lokalene hver dag. Avfallet må ikke forurense matvarer eller lukte.

Avfallsbeholdere og containere som står utendørs, må være lukket, tette og tømmes når de er fulle. Dersom avfall blir liggende på bakken, på utsiden av containere, vil det kunne tiltrekke seg skadedyr som mus, rotter, fugler og insekter.

Gjennom kunnskap om oppbevaring, haldbarheit og utnytting av matvarer, samt god planlegging av innkjøp skal vi redusere vårt matsvinn. Vi skal ikkje tvinge barna til å ete opp maten sin, men dele ut mindre porsjonar og heller fylle på fleire gongar.

Vi begrensar bruk av eingongsbestikk, -fat osv til festar og arrangement.

Krav til kjøkkenpersonalet

HA GODE RUTINER FOR Å VASKE HENDENE

Smitte kan overføres til maten via hendene. Derfor må du vaske hendene dine ofte når du lager mat. Håndvasken må være grundig for å unngå smitte og overføring av sykdom til maten. Dette er spesielt viktig i en barnehage, hvor man både lager mat og stiller barn.

Følg disse faste vaskerutinene:

- Vask hendene før du lager mat, etter pauser og mellom forskjellige arbeidsoppgaver.
- Vask hendene etter at du har pusset nesen og etter toalettbesøk.
- Bruk såpe og rennende, lunkent vann.
- Ha alltid ha såpe og håndtørkepapir lett tilgjengelig.
- Ikke bruk håndvasken som lagringsplass.



DU MÅ VÆRE FRISK NÅR DU SKAL JOBBE MED MAT

Når du tilbereder eller håndterer mat må du være frisk, dvs. ikke ha sykdommer som kan overføres via maten. Det betyr at personer med oppkast og diaré, matforgiftning eller lignende ikke skal tilberede mat. Det er viktig å være klar over at enkelte sykdommer, slik som Norovirus kan smitte etter at man er symptomfri. Mattilsynet og Folkehelseinstituttet anbefaler derfor at man venter 48 timer før man håndterer mat etter en slik infeksjon. Dersom du har sår på hendene, bør du benytte hansker. Det er viktig å skifte hansker mellom ulike arbeidsoperasjoner.

DU MÅ HA RENE KLÆR NÅR DU JOBBER MED MAT

Når du tilbereder mat må du ha rene arbeidsklær. Et rent forkle eller annet egnet arbeidstøy er en god rutine.

Dersom du også jobber med barn og for eksempel bleieskift, skal du bruke hansker og frakk eller forkle til dette arbeidet.

Det er viktig at alle vasker hendene godt mellom ulike arbeidsoppgaver, og før dere starter med mathåndteringen.

KRAV TIL INNREDNINGEN AV KJØKKENET

Kjøkkenet skal ha en planløsning som gjør det lett å ha god hygiene, og skal være inndelt i soner for ulike oppgaver (rein og skitten sone). Matlaging og –håndtering skal være atskilt fra oppvasksonen for å unngå forurensning av matvarer og rent utstyr. Oppgavene kan utføres på ulike tidspunkter i tid, hvis det er hygienisk forsvarlig og dere har gode rutiner for å sikre at maten er trygg.

Det må være god benkeplass til å lage mat, som å smøre brødmat og tilberede varmmat.

Kjøkkenet må ha nok kjøle- og frysekapasitet. Materialene på kjøkkenet (gulv, vegg, innredning) skal være holdbare, tåle bruken og være lette å holde rene.

Alle overflater på kjøkkenet skal holdes i god stand slik at de er lette å rengjøre.

Det skal være en egnet håndvask for dem som lager maten

En håndvask med håndsåpe og håndtørkepapir må være hensiktsmessig plassert for de som lager mat. Når uemballerte, lett bedervelige matvarer blir håndtert, bør vannet kunne stenges uten å bruke hendene. Den enkleste løsningen er et blandebatteri som ikke er håndbetjent, men for eksempel fotocelle, albuestyrt eller knestyrt.

- Avdelingane ryddar inn maten etter seg sjølv, medan den avdelinga som har "meiransvaret" for opprydding sørger for å få setje på oppvaskmaskin og rydde/vaske benkar.

Legg til rette for god oppvask

Dere skal sikre at utstyr og servise blir hygienisk rent. Med hygienisk rent mener vi at alle matrester, vaskemidler, bakterier, virus og annen forurensning skal være fjernet.

Oppvasksonen bør være utformet for en naturlig arbeidsflyt fra urent til rent. Uren sone bør helst være ved inngangen til kjøkkenet, for å unngå å ta med skittent utstyr og servise gjennom området der maten lages.

Oppvasksonen bør inneholde en hånd/utslagsvask, en oppvaskkum til forskylling og oppvaskmaskin. Det må være nok avlastningsplass for urent utstyr og servise før vask, og for rent utstyr og servise etter vask.



Oppvaskmaskinen må ha tilstrekkelig kapasitet for mengden servise og utstyr som skal vaskes opp. En god rutine er å kontrollere at serviset er rent og tørt når du tar det ut av maskinen. Pass på at maskinen fungerer som den skal, i bruksanvisningen finner du informasjon om bruk og vedlikehold.

Eigen vaskekum for frukt og grønnsaker

Bevisstheten om sunn mat, frukt og grønt har økt. Men husk at det kan finnes smittestoffer på grønnsaker og frukt, som kan gi mage- og tarminfeksjoner. Dere må derfor vurdere om det er behov for en matkum for å vaske grønnsaker og frukt for å sikre god hygiene. Matkummen bør stå i den sonen hvor dere håndterer maten. Ta hensyn til hva dere serverer og antallet barn. Hvis det ikke er så mye frukt og grønnsaker som skal skylles, kan en løs skyllekum, bolle eller dørslag brukes

Internkontroll og rutiner for å sikre at maten er trygg

INTERNKONTROLLEN SKAL OMFATTE:

○ *Arbeidsrutiner som alle som lager mat skal følge. Disse kan være muntlige eller skriftlige.*

- Renholdsplaner (hva skal rengjøres, hvordan skal det rengjøres, hvor ofte, av hvem).
- Rutiner for kontroll med temperaturer (kjøletemperatur, varmholding osv.)
- Rutiner for arbeidsantrekk
- Rutiner for håndhygiene på kjøkkenet

Forutsetninger for å sikre trygg mat kan for eksempel være:

Gode arbeidsrutiner vil normalt være tilstrekkelig for å sikre at maten er trygg i barnehagen.

○ *Rutine for håndtering og registrering av avvik*

Dersom dere ikke har fulgt rutinene, eller det oppstår andre feil, er viktig at dere klarer å oppdage dette selv. Dere må ha rutiner for hvordan dere håndterer situasjonen der og da og rutiner for hvordan dere skal forebygge at feilen eller avviket skjer igjen.

Når dere noterer hva som gikk galt vil det være lettere å finne årsaken og hindre at dette gjentar seg. Dere kan bruke en loggbok, eller egne skjema for notering av avvik. Denne rutinen må dere skrive ned, men kan inngå i felles rutiner som dere har i HMS-systemet.

○ *Rutiner for hvordan dere holder internkontrollen oppdatert, og hvordan dere sørger for at alle ansatte blir informert om endringer.*

Dere er selv ansvarlig for å holde internkontrollen oppdatert og å holde orden i papirene. Dersom dere gjør endringer i driften, kan det være at dere må oppdatere rutinene også.



Det er nyttig å ha en årlig gjennomgang hvor dere går igjennom rutinene og ser om de fungerer i praksis. Samtidig kan dere sjekke om det har kommet nytt regelverk. Disse rutinene må dere skrive ned, men de kan inngå i felles rutiner som dere har i HMS-systemet.

RUTINER MÅLTID

Måltida i barnehagen utgjør ein vesentleg del av barna sitt daglege inntak av mat og drikke. Det som vert servert har difor stor betydning for barna sitt kosthald og matvanar, og dermed helse. Vi må gjere bevisste val i høve kva mat som vert servert og korleis. Denne planen skal medverke til dette.

I 2023 kom det reviderte retningslinjer til servering av mat og måltid i barnehagen. Trygg mat i barnehagen. Desse byggjer denne planen på:

https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/barnehage_sfo/veileder_trygg_mat_i_barnehager.37313

FRUKOST

Dette skal stå på frukostbordet kvar dag:

- Sjå eiga liste over godkjente matvarer under vedlegg.
- Knekkebrød, grove skorper (gjer ei vurdering med dei minste), grovbrød (skiver delt i to).
- Pålegg: Makrell i tomat (tube), kvitost (norvegia), brunost (junior med tilsett jern), kaviar, leverpostei, mjuk lettmargin, sprett prim tilsett jern, skinkeost, agurk og paprika, kalkunpølse/fårepølse.
- Drikke: Vatn og Tine lettmelk med D-vitamin. Gryr havredrikk med kalsium til dei som ikkje skal ha vanleg mjølk.

Ein kan også koke havregraut, ha fullkorns frukostblanding, ha fiskepudding, skinke, kylling-/kalkunpålegg, raudbetar, crabsticks, sylteagurk eller koke egg innimellom. Kan også ha eple og banan tilgjengeleg til pålegg. Havrescones og rundstykke.

Barna skal ha tilbod grønnsaker, frukt og bær til alle måltid.

Borna skal ikkje ha med mat heimanfrå.



LUNSJ

Dette skal stå på lunsjbordet kvar dag når det ikkje er varmmat:

- Sjå eiga liste over godkjente matvarer under vedlegg.
- Knekkebrød, grove skorper (gjer ei vurdering med dei minste), grovbrød (skiver delt i to)
- Pålegg: Makrell i tomat (tube), kvitost(norvegia), brunost (junior med tilsett jern), kaviar, leverpostei, fiskepudding, mjuk lettmargin, sprett prim tilsett jern, skinkeost, agurk og paprika, skinke og servelat, fårepølse og salami av og til. Varier mellom desse pålegga.
- Drikke: Vatn og Tine lettmjøl med D-vitamin. Gyr havredrikk med kalsium til dei som ikkje skal ha vanleg mjøl.

Ein kan også koke havregraut, ha fullkorns frukostblanding, ha fiskepudding, skinke, kylling-/kalkunpålegg, raudbetar, crabsticks, sylteagurk eller koke egg innimellom. Kan også ha eple og banan tilgjengeleg til pålegg.

Borna skal ikkje ha med mat heimanfrå.

Barna skal ha faste plassar ved bordet (bilde og namn)

VARMMAT

Kjøkkenansvarleg har ansvar for at kvar gruppe får varmmat to gongar per veke. Sjå oppsett.

Hugs at all varmmat vi lagar i barnehagen skal vere sunn og følge retningslinjene for mat og måltid i barnehagen. Alle måltid med varmmat skal innhalde godt med grønnsaker. Bakst skal innehalde grove kornprodukt og ha begrensa med sukker.

På tur kan drikke byttast ut til kakao på kalde dagar.

Forslag til varmmat:

- Fiskekaker med fullkornsmakaroni, gulrot og brokkoli
- Tomatsuppe med fullkornsmakaroni, egg og pølser
- Fiskepinnar med heimelaga potetstappe, gulrot, brokkoli og smelta smør
- Kyllingfilet, ris, gulrot, paprika og saus
- Torsk, poteter, gulrot, brokkoli, flatbrød og smelta smør
- Kyllingwok med ris, gulrot, brokkoli, minimais, vannkastanje og pastinakk.
- Krema blomkålsuppe
- Fiskegryte med torsk, purre, gulrot og potet. Serverast med flatbrød
- Brennsnut utan pølse. Kokt på grønsaksbuljong.

Sjå også: sunnerebarn.no (menyforslag) og matjungelen.



LETTMÅLTID

- Dette måltidet skal innehalde både frukt og grønnsaker kvar dag. Vi skal gi eit variert tilbod.
- Måltidet skal også innehalde brød/knekkebrød. Ein til to dagar i veka vert dette bytta ut med yoghurt/Biola med havregryn.
- Sjå eiga liste over godkjente matvarer under vedlegg.

VIKTIG:

- Barn under eitt år skal ikkje ha honning. Kan innehalde livstruande bakterie.
- Vær forsiktig med kanel til barn under to år. Store mengder kan vere skadeleg for levera.
- Rå melk som ikke er varmebehandlet kan inneholde helsefarlige bakterier og andre smittestoffer, og skal ikke gis til barn

https://www.matportalen.no/rad_til_spesielle_grupper/tema/barn/#warnings



MÅL FOR MÅLTID

MÅL: TRENE PÅ SAMARBEID OG TURTAKING SAMT SJØLVSTENDE

*måltida skal vere rolege og koselege og innby til samtale mellom barna

KORLEIS	KVIFOR
8 vakta tek med to-tre barn leitar fram pålegg, brød og drikke og dekker på bordet Den voksne kryssar av på "ordenshjelpslista" på kjøkkenet kven som hjelper til -skriv dato bak namnet til barnet	Barna skal vere med på å førebu måltidet. Begrepslæring samt trene samarbeid med andre barn og voksne og trene på sjølvstendig arbeid Føre liste slik at vi ser kven sin tur det er å vere ordenshjelp
Barna og den voksne dekker på bordet med pålegg, brød, pålegg og drikke. Kvart bord skal ha to smørfat og to småmugger. Vi brukar to bord	Gjere klart til dei andre kjem til bordet
Ordenshjelpene bestemmer bordvers og tenner lys. Pyntar evt. med anna. Dei voksne set seg ved bordet -minimum ein voksen pr. bord. Barne tek kopp, fat og bestikk før han/ho finn seg ein plass ved bordet	Medvirkning og trene sjølvstende Dei voksne set seg tidleg når barn har vaska seg på hendene og kjem til bordet. Ansvarleg for å halde roa frå staren av måltidet
Ordenshjelpene får starte med å forsyne seg med brød og sender vidare til den ved siden av som så sender vidare. Forsyner seg med smør og sender vidare til sidemannen . Barna slår i mjølk /juice frå småmuggene sjølve. Den voksne fyller på.	For å ha ei klar ramme på korleis måltidet skal starte, unngå "mas" og at alle "kastar seg "over maten. Trene på turtaking og ro ved måltidet.



Barna skal stimulerast til å spørje dei andre barna om å sende det dei treng/sende til andre som spør om å få noko. Dersom et er noko som manglar på bordet eller noko dett på golvet, hentar barnet sjølv det	Trene på å lytte til andre, hjelpe og samarbeide
Den voksne som sit ved bordet er ansvarleg for å følge med at barnet et det han/ho har behov for	Ivareta behovet for mat/drikke. Den voksne hjelpe barnet å vurdere om baret har fått stetta sitt behov for mat/drikke-samtalar med enkeltbarn
Når barna er ferdige å ete får dei gå ifrå bordet og over i leik på avd Barna tek med kopp, fat og bestikk og ryddar det med til ryddestasjon	Trene på sjølvstende samt det at alle har felles ansvar for orden og innbydande lokale.
Ein vaksen sit igjen ved borda så lenge det er barn som et Når det er få barn igjen ved bordet oppmodar den voksne dei siste som går til å hjelpe til med å rydde av bordet, vaske bord/stolar og koste golvet Maten skal setjast på tralla og trillast til kjøkkenkroken	For å halde roa og for å skape tryggleik for den som ikkje er ferdig. Bruke måltidstunda til å stimulere til samtale mellom barna. Kjøkkenhjelpa set på plass ,fyller på og evt vaskar skåler og fat.
	Kjøkkenvakta tek ut boss etter kvart måltid

