



HVA	HVORFOR/MÅL	HVORDAN/ VOKSENROLLEN
Mat laget fra bunnen av	Sunn mat uten tilsetningsstoffer Opplive og være med på matlaging, smake, lukte, skape forventninger om gode måltider	Planlegge meny og handling ut fra målet
Økologiske produkter og miljømerket mat når det er valgmulighet	Miljøsertifisert barnehage Ta vare på miljøet	Se etter, etterspørre og handle økologisk mat Gi barn kunnskap og holdninger ved å ha dem med og snakke om og lete etter økologisk mat
Barna på HBSS er med på matlagingen Barna på FK er med når de vil	Bruke sansene, (føle, lukte, smake, se) Opplive at de er nyttige og kan Lære å måle, veie og telle Lære å bruke ulike kjøkkenredskaper	Voksne som gir barna mulighet til å prøve og gjøre ting selv Voksne som bruker ord og begreper, forklarer og viser
På HBSS, dekke bordet sammen med to barn Dekke et bord hver	Barna skal oppleve å være nyttige Lære å dekke bord, sortere, telle Få oversikt over et bord av gangen	Legge til rette praktisk og med ord slik at barna klarer å dekke mest mulig selv. Avpasse etter alder og modenhet
Barna finner plassene sine og de minste øver på å klatre opp i stolene selv	Ta vare på de voksnes rygger God motorisk trening for de minste	Voksne som har tid til å vente og hjelpe barna til å bli selvhjulpent
Starte måltidet med sang, dikt, rim, telling eller regle	Samlende og skaper ro Lære utenat/ eie Hukommelsestrening Språktrening gjennom rim, rytme, melodi	Bevisste valg avpasset etter alder og/ eller språkbakgrunn Bruke det samme til barna kan det før en finner nytt
Hyggelige måltider Sitte på plassen sin Be om å få Sende til hverandre Stimulere til samtaler	Opplive mat og måltider som positive. De minste spiser selv Finne roen Forsyne seg selv Lære å be om å få Ta hensyn til sidevennen Sosial trening og språktrening	Voksne som er rolige og viser matglede Har tid til å la barna forsyne seg selv Hjelper bare der de må Voksne som er gode forbilder
Barna spiser opp før de får ny mat og skorper er også mat	Øve opp smaksøkene til å like forskjellig mat og få et variert kosthold Lære at vi spiser opp og ikke sløser med mat	Voksne som hjelper å avpasse matmengden slik at de klarer å spise opp Bruke positiv fokusering: " Når du har spist opp det, kan du få...."
Tørking av fingre og munn På HBSS bruker vi papirservietter/tørkerull som skal stå på bordet På FK får barna klut som de tørker seg med før de går fra bordet	Lære seg å tørke fingrene før en tar på matfat med mer Øve på å tørke selv	Voksne som er opptatt av hygiene og hjelper barna til ikke å klisse rundt Voksne som gir barna kluten og setter ord på det. Bruke situasjon til begreper rundt ansikt og hender

