

Mat og måltidsglede er fokusområde i februar og mars.

Mat og måltidsglede er eit tema i rammeplanen for SFO, og sjølv om vi har alltid har mat og måltidsglede i tankane, så har vi eit enda større fokus på dette i februar og mars. Ved Kleppe SFO har vi kantine. Elevane et i kantina saman med dei andre elevane på gruppa. Måltidene er ein sosial arena, der barna øver på å sitje saman med andre og ete og småprate. Vi legg til rette for sunn og god mat, med ein del valfriheit for borna. Vi har frukt og/eller grønsaker kvar einaste dag. Vi har middag ein dag i veka til vanleg og stort sett kvar dag i feriar. To dagar har vi brødmåltid med valfrie sunne pålegg, ein dag med osteskive og ein dag med havregraut og havregryn med yoghurt eller mjølk. Elevane kan få skive eller knekkebrød med smør viss dei ikkje ønskjer det som står på dagens meny. (Men då har vi ikkje mange val til pålegg). I februar og mars vil vi prøve å leggje inn litt mat og smaksprøvar frå ulike land, og dersom nokon ønskjer å bidra med noko så ville det vore veldig kjekt.

Tema i rammeplanen	Utdrag av kva rammeplanen seier. (Fullstendig utgåve)	Korleis vi skal jobbe med dette på Kleppe SFO
Mat og måltidsglede	<p><i>SFO skal leggje til rette for daglege måltid som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapskjensle og gode helsevanar.</i></p> <p><i>Når mat blir servert i SFO, bør SFO leggje vekt på eit helsefremjande kosthald og byggje på kostråd frå Helsedirektoratet, og dessutan leggje vekt på berekraftige matvanar og forbruk.</i></p> <p><i>SFO bør leggje til rette for måltidsglede med gode samtalar, deltaking og oppleving av fellesskap hos barna. Å lage mat saman i SFO kan gi barna erfaring med korleis dei sjølv kan lage enkle og sunne måltid, og korleis dei saman med andre kan skape trivelege rammer rundt måltidet</i></p>	<p>Ved måltid er det tid for gode samtalar og barna får fortelje fritt og dele med andre. Barna øver på å lytte til andre, vente på tur og det å snakke til fleire tilhøyrarar.</p> <p>Barna skal få tilstrekkeleg tid og ro til å ete i løpet av tida dei er i SFO. Personalet deltek aktivt i måltida.</p> <p>Alle vaskar hender før vi et og kjeldesortering gjer vi både i kantina og elles på basane.</p> <p>Kokken vår og personalet er kjent med kostråda og gjer så godt vi kan innanfor tid og budsjett når det kjem til sunne, berekraftige matval.</p> <p>Kokken vår er god til å ta i bruk alle matrestar.</p> <p>Fokusområde i februar og mars.</p>



Både osteskiver, havregraut med kanel, smør og rosiner og havregryn med yoghurt er populært på SFO.

Middag ein dag i veka kan til dømes vere fiskepinnar, tomatsuppe, fiskegrateng, lapskaus, kylling og ris og liknande.

Til brødmåltida varierer vi mellom til dømes salat, agurk, paprika, tomat, smør, leverpostei, ost, skinkeost, skinke, kyllingpålegg og liknande.

Elevane får frukt og eller grønsaker kvar dag