



Stenrød barnehage er nå offisielt MER-ambassadør.

Hva betyr det?

Mer- prosjektet er en kampanje satt i verk av OPPLYSNINGSKONTORET FOR FRUKT OG GRØNT. (OFG)

Gjennom denne kampanjen ønsker OFG å inspirere og motivere barnehagene til å servere mer frukt og grønt, noe som er helt i tråd med myndighetenes anbefalinger.

75% av barn i Norge under 6 år tilbringer mesteparten av sin våkne tilværelse i barnehagen. Om lag 6000 barnehager huser nærmere 250 000 barn. Derfor er barnehagen en meget viktig arena for forebyggende helsearbeid.

Matvaner etableres tidlig, og innholdet i måltidene som serveres er av stor betydning. GODE VANER HAR MAN MED SEG HELE LIVET!

Mat og måltider er en sentral del av den daglige virksomheten i barnehagen, og måltidene i barnehagen utgjør en betydelig del av barnets totale kosthold.

(Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen kan dere lese mer om på sidene til sosial- og Helsedirektoratet)

For være MER-ambassadør må vi oppfylle følgende kriterier:

Servere oppkuttet frukt og grønt som en del av måltidene

Praktisere fruktfest når det er bursdag. Se www.frukt.no/fruktfest

Informere foreldre om MER-satsingen

Rapportere til MER-sidene

E-læringskurs for ansatte

I barnehagen kommer vi til å ha mange gode og sunne oppskrifter og tips i forhold til frukt og grønt samt andre matvarer, tilgjengelig for den som måtte ønske det. Dere kan også gå inn på www.frukt.no/barnehager for flere tips og ideer.

På disse sidene kan dere også lese de rapportene Stenrød barnehage sender inn.

Vi tar, med glede, i mot tips og forslag fra dere!

