



KARTLEGGINGSVERKTØY

- Mat og måltidsglede i SFO

I vår SFO ...

Ja Av og til Nei

| | Ja | Av og til | Nei |
|--|----|-----------|-----|
| 1. ... legger vi til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner | | | |
| 2. ... bygger maten som blir servert på Helsedirektoratets kostråd | | | |
| 3. ... vektlegger vi bærekraftige matvaner og forbruk | | | |
| 4. ... legger vi til rette for måltidsglede med gode samtaler, deltakelse og fellesskapsfølelse hos barna | | | |
| 5. ... får barna tilstrekkelig tid og ro til å spise | | | |
| 6. ... deltar personalet aktivt i måltidene | | | |
| 7. ... har vi gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering | | | |
| 8. ... formidler vi gode rutiner for hygiene og avfallshåndtering til barna | | | |
| 9. ... gir vi barna erfaring med å lage enkle og sunne måltider | | | |
| 10. ... gir vi barna erfaring med hvordan de sammen med andre kan skape trivelige rammer rundt måltidet | | | |

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er **enklest** å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er **viktigst** å ta tak i?
- Hvem har **ansvaret** for å igangsette og følge opp endring?
- Hvordan går man fram for å gjøre **endringene**? Hva er første steg?
- Hvordan skjer **oppfølging** av endringer/tiltak?
- Når skal endringer/tiltak **igangsettes**?



Høgskulen
på Vestlandet



Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet

mhfa.no