

# ÅRSPLAN FOR BYRKNES BARNEHAGE 2020-2021



## **Velkommen til Byrknes barnehage.**

Denne planen er meint å gje informasjon til foreldre, barnehagens samarbeidspartar og andre interesserte om kva vi vektlegg i vår barnehage det neste barnehageåret, kontaktinformasjon og ei oversikt over viktige datoar.

## **INFORMASJON OM BARNEHAGEN**

Adresse: Nordegarden 24, 5970 Byrknesøy

Telefon: 57781715/ 40032860 (liten avdeling)/ 96634090 (stor avdeling)

Heimeside: [www.byrknes.skule.no](http://www.byrknes.skule.no) (gå på avdeling/barnehagen)

Dei ansatte i Byrknes barnehage er:

Helge Pedersen, leiar ved Byrknes barnhage og skule

Lilly Støylen Haveland, nestleiar ved Byrknes barnehage og skule

Berit Einebærholm, pedagogisk leiar

Bente Berentsen, pedagogisk leiar

Benedikte Lihaug, assistent

Ida Synnøve Wergeland, assistent

Karoline Lihaug, assistent

Camilla Berentsen, assistent

Lilly har administrasjonstid måndag, torsdag og fredag og er då tilgjengeleg for samtaler med foreldre tlf.57781716.

Alle nye foreldre får invitasjon til "Bli kjent" samtale saman med Berit og Margrete og/eller Lilly.

## **PEDAGOGISK GRUNNSYN**

Barnets utvikling skjer mellom barnet og miljøet rundt barnet.

Barnet si aktive handling er det som er avgjerande for hans/hennes utvikling.

Barnet utviklar seg gjennom sin eigen aktivitet samtidig som heimen, personalet og barnegruppa spelar avgjerande rolle.

Mål:

- Gje ei allsidig utvikling av barnet.
- Gje barnet erfaringar i dei ulike fagområda i Rammeplanen.
- Gje barna muligheit til medverking i barnehagen sitt kvardagsliv og vere med å ta avgjersler.
- Sjå og anerkjenne kvart enkelt barn i nært samarbeid med foreldra.

# BARNEHAGEN SINE MÅL

## Frå barnehagelova:

### § 1. Formål

*Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med heimen ivareta barns behov for omsorg og leik, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling. Barnehagen skal bygge på grunnleggande verdiar i kristen og humanistisk arv og tradisjon, slik som respekt for menneskeverdet og naturen, på åndsfriheit, nestekjærligheit, tilgivelse, likeverd og solidaritet, verdiar som kommer til uttrykk i ulike religionar og livssyn og som er forankra i menneskerettigheitene.*

### Fagområda i barnehagen:

- |                                 |                               |
|---------------------------------|-------------------------------|
| 1.Kommunikasjon, språk og tekst | 2.Kropp, rørsle,mat og helse  |
| 3.Kunst, kultur og kreativitet  | 4.Natur, miljø og teknologi   |
| 5.Mengd, rom og form            | 6.Etikk, religion og filosofi |
| 7.Nærmiljø og samfunn           |                               |

## BASISKOMPETANSE

Med **omsorg** meiner me gode relasjonar mellom barn og mellom barn-vaksne.

Omsorga skal vere prega av lydhørhet, nærheit, innleving og samspel.

Me vil skape eit godt utviklingsmiljø for barna og være gode omsorgs personar som gjer trøst, hjelp og merksemd. Kvart enkelt barn skal bli møtt utifrå sine føresetnadar, bli sett og tatt vare på.

Med **læring** meiner me at barnehagen skal gje barna kunnskap, ferdigheiter og haldningar gjennom kvardagsaktivitetar og leik. Det er viktig at det finnes glede og humor i barnehagen og at **leiken** har stor plass i barna sit liv!

Felles opplevingar gjer ei kjensle av samhald og inspirasjon til leiken.

Samlingsstunda er ein viktig arena for felles opplevingar, gleder, song og læring.

Med **sosial kompetanse** meiner me å kunne ta omsyn, samarbeide, vise empati, sjølvkontroll i leik og kvardags aktivitetar.

For å kunne omgås andre menneskjer på ein positiv måte, må ein kunne meistre dette, noko som vil styrke sjølvkjensla til barnet. Ein av våre viktigaste oppgåver i barnehagen blir då å legge til rette for og hjelpe barna med å utvikle ein basiskompetanse.

## BARN

I vår barnehage vil me at barna sine tankar, ynskjer og følelsar skal takast på alvor. For oss er det viktig å sjå kvart enkelt barn og sjå kvardagen frå barnet sitt perspektiv.

## Barnet

Å møte et barn i blikket er mer enn et møte med vår;  
det er som å dra på en reise,  
tilbake titusener år og ikke bare finne sin egen barndom på ny,  
men artens famlende barndom i tidens morgen gry.

*Andre Bjerke*

## DAGEN VÅR

Barna treng ein fast rytme i barnehagen. Dagen og veka skal ha ein forutsigbarheit som gjer barna trygge på kva og når ting skjer i barnehagen.

Morgonen er ei roleg stund i barnehagen

Ein frå personalet møter barna i garder om morgonen. Me vil at barnet skal føle seg velkomen og få ein god start på morgonen.

I dette møte skjer ei naturleg utveksling av informasjon mellom foreldre og personalet.

Frå Barnehagen opnar kl. 07.30 til skulen byrjar kl. 08.30 vil det vere born frå SFO saman med oss.

## **Samlingsstund**

Samlinga startar alltid med morgonsong og namne song.

Me les ei bok/ tekst ,eller annan aktivitet etter tema.

Ringleikar eller songar med bevegelsar er ein viktig del av samlinga.

## **Måltid**

Vi tek oss god tid med måltidet.

Vi har varm mat fleire dagar i veka.

## **Kvilestund**

Etter måltid/stell legg me dei minste i vognene sine, om været tillet det søv dei ute.

## **Uteleik**

Me oppmodar dei største til å kle på seg sjølv. Me kler på dei minste og hjelper til ved behov. Ute er dei vaksne med på leiken på barnas eigne premissar.

# **ÅRSTIDSFEIRINGAR OG MERKEDAGAR**

## **Adventstid**

Lucia-feiring med song på Byrknes bu og omsorgs senter eller Pakkeriet.

Grautfest. Vi går på besøk til nissen.

I desember vil me legge vekt på alle sider av jula, stemninga og forventningane.

I Forminga vil vi legge til rette for at barna kan få lage nokon enkle gåver til nærmaste familie, etter alder og interesse. Vi bakar litt julekaker. Me ønskjer å ha fokus på å gje og det å glede andre.

## **Karneval/Fastelaven**

I februar er det karnevalstid. Dei fleste barn synes det er morosamt å kle seg ut.

Me lager karneval i barnehagen med god mat, kostymer, song og fest.

## Påske

For de eldste vil vi formidle påska sit budskap i ein enkel form.

Elles vil det bli fokus på våren og nytt liv, gjennom songar, forteljingar og aktivitetar.

Me vil ha påske lunsj for barna.

## 17. Mai

Barnehagen vil synge ved Byrknes bu og omsorgssenter to vår- songar for dei borna som deltar på felles 17. Mai tog og feiring i Ytre Gulen.

## Sommaravslutning

Barnehageåret avsluttast i juni med ein ettermiddagsfest i barnehagen for barna, familien deira og personalet.

Det blir korgfest og opptreden frå barna.

## Fødselsdagar

Me feirar kvart barns fødselsdag med krone, song og ei hyggeleg samlingsstund.

## Årshjul: Faste ting som skjer på Byrknes barnehage:

| Månad     | Kva skal skje:   |
|-----------|--|
| August    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Planleggingsdag <i>14.08.20</i></li><li>• Tilvenning nye barn</li><li>• Overgangssamtale med skulen</li></ul>                          |
| September | <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppstart 5-årsklubb/førskule</li><li>• Medarbeidarsamtalar</li><li>• Barnesamtaler, stor avdeling</li><li>• Foreldresamtalar</li></ul> |
| Oktober   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Foreldremøte veke <b>40</b></li><li>• Planleggingsdag <i>05.10.20</i></li></ul>  |

|          |  |
|----------|--|
|          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldresamtaler</li> <li>• FN dagen.</li> <li>• Brannøving – brannvern(barn) veke 38</li> <li>• Førstehjelp for barna veke 39(med Henry dukka).</li> </ul>           |
| November | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldreundersøking, kvart 4. år</li> <li>Neste gang ?</li> <li>• Planleggingsdag/fagdag <i>13.11.20</i></li> <li>• Markering av farsdag</li> </ul>                   |
| Desember | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nissefest (barn og personale).</li> </ul>   |
| Januar   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Planleggingsdag <i>04.01.21</i></li> <li>• Brannvern i nytt barnehagebygg</li> </ul>  |
| Februar  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Karneval</li> <li>• Markering av morsdag</li> <li>• Samane sin nasjonaldag</li> </ul>   |
| Mars     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldresamtaler, oppfølging frå oktober</li> <li>• Oppsummering av medarbeidarsamtaler</li> </ul>  |
| April    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Foreldremøte</li> <li>• Foreldresamtalar</li> <li>• Påskefrukost i bhg.</li> <li>• Hovudopptak barnehage</li> <li>• Planleggingsdag/fagdag <i>03.04.20</i></li> </ul> |
| Mai      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Markering av nasjonaldagen 17. mai.</li> </ul>  |

|      |  |
|------|--|
|      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Markering av barnehagens dag</li> <li>• Tur for førskulebarna.</li> </ul>         |
| Juni | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sommerfest i barnehagen (korgfest).</li> <li>• Idrettsdag i barnehagen</li> </ul> |

- Den kulturelle skulesekken har førestillingar på skulen i løpet av året, barnehageborn er med på dei som 1-4 klasse får tilbod om. Me tilpassar alderen etter innhaldet, nokre gongar går heile stor avdeling, og nokre gongar går berre førskuleborna.



## Dagsrytme

Innhaldet i barnehagen består av både planlagde og spontane aktivitetar. Ein dagsrytme er ein plan over faste ting som skjer kvar dag, og den er med på å gjere dagen oversiktleg for alle barn. Nokre av tidspunkta kan variere litt frå dag til dag. Viss ein ser på kva me gjer innanfor kvar av desse faste aktivitetane/rutinane, så ser me at her ligg det mange mogelegheiter til læring, både innanfor dei ulike kapitla i rammeplanen og innanfor sosial kompetanse. Det er heilt opp til oss vaksne å utnytte desse rutinane på ein god måte, her er det glidane overgangar frå språk, leik, motorikk, empati, sosial kompetanse, helse, omsorg, meistring osv., slik det står i rammeplanen at det skal vere.

## Stor avdeling

| Kva skjer:              | Arbeidsmåte:   | Mål:   | Referanse til r-plan              |
|-------------------------|--|--|-----------------------------------|
| 07.30: Barnehagen opnar | -Helse «god morgon» til born og foreldre, utveksle informasjon.<br>-Roleg leik på avdelingane                    | -Få alle barna og foreldra til å føle seg velkommen og trygge, og gje dei ein god start på dagen.<br>-skape samanheng og dialog mellom barnehage og heim | -bhg.lova<br>-kap 3, 5 i r-planen |
| 08.30-09.00: Frukost    | -Me vasker hender, og set oss til bordet.<br>-Me sitt ilag, et og prater ilag – alle skal få høve til å seia det | -øve inn god handhygiene<br>-øve på turtaking, hjelpe kvarandre, bli sjølvstendig.   | -kap 1, 3, 9 i r-planen           |



|  |   |  |                                  |
|--|---|--|----------------------------------|
|  | som dei har på hjartet.   | -Skape god stemning rundt bordet, måltids glede, samtaler.   |                                  |
| 09.00: Frileik   | -Barna får sjølv bestemme aktivitet   | -Glede, humor, vennskap, trening i sosial kompetanse, barns allsidige utvikling, meistring, positivt samspel mellom barn-barn, og barn-vaksne.   | -kap 1, 3, 4, 9 i r-planen       |
| Ca 09.25: Rydding  | -Barn og vaksne rydder avdelinga.<br>-Vaksne er rollemodellar, og motiverer og roser innsatsen.   | -rydde plass til samling/ aktivitet – lære å hjelpe til.<br>-ta vare på leiker, ansvarskjensle   | -kap 1, 3                        |
| Ca 09.30: Samling/ aktivitet/ drama/song<br>Leike-grupper ol.<br>Bravo | -Me sitt ilag, enten på gulvet eller stoler – me deler gruppa der det er nødvendig for å tilpasse innhaldet, jfr progresjon frå r-planen.<br>-sang, ulike aktivitetar, tema, undring m.m    | -oppleve fellesskap, glede, meistring, humor, undring...<br>-øve på turtaking, lytte til andre, ta imot informasjon<br>-bli trygg på seg sjølv, ta ordet.  | -kap 1, 3, 4, 7, 8, 9 i r-planen |
| Ca 10.00: Påkledning og uteleik  | -Barna skal trene på påkledning sjølv, øve på begrep, hjelpe kvarandre. Voksne gode rollemodeller som benevner begrep, motiverer og roser framgang og gode hjelparar!<br>-Me er ute uansett | -bli sjølvstendige, og oppleve meistring<br>-øve opp ordforrådet<br>-øve på sosial kompetanse – hjelpe kvarandre, turtaking<br>-bli glad i å vere ute, øve på motorikk<br>-bruke nærmiljøet aktivt | -kap 3, 9                        |

|  |   |  |                         |
|--|---|--|-------------------------|
|  | ver med stor avdeling, små er ute i alle fall 1 gong                                |  |                         |
| Ca 11.30: Lunch                            | -Samme som ved frukost<br>- ordensmannordning                                       | -samme som ved frukost<br>- ordensmannordning a gir trening i telling og mengde, sosial kompetanse, vere til hjelp og samarbeid. | -kap 1, 3, 9 i r-planen |
| Ca 12.00-14: Frileik, roleg aktivitet Leik | -Rolege aktiviteter<br>-kvilestund, enten musikk eller lydbok                       | -borna få roe ned, kjenne at det er godt å slappe av.<br>-Lyttetrening   | -kap 1, 3, 4, 9         |
| Ca 14.30: Fruktstund                       | -Samme som ved frukost og lunch, borna velgjer frukt sjølv og den vaksne skjer opp. | -Samme som ved frukost og lunch<br>-lære borna å bli glad i forskjellige frukter og gr.sak.                                      | -kap 1, 3, 4, 9         |
| Ca 14.45 Leik inne eller ute               | -Samme som over   | -Samme som over  | -kap 3, 9               |
| 16.30: Barnehagen stenger                  | -ta imot foreldre, utveksle informasjon om dagen, praktiske ting m.m                | -samarbeide til det beste for barna<br>-skape samanheng mellom barnehage og heim   | -bhg.lova §1<br>-kap 5  |

### Små avdeling

| Kva skjer:              | Arbeidsmåte:                        | Mål:   | Referanse til r-plan              |
|-------------------------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 07.30: Barnehagen åpnar | Samme som på stor avdeling          | Samme som på stor avdeling   | -bhg.lova<br>-kap 3, 5 i r-planen |
| 08.00-09.00: Frukost    | Samme som på stor avdeling          | Samme som på stor avdeling   | -kap 1, 3, 9 i r-planen           |
| 09.00-09.30: Roleg leik | -Barna får sjølv bestemme aktivitet | -Glede, humor, vennskap, trening i sosial kompetanse. - Positivt samspel | -kap 1, 3, 4 i r-planen           |

|  |   |  |                                  |
|--|---|--|----------------------------------|
|  | -Barn og voksne rydder avdelinga. Voksne er rollemodellar, og motiverer og roser innsatsen.   | mellom barn-barn, og barn-voksne.<br>-rydde plass til samling/ aktivitet – lære å hjelpe til.<br>-ta vare på leiker, ansvarskjensle  | -kap 1, 3                        |
| Ca kl 09.30:<br>Samling/ aktivitet/<br>drama | -Me sitt ilag på stolar eller gulvet, me deler gruppa der det er nødvendig for å tilpasse innhaldet, jfr progresjon frå r-planen.<br>-sang, ulike aktivitetar, tema, undring m.m  | -oppleve fellesskap, glede, mestring, humor, undring...<br>-øve på turtaking, lytte til andre, ta imot informasjon<br>-bli trygg på seg sjølv, ta ordet.   | -kap 1, 3, 4, 7, 8, 9 i r-planen |
| 09.50: Bleieskift, påkledning og uteleik     | -bleieskift og do-trening for dei som vil det.<br>-Barna skal trene på påkledning sjølve, øve på begrep, hjelpe kvarandre. Voksne gode rollemodellar som benevner begrep, motiverar og rosar framgang og gode hjelparar!<br>-Me er ute uansett ver i alle fall 1 gong pr dag. | -bli sjølvstendige, og oppleve meistring<br>-øve opp ordforrådet<br>-øve på sosial kompetanse – hjelpe kvarandre, turtaking<br>-bli glad i å vere ute, øve på motorikk<br>-bruke nærmiljøet aktivt | -kap 3, 9                        |
| Ca kl 11.15: Lunch                           | -Samme som ved frukost<br>-ordensmannordning  | -samme som ved frukost<br>-ordensmannordning a gir trening i telling og mengde, sosial kompetanse, vere til  | -kap 1, 3, 9 i r-planen          |

|   |  | hjelp og samarbeid.  |                        |
|---|--|--|------------------------|
| Ca 11.45 – 13.45:<br>Soving og roleg aktivitet          | -dei borna som skal sove blir lagt, dei andre er på avdelinga og har rolege aktivitetar, evt er ilag med stor avdeling.                    | -støtte behovet for ro og kvile, få våkne opp på eit fang, rolege og omsorgsfulle vaksne<br>-kjenne at det er godt å slappe av | -kap 1, 3, 4, 9        |
| Ca 14.30: Fruktstund                                    | -Samme som ved frukost og lunch, borna får enten velge frukt sjølv og den vaksne skjer opp, eller dei får ferdig oppskjert frukt i skåler. | -Samme som ved frukost og lunch<br>-lære borna å bli glad i forskjellige frukter og gr.sak.                                    | -kap 1, 3, 4, 9        |
| Ca 14.45: Bleieskift, påkledning og leik inne eller ute | -Samme som over  | -Samme som over  | -kap 3, 9              |
| 16.30: Barnehagen stenger                               | -ta imot foreldre, utveksle informasjon om dagen, praktiske ting m.m   | -samarbeide til det beste for barna<br>-skape samanheng mellom barnehage og heim   | -bhg.lova §1<br>-kap 5 |

- Desse tidene er ca tider, det varierer litt frå avdeling til avdeling, og frå dag til dag.

## SPRÅK

Dei yngste barnehagebarna er heilt avhengige av samspel med vaksne som forstår barna sine forsøk på å kommunisere, ikkje minst gjennom kroppsspråk, gestar og mimikk.

Barnehagen skal arbeide for at tospråklege barn får ei positiv tospråkleg utvikling, og

kjenne ansvar både for førstespråket (morsmålet) og andrespråket (norsk).

I førskolealderen utforskar barn skriftspråket, og barnehagen skal gi alle barn inspirerende erfaringar med bokstavar og skriving.

Rike erfaringar med forteljing, høgtlesing, song og regler kjem språkutviklinga til gode.

Barn lærer gjennom leik og kvardagssituasjonar og i vaksenstyrte aktivitetar.

Alle barn skal oppleve at andre lyttar når dei har noko på hjartet.

Barnehagen skal også ha høgtlesing og samtale stunder.

Me har ein skjerna lesestol der det også er godt å sitje som fører til at barn oppsøker høgtlesing. Bokhylla vår skal innehalde variasjon og kvalitet – eventyr, biletbøker, fagbøker.

Me lærar barn sosiale og språklege omgangsformer. Me helsar om morgonen, gjer kompliment når nokon har ny jakke eller nyklipt hår.

Vaksne som sjølve er aktive forteljarar, inspirerer barna til å fortelje. Vaksne med sans for humor, latter og sjølvironi skaper eit klima der det er høgt under taket for barna si eiga humor utforsking.

Dei vaksne avgjer om måltidet skal handle mest om å sitje fint og ete opp maten eller om måltidet også blir ein sosial arena med forteljing, samtale og diskusjon.

Me vil ha fokus på god litteratur.

Litteraturformidling for heile barnegruppa: eventyr, songar, regler og dikt.

### **Tospråklege barn**

Ei rekke barn i vår barnehage har eit anna morsmål enn norsk og lærer norsk som andrespråk i barnehagen. Me vil støtte barna i det å bli forstått og utrykke seg.

Barnehagen vil støtte barna i å bruke morsmålet sitt samtidig som me jobbar aktivt me å fremme norsk kompetansen deira.

Foreldre til tospråklege barn må få positiv tilbakemelding om at det er viktig at førstespråket til barna blir styrkt – også for norsken sin del. Barnehagen bør også understreke for foreldra kor viktig det er at barnet får mykje og variert kontakt med norsk.

Me bruker blant anna **snakkepakken** som reiskap til systematisk arbeid med språkstimulering.

<http://www.snakkepakken.no/>

### **Lær meg norsk før skulestart,**

Verktøy for språkkartlegging og språkarbeid i barnehagen.

Metoden er eit verktøy for språkstimulering og et kartlegging i barnehagen. Gjennom tilrettelagte, språkstimulerende bokstunder får alle barna mulighet til å delta i samtalen, og dei får eit felles grunnlag for utforsking og lek. Ved å bruke kartleggingsverktøyet **Språkpermen** kan personalet få bedre innsikt i barnas språkutvikling og barnehagens språkmiljø. Verktøyet inkluderar barnas morsmål i tillegg til ferdigheter på norsk. Metode og verktøy er et resultat av prosjektet Lær meg norsk før skolestart! i Bydel Bjerke i Oslo

### **Bravoleiken**

Bravoleiken har barnehagen kvar dag 5-7minutter før samling frå 1-6år.

### **Informasjon om Bravo-leiken:**

Bravo-leiken er eit praktisk pedagogisk verktøy som handlar om ekstra tidleg heilheitleg innsats. Med ord- og bildekort og konkrete gjenstandar får barna erfare omgrep med alle sansane. Gjennom artige aktivitetar får barna også motoriske utfordringar. Det heile er satt saman av ein variert leik der alle kan delta, uansett utgangspunkt.

## BARN OG TID

Barn lærer seg nye ferdigheiter på kort tid. I disse årene trenger dei ikkje bere å lære seg nye ferdigheiter, men dei treng å vere i det de har lært. Dei treng repitisjonar og øving. Barn som har lært noko nytt treng tid til å oppdage denne ferdigheita for å øve opp noko nytt. Dei minste barna treng repitering. Gjentakelse av handling og ord; Barnet seier ofte «ta den ein gang til, gjør den ein gang til, fortel ein gang til osv». Ein langsam og trygg rytme som gjentar seg gjer barnet fornøgd og glad. Ein god kvardag inneheld veksling mellom pausar og aktivitet. Måltider og stell berøring av det vesle barnet. God tid til rørsler og leik. Natur og uteliv for barna sin fysiske meistring og sanseopplevingar.

Grunnleggande kvalitetar i barnehagen er:

- Vaksne med trygget og sjølvinnsett .
- Vaksne med glede og handlekraft
- Vaksne med god kommunikasjonsevne
- Ein til ein kontakt mellom vaksen og barn
- Tydeleg språk

## MAT I BARNEHAGEN

Barnehagen følger råda til helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltid i barnehagen.

### Måltid

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider kvar dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til kvart måltid, minimum 30 minutter til å ete, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne ete frukost for dei barna som ikkje har ete frokost heime
4. Ha maksimum 3 timer mellom kvart måltid. Nokon barn, særlig dei yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at dei vaksne tar aktivt del i måltidet og et saman med barna
6. Legge til rette for eit godt fungerende og trivelig miljø rundt måltidet
7. Sørge for god hygiene før og under måltida og ved oppbevaring og tilberedning av mat

### Mat og drikke

1. Maten bør varierast over tid og gje varierte smaksopplevingar
2. Måltida bør settast saman av mat frå følgjande tre grupper:  
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukt, poteter, ris, pasta etc.  
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær  
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Vatn er tørstedrikk
4. Dei fleste markeringar og feiringar skal gjennomførast uten servering av søt og fet mat og søt drikke



## UTSTYRSLISTE

- Innesko/sklisokkar
- regnklede
- kjeledress
- hue
- støvlar
- sko
- Vottar/regnvottar

- Ekstraklede:
- 2 par sokkar
- 2 truser
- 1 par ullsokkar
- ullgenser
- ulltrøye
- Bukse

Husk merking av klær, t.d [navnelapper.no](http://navnelapper.no)

## GODE RÅD FOR TILVENNING:

Kom gjerne på besøk før oppstarten, stikk innom når de er i området, eller ta turen innom om ettermiddager/helger og leik på uteområdet. På denne måten blir ikkje alt nytt på ein gong når barnet skal starte.

- Kor lang tid det tek å tilvenne eit barn i barnehagen, er veldig individuelt. Det viktigaste er å starte roleg med eit par timer ilag med mor/far, og så auke gradvis alt etter korleis det går og kva tid Dykk foreldre har. Dette kan me snakke om på oppstartsamtalen og undervegs i tilvenninga.
- Sei alltid «ha det» til bornet før de går, slik at han/ho er klar over at de no blir vekke. Barnet vil kanskje grine når de går, men det er betre enn at han/ho går og leitar og ikkje finn dykk. Vanlegvis vil barna slutte å grine etter ei lita stund, viss de er usikre på korleis det går med barnet er det berre å ringe oss eller me ringer deke/sendt sms. Viktig med god kommunikasjon i oppstarten.
- Det kan vere lurt å ha med seg ein personleg ting i starten, td ein bamse/koseklut/smokk eller liknande. Den kan vere god å ha når mor/far skal gå. Også si eiga vogn viss det er mogleg, kanskje litt tryggare å sove i den i starten, den har det same kjente mønsteret og luktene.
- Fast rutine på levering om morgonen etter dei har starta kan vere trygt og godt for dei minste borna, dvs at me gjer det same kvar morgon. Td mor/far kler av og evt følgjer dei inn på avdelinga og blir litt eller seier «ha det» i garderoben alt etter kor god tid dykk foreldre har.

**ME YNSKJER DYKK HJARTELEG  
VELKOMMEN, OG GLEDAR OSS TIL  
STARTEN**

