



## Pedagogisk planering för Finnstaskolans fritidshem

---

Aktivitet: Mellanmål

### Syfte/Mål:

Kosten har stor inverkan på barns hälsa och livsstil. Genom att servera näringsriktiga mål under trivsamma former kan fritidshemmet bidra till att barnen grundlägger goda kostvanor.

### Centralt innehåll:

Vi lär barnen att ha en lugn samtalsnivå med bl.a. 5 tysta minuter i matsalen. Barnen ska känna sig trygga i matsalen och har därför bestämda platser. Vi förklarar varför mellanmålet är en viktig del i kosten. Vi pedagoger deltar aktivt före, under och efter mellanmålet, t.ex. tvättar händerna, sitter ner när vi äter samt pratar med en lugn samtalston.

### Vilket resultat vill vi se hos eleven:

Eleven skall få förståelse och visa respekt för sin omgivning såsom bordskick och vänta på sin tur.  
Förstå vikten av hygien i samband med måltider som att tvätta händerna, torka bordet och skjuta in stolen.

### Vad säger läroplanen/andra styrdokument:

”Eleven har fått kunskap om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället.”

### Dokumentation:

Vi dokumenterar inte mellanmålet.

### Utvärdering: