

KOSTHOLDSPLAN FOR FAGERLUND BARNEHAGE



Fagerlund barnehage legger stor vekt på et sunt og variert kosthold. Måltidene i barnehagen er en vesentlig del av barnehagehverdagen og utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. Et sunt og variert kosthold i barneårene er viktig for vekst, utvikling og læring. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barnas kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas mat- og måltidsvaner, kosthold og helse.

Barnehagen legger vekt på et godt samarbeid med foreldrene om dette temaet.

Lov om barnehager §2: «Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller»

Fra Rammeplanen:

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen skal barnehagen bidra til at barna

*Blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold

*Få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid

*Får tilrettelagt slik at måltider og matlaging bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse

FAGERLUND BARNEHAGE FØLGER ANBEFALINGENE FRA HELSEDIREKTORATET:

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med helsedirektoratets kostråd
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

MÅLTIDENE I BARNEHAGEN:

Frokost:

Barn som kommer tidlig og som ønsker det, kan spise medbrakt mat i barnehagen. Vann eller melk servers til frokosten.

Lunsj:

Det serveres brødmåltid eller et varmt måltid. Vi bestreber oss på å servere et varmt måltid to ganger i uken. Til drikke får barna melk eller vann. Det er alltid frukt/grønnsaker tilgjengelig. Pålegg vi tilbyr barna er egg, hvitost, brunost, nøkkelost, krydderost, salami, svartpølse, kalkunpølse, grov leverpostei, makrell i tomat på boks samt majones.

Et lett ettermiddagsmåltid:

Det serveres knekkebrød, frukt/grønnsaker og noen ganger yoghurt med lite sukker. Til drikke får barna melk eller vann.

Kaldt vann skal være lett tilgjengelig for barna gjennom hele dagen både inne og ute.

VARMMAT I BARNEHAGEN:

Vi har laget en variert liste over varmmatmenyer som vi kan velge fra.



VARMMATLISTE

Varmmat	Turmat	Alternativer til 2.dag
Grov pizza	Omelett	Omelett
Kylling m/Rotmos og potetbåter	Fiskekaker i pita/lompe	Kokt egg
Laks/ørret, stekte rotgrønnsaker, rømme	Pinnebrød	Eggerøre
Grønnsaksuppe m/scones	Pizzasnurrer	Hjemmebakt brød/rundstykker
Hjemmelaget tomatsuppe	Laks i folie	Salatbar
Kylling taco		Fiskekaker, potetbåter og revet gulrot
Laks, ris og grønnsaker		Grov langpannekake m/rørte bær
Lapsgaus		
Grønnsaksgrateng m/kylling		
Kylling m/potetbåter, grønnsaker og saus		
Hjemmelagde fiskepinner, revet gulrøtter og potetbåter/mos		
Wraps med fisk		
Seifilet med rotgrønnsaker og potetbåter		

Meny høsten 2023



Uke	Varmmat	Handle selv når dere handler frukt
42	Laks m/stekte rotgrønnsaker, rømme og potetbåter	Rotgrønnsaker og poteter
43	Hjemmelaget tomatsuppe	
44	Laks, ris, rømme og grønnsaker	Grønnsaker
45	Kylling m/Rotmos og potetbåter	Rotgrønnsaker og poteter
46	Laks m/stekte rotgrønnsaker, rømme og potetbåter	Rotgrønnsaker og poteter
47	Lapsgaus	Det dere ønsker av grønnsaker
48	Laks, ris, rømme og grønnsaker	Grønnsaker
49	Kylling taco	Det dere ønsker av salat
50	Laks m/stekte rotgrønnsaker, rømme og potetbåter	Rotgrønnsaker og poteter
51	Grov pizza	Det dere ønsker av grønnsaker

- Årsaken til at grønnsaker handles selv, er for å unngå matsvinn, da avdelingene allikevel handler egen frukt.

Fra varmmatlisten velger vi ut noen menyer og serverer i en periode. De ulike periodene kan inneholde forskjellige menyer fra listen. Hvis avdelingene ønsker og får til et varmmåltid i tillegg, kan de velge mellom følgende:

Omelett
Eggerøre
Hjemmebakt brød eller rundstykker
Salatbar
Fiskekaker, potetbåter og revet gulrot
Grov langpannekake m/rørte bær

MÅLTIDENE SOM PEDAGOGISK ARENA

Vi ønsker å ivareta måltidets pedagogiske funksjon og opptatt av et godt kosthold. Måltidene skal være en rolig stund hvor vi tar oss tid til å spise, snakke og øve på å bli mer selvstendig helt fra barna starter på småbarnsavdeling til de begynner på skolen. Det er mye læring i et godt måltid:

Få sunne og gode matvaner
Lære å vente på tur
Se andres behov
Hjelpe hverandre
Lære bordskikk
Henvende seg til andre på en god måte
Smake på nye ting
Smøre selv og bruke bestikk
Utvikling av språket-lære nye begreper

Når vi setter opp varmmat menyen er barnas deltagelse i fokus. Vi skal lage mat som barna kan være kokker sammen med oss ansatte. Det vil variere hvor deltagende barna kan være uti fra alder. Vi ønsker med dette at barna skal få et sunt og naturlig forhold til de rene gode råvarene. De skal få være med å kutte grønnsaker, smake, måle, koke og samtale om maten vi tilbereder.

De ansattes skal være aktivt med under måltidet. De er rollemodeller og er med på å vise hvordan et måltid skal være.



FEIRING AV BURSDAGER I BARNEHAGEN:

Vi ønsker ikke kaker og søtsaker ved bursdager. Vi ønsker å fokusere på barnet med sang og krone i en egen bursdagssamling. De ulike avdelingene har kommet fram til hvordan de ønsker å feire ut fra barnegruppa og alder.



HØYTIDER, ARRANGEMENTER OG AKTIVITETER I BARNEHAGEN:

Vi ønsker å feire disse arrangementene på en sunnere måte. Det viktigste er selvsagt hverdagen i barnehagen, slik at saft til grøten på nissefesten, pølser til karnevalet og kakao (med mindre sukker) på tur, er fremdeles lov.

Vi vil unngå for mye sukker og godteri og tilbyr alternativ mat og drikke ved arrangementene.

På varme sommerdager ønsker vi ikke at foreldre har med is til barna. Vi ønsker heller å lage egne smoothie is som vi serverer barna. Kaldt vann på drikkeflasker, fryste druer og bananer og vannmelon er gode alternativer.

RÅD OG TIPS

- Ikke bland maten for mye. Hold for eksempel grønnsaker og saus adskilt på tallerkenen.
- Inviter barnet ditt med i matlagingen. Utforsk farger, smaker og teksturer sammen.
- Kutt grønnsakene i små biter eller staver som er lette å holde for en liten barnehånd.
- Lag grønnsakssuppe som du stavmikser glatt. Om du har oppi litt fløte eller kokosmelk blir suppen ekstra kremet og god.



Noen synes det er vanskelig å få i barna nok næringsrik mat og kan oppleve hverdagen som litt hektisk. Her kommer noen gode råd for sunne og næringsrike frokost-matpakker:

Åtte små grep til matpakken

- Kutt opp grønnsaker og frukt til å ha med i matboksen. Prøv for eksempel agurk, paprika, gulrot, salat, epler eller bær
- Grove kornprodukter holder deg mett lenger. Velg derfor grove brødsiver, rundstykker, chapati, pitabrød, knekkebrød eller liknende
- Det er mye sunt pålegg å velge mellom, som fisk, kalkun, kylling og annet magert kjøttpålegg, ost og egg. Velg det du liker, og se gjerne etter Nøkkelhullet! Frukt og grønnsaker kan også være pålegg
- Problemer med klissete pålegg? Bruk gjerne sandwich, pita eller lefser
- Lag en salat, gjerne dagen før og ta med i en boks
- Rester fra middagen kan fint være frokost dagen etter
- Lyst på kaldt vann? Fyll opp en flaske med 1/3 vann, frys ned og hell på mer vann neste morgen. Barnehagen serverer melk!
- Dårlig tid om morgenen? Lag matpakken kvelden før, og sett den i kjøleskapet til dagen etter.