



TRONDHEIM KOMMUNE

Bymarka naturbarnehager

KOSTHOLDSPLAN OG MATPAKKETIPS



MÅL OG PRINSIPPER FOR KOSTHOLDSPOLITIKKEN I BYMARKA NATURBARNEHAGER

Mål: Bymarka barnehager vil i samarbeid med foreldrene legge til rette for barns matglede og utvikling gjennom et helsefremmende kosthold i barnehagene.

Prinsipper:

- Statens Råd for ernæring ligger til grunn for kostholdet vårt
- Både matens næringsmessige, sosiale og kulturelle verdier skal vektlegges
- Så langt det er mulig skal barnehagen kjøpe økologiske matvarer og uraffinert rørsukker
- Barnehagene vil være med å ta ansvar for barns smaksutvikling og holdninger til mat.
- Personalet vil være gode rollemodeller ift. Ernæring og kosthold.
- Det er foreldrene som bestemmer hva deres barn skal spise.
- Barnehagene vil fokusere på mulighetene i "Naturens spiskammer"
- Barnehagenes servering av mat skal være gode eksempler og idébank for foreldrene.



KOSTPLAN BYMARKA NATURBARNEHAGER:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Medbrakt frokost	Medbrakt frokost eller frokost-blanding av ulike slag til frokost	Medbrakt frokost	havre-grynsgrøt eller frokost-blanding av ulike slag til frokost	Medbrakt frokost
Medbrakt lunsj	<p><u>Lian:</u> Medbrakt lunsj</p> <p><u>Kyvatnet små:</u> middag hver uke</p> <p><u>Kyvatnet Stor:</u> middag oddetallsuke / Havregrynsgrøt partallsuker.</p>	<p><u>Kyvatnet:</u> Medbrakt lunsj</p> <p><u>Lian Knotten:</u> middag hver uke</p> <p><u>Humla:</u> middag oddetall/ medbrakt lunsj partall</p> <p><u>Myggen:</u> middag partall/ medbrakt lunsj oddetall</p>	Medbrakt lunsj	Medbrakt lunsj
Medbrakt mat til ettermiddags-måltid	Medbrakt mat til ettermiddags-måltid	Medbrakt mat til ettermiddags-Måltid	Medbrakt mat til ettermiddags-Måltid	Medbrakt mat til ettermiddags-måltid
Barna får	tilbud om	frukt og grønnsaker	to til tre ganger i	løpet av en dag

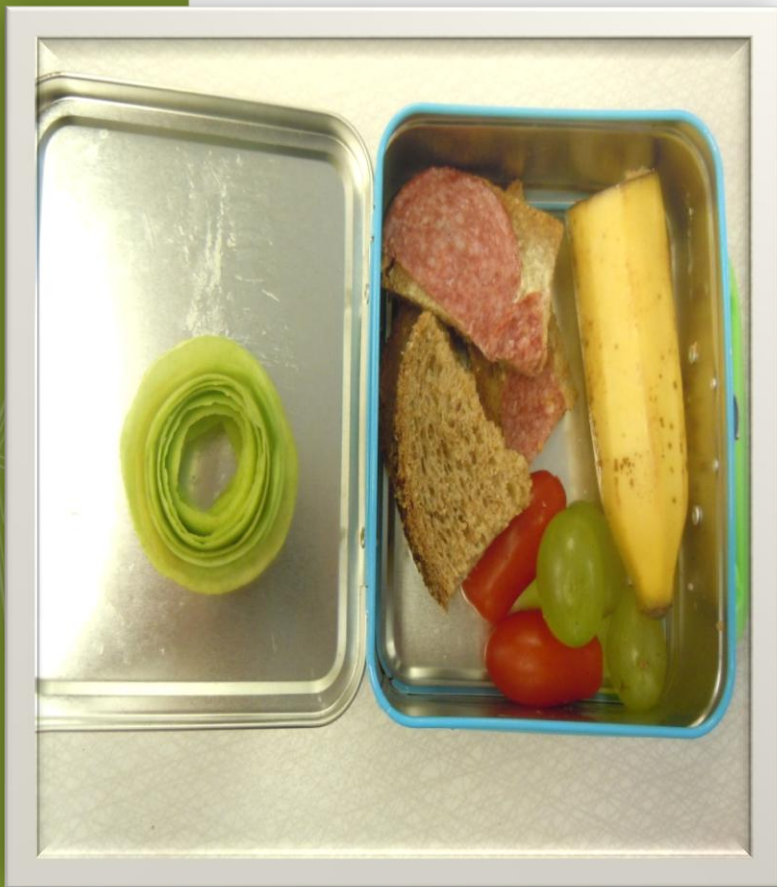
Drikke: Barnehagen serverer melk eller vann under måltider. Måltid ute når det er kaldt: kakao med begrenset sukkerinnhold/temperert vann/ varm solbærsaft. Barna blir tilbudt vann også mellom måltider.

Middag: vi serverer ulike menyer med fiskeretter levert av kjøkkenet på Trondheim hospital.

Det serveres ikke grøt/middag/frokostblanding i juli måned, mellom jula eller i påskedagene. Barna må ha med seg medbrakt mat til alle måltider.



Tips til hva barnet kan ha i matboksene:



- **Middagsrester:** fiskekaker, fiskepudding, kjøttkaker, kjøttboller, store pasta (eks store skruer/ pennerør), broccolitorper, skinkebiter, tortellini, pizza rester. Tilpass biter slik at barna kan spise med fingrene.

Unngå mat som må spises med skje til lunsjmatboks
Vi spiser ofte dette måltidet ute.

- **Annet:** fruktbiter, kokt egg, speil egg, knekkebrød.

Tips for de yngste barna:

Del opp brødkive i biter hvis det er stor salamipølse/ fårepølse på, pølsa kan legge seg på luftrøret.

Del druer, plommer og tomater i biter, kan også legge seg på luftrøret.

Dere kan ta med middagsglass/barnegrøt hvis dere ønsker dette til barnehagen. Husk å merk med barnets navn.



INFO OM YOGHURT:

”Ifølge helsedirektoratet kan noe yoghurt og syrnet melk introduseres til barnet fra ca. 10 måneders alder. Siden barn fra 2-5 år generelt ikke bør overskride 30 gram tilsatt sukker per dag, bør heller ikke inntaket av yoghurt overdrives. To porsjoner fruktyoghurt kan nemlig tilsvare så mye som 20 gram tilsatt sukker.”



GENERELT:

Vi oppfordrer foreldrene til å bruke grovt brød med variert pålegg.

Nettside: Råd og retningslinjer om mat i barnehagen fra Helsedirektoratet:

<http://www.helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/barnehage/Sider/bra-mat-i-barnehagen.aspx>



Kosemat og festmat:

- Skal i hovedsak bestå av mat som er i samsvar med retningslinjer fra Statens råd for ernæring og fysisk helse. Lite sukker/salt.

Vi serverer frukt, ikke kake/is til fødselsdagsfeiringer.

