

Kostholdsplan

Blakli barnehager



Kosthold i Blakli barnehager

«Det er viktig med bra og variert mat. Ulik mat gir ulike næringsstoffer. Dersom barna får variert mat, kan vi være tryggere på at de får i seg nok av alle næringsstoffene de trenger.

Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men de kan også være skeptiske til mat de ikke har smakt tidligere. Smakssansen er hele tiden i utvikling. Om barna ikke liker maten første gang de smaker på den, synes de kanskje det er godt neste gang.

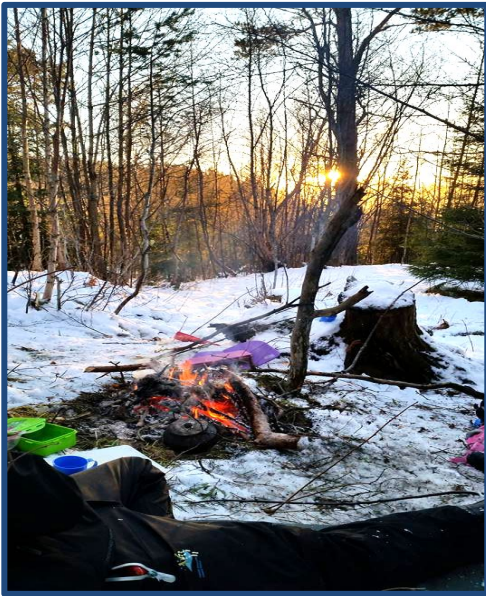
Om barn blir tilbudt et variert utvalg av matvarer og retter, vil de lære å like mange forskjellige smaker»



Utdrag fra «Bra mat i barnehagen- råd, tips og oppskrifter», utgitt av Helsedirektoratet. Denne finner du [her](#)

Frokost: kl 0800

- Egen matpakke
- På turdager serveres det
 - frokost i barnehagen, og matpakken og egen drikke (vann eller varm drikke) blir med på tur



Drikke

- Drikke: øklettmeik eller økologisk ekstra lettmeik og vann.

Smøremåltid :Pålegg

Påleggstypene her er veiledende, og blir tilpasset. Barna bør velge mellom 3-5 påleggstyper hver dag, der også grønnsaker og frukt/ bær bør inngå i alle måltider.

Det bør være minst ett fiskepålegg på bordet. Variasjon er viktig for å få dekket behovet for næringsstoffer, og for å utvikle smakssansen hos barnet.

Fiskepålegg: Kaviar, makrell, laks, fiskepudding, fiskekaker, tunfisk og svolværpostei.

Kjøttpålegg: Morrpølse /fårepølse/ Salami (God og mager)/, kalkun/kylling filet, kokt skinke, leverpostei og kylling postei, kalkunkorv

Ost: Hvitost, brunost, tubeoster

Annet:Bremykt, egg.

Frukt/grønt: Sesongens frukt og grønnsaker:

Tomat, agurk, avocado, salat, paprika i ulike farger, gulerøtter, sukkererter, squash, mais, purre, banan, eple, pærer, appelsiner, drue, kiwi, ulike meloner, fersken, tyttebær, grapefrukt, rips osv.

Vi setter fram oppkuttet frukt og grønnsaker til måltidene og varierer mellom ulike typer.



Markering av merkedager, bursdagsfeiring og andre sammenkomster

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager og høytider som det er fint å markere. Tradisjonelt tenker vi gjerne å servere noe ekstra godt. Men markeringer trenger ikke omfatte mat og drikke. Aktiviteter og opplevelser kan være vel så spennende for barna.

Hovedhensikten med alle sammenkomster i barnehagen er det sosiale, vi møtes, foreldre, barn og personalet, og at selve sammenkomsten som er viktig.

Ved foreldre-sammenkomster ønsker vi at foreldre tar med og bidrar inn i fellesskapet med noe enkelt, slik at personalet kan bruke tiden sammen med barna i forkant.

Bursdagen er en stor dag for de fleste barn. Det er viktig at alle barna får en likeverdig feiring i barnehagen.

Barnehagen tilbyr smoothies og/ eller en rosineske eller grove vafler

Karneval: Taco på små og stor. Ellers: storbarn: en sjokoladebit og rosiner, småbarn: fastelavensbolle

17.mai og vinterfestdag: pølser i brød/lomper

Nissefest: Risengrynsgrøt med kanel og sukker

På nissefesten kommer nissen med mandariner, julekjes og rosiner

Lucia: Foreldre til de eldste barna (skolestarterne) er velkommen på arrangement på morgenen.

Lussekatteservering.



Foreldresammenkomster:

- Julesammenkomst: ettermiddag: gløgg, mandariner og pepperkaker: barnehagen serverer (storbarn ute om mulig)

- Påskesammenkomst:
Småbarn: påskekaffe på ettermiddag, der foreldre tar med frukt/ noe å bite i (kl 15-16)
Storbarn: påskefrokost.



- **FN-dagen 24. oktober:** ta med påsmurt, felles buffet, ettermiddag
Barnehagen serverer drikke til alle arrangement, som kaffe, te, melk, vann og kakao og gløgg til enkelte sammenkomster.

HUSK TA MED EGEN KOPP PÅ

ALLE FORELDREARRANGEMENT (ikke papp)



Økt miljøbevissthet blant barn og unge i Trondheim

Gjennom vårt arbeid med miljøhandlingsplan og Grønt flagg, har vi fokus på redusering av matavfall. Dette er et ledd i Bærekraftig utvikling, og bidra med at det kastes mindre mat.

Vi skal redusere matavfallet daglig gjennom å:

- åpne mindre påleggspakker til hvert måltid
- fylle opp fat etter behov
- datomerking, skriv dato når maten er åpnet
- bruke det vi har, før vi bestiller nytt
- en ansvarlig på lager, slik at den gamlest maten blir brukt først
- restedager på fredag
- dyrke egne grønnsaker

*To små eplefrø,
tro om det blir ett
epletre?*



Barnehagen skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile.

- Vi skal legge til rette for ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
- Sette av god tid til hvert måltid, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
- Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
- Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
- Legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna
- Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
- Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
 - Sørge for god hygiene
 - før og under
 - måltidene og
 - ved oppbevaring og
 - tilberedning av mat
- Ivareta måltidenes
- Pedagogiske funksjon



Mat og drikke

- Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
- Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper: Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc. Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
- Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper.
-
- Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmelk eller lettmelk. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
-
- Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

(I henhold til retningslinjer fra helsedirektoratet, og råd om måltid i barnehagen, denne finner du [her](#))

Rammeplanen for barnehagen: Kropp, bevegelse, mat og helse

I “Rammeplanen for barnehager” har mat og måltid fått en tydelig plass, gjennom fagområdet “Kropp, bevegelse, mat og helse, men er også integrert i alle fagområdene i Rammeplanen.

Rammeplanen for barnehagen finner du [her](#)



Andre kilder og nyttige nettsider

På Helsedirektoratet sine hjemmesider, finner dere mye nyttig informasjon.
Link til siden finner du [her](#)

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, denne siden finner du [her](#)

Helse Norge, klikk [her](#)

Trondheim kommune, grønn barneby og kosthold, klikk [her](#)

Rammeplan for barnehager, klikk [her](#)

