

## BYÅSEN BARNEHAGERS RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTID

revidert 250620



*“Gjennom medvirkning i mat og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse”  
(Rammeplan for barnehager 2017).*



## MÅLTIDER

Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat.

- Vi spiser medbrakt matpakke til frokost og vi serverer to måltider i barnehagen pr. dag, unntatt 1 dag i uka da barna har med egen tursekk med mat og drikke til lunsj
- Vi serverer varm-mat 1 gang i uka. Varm-maten skal være variert og godt sammensatt.
- En dag i uken serveres havregrøt til lunsj.
- Måltidet på ettermiddagen skal bestå av frukt/ grønnsaker og grovt knekkebrød/ litt brød.
- Vi har som mål å servere grønt tilbehør til alle måltid.

Sette av god tid til hvert måltid, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat og drikke.

- Vi har faste spisetider, og setter av god tid til måltidene. Måltidene skal være preget av ro og samtale.

Legge til rette for å ha frokost for de barna som ikke har spist det hjemme.

- Vi setter av god tid til frokost, slik at dette skal være en fin start på dagen for barn og voksne.
- Vi samarbeider med foreldrene slik at barna får spist frokost i barnehagen om foreldrene ønsker det.
- Vi avslutter frokosten slik at det blir tid til aktiviteter, prosjekter, lek, o.a, samt passe med tid mellom frokost og lunsj.

Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid.

- Vi spiser frokost kl. 8.00, lunsj ca. kl. 11.00 – 11.30 og brød/knekkebrød/korn-og fruktmåltid ca kl. 14.00 -14.30.
- Vi har individuell tilpasning for de aller minste. Vi legger til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet.
- Barn og voksne sitter sammen i grupper.

Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø

- Vi legger vekt på at maten skal presenteres på en fristende måte.
- Barna skal være med på å forberede maten.
- Vi oppfordrer til å smake, men utøver ikke press. Vi tilbyr et alternativ, hvis barnet ikke spiser noe av det som serveres. Ingen barn skal gå sulten fra bordet.
- Vi tilrettelegger måltider i forhold til allergier og religiøse mat-tradisjoner, slik at alle får tilnærmet lik matrett.
- Vi legger vekt på at måltidene skal være hyggelige og preget av ro og samtale
- Ingen barn skal gå sulten fra bordet. Vi tilbyr et alternativ, hvis barnet ikke får spist det som serveres.

Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilbereding av mat

- Vi følger våre IK-rutiner for behandling av mat.

Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

- Vi legger vekt på at måltidene skal være arena for samtale, glede og gode relasjoner.
- Vi ønsker at barna skal oppleve mestring og at de er selvstendige under måltidene, for eksempel ved å lære å forsyne seg, smøre selv, bli kjent med ulike matvarer.
- Vi ønsker at barna skal oppleve ulike smaker og forskjellige mat-tradisjoner
- Vi skal sammen med barna skape forventninger til maten, snakke om den og tilberede måltidene sammen med dem.
- Voksne skal være gode rollemodeller for barna, veilede dem, være inkluderende og engasjerte i samspelet rundt bordet og ha fokus på den gode samtalen.

## **MAT OG DRIKKE**

Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.

- Vi serverer økologiske melk.
- Vi varierer pålegg, har ikke det samme på bordet hver dag.
- Vi varierer frukt og grønnsaker
- Vi sikrer at varm-maten vi serverer er riktig sammensatt og variert.

Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta osv
2. Grønnsaker og frukt/bær
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg osv.

Påleggsmeny: leverpostei, kyllingpostei, skinke/kalkun i skiver, makrell i tomat, tunfisk i vann, hvitost, brunost, kaviarmix, egg, fiskepudding/fiskekaker, svolværpostei, fårepølse, salami-pølse, morrpølse, sardiner, majones, smøreost, laks til jul og påske.

Grønnsaksmeny: oliven, rødbeter, sylteagurk, tomat, agurk, paprika, hvitløk, purreløk.

I tillegg "sesongbetiget" mat, f.eks. selvdyrkede grønnsaker/kortreiste grønnsaker og egne bær.

●

Til måltidene drikker vi lettmelk. Vann er tørstedrikk mellom måltider, men tilbys også til måltidene.

De fleste markeringer og feiringer skal gjennomføres uten servering av søt og fet mat, og søte drikker.

Bursdagsmenyen består av følgende:

Fruktsalat m/yoghurt /kesam, smoothie, fiskeburger, vaffel eller boller.

Fødselsdagsbarnet skal stå i sentrum, og være med å lage det som skal spises.

De får selv velge hva de ønsker å få servert fra bursdagsmenyen.

## MENYER:

Middagsmenyen består av følgende:

**Januar** uke 1: omelett; Uke 2: fisk i form a la tvist

uke 3: hjemmelaget tomatsuppe med egg og fullkornspasta, uke 4: kyll.filetm/gr.saker

**Februar**: uke 5: Bidos m/søtbrød (samisk rett), uke 6: karnevalsmeny: Pølse med brød,smoothie/ kake til dessert som barna er med og lager, uke 7: saltkjøtt med pølse og kålrotstappe, uke 8: kyllingwok m/ris

**Fastelavnssøndag er 14.febr. I denne forbindelse skal det lages boller sammen med barna, som skal serveres med krem og syltetøy, ikke samme dag som karneval**

**Mars**: uke 9: fersk torsk/skrei, potet, gulrot og smør, uke 10: pizzasnurrer, uke 11: fiskeburger m/ketchup, raspet gulrot og salatblad, samt grove polarbrød, uke 12: ostesmørbrød, uke 13: påske

**April**: uke 14: pai med råkost, uke 15: svenske kjøttboller, uke 16: grønnsakslapskaus, uke 17: fisk i form

**Mai**: uke 18: plukkfisk m/fullkornmakaroni, uke 19: pølse med brød +hjemmelagde kaker (mai-fest), uke 20: kyllingsalat, uke 21: fiskeboller i hvit saus med potet og gulrot

**Juni**: Rester fra fryseren/supplere ved behov.

**August**: uke 32: hjemmelaget fiskegrateng, uke 33: eggerøre m/stekte pølser,potet og rundstykker, uke 34:seibiff m/løk og grønnsakeruke 35: pannekaker m/bacon og selvplukket blåbær(syltetøy)

**September**:uke 36: gratinert blomkål m/ost, råkostblanding og bacon/ kalkunpølse, 37: fiskekaker i brun saus og selvplukket tyttebær, uke 38: grønnsaker m/dip, brød og pålegg, uke 39: hjemmelaget grønnsakssuppe.

**Sept./oktober**: uke 40: kjøttkaker m/ brun saus, kålstuing og selvplukket tyttebær, uke 41: ostesmørbrød med tomat,agurk eller lignende, uke 42: fiskesuppe med fisk/fiskeboller, uke 43: internasjonal rett i forbindelse med FN-dagen; thaisuppe a la An m/ris, uke 44: pizzasnurrer

**November**: uke 45: pastasalat, uke 46: pai m/råkost, uke 47: fiskepudding med potet og grønnsaker, uke 48: restemat i samråd m/An

**Desember**: uke 49: fiskelasagne, uke 50: julepølse med rødkål, uke 51: nissegrøt

I tillegg blir hver avdeling oppfordret til å supplere med desserter noen ganger. For eksempel rips, rabarbragrøt eller lignende. Kanskje noen barn har bær i hagen?

En dag i uka vil det bli servert havregrynsgrøt til lunsj.

Enheten vil servere hjembakt brød til et eller flere lunsjmåltid i løpet av uka.

Datoene for når de ulike rettene blir servert vil stå på i månedsplanene.