



MÅLTIDET

VEILEDER FOR
MATSERVERING
VED ØYA
BARNEHAGER

MATLAGING
OG SERVERING

INNkjøp

BASISVARER

Pålegg:

Kremost/skinkeost/rekeost
Hvitost
Brunost
Kaviar
Makrell
Leverpostei/kyllingpostei
Skinke /kalkunfilet
Fårepølse
Egg
Smør

Frukt/grønt:

Epler
Pærer
Banan
Agurk
Paprika
Tomat
Druer
Gulrot
Bær

Drikke:

Lettmelk

Brødvarer:

Grovt brød
Grovt knekkebrød

I tillegg kan det kjøpes inn variasjoner for utforskning eller utprøving av nye smaker ut fra sesong og innkjøp av lokale råvarer som ligger tilgjengelig i Trondheim kommunes avtaler

MENY

Frokost:

Medbragt matpakke
Grønnsaker/frukt
Melk/vann

Lunsj, brødmåltid:

Grovt brød
Pålegg
Frukt/grønnsaker

Lunsj, varm:

- Havregrynsgrøt med frukt/bær
- Fiskekaker med grovt hamburgergrød/ fullkornspasta
- Falafel med grønnsaker i/ med lefse/ potetmos/ fullkornsrís/ fullkornspasta
- Hvit fisk med poteter og grønnsaker
- Suppe/gryte (vegatar)
- Vegetartaco

Frukt:

Frukt/grønnsaker/bær
Vann
Knekkebrød/brødskeive

Enhetens kostplan baseres på innkjøp og servering av mest mulig råvarer av ulike byggeklosser og vi ønsker å unngå bearbeidet kjøtt. Frukt, bær eller grønnsaker skal være en del av alle måltider. Det skal være variasjon og mangfold i utvalget og vi ønsker å begrense undødvendig sukker og salt.

Kostplanen tar utgangspunkt i råd fra Mat og måltider i barnehagen og avtaler om innkjøp i Trondheim kommune. Kostplanen godkjennes i samarbeid med SU hvert barnehageår.

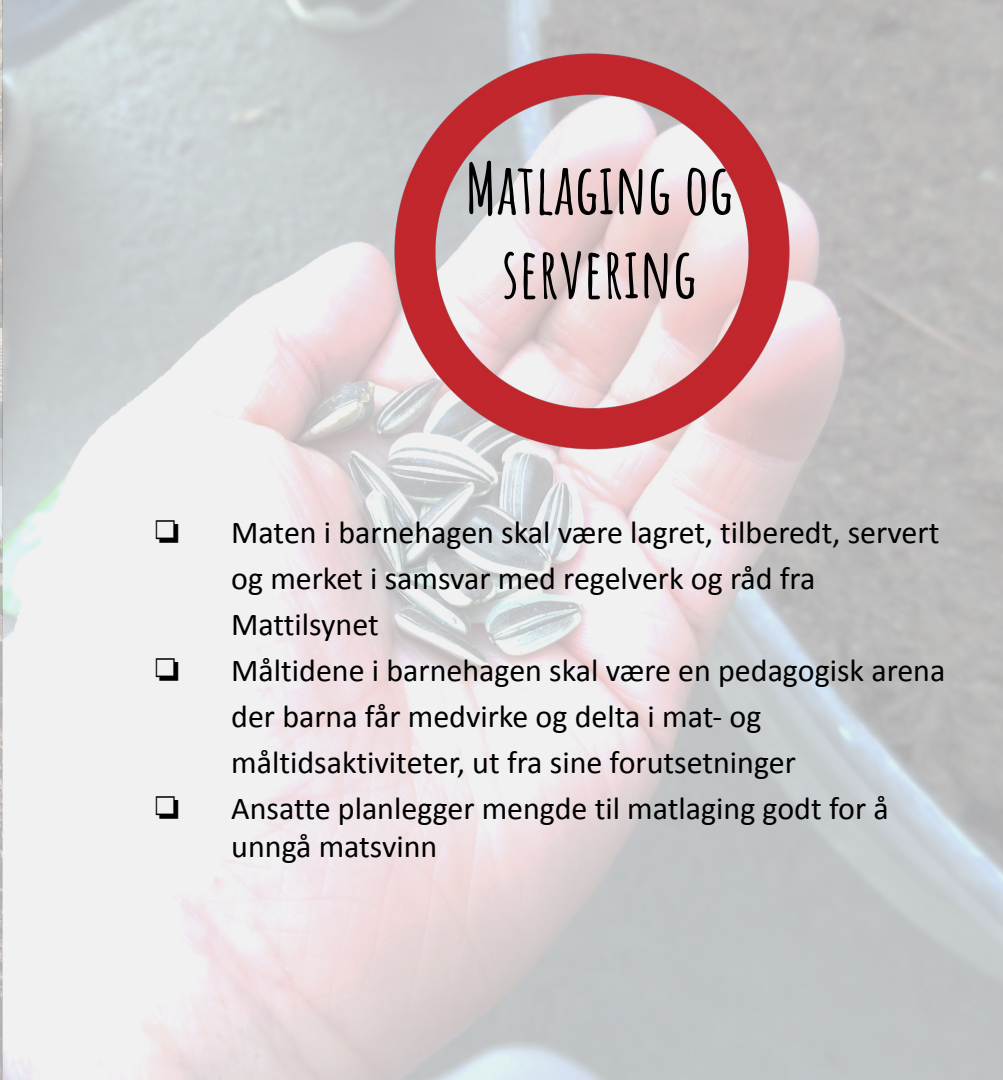
Kostplanen skal ivareta fellesskapets kosttilbud, men også legge til rette for mathensyn for enkelte barn som har særlig behov og rett til det. Vi tilstreber at alle barn serveres samme matrett og et likeverdig tilbud. Ved behov for tilrettelegging skal ansatte og foreldre gå i dialog og planlegge for et godt og variert kosttilbud.





INNkjØP

- ❑ Innkjøp utføres etter enhetens kostplan
- ❑ Planlegging av bestilling ut fra basenes/avdelingens behov
- ❑ Innkjøp ut fra den økonomiske rammen for kostpenger
- ❑ Ved behov for innkjøp utover avtale skal det avklares i forkant av innkjøp



MATLAGING OG SERVERING

- ❑ Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
- ❑ Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke og delta i mat- og måltidsaktiviteter, ut fra sine forutsetninger
- ❑ Ansatte planlegger mengde til matlaging godt for å unngå matsvinn

BÆREKRAFTIG KOSTHOLD OG BARNES MEDVIRKNING

- ❑ **Deltakelse i matlaging:** Barna får erfaringer med å planlegge og tilberede måltider sammen med vår matpedagog.
- ❑ **Fra jord og butikk til bord:** Barna får erfaring med matens opprinnelse ved å dyrke urter, spire mungbønner og delta på innkjøp.

- ❑ **Samtaler og mangfold:** Måltidet er en arena for å utforske nye smaker, samtale om råvarer og dele mattradisjoner fra ulike kulturer og hjem.
- ❑ **Mestring og medbestemmelse:** Barna opplever mestring ved å utforske mat med alle sanser og gjøre egne valg rundt måltidet.



REDUKSJON AV MATSVINN I PRAKSIS

- ❑ **Porsjonering og eierskap:** Barna får erfaring med å forsyne seg selv ut fra egen sultfølelse, noe som reduserer svinn fra tallerkenen.
- ❑ **Gjenbruk av matrester:** Barna får erfaring med hvordan råvarer utnyttes helt ut, og hvordan matrester fra varmmaten forvandles til nye retter.
- ❑ **Respekt for maten:** Barna deltar i rydding og kildesortering, og får erfaringer gjennom samtaler om hvorfor vi tar vare på maten og ressursene våre.



MÅLTIDET

MATGLEDE GJENNOM SANSELIGE OPPLEVELSER

- ❑ Måltidet skal være en sanselig og estetisk opplevelse.
- ❑ Miljøet skal ønske varmt **velkommen** til bords. Det vil si at vi dekker bordet og presenterer maten innbydende, med variasjon og farger.
- ❑ Måltidet skal være en demokratisk møteplass hvor alle barn skal kjenne tilhørighet i et fellesskap preget av deltakelse og fortellinger.
- ❑ Måltidet skal gi byggeklosser for ny energi, hvor matglede er i fokus. Vi snakker positivt om mat og bidrar til en nysgjerrighet på maten som serveres.