



MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

SPIREN BARNEHAGE

BARNEHAGEÅRET:
2023 – 2024



NLM-barnehagene



Sammen om å sette verdifulle spor



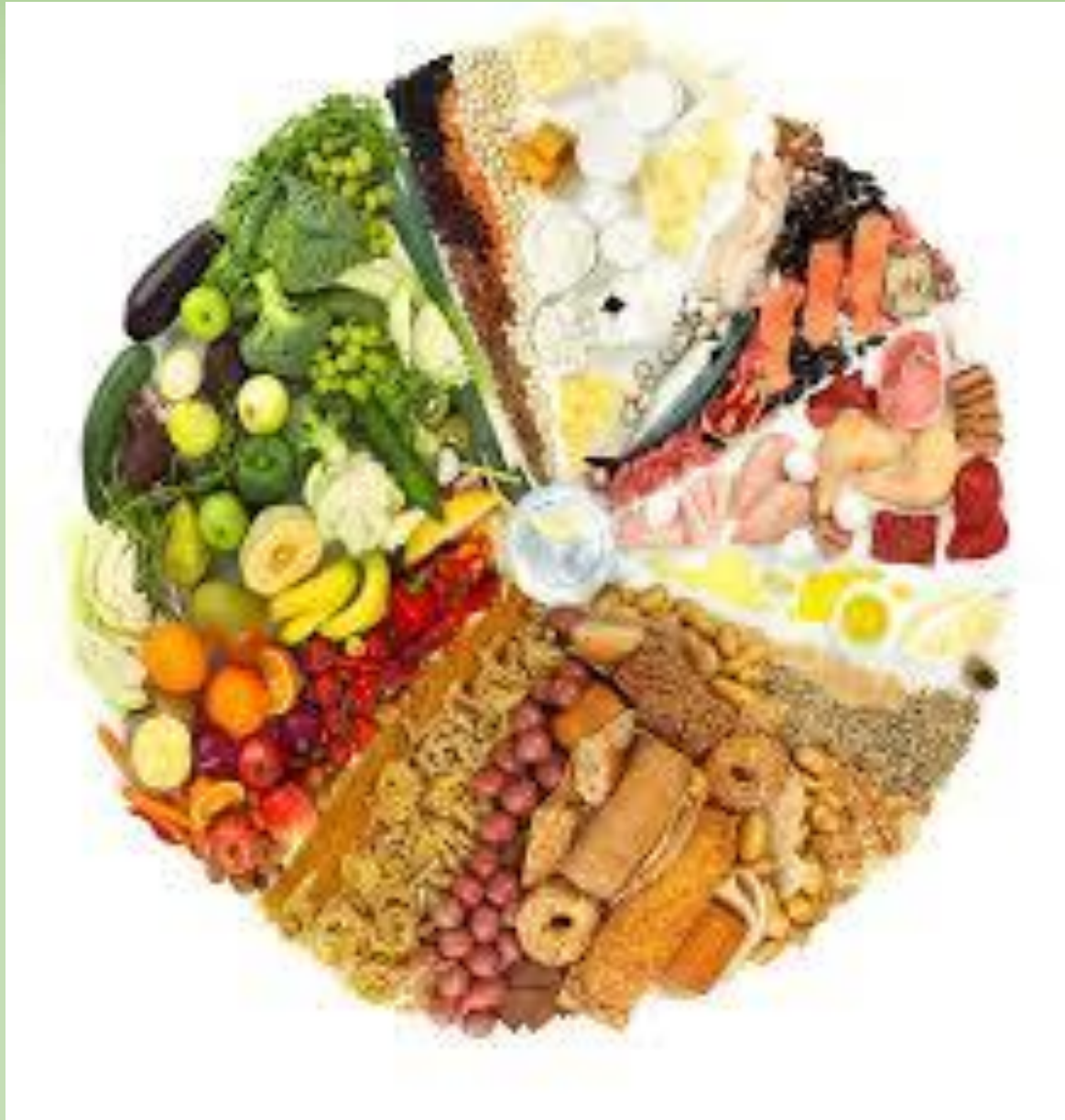
FØRINGER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

- Vi legger til rette for tre faste måltider om dagen. Frokost er medbrakt og lunsj og 14-måltider serveres i barnehagen.
- Vi fokuserer på at spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet deltar aktiv i måltidet
- Vi legger til rette for at hvert måltid varer i minst 30 minutter
- Vi fokuserer på at måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter gjennom barnehageåret
- Mat og måltider som vi serverer i barnehagen fokuserer vi på skal være variert og vi følger helsedirektoratets anbefalinger om å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra alle disse tre gruppene slik at de blir fullverdige:
 - **Gruppe 1:** Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteteter, fullkornsrís, fullkornspasta og lignende
 - **Gruppe 2:** Grønnsaker, frukt, bær
 - **Gruppe 3:** Belgfrukter, fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kylling, kalkun og kjøtt
- Barnehagen tar hensyn til ulike kulturer, religioner og barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
- Barna får tilbud om ekstra lettmelk og vann til måltidene i barnehagen. Plantebasert melk serveres ved behov. Vann alltid tilgjengelig gjennom hele barnehagedagen som tørste drikk.
- Vi begrenser servering av sukkerinnholdig mat og snacks i barnehagen. Likevel velger vi å tilby barna en liten overraskelse på nissefest, lussekatter på luciamarkering og pølse og is på 17.mai. Sunnere alternativer vil bli servert på bursdager, karneval, foreldrefe og lignende.
- Maten vi serverer i barnehagen lagres, tilberedes, serveres og merkes i samsvar med eget regelverk og råd fra Mattilsynet
- Vi fokuserer på god håndhygiene i barnehagen. Håndvask gjennomføres alltid før og etter måltidene. Vi følger nasjonale føringer som blir gitt.

Helsedirektoratet, 2020



KOSTHOLDSSIRKELEN



NLM-barnehagene

Sammen om å sette verdifulle spor



VARMMAT

FISK	Fiskekaker, grønnsaker og potetstappe
VEGETAR	Chili sin carne og byggryn, eller gulerotsuppe eller tomatsuppe
KJØTT	Fullkornspasta med kjøttsaus og grønnsaker
FISK	Fiskegrateng og grønnsaker
KYLLING	Kyllingwok med grønnsaker
VEGETAR	Vegetarlasagne
FISK	Laks, potet og grønnsaker





Kostholdsplan for Maurtua

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve matglede og matkultur. Vi fokuserer på og arbeider ut ifra at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna 😊
(Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver. 2017, s. 48).

Mandag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Bananpannekaker eller bananhavregrøt. Melk og vann. Fruktmåltid: Brød med variasjon av pålegg, frukt og grønnsaker. Melk og vann.
Tirsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Brød med variasjon av pålegg og grønnsaker. Melk og vann. Fruktmåltid: Yoghurt, havregryn og bær/frukt. Grønnsaker.
Onsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Brød med variasjon av pålegg og grønnsaker. Melk og vann. Fruktmåltid: Grovbakst eller knekkebrød med variasjon av pålegg, frukt og grønnsaker. Melk og vann.
Torsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Varmmat Fruktmåltid: Brød med variasjon av pålegg, frukt og grønnsaker. Melk og vann.
Fredag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Brød med variasjon av pålegg og grønnsaker. Melk og vann. Fruktmåltid: Biola og havreputer. Variasjon av frukt og grønnsaker. Vann.

Vann tilbys som tørstedrikk – vannflasker er toppen!





KOSTHOLDSPLAN FOR KLØVERENGA

Mandag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Brød/knekkebrød med pålegg: Prim/brunost, skinkeost, kaviar og makrell. Variert utvalg av grønnsaker. Fruktmåltid: Brød/knekkebrød med variert pålegg. Fukt og grønnsaker.
Tirsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Brød/knekkebrød med pålegg: Skinke, hvitost, leverpostei og laks. Oliven og rødbeter. Fruktmåltid: Brød/knekkebrød med variert pålegg. Fukt og grønnsaker.
Onsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Varmmat (se egen plan for varmmat) Fruktmåltid: Knekkebrød med variert pålegg. Fukt og grønnsaker
Torsdag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: TUR - matpakke Fruktmåltid: Yoghurt. Fukt og grønnsaker.
Fredag	Frokost: Matpakke. Melk og vann Lunsj: Kornblanding og biola/yoghurt. Fruktmåltid: Variasjon med grove vafler/banan-pannekaker og annet når mulig. Fukt og grønnsaker.

Til info:

Det serveres grønnsaker til alle smøremåltider; f.eks; agurk, paprika, rødbeter.

Til fruktmåltid serverer vi utvalg av epler, pærer, banan, appelsin, vannmelon, druer og av og til grønnsaker i tillegg til det som står oppfør

Vann tilbys som tørstedrikk – vannflasker er toppen!



NLM-barnehagene

Sammen om å sette verdifulle spor