

# Mat og måltider i Reipå barnehage



- ▶ **Hvorfor har vi fokus på kostholdet i barnehagen?**
- ▶ Vi ønsker å følge retningslinjer og føringer for hva barn skal tilbys av mat i barnehagen.
- ▶ Mer og ny kunnskap om hva barn trenger av mat og næringsstoffer.
- ▶ Forskning viser at gode vaner barna får i barnehagealder dras med videre i livet.

## Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen



- ▶ 1. Barnehagen bør legge til rette for minst 3 faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat.
- ▶ 2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter.
- ▶ 3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være variert og i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.
- ▶ 4. Barnehagen bør servere frukt og grønt eller bær hver dag.
- ▶ 5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.
- ▶ 6. servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.

## Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen



- ▶ 7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet.
- ▶ 8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktivitetene.
- ▶ 9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene.
- ▶ 10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.
- ▶ 11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider.
- ▶ 12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentrale.

## Matplan for Reipå barnehage



- ▶ **På frokostbordet hver dag:**
- ▶ Havregrøt kokt på melk, knekkebrød ulike typer, grovbrød ( gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker), makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke/hamburgerrygg/kyllingpålegg, brunost, leverpostei, kremost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i staver, melk og vann



## Matplan for Reipå barnehage



- ▶ **På lunsjbordet hver dag:**
- ▶ Grovbrød ( gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker), knekkebrød ulike typer, makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke/hamburgerrygg/kyllingpålegg , brunost, leverpostei, krydderost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i staver, grøtrester, melk og vann
- ▶ **Varmmåltid:**
- ▶ Planlegges av det enkelte team

# Matplan for Reipå barnehage

## ► På frokostbordet hver dag:

- Havregrøt kokt på melk - alle dager utenom mandag, knekkebrød ulike typer, grovbrød, gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker (det betyr IKKE polarbrød eller lefse), makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke/hamburgerrygg/kyllingpålegg, brunost, leverpostei, rødbeter, sylteagurk, kremost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i **staver**, melk og vann

## ► På lunsjbordet hver dag:

- Grovbrød (gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker), knekkebrød ulike typer, makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke hamburgerrygg/kyllingpålegg, brunost, leverpostei, rødbeter, sylteagurk, krydderost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i staver, grøtrest, melk og vann

## ► Varmmåltid:

- Planlegges av det enkelte team

100

| Felles for hele barnehagen | mandag             | tirsdag                                                               | onsdag                                                                                                  | torsdag                                                                         | fredag                                                                             |
|----------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Frokost</b>             | Pålegg:<br>Tunfisk | Til grøten:<br>Blåbær/<br>bringebær, kanel<br><br>Pålegg:<br>servedat | Til grøten:<br>Banan, rosiner og<br>kanel<br><br>Pålegg:<br>Fiskekaker,<br>falukorv av<br>kalkun, gomme | Til grøten:<br>Revet brunost<br>og kanel,<br>eplebiter<br><br>Pålegg:<br>Salami | Til grøten:<br>Cottage<br>cheese/smoothie,<br>kanel<br><br>Pålegg:<br>fiskepudding |



# Matplan for Reipå barnehage

| Grønnbasen            | mandag                                                                                           | tirsdag                                                                                         | onsdag                                                                                   | torsdag                                                                                         | fredag                                                                                          |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.Mellommåltid</b> | Frukt og grønnsaker<br>minst 2<br>sorter av<br>hver.<br>knekkebrød,<br>tubeost og<br>leverpostei | Frukt og grønnsaker<br>minst 2<br>sorter av<br>hver.<br>knekkebrød<br>tubeost og<br>leverpostei | Frukt og grønnsaker<br>minst 2<br>sorter av<br>hver.<br>knekkebrød<br>tubeost og<br>prim | Frukt og grønnsaker<br>minst 2<br>sorter av<br>hver.<br>knekkebrød<br>tubeost og<br>leverpostei | Frukt og grønnsaker<br>minst 2<br>sorter av<br>hver.<br>knekkebrød<br>tubeost og<br>leverpostei |

# Matplan for Reipå barnehage

| Grønnbasen | mandag               | tirsdag                       | onsdag                                                    | torsdag                 | fredag                        |
|------------|----------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| Lunsj      | Pålegg:<br>Tunfisk   | Pålegg:<br>servedat           | Pålegg:<br>Fiskekaker,<br>falukorv av<br>kalkun,<br>gomme | Pålegg:<br>salami       | Pålegg:<br>fiskepudding       |
|            | Brød:<br>Grove wraps | Brød:<br>Grove<br>rundstykker | Brød:<br>lompe                                            | Brød:<br>Grove<br>wraps | Brød:<br>Grove<br>rundstykker |

# Matplan for Reipå barnehage



| Rødbasen                        | mandag                                              | tirsdag                                                                             | onsdag                                                                | torsdag                                                                                   | fredag                                                                              |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>lunsj</b>                    | Pålegg:<br>Tunfisk<br><br>Brød: wraps               | Pålegg:<br>savelat<br><br>Brød: grove rundstykker                                   | Pålegg:<br>Fiskekaker,<br>falukorv av kalkun,<br>gomme<br>Brød: lompe | Pålegg:<br>salami<br><br>Brød: wraps                                                      | Pålegg:<br>fiskepudding<br><br>Brød: grove rundstykker                              |
| <b>Ettermiddags-<br/>måltid</b> | Grønnsaker og frukt minst 2 sorter av hver, Yoghurt | Grønnsaker og frukt minst 2 sorter av hver, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei | Grønnsaker og frukt minst 2 sorter av hver, Yoghurt                   | Grønnsaker og frukt minst 2 sorter av hver, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei, prim | Grønnsaker og frukt minst 2 sorter av hver, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei |

## Matplan for Reipå barnehage

- ▶ Bjørn og rev har liste over hvilke barn som skal være med å forberede lunsjen hver dag. Da oppnår vi medvirkning i hverdagen og økt bevissthet rundt måltider.
- ▶ Vi sørger for at alle barn og voksne har gode rutiner på å vaske hendene før mat, gjelder alle måltider.
- ▶ Varmmåltider blir heretter en pedagogisk aktivitet sammen med barna. Bruker sunne oppskrifter som følger retningslinjene.

## Fester og tradisjoner



### ► Hva serverer vi i barnehagen til fest?

- Basar: Kaker og fruktfat
- Julebord: Middag med dessert og gave fra nissen med nye leker til barnehagen
- Lucia: Lussekatter med pålegg
- Karneval: Fruktfest
- Påskefrokost: Sunn buffet
- Sommerfest: Grillmat og kaker & fruktfat
- Bursdager: Ikke fokus på mat

# 5 om dagen

- ▶ En porsjon grønnsaker, frukt eller bær for et barnehagebarn kan for eksempel være én av disse:
- ▶ 4-5 cherrytomater
- ▶  $\frac{3}{4}$  gulrot
- ▶ 2-3 tykke skiver agurk
- ▶ 2 buketter blomkål
- ▶  $\frac{1}{2}$  appelsin
- ▶ 1 kiwi
- ▶  $\frac{1}{2}$  eple
- ▶  $\frac{1}{2}$  banan
- ▶ 3-4 jordbær





## «Ikke så farlig med litt sukker»



- ▶ Hvorfor får sukker ofte så mye oppmerksomhet når vi gjennomfører endringer knyttet til mat og måltider?
- ▶ Tradisjonelt sett er vi alle oppdratt og lært opp til å spise mat med mye salt- og søtsmak, dette er ikke nødvendig å videreføre til nye generasjoner, basert på ny kunnskap om hva som er bra for oss, og fordi vi i dag har rik tilgang til annet krydder og smaksforsterkere.

## «Ikke så farlig med litt sukker»



- ▶ Hva er litt sukker?
- ▶ Sukker bør begrenses til 10 % av det totale energiforbruket pr dag.
- ▶ For barn i alderen 2-5 år utgjør dette om lag 30 gram sukker i gjennomsnitt pr. dag.
- ▶ For voksne max 50 gram sukker i gjennomsnitt pr. dag
- ▶ Men hvor mye er 30 gram sukker?

# «Ikke så farlig med litt sukker»

- ▶ Et begrenset inntak av sukkerholdige matvarer er viktig for å sikre inntaket av kostfiber, vitaminer og mineralstoffer og for å minske risikoen for tannrøte og overvekt.
- ▶ I barnehagen spiser barna opp til 60 % av alt de spiser på en dag. Da bør det ikke være mer enn 18 gram sukker i barnehagen.
- ▶ 1 kanelbolle på 80 gram inneholder 30 gram sukker.
- ▶ 2 dl saft inneholder 15 gram sukker.
- ▶ 1 ss nugatti inneholder 12 gram sukker.
- ▶ 1 ss Nora hjemmelaget syltetøy er 6 gram sukker.
- ▶ Barn får i seg nok sukker gjennom melk og frukt.
- ▶ Vi begrenser det de totalt får i seg ved å være flinke i barnehagen, det gjør en forskjell.



Ernæringsetiketter kan fortelle deg hvor mye sukker maten inneholder. Se etter "karbohydrater (hvorav sukkerarter)" på ernæringsetiketten.

Det er mye sukker i matvaren hvis det er over 22 gram sukker eller mer per 100 gram.

Det er lite sukker i matvaren hvis det er 5 gram sukker eller mindre per 100 gram.

Sukkeret som blir beskrevet på etiketten er den totale mengde sukker i maten - også sukker fra frukt og melk. Maten som inneholder sukker fra frukt og melk, vil være et sunnere valg enn maten som er tilsatt mye sukker - selv om de to matvarene inneholder den samme totale mengde sukker.

Sjekk ingredienslisten for å se hvor sukkeret kommer fra.





# Film spiseutvikling

<https://www.youtube.com/watch?v=ThegyUXMXlw>

