

## FUS SMARTMAT RETNINGSLINJER

For å lykkes med SmartMat har vi utarbeidet åtte retningslinjer for FUS barnehagene. Implementering av retningslinjene vil variere fra barnehage til barnehage.

### 1. VI SERVERER GRØNNSAKER TIL MÅLTIDENE

- Vi serverer grønnsaker så ofte vi kan – både oppskårne grønnsaker til brødmåltider, og varmmåltider med en stor andel grønnsaker.

### 2. VI BRUKER REN FISK ELLER FISKEMAT MED HØYEST MULIG FISKEINNHOLD

- Vi er nøye med å velge produkter med mest mulig fisk, dersom vi ikke serverer ren fisk.

### 3. VI BRUKER RENT KJØTT ELLER KJØTTVARER MED HØYEST MULIG KJØTTINNHOLD

- Vi er nøye med å velge produkter med høyest mulig kjøttprosent, dersom vi ikke serverer rent kjøtt.

### 4. VI BRUKER MEST MULIG NÆRINGSRIKT KORN

- Vi bruker næringsrike kornsorter med mest mulig fullkorn (gjerne «gamle» kornsorter som emmer, spelt og byggryn). Vi bruker også flere ulike typer belgfrukter (som for eksempel linser og bønner).

### 5. VI BALANSERER INNTAKET AV ULIKE TYPER FETT

- Det betyr at vi bruker plantefett som for eksempel olivenolje og kokosolje, samt meierifett fra smør og ulike melkeprodukter.

### 6. VI BRUKER VANN SOM TØRSTEDRIKK

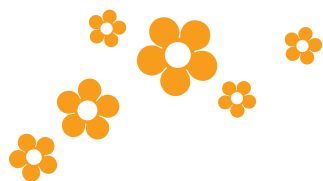
- Vi drikker vann når vi er tørste, og koser oss heller med mindre mengder av annen drikke.

### 7. VI BRUKER I STØRST MULIG GRAD NATURLIGE SØTNINGSSTOFFER

- Det betyr at vi bruker naturlig søte ting som f.eks. frukt, bær og honning (honning er ikke anbefalt til barn under ett år).

### 8. VI HAR GOD BALANSE MELLOM VARMMÅLTIDER OG BRØDMÅLTIDER FOR Å SKAPE VARIASJON

- Vi serverer alternativer til brødmåltidet så ofte vi kan, slik at barna får et mer variert kosthold og inntak av nok grønnsaker.



## FUS SMARTMAT

➤ FOR MATGLEDE ◀  
OG GODE MATVANER

”SmartMat er viktig for å tilføre kroppen de beste byggeklossene som gir grunnlag for vekst, utvikling, lek og læring.”





## FUS SMARTMAT – FOR MATGLEDE OG GODE MATVANER

### Hva er FUS SmartMat?

FUS SmartMat er et mat- og måltidsprosjekt som først og fremst skal fremme matglede hos barna. Vi mener at trivelige måltider bidrar til matglede og gode matvaner for barna i FUS barnehagene. Næringsrik og riktig mat som inneholder nok av de gode «byggklossene» er en forutsetning for å sikre optimal utvikling av hjernen og resten av kroppen. Det bidrar til at barna får overskudd til aktivitet og konsentrasjon.

Barn inspirerer hverandre i lek og felles aktiviteter. De er nysgjerrige og utforskende, og vår oppgave er å stimulere og oppmuntre barna til dette også ved måltidene, og gi dem nye smaksopplevelser. Barnehagen er en fin arena for å gjøre barna kjent med et variert utvalg av råvarer. Slik kan FUS barnehagene bidra til å gi barna et rikere og mer variert kosthold.

God tid og trivsel er nedfelt i serviceerklæringen for FUS barnehagene. For SmartMatsatsingen betyr det at vi tar oss god tid til å tilberede måltidene sammen med barna, og at matlagingen skal være en positiv og hyggelig stund. Vi skal servere barna mat som ser fristende ut og som smaker godt.



## SMART MAT BIDRAR TIL UTVIKLING

Måltidene i barnehagene har en viktig pedagogisk funksjon. SmartMat er derfor knyttet til satsingen vår på egenledelse i lek og læring. Gjennom måltidet kan vi ivareta mange av egenledelsesfunksjonene. Barnas delaktighet i matlagingen, språklig utvikling, utvikling av lukte- og smakssansene, og kunnskap om sammenhengen mellom mat, kropp og helse er eksempler på hvordan måltider kan bidra til barnas utvikling.



Berit Nordstrand, som er lege og forfatter bidrar med kursing av ansatte og gode oppskrifter. På denne måten får vi den kompetansen vi trenger for å sikre at barnet ditt får i seg SmartMat.

*«Jeg ønsker å bidra i denne satsingen for å spre kunnskap om matvalg som bidrar til at ditt barn kan nyte den beste utgaven av seg selv. Mitt mål er at barna skal komme ivrige og inspirerte hjem og fortelle hva de har lært og smakt på.»*

Berit Nordstrand

