

## 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 FISKEINNHOOLD

- 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 KJØTTINNHOOLD

- 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

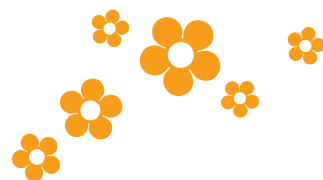
- Vi serverer alternativer til brødmåltidet så ofte vi kan, slik at barna får et mer variert kosthold og inntak av nok grønnsaker.

BARNET  
FØRST!

## 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."





## 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 «byggeklossene» 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.

