

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 (gjærne «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 drikk.
- 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 VARMÅLTIDER 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.



barnehagene



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.”



barnehagene