



Jærbarnehagen sitt mattilbud.

Måltid og matlaging skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Vi har fokus på trivelige måltider og gode matvaner.

Næringsrik og riktig mat med gode "byggekløsser" gir godt grunnlag for overskudd i lek og aktivitet.

Matlaging skal være en positiv og hyggelig stund og vi serverer mat som er fristende og smaker godt. Vi oppmuntrer også barna til å smake på og bli kjent med et variert utvalg av råvarer og matretter.

I Jærbarnehagen Fus, synes vi at sunn mat er viktig, og faste rutiner på måltidene gjør at barna blir vant med å være sultne då måltidene er. Vi har max 3 timer mellom hvert måltid, som er anbefalt.

I Jærbarnehagen Fus, får barna all maten servert i løpet av dagen.

Frokost mellom 7.30 -8.30

Tre morgener har vi brødmatt / knekkebrød, som barna kan velge hva de ønsker å ha på. Vi serverer grove brød, men mye forskjellig og sunt pålegg.

Det kan være leverpostei, ulike oste typer (brun, hvit, smøreoster), fisk, kaviar, Vi har ofte grønnsaker og ved siden av. Og en sjelden gang syltetøy

To morgener serverer vi varm havregrøt, med rosiner og kanel på.

Lunsj har vi ca mellom 11.00-11.30. *her er vi litt fleksible, alt etter hva barna treng. Her får alle barna varm middag en dag i uken. Då lager vi mye god gammeldags husmannskost. Som kan være komle, kjøtt kaker, fiske kaker, kokt torsk, fiske pinner, Fiske suppe, fiske grateng med torsk, gulrot pizza.... Vi har alltid gode grønnsaker til, og saus og poteter.*

Vi lager en matplan for et halvt år, dette for å sikre at samme mat kommer flere ganger i løpet av halvåret, slik at barna skal kunne venne seg til ulike smaker.

Hver enkel farge gruppe er på kjøkkenet i løpet av 14.dager der de kan lage det barna ønske. Men da er barna med å bestemmer hva, og lage maten.

De dagene som det ikke er middag eller gruppen er på kjøkken. Er det ofte brød mat. Med grove brød, sunt og godt pålegg, grønnsaker og frukt. De som er på tur, lager ofte mat på turen, på bålet eller på primus.

Frukt måltidet

Ca kl 14.00 Da får barna litt knekkebrød, eller skiver og flere typer frukt /grønnsaker. Ofte vann å drikke

Vi prøver at barna skal få smake nye ting, og blir derfor introdusert med nye smaker, flere ganger. Vi ønsker at barna skal smake hver gang, slik at de kan venne seg til de nye smakene /konsistensen.

Jærbarnehagen FUS mener det er viktig med sund og næringsrik mat til barna, . De skal ha enerigi slik at de klarer å leke og lære noe hele dagen. Og då er det stor betydning på hva vi spiser.





*«Sammen gir vi barndommen verdi
lek og glede hverdagsmagi og vennegaranti*

FUS SMART MAT

Smart Mat er FUS-barnehagenes matkonsept.

1. GRØNNSAKER

Vi serverer grønnsaker så ofte vi kan - både til brødmåltider og varmmåltider.

2. FISK

Vi serverer ren fisk eller produkter med mest mulig fisk.

3. KJØTT

Vi velger rent kjøtt eller produkter med høyest mulig kjøttprosent.

4. KORN

Vi bruker næringsrike kornsorter med mest mulig fullkorn.

5. BALANSERT INNTAK AV FETT

Vi bruker plantefett som for eksempel olivenolje og kokosolje, samt meierifett fra smør og ulike melkeprodukter.

6. VANN

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

7. NATURLIGE SØTNINGSSTOFFER

Det betyr at vi bruker naturlig søte ting som f.eks. frukt, bær

8. VARIASJON

Vi serverer varme måltider og andre alternativer til brødmåltidet så ofte vi kan, slik at barna får et mer variert kosthold og nok grønnsaker.



*«Sammen gir vi barndommen verdi
lek og glede hverdagsmagi og vennegaranti*

Mat plan rutiner

Mat komiteen lage plan over middag en gang i veka, for et halvt år om gangen. Dette blir formidlet ut til foreldrene på månedsplanen.

Matkomiteen handler inn /bestiller mat som trengs.

Grupper som skal lage noe mat på sin kjøkkendag. Må selv skrive det på handlelista seines torsdagen før.

Vi bestiller varer seinst fredag før kl 12.00. Dette blir levert mandag føremiddag.