

Jærbarnehagen sitt mattilbud.

I Jærbarnehagen Fus, synes vi at sunn mat er viktig, og faste rutiner på måltiden gjer 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.

Det er 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 sundt pålegg.

Det kan være leverpostei, ulike oste typer (brun, hvit, smøreoster), fisk, kaviar, Vi har ofte grønnsaker og vedsiden av. Og en sjelden gan 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, sundt 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 energi slik at de klarer å leke og lære noe hele dagen. Og då er det stor betydning på hva vi spiser.

