

---

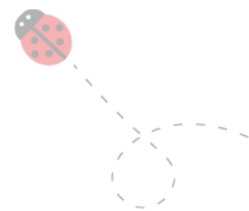
# ASPARMARKA FUS BARNEHAGE

## Rutine for matservering

---



barnehagene



## 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

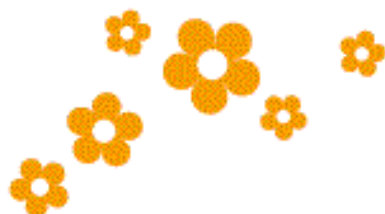
- Vi drikker vann når vi er tørste, og koser oss heller med mindre mengder av annen drikk.

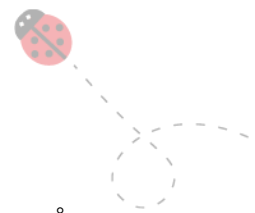
### 7. VI BRUKER I STØRST MULIG GRAD NATURLIGE SØTNINGSSTOFFER

- 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 VARMMAÅLTIDER OG BRØDMAÅLTIDER 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.





Vi har fått tilbakemeldinger på at kostholdet ikke når helt opp til forventningene, og er ærlige på at vi har prioritert at de ansatte har vært med barna i perioder der det har vært utfordringer å dekke opp fravær.

Nå setter vi på gasspedalen og gjør en innsats for å leve opp til SMART mat konseptet og foreldrenes forventninger. Matvareprisene gjør at vi har mindre spillerom, men vi prøver, og tar en vurdering før neste budsjettår om vi må øke matpengene. Brød og pålegg er de dyreste matvarene, derfor lager vi en matplan som inneholder litt mer annen mat.

Det aller viktigste er å tenke at barna skal få god tid til å spise, vi utfordrer smakssansene litt, og øver på å like forskjellige ting ved å tilby det samme ofte. Vi ønsker å gi barna et sunt og variert kosthold og gjør noen valg for å sikre dette. Vi prøver å holde matbudsjettet. Samtidig skal vi dekke barnas behov for et sunt kosthold, variasjon og matglede. I dette ligger også et bærekraftig innhold, vi skal bruke all maten, kaste så lite som mulig, og bruke rester til turmat.

Barna på stor avdeling skal få være med å lage varmmat, vi organiserer oss i aktivitetsgrupper, der en gruppe er på kjøkken sammen med en ansatt fra avdelingen og Ellen.

Vi vil servere havregrøt til frokost hver morgen fra 24.04.23. Vi oppfordrer derfor til å forberede barna på dette, og tilby barna frokost hjemme hvis de ikke ønsker havregrøt. Vi tilbyr dessverre ikke alternativer. Vi ser at de aller fleste barna koser seg med havregrøt, og spiser godt da.

Matplan:

**Frokost;** Havregrøt (småbarn har brødmat til frokost)

**Lunsj:**

Mandag – brød/knekkebrød/egg/kjøttpålegg – småbarn har havregrøt til lunsj

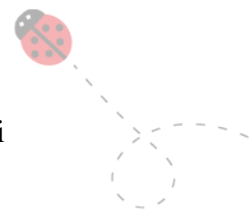
Tirsdag – brød/knekkebrød/fiskepålegg – småbarn har havregrøt til lunsj

Onsdag – Varmmat liten avdeling – Stor avdeling har brød/knekkebrød/vanlig pålegg

Torsdag - Tomatsuppe med makaroni til hele barnehagen

Fredag - Varmmat stor avdeling, liten avdeling har brødmat/knekkebrød/brunost

Melk/Vann



Til brødmåltidene mandag og tirsdag serverer vi enten egg, fiskepålegg eller kjøttpålegg, vi serverer grønnsaker til alle lunsjmåltider.

Vi ruller på tre ulike varmretter, de vil variere, men vi bruker de samme rettene over flere uker så barna får bli vant med smakene. Vi har valgt fiskekaker m/tilbehør, lapskaus og hjemmelagde rundstykker med assortert pålegg.

### **Fruktmåltid**

Frukt/grønnsaker

Brød/knekkebrød

Enkelt pålegg

Vann

Brunost brukes på turdager på stor avdeling

Superklubben har varmmat på tur.

**Bursdagsmat** – Barna får velge smoothie eller kakao til fruktmåltidet.