

I FUS barnehagene er ernæring og kosthold et felles satsningsområde.

FUS Smart mat er et mat og måltidskonsept som først og fremst skal fremme matglede hos barnehagebarna. Vi mener at trivelige måltider fremmer matglede og gode matvaner for barna i FUS barnehagene. Næringsrik og riktig mat, med nok av de viktige «byggeklossene» er en forutsetning for å sikre en optimal utvikling av hjernen og resten av kroppen. Det bidrar til at barna får overskudd til aktivitet og konsentrasjon.

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.

Barn inspirer hverandre i lek og felles aktiviteter. De er nysgjerrige og utforskende, og vår oppgave er å oppmuntre barna til dette også ved måltidene, gjennom å legge til rette for nye smaksopplevelser, erfaringer med ulike konsistenser, lukter og synsinntrykk. Barnehagen er en fin arena til 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.

<https://fus.no/smartmat>

Vi serverer grønnsaker til alle måltidene!

- Vi bruker ren fisk eller fiskemat med høyest mulig fiskeinnhold.
- Vi bruker rent kjøtt eller kjøttvarer med høyest mulig kjøttinnhold.
- Vi baker vårt eget brød.
- Vi bruker næringsrike kornsorter med mest mulig fullkorn (gjerne «gamle» kornsorter som emmer, spelt og byggryn).
- 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.
- Vi bruker vann som tørstedrikk. Vi drikker vann når vi er tørste, og koser oss heller med mindre mengder av annen drikke.
- 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*)

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.