



SmartMat:

Skal du være høyt og lavt, er liten men skal bli stor må du ha riktig mat. Vårt ambisiøse mål er å skape matglede gjennom riktig og sunt kosthold. Hodet og kropp skal utvikle seg, og alle små helter må ha overskudd til lek og læring hele dagen

SmartMat er FUS-banehagens 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. Vi bruker også flere ulike typer belgfrukter, som for eksempel linser og bønner.

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 og honning (honning er ikke anbefalt til barn under ett år).

8. VARIASJON

