Kostholds verdier for Byhaugen barnehagen

Målet vårt er:

Vi ønsker å servere god, næringsrik og variert mat som barna liker, innenfor barnehagens matbudsjett/ matpenger som dere betaler inn hver måned. Maten skal skape **matglede, nysgjerrighet og gode matvaner**, og gjøre barna kjent med ulike råvarer, smaker og konsistenser (Ref. Rammeplanen 2017)

Målet er at maten barna får gjennom uken samlet sett, skal være variert, næringsrik og god. Hvert enkelt måltid trenger ikke være perfekt.

Våre holdninger for mat og måltid

1. Matglede kommer først
Maten skal smake godt, se appetittlig ut, være innbydende og tilpasset barn. Måltidene skal være hyggelige, og barna skal få være nysgjerrige på mat uten press om å spise eller smake. Barna skal forsyne seg selv, og vi skal bruke tid ved måltidet.

2. Grønnsaker eller frukt til måltider
Til brødmåltider skal det tilbys grønt. Til varm mat skal grønnsaker være en naturlig del av retten eller serveres ved siden av.

3. «Mellommåltid på ettermiddagen»
Vi ønsker å få mer grønnsaker inn i løpet av dagen, og har derfor både frukt og grønnsaker til mellommåltidet. Det serveres også 2 knekkebrød til mellommåltidet. For de som ønsker mer mat til mellommåltidet kan ha med seg matboks

4. Belgvekster skal være en normal del av kostholdet
Linser, bønner, kikerter og erter brukes i flere retter gjennom uken, gjerne i en del retter som barna allerede kjenner til. Det kan for eksempel være linser i tomatsuppe, gulrotsuppe eller bolognese, erter i supper, gryter eller til fisken.

5. Mer planter betyr ikke at alt må være vegetarisk
Målet er å la planter utgjøre en større del av maten, ikke nødvendigvis å fjerne kjøtt. Kjøttdeig kan for eksempel kombineres med linser eller bønner, og grønnsaker kan få større plass i gryter, supper og sauser.

6. Vi har fokus på husmannskost
Vi ønsker å ta vare på norske mattradisjoner og servere enkel, god mat laget av råvarer barna kan kjenne igjen. Poteter, rotgrønnsaker, kål, fisk, kjøtt, egg, korn og meieriprodukter har en naturlig plass i maten vår. Tradisjonelle retter kan gjerne tilpasses med mer grønnsaker og belgvekster.

7. Fisk skal ha en tydelig plass på menyen
Vi serverer både ren fisk og fiskeretter og varierer mellom ulike typer fisk.

8. Vi velger hovedsakelig grove kornprodukter
Brød, pasta og andre kornprodukter velges i grove eller fullkorns varianter der det fungerer godt. Vi lager også brød selv i barnehagen. Målet er at vi skal ha hjemmebakt brød til alle brødmåltidene våre, vi er ikke helt i mål med dette enda.

9. Bearbeidet kjøtt begrenses
Salami, servelat, kjøttpølse og lignende skal ikke være standardvalg hver dag. Vi ønsker variasjon mellom blant annet fisk, egg, ost, grønnsaksbasert pålegg og kjøttpålegg.

10. Barna introduseres for både kjent og ukjent mat
Vi ønsker at barna skal bli kjent med nye råvarer, smaker og konsistenser. Når vi introduserer noe nytt, bygger vi bro mellom **det kjente og det ukjente**. En ny råvare eller smak serveres gjerne sammen med noe barna allerede kjenner og liker.

12. Vi gir ikke opp en råvare etter første forsøk
Barn trenger ofte å møte den samme maten flere ganger før den blir kjent. Derfor reintroduserer vi råvarer jevnlig, selv om de ikke blir spist første gang. Målet er å gjøre maten kjent og ufarlig – ikke å presse barna til å spise. Alle vil aldri like alt, vi ønsker å utvide horisonten til alle barna i barnehagen.

13. Matlaging er en del av pedagogikken
Mat skal ikke bare serveres til barna – barna skal få delta. Matlaging brukes som en del av det pedagogiske arbeidet, der barna kan lære om råvarer, smaker, måling, telling, samarbeid, natur og hvor maten kommer fra. Vi har faste matgrupper hver uke for de tre store avdelingene.

14. Vi dyrker noe av maten selv
Barna skal få være med på å så, dyrke og høste noen enkle råvarer. Det gir en naturlig forståelse av hvor maten kommer fra og lar barna følge maten fra jord til bord. Vi har egen grønnsakshage.

15. Vi har eget årshjul for ulike utskeielser i løpet av et bhg år
Barnehagen har et eget årshjul som definerer anledningene hvor vi serverer mat med tilsatt sukker. Målet er utover disse anledningene at det ikke serveres mat eller drikke med tilsatt sukker i barnehagen, men unntak kan skje, eks kakao en kald vinterdag. På den måten kan søtt fortsatt være en hyggelig del av enkelte markeringer, uten å bli en del av barnas hverdagsmat.

Mat skal være mer enn ernæring

Gjennom maten ønsker vi å skape **matglede, nysgjerrighet og kunnskap**. Barna skal få smake, lukte, dyrke, lage og oppleve mat. De skal møte både det kjente og det ukjente, og få tid til å bli kjent med nye råvarer i sitt eget tempo.

Målet er ikke at alle barn skal like alt. Målet er å gi dem et godt og trygt utgangspunkt for et variert kosthold og et godt forhold til mat, og prøve og smake på det ukjente.

Personalet i barnehagen skal tilrettelegge for at barna opplever et godt måltid med glede og trivsel!

For spørsmål ta kontakt med ledelsen ☺



Byhaugen barnehage ønsker som nevnt ovenfor å lage mest mulig mat fra bunnen av og bruke hele, gjenkjennelige råvarer.

Søtt i barnehagen: kan ha en naturlig plass ved enkelte tradisjoner og merkedager som vi har i Byhaugen barnehage. Derfor har vi laget et årshjul som viser hvilke anledninger gjennom året vi har ulike utskeielser. Endringer i årshjulet kan forekomme.

Unntak kan skje, eks det blir laget kakao på en kald vinterdag, eller hjemmelaget lapper/vafler 😊

Bursdager i Byhaugen barnehage: Fokuset skal være på barnet og feiringen – ikke på kake eller søtsaker. Vi serverer frukt eller grønnsaksfat som barnet er med på å lage til selv 🤩 Bursdagsbarnet kan velge litt kakestrøssel på fruktfatet til seg selv.

Måned	**Hva**
Januar	
Februar	Fastelavn, hjemmelaget bolle
Mars	Påskeegg; liten avd: en liten eske med rosiner, stor avd: en liten sjokolade
April	Temafest (selges kaker, fruktbeger på arrangementet vi har på ettermiddag der foreldrene velger selv hva barnet skal få)
Mai	17mai, vannis på Tasta sykehjem eller en overraskelse i barnehagen
Juni	Sommerfest: vannmelon/is
Juli	
August	
September	
Oktober	Høstfest (selges kaker, fruktbeger på arrangementet vi har på ettermiddag der foreldrene velger selv hva barnet skal få)
November	
Desember	Tradisjonelle risengrøten med litt sukker og kanel. St. Lucia, hjemmelaget lussekatt Pepperkakekalender (alle får enhver med seg hjem).

Vår faste frokostmeny:

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
De tre store avd: Havregryn med melk Liten avd: Brødmåltid	De tre store avd: felles frokost ute, hjemmebakt brød og knekkebrød	Havregrøt til alle avdelingene med bær/frukt topping	De tre store avd: Havregryn med melk Liten avd: Brødmåltid	De tre store avd: Havregryn med melk og topping. Liten avd: Brødmåltid

