Stavanger kommune

Mat og måltid i Ullandhaug-barnehagene

Vårt mål:

Mat og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor vare livet ut. Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har barnehagen og de ansatte en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold.
(Helsedirektoratet)

Ifølge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn og god mat kan bidra til god helse. Måltidet egner seg som en pedagogisk arena for læring, og for utvikling av holdninger til forskjellig mat og drikke. Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktiviteter kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, lære om maten, om veien fra råvare til måltid, og benevne ulike matvarer.

Når vi sitter rundt bordet så kan vi benytte alle fagområdene i Rammeplanen. Vi kan prate om perioden (tema) vi er i, og hva vi har gjort i dag. Vi kan filosofere, og undre oss sammen med barna. Dette samtidig som vi bruker språket til å uttrykke egne behov, eller fortelle om helgen hos besteforeldre - språkutvikling. Vi ønsker å skape et fellesskap rundt bordet, der barn får utvikle sosial kompetanse.

Psykososialt barnehagemiljø, laget rundt barnet og inkludering - vi skal sikre at alle blir inkludert i samtalen rundt bordet. Antall, rom og form: Vi teller for eksempel antall glass, kniver og tallerken som trengs til antall barn. Vi lærer farger. Vi bruker alle sansene som å lukte, smake, lytte og kjenne. Barns medvirkning: hva vil jeg ha på skiven, hva trenger jeg, er jeg sulten, mett eller tørst? Som sagt; måltidet er en veldig viktig pedagogisk arena!

Vi mener det er viktig at vi voksne sitter sammen med barna og spiser. Da er vi gode modeller! Vi legger vekt på at maten skal være sunn, og mest mulig fri for tilsatt sukker. Utvalget skal være allsidige og variert. Det er viktig at barna får eksperimentere med ulike smaker, lukter og konsistens. Vi varierer med pålegg som tilbys på bordet, i stedet for å ha for mange alternativ. Det skal være enkelt for barn å velge.

For å få til dette er gode rammer viktig for gode måltid:

- Faste plasser rundt bordet
- Sitte godt, med god plass, og i mindre grupper. Vi unngår benker når det er mulig, og bruker stoler – Tripp trapp stoler der det er høye bord, eller små stoler der det brukes. Stolene skal være tilpasset barna.
- De voksne skal sitte og spise sammen med barna. Vi lager en liste med hva som skal være på bordet (pålegg, drikke), slik at det er unødvendig å forlate måltidet for å finne det som evt mangler. En fast person, eller vakt, kan ha ansvar for å fylle på hvis noe mangler.
- Vi er gode rollemodeller for barna, og skaper ro og god atmosfære. Vi unngår prat over hodene på barn.
- Vi ønsker at barna skal øve seg på å kjenne på egne behov, og be om det de trenger. For eksempel; jeg er tørst, og ber om å få vann/melk.
- Alle skal ha tallerken, kopp og tilgjengelig kniv til å øve seg på å smøre skiven selv, som kan gi opplevelse av mestring. Som for eksempel å smøre brødskiven, eller helle melk selv. Hvis vi spiser ute, så har vi voksduk på bordet, og serviett som tallerken (kan bruke plast-tallerken fra for eksempel IKEA).
- Barna rydder etter seg, setter på trallen.
- Ha «dagens hjelper»- barn er med og dekker bord og tilbereder maten.
- Bordet skal innby til å ville spise (f.eks. skjære opp ost på tallerken med noe grønt til)
- Hygiene- se HMS perm (prosedyrer på smittevern og oppbevaring av mat)

Stavanger kommune

Et forslag til hva vi bør tilby barna:

- Brød - minimum ¾ grovt
- Knekkebrød (grove Wasa el Ryvita)
- Makrell i tomat, tunfisk eller fiskepudding
- Gulost
- Brunost
- Grønnsakpostei, Leverpostei, Kyllingpostei
- Kremost (Snøfrisk,Tine kremost)
- Magert kjøttpålegg (kalkun/kylling, skinke).
- Salami el fårepølse skal kun serveres 2 - 4 ganger pr mnd.
- Agurk, tomat, paprika og salat
- Sylteagurk, rødbeter
- Banan eller eple
- Melk og vann
- Smør - vi velger: Vita Hjertego, Bremykt eller Soft flora
- Det anbefales nøkkelhullsprodukter

Andre ting:

- Det kan være lurt å hjelpe barna å velge mengde pålegg på brødskiven
- Vi ønsker at kostholdet skal være mest mulig fri for tilsatt sukker, og unngår prim, syltetøy saft eller juice i det daglige kostholdet
- Når det er fredag, har vi noen ganger kokt egg/eggerøre til lunsj
- Vi unngår matsvinn, og kan lage ostesmørbrød av tørt brød og osterester.
- Kakao kan vi tilby på kalde dager, men det er lurt å tenke på sukkermengden.
- Vi kan lage havregrøt på melk eller vann til frokost/lunsj. Unngå for mye bruk av sukker på grøten.
- Hvis rosiner skal serveres, så er det i små mengder (skal helst ikke serveres til barn under 3 år og kan erstattes med for eksempel tranebær, gojibær ol.)
- Hvis behov for babygrøt / middags glass, dekkes dette av barnehagen.
- Anbefaler sapere metoden (se vedlagt lenker)– En metode for å utvikle barns smaksopplevelser, og glede rundt mat

Barnehageforum - Sansenes spiskammer
Slik overvinner barn frykten for ny mat (forskning.no)

Matdag

Enkelte avdelinger har en matdag i løpet av uken. Da er det lurt å tenke gjennom hvilken mat som skal lages. Kan barna delta i prosessen? Er det sunt? Kostnad?

Eksempel på varm mat:

- Lapskaus
- Potet- og brokkolisuppe
- Fiskekaker med fullkorn pasta + grønnsaker.
- Ulike supper
- Gratenger
- Salatbar m/fiskepinner /tunfisk/fiskekaker

Tips kan være å lage en fast meny som rullerer. En vår/høst meny. Menyen må ta høyde for økonomi, variasjon og fokus på barns deltakelse i prosessen.

Høytider, tradisjoner og bursdag

- Her bør vi tenke minst mulig sukker. Her finner vi andre alternativer til f.eks:nissefest, påske egg jakt ol.
- Bursdager feires ikke med mat/kos. Viktigste er at vi retter oppmerksomheten mot barnet, og ikke maten.
- Viktig å tenke økonomi når det bestilles mat.

Madlavoll og Havhesten: 350,- pr barn pr mnd (serverer ikke frokost) Gosen, Haugtussa og Krabat: 400,- pr barn pr mnd

Barn som har matallergi eller behov for annen type tilpasning:

Dette løses ved å legge til rette i samarbeid med foreldre. Noen barn har med seg mat hjemmefra, andre spiser noe av tilbudet i barnehagen. Det viktigste er å ha en god dialog, slik at måltidet kan oppleves enkelt og uproblematisk.

- Havremelk, soyamelk og rismelk serveres kun ved allergier. Barnehagen står for innkjøp.
- De barna som skal ha kosthold tilpasset sin religion, har vi en tett dialog med foreldre og avtaler hva barnehagen kan tilby, og hva foreldre ønsker å ha med selv. Eksempler på dette kan være Halalpølser til ulike fester, og annet kjøttpålegg.
- Vi serverer frukt og grønt hver dag:
- Basisfrukten vi serverer er epler, pærer, appelsiner og bananer. Vi skal tilby grønnsaker sammen med frukten (gulrot, kålrot++). Grønnsakene og frukten kan kuttes opp tidligere og legges i vann. Vi benytter oss av sesongens bær/frukt /grønnsaker.

Stavanger kommune

PPT sier noe om hvordan vi kan strukturere måltidet for barn. Hva vi voksne må tenke igjennom i forhold til måltid:

- **Hva er målet med måltidet?**
  Er det at barnet skal bli mett, skal barnet lære seg å smøre sin egen mat, er det å lære seg bordskikk, lære om turtaking osv? Vi må reflektere sammen om hva som er målet og hva vi ønsker med måltidet, både hele gruppen og det enkelte barnet. Hvilke mål prioriterer dere for hele gruppa og for de barna som strever?

- **Hvordan organiseres måltidet?**
  Sitter de i små grupper, har barna god plass rundt seg, hvordan er støynivået, skal de ha faste plasser og hvem skal evt sitte sammen ved bordet?

- **Hvilken rolle har de voksne?**
  Er de med på å bevare roen rundt bordet, deltar de i gode samtaler med barna, er de gode rollemodeller for hvordan en oppfører seg under et måltid?

- **Hvilke regler gjelder ved bordet?**
  Kan barna gå fra bordet etter hvert som de er ferdige? Skal de rydde etter seg? Kan de snakke med barn som sitter ved et annet bord eller helt på andre siden av bordet? Kan de reise seg opp og gå fra bordet for å gå på do, hente pålegg osv? Må de spise opp alt på tallerkenen?

  Felles regler for avdelingen bør utarbeides og være synlig for alle barn og voksne på avdelingen i perioder der måltidet er i fokus.

- **Er det avtalt hva barna skal gjøre direkte etter måltidet?**
  Er det frilek, skal de gå i garderoben, vaske hender osv?

Mat og måltider i barnehagen - Helsedirektoratet

Bra mat i barnehagen – Råd, tips og oppskrifter - Helsedirektoratet

Arbeidsgruppen Ullandhaug-barnehagene:

Trude H.Stokke
Kristin Sudland Larsen (Gosen)
Vibeke Eitrheim (Havhesten)
Vaida Paulikiene (Krabat)
Sofie Neverlien (Madlavoll)
Randi Roalkvam (spesialpedagog PPT)

Februar 2023

Stavanger kommune

Revidert 31.01.2024 etter gjennomgang i SU, Gosen

Standard matinnkjøp/handleliste i Ullandhaugbarnehagene.

Formål:

1. **Sørge for at vårt innkjøp og hva vi i praksis tilbyr barna er i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.**
2. **Sørge for allsidig og sunn mat som dekker barnas ernæringsbehov gjennom barnehagedagen.**

Vi handler maten til våre bygg gjennom Matvareekspressen og foretrekker nøkkelhullmerkede varer.

Del 1: Ukentlig innkjøp
Del 2: Månedlig innkjøp
Del 3: Varm mat
Del 4: Frukt
Del 5: Fest og arrangement
Del 6: Grøt- ønskelig å bytte ut brødmat med grøt minst to ganger pr uke
Del 7: Annet

TIPS NETTSIDE: https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter

Stavanger kommune

Del 1: Ukentlige innkjøp

Antall:	Vare:
	Helmelk til de yngste barna
	Lettmelk
	Lactosefri melk
	Havremelk Outly
	Bremykt
	Soft Flora Spesial (melk og soyafri)
	Norvegia ost
	Brunost, Fløtemysost 1 kg pakke
	Snøfrisk
	Haug pølse
	Barnehagebrødet, oppskåret
	Sandnesbrødet, oppskåret
	Havregryn
	Wasa Husmann knekkebrød
	Ryvita knekkebrød
	Spis meg pålegg, kylling (har unødvendige tilsetningsstoffer)
	Spis meg pålegg skinke (har unødvendige tilsetningsstoffer)
	Makrell i tomat, Lofoten
	Makrell i tomat og basilikum
	Egg, Spis meg, 20 stk Server gjerne egg flere ganger i uken
	Dansk leverpostei
	Vita ovnsbakt leverpostei
	Grønnsakpostei
	First Price tunfisk i vann
	Fiskepudding, Fiskemannen, uten melk
	Sylteagurk
	Rødbeter
	Agurk
	Tomat
	Paprika
	Salat

Stavanger kommune

Del 2: Månedlige innkjøp

Antall:	Vare:
	Hellmanns Real majones
	Fårepølse 150 g, uten svin og melk
	Salami
	Serveres 3-4 ganger pr måned

Del 3: Varm mat

Antall:	Vare:
	Fiskekaker, glutenfrie, uten melk, Møremat, 1 kg
	Seifilet, Fiskemannen 400g/ Seifilet, Møremat 1kg
	First Price torskefilet, 400g
	Laks
	Pasta, Fullkorn
	Kjøttdeig
	Tomater på boks
	Linser
	Erter
	Amerikansk blanding
	Gulrot
	Potet
	Kålrot
	Løk
	Purre
	Brokkoli
	Hvitløk
	Melange
	Olivenolje
	Solsikkeolje
	Buljong
	Krydder

	Ketchup, sukkerfri
	Sennep

Del 4: Frukt

Antall:	Vare:
	Banan
	Eple
	Appelsin
	Bær
	Disse kan byttes ut med sesongens frukt. Vi må også ha fokus på tilbud

Del 5: Fest og arrangement

Antall:	Vare:
	Risgrøt
	Rød saft, Husholdningssaft. Nora 5 liter
	Pølser
	Kyllingpølser
	Halalpølser
	Pølsebrød, grove
	Lompe
	Jul: Klementiner
	Pepperkakedeig

Stavanger kommune

Del 6: Grøt

Antall:	Vare:
	Rosiner, *brukes ikke ofte og ikke for mange pr barn*
	Havregryn
	Kanel, helst Ceylon type
	Vi ønsker å unngå sukker
	Grøtris
	Byggryn
	Linfrø *(må aldri hakkes opp, males. Skal serveres hele)*

Del 7: Annet

Antall:	Vare:
	Halalvarer?
	Babygrøt
	Babymat på glass
	Hvetemel
	Sammalt hvetemel
	Rugmel
	Gjær
	Tørrgjær

Stavanger kommune

TIPS NETTSIDE: https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter