

Matsservering i Lønnås barnehage.

I barnehagen serverer vi fire ganger i uken lunsj og fem ganger i uken ettermiddagsmat. (den femte dagen i uken er turdag med matpakke hjemmefra.)

Barna spiser frokost hjemme, eller tar med egen frokost i barnehagen. Til frokost serverer vi melk eller vann

Til både lunsj og ettermiddagsmat serveres det mat fra de tre hovedgruppene;

Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc. (fiber)

Gruppe 2: Grønsaker og frukt/bær

Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc. (proteiner)

Lunsj:

Her serverer vi i stor grad *brød, pålegg og grønnsaker*. Vi bruker Josefine brød, som er $\frac{3}{4}$ grovt brød og anbefalt til barn. Pålegget varieres mellom magert kjøttpålegg, fiskeprodukter som kaviar, makrell i tomat, fiskepudding ol, gulost/brunost, leverpostei, rødbete, sure agurker, egg. Vi har ikke syltetøy, men av og til prim. (se vedlegg). Vi serverer ekstra lettmelk eller vann som drikke. Til lunsj får også barna oppskåret grønnsaker som de kan knaske på. (tomat, agurk, paprika, gulrot, kålrot, sukkererter, brokkoli, mais osv.)

Noen ganger får barna knekkebrød og noen ganger serverer vi havregrøt.

Ettermiddagsmat:

Her serveres det *brød og pålegg* som til lunsj, men hovedserveringen her er *frukt*. Vi deler opp ulik frukt i biter og barna velger selv hva de vil spise. Som drikke får barna ekstra lett melk eller vann.

Ellers:

Som tørstedrikke får barna vann. Alle har sine egne vannflasker som de drikker av når de er tørste.

Vi har kun saft fast tre ganger i året. Det er til nissefesten, karneval og aktivitetsdagen.

Når vi har salami, serveres vanlig salami. Salami som heter «god og mager» inneholder mye salt, og er ikke anbefalt til barn.

Bursdager:

Barna får velge mellom noen varianter av bursdagsfeiringsmat når de har bursdag. Smoodie, dipp og grønnsaker, popkorn, grove vafler, pasta med tilbehør, noen ganger is. Sjokoladecake? Det er ikke maten, men festen som er viktigst når man feirer bursdag!

VÅRT BORD ER DEKKET MED:

Variér mattilbudet. Da lærer barna å like ulike smaker. Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. De minste barna kan trenge mat oftere.



Vann er beste tørstedrikk



Ekstra lettmelk gir sterkt skjelett – et glass per måltid er passe mengde



Fiber gir god metthetsfølelse



Havregryn er 100% fullkorn. Bruk gjerne havregryn til frokost

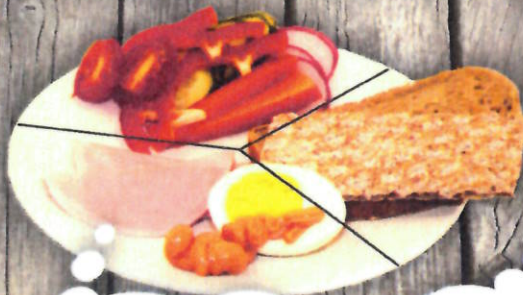


Leverpostei er en god jernkilde

Pålegg av rent kjøtt, fisk eller kylling gir mange gode proteiner



Egg er sunt og gir protein av høy kvalitet



Tallerkenmodellen er en fin måte å sette sammen et bra måltid:

- 1/3 grønnsaker, frukt
- 1/3 fisk, kjøtt, egg
- 1/3 grovt brød, knekkebrød



Frukt og grønt skal serveres til hvert måltid



Mange gode fiskepålegg på boks



Sprett brunost og prim er jernberiket



Hvite oster gir kalsium og godt protein

Myk margarin tilfører gode fettstoffer



Fisk gir smarte barn – husk alltid 2 fiskepålegg på bordet



Frukt og grønt holder barn friske – skjær opp i biter, da spises det mer



Pålegg som kan være på bordet 1-2 ganger per uke

Dette er et eksempel på basiskosthold.
Behovet varierer fra barn til barn.

D
R
I
K
K

V
A
N
N



Dagsmeny (2-5 år)



Frokost

1 skive (margarin + pålegg + grønt)

1 glass lettmeik

1 frukt

Eller

Husk tran !

Frokostblanding (fiberrikt)

1 glass lettmeik

1 fruktportasjon

Lunsj

1-2 skiver (margarin + pålegg + grønt)

1 glass lettmeik

1 fruktportasjon



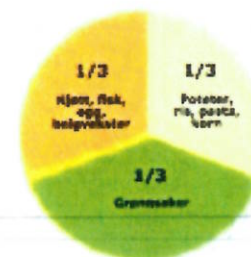
Ettermiddag (hjemme/SFO)

1-2 skiver (margarin + pålegg + grønt)

1 glass lettmeik

Middag

Tallerken modellen



Kveldsmat

1 skive (margarin + pålegg + grønt)

Bakst tips:



Bruk gjerne sammalt hvete fint til vafler, pannekaker, pizza, boller, kake

Husk!

HJEMMELAGET
ER BEST !!!



Dessert og søtsaker:
Husk barneporsjon!