MAT OG DRIKKE I TROLLSKOGEN NATURBARNEHAGE

Et bilde som inneholder utendørs, gress, person, mat

Automatisk generert beskrivelse

**Bra og variert mat**

**Ulik mat gir ulike næringsstoffer. Hvis barna får variert mat, kan vi være tryggere på at de får i seg nok av alle næringsstoffene de trenger.**

Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men de kan også være skeptiske til mat de ikke har smakt tidligere. Smakssansen er hele tiden under utvikling. Om barna ikke liker maten første gang de smaker på den, syns de kanskje det er godt neste gang. Hvis

barn blir tilbudt et variert utvalg av matvarer og retter, vil de lære å like mange forskjellige smaker.

Det viktigste er at måltidene er satt sammen på en måte som gir barna den næringen de trenger.

I Trollskogen har vi ved 2 anledninger hatt besøk av 2 ernæringsfysiologer som har sett på kostholdet i barnehagen vår og gitt oss kunnskap, råd og veiledning i forhold til å tilby barna et sunt og variert kosthold med god balanse i næringsstoffene.

**Frokost**

Et bilde som inneholder mat, tallerken, bakke, bolle

Automatisk generert beskrivelseBarnehagen åpner kl 06.45 og frokosten startet kl 07.00. Barna får frokost i barnehagen, de trenger ikke å ha med noe. På frokostbordet finner man ulike pålegg som makrell i tomat, ost, kaviar, leverpostei/grønnsakspostei og kremost. I tillegg serveres det grønnsaker som paprika/agurk/tomat. Vi koker også egg. Det serveres grovt brød og Husmann havreknekkebrød. Det serveres også melk,vann og havremelk for de som ikke tåler melk.

På frokostbordet finner man også økologisk havregryn med 100% fullkorn, rik på fiber.

Sammen med havregryn kan man få biter av banan og eple.

**Varmmat**

I Trollskogen serverer vi varmmat 2 ganger i uka, hvilke dager det er vil variere i forhold til andre planer på agendaen. I hovedsak er basisen for måltidet fisk; gjerne torsk, sei, laks eller fiskekaker.

Vi lager også ulike supper, som f.eks tomatsuppe, gulrotsuppe, potetsuppe, blomkål og brokkolisuppe.

Et bilde som inneholder tre, utendørs, person, liten

Automatisk generert beskrivelseSammen med fisk serverer vi f.eks brokkoli, blomkål, gulrøtter, minimais, kikerter, paprika, vannkastanjer, bønner.

Vi lager maten fra bunn av med gode råvarer og helseoptimaliserte produkter men bruker ikke ferdige produkter som f.eks suppeposer.

Varmmaten lager vi gjerne på bålet i barnehagen eller ute i barnehagen.

Da smaker den ekstra godt. 😊

Det er godt dokumentert at fisk generelt er bra for helsen. Særlig fet fisk er

sunt. Det umettede fiskefettet bremser utviklingen av og forebygger hjerte og

karsykdommer. I tillegg har det flere andre gunstige virkninger på kroppen. Både barn og voksne bør spise mer fisk og annen sjømat.

**Måltid med grønnsaker og frukt**

Barn liker ulike typer grønnsaker og frukt. Her er noen tips til grønnsaker som kan brukes i barnehagen: Agurk, tomat, paprika i ulike farger, purre, kålrot, gulrot, salat, mais, nepe, reddik, brokkoli, blomkål, kål, avocado, sukkererter, grønne erter, kikerter, salatbønner, brekkbønner, stangselleri, potet, persillerot, sellerirot, squash, spinat, sopp,

spirer, krydderurter m.m.

... og frukt og bær: epler, pære, appelsin, klementin, druer, kiwi, banan, melon av ulikt slag,ananas, plomme, jordbær, blåbær, bringebær, tyttebær, rips, grapefrukt, sitron, fersken,

nektarin, stjernefrukt m.m. Vi kjøper sesongbaserte råvarer.

Disse matvarene er fulle av vitaminer og andre viktige stoffer. De er fargerike,

friske og fristende, og det finnes mange måter å tilberede og servere dem på. Både

barn og voksne bør få i seg fem porsjoner med grønnsaker, frukt eller bær daglig.

Dette oppnås enklest ved å spise grønnsaker og frukt til hvert måltid. Bare frukt

og grønnsaker er ikke et fullverdig måltid.

**Et bilde som inneholder person, brokkoli, spise, baby

Automatisk generert beskrivelse**

**Vann er tørstedrikken**

Vann skal være tørstedrikken i barnehagen. Barna bør jevnlig få tilbud om friskt og

kaldt vann, særlig etter aktiv lek og på varme dager. Vær oppmerksom på signaler

fra barna som skyldes tørst. De minste klarer ikke å kommunisere dette like bra

som eldre barn. Tørste barn trenger påfyll av væske, ikke energi.

**Annet**

* Når det gjelder smør serverer vi Bremykt som er et naturlig plantemargarin, fordi det er en blanding av smør og ubehandlet rapsolje og det har ingen tilsetningsstoffer.

Oljen som vi bruker i matlaging er rapsolje som inneholder mindre mettet fett, mer umettet

fett og omega-3.

* Vi er «sukkerfri» De aller fleste barn i Norge får i seg for mye sukker. Dette er et problem vi må ta alvorlig.

Hovedutfordringen er det høye inntaket av saft og andre søte drikker, godteri, søte

kjeks og bakervarer. I barnehagen bør barna få oppleve alternativer til den søte maten.

Dette vil medvirke til at barnas kosthold får en bedre sammensetning, noe som vil

redusere risikoen for overvekt og for tannråte. Søt mat og søte drikker, slik som saft,

sjokolademelk, nektar, brus og iste, bør ikke være en del av hverdagskosten.

I Trollskogen kan vi skeie ut litt innimellom, f.eks. kjøpe inn is på varme sommerdager, drikke saft til nissegrøten. Vi får f.eks. en eske smurf eller en melkesjokolade i nisseposen

(Ikke de minste på småbarn).

Vi unngår tilsetningsstoffer til små barn, det vil si barn under tre år, blir betraktet som en spesielt utsatt gruppe i forhold til tilsetningsstoffer. De har en lav kroppsvekt og maten de spiser betyr derfor mye forinntaket av stoffer. Ut i fra et føre-var-prinsipp er regelverket for tilsetningsstoffer av mat til små barn relativt strengt. Fargestoffer, søtstoffer og konserveringsmidler er ikke godkjent i produkter som spesielt markedsføres som barnemat.

Barn under tre år bør ikke få mat eller drikke med kunstige søtstoffer.

I Trollskogen Naturbarnehage er vi opptatt av å gi barna gode holdninger til forskjellige

matvarer og til å snakke positivt om mat. Vi er opptatt av å være gode rollemodeller.

**Bursdager**

Kake til bursdagsfeiringer er byttet ut med f.eks staselig bursdagskrone, bursdagsstein og såpebobler. Barnet skal få velge og barnet er i fokus denne dagen. Når de begynner på stor avdeling er det ekstra stas å få bursdagstein i en fin bursdagseske.

Et bilde som inneholder tre, utendørs, person

Automatisk generert beskrivelse

**Kjøkkenhagen**

**Et bilde som inneholder tre, utendørs, person

Automatisk generert beskrivelse**I Trollskogen ønsker vi at barna skal være med på å lære om prosessen fra vi sår grønnsaker til de ender på matbordet vårt. De barna som ønsker det, skal få delta aktivt i all aktivitet som skjer i kjøkkenhagen vår. Å kunne høste det man selv har sådd, er en spesiell opplevelse. Det vi sår kan barna spise, smake på, lukte på og vi bruker det i matlagingen i barnehagen. Vi komposterer også frukt og grønnsaksavfall. Etter å ha blitt omdannet til jord, vil vi bruke det i kjøkkenhagen vår når vi skal plante og så grønnsaker og urter til våren igjen.

**Rammeplanen sier om fagområdet; Kropp, bevegelse, mat og helse.**

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom arbeid med fagområdet skal barna få mulighet til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse

Et bilde som inneholder tre, utendørs, person, plante

Automatisk generert beskrivelse

Et bilde som inneholder himmel, utendørs, natur, stein

Automatisk generert beskrivelse