

Tronvik meny

Maten må smake godt - maten må gjøre godt!

Varmmatrulleringen:

Uke 1

- Gulrotsuppe
- Wok med laks

Uke 2

- Byggrynsgrøt med bær
- Grønnsakssuppe

Uke 3

- Fiskepinner med gulerøtter
- Kjøttkaker med ertestuing

Uke 4

- Havregrøt
- Laks med fullkornspasta og grønnsaker

Hvorfor serverer vi dette til barna/ ingrediensenes virkning på kroppen

For at måltidet skal være ernæringsmessig fullverdige bør måltidene inneholde mat fra følgende tre grupper:

- 1- Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris pasta.
- 2- Grønnsaker og frukt eller bær
- 3- Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser o.l.

Grønnsaker i forskjellige farger: antioksidanter, vitaminer, mineraler og kostfiber. Viktig kilde til sein energi.

Potetene: kilde til karbohydrater, gir mye energi og nødvendige næringsstoffer.

Byggryn: høyt innhold av kostfiber og er næringsrikt og gir stabilt blodsukker.

Bær: Antioksidanter, naturlig søthet.

Laks: omega 3 fettsyrer og proteiner

Kjøtt: kilde til proteiner og fett

Havregryn: kilde til proteiner og lange karbohydrater (kostfiber). Holder blodsukkeret stabilt og er næringsrikt.

Pasta: Kilde til karbohydrater. Kokes den al dente er den en kilde til lange karbohydrater som stabiliserer blodsukkeret.

Korte fakta:

Kostfiber – er lange karbohydrater, her får vi energien fra. Mye kostfiber gir mer stabilt blodsukker.

Proteiner: bygger muskler og består av aminosyrer. Finner vi i kjøtt, fisk, belgfrukter, korn og kornvarer.

Antioksidanter beskytter maten og oss. Dette finner vi i fargerik mat.

Fett er energilager. Fett trenger vi for energi og for å ta opp noen typer vitaminer. Fettet skal vi helst hente fra planteriket, fisk og annen sjømat.

Vitaminer: Vitaminer er stoffer som trengs for å få visse reaksjoner til å skje og som beskytter noen stoffer i kroppen (noen er også antioksidanter)

Mineraler er sporstoffer som vi trenger i små mengder

Sukker: = energi, gir høyt blodsukker over kort tid.

Et barn i 2-5 års alder bør begrense inntaket av sukker til 10% av energi inntaket i løpet av en dag. Dvs. 30g sukker i løpet av en dag.

Sjokolademuffins = 30 gram sukker = 100%

Saft: 2 dl = 15 g sukker = 50 %

Vaffel: 1 plate (Toro) 29 g = 100 %

Høyt blodsukker går fort ned igjen og kan gi barn som tåler mindre motgang, krangler mer og blir trøtte og slitne.

Hvorfor er det så viktig med næringsrik mat i barnehagen?

- «Godt kosthold og god vekslings mellom aktivitet og hvile er av betydning for å utvikle en sunn kropp.» Rammeplanen
- Gi de et sunt forhold til mat
- Gi barna et godt grunnlag for å velge riktig mat, som er bra for kroppen også senere i livet.

Måltidets viktigste innhold:

Riktig sammensatt mat

Matglede - mat som smaker

Bruk alle **sansene** - beskriv maten (ikke syns om)

Lek med maten - ikke grise

Smak på maten - trenger ikke spise

Snakk om maten, om kokken(e) som har lagd maten og hvor den kommer fra under måltidet.

Den **sosiale** settingen og hvordan maten blir fremstilt gjør det lettere å spise godt og smake ny mat.

Husk at det er viktig at det barna får i seg skal gi dem de næringsstoffene de trenger for å vokse og utvikle hjernen sin.

Vi voksne er **rollemodeller** og legger til rette for at barna kan **ta riktige valg**.

Referanser:

Helsedirektoratet, Rammeplan for barnehagen og Norsk Smaksskule

