

Bra mat i dei kommunale barnehagane i Sykkylven kommune

Matplan

Målet med arbeidet med matplanen er at vi skal gi barna i barnehagen næringsrik mat i ein elles hektisk kvardag. Det er ønskeleg å klare dette utan at det sprenger matbudsjettet til barnehagane og utan at det stel for mykje av den verdifulle tida dykk har saman med barna.

Barn inntek heile 40-60% av energiinntaket sitt i barnehagen. Barnehagen og dei tilsette har derfor ein betydeleg innflytelse på barnet sitt totale kosthald og matvanar. Mat og måltidsvanar dannast tidleg i livet og har ein tendens til å vedvare. Gode vanar som barnehagen legg til rette for kan derfor vare livet ut. Dette er ein stor gevinst for folkehelsa.

I arbeidet har vi lagt til grunn rammeplan for barnehagen, barnehagelova og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen frå Helsedirektoratet. Oppskriftene i matplanen er stort sett henta frå «Bra mat i barnehagen» (sjå link nedst i dokumentet). Vi anbefalar alle å ha denne tilgjengeleg på kjøkkenet i barnehagen slik at den kan vere i aktiv bruk. Barnehagen skal legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Barna skal motiverast til å ete sunn mat og få grunnleggande forståing for kvifor sunn mat kan bidra til god helse. Måltidet er ein fin pedagogisk arena for læring og for utvikling av haldningar til forskjellig mat. Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktivitetar kan dei utvikle praktiske ferdigheiter i matlaging, lære om maten og vegen frå råvare til måltid, og lære namna på ulike matvarer.

Bursdag og andre markeringar/feiringar

Matplanen skal gjere det enkelt å fokusere på råvarer og næringsrik mat til barn. Helsedirektoratet har sterk anbefaling om at feiringar og markeringar bør gjennomførast utan servering av søt og feit mat og søt drikke. Barnehagen blir oppfordra til å finne alternativ til dette. Bursdag er ein stor dag for barna og det er absolutt viktig at alle får ei likeverdig feiring i barnehagen. Helsedirektoratet anbefala sterkt å fokusere på aktivitetar og opplevingar sidan dette kan vere vel så spennande for barna som spesiell mat og drikke.

Dersom barnehagen likevel vel å fokusere på maten og drikke er alternativa å servere frukt i ulikt format (fruktspyd, bærspyd, smoothie), grønsaker og dip (rømme og krydder, ikkje ferdig krydderpose), havregrynsvafler. Tradisjonen med «bollemann» er ikkje i tråd med anbefalingane frå helsedirektoratet, men om ein likevel ønsker å halde på tradisjonen bør oppskrifta frå heftet «Bra mat i barnehagen – bollar med havregryn» nyttast.

Yoghurt

Det er tradisjon for servering av yoghurt som måltid i dei kommunale barnehagane. Det er sterk anbefaling om å servere yoghurt naturell saman med til dømes havregryn og bær/frukt (t.d. eple, banan, bringebær). Dette blir eit måltid med mykje næring og lite sukker. Ein skal unngå kunstig søting (til dømes sylte med søtstoff og yoghurt med søtstoff). Om det skal serverast anna yoghurt enn naturell bør det vere yoghurt med minst mogleg tilsett sukker (maks 4% tilsett sukker). Ein kan til dømes blande 50/50 yoghurt naturell og yoghurt med maks 4% tilsett sukker. Dette er eit godt alternativ dersom ein skal ha yoghurt som ikkje er så naturleg som den naturelle.

Brød

Brødskalaen skal nyttast og ein bør servere brød som er grovt (3/4 på brødskalaen) eller ekstra grovt (4/4 på brødskalaen). Sjå råd om val av pålegg på side 17 og 18 i oppskriftsheftet. Ver obs på at smørje- og tubeostar finn ein under overskrifta dagleg pålegg, men desse har ein svært høg kilopris samanlikna med kvitost og brunost. Dei er også mindre næringsrike (inneheld mykje fyllstoff). I matplanen under kan ein sjå alternativ til brødet som ein bestiller inn til barnehagen, det er forslag til

grønsaker/urter/frukt i sesong, samt forslag til kva rett ein kan lage i forskjellige månadane dersom ein skal servere varmmat. Dei aller fleste forslag og oppskrifter finn ein i heftet «Bra mat i barnehagen». Hugs at havregrynsgraut er eit godt alternativ til brødmat og varmmat. Denne kan lagast «over-natta» og toppast med frukt og bær. **Sjå oppskriftsheftet «Bra mat i barnehagen» for oppskrift.**

Råvarer

Barnehagen bør ha fokus på å servere mat som er lite prosessert. Fokuser på å tilby råvarer der dette er mogleg. Ein del prosessert mat inneheld gjerne mykje feitt, salt og sukker. Døme er pølser, fiskekaker med lågt innhald av fisk og tomatsuppe på pose. Gode alternativ til pølse med brød som er ei sterk anbefaling frå Helsedirektoratet om å unngå kan vere grove pizzaboller (desse kan lagast på førehand og frysast ned) og grove fiskekaker (så høgt innhald av fisk som mogleg).

Månad	Forslag variasjon i brødmat	Grønsaker, urter og frukt	Varmmat
August og september	Eltefrie brød eller rundstykker	Blomkål Eple Plommer Purre Haudekål Bringebær Rips Solbær Squash Vårløk Stangselleri	Blomkålsuppe Havregrynsgraut med bær/frukt Wraps med laks eller kylling
Oktober og november	Kjøleskapsgraut Grove scones Frukostblanding (sjå oppskriftshefte)	Kålrot Gulrot Potet Pære Blåbær Eple	Grønsaksuppe Lettvint fiskegrateng Eggerøre/omelett Wok
Desember	Rundstykkedeig (kan t.d. stikke ut med julekakeformer)	Sellerirot Potet Purre Kålrot	Risengrynsgraut

			Julepølse (så høgt kjøttinnhold som mogleg) med rotmos og poteter
Januar og februar	Gahkko Pannekake med grovt mjøl	Agurk Gulrot Haudekål Kålrot Løk Rødbete Rapid/crispissalat Grasløk Mynte	Heimelaga tomatsuppe Bidos Karneval: grove pizzabollar som er laga på førehand. Arbeidet på sjølve dagen er kun å tine dei :) Grov langpannepizza
Mars og april	Rundstykker Bananlappar	Karse Agurk Tomat	Fiskesuppe Grov fiskeburger (kan også serverast som fiskekake)
Mai og juni	Grove vafler Pinnebrød, gjerne grove	Sitronmelisse Hjertesalat Rabarbra Ruccola	Linsesuppe Fisk på spinatseng Pitabrød med salat Pastasalat Sommerfest: stort fruktfat

Oppskriftshefte «Bra mat i barnehagen» frå Helsedirektoratet:

https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter/Bra%20mat%20i%20barnehagen%20%E2%80%93%20R%C3%A5d,%20tips%20og%20oppskrifter%20-%20bokm%C3%A5l.pdf/_attachment/inline/49203a9d-142a-4fa7-b5a4-65d39923cf2a:ffae9d6290f3691c0769ecaf42ae4ab78d7b05/Bra%20mat%20i%20barnehagen%20%E2%80%93%20R%C3%A5d,%20tips%20og%20oppskrifter%20-%20bokm%C3%A5l.pdf

OBS! Dersom ein nyttar fryst fisk, må ein få med tinevatnet. Det fungerer som bindemiddel.

Bananlapper: Ca 20 stk. 2 ss smelta smør, 3 bananar, 2 egg, ½ ts salt, 1 ts kardemomme, 6 dl mjølk, 6 dl havremjøl og 3 ts bakepulver. Køyr alle ingrediensar i ein blender eller med stavmiksar. La svelle i 15 minutt. Steik på steikepanne eller sveletakke.

Pinnebrød: Ca 16 stk. 6 dl lettkokte havregryn 6 dl kveitemjøl, 2 ts bakepulver, 2 ss sukker, 1 ts salt, 1 dl rapsolje, 4 dl vatn. Bland det tørre, deretter tilsett det våte.

Wok: 1 løk i tynne båtar, 2 gulrøter i tynne strimler, 2-3 never kål i strimler, 1 brokkoli, kyllingfilet, grove nudlar, sukkererter. Steik kyllingen og ta ut av panna. Wok grønsakene. Tilsett kyllingen. Woksaus: ½ dl soyasaus, 3 ss lønnesirup, saft frå 1 lime (alternativ: 1 ts eddik), 2 fedd kvitløk, ¼ chilli, 2 ts ingefær raspa. Bland sausen og tømm over woken.

Eltefritt brød: 4 stk. 16 dl kveitemjøl, 20 dl havregryn, 4 dl valfrie frø/kjerner (til dømes knuste linfrø, sesamfrø, gresskarkjerne), 1 ts tørrgjær, 2 ts salt, 20 dl vatn. Ha alle ingrediensane i en bakebolle og rør saman. Hell deiga i fire brødformer, dekk til og la brøda langtidsheve på kjøkkenbenken i 10-15 timer. Sett omnen på 250 grader, over-undervarme. Topp gjerne med litt frø og kjerner før steiking. Steik brøda på nedste rille i 10 minutt, skru ned varmen til 200 grader og steik vidare i 30-40 minutt til. Brøda skal ha en «hul» lyd når du banker på dei på undersida. Avkjøl på rist.

Glutenfrie proteinrundstykker: 1 stort beger cottage chesse, 4 egg, 400 g glutenfrie havregryn, 1 ts mineralsalt og 1 ss bakepulver. Kjør egg og cottagecheese i ein blender. Bland det tørre i ein bakebolle. Tilsett det våte og bland godt. Form deigen til ei pølse og del opp i 12 bitar med kniv. Steikast på varmluft i 200grader i ca 20 minutt. Dersom ein ikkje tåler mjølk: bytt ut cottage cheese med 1 boks kokosmelk og spe med vatn til ønska konsistens.

Vi i arbeidsgruppa vil med dette ønske alle lykke til med fokus på **Bra Mat** i barnehagen. Matplanen som vi har utarbeidd er berre eit forslag til barnehagane og ein har sjølvstendig rom for å gjere endringar internt i sin barnehage. Hugs då å ta omsyn til anbefalingane frå Helsedirektoratet. Barnehagane er velkomne til å søke råd og rettleiing med fysioterapeut Julianne L. Blindheim dersom ein ynskjer det.

Lykke til og nyt måltida!