

MAT HESTEHAVEN BARNEHAGE FRA 01.08.2022

MÅL:

Rammeplanen

I Rammeplanen for barnehagen står det at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan få 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 mat kan bidra til god helse».

Kommuneplanen

Et av satsingsområdene i kommuneplanen er bærekraft, som for eksempel matsvinn og søppelsortering.

HMS-mål

HMS-mål i kommunen sier at det er krav til internkontroll. Barnehagen har jevnlig internkontroll. Tilsynet innebærer for eksempel hygieniske forhold.

Helsedirektoratet/UDIR

En av helsedirektoratets nasjonale faglig retningslinjer sier at «Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt».

En annen retningslinje sier at «Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknede bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås».



BARNEHAGENS MATRUTINER

Våre måltider

Barnehagen serverer to måltider. Barna har mulighet til å spise frokost i barnehagen med medbrakt niste. Barnehagen oppfordrer til sunn medbrakt niste. «Foresatte bør gjøres kjent med barnehagens praksis for mat og drikke, og oppfordres til å følge disse for mat og drikke medbrakt hjemmefra» (Helsedirektoratet).

Første måltid består hovedsakelig av hjemmebakket brød med variert pålegg. Per i dag serverer barnehagen havregrøt/havregryn hver mandag på Regnbuen og Himmelblå. Ellers serverer barnehagen ca. ett varmt måltid i måneden til alle basene. Det serveres melk og vann til måltidet.

Fra høsten av skal vi satse på flere varme måltider i barnehagen, dette etter ønske fra foreldrene (fra spørreundersøkelsen «Mat og måltider i Hestehaven barnehage»).

Andre måltid består hovedsakelig av hjemmebakket brød/knekkebrød, pålegg og variert frukt/grønnsaker. Det serveres vann til måltidet. Solstrålen serverer i tillegg melk.

Tjøm

På Tjøm serveres hovedsakelig hjemmebakket brød med variert pålegg og vann til drikke. Per i dag lages det ca. ett varmt måltid i måneden på bål eller grill.

Varm mat

Fra høsten av satser vi på å servere ett varmt måltid i måneden på Tjøm.

Den uka som det er tomatsuppe på mandagen er det ikke lapskaus på onsdagen, men brødmat. Den uka det er gryn/korn på mandagen er det

lapskaus på onsdagen. (De som drar på Tjøm har selv ansvar for å finne en dag det passer med varm mat). Det går an å bruke ferdig pakker med grønnsaker, men vi oppfordrer til at barna er med på å kutte grønnsaker.

Gruppene kan lage varm mat en gang i halvåret ifølge målene i matplanen. Dette må avtales med matansvarlig.

Alle basene bestemmer selv hvilken dag som passer til å lage matretten som står på månedsplanen. Vi oppfordrer alle barna til å smake på maten som blir servert.

Smakedager

Hver måned har vi en frukt/bær og en grønnsak som barna kan smake på. Dette er hovedsakelig på Solstrålen, men vi oppfordrer de eldste barna til å prøve å smake på nye smaker.

Fra høsten av skal alle basene ha smakedager.

Bursdager og fester

Bursdagsfeiring i barnehagen:

Det serveres fruktfat med forskjellige typer frukt.

Fester i barnehagen:

FN-dagen: Barna får smake på mat fra andre kulturer.

Jul: Det serveres risgrøt og saft, pepperkaker. Fra nissesekken får barna mandariner og rosiner.

Fra høsten av serveres pepperkaker kun på nissefesten.

Lucia: Barnehagen/barna baker lussekatter som barna får servert.

Fra høsten av får barna vanlig brødmåltid først og lussekatter til dessert.

Karneval: Barna får kyllingpølser og saft. I «Katta ut av sekken» ligger det kjeks/rosiner. På den yngste basene serveres også maisboks.

Fra høsten av serveres kyllingpølser i speltlomper/fullkorns pølsebrød. I «Katta ut av sekken» serveres noe ikke spiselig, for eksempel ballonger, klistermerker, blyant, viskelær og lignende.

Påskeharen: Per i dag serveres nonstop, kjeks og rosiner i påskeegget.

Fra høsten av serveres kjeks med fullkorn (for eksempel bokstavkjeks)

17.mai: Per i dag serveres kyllingpølser med loff, is og saft.

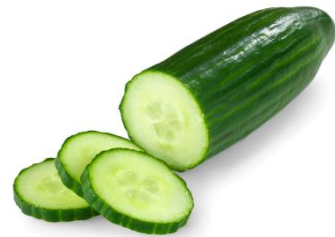
Fra høsten av serveres kyllingpølse med grovt tilbehør, is og saft.

Ferier:

I ferier følger vi vanlig mat-rutiner, og prøver å bruke opp rester av mat, men det skal fremdeles være fokus på sunt kosthold.

Basis pålegg

- Gulost
- Brunost
- Plantebasert smør/nøkkelhullmerket
- Kaviar
- Makrell i tomat
- Skinkeost
- Rekeost
- Leverpostei
- Kyllingpostei
- Agurk
- Paprika



Rullerende pålegg **hver uke**

- **Egg to uker hver måned** (for eksempel omelett, kokt egg og eggerøre)
- Crabstick
- Tunfisk
- Kylling mager ost
- Skinke
- Lett majones (Helsedirektoratet)
- Fiskepudding
- Kalkunpølse
- Tomat
- Avokado
- Banan



Pålegg bruk i barnehagen:

- Maks to pålegg i tillegg til smør og grønnsaker på ei skive/knekkebrød eller begrense mengden, bruke skjønn ved overvekt og undervekt (Bærekraft).
- Ingen smør under smørepålegg (Helsedirektoratet).
- Ikke salt på egg.
- Tenk alternativt, for eksempel urter/gressløk fra hagen.
- Vi voksne har et ansvar for å følge med på hvor mye pålegg barna tar på når de smører selv.

Henviser til Helsedirektoratet om bærekraft og spørreundersøkelsen om mat og måltider i Hestehaven barnehagen fra foresatte.

Brødbruk i barnehagen:

- Hjemmelaget grovt brød til hverdagskost.
- Knekkebrød til andre måltid (Regnbuen og Himmelblå).
- Kutt opp rester av brød og legg på frys som vi kan ta opp å bruke til for eksempel grønnsakssuppe.

Drikkebruk i barnehagen:

- Barna tilbys vann til hvert måltid.
- Extra lett/lett melk til første måltid (Helsedirektoratet).

Matintoleranse:

- Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider (Helsedirektoratet).
- Barnehagen tilrettelegger for barn med matintoleranse (glutenfritt, laktosefri og lignende).

Matsvinn og bærekraft:

- Rester fra dager i forveien kan vi ta med på for eksempel Tjøm eller spises på grupper. Dette kan rulleres på.
- Hvis det er tid til overs kan vi lage for eksempel fullkorns polarbrød, grove rundstykker og lignende som vi kan legge på frys til senere bruk.
- Fryse ned frukt som blir til overs og bruke dette til for eksempel smoothie.
- Hente krydder fra hagen.
- Ikke åpne nye tuber før de gamle er brukt opp.
- Fryse ned brød som blir til overs og bruke dette til for eksempel suppe.
- Vi voksne kutter skrivene i to, slik at de får en halv skrive om gangen.

Varm mat i barnehagen:

- Fryste/hermetiske grønnsaker er et like godt alternativ som friske (Helsedirektoratet).
- Sauser: bruker du fett i sausen bør du begrense mengden og bruke myk margarin eller olje. Posesauser er ofte magre så lenge du bruker vann eller lett melk (Helsedirektoratet).
- Når det serveres havregrøt/musli skal sukker unngås for å heller bruke naturlig søtning som banan eller syltetøy.



ÅRSJUL

NÅR	HVEM	HVA	INNkjØP
August:			
Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys			
Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)			
Husk: Høste inn bær til å lage hjemmelaget syltetøy som vi kan legge på frys			
Tjøm: Ostesmørbrød – Innkjøp: ost, ketchup uten sukker			
Uke 31	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 32	Matansvarlig/Førskolebarna	Pirat i lefse (Fiskepinner i grove lefser og salat)	Fiskepinner, grove lefser, salat, agurk, ketchup uten sukker
Uke 33	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 34	Matansvarlig/Førskolebarna	Ostesmørbrød på grovt brød (uten smør)	Ost - en osteskive per skive Ketchup – uten sukker

September:			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjømsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Lapskaus med kyllingpølser – Innkjøp: kyllingpølse, ferdig lapskausblanding, grønnsaksbuljong</p>			
Uke 35	Matansvarlig/Førskolebarna	Sabeltannkake på brød (Varme fiskekaker på grovt brød)	Fiskekaker Ketchup uten sukker
Uke 36	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 37	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 38	Matansvarlig/Førskolebarna	Snurre Sprett suppe (Grønnsakssuppe med grovt brød/rundstykker)	Ferdig grønnsaksblanding, poteter, gulrøtter, grønnsaksbuljong

Uke 39	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Oktober:			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Skattekisten (Grillet laks i folie med grønnsaker og urter fra hagen) – Innkjøp: laks, ferdig grønnsaksblanding</p>			
Uke 40	Matansvarlig/Førskolebarna	Taco med kyllingkjøttdeig i grove lefser med grønnsaker)	Fullkornslefser, kyllingkjøttdeig, bønner, mais, agurk, salat, paprika, tacokrydder, salsa, lett rømme
Uke 41	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 42	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	

Uke 43	Matansvarlig/Førskolebarna	Matrett fra annen kultur	Se an rett
November			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Fiskepinner i speltlompe med salat – Innkjøp: fiskepinner, speltlomper, salat, agurk</p>			
Uke 44	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 45	Matansvarlig/Førskolebarna	Prinsessefisk med stappe (Laks og brokkoli med hjemmelaget potetstappe)	Laks, poteter, brokkoli, plantebasert smør
Uke 46	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Uke 47	Matansvarlig/Førskolebarna	Dinosaurgryte (Lapskaus med grove flatbrød)	Grove flatbrød, ferdig lapskausblanding
Uke 48	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Desember			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
Tjøm: Varme fiskekaker på grovt brød – Innkjøp: fiskekaker, ketchup uten sukker			
Uke 49	Matansvarlig/Førskolebarna	Risgrøt	Ferdig grøt, sukker, kanel, plantebasert smør
Uke 50	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 51	Matansvarlig/Førskolebarna	Ostesmørbrød på grovt brød	Ost, ketchup uten sukker

Uke 52	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Januar			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Grove pannekaker med hjemmelaget syltetøy/banan og kanel – Innkjøp: egg, melk, grovt mel, banan</p>			
Uke 1	Matansvarlig/Førskolebarna	Havregrøt	Havregryn, banan, rosiner
Uke 2	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 3	Matansvarlig/Førskolebarna	Krokodillebrød	Kylling, grove pitabrød, salat, agurk, paprika

		(Kylling i grove pitabrød med salat)	
Uke 4	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Februar			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Fiskewok – Innkjøp: hvit fisk, ferdig wokmix</p>			
Uke 5	Matansvarlig/Førskolebarna	Skipperens fiskeboller (Fiskeboller i hvit suas med poteter og gulrøtter)	Fiskeboller, mel, plantebasert smør, poteter, gulrøtter

Uke 6	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 7	Matansvarlig/Førskolebarna	Kyllingpølser i speltlompe/grove pølsebrød	Kyllingpølser, speltlomper/grove pølsebrød, ketchup uten sukker
Uke 8	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Mars			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Fullkornspinnebrød med tilbehør – Innkjøp: grovt mel, pizzakrydder, urter fra hagen</p>			
Uke 9	Matansvarlig/Førskolebarna	Revens favorittpizza (Fullkorns pizza)	Ferdig fullkorns bunner, ferdig pizzasaus,

			kyllingkjøttdeig, paprika, mais, ost
Uke 10	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 11	Matansvarlig/Førskolebarna	Matrett fra annen kultur	Se an rett
Uke 12	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 13	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
April			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
<p>Tjøm: Pirat i pølsebrød (Fiskepinner i grove pølsebrød med grønnsaker – Innkjøp: fiskepinner, speltlomper, salat, agurk)</p>			
Uke 14	Matansvarlig/Førskolebarna	Spidermansuppe (Hjemmelaget tomatsuppe med grovt brød)	Hakka tomater, tomatpure, grønnsaksbuljong, hvitløk, gul løk,

Uke 15	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 16	Matansvarlig/Førskolebarna	Pirat i lefse (Fiskepinner i speltlomper med salat)	Fiskepinner, speltlomper, salat, mais, agurk
Uke 17	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Mai			
<p>Annen hver mandag serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver mandag serveres tomatsuppe med rester av brød på frys</p> <p>Annen hver onsdag lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)</p>			
Tjøm:			
Ostesmørbrød i folie – ost, ketchup uten sukker			
Uke 18	Matansvarlig/Førskolebarna	Haisuppe (Hjemmelaget fiskesuppe)	Hvit fisk, fiskesuppebase, fiskebuljong, purre, gulrøtter,

			lett/laktosefri matfløte
Uke 19	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 20	Matansvarlig/Førskolebarna	Kyllingpølser i speltlomper/grovt pølsebrød	Kyllingpølser, speltlomper/grovt pølsebrød
Uke 21	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 22	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Juni

Annen hver **mandag** serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver **mandag** serveres

tomatsuppe med rester av brød på frys

Annen hver **onsdag** lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjømssgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)

Smoothie: Hvis vi har frukt til overs vi ser vi ikke får brukt kuttet dette opp og legges i frysen. Av dette lager vi smoothie til barna.

Tjøm:

Grove pitabrød med skinke og salat – Innkjøp: Grove pitabrød, skinke, salat, agurk, mais

Førskolebarna får varm mat på avslutningsturen

Uke 23	Matansvarlig/Førskolebarna	Onkel skrues pastarett (Fullkornspasta med kjøttsaus og urter fra hagen)	Fullkornspasta, spagettisau og kyllingkjøttdeig
Uke 24	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	
Uke 25	Matansvarlig/Førskolebarna	Flytende skilpadde (Fiskekaker i brun saus med poteter og gulrøtter)	Fiskekaker, brun saus, poteter, gulrøtter, grønnsaksbuljong
Uke 26	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med varierte pålegg	

Juli

Annen hver **mandag** serveres müsli, havregryn og havrefras med melk/biola, rosiner/banan/eple (uten sukker) og annen hver **mandag** serveres tomatsuppe med rester av brød på frys

Annen hver **onsdag** lager førskolebarna lapskaus på kjøkkenet (Tjomsgruppa får rester fra varmmaten til 2.måltid)

Smoothie: Hvis vi har frukt til overs vi ser vi ikke får brukt kuttet dette opp og legges i frysen. Av dette lager vi smoothie/smoothieis til barna.

Uke 27	Matansvarlig/Førskolebarna	Lage sunn varm mat ut av restene vi har	Se an rester
Uke 28	Matansvarlig/Førskolebarna	Lage sunn varm mat ut av restene vi har	Se an rester
Uke 29	Barnehagen stengt		
Uke 30	Barnehagen stengt		



SMAKEDAGER 22/23

Frukt/bær	Grønnsaker
August	
Blåbær	Sukkererter
September	
Plomme	Blomkål
Oktober	
Ananas	Gresskar
November	
Mango	Stangselleri
Desember	
Dadler	Rødbeter
Januar	
Grapefrukt	Squash
Februar	
Erter	Søtpoteter
Mars	
Kokosnøtt	Asparges
April	
Pasjonsfrukt	Purre
Mai	
Nektarin	Rosenkål
Juni	
Rabarbra/Jordbær	Spinat
Juli	
Granateple	Brokkoli

Her høster vi det vi kan fra egen hage og oppfordrer foreldre/ansatte til å ta med overskuddsfrukt og grønt som vi kan smake på i barnehagen.

