

# Kostholdsplan



Bjørnum barnehage

## **Kostholdsplan for Bjørum barnehage**

- Vi tilstreber etter et kosthold som er sunt og næringsrikt. Måltidene består i hovedsak av grovt brød, lettmelk, frukt og grønnsaker.
- Vi har mye matvarer som gir fiber, mineraler og vitaminer – lite av matvarer med høyt sukker- og fettinnhold
- Vi har vann som tørstedrikk
- Det er ikke mer en 3 timer mellom hvert måltid og vi setter av minimum 30 minutter til måltidet, slik at barna har tid nok til å spise
- Vi har fokus på at det skal være hyggelig å sitte ved matbordet
- Vi har god mathygiene
- Vi har kosthold og måltider som en naturlig del av det pedagogiske opplegget.
- Vi tilpasser måltidene på hver avdeling, for å sikre oss at barna får det beste tilbudet ut fra sine behov

### **Frokost**

- Vi serverer enten brød med diverse pålegg eller havregrynsgrøt til frokost. Vi drikker lettmelk eller vann til.
- På Knærten og Bamsebo spiser de ca. 8:30.
- På Ruffen og Kanutten spiser de ca. 9:00.
- Kommer barna tidlig om morgenen kan de ha med seg noe hjemmefra å spise om de trenger mat før vi serverer frokost. Leveres de etter frokost, må barna ha spist frokost hjemme.

### **Lunsj**

- Ruffen, Kanutten og Bamsebo har 3 smøremåltider i uken og 1 dag med varmlunsj, der barna får mulighet til å være med å planlegge hva som skal serveres
- Knærten har 4 smøremåltider i uken og 1 dag med varmlunsj
- Lunsjmåltidet inneholder:
  - Grovt brød
  - Plantemargarin
  - Ostepålegg, fiskepålegg og kjøttpålegg
  - Egg av og til
  - Frukt og/eller grønnsaker som pålegg til hvert måltid
- Varmlunsj
  - Vi satser på et sunt og enkelt måltid der barna også kan bidra til matlagingen og komme med ønsker og innspill
  - Her serveres det en variasjon av varmretter; suppe, variasjon av grønnsaker, kjøtt/fisk i ulike varianter
  - Varmlunsjen lages inne eller ute på bålpanna

## **Matpakkedag**

- En dag i uka er det turdag og da skal det være medbragt tusekk med lunsj-matpakke og drikkeflaske. (Gjelder Bamsebo, Ruffen og Kanutten)

## **Drikke**

- Lettmelk eller vann til frokost og lunsj
- Vann til fruktmåltidet og som tørstedrikk
- Saft og juice drikkes unntaksvis – som f.eks til nissefest

## **Kosemat/festmat:**

- Vafler, boller og annen gjærbakst tilsettes som oftest grovt mel og har redusert suktermengde.
- Kake kan serveres av og til. Barna er ofte med på å bake kaken selv. Ofte er det et pedagogisk opplegg bak det å bake kake. Alt fra planlegging, handleliste, innkjøp, måle mengde m.m.
- Is har vi av og til. Som f.eks når vi markerer 17 mai, samefolkets dag og når brannvesenet kommer for å ha vannkrig med oss. Om sommeren kan det også være vi spiser en saftis i ny og ne.

## **Allergi**

- Vi tilrettelegger ved eventuelle allergier. Ta kontakt med personalet, så finner vi en felles løsning

## **Bursdagsfeiring**

- Vi vektlegger barnet denne dagen, ikke maten!
- Foreldrene og barna bestemmer selv hva de vil ta med til bursdagen, men vi oppfordrer alle til å tenke på sunne alternativer som f.eks fruktsalat eller pizzasnurrer.
- Det er selvsagt også lov til å ta med kake eller is 😊 Tenk da på mengde (ikke for mye), antall barn og evt. allergier.