

# KOSTHOLDSPLAN FOR FØRRESFJORDEN BARNEHAGE

Forskning/ retningslinjer fra Sosial- og helsedirektoratet viser:

1. Ha mer fullkornsprodukter i barnehagen
2. Grønnsaker eller frukt til alle måltider
3. Fisk oftere
4. Vann: være tilgjengelig for alle, også de aller minste

## Hverdagen

### Frokost

- Vanlig frokostbuffe og havregryn/ kornblandinger med rosiner/tørket frukt. Barna velger enten skive eller kornblanding.
- Ha havregrøt minimum 1. gang per uke (rullerer dagene, ha oversikt på kjøkkenet. Lag egen plan)
- Ha fat med oppskåret grønnsaker

### Lunsj:

- Alltid ha fat med grønnsaker på lunsjbordet (oppskåret gulrot, kålrabi, agurk, tomat, paprika, avocado etc.)
- Ha fiskemåltid minst 1 gang i måneden/2. ønskelig
- Bake grove rundstykker/scones av og til
- Ha fiskepudding, fiskekaker, egg til smøremåltidet
- Pålegg som bør unngås er; honning, prim, syltetøy,

### Fruktmåltid:

- Smøre halve skiver (ikke prim)
- ½ frukt til hver

## Bursdagsfeiring

- Alltid innslag av salat eller grønnsaker
- Barna velger en middagsrett og en frukt/grønnsak/bær alternativ

## Middagsvalg



Karbonadedeig  
m/grov pasta og salat



Laks m/pasta



Laksenuggets m/salat og  
Båtpoteter



Lapskaus m/pølse



Taco



Flyvende jacob



Fiskeburger m/salat  
(Evt med ris)



Havregrøt



Pizza

### Valg av frukt og grønt



Frukt i kopp



Frukt/bær m/kesam  
Eller yoghurt



Grønnsaker og dipp

## Turer

- Være bevisst på matlaging på tur
- Lære/vis barna ulike måter vi kan lage mat på
- Bruke takke, helle, bål, primus etc...
- 1-2 varme måltider i måneden

## Ideer til varmmat:

- Lapskaus
- Tomatsuppe med makaroni
- Fiskeburger på skive/hamburgerbrød
- Bake maiskolber
- Fiskewok
- Skattekiste med fisk/kyllingfilet
- Egg
- Kyllinggryte
- Wraps med grønt
- Laksbiter/filet i folie
- Karbonader
- Grove pannekaker/lapper
- Havregrøt
- linsesuppe

## Sjekkliste for matprodukter

Sjekke dette hver mandagsmorgen. Handleliste leveres til Bente innen kl. 10:00.

Kjøkkenskap (Tusenbein har ansvar)					
• Havregryn/4-korn kornblanding					
• Grove knekkebrød					
• Grovkorna pasta					
• Grovbakst					
• Rosiner/tørket frukt					
• Griljermel					
• Mel					
• Sukker					
• Salt					
• Tørrgjær					
• Mais/maiskolber					
• Grøtris					
• Fullkornsris					

### Kjøleskap (Mariehøna har ansvar)

• makrell i tomat(stor pakke)					
• kylling pålegg					
• fårepølse					
• egg					
• Grønnsaker					
• Frukt					
• Smøreost					
• Kyllingpostei					
• Fiskepudding					

### Fryseboks (Grashoppa har ansvar)

• Fiskekaker					
• Laks/torsk evt annen fisk					
• Crabsticks					
• Kyllingfilet					
• Karbonadedeig					
• Lapskaus blanding					
• Amerikansk blanding					
• Blomkålblanding					

Det som avdelingen trenger, må bestilles og evt. merkes med avdelingens navn.