

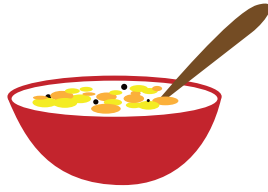
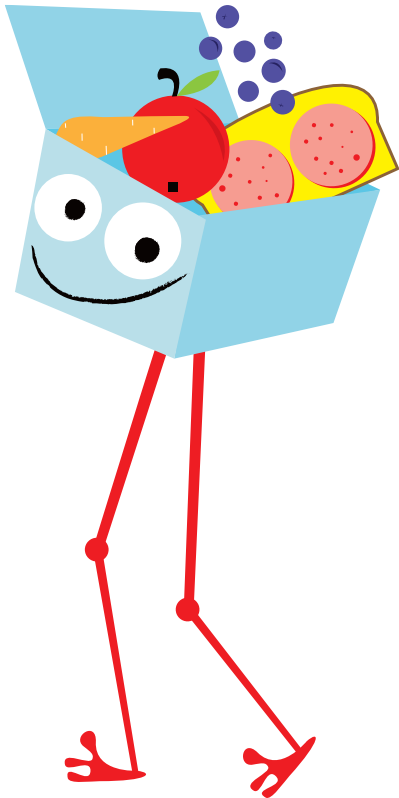
BRA MAT I BARNEHAGEN

– råd, tips og oppskrifter



Tekstforfattere og bidragsytere:

**Kaja Lund-Iversen, Anne Gaarder Amland,
Siw Ellen Jakobsen, Bård Amundsen,
Helle Grøttum, Ellen Christine Sjølie,
Vigdis Brit Skulberg, Reidun Høines,
Irene Teigen Paulsen, Ellen Kveen,
Tone Nyjordet Frøysang, Marianne Schjetne,
Hilde Heimli, Lars Erik Sira.**



FORORD

Fokus på mat og måltider

Måltidene i barnehagen er en vesentlig del av barnehagehverdagen. Dette gjelder både for barna og for de voksne som arbeider der.

Mat og drikke i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. Maten i barnehagen, enten den er medbrakt eller tilberedt i barnehagen, er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse.

Barnehagen har ansvar for å legge til rette for måltider som fremmer helse. Den skal bidra til at barna får gode vaner når det gjelder kosthold. Barnehagen er en arena hvor barn på en naturlig måte kan tilegne seg kunnskaper og gode holdninger når det gjelder mat, måltider og hygiene.

Dette veiledningsheftet er et ledd i satsingen **Bra mat i barnehagen** og bygger på nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.

Første del av heftet gir konkrete **råd og tips** om valg av mat og drikke og hvordan legge til rette for helsefremmende måltider i barnehagen i samarbeid med barna og hjemmet. Deretter presenterer vi en samling **oppskrifter** som kan brukes til hverdags, på tur og til fest.

Veiledningsheftet skal være et praktisk verktøy for deg som arbeider i barnehage, men vil også kunne være nyttig for foreldre, barnehageeiere og andre som er interessert i barns mat- og måltidsvaner. Heftet er utarbeidet av Helsedirektoratet med bidrag fra en rekke fagpersoner og utgis i samarbeid med Kunnskapsdepartementet.

Vi håper heftet vil være til inspirasjon og nytte i arbeidet med helsefremmende måltider i barnehagen.

Oslo, nov 2011

INNHOOLD

Bra mat i barnehagen er en satsing i regi av Helsedirektoratet og Kunnskapsdepartementet. Satsingen er rettet mot barnehageansatte og alle andre som er opptatt av mat i barnehagen.

Forord

1.	Satsingen	s. 4
2.	Barnehagen	s. 6
3.	Kosthold	s. 10
4.	Mat og drikke	s. 17
5.	Måltidet	s. 28
6.	Hurra!	s. 30
7.	Hygiene	s. 32
8.	Allergi	s. 34
9.	Ut på tur	s. 37
10.	Kilder og litteratur	s. 38

Oppskrifter	s. 40
Frokostblandinger og grøt	s. 42
Brød og rundstykker	s. 44
Snacks	s. 46
Smoothie	s. 48
Salater og wraps	s. 49
Varm mat	s. 51
Vafler, boller og muffins	s. 58
Tips til turmat	s. 60



1. SATSINGEN

Bruk materiellet

Mat og måltider i barnehagen angår barna, foreldrene, de ansatte i barnehagen, barnehageeiere, kommunene og sentrale myndigheter. Satsingen **Bra mat i barnehagen** skal gjøre det lettere for alle disse gruppene å nå målet om gode kostvaner blant barn og helsefremmende måltider i barnehagen. Bra mat i barnehagen bygger på de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i barnehagen og helsemyndighetenes generelle anbefalinger for ernæring.

Satsingen **Bra mat i barnehagen** omfatter hittil:

1. Veiledningsheftet **Bra mat i barnehagen (IS-1536)**

Veiledningshefte for barnehagepersonell med råd, tips og oppskrifter

2. Plakat med gode mat- og drikkeråd (IS-1537)

Inspirasjonsplakat (tosidig bokmål/nynorsk)

3. Postkort «Sjonglering» (IS-1538)

For utdeling til foreldre og andre interesserte

4. Postkort «Matboks» (IS-1539)

For utdeling til foreldre og andre interesserte

5. Plakat med sammendrag av retningslinjene (IS-1540)

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen i kortversjon (tosidig bokmål/nynorsk)

Bestill materiell og les mer om bra mat i barnehagen på www.helsedirektoratet.no.

Bruk materiellet aktivt i barnehagen! Gjør mat i barnehagen til et tema internt og i møte med foreldrene.

Ansatte vil bidra

En kartlegging blant styrere og pedagogiske ledere viser at ansatte i barnehagene mener det er viktig at de selv bidrar til å gi barna sunn mat og gode måltider. De vil at arbeidet med mat og måltider skal være en del av barnehagens planer. De ønsker mer kompetanse på området og etterlyser pedagogisk materiell. Videre ønsker ansatte i barnehage bedre rammebetingelser for å legge til rette for gode måltider. Dette handler både om tilgang til kjøkken og utstyr, og bedre økonomi til innkjøp av mat. Barnehageansatte mener at både de selv og foreldrene må gjøre en aktiv innsats for å bedre barnas mat og matvaner.

Kilde: Mat og måltider i barnehagen. En spørreundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere, Sosial- og helsedirektoratet 2005



2. BARNEHAGEN

Barnehagen har et ansvar

Barn er avhengige av at voksne omsorgspersoner tar ansvar for kostholdet deres, enten de er hjemme eller i barnehagen. Mange barn spiser flere av dagens måltider i barnhagen, og dette utgjør en stor del av det totale kostholdet. Barnehagen og de ansatte har derfor stor innflytelse på kosthold og matvaner.

Selv om hjem og familie har et hovedansvar for barnas kosthold, har barnehagen et profesjonelt ansvar for å legge til rette for at barn i barnehage får gode kostvaner og at et eventuelt mattilbud er helsefremmende. Barnehagen skal også bidra til at barna utvikler en grunnleggende forståelse for hvordan de kan ta vare på egen helse. Dette er nedfelt i barnehageloven, i rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, og i forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Samarbeid med hjemmet

For barnas helse og utvikling er det viktig at mat som tas med hjemmefra og maten som tilbys i barnehagen til sammen gir et sunt og variert kosthold. Det er derfor viktig at hjem og barnehage samarbeider og har en dialog om hva som er gode matvaner. Kosthold og matvaner bør regelmessig være et tema på foreldremøter og i foreldresamtaler. I dialogen med foreldrene bør man drøfte både den maten og drikken som barnehagen serverer og maten som barna har med seg hjemmefra.

Det er viktig å være lydhør for innspill og synspunkter fra foreldrene, men samtidig støtte seg på det faglige grunnlaget som er gitt i myndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen og i regelverket for barnehagen. Bruk også rådene og tipsene som er gitt i dette heftet.

De ansattes holdninger

Voksne påvirker barns holdninger, kunnskaper, atferd og vaner. Dette gjelder også mat og måltider. Barn lærer om mat og drikke på en naturlig måte gjennom de daglige måltidene, men kunnskaper og holdninger til mat og drikke kan også utvikles gjennom andre pedagogiske aktiviteter. Barnehagen er ikke bare med på å forme barnets kostvaner i dag, men også kostvanene barna vil ha når de blir eldre. Som ansatt i barnehage har du en viktig oppgave som rollemodell for barna. Det er viktig at barnehagepersonell tar på alvor det profesjonelle ansvaret de har for å fremme gode og sunne matvaner. Dere kan bidra til å gi barna gode vaner for livet. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er barnehagens oppgave å fremme, bør man være bevisst på å holde for seg selv.

Måltidet som pedagogisk arena

Måltidene finner sted dag etter dag og gir gode muligheter for læring på mange områder. Et måltid handler om mye mer enn å få maten i seg. Måltider betyr samhandling og felleskap. De er en del av dannelsen vår og bidrar til utvikling av barnas sosiale kompetanse. Barn lærer av å se på hverandre. De påvirker hverandre på godt og vondt, også når det gjelder mat. Det er viktig at personalgruppen har en felles oppfatning av hvilken betydning måltidene skal ha til hverdags og ved spesielle anledninger. Hele personalgruppen bør gå gjennom de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i barnehagen. Disse bør legges til grunn når barnehagen skal definere felles målsettinger for måltidene i barnehagen. Det er viktig å ta utgangspunkt i barnehagens situasjon når det gjelder barnegruppen, personalgruppen, åpningstider og fysiske og økonomiske rammebetingelser.

Ved å bevisst bruke måltidene som en pedagogisk arena, vil måltidenes helhetlige verdi i barnehagehverdagen bli bedre ivaretatt.

Lag en vurdering

For å finne eventuelle forbedringspunkter, kan det være hensiktsmessig å gjøre en statusvurdering av dagens mattilbud og organiseringen av måltidene i barnehagen.

Vurder både det daglige mattilbudet og servering av mat og drikke i forbindelse med feiringer og markeringer. Se dette i sammenheng med eventuell medbrakt mat. Diskuter forslag til målsettinger for barnehagens mat- og måltidstilbud. Det er viktig å tilpasse ambisjonene med ressursene som er tilgjengelig både med hensyn til tid, økonomi og kompetanse. Noen aktuelle spørsmål:

1. I hvilken grad er måltidene i vår barnehage i samsvar med de nasjonale retningslinjene? Hvilke utfordringer har vi?
2. Hva skal beholdes ved dagens mat- og måltidsordning? Hva bør eventuelt endres?
3. Hva slags mat og drikke skal barna få tilbud om i barnehagen?
4. Hvordan kan vi arbeide for at den medbrakte maten også er sunn og variert?
5. Hvordan skal måltidene organiseres og hvordan skal ansvarsfordelingen være?
6. Hvilke oppgaver bør barna ha knyttet til måltidene?
7. Hvilke grep kan gjøres for å eventuelt bedre de fysiske, sosiale og tidsmessige rammene rundt måltidene? Hvilke trivselsregler er viktige for oss når vi er samlet rundt matbordet?
8. Hvilke rutiner skal vi ha for hygiene?
9. Hvilke rutiner skal vi ha for gjennomgang av matforråd og for innkjøp av matvarer?
10. Hvordan skal bursdager feires? Hva skal eventuelt inngå av mat og drikke, og hvem skal ha ansvaret?
11. Skal barna delta i tilberedning av mat? I tilfelle hvilke rutiner skal vi ha for å organisere denne aktiviteten?
12. Skal det gjennomføres andre pedagogiske aktiviteter knyttet til mat? På hvilken måte skal barna lære om mat og drikke?

TIPS

- Barnehagens arbeid med mat og måltider bør nedfelles i barnehagens årsplan. Dette vil gi forankring og langsiktighet i arbeidet.
- Ta kontakt med en barnehage som dere vet arbeider målrettet med mat og måltider og som kan bidra med egne erfaringer.
- Inviter foreldrene til idédugnad hvor de kan komme med forslag til hvordan maten i barnehagen bør være både til hverdags og når noe skal feires. Målet er god og sunn mat for barna.
- Inviter en foreleser som kan fortelle om barn, mat og helse på en planleggingsdag eller et foreldremøte. Spør gjerne ernæringsfysiolog, tannpleier, helsesøster eller folkehelsekoordinator i kommunen.
- Informer foreldrene om barnehagens arbeid med mat og måltider knyttet til helsemyndighetenes retningslinjer – foreldre vil gjerne vite hva barna får å spise i barnehagen. Gjør dette tidlig i barnehageåret.
- Del ut postkort om **Bra mat i barnehagen**-satsingen til foreldrene.



3. KOSTHOLD

Små mager – store behov

Fra ettårsalder går barnet gradvis over fra spedbarnsmat til samme mat og måltidsmønster som resten av familien. Enten barnet spiser alle måltidene hjemme eller noen av dem i barnehagen, er målsettingen at barnet skal ha et bra kosthold og at det utvikler et godt forhold til mat og måltider.

Barn er avhengige av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg. De har et stort behov for næringsstoffer i forhold til sin egen vekt. Og fordi den totale mengden mat de spiser er relativt liten, er det liten plass til mat og drikke som ikke gir dem næringen de trenger. Det er dette som gjør det spesielt viktig å ha fokus på næringsrik kost til barn. Fysisk aktivitet er også viktig for barns utvikling og helse.

Men det er også viktig å være klar over at friske barn regulerer sitt eget matinntak i perioder, etter hva de trenger. Det kan bety at barn i perioder spiser lite, og at de i andre perioder spiser mer enn vanlig. Det er normalt. Videre betyr dette at det er vanskelig å sette opp en standard for hvor mye barn skal spise til hvert måltid. Den beste måten er å følge med på om barnet øker normalt i vekt og om barnet har god helsetilstand.

Maten barna spiser

Barn i Norge har i hovedsak gode kostvaner og et bra kosthold. De fleste barn i barnehagealder spiser frokost, lunsj, middag og kvelds. Når det gjelder det de får i seg, er det likevel noen klare svakheter. Mange spiser for mye fett, spesielt for mye mettet fett. De får også i seg for mye sukker. Mange får også i seg for lite vitamin D og for lite jern.

Svakheterne skyldes i stor grad at de spiser for lite grønnsaker og frukt, og for lite fisk og grove kornprodukter. Det skyldes også at de får i seg for mye søte

drikker, slik som saft og brus. I tillegg er godteri, søte kjeks og søte bakervarer for mange barn blitt hverdagskost. Kort sagt bør barn i dag spise mer av næringsrike matvarer og mindre av mat og drikke som gir lite av de viktige næringsstoffene.

Mattilbudet i barnehagen har stor betydning for barnas totale kosthold. Selv om mye er bra, er det mye som kan bli bedre. Svakheterne ved maten og drikken i barnehagene er i stor grad sammenfallende med de generelle kostholdsutfordringene hos barn. Et bedre mattilbud i barnehagen vil derfor bidra til at barna sitt kosthold får en bedre ernæringsmessig sammensetning. Dette er ikke uvesentlig for barnas helse og utvikling.

Barn og sukker

Inntaket av tilsatt sukker bør begrenses til 10 prosent av det totale energiinntaket. For barn i alderen 2-5 år utgjør dette om lag 30 gram sukker i gjennomsnitt per dag. Tabellen under viser mengde sukker i noen matvarer. Den viser også hvor stor andel disse matvarene utgjør av det sukkerinntaket som barn bør holde seg innenfor. Et begrenset inntak av sukkerholdige matvarer er viktig for å sikre inntaket av kostfiber, vitaminer og mineralstoffer og for å minske risikoen for tannråte og overvekt.

Mat og drikke	Saft	Sjokolade- muffin	Kanelbolle	Frokost- gryn (søt type)	Fruktyoghurt
Mengde	2 dl	100 g	50 g	30 g	125 g
Mengde sukker	15 g	30 g	7 g	10 g	8 g
Ca. andel av maksimum mengde sukker/dag	50 %	100 %	25 %	30 %	25 %

dl=desiliter, g=gram. Kilde: www.matvaretabellen.no

Bra og dårlig – mat- og drikketilbudet i barnehagene

I 2005 ble det gjennomført en landsdekkende undersøkelse av mat og måltider i norske barnehager.

Resultatene viser at det er mye som er bra:

- Barnehagene er opptatt av å ha et bra mat- og måltidstilbud
- Barna har mulighet til å spise til faste måltider
- Det settes av god tid til måltidene
- Barnehagene bruker mat og måltider som pedagogisk virkemiddel
- Tilbudet av mat og drikke er på mange områder tilfredsstillende
- Mange serverer frukt hver dag

Men det er også noen utfordringer ved mattilbudet i barnehagene:

- Det brukes lite grovt brød eller grove kornprodukter
- Mange bruker for lite grønnsaker
- Barna får sjelden fisk
- 20 prosent bruker helmelk til måltidene
- Det brukes mye søt og fet mat til feiringer og markeringer

Med bra mat er barna bedre rustet

Barn som over tid har et ernæringsmessig ugunstig kosthold, har dårligere forutsetninger for god helse og utvikling. På kort sikt kan det føre til at barnet fungerer dårligere i hverdagen, og det kan føre til dårlig tannhelse og overvekt.

Overvekt skyldes misforhold mellom hvor mye energi vi får i oss og hvor mye energi vi bruker. I dag er overvekt en trussel mot barn og unges helse, både i Norge og i mange andre land. Selv om overvekt er blitt et økende problem også blant

norske barn, har de fleste barn her i landet sunn og normal vekt. De fleste norske barn trenger derfor ikke å spise mindre. De behøver å spise bedre. Ved å legge til rette for sunne måltider og variert fysisk aktivitet, vil barnehagen være med på å forebygge overvekt.

Vi vet at vaner i barne- og ungdomsårene kan påvirke risikoen for å få alvorlige sykdommer i voksen alder. Ugunstig kosthold i barneårene kan øke risikoen for sykdommer som hjerte- og karsykdommer, type 2-diabetes og enkelte kreftsykdommer. Det kommer også stadig mer dokumentasjon på at kostholdet har betydning for psykisk helse.

Barnehagens mattilbud bør være i tråd med offisielle retningslinjer og myndighetenes generelle anbefalinger for ernæring. Mattilbudet i barnehagen bør også ta hensyn til barn med spesielle behov, hvor dette er dokumentert av lege. Et slikt eksempel kan være barn med allergi eller intoleranse mot bestemte matvarer (se kap.8).

Familier er forskjellige

I barnehagen møtes barn med ulik sosial, etnisk, kulturell og religiøs bakgrunn. Den sosiale og etniske bakgrunnen vår har innflytelse på matvanene våre, og både kultur og religion kommer til uttrykk i maten vi spiser og i måltidstradisjoner. Mat og måltider er en god måte å sette fokus på kulturelle likheter og ulikheter. Barnehagen bør innenfor praktiske og økonomiske rammer strekke seg langt for å ta religiøse hensyn i tilretteleggingen av mattilbud og måltider.

For barn fra hjem med minoritetsbakgrunn, kan den norske matpakketradisjonen oppleves fremmed. Men en matpakke trenger ikke bestå av brød med pålegg. I mange kulturer er det vanligere å spise sammensatte retter av ris eller pasta til lunsj, og medbrakt mat kan like gjerne være basert på denne typen mat. Det viktige er hvordan matpakken er satt sammen (se boks på neste side). Det er dessverre slik

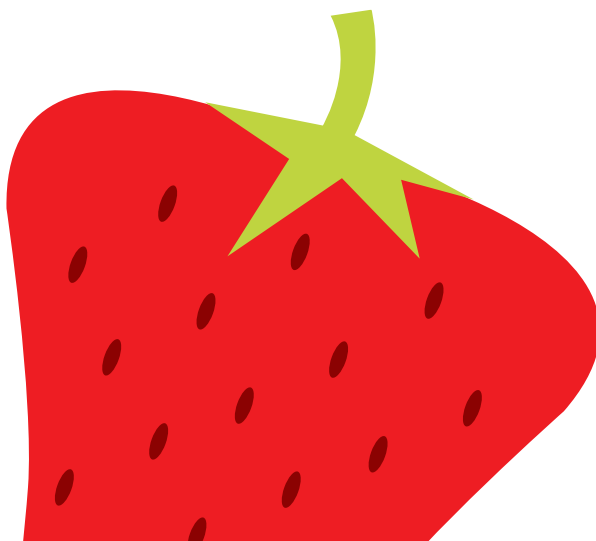
at en del barn, både etnisk norske og barn med minoritetsbakgrunn, har matpakker med dårlig næringsinnhold. Matpakker som for eksempel er basert på nudler i pose og søte kjeks vil ikke gi barnet den næringen det trenger. Dette er noe foreldrene bør bli gjort oppmerksomme på.

God sammensetning

For å være ernæringsmessig fullverdige, bør måltidene inneholde mat fra alle de følgende tre gruppene:

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

Drikke bør være melk og vann.



Næringsstoffene som gir energi

Karbohydrater er en samlebetegnelse på en stor gruppe stoffer og kan deles inn i stivelse, sukker og kostfiber. Stivelse er det karbohydratet som har størst ernæringsmessig betydning i kostholdet. Dels fordi det er vår viktigste kilde til energi, men også fordi de matvarene som gir mye stivelse også inneholder flere av de andre nødvendige næringsstoffene som vi trenger. De viktigste kildene til stivelse i kosten er grovt brød og andre grove kornprodukter, ris, pasta, samt poteter.

Sukker i form av sukrose får vi gjennom vanlig farin (sukker på pose) og sukkerholdige matvarer som brus, saft, syltetøy og søtsaker. Disse utgjør til sammen de største kildene til sukker i kosten, og er det sukkeret vi ønsker å begrense inntaket av. Den søte smaken på frukt og bær skyldes et naturlig innhold av druesukker og fruktsukker. Melk og meieriprodukter har et naturlig innhold av melkesukker (laktose). Dette sukkeret, som er i matvarene fra naturens side, utgjør ikke et helseproblem. For å kutte ned på sukkerinntaket, bør inntaket av mat og drikke som er tilsatt mye sukker reduseres.

Kostfiber er en samlebetegnelse for lange karbohydrater og karbohydratliknende stoffer som ikke brytes ned eller tas opp fra tarmen. Felles for kostfibre er at de har en generell tarmregulerende effekt. Tarminnholdet føres raskere gjennom tarmen, hvilket bedrer fordøyelsen og reduserer risikoen for tarmsykdommer.

Fett i kosten er viktig som energikilde, og det er viktig som løsningsmiddel for fettløselige vitaminer og for en rekke smaksstoffer i maten. Fett blir gjerne delt inn i mettet, enumettet og flerumettet fett. Kroppen vår skal ha noe fett, men ikke så mye av det fettene som kommer fra dyreriket, det mettede fettene. Kjøtt og kjøttprodukter, smør, melk, ost og andre meieriprodukter er matvarene som bidrar med mest mettet fett. Høyt inntak av fett, og spesielt mettet fett, er forbundet med økt risiko for utvikling av hjerte- og karsykdommer og for kreft og overvekt. Matvarer fra planteriket, fisk og annen sjømat inneholder mye enumettet og flerumettet fett. Dette fettene er bra for kroppen vår, men det kan ha skadelige virkninger hvis vi får for mye.





Proteiner er byggesteiner. Proteinets hovedoppgave er å bygge opp og reparere celler og vev. Proteiner er sammensatte stoffer bestående av mindre enheter som kalles aminosyrer. Menneskekroppen kan lage en del av disse aminosyrene selv, mens noen må tilføres gjennom kosten. Proteiner finnes i de fleste matvarer, unntatt i rent fett og rent sukker, som for eksempel olje eller sukret brus. Fisk og rent kjøtt er gode kilder til proteiner av høy kvalitet. Belgfrukter, korn og kornvarer inneholder også en del proteiner.



4. MAT OG DRIKKE

Bra og variert mat

Ulik mat gir ulike næringsstoffer. Hvis barna får variert mat, kan vi være tryggere på at de får i seg nok av alle næringsstoffene de trenger.

Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men de kan også være skeptiske til mat de ikke har smakt tidligere. Smakssansen er hele tiden under utvikling. Om barna ikke liker maten første gang de smaker på den, synes de kanskje det er godt neste gang. Hvis barn blir tilbudt et variert utvalg av matvarer og retter, vil de lære å like mange forskjellige smaker.

Det er veldig forskjellig hvordan barnehager organiserer måltidene og hva de tilbyr av mat og drikke. Måltidene kan bestå av medbrakt mat eller mat tilberedt i barnehagen. De fleste barnehager som har et mattilbud tilbyr brødmatt, men mange har tilbud om varm mat en eller flere ganger i uka. Det viktigste er at måltidene er satt sammen på en måte som gir barna den næringen de trenger. Barnehagen må se sitt eget tilbud av mat i sammenheng med den medbrakte maten, og vurdere hvordan barnehagen kan ivareta barnas kosthold best mulig.

TIPS

- Lær barna gode holdninger til forskjellige matvarer og til å snakke positivt om mat. Vær en god rollemodell.
- Bruk tabellene med oversikt over pålegg (side 26–27) og drikker (side 25) i planleggingen av mattilbudet.
- Eksperimenter med bruk av krydder og krydderurter i matlaging for å utvikle barnas smakssans.



Velg det grove

Grovt mel inneholder 2-4 ganger så mye av enkelte mineraler og vitaminer som fint mel. Grovt brød er den viktigste kilden til fiber i kosten. Bruk derfor grove brødtyper og knekkebrød. Du kan vurdere grovhet ved å se hvor høyt oppe sammalt mel står på ingredienslisten bak på brødposen. Se også etter grovhetsmerket og Nøkkelhullet på brød. For å kunne kalles grovt, må brødet inneholde minst 50 prosent sammalt mel inkludert hele korn.

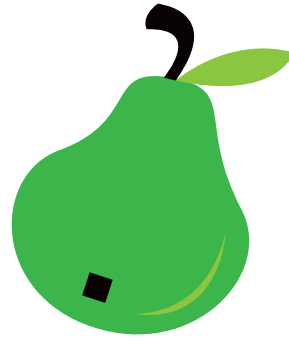
TIPS

- Velg én brødsort om gangen. Settes det fram flere brødtyper, erfarer mange at det grove brødet blir liggende igjen.
- Bak gjerne brødet selv. Andelen sammalt mel bør være større enn andelen fint mel.
- Lag krutonger av brød som er blitt tørt, se oppskrift side 45.
- Les om glutenintoleranse (cøliaki) på side 36.

Som variasjon til brødmaten kan dere tilby kornblanding med melk. Vær oppmerksom på at mange frokostblandinger på markedet inneholder mye sukker. Hvis dere kjøper ferdige blandinger, velg de kornblandingene som inneholder minst sukker og fett. Bruk helst usøtete typer, for eksempel firkorn. Se etter produkter med nøkkelhullsmerket.

TIPS

- Lag gjerne kornblandinger selv, se oppskrifter side 42.
- Bruk solsikkefrø, linfrø, rosiner, nøtter/mandler, banan og annen fersk eller tørket frukt for å gjøre kornblandingen mer spennende.
- Grøt er enkelt å lage og kan brukes en gang i blant. Prøv alternative grøter til den tradisjonelle risgrøten, se oppskrifter side 43.



Fem om dagen

De fleste barn spiser for lite frukt og grønnsaker. Alle måltider i barnehagen bør inneholde grønnsaker og frukt eller bær.

Disse matvarene er fulle av vitaminer og andre viktige stoffer. De er fargerike, friske og fristende, og det finnes mange måter å tilberede og servere dem på. Både barn og voksne bør få i seg fem porsjoner med grønnsaker, frukt eller bær daglig. Dette oppnås enklest ved å spise grønnsaker og frukt til hvert måltid. Bare frukt og grønnsaker er ikke et fullverdig måltid.

TIPS

- Sett fram oppkuttet frukt og grønnsaker til måltidene. Barn spiser mer frukt og grønnsaker når de er kuttet opp.
- Varier mellom ulike typer – følg med på sesongvariasjoner og pris.
- Kjøp en epledelel. Den tar bort kjernen og deler eplet i båter, og kan håndteres av barna.
- Velg helst ferske grønnsaker og frisk frukt, men frosne varer er også greit siden næringsinnholdet er mer eller mindre det samme. Syltede produkter og produkter i lake inneholder en del sukker og salt, og bør ikke brukes for ofte.
- Server lettkokte grønnsaker sammen med brødmaten. For de minste er dette lettere å tygge enn rå grønnsaker, men husk at de skal gi god tyggemotstand.
- Tilsett grønnsaker til retter laget på halvfabrikata og basispose.
- Tzatziki faller ofte i smak til grønnsakene, se oppskrift side 48.
- Litt gulrot eller annen rå grønnsak er fint å gi barn som gir uttrykk for sult mellom måltidene.

Grønnsaker og frukt

Barn liker ulike typer grønnsaker og frukt. Her er noen tips til grønnsaker som kan brukes i barnehagen: Agurk, tomat, paprika i ulike farger, purre, kålrot, gulrot, salat, mais, oliven, nepe, reddik, brokkoli, blomkål, kål, avocado, sukkererter, grønne erter, kikerter, salatbønner, brekkbønner, stangselleri, potet, persillerot, sellerirot, squash, spinat, sopp, spirer, krydderurter m.m.

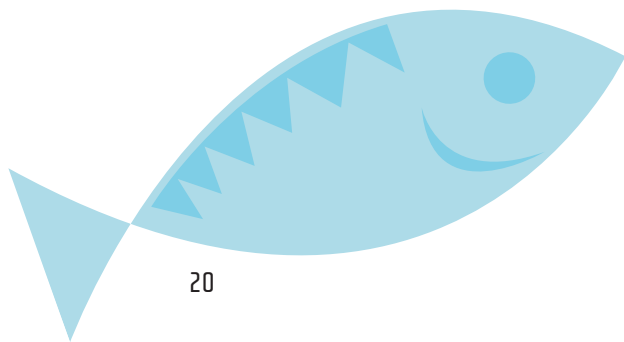
... og frukt og bær: Epler, pære, appelsin, klementin, druer, kiwi, banan, melon av ulikt slag, ananas, plomme, jordbær, blåbær, bringebær, tyttebær, rips, grapefrukt, sitron, fersken, nektarin, stjernefrukt m.m.

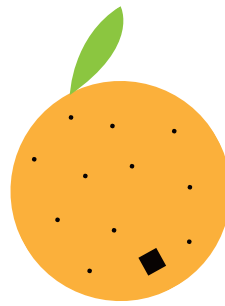
Se også www.frukt.no

Fisk er bra mat

Det er godt dokumentert at fisk generelt er bra for helsen. Særlig fet fisk er sunt. Det umettede fiskefettet bremser utviklingen av og forebygger hjerte- og karsykdommer. I tillegg har det flere andre gunstige virkninger på kroppen. Både barn og voksne bør spise mer fisk og annen sjømat.

La barna få mulighet til å prøve ulike produkter og retter av fisk og sjømat. Kaviar og makrell i tomat er de vanligste fiskepåleggene i barnehagen, men prøv også tunfisk, fiskekaker, peppermakrell, laks, reker, krepsehaler, crabsticks, sild og sardiner. Utvalget er stort. Oppskrifter på varme fiskeretter er på side 53, 55 og 56.





TIPS

- Ha minst ett fiskepålegg på bordet hver dag.
- Bruk fiskekaker på brødskiva, gjerne med et salatblad under og oppskåret tomat og agurk ved siden av.
- Tilsett biter av fiskefilet eller fiskeboller/fiskepudding i posesuppen. Ekstra grønnsaker er også bra i suppen, slik som erter, gulrot og poteter i biter.

Varier bruken av kjøtt

Kjøtt og kjøttprodukter er viktige kilder til proteiner og jern, men også andre næringsstoffer. Ulike kjøttprodukter inneholder ulike mengder fett. Kjøttdeig, pølser og andre blandingsprodukter bidrar med mye av det mettede fett i kosten. Produkter av svin og kylling inneholder ofte mindre fett enn produkter av storfe og lam. Velger vi de rene og magre kjøttproduktene, får vi i oss mindre mettet fett. Se etter produkter med nøkkelhullsmerke.

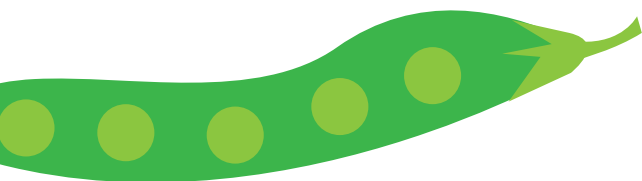
TIPS

- Varier bruken av kjøttpålegg. Bruk tabellen på side 26 som veileder.
- Sørg for å bruke rikelig med grønnsaker i varme retter basert på kjøtt.

Litt om nøtter

Nøtter av alle slag er i utgangspunktet sunne. De er proteinrike og inneholder det sunne fett. De bidrar også med kostfiber, antioksidanter og andre næringsstoffer. Nøtter og mandler i naturell form er å foretrekke framfor typene som er behandlet med salt, sukker og fett. Energiinnholdet i nøtter og mandler er høyt på grunn av høyt fettinnhold.

Husk! Allergi mot nøtter og peanøtter er ikke uvanlig blant barn. Les mer om allergi på side 34.



Belgfrukter er næringsrike

Belgfrukter som bønner, erter og linser er svært næringsrike og kan erstatte fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. Belgfrukter finnes både som tørre matvarer og hermetisk på boks. Holdbarheten er lang. Dette er rimelige matvarer som vi gjerne kan bruke mer av i Norge.

TIPS

- Tørre belgfrukter kan legges i vann dagen før for å korte ned koketiden.
- Skyll hermetiske kikerter og salatbønner (kidney beans) i kaldt vann og tilsett i supper, gryter og salater.
- Se oppskrift på linsesuppe på side 53.

Margarin og oljer

Det er ønskelig å vri inntaket av fett fra mettet fett til mer umettet fett. En enkel måte å bidra til dette på, er å bytte ut smør og smørblendede margarintyper med plantemargarin og oljer.

TIPS

- Velg plantemargarin på brødskiva.
- Bruk flytende margarin og/eller nøytrale oljer av raps, solsikke, soya eller mais til matlaging. Olivenolje har mer smak enn de nøytrale oljene.

Unngå for mye sukker

De aller fleste barn i Norge får i seg for mye sukker. Dette er et problem vi må ta alvorlig.

Hovedutfordringen er det høye inntaket av saft og andre søte drikker, godteri, søte kjeks og bakervarer. I barnehagen bør barna få oppleve alternativer til den søte maten. Dette vil medvirke til at barnas kosthold får en bedre sammensetning, noe som vil redusere risikoen for overvekt og for tannråte. Søt mat og søte drikker, slik som saft, sjokolademelk, nektar, brus og iste, bør som hovedregel unngås i barnehagen.

TIPS

- Tabellene på side 25–27 gir råd om bruk av søte drikker og søtt pålegg.
- Lag gjerne syltetøy selv av bær og frukt. Bruk ca. 300 gram sukker per kilo bær/frukt.
- Prim er i motsetning til brunost tilsatt sukker. Dersom barna får prim, velg den jernberikete typen.
- Unngå å bruke honning – selv om honning er et naturprodukt, har den et svært høyt sukkerinnhold og er derfor ugunstig for tennene. Barn under ett år skal ikke ha honning på grunn av faren for spedbarnsbotulisme.

Unngå tilsetningsstoffer til små barn

Små barn, det vil si barn under tre år, blir betraktet som en spesielt utsatt gruppe i forhold til tilsetningsstoffer. De har en lav kroppsvekt og maten de spiser betyr derfor mye for inntaket av stoffer. Ut i fra et føre-var-prinsipp er regelverket for tilsetningsstoffer av mat til små barn relativt strengt. Fargestoffer, søtstoffer og konserveringsmidler er ikke godkjent i produkter som spesielt markedsføres som barnemat.

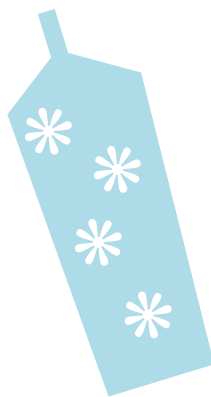
Husk! Barn under tre år bør ikke få mat eller drikke med kunstige søtstoffer.

Vann er tørstedrikken

Vann skal være tørstedrikken i barnehagen. Barna bør jevnlig få tilbud om friskt og kaldt vann, særlig etter aktiv lek og på varme dager. Vær oppmerksom på signaler fra barna som skyldes tørst. De minste klarer ikke å kommunisere dette like bra som eldre barn. Tørste barn trenger påfyll av væske, ikke energi.

TIPS

- Finn fram til gode rutiner for å regelmessig kunne tilby barna kaldt drikkevann, både inne og ute.
- Legg gjerne flasker med kaldt vann i fryseren en tid før dere går ut, for å ha tilgang til kaldt vann på tur eller når dere skal være lenge ute på varme dager.



Yoghurt

Yoghurt er et melkeprodukt med mange næringsstoffer som finnes naturlig i melken den er laget av. Men mange typer fruktoghurt og andre yoghurttyper beregnet på barn er tilsatt mye sukker. Yoghurt kan inngå i et variert kosthold, men yoghurt alene er ikke et fullverdig måltid. Yoghurt naturell servert med frisk frukt eller bær og kornblanding blir et måltid med mye næring og lite sukker. Bruk også gjerne nøkkelhullsmerkede yoghurttyper.



- Kom til enighet med foreldrene om bruk av yoghurt. Noen barnehager har god erfaring med at barna ikke spiser yoghurt i barnehagen. En annen løsning kan være å ha en fast dag i uka som barna kan ha med yoghurt hjemmefra.
- Yoghurt naturell kan brukes som dipp til oppskåret frukt og rå grønnsaker

Ikke H-melk

Drikke til måltidene bør være melk. Melk er en viktig del av småbarns kosthold fordi den gir kalsium og andre viktige næringsstoffer. Barnehagen bør bruke magre melketyper, slik som skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik både i matlaging og til måltidene. Både søtmeik og syrnet melk kan brukes.



- Gi ikke barna ubegrenset med melk. Ett glass melk (1 – 1½ dl) er for de fleste barn nok i løpet av et måltid.
- Mager melk beriket med vitamin D er et godt valg for småbarn.
- Sjokolademelk og annen smaksatt melk smaker ofte søtt og er unødvendig å bruke i barnehagen.
- Les om melkeallergi og laktoseintoleranse på side 36.

Råd om valg av drikke

Mange barnehager lurer på hva barna bør få å drikke. Til brødmåltidene bør barna drikke melk. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, men bør også være tilgjengelig til alle måltidene.

Sjokolademelk og smaksatt melk smaker ofte søtt og er unødvendig å servere i barnehagen. Ren juice av frukt, bær eller grønnsaker kan brukes av og til, men da sammen med mat. På grunn av høyt syreinnhold kan juice utenom måltidene skade tennene. Nektar er filsatt vann og sukker, og bør unngås på linje med saft, brus og iste. Brus med kunstig søtstoff (light brus) bør heller ikke serveres.

Hva som egner seg å drikke, henger også sammen med årstidene. På kalde dager er det godt med noe varmt, spesielt på turdager. Da kan fruktte og eventuelt varm kakao brukes. På varme dager er det viktig å gi barna ofte tilbud om friskt, kaldt vann.

Drikke:	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Vann	X			
Lettmelk, ekstra lett melk, skummetmelk	X			
Juice av frukt/grønnsaker		X		
Varm kakao		X		
Varm solbærtoddy			X	
Sjokolademelk og annen smaksatt melk				X
Saft, nektar, brus, iste				X

Tips til valg av pålegg



Brødmåltidene står sentralt i de fleste barnehager. Valg av pålegg og tilbehør til brødet er derfor viktig.

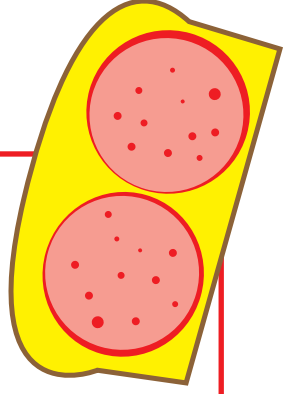
Denne tabellen er ment å være veiledende om bruk av pålegg, og må tilpasses den enkelte barnehage. Barna bør kunne velge mellom 3-5 pålegg hver dag. Grønnsaker og frukt/bær bør inngå i alle måltider. Det bør alltid være minst ett fiskepålegg på bordet. Variasjon er viktig for å få dekket behovet for næringsstoffer, og for å utvikle smakssansen hos barna.

Pålegg:	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Grønnsaker	X			
Frukt og bær	X			
Kjøttpålegg				
Rent kjøtt (kylling, kalkun, skinke, bankekjøtt o.l.)	X			
Leverpostei	X			
Servelet og kalverull	X			
Spekepølse (salami og fårepølse)		X		
Fiskepålegg				
Kaviar	X			
Makrell i tomat	X			
Peppermakrell	X			
Fiskepudding og fiskekake	X			
Røykt laks	X			
Sardiner og sild	X			
Tunfisk	X			

Tips til valg av pålegg (forts.)

Pålegg	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Ost				
Hvitost	X			
Brunost	X			
Prim (gjerne jernberiket)		X		
Smøre- og tubeoster	X			
Søtt pålegg				
Syltetøy			X	
Honning				X
Sjokolade-, nøtte-*) og karamellpålegg				X
Annet				
Egg	X			
Majonesalat		X		
Majones			X	

*) Peanøttsmør regnes som et nøttepålegg og kan brukes av og til, da det inneholder lite sukker. Vær oppmerksom på at barn kan ha allergi mot peanøtter.



5. MÅLTIDET

Gode rammer for økt trivsel

Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næring og væske. Barnehagen bør derfor legge til rette for at det ikke går mer enn tre timer mellom hvert måltid.

I barnehager med kortere åpningstid (korttidsbarnehager) må måltidsrytmen tilpasses åpningstidene. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere. På småbarnsavdelinger bør barnehagen derfor vurdere om det skal være hyppigere måltider.

Rammene rundt måltidene har betydning for hvordan måltidene oppleves av barn og voksne, men kan også påvirke hvor mye mat barnet får i seg. Her spiller mange faktorer inn. Prøv å la måltidene være preget av ro og god tid. Det er viktig for at alle barna skal få i seg tilstrekkelig med mat. Barn spiser også i forskjellig tempo. Noen trenger lang tid for å få i seg maten. Sett av minimum 30 minutter til selve måltidet. Tid til forarbeid og etterarbeid kommer i tillegg.

Mange barn kommer i barnehagen uten å ha spist frokost hjemme. Hvis barna ikke har spist frokost hjemme, bør barnehagen legge til rette for at de får spise medbrakt frokost i barnehagen. Dette bør skje innenfor en viss tidsramme. Melk og vann bør være tilgjengelig.

Friske barn regulerer sitt eget matinntak etter hva de trenger, dersom det legges til rette for regelmessige måltider. For noen barn kan småspising mellom måltidene ødelegge matlysten til neste måltid. For andre kan det føre til at de får i seg mer mat og energi enn det de trenger. Det er viktig for barn å utvikle god appetittregulering. De må lære å kjenne følelsen av sult, tørst og metthet. Småspising mellom måltidene er dessuten skadelig for tannhelsen, særlig hvis mat og drikke inneholder sukker.



Måltidet er et sosialt felleskap. Om du som voksen sitter og spiser sammen med barna og viser at du liker maten, bidrar du til å gi barna et godt forhold til mat og lærer dem kanskje å like mat som de ikke får hjemme. Holdninger til mat læres ikke bare gjennom hva du sier, men også gjennom hva du gjør. Barn som ser at voksne spiser og hygger seg med maten, vil lære av det.

Gode måltider i et trivelig miljø gir barna en følelse av trygghet og samhold. Har barna faste plasser ved matbordet, kan det begrense uro og konflikter. Noen regler må til. Men for mange regler kan gjøre at måltidet blir preget av irettesettelser og kjefting. Sett heller inn krefter på å gjøre måltidet hyggelig. Hvordan matbordet er dekket og måten maten presenteres på, har også betydning for matlyst og trivsel rundt måltidet.

TIPS

- Sett opp en tidsplan for dagen i barnehagen inkludert tidsrammer for avvikling av måltidene. Husk også å sette av tid til forarbeid og etterarbeid i forbindelse med måltidene.
- Vær bevisst på gode rammer rundt måltidet også når de gjennomføres utendørs, enten det er i barnehagen eller på tur.
- I dialogen rundt bordet bør de voksne fokusere på å snakke positivt om mat.
- Legg til rette for at foreldrene kan sitte sammen med barna en liten stund mens de spiser frokost. Tilby dem gjerne en kopp kaffe eller te.



6. HURRA!

Bursdager og feiringer

Gjennom et helt år i barnehagen er det mange bursdager, merkedager og høytider som det er fint å markere. Da vil mange gjerne servere noe ekstra godt. Tradisjonelt har dette ofte vært pølser, kaker, is og saft, men mange barnehager velger nå sunnere alternativer på merkedager.

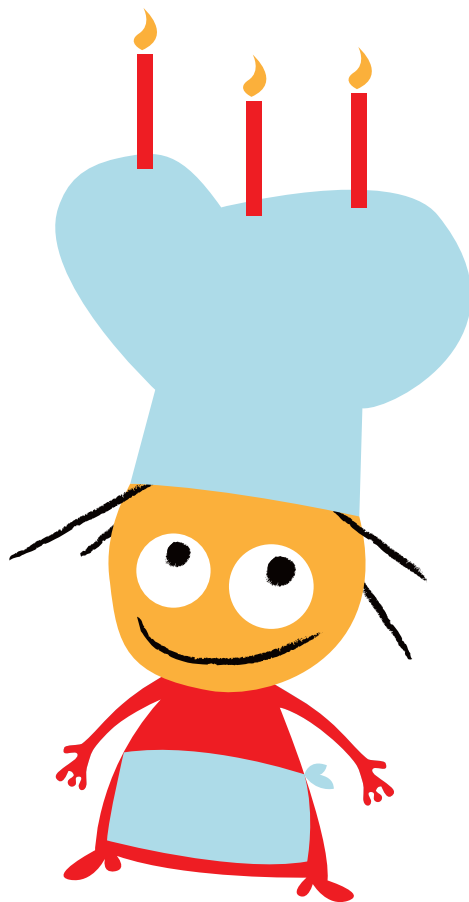
Også mange foreldre er opptatt av at barnet skal spise næringsrik mat og ønsker ikke at barnet skal bli kjent med godteri og brus mens de er små. Barnehagen bør ta hensyn til dette. Markeringer trenger heller ikke alltid å omfatte mat og drikke. Aktiviteter og opplevelser kan være vel så spennende for barna.

Bursdagen er en stor dag for de fleste barn. Det er viktig at alle barna får en likeverdig feiring i barnehagen. Barnehagens opplegg for hvordan bursdager markeres, både når det gjelder aktiviteter og servering, bør gjøres kjent for foreldrene. I mange tilfeller er det foreldrene som tar med det som skal serveres i barnehagen. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen slår fast at de fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Det er viktig at foreldrene kjenner til dette.

TIPS

- Be foreldrene ha med seg en kurv med frukt eller bær i stedet for kake når barnet har bursdag.
- Det kan være en god investering for barnehagen å kjøpe en blender til å lage smoothies med. Smoothie basert på frisk frukt og bær er et fargerikt og morsomt alternativ ved spesielle anledninger, se oppskrifter side 48.
- La bursdagsbarnet få være med og bake rundstykker i barnehagen. Foreldrene kan ta med et par typer pålegg.

- La bursdagsbarnet få velge mellom forskjellige menyer bestående av sunne og gode retter.
- Velg ut et knippe markeringer og arrangementer i løpet av barnehageåret hvor dere ønsker å ha kake og saft. La barna spise det vanlige måltidet først, kaken kan komme etterpå.
- Vann kan festpyntes med oppskåret frukt til festlige anledninger. Alternativt kan eplejuice blandet med mineralvann uten sukker serveres.
- Bruk oppskriftene bak i heftet, flere av dem er egnet til markeringer og feiringer.

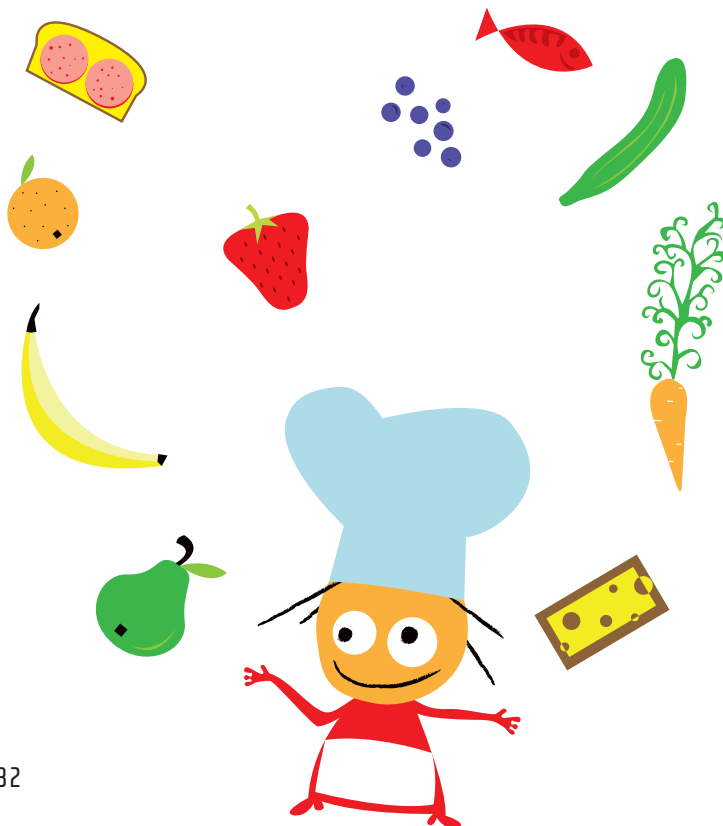


7. HYGIENE

God hygiene gir friske barn

God hygiene er svært viktig for å unngå smitte og sykefravær blant både barn og voksne i barnehagen. Maten barna spiser skal være helsemessig trygg. Det forutsetter blant annet bevissthet og kunnskaper om hva som er god hygiene spesielt knyttet til mat og måltider.

Barnehagen har ansvar for å melde hva slags mattilbud de har til sitt lokale mattilsyn, såfremt det produseres eller serveres mat. Gjennom meldeplikten vil barnehagen kunne få nyttig informasjon om regler som gjelder for å sikre helsemessig trygg mat og at oppbevaring og tilberedning skjer ved tilfredsstillende betingelser.



Hygieneråd i barnehagen:

- Ha såpedispenser og papirhåndklær ved alle håndvasker. Bruk alltid varmt vann og såpe ved håndvask.
- Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk eller bleieskift, når du har pusset nesen eller hostet.
- Vask hendene når dere kommer inn fra lek og arbeid ute.
- Både barn og voksne må vaske hendene godt før matlaging og måltider.
- Håndhygiene er også viktig på tur – ta med våtservietter eller egnet teknisk sprit (spør på apoteket) og papirhåndklær.
- Skyll kniver og skjærebrett hver gang du skjærer opp nye matvarer. Dette er spesielt viktig når utstyr brukt til rått kjøtt og fisk skal brukes til grønnsaker og frukt som ikke skal kokes.
- Hold kjøkkenbenken ryddig og ren. Ha minst mulig stående fremme på kjøkkenbenken. Det letter renholdet.
- Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe. Skyll kluten godt etter bruk og heng den fritt opp slik at den tørker. Vask den på minst 60°C eller legg den i klor. Bytt klut ofte, gjerne hver dag. Kjøkkenpapir er et godt alternativ til kluten.
- Sjekk jevnlig at kjøleskapstemperaturen er +4 °C eller noe lavere. Lav temperatur hindrer bakterievekst.
- Rydd i kjøleskapet jevnlig og kast gammel mat. Vask kjøleskapet regelmessig.
- Det bør ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Mat som blir stående lenge i romtemperatur, taper næringsstoffer og får en dårligere hygienisk kvalitet. Melk og melkeprodukter er særlig utsatt.
- Mat som barna har med seg hjemmefra bør oppbevares kjølig.
- Sett pålegg og rester av varm mat raskt til kjøling etter måltidet. God emballering er viktig for holdbarhet.

8. ALLERGI

Matvareallergi og matintoleranse

Det er ikke uvanlig at barn i førskolealder har en eller annen form for matvareoverfølsomhet. Det skilles gjerne mellom matvareallergi og matintoleranse.

Reaksjoner som involverer immunsystemet defineres som matvareallergi, mens andre reaksjoner defineres som matintoleranse. I begge tilfellene er løsningen å unngå den eller de matvarene som gir uønskede reaksjoner.

Blant barn i aldersgruppen 0-3 år antas det at cirka 3-5 prosent reagerer med allergi eller intoleranse på mat. Barn reagerer oftest allergisk på kumelk, egg og fisk. Nøtter, mandler, skalldyr, belgfrukter og hvete kan også gi allergireaksjoner hos barn. Matvarer som relativt hyppig gir intoleransereaksjoner og forverrer atopisk eksem hos barn er sitrusfrukter (appelsin, klementin, sitron), kiwi, tomater og jordbær.

Det er viktig med god informasjon mellom hjem, barnehage og eventuelt helsepersonell om reaksjoner på mat hos barn i barnehagen. Barnehagen trenger nøyaktig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og om hvilken behandling som brukes. Foreldrene har ansvar for å gi slik informasjon, men barnehagen bør også sørge for at de har nødvendige opplysninger. Det er nødvendig at foreldrene føler seg trygge på at barnets allergi ivaretas på en forsvarlig måte. God dialog med barna er også viktig ved slike situasjoner.

Her er noen tips til hva dere bør gjøre når dere får barn med matvareallergi eller matintoleranse i barnehagen.

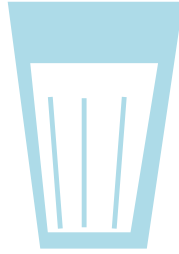
TIPS

- Skaff dere opplysninger om matvareallergi og matintoleranse generelt og den overfølsomhetsreaksjonen som barn i barnehagen har spesielt, for eksempel på www.naaf.no. Ha god dialog med foreldrene og barnet.
- Barnehagen må ha svært gode rutiner for tilberedning og servering av mat for å unngå allergiske reaksjoner hos barn som har matvareallergi. Snakk med foreldrene og søk eventuelt råd hos helsepersonell eller annen fagekspertise.
- Avklar med foreldrene om barnet kan spise produkter merket med «Kan inneholde spor av...». De aller fleste allergikere tåler spormengder. Tilberedning og servering av mat blir enklere dersom produkter med spormerking kan inkluderes.
- Les alltid varedeklarasjonen. Vær oppmerksom på at mange halvfabrikata, ferdigvarer og sammensatte produkter kan inneholde små mengder av mat som kan gi allergiske reaksjoner.
- Vær bevisst på å ta hensyn til allergibarn i alle aktiviteter dere arrangerer. Påske trenger for eksempel ikke å innebære servering av egg.
- Tilstreb å servere samme mat til alle. Med enkle grep kan vanlige matretter tilpasses.

Husk!

Nøtter, fisk og egg kan gi svært kraftige reaksjoner selv av små mengder. Det bør vurderes å unngå nøtter, peanøtter, fisk og egg helt, dersom det finnes barn med allergi mot disse matvarene i barnehagen.





Tilpasning ved melkeallergi

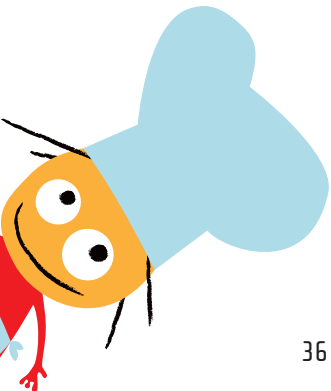
- Bytt ut margarin med olje i bakverk og matlaging
- Erstatt melk med kokosmelk, soyamelk eller annen melkeerstatning
- Bruk juice eller vann som væske i stedet for melk

Laktoseintoleranse:

Ved laktoseintoleranse reagerer barnet på melkesukker (laktose) fordi det mangler eller produserer for lite av enzymet som skal bryte ned melkesukkeret. Det er vanligere med laktoseintoleranse blant barn med ikke-vestlig bakgrunn enn blant barn med skandinavisk opphav. Personer med laktoseintoleranse vil kunne finne en terskel for hvor mye melk de tåler. Mange barn med laktoseintoleranse tåler en del syrnede melkeprodukter, gule oster og laktoseredusert melk.

Glutenintoleranse (cøliaki):

Barn med cøliaki reagerer på glutenproteinene som finnes i hvete, spelt, rug, bygg og enkelte havresorter. Hvis personer med cøliaki spiser mat med gluten, blir tynntarmen skadet. Fordøyelse og opptak av næringsstoffer blir redusert. Også små mengder kan potensielt føre til overfølsomhetsreaksjoner. Ved glutenfri kost vil barnet holde seg friskt. Kost ved hveteallergi er stort sett den samme som ved cøliaki. Avklar med foreldrene hva barnet kan spise.



9. UT PÅ TUR



Sulten i friluft

De fleste har erfart at mat og drikke smaker ekstra godt på tur og ute i frisk luft. Mange barnehager drar regelmessig på tur med barna. Det gir gode opplevelser for både små og store. Tur og utflukter innebærer ofte at måltidene skjer innenfor andre rammer enn ellers.

Mat og drikke på tur bør også være sunn og god, og generelt gjelder de samme rådene som for måltider i barnehagen. Det kan likevel være nyttig å ha noen egne rutiner for planlegging og gjennomføring av måltider i friluft. For naturbarnehager, friluftsbarnhager og andre spesielt interesserte vil det være relevant å også gå til andre kilder for råd og tips om måltider ute.

TIPS

- Lag en huskeliste over alt som må tas med på turen av mat, drikke og utstyr, avhengig av hva slags måltid dere skal ha.
- Gjør mest mulig klart før dere går. For eksempel, kutt opp frukt og grønnsaker ferdig og oppbevar dette i tett boks eller plastpose.
- Matlaging på bål trenger ikke alltid være pølser. Et bålstativ med rist kan være en god investering.
- På kalde dager kan det være godt med noe varmt å drikke. Kakao kan av og til brukes og solbærtoddy en sjelden gang. Vær bevisst på sukkermengde og blandingsforhold. Varm suppe kan også medbringes på termos.
- På varme dager – husk å ta med rikelige mengder med vann dersom dere ikke kan fylle underveis. Vannet holder seg lenger kaldt dersom fylte flasker legges i fryseren en tid før dere går, eller om kaldt vann fylles på termoser.
- Dersom barna trenger litt påfyll underveis, kan knekkebrød, oppskåret frukt og grønnsaker og nøtter eller mandler brukes. Det gir raskt litt ny energi.
- Vær konkrete til foreldrene om turmat. Skal det for eksempel lages grønnsaksuppe, kan alle barna ta med en grønnsak hver.

10. KILDER OG LITTERATUR

Litteratur

- Anbefalinger for spedbarnsernæring. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (Sosial- og helsedirektoratet); 2001. IS-1019.
- Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold. Oslo: Departementene; 2007.
- Helse- og omsorgsdepartementet. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. FOR 1995-12-01-928.
- Kunnskapsdepartementet. Lov om barnehager (barnehageloven). LOV-2005-06-17-64.
- Kunnskapsdepartementet. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. FOR 2006-03-01-266.
- Lande B, Andersen LF. Kosthold blant 2-åring: Landsomfattende kostholdsundersøkelse - småbarnskost. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1299.
- Lande B, Andersen LF. Spedkost 12 måneder: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant spebarn i Norge. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1248.
- Mat og måltider i barnehagen: en spørreundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1324.
- Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1219.
- Pollestad ML, Øverby NC, Andersen LF. Kosthold blant 4-åring: Landsomfattende kostholdsundersøkelse - UNGKOST 2000. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2002. IS-1067.
- Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2007. IS-1484.
- St.meld. nr. 20 (2006-2007). Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2007.
- Tenner for livet. Baselineundersøkelse nr 1: Tannhelsedata fra 2003 for 3- og 5-åring. Tiltaksversikt. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2006. IS-1333.



- Småbarnskost – 2 år. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 2 år gamle barn. Oslo: Helsedirektoratet; 2009. IS-1731.
- Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 1998. IS-2619.
- Øverby NC, Andersen LF. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge - UNGKOST 2000. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2002. IS-1019.

Andre kilder

Helsedirektoratet: www.helsedirektoratet.no / www.helsenorge.no / www.nokkelhullsmerket.no

Mattilsynet: www.mattilsynet.no / www.matportalen.no

Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker: www.frukt.no

Fiskesprell og Eksportutvalget for fisk: www.fiskesprell.no / www.godfisk.no

Opplysningskontoret for meieriprodukter: www.melk.no

Opplysningskontoret for egg og kjøtt: www.matprat.no

Norges Astma- og Allergiforbund: www.naaf.no

Nasjonalforeningen for folkehelsen: www.nasjonalforeningen.no

Landsforeningen for hjerte- og lungesyke: www.lhl.no

Norges diabetesforbund: www.diabetes.no

Den norske kreftforening: www.kreftforeningen.no

Friluftsrådernes landsforbund: www.friluftsrad.no



OVERSIKT OVER OPPSKRIFTENE

Frokostblandinger og grøt

Frokostblandinger	s. 42
... med havre og hvetekim	s. 42
... med havre og hvetekli	s. 42
... med havrenøtter	s. 42

Havregrøt	s. 43
Kruskagrøt	s. 43

Brød og rundstykker

Grovt havregrynsbrød	s. 44
Grove rundstykker	s. 45

Snacks

Snacks med frukt, bær og grønnsaker	s. 46
Fruktspyd	s. 47
Fruktsalat	s. 47

Smoothie

... med gulrot, eple og banan	s. 48
... med banan, appelsin og fersken	s. 48
... med jordbær og banan	s. 48
... med bringebær	s. 48
... med blåbær	s. 48

Salater og wraps

Pitabrød med salat	s. 49
Wraps med laks eller kylling	s. 49
Pastasalat med grønnsaker og kylling/tunfisk/skinke	s. 50

Varm mat

Hjemmelaget tomatsuppe	s. 51
Grønnsaksuppe m/byggryn eller kikerter	s. 52
Potetsuppe	s. 52
Fiskesuppe	s. 53
Rød linsesuppe	s. 53
Gratinerte poteter	s. 54
Ovnsbakte fylte poteter	s. 54
Lettvint fiskegrateng med grønnsaker	s. 55
Fisk på spinatseng	s. 56

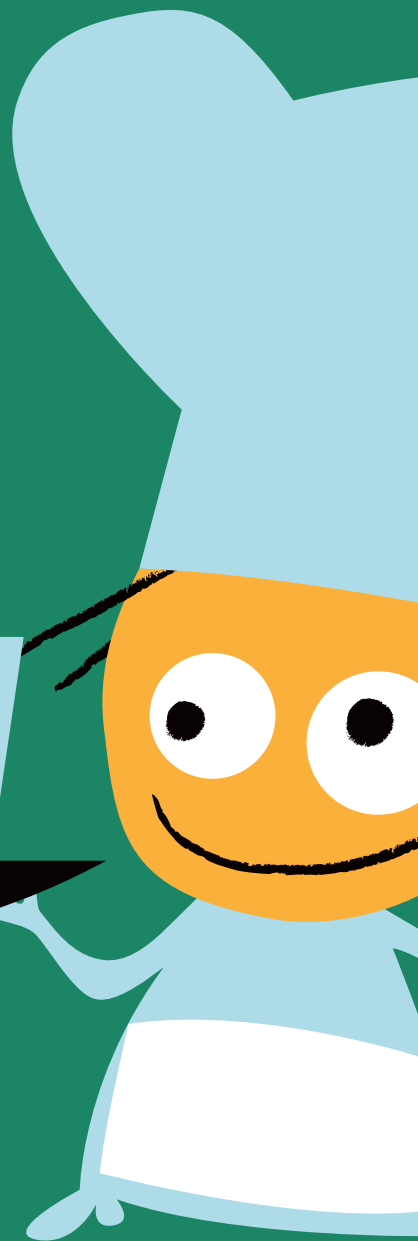
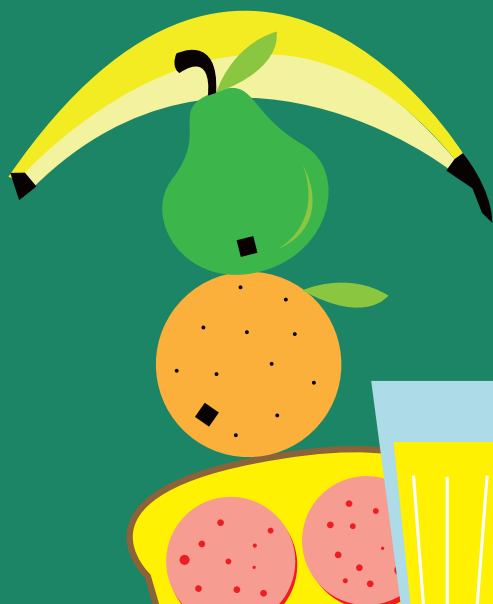
Pasta bolognese	s. 56
Langpannepizza	s. 57

Vafler, boller og muffins

Vafler med havregryn	s. 58
Sunne pannekaker	s. 58
Boller	s. 59
Bananmuffins	s. 59

Tips til turmat	s. 60
-----------------	-------

OPPSKRIFTER



FROKOSTBLANDINGER OG GRØT

Frokostblandinger

Havregryn er det enkleste og billigste du kan bruke som frokostgryn. I tillegg er det svært næringsrikt. Du kan tilsette linfrø, solsikkekjerner, rosiner eller nøtter. Det smaker godt med bær eller oppskåret frukt til.

Det er lett å lage sin egen frokostblanding. Rister man blandingen i ovnen, smaker den ekstra godt. Nedenfor finner du oppskrifter på gode og næringsrike frokostblandinger. Disse kan også gjerne tilsettes nøtter og frø. Server frokostblandingen med melk, surmelk eller naturell yoghurt, og gjerne friske bær, syltetøy med lite sukker eller banan i skiver.

Alle blandinger er ca. 8–10 porsjoner.

Frokostblanding med havre og hvetekim

6 dl havregryn
2 dl havrekli
2 dl hvetekim
1–2 dl rosiner

Frokostblanding med havre og hvetekli

1 l havregryn
2 dl hvetekli
1–2 dl rosiner

Frokostblanding med havrenøtter

5 dl havregryn
1 l ristede havrenøtter
1–2 dl rosiner

Felles fremgangsmåte

Bre kornene utover i en langpanne og la dem stå i ovnen ved 200 °C til grynene er blitt litt gylne, ca. 10–15 minutter. Du kan også riste kornene i en stekepanne på middels varme. Bruker du nøtter og/eller frø i blandingen, rister du dette sammen med grynene. Bland inn rosinene til slutt. Avkjøl og oppbevar blandingen i en tett boks på et tørt sted.

Grove grøter

Grove grøter kan være en god erstatning for et brødmåltid. Server gjerne grøten med litt frisk oppskåret frukt, bær eller syltetøy med lite sukker. Server melk ved siden av.

Havregrøt (10 porsjoner)

1,5 l vann/lettmelk
5 dl havregryn
1 ts salt

Kruskagrøt (10 porsjoner)

1,5 l vann/lettmelk
5 dl hvetekli
3 dl havregryn
1 ½ dl rosiner

Felles fremgangsmåte

Bland alle ingrediensene i en kjele. Bruker du melk, må grøten smakes til med salt når den er ferdigkokt. Rør til det koker og la grøten småkoke i ca. 5 minutter. Rør av og til. Pass på så grøten ikke brenner seg eller setter seg fast i bunnen.



BRØD OG RUNDSTYKKER

Grovt havregrynsbrød

Havregryn gir saftig og godt brød. Enda saftigere blir det om du blander inn revet gulrot. Bruk litt ekstra hvetemel dersom deigen blir bløt.

3 brød

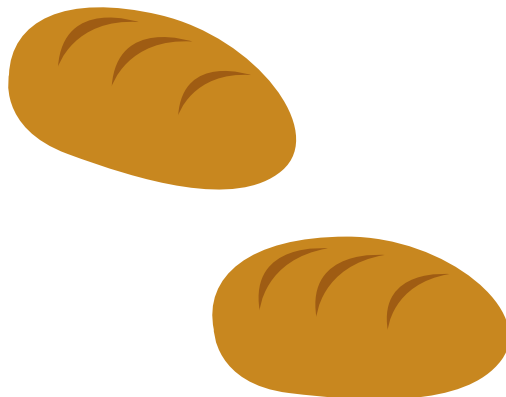
1 pakke gjær
1 l vann/melk, lunkne
3-4 ss olje
1 ½ ts salt
6 dl havregryn
3 dl sammalt rug
2 gulrøtter, revet (kan sløyfes)
7 dl sammalt hvetemel
ca. 9 dl hvetemel

Avlange former, 1 ½ liter

I stekeovn: 200 °C på nederste rille i 35-40 minutter

Smuldre gjæren i en bakebolle, hell litt av den lunkne (37 °C) væsken over og rør ut gjæren. Ha i resten av væsken og oljen. Rør inn salt og alt det grove melet. Tilsett eventuelt revne gulrøtter. Tilsett hvetemel og elt til deigen er jevn og smidig og slipper redskap og bolle. Dekk deigen til og la den heve minst ½ time. Ta deigen på bordet,

del i tre like store emner. Form sprekkfrie brød og legg dem i smurte brødfomer. Dekk brødene med plast og la dem heve til de er nesten dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. Dusj eller pensle brødene med vann og prikk dem lett med en gaffel før du steker dem. Stek brødene friskt brune, ta dem ut av formen og avkjøl på rist.



Grove rundstykker (20-24 rundstykker)

1 pakke gjær
6 dl vann/melk, lunken
1 ts salt
2-3 ss olje
3 dl havregryn
6 dl sammalt hvete, grov
ca. 6 dl hvetemel

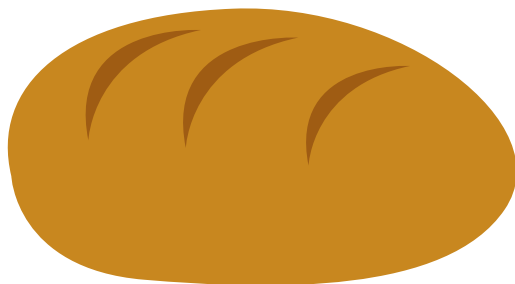
I stekeovn: 240 °C på nederste rille i ca.
10-15 minutter

Smuldre gjæren i en bakebolle, hell litt av den lunkne (37 °C) væsken over og rør ut gjæren. Ha i resten av væsken og oljen. Rør inn salt og alt det grove melet. Tilsett hvetemel og elt til deigen er jevn og smidig og slipper redskap og bolle. Dekk deigen til og la den heve minst ½ time. Ta deigen på bordet, trill til en jevn pølse. Del i ca. 20-24 like store emner. Trill sprekkfrie rundstykker. Dekk rundstykkene med plast og la dem heve til de er dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. Dusj eller pensle dem med vann før du steker dem. Stek rundstykkene friskt brune og avkjøl på rist.



Lag egne brødkrutonger

Bruk gjerne brød som er blitt litt tørt. Skjær det i terninger. Fordel terningene utover i en langpanne, hell over litt olje, la stå i ovnen på 200°C til de er gyldne og sprø. Avkjøl og oppbevar tørt i tett boks. Krutonger er egnet å servere til suppe og salater.



SNACKS

Snacks med frukt, bær og grønnsaker

Erfaring viser at når frukt og grønnsaker kuttet og deles opp i biter, forsyner barna seg med det de orker og totalt får de i seg mer. Her er noen eksempler på frukt og grønt som kan kuttet opp og settes på bordet til måltidene. Husk at frukt og grønnsaker taper både næringsstoffer og kvalitet dersom de blir liggende lenge før de blir spist.

sukkererter
agurk, i staver
brokkoli, i buketter
blomkål, i buketter
gulrøtter, i staver
paprika, i strimler
epler, i båter
pærer, i båter
appelsiner, i båter

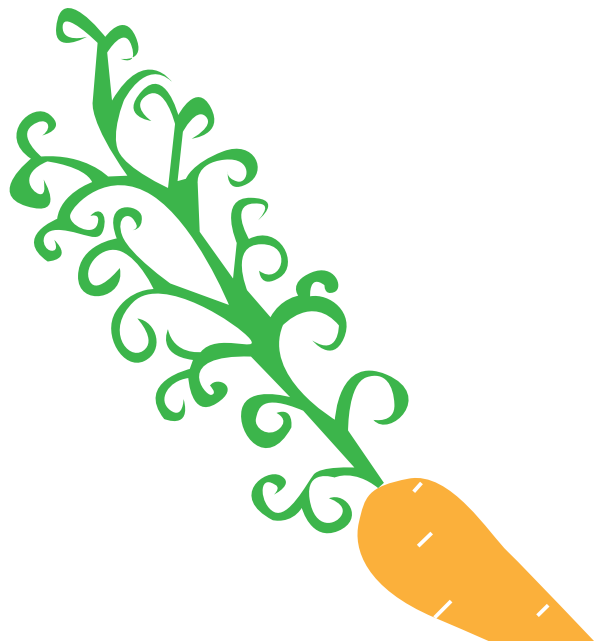
Skyll, rens og del opp den mengden frukt/grønnsaker du trenger til én servering. Hvis du kutter opp epler eller pærer og legger bitene i litt sitronvann, holder fruktkjøttet seg lyst.

Grønnsaker blir sprø og lekre hvis de får ligge en stund i kaldt vann i kjøleskapet.



Server tzatziki til grønnsakene

Revet agurk klemmes fri for vann og tilsettes hvitløk, yoghurt naturell, litt olje og salt og pepper.





Fruktspyd

La barna få hvert sitt grillspyd, så kan de lage et fruktspyd selv. Dette er en fin måte for barna å lære navn og smak på ulike fruktslag. Beregn $\frac{1}{2}$ -1 frukt per barn. Det går raskt å dele epler hvis du bruker en epledele som tar bort kjernen og deler eplet i båter samtidig.

epler, i biter
appelsin, i biter uten skall
druer
melon, i biter

Skyll, eventuelt skrell, og del opp frukten.
Legg bitene av eple og pære i litt sitronvann slik at de ikke blir brune.

Fruktsalat (10 porsjoner)

Lag fruktsalat av sesongens frukt og bær, enten to eller flere sorter i blanding. Den blir best hvis frukten er godt moden. Beregn ca. 1 frukt per barn. Server fruktsalaten nylaget, gjerne med litt vaniljekesam eller yoghurt naturell. Tilsett eventuelt litt rosiner og hakkede nøtter.

$\frac{1}{2}$ boks hermetisk fersken eller ananas, i biter
2 appelsiner, i biter
2 bananer, i skiver
2 epler, i biter
2 pærer, i biter
1 klase druer

Skrell den friske frukten og skjær den i biter. Del druene i to og ta ut steinene. Bland alt med den hermetiske frukten. Brukt eventuelt laken fra boksen som kraft.

SMOOTHIE

Smoothies kan lages i blender, matprosessor eller hurtigmikser. Det blir best smak dersom frukt og bær er godt modne. Alle typer frukt og bær kan brukes. Fruktjuice gir smoothien en tynnere konsistens. Banan og yoghurt gir fyldigere konsistens. Isbiter og frossen frukt/bær gjør at smoothien blir ekstra kald og forfriskende.

Smoothie med gulrot, eple og banan (10 porsjoner)

2 dl gulrotjuice
1 ½ dl eplejuice
2–3 bananer
7 dl yoghurt naturell
(eventuelt isbiter)

Smoothie med banan, appelsin og fersken (15 porsjoner)

2 bananer
2 fersken
2 appelsiner
4 dl yoghurt naturell
4 dl appelsinjuice
(eventuelt isbiter)

Smoothie med jordbær og banan (10 porsjoner)

½ kg jordbær, halvtinte
3 bananer
5 dl yoghurt naturell
6 dl appelsinjuice

Smoothie med bringebær (10 porsjoner)

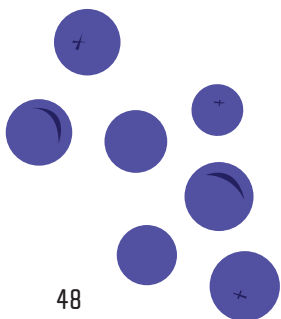
½ kg bringebær, frosne
8 dl yoghurt naturell
10 dl eplejuice

Smoothie med blåbær (10 porsjoner)

½ kg blåbær, frosne
8 dl yoghurt naturell
8 dl blåbær – og druejuice

Felles fremgangsmåte:

Skjær all frukten i biter. Kjør alt i hurtigmikseren eller blenderen. Bruk omtrent halvparten av ingrediensene, og lag smoothies i to omganger. Server umiddelbart.



SALATER OG WRAPS

Pitabrød med salat

Pitabrød kan fylles med det meste, både grønnsaker, fisk og kjøtt. Kutt opp forskjellige typer grønnsaker, for eksempel salat, tomater, agurk, paprika og legg dem i separate skåler. Du kan også bruke mais, biter av skinke eller tunfisk, påleggsrester, biter av ost (bruk gjerne rester), rester av kokt eller stekt fisk eller biter av makrell i tomat. Varm pitabrød i ovnen og la barna selv fylle pitabrødene med det de har lyst på.

Wraps med laks eller kylling (10 porsjoner)

Wraps er fylte hvete-, mais- eller potetlefser, og de kan fylles med det meste, akkurat som pitabrødene i oppskriften over.

10 potetlefser eller tortillalefser

3 vårløk, i tynne ringer

1 liten boks maiskorn

¾ isbergsalat, finstrimlet

1½ rød paprika, i små biter

3-4 kyllingfileter, stekt, i terninger
eller 300-400 g røykt, kokt eller stekt laks,
i terninger

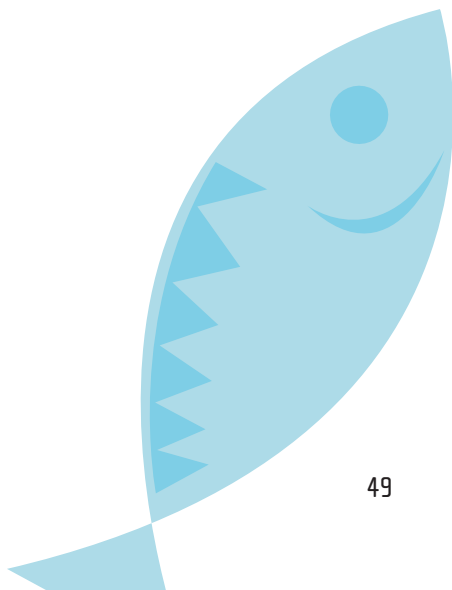
3 dl lettrømme

½ ts salt

1 krm pepper

friske eller tørkede urter, f.eks. basilikum,
oregano eller timian

Kutt opp vårløk, isbergsalat og paprika. Stek kyllingfiletene slik at de blir gjennomstekt. Avkjøl før du deler dem i små biter. Del eventuelt laks i småbiter. Bland vårløk, mais, salat, paprika sammen med rømmen. Smak til med salt, pepper og urter. Bland inn kylling eller laks til slutt. Bruker du laks, må du røre ekstra forsiktig. Fordel fyllet på lefsene og rull dem fast sammen. Legg dem tett sammen i en plastpose eller pakk dem inn i litt folie og legg i kjøleskapet minst ½ time før de eventuelt deles i mindre biter.



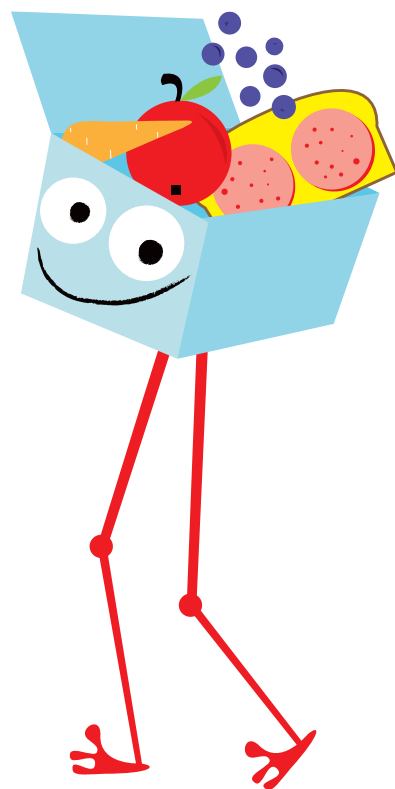
Pastasalat med grønnsaker og kylling/tunfisk/skinke (10 porsjoner)

Pastasalat er raskt og enkelt å lage. Du kan bruke andre grønnsaker enn det som står i oppskriften, for eksempel sukkererter, vårløk eller frossen grønnsakblanding. I stedet for kylling kan du bruke biter av skinke eller hermetisk tunfisk. Server pastasalaten sammen med grovt brød.

500 g fullkornspasta (skruer eller annen type)
2 ss olje
kjøtt fra 1 grillet kylling, i terninger
1 boks maiskorn
200 g frosne erter
300 g cherrytomater, delt i to
2 røde paprika, i terninger
1 gul paprika, i terninger
2 slangeagurker, i terninger
3 dl yoghurt naturell
1 dl søt sennep

Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen. Del kyllingkjøttet i terninger. Hell vekk kraften fra maiskornene. Hell kokende vann

over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen. Skjær paprika og agurk i små terninger. Bland yoghurt med søt sennep og smak til. Ferdig kjøpedressing kan også røres opp med yoghurt naturell. Bland alle ingrediensene sammen i en bolle eller legg de forskjellige ingrediensene i hver sin skål slik at hvert barn kan lage sin salat.



VARM MAT

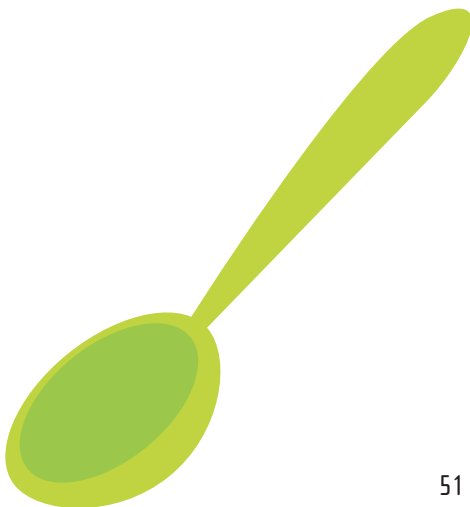
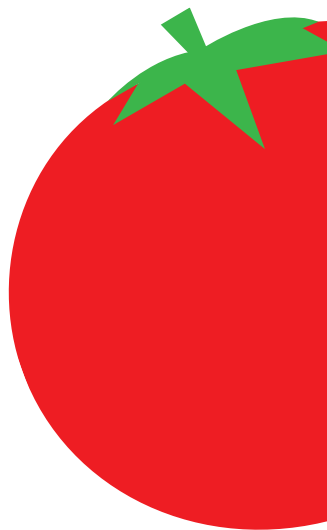
Hjemmelaget tomatsuppe (10 porsjoner)

Den ferdigkjøpte tomatsuppen på pose blir mer mettende hvis den serveres med kokte egg og/eller makaroni. Prøv gjerne å lage hjemmelagd tomatsuppe av hermetiske tomater. Det er både raskere og enklere enn mange tror. Moser du suppen med en stavmikser, blir den jevn og fin. Server suppen med grovt brød eller rundstykker.

- 2 løk, hakket
- 2 fedd hvitløk, hakket
- 2-3 ss olje
- ½ dl hvetemel
- 2 bokser hermetiske tomater, hakkede
- 1,2 l vann
- 1 buljongterning
- 1 krm pepper
- 1 ts tørket basilikum
- 1 dl melk eller matfløte (kan sløyfes)

Varm oljen i en kjele og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir mykt og blankt, ikke brunt. Løft kjelen til side og bland hvetemelet godt sammen med løken. Tilsett tomater, vann og buljongterning og kok opp. La suppen koke 5-10 minutter.

Mos suppen med en stavmikser til den blir jevn og glatt. Smak til med pepper og tørket basilikum. Tilsett melk eller matfløte hvis du ønsker en litt mildere tomatsuppe. Kok opp under omrøring.



Grønnsaksuppe med byggryn eller kikerter (10 porsjoner)

Grønnsaksuppe kan lages både av friske og frosne grønnsaker. Tilsetter du byggryn i suppen, blir den mer mettende – dessuten veldig god. Byggrynene må legges i vann over natten før de skal kokes. I stedet for byggryn kan du tilsette en boks kikerter eller en boks små kjøttboller.

ca. 1 kg blandede grønnsaker, feks. purre, gulrøtter, sellerirot, kålrot, i terninger
1 ½ dl byggryn
3 ss olje
ca. 2 l vann
1 grønnsakbuljongterning
½ ts pepper

Legg byggrynene i vann over natten. Kok byggrynene i bløtevannet etter anvisningen på pakken. Skyll, rens og del opp grønnsakene i små terninger. Varm oljen i en kjele, tilsett grønnsakene og la dem surre til de blir blanke og litt myke. Tilsett vann og grønnsakbuljongterning. Kok opp og la alt småkoke til grønnsakene er møre.

Tilsett de ferdig kokte byggrynene og eventuelt kjøttboller. Bruker du kikerter, bør de helles i en sil eller dørslag og skylles under rennende vann før du har dem i suppen. Kok opp på nytt og smak til med krydder.

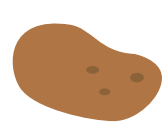
Potetsuppe (10 porsjoner)

Potetsuppe er en mettende suppe med mild og god smak. Den jevner seg og blir fyldig og fin hvis du koker poteter og grønnsaker godt møre slik at de moser seg lett. Det blir mer mat i suppen hvis du tilsetter biter av røkt pølse. Server suppen med grovt brød eller rundstykker.

1 kg poteter, i terninger
3 løk, finhakkert
½ sellerirot, i terninger
2-4 ss olje
ca. 2 l vann
1 grønnsakbuljongterning
1 ts timian
2 dl melk
½ ts pepper
4 ss persille eller gressløk, finhakkert

Skrell potetene, løken og sellerien. Del alt i terninger. Varm oljen i en kjele, tilsett potetene og grønnsakene og la alt surre noen minutter til det blir blankt og litt mykt. Tilsett vann, grønnsakbuljongterning og tørket timian og kok opp. La suppen småkoke til alt er mørt, ca. ½ time.

Visp suppen jevn. Bruk gjerne stavmikser. Tilsett melken og kok opp. Smak til med pepper. Bland inn finhakkert gressløk og/eller persille like før servering.





Fiskesuppe (10 porsjoner)

I denne fiskesuppen kan du bruke alle typer fisk, både hvit og rød. Det viktigste er at fisken er fri for bein. Du kan også bruke fiskeboller eller fiskepudding. Fiskebollekraften kan erstatte noe av vannet. Du kan også bruke fiskesuppe fra pose og tilsette biter av friske grønnsaker og fersk fisk eller fiskeboller/fiskepudding. Server suppen med flatbrød eller grovt brød.

- 3-4 gulrøtter, i terninger
- 2 små løk, grovhakket
- 1 purre, i ringer
- 1 ½ l vann
- 1 fiskebuljongterning
- 5 ss hvetemel
- 2 dl melk
- 800 g fiskefilet, i biter
- 3 dl melk
- 2 ss gressløk, finklippet

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Kok opp vann tilsatt fiskebuljongterning, tilsett grønnsakene og la dem koke i 5-10 minutter. Visp sammen kald melk og hvetemel i en bolle til en klumpfri jevning. Hell jevningen i den varme fiskebuljongen mens du rører godt. Kok opp. Del fisken i biter og ha disse i suppen. La fisken trekke i suppen til den er gjennomkokt, ca. 10 minutter. Bland melken forsiktig inn i suppen. Rør minst mulig, fisken går lett i stykker.

Kok opp og server suppen med et dryss av finklippet gressløk.

Rød linsesuppe (10 porsjoner)

I denne linsesuppen er det brukt røde linser. Dette gir suppen fin farge. Men andre linser kan også brukes. Alle linsetyper har kort koketid, ca. 20 minutter. Server suppen med grovt brød eller rundstykker. Dette er sunn og billig mat.

- 2 løk, finhakket
- 3-4 fedd hvitløk, finhakket
- 3 ss olje
- 5 gulrøtter, i terninger
- 2-3 paprika, i biter
- 6 grener stilselleri, i biter
- 4 dl røde linser
- 2 l vann
- 1 grønnsakbuljongterning
- 1 dl ketchup/tomatpuré

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett hakket løk og hvitløk og la det surre til det blir mykt og blankt. Bland inn resten av grønnsakene og linsene og la alt surre videre ca. ett minutt. Hell på vannet og bland inn resten av ingrediensene. Kok opp, og la alt småkoke ca. 20 minutter til linsene er møre.

Gratinerte poteter (10 porsjoner)

20 poteter, i tynne skiver
2 liten løk, i tynne skiver
4 fedd hvitløk, hakket
5 dl halvfet hvitost, revet
1 ts pepper
7-8 dl vann
1 buljongterning

Langpanne. I stekeovn: 200°C midt i ovnen i 40 minutter

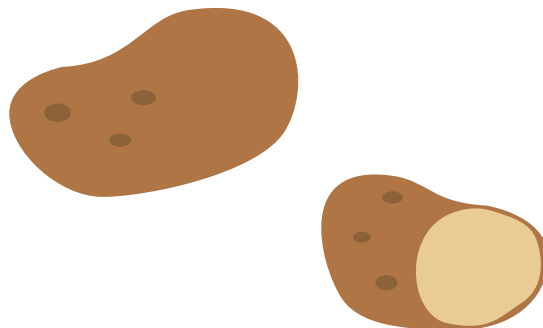
Skyll, eventuelt skrell og del opp potetene med kniv, ostehøvel eller matprocessor. Legg potetskiver, løkringer, hakket hvitløk og revet ost lagvis i en smurt, ildfast form. Dryss pepper mellom lagene. Kok opp vannet med buljongterning og hell over potetene i langpannen. Stek potetene i ovnen til potetskivene er myke. Kontroller med en spiss kniv.

Ovnsbakte fylte poteter

ca. 1 potet per barn

Dette er en enkel varmrett. Du kan servere potetene med litt lettrømme eller kesam, smakt til med finklippet persille, gressløk, purre eller vårløk. Potetene kan også brukes sammen med for eksempel reker, finstrimlet skinke, mais, små grønnsakterninger og revet ost.

Børst og skyll potetene godt. Prik dem med en gaffel. Legg potetene på rist eller i ildfast form. La dem steke ved 225 °C midt i ovnen ca. 1 time. Stikk forsiktig i potetene for å kontrollere at de er møre før du tar dem ut. Ta potetene ut av ovnen og lag et kryss i hver potet. Trykk forsiktig på potetene slik at de åpner seg. Serveres varme med tilbehør.



Lettvint fiskegrateng med grønnsaker (10 porsjoner)

Dette er en enkel fiskegrateng som er rask å lage. Istedenfor å lage hvit saus, visper du sammen en eggestand og heller over fisken. Både hvit og rød fisk kan brukes, rå eller kokt. Man kan bruke rester av kokte grønnsaker eller frossen grønnsakblanding.

ca. 600-700 g kokt eller rå fisk

ca. 1 kg kokte grønnsaker eller frossen grønnsakblanding

Eggestand:

6 egg

4 ss hvetemel

7 dl melk

1 ½ ts salt

½ ts pepper

½ ts revet muskatnøtt

2-3 dl halvfet hvitost, revet

Ildfast form eller langpanne. I stekeovn:

200 °C på nederste rille i 20-30 minutter

Fordel grønnsaker og fisk i en smurt langpanne eller stor ildfast form. Frosne grønnsaker kan brukes frosne. Visp sammen egg, hvetemel, melk, salt og krydder i en bolle. Hell eggeblandingen over grønnsakene og fisken. Strø revet ost på toppen. Stek retten til den er blitt litt brun oppå, ca. 20 minutter. Bruker du frosne grønnsaker, må du beregne ca. 30 minutter. Server med kokte poteter eller grovt brød.





Fisk på spinatseng (10 porsjoner)

Spinat gjør at denne fiskeretten får en mild og god smak. Du kan bruke både rød og hvit fisk, enten fersk eller frossen. Server sammen med kokte poteter, naturris eller grovt brød.

2 løk, finhakket
2-3 fedd hvitløk, finhakket
2-3 ss olje
ca. 800 g frossen, hakket spinat
1 dl matfløte
1 ts salt
½ ts pepper
1 ts muskatnøtt, revet

800 g fiskefilet, i serveringsstykker
1 ts sitronpepper
1 purre, finsnittet (kan sløyfes)
4-5 tomater, i skiver

Ildfast form eller liten langpanne.
I stekeovn: 200 °C på nederste rille i
15-20 minutter

Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett finhakket løk og hvitløk og la det surre til løken blir myk og blank. Tilsett frossen spinat og matfløte og la spinaten tine. La det småkoke noen minutter etter at spinaten er tint. Smak til med salt, pepper og muskat. Fordel spinat utover i en stor ildfast form eller liten langpanne. Del fisken i serveringsstykker

og fordel den oppå spinaten. Krydre med sitronpepper og fordel eventuelt finsnittet purre over. Legg tomatskiver på toppen. Stek i ovn til fisken er gjennomstekt. Er fisken frossen, må den stå i 20 minutter.

Pasta bolognese (10 porsjoner)

En klassisk bolognesesaus inneholder rikelig med findelte grønnsaker. Dette er en smart måte å få barna til å spise grønnsaker. Sausen kan lages både med og uten kjøtt. Server med nykokt fullkornspasta og grovt brød.

700 g fullkornspasta (skruer eller penne)

Bolognesesaus:
400 g karbonadedeig eller kjøttdeig av kylling eller svin
4 ss olje
300 g sellerirot, grovt revet
6 gulrøtter, grovt revet
2-3 løk, finhakket
3 fedd hvitløk, finhakket
2 bokser hakkede tomater
1 ts oregano eller timian
1 ts basilikum
1 ts salt
1 ts pepper



Skyll, rens og del opp grønnsakene. Varm oljen i en kjele. Tilsett karbonade- eller kjøttdeig. Gni den med en gaffel slik at den blir findelt. Stek til alt kjøttet har skiftet farge. Tilsett finhakket løk og eventuelt hvitløk og surr til løken blir myk og blank. Bland inn grønnsakene, hermetiske tomater, krydder og salt og kok opp. La alt småkoke 10-15 minutter. Dersom sausen blir for tykk, kan du tilsette litt vann. Kok pastaen etter anvisningen på pakken. Slå av vannet og rør inn et par spiseskjeer olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen ved servering.

Langpannepizza (10–15 porsjoner)

Det er mye mat i denne langpannepizzaen som har en tykk, saftig bunn som inneholder litt grovt mel. Server gjerne litt salat sammen med pizzaen eller som «forrett».

Gjærdeig:

50 g gjær
6 dl lunkent vann
3 ss olje
1 ts salt
3 dl sammalt hvete
ca. 12 dl hvetemel

Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett lunkent vann og rør ut gjæren. Tilsett resten av vannet, olje, salt og det sammalte melet. Tilsett hvetemel og elt til deigen blir jevn og smidig. La deigen heve.

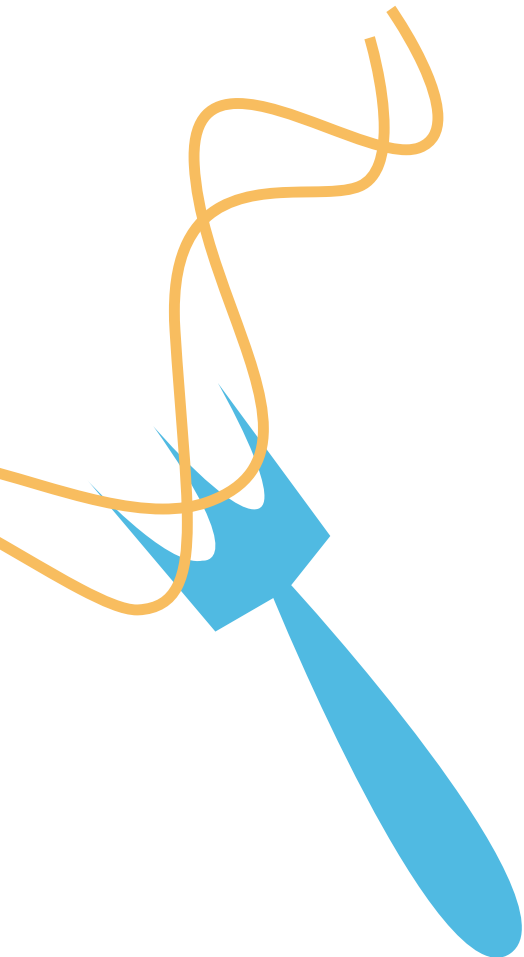
Fyll:

1 porsjon bolognesesaus (se oppskrift under Pasta bolognese)
Denne kan lages mens deigen hever.

5 dl halvfet vitost, revet

I stekeovn: 225°C midt i ovnen
i ca. 20 minutter

Kjevle eller trykk den ferdig hevede deigen ut i en smurt langpanne og fordel fyllet jevnt utover. Dryss over revet ost og stek pizzaen til osten er gyllen.



VAFLE, BOLLER OG MUFFINS

Vafler med havregryn (10-12 plater)

Havregryn gir vaflene god smak og konsistens. Dessuten inneholder de mye av det sunne umettete fett. Bruk gjerne også olje eller flytende margarin, eventuelt smeltet plantemargarin.

3 dl havregryn
2 dl hvetemel
4-5 ss sukker
2 ts bakepulver
½ ts salt
2 ts kardemomme/vaniljesukker
6 dl melk, søt/syrnet
2 egg
4-5 ss flytende margarin eller olje

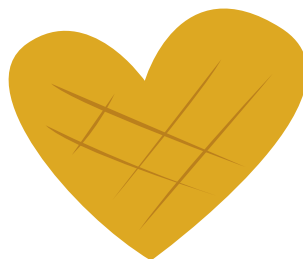
Bland sammen havregryn, hvetemel, sukker, bakepulver, salt og kardemomme eller vaniljesukker. Rør inn melken og rør til det blir en klumpfri røre. Bland inn sammenpisket egg og margarin eller olje. La røren stå og svulle i minst 15 minutter før du steker vaflene.

Sunne pannekaker (10-12 pannekaker)

Pannekaker er en barnefavoritt. Gjør pannekakene sunnere ved å bytte ut noe av hvetemelet med sammalt mel. Fyll dem med frukt, for eksempel bananer, kiwi, ananas – eller sesongens bær. Ha gjerne en skje mager crème fraîche eller vaniljebesam på toppen.

2 dl sammalt hvete
3 dl hvetemel
½ ts salt
7 dl lettmeik
4 egg
2 ss flytende margarin til steking

Ha mel og salt i en bolle. Spe med melken. Visp til røren er glatt. Visp inn eggene og la røren svulle i minst 15 minutter før du steker pannekakene.



Boller (30-35 boller)

1 pakke gjær (helst rødt)
6 dl melk, lunken
2 dl flytende margarin
2 dl sukker
1 ½ ts malt kardemomme
ca. 1,6 l (ca. 1 kg) hvetemel

I stekeovn: 240 °C midt i ovnen
i 5-7 minutter

Smuldre gjæren i en bakebolle, tilsett litt av den lunkne melken (37 °C) og rør ut gjæren.

Bland inn resten av melken, flytende margarin, sukker og kardemomme. Bland inn melet og elt til deigen blir jevn og smidig. Pass på at du ikke tilsetter for mye mel, deigen skal ikke være for fast. Dekk deigen med plast og la den stå lunt til heving, ca 45 min (til den er dobbelt så stor). Ta deigen ut på bakebordet og elt den lett sammen. Bruk så lite mel som mulig ved utbaking. Trill til en lang pølse og del i jevnstore biter og trill ut til runde boller. La bollene heve under plast til de er blitt dobbelt så store eller til et lett fingertrykk går langsomt tilbake. Sett gjerne bakebrettet over en oppvaskkum med varmt vann. Dampen gjør at bollene hever fortere. Stek bollene til de er blitt litt brune.

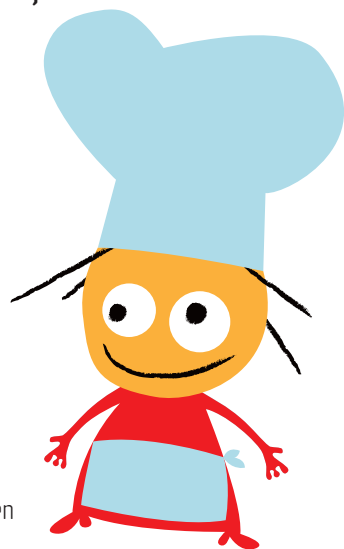
Bananmuffins (ca. 20 muffins)

1 dl lettkokte havregryn
1 dl sammalt hvete, fin
½ dl hvetemel
1 egg
1 ss olje
1 dl melk
1-2 bananer
2 ss sukker
½ dl rosiner
1 ½ ts bakepulver
½ ts vanilesukker

I stekeovn: 200 °C midt i ovnen
i ca. 10 minutter

Mos bananen med en gaffel. Bland havregryn, mel, bakepulver, sukker og vaniljesukker i en bakebolle. Visp egget lett sammen. Tilsett de mosedede bananene, egget, rosinene, oljen og melken til de tørre ingrediensene. Bland godt. Fordel røren i små muffinsformer, ca. 1 stor ss i hver form.

Stek muffinsene til de er lysebrune.



TIPS TIL TURMAT

Det er spennende å lage mat når man er ute på tur – og mat på tur smaker alltid godt! Ekstra spennende kan det bli om maten er tilberedt på bål. Men husk at flammer gir brent og sotet mat. La derfor bålet bli til glør før dere går i gang med steking.

Dere kan...

- **Bake maiskolber i aluminiumfolie.**
Ha eventuelt litt salt og lettmargin på når de er ferdige.
- **Bake epler og bananer i aluminiumsfolie.** Legg gjerne litt hakkede nøtter og rosiner inni frukten.
- **Lage grønnsaksuppe over bålet.**
Alle kan ta med en grønnsak hver, ferdig oppskåret + en kopp/krus til å ha suppen i. Barnehagepersonalet tar med buljong og vann. Det er enkelt å koke suppe over bål hvis dere har et bålstativ (trefoting) med tre bein og en kjetting og krok til å henge gryten i. Bålstativ fås kjøpt i butikker der de selger utstyr til friluftsliv. Man kan også lage sitt eget stativ av tre stokker.

Fiskeburger

Be foreldrene om å sende med barna fiskekaker i stedet for pølser på turdagen. La barna grille fiskekakene på bålet, og server dem med grovt brød eller grove hamburgerbrød, gjerne med litt salat, tomat og løkringer til.

Turlapskaus

Forbered turlapskausen i barnehagen før dere går. La barna dele opp poteter, gulrøtter, purre, kålrot eller annet etter egen smak i små biter. Pakk det sammen med litt margarin eller olje og litt salt og pepper i en folieball. La det steke i glørne på bålet i ca. 20 minutter. Brett ut folien som en skål.

Fyllt, bakt frukt på bålet

La hvert av barna pakke inn sin frukt i aluminiumsfolie før dere går på tur. Det kan for eksempel være en banan uten skall eller et eple. Skjær gjerne hull i frukten og fyll den med rosiner, nøtter eller sjokolade. La den bli varm i glørne på bålet og spis den til dessert.



Ostesmørbrød på bål

La barna lage sitt eget smørbrød før dere går ut. Legg ost og skinke eller salami mellom to brødskeer. Pakk inn i aluminiumsfolie. Legg det på bålet og snu etter noen minutter.

Skattekiste

La barna lage sin egen skattekiste før de går på tur. Ta den med ut og legg den på bålet eller grillen.

- Gi hvert av barna et ark grillfolie, ca. 50x50 cm. Smør arket med litt olje slik at ikke skatten blir hengende fast.
- Bruk for eksempel fiskefilet uten bein og skinn og kutt den opp i passe biter. Legg den i folien. Både ørret, laks, torsk, sei eller annen fisk kan benyttes. Det er en fordel å ha fiskefileter som er ulike i farger. Beregn 70 gram fiskefilet per person til de minste barna og 100 gram til de største.

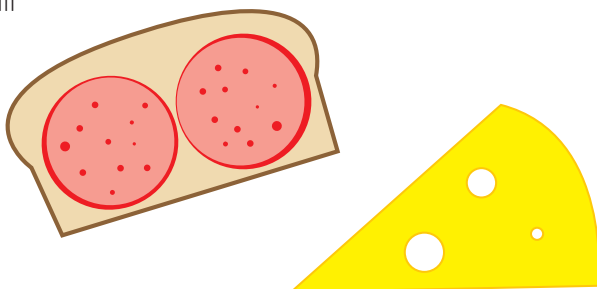
- Rens, skrell og del opp forskjellige typer grønnsaker og legg den sammen med fisken i folien. Lag gjerne figurer. Gulrotblomster, kålrotpiker, brokkolibuketter eller paprikapinner. Beregn ca. 100 gram grønnsaker per barn.

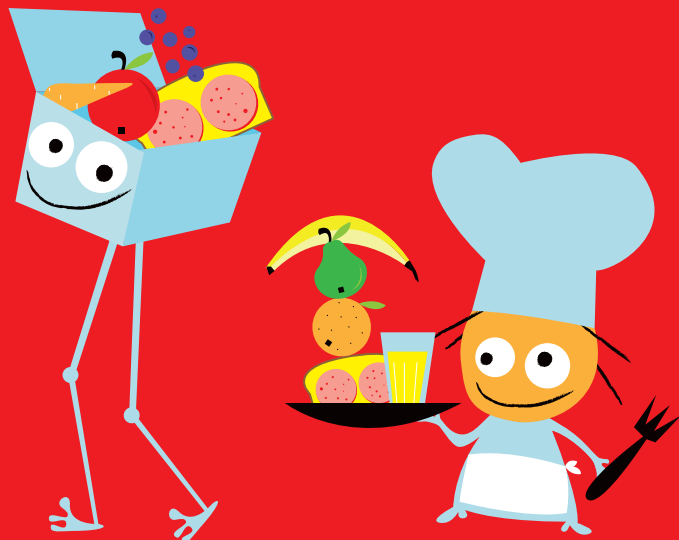
- Ha 1 ts flytende margarin/olje og litt salt og pepper på.

- Brett folien sammen og skriv navnet til barnet på skattekista.

- Legg skattekista på grillen/bålet og la den ligge ca. 20 minutter.

- Legg pakken over på en tallerken, åpne folien og den er klar til å spises.





Fullstendig tittel:

Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter.
Veiledningshefte til barnehagepersonell

Utgitt av:

Helsedirektoratet, Avdeling oppvekst og aldring
Pb 7000 St. Olavs plass
0130 OSLO
Telefon: 810 20 050

Utgitt i samarbeid med Kunnskapsdepartementet

Heftet kan bestilles via:

www.helsedirektoratet.no
e-post: trykksak@helsedir.no
Oppgi publikasjonsnummer IS-1536
Norges Sjømatråd's artikkelnummer 2471

Tekstkonsulenter: Jakobsen & Amundsen

Design/illustrasjon: Melkeveien Designkontor

Trykk: Andvord Grafisk

Opplag: 7900

6. opplag

09/2014



Helsedirektoratet



KUNNSKAPSDEPARTEMENTET