

KOSTPLAN

BILLINGSTAD BARNEHAGE

Måltider i barnehagen handler om mye mere enn maten som spises. Måltidet er et viktig samlingspunkt for barn i hverdagen og kan styrke følelsen av å være en del av et fellesskap. Et måltid med fokus på god mat, tilstedeværelse, trivsel og samtaler bidrar til å gi barn og voksne måltidsglede (Matjungelen).

Denne kostplanen skal være et styringsdokument i forhold til hvordan vi jobber med mat og måltider i Billingstad Barnehage.

Planen skal være til hjelp i arbeidet og som informasjon til foreldre og samarbeidspartnere.

Planen er utarbeidet i samarbeid med barnehagens Samarbeidsutvalg.





Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn skal oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. (Rammeplan)

Helsedirektoratets anbefalinger:

- Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
- Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
- Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
- Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
- Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
- Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
- Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
- Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
- Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
- Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
- Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
- Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

I Billingstad barnehage har vi fokus på:

- Vi legger til rette for minst tre måltider hver dag, med medbrakt eller servert mat. Barnehagen serverer 8 måltider hver uke, tre av disse er varm mat.
- Vi setter av god tid til å spise og minst 30 minutter, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette og mulighet til å oppleve måltidsglede.
- Barnehagen serverer grønnsaker, frukt eller bær hver dag.
- Til bursdager serverer vi smoothie, fruktfat eller sorbet.
- Redusere sukkerholdig mat.
- Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende skal begrenses. Godteri, snacks og brus unngås.



Ukerytme

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Frokost 7.30 – 9.00	Matpakke	Matpakke	Matpakke	Matpakke	Matpakke
Lunsj 11.00	Varm mat fra Lunsj-kollektivet	Matpakke	Varm mat fra Lunsj-kollektivet	Matpakke Gresshoppa serverer brødlunsj	Varm mat fra Lunsj-kollektivet
Ettermiddagsmat 14.00	Brød / knekkebrød Og ulike frukt og grønnsaker	Brød / knekkebrød Og ulike frukt og grønnsaker	Brød / knekkebrød Og ulike frukt og grønnsaker	Brød / knekkebrød Og ulike frukt og grønnsaker	Brød / knekkebrød Og ulike frukt & grønnsaker Matpakke på Gresshoppa.

Mat og måltider som serveres i barnehagen

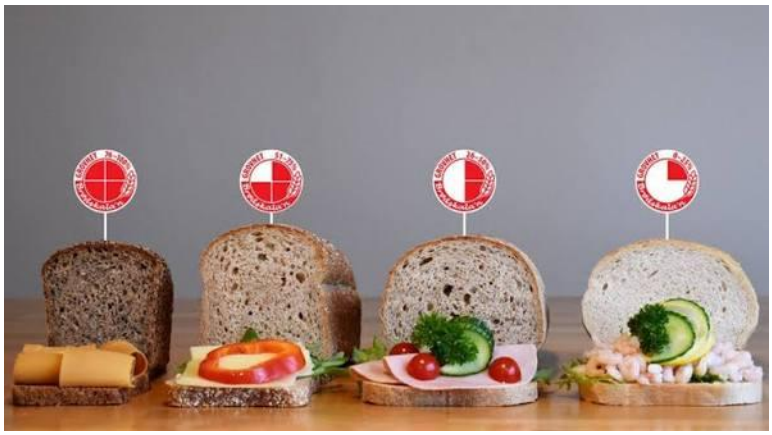
Måltidene i barnehagen, enten de er kalde eller varme, bør settes sammen av flere grupper matvarer for å ha god ernæringsmessig kvalitet og sikre innhold av næringsstoffer barn trenger. Helsedirektoratets anbefaling er å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra alle disse tre gruppene slik at de blir fullverdige:

- **Gruppe 1**: Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsris, fullkornspasta og lignende.
- **Gruppe 2**: Grønnsaker, frukt, bær.
- **Gruppe 3**: Belgfrukter (linser, bønner og erter), fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kjøtt.



Barnehagen bør tilby barna brød og kornprodukter med høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Gode valg er brød- og kornprodukter som har Nøkkelhullsmerket. Brødskala 'n angir hvor grovt brødet er. Det anbefales å velge brød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4). Brødet kan kalles grovt når over halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli. Hvis man baker selv, bør minst 50 % være sammalt mel og/eller hele korn. Alternative brød og kornprodukter kan for eksempel være knekkebrød, kornblandinger, grove chapati og wraps eller potetlefse.

Det bør tilbys flere typer pålegg til hvert brødmåltid. Varier gjerne tilbudet gjennom uken. Gode alternativ er fiskepålegg, halvfet gulost, nøttesmør, vegetarpostei (bønnepostei og linsepostei) og hummus, prim tilsatt jern, brunost, magert kjøttpålegg, leverpostei og egg. Med unntak av gulost og brunost, har disse påleggene et bra innhold av jern, et mineral barn lett kan få for lite av. Gulost gir særlig mye kalsium. Unngå søtt pålegg. Bruk gjerne litt myk margarin på brødskivene.



Våre matleverandører

Lunsjkollektivet er en norsk catering- og matleverandør spesialisert på ferske, sammensatte måltidsløsninger, med et særlig fokus på levering av sunn og variert mat til barnehager og bedrifter.



Maten fra Lunsjkollektivet er utformet for å møte de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, med tilpassede porsjoner og smaksprofiler som treffer barn.

- **Varme og kalde retter:** Menyene veksler mellom varierte varmretter (som suppe, pasta med grønnsakssaus, fisk og meksikanske retter) og næringsrike kaldmåltider.
- **Fokus på råvarer:** Det benyttes ren mat med mye grønnsaker, grove kornprodukter, gode proteinkilder og minimalt med tilsatt sukker og salt.
- **Allergi og tilpasninger:** Alt tilberedes slik at det enkelt kan tilpasses allergier, intoleranser, vegetariske ønsker eller religiøse hensyn.
- **Pedagogisk ramme:** Maten leveres ofte fargerik og innbydende for å skape matglede, nysgjerrighet og gode samtaler rundt måltidet

Asker Produkt er en bedrift med arbeidsplasser for personer med ulike funksjonsvariasjoner, og eies av Asker kommune. I bakeriet er det både bakere, lærlinger, lærekandidater og VTA-arbeidsplasser.



Barnehagebrødet fra Asker Produkt er et næringsrikt, grovt og barnevennlig håndbakt brød, spesialutviklet for å dekke barns behov for langvarig energi gjennom en aktiv barnehagedag.
Brødene er:

- **Saftig og næringsrikt:** Brødet bakt med fokus på god grovhetsprosent for å gi et høyt innhold av fiber og sammalte melsorter, som holder barna mette og gir et stabilt blodsukker.
- **Mild og barnevennlig smak:** Selv om brødet er næringsrikt og grovt, tilberedes det med en saftig konsistens og en mild smaksprofil uten store, harde frø eller hele korner som barna ofte plukker ut.
- **Tilsatte grønnsaker (f.eks. gulrot/potet):** For å oppnå ekstra saftighet, naturlig sødme og et ekstra løft i næringsinnholdet, benytter bakeriet ofte grønnsaksingredienser som revne gulrøtter eller poteter i sine barnehageoppskrifter. Dette gjør at brødet holder seg ferskt og mykt lenger.
- **Fersk levert håndverk:** Brødet bakeferdig fra bunnen av i bakeriet hos Asker Produkt hver dag og leveres nybakt direkte ut til lokale barnehager.

Alternativ til brødmåltid

Avdelingen lager av og til alternativ til vanlig brødmat. Vi bruker frukt for å gi søtsmak i maten vi lager. Her er vi også beviste på å bruke det vi har av matrester, for å minske matsvinn.

- Grove vafler med frukt eller grønnsaker
- Havregrøt
- Omelett
- Naturell yoghurt med frukt, bær og korn



Bursdagsfeiring

Når barna har bursdag er vi opptatt å feire, så de skal oppleve at dagen er spesiell og at de får ekstra oppmerksomhet. Vi flagger, lager krone og synger for dem. For oss er det viktig å vise at feiring ikke kun handler om det som skal spises. På disse dagene serverer vi:

- Smoothie
- Fruktfat
- Sorbe av frossen frukt



Andre feiringer og festdager

Gjennom året er det mange feiringer og festdager og vi er bevisste på hva vi serverer barna. Eksempler på hva vi serverer kan være:

- Grøt (uten sukker)
- Fiskeburgere
- Selvlaget porsjonspizza
- Fruktspyd



Vi opplever noen ganger at foreldre har lyst til å ta med kake eller søtsaker for å feire spesielle dager / dele rester fra fester hjemme og forstår at dette er gjort ut i fra et ønske om å glede og bidra. Dere vil likevel oppleve at vi takker nei til dette på grunn av vårt ønske om å følge retningslinjene i denne planen.

Forslag til oppskrifter

Havrevaffel med banan

Oppskriften gir ca. 8 vaffelplater.

Ingredienser

- 2 egg (ved vafler uten egg kan man bruke banan eller eller maizena som bindeledd)
- 2 modne bananer
- 1 ts bakepulver
- 1 ts kanel (kan sløyfes)
- 3 dl melk eller havremelk eller vann
- 3 dl havremel (se tips)

Fremgangsmåte

1. Visp sammen egg, moste bananer, vaniljesukker, bakepulver og kanel. Mos bananene med en gaffel og blande med resten.
2. Bland inn melk og havremel.
3. La deigen stå og svelle i 15 minutter.

Tips

Bruk skikkelig godt modne og søte bananer for å få god smak på vaflene. Havremel fås kjøpt i mange matbutikker. Du kan alternativt bruke havregryn som du kverner til havremel i en food processor.

Grønnsaksvaffel

- 1 dl vann
- 2 stk egg
- 2 dl mel
- 4 dl revede grønnsaker (f.eks gulrot, brokkoli, kålrot, blomkål. Rasp eller mos i blender etter å ha kokt det opp)
- 1 ts bakepulver
- 3 ss olje eller ekte smør flytende
- Smør til steking

Fremgangsmåte

1. Pisk egg og vann godt sammen
2. Bland i ost og revede grønnsaker. Her kan du for eksempel bruke revet squash, gulrot og finhakket rødløk.
3. Bland mel, bakepulver og salt for seg, før du har det over i blandingen med egg og grønnsaker og blander godt.

Smoothie

- Frosne bær, mango, ananas (Bær bør være norske)
- Bananer
- Appelsinjuice/eplejuice
- Naturell yoghurt

Antall og mengde etter behov, kjøres sammen i en blender.

Smoothie med havregryn

- Naturell yoghurt
- Eplejuice
- Saft av to appelsiner
- Frosne mango, banan og ananasbiter
- Havregryn

Tilpass mengde etter barnegruppe. Bland alt sammen i en blender

Mango-, banan og vaniljesorbè

- 300 g frossen mango
- 1,5 moden banan
- 1 vaniljestang

Fremgangsmåte

1. Ha frossen mange, banan og frø fra vaniljestang i en blender og kjør sammen til en jevn mos
2. Spis enten med en gang, eller frys ned
3. Når du tar sorbeen ut fra fryseren, bør den stå lit i romtemperatur før man spiser den, slik at den mykner litt opp.

Mango og kokosiskrem

- 400 g frossen mango (2 stk)
- 2 dl kokosmelk

Fremgangsmåte

1. Kutt 2 modne mangoer i terninger og frys ned
2. Kjør frossen mango og kokosmelk i en blender, kjør blender til du får en tykk, jevn og kremet konsistens.