

MATPLAN HESTEHAVEN BARNEHAGE FRA 01.01.25

Studenter velger om de ønsker å betale for de ukene de er her eller ta med egen niste. Tilkallingsvikarer må ha med egen niste. Vikarer som er i faste vikariater, kan velge om de vil betale for mat eller ha med egen niste. Alle ansatte som ikke betaler for mat, kan heller ikke spise noe av maten i barnehagen. Det er frivillig tilbud til ansatte å spise den maten som er i barnehagen.

Alle som ønsker å drikke kaffe eller te betaler inn for dette.

(Styrer informerer om dette til nye ansatte).

MÅL:

Rammeplanen

I Rammeplanen for barnehagen står det at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan få oppleve matglede og matkultur. Videre står det at «Gjennom medvirkning i mat og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse».

Kommuneplanen

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

HMS-mål

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

Helsedirektoratet/UDIR

Ny oppdaterte retningslinjer fra Helsedirektoratet – Skinkeost og baconost blir tatt bort fordi det ikke er EU-godkjent (røykaromaer).

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

En annen retningslinje sier at «Servering av godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses i barnehagen.



Utdanningsforskning

Ikke tilby barna annen mat enn det som står på menyen så lenge du serverer basismat som brød, poteter, ris eller pasta. Det vil si for eksempel hvis vi serverer fiskeboller i hvit saus med poteter og gulrøtter kan barna som ikke liker fiskeboller, spise poteter og gulrøtter.

Hygiene

Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen. Håndvask bør gjennomføres før hvert måltid.

BARNEHAGENS MATRUTINER

Våre måltider

Barnehagen serverer to måltider. Barna har mulighet til å spise frokost i barnehagen med medbrakt niste. Barnehagen oppfordrer til sunn medbrakt niste. «Foresatte bør gjøres kjent med barnehagens praksis for mat og drikke,

og oppfordres til å følge disse for mat og drikke medbrakt hjemmefra» (Helsedirektoratet).

Første måltid består hovedsakelig av hjemmebakket brød med variert pålegg. Vi har et mål om minst mulig ultraprosessert mat. Barnehagen serverer ca. ett til to varmt måltid i måneden til alle basene. I tillegg serveres ostemørbrød en gang i uken. Det serveres melk og vann til måltidet.

Andre måltid består hovedsakelig av hjemmebakket brød/knekkebrød, pålegg og variert frukt/grønnsaker/bananis. Maks to ulike frukter til andre måltid. For eksempel to epler og to bananer i hver matkasse. Alltid en halv skive/knekkebrød først, deretter frukt. Det serveres vann til måltidet. Solstrålen serverer i tillegg melk.

Tjøm/naturgruppe

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

Varm mat

Vi ruller på tre ulike retter og med det får barna smake på rettene på nytt hele tiden. Det at rettene blir gjenkjennelige gjør at barna blir tryggere på rettene og kan motiveres til å smake på noe nytt hver gang.

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

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

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

Smakedager

Hver måned har solstrålen frukt/bær og en grønnsak som barna kan smake på.

Bursdager og fester

Bursdagsfeiring i barnehagen:

Det serveres fruktfat med forskjellige typer frukt, grønnsaker, rosiner og havrefras. Dette serveres til 2.måltid.

Fester i barnehagen:

Førskolebarna har ansvar for kakebaking/gjærbakst. For de som ikke kan bake, kan de ta med is, kjeks, fruktfat osv. (FN-dagen og sommerfesten). Da ruller dette på alle i løpet av barnehagetiden. Lage en oversikt/plan over dette.

(Minst 10 kaker/gjærbakst per arrangement).

FN-dagen: Foreldrene har ansvar for hva som blir serververt på ettermiddagen.

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

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

Barna får vanlig brødmåltid først og lussekatter til dessert.

Karneval: Det serveres kyllingpølser i lomper og saft. I «Katta ut av sekken» ligger det fullkornskjeks og rosiner. På den yngste basen serveres også maisboks.

Påskeharen: Det serveres fullkornskjeks og ballonger i påskeegget.

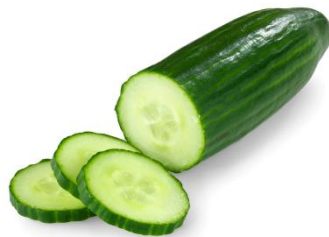
17.mai: Det serveres kyllingpølser med loff, is og saft.

Ferier:

I ferier følger vi vanlig matrutiner, og prøver å bruke opp rester av mat, men det skal fremdeles være fokus på sunt kosthold. Det kan lages smoothie/smoothieis av bær og frukt fra frysen.

Basis pålegg

- Gulost
- Brunost
- Plantebasert smør/nøkkelhullmerket
- Kaviar (uten røykaroma)
- Naturell kremost
- Makrell i tomat
- Leverpostei
- Kyllingpostei
- Agurk
- Paprika
- Tomat



Rullerende pålegg hver uke

- Egg (for eksempel omelett uten ost, kokt egg og eggerøre)
- Crabstick
- Skinke/kalkunskinke og lett majones (Helsedirektoratet)
- Fiskepudding/fiskekaker/ketchup
- Kalkunpølse
- Prim



(Hjemmelaget syltetøy av frukt og bær)

Pålegg bruk i barnehagen:

- Maks to pålegg i tillegg til et tynt lag med smør og grønnsaker på ei skive/knekkebrød eller begrense mengden, bruke skjønn ved overvekt og undervekt (Bærekraft). Kun ett rullerende pålegg til første måltid, ikke fylle på nytt til andre måltid (spis rester fra første måltid).
- Ikke salt på egg.
- Tenk alternativt, for eksempel urter/gressløk fra hagen.
- Vi voksne har et ansvar for å følge med på hvor mye pålegg barna tar på når de smører selv.

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

Brødbruk i barnehagen:

- Hjemmelaget grovt brød/rundstykker til hverdagskost (anbefalt 50 % sammalt grovt mel).
- Knekkebrød til andre måltid (Regnbuen og Himmelblå).
- Kutt opp rester av brød og legg på frys som vi kan ta opp å bruke til ostesmørbrød/grønnsakssuppe/lapskaus (passe på at det ikke blir for fullt i frys).

Drikkebruk i barnehagen:

- Melk og vann til frokost.
- Barna tilbys vann til hvert måltid.
- Barn bør ha tilgang til vann gjennom hele dagen.
- Lett melk (blå) til første måltid, inneholder D-vitamin (Helsedirektoratet).

- Kakao bør ikke serveres ukentlig.

Matintoleranse:

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

Matsvinn og bærekraft:

- Rester fra dager i forveien kan spises på grupper eller Tjøm/naturgruppe. Dette kan rulleres på.
- Hvis det er tid til overs kan vi lage for eksempel fullkorns polarbrød, grove rundstykker og lignende som vi kan legge på frys til senere bruk.
- Fryse ned frukt som blir til overs og bruke dette til for eksempel smoothie.
- Hente krydder fra hagen.
- Ikke åpne nye tuber før de gamle er brukt opp.
- Første skiven hel og andre skiven deles i to.

Varm mat i barnehagen:

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

1. måltid kan hver base selv velge å ha müsli, havregryn og havrefras med melk. Toppes med eple, banan eller rosin (maks en gang i måneden).



ÅRSHJUL

Hver mandag serveres ostesmørbrød med brød fra frys.

NÅR	HVEM	HVA	INNKJØP
August:			
Husk: Høste inn bær til å lage hjemmelaget syltetøy som vi kan legge på frys			
Uke 31	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 32	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Uke 33	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 34	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 35	Matansvarlig/førskolebarna	Fiskepinner i grove lefser og salat	Fiskepinner, grove lefser, salat, agurk, mais, ketchup
September:			
Tjøm: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 36	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 37	Matansvarlig/Førskolebarna	Varme fiskekaker med gulrøtter og poteter/potetmos	Fiskekaker Poteter Gulrøtter Ketchup
Uke 38	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 39	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Oktober:			

Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.

Uke 40	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 41	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 42	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 43	Matansvarlig/Førskolebarna	Vegetar lapskaus	Ferdig lapskausblanding Grønnsaksbuljong
Uke 44		Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
November			
Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 45	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 46	Matansvarlig/Førskolebarna	Fiskepinner i grove lefser og salat	Fiskepinner, grove lefser, salat, agurk, mais, ketchup

Uke 47	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 48	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Desember			
Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 49	Matansvarlig/Førskolebarna	Risgrøt	Ferdig grøt, sukker, kanel og plantebasert smør
Uke 50	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 51	Matansvarlig/Førskolebarna	Varme fiskekaker med gulrøtter og poteter/potetmos	Fiskekaker Poteter Gulrøtter Ketchup
Uke 52	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Januar			
Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			

Uke 1	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 2	Matansvarlig/Førskolebarna	Vegetar lapskaus	Ferdig lapskausblanding Grønnsaksbuljong
Uke 3	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 4	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 5	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Februar			
Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 6	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 7	Matansvarlig/Førskolebarna	Kyllingpølser i loff	Kyllingpølser, loff, ketchup, saft, fullkorns kjeks og rosiner (karneval)

Uke 8	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 9		Fiskepinner i grove lefser og salat	Fiskepinner, grove lefser, salat, agurk, mais, ketchup
Mars			
Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 10	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 11	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 12	Matansvarlig/Førskolebarna	Varme fiskekaker med gulrøtter og poteter/potetmos	Fiskekaker Poteter Gulrøtter Ketchup
Uke 13	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
April			

Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.

Uke 14	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 15	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	Fullkorns kjeks og ballonger (påkeharen). NB! Husk gult pålegg til påskefrokost.
Uke 16	Matansvarlig/Førskolebarna	Vegetar lapskaus	Ferdig lapskausblanding Grønnsaksbuljong
Uke 17	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Mai

Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.

Uke 18	Matansvarlig/Førskolebarna	Fiskepinner i grove lefser og salat	Fiskepinner, grove lefser, salat, agurk, mais, ketchup
Uke 19	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Uke 20	Matansvarlig/Førskolebarna	Kyllingpølser i loff	Kyllingpølser, loff, ketchup, saft og saftis (17.mai).
Uke 21	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 22	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Juni Smoothie: Hvis vi har frukt til overs vi ser vi ikke får brukt kuttet dette opp og legges i frysen. Av dette lager vi smoothie til barna. Tjøm/naturgruppe: En gang i måneden kan man bruke rester, lage pinnebrød eller ostesmørbrød.			
Uke 23	Matansvarlig/Førskolebarna	Varme fiskekaker med gulrøtter og poteter/potetmos	Fiskekaker Poteter Gulrøtter Ketchup
Uke 24	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Uke 25	Matansvarlig/Førskolebarna	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	

Uke 26	Tidligvakt	Hjemmebakt grovt brød med variert pålegg	
Juli Smoothie: Hvis vi har frukt til overs vi ser vi ikke får brukt kuttes dette opp og legges i frysen. Av dette lager vi smoothie/smoothieis til barna. Bruke opp rester fra frys og matbod			
Uke 27	Lage sunn varm mat ut av restene vi har.		
Uke 28	Barnehagen er stengt.		
Uke 29	Barnehagen er stengt.		
Uke 30	Lage sunn varm mat ut av restene vi har.		

SMAKEDAGER – matansvarlig snakker med Solstrålen

(her høster vi det vi kan fra egen hage og oppfordrer foreldre/ansatte til å ta med overskudds frukt og grønt som vi kan smake på i barnehagen.

