

A close-up photograph of a young child with light skin and blue eyes, wearing a white chef's hat and a white collared shirt. The child is smiling widely, showing their teeth. The background is softly blurred, suggesting a kitchen or dining area.

MAT FOR
MINSTEN

GODE MATVANER STARTER TIDLIG



HVA ER MAT FOR MINSTEN?

Mat for minsten er et abonnement på frukt og ferdiglagde lunsjretter for barnehager. Måltidene skal bidra til et variert og sunt kosthold, og inspirere til aktivitet og matglede. Mat for minsten tilbyr også et anbefalt sortiment på frokost og øvrige varer med alt en barnehage trenger.

- Mat for minsten gjør det enkelt å servere et variert og sunt kosthold
- Som kunde hos Mat for minsten får dere en enklere hverdag i barnehagen, der alt blir levert direkte til din barnehage
- Vi ønsker å legge til rette for et sunt kosthold med mye matglede
- Med våre menyer sørger vi for variasjon etter sesonger og passende aktiviteter året rundt for barna
- Til hver lunsjrett følger beskrivelse av anbefalt tilberedning og rettene er næringsberegnet. Det er derfor enkelt å servere et fristende, fullverdig lunsjmåltid. Lunsjrettene leveres ferdig laget og serveres varme.
- I tillegg sparer du tid da du får alt du trenger levert på samme leveranse, og unngår å måtte farte i butikken for å komme i mål.
- Grunnlaget for våre kostvaner legges i barndommen.
- Det er mange barn som spiser 3 måltider i barnehagen (frokost, lunsj og ettermiddagsmat). Derfor er maten i barnehagen så viktig.
- Barna er avhengig av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg, få overskudd til å lære nye ting, og til lek og aktivitet.
- Gode kostvaner i barnehagen bidrar også til god helse senere i livet.

Hvorfor er dette bra for min barnehage?

- Menyene og utvalget av matvarer er utarbeidet i tråd med Myndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Dette betyr at menyene er variert, smakfullt og ernæringsmessig godt sammensatt med sesongens råvarer.

PRISER FOR ABONNEMENT:

- 5 lunsjretter pr. uke - 395,- pr. mnd
- 4 lunsjretter pr. uke - 365,- pr. mnd
- 3 lunsjretter pr. uke - 325,- pr. mnd

Alle abonnement inkluderer 5 dager med frukt pr. uke.

BESTILL ENKELT PÅ

WWW.MATFORMINSTEN.NO

MAT OG MATGLEDE

Mat og måltid er viktig for fysisk og psykisk helse og for det sosiale samværet. Kunnskap om mat og måltider som fremmer gode matvaner, kan gjøre sitt til å redusere helseskiller i befolkningen.

Slik innledes kapitelet om mat og helse i kunnskapsløftet. Mat handler ikke bare om å bli mett og maten vi spiser er mer enn drivstoff. Bilen skal ha påfyll av det samme hele tiden mens vi trenger variasjon. Vi må ikke bare ha mat som gir oss kraft, vi må også ha mat som gjør oss godt. Vitaminer i grønnsaker, proteiner til å bygge muskler, langsomme karbohydrater og mykt fett. Det du spiser er helt avgjørende for hvordan du føler deg og hvordan du har det i hverdagen, hvor sterk du blir, hvor mye energi du får og hva slags motstand du har mot sykdommer. Lærer man litt om matlaging og hva maten inneholder er det lettere å ta gode matvalg.

Det er viktig å skape gode holdninger rundt maten og her bør både nysgjerrigheten og kreativiteten stimuleres. Mat skal være glede og ikke tvang! Involver barna i matlagingen, snakk om råvarene og hvordan de er blitt til, smak på det som er naturlig å spise rått, la barna delta i vask, rensing, oppkutting og tilberedning. Det gir kunnskap, følelse av mestring og ikke minst smaker selvlaget mat gjerne ekstra godt. Å lage god og ernæringsriktig mat fra bunnen av tar ikke nødvendigvis mer tid en ferdigmat. Kunnskapen og mestringsgleden ved matlaging i ung alder følger en hele livet og bidrar til et bedre og sunnere kosthold livet ut.

Matgleden slutter ikke ved komfyren, men følges frem og rundt bordet. Det å spise et godt måltid sammen med andre, prate om maten og lære god bordskikk utvisker sosiale forskjeller.

Maten må smake godt. Det er vanskelig å tvinge seg til å spise mat som en ikke liker. Flere av oss har opplevd at noe vi likte som barn ikke smaker like godt i dag og omvendt. Smaken forandrer seg. Derfor er det lurt å smake på alt, flere ganger, både voksne og barn!

Mat er glede, helse og mestring!

LITT OM Å LAGE EPLEKOMPOTT

Epler er en råvare alle barn kjenner godt. I denne oppskriften lærer de hvordan de kan lage en sunn og god rett av dem. Den kan brukes til mye forskjellig. Som for eksempel pålegg, i en skål sammen med müsli eller som dessert med yoghurt, kesam eller cottagecheese. Det viktigste er at barna involveres så mye som mulig i matlagingen. De skal kutte, smake, lukte, kjenne og føle at det er dem selv som har laget eplekompotten til slutt. Gjennom bruken av skarp kniv og deltagelse i alle delene av matlagingen opplever de at det ikke er vanskelig å lage god og sunn mat.

Barna skal få kjenne gleden ved å lage sin egen eplekompott og hvor godt den smaker når man har laget den selv. De skal se hva som skjer med de sprø og syrlige eplebitene når de kokes i vann og smakssettes med vanilje, kanel og brunt sukker. Barna skal oppleve at de kan mestre skarpe kniver. Barna skal oppfordres til å smake, lukte og kjenne etter og prøve å sette ord på smak og konsistens.

OPPSKRIFT:

INGREDIENSER *(rikelig til 12 barn)*

12-15 syrlige epler
6 dl vann
6 ss brunt sukker
1 liten vaniljestang
3 cm kanelstang

FREMANGSMÅTE:

1. Ha vann, krydder og sukker i en gryte og kok opp
2. Fjern kjernehusene og kutt eplene i biter.
3. Kok eplene til 2/3 av væsken er fordampet og eplene er blitt til en grov mos. Det tar ca. 20-30 min. Kjøl ned og fjern kanelstangen og vaniljestangen

Se neste side!



BESKRIVELSE

FORTELL HVA DERE SKAL LAGE

Snakk om epler og hva krydder er. Spør barna hva de syns epler smaker.

KRYDDER OG SUKKER

La et av barna helle 6 dl vann i en gryte. Se på kanelstangen. La barna lukte. Snakk om at det er barken fra et tre som vokser i tropisk klima. Spør om noen har kjent lukten før. La et av barna legge kanelstangen i gryten. Se på vaniljestangen. Forklar at den kommer fra en blomst, en orkidé. Vis hvordan man åpner den og skrap ut alle de bitte små frøene som er inni. Legg frøene i gryta og vis frem de små sorte prikkene som nå er på fingrene til den som har skrapet ut frøene. La barna lukte på vaniljestangen før den også legges i gryta. Se på det brune sukkeret. La barna smake på litt. Spør barna hva syns det smaker. Spør om noen er enige i at det smaker litt lakris. La seks barn legge hver sin spiseskje brunt sukker i gryten. Sett den på komfyren og forklar at varmen skrur opp for at vannet skal bli varmt (la gjerne et barn skru opp styrken) og begynne å koke. Snakk om tallene på komfyren og at de representerer styrken på varmen.

EPLENE KUTTES OPP I BITER

For å gjøre det enklere kan kjernehusene fjernes og eplene deles i fire før de deles ut til barna. De største barna kan få utdelt hele epler, da trenger de hjelp med å fjerne kjernehuset. La barna smake på en eplebit hver. Spør barna hva de syns eplebitene smaker, er de søte eller syrlige. Snakk om konsistens. Er eplebitene harde eller myke?

HA EPLEBITER I GRYTA

Samle sammen alle eplebitene i en bolle eller desilitermål og hell dem i gryta. La eventuelt et barn skru opp varmen og forklar at nå skal eplebitene kokes, løft gjerne opp et barn av gangen så de får se hvordan det bobler når vannet koker.

RYDDING

Nå er det på tide å rydde opp etter seg, som alle ekte kokker må. Barna hjelper til med å rydde sammen redskapene og får utdelt kluter så de kan tørke bordene.

LA EPLENE KOKE TIL 2/3 AV VÆSKEN ER FORDAMPET

Avhengig av hvor sterkt det koker vil det ta ca 20-30 minutter. La det stå på komfyren og svalne litt, fjern vaniljestangen og kanelstangen. Se på eplemosen og snakk om hva som har skjedd med eplene da de ble kokt. La barna smake og være med på å bestemme om eplebitene er møre nok. Server sammen med yoghurt, kesam eller et annet melkeprodukt, eller smør det på brødkiven.



GRUNNSMAKER

15 GANGERS SMAKING MÅ TIL

Tekst: Gunn Helene Arsky, fra boken "Maten barna elsker å hate – og hva vi kan gjøre med det."

Hva er det som gjør at gullungen elsker brokkoli frem til ettårsdagen, for så å sky denne grønne supergrønnsaken som pesten til godt forbi konfirmasjonsalder? Mye av svaret ligger i tungen, i munnhulen og i genene våre. Herfra styres nemlig smaksopplevelsene helt fra vi er 12 uker gamle fostre og gjennom hele livet. Men smak og matglede handler også om matkultur, tilvenning og gode vaner.

HVA ER SMAK, EGENTLIG?

Det vi kaller smak, er et nokså komplekst samspill mellom to sanser – lukt og smak. Uten at nesen er med, kan for eksempel en rå løk smake som et sprøtt eple, dersom du spiser med bind for øynene. Smakssansen vår er å finne i munnhulen, nærmere bestemt på tungens overflate og bak i halsen. Her er det et utall ulike smaksløker – små "knopper" av celler som svarer på ulike typer matvarer vi putter i munnen. Smaksløkene er spesialisert til en spesifikk smak, men fordi maten vi spiser gjerne er sammensatt av flere smaker, så vil flere grupper av smaksløker involveres i smaksprosessen under måltidet.

Smaken av mat er med på å sette i gang fordøyelsessystemet, på samme måten som duften av mat gjør det. Smaksløkene sender signaler til hjernen om at mat er på vei, og så sendes det signaler til magesekken og tarmene om å gjøre seg klare og begynne å produsere fordøyelsesenzymer. Lukten og smaken av mat er rett og slett med på å lette prosessene så maten blir bedre fordøyd.

DE FIRE SMAKSSANSENE HAR BLITT SEKS

Du kan dem sikkert på rams – søtt, salt, surt og bittert. Dette er de klassiske smakssansene vi har lært å kjenne siden barndommen. Riktignok ikke fullt så grundig som franske barn, de har faget "smak" i barneskolen og lærer å diskutere smaksnyanser på en måte vi bare kan drømme om. Men vi har alle nokså like smaksreferanser, slik at om du tenker på tyttebær, kjenner du en syrlig smak i munnen, mens spekemat kanskje bringer den salte smaken fremst i tankene.

For noen år siden fikk forskere endelig bekreftet det som asiater lenge har visst – nemlig at vi har enda en smakssans, den som koder for umami, eller kjøttsmak. Og jammen dukket det ikke opp enda en smakssans for kun kort tid siden – smakssansen for fett. Denne smakssansen kan ha stor betydning for helsen vår, fordi den kan påvirke de matvalgene vi gjør.



SØTT

Nyfødte babyer som får sukkervann i munnen, bryter ut i spontane smil. Vi har en medfødt sans for det søte, og det er jo ikke rart. Morsmelken er søt, og det ville vært synd om den lille skulle avsky smaken! Søtt signaliserer noe som er trygt å spise. Denne kunnskapen gjorde at de første menneskene kunne skille mellom giftige og spiselige bær, for eksempel. Smaken av søtt trigger belønningssystemene i hjernen vår, og dette medfører at vi får lyst på enda mer søtt. Det finnes kulturelle forskjeller her – mens vi i Vesten syns søtsmak er vidunderlig, er de mer reservert mot søtsmak i Asia.

Mat som smaker søtt: Sukker, honning, kunstig søtstoff, brus, kaker, godteri, sjokolade, søtmelk, frukt og bær.



SALT

Salt er den universelle smaksforsterkeren. Den bringer frem det lille ekstra i krydret så vel som i søt mat. Fra vi ligger i mors liv og slurper fostervann (som jo er litt salt), har saltsmaken en lett gjenkjennelig smak som verken gjør oss spesielt glade (som sukker) eller gir oss ubehag (som bitre matvarer). Nyfødte som får smake saltvann, gjør ingen grimaser i det hele tatt – salt er nøytralt for dem. Ettersom vi vokser til, lærer kulturen oss å sette pris på den salte smaken, slik at salt etter hvert betyr noe bra og positivt, ikke noe nøytralt.

Saltsmaken kjennes veldig godt på spissen av tungen, men smaksløkene for salt er spredd utover resten av tungen også. Smaken av salt gir oss lyst på mer salt.

Mat som smaker salt: Salt, spekemat, salmiakklakris, sjømat, buljong og chips.

SURT

Smaken av det sure er kun behagelig i små mengder. Små babyer som får sure dråper i munnen, skjærer grimaser og viser tydelig ubehag. Selv om sur smak er en av de grunnleggende smakene, er den en som lett gir oss aversjoner mot maten. Den er rett og slett en smak som advarer oss mot mat som ikke er bra for oss. Åpner du en pakke kjøttpølse og kjenner at det lukter surt, er det et klart tegn på at kjøttet er skjemt. På samme måte reagerer du sikkert dersom vinen du gleder deg til, smaker eddik. Det syrlige er likevel med på å sette en spiss på maten. En liten dæsj sitron over laksen frisker opp i smaken, på samme måte som et syrlig tyttebærsyltetøy gir en fin kontrast til mild stek med en krydret saus.

Syrlig og sur mat er med på å stimulere spyttproduksjonen – du kjenner det nesten bare ved å tenke på en sitron. Dette kan du benytte deg av når det gjelder barn som syns at kjøtt blir tørt å tygge på. Gi dem noe syrlig ved siden av kjøttet – en sursøt saus, for eksempel – så er spyttproduksjonen med på å gjøre kjøttet lettere å svelge.

Mat som smaker surt: Surmelk, rømme, sitron, lime, eddik, balsamicoeddik, sylteagurk, pickles og syrlige drops.



BITTERT

De færreste har en medfødt sans for det bitre. Vi rynker på nesen og skjærer grimaser av bitter smak. Forskerne mener at dette er et forsvar vi har utviklet gjennom tusener av generasjoner. Mange giftstoffer smaker bittert, og ved å ikke like denne smaken, beskytter vi oss selv mot å spise mat som er farlig for oss. Samtidig er mange sunne grønnsaker nokså bitre i smaken. Små barn går gjerne gjennom en fase der de plutselig ikke liker grønnsaker de har spist før, slik som brokkoli og spinat. Dette skyldes nok i stor grad den bitre smaken. Derfor må vi lære oss til å skille mellom det som er bittert og trygt, og det som er bittert og farlig.

Det å sette pris på det bitre er ofte en kulturelt tillært egenskap, og den gjør oss voksne i stand til å nyte en bitter kopp kaffe sammen med en bitter, mørk sjokolade.

Mat som smaker bittert: Bitre mandler, kål, brokkoli, kaffe, mørkt øl, engelsk appelsinmarmelade og tonic.

UMAMI

Det er først i de senere år at vestlige forskere har måttet innrømme at deres asiatiske kolleger hadde rett – det var en femte smakssans, og det er smakssansen for protein, helt spesifikt aminosyren glutamin. Den kalles på japansk for umami, som betyr ”god smak”. Mange forbinder denne smaken med tilsetningsstoffet monosodiumglutamat (MSG), på norsk mononatriumglutamat. Tidligere ble MSG brukt mye i kinamat, og mange mente det ble brukt for å dekke over smaken av dårlige kjøttvarer. På grunn av natriuminnholdet i MSG er mange industrier mer restriktive med bruken av dette tilsetningsstoffet, fordi natrium ikke er bra for blodtrykket.

Umamismaken er en positiv smak som får oss til å spise mer ren, proteinrik mat. Det finnes en hel rekke matvarer som naturlig inneholder mye glutamin, uten tilsetning av MSG. Disse presenteres her.

Mat som smaker umami: Ost (for eksempel parmesan), soyasaus, modne tomater, bønner, hummer, krabbe og alger.

FETT

Den nyeste smakssansen er kanskje ikke fullstendig allment akseptert enda, men det er i alle fall sikkert at forskere har funnet helt spesielle smaksløker som kun svarer på smaken av fett. Det spesielle med disse smaksløkene er at de lett kan bli ”døvhørte” dersom vi overspiser fett av feil type. Det geniale med fettsmaksløkene er nemlig at de foretrekker smaken av omega-3, det sunne fettstoffer som kroppen er helt avhengig av å få tilført. I sin naturlige tilstand vil fettsmaksløkene sende signaler til hjernen når du har inntatt en passende mengde omega-3-fett, og hjernen bestemmer seg så for at nå er du mett. Dette er en helt super reguleringsmekanisme for ikke å overspise fett.





Skulle du eller barnet ditt, som de fleste her i Vesten, over tid spise for store mengder annen type fett, for eksempel fra pottes frites, pølsemat, farsemat, fløte, smør og ost, så blir fettsmaksløkene numne, og de sender ikke noe signal til hjernen. Dermed får ikke hjernen det samme metthetssignalet, og du kan fortsette å spise fett lenge etter at kaloribehovet er dekket. Forskerne som studerer dette fenomenet, mener at en dårlig fettsmakssans i alle fall kan forklare deler av overspisingen og fedmeutviklingen vi ser i Vesten.

Mat som smaker omega-3-fett: Linfrø, valnøtter, laks, sild, ørret, makrell og tran.

SMAKEN UTVIKLER SEG

Hvorfor så mye motstand mot det som er bra for oss? En baby over 6 måneder kan i prinsippet spise all slags mat, så fremt den kan tygge og svelge det. Unntakene er ren kumelk og honning – det skal barn under ett år ikke ha i det hele tatt. All ny mat barna møter, selv en potetmos laget på potet og morsmelk og ikke noe annet, er en smakseksplisjon. Brokkoli og gulrot glir ned på høykant

i purett eller bløtkokt form, og erter er gøy å plukke i seg. Men så forandrer alt seg. Barn fra ett år og oppover kan i perioder:

- Bare ville ha bestemte matvarer
- Være småspist
- Bare ville drikke
- Lage trass og ikke vil spise
- Ikke ville smake på ny mat

For mange barn er det å si nei til mat en del av det å utvikle selvstendighet og en bevissthet rundt sitt eget jeg. Men mye tyder på at det faktisk også har med selve maten å gjøre.

HVA ER SPESIELT MED GRØNNSAKENE?

Grunnen til at vi vil ha ungene til å spise grønnsaker, er jo at de er fulle av vitaminer, mineraler og kostfiber, for ikke å glemme antioksidanter og andre aktive stoffer med positive helseegenskaper. Mange antioksidanter er bitterstoffer – de smaker bittert, og jo mer bitter smak de har, desto mer helsebringende er de. Dette

gjelder for eksempel kål, løk og brokkoli. Noen barn er også skeptiske til konsistensen på kokte grønnsaker, den blir jo gjerne bløt.

DET LIGGER I GENENE

Forskere ved Monell Chemical Senses Center i Philadelphia har studert hvorfor barn ikke liker bitter smak. Søt smak foretrekkes. Dette er en medfødt overlevelsessevne, morsmelken er jo søt og barna må ville ha den. Siste nytt fra forskningen viser at barn har over 10 000 smaksløker, mens vi voksne bare har 3000. Det betyr at barn kjenner smaken av all mat bedre enn voksne – også grønnsaker.

At barn foretrekker iskrem fremfor brokkoli, kan ha med et enkelt gen å gjøre, TAS2R38. Alle mennesker bærer to av disse genene. Det finnes to varianter - en bitter-sensitiv og en mindre sensitiv. De som har ett eller to gener av typen bitter-sensitiv, vil mer sannsynlig ikke like bitter smak.

I studien ved Monell hadde 80 % av barna oversensitive bittergener. Dette forklarer hvorfor det er vrient å overtale et bitter-sensitivt barn til å spise brokkoli og blomkål. Mødrene deres viste mindre tegn til å "etterleve" genene, selv om også disse hadde de samme genene. Med andre ord, vi kan vokse av oss aversjonen mot bitter smak. Dette krever regelmessige smaksopplevelser så vi venner oss til den bitre og mer voksne smaken.

LIKER IKKE?

De fleste spedbarn spiser det meste av det vi tilbyr dem, men fra barna er ganske små utvikler de en egen smakspreferanse. Jo flere smaksopplevelser vi presenterer dem for, desto større sannsynlighet er det for at barna oppdager mange smaker de liker. Serverer du få smaker, kan resultatet bli at barnet bare liker pasta med ketsjup, for eksempel. Det er også dokumentert at vi gjerne må smake på en ny smak opptil femten ganger før vi virkelig kan si at vi liker den. Det samme gjelder barn, så ikke gi opp dersom den lille protesterer. Vent noen dager, og prøv på nytt.

"Neofobi" er faguttrykket for å være redd for det nye og ukjente. Mange barn utvikler en innebygget skepsis mot ny mat, og vil bare ha det kjente. Eller de er svært bestemte på at ulike matvarer ikke skal komme inntil hverandre på tallerkenen. Begge deler er helt normalt, og vil gå over etter kortere eller lengre tid. Det viktige er at vi som voksne ikke lager noe dramatik ut av dette, men heller tuller litt og sier at "du blir snart stor nok til å like dette!". Skap

forventninger om at smaken utvikler seg, istedenfor å krangle om å spise opp. Er barnet ditt veldig opptatt av dette, kan du i en periode servere de ulike matvarene i separate skåler i stedet for å blande alt sammen i en gryterrett eller i en salat. Bland gjerne din egen mat sammen på tallerkenen, men respekter at barnet bare velger noen få eller én av ingrediensene, og at de blir liggende i utkanten av tallerkenen. Så lenge du vet at det du serverer, er sunt, er jo det som barnet ender opp med å spise, også sunt!

"JEG HATER FISK,
DET SMAKER SANN
SOM BÆST LUKTER"

– JONAS, 5 ÅR

"DET BESTE JEG VET ER TACO,
DET SMAKER SÅ GODT SOM NESTEN GODTERT"

– LARS, 5 ÅR

"JEG LIKER IKKE
LAPSKAUS. DET ER SÅ
MYE JEG IKKE SER HVA ER"

– KATA, 4 ÅR

AKTIVITETER



LAGE FRUKTBEGER

Her har delfnene fått blå druer-blått hav – men det kan jo være et blåbærblått hav, eller et fargerikt hav?



SMAKE PÅ ALLE REGNBUEENS FARGER

Smaksdetektiv! Servere i muffinsform. Diskutere – ikke om de liker det eller ikke, men hva det likner på/ minner om? Om de har smakt det før? Om de tror det kommer fra nede i jorden, på en busk eller høyt oppe fra et tre?



LAGE BANANWRAP MED «LIM»

Superenkelt. Ta en grov wrap. Smør på valgfritt «lim» over hele wrapen – yoghurt naturell, eller jordbærsyltetøy, eller hummus, eller peanøttsmør, eller prim. Legg en skrelt banan på. Rull sammen og skjær i biter. Perfekt for de større barna!



BYGGE SIN EGEN FISKEBURGER

Legg opp alle ingrediensene bortover, den voksne demonstrerer ved å bygge sin egen, og så hjelper de barna til det samme.

HVA ER DEN HEMMELIGE INGREDIENSEN?

Lag en deilig grønnsakssmoothie og hell i små smaksprøveglass. Alle smaker og sier hva de synes det smaker. Vis frem alle ingrediensene unntatt grønnsaken. Be først barna gjette hva den hemmelige ingrediensen er. Om de ikke greier det, vis frem to mulige kandidater (en er korrekt, en er feil). Velg vanskelighetsgrad ut fra barnas alder/kjennskap til grønnsaker:

- **VANSKELIG**, to like farger/smaker: spinat OG grønnkål
- **LETTERE**, to ganske like farger/smaker: rødbete OG gulrot
- **LETTEST**, to svært ulike farger/smaker: løk OG brokkoli



KJØKKENTJENESTE

En liten barnegruppe er med og dekker bord sammen med en voksen. Eller en gruppe barn er med på å tilberede lunsj eller annen mat sammen med en voksen. Det viktige her er samarbeidet mellom den voksne som leder an og barna som aktive deltagere. Viktig med kommunikasjon og undring om ting underveis i prosessen. Her er det også uante muligheter til å gi ros!

Man kan for eksempel lage:

- Grønnsaksuppe
- Lapskaus
- Bake (grove rundstykker, grove muffins, eplekake, gulrotbrød)
- Fiskesuppe

KIMS LEK MED GRØNT OG FRUKT

Legg ti ulike produkter på et brett. La barna se på brettet i et minutt. Dekk det til og fjern et produkt. Vis frem brettet igjen og se om barna kan finne ut hvilken frukt eller grønnsak som ikke er der.





DYRK DERES EGNE URTEHODER!

Ikke bare karse kan dyrkes. På våren er det lett å få det til å spire og gro. La barna ta med seg tomme halvannenlittersflasker. De voksne skjærer til. Barna får fylle med jord, og så kan de velge hvilke frø de vil plante (la barna smake på friske urter av samme sort før de velger!). Må vannes og stelles – og så kommer urtene til syne!

SPISE MED PINNER

Hva slags mat er lett å spise med pinner?

Hva slags mat er vanskeligere?

Test alt fra brødbiter, druer

og fiskekakebiter til popkorn og yoghurt.

Hvor i verden bruker de spisepinner?

Hva slags mat spiser de der?



NATUREN – VERDENS BESTE LEKELAND!

Her ligger alt til rette for fri utfoldelse, gode opplevelser og praktiske erfaringer både for barn og voksne. Argumentene for å ta i bruk naturen som arena for læring, leik og naturopplevelser er mange

- Opphold i naturen gjør barna mer harmoniske, de får bedre ordforråd, har færre konflikter og får bedre motorikk.
- Barn som får være mye ute trives bedre, sover bedre og spiser bedre.
- Fysisk aktivitet i friluftslivsområder gjennom hele oppveksten vil bidra til å forebygge både psykiske og fysiske helseproblemer.
- Gode opplevelser i naturen gjør at barna blir glade i naturen, og det man er glad i ønsker man å ta vare på. Altså er dette positivt også i et rent miljøperspektiv.

NOEN NYTTIGE TIPS

- Vær engasjert og positiv under planleggingen. Entusiasme smitter!
- La barna være med å planlegge utflukten.
- Lag klare mål for turen. På den måten vet barna hva de har å se frem til.
- Benytt anledningen til en prat med de barna som du tenker kunne trenge litt ekstra oppmerksomhet.
- Legg opp turen på barnas premisser.
- Prøv å ha fokus på naturopplevelser og samarbeid fremfor konkurranse når du er på tur med barn.



OFTE STILTE SPØRSMÅL

Det dukker ofte opp noen spørsmål når man skal ut, særlig hvis du ikke har vært så mye ute med barna før. Vi har funnet noen "ofte stilte spørsmål" og håper svarene bidrar til å senke terskelen for dere som vil være mer ute.

Hvor mange barn er det forsvarlig å ha med seg pr. voksen?

Vi mener det er viktig at voksentettheten er minst like god på tur som ellers i barnehagen. Altså 1:3 for små barn og 1:6 for større barn.

Hvordan organisere barna best mulig ute?

Organisering av barnegruppa er viktig - vi vil nemlig at noen barn kommer bort fra gruppa! Noen tips til turen:

- Barna går to og to sammen og kan passe litt på hverandre
- Avgrens området barna kan boltre seg på
- Ha en fast base eller samlingssted for barna
- En voksen går først og en voksen bakerst for å sikre at alle henger med
- Bruk gjerne en fløyte som signal når alle skal samles

Hva med ferdsel langs og ved vann?

Dette krever særlig aktsomhet. Snakk med barna om dette på forhånd slik at de har respekt for situasjoner som kan oppstå. La barna ferdes to og to og be dem passe litt på hverandre, men husk at det er de voksne som må ha dette ansvaret! Det er også lurt å avgrense området de skal bevege seg på. Er skolens nærområde preget av elver, bekker og vann bør alle de voksne i barnehagen ha gyldig livredningsprøve. Man bør også vurdere om barna skal ha flytevester på seg når de ferdes ved vann.

Hva gjør jeg hvis ulykken er ute?

Dersom det oppstår alvorlige skader er det viktig å ringe etter hjelp: 113! Husk alltid å si fra til lederen i barnehagen hvor dere går. Det gir også økt trygghet og mange flere muligheter for ulike turer dersom de ansatte kan få friluftslivskurs, førstehjelpskurs og livredningskurs.

Er det uforsvarlig å la barna benytte kniv?

Holdninger til bruk av kniv i barnehagene varierer. DNT mener det er viktig at barn lærer seg til å betrakte kniv som et redskap og ikke et våpen, men det er viktig med klare regler og rutiner for bruken. Vi anbefaler barnehagen å kjøpe inn noen egnede kniver og gi opplæring i bruk av disse i små grupper.

Kan man fritt benytte brensel man finner til et evt. bål?

Hvis man vil lage bål, er det nok greit å be de største barna ha med seg en liten kubbe hver i sekken, men vanligvis finner man også nok tørrkvist og ved i skogen til å kunne fyre opp et bål. De tørre kvistene nederst på granleggen er super opptenningsved. Husk bålforbudet mellom 15. april og 15. september, men det er viktig å vurdere brannfaren uavhengig av dato.

Må vi fjerne bålrestene etter oss, eller holder det å slukke bålet skikkelig?

Dersom dere ikke har benyttet en fast bål plass, så skal alle spor etter dere slettes før dere forlater stedet. Dette er det vi kaller sporløs ferdsel. Det betyr at steiner dere har lagt rundt bålet legges tilbake der dere tok dem og at forkullede (og avkjølte!) vedrester kastes tilbake i skogen.



HVA BØR DE VOKSNE HA MED SEG PÅ TUREN?

- Toalettpapir
- Førstehjelpsutstyr
- Liggeunderlag
- Fløyte
- Kniv og tursag
- Mobiltelefon
- Litt ekstra klær som votter og sokker
- Fyrstikker, opptenningsved/avisapapir og kull (hvis bål)

KJEKT Å HA!

Hvis barnehagen har lyst til å være en del ute på tur, er det noe utstyr som er greit å ha lett tilgjengelig slik at det blir enklest mulig å komme seg ut. I barnehagen bør dere ha:

- Primuser og kokeutstyr
- Presenninger og tau
- Noen spikkekriver
- Turøks og tursag
- Vannkikkerter
- Luper
- Stor sekk til læreren
- Liggeunderlag



BARNEERNÆRING I NORGE

Dataene fra den landsomfattende kostholdsundersøkelsen Småbarnskost 2007 viser en rekke positive trekk ved kostholdet til 2-åringene. Sammenlignet med resultater fra Småbarnskost 1999 har det skjedd flere forbedringer av kostholdet.

Det har vært en stor reduksjon i inntak av tilsatt sukker og søte drikker, det samlede inntaket av grønnsaker, poteter, frukt og bær har økt og flere bruker magre melketyper framfor helmelk. I andre leveår var det 25 % som ble ammet ved 13 måneders alder, 15 % ved 15 måneder, 8 % ved 18 måneder og 4 % ved 24 måneders alder.

Ca. halvparten (52 %) av 2-åringene fikk grøt. Det var mer vanlig å gi hjemmelaget grøt (42 %) enn industrifremstilt grøt (17 %). Brødinntaket var i gjennomsnitt 131 g/dag, og det var vanligst å gi mellomgrovt eller grovt brød. De mest brukte påleggstypene var leverpostei, hvitost/smøreost, egg og brunost/prim. Inntaket av kokte poteter var i gjennomsnitt 26 g/dag, mens inntaket av friske/fryste grønnsaker var i gjennomsnitt 54 g/dag. Det samlede inntaket av grønnsaker, poteter, frukt, bær og juice var i gjennomsnittlig i overkant av 300 g/dag.

Kjøtt/kjøttprodukter og fisk/fiskeprodukter (utenom industrifremstilt barnemat) ble gitt til hhv. 100 % og 98 % av barna. Inntaket av kjøtt/kjøttprodukter var høyere enn inntaket av fisk/fiskeprodukter (42 g/dag vs. 25 g/dag).

Gjennomsnittsinntaket av kumelk var i overkant av 3 dl/dag. De fleste brukte lettmelk (72 %) eller ekstra lettmelk (25 %), mens kun 15 % fikk helmelk og 8 % fikk skummetmelk. De fleste (89 %) fikk yoghurt, og dette var i overveiende grad fruktyoghurt. Gjennomsnittlig inntak av yoghurt var 71 g/dag. 97 % av barna fikk vann, i gjennomsnitt ca. 3 dl/dag. 75 % fikk juice, i overkant av en halv desiliter pr. dag. 62 % av barna fikk søte drikker som saft, brus eller nektar med sukker, og gjennomsnittsinntaket var i overkant av en halv desiliter pr. dag.

Gjennomsnittlig inntak av vitaminer og mineraler var på nivå med eller høyere enn anbefalt inntak, med unntak av jern. Tran eller annet vitamin D-tilskudd var nødvendig for å komme opp på anbefalt nivå av vitamin D.

Gjennomsnittlig inntak av totalt fett var på nivå med anbefalt inntak, mens inntak av mettet fett var noe høyere enn anbefalt nivå. 24 % av barna fikk mer totalt fett i kosten enn anbefalt og 87 % fikk mer mettet fett i kosten enn anbefalt. Hovedkildene til totalt fett og mettet fett var smør/margarin på brød, kjøtt/kjøttprodukter, ost og kumelk.

Gjennomsnittlig inntak av tilsatt sukker var i samsvar med anbefalt nivå, men 16 % av barna hadde høyere inntak av tilsatt sukker enn anbefalt. Hovedkildene til tilsatt sukker var yoghurt, søte drikker, syltetøy/marmelade og sjokolade/annet godteri.

For vitamin A var de viktigste kildene leverpostei, smør/margarin på brød, tran/kosttilskudd og grønnsaker. Tran/kosttilskudd var den viktigste kilden til vitamin D. Andre viktige vitamin D-kilder var smør og margarin, fisk/fiskeprodukter og egg.

Brød, kjøtt/kjøttprodukter (inkludert leverpostei), frukt/bær, poteter og grønnsaker var de viktigste kildene til jern. Det var noen forskjeller i inntak av matvarer og næringsstoffer mellom gutter og jenter. Omtrent 20 % av respondentene oppga at barnet vanligvis eller av og til fikk økologiske kornprodukter/grøt og omkring 40 % oppga at barnet vanligvis eller av og til fikk økologisk frukt eller grønnsaker.

27 % oppga at en eller flere matvarer ikke ble gitt til barnet fordi man var redd barnet kunne reagere med allergi/intoleranse. Sammenlignet med Småbarnskost 24 måneder 1999 var andel ammede i andre leveår forholdsvis lik i 2007 og 1999. Andelen som spiste frukt/bær ved 24 måneders alder var høy begge årene (98-99 %). Totalt inntak av frukt, bær, juice, poteter og grønnsaker var 302 g/dag i 2007 mot 257 g/dag i 1999. Gjennomsnittlig andel energi fra tilsatt sukker (energiprosent, E %) var langt lavere i 2007 sammenlignet med 1999, og andelen som var innenfor anbefalingen for tilsatt sukker (maks. 10 E %) var langt høyere i 2007 (84 %) enn i 1999 (45 %). Det har vært en meget stor endring i inntaket av søte drikker; inntaket var betraktelig lavere i 2007 (60 g/dag) enn i 1999 (189 g/dag). Det var færre som fikk tran eller annet vitamin D-tilskudd i 2007 sammenlignet med i 1999 (57 % vs. 78 %).

I Småbarnskost 24 måneder 2007 ble kostholdet undersøkt ved hjelp av et spørreskjema til barnets foreldre/foresatte. Utvalget var på 2984 barn. Deltagerprosenten var 56, og 1674 barn ble inkludert i analysene.

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

Mat og drikke i barnehagen utgjør en betydelig del av barnas totale kosthold. Maten i barnehagen, enten den er medbrakt eller tilberedt i barnehagen, er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse. Gode rammer rundt måltidene er viktig for å gi barna gode måltidsopplevelser og kan påvirke hvor mye mat barnet får i seg.

Barnehagen skal ifølge rammeplanen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

SAMMENDRAG AV RETNINGSLINJENE FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

Barnehagen bør:

- Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
- Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
- Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
- Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
- Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
- Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
- Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
- Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

Mat og drikke

- Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.

- Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:

GRUPPE 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.

GRUPPE 2: Grønnsaker og frukt/bær

GRUPPE 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.

- Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblendede margarintyper.
- Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik.
- Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene.
- Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås.
- De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

KUNNSKAPSRUNNLAG

Mat og drikke som inntas i barnehagen, enten den er medbrakt eller servert, utgjør en betydelig del av mange barns totale kosthold. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barn og unges kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, ernæringsstatus og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør, jf. barnehagelovens §§ 1 og 2, skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring.

Vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider i barnehagen vil bidra til å tidlig legge grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet. Overvekt er et økende problem i samfunnet, også blant barn. De fleste barn behøver likevel ikke å spise mindre, men bedre. Matvanene til mange barn i dag øker risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte- og karsykdom senere i livet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for sunne kostvaner fra så tidlig alder

som mulig, også i barnehagen. Sosial ulikhet i helse og læring. I Norge er det forskjeller i helse og sykdom mellom ulike sosiale grupper i befolkningen, noe som også gjelder for barn. Årsakene til dette er sammensatte, men dels skyldes det forskjeller i levevaner som kosthold, fysisk aktivitet og røyking. For å gi kommende generasjoner det beste utgangspunktet for god helse, er det viktig å legge til rette for gode vaner på arenaer i samfunnet hvor man vet at man når svært mange. Barnehagen er et eksempel på en slik arena. Resultater av kartlegging av småbarns tannhelse fra 2003 viser at det i landsgjennomsnitt er 13 prosent av 3-åringene som har karies. Det er viktig å forebygge karies, eller hull i tennene, hos barn. For å unngå hull i tennene anbefales det å pusse tennene med fluortannkrem morgen og kveld og å unngå hyppige sukkerinntak.

Det er gode og mindre gode trekk ved kostholdet til barn i Norge. De fleste barn i førskolealder spiser frokost, lunsj, middag og kvelds, noe som er en viktig del av det å ha et sunt kosthold. Men barn får i seg for mye mettet fett og tilsatt sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom kosten. Dette er vist i landsrepresentative kostholdsundersøkelser blant barn i alderen 1, 2 og 4 år.

Svakhetene ved næringsinntaket hos barna skyldes for lite grønnsaker, frukt, fisk og grove kornprodukter, og for mye søte drikker, godteri, snacks, is og fete og søte kjeks og bakervarer. For å få ned inntaket av mettet fett må fete melke- og kjøttprodukter erstattes med magre varianter.



SMITTEVERN OG TRYGG MAT

Folkehelseinstituttet og Mattilsynet har flere gode råd til barnehager ift smittevern og mathygiene. God mathygiene er med på å redusere sannsynligheten for at barn og ansatte blir smittet gjennom servering av mat.

Barnehagen har ansvar for å melde hva slags mattilbud dere har til ditt lokale Mattilsyn. Er du usikker på hva som kreves av din barnehage, ring ditt lokale Mattilsyn. De skal veilede dere i regelverket.

INTERNKONTROLL

Om maten blir behandlet feil, er det en trussel for den som skal spise maten. Håndtering og bearbeiding av mat er derfor omfattet av krav i hygieneregelverket. Alle som serverer mat har plikt til internkontroll. Internkontroll innebærer å ha styring og kontroll med alle viktige arbeidsoppgaver av betydning for mattryggheten. Dette gjelder bl.a. krav til råvarer, temperatur, renhold og personlig hygiene.

Internkontrollen skal sikre at det er etablert faste rutiner på slike sentrale arbeidsoppgaver og at det ikke er tilfeldighetene som rå. Når det er behov for å kontrollere at rutinene fungerer, og eventuelt vurdere om det skal settes inn endringstiltak, er også det en del av internkontrollen.

Internkontroll er å ha oversikt over arbeidsoppgavene og sikre systematisk gjennomføring. Internkontroll er det motsatte av tilfeldigheter, og vil være en kontinuerlig forbedringsprosess. Start med rutinene du har og ikke gjør det mer omfattende enn nødvendig for å ha oversikt, kontroll og styring.

TEMPERATURKONTROLL

Det er viktig at kjølevarer oppbevares ved temperaturer som er lavere enn 4°C. Dersom kjølevarer oppbevares ved høyere temperaturer vil kvaliteten reduseres, og man risikerer vekst av sykdomsfremkallende bakterier.

SERVERING

Matvarene må ikke forurennes og de må oppbevares på en måte som sikrer mot mikrobiologisk aktivitet. Et viktig krav er at kjølekjeden ikke skal brytes. Når maten er satt på bordet vil også bakteriene kunne blomstre opp. Oppbevaring i romtemperatur vil derfor redusere matvarens holdbarhet.

Kjøtt- og fiskepållegg er mer utsatt enn ost. Dersom maten spises innenfor holdbarhetstiden, vil det normalt ikke være forbundet med fare å servere det samme pålegget flere ganger, om det ikke står på bordet i lengre tid av gangen.

HÅNDVASK

For å sikre gode rutiner for håndvask er det essensielt at det er tilstrekkelig med håndvaskepunkt i lokalene, både for barn og ansatte.

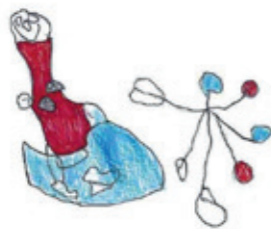
ARBEIDSANTREKK

Det er viktig å skille mellom «rene» og «urene» arbeidsoperasjoner. Tilberedning og servering av mat er en «ren» operasjon, som krever rene arbeidsantrekk. Dette kan løses ved å alltid bruke rent forkle.

GODE RUTINER - TRYGG MAT FOR BARNA

Vask hendene før du lager

og spiser mat, mellom håndtering av ulike råvarer og etter bleieskift og dobesøk.



Bleieskift og dobesøk er situasjoner der muligheten for å forurense hender og klær er stor.

Bruk forkle når du lager mat og beskytt gjerne klærne mot eventuelt søl ved bleieskift.

Mat på tur er godt! Tenk gjennom hvordan vi skal holde hendene rene ved mangel på vann og såpe. Ved bruk av våtservietter og sprit, kan god håndhygiene ivaretas også på tur.



Hold de andre friske! Vi er friske smittebærere inntil 48 timer etter symptomfrihet ved akutt oppkast- og diarresykdom. Hold deg og barna lenge nok hjemme når det har vært slik sykdom.



Renhold og vedlikehold er viktig. Glatte og jevne flater gjør det lett å rengjøre.

“Nevling” og plukking på maten kan lett skje. Legg godt til rette for å unngå at maten forurenses av urene hender. Legg ut små porsjoner av maten om gangen. Lær ungene å forsyne seg med bestikk der det går an.

Kontakt med dyr er positivt og bra for barna! Husk at det er viktig med god håndhygiene på grunn av smitterisiko fra husdyr og fugler.



Kompetanse og motivasjon er viktig når mange jobber med mat i samme bedrift.
Ha fokus på hygiene i hverdagen!

Mattilsynet



MAT FOR
MINSTEN

www.matforminsten.no