

Mat og måltid
**I LUSTER KOMMUNE
SINE BARNEHAGAR**



Luster kommune

Forord

Velkomen til rettleiaren for mat og måltid i barnehagane i Luster kommune. Denne rettleiaren er laga med omtanke for dykk som kvar dag bidreg til barn si helse, trivsel og utvikling. Målet vårt er å støtte barnehagane i arbeidet med å tilby eit sunt og balansert kosthald – og å inspirere til gode matvanar som kan vare livet ut.

Eit godt kosthald handlar ikkje berre om næring, men også om fellesskap, tryggleik og glede. Gjennom denne rettleiaren ønskjer vi å dele kunnskap, praktiske råd og inspirasjon som kan gjere måltida til gode opplevingar for både barn og tilsette.

Rettleiaren byggjer på dei nasjonale retningslinjene frå Helsedirektoratet. Vi har gjort vårt beste for å presentere innhaldet på ein oversiktleg og brukervennleg måte, med klikkbare lenker til relevant informasjon. Understreka tekst viser kva du kan klikke på for å lese meir.

I rettleiaren vil du mellom anna finne:

- Oversikt over ernæringsbehov hjå barn
- Praktiske tips til måltidsplanlegging
- Idear til korleis ein kan skape positive matopplevingar
- Enkle oppskrifter og menyforslag som kan brukast ved behov

Takk for innsatsen dykk gjer! Vi håpar rettleiaren kan vere eit nyttig verktøy i kvardagen, og at den kan bidra til å styrke både helse og trivsel blant barna i Luster kommune. Tusen takk for det viktige arbeidet de gjer – saman legg vi grunnlaget for ein god framtid.

Med venleg helsing,
arbeidsgruppa



Innholdsliste

Forord.....	2
Mat og måltid i barnehagane.....	4
Kosthald og kostvanar.....	5
Sosial ulikskap.....	6
Private haldningar og offentlege tilrådingar.....	7
Anbefalingar for mat og måltid i barnehagen.....	8
Luster kommune sine retningslinjer.....	9
Luster kommune sine retningslinjer.....	10
Forslag til måltidsrytme.....	11
Påleggsliste.....	12
Matallergi.....	13
Mattradisjonar.....	14
Mattradisjonar, forslag.....	15
Mattradisjonar, lag eigen tabell.....	16
MATMOT.....	17
7 tips for godt MATMOT.....	18
Måltid som pedagogisk arena.....	19
Tips til måltid som pedagogisk arena.....	20
Berekraft og miljøperspektiv.....	21
Nyttig å vite.....	22
Korleis lese innholdsfortegnelse.	23
Korleis lese næringsinnhald.....	24
Utfordringar kring besøk/servering.....	25
Matjungelen.....	26
Oppskrifter.....	27



Mat og måltid i barnehagane

Mat og måltid i barnehagen har stor innverknad på barna si helse. Kosthaldsvanar blir etablert tidleg i livet og har ein tendens til å vedvare. Barnehagane har difor påverknad til etablering av gode helsevanar for barna som oppheld seg der.

Alle barnehagane i Luster kommune skal drivast i samsvar med Lov om barnehagar og Rammeplan for barnehagens innhald og oppgåver. Du kan lese meir om desse ved å klikke på understreka tekst.

Utdrag frå barnehageloven §2:

Barnehagane skal ha ein helsefremjande og førebyggjande funksjon og bidra til å utjamne sosiale ulikskapar. Les meir her.

Måltid og matlaging i barnehagen skal gi barna eit grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevanar. Les meir her.





Kosthald og kostvanar

Barn sitt kosthald og kostvanar

Helsedirektoratet i Noreg legg stor vekt på at barn bør ha eit variert kosthald med vatn som tørstedrikk, mykje grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt, fisk og avgrensa inntak av bearbeida kjøtt, raudt kjøtt, salt og sukker. Dette er fordi at dei første leveåra til barnet er prega av rask vekst og utvikling. Les meir [her](#).

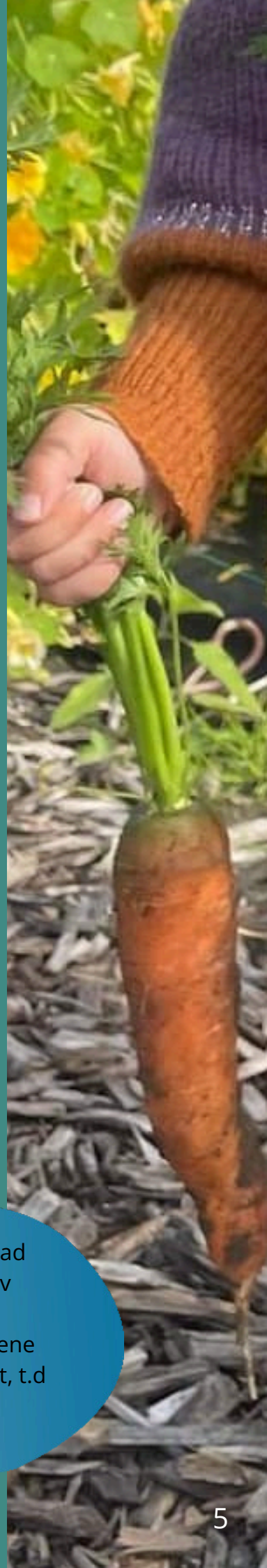
Eit sunt og balansert kosthald med lite sukkerhaldig mat og drikke gir barnet gode forutsetningar for god helse og utvikling. Når barn får næringsrik mat, kan det bidra til betre konsentrasjon, energi og trivsel i kvardagen. På lengre sikt kan det styrke tannhelsa, redusere risikoen for overvekt og førebyggje livsstilssjukdommar.

Ved å legge vekt på sunne matvanar tidleg i livet, bygg ein eit solid grunnlag for god helse gjennom heile oppveksten.

Barn har stort behov for næringsstoff samanlikna med behovet for energi (kalorier). Difor er det spesielt viktig med mat som har høgt innhald av vitaminer og mineraler til barn. Små barn har liten plass i kosthaldet til "tomme kalorier", det vil seie mat med mykje energi og lite av nyttige næringsstoff.

Det er viktig å sjå etter matvarer som har høg grad av naturlege råvarer og matvarer med låg grad av tilsetningsstoff. Dette er fordi tilsetningsstoff reduserar mengda av dei ynskte naturlege råvarene og gir maten anna næring som ikkje er naudsamt, t.d sukker og salt.

[Her](#) kan du lese meir om barn og kosthald



Sosial ulikskap

Barnehagen som institusjon omfattar barn med ulik sosial og kulturell bakgrunn. Sosioøkonomisk status har vist seg å vere ein sterk påverkar til kosthald og matvanar for barn. At barnehagen har eit kosthald i tråd med Helsedirektoratet sine anbefalingar bidreg til å redusere sosial ulikskap ved at alle får lik tilgang til bra mat, gjennom gode og næringsrike matvarer den tida dei tilbringer i barnehagane i Luster kommune. **Måltida i barnehagen utgjør mellom 40 og 60 prosent** av barna sitt daglege inntak av mat og drikke (helsedirektoratet), anten maten er medbrakt eller servert. Indikatorer på omfang av barnefattigdom i Luster kommune kan du sjå ved å klikke [her](#).





Private haldningar og offentlege tilrådingar

Oppfatninga av kva som er eit bra kosthald kan variere frå person til person, og kan vere påverka av kunnskapsnivå, media, personlege erfaringar, haldningar, familiære tradisjonar og kulturelle normer.

I Norge har vi offentlege utarbeida kosthaldsråd der Helsedirektoratet, basert på vitskapleg forskning, gjer tilrådingar om korleis eit sunt kosthald bør vere. Desse råda kjem føre private haldningar kring kosthald, og skal etterhaldast i Luster kommune sine barnehagar.

Kosthaldsråda set ikkje ein stoppar for det å vere nysgjerrig og eksperimentell i matverda, men formar ei ramme som tilsette i barnehagane skal forhalde seg til.

Godt forankra retningslinjer og lik praksis i barnehagane i Luster kommune sikrar at alle barn som er i barnehage får gode forutsetningar for vidare helsevanar.



Anbefalingar for mat og måltid i barnehagen

Sjekkliste:

- ☐ Barnehagen vår legg til rette for minst tre faste måltid om dagen.
- ☐ Barna har god tid til å ete, minimum 30 minutt.
- ☐ Mat og måltid som serverast i barnehagen vår er variert og i tråd med Helsedirektoratet sine anbefalingar.
- ☐ Etemiljøet i barnehagen fremjar helse, mat -og måltids glede og personalet deltek aktivt i måltidet.
- ☐ Måltida i barnehagen er ein pedagogisk arena der barna får medverke i mat -og måltidsaktivitetar.
- ☐ Det blir lagt til rette for god handhygiene i barnehagane, handvask blir gjennomført før kvart måltid.
- ☐ Maten i barnehagen er lagra, tilberedt, servert og merka i samsvar med regelverk og råd frå Mattilsynet.
- ☐ Barnehagen tek omsyn til barn som har **særlege behov** knytt til mat og måltid.
- ☐ Barnehagen har ein miljøvennleg praksis med lite matsvinn og eit mattilbod kor plantebaserte matvarer, fisk og sjømat er sentralt.
- ☐ Barna får tilbod om lett,- skumma mjølk eller vatn til måltida i barnehagen. Vatn er alltid tilgjengeleg.
- ☐ Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknande avgrensast i barnehagen. Godteri, snacks og brus unngår me helst.
- ☐ Barnehagen serverar grønnsaker og frukt eller bær kvar dag.

Luster kommune sine retningslinjer

Sjekkliste:

- ☐ Barnehagane i Luster kommune følger Helsedirektoratet sine anbefalingar.
- ☐ Dei tilsette i Luster kommune sine barnehagar er oppdatert på Helsedirektoratet sine kosthaldsråd for barnehagar.
- ☐ Barnehagane er konsekvent i sitt kosthaldstilbod og har ei oversikt over dette.
- ☐ Barnehagen sine matvanar og kosthald *bør* vere synleg for føresette. Dette kan vere i form av eit årshjul, månadsplan, vekesplan eller tema på foreldremøter og i samtalar med føresette.
- ☐ Kosthald og måltid skal vere ein del av det pedagogiske arbeidet i barnehagane som barna får ta del i.
- ☐ Måltidet er ein pedagogisk og sosial arena, der barna ikkje ser skjerm.
- ☐ I Luster kommune feirar vi bursdagar med gode alternativ.
- ☐ I barnehagane serverar vi grønnsaker og/eller frukt to gonger i løpet av barnehagedagen. Alltid under lunsj og mellom kl.13.30-14.30. Vurder også om det er gunstig å servere grønnsaker mellom kl.09.00-10.00 som eit mellommåltid før lunsj.
- ☐ Barnehagane våre vel mest mogleg naturlege/reine råvarer, og matvarer som er minst mogleg bearbeida.



Luster kommune sine retningslinjer

Sjekkliste:

- ☐ Barnehagane bør melde seg inn "Matjungelen".
- ☐ Det er fint om det blir servert eit varmt måltid i løpet av veka. Bruk oppskrifter i tråd med helsedirektoratet sine retningslinjer. Sjå gjerne oppskrifter på matjungelen eller i rettleiaren.
- ☐ I barnehagane brukar vi vatn som tørstedrikk. Det serverast mjølk til frukost/lunsj. Vi serverar helst ikkje saft i barnehagane.
- ☐ Kunstig søtning bør avgrensast til eit minimum og ikkje serverast til barn under 3 år i barnehagane.
- ☐ Dersom ein skal lage kake, bollar eller anna bakst ved spesielle anledningar, er det fint om ein vel sunnare alternativ på oppskriftene ein brukar. Sjå gjerne oppskrifter i rettleiaren.
- ☐ I barnehagane serverar vi helst naturell yoghurt, eller yoghurt med maks 4% tilsatt sukker i. Tips: tilsett gjerne naturellyoghurten frukt, bær eller heimelaga syltetøy.
- ☐ Smoothie og heimelaga smoothie-is kan gjerne serverast til fruktmåltidet, sjå inspirasjon i rettleiaren eller her.
- ☐ Barn treng tid og tryggleik for å bli kjent med nye smakar. Ved å tilby maten fleire gonger og variere mellom ulike matvarer, gir vi barna gode moglegheiter til å utforske og utvikle matglede i barnehagen.
- ☐ For tilpassingar knytt til enkeltmatvarer/allergi skal barnehagen ha legeerklæring frå spesialisthelsetenesta





Forslag til måltidsrytme



Frukost

- Barna kan ta med seg frukost i barnehagen, dersom barnet ikkje har ete heime.
- Vatn/lettmelk til drikke



Mellommåltid

- Grønnsaker, frukt eller bær
- Grovt knekkebrød med pålegg
- Nøtter utan salt (barn under 3 år skal ikkje ha heile nøtter)
- Potetlomper med pålegg
- Vatn til drikke



Lunsj

- Heimelaga grovbrød eller kjøpebrød med minimum 3 skaleringar, helst 4 på brødskalaen.
- Knekkebrød med minimum 3 skaleringar, helst 4 på brødskalaen.
- Grove heimelaga rundstykker
- Grove vafler eller grove lappar
- Graut av havre- eller byggryn
- Grove wraps med pålegg
- Potetlomper
- Grove chapati
- Kornblandingar
- Varmmat
- Pålegg frå påleggslista



Mellommåltid

- Alltid grønnsaker til dette måltidet
- Varier gjerne med ulik form og farge
- **Bruk gjerne lokale sesongråvarer**
- Inspirasjon til grønnsaker: kålrot, squash, sukkerertrer, paprika, agurk, reddik, tomat, gulrot, raudbet, spinat, kål, brokkoli, aubergine, blomkål, stangselleri, salat.
- Inspirasjon til frukt/bær: pære, melon, jordbær, molter, bringebær, blåbær, eple, appelsin, klementin, ananas, tyttebær, kiwi, druer, papaya, dragefrukt, pasjonsfrukt, granateple
- Knekkebrød
- Naturell yoghurt, eller yoghurt med smak med maks 4% sukker i, med nøtter og havregryn. Naturellyoghurt kan smakstilsettast med frukt, bær eller heimelaga syltetøy.





Påleggsliste

Ofte	Av og til	Sjeldan/aldri
Egg i ulike variantar: steikt, kokt, eggerøre, omelett	Eggesalat	
Meieriprodukt: gamalost, kvitost, naturell cottage cheese, naturell kremost, mjuk margarin	Brunost, prim tilsatt jern, mager smøreost	Prim, feite ostar, smøreost, hard margarin og smør
Fiskeprodukt: sild, peppermakrell, makrell i tomat i stor boks, ansjos, laks, reker, krabbe, crabsticks	Makrell i tomat i mindre boksar, kaviar med minst mogleg salt i, røykt laks/aure, fiskepudding og fiskekaker med høgt innhald fisk, rekesalat	Makrell i tomat på tube, fiskepudding og fiskekaker med lågt innhald fisk
Plantebasert: banan i skiver, hummus, bønne/linsepostei, nøttesmøravokadomos, bær	Heimelaga syltetøy/rørte bær med lite sukker	Kjøpt syltetøy, sjokoladepålegg, anna søtt pålegg
Kjøttprodukt: kalkunskinke, kokt skinke, familieskinke, kyllingskinke, hamburgerrygg, leverpostei med høg andel lever.	Roastbeef, mager servelat, mager fårepølse, mager salami, kyllingsalat	Servelat, salami, fårepølse, korv

Tips: Varier
pålegg og
avgrens tal
pålegg på
bordet.

Påleggslista er meint som inspirasjon til å ta gode val. Den vil ikkje stå nokon merkevarer på, men vera generell. Den som skal handle inn lyt sjekke opp og samanlikne dei ulike påleggsmerka på kva som er det beste alternativet.

Hugseliste: nøkkelholtsmerking, mest mogleg av den naturlege råvara i produktet og minst mogleg fyllstoff som sukker, salt og anna. Varier gjerne med påleggsalternativ dei ulike dagane. Eks: fiskedagar måndagar, onsdagar og fredagar, eggedag tysdagar.

Matallergi



Råd for handtering av matallergi - helsedirektoratet

- Barn med matallergi skal vera trygge og kunna delta i samfunnet på lik linje med andre barn.
- Barnehagar og skular bør støtte opp barnet si meistring av sin allergi tilpassa alder og utvikling, og som hovudregel ikkje ha eit forbud mot bestemte matvarer ved matallergi.
- Barnehagar og skular skal ha rutinar for handtering av akutte og allergiske reaksjonar.
- Barnehagen skal ha dokumentasjon frå lege ved spesialisthelsetenesta dersom barnehagen skal tilpasse mat og måltid.
- Barnehagar og skular skal ha rutinar for korleis allergiske reaksjonar førebyggast, gjenkjennast og behandlast.
- Barnehagar og skular skal ha rutinar for å gjere alle tilsette kjend med rutinane.

Hovudregelen ved allergi er å ikkje ha generelt forbod mot den akutelle matvara i barnehagen. Dersom det ikkje er mogleg å beskytte barnet gjennom andre tiltak, kan det i spesielle tilfeller vere behov for forbod mot ei matvare i eit avgrensa område der barnet oppheld seg. Ved slike tilfelle skal fråver av matvara alltid vere lokalt, det vil seie på den avdelinga/basen barnet er på. Eit slikt tiltak skal berre gjennomførast ved alvorleg allergi, og det må dokumenterast behov frå lege ved spesialisthelsetenesta.

Les meir
[her](#)

Risikoen for allergisk sjokk er minimal ved hudkontakt eller luftsmitte med matvara. Alvorleg allergireaksjon vert vanlegvis forårsaka av inntak av matvara.





Mattradisjonar

Barna skal få oppleve matglede og mattradisjonar. Me ynskjer at barnehagetilsette tenkjer på kunnskapen i denne rettleiaren ved planlegging av slike høgtider, og tek omsyn til kostråda.



Til bursdagar kan ein prøve å finne sunnare alternativ, som til dømes kreative fruktfat der bursdagsbarnet kan få velge ut den frukta han/ho likar best. Ein kan også lage grove vafler eller lappar og servere med bær og youghurt naturell/kesam naturell/kvarg.



Ein vanleg juletradisjon er å bake pepperkaker. Det er fint at ungane i barnehagen får ta del i denne tradisjonen, men ein kan begrense inntaket av pepperkaker ved å til dømes spare dei til foreldrekaffi eller sende litt pepperkaker med borna heim.

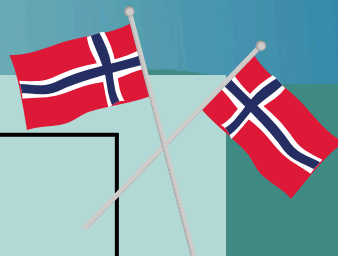


Til 17. mai kan ein istaden for å gje ungane saftis frå butikk lage eigen smoothie-is og servere. Sjå gjerne oppskrift i brosjyren.



Mattradisjonar

Dette er forslag til mat ved høgtider og spesielle anledingar. I dei tomme rubrikkane på denne og neste side kan de fylle ut eigne forslag i tråd med kosthaldsråda frå helsedirektoratet.



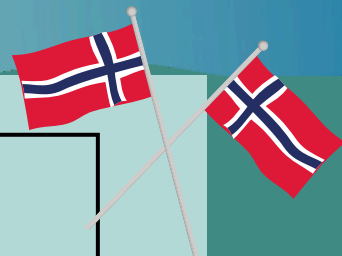
Bursdagar	• Kreative fruktfat • Grove vafler eller lappar • Smoothie • Yoghurt is
Samefolkets dag	• Bidos
17.mai	• Smoothie is • Grillspyd med grønsaker • Fiskeburger med grønnsaker
Jul	• Bake 1-2 kakesortar, send med kakene heim slik at ein ikkje blir etande på desse utover heile førjulstida i barnehagen. Eller la barna smake 1-2 stk og spar på resten til juleavslutning.



God planlegging og gode alternativ bidreg positivt. Foreldra set pris på å sjå dei spesielle anledningane og kva som blir servert av mat.

Mattradisjonar

Dette er forslag til mat ved høgtider og spesielle anledingar. I dei tomme rubrikkane på denne og neste side kan de fylle ut eigne forslag i tråd med kosthaldråda frå helsedirektoratet.







MATMOT

Les meir
om matmot
[her.](#)

- Matmot handlar om å tørre å smake på ny mat, og er motsetnaden til kresenhet.
- Når me smakar på mat og drikke nyttar me alle sansane våre. Me ser, høyrer, luktar, føler og smakar oss fram til opplevinga av det me et.
- Det er viktig at rammene rundt smaking av ny mat er trygge og kjekke for borna.
- Om dei opplever det som ei positiv oppleving, er det større sannsynlegheit for at dei tør å smake på nytt og på nytt, sjølvom dei kanskje ikkje likte det dei fyrste gongane.
- Matmot er ein ypperleg inngangsport når me skal utforska nye matvarer saman med borna og skapa positive opplevingar.

Born kan bruke 15-20 forsøk før dei lærer seg å like nye smakar og konsistensar.



7 tips for godt MATMOT!

1

Server noko nytt saman med noko velkjent. Til dømes smelta ost på brokkoli eller grønsaker med ein dip.

2

Vær tolmodig. Server gjerne den aktuelle matvara i fleire former med forskjellig mat. Oppmuntre borna til å smake fleire gonger.

3

Gjer smaking til ein positiv oppleving. Ikkje tving bornet til å eta opp, då kan dei få ein negativ assosiasjon til maten. Gjer det til ein kjekk oppleving med til dømes blindtestar og leikar.

4

Ikkje ha dessert som belønning. Det vil forsterke den positive assosiasjonen til desserten samt forsterke den negative assosiasjonen til maten du ynskjer at bornet skal ete opp.

5

Inviter borna med på kjøkkenet! Når dei får vere med å laga mat, utforske smakar og råvarer, vert dei meir motiverte til å smake på nye ting. Det gjer det både kjekkare å lage mat samt å ete maten.

6

Lag eitt stort felles måltid til alle borna. Barna får bestemme sjølv kor mykje dei vil ete. Det er større sannsynlegheit for at dei smakar når dei ser at dei andre smakar.

7

Vær ein god rollemodell. Vis at du syns det er spennande å prøve ny og annleis mat og at du kosar deg med maten. Over tid kan det påverke bornet til å prøva nye smakar.

Tips:
Legg ein liten smaksprøve på alle fat, eksponering er viktig.

Vil du ha meir inspirasjon til konkrete aktivitetar du kan gjere for å bygge opp barna sitt matmot, klikk [her](#).

Måltid som pedagogisk arena

Undring og utforskning med mat

Mat er ein god arena for sanseopplevingar. Sjå, kjenne, lukte og smake. Form, farge, overflate, tyngde og ulike konsistensar.

Klarar ein å smake forskjell på ein potebit og ein eplebit? Kva med sitron og appelsin? Kan ein kjenne eller lukte kva det er før ein smakar?

Så rart det er med mat. Spagettien er hard, og blir mjuk når den er kokt, medan egget som er rennande, blir hardt.

Kan noko ha lik farge, men ulik smak?

Prøv ein dag med berre grønne ting til mellommåltidet. For eksempel avokado, druer, eple, pære, grøn paprika, agurk, brokkoli og selleri. Neste dag kan ein ta raud. For eksempel raud paprika, eple, druer, tomat og vannmelon.



Kvar kjem maten på bordet frå?
Butikken seier du, men før det?



Tips til måltid som pedagogisk arena

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har her laga ein rettleiar for korleis ein kan bruke mat og måltid som pedagogisk læring.

- La ungane få erfaring med smak, lukt, konsistens
- Lag det til ein sosial arena med relasjonsbygging
- La barna få utforske og lære
- Når matvarer er i sesong, kan barnehagen og barna dyrke noko sjølv og besøke gardar.
- Ein kan bake brød saman med nokon av ungane på rulling.
- Dele opp frukt saman med ungane
- Gi barna bevisstheit rundt mat og lære dei kvar kjem maten frå (at det ikkje kjem frå butikken)
- Ha god hygiene rundt mat og måltid
- Sjå moglegheitar i staden for avgrensningar

Matjungelen - Lag din eigen Kafé:

La ungane utforske roller som **kokk** som kan vere med å lage mat. **Servitør** som kan pynte og dekke på. **Gjest** som er på restaurant og skal få smake på maten. Det kan vere så enkelt som å ha koppar med oppskåren frukt.

Berekraft og miljøperspektiv

Barnehagar har ei unik moglegheit til å bidra til berekraftig utvikling gjennom bevisst ressursbruk og redusert matsvinn. Med god planlegging og smart utnytting av ressursane kan ein både ta vare på miljøet og oppnå økonomiske fordelar – til glede for både barna og barnehagen.

Mange barnehagar har allereie teke spennande steg, som å dyrke eigne grønsaker, bruke drivhus eller kompostere matavfall. Nokre samarbeider med lokale gardar eller nyttar gamle eplehagar, der barna får plukke nedfallsfrukt og hente overskotsgrønsaker. Dette gir verdifull innsikt i kor maten kjem frå og styrkjer forståinga for naturens kretsløp. Det er både lærerikt og gjevande å sjå grønsaker spire og vekse – og å vite at dei kjem frå jorda, ikkje butikken.

Barnehagar oppfordrast til å utforske moglegheitene i nærmiljøet. Lokalproduserte matvarer er ofte ferskare, meir miljøvennlege og av høgare kvalitet, takka vere kortare transport og mindre belastning på naturen.



INSPIRASJON

- Dyrke noko sjølv for å auke medvit kring mat og grønsaker. (Grønsaker kjem frå jorda, ikkje butikken)
- Bokashi/kompostering kan vere aktuelt (treng ikkje nødvendigvis kjøpe masse utstyr, men dele på i kommunen, slik at alle får prøve)
- Medvit rundt eige inntak og matsvinn. Orkar du ei heil skive, eller vil du ha ei halv fyrst? Kor mykje av ein agurk kan ein ete?



Nyttig å vite!

Bakar du sjølv kan du sjekke kor grovt brødet ditt er her.
(brodkorn.no)

- Det kan vere lurt å sjekke kor grovt brødet er med brødskalaen, bør ha $\frac{3}{4}$ eller $\frac{4}{4}$ på grovheitsskalaen
- "Nøkkelholet" er et symbol og praktisk hjelpemiddel for å gjere det enkelt å velge sunnare matvarer. Sjå etter nøkkelholet når du skal handle matvarer. Les varedeklarasjon på matvarer utan nøkkelhol.
- Ingredienslista gir informasjon om kva ingredinsar som finnes i produktet.
- Den ingrediensen som står først på innholdsfortegnelsen er den det er mest av, den som står sist er det minst av.
- Det er også ofte oppgitt kor stor prosentmengd som er av t.d kjøt/fisk i produktet. Ein ynskjer at prosentdelen skal vera høgast mogleg.
- Ofte er det slik at desto kortare ingredienselista er, desto meir naturlege råvarer er det. Det er difor eit poeng i å velje matvarer med kortast mogleg ingredienseliste.
- Næringsinnhald per 100 gram kan vere lurt å bruke ved samanlikning av to tilsvarande matvarer.
- Det er viktig å vere klar over at sukker kjem i fleire former, og ofte er kamuflert under fleire navn som; fruktose, laktose, sukrose, glucose etc.
- Bruk gjerne sesongbaserte råvarer anten frå lokale bønder eller marknader, og på denne måten også ha bærekraft i fokus





Korleis lese innhaldsfortegnelse

Ingredienslista: gir informasjon om kva ingredisenser som finnes i produktet. Lista er oppgitt i synkende rekkjefølgje, der det som det er mest av kjem først. Det anbefalast derfor å velja matvarer der mellom anna sukker står langt nede på ingredienslista.

Eksempel:

Makrell i tomat 170g:

Makrellfilet 71%, tomatsaus 29% (tomatpuré, vatn, rapsolje, sukker, salt, antioksidant (askorbinsyre, sitronsyre)).

Makrell i tomat 110g:

Makrellfilet (60%), tomatsaus 40% (tomatpuré, vatn, rapsolje, sukker, salt, antioksidant (askorbinsyre, sitronsyre)).

Finhakka makrellfilet i tomatsaus i porsjonsbeger:

Makrellfilet 50%, tomatsaus 50% (tomatpuré, vann, sukker, salt, antioksidant (askorbinsyre, sitronsyre), fortykningsmiddel (gellangummi)).

Makrell i tomat på tube:

Makrellfilet (50%), tomatsaus 50% (tomatpuré, vann, sukker, salt, antioksidant (askorbinsyre, sitronsyre), konserveringsmiddel (kaliumsorbat), fortykningsmiddel (guarkjernemel, xantangummi), rapsolje)

Her kan du lese meir om ingrediensliste.

Ingredienslista til makrell i tomat viser stor skilnad i mengde fisk og tilsetningsstoff. Den ingrediensen som står først på innhaldslista er det mest av, og den som står sist er det minst av. Prosentdelen av kjøtt/fisk bør vera høgast mogleg. Kortare ingrediensliste betyr ofte meir naturlege råvarer, så vel matvarer med kortast mogleg ingrediensliste. Den boksen med mest fisk er også rikast på kaloriar, fordi makrell er ein feit fisk. Makrell i tomat på stor boks inneheld meir godt feitt og mindre tomatsaus og tilsetningsstoff. Barna blir fortare mette og får i seg fleire gode råvarer ved å velje den store boksen.

Sjå difor vekk frå kaloriar og fokuser på innhaldet.



Korleis lese næringsinnhald

Næringsinnhald: opplys om innhaldet av næringsstoffer i maten, og gjer det enklare å samanlikne fleire ulike matvarer.

Pr 100g	Makrell i tomat i stor boks	Makrell i tomat i liten boks	Makrell i tomat i porsjonsbeger	Makrell i tomat på tube
Energi (KJ/kcal)	256 kcal/ 1061 kj	238 kcal/ 988 kj	177 kcal/ 736 kj	156 kcal/ 652 kj
Feitt:				
Metta feittsyrer	21 g	19 g	12 g	9,6 g
Einumetta feittsyrer	3,5 g	3,1 g	2,3 g	1,8 g
Fleirumetta feittsyrer	9,3 g	9 g	5 g	4,1 g
	6,8 g	6,4 g	4,1 g	3,3 g
Karbohydrat	3 g	3,9 g	6,1 g	6,6 g
Korav sukkerartar	2,9 g	3,8 g	5,8 g	6,5 g
Kostfiber	1,5 g	1,8 g	2,3 g	1,8 g
Protein	13 g	12 g	10 g	10 g
Salt	1 g	1 g	1,3 g	1,5 g

Tips: Les spesielt varedeklarasjon på matvarer som ikkje har nøkkelhol.

Når ein les næringsinnhald, bør ein sjå etter:

Kostfiber/fiber: Viktig for fordøyelsen.

Vitaminar og mineralar: Essensielle for vekst.

Protein: Nødvendig for vekst og reparasjon.

Umetta feitt: Sunt feitt for hjarta og hjerne.

Minst av:

Sukker: Kan føre til overvekt og tannproblem.

Salt: Kan auke risikoen for høgt blodtrykk.

Metta feitt: Kan auke risikoen for hjartesykkdommar.

Utfordringar kring besøk/servering

Ei utfordring fleire av barnehagane rapporterar om er at eksterne aktørar som besøker barnehagen, eller som barnehagen er på besøk hjå deler ut søtsaker til barna. Dette gjer dei sjølv sagt i beste meining, då dette er "norsk gjestfridom". Vi oppmodar difor tilsette å informere om at barnehagane ikkje ynskjer slik servering i avklaringssamtale/ e-post i forkant av besøket, som ei rutine.

Forslag til tekst:

I barnehagen vår er vi opptekne av å fremje sunne vanar og god helse hjå barna. Difor har vi som rutine at vi ikkje serverer eller deler ut søtsaker i samband med besøk eller aktivitetar. Vi set stor pris på gjestfridom og omtanke, og håpar på forståing for at vi ønskjer å halde oss til dette prinsippet.

Forslag til tekst:

Barnehagane i Luster kommune følgjer Helsedirektoratet sine kostråd, og har fokus på å fremje sunne matvanar i kvardagen. I tråd med dette ønskjer vi å unngå servering av mat eller drikke som er i strid med desse råda, som til dømes søtsaker. Dersom de ønskjer å servere noko ved besøk, set barna stor pris på frukt, bær og grønsaker – det er både populært og i tråd med våre retningslinjer. Takk for at de bidreg til eit helsefremjande miljø for barna!





Matjungelen

Matjungelen er eit gratis aktivitetsprogram for barnehagane der barna kan utforske ein jungel av mat og oppleve glede rundt mat saman.

Alt innhaldet i Matjungelen ligg ope og gratis på nettstaden uansett om ein er påmeldt eller ikkje, men om ein melder seg på får ein fleire fordeler. [Trykk her](#) for å koma til Matjungelen. I matjungelen finst det mange kvalitetssikra og pedagogiske aktivitetar som kan brukast saman med barna. I tillegg til fagleg påfyll, inspirasjon og oppskrifter.



I matjungelen kan barna og personalet utforske
5 tema, desse er:

- Matglede
 - Naturens ressursar
 - Matkultur
 - Matmot
 - Matlaging
- 



Fiskesuppe



(til 10 barn)



Ingrediensar

5-7 gulrøter
½-1 sellerirot
1 purre
2-4 buljongterningar, grønsaks og/eller fiskebuljong
2 liter vatn
Ca. 700 g fisk:
1 torskeblokk
2 laksefiletar
1 boks grønne eller raude linser
1 boks crème fraîche

Tips:

Bruk gjerne tørre linser som kokar opp i vatnet

Framgangsmåte:

- Kutt opp grønsaker
- Kok desse og evt tørre linser i buljongvatn til dei er møre, om lag 10 min.
- Del fisken i bitar og legg i fisken. La den trekke i ca. 5 min
- Dersom du har ferdigkokte linser frå hermetisk boks, skyller du dei tilfører dei i gryta saman med crème fraîche.
- Rør forsiktig inn og smak til med krydder.



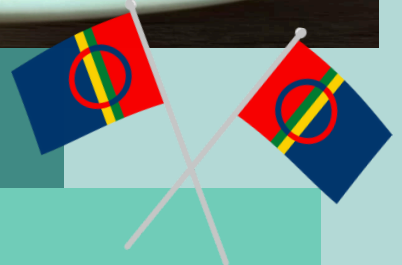
Bidos (til 10 barn)



Bidos er den
samiske
nasjonalretten!

Ingrediensar:

Ca 1 kg reinskjøt, bog eller kav
5 stk gulrot
0,5- 1 stk kålrot
4 stk potet
1 stk purreløk eller anna løk
Kjøttbuljong
Mjøljevning (blanding av vatn
og mjøl)



Framgangsmåte

Skjær opp kjøtt i betar/ større terningar. Brun kjøttet i litt smør på høg varme til det kjem ei fin steikeskorpe. Ha på buljongvatn. Kok opp under omrøring. La småkoke i 1-2 t eller til kjøttet byrjar å bli mørt. Ha eventuelt i mjøljevning for tjukkare saus.

Skrell poteter, kålrot og gulrot. Kutt grønnsakene i like store terningar. Ha grønnsakene i gryta når kjøtet omtrent er mørt. Kok vidare til potet og kjøtt er heilt mørt ca 10 min. Smak til med salt og pepar. Ha i nokre dråpar sukkerkulør for mørkere gryte.

Server og nyt ein næringsrik og god samisk rett!

Tomatsuppe

Ingrediensar

2-3 løk (bruk gjerne ulike typar løk)

4-6 fedd kvitlauk

4 gulrøtter, skrella og kutta i bitar

2 ss olje til steiking

6 ss tomatpuré

1 ss sukker

4 boksar hakka tomat

1 dl tørka linser

1,5-2 liter vatn med kraft/buljong

3 dl fløyte eller 1 boks crème fraîche.

Smak til med krydder: pepper, timian, oregano, basilikum

Tips:

Server gjerne med
kokt egg oppi
suppa.

- Kutt opp lauk, skrell gulrot og finhakk kvitlauk.
- Surr grønnsakene i litt olje og tilset sukker og tomatpuré.
- Tilset vatn med kraft og tørre linser
- Kok opp til alt er mørt.
- Tilsett hakka tomat og blend alt med stavmiksar.
- Smak til suppa med fløyte, crème fraîche og krydder.





Tomatbasert fiskegryte

(til 10 born)



Ingrediensar

600 g torsk / torskeblokk
10 poteter eller 50/50 med linser
og poteter
2 løk
2 gulrøtter
1 raud paprika
2 fedd kvitlauk
1 liten raud chili (valfritt)
2 pk hakka tomater
Litt olje til steiking
salt og pepar



Framgangsmåte:

- Del fisken i bitar.
- Vask og skrell potetene, kutt lauk, gulrøtter, paprika, og finhakk chili og kvitlauk.
- Steik grønnsakene med litt olje.
- Ha så i hakka tomater og la det koke til grønnsakene blir møre.
- Sjå tips
- Ha i poteter og småkok til dei er mjuke.
- Ha i fisken dei siste 5-10 minuttane.
- Smak til med salt og pepar.

Tips:

Stavmiks
grønnsakene med
tomatene for mindre
klumpar



Langtidsheva grovbrød

Ingrediensar

125g havregryn
1000g grovt mjøl
300g kveitemjøl
1,5ts tørrgjær
3ts salt
75g chiafrø
35g solsikkekjerner
35g linfrø
2ss honning*
1,5L vatn



Framgangsmåte

- Bland alt det tørre, tilsett vatn og honning, rør lett saman.
- Fordel deigen i 3 former
- Hev i 12-18t
- Steik på 250°C i 10 min, så vidare 225°C i 25 min. Ta brøda ut av formene og steike på rist i 200°C i 25 min.
- Avkjøl litt før servering

*ikkje honning i brøda til barn under 1år

Tips:

Bland gjerne ulike mjøltypar der det står grovt mjøl i oppskrifta, eks: havremjøl, emmer, sammalt kveite, spelt, rug eller bygg. Finmalt eller grovmalt



Eltefritt grovbrød

Ingrediensar til 2 brød:

- 400 g sikta kveitemjøl
- 350 g sammalt kveitemjøl
- 250 g havregryn
- 1 ts gjær
- 2 ts salt
- 1 l romtemperert vatn



Framgangsmåte

- Bland alle ingrediensane i ein bolle og rør saman.
- Hell røra i to brødformer med bakepapir.
- Hev i 10- 12 timar på kjøkkenbenken.
- Ha gjerne over litt frø eller havregryn.
- Steik på 220°C i 40-45 minutt.
- Avkjøl på rist

Tilsett gjerne
sesamfrø,
solsikkekjerner eller
linfrø i oppskrifta
også.

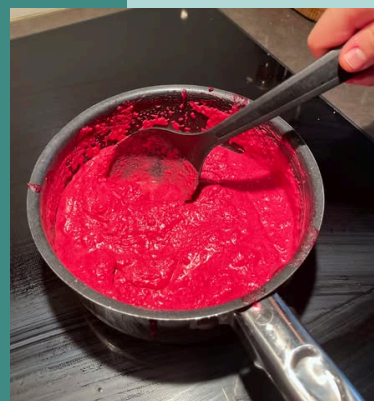
Heimebaka brød er sunnare, billigare og utan unødvendige tilsetjingsstoff. Bonus er at det luktar fantastisk når ein bakar, som bidreg til matglede blant små og store i barnehagen.

Rødbete pasta (1+ år)

Ingrediensar

400 g rødbeter
2 små lauk gul eller raud
1 eple
Salt ,pepar, kvitlaukspulver eller
fedd frå kvitlauk
Olje til steiking
200 gram naturell kremost
2 ss reven parmesan
200 g fullkorn pasta
2 dl pastavatn (frå koking av pasta)
Saft av 0,25 sitron
Persille eller andre urter til å ha på
toppen

Dersom ein et
mykje rødbet
kan urinen få
raudaktig farge



Framgangsmåte

- Forvarm ovnen til 215 grader.
- Skrell rødbetene og kutt rødbeter og eple i betar. Kutt lauk i strimler og ha alt i ein form. Ha på litt olje og krydder. Steik i 20 min, ha så i kremosten. Ta formen inn igjen til alt er mørt.
- Kok fullkornspasta. Behald litt av pastavatnet (2 dl).
- Kutt opp valgfrie urter til å ha på toppen, til dømes persille.
- Ta ut forma når alt er mørt og ha det i ein blender eller nytt ein stavmiksar. Spe på med pastavatn etter ønska tjukkelse og mengde. Smak til med sitronsaft og ha i parmesan.
- Ha rødbetesausen over med pastaen og varm opp.

Pizzabollar med cottagecheese

Ingrediensar

1 boks cottage cheese (400 g)
150 g havremjøl
3 egg
1 ts bakepulver
80 g ost
100 g skinke eller anna kjøtt
Paprika, mais og lauk (valfritt)
Krydder: oregano, basilikum, kvitlauk og salt



FOR GLUTENFRI:

Bytt ut havremjølet med glutenfritt havregryn

Framgangsmåte

- Forarm ovnen til 200 grader (over og undervarme)
- Riv ost
- Stavmiks cottagecheese, mjøl/gryn og egg til ei klumpfri røre og bland inn bakepulver
- Ha i krydder
- Bland i løk, paprika mais, ost og skinke og bland godt
- Topp med oregano og reven ost
- Lag rundt 8 bollar og fordel på eit steikebrett
- Steik i 30-40 min

PS: Avkjøl bollane. Dei kan opplevast deigete i midten når dei er nysteikte.



Gulrot-rundstykker



Gjerne pensle rundstykkene med vatn og pynt med solsikkekjerner

Ingrediensar

5 dl lettmjøl
1 pk gjær
400 g kveitemjøl
100 g havremjøl
350 g grov sammalt kveite
1 dl hvetekli (kruskakli)
2 dl solsikkekjerner
2 ts sukker
1 ts salt
1 ts malt kardemomme
4 ss nøytral olje
2 stk gulrot (ca. 3 dl revet gulrot)



Framgangsmåte

- Varm melka til fingervarme (37°C).
- Smuldre gjæren i den lunke melka.
- Ha i resten av ingrediensane og elt deigen godt. Dryss i mer mel til deigen er glatt, ikkje kleber og slepp kanten av bakebollen.
- Dekk bakebollen og la deigen heve til dobbel storleik, ca. 30 min
- Ha deigen ut på et lett melet bakebord. Del den i 16 like store emner.
- Trill dei til bollar og legg dei på ei steikeplate med bakepapir.
- Dekk rundstykkene, og la dei etterheve til dobbel storleik, ca. 30 minutter.
- Steik rundstykkene midt i ovnen på 220 °C i ca. 10 minutter.
- Avkjøl på rist.

Smoothie is

Ingrediensar

500 g bringebær

1-2 modne bananer

2,5 dl eplejus

2.5 dl yoghurt naturell



Framgangsmåte

Køyr alle ingrediensane til ein jevn blanding i ein hurtigmikser eller stavmikser.

Hell deretter smoothien oppi isformer og frys ned.



Bananlappar med gulrot

Ingrediensar

2 dl havregryn
2 egg
1 gulrot
1 banan
1 ts bakepulver
1 dl lett mjølk



Tips:

Bytt gjerne ut mjølka med eit ekstra egg. Erstatt havregryn med glutenfrie havregryn.

Framgangsmåte

- Riv gulrot
- Ha alle ingrediensane i ein bolle eller eit desilitermål, og bruk ein stavmiksar til røra er glatt
- Steik små/mellomstore lappar i ei varm steikepanne
- Kan oppbevarast i kjøleskåp eller pakk dei inn og ha på benken

Enkel og kjapp lapskaus

Ingrediensar

2 posar frosen
lapskausblanding (750 g pr
pose)

1 kg svinekjøt

7 dl utblanda buljong

Olje til steiking

salt og pepar

Tips: Har du litt
slappe grønsaker i
kjøleskåpet, hiv
oppi desse, så
unngår du
matsvinn!



Framgangsmåte

- Ha lapskausblanding i ei gryte. Tilsett utblanda buljong og kok opp.
- Steik strimla svinekjøtt i litt olje i ei steikepanne. Ha så saman med grønsaksblanding.
- Lat lapskausen koke i 40-50 minutt til grønnsakene er møre.
- Smak til med salt og pepar på slutten av koketiden.

Grove pannekaker

Ingrediensar

2 boksar kvite bønner, skylt og avrent
4 dl havregryn
4 dl grovbakst (grovt mjøl)
10 dl lettmelk
6 egg
4 ss smelta meierismør
1 ts salt



Tips:

snik gjerne inn litt
raspa gulrot eller
squash i røra
også.

Framgangsmåte

- Ha dei kvite bønnene i ein bolle
- Tilset havregryn, grovbakst, lettmelk, egg, smelta meierismør og salt.
- Bruk stavmiksar til du får ei glatt røre.
- La røra svelle i ca. 15 minutt. Ta gjerne røra med i brusflasker på tur og steik dei ute.
- Varm opp ei steikepanne på middels varme og ha i litt smør eller olje.
- Hell ei lita ause med røre i panna og steik pannekakene til dei er gylne på begge sider.
- Server pannekakene med pålegg, bær, cottage cheese, syltetøy, eller ost, skinke, salat, agurk og paprika.



Yoghurtis

Ingrediensar

8 dl yoghurt naturell

8 dl frossen blanding med mango, ananas, og banan

Tips: Sjå fleire smoothieoppskrifter [her](#) for inspirasjon til is.



Framgangsmåte

- Ha yoghurt og fruktblandinga i ein blender og køyr til den er glatt.
- Ha over i isformer og frys