

Slik er mattilbudet i Kaja barnehage i dag:

Frokost:

Barna har med egen mat. De får drikke i barnehagen (melk).

Lunsj:

Vi serverer grovt brød med pålegg og melk. Barna smører selv/ øver på å smøre selv når de blir store nok til det.

Utvalg av pålegg:

- Basis:
 - Makrell i tomat
 - Gulost
 - Brunost
 - Leverpostei
 - Kalkunskinke
 - Agurk og paprika
 - Kaviar
 - Baconost/ rekeost
- Vi prøver å få til litt variasjon ved å ha noen påleggstyper som vi bytter på å servere i tillegg til basispålegget:
 - Egg (2 dager i uken)
 - Rekesalat (bare på Klatremus)
 - Varmrøkt laks
 - Peanøttsmør
 - Fiskepudding

Fruktmåltid:

Vi serverer frukt og knekkebrød/ brødiskive med smør og/ eller ost. Barna drikker vann ved siden av. Det hender de får melk.

Varmmat:

- Hver tirsdag lager vi varmmat til barna.

- Listen over retter settes opp med tanke på variasjon slik at barna skal få erfaring med å smake på forskjellig mat.
- For at barna skal få erfaring med å spise fisk, har vi det på menyen annenhver uke.
- Vi veksler mellom å servere tilbehør som ris, poteter, pasta og nudler.
- Måltidet som serveres skal ha et balansert næringsinnhold.
- Grønnsaker er en selvsagt del av alle måltider.

Opplæring og endringer:

I februar hadde vi besøk av Ella Marie Heyerdahl (mamma i barnehagen) på personalmøtet vårt. Hun er Klinisk Ernæringsfysiolog og snakket om kosthold i barnehagen. Hun gikk blant annet gjennom Helsedirektoratets «retningslinjer for mat og måltider i barnehagen». Retningslinjene finner dere her: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/barnehage-mat-maltider-kosthold>

Etter møtet har vi gjort følgende endringer:

- Vi har byttet fra Bremykt til Soft. Både fordi det er lettere for barna å smøre selv, men like mye fordi plantefett er sunnere enn animalsk fett. Barn trenger fett, men det er viktig å tenke på hvilken type fett vi gir dem. (Det var noen barn som sluttet å spise smør da vi byttet, så nå har vi begge deler)
- Vi har startet å ha et lite utvalg pålegg til fruktmåltidet.
- Vi har byttet fra lettmelk til ekstra lett melk. Dette både fordi den inneholder mindre av det usunne fettstoffer, men like mye fordi den er tilsatt D-vitamin. Det er mange som får for lite D-vitamin i Norge, spesielt i vinterhalvåret.
- Utvalget av pålegg er vesentlig utvidet. Vi har blant annet begynt å servere egg minst 2 ganger i uken.