

Kostholdsplan Skoglyvegen barnehage AS



Hva gjør vi i Skoglyvegen barnehage?

- Vi tilstreber å tilby et sunt og næringsrikt kosthold med måltider som i hovedsak består av grove brød- og kornprodukter, lettmelk, frukt, bær og grønnsaker. Måltidene er i tråd med helsedirektoratets kostråd.
- Vi serverer matvarer som har fiber, mineraler og vitaminer, og lite av matvarer med høyt salt, sukker – og mettet fettinnhold.
- Vi har vann som tørstedrikk mellom måltider.
- Det går ikke mer enn 3 timer mellom hvert måltid, og det settes av minimum 30 minutter til måltidet slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette
- Personalet er viktige rollemodeller i måltidsituasjonene, og tar aktivt del i måltidet ved å sitte og spise sammen med barna
- Vi har fokus på at måltidet skal være en positiv opplevelse og gi måltidsglede, og vi ser måltidet som en pedagogisk arena.
- Vi tilpasser måltidene på hver avdeling for å sikre oss at barna får det beste tilbudet ut fra sine behov.

Frokost

- Vi serverer brød med diverse pålegg eller havregrynsgrøt
- Vi drikker lettmelk eller vann
- Pålegget varieres mellom frokost og lunsj
- Avdelingene har ulike tidspunkt for frokost i mellom 08.30 – 09.30
- Barn som kommer 06.45 – 07.15 får tilbud om mat eller frukt når de kommer
- Barn som kommer etter 09.30 må ha spist frokost hjemme

Lunsj

- Lunsj serveres på ulikt tidspunkt på avdelingene, ut fra barnas behov
- Vi har varmlunsj en dag i uken, smøremåltid 4 dager
- Ved turdager kan matpakker smøres og tas med på tur.
- Vi drikker lettmelk eller vann
- Lunsjmåltidet inneholder:
 - Grovt brød eller rundstykker og knekkebrød
 - Plantemargarin
 - Oste pålegg, fiske pålegg og noen ganger magert kjøtt pålegg
 - Egg -av og til
 - Frukt og/eller grønnsaker til hvert måltid
- Varmlunsj
 - Vi satser på et sunt og enkelt måltid der barna kan bidra i matlagingen
 - Vi henter oppskrifter fra matjungelen.no
 - Det serveres både suppe, gratenger, fisk i ulike varianter, variasjoner av mat med grønnsaker
 - Det er samme varmlunsj på alle avdelinger, men lages til ulike tidspunkt

Drikke

- Lettmelk eller vann til frokost og lunsj
- Vann til fruktmåltidet og som tørstedrikk
- Saft og juice drikkes unntaksvis- som f.eks til nissefest, påske-og julefrokost

Kosemat/festmat:

- Vafler, boller og annen gjærbakst tilsettes som oftest grovt mel og har redusert sukkermengde
- Vi kan være spontane og bake når det er «kanelbollens dag», «epledagen»
- Kake kan en sjelden gang serveres, som eksempel på sommerfest, foreldrekafe eller skolestarternes avslutningsfest
- Is har vi av og til, som f.eks dessert på julebord, feiring av 17.mai og når brannvesenet har sin årlige vannkrig med oss. Om sommeren kan det hende vi spiser saftis 3 – 4 ganger.
- Vi baker og spiser lussekatter på Lucia, pepperkaker til jul og påskehare med melis og nonstop til påskefrokost
- På den årlige nissefesten får barna en pose med 1 klementin, en liten nissesjokolade og ballong

Påskefrokost og julefrokost- dette serverer vi

- Vi baker grove brød og rundstykker
- Variert utvalg av pålegg: magert kjøttpålegg, varianter av egg, fiskepålegg, grønnsaker, ostepålegg osv.
- Vi drikker vann, lettmelk og/eller juice(eple/appelsin)

Allergi eller andre særlige behov

- Vi tilrettelegger for barn med matallergier, matintoleranse, sykdom, spisevansker, nedsatt funksjonsnivå og andre særlige behov. Ved allergi og intoleranse må foreldre levere legeerklæring.
- Vi tilrettelegger i forhold til religion, kultur eller livssyn, og tar hensyn til hva barn kan spise eller drikke.

Bursdagsfeiring

- Vi har fokus på barnet
- Barna kan velge mellom yogurt med frukt eller bær, smoothie, fruktsalat eller grove grønnsaksvafler
- Vi ønsker IKKE at foreldre har med søtsaker når barna har bursdag