

Kosthald i barnehagane i Årdal kommune

Frukost

- Grovt brød (3 eller 4 skraverte områder på brødskalaen) eller grove knekkebrød, gjerne med nøkkelholmerket.
- Pålegg: dersom eit alternativ har nøkkelholmerket bør ein velje dette.
- Drikke: mjølk eller vatn.

Lunsj

- Måltidet kan innehalde det same som frukost, eventuelt varmrettar.
- Varmrettane bør bestå av bønner, linser, erter, nøtter, fisk, magert kjøtt, matolje, flytande/mjuk margarin.
- Barnehagen bør begrense bruk av raudt kjøtt og bearbeida kjøttprodukt, salt og sukker.
- Døme på sunne varmrettar (alle oppskriftene i tillegg til mange fleire finn du i heftet «bra mat i barnehagen»):
 - Fullkornswrap med laks og grønsaker
 - Havregrynsgraut
 - Raud linsesuppe med grove rundstykke
 - Grønsaksuppe med byggryn
 - Pastasalat med grønsaker, kylling og yoghurt dressing

Frukt

- Måltidet skal innehalde frukt, bær og/eller grønsaker, eventuelt heimelaga smoothie.
 - Dette skal ikkje inngå: klemmeposar, rosiner.



(brødskalaen)



(nøkkelholmerket)

Påleggsliste

Grønsaker, frukt og bær	Salat, tomat, agurk, paprika, avokado, banan, eple, jordbær
Smørbare vegetabilske pålegg	Mjuk margarin, hummus, guacamole, nøttesmør(*), bønnepostei, linsepostei, anna vegetarpostei *avgrensast til 2-4 gongar i månaden
Fisk og sjømat	Makrell i tomat, peparmakrell, sild, sardiner, tunfisk, fiskepudding, fiskekake, crabsticks/surimi, reker, kaviar, røykte varianter av laks, aure og makrell
Oster	Kvitost(*), brunost (*), smørbare ostar(*), cottage cheese, prim med tilsett jern(**) *Vel halvfeite eller magre ostar **Avgrensast til 2-4 gongar i månaden
Egg	Kokt, steikt, omelett, eggerøra
Magert kjøtpålegg	Kylling, kalkun, kokt skinke, roastbiff, okserull, serverlat, leverpostei, lett salami*, haugpølsa*, fårepølse* og andre småpølser* *Avgrensast til 2-4 gongar i månaden

Spesielle anledningar

Anledningar	Markering
Barnas bursdag	Blir markert utan mat
Karneval (februar)	Droppar pinjata, magre pølser til lunsj
Solfest (februar?)	Solbolle
17. mai	Blir markert utan mat
Påske (mars/april)	Frukost eller lunsj med ordinært pålegg
Foreldrekaffi	Kaffi og fruktfat
Avslutning for skulestartarane	Eit stetteglas med brus/saft og fruktfat
Sommarfest	Foreldrearrangement. Dei styrer mat og innhald sjølv
Is på varme dagar	Avgrensast
SN-dagen (oktober)	Foreldre kjem med tradisjonsmat frå heimlandet
Luciafeiring (desember)	Lussekattar
Jul (desember)	Peperkakehjertekalender Baka noko tradisjonsbakst, men unngå store mengdar Nissefest – graut og ei klementin frå nissen Julebord – koldtbord og litt varm mat

Kjelder

- <https://brodogkorn.no/fakta/brodskalaen/> (bilete av brødskalaen)
- <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/nokkelhullet/> (bilete av nøkkelholet)
- <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>
- <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter>