

KOSTHOLDSPLAN



EPLEHAGEN BARNEHAGEN

2025-2026

Innholdsfortegnelse

Innledning

Måltider som pedagogisk arena

Valg av pålegg

Varmmat, drikke og kornprodukter

Sunnhetsmerking av matvarer

Barnehagen har fokus på

Feiringer og markeringer i barnehagen

Nasjonal faglig retningslinje Mat og måltider i barnehagen

Innledning

Foreldre har hovedansvaret for barnas kosthold, men fordi barna spiser flere av dagens måltider i barnehagen så har barnehagen et stort medansvar. Hva barnehagen serverer har stor påvirkning på barnas matvaner. Barnehagen har et ansvar for å legge til rette for måltider som sikrer barna en god helse og forebygge sykdom. Dette reguleres gjennom Barnehageloven, Rammeplan for barnehager og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Barnehagen er forpliktet til å utarbeide en kostholdsplan for å skape sunne kostholdsvaner i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer. Det er ledelsen i barnehagen som har ansvar for å utarbeide planen og alle ansatte har et ansvar for å følge planen.

I følge Rammeplanen for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til retter for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Eplehagen har utarbeidet en kostholdsplan for å sørge for at vi tilbyr et kosthold som er i henhold til retningslinjer gitt av Helsedirektoratet og Mattilsynet.

I retningslinjene står det at barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, medbrakt eller servert mat. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 min og det bør ikke gå mer enn 3 timer mellom hvert måltid.

Måltidene i barnehagen har, i tillegg til å skulle gi barna energi og næringsstoffer, stor betydning for det sosiale samspillet og for læring. Måltidet er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

Kostholdsplanen er utarbeidet på bakgrunn av gjeldende nasjonale kostholdsråd. Planen revideres fortløpende ved endringer i de nasjonale rådene.

Måltid som pedagogisk arena

Måltid som språkarena

Måltider i barnehagen kan åpne for språklig samspill mellom barn – barn og barn - voksen, enten de spiser ved bordet, på uteplassen eller i skogen. Det er en fin arena for personalet til å invitere barn inn i ulike typer samtaler der de får anledning til å fortelle, undre seg, reflektere og stille spørsmål i fellesskap. Måltider er en fin arena for å lære ord og begreper. De lager setninger og tilegner seg grammatikk i en meningsfull sammenheng. Barna lærer å ta og vente på tur, gi signaler om at det er andre sin tur, og de blir i stand til å følge opp andres innspill.

Måltidet som sosial arena

Måltider er en fin arena for å styrke barnas selvfølelse og legge til rette for og støtte utvikling av vennskap og sosiale fellesskap. Barna skal også få hjelp til å mestre balansen mellom ivaretagelse av egne og andres behov, og få bidra i samtale og utforming av normer for samhandling. Rammeplanen understreker personalets ansvar for å legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Måltidet som kulturarena

Måltider i barnehagen er en god arena for å fremme barns nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller. I alle kulturer, også i den norske, har mat og måltider en sentral rolle i forbindelse med høytider, feiringer og ulike tradisjoner. Måltider kan være med på å utvikle barns interesse og respekt for andres tradisjoner og matkulturer.

Måltider som arena for læring om matens opprinnelse

I rammeplanen står det at barna skal få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. Måltider i barnehagen er en god arena for å snakke med barna om hvor de ulike matvarene kommer fra. I Eplehagen får barna i tillegg erfaring med å dyrke egne grønnsaker og bruke dem i matlaging. Vi har også bær og frukt som brukes i barnehagen.

Valg av pålegg

Barnehagen velger pålegg ut ifra rådene fra Helsedirektoratet som dere ser i tabellen under. Vi bruker Nøkkelhullet som hjelpemiddel når vi velger pålegg. Det er viktig at barn får smake ulike pålegg og at pålegget er variert.

Barna tilbys grønnsaker til de to måltidene som serveres i barnehagen, og i tillegg tilbys barna hver ettermiddag, frukt og grønt.

Frukt og bær barnehagen serverer er: epler, pærer, bananer, vannmelon, blåbær

Grønnsaker barnehagen serverer er: tomat, agurk, paprika, gulrot. I tillegg serveres salat, mais, blomkål, brokkoli og gulrot i forbindelse med varmmaten.

Vi ivaretar barn med allergier, matintoleranse eller andre kostbehov ved servering av pålegg og varmmat.

Pålegg	Daglig		En sjelden gang	Serveres ikke i bhg
OST				
Hvitost Norvegia	X			
Brunost Tine Gudbrandsdalsost 28%	X			
Smøre og tubeoster	X			
FISKEPÅLEGG				
Makrell i tomat	X			
Mills kaviar	X			
KJØTTPÅLEGG				
Gilde Go og mager leverpostei	X			
Kokt skinke-, kylling-, kalkun-, servedat (nøkkelhull)	X			
Salami og fårepølse	X			
SØTT PÅLEGG				
Prim (jernberiket)			X	

Honning				X
Sjokolade, nøtt og karamellpålegg				X
Peanøttsmør				X
ANNET				
Egg	X			
Majones				X
Smør (nøkkelhull)	X			
GRØNNSAKER	X			
FRUKT OG BÆR	X			

Varmmat

I tabellen under ser dere noen eksempler fra Helsedirektoratet om hva som er bra mat i barnehagen. Barnehagen tar utgangspunkt i eksemplene og har plukket ut noen retter vi ønsker å bruke. Menyen vår er basert på oppskrifter fra hefte «Bra mat i barnehagen» og nettstedet «Matjungelen».

<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter>

<https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter/>

Menyen vi bruker vil variere. Oversikt over det vi skal servere fra uke til uke, legges ut i kalenderen på Kidplan. Oversikt over ingredienser og allergener henges på tavlen i gangen hver dag.

Drikke

Helsedirektoratet anbefaler melk og magre meieriprodukter som en del av barns daglige kosthold. Dette fordi meieriprodukter er rikt på viktige næringsstoffer, som bidrar til barnas vekst og utvikling. Melkeprodukter er den viktigste kilden til kalsium og jod i det norske kostholdet også hos barn. Eksempelvis er lettmelk rik på proteiner, kalsium, kalium, jod og vitamin B12, og er ofte tilsatt vitamin D.

Eplehagen tilbyr alle barn over tre år lettmelk til hovedmåltidet og vann til de andre måltidene. Barna under tre år drikker vann til alle måltider.

Som tørstedrikk bruker vi vann. Barna har alltid egne drikkeflasker med vann tilgjengelig gjennom hele dagen. Det er viktig at barn får i seg nok væske i løpet av dagen for å opprettholde normal kroppsfunksjon. Barn er mer aktive enn voksne, og trenger derfor mer væske.

Grove kornprodukter

Helsedirektoratet anbefaler grove kornprodukter framfor fine. Nøkkelhullet og brødskalaen er nyttige verktøy som hjelper oss å finne de grove produktene. Det anbefales å velge brød som er merket grovt 3/4 eller ekstra grovt 4/4.

Grove kornprodukter har et høyere innhold av kostfiber, vitaminer og mineraler enn de fine produktene. Kostfiber sørger blant annet for en økt metthetsfølelse og jevnere blodsukkerstigning.

Barnehagen serverer havregrøt til lunsj en gang i uken

Sunnhetsmerking av matvarer

Brødskalaen er utviklet for å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød. Brødskalaen viser hvor mange prosent helekorn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total mel mengde. Den sier kun noe om grovhet, og ikke brødets næringsinnhold for øvrig.

Fint: 0-25% sammalt mel, kli og hele korn

Halvgrovt: 25-50% sammalt mel, kli og hele korn

Grovt: 50-75% sammalt mel, kli og hele korn

Ekstra grovt: 75-100% sammalt mel, kli og hele korn

Nøkkelhullet er en nordisk merkeordning som skal gjøre det enklere å velge sunnere mat. Det som er viktig å være klar over, er at Nøkkelhullet er en merkeordning som brukes til å si noe om næringsinnholdet i matvarer innen samme kategori/matvaregruppe. For hver matvaregruppe er det satt forskjellige kriterier for hvor mye sukker, fett, mettet fett, salt og fiber maten kan/må inneholde for å få nøkkelhull.

I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som har ansvaret for denne merkeordningen. Matvarer som er merket med nøkkelhull, inneholder mindre mettet fett, salt, sukker, og mer fiber og fullkorn, enn andre produkter i sin matvaregruppe.

Barnehagen har fokus på å:

- servere sunn og variert mat
- redusere mengden salt, sukker og fett
- servere frukt hver dag
- tilby barna vegetabiliske alternativer
- unngå bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- tilby barna fisk som pålegg hver dag og sørge for at fisk er en stor del av varmmatmenyen
- Barnehagen tilbyr barn grønt ved hvert brødmåltid
- tilby melk til hovedmåltidet og vann til alle måltider, og vann som tørste drikke
- bruke olje, flytende margarin og myk margarin til matlaging og myk margarin til barnas smøremåltider

- ta hensyn til og legge til rette for barn med allergier og matintoleranser
- måltider som fremmer trivsel og glede, og som er en arena for sosial læring og språkstimulering. Barna deles i mindre grupper på flere bord og i ulike rom.
- hygiene. Barn og voksne vasker hender eller bruker antibac når de kommer til barnehagen. Barnehagen har fokus på god håndhygiene gjennom hele barnehagedagen, spesielt i forbindelse med toalett og måltider. Det brukes vann og såpe til å vaske hendene, og engangspapir til tørk. Dette er tilgjengelig ved alle håndvasker. Vi har egne rutiner i PBL mentor.
- oppbevare og tilberede maten på en trygg måte. Vi har egne rutiner i PBL mentor
- minst mulig matsvinn. Barna får mindre porsjoner og heller flere ganger. Vi har fokus på å justere mengden mat som lages etter antall barn som i barnehagen
- opprettholde gode renholdsrutiner på kjøkkenet og på avdelingene. Vi har egne rutiner i PBL mentor
- ha gode rutiner for medbrakt mat på tur. Det brukes pålegg som holder lenger på temperaturen og det serveres kun vann til drikke. Vi har egne rutiner i PBL mentor

Barnehagen praksis for feiringer og markeringer:

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger. Dersom det ved flere slike anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke, kan barnehagen medvirke til at barn får et for høyt inntak av sukker og fett samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke foretrekkes.

I Eplehagen fokuserer vi på barnet og barnets egenverdi når barnet har bursdag. Barnet blir flagget for, får sin egen krone, blir tatt bilde av og ikke minst blir sunget bursdagssangen for. Barnehagen ønsker å være en motpart til det vanlige fokuset når barnet har bursdag, som kaker, mat, klær og presanger. Vi har også fra tidligere erfart at det ofte blir mye kaker og søtt i løpet av et år og at de bakedagene vi har i barnehagen er nok.

Barnehagen ønsker å bidra til å redusere barns inntak av søt og fet mat og søt drikke. I samarbeid med SU i barnehagen er det utarbeidet noen retningslinjer for servering i barnehagen.

- Vi serverer ikke kaker, is o.l i forbindelse med bursdager (barnehagen serverer ikke og foreldre tar ikke med)
- Vi begrenser servering av søtsaker til 5 faste tilstelninger i barnehagen (arrangementer på ettermiddag kommer utenom):

1. Pepperkaker ved jul
2. Is ved 17. mai feiring
3. Karneval/fargefest (katten i sekken)
4. Lusekatter ved Lucia
5. Is på en varm sommerdag

Et helt spesielt brød

Eplehagen barnehage har inngått et samarbeid med bakeren av « Ikke bare brød» i Porsgrunn. Leverandøren baker kun med urkorn og spelt og bruker ikke industrimel.

Her er fordelene sammenlignet med bruk av industrimel:

Urkorn og industrimel (raffinert hvete) skiller seg ganske mye fra hverandre når det gjelder næring, smak og hvordan kroppen reagerer på dem.

Fordeler med urkorn (som spelt, emmer, enkorn, svedjerug):

1. Mer næringsstoffer

Urkorn inneholder ofte mer **fiber**, **vitaminer** (B-vitaminer), **mineraler** (jern, magnesium, sink) og **antioksidanter** enn raffinert hvetemel.

2. Lavere glykemisk indeks

Det gir **langsommere blodsukkerstigning**, som gir mer stabil energi og kan være gunstig for f.eks. personer med insulinresistens.

3. Bedre for fordøyelsen

Høyere fiberinnhold støtter **tarmhelsen** og gir lengre metthetsfølelse.

4. Mindre bearbeidet

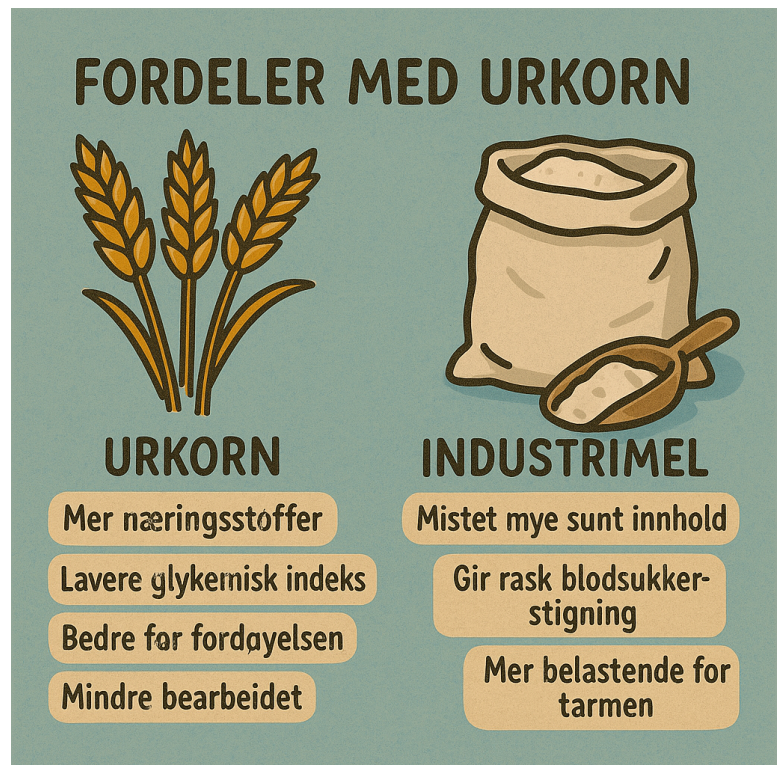
Urkorn males ofte **steinmalt** og brukes med hele kornet (inkl. kli og kime), i motsetning til industrimel som er sterkt raffinert og nesten blottet for fiber og næring.

5. Kan være lettere å tåle

Noen opplever at de tåler urkorn bedre enn vanlig hvete, fordi **proteinsammensetningen** og glutenstrukturen er annerledes (selv om det fortsatt inneholder gluten).

6. Bærekraftig og robust

Urkornsorter er ofte mer **motstandsdyktige** mot sykdommer og trenger mindre sprøytemidler. De dyrkes ofte **økologisk**.



Redigert 17.2.25

MENY VARMMAT MED OPPSKRIFTER

Fiskekaker med poteter og grønnsaker (uke 42, 48, 6, 12, 18, 24)

Rød: Regner 3 fiskekaker pr. barn og voksne.

Regner 2 poteter pr. barn og voksne.

Gul/Grønn: Regner 2 fiskekaker pr. barn og 3 pr. voksen.

Regner 1 potet pr. barn og 2 pr. voksne.

Poteter og blomkål/brokkoliblanding.

Stek fiskeburgerne i bakepapirkledd langpanne.

Varm poteter og grønnsaker.

Smelt smør.

Antall som må bestilles:

Prima Fiskekaker 130 stk

100 poteter

5 poser blomkål/brokkoliblanding

Melange smør 1 kg

Fiskepinner i tortillalefser (uke 43, 49, 7, 13, 19, 25)

Gul/Grønn: 4 fiskepinner og 2 halve tortillalefser pr. barn.

Mais, paprika, tomater og agurker

2 pakker fiskepinner

3 pk tortillalefser

Dele tortillalefsene i to

Rød: 5 fiskepinner og 4 halve tortillalefser pr. barn.

Mais, paprika, tomater, agurker og salat.

1 pk Glutenfrie fiskepinner

5 pakker Fiskepinner

8 pk Tortilla lefser

Dele tortillalefsene i to

Framgangsmåte:

Legg fiskepinnene på bakeparksledd stekeplate.

Stekes i stekeovnen på varmluft på 170 grader. Da blir de sprø på utsiden.

Grønnsakene skjæres opp og settes på trallene.

Tortillalefsene varmes som anvist på pakken. Lefsene deles i to.

Antall som må bestilles:

1 pk Findus fiskepinner Glutenfri 360g

7 pk Findus Matlyst Fiskepinner 30 stk 750 g
11 pk Tortilla lefser vanlige
Mais, paprika, tomater, agurker, salat, Idun Hamburgerdressing

Pasta bollognese (uke 44, 2,8,14,20,26)

Uke 12 Påskefrokost og uke 13 er det påskeuka, uke 20 – 17. mai.

10 porsjoner (ganger med 7)
700gr fullkornpasta
400gr kjøttdeig
6 gullrøtter
2 bokser hakkede tomater med hvitløk
1 boks bønner
Kok pastaen
Stekkjøttdeig og lag sausen
blant kjøttdeig i sausen til slutt.
Spar noe saus uten kjøtt.

Hjemmelaget tomatsuppe med egg og makaroni (uke 45,3,9,15,21)

10 porsjoner (ganges opp med 6)
2 hakkede løk
2 fedd hvitløk, hakket
2-3 ss olje
2-3 ss tomatpurè
3 bokser hermetiske tomater, hakkede
1,2 l vann
1 buljongterning
1 krm pepper
1 ts tørket basilikum
1 dl lettmelk

Fremgangsmåte:

Varm oljen i en kjele på middels varme og tilsett hakket løk og hvitløk. La det surre til det blir mykt og blankt, ikke brunt.

Tilsett tomatpurè og la den surre sammen med løk og hvitløk et par minutter.

Tilsett hermetiske tomater, vann og buljongterning og kok opp. La suppen koke 5-10 minutter.

Mos suppen med en stavmikser til den blir jevn og glatt.

Smak til med pepper og tørket basilikum.

Tilsett melk.

Kok opp under omrøring.

Kok egg og makaroni som servers til suppen.

Antall som må bestilles:

12 små løk
12 fedd hvitløk
Rapsolje
2 glass tomatpurè
18 bx hermetiske tomater, hakkede
Buljong
Basilikum

LAPSKAUS (UKE 46,4,10,16,22)

10 porsjoner ganges med 7
1 pk Grillpølser
1,5 l vann
Frossen grønnsaksblanding
Purre

Hell blandingen i vann og la det koke i ca. 15 minutter
Hell i purre og pølser (**veldig fin kuttet**)
Kok i et kvarter til.
Tilsett salt og pepper

Fiskegrateng (uke 47,5,11,17,23)

10 porsjoner ganges med 7
700gr fisk
1 kg grønnsaksblanding
1/2 pk makaroni

Eggeblanding:

6 egg
4 ss hvetemel
7dl lettmelk
3 dl revet ost
Salt, pepper og muskat

Kok makaroni i vann

I langpanne
Legg fisk, grønnsaker og makkaroni (kukt) i langpanne
Hell over eggeblanding.
stø revet ost på toppen
I ovnen i 30 minutter når grønnsakene er frosne

Fiskekaker med grønnsaker og poteter (ukene 42,48,6,12,18,24)



Ingrediensene

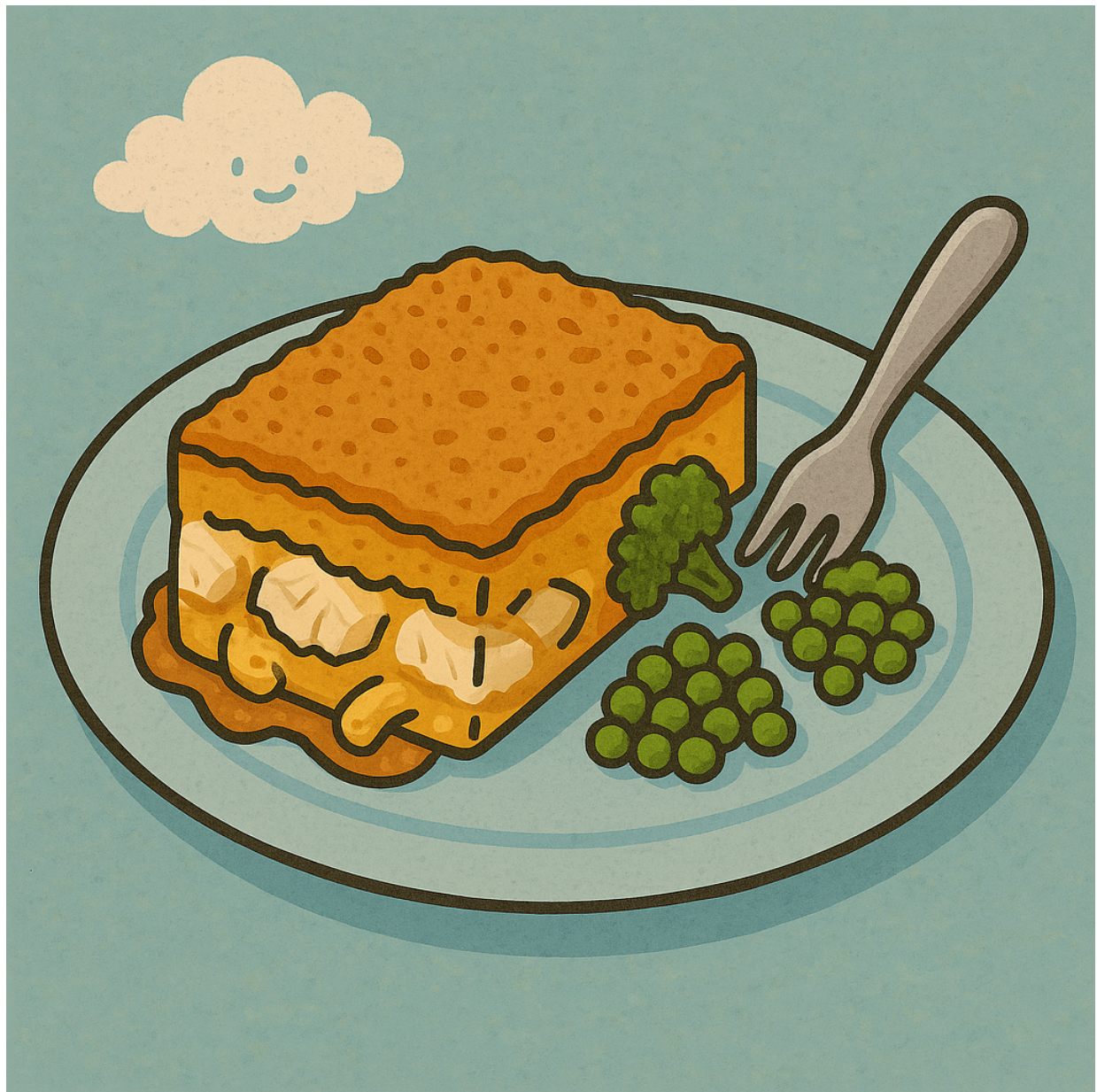
- Poteter
- Blomkål/brokkoliblanding
- Fiskeburgere
- Smør

Allergener

- Fisk
- Melk
- Egg
- Gluten

Fiskegrateng

(uke 47,5,11,17,23)



Ingrediensene

- Hvit fisk
- Grønnsaksblanding
- Makaroni
- Egg
- Hvetemel
- Lettmelk
- Revet ost

Allergener

- Fisk
- Gluten
- Melk
- Egg

Lapskaus

(uke 46,4,10,16,22)



Ingrediensene

- Grillpølser
- Grønnsaker:
- Gullrot
- Selleri
- Kålrot
- Poteter

Allergener

- Gluten
- Melk
- Selleri

Pasta bolognese

(uke 44, 2,8,14,20,26)



Ingrediensene

- Fullkornpasta
- Kjøttdeig
- Gullrøtter
- Hakke tomater med hvitløk
- Bønner

Allergener

- Gluten
- Melk

Tomatsuppe med egg og makaroni

(uke 45,3,9,15,21)



Ingrediensene

- Fullkornpasta
- Hakkede løk
- Hvitløk
- Tomatpurè
- Hermetiske tomater, hakkede
- Buljongterning
- Lettmelk

Allergener

- Gluten
- Melk
- Egg

Havregrøt

Hver uke

HAVREGRØT MED FRISKE BÆR



Ingrediensene

- Melk
- Havregryn

Allergener

- Melk