



Et godt måltid
- mer enn mat



Vi får verdens viktigste verdier til å vokse!

Måltidene er en viktig del av hverdagen i alle barnehager. Maten barna spiser i løpet av en dag i barnehagen utgjør en stor del av barnas totale kosthold, enten maten er medbrakt eller tilberedt i barnehagen.

Våre barnehager bruker den daglige måltids-situasjonen både for å tilrettelegge for et sunt og variert kosthold, og bruke hjerteprogrammet, barnas deltagelse og rammene rundt « Et godt måltid » bevisst. Læringsverkstedet utviklet konseptet i 2015, og det ble introdusert i våre barnehager februar 2016, da de første kursene ble holdt. Vi er stolte av den daglige innsatsen våre barnehager gjør med mat og måltid!

Læringsverkstedets visjon er at hvert barn er verdifullt, og vårt løfte til barna er at de skal få utvikle seg til å bli den beste versjonen av seg selv. Mat- og måltidsopplevelser er for oss en viktig del av arbeidet og innholdet i våre barnehager.

Vi er glade for at fokuset på kostholdets betydning for fysisk og psykisk helse stadig øker, særlig når det kommer til barns utvikling. Mat og måltid omtales i «Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver» (2017) og i regjeringens «Nasjonal Handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) Sunt kosthold, måltids- glede og god helse for alle!» I den nye rammeplanen inngår dessuten «mat» som egen del i fagområdet «Kropp, bevegelse, mat og helse».

Handlingsplanen for bedre kosthold (2017-2021) påpeker at sunn mat er bra for fysisk og psykisk helse, og at mat skaper glede gjennom gode smaker og fellesskap. Et av tiltakene i planen er å fremme gode

mat- og måltidsvaner i barnehagen. Vårt matkonsept «Et godt måltid» er del av tilbudet i alle våre barnehager. Vi er glade for å kunne tilby barn og foreldre et helsefremmende matkonsept som er utviklet i nært samarbeid med dyktige og engasjerte fagpersoner.

I Læringsverkstedet er konseptet «Et godt måltid» mer enn mat. I barnehagene er barna aktive del- takere i tilberedning av maten, i tillegg til å delta i både for- og etterarbeidet til måltidene. Deltakelse i barne- hagens hverdagsaktiviteter gir rom for barns læring og mestring i naturlige sammenhenger. Ramme- planen sier at «Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner». «Et godt måltid» rommer, i tillegg til et sunt kosthold, fellesskap, vennskap, samhandling, læring og mestring.

Vi vil takke Arne Brimi for stort engasjement, mange gode innspill og at han står som en bauta for det tradisjonrike norske kostholdet. Frode Selvaag takkes også, for utallige inspirasjonsdager, faglig dyktighet og lune humor!

Innholdet i denne permen gir god innføring i kon- septet, masse inspirasjon og vil være til hjelp i barne- hagens videre arbeid med «Et godt måltid»

Lykke til!

Hilsen

Randi og Hans Jacob Sundby

Eiere av Læringsverkstedet

Introduksjon

Personalet - roller og kompetanse

Planlegging og logistikk

Råvarer og matkultur

Smak og ernæring

Spesialmat i barnehagen

Praktisk gjennomføring

Det pedagogiske måltidet

Oppskrifter



Ryfylkekokken Frode Selvaag, inspirator og kursholder i «Et godt måltid»

Frode Selvaag bor på Finnøy i Ryfylke i Rogaland hvor han driver Ryfylkekokken AS sammen med sin kone, Cathrine Selvaag. Frode ble kåret til årets kjøkkensjef 2016. Han er aktivt medlem i Kokkenes Mesterlaug Rogaland, har et stort engasjement for promotering av lokal mat, og er offisiell Sterling Chef for Sterling White Halibut, Hjelmeland. Frode er en av kursholderne til Norsk Smaksskule, og har ofte oppdrag som dommer i internasjonale kokkekonkurranser.

«Smak er ei kulturformidling og ein del av vår norske kulturarv. Min matfilosofi handlar om at maten skal vera så enkel at me skjønar han og meistarar å laga han. Då er råvarane viktige.

Meir ekte mat med ei historie, inn i gryta og på bordet, til eit samlande og gildt måltid. Ungane er framtida vår, derfor er det avgjerande viktig at dei lærer seg smak. Det å få jobbe med ungar er ei stor glede, dei er opne for smakar. Ja, meir opne enn oss vaksne! Det er ei glede for meg å få lov til å jobba med Læringsverkstedet sine barnehagar. Eg gler meg over å få lære ungane om smakar og norsk matkultur.»

Arne Brimi, ressursperson bak «Et godt måltid»

Arne Brimi er en av Norges fremste kokker, og for mange kjent som kokken fra Vågå i Gudbrandsdalen. Arne er også en av deltakerne i programserien «Gutta på tur». Arne har et stort engasjement for koblingen mellom mat, natur og helse, og ble i 2005 utnevnt av Kong Harald til ridder av 1.klasse av St. Olavs orden for sin innsats for norsk matkultur.

«Eg er så glad og imponert over at Læringsverkstedet tek ansvaret for å lære barna kva god smak er. God smak gjev god livskvalitet, og eg er heilt sikker på at om nokre år vil dette gje målbare endringar i mykje av det vi driv med. Eg trur og at dei som jobbar i Læringsverkstedet vil få enda artigare arbeidsdagar når dei vert med på dette opplegget!»



Et godt måltid i Læringsverkstedet

Læringsverkstedet har utviklet sitt eget matkonsept «Et godt måltid» i samarbeid med Arne Brimi og Ryfylkekokken Frode Selvaag. Samarbeidet med Arne og Frode gir oss kunnskap om nye smaker og matretter, norsk kulturarv, samt den viktige koblingen mellom mat, natur og helse.

Mat er en viktig del av alle kulturer, og måltider gir små og store anledning til å samles i fellesskap rundt bordet. «Et godt måltid» er mer enn mat! Det handler om god smak, norske mattradisjoner og gode råvarer, men også om matlaging og måltider som pedagogiske aktiviteter som inkluderer og legger til rette for barnas deltakelse. I barnehagen er også måltider en viktig arena for arbeid med sosial kompetanse, barns vennskap, og forebygging av mobbing.

I Læringsverkstedet har vi som mål at barna skal få et sunt og variert kosthold som lages av gode råvarer, gjerne produsert i barnehagens lokalmiljø. Vi ønsker at barna skal bli glad i god og ekte mat, våge å teste nye smaker, utvikle gode vaner, oppleve fellesskap, mestring og glede ved å klare selv, samles rundt bordet og dele måltider sammen med andre.

Denne permen er et verktøy til bruk i «Et godt måltid» og inneholder temaer som:

- **Måltidskultur og rammer rundt den gode samtalen**
- **Voksne som rollemodeller**
- **Å lage mat fra bunnen av og bruk av lokale råvarer**
- **Barns deltakelse – samspill, mestring og læring**
- **Ernæring, smakssans, allergier og spesialmat**
- **Måltidets betydning for barn, matglede og inspirerende videosnutter**
- **«Et godt måltid» – en del av Læringsverkstedets pedagogiske konsept**
- **Hygiene, økonomi og planlegging**



”Måltidene har ikke bare en ernæringsmessig verdi, men utgjør en helhetlig ramme med tanke på å utvikle barnas sosiale kompetanse, kulturforståelse, og kunnskaper og holdninger til mat og drikke.”

(Meld. St. 19 (2015-2016) Tid for lek og læring, s. 41)

Rammeplan

I rammeplanen (2017) fokuseres det i mye større grad enn tidligere på mat og måltid som en naturlig og integrert del av barnehagehverdagen, og ordet **bør** er byttet ut med ordet **skal**.

Temaet «mat» er innarbeidet som del av rammeplanens fagområde «Kropp, bevegelse, mat og helse».



Barnehagen skal:

- Legge til rette for at alle barn kan oppleve matglede og matkultur
- Gjennom mat og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse
- Bidra til barna utvikler gode vaner for et variert kosthold
- Bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid



Personalet skal:

- Bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile
- Legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna
- Kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn





Barnets kosthold

Ansvaret for barnets kosthold er først og fremst foreldres og foresattes. Samtidig er det slik at barnet spiser mange måltider i barnehagen, og den får derfor stor betydning for barnets kosthold, utvikling av matvaner og helse. Barnet vil få ca. 3000 måltider i barnehagen dersom det begynner ved ettårsalder!

Å ha et bevisst forhold til måltidet og hva man kan gjøre i forhold til det i barnehagen, vil påvirke og styrke mye av det barnehagen allerede er, og skal være opptatt av, blant annet trivsel, undring og kunnskap.

Barnehageloven er tydelig på at barnehagen skal bidra til barns trivsel og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap. Den skal også legge til rette for barns undring og utforskertrang, og støtte og oppmuntre dem slik at de lærer å ta vare på seg selv, hverandre og naturen. Barn skal utvikle grunnleggende kunnskaper og ferdigheter, og har rett til medvirkning tilpasset alder og forutsetninger. Barnehagen skal fremme demokrati og likestilling og motarbeide alle former for diskriminering. Alt dette kan implementeres i arbeidet med «Et godt måltid»



Forventninger

Det som står i beskrivelsen av «Et godt måltid» blir utgangspunktet for oppfølging av barnehagene på konseptet, og oppfyllelse av rammeplanen. Slik vil vi sammen lykkes med statens forventninger rundt måltidssituasjonen, og vår ambisjon for barna og barnehagene våre.

- Fokus på norsk tradisjonsmat og lokale matretter
- Fullverdige måltider hver dag
- Et utvalg med pålegg til brødmat, tre-fire påleggssorter om gangen, som det varieres mellom. Vi serverer alltid grønt som paprika, agurk og tomat.
- Grovt brød av god kvalitet
- Varmretter, tre ganger i uken eller oftere
- Byggrynsgrøt og andre retter med byggryn
- Rene og gode fiskeprodukter - en gang i uken eller oftere. Fokus på norsk fisk
- Lokale tilpasninger basert på tradisjoner og tilgang på varer
- Matretter fra andre kulturer som er representert i barnegruppen serveres av og til



Læringsverkstedet

– en folkehelseaktør

Hva mener vi med dette og hva betyr det egentlig?

Ordet folkehelseaktør kan deles i to; folkehelse og aktør. Folkehelse defineres som noe annet og noe mer enn summen av enkeltmenneskets helsetilstand. Definisjonen inneholder derfor både økonomiske, fysiske, psykiske og miljømessige forhold som påvirker helsetilstanden. En aktør defineres som «den som handler» eller «deltager i prosjekt».

Læringsverkstedet har mange barnehager som daglig har ansvar for flere titusener av barn. Derfor kan vi snakke om Læringsverkstedet som en som bidrar til helse i befolkningen. I tillegg til barna vi daglig og direkte påvirker, vil vi også indirekte kunne bidra til økt folkehelse gjennom mer bevisste foreldre. Teoretisk kan vi gange antall verdifulle barn med tallet tre (barn + 2 foreldre) for å få et grovt bilde på hvor mange som inspireres og påvirkes av det vi gjør i «Et godt måltid». I tillegg kan vi regne inn alle våre ansatte og deres familier. Da blir antallet ganske stort og vi kan med rette omtale oss selv som en folkehelseaktør – en som bidrar til å legge fysiske og miljømessige forhold til rette med et implisitt mål om bedre folkehelse.



“Et godt måltid” er forankret i følgende lov- og regelverk

- Barnehageloven, § 1 Formål og § 2 Barnehagens innhold, fjerde, femte, sjette og åttende ledd
- Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Kunnskapsdepartementet (2017)
- Miljø og helse i barnehagen. Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Helsedirektoratet (2014)
- Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Sosial- og helsedirektoratet (2007)



Læringsverkstedet forholder seg også til anbefalinger og føringer som «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle» gir for barnehagens arbeid med mat og helsefremmende kosthold for barn under skolepliktig alder.

For mer informasjon om Helsedirektoratets anbefalinger se:
<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/helsedirektoratets-kostrad>



Et godt måltid

Flere steder i denne permen vil du finne dette ikonet. Det fører deg direkte til ulike filmer som underbygger temaet du leser om. Vi håper de er til inspirasjon! De kan også være morsomme å se sammen med barna. Med iPhone bruker du kamerafunksjonen og holder over ikonet. Dersom du har Android må du laste ned QR & Barcode Scanner.

Et godt måltid

- mer enn mat





Klare selv

- Alle barn skal oppleve glede ved å klare selv
- Vi jobber sammen med forberedelsene til måltidet
- Vi kutter, måler, veier, steker og rører sammen
- Barna er med på å dekke og rydde bordet



Måltids kultur

- Hvert barn skal oppleve å bli sett
- Vi legger vekt på den gode samtalen med innslag av humor og glede
- En felles start er ofte en god ramme på måltidet
- Vi sender maten og venter på tur
- Den gode kulturen skapes gjennom gode voksenmodeller, ved for eksempel å takke for maten



Begreps- læring

- Vi undrer oss over maten – farger, form og tekstur
- Bevisste voksne setter ord på dagens matopplevelse
- Vi bruker smaksplanken for testing og nye smaker



Stemning og overraskelser

- God stemning skapes av de voksnes ro og tilstedeværelse under måltidet
- Vi lager det ofte ekstra hyggelig ved hjelp av pynt eller lyslenker
- Vi serverer overraskende smaksprøver til foreldre – av og til
- Vi har plutselig en gjest
- Vi lager fest innimellom - kanskje lager vi månedens happening



Sunt, variert kosthold

- Vi utvikler smakssansen vår med spennende og varierte smaker
- Vi har tre varme måltider i uken, gjerne flere.
- Vi lager mest mulig mat fra bunnen av
- Vi følger LVs retningslinjer for måltider, råvarer og pålegg
- Vi skifter jevnlig retter på menyen
- Vi har hovedfokus på norsk kosthold, men med innslag av andre matkulturer
- Vi øver sammen på mat som er vanskelig å like



Den gode samtalen

- Vi lytter aktivt til det barna har på hjertet – barna skal oppleve at de er viktige.
- Voksne sitter sammen med barna og spiser



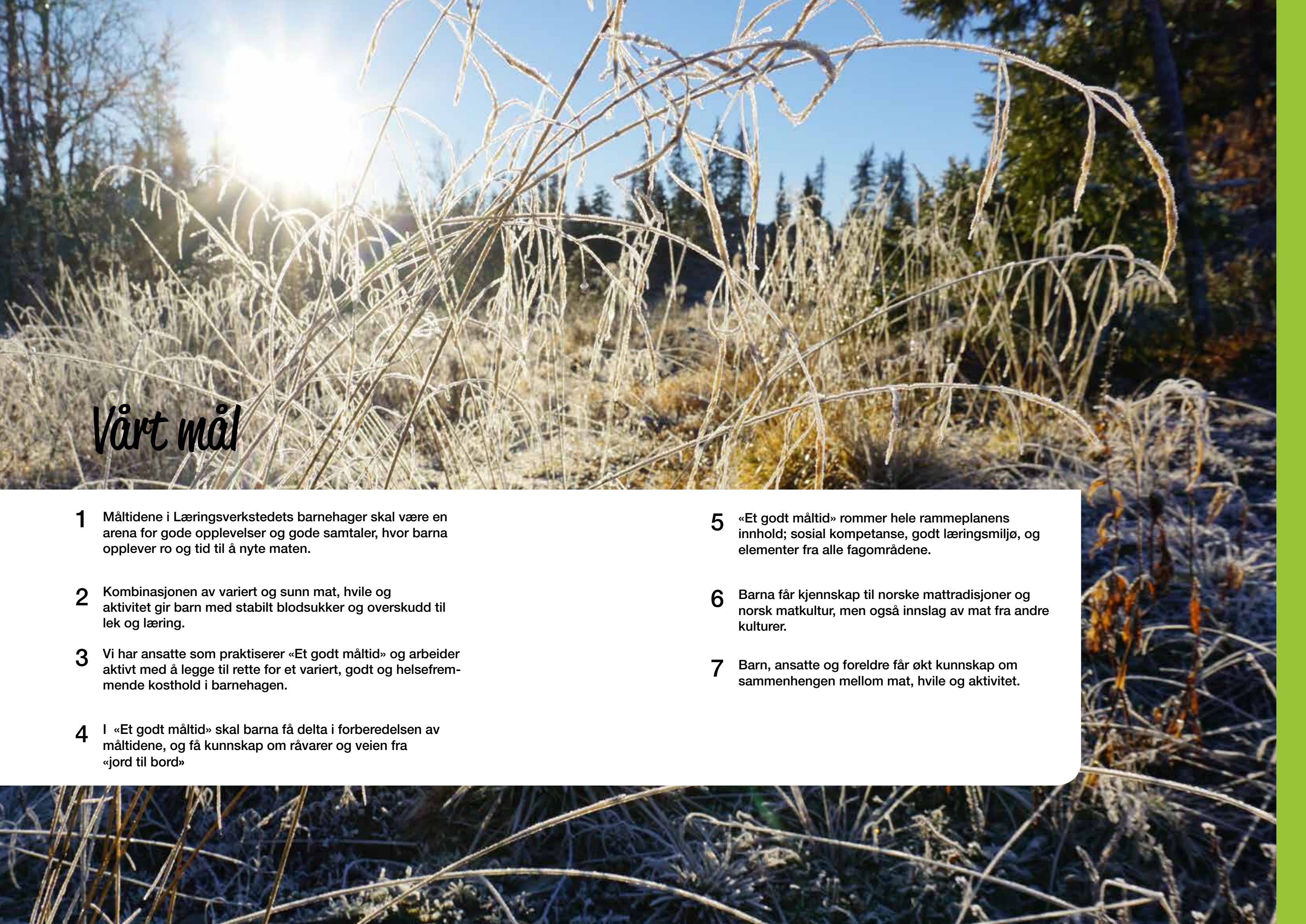
Orden og hygiene

- Vi vasker hendene før vi spiser
- Vi skiller mellom rene og urene soner
- Vi rydder før vi spiser – og etterpå
- Vi går ikke inn på kjøkkenet med uteklær/sko



Utemat

- Vi kan skape gode opplevelser ved å flytte «Et godt måltid» ut
- Vi lager mye mat på bål
- Vi forbereder og klargjør råvarene før vi drar
- Vi bruker av naturens spisskammer



Vårt mål

- 1** Måltidene i Læringsverkstedets barnehager skal være en arena for gode opplevelser og gode samtaler, hvor barna opplever ro og tid til å nyte maten.
- 2** Kombinasjonen av variert og sunn mat, hvile og aktivitet gir barn med stabilt blodsukker og overskudd til lek og læring.
- 3** Vi har ansatte som praktiserer «Et godt måltid» og arbeider aktivt med å legge til rette for et variert, godt og helsefremmende kosthold i barnehagen.
- 4** I «Et godt måltid» skal barna få delta i forberedelsen av måltidene, og få kunnskap om råvarer og veien fra «jord til bord»
- 5** «Et godt måltid» rommer hele rammeplanens innhold; sosial kompetanse, godt læringsmiljø, og elementer fra alle fagområdene.
- 6** Barna får kjennskap til norske mattradisjoner og norsk matkultur, men også innslag av mat fra andre kulturer.
- 7** Barn, ansatte og foreldre får økt kunnskap om sammenhengen mellom mat, hvile og aktivitet.



Rollemodeller

Barns utvikling av holdninger til mat og kosthold påvirkes av deres nære omsorgspersoner. Ansatte i våre barnehager er derfor viktige rollemodeller som barna ser opp til og lærer av. Egne holdninger til mat og helsefremmende kosthold påvirker hvordan vi forholder oss til «Et godt måltid», snakker om mat, og gjennom praksis synliggjør våre holdninger til matvarer og matretter.

Læringsverkstedets verdier skal prege relasjonene mellom barn og voksne i våre barnehager. I møte med barn og foreldre skal våre ansatte være varme mennesker og faglig sterke, rause og tydelige, lekne og ambisiøse. Våre ansatte må være bevisste egne holdninger både i samspill med barna og andre voksne. Man må være bevisst sin rolle og betydning i barns hverdagsliv også når det gjelder temaet mat og helsefremmende kosthold. I våre barnehager skal våre ansatte sammen med barna være åpne for nye smaker og matopplevelser.

Det å være bevisst på at man i barnehagens åpningstid alltid er en rollemodell er viktig. Hva som vises, spises og drikkes foran barna observeres av dem, og i våre barnehager skal dette være i tråd med verdiene i «Et godt måltid».



Hvert barn skal oppleve at det er verdifullt! Det tar gjerne litt mer tid når barn skal delta ved å dekke bord, bake eller kutte grønnsakene. Samtidig er det viktig å være bevisst på at hverdagsaktiviteter, de daglige gjøremålene, er en fantastisk mulighet til å formidle vår visjon i praksis.

Roller, oppgaver og ansvar

for iverksetting og gjennomføring av «Et godt måltid»

Matansvarlig(e)

Dedikerte matansvarlige er viktige for god implementering og gjennomføring av «Et godt måltid» i barnehagene. Matansvarlige har med sin opplæring en særlig kunnskap om matkonseptet og hvordan barnehagen kan gjøre en god jobb. Matansvarlige vil bidra til felles kunnskap og motivasjon i personalgruppen, noe som er en viktig drivkraft i barnehagens arbeid med matkonseptet.

Sette opp menyer og følge budsjetter

I samarbeid med styrer være ansvarlig for opplæring av barnehagens ansatte

Gjøre innkjøp og bestille varer, evt. delegerer ansvaret for dette til andre

Sammen med styrer og ped.leder finne gode tider og måter å bruke kjøkkenet som fagrom for barns deltagelse i forberedelse av måltidet

Delta på kurs

Legge til rette for og oppmuntre til at barn klarer selv

Styrer

Styrer er drivkraften og ansvarlig sammen med matansvarlig for implementering og opprettholdelse av «Et godt måltid» i barnehagen. Styrer skal sikre at barnehagens arbeid er i tråd med barnehage-loven og rammeplanen. Livsmestring, mat og helse omtales i rammeplanen og skal inngå i barnehagens pedagogiske arbeid. Styrer kan delegerer oppgaver og ansvar som er knyttet til arbeidet med «Et godt måltid», og fasilitere i forhold til gjennomføring av matprogrammet.

Følge opp, motivere og støtte barnehagens matansvarlig(e) i rolle, oppgaver og ansvar

Legge til rette for deltagelse på kurs og opplæring i «Et godt måltid» for matansvarlig(e) og evt andre ansatte

Samarbeid og dialog med matansvarlig(e)

Legge til rette for og sette av tid for intern opplæring av barnehagens ansatte

Koordinere og gjennomføre månedlige samarbeidsmøter med matansvarlige og pedagogiske ledere

Legge til rette for og oppmuntre til at barn klarer selv

Hele personalet har ansvar og oppgaver knyttet til arbeidet med «Et godt måltid». Styrer har det overordnede ansvaret for matkonseptet i egen barnehage, samt delegering av oppgaver og ansvar til matansvarlig(e), pedagogisk leder og resten av personalet. God fordeling av oppgaver og ansvar gjør arbeidet med «Et godt måltid» enklere, og sikrer at matkonseptet får sin naturlige plass i barnehagens pedagogiske arbeid og innhold.

Pedagogisk leder

Styrer og pedagogisk leder jobber sammen for å tilrettelegge for gjennomføring, og har ansvaret for at rammene rundt måltider tilrettelegges og gjennomføres. Pedagogisk leder har fokus på de pedagogiske vinklingene og sørger for å få innarbeidet dette i aktivitetsplanene og årshjulet i barnehagen.

Gjøre rammeplanens innhold og føringer godt kjent for ansatte på egen avdeling/base/barnehage

Planlegge, gjennomføre og følge opp rammeplanens føringer og målsettinger i barnehagens arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse

Inkludere og synliggjøre «Et godt måltid» i barnehagens pedagogiske innhold og arbeid

Spise sammen med barna.

Delta på intern opplæring og kurs som barnehagen tilbyr sine ansatte

Legge til rette for og oppmuntre til at barn klarer selv

Personalet

Barnehagens ansatte har et felles ansvar for arbeidet med «Et godt måltid». Særlig viktig er arbeidet med involvering av barna i alle aktiviteter som er knyttet til mat og måltider. I Læringsverkstedet har ansatte et positivt fokus på matlaging og matretter som serveres. Våre ansatte deltar aktivt i måltidene og er gode rollemodeller for barn.

Være lojale mot innhold og gjennomføring av «Et godt måltid»

Være aktive voksne og gode rollemodeller for barna i alle aktiviteter knyttet til måltider

Involvere barna i aktiviteter, lek og læring som er knyttet til «Et godt måltid»

Spise sammen med barna

Delta på intern opplæring og kurs som barnehagen tilbyr sine ansatte

Legge til rette for og oppmuntre til at barn klarer selv



Inspirasjonstur

Kompetansetrapp

- for matansvarlige i barnehagen

Mange synes det er utfordrende å skulle lage mat i barnehagen. Det er mange grunner til det. At man ikke kan, vil eller tør er ofte brukte argumenter. Noen ser heller ikke viktigheten av måltidet i et annet lys enn at man skal bli mett. Å øke kompetansen hos personalet vil være vel anvendt bruk av tid, for resultatet i andre enden vil spare mye tid i hverdagen. Et godt måltid har følgende kompetansepakke for matansvarlige

- Kurs 1 for nye matansvarlige og nye barnehager.
- Kurs 2 påbygging for de som har vært på kurs 1.
- Inspirasjonstur til Arne Brimi

Kurs 1

Alle barnehagens matansvarlige skal gjennomføre Kurs 1 som en introduksjon til matprogrammet «Et godt måltid». Kurset gir en innføring i matfilosofien og historien bak. Det tar for seg enkel ernæringslære, hygiene, økonomi, IK mat, praktiske tips og råd, allergi m.m. Det inneholder også en praktisk del der deltagerne lager en rekke retter som kan videreføres til barnehagens daglige matprogram. Deltagerne får forklær, hatt, kniv og konseptpermen utdelt.

Kurs 2

Kurs 2 gjennomføres fortrinnsvis en stund etter kurs 1, når man har innført en del av det man lærte på introduksjonskurset, og man har gjort seg noen erfaringer. Det er lagt opp til et enda mer praktisk matkurs, der deltagerne lager en hel månedsmeny tilsvarende en kostpris på 200 kr pr barn. Her er det mye inspirasjon å hente til nye menyer i hver enkelt barnehage. Kurset inneholder også en teoridel der økonomi står i fokus. Deltagerne får utdelt smaksplanken.

Inspirasjonstur med Arne Brimi

Deltagere reiser på en tredagers tur til Læringsverkstedets kurssted, Bøvertan, ved Lom. Vi gjennomfører utematkurs med Frode Selvaag, erfaringsutveksling med andre matansvarlige, samt eget kurs med Arne Brimi der inspirasjon og enkle, rene smaker står i fokus. På kvelden er det festmiddag på Brimis eget sted, Vianvang. Dette er dager hvor Læringsverkstedet viser at det settes pris på innsatsen som legges ned for å få implementert «Et godt måltid» i barnehagen! Deltagerene blir inspirert til videre satsning og danner gode relasjonelle bånd til andre som har samme rolle og møter samme utfordringer. Sammen finner vi løsninger, viser delekultur og opplever engasjement.

- I tillegg til det Læringsverkstedet tilbyr anbefales det å benytte seg av tilbudet til Norsk Smaksskule www.kulturav.no/norsk-smaksskule
- Fiskesprell er et kurs i regi av Sjømatrådet, du finner mer informasjon om dette her www.fiskesprell.no
- Som matansvarlig er du en naturlig del av de kanaler som Læringsverkstedet benytter for deling av inspirasjon, bilder, oppskrifter m.m.

Vi ønsker at «Et godt måltid» skal gjenspeiles i all mat som serveres i regi av Læringsverkstedet. Vi lever det vi lærer, og tar derfor noen gjennomtenkte valg i forhold til hva vi serverer.

Foreldremøter

Foreldremøter er en flott arena for å synliggjøre innholdet i matprogrammet vårt gjennom hva vi setter på bordet sammen med kaffe og te. Hva med noen retter fra matkursene? Noen barnehager har gjennomført foreldremøter som en miniversjon av «Et godt måltid» - praktiske matkurs for foreldre. Et av barnehageårets foreldremøter bør også avsettes til å ha mat og kosthold som hovedtema. Her kan man for eksempel snakke om:

- Barns generelle kosthold
- Barns smaksutvikling og introduksjon av nye smaker for barn
- Hvordan vi enkelt kan lage matpakker som er godt satt sammen når det gjelder smak og ernæring
- «Et godt måltid» - minikurs

Møter og plankvelder

Også her ønsker vi å være gjennomførte med matprogrammet vårt. Tenk over hva man vil serveringen skal være. Kan man velge sunnere varianter? Det er gjerne det søte som står i fokus på slike kvelder, men kan man isteden for kjøpekaken og Twistposen velge oppkuttet frukt, en liten mørk sjokolade, grønnsaker med dip eller nybakte kanelsnurrer med fibra? Plankvelder kan også brukes til praktiske matkurs for personalet. Dette er som regel etter-spurt, og vel anvendt og investert tid.





Planlegging

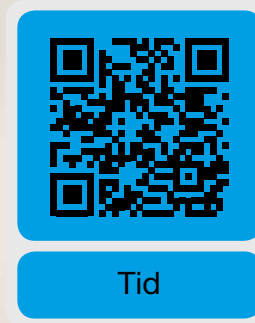
og logistikk

Gode systemer og rutiner

En stor andel av kokkeyrket er logistikk, det samme gjelder for utførelsen av «Et godt måltid» i barnehagen.

Med logistikk menes planlegging av menyer, bestillingssystemer og matlevering/henting. Systemer som gir oversikt over kostnadene er også vesentlig. Læringsverkstedets barnehager gjør alle disse tingene på forskjellige måter, og med ulike verktøy, men hver barnehage har ansvar for å ha følgende:

- Oversikt over hvor mye penger man kan bruke
- Oversikt over hvor mye penger man bruker
- Menyplanlegging i henhold til budsjett
- Mengdeberegning og justering i forhold til dette
- Kartlegging av svinn
- Merking av mat – innhold og dato
- Gode bestillingssystemer



Økonomi

Mange barnehager har et begrenset matbudsjett. Det å være bevisst hvilke faktorer som påvirker matøkonomien er derfor av stor betydning. I tillegg til råvarekostnaden er tiden, og med det personalkostnaden som brukes før, under og etter måltidet, den største enkeltfaktoren.

Matansvarlig har oversikt over kostnadene barnehagen bruker på mat, og bør derfor også ha ansvaret for matbestillingene. I henhold til foreldrenes egne vedtak i hver barnehage betales det matpenger. Dette er et eget budsjett som skal komme barna til gode i form av måltider laget i tråd med retningslinjene til «Et godt måltid». På lik linje som matansvarlig har oversikt over innkjøp, har matansvarlig også oversikt over hva barnehagen faktisk bruker på mat hver måned.

Det å vite hva kostnaden er på det man lager er essensielt. Den beste måten å kostnadsberegne dette på er føre loggbok over en periode. Loggen skal inneholde informasjon om hva hvert måltid koster, hvor mange som spiste og hvor mye svinnet er. Svinnet er den maten man må kaste fordi den ikke blir spist opp. Enten fordi den blir dårlig, ødelagt underveis eller fordi mengdeberegningen er feil. Hver barnehage er forskjellig, og bare erfaringen man selv gjør kan være fasiten på hvor mye mat som går med til akkurat din avdeling eller barnehage. Det er for eksempel gjerne slik at barna spiser mindre tidligere i barnehageåret og mer senere.

Tid

Mange av rutinene man har hjemme på kjøkkenet kan og bør ikke nødvendigvis overføres til storhusholdningen. Det tar for eksempel lang tid å kutte 20 løk for hånd – da er det tidsbesparende å kunne kjøre løken på pulsfunksjonen i foodprosessen. Likeledes går det mye raskere å steke kjøttkaker på takke, fremfor i stekepannen.

For å få ned tidsbruken på selve matlagingen må barnehagen investere i utstyr som hjelper til med dette.

Utstyr alle barnehager skal ha

- Foodprosessor
- Stavmikser
- Takke
- Skarpe, gode kniver
- Skarpe, gode barnekniver med butt tupp
- Kasseroller i ulike størrelser. Av god kvalitet, og med tykk bunn
- Nok boller, bakker og ildfaste former
- Langpanner til stekeovn, sleiver, slikkepotter, visper, øser etc

Vi anbefaler at barnehagene har

- Skjærefjølør med fargekoder
- Kjøkkenmaskin til elting av brøddeig
- Elektronisk vekt
- Skjæremaskin til kjøttpålegg
- Dekketøy i melamin eller porselen
- Mugger i barnestørrelse





Matlaging - forberedelse til måltid

- Ved tilberedning av mat skal det brukes forkle, og langt hår skal settes i hestehale.
- Barn og voksne som skal lage mat må vaske hender før matlaging. Hendene skal også vaskes mellom håndtering av forskjellige råvarer.
- Vi bruker helst skjærebrett med forskjellige fargekoder til de ulike råvaregruppene.
- Det skal være god orden når vi tilbereder mat, og tilfredsstillende renhold. Det skal skilles mellom rene og urene soner. Rene soner der mat tilberedes, og urene soner der oppvask håndteres.
- Ved brødmåltid, er det lurt å ta ut litt mindre pålegg enn du tror du trenger. Gå heller og hent mer dersom det behøves. Mye av pålegget som har stått ute i romtemperatur under et måltid må kastes, og dette vil vi i størst mulig grad unngå.
- Unngå at flere barn tar av samme mat med fingrene. Bruk mindre fat eller bruk bestikk å ta maten med.

Hygiene

Vi skiller mellom personlig hygiene og hygiene i forhold til selve matlagingen. Personlig hygiene ser vi på som en selvfølge, og for å ha god hygiene i barnehagen må barnehagen innarbeide gode systemer på håndhygiene og renhold på alle områder.

Alle Læringsverkstedets barnehager skal ha et godt og operativt IK-matsystem. Tips til ulike skjema og rutiner finner du i barnehagens HMS-håndbok. Det er mange renholdsmidler man ikke behøver og som i tillegg er dyre. På kjøkkenet trenger man Zalo eller tilsvarende, samt Klorin.



Vasketips



Først vasker man overflaten fri for urenheter, deretter klorløsning. En del Klorin og fem deler vann blandes og helles på sprayflaske. Flasken merkes godt! Dette er den desinfiseringen man trenger på kjøkkenet. Klorin er bakteriedrepende og gassen fordampes lett, slik at det ikke blir igjen en hinne på overflatene. Man kan også lage svakere blanding, med kun 1-2 korker klor pr. flaske.

Oppbevaring av mat

Avkjøling

Når vi har hatt varmretter i barnehagen, skal vi ta vare på rester for senere å kunne bruke disse. Varm mat skal nedkjøles fra 60°C til 10°C så fort som mulig, senest i løpet av to timer.

Vi avkjøler maten på best mulig måte ved å:

- Legge maten i mindre beholdere av metall. Metall leder ut varmen mens plast isolerer.
- Kjøle ned beholderne i vannbad, eller på et kjølig sted.
- Røre i maten under nedkjøling

Etter nedkjøling skal restene oppbevares i kjøll eller frys, godt merket med dato, innhold, allergener og hvem som laget det.

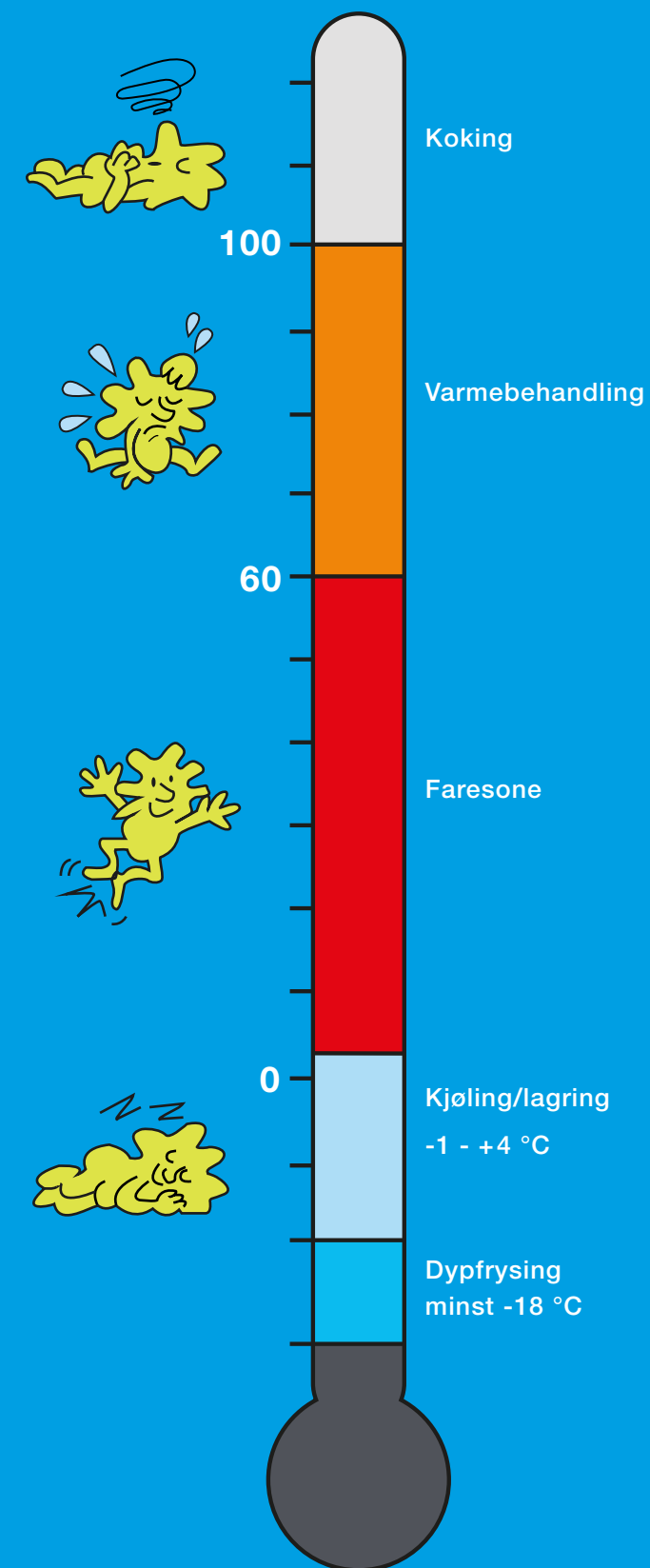
I kjøleskap

- Temperaturen i kjøleskapet skal være på mellom 2°C og 4°C.
- Matvarer som har gått ut på dato skal kastes.
- Kjøleskapet skal vaskes hver uke.
- Matvarene skal være godt innpakket og i adskilte beholdere for å hindre kryss-forurensning.
- Temperaturen kontrolleres og noteres hver dag. Det holder ikke å bare lese av temperaturen på termometeret som ligger inne i kjøleskapet, da lufttemperaturen kan variere etter hvor ofte kjøleskapet har blitt åpnet. Sett temperaturmåleren i et glass med vann som står i kjøleskapet. Da måler du en reell temperatur, og det er lettere å se reelle avvik.

- Påleggsrester og rester av avkjølt varmmat skal så fort som mulig legges i egne beholdere og settes tilbake i kjøleskapet.
- Lett bedervelige matvarer som f.eks. kjøttpålegg, makrell i tomat i åpen boks, eller leverpostei som har stått i mer enn to timer i romtemperatur, skal kastes.

Nedfrysing

- Temperaturen i fryseren skal være minst – 18°C.
- Fryseren skal rengjøres to ganger i året.
- Frysevarer skal pakkes godt inn og merkes.
- Gamle frysevarer skal kastes.

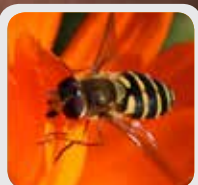




Råvarer fra barnehagens lokalmiljø

Vi ser verdien av å bruke lokale råvarer i «Et godt måltid», men det er noen faktorer som vi da må være godt kjent med.

- Alt av råvarer som benyttes til matserveringen i barnehagen skal komme fra godkjente leverandører som er registrert i Brønnøysundregistrene og har spesifisert merverdi avgift. Dette gjelder for alle innkjøp av råvarer, og i alle kategorier.
- Unntaket er råvarer som brukes i undervisning, og råvarer man plukker, fisker, dyrker eller sanker selv.
- Hvis barnehagen har egen urtehage, grønnsakshage eller frukttrær, så kan det som høstes brukes fritt i barnehagens matlaging.
- Hvis barnehagen har båt og fiske som en del av barnehagens pedagogiske opplegg kan fangsten brukes fritt i barnehagens matlaging.
- Barnehagen kan plukke bær, frukt og sopp og bruke til egne opplegg. Barnehagene oppfordres til å bruke kyndige personer for å sikre at soppen er trygg å bruke som mat-sopp
- Barnehagen kan ta imot fisk, kjøtt eller annen type råvare fra foreldre, onkel, tante eller besteforeldre for å vise filetering, fiskens opprinnelse, oppdeling, historie, mat-tradisjoner m.m. Det er også naturlig, viktig og lov til å smake på råvarer som brukes i pedagogiske opplegg, men det er selvsagt viktig at råvarene er ferske og man bruker øyne og nese for å sikre at dette er et produkt som ikke er skjemt eller bedervet.



Naturen - på tur i nærmiljøet

Dette er en app, utviklet av Universitetet i Stavanger, som tar for seg et utvalg av temaer om norsk natur, bl.a. spise-lige vekster. Appen inneholder quizer som kan brukes for å teste både egen og barnas kunnskap om naturen.

Appen lastes ned på App Store.

Tips til app

Lokal matkultur

Kunnskap om og kjennskap til lokale mattradisjoner er viktig for barnehagens lokale tilpasninger av «Et godt måltid».

Våre barnehager bruker mange råvarer som er produsert lokalt. Det er viktig å ta vare på tradisjoner, og videreføre kunnskap og kultur til barna. Videreføring av matkultur betyr å la barna oppleve og erfare tradisjoner og smaker. Å bake, steke, smake og kjenne på produktene gir læring som setter spor. Å kontakte og arbeide med lokale Bygdekvinnelag, Bondelag, Sanitetsforeninger og lokale matprodusenter, kan være et godt tips.



Bakst



Det spises mye brød i Norge
-hvorfor ikke lage det selv?
Noen har til og med egen bakstebu!

Påleggsliste

Læringsverkstedet har utarbeidet retningslinjer for hva som skal serveres under brødmåltidene i våre barnehager. Det kan være fint å huske at man ikke trenger mer enn tre pålegg om gangen, og at man varierer typene. Grønnsaker som for eksempel agurk og paprika, skal følge med til alle brødmåltider.

Brød

Vi benytter oss av brød med høyest mulig grovhetsgrad. Du kan lese mer om det på <http://brodogkorn.no/brodskala-kalkulator/> Noen ganger baker vi brød selv.

Knekkebrød

Aller helst hjemmelaget. Husk å sjekke grovheten på knekkebrødet hvis du kjøper.

Drikke til måltidene

- Vann
- Lettmelk eller ekstra lettmelk

Smør

- Tine meierismør normalsaltet
 - Bremykt, 70% smør, 30 % rapsolje
- Skjær meierismør i tynne skiver og legg på fat.

Kjøttpålegg

- Leverpostei grov type, høyt innhold av kjøtt.
- Skinke - juleskinke eller påskeskinke, dvs. hele skinker som skjæres opp.
- Fårepølse, dette er en del av vår norske kulturarv.

Det bør være mest mulig rent kjøtt i kjøttproduktene. Kjøp gjerne store forpakninger og del opp. Sjekk om lokale leverandører eller lokale slakterier kan levere rene, gode kjøttpålegg.

- Fiskepudding, med høyt innhold av norsk fisk.
- Røkelaks, velg en skikkelig røkelaks som er røkt på tradisjonell måte.
- Makrell i tomat, velg den store boksen, da den inneholder mest fisk.
- Kaviar (billigst på glass, men tube er ok).

Ost

- G35, Gudbrandsdalsost
- Jarlsberg eller Norvegia
- Snøfrisk og kremost naturell

Vi bruker ikke smøreoster i Læringsverkstedet. Disse inneholder lite rene råvarer. Lag heller ditt eget smørbare pålegg ved å kjøre skinke og majones/rømme til en glatt puré. Skinken kan byttes ut med røkelaks for variasjon.

Grønt

- Agurkskiver
- Paprika, gjerne snackpaprika.
- Tomater i skiver. Kjøp helst norske tomater når det finnes på butikken. Tomater skal ikke oppbevares i kjøleskap. La de stå fremme slik at de pynter opp og setter farge på kjøkkenet.
- Dyrk gjerne karse i bomull i melkekartonger hele året. Det er fint som pynt og smaksforsterker.

Egg

Egg er næringsrik og smart barnehagemat, og kan brukes til så mangt. Husk å ta hensyn til allergier! Bruk gjerne lokale egg, sjekk med lokale gårder og leverandører.

Vi bruker ikke;

Sjokoladepålegg, Sunda, Banos eller kjøpesyltetøy i våre barnehager.



Basisvarer

Byggryn

Læringsverkstedet bruker byggryn som «hovedgryn». Byggryn gir store muligheter for variasjoner - byggotto, byggrynssalat, byggrynsgrøt, og gjerne litt kokte byggryn i kjøttsuppa og i smoothies.

Havregryn

Kan brukes til det meste - i vaffelrøra, i bakst og er supert til for eksempel yoghurt naturell.

Fibra fullkornshvetemel

Erstatter hvetemel. Det er litt dyrere, men gir saftigere bakst og bedre næringsinnhold enn siktet hvetemel.

Hvetemel

Brukes kun i saus og suppejevninger, samt tradisjonsretter der man ikke kan bruke Fibra.

Potetmel

Brukes til å jevne kompotter, samt i fiskekaker/karbonader/kjøttkaker.

Linser, ferdig kokte

Rask og næringsrik mat. Bruk det gjerne i en suppe eller i en kjøttsaus.

Bønner, hvite eller kidneybønner

Næringsrikt og enkelt å ha i salater. Av hvite bønner lager du herlig bønnesuppe!

Kikerter

Sunt og smakfullt. Brukes i kjøttfarse for å redusere bruken av kjøttdeig.

Pasta

I Læringsverkstedet bruker vi fullkornspasta dersom man skal bruke pasta. Generelt kan bruk av pasta i barnehagen med fordel reduseres. Dette er noe barn stort sett får mye av hjemme.

Ris

Ris bør blandes med villris eller grov ris dersom man skal bruke ris i barnehagen. Generelt kan bruk av ris i barnehagen med fordel begrenses. Dette er noe barn stort sett får nok av hjemme.

Grønnsaker

Læringsverkstedet skal fremme bruken av norske råvarer. Ta gjerne kontakt med lokale produsenter om det finnes. Alle varme måltider skal inneholde en andel grønnsaker.

Poteter

Er næringsrikt, ha gjerne skallet på. Ikke vær redd for å bruke poteter i mange retter.

Frosne erter

Er smart å ha i fryseren, og er fint for å få grønn farge i rettene. Samt grønn er tepuré som passer godt til fisk og kjøtt. Eller en herlig, grønn ertesuppe. Mulighetene er mange!

Sjalottløk

Da har man alltid base til en skikkelig løksuppe og løksaus. En av de viktigste ingrediensene i ethvert kjøkken - og kokkens triks i ermet!

Meierivarer

Norske meieriprodukter er i verdenstoppen. De har frisk smak, høy kvalitet og er en del av vår norske kulturarv. Kumelk er en unik råvare. Tenk hvor mange produkter som er basert på melk - ost, yoghurt, prim, smør, rømme, syrnet melk, råmelk. Snakk med barna om bruksområdene til melk.

Dette bør du ha i barnehagen:

- Lettmelk
- Ekstra lettmelk
- Helmelk til matlaging
- Fløte og seterrømme (god base til mange enkle og gode sauser)
- Meierismør, normalsaltet
- Bremykt 70% smør og 30% raps
- G35 Gudbrandsdalsost
- Jarlsberg
- Yoghurt naturell

Rapsolje

Tåler høy temperatur, og egner seg godt til steking og i bakst. Rapsolje brukes også til å lage hjemmelaget majones.

Olivenolje Extra virgin

Oppbevares mørkt og kjølig. Kjøp mørk flaske. Denne skal ikke brukes til steking.

Formfett, sprayboks

Til bakeformer, stekebrett og ildfaste former. Sparer deg for mye skuring der smør brenner seg fast.

Hvitvinseddik 7%

Brukes til å skape litt syre i retter, fint å bruke om man må ta hensyn til sitrusallergi i barnehagen.

Hel muskatnøtt

Mye mer aromatisk enn ferdig malt. Morsomt for barna å rive, lukte, ta og smake på. Viktig krydder i fiskefarse og hvit saus.

Laurbærblad

Gir aromatisk smak til kraft og saus.

Spisskummin

Hovedbestanddelen i tacokrydder, og derfor et fint krydder å bruke til barn som kanskje bare liker smaken av taco. Lag gjerne ditt eget tacokrydder og lag «taco» i potetlefser. Bruk gjerne fisketaco i barnehagen.

Malt kanel

Fint til smakstrening med barna, samt som krydder som erstatter sødme i noen retter. Litt kanel i grøten eller i vaffelrøren erstatter sukker, brukes gjerne i kombinasjon med kardemomme.

Malt kardemomme

Brukes som "søtt" krydder for å erstatte sukker. Fint å drysse på litt epler, eller over fruktsalaten. For mange barn er dette "bollekrydder" altså noe de forbinder med sukker/søte smaker.

Paprika, malt

Gir fin farge på ting som skal stekes, samt sødme til kjøttsaus.

Stjerneanis

Lakrisaktig krydder som gir god smak i eplegløggen eller fruktsalaten

Vaniljestang

Dette er en dyr råvare, men den gir unik smak. Tips: Oppbevares kaldt, gjerne i frys eller i kjøla i tett glass. Etter at du har brukt vaniljestanga for første gang skylles den godt, og legges på en tørr plass. Når stanga er tørr, legger du den på et glass med sukker. Etter en uke kan du kjøre sukkeret og vaniljestanga i en blender. Da får du ditt eget gode ekte vaniljesukker!

Confecta havsalt, fint

Ekte havsalt med god smak. Salt skal man begrense bruken av, men salt er likevel verdens viktigste krydder.

Sukker

Bruk brunt demerara rørsukker, eller Tate and Lyle - et engelsk rørsukker. Dette er litt dyrere, men er ekte sukker. Brukes i små mengder og brukes sjelden.

Sort, hel pepper

Til bruk i krafter, sauser og supper, samt fylle på i pepperkvern.

Sort, hel pepper på kvern

Mye mer aromatisk enn ferdig malt pepper. Glimrende motorikktrening for barna.

Karri, malt

Perfekt smaksforsterker, både i sauser og supper. Samt til å drysse på fisk før steking.

Tørket basilikum

Til tomatsausen, eller i brød.

Tørket timian

Kjøttsupper og kyllingretter. Tørket timian gir god smak i gryteretter og i turmat, godt i brøddeig.

Tørka oregano

Godt i tomatsaus, og spesielt til retter av lam.

Cayennepepper

Fin å smake til mat med rett før servering, gir raskt styrke i maten. Husk at den skal kun brukes rett før servering, den øker i styrke dersom maten koker lenge etter du har hatt i cayenne. Brukes i små mengder.

Allergivennlige produkter

Det å ha en base med allergivarer er alltid smart. Husk å oppbevare dette i eget skap, borte fra andre varer.

Soyamelk

Tåler romtemperatur i uåpnet tilstand.

Rismelk

Tåler romtemperatur i uåpnet tilstand, søtlig smak. Fin til grøt.

Glutenfri melblanding

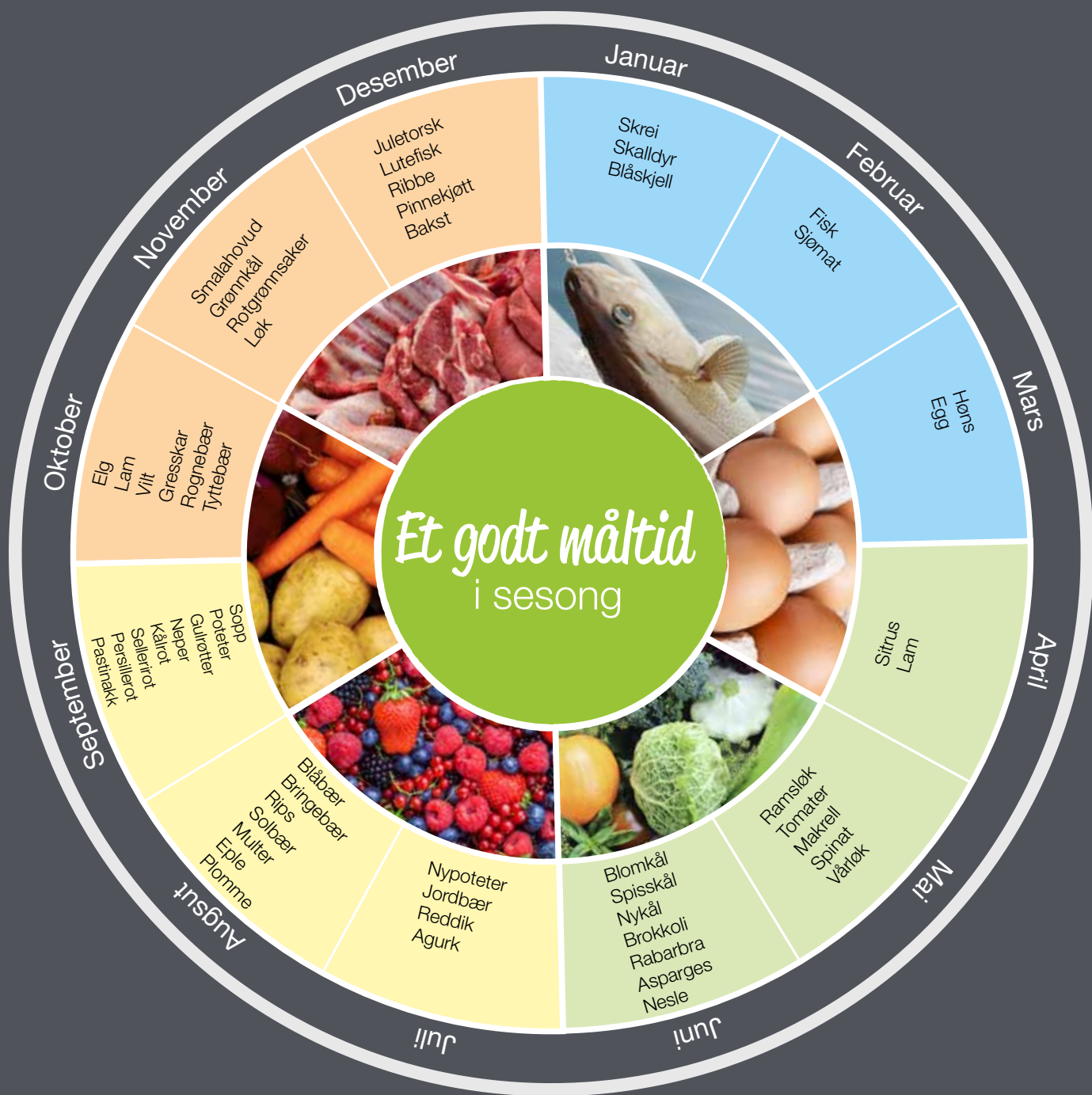
Et utvalg for å kunne bruke til bakst.

Maizenna

Fint til å jevne sauser og supper. Kjøp maizena mel og ikke hurtigjevner.

Bokhvete

Glutenfritt alternativ til bygg.



Årets mat- og merkedager

Januar	17.01	Grisens dag	Svin
Februar	06.02 2. søndag 14.02	Samefolkets dag Morsdag Valentinsdagen	Reinsdyr
Mars	03.03 05.03 06.03 22.03 25.03	Fastelavens søndag Pannekakedagen Fiskens dag Verdens vanndag Den store vaffeldagen	Fisk Vann
April	—	Påske	Egg Lam
Mai	2. lørdag	Årets første grilldag	Grønnsaker
Juni	01.06 09.06 26.06	Verdens melkedag Sjømatens dag St. Hans	Melk Sjømat Rømmegrøt
Juli	29.07	Olsok	
August	—	—	
September	4. tirsdag 4. torsdag	Den norske epledagen Fårikålens festdag	Eple Sau
Oktober	1. onsdag 04.10 2. fredag 16.10 23.10 24.10 4. fredag 31.10	Verdens vegetardag Kanelbollens dag Verdens eggdag Verdens brøddag Grøtens dag FN - Dagen Ostens dag Halloween	Grønnsaker Egg Ost Gresskar
November	2. søndag 11.11	Farsdag Mortensmesse	Gås
Desember	13. 12	Luciadagen	



Hvorfor fisk?

Det snakkes mye om å spise mer fisk fra myndighetenes side, og det med god grunn. Fisk inneholder en del stoffer man ikke så lett får i seg fra andre steder, blant annet omega 3. Omega 3 produseres ikke i kroppen, og man er derfor avhengig av å tilføre det gjennom kosten. Mange av kroppens funksjoner har nytte av omega 3. Den beskytter mot betennelse, reduserer risikoen for hjerte og kar-sykdom og styrker alle kroppens celler. Fettsyrene er byggesteiner i vedlikehold av hjernen og hjerte-funksjonen.

Jod er et annet stoff fisk inneholder mye av. Mager fisk som torsk, sei, abbor og breiflabb inneholder dobbelt så mye jod som fet fisk, og det er derfor viktig å servere mer enn bare laks i barnehagen. Det er fastslått at det er generelt jodmangel i den norske befolkningen. Jod er viktig for normal vekst og normalt stoffskifte. Havforskningsinstituttet gjorde i 2017 en interessant undersøkelse blant barne-hagebarn, der de gav to grupper av barn kjøtt versus fisk i 16 uker for å undersøke læreevnen til barna. Den gruppen som fikk fisk opplevde økt læring, noe som kan tilskrives jods påvirkning på den kognitive hjernefunksjonen. *Du kan lese mer om studien på www.fhf.no.* I tillegg hjelper jod til med utviklingen av barns sentralnervesystem!

Med lange vintre og mange mørke måneder er det lett for oss her i nord å få lite vitamin D. Dette har fisk heldigvis mye av. Vitamin D bygger skelett og opprettholder immunforsvaret. Tenk om vi kan bidra til å holde barn friskere ved å servere mye fisk i barnehagen!

Hva er da grunnen til at fiskeforbruket synker år etter år – noen år så mye som 15%? Vi har i Norge har tilgang på verdens beste råvare. Norsk fisk har levd hele livet i kalde vann, og er smaksmessig friskere enn mange andre steder. I tillegg burde det være kort vei fra pro-duksjon til forbruker. I alle fall dersom man er bevisst i innkjøpene sine. I «Et godt måltid» fokuserer vi på norsk fisk, både fordi vi vil støtte opp under norske produsenter, men også utfra miljømessige perspektiver. Hvordan forsvarer vi det klimatiske fotavtrykket til fisk som har reist jorda rundt, når råvaren finnes rett utenfor verdens lengste kystlinje?

Det er i stor grad den yngre generasjonen som ikke benytter seg av denne råvaren så ofte som det er anbefalt og ønskelig. Forklaringene er flere – at man tror det er vanskelig, at man tror det tar lang tid, at man ikke kan lage retter med fisk, og at man synes at fisk er dyrt. Det siste argumentet kan vi i Læringsverkstedet vanskelig gjøre noe med, men de tre første kan vi være med å påvirke for den neste generasjon yngre.

Ved å lære barn i våre barnehager å like og bruke fisk - fisk som er vel tilberedt, variere mellom fet og mager, å vise at det ikke er vanskelig og ikke tar lang tid, vil vi bidra til økt helse og bevare tradisjonsmaten.



Sunt og variert kosthold

Sunt og variert – hva betyr det egentlig? «Et godt måltid» vil ha tradisjonsmat, mye grønnsaker, mye fisk, grove kornprodukter og lite kjøtt.

Vi vil at ukemenyen består av varmmat i tillegg til brødmåltider i alle barnehager, at pålegget varieres, at smakene er forskjellige og kan utfordre litt, og at menyene er satt sammen med tanke på forholdet mellom karbohydrater, proteiner og fett. Vi vil at alle måltider i våre barnehager skal bidra til et stabilt blodsukker med barn som holder seg lenge mette. Det er sunt og variert kosthold i barnehagen!

- Vi vektlegger en variert meny, som endres etter mat i sesongVi bruker fisk både i varme retter og som pålegg. I tillegg til fet fisk som laks, ørret, makrell og sild, serverer vi også hvit fisk som torsk og sei, da dette er noe barn ofte må øve seg på å like. Vi kjøper norsk fisk.
- Vi bruker mye grønnsaker, og lager ukentlig vegetarretter.
- Rene og naturlige meieriprodukter som fløte, smør og rømme i matlagingen inngår som en del av «Et godt måltid». Dette er en del av vår norske kostholdskultur.
- Gudbrandsdalsost, G35, er naturlig søtet med melkesukkeret som finnes i melken, og serveres i våre barnehager. Vi bruker ekte ost som Jarlsberg, Norvegia og rene kremoster, og vi unngår bruk av smøreost på tube.
- Vi serverer lettmelk eller ekstra lettmelk som drikke til brødmåltidet. Ellers brukes vann som tørstedrikk.
- Vi begrenser sterkt bruken av hvitt mel og hvit ris, og bruker kun fullkornspasta.
- Vi tenker det er fornuftig å gå ned på antall matprodukter barnehagen tilbyr, og heller gå opp i kvalitet. Økologiske alternativer prioriteres der barnehagen har råd til dette.



Karbohydrater

– Blodsukker i balanse

Blodsukkeret vårt påvirkes og styres av det vi spiser, og da i hovedsak av karbohydrater som finnes i korn, mel, sukker, poteter, pasta og ris.

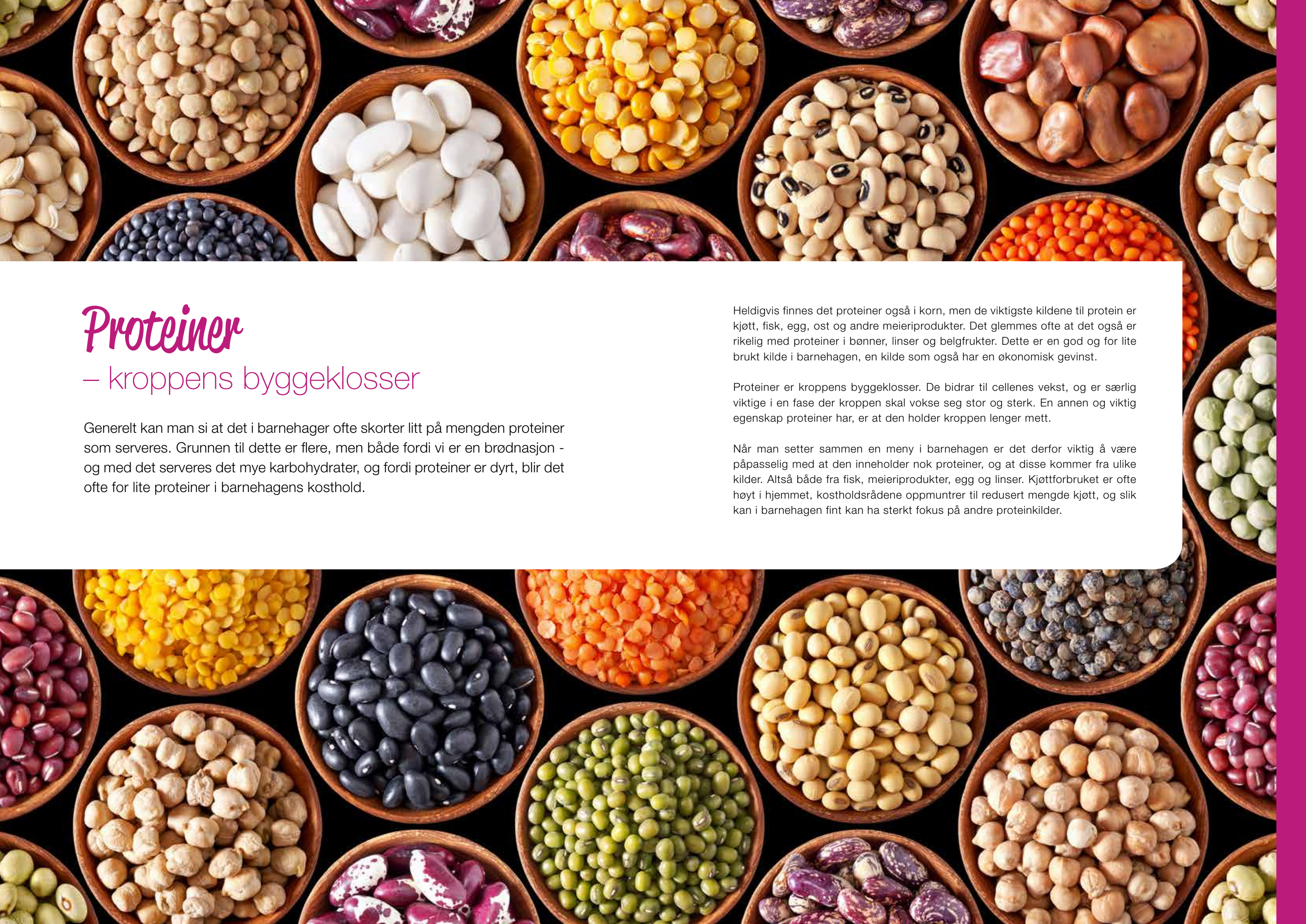
For å holde blodsukkeret stabilt produserer kroppen vår insulin, som er et hormon som omdanner karbohydrater til energi som kroppen kan lagre. Kroppen vår har det best når nivået på blodsukker og insulin er i balanse.

Karbohydrater kan deles i to grupper - raske og langsomme. Hvilken gruppe de ulike matvarene tilhører bestemmes av tiden det tar før de omdannes til energi i form av blodsukker. Når vi spiser godteri, sukker, hvitt mel, hvit pasta, hvit ris etc. gir dette rask økning i blodsukkeret, og kroppen vår reagerer med å produsere mye insulin. Dersom blodsukkeret er høyt og insulinnivået ikke helt har rukket å komme i balanse, kan både barn og voksne bli mer aktive, urolige og energiske. Når insulinet har rukket å balansere det høye blodsukkeret, er blodsukkernivået på vei ned igjen. Da blir det på nytt ubalanse mellom blodsukker og insulin. Et høyt insulinnivå forteller kroppen at den må spise for å balansere det høye insulinet, og kroppen reagerer med sult og sukkersug. Både barn og voksne kan oppleve at de blir trette og kanskje også i litt dårlig humør når det er store svingninger i balansen mellom insulinet og blodsukkeret.

Inntak av langsomme karbohydrater gjør det lettere for kroppen vår å holde på denne balansen, rett og slett fordi det tar lengre tid før de spaltes ut til blodsukker, og prosessen mellom insulin og blodsukker skjer jevnere. Langsomme karbohydrater får vi blant annet gjennom bruk av grovt mel, fullkornspasta, naturris, gryn, bønner og linser. Barn og voksne vil oppleve at de er mette lenger, humøret er jevnere og det kan være lettere å holde på konsentrasjonen.

Det er viktig at ansatte i barnehagen har kunnskap om dette, kjenner til hvilke konsekvenser svingninger i blodsukkeret kan ha for barn, samt at barnehagen har et mattilbud som bidrar til et mest mulig stabilt blodsukkernivå.





Proteiner

– kroppens byggeklosser

Generelt kan man si at det i barnehager ofte skorter litt på mengden proteiner som serveres. Grunnen til dette er flere, men både fordi vi er en brødnasjon - og med det serveres det mye karbohydrater, og fordi proteiner er dyrt, blir det ofte for lite proteiner i barnehagens kosthold.

Heldigvis finnes det proteiner også i korn, men de viktigste kildene til protein er kjøtt, fisk, egg, ost og andre meieriprodukter. Det glemmes ofte at det også er rikelig med proteiner i bønner, linser og belgfrukter. Dette er en god og for lite brukt kilde i barnehagen, en kilde som også har en økonomisk gevinst.

Proteiner er kroppens byggeklosser. De bidrar til cellenes vekst, og er særlig viktige i en fase der kroppen skal vokse seg stor og sterk. En annen og viktig egenskap proteiner har, er at den holder kroppen lenger mett.

Når man setter sammen en meny i barnehagen er det derfor viktig å være påpasselig med at den inneholder nok proteiner, og at disse kommer fra ulike kilder. Altså både fra fisk, meieriprodukter, egg og linser. Kjøttforbruket er ofte høyt i hjemmet, kostholdsrådene oppmuntrer til redusert mengde kjøtt, og slik kan i barnehagen fint kan ha sterkt fokus på andre proteinkilder.

Fett

– mettet og umettet

Et sunt kosthold må inkludere en viss mengde fett. Foruten å bidra med energi, bidrar fett også med fettløselige vitaminer og livsnødvendige fettsyrer. Fett deles inn i mettet og umettet fett. Den enkleste måten å huske hva som er hva, er at mettet fett blir hardt i kjøleskapet.

- **Mettet fett får vi fra meieriprodukter, kjøtt og kjøttprodukter.**
- **Umettet fett finnes i matvarer fra planteriket, i fisk og annen sjømat og i matoljer.**
- **Fett bidrar med energi og er vårt viktigste energilager i kroppen.**
- **Fettvevet i huden isolerer, og fett rundt indre organer beskytter mot støt.**
- **Fett inngår i alle membraner og cellestrukturer.**
- **Det tilfører livsnødvendige fettsyrer og bærer med seg fettløselige vitaminer.**
- **Fett bærer også smak- og aromastoffer og gir maten konsistens.**
- **60 % av hjernevevet er fett - og hjernen som kommandosentral trenger fett for å arbeide optimalt.**

Det er ulike meninger om bruk av mettet og umettet fett i det daglige kostholdet. I utviklingen av «Et godt måltid» har vi gjort et bevisst valg om å prioritere bruk av rene og naturlige produkter i maten som vi serverer barna i våre barnehager. Vi avviker derfor noe fra Helsedirektoratets anbefaling av magre meieriprodukter.

Barn i barnehagealder har et høyt aktivitetsnivå, og trenger ren og god energi for å holde seg i aktivitet. Meieriprodukter som smør, fløte og rømme i maten er en viktig del av den norske mattradisjonen, og kan uten problemer være en del av maten som tilberedes i våre barnehager. Smør er i motsetning til margarin et naturlig, ikke industrielt fremstilt produkt. Ren mat laget med rene råvarer er mer helsefremmende enn halvfabrikata som

oftest er tilsatt store mengder salt, sukker og konserveringsmidler.

I tråd med Helsedirektoratets anbefalinger er mengden bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker som brukes i våre barnehager svært begrenset. Ved å holde mengden rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt på et lavt nivå, vil den totale mengden mettet fett som serveres være redusert, og derfor innenfor anbefalingene. Samtidig vil man opprettholde et best mulig smaksbilde ved å bruke fullfete meieriprodukter ved tilberedning av varmmat.





Smaksopplevelser

God mat er viktig for både barn og voksne. En sentral del av «Et godt måltid» er bruken av gode råvarer som gir barna varierte smaksopplevelser og næringsrike måltider.

Når vi introduserer smaker som er nye for barna, fokuserer vi på det som er positivt og bra med den nye matretten eller smaken. Fine farger, god lukt, variert konsistens og smak. Når barn sammen erfarer nye smaker og matretter, kan de bli de motiverte av hverandre til å smake og prøve det som er nytt. Barn som er tvilende til å smake bør blir oppmuntret til å prøve, men aldri tvunget. Barn skal ha gode opplevelser med nye smaker, det er en viktig del av det å finne ut av hva man liker og ikke liker. Hva vi liker og ikke liker er individuelt, og det endrer seg gjennom livet. Noen ganger tar det lang tid før et barn er klar for å prøve en ny matrett eller en ny smak. I barnehagen har vi god tid, og barnet får mange muligheter til å prøve nye smaker i et tempo som passer den enkelte.

Utvikling

av smaksansen

Smakssansen er den sansen som stimulerer appetitten vår! Den gir også informasjon om giftstoffer i maten, og på den måten ledes vi bort fra dårlig og bedervet mat. Smaksløkene utvikles tidlig i fosterlivet, og allerede som nyfødt kan man sanse mange ulike typer smak. Tenk på hvordan barnet utforsker verden ved å smake på ting – alt skal en periode inn i munnen, for å bites på og kjønnnes på.

Smakssansen er lokalisert til små grupper av sanseceller på tungen vår, og de er i stand til å skille mellom fem smaker – salt, surt, søtt, bittert og umami. Umami kan være litt ukjent for noen, da det er det nyeste tilskuddet i oppdagelsen av smaksrepertoaret vårt. Ikke før i 2002 ble disse reseptorene vitenskapelig påvist. Umami betyr velsmakende på japansk, mens den hos oss ofte beskrives som kjøttsmak, og kan minne om buljong. Soyasaus, tomat, sopp, spekeskinke og parmesan er eksempler på matvarer med mye umamismak.

Luktesansen er en annen viktig sans, og den er svært nært knyttet til smakssansen. Tenk bare på når du er skikkelig forkjølet, og ikke lukter noe særlig - hvordan smaker maten da? Smaksinntrykk blir fattige uten luktesansen, og det blir derfor vanskelig å skille og identifisere ulike smaker når luktesansen er nedsatt.

Mat som presenteres på en fin måte, kan også bidra til å øke appetitten både hos voksne og barn. På samme måte kan mat som ser blek og ensfarget ut, bidra til det motsatte. Vi sier ofte at vi spiser med øynene, og det å servere mat som er fargerik og pent lagt opp på tallerkenen, er det beste utgangspunktet for å få barn til både å smake og spise.

Alle de tre sansene - både syns-, lukte-, og smakssansen henger nøye sammen, og jobber på lag for optimal smaksopplevelse av et måltid. Alle disse sansene skal trenes, og dette er vi bevisste på i «Et godt måltid.»





Ernæring, barn og smaker

Av *Einar Risvik, Dr Agric, M.Sc. Seniorforsker/Senior Scientist, Nofima*

Mange av oss opplever kanskje at barn er vanskelige, ikke vil prøve ny mat og har strenge regler for hva de spiser eller ikke spiser. Disse holdningene oppstår i de aller fleste tilfellene i spesielle livsfaser, og går heldigvis over for de fleste. Stort sett tør de fleste barn å prøve nye ting, under visse forutsetninger. Barn i barnehage har den fordel at de er sammen med andre barn, og at de voksne som er tilstede ikke er foreldrene deres. Det er nemlig litt vanskeligere å si at man ikke vil prøve noen nytt når det er andre voksne som spør. Enda vanskeligere blir det når de mest framoverlente barna i barnehagen sier «jeg elsker leverpostei» med tydelig røst, hvis de selv ikke helt har bestemt seg om leverpostei smaker godt. Dette gir oss verdifull lærdom – en smule positivt press kan fungere bra når det kommer fra andre voksne, og enda bedre når det kommer fra forbilder. Når dette kombineres med muligheten til å være med å lage maten selv, blir dette utmerket.

«Betingelsen er likevel at det skjer i en positiv atmosfære – tvang og trusler fungerer mot sin hensikt og kan i verste tilfelle skape aversjoner som varer livet ut.»

Mat er kultur, til tross for at kulturdepartementet i Norge ikke opplever at de har et ansvar. Definisjonen på kultur er «en gruppes samlede åndelige og materielle virksomhet som befolkningen oppfatter som felleseie», og de fleste land promoterer matkultur som et av de mest sentrale

kulturaspektene de har. Hva hadde Italia vært uten pizza, pasta og pesto? Frankrike uten de gode restaurantene sine? Og hvorfor ville man reist helt til Spania hvis spansk mat smakte dårlig? Vårt forhold til egen matkultur har alt for lenge vært preget av skam – vi går rett og slett rundt og skammer oss over våre egne mattradisjoner. Dette skyldes kanskje at vi har vært et fattig land inntil ganske nylig. Den nye, overveldende rikdommen har fått oss til å hente mat vi opplever som spennende fra utlandet, i stedet for å hente frem det som er bra hos oss selv.

I dag handler Norsk Matkultur om å gjenoppdage oss selv, historien vår, de fantastiske råvarene landet vårt kan by på og alt som er godt fra dyr, land og sjø. Dette er den samme prosessen andre land gikk gjennom da restelesa ble til den gastronomiske pizzaen og risen ble pyntet opp med rester og ble til paella. Derfor er utforskningen av de beste råvarene våre en relativt ny type kulturreise, som er et rikt land verdig. Og vi må gjøre det nå, før alle gamle tradisjoner er glemt og det ikke lenger er noe igjen å fornye og revitalisere.

Norsk Smaksskule tar det beste fra kunnskapen om barns ønske/vilje til å endre seg. De kombinerer nysgjerrighet med kunnskapen om de beste norske råvarene, og kokkenes kunnskap om hvordan vi skaper gode smaker med rot i norsk natur. Slått sammen blir dette en av de viktigste dannelsesreisene generasjonen etter oss vil gjennomføre, og gi kunnskap som blir viktig for å leve et godt liv.

«Norsk/nordisk kosthold er blant de beste i verden.»

Kanal 4 i England har rangert Norden som det fjerde beste kostholdet i verden, kun slått av noen små isolerte samfunn og på samme nivå som middelhavskost. Problemet for landene rundt Middelhavet er at de i større grad enn oss har fjernet seg fra kostholdet de hadde på 60-tallet; i dag spiser de mer usunt enn oss. Vi har beholdt mange av de gode sidene i det tradisjonelle kostholdet vårt, og spiser fremdeles mye grovt brød og magert kjøtt. Vi spiser også stadig mer frukt. Fiskeinntaket vårt har steget pent de siste årene, men trenger fremdeles en dobling. Den viktigste endringen som gjenstår er å øke inntaket av grønnsaker og bær, og her har vi mye god tradisjon å bygge på. Grønnsaker og bær blir svært gode og smakfulle i vårt klima. Grønnsaker er også miljøvennlig i produksjon, fordi det gir stort volum på lite areal. Store deler av Norge egner seg godt for grønnsaker, og skoler og barnehager begynner å ta tilbake tradisjonen med skolehager. Skogene våre er også fulle av spiselige vekster, bær og sopp vi kan høste gratis.

«Den største utfordringen i dag er ikke at vi mangler kunnskap om hva som er rett, men at vi ikke gjør noe med det.»

Mat som ikke spises har ingen næringsverdi, den er bare et miljøproblem. For å unngå dette, er det en svært viktig å omskape kostrådene til mat som blir likt og spist av barna. Dette gjør vi best når barna tidlig oppmuntres og stimuleres til å være nysgjerrige på maten de spiser. En god strategi for et godt liv er stor variasjon og variasjons-søking. Dette kan vi oppnå med å kombinere kunnskap om hvor maten kommer fra og hvordan den smaker, med praktisk bruk hvor barna får lov til å være med på å lage den. Dette er læring på mange plan! For det første er opplevelsen av å spise noe man har laget selv, svært viktig. For det andre skaper dette en sosial ramme hvor barna kan lære en rekke andre ting samtidig. Dette er noe gode lærere ser, og gjør at de integrerer mat som praktisk læringssituasjon i læringsmålene for fag som matte og norsk.

Læring om mat i praksis er svært viktig. Dette kan vi få til gjennom å la barna smake på mat, la dem beskrive smaken med egne ord og stimulere dem til å prøve ut ulike matvarer. Sansene våre er den eneste kanalen vi har inn i hjernen – all læring starter med informasjon som kommer via sansene våre. En systematisk tilnærming til bruk av disse, er derfor helt sentral for god læring.

«Når barn trener på å skille på egenskapene til en gulrot (lukt, smak, farge og tekstur) fra hva som er en GOD gulrot (hvor mye vi liker den), trener vi samtidig på god konfliktløsning.»



Barn som ikke liker

Barn er individuelle, også når det kommer til hvilke typer mat de er kjent med og liker. Vi forventer ikke at alle barn liker all maten og alle rettene som serveres i våre barnehager. En del av matrettene og råvarene vi bruker kan være nye og ukjente for barnet.

Syns-, lukte- og smakssansen er sterke og gir minner som sitter i lenge. Hvordan maten smaker kan også oppleves svært ulikt. I våre barnehager får barn mange muligheter til å smake og erfare nye smaker og matretter. Barn vil ofte utvide sitt smaksrepertoar og spise stadig mer av maten som serveres. Dersom barn ikke vil spise maten som serveres skal det ikke få egne alternativer, verken under måltidet eller etter. Isteden bør det finnes på bordet noe barnet kan/vil spise, men i begrensede mengder, sammen med den andre maten og tilgjengelig for alle. Da vil matsituasjonen normaliseres og ikke føles truende eller påtvunget barnet. Dersom man ikke legger individuelt opp på tallerkenene, men lar maten stå i en felles sone midt på bordet vil dette bli lettere å gjennomføre i praksis. Denne metoden brukes både med naturlig kresne barn, og barn med påviste spisevansker.





Allergener og intoleranser

Spesialmat kan i praksis bety mange ting. Først og fremst mat i forhold til sykdommer, allergier og intoleranser, men også mat som foreldrene ønsker at barnet skal spise eller ikke spise. Ved sykdom og allergi tilrettelegges serveringen og tilberedningen i henhold til det det må tas hensyn til.

Når det gjelder håndtering av glutenfritt mel og andre glutenfrie matvarer, er det viktig at disse plasseres i eget skap/skuff og ikke sammen med annet mel. Alle åpne matvarer i kjøleskap skal dekket godt til, slik at maten ikke smittes av allergener som kan søles oppi. Mat som fryses skal tydelig merkes med innhold, allergener og dato. For å sikre at alle som jobber i barnehagen (også vikarer) skal ha full oversikt over allergiene som må tas hensyn til, må barnehagen lage et system der man både knytter navn og bilde av barnet til riktig allergi. Dette må igjen både være lett tilgjengelig og i henhold til den nye GDPR-standard. Det er en fordel at alle også vet litt om symptomene man må være obs på ved alvorlig allergi, hvor adrenalin-penner er og hvordan de brukes. Pennene må også jevnlig sjekkes på datomerkning, og oppbevares riktig.



Legeerklæring og tilrettelegging

Det skal framlegges dokumentasjon/legeerklæring som bekrefter barns sykdom og/eller allergi(er). I en utredningsfase, før svar foreligger, er det viktig med god kommunikasjon og samarbeid mellom foreldre og barnehage for å sikre best mulig tilrettelegging for barnets behov.

Barnehager erfarer tidvis at foreldre tror og mener at barnet ikke tåler visse matvarer. Der det ikke foreligger bekreftende dokumentasjon, eller bekreftet igangsettelse av utredning, har som regel ikke barnehagen kapasitet til å tilrettelegge for dette. Vi oppmuntrer til alltid å ha en god dialog med foreldrene rundt dette.

Allergener og intoleranser

Allergi / Intoleranse / Sykdom	Unngå	Kan bruke
Cøliaki	Alt som inneholder hvete, rug og bygg. Hvetestivelse går bra for mange, da den kun inneholder små mengder gluten.	Havre, hirse, bokhvete, quinoa mais, potet, frø , kokos, nøtter og mandler. Belgfrukter som kikerter, linser og bønner. Glutenfrie melblandinger.
Hveteallergi	Alt som inneholder hvete, rug og bygg, også hvetestivelse.	Det samme som ved cøliaki, men unngå også produkter med hvetestivelse. Hos noen kan økologisk speltmel og brødvarer laget med surdeig gå fint.
Laktose intoleranse	Melkeprodukter, brunost.	Laktosefri melk og fløte, yoghurt og smør, ellers det samme som ved melkeprotein. Noen kan bruke laktosereduserte produkter. Vanlig fast gul ost inneholder ikke laktose.
Intoleranse mot melkeprotein (Barn vokser ofte av seg dette ved 3 årsalderen)	All kumelk og andre meieriprodukter	Kokosmelk, rismelk, havremelk, mandelmelk og havrefløte. Soya produkter; (soya bør kun brukes i små mengder.) Ghee – klarnet smør, smøret smeltes og det hvite fjernes. Melkefritt smør/margarin
Allergi mot egg	Unngå egg i alle former, vær oppmerksom på eggepulver i noen melblandinger. Hos noen barn går det bra med små mengder, eller hvis egget er varmebehandlet.	«No egg» (Orgran) Lecitin granules (helsekost) Chia frø - bløtlagt
Allergi mot nøtter	Vi bruker ikke nøtter i våre barnehager	Gresskarfrø, solsikkefrø, linfrø o.l
Allergi mot skalldyr og/eller fisk	Unngå den matvaren man reagerer på. Noen reagerer også på damp, eller på å være i samme rom.	Vær forsiktig med skalldyr til alle barn under 3 år.
Kryssallergier	Unngå de matvarene man reagerer på.	Finn oversikt over kryssallergier her; www.allergiguiden.no www.naaf.no



Anafylaktisk sjokk

Anafylaktisk sjokk, et vanskelig ord og lite hyggelig å tenke på. Heldigvis vil de færreste noen gang oppleve dette i sin barnehage! Men, det kan allikevel være greit å ha en liten oversikt over og innblikk i hva man skal se etter. Allergireaksjoner som eksem eller vondt i magen kan vi håndtere, men hvordan håndterer vi det vi er mest redd for?

Anafylaktisk sjokk, også kalt allergisk sjokk, er den sterkeste allergireaksjonen man kan oppleve etter å ha blitt eksponert for noe man er allergisk mot, og betegnes ofte som akutt og livstruende. Hele kroppen kan bli påvirket, vanligvis i løpet av noen få minutter, men reaksjonene kan også i sjeldne tilfeller komme senere.

De fleste organsystemer kan rammes av den allergiske reaksjonen, men det er særlig påvirkning av blodomløp og luftveier som er skyld i den livstruende situasjonen. Hevelser i slimhinnene fører til at det blir trangt i luftveiene. Svingende blodomløp (blodtrykksfall) og trange luftveier kan føre til pustevansker og kvelningsfølelse, og man kan gå i sjokk.

Innledende symptomer ved anafylaktisk sjokk kan være:

- Matthet og svimmelhet.
- Eventuelt kriblende følelse i kroppen.
- Kløe, særlig i ansikt, munn, svelg og hodebunn
- Rødme eller blekhet
- Kvalme og magesmerter kan forekomme.
- Følelse av trykk over brystet
- Hevelser i munn og hals
- Elveblest og hjertebank kan oppstå.
- Barnet kan ikke alltid selv forklare hva som skjer, men blir gjerne redd, urolig og gråter.

Alvorlige anafylaktiske symptomer kjennetegnes ved:

- Tung pust eller pustebesvær, hoste
- Sirkulasjonspåvirkning med blek, klam hud
- Blodtrykksfall og økt puls.
- Man kan bli bevisstløs og i noen tilfeller få kramper.

Hva gjør du når ulykken først er ute?

1 SETT ADRENALIN

Tidlig behandling er avgjørende - en adrenalinpenn er en allergikers beste livsforsikring!

Å sette adrenalin er alltid første bud, også før du ringer etter hjelp. Adrenalin gir best effekt når det gis i løpet av de første minuttene av en alvorlig allergisk reaksjon, og det gir hurtig effekt på de farligste symptomene.

Sett alltid adrenalin en gang for mye enn en gang for lite hvis du er i tvil!

2 RING 113

Ring 113 og si anafylaksi.

Er det første gang vedkommende opplever anafylaksi kan det være vanskelig å forstå hva som skjer. Forklar da symptomene. Opplys også om du har satt adrenalin eller ikke.

Når det er ringt etter ambulanse er det lurt at noen går for å møte ambulansepersonellet, hvis det er mulig. Hvis personellet må lete etter barnet, kan dyrebar tid gå tapt.

3 SIKRE LUFTVEIER

Ved pustebesvær la barnet sitte godt med hevet overkropp, gjerne på fanget. Ro ned barnet så langt det er mulig.

Ved bevisstløshet, legg barnet i stabilt sideleie for å sikre pusten best mulig og følg godt med. Sluttes barnet å puste, må det startes livreddende hjerte-lunge-redning øyeblikkelig, med 30 brystkompresjoner og 2 munn-til-munn innblåsninger.

Fortsett til ambulansepersonellet kommer og kan ta over.

4 FJERN UTLØSENDE FAKTORER

Har barnet en kjent allergi, eller det er noe i umiddelbar nærhet som du mistenker er den utløsende faktoren, fjern det, slik at du sikrer at barnet ikke kommer i kontakt med det på nytt.

Kilde: Astma og allergiforbundet

Mat og religion

Kunnskap om matvaner i ulike land og kjennskap til religiøse og kulturelle kosthensyn er nødvendig for å kunne tilrettelegge kostholdet på en god måte for alle. Barnehagen respekterer, tar hensyn til og unngår å servere barn mat som de, på grunn av sin religion ikke skal spise. Det gjelder alle typer religioner. Det kan være fint å ha en liten oversikt over hvordan de vanligste religiøse overbevisninger gir utslag i tilrettelegging i barnehagen. Utstrakt bruk av foreldresamarbeid gir viktige bidrag til økt kunnskap og tilrettelegging.

Muslimer

Må spise kjøtt som er slaktet på en spesiell måte, kalt halal. Svinekjøtt er ikke tillatt å spise. Heller ikke gelatin, som i Norge er basert på råvarer fra svin. Dyrearter som er lov å spise er sau, okse, kylling og fjærkre. Halalkjøtt må være slaktet av en muslimsk slakter som er godkjent av Islamsk Råd Norge. Barnehagen tilbyr alltid alternativer til svinekjøtt, men ikke alle av våre barnehager har tilgang til halalkjøtt til enhver tid. Andre kjøttprodukter kan i samråd med foreldrene tilbys, ellers er gode vegetarretter et alternativ. Barnehagen tilstreber servering av halalkjøtt, men begrenses av og til av tilgjengelighet og økonomi. Halalmat og annen mat tilpasset islam vil bli tilberedt på samme kjøkken og med samme utstyr som brukes i det ordinære kostholdet i barnehagen. Utstyret vaskes godt før og etter bruk.

Jøder

Mange troende jøder spiser kosher, det vil si at alt de spiser er innordnet de jødiske spiselovene. Kjøtt fra klovdyr, svin, blod, skalldyr og bløtdyr er ikke tillatt. Det er heller ikke lov å blande kjøtt og melk i samme måltid eller rett. Annet kjøtt er lov, men må være slaktet på en spesiell måte av en kvalifisert schæchter. All ost produsert med løype, som brunost, gulost og cottage cheese er ikke lov. Frukt og grønnsaker er nøytralt. Maten vil i barnehagen bli tilberedt med samme utstyr som brukes i den vanlige serveringen.

Hinduer

Kuer anses som hellige og hinduer spiser derfor ikke storfekjøtt. Melk derimot anses som livgivende og kan brukes. Mange hinduer er vegetarianere, mens andre spiser sau og kylling. Svin er ikke forbudt, men mange unngår det. Vanlig hverdagsmat er ofte vegetarmat som bønner, linser, grønnsaker, ris og chapatti (u-gjæret, stekt, tykk lompe av mel). Barn av foreldre med hinduistisk tro, vil oftest bare unngå storfekjøtt.

Buddhister

Er ofte vegetarianere. Hvor strengt dette etterleves avhenger av hvilket stadium man er på i religionen. Økende stadium medfører strengere matregler. På andre stadium kan man for eksempel ikke drepe for å skaffe seg mat, men kan ta imot kjøtt i gave fra andre. På tredje stadium må man leve vegetarisk. Barn regnes oftest til første stadium, og det er derfor ikke alltid kostholdsrestriksjoner knyttet til disse.

Kilde: Helsedirektoratet



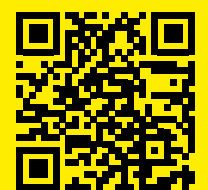
Vegetar og veganmat

Barnehagen tilrettelegger for vegetarmat til enkeltbarn der det etterspørres. Generelt ønsker Læringsverkstedet gjerne å øke mengden vegetarmat som serveres til hele barnegruppen, både av hensyn til et bærekraftig og miljøvennlig kosthold, i henhold til kostholdsrådene, og av hensyn til økonomi.

Veganmat er mat der ingen ingredienser kommer fra dyr. Måltidet kan derfor ikke inneholde verken kjøtt, fisk, fugl, egg, smør eller andre meieriprodukter, heller ikke honning. Barnehagen kan lage veganmat av og til til hele gruppen. Bønnegryter, veggieburgere og supper med grov bakst til, er gode eksempler på vegetarmåltider som også er, eller enkelt kan gjøres veganske.

Våre barnehager har generelt ikke plass, økonomi og ressurser nok til å legge til rette for å imøtekomme ønsker om veganmat for enkeltbarn. Der barnehagen selv opplever at de har nok kapasitet, ressurser og økonomi, kan de velge å etterkomme ønsker om vegansk mat til enkeltbarn.

Noen barnehager har en fin dialog med foreldrene om at barnet kan spise vegansk hjemme, men vegetarisk i barnehagen. Dette ser vi på som en god løsning for alle parter.



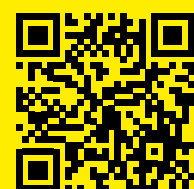
Vegetar

Bursdagsteiring

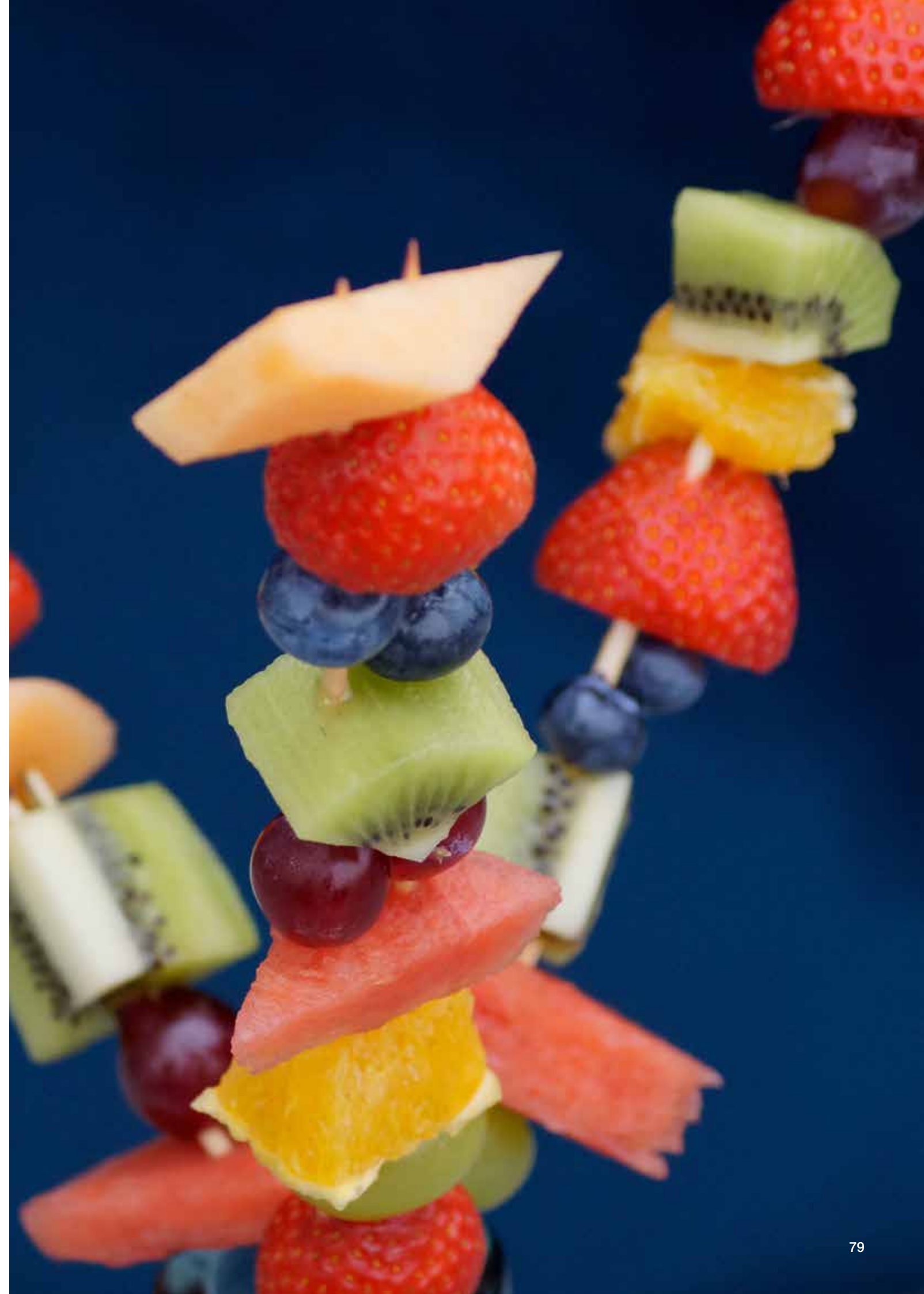
Barns bursdag er en stor dag for dem og skal markeres. Hvert enkelt bursdagsbarn får selvsagt både krone og annen oppmerksomhet på selve dagen.

Det blir mange feiringer i barnehagen i løpet av et år. Det kan være en god idé å lage felles feiringer hvor man lager et fint opplegg for de barna som har hatt bursdag i samme uke eller i samme måned. Bursdagsfeiring kan gjøres på mange måter. Mange barnehager har gode og sunne bursdagsfeiringer. Noen barnehager har egen meny for bursdagsmat med bilder, hvor barnet på forhånd får velge hva som skal serveres. Andre veksler mellom ulike gode retter som gir det lille ekstra og markerer at dette er bursdagsfeiring. Her er noen forslag:

- Gode smoothies kan varieres i det uendelige. Bruk naturlige søtningskilder som frukt og bær
- Frosne bær med melk, blir milkshake
- Grove vafler med hjemmelaget syltetøy uten tilsatt sukker
- Bananpannekaker med eller uten blåbær i røren kan stekes på takke
Dette går raskt, og pannekakene blir søte nok av knust banan
- Fruktspyd er en slager, og barna kan hjelpe til å kutte
- Å skjære vannmelon i skiver, som deretter kuttes ut med pepperkakeformer og tres på spyd er en annen variant, og særlig god i sommerhalvåret
- Fruktpizza – vannmelon skjæres i trekanter som pyntes med annen frukt som "fyll" på pizzastykket
- Minipizzaer med grov bunn
- Grove, fylte osteporn
- Middagsmuffins
- Byggryniskrem med rød bærsaus
- Grønnsaker med dip
- Boller eller muffins bakt med fibra fullkornshvetemel
- Fruktalat



Byggryniskrem





Måltider i barnehagen

Mange barn ser ut til å foretrekke at maten ser ryddig ut på tallerkenen. Legg for eksempel fisken for seg, grønnsakene for seg og potetene for seg. Da kan de selv velge hva de vil smake på, og i hvilken rekkefølge. Barnet får også selv bestemme om det vil blande sammen maten som ligger på tallerkenen. Servér små porsjoner som barn opplever er overkommelige å spise opp.

De fleste barn regulerer eget matinntak og vil stoppe å spise når de er mette. Mengden mat barn spiser kan variere. Respekter barnets opplevelse av å være mett. Ikke overtal eller press barnet til å spise opp maten dersom barnet sier at det er mett eller ikke vil ha mer mat. Hvis det ikke finnes fysiske eller ernæringsmessige grunner for det, gjør det ingen ting om barn spiser lite til et måltid eller «hopper over» et måltid av og til. Barn som nekter å smake på ny mat skal aldri tvinges. Her må man bruke tid, ha god kommunikasjon, samt bruke gruppedynamikken for det den er verdt.

Det er viktig med informasjon og dialog med foreldrene om barnets matinntak i barnehagen, da dette må ses i sammenheng med hvor mye barnet spiser hjemme.

Det kan variere hvor mye tid, hjelp og støtte barn behøver under måltidet. Tilpass hjelp og støtte ut fra det enkelte barns behov.



Måltidet

Rammer

– rundt måltidet

Måltids- kultur

Måltidskultur

Hvert barn skal oppleve å bli sett. Gjennom et godt måltidsfellesskap gir forberedelsene og spisingen rom for medlæring, danning og sosiale verdier. Vi blir vant til å si takk, sende, dele, vente på tur, samarbeide og å ta ansvar. Måltidet er en flott arena for å bevisst jobbe med sosial kompetanse. Voksne er også her rollemodeller, og danning er kulturbygging. Hvordan måltidskultur kommer til uttrykk i barnegruppen kommer mye an på hva slags kultur som ligger i bunnen blant personalet. Snakk jevnlig sammen om hvordan deres kultur er. Gode rammer rundt måltider skaper forutsigbarhet og trygghet, og er derfor viktig. En sang eller regle kan brukes for å signalisere start/slutt på måltidet.

Stemning og overraskelser

Stemning og overraskelser

Skap det gode fellesskapet! Måltidene skal ikke være preget av regler og pekefingre. Måltidene er en unik gruppesituasjon som gir fellesskapsfølelse og identitet. De bidrar til barns tilhørighet i gruppen, og vil bidra til å danne et grunnlag for lek og læring i det sosiale samspillet. Det skal være ro rundt bordet, og voksne som sitter ned og spiser med barna. Det er en voksen som skal ha ansvaret for påfyll og henting, ikke alle. God organisering hjelper til for god stemning. Og innimellom overrasker vi! Kanskje får vi en hemmelig gjest? Bruk av ulike typer belysning gir variasjon, og er effekter som skaper en annen type stemning og atmosfære enn det barna ellers opplever i barnehagen.

Demp belysningen i rommet • Lysslynger på bordet • Tente batterilys

Den gode samtalen

Den gode samtalen

Å få til den gode samtalen avhenger helt av tilstedeværende og bevisste voksne, som bidrar til at alle barn i matsituasjonen kan være delaktige. Måltidet er en gjentakende situasjon. Hver dag, tre ganger om dagen, kan man sammen øve på å la dette bli en skikkelig god arena for gode samtaler. Ro og orden, med tydelige rutiner og ansvarsfordeling er et godt sted å starte. Man kan fokusere på dagens hendelser, eller bare snakke om vær og vind sammen med barna. En spisesituasjon der de voksne løper frem og tilbake for hele tiden å hente ting, eller der de voksne har voksensamtaler over hodet på barna er eksempler der man ikke legger til rette for den gode samtalen. Å spise sammen er en viktig del av hjerteprogrammet, og kvaliteten på den gode samtalen bygger på den enkeltes trygghet i gruppen og det samspillet som allerede ligger til grunn. Barn skal erfare at dialog og fortellinger også en er del av fellesskapet de er del av når de spiser sammen. Den gode samtalen er et viktig verktøy for språkutviklingen.

Frokost

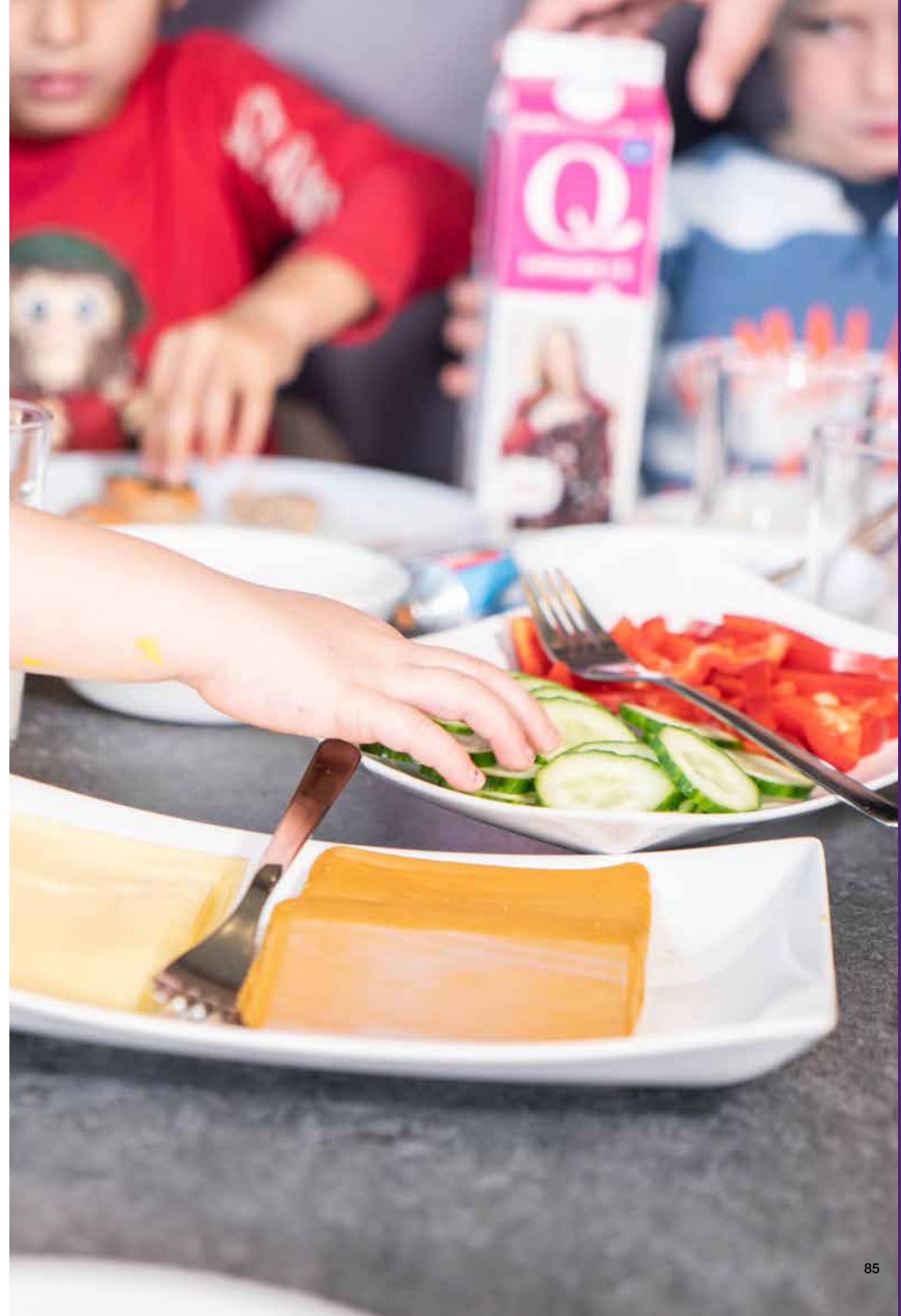
Frokosten er kanskje det måltidet som har i seg å være det mest kaotiske. Den skjer tidlig på dagen, barn leveres til ulike tider, noen har spist, noen har ikke. Noen har med matpakke, noen barnehager har fullkost. Likevel er det gullhistorien til Frode vi ønsker å trekke fram som et eksempel på hvordan det kan være.

En vinterdag i Tromsø, ankom Frode Læringsverkstedet Haugenstykket barnehage. Det var kaldt og glatt – og fortsatt mørkt. «Et godt måltid» var helt i startgropen, men Frode glemmer aldri det synet som møtte ham når han gikk inn – en rolig, forventningsfull barnegruppe rundt bordet. Dempet belysning, batterilys, mørkt ute, og et måltid som besto av nykokt egg, deilig røkelaks og hjembakt brød. Stemningen han opplevde gir ham fortsatt gåsehud på ryggen. Det var ikke bare lukten av bakst som bidro til det, men settingen, den rolige atmosfæren, og barn og voksne som var involverte i den gode samtalen.

Det er ikke kun utvalget av mat det kommer an på, men den roen vi voksne klarer å skape ved bordet som gjør opplevelsen av et måltid god. Nå er det ikke alltid sånn som vi beskriver i denne lille historien. Virkeligheten kan være ganske annerledes, og bære preg av avbrytelser, stress og støy. Vi ønsker likevel å strebe etter den gode

starten frokostmåltidet kan være. Vi har barn som er revet ut av nattesøvnen, og barn som har våknet altfor tidlig helt av seg selv. De har kanskje hatt en stressende morgen, hvor foreldre skal rekke toget, bussen og jobben. De kan ha fått en skive i hånden på vei ut, men for noen er dette også det første de spiser den dagen. Et av aspektene ved «Et godt måltid» er druen som omhandler stemning. Vi oppfordrer barnehagene våre til å ivareta en rolig og stemningsfull start på dagen, der man kan roe ned etter morgens potensielle strabaser, og lade opp til en lang barnehagedag med masse fart og spenning.

Der vi er fullkostbarnehager er det smart å tenke grovt brød, og bare et lite utvalg pålegg. Morgengrøt med litt frukt, enten kokt eller servert oppå, er gode frokoster vi vet serveres mange steder. Kjøleskapsgrøt i porsjongsglass kan være et annet tips, husk å lage den ferdig dagen før – da er frokosten helt ferdig til servering dagen etterpå.





Hovmesterrollen

Lunsjmåltidet

Alle de tre måltidene i barnehagen er viktige, og vi vil alltid ha fokus på gode samtaler, læring og stemning. Det er likevel lunsjmåltidet som for de fleste er hovedmåltidet, og det serveres som regel i 11 tiden. Det er her det er naturlig å tenke varm lunsj, og det er ofte dette måltidet man tar seg ekstra god tid til.

Hovmesterrollen

Når vi går på restaurant er det av og til slik at vi blir vist til bordet av en hovmester, som sørger for at alle finner sin plass, og som gjerne presenterer dagens meny. Dette er en flott aktivitet vi kan benytte oss av i barnehagene også, både for å jobbe med begrepslæring og måltidskultur og å sette stemningen for måltidet. Et av barna kan ha denne rollen i forbindelse med at vi serverer lunsj, og man kan gjerne benytte effekter som kokkehatt og et hvitt klede over armen som for å underbygge rollen, og gi barnet en opplevelse av å være viktig. For de andre er dette også med på å bygge forventning til måltidet – lur på hva Alma skal fortelle om maten i dag?

Barnet kan i hovmesterrollen både være med på å telle opp at alle er der, at alle har en plass å sitte på, samt å presentere maten den dagen. Rollen og oppgavene kan utvides og innskrenkes etter barnets modenhet og alder.

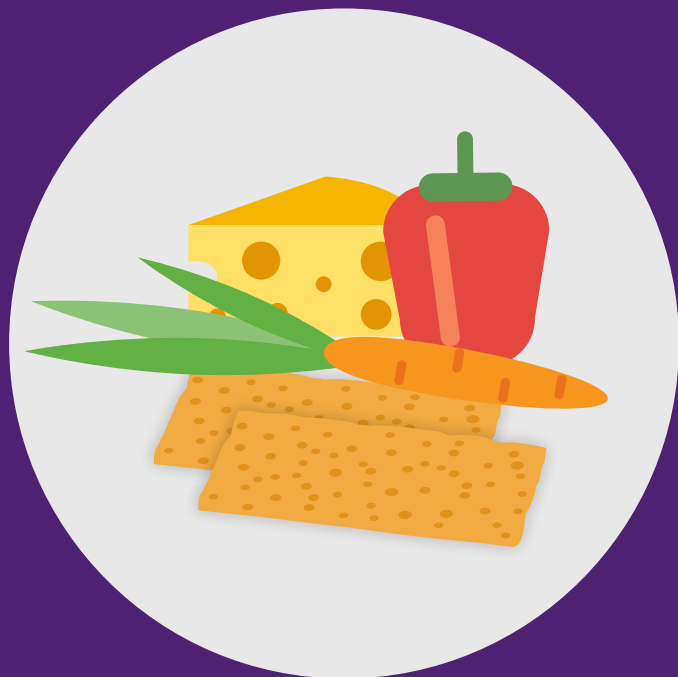


Det er viktig å sette av god tid til måltidene, minst 30 minutters spisetid, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette og mulighet til å oppleve måltidsglede. Det bør tas hensyn til at de minste barna kan behøve lengre tid både til å spise og til andre aktiviteter knyttet til måltidet. Tid til forberedelser, som håndvask og etterarbeid, kommer i tillegg til 30 minutters spisetid.

Anbefalinger for mat og måltider, Helsedirektoratet.no



+



Ettermiddagsmat

Barna i barnehagen får veldig ofte frukt til dette måltidet, og det er bra. Men frukt alene vil føre til en blodsukkerstigning som relativt raskt er fallende.

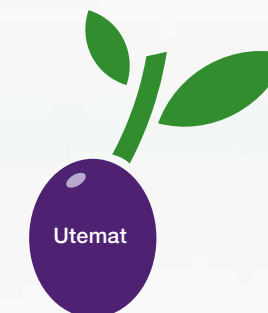
Det vil si at barna kan være sultne og med lavt blodsukker ved hentetid i fire-femtiden. Det vil for mange barn fortsatt være en stund til middag, og mange foreldre skal gjerne handle på vei hjem. Hvordan kan barnehagen sørge for blidere og mindre sultne barn på denne tiden av døgnet? Hvis vi tenker at ettermiddagsmaten ikke bare skal bestå av frukt, men også noen langsommere karbohydrater er mye gjort. Sammen med frukten kan man for eksempel servere et grovt knekkebrød med smør, kålrotstaver, grove lapper stekt på takke eller byggrynssalat med fruktbiter. Det skal være et enkelt måltid, som ikke genererer mye oppvask, og som ikke gjør barna så mette at de ikke orker middag når de kommer hjem. I Læringsverkstedet ønsker vi å legge til rette for en best mulig hverdag for både barn og foreldre, og samspillet dem imellom. Enkle ting som et mer balansert ettermiddagsmåltid tror vi kan bidra til dette.





«Fra jord til bord»

Utemat



Å spise ute i naturen gir god matlyst både for voksne og barn. Maten smaker liksom litt bedre ute, og enda bedre dersom man har jobbet selv for å få den servert.

Mange av barnehagene våre har svært gode erfaringer med å lage mat på bål ute, men utemat kan også bety at man har med seg for eksempel suppe på termos. Vi har både naturbarnehager og bybarnehager, og mulighetene til utemat er ganske forskjellige. Ikke alle kan fiske sin egen fisk, men alle kan spise ute! Det meste av det vi lager inne kan også lages ute, men det krever ofte litt mer planlegging. Forberedelser er stikkordet. Noen opplever det som utfordrende å lage mat ute, både av mangel på erfaring og kunnskap. Et godt råd er å begynne enkelt. Mange av råvarene kan kuttes på forhånd i barnehagen og tas med, for så og stekes. Andre ganger kan man frakte for eksempel en ferdig hjemmelaget gryterett og bare varme den på bålet. Mulighetene er mange. I naturen kan vi lett utvide smaksopplevelsen ved å ta i bruk naturens spiskammer. Her kreves det kunnskap fra de voksne slik at man vet hvilke røtter, blader, blomster, sopp, bær som eventuelt kan benyttes.



Lage bål



Smart å ha...

Vann/slukkentstyr

Stekespade

Stekeplate/båltakke

Gryte

Røresleiv

Bålstativ (evt. bålpanne)

Skjærehjøl

Bålet

– og hvordan lage det

Alle klarer å lage bål! En viktig del av å tenne et bål er forberedelsene. La barna være med å bygge opp bålet, og erfare hvordan man holder liv i det. Det er viktig å lære barna "bålvett." Husk, bål og barn krever konstant voksenoppsyn. Det er de voksne som bruker fyrstikker. Barnas sikkerhet må også ivaretas, voksne skal aldri forlate bålet!

- Du må sørge for god og tørr ved
- Bjørk egner seg godt, da det ikke fyker gnister når det brenner
- Ha gjerne en kløyvevøks, som gjør at du kan kløyve opp små pinner nederst i bålet
- Vær sikre på at bålet er slukket helt når dere går hjem



Husk bålforbud i skog og mark fra 15. april - 15. september



Fremgangsmåte

Det finnes ulike måter å bygge opp et bål på, for eksempel stjernebål og pyramidebål. En annen og mindre brukt metode er å lage bålgrøp. Dette er en måte å steke mat på som gir et helt fantastisk resultat. Kjøtt og fisk blir veldig mørt og smakfullt. Anbefales på det sterkeste!

Lag en grop i bakken som er 30-40 cm dyp. Hvor vid den skal være avhenger av hvor mye mat man skal tilberede. Lag et bål i gropen, og la det brenne en god stund. Legg mange større steiner oppi bålet. Disse skal bli gjennomvarme. Hvis du må spa vekk torv eller jordklumper må du ta vare på disse. Når bålet har brent en god stund, og er «glovarmt», tar man vekk alle glør. De store gjennomvarme steinene legges på siden.

Mat som skal stekes nede i bålgrøpen må ligge i aluminiumsfolie. Bruk gjerne to lag så man ikke får jord inni. Legg maten i gropen og legg de varme steinene forsiktig oppå. Legg over jord, sand eller torvrestene du sparte på. La det stå i minst en time. Tiden avhenger av om det er mindre eller større biter som skal stekes.



Det pedagogiske måltidet

Vårt pedagogiske konsept

Vårt pedagogiske konsept illustreres med «Vårt pedagogiske tre» hvor bladene viser rammeplanens syv fagområder satt sammen til våre fem fagtema: Hjerterprogrammet, Språk, Mattelek, Natur og Kreativitet. Treets røtter og stamme viser arbeidsmetoder og kjernen som er barns egenverd, lek og bevegelse.

Læringsverkstedets verdiplattform er et viktig grunnlag for utviklingen av vårt matkonsept og den enkelte barnehages arbeid med «Et godt måltid». Hjerterprogrammet, er kjernen i Læringsverkstedet, og skal også i arbeidet med «Et Godt måltid» bidra til å styrke barns opplevelse av egenverd og evne til sosialt samspill med andre.



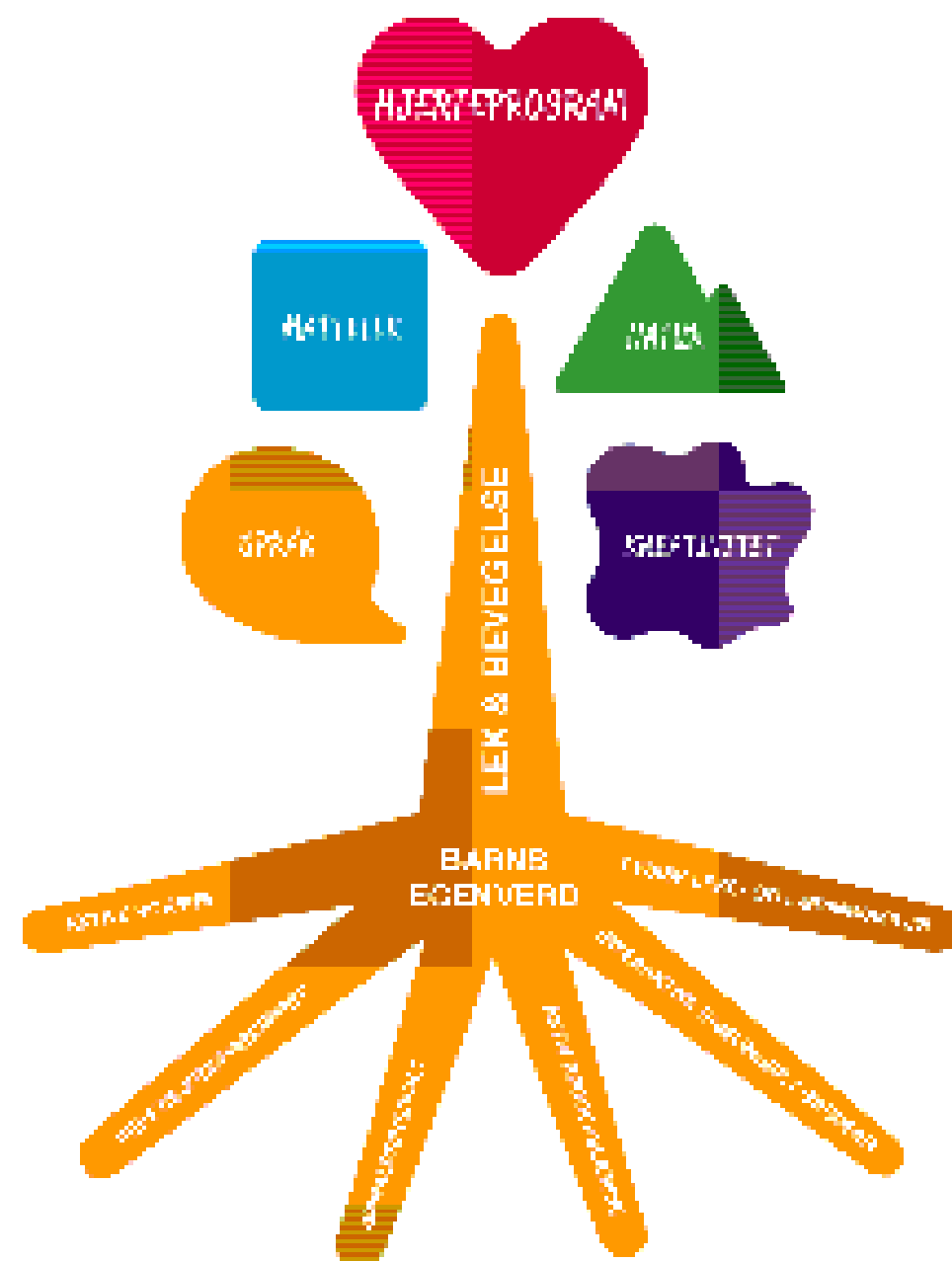
Undring



Spiseutvikling

Barn må lære å spise akkurat som de må lære å krabbe og gå. Spiseutviklingen er en sammensatt prosess, med mange og ulike faser. Måltider sammen med andre er den viktigste arenaen for å lære og spise.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet



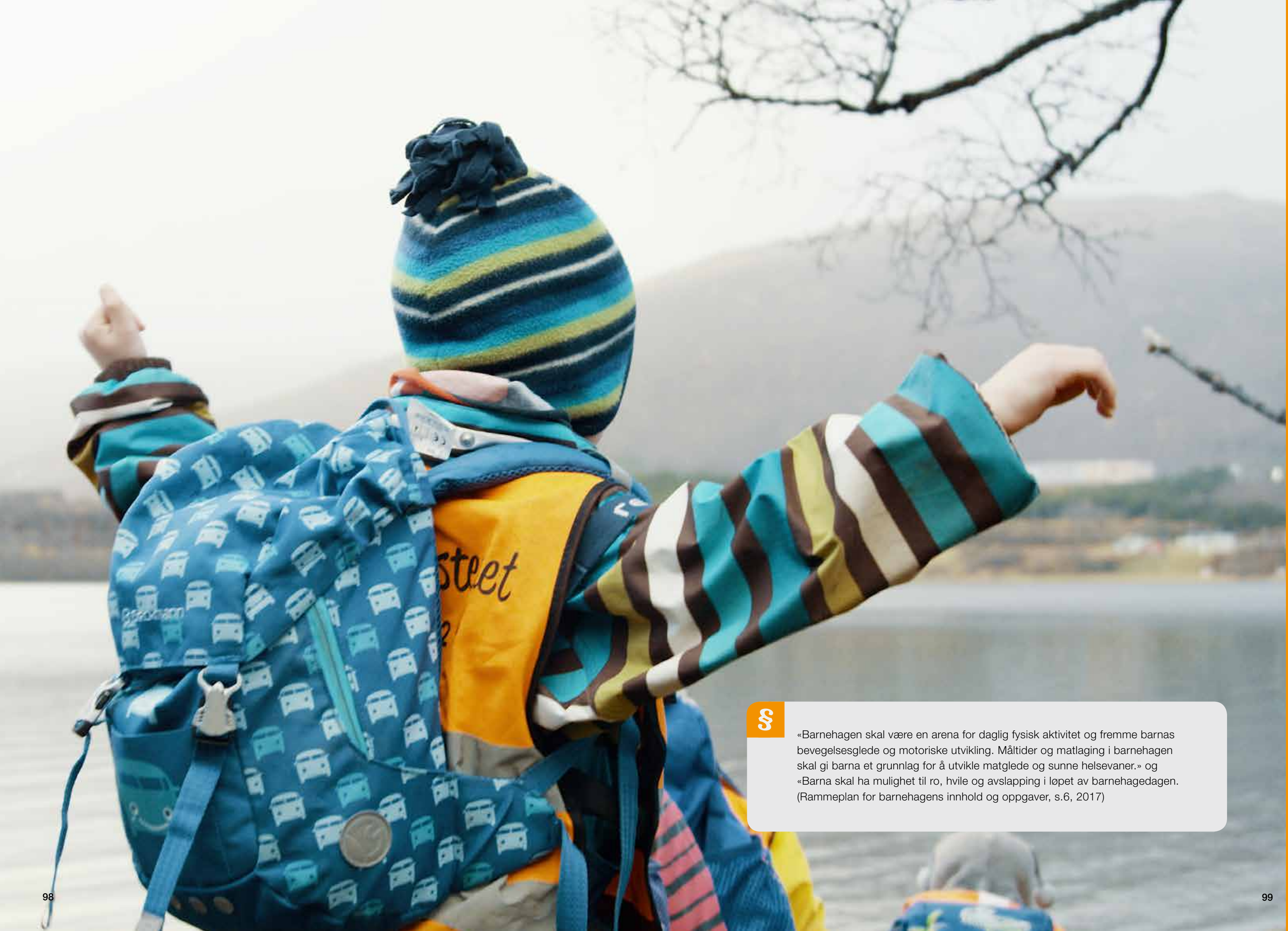
Lekende læring, samspill og mestring

*Vi får
verdens viktigste
verdier til å vokse!*



«Den dypeste driften i menneskenaturen er å føle seg viktig». Gjennom måltidet skal vi også lære bort vanlig skikk og bruk, eksempelvis å takke for maten, å vente på tur og be om å sende mat».

John Dewey, amerikansk filosof



«Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.» og «Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen. (Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, s.6, 2017)



Matglede

– livsmestring og helse

Matglede, livsmestring og helse - tre ord som hører sammen, og tre ord som vi vil skal være beskrivende for hva vi ønsker å plante hos barna som går i våre barnehager. Når vi bruker alle de åtte druene og jobber aktivt og bevisst utfra dem i de daglige måltidssituasjonene, ja, da kan man oppnå alle disse tre. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede og mestring, og er en viktig arena for helhetlig arbeid med barns fysiske og psykiske helse.

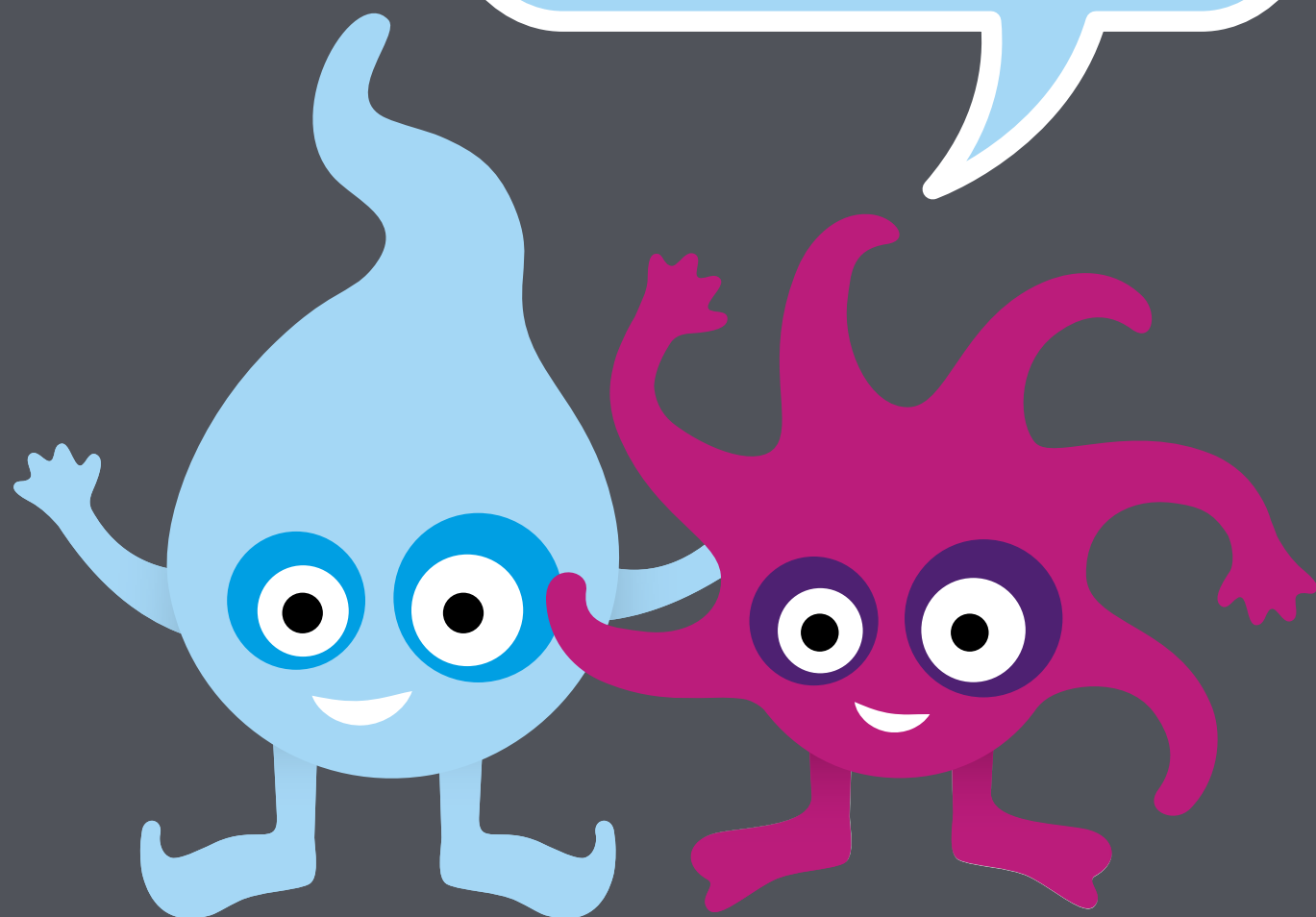
Klare selv

Å oppleve glede ved å mestre er en av våre tre pedagogiske grunnverdier. At barn skal kunne oppleve at de får til, klarer selv og mestrer krever voksne som har blikk for hvert barns behov og potensiale. Ved å klare selv oppnår barnet gradvis større selvstendighet. Barnehagen skal tilstrebe tilrettelegging av fysisk miljø i måltidssituasjonen, slik at «klare selv» lettest mulig kan gjennomføres. Eksempel på dette kan være hyller med med dekketøy i barnehøyde, trillebord de kan hente fra og drikkemugger i barnestørrelse. Barna skal være sentrum i «Et godt måltid», og er aktivt med i hele måltidsprosessen. Vi ivaretar barns rett til medvirkning både i planlegging, forberedelser, borddekking og til rydding og bordvasking i etterkant.



Velkommen til kjøkkenet - vårt nye fagrom!

Hils på Læringsvennene våre, de vil presentere seg selv på de neste sidene med sitt fagområde og hvordan vi kan bruke det i det pedagogiske arbeidet med «Et godt måltid»



Hei!

Jeg heter Hjertrud og jeg kan mye om vennskap, og det å bli sett. Jeg vet hva som skal til for at vi kan ha det fint og morsomt sammen. Jeg bidrar til fellesskap og tilhørighet i aktiviteter og måltider. Også hjelper jeg barna i deres utvikling av sin sosiale kompetanse. Jeg hjelper dem med å lære og erfare hvordan man får venner, er venner og beholder venner,



Hjerteprogrammet

Hjerteprogrammet har en selvfølgelig plass i «Et godt måltid». Der Farge-Paletta setter stemningen og Telle-Tariq kan jobbe praktisk, er Hjertrud opptatt av den gode samtalen. Hun sørger for at hvert barn blir sett og hørt, også under måltidet. Hjertrud synes også det er hyggelig å dele, øve på å sende maten og å vente på tur.



Hei!

Jeg er Telle-Tariq, og jeg kan mye om mengde, måling og veiing! Dessuten passer jeg på å telle at alle er der til måltidet, og at vi har nok kopper, tallerkener og bestikk. Jeg er ganske god til å bake også!

Mattelek

Aktiviteter som innebærer tall og mengdeforståelse er flotte å gjøre på fagrommet kjøkken. Det er mange ting som kan telles, måles og veies når man lager mat. Telle-Tariq er engasjert i borddekking, og synes det er spennende å forske på hva som skjer med egget når det har kookt i to minutter, fem minutter og åtte minutter. Han liker å eksperimentere.

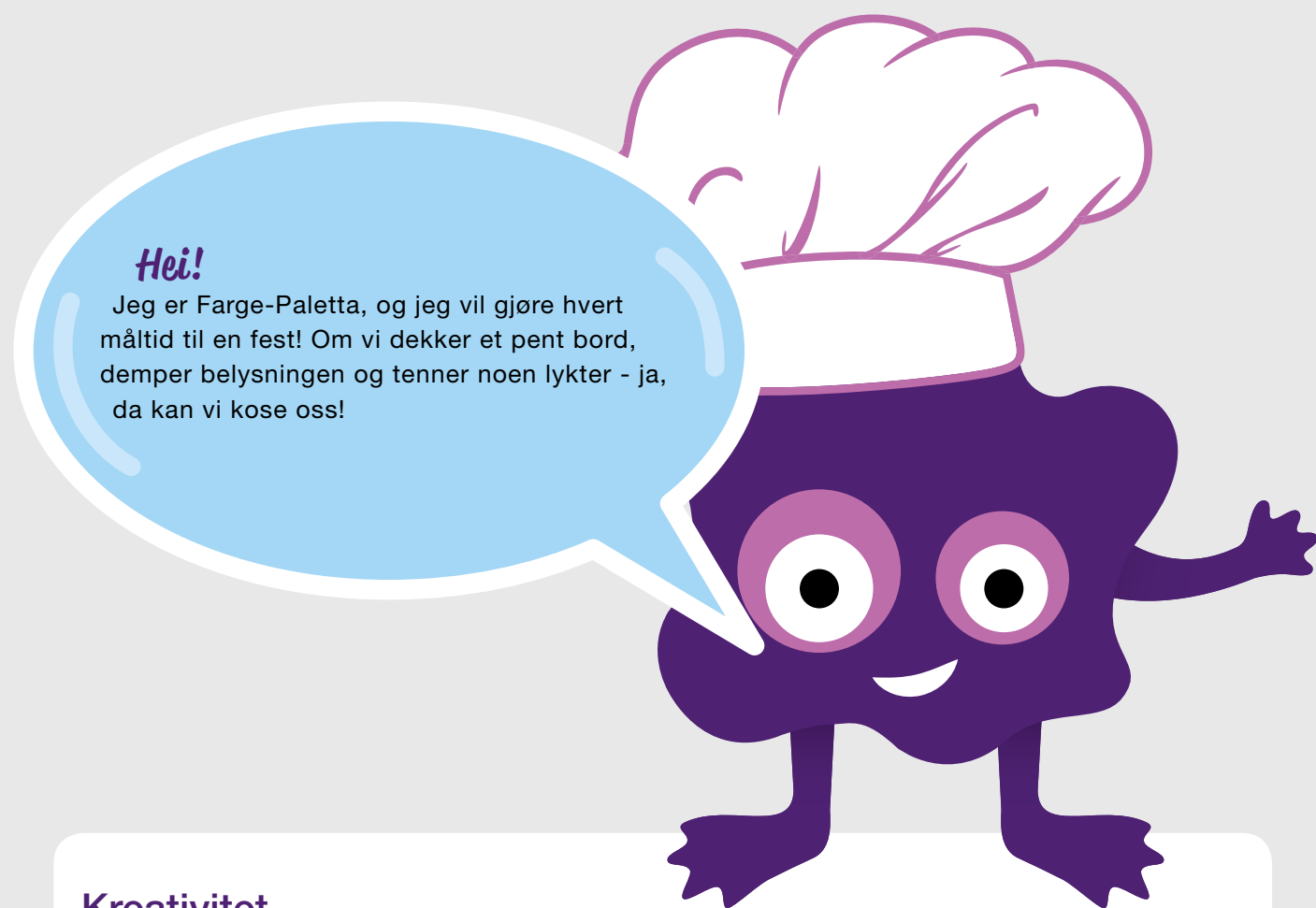


Hei!

Jeg er Ute-Mons, og er veldig flink til å dyrke mat og høste av det naturen gir oss. Jeg vet hvordan man tenner bål og kan alle bålreglene på rams!

Natur

Naturen er en inspirasjonskilde for både lukte-, syns-, og smakssansen. Ute-Mons viser hvordan man kan bruke naturens ressurser og sesongvariasjoner. Kanskje lager vi granbarte en dag? Ute-Mons kan finne på å ta med barna på potetopptaging, fisketur og tyttebærplukking. Han vet hvilke sopptyper som er trygge, og kanskje også hvor multene gjemmer seg?



Kreativitet

Farge-Paletta er opptatt av rammene rundt måltidet. Hun tar med barna på kreative aktiviteter knyttet til måltidssituasjonen. Noen ganger forbereder hun til fest, planlegger og lager pynt sammen med barna - og plutselig har hun også invitert en gjest!



Språklek

Rime-Rolf bruker språket bevisst og aktivt for å snakke om det som foregår. Han bruker riktige benevnelser på alt som brukes og gjøres underveis. Han lager tulleord og språkleker. Noen ganger kan han be barna lukke øynene og beskrive hva de skal lage. Da kobles begrep og aktivitet på en ny og spennende måte, og gir barna en mer helhetlig forståelse.



Smaksplanken

Smaksplanken er gull! Denne får alle deltagere som har vært med på kurs 2 i «Et godt måltid.» Den er laget med tanke på å kunne ha smakstrening med grupper av barn på kjøkkenet.

Selve planken er laget av massiv eik, slik at den er tung og ikke så lett flytter seg på bordet. I planken er det et spor på hver side, hvor det kan plasseres til sammen 12 skjeer med en rett, en bit eller en smak man ønsker barna skal prøve. Man kan sette inn skjeer på begge sider av planken slik at barna kan forsyne seg fra begge sider av bordet. Planken er kun satt inn med matolje, og den rengjøres med kokende vann etter bruk. Når det trengs tørker man bare over med et papir tilsatt matolje. Olivenolje fungerer utmerket. Skjeene er gullfarget – både fordi de skal skille seg fra resten av bestikket på kjøkkenet, men også fordi de symboliserer at det å smake er gull. Vi vil at det å smake nye smaker skal være ekstra spennende og forbindes med fest og glede!



Matpakkekurs

I flere av våre barnehager er det fullkost, og en del serverer også varmmat til lunsj hver dag. For noen barn blir det derfor en stor overgang å skulle ha med matpakke på skolen.

I læringsverkstedet ønsker vi å hjelpe barna til å ta gode valg i matveien, dette gjelder også hva som bør være med i matpakken. «Grønt, grovt og gunstig» er et begrep vi tar med oss fra Idrettsbarnehagene. Barnehagen kan legge til rette for at skolestartere får et bevisst forhold til hva de har med i matpakken, og sammen med foreldrene medvirke til gode matpakkevalg. På matpakkekurset kan vi ha fokus på:

- Hvorfor er det ekstra viktig med god og sunn mat når man går på skole?
- Hva er sunt og godt til matboksen?
- Smøre mat og lage matpakke selv
- Introduksjon av nye smaker for barna
- Gode valg må øves på. Kunnskap styrker barns grunnlag for å gjøre gode kostholdsvalg



Til undring

– lek, moro og aktiviteter



Hjernetrykk

Måltider gir barn mange muligheter til å ta alle sanser i bruk og oppleve med hele seg! Barnehagen skal være kreativ og legge til rette for bruk av overraskelsesmomenter som skaper undring og moro, og som gir samtaleemner som kan brukes under måltidene.

- Lek med språket. Bruk sanger, rim og regler. Finn ord som rimer på frukt og grønnsaker som brukes.
- Lek og ha det moro med uttrykk og utsagn som «hard som ei nøtt» og «dra dit pepper'n gror».
- Fruktspyd kan brukes til sortering og lage mønster, og ordne rekkefølge.
- Søtt, surt, syrlig, salt og umami, hva er det? Smaksleker er spennende og motiverer barna til å beskrive hva de kjenner av smak og hvordan den oppleves. Kanskje kan man også prøve med bind for øynene?
- Må alle brødsiver se like ut? Lek med former, lag trekkanter, sirkler osv.
- Undre dere sammen om farger, konsistens og størrelse.
- Emoji/følelsefjes på for eksempel klementiner kan være et godt utgangspunkt for å snakke om følelser.
- Prøv å kjerne eget smør og lage egen yoghurt. Det er overføring av matkultur og viderefører mattradisjoner. Barna lærer på denne måten hvor mat kommer fra og hvordan den blir til.
- Ha gjerne fokus på bærekraft, kaste minst mulig og å gjennomføre gjenvinning.



Pop Up

Eksempel fra en av våre barnehager

Pop-Up Restaurant

– Læringsverkstedet Heimdalenga

Fire ganger i året er det lov for hvem som helst, hvor som helst å åpne et sted å spise.

Du kan gjøre det hjemme, på kontoret, på gata eller i... barnehagen din!

Dette er en glitrende mulighet til å jobbe frem en annerledes dag med mat i fokus. Man kan jobbe pedagogisk med alle deler av måltidet, skape forventninger, ha smakstrening og pønske ut menyen, jobbe kreativt med stemning, borddekking og pynt. Man vil naturlig øve på å forholde seg til andre i situasjoner der det skjer mye samtidig, ta hensyn, øve på service og hjelpe andre, øve motorikk ved å lage selve maten og servere. Det er mange og ulike vinklinger til hvordan man kan velge å gjennomføre en slik dag.

Læringsverkstedet Heimdalenga introduserte dette i 2017, og var kanskje den første barnehagen i verden til å teste konseptet. Vi synes ideen var fantastisk, og gjennomføringen gikk svært bra! Barna hadde mange innspill og tanker på hvordan de ville gjennomføre - at de måtte ha hvitt klede over armen slik noen kelnerer har, og at de selv skulle bestemme menyen.

Og menyen, den var intet mindre enn tre retter. Barna lagde invitasjoner til foreldre og nabolag, tenkte helhetlig rundt opplevelsen, samarbeidet med lokale produsenter om diverse råvarer og inviterte pressen til å overvære det hele. Slik blir det selvsagt en filmsnutt av! Gjestene måtte betale for maten, slik en vanlig restaurant ville gjort det – og når den samlende summen ble gitt til et av barnehagens sosiale og humanitære prosjekt, var suksessen et faktum.



Finstasen er på og barna venter spent...



Eplemost fra en lokal produsent



Deilig fullkornspasta Bolognese stod på menyen



Servering er en del av jobben!



Eksempel fra en av våre barnehager

Fra jord til bord

– Læringsverkstedet Buenget Barnehage

Det er vårt ansvar å legge til rette for en utvikling som ikke bare sørger for vår generasjons umiddelbare behovstilfredsstillelse, men som også skal være med å sørge for kommende generasjoners mulighet for å tilfredsstille sine behov. Dessverre lever vi i en verden med enormt overforbruk, og søppelbergene rundt oss vokser. Ikke minst er matsvinn en stor utfordring. Hver åttende handlepose med mat vi handler, blir kastet! Dette er over 40 kg mat pr. person i året!

I barnehagen vil det dessverre også bli kastet mat. Selvfølgelig skal vi forsøke å begrense matsvinn, men uansett vil det bli avfall etter måltidene. I Buenget barnehage har vi siden oppstart i 2013, varmkompostert matavfallet

vårt. Men ikke uten at vi har et annet mål med det. Maten vi kaster blir til jord, som vi igjen bruker til å dyrke grønnsaker. Vi ønsker å jobbe aktivt for å føre ressursene tilbake til jorda, for å skape nytt.

Hva er en kjøkkenhage?

«Kjøkkenhage er et jordstykke som i hovedsak brukes til å dyrke spiselige nyttevekster. Matnyttige grønnsaker, bær, frukt, urter og blomster kan dyrkes der. Plantene dyrkes primært i småskala, til eget forbruk».

Det er en lang prosess å dyrke en gulrot. Bare tenk på det lille frøet som vi legger i jorda, og som til slutt blir en stor oransje gulrot. Den næringsrike komposten gir frøene en god start, og gjør at grønnsakene blir store og frodige. Så er det opp til barn og voksne å vanne, tynne og luke ugress.

Og så må vi planlegge litt. Hvilke grønnsaker trenger vi til varmmaten vår? Det går fint an å planlegge menyen på høsten, slik at vi kan bruke det vi dyrker. Gulrøtter, potet, og løk er grønnsaker som kan brukes i mange ulike retter. Og ikke minst, de er forholdsvis lette å dyrke og villige i de fleste klima. Så må vi ikke glemme at vi har en balanse mellom det å dyrke for matlaging, og det å dyrke for at barna skal kunne gå og plukke og spise selv. For det ligger stor verdi i å kunne gå i kjøkkenhagen å plukke en gulrot du har sådd og passet på selv, for så å spise den på tvers med rot og topp.

Vår erfaring er at når barna får grønnsaker de har dyrket selv, har de som oftest lavere terskel for å smake på og like. Og da blir det lettere å spise den varmmaten vi lager også, for i den maten er våre egne poteter. Å kunne foredle grønnsakene selv, fra jord til bord, gir masse stolthet og glede for både barn og voksne.

Læringsverkstedet skal stå for et helsefremmende og godt kosthold, og hva er da ikke bedre enn egne økologisk dyrkede grønnsaker?



Start enkelt! Potet, gulrot, reddik og sukkererter. Reddiker kan høstes allerede i juni/juli. Da kan vi få høstet fra egen hage fra juni til september.



Ikke glem alle store og små bi-prosjekter; larver, sommerfugler, bier og humler som dukker opp. Prosjekter som kommer gratis gjennom kjøkkenhagen.



Urtehaven er et godt utgangspunkt for sansing, lukt smak og tekstur i flott forening.



Til refleksjon

Hele personalet

- Hvilken holdning har jeg/vi til mat og helsefremmende kosthold?
- Hva er sunn mat for meg/for oss?
- Er jeg/vi åpen for å prøve nye matretter og uvante smaker?
- Hvilke forventinger har jeg/vi til barna når de introduseres for nye smaker?
- Hvordan legger jeg/vi til rette for barns opplevelser/erfaringer med kjente og ukjente matvarer og smaker?
- Hva er viktig når jeg/vi gjennomfører måltidene i min/vår barnehage?
 - Hvorfor er disse punktene viktige for meg/oss?
 - Hvilken betydning har dette for barnas erfaring og læring?
 - Hvordan opplever barna måltidene i min/vår barnehage?
- På hvilken måte inkluderes våre fem fagtema og læringsvennene i arbeidet med «Et godt måltid»?
 - Språk og Rime-Rolf - Mattelek og Telle-Tariq - Hjerterprogrammet og Hjertrud
 - Natur og Ute-Mons - Kreativitet og Farge-Paletta - Leke-Liv og Beveg-Else
- På hvilken måte får barna ta aktivt del i planlegging, organisering og gjennomføring av «Et godt måltid»?
- Hvilke av rammeplanens syv fagområder/ våre fem fagtema kommer til syne under måltidene i barnehagen?
 - På hvilken måte?
 - Hvordan kan vi utvikle koblingen av «Et godt måltid» og innholdet i vårt pedagogiske konsept?
- Hvem har ansvar for å sørge for en god måltidsarena i vår barnehage? Drøft hvorfor.
- På hvilken måte legger vi til rette for gode samtaler og undring med barna under måltidet?

Pedagogisk leder

- Hvordan sikrer jeg at personalet i min barnehage er godt kjent med målsetningene for «Et godt måltid» i barnehagen?
- Hva innebærer et «godt måltid» for oss i vår barnehage ut i fra forutsetninger, kompetanse og fasiliteter?

Styrer/daglig leder

- Hvordan skal barnehagen arbeide for å utvikle alle ledd i vårt arbeid med «Et godt måltid»?
- På hvilken måte sikrer vi barnas deltakelse i selve matlagingen, og i for og etterarbeidet?
- På hvilken måte kan barnehagen legge til rette for systematisk samarbeid med kokkene/matansvarlige?

Matansvarlig

- Hvordan setter jeg sammen menyer som sikrer riktig fordeling av fett, proteiner og karbohydrater?
- Hvordan kan jeg best mulig utnytte sesongvarer?
- Endrer jeg meny jevnlig?
- Hvordan tenker jeg rundt økonomi og budsjett når menyen lages?



Oppskrifter

Oppskriftene i dette kapittelet er beregnet til ti barn. Her må barnehagene bruke skjønn og erfaring fra egne avdelinger for å tilpasse mengdeberegningen.

Oppskriftsarkene kan tas ut av permen når de skal brukes. Det er også satt av plass til egne notater og oppskrifter, og det oppfordres til flittig bruk av dette.

Alle oppskriftene fra kurs 1 og 2 er med, her er det både billige og dyrere retter. Når menyen planlegges er det smart å tenke helhetlig - og å velge fra begge kategorier. Da er det lett å holde orden på budsjetter og økonomi, og man vil ha råd til dyrere råvarer innimellom.

Lykke til!



Byggryn

Før poteten kom til Norge, var det bygg vi levde av her oppe i nord. I flere tiår har bygget vært litt glemt, men de senere årene har det igjen fått sin renessanse. Og det er bra – skikkelig bra!

I Læringsverkstedet har vi svært bevisst trykket dette kornslaget til vårt bryst. Vi har mange oppskrifter med det, og vi oppfordrer barnehagene til å bruke det variert og ofte. Grunnene til det er flere. For det første er kornet rikt på næringsstoffer, og disse utnyttes til fulle når kornet får ligge i vann over natta. Både jern, B og E vitamin finner vi rikelig av i bygg. Men, den kanskje viktigste bestanddelen er noe som kalles betaglukan. Betaglukan er en gruppe kostfiber som gjør en effektiv og helsefremmende jobb i kroppen, gjennom å ha gunstig effekt på kolesterol- og blodsukternivået, og på immunforsvaret. Betaglukan sørger for at kroppen bruker lengre tid på næringsopptaket. Dermed stiger ikke blodsukternivået så raskt, vi får barn med mer stabilt blodsukternivå. Og som om ikke det var nok holder bygg oss mette – lenge!

Å ha ferdig kokte byggryn tilgjengelig, kan være smart. De holder seg fint fire-fem dager i kjøleskapet, og kan brukes til både grøt, salat og suppe.

Der hvor barnehagen må ta hensyn til cøliaki eller hveteallergi, kan hel bokhvete benyttes. Dette er et godt glutenfritt alternativ.



Legg grynene i bløt over natta. Sil av vannet i ett dørslag. Ha gryna i ei gryte med nytt vann, slik at det så vidt dekker dem. Kok opp, ta kjelen av varmen og la det trekke 20 minutter. Kjøles hurtig ned, og settes kaldt.

Byggrynsgrøt

Allergener:
Bygg, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

5 dl tørre byggryn (10 dl om de er ferdig kokte)
1 l helmelk
¼ ts salt

Fremgangsmåte

Bløtlegg bryggryn over natten i rikelig med vann. Hell deretter av overflødig vann, og hell i melk. Kok opp under omrøring, la det deretter trekke på svak varme (ikke koke) i 20 min til grynene er møre. Du kan også sette kjelen inn i stekeovnen på 120°C /20 min. Server gjerne med friske bær eller tørket frukt.

Byggotto

Allergener:
Bygg

Ingredienser

10 barneporsjoner

- 300 gr aromasopp
- 2 stk sjalottløk
- 1 ss smør
- 4 dl byggryn, bløtlagt natten over
- 1 ss hvitvinseddik
- 2 dl Jarlsberg eller annen lokal fastost
- 1 l vann. Kraft fra kylling, kjøtt eller grønnsaker kan også brukes (det går mindre kraft om byggrynene er ferdig kokte)

Fremgangsmåte

Finkutt sjalottløk, hvitløk og sopp. Surr dette i smør i pannen før du tilsetter byggryn. Tilsett ca. 2 dl væske. Rør mens det koker, og når væsken nesten er fordampet, tilsetter du 2 dl til. Slik fortsetter du til du har brukt all væsken. Ha så i hvitvinseddiken. Skru deretter ned varmen, og vent til nesten alt er absorbert. Så tilsetter du revet Jarlsberg. Vend denne forsiktig inn. La så byggottoen stå i noen minutter for å «sette seg». Litt persille eller andre urter på toppen er prikken over i'en!

Byggrynsalat

Allergener:
Bygg, selleri

Ingredienser

10 barneporsjoner

- 1 l kokte byggryn
- 1 dl olivenolje
- 1 ts hvitvinseddik
- 1 ts karripulver eller annet krydder
- 2 dl finkuttet eller revet gulrot
- 1 ss finrevet ingefær
- 1 dl finkuttet paprika
- 2 stk finkuttet vårløk
- 2 dl strimlet fennikel
- 2 dl finkuttet stangselleri

Fremgangsmåte

Start med å kutte alle grønnsakene, bland så alt sammen med de kokte byggryna, og smak til med salt og pepper. Et tips er å blande inn grønnsaker etter hva du har tilgjengelig. Her er det bare utvalget og fantasien som setter grenser. Man kan variere med ulike typer krydder, la gjerne barna velge.

Byggryn med frukt og krydder

Allergener:
Bygg

Ingredienser

10 barneporsjoner

- 1 l kokte byggryn
- 2 stk appelsin, skrelt og skåret i små biter
- 3 dl eplemost/eplejuice, eller annen fruktjuice uten tilsatt sukker
- 2 stk epler eller pærer skåret i små biter
- 1 ts kardemomme
- 1 ts kanel
- ½ ts salt

Fremgangsmåte

Kok byggryn - gjerne i eplemost om du har. Bruk det du har av frukt og bær. Husk at her kan du bruke fantasien og sesongen. Alt blandes, og serveres i en skål eller i porsjonsformer.

Bruk ferdig kokte byggryn uten for mye væske. Bland inn malt kanel og malt kardemomme etter smak. Appelsin, epler og litt eplesaft er godt å blande inn.

Byggrynskrem

Allergener:
Bygg, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

- ferdig kokt, kald byggrynsgrøt, gjerne rester
- 5 dl kremfløte
- 1 /2 vaniljestang
- 1-2 ts demerarasukker

Fremgangsmåte

Ha fløte og sukker i en bolle. Vaniljestangen splittes på langs, og frøene skrapes ut med baksiden av en kniv. Ha frøene i bollen sammen med resten. Pisk til krem, gjerne for hånd, og gjerne sammen med barna. Dette er jo en dessert som vi tar fram til fest – da kan vi godt legge inn litt ekstra innsats - og kremen smaker faktisk annerledes! Stopp mens kremen fortsatt er litt bløt. Bland den kalde byggrynsgrøten inn i kremen og ikke omvendt – det er lettere å piske mer krem enn koke ny grøt om blandingen skulle bli for fast. Det er nok grøt når kremen ligner riskrem.

Rød saus

Server med en rød saus lagd på bær. Kok opp diverse bær, tilsett en anelse honning eller litt sukker, og kjør på blender. Avkjøl.

Det sukkerfrie syltetøyet vi lager fungerer også bra. (en pose frosne bær og et eple med skall som kjøres sammen i blender – pektinet i eplet gjør syltetøyet tykt).

Torsk med grønn saus

Allergener:
Fisk, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

500 gr renskåret filet av torsk eller annen hvit fisk
50 gr salt
1 l vann

Saltlake

Salting er viktig - torsken trenger salt både for en best mulig konsistens og smak. Løs saltet opp i vannet, og la fisken trekke i saltlaken i ti minutter (små, eller tynne fileter trenger kun fem min).

Baking av torsk

Skjær til fine porsjonsstykker. Legg stykkene på et stekebrett som er smurt med solsikkeolje. Sett inn i ovnen på 150 grader, og bak til torsken flaker seg. Dette tar ca. ti minutter. Av og til tar det kortere tid, så husk å holde øye med den. Ikke overkok fisk og skalldyr.

Grønn ertepuré

500 gr frosne grønne selskapsarter
3 ss finhakket løk
3 dl matfløte eller vanlig fløte
1 ss smør
1 ts karripulver
1 ts salt

Smelt smør i en kjele. Fres finhakket sjalottløk til den er blank og mør. Ha i ertene og hell oppi fløten. Kok opp. Kjør i foodprossor eller stavmikser til en glatt masse. Hold pureén varm i en kjele. Rett før servering smakes den til med salt og karripulver.

Ingrid og Arne saus

150 gr Kviteseidsmør
3 stk finhakket sjalottløk
3 ss finhakket persille

Varm opp smør til alt er smeltet, la det bli nesten brunt. Det betyr at når det legger seg skum på toppen av smøret så tar du det av plata. Ha i sjalottløk, la den stå på varmen i tre minutter. Ha i persille og server!

Plukkfisk

Allergener:
Fisk, hvete, melk

Ingredienser

600 gr rå potet kuttet i terninger på 2 x 2cm (eller bruk kokte poteter fra dagen før)
600 gr røkt torskfilet eller fersk torsk (eller blanding)
1 stk purreløk i tynne ringer
2 l vann

Fremgangsmåte

Kok opp vann, legg i fisken. La den trekke til den flaker seg. Ta den så ut av vannet. Avkjøl og rens fisken fri for bein og skinn. Kok opp igjen vannet du har hatt fisken i, hell oppi potetbitene og kok dem møre i fiskekraften. Rett før potetene er ferdige, legger du i purreløken, ca. to minutter. Sil ut vannet, og ta vare på det. Dette er basen til den hvite sausen du nå skal lage. Anrett evt. med sprøstekt bacon på toppen.

Tips

Bruk gjerne flere grønnsaker i plukkfisken. Gulrøtter, brokkoli, blomkål og fennikel passer fint og smaker godt.

Hvit saus

10 barneporsjoner

50 gr usaltet smør
50 gr hvetemel
5 dl kraft av vannet som torsken og potetene er kokt i
5 dl helmelk
½ ts nyrevet muskatnøtt
evt. salt (smak til, røkt fisk kan være salt)
pepper
8 skiver bacon i strimler (valgfritt)

Lag hvit saus ved å smelte smør og tilsette mel. Rør dette godt sammen. Spe inn varm kraft og melk litt etter litt mens du rører. Skulle sausen få klumper, løses dette enkelt med en stavmikser. La sausen småkoke ca. fem minutter. Tilsett tilslutt potetene og purren. Vend forsiktig inn fisken.

Fiskegryte med tomater

Allergener:
Fisk

Ingredienser

10 barneporsjoner

4 stk sjalottløk i ringer
2 stk gulrot i tynne skiver
½ dl extra virgin olivenolje
600 gr tomater, cherry- eller klasetomater
500 gr fiskefilet av hvit fisk, skåret i porsjonsstykker
salt

Fremgangsmåte

Kutt sjalottløken i ringer, la den surre i olje til den blir blank. Ha i tomater. Kok til de sprekker og endel av væsken forsvinner. Bruker du cherrytomater kan du ha dem hele i. Store tomater deles i fire. Rett før servering legges det oppi porsjonsbiter av fiskefilet á ca. 50 gram eller mindre. La det hele trekke et par minutter.

Oppskriften kan varieres med å tilsette ulike urter etter sesong, for eksempel ramsløk, basilikum eller persille. En fløteskvett er også godt.

Fiskegrateng

Allergener:
Fisk, hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

400 gr fiskefilet av torsk eller sei
½ løk løk
1 løk sjalottløk
2,5 dl helmelk
20 gr hvetemel
20 gr smør
1,5 dl fullkornsmakaroni
2 stk egg
1 dl strøkavring
½ dl smeltet smør
salt
cayennepepper

Fremgangsmåte

Kok fullkornsmakaroni og avkjøl. Smør en liten ildfast form med smør. Kok opp melken og la fisken trekke i den varme melken i ca. fem min. Du kan selvsagt også bruke rester av fisk som er kokt.

Sil av melken, den skal nå brukes til å lage hvit saus. Smelt smør i en kjele og fres den finhakkede løken. Ha i mel og fres videre. Spe med den varme melken mens du visper slik at ikke sausen klumper seg. La sausen småkoke i fem minutter før du rører inn to eggeplommer. Smak til sausen med salt og cayennepepper.

Bland inn makaroni og fisk. Fisken skal være i passe store flak/ biter.

Stivpisk de to eggehviten og vend dem forsiktig inn. Hell alt over i den smurte ildfaste formen. Dryss strøkavring over og ha deretter litt smeltet smør på toppen.

Stekes ved 180 °C i ca. 20-25 minutter.

Mormors seibiff i rømmesaus

Allergener:
Fisk, hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

2 stk stor, gul løk
600 gr sei (fersk eller frossen)
1-2 dl hvetemel/fibra
3 dl seterrømme
2 dl varmt vann
½ ts salt
hakket bladpersille
pepper, litt sukker, smør

Fremgangsmåte

Kutt løken i skiver, stek i panne til lys brun. Pepre, evt. også litt salt. Tilsett litt sukker. Stek videre noen min. slik at løken karamelliseres. Ha løken i en bolle og sett til side.

Fisken skjæres i ti biter. Finn frem en liten bolle og bland krydderet i melet. Vend fisken i melblandingen slik at alle sider dekkes.

Bland vann, rømme og salt i egen kopp/bolle, og sett til side. Stek fisken i litt smør til den er gylden på den ene siden. Snu og hell over rømmeblandingen. Legg den stekte løken på toppen. Skru ned varmen og la stå noen minutter. Fisken skal flake seg og ikke bli tørr. Strø over litt persille rett før servering.

Serveres evt. med kokte poteter og f.eks. råkost.

Fiskepinner og ertepuré

Allergener:
Fisk, hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

500 gr hvit fisk (fersk eller frossen)
2 dl hvetemel
1 ts karri
1 ts salt
1 ts pepper
2 stk egg
2 dl cornflakes eller All-Bran

Fremgangsmåte

Fisken deles i 20 fingertykke biter. Finn frem tre små boller. Ha mel og krydderblanding i den ene. Pisk eggene sammen i den andre. Knus cornflakes til småbiter i den tredje. Ha fisken først i mel, så i egg, deretter i cornflakesblandingen.

Legges på bakepapir på en stekeplate. Inn i ovn på 200°C ca 10 min. Fisken skal flake seg, men ikke være tørr.

Ertepuré

400 gr frosne grønne erter
1 dl vann
3 dl fløte
noen blader fersk mynte
salt

Bland alt og kok i fem min. Bruk stavmikser og lag purè. Smak til med salt. Serveres med f.eks. potetbåter.

Fiskekaker

Allergener:
Fisk, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner (20 fiskekaker)

500 gr fersk fiskefilet av hyse, lyr, torsk eller sei
½ stk muskatnøtt som rives fint
½ ts pepper
1 ss salt
3 ss potetmel
4 dl helmelk

Fremgangsmåte

Skjær de ferske, beinfrie filetene i biter. Frossen filet fungerer ikke.
Ha fisk, krydder og potetmel i en hurtigmixer/foodprocessor. Hell litt og litt av melken i, til farsen blir glatt.

Form runde kaker med hendene eller en skje. Trykk fiskekakene flate og stek dem i olje i panna eller på takke. Kakene skal stekes på begge sider til de er gjennomstekte.

Om du bruker takke kan den brukes til å lage stekeskorpe på begge sider. Hvis du legger fiskekakene i en ildfast form og setter den i ovnen på ca. 180°C, kan de gjennomstekes der isteden.

Fiskekakene kan serveres med råkost og kokte poteter til middag, eller på brødslice med stekt løk som lunsj eller ettermiddagsmåltid.

Gulrotstuing

Allergener:
Hvete, melk

Ingredienser

30 gr smør
30 gr hvetemel
6 dl helmelk
500 gr gulrot i små terninger
½ ts nyrevet muskatnøtt
salt

Fremgangsmåte

Skrell og kutt gulrøtter. Varm melken i en kjele. Smelt smør i en annen kjele, strø i hvetemel, spe med halvparten av den varme melken. Rør godt, kok opp og la småkoke under røring i tre minutter. Spe med resten av melken. Sausen skal være tykk. Hold varm.

Kok opp vann til gulrøttene. Ha i salt nok til det smaker som sjøvann. Kok gulrøttene i fire minutter. Ta dem ut med en hullsleiv, og ha dem over i kaldt vann. Når de er avkjølte, hell av alt vannet. Vend gulrøttene inn i den varme hvite sausen. Smak evt. til med salt.

Laks på fjøl

Allergener:
Fisk

Fremgangsmåte

Her regner man 120 gr rå laks per barn.
Kjøp ubehandla trefjøl, ca. 60 cm lengde og 15 cm bredde.
Legg dem i vann i minst to døgn slik at de er godt gjennomfuktet.
Spikre hele laksefileter på med stålspiker. Skinnsiden mot trefjøla.

Skjær ruter i laksen og ha på krydder/urter.
Sett fjølene inntil steiner e.l. rundt bålet.
Det gjelder å ha kontroll på varmen og passe på slik at ikke fisken får for høy temperatur.

Bønneburgere

Allergener:
Havre

Ingredienser

10 barneporsjoner (20 små burgere)

1 dl	tørre kikerter bløtlegges over natten
1 boks	kidneybønner, ferdig kokt
1 boks	svarte bønner, ferdig kokt
2-3 fedd	hvitløk
1 ts	paprikapulver
½-1 ts	chilipulver
3 ts	buljongpulver (bruk grønnsaksbuljong, for helvegetar)
1 dl	vann
2 dl	havregryn
2 ts	maizena
olje eller smør til steking	

Fremgangsmåte

Hell av vannet til de bløtlagte kikertene, og kjør dem til smuler i blenderen. Tilsett avrente og skylte bønner, samt krydderne og hvitløken. Tilsett vannet og havregrynene. Kjør til en farse. Ha det evt over i en bolle, og bruk stavmikser for å få det godt mikset. Ha i maizena til slutt. La stå noen minutter så havregrynene sveller, og massen får satt seg.

Ha rikelig med rapsolje i pannen, og stek en prøveburger. Hvis massen er løs tilsettes evt. mer maizena.

En spiseskje er nok pr. burger. Form den i våt hånd, eller bruk isskje. Trykk den til burgerfasong med en gaffel dyppet i vann.

Man kan bruke andre bønner og linser, men hemmeligheten for konsistensen er å mikse *tørre bløtlagte* og ferdig kokte belgfrukter. Sorte bønner hjelper også til med å få riktig farge. Serveres i grove hamburgerbrød med aioli, agurkskiver og salat. Tomatskiver, rødløk og sylteagurk er gode smaker å trene på.

Grove hamburgerbrød

Allergener:
Hvete, melk, sesam

Ingredienser

10 barneporsjoner (20 små hamburgerbrød)

1 stor ts tørrgjær
1 ts salt
1 ts sukker
3 dl sammalt hvete grov
2 dl fibra
3 dl hvetemel
2,5 dl lunkent vann - ca 22 grader
2,5 dl helmelk, kjøleskapskald
50 gr meierismør
1-2 ss sesamfrø
vann til pensling

Fremgangsmåte

Bland alt, unntatt smøret, i en kjøkkenmaskin. Eltes fem min. Væsken skal ikke være 37°C. Ha kaldt smør i terninger oppi bollen, og la dem eltes inn i deigen i nye ca. fem min. Settes til heving med plastfolie over, ca. 30 - 45 min.

Ha deigen over på melet bakebord. Ikke kna den mye. Del inn i 20 små emner som rulles runde og trykkes ca. en cm flate med hånden. Etterhev under klede 30 min.

Pensles med vann, og strø på sesamfrø. Emnene skal fortsatt ha flat form. Press dem evt. flatere hvis de ser ut som rundstykker.

Stekes 225°C ca. 10 - 15 min. De skal være relativt lyse.

Legg de helst i en bolle eller bakke med lokk umiddelbart (mens de er varme). Slik beholdes fuktigheten og de blir myke og ikke sprø.

Ovnsbakte søtpoteter/poteter

Allergener:
Selleri, evt. melk og havre

Ingredienser

10 barneporsjoner

olivenolje eller rapsolje
5 stk små søtpoteter eller store norske poteter
200 gr sjampinjong
2-3 stk stangselleri
1 stk stor løk
½ stk kinesisk hvitløk
½ stk rød og/eller grønn paprika
1 boks kidneybønner
½ ts salt
1 ts spisskummin
1 ts paprikapulver
1 ts gurkemeie
½ ts chili eller pepper
evt. osterester fra fryseren eller havregryn til dryss på toppen

Fremgangsmåte

Potetene vaskes og tørkes, men skrelles ikke. Deles i to, smøres med olje og settes inn i 225°C ovn ca. 20 min, eller til de er myke. Søtpoteter går raskere enn poteter.

I mellomtiden lages fyllet. Alt, unntatt bønner, puttes i blender og pulses til en grov masse, ikke mos. Stekes i stekepannen til mykt. Tilsett krydderne. Hell av vannet på bønnene, skyll, og tilsett hele bønner i fyllet.

Ta ut potetene når de er myke i midten. Skrap ut litt av innholdet med skje fra hver potet. Bland potetbitene i fyllet. Legg fyllet tilbake i potetene slik at de toppes. Ha evt. på ost eller tørkede brødsmuler for krønsj. Gratiner i ovn fem-seks min.

Det er rikelig med fyll, så man kan evt bruke flere poteter til samme mengde fyll, da blir retten enda rimeligere.

Hvis du vil spare tid, kan fyllet legges rett på de halve potetene uten å skrape ut innholdet først.

Farge-Palettas fullkornspasta

Allergener:
Hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

400 gr penne fullkornspasta
1 stk brokkoli
2 ss rapsolje
100 gr frisk spinat
1 dl seterrømme
20 stk cherrytomater

Fremgangsmåte

Kok opp pasta. Skjær brokkolien i små biter, damp den under lokk med spinaten og oljen til den er mør. Ha grønnsaker i kjøkkenmaskin/blender, ha i seterrømmen, smak til med salt og pepper. Hell sausen over pastaen og bland godt. Ha cherrytomatene på toppen.

Men kan også servere denne med små terninger av ovnsbakt laks.

Vegetargryte

Allergener:
Ingen

Ingredienser

10 barneporsjoner

1 stk løk
1 stk paprika
1/2 chili uten frø
1 fedd hvitløk
50 gr tomatpuré
500 gr hakkede tomater
250 gr sorte bønner
250 gr røde bønner
1/2 boks mais
2 stk vårløk
100 gr cherrytomater
salt
pepper
spisskummen
chili
cayennepepper
sukker
lime

Fremgangsmåte

Skrell og skjær opp alle ingrediensene i biter. Bruk ferdigkokte bønner i pakke eller på boks. Fres løk og paprika i nøytral olje, tilsett hvitløk og chili mot slutten. Ha i tomatpuré og fres dette i gryte ett minutt før du tilsetter de hakkede tomatene. Smak til med krydder og evt. litt sukker for å runde av smaken. Ha i de ferdig kokte bønnene og la det bli varmt.

Før servering har du i mais, vårløk og tomater. Du kan evt. tilsette litt vann for en mer flytende konsistens. Server med tortillachips og rømme, eller nybakt brød.

Vegetarlasagne med spinat

Allergener:
Hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

Grønnsakssaus

2 stk løk i små terninger
nøytral olje
3-4 hvitløksfedd, finhakket
1 stk rød chili, finhakket
3 stk gulrøtter, i tynne staver
1 stk stor rød paprika, i terninger
1 stk squash, i halvmåner
1 boks hermetiske tomater, hakket (400 gr)
1 dl vann
½ ts salt
½ ts sukker
nykvernet sort pepper
hakket frisk basilikum eller timian,
tørket går også bra.

Grønn saus

300 gr frisk spinat
1 dl kremfløte
200 gr fetaost
ca. 8-10 lasagneplater, fullkorn
150 gr revet hvit ost

Fremgangsmåte

Skjær alle grønnsakene i biter, slik at du har alt klart før du setter i gang.

Finn frem en dyp stekepanne eller gryte og fres løken i litt olje til den er blank og myk. Tilsett hvitløk og chili mot slutten og la det surre med. Tilsett deretter gulrøtter, paprika og squash, som får surre med i et par minutter. Ha i hermetiske tomater og vann, og smak sausen til med sukker, salt og pepper. La sausen koke på lav varme i 10-15 minutter, og tilsett evt. finsnittet basilikum helt til slutt.

Rens og skyll spinaten, og fres den deretter i litt nøytral olje til den så vidt faller sammen. Krydre med salt og pepper. Ha i kremfløten og kok opp. Kjør dette i en blender til glatt grønn, saus.

Finn frem en ildfast form, ca. 30 x 20 cm. Legg grønnsakssaus, grønn spinatsaus og lasagneplater lagvis, for eksempel i denne rekkefølgen: Fordel 1/3 av grønnsakssausen i bunnen av formen og fordel deretter halvparten av spinatsausen over. Dekk deretter med ett lag lasagneplater. Gjenta samme prosedyre en gang til, avslutt med resten av grønnsakssausen og ett lag med lasagneplater oppå. Dytt lasagneplatene litt nedi sausen og topp det hele med revet ost. Stek lasagnen ved 200°C på nederste rille i ca. 30 minutter. Den skal være gylden og fin oppå. Serveres med en enkel grønn salat.

Tomatsuppe med egg

Allergener:
Egg, melk, selleri

Ingredienser

10 barneporsjoner

1 ss olivenolje
2-3 stk gulrot
1 stk liten gul løk
1 fedd hvitløk
1 stilk stangselleri (evt. liten bit sellerirot)
1-2 ss tomatpuré
1 boks hakkede tomater eller 3-4 ferske
1 stk buljongterning
8-10 dl vann
4 stk kokte egg
salt
pepper
ørlite sukker

Fremgangsmåte

Kok eggene i åtte minutter, og sett dem under rennende kaldt vann for avkjøling. Kutt løk og grønnsaker i små biter og fres til løken er myk, men ikke brun. Ha oppi tomatpuré og la det frese med ca. ett min. Ha oppi hakkede tomater, evt. ferske i biter. Ha oppi vann og buljong, og la det koke til gulroten er mør. Bruk stavmikser og kjør suppa jevn. Smak til med pepper, evt. litt salt og sukker. Smaken blir rundere med fløte, men denne kan droppes. Serveres med skrelte, kokte egg, og gjerne et urtetryss av persille eller basilikum.

Blomkålsuppe

Allergener:
Melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

1 stk stort blomkålhode
8 dl helmelk
1 ss rapsolje
1 ss usaltet smør
salt
cayennepepper
sitronskall

Fremgangsmåte

Skjær blomkålen i små buketter. Ha litt olje og 1 ss smør i en kjele, fres blomkålen til den er gyllen, ha i melk til det dekker. Kok under lokk til blomkålen er mør. Deretter ha alt i en blender og kjør til glatt puré. Ha i 2 ss smør, smak til med salt og cayennepepper. Riv litt citronskall, og server gjerne med sprøtt bacon, eller rester av salt kjøtt oppi suppa.

Grønn Blåskjellsuppe

Allergener:
Bløtdyr, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

2 stk sjalottløk
2 stk laurbærblad
3 dl eplesaft
1 kg blåskjell
3 dl kremfløte
2 dl creme fraiche
200 gr frosne grønne erter

Fremgangsmåte

Hakk sjakottløken, og fres sjalottløk og to laurbærblad i en kjele. Ha i blåskjellene og hell på eplesaft. Dekkes med lokk. Damp til alle skjell har åpnet seg seg. Hell blåskjellkraften (ca. fem dl) over i en mugge e.l.

Kok så opp fløte og creme fraiche sammen med blåskjellkraften, og pisk inn 100 gr usaltet smør. Ha over de frosne grønne ertene og kok opp. Kjør i en blender og sil suppen. Hold varm. Kjør suppa med stavmikser rett før servering, da skummer den fint. Smak til med salt og cayennepepper. Server med blåskjellene i suppa. Lag gjerne hvitt melkeskum på toppen ved å piske opp litt kokt helmelk.

Potet og purreløksuppe med røkt torsk

Allergener:
Fisk

Ingredienser

10 barneporsjoner

1 stk purreløk
800 gr poteter
500 gr røkt torsk
½ dl olivenolje
1 l vann (bruk gjerne kokevannet fra torsken)
salt og pepper

Fremgangsmåte

Skjær purren på langs og vask godt. Vask og skrell potetene. Skjær alt i småbiter. Fres purre og poteter i en stor kjele med olivenolje. Fyll på vann til det dekker grønnsakene. La det koke forsiktig i 20-30 minutter til alt er mørt. Kjør suppen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper og pynt med hakket gressløk.

Til denne suppen smaker det veldig godt med litt røkt torsk oppi. Skjær den røkte torsken i passe store biter, la den trekke i saltet vann til den flaker seg. Legg suppe i skåler med røkt torsk på toppen. Pynt gjerne med litt friske urter.

Minestronesuppe

Allergener:
Selleri, hvete

Ingredienser

10 barneporsjoner

2 stk gulrot
½ stk sellerirot
2 stk løk
½ stk purreløk
olje til steking
1 ss tomatpuré
250 gr hermetiske tomater
0,7 l vann
4 dl fullkornsmakaroni
2 dl aspargesbønner
oregano
salt
nykvernet pepper

Fremgangsmåte

Skrell grønnsakene, kutt dem i små terninger og fres dem i litt olje. Ha i tomatpuré og fres sammen med grønnsaker. Bland i hermetiske tomater og vann. La suppen koke til grønnsakene er møre, ca. 15 minutter.

Samtidig koker du makaroni og aspargesbønner hver for seg i lettsaltet vann. Ha makaroni og aspargesbønner i suppen rett før servering. Dryss over oregano, salt og pepper. Du kan gjerne bytte ut makaroni med linser eller bønner.

Kjøttsuppe

Allergener:
Selleri, evt.hvete

Ingredienser

ca. 40 barneporsjoner

Kjøttsuppe

Kan det brukes både lam (røkt, saltet og ferskt), svineknoker (saltet eller røkte), samt hjort, reinsdyr og elg. Helst seige deler av dyret eks. bog, skank etc. Disse trenger lang koketid, men har mest smak.

Kraft

Lag først en god kraft. Dette kan man lage i store mengder for så å fryse det ned. Det er viktig med en stor, god kjele til kraftkoking.

2-3 kg kjøtt
5 stk pepperkorn
2 stk laurbærblad
5 l vann - må være rikelig slik at det dekker kjøttet

Dette kokes i to-tre timer på svak varme. Bruk en hullsleiv til å fjerne skummet som legger seg på toppen. Ta kjøttet opp av vannet for avkjøling, rens det og skjær i passe store biter.

1 kg kjøtt, ferdig rensset
6 dl hodekål i biter
6 dl kålrot i terninger
6 dl gulrot i terninger
4 dl sellerirot i terninger
10 dl potet i terninger
1 stk purreløk i fine ringer
10 stk ferske timianstalker, eller andre urter
salt og pepper

Fremgangsmåte

Kok opp igjen kraften. Ha i alle grønnsakene utenom purreløk og timian, og kok til grønnsakene er møre. Ha så i kjøttet. La trekke i tre minutter, ha i purreløk og timian det siste minuttet. Bruk gjerne kokte byggryn i suppa, da metter den mer. Server med flatbrød eller brød.

Kålruletter med hvit saus

Allergener:
Egg, sennep

Ingredienser

10 barneporsjoner (ca. 20 kålruletter)

30 stk kålblader fra nykål/kinakål
1 l vann
2 stk buljongterninger, grønnsak/
kylling
400 gr kjøttdeig av okse, svin, kylling
eller lam
300 gr kikerter rå, bløtlagt over natten
1 stk løk, hakket
1 ss dijonsennep
2 stk egg
1 ts malt sort pepper
1 ts malt ingefær
1 ts nyrevet muskatnøtt
1 ts salt

Bland kjøttdeig, salt og kikerter i en blender til en glatt masse. Ha over i en bolle. Bland løk, sennep, egg, potetmel og krydder i blenderen, før det blandes sammen med kjøttdeigmassen

Fremgangsmåte

Ta kålbladene av stilken, og skjær vekk den tykkeste delen av stilken. Kinakål er enklest å jobbe med. Kok dem ca. ett minutt i lettsaltet vann (bruk 40 gr salt til 2 liter vann). Avkjøl i kaldt vann, og la dem renne godt av.

Legg en stor skje kjøttfarse på hvert blad, og pakk dem sammen som en pakke. Du kan binde rundt en tråd, eller legge de tett i tett i en ildfast form.

Kok opp buljongen, og slå den over rulettene. La kålrulettene koke i ca. 15 minutter i ildfast form med lokk/aluminiumsfolie over, i ovnen på 200°C i ca. 30 minutter. Hell kokevannet fra rulettene over i en kjele, og bruk dette vannet til den hvite sausen. Lag hvit saus og hell over kålrulettene. Kan godt serveres med poteter.

Hvit saus

10 barneporsjoner

40 gr smør
40 gr hvetemel
5 dl kraft fra kokingen av kålrulettene
3 dl helmelk
½ ts nyrevet muskatnøtt
salt
pepper

Lag hvit saus ved å smelte smør og tilsette mel. Rør godt, spe inn kraft og mel under rask omrøring og smak til med krydderet. Et godt tips er å ta den varme krafta og blande med melka før du begynner å spe. Da går det raskere å koke ferdig sausen. La det småkoke ca. fem minutter. Man kan lage glutenfri saus ved å tilsette maizena i kraften, for så å koke opp.

Kjøttpudding m/kyllingkjøttdeig

Allergener:
Egg, hvete

Ingredienser

10 barneporsjoner

400 gr kyllingkjøttdeig
½ ts salt
2 stk egg
100 gr tørt brød
100 gr sjampinjong
1stk liten gul løk
½ ts muskatnøtt
½ ts tørket ingefær
1 ts potetmel
1 dl vann
olje
sukkerkulør (kan sløyfes)

Brun saus

3 ss smør
3 ss mel
8 dl buljong eller kjøttkraft
salt og pepper

Smør brunes, mel has i og brunes mer til det blir nøttebrunt. Spe gradvis med væsken, og rør godt for å unngå klumper. Smak til med salt og pepper. Brunostrester kan også brukes.

Fremgangsmåte

Bland kjøttdeigen med saltet i en kjøkkenmaskin til den er seig (ca. to min). Ha i egget og bland godt. Bruk blender til å lage smuler av brødet og sjampinjongen. Gjør det samme med løken (bruk pulsfunksjon på blenderen, eller finhakk den manuelt) Ha i alle krydder, og spe med vannet. Ha i potetmelet. Bland godt, men ikke lenge. Smør en brødform med olje, og ha farsen oppi. Slå formen noen ganger ned i bordet for evt. å få ut luftlommer. Sett formen i en langpanne i ovnen. Fyll på varmt vann fra springen til halvveis opp på formen. Stekes på 180°C i 30-40 min. Lag i mellomtiden brun saus, og kok poteter. Server med rørte tyttebær og kokt brokkoli.

Superenkel lapskaus

Allergener:
Evt. selleri

Ingredienser

10 barneporsjoner

800 gr frossen lapskausblanding
2-3 stk laurbærblader
100-125 gr ternet bacon
pepper
bladpersille
vann

Fremgangsmåte

Bland alt, hell vann til toppen av grønnsakene og kok opp. La koke i ca. 20 min, eller til potetene jevner den og det blir tykt. Server med ekstra hakket bladpersille på toppen. En fin mandagsrett, hvor alt kan være i fryseren og ukens varer ikke er i hus ennå.

Cathrines skivebrød

Allergener:
Hvete, bygg, havre

Ingredienser

Dag 1

800 gr siktet hvetemel eller Fibra
500 gr sammalt grov hvete
500 gr byggmel
200 gr havregryn
1,3 l kaldt vann

Blandes fire minutter i en eltebolle, og dekkes med plast til dagen etter.

Fremgangsmåte

Dag 2

Elt inn 25 gr tørrgjær og 1,5 ts salt. La maskinen gå i 15 minutter.
Heves og bakes ut i brødemner. Hell det i smurte brødformer. Snittes og etterheves på lun plass i 45 minutter. Stekes på 225°C i ti minutter – bruk varmluft. Skru ned til 180°C og stek i 30 minutter til. Legg på rist og avkjøl brødet. Tåler godt frysing.

Når du har tatt opp brødet som har vært fryst, er det bra å gjøre slik:
Sett ovnen på 150°C varmluft. Varm brødet i ca. ti minutter. La det hvile i ti minutter på rist. Skjær så gode skiver av det.

Potetkakerull med laks og ost

Allergener:
Fisk, hvete, melk, selleri

Ingredienser

Potetkaker
Røkt laks i tynne skiver
Snøfrisk
Agurk, kuttet i strimler
Paprika, kuttet i strimler
Stangselleri, kuttet i strimler
Fennikel, kuttet i strimler

Fremgangsmåte

Smør potetkakene med Snøfrisk, ha på røkt laks, agurk, paprika, stangselleri, fennikel og rull sammen.

Super mat på tur, og ungene synes det er stas å få lage sine egne.
Innhold kan varieres med både fisk, kjøtt og som vegetar. Bruk fantasien.

Potekake rullingser

Allergener:
Hvete, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner (ca. 20 potetkaker)

1,25 kg poteter, helst Beate
1 dl hvetemel
1 ts salt
250 gr meierismør

Fremgangsmåte

Vask og kok potetene med skallet på. Skrell dem mens de er varme, og mal dem i en kjøttkvern. Du kan evt. bruke en potetpresse. Ha så i smør og salt, og tilslutt mel. Litt om gangen. Deigen skal være litt seig. Kjevle til passe tykke kaker. Kakene stekes på begge sider på takke. Når du kjevler ut er det viktig å bruke godt med mel på bordet.

Potetkakene kan fylles mye forskjellig, og er super turmat. De smaker også kjempe-godt når de varmes på bål. Da er det lurt å pakke dem inn i aluminiumsfolie. Hvis det lages individuelle pakker bør de merkes med barnets navn.

Forslag til fyll:

Lokal spekeskinke
Lokal røkelaks
Ost, gjerne Ridderost
Paprika
Gulrot
Agurk
Sukkererter
Rømme

Majones

Allergener:
Egg, sennep

Ingredienser

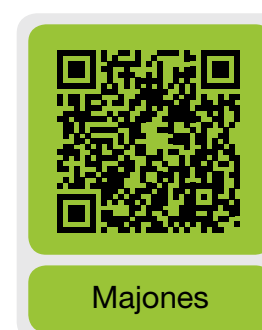
10 barneporsjoner

2 stk egg, romtemperert
4 dl solsikkeolje
1 ts dijonsennep
1 ts hvitvinseddikk
salt
cayennepepper

Fremgangsmåte

Hell alle ingrediensene **unntatt oljen**, i en høy og smal beholder. Sett stavmikseren i **bunnen** og hell over oljen forsiktig. Da legger oljen seg på toppen. Deretter er det bare å gi gass på stavmikseren, og ettersom man ser at blandingen blir tykkere og lysere, så løfter man litt på stavmikseren. Løft mikseren opp og ned noen ganger. Når alt er mikset er majonesen klar.

Smakssett gjerne ved å tilsette karri, hvitløk, chili eller urter.



Brunostkrem og smøreost

Brunostkrem

10 barneporsjoner

Allergener:
Melk

1 beger seterrømme
150 gr revet G35 Gudbrandsdalsost

Pisk rømmen stiv, vend inn revet G35

Smøreost

10 barneporsjoner

Allergener:
Melk, egg, sennep

200 gr kremost naturell
2 dl majones eller rømme
Rester av ost, skinke, røkelaks e.l.
Urter

Bland inn ramsløkpesto eller andre urter du har tilgang på. Bruk osterester fra frys eller kjøp, og/eller skinkerester. For variasjon kan man bytte skinke med røkelaks. Kjør lenge på blender. Bruk evt. vann for å justere konsistensen.

Knekkebrød

Allergener:
Rug, havre, sesam

Ingredienser

Ca. 40 stk

3 dl sammalt rug, grovmalt
1 dl rug, hel
2 dl lettkokte havregryn
2 dl solsikkekjerne
2 dl gresskarkjerne
1 dl linfrø
1 dl sesamfrø
1 ts havsalt
7,5 dl vann

Fremgangsmåte

Mål opp alt det tørre og tilsett vann. Rør det hele sammen til det er en grøtete masse. Fordel røren på tre bakepapirkledde stekebrett. Bruk en slikkepott eller stekespatte for å stryke røren jevnt utover. Strø gjerne over litt frø/kjerne på toppen før du steker på 160°C. Etter ti minutters steking tar du ut brettene, og skjærer i passe store biter med et pizzahjul eller kniv. Ca. 4x5 biter på hvert brett er passe størrelse. Sett brettene inn i stekeovnen igjen, og stek videre i ca. en time. Det kan være lurt å bytte plass på brettene en gang eller to underveis i steking, slik at knekkebrødene blir jevnt stekte. Avkjøl på rist, og brekk knekkebrødene forsiktig fra hverandre der du har kuttet. Oppbevares i tett boks. Disse knekkebrødene har god holdbarhet (3-4 uker).

Brødpudding

Allergener:
Hvete, melk, egg

Ingredienser

10 barneporsjoner

Ildfast form ca. 20 x 20 cm eller tilsvarende.
Gammelt/tørt grovt brød i biter til formen er full.

1-2 ss smør
5 stk egg
1 l helmelk
2 ts vaniljesukker
2 ts honning (kan sløyfes)
½ pk frosne jordbær
1 stk eple, kuttet i store båter
noen skiver kaldt smør

Fremgangsmåte

Smør formen med smøret. Kutt brød i biter, behold skorper og fyll formen full.
Bland egg, melk, vaniljesukker og evt. honning. Hell dette over brødet, og la det trekke inn (ca. ti min). Bruk ostehøvel og legg på noen skiver kaldt smør på toppen. Stekes på 160°C i ca. 40 min eller til den blåser seg opp i midten.

Putt frosne bær og et eple med skall i blenderen, og kjør til puré. Pektinet i eplet gjør syltetøyet tykt. Serveres til/oppå brødpuddingen.

Tips!

Lag gjerne eget vaniljesukker med tørkede, brukte vaniljestenger som blendes med sukker eller melis.

Bokhvetgrøt

Allergener:
Melk, havre

Ingredienser

10 barneporsjoner

2 dl bokhvete
8 dl vann
Kokes ca. 10 min

3 dl glutenfrie havregryn
6 dl vann

Has i bokhveten og kokes med et par minutter.

½ ts salt
1 dl fløte
2 stk store bananer
1 ts kanel

Smak til med salt. Rør inn fløten, kanel og en stor banan i biter.
Pynt evt. på toppen med mer banan.

Eplegrøt

Allergener:
Bygg, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

4 dl byggryn
1 l vann
2 stk revne epler med skall
1 stk eple i små biter med skall
1 dl rosiner
2 dl helmelk
kanel
smør

Fremgangsmåte

Kok opp tørre byggryn og vann, og kok i 30 min. Bruk blenderen på eplene. (Kutt først i båter, men ikke skrell.) Ha i revne og kuttete epler og rosinene. Kokes med i ca. 15 min. Ha i melken og kok opp. Serveres med kanelstrø og evt. smørøye.

Grove urtesnurrer

Allergener:
Egg, hvete evt. havre

Ingredienser

10 barneporsjoner

5 dl vann
½ pk tørrgjær
2,5 dl fibra fullkornshvetemel
2,5 dl sammalt hvete (evt. havregryn)
4 dl hvetemel
1 ts salt
3-4 ts tørkede urter (basilikum/oregano e.l.)
50 gr smeltet smør
1-2 dl revet ost
en håndfull spinat
ferske urter f.eks. persille

Fremgangsmåte

Bland alt til deigen, inkl. de tørkede urtene. Kjør i kjøkkenmaskin ca. ti min. Sett til heving 30 - 45 min. Smelt smøret, og ha dette i en blender med spinat, hvitløk og evt. ferske urter. Ha deigen på melet benk - ikke kna, men kjevl eller dra den ut til et rektangel. Smør på det grønne smøret. Rull på langs, og del i 20 snurrer. Etterhev på bakepapirkledd plate i nye 30 min. Strø evt. på ost, bruk gjerne rester fra fryseren du har kjørt i blenderen. Man trenger bare litt ost. Det går også fint uten. Stekes i 200°C 10-15 min. Disse er også fine å ha med på tur - da kan osten strøs inni rullen fremfor oppå.

Regnbueomelett

Allergener:
Egg, melk

Ingredienser

10 barneporsjoner

3 stk kokte poteter, i skiver
1/4 stk brokkoli, i små buketter
1/2 stk paprika i strimler
1/2 stk rødløk, i biter
5 stk egg
4 ss vann
150 gr strimlete påleggsrester, skinke/ost
salt og nykvernet sort pepper

Fremgangsmåte

Fres løk, poteter, brokkoli og paprika i olje til løken blir blank og myk.
Rør sammen egg, vann, salt og pepper. Fordel grønnsaker, påleggsrester/
osterester i porsjonsformer. Hell i eggeblandingen. En stor langpanne kan også
brukes. Stekes i ovn på 180°C til det er stivnet/har satt seg.

Tiden vil variere etter hvor mange former du lager, og hvilke former som brukes.
Gi gjerne omeletten et lite dryss av hakket persille og server. Omeletten kan serve-
res varm eller kald, gjerne sammen med en god salat og nybakt brød som tilbehør.

Grove vafler

Allergener:
Rug, hvete, havre
melk og egg

Ingredienser

10 barneporsjoner

1 dl siktet rug
3 dl fin sammalt hvete eller fibra
1 dl havregryn
0,5 ts salt
0,5 ts bakepulver
4 dl lettmelk
3 stk egg
2 ss smeltet smør, evt mer til steking
1 ts kardemomme
1 ts kanel
6 dl revet gulrot

Fremgangsmåte

Ha det tørre i en bakebolle og tilsett melk, egg og smeltet smør. Rør til en jevn røre
og la swelle 20-30 minutter. Stek vaflene.

Restevafler er en god idé - og det er mange muligheter til å putte sunne saker i
denne grove røren. Råkostrester, grøtrester, potetrester eller risrester.
Lag grønne vafler med spinat og brokkoli, blå vafler med blåbær, eller bananvafler
med de brune, overmodne bananene. Her er det nesten bare fantasien som
setter grenser. Fin fredagskos for å få ryddet kjøleskapet for helgen. Husk bare på at
matvarene du har i ikke må være skjemt eller på annen måte dårlige, selv om det er
restedag!

Sviskekompott med aprikos

Allergener:
Ingen

Ingredienser

10 barneporsjoner

250 gr svisker
250 gr aprikos
6 dl vann
50 gr brunt rørsukker (demerara)
2 ss potetmel (rørt ut i 2 ss vann)

Fremgangsmåte

Legg svisker og aprikos i vann natta over. Hell av vannet og bruk det samme vannet til å lage sukkerlaken. Del aprikosene i to og bland med sviskene. Kok opp bløtevannet av sviskene og aprikosene sammen med sukkeret. Hell i den bløtlagte frukten og la det trekke ti minutter i sukkerlaken på svak varme. Bland potetmel og vann til en jevning, og ha halvparten av jevningen i kjelen med fruktblandingen. Kok opp. Dersom du ønsker en tykkere konsistens, har du i mer jevning. Kok opp igjen. Kompotten blir tykkere når den avkjøles.

Smaker nydelig sammen med byggrynsgrøt eller på vafler!

Varm eplemost med gode krydder

Allergener:
Ingen

Ingredienser

10 barneporsjoner, 2 dl til hver

2 l eplemost, friskpresset uten tilsatt sukker og kullsyre
20 gr fersk ingefær i skiver
5 stk hel stjerneanis
2 stk hel kanel

Ha alt i en kjele og varm opp forsiktig. Må ikke koke.

Godt alternativ til kakao på tur. Hvis man tørker krydderne etterpå, kan de brukes en gang til.

Egne oppskrifter og notater

[illegible]

Egne oppskrifter og notater

[illegible]

Egne oppskrifter og notater

[illegible]

Egne oppskrifter og notater

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



Vi tar gjerne imot tips og
gode historier
egm@laringsverkstedet.no



