

Ernæring for små mager

Barn i vekst og utvikling har behov for jevn tilførsel av energi og næringsstoffer.

Siden den totale mengden mat barn spiser er relativt liten, er det viktig at den maten de spiser inneholder de næringsstoffene kroppen kan dra nytte av.

Barn som har et ugunstig kosthold over tid, har dårligere forutsetninger for god helse og utvikling. Vi ønsker derfor å gi barna et godt utgangspunkt for å tilegne seg gode vaner for et sunt kosthold videre i livet.

For at et måltid skal være ernæringsmessig fullverdig bør det inneholde matvarer fra følgende tre grupper:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta og lignende.
2. Grønnsaker, frukt eller bær.
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser og lignende.



Hva gjør vi i Asphaugen barnehage:

- Vi legger til rette for at barna får tilbud om et ernæringsmessig fullverdig lunsjmåltid.
Vi tilbyr barna 5 om dagen.
- Vi er gode rollemodeller for barna ved å snakke positivt om sunne matvarer samt spise sammen med barna.
- Vi tar barna med på kjøkkenet for å gi dem kjennskap til hvordan man tilbereder mat og måltider
- Vi lærer barna gode rutiner for hygiene
- Vi legger til rette for koselige og rolige måltider sammen.
- Vi begrenser bruken av sukkerrike matvarer og pålegg som feks; kjeks, søte frokostblandinger, saft, prim, gomme, brunost, syltetøy. Dette kan barna få av og til men ikke hver dag!

Barn mellom 2-5 år bør ikke få i seg mer enn 30 gram sukker per dag. En liten fruktyoghurt kan inneholde $\frac{1}{4}$ av det daglige sukkerinntaket.

Et eksempel på et ernæringsmessig fullverdig lunsjmåltid vi serverer i barnehagen kan blant annet være:

- Brød/knekkebrød
- Tomat, paprika og agurk
- Fiskekaker, kalkunpølser, leverpostei, skinke, hvitost og egg.

Hver 14.dag serverer vi et varmt måltid med fisk eller fiskemat.



Bursdagsmarkering gjøres ulikt på de ulike avdelingene, men det er barnet og ikke maten som er i fokus.

Vi i forholder oss til de nasjonale retningslinjer og anbefalinger som er utarbeidet av helsedirektoratet.

Nyttige linker:

- Kostholdsrad for barn
<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/kostholdsrad/barn-/Sider/default.aspx>
- Plakat, "Vårt bort er dekket med"
<http://www.nfk.no/Filnedlasting.aspx?MId1=15553&FilId=19022>