



Fargerikt kosthold i barnehagen
Et kurs for alle barnehageansatte



Dette kurset er delt inn i følgende fem deler:

1. Mat og måltider i barnehagen – Utfordringer.
2. Mat og måltider i barnehagen – Muligheter.
3. Riktig oppbevaring og håndtering av råvarer.
4. Fra prat til praksis – Veiledning til grønnere og mer fruktige barnehager.
5. Til inspirasjon – Erfaringer og bilder fra 5 om dagen-barnehager.

Kurset avsluttes med noen spørsmål knyttet opp imot innholdet. Dette er for din egen del, slik at du kan teste deg selv. Når du har svart på spørsmålene, kan du skrive ut kursbeviset.



Barnehagen - en viktig helsefremmende arena

Barnehagen er en samfunnsbygger:

- Rundt 90 % av alle barn i Norge under seks år tilbringer mesteparten av sin våkne tilværelse i barnehagen.
- Det er ca. 290 000 barn fordelt på 6397 barnehager i Norge (tall fra Statistisk Sentralbyrå 2013).

Mat og måltider er en sentral del av barnehagedagen. I gjennomsnitt spiser barn til sammen ca. 3000 måltider i løpet av sin tid i

barnehagen. I tillegg vet vi at matvaner etableres tidlig i livet. Derfor er barnehagen en svært viktig arena for forebyggende helsearbeid og det er ønskelig at barnehageansatte fungerer som rollemodeller for barna og formidlere av gode matvaner.



Retningslinjer for mat i barnehagen

Et sunt kosthold tar utgangspunkt i

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen:



Barnehagen bør blant annet:

- Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat.
- Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise.
- Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme.
- Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere.

Retningslinjer for mat i barnehagen



- Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.
- Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
- Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat.

Retningslinjene finner du på
www.helsedirektoratet.no



Måltidstilbudet i Norges barnehager – dagens status

Den nyeste rapporten, **Måltider, fysisk aktivitet og helsevern i barnehagen**, viser at mange aspekter ved det daglige tilbudet av mat og drikke i landets barnehager er i tråd med det helsemyndighetene anbefaler. Men på noen områder er det ønskelig med forbedringer, og følgende mål har blitt satt frem:

- Øke tilbudet av grønnsaker.
- Øke tilbudet av grovt brød.
- Redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat ved feiringer/markeringer i barnehagen.

Dette kan barnehagen gjøre noe med og vi ønsker, ved hjelp av dette kurset og med materiellet dere får tilsendt, å gi dere verktøyene som kan hjelpe dere i dette viktige arbeidet.



Mat og måltider i barnehagen

—

Utfordringer



Utfordringen med barns kosthold i dag*

FOR LITE:

Kostfiber, grønnsaker, frukt, fisk



FOR MYE:

Tilsatt sukker, mettet fett, salt



* Basert på resultater fra Småbarnskost (2009)



Hva kan gjøres bedre i barnehagen?

Kort fortalt bør barnehagen:

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
- Velge matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
- Begrense inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som brus, saft, godteri, kaker, vafler og snacks (dette gjelder også ved markeringer og feiringer).
- Velge matvarer med lite salt, og begrense bruken av salt i matlagning og på maten.



Vi vil over de neste sidene gjennomgå flere av disse punktene i detalj.

Kilde: Helsedirektoratets kostholdsråd



Kilder til tilsatt sukker

Hovedkildene* til tilsatt sukker blant barnehagebarn er:

- Yoghurt
- Søte drikker
- Syltetøy/marmelade
- Sjokolade/annet godteri

Barnehagen bør derfor begrense tilgangen til dette.

* Kilde: Småbarnskost (2009)



Kilder til tilsatt sukker

Sukkerbomber!**

Produkt	Sukkerbiter
Ett glass brus (2,5 dl)	11
Ett glass husholdningssaft (2,5 dl)	10
Ett stykke sjokoladecake m/glasur (100 g)	12
En bolle	4
Et lite beger fruktyoghurt	3
En ss vanlig syltetøy	3

Unngå drikke med søtstoffer til barn under 3 år

Brus og saft utgjør det største sukkerinntaket hos barn. Derfor kan man redusere sukkerinntaket betydelig bare ved å kutte ut disse drikkene. Mattilsynet og Helsedirektoratet anbefaler som et resultat av ny forskning at man **ikke gir** drikke med søtstoffer til barn under tre år.

** Kilde: Matvaretabellen



Saltinntaket må halveres

Inntaket av salt er det dobbelte av anbefalingene. Den største kilden til salt i barns kosthold er faktisk brød. Industriebakt brød inneholder ofte 3 ganger så mye salt som hjemmebakket brød*.

Her er noen råd for hvordan dere kan minimere inntaket av salt hos barna:

- Bak brød og rundstykker selv – gjør det gjerne til en aktivitet sammen med barna.
- Bruk friske eller tørkede krydderurter i maten istedenfor salt.
- Bruk mindre salt enn det som står oppført i matoppskrifter.
- Ikke ha salt ved bordet.
- Lag mat av mest mulig rene råvarer.
- Ved bruk av halvfabrikata, for eksempel posesupper, tilsett grønnsaker, belgvekster, poteter og friske krydderurter for ekstra smak og næring.



* Kilde: Opplysningskontoret for brød og korn

Saltinntaket må halveres

Barn under to år bør maksimalt innta 0,5 gram salt per megajoule (MJ) per dag. For eksempel spiser en gjennomsnittlig 2-åring ca. 4,5 MJ per dag, og bør derfor ikke få i seg mer enn maksimalt 2,2 gram salt per dag. Til sammenligning tilsvarer en teskje 7 gram salt.

Over halvparten av saltet som inntas kommer fra industrilagde matvarer, som hel- og halvfabrikata. Kun 10 % av saltet kommer fra rene råvarer. Resten av inntaket kommer fra salting under tilberedning og spising.

I grove trekk kan man dele inn matvarer og retter på følgende måte*:

Høyt saltinnhold: 1,25 g salt (0,5 g Na) eller mer per 100 g vare

Middels saltinnhold: 0,3-1,25 g salt (0,12-0,5 g Na) per 100 g vare

Lavt saltinnhold: 0,3 salt (0,12 g Na) eller mindre per 100 g vare

* Kilde: Helsedirektoratet



Se etter Nøkkelhullsmerket på matvarene

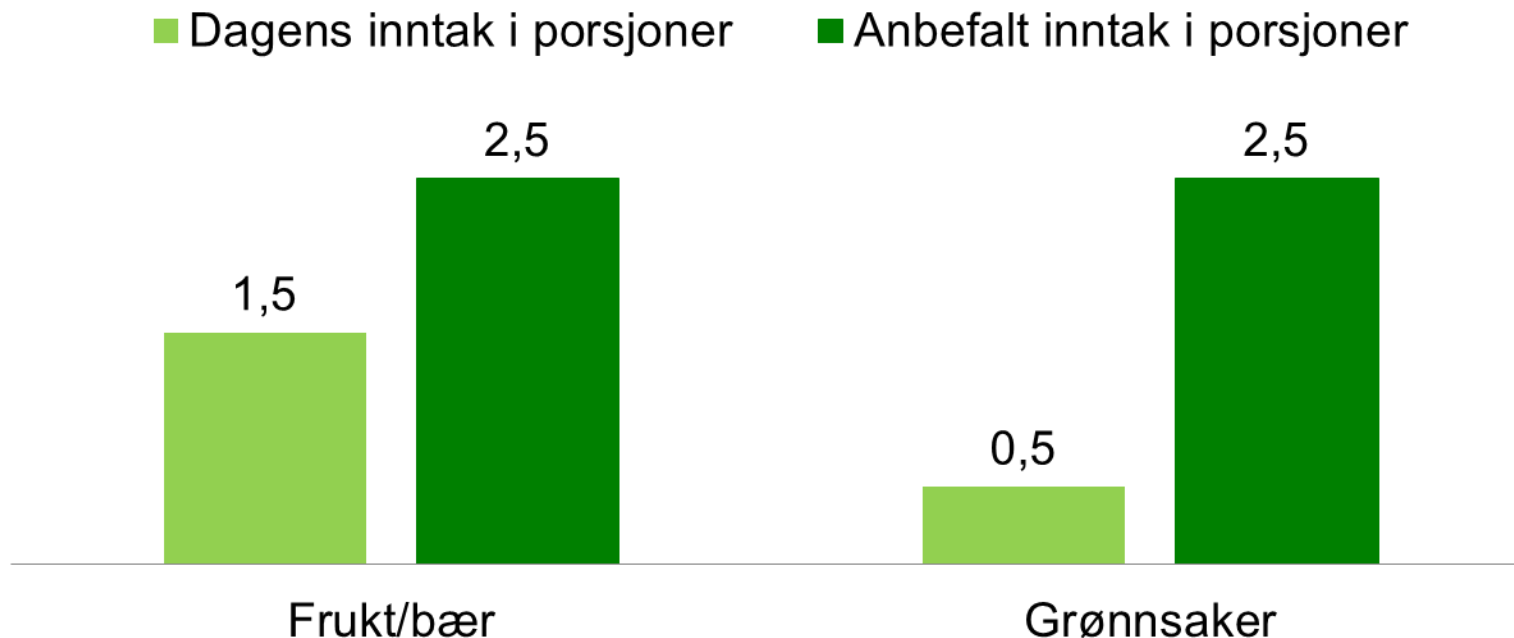
Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:

- Mindre og sunnere fett
- Mindre sukker
- Mindre salt
- Mer kostfiber og fullkorn

Les mer om Nøkkelhullsmerket på: www.nokkelhullsmerket.no



Hvor mye frukt og grønt spiser barn i Norge i dag?



Klar konklusjon:
Barn i barnehagealder spiser for lite frukt og grønnsaker!

* Basert på resultater fra Småbarnskost (2009)



Kun 4 av 10 barnehager tilbyr grønnsaker daglig*

Helsedirektoratet God helse - gode liv

Presse | Kontakt | English | Nettkart | A-A | A+

Tema Publikasjoner Tilskudd Tall og analyse Lover og regler Om oss

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W

er her: [Forsiden](#) / [Om oss](#) / [Nyheter](#) / [Sunnere mat i barnehagene](#)

nyheter

urs og konferansar

rganisasjon

edige stillingar

ibliotek

lobal helse

øyringar

ogo og malar

åd og utval

Sunnere mat i barnehagene

Nesten alle barnehager i landet serverer frukt og bær hver dag, men bare en tredel tilbyr barna ferske grønnsaker.



© Colourbox

Det viser en ny kartlegging gjennomført av Universitetet i Oslo i samarbeid med Helsedirektoratet.

- Under halvparten av norske barn og unge spiser anbefalt mengde frukt og grønnsaker, sier fungerende divisjonsdirektør i Helsedirektoratet Ole Trygve Stigen. Undersøkelsen viser imidlertid at barnehagene tilbyr mer grønnsaker enn før.

Sammenlignet med en tilsvarende kartlegging i 2005 viser undersøkelsen en forbedring i mattilbudet på alle områder. Det blir servert mer grovt brød og sunnere pålegg.

Feiringar og markeringar har fått en sunnere profil, og andelen barnehager som serverer helmelk, er redusert fra tiue til under fem prosent i perioden

- Tilgjengelighet er viktig for å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker. Barnehagen har en unik mulighet til å bidra til at barn, uavhengig av foreldrenes kjøpekraft eller kunnskap om kosthold, får prøve nye smaker og lære at grønnsaker er en naturlig del av det daglige kostholdet, sier Ole Trygve Stigen.

«Tilgjengelighet er viktig for å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker. Barnehagen har en unik mulighet til å bidra til at barn, uavhengig av foreldrenes kjøpekraft eller kunnskap om kosthold, får prøve nye smaker og lære at grønnsaker er en naturlig del av det daglige kostholdet.»

- Divisjonsdirektør i Helsedirektoratet Trygve Stigen

* Fra rapporten:

Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen 2012

Mat og måltider i barnehagen

—

Muligheter



Barnehagen er en viktig arena for å fremme gode matvaner

En million måltider i barnehagene daglig, kan bli *litt* grønnere og *litt* fruktigere.



Betydningen av riktig kosthold hos barna

Det er mange fordeler ved å etablere et sunt kosthold fra tidlig alder:

- Et sunt kosthold er viktig for normal vekst og utvikling.
- Gode kostvaner gir økt trivsel og overskudd på kort sikt.
- Et sunt kosthold kan ha betydning for fysisk og psykisk helse, både nå og senere i livet.
- Spisevanene man lærer i barneårene «setter standarden» for matvanene senere i livet.



Betydningen av riktig kosthold hos barna

Næringsstoff	Funksjon	Gode kilder
Vit A	Øyets funksjon, vekst og Utvikling	Gulrot og andre grønnsaker, Margarin, smør, lever og leverpostei.
Vit B	Nedbryting av fett, karbohydrat og protein	Grønne grønnsaker, brød og kornvarer, melk, ost, kjøtt, fisk og egg.
Vit C	Celler, vev, jernopptak	Frukt, bær, grønnsaker og poteter.
Vit D	Utnyttelse av kalsium	Sollys, tran, fet fisk, fiskelever, margarin, smør og melk med vitamin-D-tilskudd.
Vit E	Celler og vev, øker opptaket av vitamin A	Grønnsaker, kornvarer og olje.
Vit K	Blodkoagulering - evne til å stanse blødninger	Grønnsaker.
Kalsium	Skjelett, nervesystem, muskler og tenner	Alle melkeprodukter, grønne grønnsaker og nøtter.
Jern	Gir oksygen til cellene	Brød, korn, kjøtt, innmat og poteter.

Hva kan du forebygge med et sunt kosthold?

Statistikk til ettertanke

Ca. 16 % av alle 8-åringer i Norge er overvektige og 3,5 % av disse er sykelig overvektige*.

Dessverre er det ikke kun overvekt som er resultatet av feil kosthold blant barn. Et kosthold som ikke er optimalt kan også føre med seg andre negative helsekonsekvenser for barna, både på kort og lang sikt.

På kort sikt

- Jernmangel
- Vitamin- og mineralmangel
- Karies/dårlig tannhygiene
- Fordøyelsesproblemer
- Vektproblemer

På lang sikt

- Hjerte- og karsykdommer
- Overvekt og fedme
- Diabetes type 2
- Kreft
- Beinskjørhet

* Kilde: Barnevekststudien 2012

For flere fordeler med å spise sunt, se Helsedirektoratets nettsider: www.helsedirektoratet.no



Helsemyndighetene anbefaler 5 om dagen*



Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Velg gjerne nøkkelhullsmerkede matvarer.

Nøkkelrådene er basert på rapporten "Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer" fra Nasjonalt råd for ernæring.

Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

- Halvparten bør være grønnsaker.
- En porsjon tilsvarer 100 gram og kan for eksempel være en liten bolle salat, en gulrot eller en middels stor frukt.
- Varier mellom ulike typer grønnsaker og frukt med forskjellige farger. Bruk gjerne tomater, løk, purre og hvitløk.
- Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandlede grønnsaker, frukt og bær.
- Spis gjerne en liten neve usaltede nøtter om dagen i tillegg.
- Poteter er ikke inkludert i "fem om dagen", men er en viktig basismatvare. Poteter har høyere innhold av kostfiber og flere vitaminer og mineralstoffer enn vanlig ris og pasta. Velg fortrinnsvis kokte eller bakte poteter.
- Belgvekster som bønner og linser, frø, krydder og urter er heller ikke inkludert i "fem om dagen". Disse matvarene har ofte et høyt innhold av næringsstoffer og kan gjerne inngå i et variert kosthold.

Helsemyndighetene anbefaler 5 om dagen*

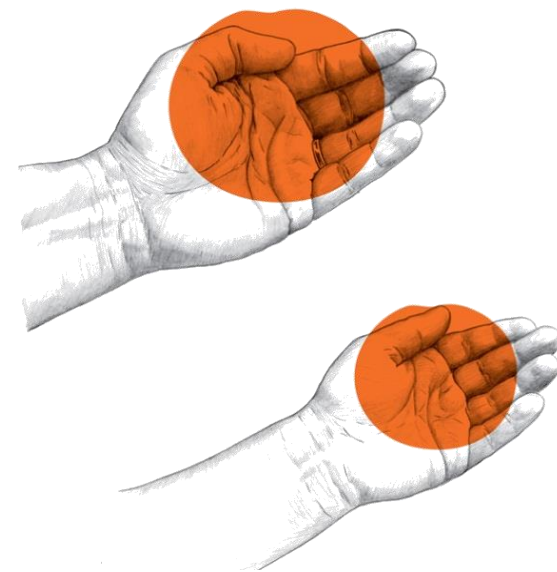
5 om dagen tilsvarer 250g grønnsaker og 250g frukt og bær. Én porsjon = 100g.

For å gjøre det enklere sier vi at én porsjon tilsvarer én håndfull og porsjonen justeres dermed etter barnets alder.

Én porsjon kan for eksempel være en liten bolle bær, blandet salat, en gulrot, en middels stor frukt (eple, pære eller appelsin) eller brokkoli som tilbehør til et varmt måltid. Ett glass juice kan maksimalt inngå som én porsjon.

Frukt, bær og grønnsaker kommer i mange ulike farger som ofte gjenspeiler ulikt innhold av forskjellige gunstige næringsstoffer. Varier derfor med grønnsaker, frukt og bær i forskjellige farger (inkludert røde, grønne, gule, hvite, blå/fiolett og oransje) og ha som mål å tilby noe fra hver fargegruppe daglig.

* Kilde: www.helsedirektoratet.no



Lønnsomt med mye grønt – både helsemessig og økonomisk

Frukt, bær og grønnsaker – matglede med gunstige helsegevinster:

- Setter smak og farge på maten.
- Gir vitamin C, antioksidanter, mineraler og fiber.
- Styrker immunforsvaret.
- Reduserer risiko for overvekt, hjerte- og karsykdom og ulike kreftformer.

Frukt og grønt er rimelige råvarer å bruke:

- Utnytter du sesongvarene, er det lett å finne rimelige frukt og grønnsaker.
- Du kan lage fargerike retter med utallige variasjonsmuligheter.
- Mange retter kan tilberedes på kort tid (rå/lettkokte varianter).



Lønnsomt med mye grønt – både helsemessig og økonomisk

Kjøtt kan med fordel erstattes, enten helt eller delvis, med ulike grønnsaker i mange forskjellige matretter.

Et godt eksempel:

Visste du at en ekte spaghetti bolognese består av like deler karbonadedeig og revne gulrøtter og selleri? Med dette tipset sparer du 44 % på råvarene. Prisen for to kilo hjemmelaget spagettisaus går dermed ned fra kr 178,- til kr 99,- (basert på karbonadedeig kr 98,- per kg og gulrøtter kr 10,- per kg).

Oppskriften finner du på www.frukt.no.



Tilgjengelighet gir resultater



Det enkle er ofte det beste

Erfaringer fra flere barnehager viser at jo mer tilgjengelig frukt og grønt er, desto mer spiser barna.

En barnehage kunne fortelle at de hver morgen kuttet opp grønnsaker. Det kunne være kålrot, brokkoli og andre grønnsaker. Det ble alltid tomt i løpet av en dag. Og når barn ser at andre barn spiser på eget initiativ, så er det lettere for andre å prøve noe nytt. Etter kort tid fikk barnehagen flere henvendelser fra foreldre som lurte på hvordan de hadde fått barna til å spise grønnsaker.

Vi spiser dobbelt så mye frukt og grønnsaker når det er oppkuttet og tilgjengelig.



Inkluder fisk i måltidene som serveres i barnehagen



Mange barn spiser mindre fisk og annen sjømat enn det som anbefales*. Fiskesprell er et offentlig kostholdsprogram som møter denne utfordringen.

Gjennom Fiskesprell får barnehagen gratis kurs for de ansatte, tips om tilberedning av fisk til barn, og inspirerende materiell for barn og voksne. Barnehager kan også søke økonomisk støtte fra Fiskesprell til arrangement der det serveres sjømat til foreldre/foresatte.

Du kan lese mer på:
www.fiskesprell.no

* Anbefalingene lyder:
«Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.»



Brødmåltid – en selvfølgelig del av barnehagehverdagen

Brødmat spises av de fleste barn daglig enten i form av matpakker som medbringes eller som en del av måltidene som serveres i barnehagen.

Det anbefales å velge grovt eller ekstra grovt brød til måltider i barnehagen. Bak gjerne brød selv eller bruk Brødskala'n og Nøkkelhullet som hjelpemidler for å finne kornprodukter med høyt innhold av fiber og fullkorn, og lavt innhold av fett, sukker og salt.



Brødmåltid – en selvfølgelig del av barnehagehverdagen



Brødskala'n

Brødskala'n er ikke alltid rødfarget og kan trykkes i andre farger som f.eks. brunt. Brødskala'n er inndelt slik:

Fint: 0-25 % sammalt mel og hele korn.

Halvgrovt: 25-50 % sammalt mel og hele korn.

Grovt: 50-75 % sammalt mel og hele korn.

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

Brød regnes for grovt i gruppe 3 og 4.

Du kan lese mer om fordelene ved fullkorn og kostfiber her:

www.hel.oslo.kommune.no

www.helsedirektoratet.no ('Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge livsstilssykdommer - 2011')



Riktig oppbevaring og håndtering av råvarer



Oppbevaring av frukt og grønt

For at frukt, bær og grønnsaker skal holde seg lengst mulig, må de oppbevares ved riktig temperatur. Nedenfor er en liten oversikt over hvor ulike frukter/bær/grønnsaker bør oppbevares.

På kjøkkenbenken

Meloner, bananer, agurk, tomater, epler, krydderurter og eksotisk frukt.



I kjøleskapet

Steinfrukter, bær og de fleste grønnsaker.



Oppbevaring av frukt og grønt

Lysforhold

Frukt og grønnsaker bør ikke utsettes for unødig dagslys eller kunstig lys.

Luftfuktighet

De fleste frukt og grønnsaker tar skade av tørr luft. Av disse er det bladgrønnsaker som er mest utsatt og du bør derfor prioritere plass til disse i kjøleskapet. Oppbevar dem i emballasje som holder på fuktigheten.

Temperatur

Frukt som høstes umoden, som epler og pærer, bør lagres i romtemperatur slik at de modnes og blir saftige og smakfulle. Frukt som bananer, avokado, samt alle urter og eksotiske frukter, blir ødelagt av å oppbevares i kjøleskap og bør også ligge på kjøkkenbenken.

De aller fleste grønnsaker skal ikke gjennom en modningsprosess, og kan derfor med fordel oppbevares i kjøleskapet, med unntak av tomat og agurk. Steinfrukt og bær høstes nesten fullmodnet og bør derfor også oppbevares i kjøleskapet.



Viktig med god kjøkkenhygiene

Sørg for gode, felles rutiner for hygienen på kjøkkenet:

Vask hendene ofte

Dette er viktig å gjøre mens dere lager mat, og særlig hver gang dere bytter mellom råvarene (her slurves det ofte).

Vask alltid frukt og grønnsaker før bruk

Bakterier finnes naturlig overalt, også i matvarer. Dersom mat blir behandlet feil, kan uønskede bakterier formere seg, og i verste fall bidra til at barna i barnehagen blir syke.

Bruk én kniv og fjøl til frukt og grønnsaker og én til kjøtt

Slik vil du unngå smitte av bakterier fra grønnsaker til andre matvarer som kjøtt og fisk - og motsatt (såkalt kryssmitte).

Vær nøye med rengjøring av kniver og fjøler.

Du finner mer informasjon om kjøkkenhygiene på www.matportalen.no



Fra prat til praksis

-

**Veiledning til grønnere og mer
fruktige barnehager**



«Æsj, det liker jeg ikke»

Å introdusere ny mat til barn, spesielt nye grønnsaker, kan være en utfordring.

Her er noen tips som kan være til hjelp:

- Gi grønnsakene morsomme navn! Studier har vist at dette får barn til å spise mer grønnsaker. Hva med røntgensyn-gulrot, tøysebønner, brokkoli-tre eller supersterkspinat?
- La barna kutte opp grønnsakene selv og være med å lage maten. Dette gir de mestringfølelse og interesse for maten.
- Få barna til å smake på én ting mer enn en gang. Man skal smake på noe opptil 10-15 ganger for å venne seg til smaken.
- Arranger smaksleker:
La barna ha bind for øynene og la de smake på forskjellige frukter/grønnsaker. Barn «smaker» ofte med øynene og bestemmer seg gjerne før de har smakt på noe, om de liker det eller ikke.
- Lag mos av grønnsaker og gjem grønnsaker i mat barna liker, for eksempel i potetmos, smoothie, supper, fiskegrateng og sauser. Eller hva med å ha revet gulrot i grove rundstykker?



Smoothie – en sikker vinner blant barna

Smoothie er perfekt for barn fordi de i stor grad kan delta i tilberedningsprosessen. La dem velge innhold, farge og smak og være med å klargjøre og legge oppi blenderen. Det er kjempegøy å få trykke på knappen og stolt få vise frem hva man har laget. Og det beste av alt – det smaker kjempegodt!

Slik lager du smoothie:

Vask, rens og del opp frukt, bær og/eller grønnsaker (gulrot passer ypperlig) og mos alt sammen i en smoothiemaskin/blender. Blir smoothien for tykk, tilsett litt juice eller vann. Blir den for tynn, tilsett mer frukt (f.eks. banan), bær eller grønnsaker.



Gode tips når du skal lage smoothie

- Mange av næringsstoffene ligger rett under skallet, så vask frukt og grønnsaker hvor skallet kan spises istedenfor å skrelle dem.
- Bruk moden frukt. Det gir mer smak og bedre konsistens.
- Prøv grønnsaker i smoothien. Rød paprika og gulrot egner seg godt.
- Tilsett friske krydderurter, frø og/eller nøtter for ekstra smak og næringsstoffer.
- Frys ned smoothie i ispinneformer, så har du en herlig, frisk og sunn smooth-is.
- Hvis du tar bananer eller epler i smoothie, bør du tilsette noen dråper lime- eller sitronsaft, slik at smoothien ikke blir brun.
- Ikke kjør kiwi for lenge i smoothiemaskinen. Knuste kiwisteiner kan smake som pepper.

Du finner spennende smoothie-oppskrifter på:
www.frukt.no



Ut på tur – med frukt, bær og grønnsaker

Skogstur med grønnsaker i wok på bålet

Ha med ferdig oppskårede grønnsaker og wok dem i en medbragt panne. De fleste grønnsaker kan wokes.

Pinnefrukt passer overalt

Skjær forskjellig frukt i små biter og fordel dem i bokser. La barna få en egen pinne og la dem lage sitt eget fruktspyd. Grillpinner i tre passer godt.

På bærtur

På sensommeren og høsten er det som regel masse bær i skogen, som blåbær, markjordbær og bringebær. Å dra på bærtur er både billig og moro for store og små.

Oppkuttete grønnsaker

Oppkuttete grønnsaker er ypperlige til å ta med på tur i skogen eller på stranden. Forfriskende og lett å spise. Skjær gjerne opp frukten og legg den i en plastpose før dere drar på tur.



Barnas egen frukt- og grønnsakhage

Å dyrke frem grønnsaker er veldig spennende og lærerikt. Dette er noe av det dere kan dyrke:

Grønnsaker

Tomat – små og søte tomater kan spises som de er. Tomater passer også fint som pålegg, og egner seg godt i salater, i gratenger, på pizza og i pastasaus.

Sukkererter – er søte og gode og egner seg som sunt knask. De kan også brukes i salater, wok og andre grønnsaksretter.

Gulrot – kan spises rå etter en rask vask, og er også gode i salater, i kake, i råkost, bakt i ovn eller kokt.

Friske krydderurter

Matkarse – bruk det i salater eller som pynt på brødskiva.

Blomkarse – passer fint som pynt i salater og som lett snacks.



Lag frukt- og grønnsaksfigurer

Skjær skiver av f.eks. vannmelon, kålrot, slangeagurk eller mango, og bruk pepperkakeformer til å lage figurer. Det går også an å sette frem skåler med oppkuttet frukt og grønt (f.eks. cherrytomater, agurk, reddiker, blomkål, paprika, gulrøtter, squash, sukkererter, purre) og gi barna tannpirkere som de kan bruke til å sette sammen sine egne figurer. Lag et par eksempler til inspirasjon for barna og la deretter fantasien slippes løs.

Lag gjerne en spennende dipp av kesam eller yoghurt naturell smakt til med hakkede krydderurter, sitronsaft eller litt most avokado og server ved siden.



Supper på 1-2-3: kutt - kok - mos

Det er enkelt å lage suppe av friske grønnsaker. Du trenger vann, kraft eller buljong som basis. Kutt opp poteter og grønnsaker og kok dem møre. Smak så til suppen med ønsket krydder, og vips, så er den ferdig. Bruk gjerne en stavmikser til å mose grønnsakene slik at du får en jevn suppe.

Tenk sesong

Bruk sesongens råvarer. Rotgrønnsaker gjør seg ypperlig i supper på høsten, mens norsk asparges og blomkål er i sesong på våren og sommeren.

Posesuppe

Å lage suppe fra bunnen av er alltid best, men posesuppe kan gjøres til et godt alternativ for varme måltider. Spe på med masse friske grønnsaker, krydderurter og for eksempel fisk. Da tilfører du ekstra næring og smak.



Gjør merkedagene grønnere

Merkedager og høytider er ofte assosiert med mye fet og sukkerholdig mat, så hvorfor ikke servere sunnere alternativer i barnehagene?

Jul:

Skjær opp frukter og la barna lage julefigurer som de kan spise som snacks etterpå.

Påske:

Ha fokus på gule og oransje frukt og grønnsaker. For eksempel gulrot, mango, appelsin og gul paprika. Lag gule smoothies og påskespyd.



Gjør merkedagene grønnere

Fastelavn:

Lag sunnere fastelavnsboller ved å bytte ut deler av fint hvetemel med grovt mel/havregryn og bland biter av frukt og bær i kremen.

Halloween:

Gresskar er en allsidig grønnsak som kan brukes til så mangt. Hva med å lage gresskarpai, gulrot- og gresskarsuppe, gresskarvafler eller gresskarkake?



Gjør merkedagene grønnere

Bursdager:

Arranger fruktfest i barnehagen og lag f.eks. fruktspyd, smooth-is, banan-is og fruktfat som et alternativ til kake og is.

Dekk gjerne bordet med agurk-slanger, fruktbuketter og muffinsformer fylt med deilig oppskåret frukt og bær.



Den Norske Epledagen

Den Norske Epledagen feires hvert år 17. oktober. Dagen ble etablert i 1990 av Opplysningskontoret for frukt og grønt for å befeste hvilken posisjon eplet har i vår fruktproduksjon og i vårt kosthold.

Hva med å ha en eple-inspirert lunsj i barnehagen hver 17. oktober og fortelle barna noen morsomme fakta om epler?



Til inspirasjon

-

**Erfaringer og bilder fra
5 om dagen-barnehager**



Erfaringer fra noen 5 om dagen- barnehager

Evenskjær barnehage:

«Etter at vi ble en 5 om dagen-barnehage har vi startet med oppskårede grønnsaker til hver lunsj.»

Søre Øyane Naturbarnehage:

«Etter at vi ble 5 om dagen-barnehage, er vi enda mer bevisst på hva vi serverer barna, og varierer mer i utvalget av frukt og grønt.»

Fillan barnehage:

«Vårt fokus på kosthold er blitt forsterket etter av vi ble en 5 om dagen-barnehage. Til lunsj serverer vi nå varierte grønnsaker. Til matpakkemåltidet etter utetiden serverer vi ulike frukt og grønnsaker, oppskåret. Til bursdag; fruktsalat og kesam».

Aronnes barnehage:

«Vi ble inspirert da vi fikk en e-post fra kommunens helsekonsulent. Det er stor positivitet fra foreldrene da vi informerte om 5 om dagen.»

Skulestad barnehage:

«Me er glade for at me er blitt en 5 om dagen-barnehage. Og synest at prosjektet gjer oss meir beviste på å variere mellom frukt og grønnsaker, og vi serverer meir enn før.»



Til inspirasjon – innsendte bilder fra 5 om dagen-barnehager



Til inspirasjon – innsendte bilder fra 5 om dagen-barnehager



Til inspirasjon – innsendte bilder fra 5 om dagen-barnehager



Vi håper kurset har vært til inspirasjon og motivasjon!



Du vil nå få noen spørsmål relatert til kurset. Svarene dine sendes til e-postadressen du oppga ved registrering.

Etter spørsmålene får du mulighet til å laste ned og skrive ut et kursbevis.

Lykke til!

Se Opplysningskontoret for frukt og grønt sine nettsider, www.frukt.no, for mer inspirasjon og følg oss gjerne på sosiale medier:



facebook.com/fruktno og [facebook/5omdagen](https://facebook.com/5omdagen)



twitter.com/frukt_no



instagram.com/5omdagen

