

AKROBATENS HVERDAGSMAT



Matglede er et av Akrobaten barnehages satsningsområder. Innholdet i denne boka er utarbeidet av ansatte, barn og foreldre.

Innhold

Hva betyr matglede for oss?	s. 3
Kostholdsråd	s. 4
Måltidene i Akrobaten	s. 5
Oppskrifter	s. 6
Havregrynsgrot	s. 6
Eplesyltetøy	s. 7
Brød/rundstykker	s. 8
Laks med brokkolisalat og byggrynsris	s. 9
Blomkålsuppe	s. 10
Grønnsaksvafler	s. 11
Spinatgrateng	s. 12
Thai currysuppe	s. 13
Tomatsuppe	s. 14
Fiskegrateng med raspet gulrot	s. 15
Pasta med kjøttsaus	s. 16
Salatbuffet	s. 17
Fiskeburger	s. 18

Oppskriftene i denne boka er hentet fra egne erfaringer, en utvikling fra forrige oppskriftsbok, samt inspirert av matjungelen.no

Matglede er et begrep vi har jobbet med i utviklingsarbeid, sammen med barna, på refleksjonsmøter og foreldremøter.

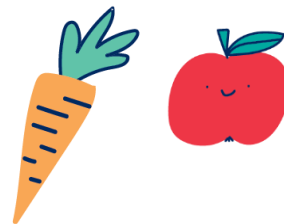
Kilder: matjungelen.no, helsenorger.no og fhi.no

Kokeboka er laget i 2025, basert på erfaringer vi har gjort oss siden oppstart i 2014.

Hva betyr matglede for oss?

Ansatte:

- Fellesskap
- Rolige og harmoniske måltid som innbyr til gode samtaler
- Valgfrihet, barns medvirkning
- Ulikhet
- Mestring, forsyne seg selv, bestemme selv
- Bruke alle sansene
- Utforsking
- Å få være med å lage maten
- Dyrke selv
- Lukten av nybakt brød
- Grøt til frokost - en felles start
- Læring: Ta kloke valg, hensyn til hverandre, vente på tur, hvor kommer maten fra, rydde selv, dekke på, lage mat
- Glede rundt forberedelse av måltidet
- God, sunn og variert mat
- Erfare forskjell på hverdag og fest/kos
- Nøysomhet
- Varer i sesong
- Å unngå matsvinn, bruke det vi har/rester



Foreldre:

- Hjemmelaget mat
- Sanke mat
- Sunn og næringsrik mat
- Havregrøten til frokost
- Besøkshagen
- Kjennskap til råvaren/matens opprinnelse
- Barna får delta
- Prøve nye smaker
- At alle måltider blir servert i barnehagen

Barna:

- Å vær glad for maten
- Mat e bra for kroppen
- Hvis man spise kjøtt og fisk bli man stor og sterk
- Tacobuffet – at alle får forsyne sæ sjøl!
- Spinatgrateng!
- At hvis vi ikke klare å spis, så går det bra.
- Graut e bra, men ikke sukker da.
- Kroppen må ta det med ro og sitt når vi et mat.
- Det e artig å øv sæ på å skjær opp

Nasjonale kostholdsråd

Mat og måltider i barnehagen - Anbefalinger fra Helsedirektoratet:

Ved servering av mat og drikke følger det et ansvar for å sikre at tilbudet er i tråd med Helsedirektoratets kostråd. Barnehagen kan bidra til å fremme et variert og sunt kosthold blant barn ved å servere grønnsaker, frukt og bær, grove brød- og kornprodukter, bønner, linser, erter og nøtter, fisk, magert kjøtt, magre meieriprodukter og matoljer og flytende/myk margarin. Barnehagen bør begrense bruk av rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter, salt og sukker.

Måltidene i barnehagen, enten de er kalde eller varme, bør settes sammen av flere grupper matvarer for å ha god ernæringsmessig kvalitet og sikre innhold av næringsstoffer barn trenger. Helsedirektoratets anbefaling er å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra alle disse tre gruppene slik at de blir fullverdige:

- **Gruppe 1:** Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta og lignende
- **Gruppe 2:** Grønnsaker, frukt, bær
- **Gruppe 3:** Belgfrukter (linser, bønner og erter), fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg og kjøtt

Helsenorge oppsummerer kostrådene slik:

- Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.
- Frukt, bær eller grønnsaker bør være en del av alle måltider.
- La grovt brød eller andre fullkornsprodukter være en del av flere måltider hver dag.
- Velg oftere fisk og sjømat, bønner og linser enn rødt kjøtt. Spis minst mulig bearbeidet kjøtt.
- Ha et daglig inntak av melk og meieriprodukter. Velg produkter med mindre fett.
- Godteri, snacks og søte bakevarer bør begrenses.
- Drikk vann!



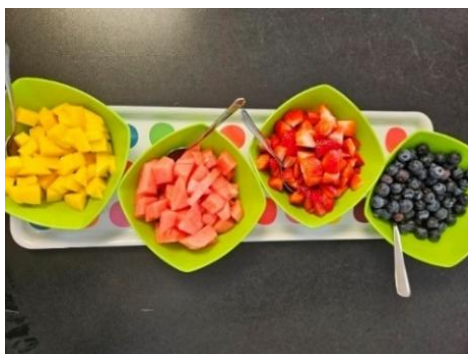
Kilder:

Helsedirektoratet: Mat og måltider i barnehagen. (helsedirektoratet.no)

Helsenorge: Kostråd og ernæring. (helsenorge.no)

Måltidene i Akrobaten

- Vi serverer tre måltider i barnehagen hver dag:
 - Havregrøt til frokost
 - Hjemmebakt brød/rundstykker til lunsj tre dager i uka. Varmmat/salat/buffet to dager i uka
 - Fruktmåltid
- Vi er opptatt av næringsrik og variert mat. Helsedirektoratets anbefalinger når det gjelder kosthold i barnehagen, legger grunnlaget for vårt mattilbud.
- Vi serverer melk og vann som drikke.
- Rammene rundt måltidet er viktig for oss, og vi legger vekt på en rolig og harmonisk atmosfære. Vi setter av god tid til måltidene. Vi er oppmerksomme på hvordan maten presenteres.
- Valgfrihet, barns medvirkning og mestring er i fokus hos oss. Vi oppfordrer alle til å smake nye smaker, men det er barnet selv som bestemmer hva og hvor mye. Hos oss må ingen spise opp, hvis man er mett. Vi oppfordrer til å forsyne seg selv.
- Barna er ofte med å lage maten, dekke på, og rydde av.
- Vi bruker sapere-metoden: Å utforske maten med alle sansene.
- Barna er med å dyrke egen mat gjennom vårt samarbeid med besøkshagen vår på Rosenlund, som er et samarbeid med Stadsbygd hagelag. Vi snakker om råvarer og hva maten betyr for kroppen vår og helsa vår.
- Når et barn har bursdag, er det fint å gjøre litt ekstra stas på barnet under fruktmåltidet. Barnet får velge mellom fruktspyd, smoothie og fruktsalat.
- Vi sørger for håndvask og god hygiene knyttet til måltid, matlaging og oppbevaring av matvarer.
- Vi tar gjerne med oss matpakke på tur, eller spiser i bålstua vår.
- Vi lager ofte lunsj etter oppskrifter i denne boka, men prøver gjerne nye matretter og smaker. Vi lager ekstra god mat under barnas julebord, samt samisk tradisjonsmat på samenes nasjonaldag. Vi utforsker gjerne smaker og matretter fra andre kulturer.



Havregrøt

En god start på dagen!

Til ca 21 barn og 6 voksne:

- 3,5 l vann
- 1 l melk
- 18 dl havregryn
- 2 ts vaniljesukker
- 2 ts salt



Slik gjør du:

Kop opp vann.

Hell i havregryn og la det koke i noen minutter.

Hell i melk, rør godt, og skru ned til laveste temperatur på plata.

La grøten stå å trekke under lokk i minst 1 time. Spe på med vann hvis grøten ble for tykk.

Kan serveres med smør, eplesyltetøy og et lite dryss sukker og kanel.

Eplesyltetøy



Gir ca 1 kg eplesyltetøy

- 1 dl vann
- Saft fra 0,5 sitron
- 1 kg eple
- 100 g sukker
- 1 ts malt kanel
- Eventuelt annet krydder (nellik, stjerneanis, malt muskat o.l.)

Slik gjør du:

Ha vann og sitron i en kjele.

Skrell epler og ta ut kjernen. Skjæres i terninger, og legges i kjelen.

Kok opp og la det putre på svak varme i ca 15 minutter. Rør av og til. Ha i sukker, kanel, og evt annet krydder, og kok videre til sukkeret er oppløst.

Kjøres med en stavmikser for glatt og godt mosa eplesyltetøy.

Avkjøl, og helles over i beger, sterile glass e.l.

Brød/rundstykker

Tre dager i uka serverer vi hjemmelaget og fersk brød eller rundstykker til lunsj. Vi setter deigen på morgenen, og barna er ofte med å bake ut rundstykker. Lukta av nystekt brød er noe av det beste vi vet! Har vi mye brødrester i fryseren, tar vi opp det på morgenen. Dette er et tiltak for å redusere matsvinn.

Når vi baker brød og rundstykker følger vi helsedirektoratets anbefalinger ved å bruke høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt.

Brødmåltidet er en fin arena for barna å smøre selv, sende til hverandre og prøve nye smaker og kombinasjoner.

Pålegg og tilbehør:

Vi tilbyr variert pålegg som leverpostei, hvitost, makrell i tomat, kaviar, pølse- og skinkepålegg og tubeost.

Vi koker gjerne egg til lunsjen. Egg handler vi på Dahl småbruk, som ligger like ved barnehagen. Her har vi sett at hønene har det fint.

Vi serverer alltid grønnsaker til brødmåltidet, for eksempel agurk, paprika, tomat, purreløk og rødbeter.

Tips til aktivitet:

Ta med barna på bakinga

La barna være med å dekke på

Handle egg på Dahl småbruk

La barna være med å skrive handleliste. Hva trenger vi av pålegg?

Laks med brokkolisalát og byggrynsris

Brokkolisalát:

- 2 stk brokkoli
- En rødløk
- 2 eple
- En god dæsj majones
- En halv boks lettømmme eller et tilsvarende melkefritt produkt
- 2 ss sitronsaft
- 0,5 ts salt
- 0,3 ts pepper
- Bacon



1. Skyll brokkolien og del den i små buketter.
2. Finhakk rødløken og eplet.
3. Bland sammen majones, rømme, sitron, salt og pepper i en bolle.
4. Tilsett brokkoli, rødløk og eple, bland alt sammen og server.

Byggrynsris:

- Tilberedes som beskrevet bak på pakken.

Laks:

- Ca 600 g laksefilet
- Smør
- Salt og pepper

1. Legg laksen i en smurt ildfast form
2. Krydre laksen med salt og pepper
3. Legg noen smørklatter på laksen.
4. Bakes i ovnen på 180 grader i 15 minutter. Bør hvile på kjøkkenbenken ei stund før servering.

Tips til aktivitet:

Dra på fisketur
Formingsaktivitet med «fisk» som tema
Dra på tur i fjæra



Blomkålsuppe

- 3 stk. blomkål
- 1,5 stk. finhakket løk
- 24 dl vann
- 2 stk. hønsebuljongterning eller grønnsakbuljong
- 6 dl melk (havremelk)
- Kan toppes med bacon, stekt chorizo og/eller vårløk

Serveres med rundstykker

Slik gjør du:

Rens blomkål og del i mindre buketter.

Ha blomkålbuketter, løk, vann, buljong og melk i en kjele. Kok opp og la det koke til grønnsakene er møre.

Ta ut noen blomkålbuketter fra suppen, før du kjører resten av suppen jevn med en stavmikser. Smak til med salt og pepper.

Tilsett gjerne litt fløte eller crème fraîche for en fyldigere suppe. Revet parmesan smaker også utmerket til.

Stek bacon el chorizo sprøtt i en stekepanne.

Vend inn vårløk og stek et minutt til vårløken er mør.

Fordel blomkålbuketter i suppeskåler og hell over suppe. Pynt med bacon/chorizo/vårløk.

Tips til aktivitet:

Smak på rå blomkål

Dyrk blomkål selv i egen kjøkkenhage

Lag blomkål av lekedeig/trolldeig

Hva heter blomkål på andre språk?

Engelsk: Cauliflower

Tysk: Blumenkohl

Kroatisk: Karfiol

Swahili: Koliflawwa



Grønnsaksvafler

Tilpass mengden etter barnegruppas størrelse:

- 6 stk egg
- 4 dl vann
- 12 dl finrevet grønnsaker (squash, pastinakk, gulrot)
- 3 dl revet ost (kan sløyfes om melkeallergi)
- 8 ss flytende margarin
- 4 dl sammalt mel/glutenfritt mel
- 1,5 dl havregryn
- 2,5 ts bakepulver



Slik gjør du:

1. Skyll og riv grønnsakene på et fint rivjern. Bruk det du har, som f.eks. squash, gulrot og pastinakk.
2. Pisk egg og vann godt sammen i en stor bakebolle.
3. Bland inn grønnsaker, ost og flytende margarin.
4. Bland det tørre (mel, bakepulver og salt) for seg.
5. Tilsett det tørre i det våte og bland godt.
6. La røren svulle i minst 10 minutter.
7. Varm opp vaffeljernet.
8. Ha en øse med røre i vaffeljernet og fordel den utover i jernet. Røren blir ganske tykk på grunn av grønnsakene, så sørg for å fordele den godt slik at vaffelen blir jevnt stekt.
9. Stek til vaffelen er gyllen, og gjennomstekt.

Tips til aktivitet:

Lete i kjøleskapet for rester som kan brukes i røra.

Ta med vaffelrøra ut, og stek vaflene utendørs.

Hvilken form har vafla? Hva symboliserer et hjerte? Hva betyr det å være glad i noen? Tegn, mal hjerter!

Spinatgrateng

- 100 gram smør
- 1 stor purreløk
- 2 fedd hvitløk
- 500 g spinat
- 4 ss hvetemel
- 2 liter havremelk
- 3 ts kjøttbuljong eller 1-2 buljongterninger
- 12 røkte kjøttpølser
- 1 pk fullkorn makaroni
- Salt og pepper
- Litt revet ost eller strøkavring



Slik gjør du:

Smelt smør i en kjele, tilsett finhakket purreløk, hvitløk og spinat

Tilsett hvetemel, spe på med ca 1 liter melk, til det blir en tykk saus. Ha deretter pølsebiter i terninger og ferdig kokt makaroni.

Krydre med salt og pepper

Ha alt i en ildfast form og strø over revet ost eller strøkavring.

Stekes midt i ovnen på 200 g.

Tips til aktivitet:

Dyrk spinat om våren

La barna kutte opp

pølsebiter

Smak på rå hvitløk

Thai currysuppe

- 250 g fullkornsrís
- 1 paprika
- Ca 5 gulrøtter
- 150 g grønne erter (kan sløyfes)
- 500 g kyllingfilet
- 0,5 dl raps- eller olivenolje
- 3 SS Thai currypaste – rød
- 8 dl kokosmelk
- 0,5 dl soyasaus
- 1 stk lime
- 1 potte frisk koriander (kan sløyfes)



Slik gjør du:

1. Kok fullkornsrís etter anvisning på pakken.
2. Skyll grønnsakene og del paprika og gulrot i strimler.
3. Rens og skjær kyllingfilet i små strimler.
4. Varm litt olje i en stor gryte og fres currypaste på middels varme i et par minutter.
5. Tilsett kokosmelk, paprika, gulrøtter, kyllingstrimler og soyasaus.
6. Kok opp og la småkoke i ca 8-10 minutter til grønnsakene er møre og kyllingen gjennomkokt.
7. Tilsett erter mot slutten av koketiden, de trenger bare 1-2 minutter.
8. Smak til med lime og salt
9. Server med frisk koriander og ris til.

Tips

- Bruk de grønnsakene dere har liggende. Squash, søtpotet, rødløk, stangselleri, pastinakk eller brokkoli passer også fint her.
- Du kan gjerne bruke norskprodusert byggryn istedenfor ris
- Du kan gjerne bytte ut kylling med f.eks kikerter, laks eller tofu.

Tips til aktivitet:

Lag rytmeinstrument av ris!

Bruk tomme doruller eller sy sammen av tøystykker.



Tomatsuppe

- 1 ss smør
- 2 boks tomatpuré
- 2 boks hakka tomater
- 3 fedd hvitløk
- 1 løk, paprika, gulrot eller rester av andre grønnsaker du har i kjøleskapet
- 3 ss hvetemel
- Ca 4 liter vann
- 2 buljongterninger
- 2 ts timian
- 2 laurbærblad
- Eventuelt fullkorns makaroni

Slik gjør du:

Smelt smør i en kjele, tilsett løken og la den surre et par minutter til den blir blank.

Tilsett tomatpuré, finhakket hvitløk og evt andre grønnsaker du har, og la det surre litt til.

Dryss melet over og spe på med vann m/ buljong og hakka tomater.

Kok opp suppen under omrøring, og la suppen småkoke i 15 minutter, før du jevner den med en stavmikser. Ha eventuelt oppi ferdigkokt makaroni.

Serveres med kokte egg og ferske rundstykker.

Tips til aktivitet:

Dyrk egne tomater!

Fiskegrateng med raspet gulrot

- Ca 1,2 kg torsk eller sei
- 1,5 pk makaroni
- 1 purreløk
- 1 gul løk
- ½ ts muskat
- 2 terninger grønnsaksbuljong
- 4 ss hvetemel
- 3 ss smør
- 4 dl melk
- Salt og pepper
- Strøkavring (for eksempel 3 stk ryvita knekkebrød) eller raspet ost



Slik gjør du:

1. Rens og kok fisken
2. Kok makaronien
3. Finhakk purreløk og løk og surr i smør i en kjele
4. Ha i hvetemel og rør til blandingen er jevn og glatt.
5. Spe på med melk og etter hvert buljongterninger. Kok opp og rør til sausen er klumpfri.
6. Krydre med muskat
7. Hell blandingen i en smurt ildfast form. Ha på strøkavring eller revet ost

Stekes midt i ovnen på 200 grader i ca 45 minutter.

Serveres med raspet gulrot (eventuelt poteter og andre grønnsaker)

Tips til aktivitet: Utforsk råvarene med sapere-metoden (å utforske maten med alle sansene).

Pasta med kjøttsaus

- Ca 800 gram fullkornspasta
- 2 ss smør
- 1 løk, 1 paprika og 1 gulrot (evt andre grønnsaker du har tilgjengelig)
- 1 fedd hvitløk
- 500 g karbonadedeig
- 5 dl vann
- 3 ss hvetemel
- 5 ss tomatpuré
- 2 bokser hakka tomater
- Litt oregano og basilikum
- Salt og pepper

Slik gjør du:

8. Surr løk og kjøttdeig til det blir brunt.
9. Tilsett finhakket hvitløk, de andre grønnsakene og hvetemel, og surr videre i et par minutter.
10. Tilsett vann og hakka tomater. La det putre i noen minutter.
11. Smak til med krydder.
12. Kok pastaskruene.

Serveres med salat etter eget ønske.

Salatbuffet

Barna elsker buffet, og til denne salaten kan du selv velge hva du vil servere. For eksempel:

- 1 grønn salat
- 2 avocado
- 3 bokser ananas
- 2 stk paprika
- 2 bokser småtomat eller 6 tomater
- 2 stk agurk
- Ost i terninger eller fetaost
- 1 gul løk
- Sukkererter
- ½ purreløk
- 3 bokser mais
- brødkrutonger
- 1 kg stekt kylling eller oppkutta skinke
- 1 pk pastaskruer
- Evt 1 pk tortillachips

Dressing:

- 2 bokser rømme eller tilsvarende uten melk.
- Mayonaise
- Sitronsaft
- Hvitløkskrydder
- Litt curry
- Salt og pepper

Server gjerne med nystekte rundstykker. Anrett i skåler på et eget bord, og la barna forsyne seg selv.

Tips til aktivitet:

Her er det mye å kutte!

La barna dekke på til et ekstra hyggelig måltid



Fiskeburger

- Fiskekaker/fiskeburgere
- Agurk, løk, tomat, evt andre grønnsaker

Burgerbrød:

- 7,5 dl vann
- 50 g gjær
- 2 ss nøytral olje
- 2 ts salt
- 2 dl siktet rugmel eller annet grovt mel
- 2 dl grov sammalt hvete
- ca. 14,5 dl hvetemel
- 4 ss sesamfrø

Slik gjør du:

1. Ha hvetemel, salt, lunka vann, gjær og olje i en bakebolle til kjøkkenmaskin. Elt deigen godt, 10-15 minutter. La den heve i ca. 1/2 time, eller til dobbel størrelse.
2. Del deigen i 20-30 like store emner, og form dem til litt flate burgerbrød. La brødene etterheve i ca. 20 minutter til omtrent dobbel størrelse.
3. Pensle burgerbrødene med vann og dryss sesamfrø på toppen. Stek midt i ovnen på 225 °C i ca. 15 minutter. Avkjøl på rist.
4. Kutt opp grønnsaker og dander på fat.
5. Stek fiskekakene.

Tips til aktivitet:

Lag fisk av pappfat

Lag et akvarium

Hvilke fiskesorter vet vi av?

Og lever de i saltvann og ferskvann?

