

AKROBATENS HVERDAGSMAT



BARNEHAGE



Laget av barn og ansatte i Akrobaten barnehage, barnehageåret 2014 - 2015

Innhold

- s. 3. Hva er viktig under måltidene i Akrobaten barnehage?
- s. 5. Hvorfor spise variert og sunn mat?
- s. 6. Måltidene

OPPSKRIFTER: Her vil vi presentere ulike mat vi lager i Akrobaten barnehage. For oss har det vært viktig å finne oppskrift på mat som er enkel å lage, som lages fra bunnen, som er rimelig, næringsrik og som ser bra ut. Ingrediensene skal være å få kjøpt i nærbutikken. Alle retter serveres med grønnsaker. Supper serveres med grovt brød i tillegg til grønnsaker.

- s. 7. Spinatgrateng
- s. 8. Fiskerens skattekiste
- s. 9. Tomatsuppe
- s. 10. Spaghetti og kjøttsaus
- s. 11. Fiskegrateng
- s. 12. Lapskaus
- s. 13. Ovnsbakt laks
- s. 14. Lasagne
- s. 15. Potetsuppe
- s. 16. Pastasalat med kylling
- s. 17. Minestrone-suppe
- s. 18. Fiskesuppe
- s. 19. Havregrynsgrot
- s. 20. Fruktalat + smoothie
- s. 21. Turmat
- s. 22. Hjemmebakt brød
- s. 23 Hjemmebakt knekkebrød
- s. 24. Akrobatens hverdagslunsj



Tusen takk til mamma og kokk, Marthe Kilen (FruNelik) for gode tips og råd. Takk til alle barna i Akrobaten barnehage, som har tegnet og fortalt. Takk til alle foreldre i barnehagen, som støtter opp om vårt fokus på kosthold.

Dette heftet er ment som en inspirasjon. Vi ønsker å vise at variert og sunn kost trenger ikke å ta så lang tid å tilberede og barna kan med stor fordel være med på matlagingen. Lykke til med middagslagingen!

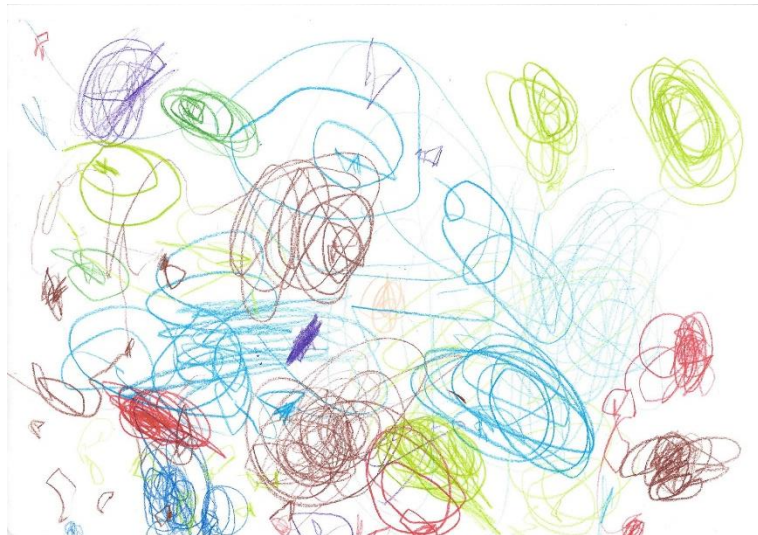
Da du kjøpte dette heftet, så var du med på å støtte Akrobatens Solsikkeaksjon - med 30 kr. Overskuddet går til å hjelpe barn i Zimbabwe, SOS-barnebyer.

Hva er viktig under måltidene i Akrobaten barnehage?

- Rolig og harmonisk atmosfære ved måltidene som innbyr til gode og hyggelige samtaler.
- Alle oppmuntres til å smake alt som blir servert, både fisk, kjøtt, suppe, grønnsaker, salat, brød, frukt og grøt. Med dette mener vi at alle har litt av alt som blir servert på fatet sitt. På denne måten gir vi barnet en mulighet til å smake på det som blir servert, når barnet er klar for det.
- Vi tvinger ikke i barna mat hvis de ikke liker den. Da det er bare max. 3 timer til neste måltid i barnehagen, går det fint om barnet spiser litt mindre ved det ene måltidet. Det er de voksnes ansvar og følge med på hva barnet spiser i løpet av dagen, så de får i seg nok mat og drikke. Vi tilbyr alltid litt ekstra ved neste måltid, hvis barnet har spist lite i måltidet før.
- Vi oppfordrer barna til å forsyne seg selv, smøre og spise selv. I begynnelsen må vi tåle at det er litt gris og at barnet utforsker maten. Dette korrigerer vi i takt med barnets alder og modenhet.
- Vi forteller alltid barna hva de spiser. På denne måten blir de kjent med matvarene og kjenner igjen smak og konsistens når det er gjentakelser av mat.
- Vi er oppmerksomme på hvordan vi dekker på matbordet og hvordan maten presenteres på. Dette har stor betydning for matlyst og trivsel rundt måltidet. Avslått taklys og tente stearinlys kan bidra til en ro over måltidet.
- Vi setter av god tid til måltidet, slik at barna får tilstrekkelig med tid til å spise.
- Vi sørger for håndvask og god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat.



- Vi hjelper barna til å få gode rutiner ved måltidet ved å være tydelige voksne, som har ansvar for at det er ro rundt måltidene. Gode måltider i et trivelig miljø gir barna en følelse av trygghet og samhold.
- Måltidene i barnehagen er et sosialt fellesskap. Om vi som voksne sitter og spiser sammen med barna og viser at vi liker maten, bidrar vi til å gi barna et godt forhold til mat og lærer dem å like mat de ikke har smakt før. Holdninger til mat læres ikke bare gjennom hva vi sier, men også gjennom hva vi gjør. Barn som ser at voksne spiser og hygger seg med maten, vil lære av det.
- Måltidets pedagogiske funksjon.
Barnehagens arbeid med mat og måltider er forankret i årsplanen. En rekke pedagogiske aktiviteter og mål knyttes til mat og måltider. Eksempler på slike aktiviteter er barnas delaktighet i matlaging, dyrking, høsting og lokal matproduksjon, læring om ulike kulturers mattradisjoner, språklig utvikling, utvikling av forståelse for antall, rom og form, utvikling av lukt- og smakssans, utvikling av finmotorikk, selvstendighet og samspill med andre, kunnskap om sammenhengen mellom mat, kropp og helse samt læring om hygiene. Et måltid er som dere ser mye mer enn å bare spise seg mett. Her har vi læringssituasjoner på kryss og tvers.



Nydelig fruktfat tegnet av gutt, 3 år

«Æ like banan bæst» jente 4 år

Hvorfor spise variert og sunn mat?

Ulik mat gir ulike næringsstoffer. Hvis barnet får variert mat, kan vi være tryggere på at de får i seg nok av alle næringsstoffene de trenger.

Derfor legger vi opp dagens måltider sammensatt av mat fra tre ulike grupper:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
2. Grønnsaker og frukt/bær
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter

Sammen med barna på storbarnsavdelingen lager vi de aller fleste matrettene helt fra bunnen av (noen fiskeretter/kjøttretter er ferdiglaget). Dette gjør at barna ikke får i seg for store mengder med både salt og tilsatt sukker, som vi gjerne finner i maten vi kjøper. I tillegg baker vi vårt eget brød og knekkebrød. Det hender vi supplerer med kjøpt brød - da velger vi grovt brød.

Grunnlaget for kostholdet som voksen legges i barneårene. 3-5 års alderen er den viktigste alderen for hvordan våre matvaner blir resten av livet. Gode matvaner forebygger også sykdom i voksen alder. Det er derfor svært viktig at barna får varierte smaksopplevelser allerede i småbarnsalderen.

Vi opplever at energinivået og blodsukkeret til barn som spiser mat med mye sukker går raskt opp, for så å synke raskt ned igjen. Vi ser at barna blir for slitne, og kan bli lei og utilpass på slutten av dagen. Hvis barna derimot får i seg ernæringsrik mat, som ikke består av så mye sukker, får barna mer energi til å holde ut dagen. Barna blir i bedre humør og orker mer utover ettermiddagen. I barnehagen gjør vi alt for å unngå mat med tomme kalorier - da får vi opplagte barn som holder ut hele dagen og som også har energi igjen når de kommer hjem.

Vi er ingen sukkerfri barnehage, men er heller opptatt av å leve etter prinsippet «alt med måte». Vi ønsker at barna skal lære å håndtere en festdag nå og da - da er fokuset å lære å porsjonere seg - ikke hive seg over matfatet, men lære å kjenne etter at det kan faktisk holde med bare litt. Med variert mat mener vi derfor også å lære barna å leve med fristelser. Lære å kjenne hvor magemålet går og lære å ta rette valg også når det kommer til matveien.

Å spise variert er viktig, men det er like viktig å gjenta samme smaker flere ganger. Derfor følger vi de oppsatte rettene i kokeboka og gjentar de gjennom hele barnehageåret. På denne måten lærer barna å like smaken og bli vant til maten. Det hender ofte at barna ikke liker maten ved første gang den blir servert, men så liker de den når de har fått gjentatt smaken flere ganger.

Barn vil ofte ikke smake på det ukjente. Så det er viktig at de får lov til å prøve, kjenne, lukte og bli kjent med maten. Når barna i tillegg får lov til å være med på

å lage maten og får lukte og smake underveis, blir de ofte trygg på maten og er mer villig til å smake på den.

Vi prater med barnet og forklarer underveis hva vi gjør og hvorfor maten har ulik konsistens, fasong, farger og lukt.

Måltidene

Vår filosofi er: Aktive barn er glade barn!

Skal barnet være sunn aktiv, så trenger det regelmessig påfyll, næring og væske. Akrobaten barnehage legger derfor til rette for at det ikke går mer enn max 3 timer mellom hvert måltid.

Måltidene i Akrobaten barnehage blir fordelt slik:

- Kl. 08.30 - Akrobatens havregrøt og melk
(de barna som kommer en god stund før kl. 08.30 må gjerne ha med seg en matpakke de kan spise når de kommer i barnehagen - tenk over innholdet i matpakken.)
- Kl. 10.30/11.00 - Varmlunsj (en gang i uka) Ruller på oppskriftene i kokeboka.
Brødmåltid (fire dager i uka): Grovt brød/knekkebrød/egg/varierte pålegg/grønnsaker og melk
- Kl. 14.00- Biola, frukt/smoothie, knekkebrød/grovt brød, sunt pålegg

Ved bursdagsfeiring serverer vi fruktsalat med vaniljeyoghurt eller vaniljekesam på småbarnsavdelingen. På storbarn får barna være med å velge mellom ulike middagsretter, fruktsalat og matmuffins.

Vann er den beste tørstedrikken og vi serverer ALLTID vann som tørstedrikk mellom måltidene. Drikke til måltidene er ekstra lettmelk og vann.

Vi oppfordrer dere foreldre også til å gi vann i stedet for sukkerholdige drikker som saft, juice, sjokolademelk, brus og lignende.

Spinatgrateng

- 100 gram smør
- 1 stor purreløk
- 2 fedd hvitløk
- 500 gram spinat
- 100 gram hvetemel
- 1 liter melk
- 3 ts kjøttbuljong
- 4 røkte kjøttpølser
- 2 dl makaroni
- Salt og pepper
- Litt revet ost eller strøkavring



Spinatgrateng tegnet av jente, 5 år

Serveres med kokt potet og revet gulrot om ønskelig.

Slik gjør du:

- Smelt 100 gram smør i en kjele, tilsett finhakket purreløk, hvitløk og spinat.
- Tilsett 100 gram hvetemel, spe med ca 1 liter melk til det blir en tykk saus. Ha deretter oppi kjøttbuljong, kjøttpølsene skåret i terninger og ferdig kokt makaroni. Smak til med salt og pepper.
- Ha alt i en godt smurt brødform eller ildfast form og strø over ost eller strøkavring til slutt.

Stekes i ovnen på 200° i ca 30 minutter.

Fiskerens skattekiste

Laksefilet eller seifilet uten skinn og bein

Løk

Brokkoli

Gulrot

Purreløk

Potet

Smør

1 boks rømme

Soyaolje

Salt og pepper

Aluminiumsfolie



Tegnet av jente, 5 år

Slik gjør du:

- Skjær fisken i terninger
- Vask og rens grønnsakene og kutt i skiver
- Del opp aluminiumsfolie i passe flak og fyll med det du ønsker av fisk og grønnsaker. Tilsett en klatt smør, salt og pepper og soyaolje om ønskelig.
- Brett sammen folien, pass på at den ligger med åpningen opp

Stekes i ovnen på 180° i ca 12-15 minutter.



Tomatsuppe

1 ss smør

1 boks tomatpuré

2 fedd hvitløk

3 ss hvetemel

1,5 liter vann

2 blokker kjøttbuljong

1 ts timian

1 laurbærblad

2 dl grove pastaskruer

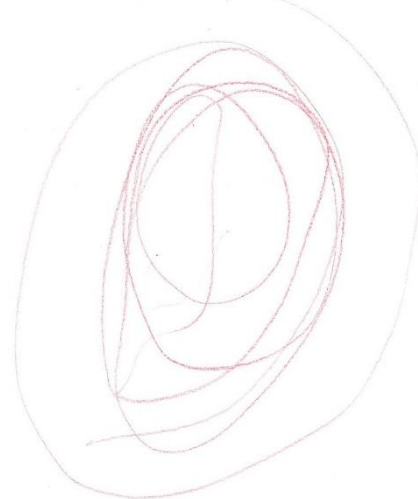
Salt og pepper

Slik gjør du:

- Smelt smøret, tilsett tomatpuré og finhakket hvitløk.
- Dryss melet over og spe med vann tilsatt kjøttbuljong.
- Kok opp suppen under omrøring.
- Ha i ferdigkokt makaroni.
- Krydre med timian, laurbærblad, salt og pepper.

La suppen småkoke i ca 15 minutter.

Serveres eventuelt med grove rundstykker, egg, pølsebiter, kjøttboller.



Tomatsuppe tegnet av gutt, 3 år



«Tomatsuppe synes jeg er godt, også liker jeg kjøttboller!» jente, 4 år

Spaghetti med kjøttsaus

400 gram spaghetti

2 ss smør eller margarin

1 løk og andre grønnsaker du har tilgjengelig (paprika, gulrot.)

1 fedd hvitløk

250 gram karbonadedeig

3 ss hvetemel

3 dl vann

«Æ like tomatsuppebæst æ- ja, åsså kjøttsaus og spagetti», jente 4 år

3 ss tomatpuré

$\frac{1}{2}$ ts oregano og basilikum

Salt og pepper



Slik gjør du:

- Surr løk og kjøttdeig i smør til det blir brunt.
- Tilsett finhakket hvitløk, dryss på hvetemel og tilsett vann og tomatpuré. Gi den et oppkok.
- Smak til med krydder.
- Kok spaghetti.

Serveres gjerne med grovt brød/rundstykker. Dryss revet ost over dersom du ønsker det.

Tips:

Kokte du for mye pasta? Det kan du fint bruke til fiskegratengen i morgen ☺

Fiskegrateng

600 gram kokt fisk

(Torsk, sei, laks, alt etter ønske)

2 dl makaroni

1 purreløk

$\frac{1}{2}$ ts muskat

4 ss hvetemel

3 ss smør

4 dl melk

Salt og pepper

Strøkavring



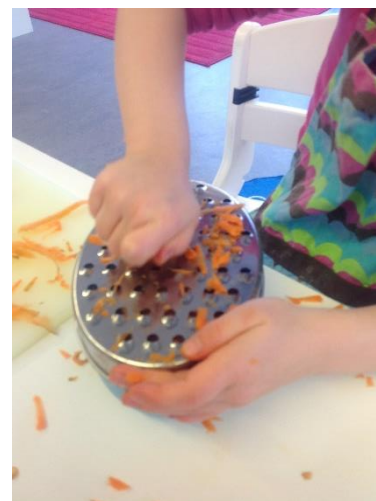
Slik gjør du:

- Rens og kok fisken. Kok makaronien.
- Finhakk purreløk og surr i smør i en kjele.
- Ha i hvetemelet og rør til blandingen er jevn og glatt. Spe med melken. Rør til sausen koker og er klumpfri.
- Bland fisk og makaroni inn i den hvite sausen. Ha i krydder.

Hell blandingen i en smurt ildfast form eller brødform. Ha på strøkavring.

Stekes i ovnen ved 200° i ca 45 minutter.

Serveres med kokte poteter og revet eller kokt gulrot.



Lapskaus

500 gram benfritt oksekjøtt
(Kjøttpølser kan også brukes)

2 ss smør

5 dl vann

Grønnsaks - eller kjøttbuljong

Ca 1 kg poteter

4 stk gulrøtter

1 liten kålrot

1 purreløk

1 skive sellerirot

Salt og pepper

Flatbrød og tyttebær



Slik gjør du:

- Skjær kjøttet i terninger og brun det lett i smøret i en kjele.
- Ha i vannet, buljong og litt salt. La det småkoke i 15 min.
- Skjær grønnsakene i terninger og ha i gryta. Kok til alt er mørt.
- Smak til med salt og pepper.

Serveres med flatbrød og tyttebær om ønskelig.

Ovnsbakt laks

Ca 800 gram laksefilet

Salt og hvit pepper

3 ss vann

1 ss smør

Poteter

Salat etter ønske

Rømme

Aluminiumsfolie



Slik gjør du:

- Krydre filetene og legg dem i en smurt ildfast form og hell over vann. Dekk formen med aluminiumsfolie.

Stekes i ovnen på 200° i 30 minutter.

Serveres med kokte poteter, en frisk salat og rømme.

Lasagne

Kjøttsaus:

250 gram kjøttdeig

1 løk

1 fedd hvitløk

2 ss olje

5 ss tomatpuré

2 dl vann

$\frac{1}{2}$ ts oregano

Salt og pepper

Hvit saus:

3 ss margarin

3 ss hvetemel

6 dl h - melk

1 ts muskat

Salt

100 gram revet ost

+ Ca. 10 lasagneplater



Slik gjør du:

- Lag kjøttsausens ved å brune kjøttdeig og løk i litt olje.
- Tilsett det øvrige og kok i 15 minutter.
- Lag deretter den hvite sausen slik: Smelt margarin og tilsett hvetemel og melk.
- Smak til med salt og muskat. Trekk kjelen til side og rør inn osten.

Bruk en ildfast form. Begynn med hvit saus i bunnen, så et lag med lasagneplater, deretter kjøttsaus. Fortsett til alt er brukt opp. Avslutt med hvit saus. Dryss revet ost over.

Stek i ovnen på 200° i 20 minutter

Serveres med salat og grovt brød eller rundstykker til.

Tips:

Har du grønnsaker som begynner å «slagne» så er disse fine å bruke i kjøttsausens (paprika, løk, gulrot o.l)

Lag gjerne dobbel porsjon og frys ned! - da har du middagen klar til travle dager.

Potetsuppe

6-8 poteter

1,5 liter vann

1 purreløk

2 fedd hvitløk

2 ts kjøttbuljong

2 røkte kjøttpølser

Olje

Salt og pepper



Slik gjør du:

- Mos potetene i en kjøkkenmaskin og tilsett vannet.
- Surr hakket purreløk og hvitløk i en kjele med litt olje.
- Tilsett de ferdigste potetene i kjelen og varm opp.
- Tilsett buljong, kjøttpølsene skåret i terninger og krydder.

La suppa småkoke i 15 minutter og server med grovt brød eller rundstykker.

Tips: Kutt gjerne opp pølsebitene i strimler på enden, så de ligner på blekksprut - moro for barna!

Pastasalat m/kylling

$\frac{1}{2}$ citron

Salt og pepper

Lettrømme/mager creme fraiche

250 gram pasta

Valgfrie grønnsaker (grønn salat, purre, tomat og paprika f. eks)

400 gram strimet kyllingfilet

1 ss olje

Slik gjør du:

- Kok pasta som anvist på pakken
- Bland rømme/creme fraiche med presset citron og smak til med salt og pepper
- Krydre kyllingen og stek i olje
- Kutt grønnsakene i biter og tynne skiver
- Bland alt i en bolle og server!



Minestrone-suppe

4 store poteter

4 store gulrøtter

1 rødløk

2 purreløk

$\frac{1}{2}$ kålrot

2 fedd hvitløk

75 gram spaghetti

Ca 100 gram tomatpuré

2 røkte kjøttpølser

1,5 liter vann

Olje

Salt og pepper

Kjøtt- eller grønnsaksbuljong



Slik gjør du:

- Surr løk, purreløk og hvitløk i olje.
- Tilsett tomatpuréen, litt vann med buljong og kok opp.
- Tilsett resten av grønnsakene kuttet i terninger og kok i 30 minutter.
- Ha i ferdig kokt spaghetti i små biter og kjøttpølsene, la koke i 5 minutter. Smak til med salt og pepper.

Serveres med grove rundstykker om ønskelig.

Fiskesuppe

1 kg valgfri fisk eller fiskeboller

1 liter fiskekraft

2 dl melk

4 ss hvetemel

1 purreløk

2 gulrøtter

1 persillerot

4 ss rømme

Gressløk

Pepper



Slik gjør du:

- Kok opp fiskekraften, lag jevning av melk og hvetemel og ha det i krafta. La koke i 5 minutter.
- Skjær grønnsakene og fisken i terninger og ha det i suppa.
- Ha i rømme og smak til med krydder mot slutten.

Serveres med grove rundstykker eller brød.

Akrobatens havregrynsgrøt

- En god start på dagen ☺

12 dl havregryn

1 liter melk

2 liter vann

$\frac{1}{2}$ ts salt

1 ts vaniljesukker



Havregrøt tegnet av gutt, 2 år

- Kok opp mens du rører i grøten
- La koke i ca 2 min.

Sett på lokk og la den stå en stund å tykne før du serverer.

Serveres med kanel, sukker og en smørklatt på toppen. Det er også næringsrikt å variere med friske blåbær/bringebær/rosiner på toppen.



Fruktsalat m/vaniljeyoghurt eller vaniljekesam

Her er det bare fantasien som setter grenser - eksempler på frukt:

- Kiwi
- Druer
- Appelsin
- Banan
- Vannmelon
- Blåbær
- Eple
- Pære
- Jordbær



Serveres med yoghurt eller kesam på toppen.

Tips: Smoothie er lurt å fryse i isformer. Det er deilig på varme dager. Eller lage en is av det ved å stikke en ispinne i et tomt yoghurtbeger, hell smoothien over og inn i fryseren med den.

Smoothie

5 dl syrnet melk (biola) med smak eller bioQ

10 dl fruktyoghurt eller skyr (eller droppe dette og ha i litt ekstra med Biola og litt vann)

10 dl dypfrost bærblending

2 $\frac{1}{2}$ stk banan

Havregryn og/ linfrø kan også tilsettes

- Hell syrnet melk og yoghurt i en blender/foodprosessor.
- Tilsett banan og frosne bær eller frukt. Har du ikke frosne bær/frukt, tilsett isbiter.
- Kjør blandingen i ca 40 sekunder, eller til alt er blandet og blitt en "smooth" drikk.

Her kan du også blande inn annen frukt du har tilgjengelig. Ikke vær redd for å prøv deg fram.

Turmat

- Matpakke

I Akrobaten lærer barna å smøre egen matpakke.

En god matpakke med grovt brød, grønnsaker og frukt

er et godt alternativ til turmat.

- Fiskerens skattekiste
- Supper på termos
- Pinnebrød
- Gryter på bålet
- Wraps med grønnsaker laks/kylling/skinke og snøfrisk
- Fiskekaker på bålet



Her er det bare fantasien som stopper. Vårt mål er å unngå grillpølsa
☺ Alle måltid inneholder grønnsaker også på tur.

Akrobatens hjemmebakte brød

(3 stk)

12 dl vann (tilsett gjerne juicerester fra kjøleskapet i tillegg)

1 ts salt

3 ss olje

10 dl havremel

5 dl hvete helkorn

5 dl fullkorn hvetemel

Ca 10 dl hvetemel

1 pk tørrgjær

Vi kan også ha linfø og rugmel i våre brød. Vi varierer.

Fordel deigen i 3 former og hev i ca 1 time.

Stekes i ovnen på 200° i 50 minutter.



Knekkebrød

4dlsammalt hvete, grov

4dl store havregryn

2dl solsikkekjerne

1dl sesamfrø

1dl linfrø

1ts salt

7dl vann



Sett stekeovnen, helst på varmluft, på 160 °C.

Bland sammen mel, havregryn, solsikkekjerne, sesamfrø, linfrø og salt. Rør inn vannet og fordel blandingen på 2 stekeovnsplater kledd med bakepapir. Bruk slikkepott eller en vætet flat kniv og fordel blandingen jevnt utover.

Fordel/skjær i passende biter, gjerne med en pizzaskjærer, slik at det blir markert en viss oppdeling. Stek begge platene samtidig i 1 time og 10 minutter.

Etter halvgått steketid tar du ut platene. Bruk en saks og klipp de halvstekte knekkebrødene fra hverandre.

La stekeovnsplatene bytte plass i ovnen. Stek så videre til knekkebrødene er sprø. Bruk gjerne saksen igjen om knekkebrødene henger sammen etter siste steking. Da får du fine, jevne kanter.

Skulle knekkebrødene ikke være helt gjennomsprø etter endt steketid, kan du brette de fra hverandre og la de ligge i stekeovnen videre på 100 °C med døren litt på gløtt. På denne måten vil de tørke ytterligere.

Avkjøl knekkebrødene på rist og oppbevar dem i tett boks eller glass.

Akrobatens hverdagslunsj

Én dag i uka serveres varmlunsj fra denne kokeboka, i barnehagen. De fire andre dagene serverer vi brødmat. Hverdagslunsjen består av hjemmebakkt brød (se oppskrift) med variert pålegg:

- Leverpostei
- Kokt skinke, salami, og mager savelat
- Kaviar
- Majones
- Hvitost og brunost
- Syltetøy, hjemmelagt i sesongen
- Makrell i tomat
- Skinkeost, baconost
- Sylteagurk og Rødbeter



Vi koker egg og har alltid et fat med oppskårede grønnsaker på bordet. Til drikke serveres melk.

Vi serverer som sagt mindre sunne alternativer som syltetøy og brunost, men lærer barna at det er greit å velge dette på den ene brødskiva, men at de gjerne tar noe annet på den neste. Som nevnt tidligere kommer barna alltid til å oppleve at det vil være noe som frister mer enn andre ting, men vi vil lære dem å ta rette valg på egen hånd som gagnar seg selv på sikt, i stedet for å fjerne alternativene.

