

Måltider i Ekornheia barnehage:

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
0830-0900 Frokost: Matpakke hjemmefra	0830-0900 Frokost: Matpakke hjemmefra	0830-0900 Frokost: Matpakke hjemmefra	0830-0900 Frokost: Matpakke hjemmefra	0830-0900 Frokost: Matpakke hjemmefra
1200-1230 Lunsj: Brød med pålegg + grønnsaker og frukt	1200-1230 Lunsj: Varmmat: Egen meny på kjøkkendør i bhg, men også her inne	1200-1230 Lunsj: Varmmat: Egen meny på kjøkkendør i bhg, men også her inne	1200-1230 Lunsj: Varmmat: Egen meny på kjøkkendør i bhg, men også her inne	1200-1230 Lunsj: Brød med pålegg + grønnsaker og frukt
1500> Fruktmåltid: Frukt + Brød/knekkebrød	1500> Fruktmåltid: Frukt + Brød/knekkebrød	1500> Fruktmåltid: Frukt + Brød/knekkebrød	1500> Fruktmåltid: Frukt + Brød/knekkebrød	1500> Fruktmåltid: Frukt + Brød/knekkebrød

Hva spiser barna i Ekornheia barnehage – bestilles hver uke:

Brød: Klausen grovbrød 100%, skåret - Wasa knekkebrød frokost, fullkorn.

Frukt og grønt faste varer: Bananer – Epler – Druer – Pærer – Klementiner/ Appelsiner – Hverdagstomater – Agurk – Snack gulrot – Blåbær – Paprika. *Sesongens frukt og grønt blir valg som tillegg som vannmelon/jordbær osv.*



Meieri varer: Ekstra lettmeik - Norvegia 26% gulost – Tine Gudbrandsdalsost G 35 (Brunost) – Fløtemysost Tine (mild brunost) - Snø frisk naturell – Q skyr klemme yoghurt (Nøtteliten).

Annet pålegg fast: Soft flora smør - Stabburet leverpostei – Makrell i tomat – Kavli tube skinke ost/ rekeost – Mills tube majones – Mills tube kaviar mix/ original – Fiskepudding - Gilde god og magrere serverat – Nora sylta agurk – Sørlandskjøtt salami – Tine prim original 8% fett – Prior kalkunkorv – Halal kyllingbryst skivet – Halal produsenten kylling serverat skivet – kokte egg.

Søtt påleggsvalg serveres 1 gang pr uke, eller ved behov om barn ikke spiser.

Barn medvirkning:

Ansatte tilrettelegge måltider slik at barn er deltagende i før og etterarbeidet, men og i selve gjennomføring av et måltid. Barna lærer å smøre mat selv og de velger selv hva de ønsker å ha på sin mat/ tallerken, samt at de spiser selv, også på Nøtteliten.

Vi har fokus på gode samtaler rundt bordet, samt å vente på tur og sende hverandre pålegg eller det man ønsker sendt til seg. Vi øver også på å vente på de andre når man er ferdig, da noen spiser fort, mens andre bruker litt lengre tid. Målet er at et måltid skal vare i ca 30 min, slik at alle får spist seg gode og mette.

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (s.49, 2017) sier blant annet at personalet skal tilrettelegge for medvirkning: «Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.»

