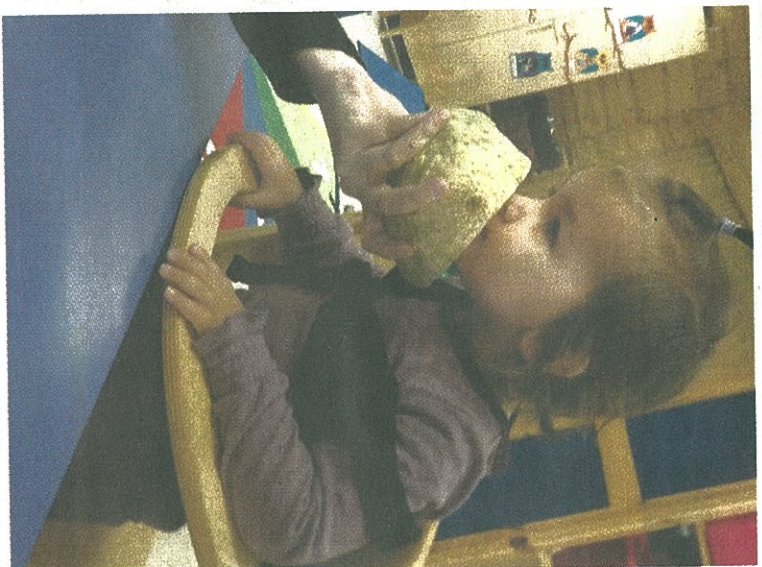




Kamilla koser seg veldig med spinat- og linsesuppe.



Isabel nyter lukta av sellerirot



Hunden Sapere smaker på fetaost

Små barn – store matgleder!

I Velledalen Naturbarnehage er vi opptekne av mat! Barn skal oppleve glede ved å tilberede mat og å ete sunt og godt. Vi veit at slik mat fremmer læring og utvikling.

Innsendt av
Velledalen Naturbarnehage

Hausten 2017 takka vi ja til å delta i eit forskningsprosjekt frå Institutt for folkehelse, idrett og ernæring ved Universitetet i Agder (UiA). Målet med prosjektet er å få økt kunnskap om små barns kresenheit. Dei ønskjer å finne ut

av kva matvarer vi har i familien og i barnehagen, og dei vil finne ut kva mat vi foreldre velger for barnet vårt når det skal starte med fast føde. Det finst så mykje industriprodusert barnemat, og han inneheld gjerne mykje salt, sukker eller andre tilsetningsstoff. Vi veit ikkje kva dette gjer med barn sine matvarer, og ofte er det lite variasjon i desse matvarene. Kva med å gi barna eit meir variert og sunt matvalg?

Småbarnsavdelinga Regndalen gjekk i gang med oppgåvene med iver og interesse!

Prosjektet Barns matnot gav oss ein ve-

kenny med smakfulle og sansesstimulerande rettar som skulle testast ut. 3 dagar i veka laga vi varme lunsjrett, og i 3 veker følgde vi same menyen. Deretter 3 nye veker med 3 nye rettar, og til slutt enda 3 veker med 3 nye rettar. Ingen ferdigrett – alt heilt frå botnen!

Hunden Sapere flytta inn hos oss, som ein del av prosjektet. Sapere er eit latinisk ord som betyr «å kunne, å smake og å kjenne». Sapere er eigentleg en metode der vi jobber bevisst med det å utfordre sansane hos de små barna. Hunden deltok i samlingsstunda minst ei gong pr veke, og han presenterte ein ny råvare for oss, som alle fekk smake på. Denne råvaren vart brukt i lunsjretane. 3 av dei ingrediensane vi nytta var spinat, sellerirot og fennikel. Spennande! Rettane vi lagde var ganske enkle og raske å lage, og ikkje minst smakfulle. Dei små på Regndalen var kjempefinke til å prøve ny mat. Nokø falt i smak, andre ting var ikkje fullt så populære.

Vi vaksne har ei viktig rolle i det å vere modellar for barna. Vi et saman med barna, og vi viser at vi liker maten og synest at den er god. Barn gjer ikkje alltid som vi vaksne seier, men dei gjer ofte det dei ser at vi gjer.

Det er ikkje berre dei minste som nyt godt av sunn og variert mat hos oss. Dei eldste barna deltek på opplegg i regi av Klippfiskakademiet kvart år, og vi er også ein «5 om dagen» – barnehage, noko som inneber at vi tilbyr frukt og grønt til alle måltider i barnehagen. Vi serverer varm mat minst ein dag i



Deilig med pasta med grønt

veka, der vi fokuserer på bruk av gode råvarer, som til dømes mykje fisk og grønnsaker. Barna deltek i matlagingsprosessen. Det er alltid meir spennande å ete det ein sjølv har vore med på å lage!

Barnehagen sin nye rammeplan seier at «måltid og matlagning i barnehagen skal gi barna eit grunnlag for å utvikle matgleide og sunne helsevanar» og «gjenom medverknad i mat- og måltidsaktivitetar skal barna motiverast til å ete sunn mat og få ei grunnleggande forståing for korleis sunn mat kan bidra til god helse». Kva vi et i løpet av dagen har stor betydning for korleis kroppen vår har det i leik og arbeid.

Tida med prosjekt matnot er over hos oss nå, og vi sit att med mange gode erfaringar om kor viktig maten vår er for oss og kor viktig det er at vi lærer barna våre gode og sunne vanar heilt frå dei er små. Det tar tid å venne seg til nye smakar og konsistensar. Kan hende barnet må smake så mykje som 10-15 gonger før dei liker det vi tilbyr. Å delta i prosjektet har hatt store ringverknader også blant personale og foreldre, og mange fekk seg ei god dose ny inspirasjon til å prøve ut ny mat på heimebane!



Sellerirotsuppe med eple- og baconblanding

10 barneporsjonar (tilsvarer 5 vaksne)

400 gram sellerirot
2 stk potetar
1 stk gul løk
2 ss matolje
4 dl vatn
1 stk grønsaksbuljong
4 dl melk
salt og pepar

100 gram baconblanding
1 stk eple

Frisk grasløk eller andre krydderurter