



Oslo

Bydel Ullern

MAT OG MÅLTIDSGLEDE



God start – barnets fremtid

MAT OG MÅLTIDET

«Mat og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor være livet ut».

Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har barnehagen og de ansatte en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold. I følge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at 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. Måltidet egner seg som en pedagogisk arena for læring og for utvikling av holdninger til forskjellig mat og drikke.»¹

Bydelene i Oslo skal følge den nasjonale retningslinjen for mat og måltidet i barnehage, og at det blir servert sunn mat som fremmer et variert og sunt kosthold i barnehagene.²

De kommunale barnehagene i bydel Ullern ønsker å satse enda mer på mat i barnehagen, både som et kvalitetsmessig godt mat-tilbud og ikke minst; som en pedagogisk aktivitet. Vi har i samarbeid med ernæringsfysiologer og kokker hos BareBraMat, kommet frem til et konsept som vi

mener ivaretar hele barnet i utvikling. Vi har laget en meny basert på Helsedirektoratets kostholdsråd og oppskriftene er ferdig næringsberegnet for å sikre et variert og fornuftig kosthold for de minste.

Matansvarlig og styrer har deltatt på flere samlinger med mat og måltidet som tema, og barnehagene vil implementere de nye rutinene i løpet av 2019.

KOSTHOLD OG HELSE

«Kostholdet påvirker helsen, både psykisk og fysisk. Å spise riktig og sunt bidrar til å fremme optimal utvikling, trivsel og livskvalitet»³ (Side 18)

Det er en målsetting at barn skal ha et sunt kosthold og at det utvikler et godt forhold til mat og måltider. Lekhal et. al. påpeker viktigheten av at barn får i seg nok av alle de næringsstoffene de trenger for at de skal vokse og utvikle seg normalt. De sier videre at gode kostholdsvaner fra tidlige barneår er avgjørende for sunne kostholdsvaner senere i livet.⁴

Hos barn er behovet for næringsstoffer stort i forhold til kroppsvekten. Barn har små mager og store behov. Det er derfor viktig at det de spiser er næringsrikt.⁵

Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager sier at gode kostholdsvaner vil kunne virke forebyggende og kunne fremme god folkehelse. De valg barnehagen tar, vil få betydning for hvert enkelt barn nå og videre i livet.⁶

³ Lekhal et al, 2019, Kosthold og fysisk helse

⁴ Lekhal et al 2019, Kosthold og fysisk helse

⁵ Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

⁶ Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager 2019

¹ Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

² Byrådsavdeling for oppvekst og kunnskap, Oppdragsbrev 2019

God start – barnets fremtid

**NASJONAL FAGLIG RETNINGSLINJE
FOR MAT OG MÅLTIDET I
BARNEHAGEN**

Mange barn spiser flere måltider i barnehagen enn de gjør hjemme. Et barn som går i barnehage fra etterårsalderen vil rekke å spise 3000 måltider før skolestart.⁷

Mat- og måltidsarbeidet i barnehagen er styrt av flere nasjonale føringer og styringsdokument. Barnehagene skal ha kjennskap til disse og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forbyggende tiltak som gjelder barn.⁸

Helsedirektoratet har utarbeidet nasjonale faglige retningslinjer i samarbeid med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet og en ekstern arbeidsgruppe.

Kommunale barnehager i Oslo følger de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i barnehagen for å sikre at barna tilbys sunn og variert mat.

Nærmere beskrivelse av nasjonale faglige retningslinjene finner man her:

- Kosthold og fysisk helse av Lekhal et al: Kapittel 4 – Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Boken er kjøpt inn til alle barnehagene.
- Helsedirektoratet – Mat og måltider i barnehagen Nettside: www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen

Plakat med retningslinjene skal henge synlig på alle kjøkken som brukes i barnehagene. Plakaten er lagt i pdf-format i gruppen BUN/Mat og måltidet i Ullernbarnehagene.

⁷ Nasjonalt kunnskapssenter for barnehager

⁸ Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

NASJONAL FAGLIG RETNINGSLINJE



1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plante-baserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

⁹ Helsedirektoratet 2018

God start – barnets fremtid

BARNES SMAKSUTVIKLING

Smakssansen utvikler seg gjennom livet, og må «trenes» opp og stimuleres på lik linje med andre ferdigheter og sanser. Barn har over 10 000 smaksløker, mens voksne i snitt har 3000. Derfor har barn og voksne gjerne ulik oppfatning av matens smak. Vi er predisponert for noen smaker, og barn har gjerne en naturlig skepsis for ny mat. Jo flere smaker og konsistenser man blir eksponert for, jo større blir barnets smaksrepertoar, og man vil etter hvert kjenne igjen og like mange typer mat.

Smaksutvikling hos barn følger ofte et mønster. Det er imidlertid viktig å påpeke at det er store variasjoner mellom hvert barn.

- Spiser det som tilbys (opp til 1,5-2 år)
- Neofobi, redsel for ny og ukjent mat (ca. 1-8 år)
- Sosialisering (ca. 2-7 år) Kresne barn, avviser både ny og kjent mat. Rollemodeller og venner er viktig (gir trygg mat)
- Periorespising (ca. 2-6 år) Kan velge og spise det samme i en periode (eks alltid samme pålegg). Spiser mye i perioder, mindre i andre.
- Nysgjerrighet på ny og ukjent mat (ca. 5-10 år) Har lyst til å lage mat, til seg selv og andre.¹⁰

Smaksopplevelsen handler også om mer enn bare akkurat hva maten smaker. Smaksopplevelsen er et samarbeid mellom syn, lukt, hørsel, føle (hånd og munn) og smak. Vi spiser og smaker med alle sansene.

MÅLTIDET SOM PEDAGOGISK ARENA

Matlaging og arbeidet med mat har en stor pedagogisk verdi. I Rammeplanen for barnehager kan vi lese om mat og kosthold i fagområdet **Kropp, bevegelse, mat og helse:**

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom arbeid med fagområdet skal barna få mulighet til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. 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.¹¹

«Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktiviteter kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, lære om maten, om veien fra råvare til måltid og benevne ulike matvarer.»¹²

Det er flere ting barn skal lære seg i forbindelse med å spise, og som vi som voksne skal kjenne til og tilrettelegge for før, under og etter måltidet:

¹⁰ Langholm 2013, Matglede i barnehagen

¹¹ Rammeplan for barnehage, 2017

¹² Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

God start – barnets fremtid

- Maten skal motorisk bearbejdes (munnmotorikk utvikles)
- Gjenkjenne kroppens signaler om sult og metthet
- Regulere matinntaket
- God måltidsrytme
- Å like mat
- Å trives ved måltidet
- Å spise selv og velge ut egne matpreferanser
- Å få trygge og positive holdninger til mat og måltider ¹³

Måltid og matlaging har mange pedagogiske muligheter i tillegg til pedagogiske funksjoner som nevnt over. I heftet «måltidet som pedagogisk arena» (2017) som er utviklet av de nasjonale fagsentrene på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet, kan vi lese at mat og måltid kan integreres i alle fagområdene i barnehagen, i tillegg til å være en arena hvor for å skape matglede og fellesskap.

- Identitet og kultur
- Språk, begreper og benevning
- Andre språk og kulturer
- Sammenlikning, måling og veiing
- Estetiske erfaringer

MÅLTIDET

«Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næring og væske. Barnehagen bør derfor legge til rette for at det ikke går mer enn tre timer mellom hvert måltid» ¹⁴

Heftet Bra mat i barnehagen sier videre noe om rammene rundt måltidet. Gode rammer rundt måltidet har betydning for hvordan måltidet oppleves av barn og voksne. Noen faktorer å være oppmerksom på:

Tid: Prøv å la måltidene være preget av ro og god tid. Det er viktig for at barna skal få i seg tilstrekkelig med mat. Sett av minimum 30 minutter til selve måltidet

Sosialt fellesskap: Vi ser ofte at barn ikke spiser opp en hel brødslike med f.eks. leverpostei. Dette kan være fordi barnet får lyst på det sidemannen har på brødslike sin, eller fordi lysten på leverpostei ble borte.

Trivelig miljø: Gode måltidet i et hyggelig miljø gir barna en følelse av trygghet og samhold. Faste plasser kan begrense uro. Noen regler, men ikke for mange. Tenk også på hvordan maten presenteres og hvordan bordet er dekket. ¹⁵

Lekhal et. al. viser til at forskning har vist at god organisering av måltidsituasjonen er viktig for at barna skal spise sunnere. De sier videre at dersom personalet går til og fra, bytter plass underveis eller ikke selv sitter ved bordet, skaper det en urolig matopplevelse som kan hemme barns utforskning av nye smaker og inntak av mat. ¹⁶

¹³ Langholm 2013, Matglede i barnehagen

¹⁴ Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

¹⁵ Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

¹⁶ Lekhal et al 2019, Kosthold og fysisk helse

God start – barnets fremtid

SOSIALT SAMSPILL OG MÅLTID

Måltidet er en av mange hverdagssituasjoner i barnehagen. I tillegg til at måltidet skal gi påfyll av energi, er det en arena for sosialt samspill barn – barn og barn – voksen.

Lekhal et. al. sier at måltidet er særlig godt egnet for sosialt samspill fordi det varer over tid, barna sitter i ro rundt et bord og de ansatte er tilstede sammen med barna. Ansatte har gode muligheter til å snakke med barna, ha blikkontakt og støtte barna i samspillsituasjoner.¹⁷ Dette krever ansatte som sitter sammen med barna ved bordene og ikke er opptatt av de mer praktiske oppgavene. Et tips på avdeling med tre ansatte kan være at to ansatte sitter fast ved bordene og den tredje ansatte tar seg av det praktiske som kreves i løpet av måltidene.

HYGIENE

All tilberedning av mat starter med et rent kjøkken og gode rutiner rundt matlaging. Det er viktig at all mat vi serverer i barnehagen er trygg. Det vil si at den er oppbevart og tilberedt ut fra Mattilsynets retningslinjer.

Barnehagen regnes som næringsmiddelvirksomhet og likestilles med for eksempel en kafe eller restaurant. Det er derfor krav til hvordan vi oppbevarer mat og hvordan vi tilbereder den. Alle ansatte skal være kjent med **IK Kjøkken/Mat** og følge de rutiner som fremkommer der.

Håndhygiene er viktig når vi skal tilberede mat. Bakterier og virus kan lett bli overført fra hender

til maten vi tilbereder. Derfor er det viktig å innarbeide gode rutiner for håndvask.

Håndvask gjøres når man ankommer barnehagen, ved håndtering av mat, toalett/bleieskift, når man har vært ute, etter nesepuss m.m.

ALLERGIER

Det er ikke uvanlig at barn i førskolealder har en eller annen form for matvareoverfølsomhet. Det skilles gjerne mellom matvare allergi og matintoleranse.¹⁸

Det er viktig med god informasjon mellom hjem og barnehage om reaksjoner på mat hos barna. Barnehagen trenger nøyaktig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og hvilken behandling som brukes.

Opplysninger om barns allergier skal være tilgjengelig for alle ansatte.

Oversikt over allergener og symboler for merking er tilgjengelig på Workplace i gruppen: BUN/Mat og måltidet i Ullernbarnehagene.

¹⁷ Lekhal et al 2019, Kosthold og fysisk helse

¹⁸ Helsedirektoratet 2014, Bra mat i barnehagen

God start – barnets fremtid

BAREBRAMAT

På Barebramat.no kan man planlegge matserveringen ut fra barnehagens ønsker og behov. Oppskriftene er kvalitetssikrede og de gir tilgang til en praktisk menyplanlegger som gir god oversikt over måltidene i barnehagen, samt det totale næringsinnholdet i maten. Har dere barn med allergier, matintoleranse eller andre spesialbehov er det enkelt å finne frem til passende oppskrifter.

Ved hjelp av Barebramat.no kan vi bestille alt av matvarer og andre produkter vi trenger på en måte som gjør det enkelt og tidseffektivt å gjennomføre matbestillingen i barnehagen. Menyen vår kan enkelt legges handlekurven og få alt oversendt til vår leverandør uten at vi trenger å beregne hvor mye og hva vi trenger.

Vi har ønsket et representativt utvalg av retter innenfor helsemyndighetens råd.

Nasjonal handlingsplan

Mai 2021

 20 prosent økt forbruk av grove kornvarer	 60 prosent fullammes ved 4 måneders alder	 22 prosent redusert saltinntak
 20 prosent økt forbruk av grønnsaker og 20 prosent økt forbruk av frukt og bær	25 prosent fullammes til 6 måneders alder	 Redusert innhold av mettet fett i kosten til 12 energiprosent
 20 prosent økt forbruk av fisk	50 prosent ammes ved 12 måneders alder	 Redusert innhold av tilsatt sukker i kosten til 11 energiprosent

Vi har derfor valgt å ha flere vegetar- og fiskeretter enn kjøttretter, lyseblå melk tilsatt d-vitamin, samt redusert sukkerinnhold.

Med utgangspunkt i kr 175,- pr barn pr måned har ernæringsfysiologer og kokker kommet frem til et forslag til 8 ukers meny i de kommunale barnehagene som ruller året gjennom. Barnehagene tilpasser menyene utfra lokale

forhold og forutsetninger. Utstyr som er påkrevet er vanlig komfyr eller induksjonstopp.

I denne menyen skal vi kunne tilby:

- 1-2 varme lunsjretter
- 1-2 brødmåltider
- 1 grøtmåltid
- 1 matpakke

Her er et eksempel på hvordan man har arbeidet, noe som viser at man har vurdert mange ulike muligheter.

Grøtalternativer

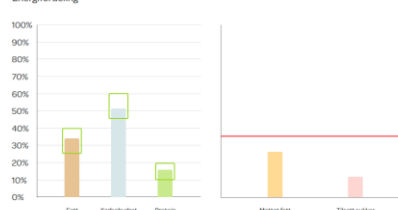


Ut i fra de ingredienser som blir kjøpt inn kan resultatet og rettene variere i noe grad. Vi har et fast satt menyvalg, men likevel muligheter til å variere innenfor rammen. Næringsinnholdet i menyen er nøye vurdert og finnes på nettsiden.

Næringsinnhold

Her kan du se om din planlagte meny stemmer overens med offentlige anbefalinger

Energifordeling



Næringsinnhold

Energi (kJ)	530.8 kJ
Energi (kcal)	127.2 kcal
Fett (g)	4.74 g
Mettet fett (g)	1.14 g
Karbohydrat	17.6 g
Tilsatt sukker	1.16 g
Protein	4.98 g
Salt	0.42 g



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

UKEMENYENE I BAREBRAMAT KONSEPTET

Uke 1				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Solvangs Barnehagesuppe Med Kylling Og Paprika	Ta Med Matpakke		 Dansende Vegetargryte Med Karnevalfarger
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 2				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Standard Brødmåltid	Ta Med Matpakke		 Kikertpanert Sei Med Bygrynssotto
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 3				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Grønnsakssuppe	Ta Med Matpakke		 Fullkornsfusilli Med Kjettsaus Og Grønnsaker
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 4				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Standard Brødmåltid	Ta Med Matpakke		 Fiskegrytegodt
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 5				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Tomatsuppe Med Makaroni Og Egg	Ta Med Matpakke		 God Grønnsakspizza
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 6				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Standard Brødmåltid	Ta Med Matpakke		 Teff Tapaslunsj
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 7				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Suppelapskaus	Ta Med Matpakke		 Lompewrap I Farta
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	

Uke 8				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
 Havregrot - Basisoppskrift	 Standard Brødmåltid	Ta Med Matpakke		 Chili Con Carne
 Fruktskål - Liten			 Standard Brødmåltid	



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

UKESMENYENE I BAREBRAMAT KONSEPTET

Havregrøt - basisoppskrift



Havregrøt er en stor slager hos sultne barnehagebarn, og her har du en topp grunnoppskrift. Bruk det du har av frukt, bær, frø, granola/havrefras som topping for å skape matlyst og matglede! 50 gram frukt/bær pr barn er en fin tommelfingerregel.

Ingredienser

18 barn	9 barn
1.8 L lettkokte havregryn	0.9 L lettkokte havregryn
1.3 L melk	0.7 L melk
1.3 L vann	0.7 L vann
0.9 dl rapsolje	0.5 dl rapsolje
bær/frukt som	bær/frukt som
topping/snacks	topping/snacks

Utstyr

- Litermål
- Stor kjele
- Tresleiv

Slik gjør du

1. Bland havregryn, melk og vann i en kjele.
2. Kok opp under omrøring og la grøten småkoke i 3 minutter. Rør inn oljen.
3. Server grøten i små skåler og topp med ønsket topping. Sjekk ut tips for toppingforslag!

Tips

Havregrøt kan toppes med så mangt, men her har du noen forslag: frossen frukt/bær (mango, bringebær, blåbær), rosiner, kokos, havrefras, gresskarkjerner, eplebiter, appelsin, tørket aprikos eller hva du har i skapet. Prøv deg frem!

Frukt til grøten

- 2 stk banan
- 2 stk eple
- 2 stk appelsin
- 180 g druer

Allergener:

Melk
Gluten
Eventuell topping



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

STANDARD BRØDMÅLTID



Et godt sammensatt brødmåltid er både næringsrikt, enkelt og populært blant barna. Med noen enkle knep sikrer du at måltidet er i tråd med retningslinjer og det er alltid muligheter for å variere ut i fra kreativitet og ønsker.

Ingredienser

18 barn	9 barn
1.3 stk grovt brød, oppskåret	0.7 stk grovt brød, oppskåret
0.2 pk knekkebrød	0.1 pk knekkebrød

Pålegg

0.5 pk soft flora spesial	0.2 pk soft flora spesial
1.3 pk gulost, lettere	0.7 pk gulost, lettere
0.1 pk brunost, lettere	0 pk brunost, lettere
0.2 stk mager skinkeost på tube	0.1 stk mager skinkeost på tube
0.7 stk makrell i tomat på tube	0.3 stk makrell i tomat på tube
0.2 pk fiskepudding	0.1 pk fiskepudding
0.2 stk kaviartube	0.1 stk kaviartube
1.1 stk leverpostei	0.5 stk leverpostei
0.1 pk kalkunskinke	0 pk kalkunskinke
1.8 stk kokte egg	0.9 stk kokte egg

Grønnsaker

0.9 stk agurk
1.8 stk paprika
3.6 stk gulrøtter
135 g sukkererter

Grønnsaker

0.5 stk agurk
0.9 stk paprika
1.8 stk gulrøtter
67.5 g sukkererter

Grove kornsorter: sørg alltid for at du har grovt brød, minimum 3 skraverte kakestykker på Brødskalaen, da har du grunnlaget for et næringsrikt måltid. Varier gjerne med grove rundstykker, pitabrød, grove og sukkerfrie vafler/pannekaker. Et tynt lag margarin kan gjerne benyttes av de som ønsker dette.

Pålegg: oppfordre barna til å variere mellom ulike pålegg. Næringsinnholdet på fiske-, kjøtt- og meieripålegg er ulikt og jo mer variert barna spiser jo flere næringsstoffer får de i seg. Magre meieri- og kjøttpålegg, nøkkelhullsmerket og fiskepålegg er gode grunnpålegg. Fiskepålegg bør alltid være tilstede på bordet. Leverpostei laget med planteoljer bør velges. Prøv gjerne med frukt (f.eks. banan/eple) som pålegg.

Frukt/grønt: ethvert måltid bør inneholde frukt eller grønnsaker, ikke glem dette for å sikre at brødmåltidet blir fullverdig og gir enda flere næringsstoffer. Minimum 50 gram per barn er en fin mengde per måltid. Bruk frukt og grønt både som pålegg og som sidesnacks.

Drikke: vann eller mager melk er fint å servere som drikke i barnehagen. Unngå søtede drikker.

Tips

Et rimelig, enkelt, næringsrikt og godt vegansk pålegg lager du enkelt ved å mose linser/bønner/kikerter med litt rapsolje og krydder. Det finnes også ferdige pålegg tilgjengelig i butikken.



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

SOLVANGS BARNEHAGESUPPE MED KYLLING OG PAPRIKA



Å få i barna «skumle» grønnsaker som selleri, kålrot og søtpotet kan være vanskelig. En kjempegod idé er å koke opp grønnsaker med grønnsaksbuljong og kokosmelk, slik de har gjort ved Solvang Barnehage i Sandefjord.

Kostnad pr porsjon	Kr 8
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	40 min

Ingredienser	
18 barn	9 barn
0.9 stk løk	0.5 stk løk
1.8 stk gulrot	0.9 stk gulrot
0.9 stk paprika, grønn	0.5 stk paprika, grønn
0.5 stk sellerirot	0.2 stk sellerirot
0.9 stk søtpotet	0.5 stk søtpotet
2.7 stk hvitløksbåter	1.3 stk hvitløksbåter
4.5 dl eplejuice	2.3 dl eplejuice
1.8 ss rapsolje	0.9 ss rapsolje
3.6 dl kokosmelk	1.8 dl kokosmelk
0.5 stk chili, rød	0.2 stk chili, rød

0.9 L vann	0.5 L vann
0.9 ts grønnsaksbuljong, saltreduert	0.5 ts grønnsaksbuljong, saltreduert
Topping	Topping
450 g stekt kylling	225 g stekt kylling
1.8 stk paprika, rød	0.9 stk paprika, rød
Tilbehør	Tilbehør
18 stk brødsriver	9 stk brødsriver
plantemargarin	plantemargarinsom

Utstyr

- Kniv
- skjærebrett
- Vid kjele
- Stavmikser

Slik gjør du

1. Kutt opp løk, gulrøtter, selleri, søtpotet, paprika og hvitløk. Fres lett i bunnen av en vid kjele med litt olje. Hell over eplejuice, kokosmelk, vann og buljong. Størrelsen på bitene er ikke så nøye, da disse uansett skal kjøres sammen med stavmikser.
2. La koke ca 30 minutter under lokk. La ½ rød chili koke med de siste 5 minuttene.
3. Kjør suppen jevn med en stavmikser.
4. Ha i biter av stekt kylling og rød paprika før servering. Ha brød med plantemargarin som tilbehør til suppeskålen.

Tips

Her kan du bruke de grønnsakene du har tilgjengelig eller dersom du har noen grønnsaksrester i kjøleskapet. Det er også skikkelig digg med litt finhakket koriander over før servering!

Allergener: Gluten



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

DANSENDE VEGETARGRYTE MED KARNEVALFARGER



I karnevalstiden er det viktig å svinge seg med heftige rytmer og dans! La barna få en sunn, enkel og supergod grønnsaksgryte med masse liv og røre!

Kostnad pr porsjon	Kr 7
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	45 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
0.9 pose bare bra superris	0.5 pose TORO bare bra superris
0.9 stk squash	0.5 stk squash
1.8 stk røde paprika	0.9 stk røde paprika
0.9 stk hvitløksbåt	0.5 stk hvitløksbåt
0.5 stk rød chili	0.2 stk rød chili
1.8 ss rapsolje	0.9 ss Supreme rapsolje
0.5 boks barnas tomatsuppe	0.2 boks TORO barnas tomatsuppe
2.3 L vann	1.1 L vann
18 stk brødsiver	9 stk brødsiver
18 ts plantemargarin	9 ts plantemargarin

Utstyr

- Kniv
- Skjærebrett
- kjeler
- Øse
- Visp
- Stekebrett

Slik gjør du

1. Kok superris som angitt på pakken. Sil av vannet og la stå. Sett ovnen på 250°C.
2. Kutt opp alle grønnsaker i passe terninger, finhakk hvitløk og chili. Bland alle grønnsakene i en dyp langpanne. Ha i litt Supreme rapsolje og vend godt om. Stekes på 250°C i 6-8 minutter.
3. Kok opp tomatsuppepulver og vann under omrøring. La småkoke 5 minutter. Hell i både superris og grønnsaker. Rør godt rundt og server med brød og smør.

Tips

Her kan du bruke hvilken som helst av Barnas suppe som base. Gulrotsuppe er også midt i blinken som vegetargrytebase!

Allergener:

Gluten

God start – barnets fremtid

KIKERTSPANERT SEI MED
BYGGRYNSRISOTTO

Denne retten kan vi trygt si at inneholder mange av kroppens byggeklosser! Lekent utseende og skikkelig mat for barna!

Kostnad pr porsjon	Kr 11
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	40 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
5.4 dl byggryn	2.7 dl byggryn
18 stk sei kikertspanert	9 stk sei kikertspanert
1.8 stk røde paprika	0.9 stk røde paprika
0.9 stk løk	0.5 stk løk
7.2 stk gulrøtter	3.6 stk gulrøtter
1.8 stk hvitløksbåter	0.9 stk hvitløksbåter
1.8 ss rapsolje	0.9 ss Supreme rapsolje
67.5 g tomatpuré	33.8 g tomatpuré
0.5 dl vann	0.2 dl vann
18 g grønnsaksbuljong	9 g grønnsaksbuljong
saltredusert	saltredusert

Utstyr

- Kniv
- Skjærebrett
- kjeler
- Øse
- Visp
- Stekebrett

Slik gjør du

1. Legg byggryn i bløt natten over. Kok etter anvisning på pakken.
2. Kle en langpanne med bakepapir. Stek fisken på 225 grader i 10-15 minutter fra frossen tilstand. Del fisken i tynne «fiskepinner» før servering.
3. Finhakk grønnsakene og stek lett i bunnen av en kjele til myke.
4. Tilsett tomatpuré, vann og buljong og rør det hele sammen. Tilsett så ferdig kokte byggryn og la blandingen surre 5-10 minutter.
5. Server lun, smakfull byggrynsrisotto sammen med deilige sprøbakte «fiskepinner».

Tips

Byggrynsrisottoen er helt nydelig å spise kald dagen etter dersom du har rester igjen. Bland gjerne med litt stekt kyllingkjøtt, så har du en perfekt lunsj!

Allergener: Fisk, gluten,



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

GRØNNSAKSSUPPE



Suppe er lettvinnt å lage og egner seg veldig godt til å servere mange! Med både bønner og byggryn er denne elegante suppen både mettende og supergod!

Kostnad pr porsjon	Kr 11
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	40 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
675 g gulrot	337.5 g gulrot
675 g kålrot	337.5 g kålrot
270 g sellerirot	135 g sellerirot
270 g purreløk	135 g purreløk
4.5 dl byggryn	2.3 dl byggryn
6.3 ss rapsolje	3.2 ss rapsolje
2.7 L vann	1.3 L vann
36 g grønnsaksbuljong saltreduert	18 g grønnsaksbuljong saltreduert
1.8 ts pepper	0.9 ts pepper
1.8 bokser hvite bønner	0.9 bokser hvite bønner

Server med

18 stk brødsiver
18 ts plantemargarin

Server med

9 stk brødsiver
9 ts plantemargarin

Utstyr

- kjele
- kniv
- skjærebrett

Slik gjør du

1. Bløtlegg byggryn natten over. Kokes etter anvisning på pakken.
2. Kutt alle grønnsakene i terninger på ca. 1-2 cm. Surr grønnsakene i litt olje i bunnen av en kjele. Ha i vann og buljong.
3. Kok suppen til grønnsakene er møre, ca 20 minutter. Ha i avsilte bønner og kokte byggryn rett før servering. Ha grovt brød med plantemargarin som tilbehør.

Tips

Bruk gjerne andre grønnsaker dersom du har rester. Suppen kan også tilsettes andre proteinkilder dersom du har noe til overs fra et annet måltid.

Allergener: Selleri, gluten



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

FULLKORNSFUSILLI MED KJØTTSAUS OG GRØNNSAKER



Pasta pleier å være en sikker vinner hos barna. Server gjerne litt ketchup ved siden av om noen ønsker mer saus.

Kostnad pr porsjon	Kr 8
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	35 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
1.8 stk gulrot	0.9 stk gulrot
720 g kyllingkjøttdeig	360 g kyllingkjøttdeig
1.1 kg hakkede tomater	0.5 kg hakkede tomater
0.9 dl Tomatketchup	0.5 dl Tomatketchup
1.8 ss pizzakrydder	0.9 ss pizzakrydder
0.9 stk rød paprika	0.5 stk rød paprika
0.9 stk gul paprika	0.5 stk gul paprika
225 g squash	112.5 g squash
2.7 stk løk	1.3 stk løk
1.8 stk hvitløksbåter	0.9 stk hvitløksbåter
1.8 ss rapsolje	0.9 ss rapsolje
0.9 kg fullkornspasta	0.5 kg fullkornspasta
Fusilli	Fusilli

Utstyr	• 2 kjeler	• skjærebrett
	• kniv	• sleiv

Slik gjør du

1. Skrell og kutt gulrøtter i små terninger. Stekes lett sammen med kyllingkjøttdeigen som du hakker fint med en tresleiv mens du steker. Tilsett hakkede tomater, ketchup og krydder. La det hele småkoke under lokk i ca. 30-45 min.
2. Rens og kutt paprika, squash og løk i ca. 2 x 2 cm biter. Hakk hvitløk og bland det sammen. Grønnsakene fordeles utover en bakepapirkledd langpanne. Drypp rapsolje over og stek ved 250 °C i ca. 6-8 min på midterste rille.
3. Kok pasta som beskrevet, ca. 10-12 min. Skyll pastaen lett og bland den sammen med kjøttsaus og de bakte grønnsakene. Server!

Tips

Varier med grønnsakene ut ifra hva som er i sesong, pris og hva du har tilgjengelig. Og ikke minst ut ifra hva barna liker! Aubergine, squash, rotgrønnsaker, sopp, brokkoli er noen fargerike forslag å velge mellom.

Allergener: Sesamfrø, gluten



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

FISKEGRYTEGODT



En suppe kan fort bli til en kjempegod fiskegryte. Denne er mild, snill og kjempelett å lage!

Kostnad pr porsjon	Kr 9
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	10 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
162 gram Barnas Fiskesuppe	81 gram Barnas Fiskesuppe
1.8 L vann	0.9 L vann
1.3 kg Fisk- og grønnsaksblanding	0.6 kg Fisk- og grønnsaksblanding

Serveres med

9 skiver grovt brød

Tilbehør:

Litt plantemargarin til brødet

Serveres med

4.5 skiver grovt brød

Tilbehør:

Litt plantemargarin til brødet

Utstyr

- Stor gryte med lokk
- Visp
- Øse

Slik gjør du

1. Rør Barnas fiskesuppe sammen med vann i en stor tykkbunnet gryte. Kok opp under omrøring og la suppen koke i 5 minutter.
2. Tilsett den frosne fisk- og grønnsaksblanding. La dette trekke i suppen i 10 minutter eller til fiskebitene er ferdige.
3. Server gryten med brødsiver eller flatbrød til.

Tips

Har du rester av andre egnede grønnsaker i kjøleskapet, er det en idé å skjære de opp å blande i suppen. Spesielt om det er favorittgrønnsakene til noen av barna. Husk; det smitter rundt bordet når noen storkoser seg med maten.

Allergener: Fisk, melk, gluten, soya



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

TOMATSUPPE MED MAKARONI OG EGG



Dette er en av barnas store favoritter! Er det ikke da også godt å vite at en porsjon suppe gir de små barna ca 1 av 5 om dagen? Med saltredusert suppebase som er fri for de vanligste allergenene blir lunsjen raskt og enkelt klar.

Kostnad pr porsjon	Kr 9
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	10 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
0.5 boks Barnas	0.2 boks TORO Barnas
Tomatsuppe	Tomatsuppe
2.7 L vann	1.3 L vann

Serveres med

7.2 dl fullkornsmakaroni, tørr	3.6 dl fullkornsmakaroni, tørr
9 stk hardkokte egg	4.5 stk hardkokte egg
18 skiver grovt brød	9 skiver grovt brød
18 ts plantemargarin	9 ts plantemargarin

Utstyr

- 2 store kjeler
- Visp
- Dørslag

Slik gjør du

1. Ha suppepulveret i en stor kjele og hell i vann. Kok opp under omrøring og la suppen småkoke i ca. 5 min.
2. Kok opp vann i en kjele og hell i makaronien. Kok som angitt på pakken. Hell ferdigkokt makaroni i et dørslag og skyll raskt i kaldt vann.
3. Ved servering: Ha den kokte makaronien i suppen og la den bli så vidt varm. Fordel suppen i dype tallerkener og legg et ½ hardkokt egg i hver. Server en halv brødskeiv med plantemargarin til.

Tips

Forandring fryder i hverdagen! Ønsker noen mildere smak, tilsett litt melk. Ønsker noen mer smak? Ha gjerne litt hvitløk og en anelse chili i suppen. Det er også nydelig å toppe suppen med litt pesto eller en håndfull krutonger.

Allergener: Egg, melk, gluten, soya



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

GOD GRØNNSAKSPIZZA



Hurra for herlig grønnsakspizza. Rask å lage og kjempegod! Bruk gjerne andre grønnsaker enn det vi har foreslått om du har noen rester.

Kostnad pr porsjon	Kr 5
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	35 min

Ingredienser

18 barn

9 barn

Pizzadeig

1.8 poser pizzabunn
5.4 dl lunkent vann, ca.
40° C

Pizzadeig

0.9 poser TORO
pizzabunn
2.7 dl lunkent vann, ca.
40° C

Fyll

720 g hakkede tomater
3.6 ss ketchup
0.5 ts pepper
1.8 ts oregano
180 g gulost 16%, revet
306 g mais
0.9 stk squash

Fyll

360 g hakkede tomater
1.8 ss ketchup
0.2 ts pepper
0.9 ts oregano
90 g gulost 16%, revet
153 g mais
0.5 stk squash

Utstyr

- Kniv
- Skjærefjøl
- Bakeboller
- Bakepapir
- Stekebrett

Slik gjør du

1. Forvarm stekeovnen til 225°C.
2. Pizzadeig: Bland posenes innhold med lunkent vann, ca. 40 °C, og elt deigen lett. Kjevle ut deigen til to firkanter. Legges på stekebrett med bakepapir.
3. Fyll: Hell hakkede tomater i en arbeidsbolle og tilsett ketchup. Bruk en stavmikser og kjør sausen nesten glatt. Tilsett pepper og 1 ts oregano og fordel tomatsausen på pizzabunnene. Dryss over osten, men spar litt til toppen. Fordel utover godt avrent mais, paprika i strimler og squash i tynne halve skiver. Dryss over resten av osten til slutt sammen med 1 ts oregano.
4. Stek pizzaene midt i ovnen i ca. 15 minutter, eller til den er sprø og gyllen. La pizzaene avkjøle seg litt og server!

Tips

Når du kjevler deigen er et godt tips å kjevle den rett på bakepapiet. Drypp noen dråper vann under papiet, så ligger det ganske så bra på kjøkkenbenken mens du kjevler. Da er det enkelt å skyve det hele over på stekebrettet.

Allergener: Melk, gluten



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

TØFF TAPASLUNSJ



Alltid gøy å invitere til en liten festlunsj! Her er det ovnsbakte grønnsaker sammen med laksenuggets som alle dipper og dupper i ketchup og kesam. Godt!

Kostnad pr porsjon	Kr 10
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	40 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
0.9 kg søtpotet	0.5 kg søtpotet
2.7 ss rapsolje	1.3 ss rapsolje
0.9 ts pepper	0.5 ts pepper
675 kg Laksenuggets sprøbakt	337.5 kg Laksenuggets sprøbakt
0.9 kg brokkoli	0.5 kg brokkoli
0.9 kg squash	0.5 kg squash
2.7 dl kesam original	1.3 dl kesam original
2.7 dl Tomatketchup	1.3 dl Tomatketchup

Utstyr

- Kniv
- Skjærefjøl
- Bakepapir
- Stekebrett

Slik gjør du

1. Sett ovnen på 225°C varmluft.
2. Skrell søtpotetene og kutt dem i staver. Drypp litt rapsolje over og bland godt. Legg stavene utover et bakepapkledde stekebrett, ikke for tett. Dryss litt pepper over.
3. Fordel frosne laksenuggets utover på et bakepapkledde stekebrett.
4. Skjær squash i staver og del brokkoli i buketter. Fordel grønnsakene på et bakepapkledde stekebrett eller stek lett i en panne. Dryss litt pepper over.
5. Stek søtpotetstavene, laksenuggets og grønnsaker i ca. 25 min på midterste rille. Bruker du varmluft, så kan du tilberede alt samtidig. Sjekk underveis, brokkoli og squash blir ferdig litt før resten.
6. Server ketchup og kesam til og la barna dyppe bitene i dippene.

Tips

Det meste av grønnsaker er supert å ovnsbake. Varier gjerne, for grønnsakene vil få en annen smak enn når de er rå. Utrolig mye sødme som kommer etter en liten runde i ovnen. Krydre med litt forskjellig, mange mikser er supre. Bare vær litt obs på saltinnholdet. Urtekrydder, og spesielt oregano er alltid populært. Bruker du malt paprika, vil grønnsakene ta farge raskere

Allergener: Fisk, sennep, gluten, melk



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

SUPPELAPSKAUS



Herlig suppe med grønnsaker og pølser. Flott å ha med barna som hjelpere, så de kan skrelle, kutte og lære om grønnsakene. La barna smake dem både rå og kokt! Visste du forresten at kålrot og gulrot er kilde til vitamin C?

Kostnad pr porsjon	Kr 7
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	40 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
8.1 stk poteter	4.1 stk poteter
5.4 stk gulrøtter	2.7 stk gulrøtter
0.9 stk sellerirot	0.5 stk sellerirot
0.9 stk kålrot	0.5 stk kålrot
2.3 L vann	1.1 L vann
18 g grønnsaksbuljong	9 g grønnsaksbuljong
saltredusert	saltredusert
0.9 boks hvite bønner	0.5 boks hvite bønner
270 g pølse, kylling og kalkun	135 g pølse, kylling og kalkun
0.5 ts pepper	0.2 ts pepper
Serveres med	Serveres med
18 glass melk	9 glass melk

Tilbehør:
flatbrød og
plantemargarin

Tilbehør:
flatbrød og
plantemargarin

Utstyr

- Kniver
- Skreller
- Stor kjele
- Tresleiv

Slik gjør du

1. Skrell og skjær poteter, gulrøtter, sellerirot og kålrot i terninger.
2. Fyll vann i en stor kjele og tilsett grønnsaksbuljong. Rør om og ha i alle grønnsakene. Kok opp og la det hele koke til grønnsakene er myke, ca. 15-20 min.
3. Skjær pølsene i biter. Ha pølsebitene og godt skylte bønner i kjelen. Kok opp og smak til med pepper og ev. mere grønnsaksbuljong.
4. Server den herlige suppelapskausen med et glass melk, flatbrød og plantemargarin til.

Tips

Lær barna Thorbjørn Egners herlige Grønnsakspisesang mens de skreller, kutte og rører i gryta. Tilsett andre grønnsaker om du ønsker, f. eks. squash, løk, purre, persillerot, brokkoli eller om det er noen andre favorittgrønnsaker.

Allergener: Selleri, melk, gluten, soya



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

LOMPEWRAP I FARTA



En lompe passer perfekt i en barnehånd, også er det jo så godt! Denne kan fylles med så mangt, men prøv favoritten med makrell i tomat og avokado. Tenk at en porsjon med makrell i tomat kan dekke dagsbehovet for omega-3!

Kostnad pr porsjon	Kr 9
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	25 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
0.9 stk salat	0.5 stk salat
360 g avokado	180 g avokado
1.8 stk rødløk	0.9 stk rødløk
4.5 stk tomater	2.3 stk tomater
180 g mais	90 g mais
540 g makrell i tomat	270 g makrell i tomat
18 stk potetlomper	9 stk potetlomper

Utstyr

- Kniv
- Skjeer
- Skjærefjøl

Slik gjør du

Skyll salaten, riv den i mindre biter og fordel utover på et kjøkkenhåndkle. Tørk salaten godt. Del avokado i to, fjern steinen og løft ut kjøttet med en stor skje. Skjær avokadoene i tynne skiver. Skjær løk i tynne båter og kutt tomater i småbiter. Hell av laken på maisen.

Legg lomperne utover og fordel salaten oppå. Ha på grovhakket makrell i tomat, ca. 30 g på hver lompe. Fortsett med avokado. Dryss mais, tomat og løk på toppen.

Rull sammen og gap høyt!

Tips

Vil du lage en enklere variant med færre ingredienser er det veldig godt å fylle potetlomperne med kun salat, makrell i tomat og agurk også!

Allergener: Fisk, gluten



Oslo

Bydel Ullern

God start – barnets fremtid

CHILI CON CARNE



Klassisk og knallgod gryterett med mye smak! Litt ekstra med grønnsaker til de håpefulle, dette gir også en litt mildere smak.

Kostnad pr porsjon	Kr 10
Vanskelighetsgrad	lett
Tid	30 min

Ingredienser

18 barn	9 barn
2.7 stk gulrot	1.3 stk gulrot
1.8 stk løk, store	0.9 stk løk, store
1.8 stk paprika	0.9 stk paprika
3.6 ss rapsolje	1.8 ss Supreme rapsolje
720 g kyllingkjøttdeig	360 g kyllingkjøttdeig
1.8 stk smaksrik base til chili con carne	0.9 stk smaksrik base til chili con carne
4.5 dl vann	2.3 dl vann
720 g hakkede tomater	360 g hakkede tomater
720 g kidneybønner	360 g kidneybønner
180 g mais	90 g mais

Serveres med

0.9 pose bare bra superris

Serveres med

0.5 pose bare bra superris

Utstyr

- Kniv
- Skjeer
- Skjærefjøl

Slik gjør du

1. Hakk skrelte gulrøtter, løk og paprika i småbiter. Surr dette lett i rapsolje. Stek kjøttdeigen også og bland det hele sammen i en stor kjele.
2. Tilsett chili con carne basene, vann og hakkede tomater. Kok opp under omrøring og la dette småkoke i drøye 5 min.
3. Ha i skylte bønner og avrent mais, og la det koke videre noen minutter.
4. Kok i mellomtiden superris som angitt på pakken og server den til. Enkelt og kjempegodt!

Tips

Skal det være litt ekstra ekstra en dag, så er det helt nydelig med guacamole til denne retten. Finhakk 2 hvitløksbåter. Del 2 avokadoer i to og løft ut fruktkjøttet med en skje. Mos det med en gaffel. Press over saften fra ½ sitron og smak til med litt pepper.

Allergener: Ingen

God start – barnets fremtid

KILDER:

Matglede i barnehagen, (2013), G. Langholm & E. Herikstad Tuset, Fagbokforlaget 2019

Indlært hjelpeløshed? Omsorg og pedagogikk på småbarnsavdelingen (2006) Ahlmann, Lise, Pedagogisk Forum

Kosthold og fysisk helse, S.Lekhal, H. Slapø, R.Lekhal, M. Drugli, Cappelen Damm Akademisk (2019)

Rammeplan for barnehager (2017), Utdanningsdirektoratet

Nasjonal faglig retningslinjer for Mat og måltider i barnehagen (2018) Helsedirektoratet

Barebramat.no, Runa Spilling, Ernæringsfysiolog

Måltidet som pedagogisk arena, Aktiviteter og inspirasjon knyttet til Rammeplan for barnehagen (2017) Utviklet på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet – Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

TAKK

Takk til arbeidsgruppen som har bestått av:
Anne Heen – styrer
Thomas Nedreberg – styrer
Inger Frøydis Falck Ytter
Anton Seldal
Ørjan Kvalvik

UTARBEIDELSE AV HEFTE

Hftet er ført i pennen av Anne Heen, Eli Kaspersen og Aud Jane Stokkeland Stender

Bydel Ullern - Seksjon for barnehager

Telefon: 2180 2180

postmottak@bun.oslo.kommune.no

