

Velkommen !

Mat og matglede



Holdning



- Til maten – gleden med god og næringsrik mat
- Mat som miljø
- Trivsel
- Glede



Foreldre som Rollemodeller !

- Vår tilrettelegging
- Det er lov å ikke like, men ikke lov å si æsj og fysj.
- Vær positiv til mat –
 - Sunn mat
 - Sunt kosthold



Praktisk matglede

- God planlegging
- Innkjøp
- Tilberedning
- La barna delta.



Råvaremengder:

- Potet 75 – 100g
- Ris, ukokt 25 g
- Pasta, ukokt 30 g
- Grønnsaker 40 – 60 g
- Fisk 75 g
- Kjøtt 60 g
- Kjøttdeig 60 g
- Pølse 50 g
- Saus 3 ss, 1/2 dl
- Suppe 2 dl

Fisk ?

- Mange barn sier de ikke liker fisk
- Kall en spade for en spade-
- Laks er laks – Torsk er torsk etc.
- Tilpass med gode grønnsaker
- Saus og smak !



Smaksreferanser

- Barn mangler referanser
- La barna prøve ut
 - Tunge
 - Nese
- Lukte
- Smake (med bind for øynene)



Daglig kosthold

- Variabelt
- Økologiske råvarer
- Brød- grovt ikke bare farge
- Fisk og kjøtt
- Grønnsaker
- Frukt
 - Store Kostnader ??



Gevinster



- Tilrettelagte måltider – trivsel og positivt forhold til mat.
- Måltidet blir en naturlig del av dagen
- Barna får positiv energi
- Næringsrik mat