

MAT I FOSSEGRENDA BARNEHAGE

I Fossegrenda Barnehage legger vi til rette for tre måltider hver dag. Måltidene er enten medbrakt eller servert.

Vi tar del i alle måltider med barna, tar hensyn til allergier og spesielle behov.

Et sunt og variert kosthold er avgjørende for hjernehelsen, da det gir næringsstoffer som styrker hukommelse, konsentrasjon og mental kapasitet, samt reduserer risikoen for nevrologiske lidelser.

Vi velger sunn og næringsrik mat som inneholder nok av de sunne byggeklossene. Vi setter søkelys på mat som er bra for hjernen.

Vi har alltid et mål om å servere minst mulig ultraprosessert mat. Et høyt inntak av sukker og ultraprosessert mat kan svekke kognitiv funksjon. Ultraprosessert mat gir lite næring og kan bidra til betennelsesreaksjoner i hjernen.

Vårt motto er: Mat og drikke som er bra for kroppen, er også bra for toppen(hjernen)

Vi velger servering basert på viktige matvaregrupper:

- **FET FISK:** Laks, makrell og ørret er rike på omega 3, noe som er viktig for hjernens oppbygging og signaloverføring
- **BÆR:** Blåbær, jordbær og bringebær inneholder flavonoider som kan styrke hukommelsen
- **Nøtter og frø:** Valnøtter, mandler og chiafrø gir sunne fettstoffer, vitamin E og mineraler som beskytter hjernecellene
- **AVOKADO:** Inneholder enumettede fettsyrer som bedrer blodsirkulasjonen og oksygentilførselen til hjernen
- **GROVE KORNPDUKTER:** Havregrøt og grovt brød gir en stabil energitilførsel som holder barnet fokusert gjennom dagen
- **MEIERIPRODUKTER:** Melk og yoghurt er viktige kilder til jod, som bidrar til normal kognitiv funksjon
- **EGG:** kalles naturens multivitamin med god grunn. Egg inneholder kolin, vitamin B12, selen og lutein – alle viktige for hukommelsen.
- **KARBONADEDEIG/KJØTTDEIG:** Er bra for både hjertet og hjernen, primært fordi det er en mager kilde til viktige næringsstoffer. Den inneholder maksimalt 5-6 % fett, noe som gjør den betydelig magrere enn vanlig kjøttdeig

Eksempel på ukemeny:

Frokost: Brød, knekkebrød, havregrøt med eple og honning. Vi serverer melk og vann.

Lunsj smøremåltid med pålegg og grønnsaker, ovnsbakt omelett med grønnsaker, pastarett, fiskerett og grønnsakssuppe

Ettermiddagsmat: utvalg av frukt og grønnsaker med knekkebrød, havre/banan lapper, smoothie

På mandager, tirsdager og torsdager har barnet med seg matpakke til frokost og lunsj.

Barnehagen serverer ettermiddagsmåltid alle dager.