

Testgruppe 2

Her finner du oppskriftene til prosjektet. Hver meny har oppskrifter til tre ulike retter som skal serveres på tre valgfrie dager i løpet av en uke. De andre to dagene kan dere servere det dere ønsker eller vanligvis pleier. Dere starter med meny 1 i uke 45 og serverer alle tre rettene hver uke i tre uker, før dere tar en ukes pause hvor dere kan servere det dere ønsker eller vanligvis pleier i barnehagen. Deretter går dere over til meny 2 i uke 49 og serverer alle tre rettene hver uke i tre uker, før dere tar to ukers pause (grunnet juleferie) før dere begynner på meny 3 som også serveres i tre uker.

Til hver meny finner dere tre korte evalueringsskjemaer. For å kunne si noe om tiltaket virker er vi avhengig av å vite om barnehagen har gjennomført sapesamlingene som planlagt og i hvilken grad barnehagen har laget og servert maten som står på planen. Fyll ut ett evalueringsskjema per uke ved å klikke på lenkene som ligger på venstre side av menyene.

Dere skal gjennomføre én [sapesamling](#) hver uke. Mer informasjon om sapesamlingene finner dere under menyoverskriftene, og i de to filmene som kalles "Sapere" og "Sapesamling".

Før dere går i gang bør dere lese "[Kjøkkenutstyr og basismatvarer](#)". Det står også mye nyttig informasjon i "[Bra mat i barnehagen](#)" som dere kan se på når dere har mulighet. Vi oppfordrer særlig de som har ansvar for matlagingen i barnehagen om å lese kapittel 7 om hygiene ved matlaging og kapittel 8 om matallergier.

Meny 1

Her er menyen for første periode. Alle tre rettene skal serveres i løpet av en uke. Menyene serveres i tre sammenhengende uker. Denne periodens fokusgrønnsak er spinat.

Se [sapesamling meny 1](#).

Evalueringsskjemaer

- [Skjema for uke 1](#)
- [Skjema for uke 2](#)
- [Skjema for uke 3](#)



Pasta med grønt



Stekt fisk med gulrotpuré



Spinat- og linsesuppe

Meny 2

Her er menyen for andre periode. Alle tre rettene skal serveres i løpet av en uke. Menyene serveres i tre sammenhengende uker. Denne månedens fokusgrønnsak er sellerirot.

Se [sapesamling meny 2](#).

Evalueringsskjemaer

- [Skjema for uke 1](#)
- [Skjema for uke 2](#)
- [Skjema for uke 3](#)



Sellerirotsuppe



Laks med sellerirotpuré



Grønnsakslapskaus

Meny 3

Her er menyen for tredje periode. Alle tre rettene skal serveres i løpet av en uke. Menyene serveres i tre sammenhengende uker. Denne månedens fokusgrønnsak er fennikel.

Se [sapesamling meny 3](#).

Evalueringsskjemaer

- [Skjema for uke 1](#)
- [Skjema for uke 2](#)
- [Skjema for uke 3](#)



Minestronesuppe



Fiskekaker med grønnsaker



Bondeomelett

Videoer

Her er korte videofilmer som gir nyttig informasjon til prosjektet. Både barnehageansatte og foreldre oppfordres til å se disse filmene.

Sapere og sansene våre



Sapere og sansene våre

MOT TIL Å SMAKE: Saperemetoden gir barn barn mulighet til å bli kjent med sansene sine og sin egen smak.

Sapesamling



Sapesamling

SANSER: Sapesamlingen skal lære barnehagebarn å bli bevisst sine fem sanser og bruke disse i forhold til mat. Denne videoen gir et innblikk i hvordan en sapesamling foregår.

De fem grunnsmakene



De fem grunnsmakene

BALANCE: Å smake til maten er en teknikk du kan ha mye glede av å kunne. Det handler om å finne en balance mellom de fem grunnsmakene søtt, salt, surt, bittert og umami.

Matneofobi og gjentatt eksponering



Matneofobi

FRYKT: Matneofobi er frykt for ny mat og er en naturlig del av barns utvikling.

Rollemodell



Rollemodell

OMSORGSPERSONER: Foreldre og barnehageansatte er viktige rollemodeller for barna når det kommer til mat.

Råd, tips og oppskrifter

Her finner dere lenke til Helsedirektoratets brosjyre "Bra mat i barnehagen". Barnehageansatte oppfordres til å særlig lese kapittel 7 om hygiene ved matlaging, og kapittel 8 om matvareallergier.

Last ned PDF



Kjøkkenutstyr og basismatvarer

Her finner du en liste over kjøkkenutstyr dere behøver og basismatvarer som det kan være bra å ha i barnehagen før dere setter i gang prosjektet.

Kjøkkenutstyr

