Gjeldende

10.12.2019

# Veileder for mat og måltider på Barnas Stasjon



Barnas Stasjon
BLÅ KORS

# VEILEDER FOR MAT OG MÅLTIDER PÅ BARNAS STASJON

Sist redigert 10. desember 2019

Denne veilederen baserer seg på «Helsedirektoratets kostråd» som gjelder for hele befolkningen, og på «Retningslinjer for mat og måltider i barnehager» og i samsvar med Regjeringens «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021–Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!»

Den skal være et verktøy for ansatte og tidgivere ved Barnas Stasjon for å lette deres hverdag rundt mat og måltider.

## Innhold


Måltidene ..... 4
- Generelt ..... 4
- Lunsj ..... 5
- Middager ..... 6
  - Forslag til «sunnere» desserter: ..... 6
  - Organisering av middagsbuffeen ..... 6
- Menyplanlegging: ..... 7
- Drikke til måltidene ..... 7
  - Til brødmåltidene ..... 7
  - Til middagsmåltidene ..... 7
  - Mellom måltidene ..... 7
- Salt ..... 7
  - Tips for å redusere saltinntaket: ..... 7

Allergier og intoleranser ..... 8
- Laktoseintoleranse ..... 8

Melkeproteinallergi ..... 8
Cøliaki ..... 8
Halal ..... 8
Ikke svin (muslimer) ..... 8
Oppbevaring ..... 8
Pålegg ..... 8
Middagsmat ..... 8
Innkjøp av matvarer ..... 9
Donasjoner ..... 9
Bursdagsfeiringer ..... 9
Turmat ..... 9
Rester og overskuddsmat og matsvinn ..... 10
Ferier i regi av BS ..... 10
Spesielle dager og høytider ..... 10
Påske ..... 10
Jul ..... 10
Møtemat ..... 10
Servering av sukkervarer ..... 10
Den enkelte ansattes rolle ..... 11
Tidgivere ..... 11
Kjøkkenrutiner ..... 11
Hygiene ..... 11
Diverse ..... 12

Vedlegg ..... 12
Vedlegg 1 – Plakat: Helsedirektoratets kostråd ..... 13
Vedlegg 2 – Plakat: Retningslinjer for mat og måltider i barnehage ..... 14
Vedlegg 3 – Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle! ..... 15
Vedlegg 4 – Tallerkenmodellen ..... 16
Vedlegg 5 – Porsjonsstørrelser – Hvordan beregne mat til mange ..... 17
Vedlegg 6 – Informasjon og kostråd om laktoseintoleranse og melkeproteinallergi ..... 20
Vedlegg 7 – Informasjon og kostråd om cøliaki ..... 23
Vedlegg 8 – Plakat: God rutiner – trygg mat for barna ..... 27
Vedlegg 9 – Plakat: Ikke nok å være god kokk ..... 28
Vedlegg 10 – Kjøkkenhygiene og -rutiner på Barnas Stasjon ..... 29
Vedlegg 11 - Hva skal og bør et kjøkken på Barnas Stasjon inneholde ..... 31
Vedlegg 12 – Hvordan redusere matsvinn ..... 32
Vedlegg 13 – Menyplanlegging og menyforslag ..... 34

# Måltidene

## Generelt

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
    - Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, fullkornris, fullkornpasta etc.
    - Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
    - Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper.
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmelk eller lettmelk.
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene.
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås.
7. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.
8. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten

Barnas Stasjon bør ha de beste produktene – nøkkelhullsmerkede* produkter.

** Nøkkelhullet er et symbol og praktisk hjelpemiddel for å gjøre det enkelt å velge sunnere matvarer. Sammenliknet med andre matvarer av samme type, oppfyller produkter med Nøkkelhullet ett eller flere av disse kravene:*

- *Mindre mettet fett*
- *Mindre sukker*
- *Mindre salt*
- *Mer kostfiber og fullkorn*

*Nøkkelhullet er en frivillig nordisk merkeordning.*

## Lunsj

**Alle (inne) lunsjer bør minst ha et produkt, helst to, produkter tilgjengelig** fra hver gruppe:**

Brød- og kornvarer, tilbehør og drikke

| **Brød/rundstykker/knekkebrød** | **Grønnsaker** | **Frukt** | **Drikke** | **Alltid** |
|---|---|---|---|---|
| Grov brød, minst 60% grovhet*<br>Wasa Husmann<br>Wasa Sport<br>Havregrøt/gryn | Gulrotstaver<br>Kålrotstaver<br>Agurkstaver<br>Mini agurker<br>Cherry tomater | Appelsinbåter<br>Eplebåter<br>Pærer<br>Banan | Ekstra lett melk, 0,5/0,7 % fett m/vit D<br>Skummet melk<br>Vann<br><br>+ Kaffe og te | Tomat<br>Agurk<br>Paprika<br>Bordmargarin<br>Tran |

**Bruk av Brødskala'n og Nøkkelhull for valg av brød/kornvarer. Anbefalt: aller helst* 

*, også ok:* 


Pålegg

| **Fiskepålegg** | **Kjøttpålegg** | **Ost** | **Diverse pålegg** | **Av og til – må ikke nødvendig daglig** | **Aldri** |
|---|---|---|---|---|---|
| Makrell i tomat<br>Sild<br>Fiskepudding<br>Fiskekaker<br>Røykelaks<br>Peppermakrell<br>Rogn<br>Sardiner | Kokt skinke<br>Kyllingfilet<br>Leverpostei<br>Mager salami | Gulost<br>Smøreost boks/tube<br>Cottage cheese<br>Kesam<br>Kremost | Humus<br>Egg<br>Syltetøy med lite sukker<br>Majones<br>Kaviar | Prim<br>Brunost<br>Spekepølse<br>Salami<br>Majonessalater (reke, italiensk)<br><br>Yoghurt | Sjokoladepålegg<br>Vanlig salami<br>Brus<br>Saft |

Det er lurt å ikke ta frem mer pålegg enn nødvendig. Mat blir raskere dårlig når den står mye fremme i romtemperatur Pålegg ol. bør merkes med dato når det åpnes.

** Med tilgjengelig betyr det at det bør være i hus, men ikke nødvendigvis satt frem på bordet. Dette for å sikre variasjon i utvalget, og for eksempel ikke glemme fiskepålegget eller grønnsakene. Man må se an hvor mange gjester man har om hva som til enhver tid er tilrådelig.

## Middager

Middager skal først og fremst fremme måltidsfellesskap og samspill, men måltidet i seg selv bør også ha en overføringsverdi i forhold til ernæring, pris pr måltid, vanskelighetsgrad etc.

Middagene skal kunne tilfredsstille tallerkenmodellen, d.v.s. minst 1/3 grønnsaker, 1/3 karbohydrat, 1/3 protein for et variert kosthold. Det bør alltid være minst 2 ulike grønnsaker til hver middag. Retter med kjøtt, fisk og vegetar bør vektlegges likt, ved at man for eksempel har fisk og kjøtt hver annen gang. Av og til kan man også ha rene vegetariske middager/måltider. Det vegetariske alternativet bør være like fullverdig som de andre middagene. Ved behov bør det tilrettelegges for kostholdsmessige preferanser (halal, vegetar, allergi etc)

| Grønnsaker | Proteinkilde | Karbohydrat | Sauser | Begrense bruken av: |
|---|---|---|---|---|
| Brokkoli<br>Blomkål<br>Gulrøtter, revne, kokt<br>Kålrot<br>Løk<br>Blandet salat<br>Wok<br>Frosne grønnsaksblandinger* | Kjøtt<br>Fisk<br>Kylling<br>Bønner og linser<br>Egg | Fullkorns pasta<br>Fullkornris<br>Naturris<br>Byggryn/byggris<br>Potet, kokt, bakt, stekt i ovn<br>Rotmos | Lettrømme<br>Yoghurt naturell m/krydder<br>Hvit saus<br>Kesam<br>Brun saus | Smeltet smør/margarin<br>Posesupper |

* Det finnes mange forskjellige og gode frosne grønnsaksblandinger. De er like sunne som ferske grønnsaker, noen ganger kanskje sunnere da grønnsakene har blitt innfrosset med en gang de har blitt høstet.

### Forslag til «sunnere» desserter:

- Oppskåret frukt og/eller bær
- En liten yoghurt
- Fruktsalat med/uten yoghurt/kesam

### Organisering av middagsbuffeen

Dersom middagen serveres som buffe, bør de ulike komponentene i måltidet settes opp i følgende rekkefølge:

- Tallerkener – grønnsak 1 – grønnsak 2 – potet/ris/pasta – fisk/kjøtt – saus.

Dette gjør at de fleste forsyner seg med mer grønnsaker og mindre kjøtt/fisk fordi når de kommer til kjøtt/fisk er tallerkenen allerede ganske full.

## Menyplanlegging:

Bruk gjerne denne veilederen når du setter opp middagsmeny. Det kan være lurt å rullere på 4-5 ulike middagsretter i løpet av et halvår. Det bør være en kjøtt-, en kylling-, to fiske- og en vegetarrett. Det ligger menyforslag i eget vedlegg.

## Drikke til måltidene

### Til brødmåltidene

Til brødmåltidene serveres vann, melk samt te/kaffe.

### Til middagsmåltidene

Til middagsmåltidene serveres vann.

### Mellom måltidene

Vann er en ypperlig tørstedrikk mellom måltidene.

Det går an å «pynte» vannet/vannmuggene med sitronskiver, appelsinskiver, jordbær, agurkskiver ++

Juice bør ikke tilbys *daglig* på Barnas Stasjon.

## Salt

I Norge spiser vi for mye salt, cirka 10 gram daglig. Det er dobbelt så mye som anbefalt. 10 gram salt er cirka én toppet teskje salt. En voksen person bør ikke få i seg mer enn 5 gram daglig, ett barn (2-10 år) bør ikke ha mer enn 3-4 gram. Barn under 2 år enda mindre. Det vil være en stor helsegevinst å redusere saltinntaket både hos barn og voksne.

## Tips for å redusere saltinntaket:

- Velg matvarer og ferdigretter med mindre salt.
- Begrens bruken av salt i matlaging og på maten
- Bytt ut noe av saltet med ferske krydderurter og tørket krydder når du lager mat. Det gir både spennende og god smak.
- Velg nøkkelhullsmerkede matvarer og retter.
- Ikke ha saltbøsser stående på bordet

## Allergier og intoleranser

Noen mennesker har allergier og intoleranser for enkelte matvarer. Noen mennesker velger å unngå enkelte matvarer pga religion (eks. svin, halalslaktet). BS bør ha et godt alternativ til disse personene.

### Laktoseintoleranse

De som har laktoseintoleranse kan spise/drikke de laktosereduserte og de laktosefrie variantene av melk og meieriprodukter. Gul/hvitost, smøreoster, tubeoster er naturlig uten laktose. Andre hvite oster har svært lite laktose. Brunost og iskrem inneholder mye laktose. Se eget vedlegg om laktoseintoleranse.

### Melkeproteinallergi

En person med melkeallergi MÅ utelate all melk og melkeprodukter fra kostholdet. Se eget vedlegg om melkeproteinallergi.

### Cøliaki

Det behøver ikke å være vanskelig å spise glutenfritt. De fleste ubearbeidede varer er naturlig glutenfrie, men unntak av kornvarer. De finnes mange glutenfrie alternativer til ordinære kornvarer. Se eget vedlegg om cøliaki.

### Halal

Dersom det serveres mat som kan være både halal/ikke halal, bør det så langt det er mulig også fremskaffe et alternativ som er halal. Det letteste er å velge mat som ikke går under halalreglene som fiske- og vegetarretter.

### Ikke svin (muslimer)

I de tilfeller det serveres svin på BS, skal det være et likeverdig alternativ til de som ikke spiser svin.

## Oppbevaring

Kjølevarer skal oppbevares i kjøleskap/kjølerom. Dersom man har to kjøleskap, kan det være en ide å bruke det ene til «daglig bruk» og det andre til «lagring/ikke rør».

### Pålegg

Pålegg ol. bør merkes med dato når det åpnes.

### Middagsmat

Opplaget middagsmat som skal benyttes igjen bør kjøles raskt ned for deretter å lagres kjølig i egnet emballasje.

## Innkjøp av matvarer

Det anbefales at en person har hovedansvaret for innkjøpene. Innkjøpene gjøres i utgangspunktet en gang pr uke. Det anbefales å benytte www.kolonial.no eller lignende tjenester.

## Donasjoner

Barnas Stasjon bør være bevisst på hva vi tar imot, og høflig takke nei om det er mat vi ikke trenger eller kan bruke med bakgrunn i vår veileder om kosthold.

## Bursdagsfeiringer

Det er viktig å sette barnet i fokus med for eksempel en sang, krone, bursdagsstol og eventuelt en gave. Vi markerer kun barnas fødselsdager, ikke de voksnes. Ved feiring av bursdager på *ordinære tiltak* på BS skal det *ikke* serveres kake/godteri eller noe spesiell mat utover den vanlige menyen.

Tips til gjennomføring av bursdagsfeiring på Barnas Stasjon:

Servere frukt eller bær, lage fruktspyd, oppskårede grønnsaker og dipp, smoothie basert på frisk eller frossen frukt og bær, oppkuttet frukt og bær servert med yoghurt eller kesam, grove vafler, pannekaker eller lapper, bake rundstykker sammen med barnet, eller at bursdagsbarnet kan få velge mellom forskjellige sunne og gode retter.

Vann kan festpyntes med oppskårede grønnsaker, frukt eller bær. Agurk, sitron, eple, bringebær eller blåbær setter en spennende smak på vannet
Alternativ drikke til markeringer kan være juice blandet med kullsyreholdig vann

Å slå sammen bursdager i løpet av et tidsrom til én større feiring, kan være et alternativ for å redusere antall anledninger med kaker og lignende.

## Turmat

Turmat kan være så mangt. Det kan være mat som lages eller varmes på bål, det kan være individuelle ferdigsmurte matpakke eller det kan være en picnic-kurv. Det finnes flere alternativer til den tradisjonelle pølse i brød. Det kan være fiskekaker, fylte wraps/pitabrød, ostesmørbrød, folie med fisk og grønnsaker, grønnsakssuppe på bål. Bakevarer og sukkerrike matvarer bør ikke være en del av en ordinær tur. Varm koffeinfri te kan benyttes på tur. Eksempler kan være blåbær, peppermynte eller andre frukt- og urtete.  Se eget vedlegg for flere forslag og oppskrifter.

## Rester og overskuddsmat og matsvinn

Vi bør unngå få mye restemat om man ikke har en plan med den. Vi skal i utgangspunktet ikke kaste mat, det gjelder også brødvarer. Ferske grønnsaker, frukt og brød er de matvarene vi kaster mest. Mye middagsrester havner også i søpla, slik at kjøttprodukter, ferdigmat og fisk kastes stadig oftere. Det handler om å bli litt mer bevisst i hverdagen, holdninger til å kaste mat samt god planlegging av innkjøp og bruk av matvarer.
Se eget vedlegg for tips for å unngå å kaste mat.

## Ferier i regi av BS

I ferier er ofte «alt lov» når det gjelder matinntak. Det betyr ikke at kroppen har noe mer godt av usunn mat i ferier enn til hverdag. Derfor bør det serveres sunn hverdagsmat. På sommerferie bør inntaket av is begrenses til maks en is pr dag. Dersom det skal serveres godteri, kjeks ol bør det kun gjøres en dag i løpet ferieuken.

## Spesielle dager og høytider

### Påske

Påskeegg: Barnet bør være 2 år før det får et påskeegg med godteri. Det burde bestrebes at godteriet er mest mulig rent, som sjokolade, marsipan, nøtter (fra 3 år pga kvelningsfare), skum/marshmallows, og ikke gelegodteri (vingummi o.l.) som inneholder mye kunstige stoffer.

### Jul

Julestrømpe: Samme som ved påskeegg

## Møtemat

Når det avholdes møter på BS, det være seg med brukere eller eksterne, bør det som serveres gjenspeile slik det er på BS. Det vil si oppskåret frukt og /eller grønnsaker, vann, kaffe og te. Det må ikke serveres noe på møter.

## Servering av sukkervarer

Med sukkervarer menes kjeks, bakevarer, sjokolade, godteri, søte drikker (kakao, brus, saft). Det anbefales at det serveres på kun på spesielle arrangementer og ved høytider. Det å servere varm kakao ***ute*** en kald vinterdag i skogen eller på skitur er eksempel på et spesielt arrangement. Men det går også an å servere varm koffeinfri te. Det finner mange ulike frukt- og urteteer.

Velg ut noen markeringer og arrangementer i løpet av året hvor dere ønsker å ha kake og saft. La barna spise det vanlige måltidet før kaken Å slå sammen bursdager i løpet av et tidsrom til én større feiring, kan være et alternativ for å redusere antall anledninger med kaker og lignende.

## Den enkelte ansattes rolle

Gode rollemodeller

Som ansatt i Barnas Stasjon har du en viktig oppgave som rollemodell for familiene. Det er viktig at de ansatte tar på alvor det profesjonelle ansvaret de har for å fremme gode og sunne matvaner. De kan bidra til å gi familiene gode vaner for livet. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er Barnas Stasjons' oppgave å fremme, bør man være bevisst på å holde for seg selv.

«De må lære det av oss dersom de ikke lærer det hjemme»

## Tidgivere

Tidgivere har den samme oppgaven som de ordinære ansatte når det gjelder å være gode rollemodeller. Tidgivere bør også bli gjort kjent med og følge innholdet i «Veileder for mat og kosthold på Barnas Stasjon».

## Kjøkkenrutiner

Ha en ren og en skitten sone på kjøkkenet. Ren sone betyr der man skyller og behandler matvarer. Skitten/uren sone betyr der man har oppvasken og vasker opp og hvor hender vaskes under matlaging. Annen håndvask gjøres i egen håndvask eller på toalettet. Desinfeksjonsmidler (Antibac) skal være lett tilgjengelig på kjøkkenet.

*Ved opprydding etter et måltid:*
Rydd bort all mat, sett bort det som er rent av asjetter og bestikk. Skyll/vask det skitne og sett inn i maskin. Dersom man rydder bort rent innimellom, husk å vaske hender mellom skitten og rent.
Dette er det lettere å gjennomføre dersom den skitne oppvasken settes på en egen benk/bord/trillebord etter et måltid. Og at oppvasken tas ETTER at maten er ryddet bort.

## Hygiene

Enkle tips til personlig hygiene i det daglige:

- Vask hendene med såpe og varmt vann før du lager mat, mellom ulike råvarer, før du spiser og selvfølgelig etter toalettbesøk. Skal barna hjelpe til, så må de søte små fingrene også vaskes.

- Ha alltid en håndsåpe ved siden av kjøkkenvasken. Vask grundig, både i håndflaten, mellom fingrene og under neglene. Istedenfor å tørke hendene etter vask på et håndkle, anbefales det å bruke tørkepapir. Kast papiret etter tørk.
- ***Bruk alltid forkle når du lager mat***. Ikke for å unngå at du får flekker på klærne, men for å unngå at bakterier og skitt fra klærne skal komme borti maten.
- Unngå å lage mat til andre hvis du har magesyke, vondt i halsen eller har betente sår på hendene, da du i dette tilfellet er en smittebærer med stor risiko for å overføre bakterier til maten du lager.

  For mer detaljert informasjon om hygiene, se eget vedlegg.

## Diverse

Husk at barn under 3 år ikke skal ha kunstig søtningsstoff, dvs det som ofte er i sukkerfrie matvarer (saft, yoghurt). Det samme gjelder nøtter, da pga kvelningsfaren ikke pga allergi. Risdrikk (også kalt rismelk) og riskaker anbefales ikke til barn under 6 år grunnet innhold av uorganisk arsen, et helseskadelig grunnstoff.

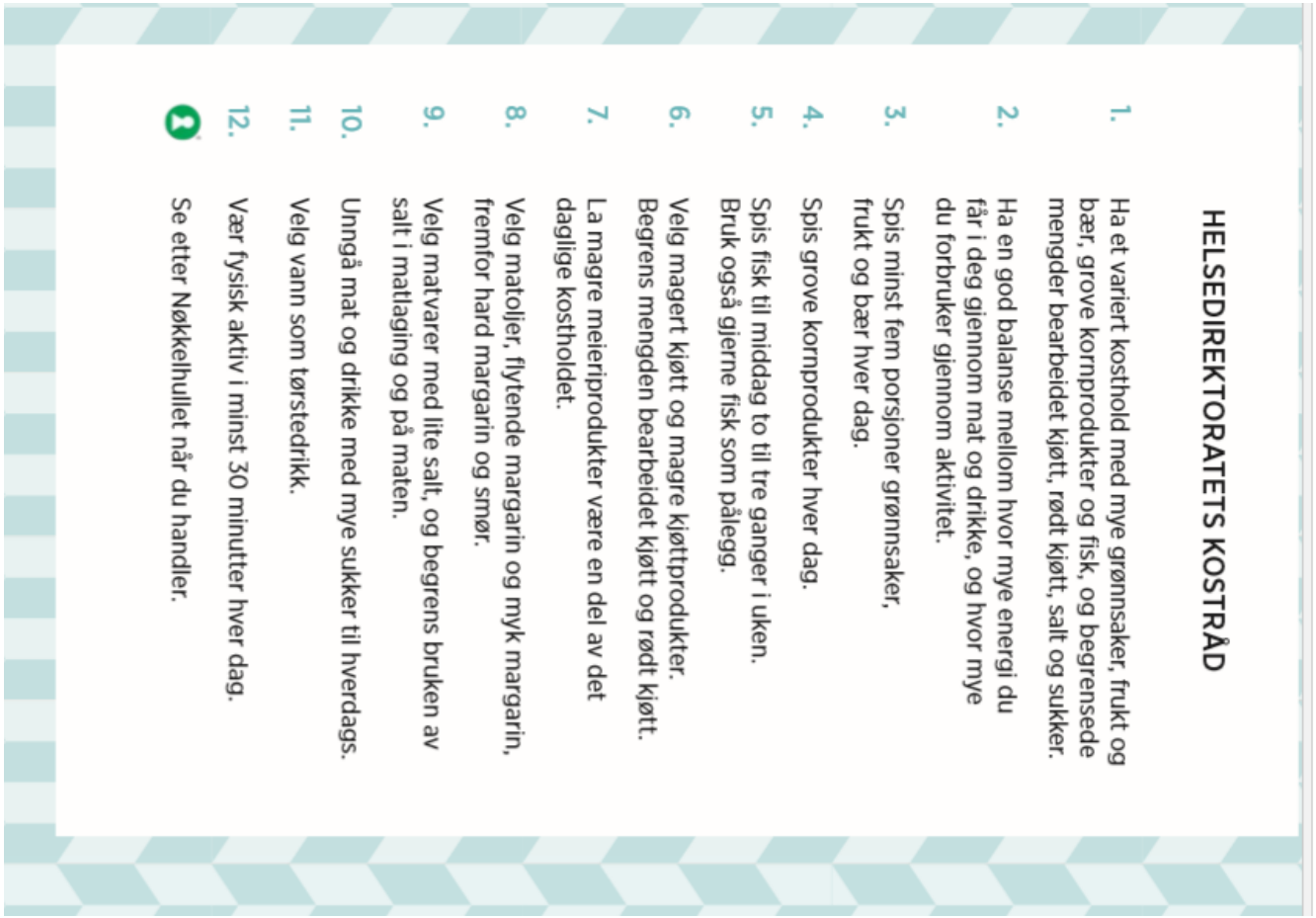
Denne veilederen bør være en del av opplæringsrutinene ved nyansettelser. Den bør også gjennomgås en gang i året, for eksempel på den årlige HMS runden.

## Vedlegg

1. Plakat: «Helsedirektoratets kostråd»
2. Plakat: «Retningslinjer for mat og måltider i barnehage»
3. «Regjeringens Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021) Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!»
4. Tallerkenmodellen
5. Porsjonsstørrelser – Hvordan beregne mat til mange
6. Informasjon og kostråd om laktoseintoleranse og melkeproteinallergi
7. Informasjon og kostråd om cøliaki
8. Hygieneplakat: «God rutiner – trygg mat for barn»
9. Hygieneplakat: «Ikke nok å være god kokk»
10. Kjøkkenhygiene og -rutiner ved Barnas Stasjon
11. Hva skal og bør et kjøkken på Barnas Stasjon inneholde
12. Hvordan redusere matsvinn
13. Menyplanlegging og menyforslag

## Vedlegg 1 – Plakat: Helsedirektoratets kostråd

Fullversjon: https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/1014/Helsedirektoratets%20kostr%C3%A5d%20IS-2377.pdf



HELSEDIREKTORATETS KOSTRÅD

1. Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke, og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet.
3. Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.
4. Spis grove kornprodukter hver dag.
5. Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk også gjerne fisk som pålegg.
6. Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet.
8. Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velg matvarer med lite salt, og begrens bruken av salt i matlaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags.
11. Velg vann som tørstedrikk.
12. Vær fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag.

Se etter Nøkkelhullet når du handler.

## Vedlegg 2 – Plakat: Retningslinjer for mat og måltider i barnehage

Fullversjon: https://helsedirektoratet.no/Retningslinjer/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20barnehagen.pdf




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 kosthåd
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 måltidsglede, 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 plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

Helsedirektoratet

https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf

https://www.regjeringen.no/conentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/kortversjon_handlingsplan_kosthold_2017-20212.pdf

FORORD

Det magiske måltidet

Å spise handler om mer enn å stoppe den morske murringen i magen.
God mat og gode måltider gjør at vi kan leke og lære.
God mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt.
God mat og gode måltider får mennesker til å trives sammen.

Sliter dere med dårlig skolemiljø?
La barna lage god mat og spise den sammen.

Er sykefraværet høyt på arbeidsplassen din?
Lag en hyggelig kantine som frister de ansatte til å sette seg ned med hverandre.

Kommer folk langveisfra til møtet om de krevende problemstillingene?
Server mat og drikke før diskusjonene begynner.

Mangler beboerne på sykehjemmet matlyst når middagen blir servert?
Vent med å servere den til de er sultne.

God mat og gode måltider kommer ikke av seg selv.
Derfor trenger vi en handlingsplan for bedre kosthold.
Denne planen handler om næring og ernæring.
Den handler om mat som er bra for kroppen og mat som er bra for kloden.
Den handler om mat som svømmer, mat som flyr og mat som ikke gjør noen av delene.

Den handler om å gjøre det litt lettere å velge sunt.
Den handler om å gjøre det vi velger litt sunnere.
Den handler om det magiske som skjer når vi setter oss ved bordet for å spise.
I barnehagen. På skolen. På jobben. På sykehuset. På sykehjemmet.

God mat og gode måltider løser ikke alle problemer.
Men det gjør det lettere å løse dem.

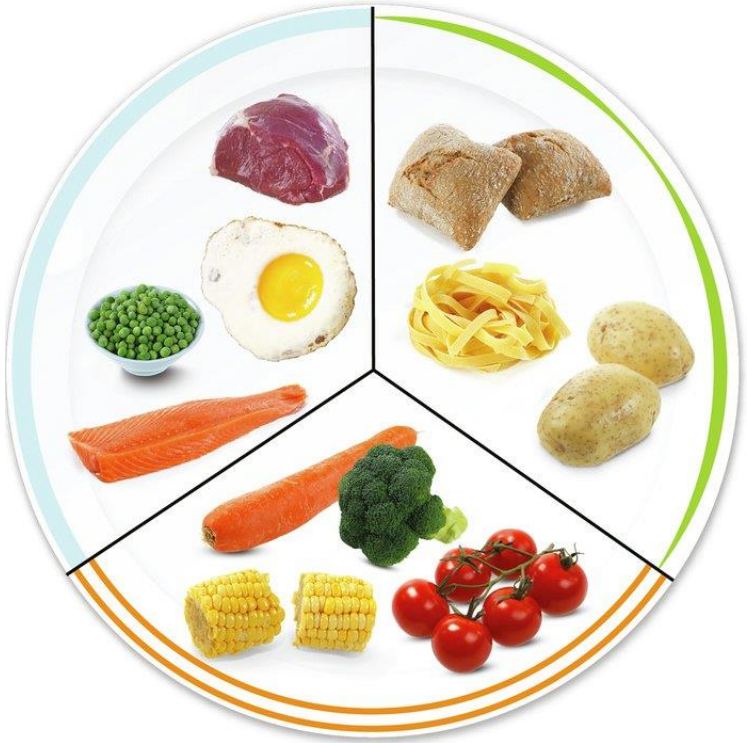
Og så stopper det den morske murringen i magen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| *Bent Høie*<br>*Helse- og omsorgsminister* | *Vidar Helgesen*<br>*Klima- og miljøminister* | *Per Sandberg*<br>*Fiskeriminister* | *Torbjørn Røe Isaksen*<br>*Kunnskapsminister* |

## Vedlegg 4 – Tallerkenmodellen

Tallerkenmodellen

Modellen gjelder for alle grupper av friske mennesker. Fordelingen av matvarene skal være som på modellen uansett om man har behov for lite eller mye mat. Slik blir det lettere å spise sunt og variert til alle dagens hovedmåltider



Man burde bestrebe at tallerken ved alle måltider har følgende innhold:

- 1/3 proteinrike matvarer (kjøtt, fisk, egg, belgfrukter)
- 1/3 stivelsesrike matvarer (poteter, ris, pasta eller brød)
- 1/3 grønnsaker (eventuelt bytte ut noe med frukt)

## Vedlegg 5 – Porsjonsstørrelser – Hvordan beregne mat til mange

**Middag – porsjonsstørrelser, voksne og tenåringer**

| **Kjøtt** | |
|---|---|
| Rent kjøtt | 100 – 120 gram |
| Opplaget kjøtt (kjøttkaker e.l.) | 125 – 150 gram |
| Gryteretter, lapskaus | 200 – 300 gram |
| | |
| **Fisk** | |
| Ren fisk, mager (torsk, sei e.l.) | 120 – 150 gram |
| Fet fisk (laks, ørret, makrell, sild e.l.) | 120 – 150 gram |
| Opplaget fisk (fiskegrateng, fiskekaker e.l.) | 120 – 150 gram |
| | |
| **Grønnsaker** | |
| Grønnsaker, kokt/råkost | 150 gram |
| Salat | 150 gram |
| Stuinger | 150 – 200 gram |
| Erter og bønner (tørkede) | 60 gram |
| | |
| **Poteter og pasta** | |
| Poteter, kokte | 175 – 200 gram |
| Potetmos, gratinerte poteter | 150 – 200 gram |
| Pasta/ris (ferdig kokt) | 150 – 200 gram |
| Pasta (tørr) | 50 – 75 gram |
| Ris (ukokt) | 60 gram eller 0,75 dl |
| | |

| **Supper og sauser** | |
|---|---|
| Suppe til forrett | 2 dl |
| Suppe til hovedrett | 4 dl |
| Brun/hvit saus | 1 dl |
| Dressing/rømme | 0,5 dl |
| Smeltet smør | 1 spiseskje |
| | |
| **Grøt** | Voksne: ca 330 g (3-3,5 dl) 3 stk pr kg grøt |
| | Barn: ca 2,5 dl. 4 stk pr kg grøt |

**Hva veier det i gjennomsnitt - med skall?**

| 1 appelsin | 150 gram |
|---|---|
| 1 banan | 175 gram |
| 1 eple | 115 gram |
| 1 pære | 135 gram |
| 1 brokkoli, bunt | 250 gram |
| 1 blomkålhode | 500 gram |
| 1 gulrot | 75 gram |
| 1 hodekål | 1200 gram |
| 1 kålrot | 900 gram |
| 1 løk | 90 gram |
| 1 potet | 80 gram |
| 1 slangeagurk | 400 gram |
| 1 tomat | 65 gram |

**Forslag til mengde mat pr dag for barn og ungdom**

| | 4-6 år | 7-12 år | 13-15 år | 16-18 år |
|---|---|---|---|---|
| Totalt energibehov | 1200 kcal | 1500 kcal | 1700 kcal | 2000 kcal |
| Antall brødskiver per dag | 3 grove brødskiver | 3 grove brødskiver<br>+ 1 knekkebrød | 4 grove brødskiver<br>+ 1 knekkebrød | 6 grove brødskiver |
| Pasta, poteter og ris | 1 dl grov pasta eller fullkornsris<br>2 små poteter (ca 75 g) | 1,5 dl grov pasta eller fullkornsris<br>ca. 100 gram potet | 2 dl grov pasta eller fullkornsris<br>120 gram poteter | 2-2,5 dl grov pasta eller fullkornsris<br>130-150 gram potet |
| Kjøtt, fisk (eller fugl) | 75 gram kjøtt eller fisk | 125 gram kjøtt eller fisk | 125-150 gram kjøtt eller fisk | 150-170 gram kjøtt eller fisk |
| Annet | 1 liten grov tortilla lefse<br>1-2 middels pannekaker | 1 stor grov tortilla lefse<br>2-3 middels pannekaker | 1 stor grov tortilla lefse<br>3 middels pannekaker | 1 stor grov tortilla lefse<br>3-4 middels pannekaker |

* 2 brødskiver kan byttes med tre knekkebrød, **eller** en grov wrap **eller** en grov toast

Kilde: www.kostverktoyet.no

Tabellen over er ikke ment til utdeling til foreldre eller andre. Den er kun ment som en veiledning dersom vi på BS skulle få spørsmål/bekymringer fra foresatte om barnet spiser tilstrekkelig/for mye. Barns, som voksnes, matlyst og inntak varierer fra dag til dag. Det er heller hvordan det spises over tid som gjelder.

## Vedlegg 6 – Informasjon og kostråd om laktoseintoleranse og melkeproteinallergi

**Laktoseintoleranse og melkeproteinallergi**

Det er to hovedformer for å ikke tåle melk og melkeprodukter. Det ene er laktoseintoleranse og det andre er melkeproteinallergi (også kalt melkeallergi).

Disse to ganske ulike. Mens laktoseintoleranse gir «kun» ubehag i mage og tarm, kan melkeprototein gi plager flere steder i kroppen, og det kan være for eksempel reaksjoner i huden i form av kløe, rødhet og utslett og oppblussing eksem og elveblest. Kan også gi magesmerter, diare, forstoppelse eller oppkast. Eller også tetthet i luftveiene og pusteproblemer. Alvorlige livstruende allergiske reaksjoner oppstår sjelden.

I og med at konsekvensene ved inntak er ganske ulikt er det derfor viktig at man vet forskjellen på laktoseintoleranse og melkeproteinallergi. Det er også viktig å ikke utelate viktige næringsstoffer uten grunn.

**Laktoseintoleranse**

Melk og meieriprodukter inneholder laktose (melkesukker). Laktoseintoleranse betyr at du har nedsatt evne til å fordøye laktose, og mat og drikke som inneholder mye laktose vil dermed kunne gi ubehag i magen.

I Norge er det kun rundt 2-3 % av etnisk norske befolkningen som har laktoseintoleranse, men personer med genetisk opphav fra Asia, Afrika og Sør-Europa har betydelig høyere forekomst.

Diagnosen laktoseintoleranse stilles av en lege

**Kostråd ved laktoseintoleranse**

Har man laktoseintoleranse er det **ikke** nødvendig med et melkefritt kosthold. Det finnes en rekke laktosereduserte og -frie produkter som trygt kan spises.

De fleste som har laktoseintoleranse tåler litt laktose fra mat og drikke i løpet av en dag, eller til hvert måltid. Hvor mye varierer fra person til person, men de aller færreste trenger et laktosefritt kosthold.

Mange tåler opp mot 12 gram laktose om dagen. Det tilsvarer for eksempel ett glass melk (vanlig melk, ikke laktoseredusert eller -fri), to osteskiver og et yoghurt/skyrbeger til sammen. I tillegg kommer laktosereduserte og -frie produkter som man fritt kan spise.

Det kan også være smart å spise og drikke meieriproduktene sammen med andre matvarer, fordi kroppen får mer tid til å fordøye laktosen når den kommer sammen med andre matvarer.

Gule/hvite oster, som vanlig gulost, smøreoster, tubeoster, mozzarella og franske oster som brie og camembert, inneholder svært lite eller ikke laktose. Meierismør inneholder også lite laktose. Yoghurt og syrnet melk inneholder en del laktose, men tåles gjerne godt av dem med laktoseintoleranse. Dette fordi bakteriene i produktene hjelper oss med å fordøye laktosen. Brunost, prim og fløteprodukter (for eksempel iskrem) inneholder mye laktose, og tåles som regel dårligere av dem med laktoseintoleranse.
De laktosefrie og laktosereduserte produktene inneholder like mye kalsium, jod og andre næringsstoffer som de originale produktene, men laktoseinnholdet er redusert eller fjernet. Det er derfor ikke noe problem å få nok av for eksempel kalsium og jod selv om man har laktoseintoleranse så lenge man velger laktosefrie produkter.

Eksempler på meieriprodukter som også kommer i en laktoseredusert og laktosefri variant: Melk, sjokolademelk, syrnet mel, creme fraiche, fløte, rømme, kesam, yoghurt og skyr.

**Laktasetabletter og -dråper kan være til hjelp**

I situasjoner hvor det er vanskelig å unngå laktose, er det mulig å bruke tabletter, kapsler eller dråper med laktase som hjelper til med å fordøye laktosen

**Melkeproteinallergi**

Melkeproteinallergi, ofte kalt melkeallergi, er en allergisk reaksjon mot ett eller flere av proteinene i melk. Symptomene kommer gjerne umiddelbart eller etter få minutter, men det kan også ta noen få dager før du merker noe. De som har melkeallergi må holde seg unna melk, alle meieriprodukter og all mat og drikke som inneholder dette.

Melkeproteinallergi er først og fremst et problem i tidlige barneår. Det er vanlig å vokse av seg melkeallergi før skolealder. Rundt 2-3 % av små barn har melkeproteinallergi, mens under 1 % av voksne har det. For å se om barn har vokst av seg allergien er det smart å jevnlig gjeninnføre melk i kostholdet, for å se om allergien fortsatt er der.

**Kostråd ved melkeproteinallergi**

De som har melkeproteinallergi må seg holde unna kumelk, meieriprodukter og all mat og drikke som inneholder dette.. De fleste må også holde seg unna melk og meieriprodukter fra geit og andre dyrearter. De fleste vil trenge kosttilskudd med blant annet jod og kalsium, fordi man får mesteparten av disse næringsstoffene fra melk.

Personer med melkeproteinallergi skal ikke innta produkter som inneholder følgende:

*Crème fraîche, fløte, fløteis, kasein, kaseinat, kjernemelkspulver, laktalbumin, melk, melkeprotein, melkepulver, melketørrstoff, myse, mysepulver, ost, ostepulver, rømme, skummetmelkpulver, smør, strøkavring, tørrmelk, kesam, yoghurt, yoghurtpulver.*

## Oppsummert:

**Laktoseintoleranse:**

- Kan spise/drikke de laktosereduserte og de laktosefrie variantene av melk og meieriprodukter,
- Gul/hvitost, smøreoster, tubeoster er naturlig uten laktose. Andre hvite oster har svært lite laktose.
- Brunost og iskrem inneholder mye laktose.

**Melkeallergi:**

- All melk og melkeprodukter og mat som inneholder dette MÅ utelates fra kostholdet.

## Vedlegg 7 – Informasjon og kostråd om cøliaki

**Hva er cøliaki?**

I dag antas det at 7-8 % av befolkningen i Norge ikke tåler gluten. Alle disse har en form for glutenintoleranse. Noen har cøliaki, mange har ikke-cøliakisk glutensensitivitet, få har Dermatitis Herpetiformis (DH), mens andre igjen har hveteallergi.

**Cøliaki** er en autoimmun sykdom som skyldes en overfølsomhet overfor gluten, et protein som finnes i hvete, rug, bygg og spelt**.**

Ved inntak av gluten blir tynntarmens slimhinne betent, tarmtottene redusert, og evnen til å absorbere næringsstoffer fra kostholdet svekkes.

Sykdommen er kronisk. Det vil si at personer som har fått diagnosen må unngå å få i seg gluten resten av livet. Sykdommen opptrer ofte i familier og er delvis arvelig. Ca. 10 % av nære slektninger til en cøliaker har cøliaki. En bør derfor ha lav terskel for å teste for eksempel barn i familien, men Norsk Cøliaki Forening (NCF) anbefaler ikke rutinemessig testing dersom barna synes å være friske.

Det er usikkert hvor hyppig cøliaki forekommer, men det antas at 1-2 % av den norske befolkningen har cøliaki. De fleste vet ikke at de har sykdommen, og er udiagnostiserte. Med et glutenfritt kosthold blir de aller fleste helt friske, og man lever et like friskt og langt liv som andre.

**DH** er en hudsykdom med små væskefylte blemmer og sterk kløe. Med et glutenfritt og jodredusert kosthold vil de fleste bli så godt som symptomfrie og slippe å bruke medisiner. Mange DHpasienter har ingen mage-/tarmplager, men ved tarmbiopsi viser det seg at 60-80 % også har cøliaki.

**Ikke-cøliakisk glutensensitivitet** er mye mer vanlig enn cøliaki, og kan muligens omfatte så mange som 5-7 % av befolkningen. De som har ikke-cøliakisk glutensensitivitet har mange av de samme symptomene som ved cøliaki, men de har ingen synlige skader på tarmslimhinnen.

**Spesielle forhold hos barn**
Kontrollene og oppfølgingen bør være tettere hos barn enn hos voksne, minst en gang årlig, og helst hos barnelege. Kosten skal være allsidig, og bør tilrettelegges og følges opp av klinisk ernæringsfysiolog.

**Cøliaki og laktoseintoleranse**

Nydiagnostiserte cøliakere bør unngå laktose (melkesukker) til tarmen er leget. Dette er fordi de skadde tarmtottenes evne til å bryte ned melkesukker begrenses og man kan bli laktoseintolerant. Når man har begynt på glutenfri kost vil tarmtottene etter hvert bygge seg opp, og de fleste vil kunne bruke laktoseholdige melkeprodukter som normalt igjen. Dette kan ta fra noen uker og opptil flere år avhengig av hvor fort tarmen leges.

**Glutenfritt kosthold**

Det behøver ikke å være vanskelig å spise glutenfritt. De fleste ubearbeidede varer er naturlig glutenfrie, men unntak av kornvarer. De finnes mange glutenfrie alternativer til ordinære kornvarer.

**Dette er naturlig glutenfritt:**

- Rene produkter av kjøtt, fisk, egg og meieriprodukter
- Frukt, bær og grønnsaker
- Potet, ris og mais
- Bokhvete, hirse, quinoa, polenta, amarant, teff
- Nøtter, frø og belgfrukter
- Spisefett som smør, margarin og oljer

**Kornvarer**

Glutenfritt kosthold er et kosthold hvor man holder seg unna mat som inneholder kornsorter som hvete, rug, bygg og spelt. Også mer eksotiske kornslag som tritikale, kamut og manitoba inneholder gluten. Havre er i utgangspunktet glutenfritt, men ettersom havre ofte produseres og lagres sammen med glutenholdig korn, kan det forekomme forurensning. Derfor bør man holde seg unna vanlig havre, mens havre som er merket med glutenfri går fint da denne er produsert og oppbevart adskilt fra annet korn. det etter hvert et bredt utvalg av glutenfrie alternativer

Siden gluten er et protein som tilfører melet gode bakeegenskaper, kan det være problematisk å få til god bakst når man bruker glutenfrie melblandinger. Her kan det være nyttig å vite at det finnes såkalte glutenerstatninger som kan gjøre det lettere å få til god bakst.

**Å lese innholdsfortegnelser**

Det er ikke alltid like lett å vite hvorvidt en matvare inneholder gluten eller ikke. Da gjelder det å vite hva man skal se etter i innholdsfortegnelsene. Det er nemlig ikke alltid det står direkte at en matvare inneholder gluten, og ord som tyder på at ***matvaren inneholder gluten er følgende:***

- Hvete, bulgur, couscous, dinkelhvete, durumhvete fullkornsmel, grahamsmel, hvetekim, hveteprotein, kamut (egypt.hvete), manitoba, puffet hvete, semulegryn, spelthvete, tritikale
- Havre (vanlig), havrekli, havrekorn, havremel, puffet havre
- Bygg, malt, maltekstrakt, maltsirup
- Rug, rugmel, rugmalt
- Kavring, strøkavring, strømel, grynmel
- Kim, kli, korn, kostfiber, kruskablanding

Finner du matvarer med «stivelse» (f.eks. hvetestivelse) i innholdsfortegnelsen så skal det være spesifisert dersom matvaren inneholder gluten. Er matvaren ikke merket med at den inneholder gluten kan du gå utifra at den er glutenfri.

Dette er også ingredienser som ***skal være glutenfrie***:

- Maltsukker, maltitol, maltose og maltodekstrin
- Hvetefiber/hvetegress
- Glukosesirup av hvete
- Glutamat/MSG (monosodiumglutamat)
- Tilsetningsstoffer (E-nummer)



Dette er symbolet for glutenfri mat.

**Vanlige feller**

Ettersom det er viktig å opprettholde det glutenfrie kostholdet så godt det lar seg gjøre er det nyttig å være klar over de vanligste fellene man kan gå i. Her følger en liste **over *matvarer som kan inneholde gluten*** som du kanskje ikke var klar over. Da er det ekstra viktig å være nøye med å lese på innholdsfortegnelsen.

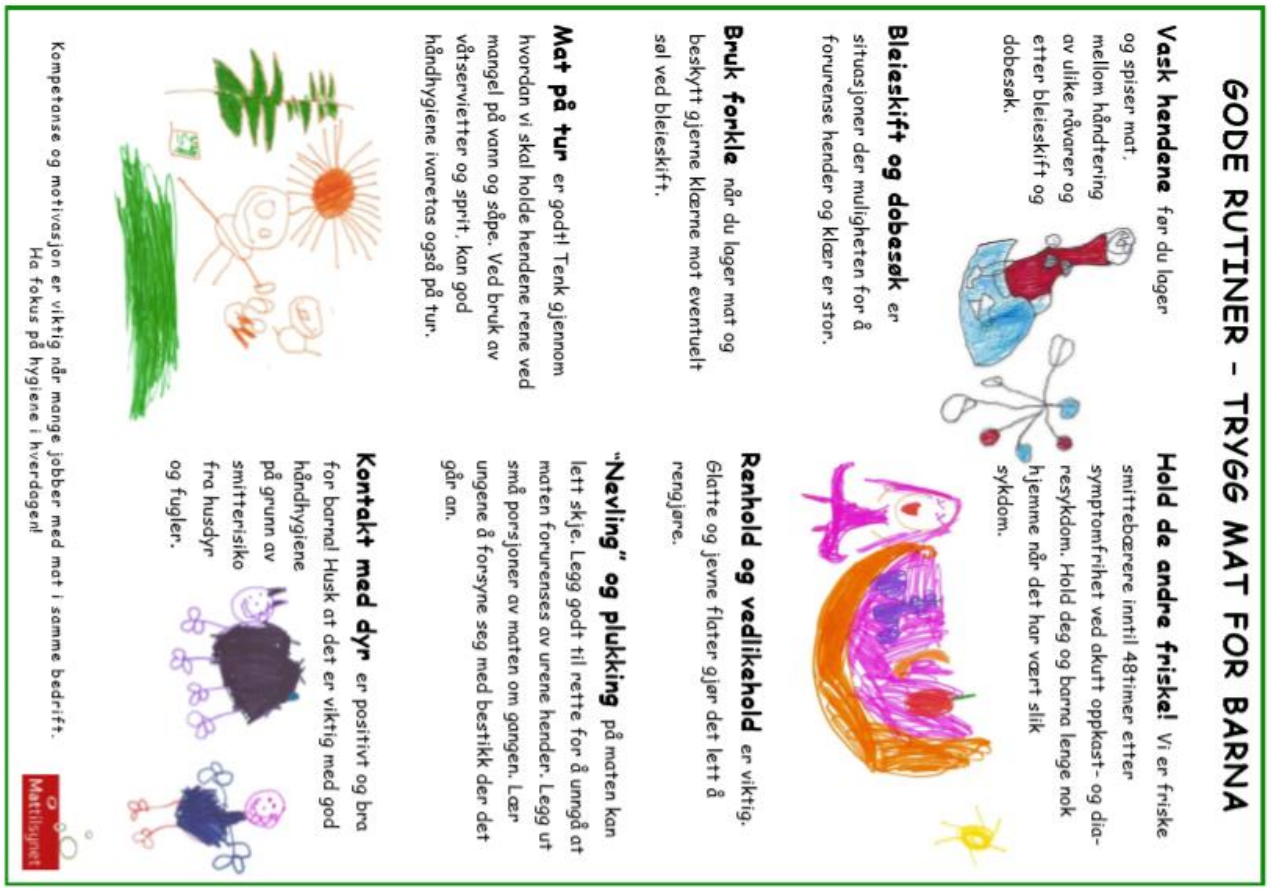
- Ferdigprodukter av fisk og kjøtt (panert, inneholder mel osv)
- Supper, sauser og gryteretter
- Dressinger, krydderblandinger, buljong
- Soyasaus, sprøstekt løk
- Iskrem, puddinger og chips
- Godteri som lakris og fylt sjokolade/drops. Smågodt i løsvekt kan være en felle. Siden noen av bitene kan inneholde gluten, er det stor fare for forurensning. Velg derfor godteri som er ferdig pakket inn og les innholdsfortegnelse for å sikre deg.

**Glutenfri matlaging**

Det er anbefalt å være nøye med kjøkkenhygienen når man skal lage glutenfritt. Glutenfrie matvarer bør oppbevares for seg selv, og kniver, skjærebrett og annet utstyr bør rengjøres godt for å unngå forurensning fra annen, glutenholdig mat. Når det gjelder smørbare pålegg så anbefales det at den som spiser glutenfritt har sin egen pakke, slik at man ikke risikerer forurensning når andre putter sin kniv oppi.

Toastposer er et nyttig hjelpemiddel for en som skal spise glutenfritt, siden dette gjør at man ikke trenger å være bekymret for å benytte seg av brødrister.

## Vedlegg 8 – Plakat: God rutiner – trygg mat for barna




Plakaten kan lastes ned og skrives ut fra Mattilsynets nettside. Kan være fin å ha på veggen.

https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/barnehage_sfo/god_hygiene_i_barnehager_og_sfo_plakat_bokmaal.3039/binary/God%20hygiene%20i%

## Vedlegg 9 – Plakat: Ikke nok å være god kokk




Plakaten kan lastes ned og skrives ut fra Mattilsynets nettside. Kan være fin å ha på veggen.

http://www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/tema/kjokkenhygiene/article1062.ece/BINARY/Ikke%20nok%20å%20være%20god%20kokk%20(bokmål)

# KJØKKENHYGIENE OG -RUTINER PÅ BARNAS STASJON

## HÅNDHYGIENE

Håndhygiene er svært viktig. Hendene skal alltid vaskes før matlaging og mellom håndtering av ulike typer varer. Vask og desinfeksjonsmidler skal være lett tilgjengelige.

## KJØKKENHYGIENE - MATLAGING

- Bytt redskap mellom ulike matvarer.
- Kjøttdeig, kylling og svinekjøtt skal gjennomsteikes.
- Tining av matvarer bør skje ved lav temperatur, slik som i kjøleskap eller kjølerom. Legg maten til tining dagen før den skal benyttes
- Benytt matkum eller en løs bolle ved vask av grønnsaker og frukt

## KJØKKKENHYGIENE - OPPBEVARING

- Matrester skal kjøles hurtig ned ved å sette gryten i kaldt vann eller fordele maten i mindre pakker. Må kjøles ned og settes i kjøleskap innen 1, maks. 2 timer. Pakkes inn, merkes med dato/klokkeslett og settes i kjøleskap.
- Rester kan spises dagen etter, men må da varmes skikkelig opp til 75 grader (eks. la koke noen minutter).
- Melk, fløte, pålegg ol. skal ikke stå i romtemperatur mer enn maks. 1 time. Sett heller fram mindre mengder for så å fylle på om det trengs. Mat bør heller ikke ut og inn av kjøleskap for mange ganger.
- Kjøleskaptemperaturen må sjekkes hver uke. Skal ikke overstige 4 grader.
- Kjøleskapet skal vaskes en gang pr. uke. Ha gjerne en fast ukedag.

## KJØKKENHYGIENE - OPPRYDDING ETTER MÅLTIDER

- Overhold ren og skitten sone.
- Oppvask skal ikke settes på benken der vi lager mat, men på tralle.
- Hold kjøkkenbenken ryddig og ren.
- Ha minst mulig stående fremme på benken. Det letter renholdet

- Oppvasken skal skylles godt av/vask av rester før den settes i steamer og vaskes ved 80 grader på min. 3 minutter. Bestikk skal skylles og settes i bøtte med zalovann i påvente av at steameren skal settes på.
- Bestikk skal kjøres 2 ganger etter hverandre i steameren.
- Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe. Skyll kluten godt etter bruk og heng den fritt opp slik at den tørker. Vask den på minst 60 °C. Bytt klut ofte, gjerne hver dag

**KJØKKENHYGIENE og RUTINER – PÅ SLUTTEN AV DAGEN**

- På slutten av dagen skal steameren tømmes og rør og rist skal tas ut og skylles.
- Vask godt over vasken. Fjerne alle matrester og skitt.
- Fei gulvet for matrester ol.
- Kaste søppel og matavfall i søppeldunker utenfor. NB. Husk å tømme søppelbøttene på badet.
- Alle oppvaskbakkene skal skylles og settes på høykant for tørking.
- Alle bord og benkeflater skal vaskes med såpevann. Tørk så av med tørkepapir.
- Alle kluter og håndduker skal legges til vask. Ta nye, rene minimum hver morgen.
- Kaffe/tekanner skylles og settes på benken med lokket av.
- Sikre at ledninger til kaffetrakter og vannkoker er dratt ut av støpsel.
- Sjekk at alle vinduer er lukket.

Mattilsynet har utviklet informasjonsplakat «Gode rutiner – trygg mat for barna» som kan henges opp på et passende og godt synlig sted på Barnas Stasjon. Den ligger også som vedlegg i «Veileder for mat og måltider på Barnas Stasjon».

Nærmere informasjon om trygg mathåndtering fra Mattilsynets benytt www.matportalen.no.

Link til heftet «Rutiner for trygg mat. En innføring i internkontroll og HACCP:
https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/rutiner_for_trygg_mat__en_innforing_i_internkontroll_og_haccp.12389/binary/Rutiner%20for%20trygg%20mat%20-%20En%20innføring%20i%20internkontroll%20og%20HACCP

*Dette skrivet har benyttet skrivet om hygiene som er laget av Barnas Stasjon Kristiansand.*

## Vedlegg 11 - Hva skal og bør et kjøkken på Barnas Stasjon inneholde

**Skal:** Oppvaskmaskin/steamer, komfyr, stekeovn, mikroovn, kjøkkenhåndklær, kjøkkenkluter, forklær, grytekluter, avfallsbøtter/system

**Bør:** Brødrister, vannkoker, kaffetrakter, vaffeljern, bakemaskin, foodprosessor, kjøkkenvekt, dl-mål, stavmikser, brødformer, rivjern,

**Matlagingsutstyr:** Kasseroller, stekepanner, ildfasteformer, røresleiver, øser, stekespader, røre/bakeboller, slikkepotter, kokkekniver av ulike størrelser, brødkniv, grønnsakskniv, potetskreller,

**Spiseutstyr:** Frokosttallerkener, middagstallerkener, dype tallerkener, glass, kopper, bestikk (kniv, spiseskje, gaffel, teskje),

**Servering**: vannmugger, salatboller, små skåler, glassfat (til f.eks frukt),

**Oppbevaring**: bokser, fryseposer, alufolie, plastfolie, matpapir,

**Kjekt å ha:** springform, muffinsbrett (silikon?), dispenser til plastfolien, kullsyremaskin («soda streamer»), blomstervase?

Denne listen er mest sannsynlig ikke fullstendig.

## Vedlegg 12 – Hvordan redusere matsvinn

**Matsvinn**

Hver og en av oss kaster i gjennomsnitt mer enn 46 kilo mat hvert år. Av dette matavfallet er over halvparten fullt spiselig mat. I tillegg kommer mat som skylles ned i avløp og som kastes i kompost. Dette er et problem fordi produksjon av matvarer krever mye energi, landareal og gir store klimagassutslipp. Å kaste mindre mat er et viktig bidrag for å få ned våre klimagassutslipp og til å hindre matvaremangel i verden.

Ferske grønnsaker, frukt og brød er de matvarene vi kaster mest. Mye middagsrester havner også i søpla, slik at kjøttprodukter, ferdigmat og fisk kastes stadig oftere.

Det handler om å bli litt mer bevisst i hverdagen, holdninger til å kaste mat samt god planlegging av innkjøp og bruk av matvarer.

**Tips til å redusere matsvinn:**

- **Planlegg innkjøpene og middagslagingen**
  Hold oversikt over hva som allerede finnes i kjøleskap, fryser og matskap.

  Lag middagsmenyer for cirka en uke av gangen.
- **Sjekk skap ofte**
  Hold oversikt over hva du har i kjøleskap og fryser. Sjekk holdbarhetsdato, merk bokser og poser med innhold og dato hvis den ikke er i originalemballasjen. På den måten kan du unngå at maten blir stående til den er for gammel og må kastes. Kjøleskapet er et verktøy – ikke en bod.

- **Matens holdbarhet er avhengig av riktig oppbevaring**
  Ikke la kjøle- og frysevarer ligge i en varm bil eller stå for lenge framme på benken. Bruk lukkede bokser eller plastposer til å oppbevare åpnede pakninger. Husk å merke med dato for åpning av pakken. Fisk og kjøtt oppbevares på glassplaten nederst i kjøleskapet, for her er det kaldest.

  Les bruksanvisning for å se om det er egne soner for grønnsaker og lignende. Nordiske grønnsaker har det best i kjøleskap. Unntaket er løk som skal ha det tørt og mørkt. Tomat skal helst ligge i en bolle på kjøkkenbenken.

  Sjekk også temperaturen. Mange kjøleskap har for høy temperatur. Det bør være maksimum 4 grader for å hindre bakterievekst. Ikke plasser varm mat rett i kjøleskapet, da vil temperaturen stige.

- **"Best før" eller "Siste forbruksdag"**
  Varer med lang holdbarhet, som tørrvarer og hermetikk, merkes "Best før" eller "Best innen utgangen av". Selv om mat har passert best-før-dato betyr ikke det at den må kastes! «Best før» er bare en kvalitetsgarantidato og ikke en mattrygghetsdato – du kan fint både lukte og smake på denne maten etter at datoen er utløpt for å sjekke om den fremdeles er bra.

  Er matvarene oppbevart uåpnet og ser normale ut, kan de spises lenge etter datostemplingen. Lett bedervelige matvarer som fersk fisk og kylling, kjøttfarse, innmat og rå pølse, skal derimot være merket med "siste forbruksdag". Denne datoen bør man respektere, fordi maten kan bli helsefarlig etter siste forbruksdag.

- **Bruk melkeprodukter etter dato**
  Melk, fløte og rømme som har gått ut på dato kan fint brukes i brød, rundstykker, vaffelrøre eller middagsretter. Spesielt kan syrnede melkeprodukter som kefir, yoghurt og rømme holder seg godt ut over datostemplingen.

- **Spis eggene selv om de har gått ut på dato**
  På grunn av faren for salmonella i andre land, har EØS en regel om at egg bare kan stemples med 28 dager fra verping. I Norge fins det ikke salmonella blant høns, men vi må likevel følge EØS-reglene.
  Er du i tvil om eggene er for gamle, kan du sjekke ved å legge dem i en bolle med vann. Et ferskt egg vil synke, mens et gammelt vil flyte opp (fordi egget har krympet inne i skallet og laget et hulrom for luft).

- **Fryseren er nyttig**
  Dersom man ser at man ikke rekker å spise opp en ferskvare før den går ut på dato kan man fryse den ned og ta den opp igjen til bruk ved en senere anledning. Et godt tips er å dele opp store pakninger i mindre porsjoner som du fryser ned. Det er også lurt å fryse ned brød i skiver

- **Produser kompostjord til plantene**
  Ligger det allerede mye matavfall i søppeldunken? Start en egen kompostbinge – så kan man produsere god kompostjord til plantene.
  I tillegg til å få god plantejord blir man mer bevisst over hva du kaster av matavfall, og du klarer gjerne å redusere mengdene i enda større grad.

## Vedlegg 13 – Menyplanlegging og menyforslag

**Måltider på BSO våren 2019**

| Dato | Middag<br>Torsdag<br>Alle | Alternativ middag | Lunsj - tirsdag<br>Spe- og småbarnsgruppe | Lunsj<br>Onsdag<br>Åpen | Middag<br>Onsdag<br>Pappagruppe | Lunsj<br>Fredag<br>Aktivitetsgruppe |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Uke 5 – 28. januar | Laks og poteter og grønnsaker | | Fiskesuppe | Brød og pålegg | Kyllinggryte | Matmuffins |
| Uke 6 – 4. februar | Chili sin carne (bønnegryte) med byggris og salat | | Salat og brød | Suppe og brød | Asiatisk fiskeform | Grove vafler med pålegg |
| Uke 7 – 11. februar | Asiatisk fiskeform med fullkornris og grønnsaker | | Eggeomelett | Brød og pålegg | Chili sin carne (bønnegryte) | Salat og brød |
| Uke 8 – 18. februar | Bakte rotgrønnsaker med karbonader/fiskekaker/vegburger | | Søtpotet- og gulrotsuppe | Salat og brød | Kyllinggryte | Eggeomelett |
| Uke 9 – 25. februar | Laks og poteter og grønnsaker | | Salat og brød | Brød og pålegg | Asiatisk fiskeform | Matmuffins |
| Uke 10 – 4. mars | Chili sin carne (bønnegryte) med byggris og salat | | Eggeomelett | Suppe og brød | Chili sin carne (bønnegryte) | Grove vafler med pålegg |
| Uke 11 – 11. mars | Asiatisk fiskeform med fullkornris og grønnsaker | | Søtpotet- og gulrotsuppe | Brød og pålegg | Kyllinggryte | Salat og brød |
| Uke 12 – 18. mars | Bakte rotgrønnsaker med karbonader/fiskekaker/vegburger | | Salat og brød | Salat og brød | Asiatisk fiskeform | Eggeomelett |
| Uke 13 – 25. mars | Laks og poteter og grønnsaker | | Eggeomelett | Brød og pålegg | Chili sin carne (bønnegryte) | Matmuffins |
| Uke 14 – 1. april | Chili sin carne (bønnegryte) med byggris og salat | | Søtpotet- og gulrotsuppe | Suppe og brød | Kyllinggryte | Grove vafler med pålegg |
| Uke 15 – 8. april | Asiatisk fiskeform med fullkornris og grønnsaker | | Salat og brød | Brød og pålegg | Asiatisk fiskeform | Salat og brød |

Eksempel på måltidsplan

| **Middag** | **Lunsj** | **Brød og pålegg** |
|---|---|---|
| Asiatisk fiskeform<br>Laks<br>Torsk<br>Purre<br>Paprika<br>Curry paste<br>Kokosmelk<br>Matfløte<br>Gulrøtter<br>Løk<br>Kinakål<br>Fullkornris<br>Brokkoli<br><br>Kyllinggryte<br>Kylling<br>Kokosmelk<br>Purre<br>Gulrøtter | Pastasalat<br>1 pk Fullkornpasta<br>1 Issalat<br>1 pose Ruccola<br>4 Røde paprika<br>1 stor boks Mais<br>1 Agurk<br>1 glass Oliven<br>6 Tomater<br>1 Rødløk<br>2 glass Fetaost<br>Kikerter/bønner/linser (i skål ved siden)<br><br>**Suppe**<br>Tomatsuppe<br>Løk<br>Grovt hakkede tomater<br>Tomatpure<br>Grønnsaksbuljong<br>Egg<br>Fullkornmakaroni | Gulost i skiver<br>Brunost i skiver<br>Leverpostei<br>Makrell i tomat<br>Syltetøy (med mindre<br>Bordmargarin<br>Egg<br>Laks<br>Kyllingpålegg<br><br>Brød<br><br>Melk, ekstra lett<br><br><br><br>Mel<br>Gjær |
| **Frukt – dessert**<br>Appelsin<br>Pære<br>Eple<br>Banan | **Grønnsaker (snacks og pålegg)**<br>Gulrøtter<br>Kålrot<br>Tomater<br>Agurk<br>Paprika | **Diverse**<br>Zalo<br>Frysebeger<br>Brødfryseposer |

Eksempel på handleliste