

MATTILBUDET I ROLVSRUD BARNEHAGE



MATTILBUDET I ROLVSRUD BARNEHAGE

I Rolvsrud serverer vi all maten barna trenger i løpet av dagen.

Vi åpner dørene kl 7.00 og mellom kl 8.00 og 9.00 serveres **frokost** på alle avdelingene for de som ikke har spist hjemme.

Frokosten består av havregrøt og/eller brødsiver/knekkebrød og frukt/grønnsaker, melk eller vann. De kan også få frokostblanding med melk bestående av havregryn.

Kl 11.30 spiser vi **lunsj**.

To dager i uken er det **varmmat**. Vi lager en meny for hvert semester og alle avdelingene spiser det samme. Vi lager maten fra bunnen av og tilbyr i hovedsak fisk eller vegetar. I tillegg til den ukentlige middagen laget av oss, får vi levert ferdig middag fra Matibox én dag i uken. Ofte tilbereder vi i tillegg små varmretter som ostesmørbrød, suppe, omelett m.m. Hos oss er det barn fra ulike bakgrunner og med ulike behov. **Vi har gode**

rutiner for å tilby halalkost og allergivennlig mat.

Alle avdelingene har en turdag i uken. Da lages det også ofte varm mat. Mat laget ute smaker alltid godt



Dersom vi ikke lager varmmat på tur, er det vi som lager matpakker.

Når det ikke er varmmat, har vi **smørelunsj**. Vi setter på bordene brød og pålegg og barna velger selv blant et rikholdig tilbud som ulike fiskepålegg, kaviar, oster, kylling- eller leverpostei, plantebasert pålegg, kjøttpålegg, egg, smøreost m.m.

Også til lunsj serveres frukt og grønt.

Kl 14.30 spiser vi **ettermiddagsmat**. Da serverer vi brød eller knekkebrød, melk/vann frukt og grønt.

Vi er en sukkerreduert barnehage. Det vil si at det er svært lite søte ting som serveres. Det er kun på spesielle arrangementer og tradisjoner. Vi har ikke kaker på bursdager, men lager stas på bursdagsbarnet med krone

og bursdagsstol, i tillegg til at barnet får være i fokus denne dagen.

Vi lager all maten på avdelingene, barn og voksne sammen. Barna deltar etter eget ønske, får god kunnskap om hvordan ulike råvarer kan bli til mange forskjellige retter og får innsikt i veien fra mat til måltid

Deretter spiser vi den ferdige tilberedte maten i fellesskap noe som gir et godt utgangspunkt for utvikling av smak, tørre å prøve nye ting og få mangfold i tilbudet.

Vi gir barna gode måltidsituasjoner med samtale, samarbeid, matglede, utprøving av nye smaker og påfyll av energi. I tillegg opplever barna fellesskap. De får gode matrutiner og opplever mestring og selvstendighet ved å lære seg å smøre selv, sende til hverandre og rydde opp etter seg. Måltidet er en viktig del av vårt pedagogiske tilbud.

For dette tilbudet betaler våre foreldre 150,- ekstra i måneden.