

Matpakka



Matpakka bør bestå av:

- ◆ Brød med pålegg, fiberrik kornblanding, risrett eller lignende
- ◆ Grønnsaker
- ◆ Frukt og bær

Snakk med andre foreldre om matpakka.

Få tips fra personalet i barnehagen.

Måltidene



Måltidene gir barna næring for å vokse, lære og trives.

Viktig:

- ◆ Faste måltider, og ikke mer enn 3-4 timer mellom.
- ◆ Grovt brød og fiberrike kornvarer.
- ◆ Grønnsaker, frukt og bær.
- ◆ Vann når barnet er tørst.
- ◆ God tid til å spise.
- ◆ Trivelige måltider.



www.hev.oslo.kommune.no
e-post: postmottak@hev.oslo.kommune.no



Oslo kommune
Helse- og velferdsetaten

Mat i barnehagen for å vokse, lære og trives



Utarbeidet i 2006 av arbeidsgruppe fra Bydel Søndre Nordstrand, Bydel St. Hanshaugen og Helse- og velferdsetaten. Fylkesmannen i Oslo og Akershus har gitt økonomisk støtte.

Brød og korn



Velg brød og kornvarer rike på kostfiber.

- ◆ Grovt brød
- ◆ Grovt knekkebrød
- ◆ Fiberrik kornblanding
- ◆ Havregryn
- ◆ Naturris
- ◆ Fiberrik pasta
- ◆ Fullkornprodukter

Drikke



Velg vann når barnet er tørst.

Skummet melk eller lettmelk bør tilbys til brødmåltidene.

Grønnsaker, frukt og bær



Ha grønnsaker, frukt og bær til alle måltidene, gjerne oppdelt:

- ◆ Friske
- ◆ I matpakka som pålegg eller pynt
- ◆ Kokte
- ◆ Ovnsbakte
- ◆ I gryterett, risrett og suppe
- ◆ Salat