



Matlaging er ein viktig del av barnhagen sitt arbeid for god og sunn kost.

Gode matvaner blir danna alt i tidlig i barndommen. Personalet i barnehagen har eit medansvar for at barna får i seg sunn, god og næringsrik mat medan foreldrene er på arbeid. Ein stor del av dei måltida barnet skal ha i løpet av dagen, får barnet servert i barnehagen. Difor har det stor tyding kva vi tilbyr av mat, drikke og korleis vi arbeidar med måltida. Vi ynskjer at barna skal få eit sunt og variert kosthald. Som ein viktig del av dette arbeidet er å la barna få smaka på ulike matvarer/produkt som dei kanskje ikkje har smakt på tidligare.

Måltidet i barnehagen er eit pedagogisk verktøy. Godt tilrettelagte måltider utviklar matglede og gjer at barna utvidar sitt spekter av mat som dei et. Det er få verkemiddel som fungerer beter enn at barnet får delta i å laga maten, og ser kva andre barn eta når det kjem til å våga og prøva å eta nye ting.

Riktig og næringsrik mat har positive effekter i forhold til blant anna helse, læring, vekst, utvikling, tannhelse og forebygging av overvekt. Her må vi heller ikkje gløyma all læringa, og det sosiale samspelet som ligg i å få vera med å planlegge eit måltid, laga maten, venta på tur, hjelpa kvarandre, dekkja på bordet og rydda opp etter måltidet.

Mestringskjensla barnet opplever når maten ligg ferdig på fatet, og barnet/barna kan seia: Sjå, kva vi har laga til mat i dag, må heller ikkje underkjennast.



Silda ver gjort klar for servering.

Gåve frå Brødrene Hjørnevåg og smøremat i barnehagen

Torsdag er dag for smøremat i Uskedalen barnehage. Planlegging av måltida ein skal ha byrjar alt tidleg i veka. Det vart bestemt at havregrynsgraut skulle kokast og serverast til frukost. Til middag skulle vi ha fiskekarer, grønsaker og makaroni. Dette er noko alle barna i barnehagen likar veldig godt.

Det passa fantastisk bra når Marit leiar for Brødrene Hjørnevåg fekk høyre om at vi hadde planlagt fisk til middag i barnehage, og ynskte i denne samanheng å gje oss ei kulinarisk smaksoppleving i form av ulike fiskeprodukt. Så KJEKT.

I barnehagen hadde vi no eit variert utval av fiskeprodukt:

Røykesild – Varmrøykt Krydderlaks – fiskekaker og fiskeburger.

Så kom torsdagen. Barna gleda seg til smøremat, men mest av alt gleda dei seg til å få laga maten. Fiskeprodukta vart lagt fram. Barna viste at det skulle steikast fiskekaker, men at vi også skulle ha røykesild og varmrøykt krydderlaks var ei overrasking. Kva er dette? Mange av barna hadde aldri smakt verken varmrøykt krydderlaks, eller røykesild. Ungane syntes at røykesilda lukta ganske sterkt og kva var det eigentleg som låg oppå laksen? Dette var spennande og kanskje litt skumelt.

Ungane snakka seg i mellom: Tørr eg å smaka? Eg trur ikkje eg likar sånn. Eg har aldri smakt sånn fisk før. Bestefaren min han ete sånn fisk. Eg har smakt sånn fisk, og det er kjempe godt.

Fuller i forventningar starta ungene og dei vaksne med å førebu matlaginga. Fyrst av alt må alle vaske hendene sine. Så var det bare å setje i gang. Kva skal vi gjera med fiskekakene, laksen og silda? Kva tilbehør treng vi? Og kva reiskapar må vi finna fram? Kven skal steika fiskekakene, og kven skal skrella gulrøtene? Nokon må dekkja på bordet. Kor mange fat må vi finna fram? Kva skal vi drikka? Viktige avgjersler vart teke, og ansvarsoppgåver vart fordelt. Alle måtte hjelpa kvarandre, venta på tur og samarbeida.

Resultatet vart kjempebra. Stolte kokkar kunne setja seg til bords. På fatet låg det ein smak av laks, sild og fiskekake, samt grønsaker og makaroni. Mange ulike smaksopplevingar.

I barnehagen vår er det ikkje greitt å seia: ÆSJ det likar eg ikkje. Eller det er ekkelt.

Under mottoet vårt:

Det er lov å smake og ikkje lika maten, men det er ikkje lov og ikkje lika maten før du har smakt

Skulle alle saman smaka på dei ulike fiskerettane.. Vi har og ein regel som seier det er lov å spytta ut det ein ikkje likar, og det er lov å få meir av den maten ein likar. Så var både små og store klar til nye smaksopplevingar.

Mange av barna var veldig tvilande til å smaka røykesilda, men alle smakte. Enkelte likte det så godt at dei ville berre eta røykesild etterpå, medan andre hadde laks, eller fiskekake som favoritt. Dei fleste ungane syntes også at varmrøykt laks varma i steikeomnen, var betre en kald varmrøyk laks.

Dette vart eit vellukka måltid. Ungane var samde i at dette var kjempegodt. All fiskematen var nesten heilt oppeten. Det låg kun ein liten bit med varmrøykt laks igjen på fatet og litt makaroni.

Vi vil takka Brødrene Hjørnevåg ved Marit Hjørnevåg for eit fantastisk måltid, og nye smaksopplevingar.

Tekst/foto: Ann Irene Sæle

Nett/redigering: Kristian Bringedal



Fiskematen er komen på fat og er klar for servering.