



Oslo

Bærekraftig og sunn mat

basert på norske råvarer i sesong

Oppskriftshefte





Vi har laget dette oppskriftsheftet for å inspirere til bærekraftige og gode måltidsopplevelser.

Det barna spiser og drikker i barnehagen utgjør en stor del av barnas kosthold. Barnehagen har derfor en viktig rolle i å tilby sunne og bærekraftige måltider. Et kosthold som er bra for kroppen er ofte bra for kloden. Et slikt kosthold inneholder et høyt inntak av frukt, grønnsaker og bær, grove kornprodukter og et lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt.

Oppskriftene i heftet er fordelt etter sesong. Flere av rettene kan enkelt tilpasses ulike sesonger.

For å gjøre oppskriftene enda mer bærekraftige kan man velge økologiske råvarer der Ø-merket er markert i oppskriftene. Vi har valgt råvarer med god holdbarhet som er enkle å få tak i.

Alle oppskriftene er klimaberegnet med klimakalkulatoren Klimato og viser hvor stort klimafotavtrykk oppskriftene gir. Oppskriftene har:

-  lavt klima-avtrykk mellom 0,1–0,5,
-  middels klimaavtrykk mellom 0,6–1,5 og
-  høyt klimaavtrykk over 1,6.

Siste siden kan brukes til å sette sammen en månedsmeny.

Oppskriftsheftet er laget av team bærekraftig mat i Bymiljøetaten i samarbeid med Bydel Grorud og Bydel St. Hanshaugen

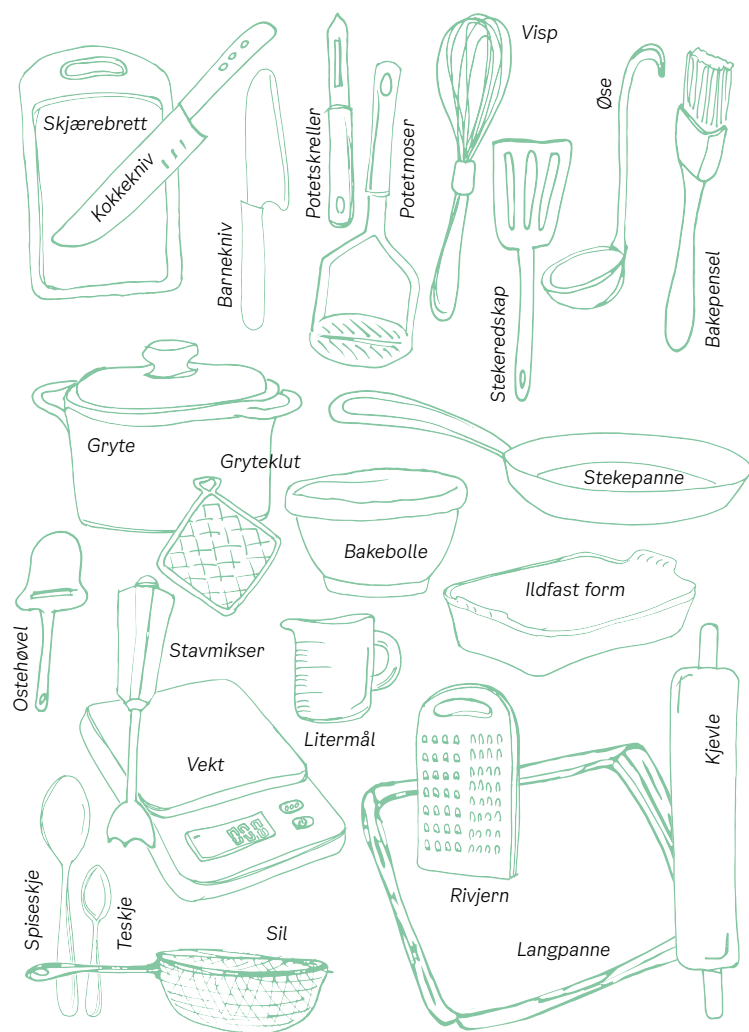
Innhold

Utstyrliste	4
Tips til matlaging med barn	5
Helsedirektoratets kostråd	6
Allergener	7

Vår	
Jordkokksuppe	8
Mettende tomat- og potetsuppe	10
Sommer	
Havets skattekiste	12
Potetomelett med grønnsaker i langpanne	14
Grønnsakslasagne	16
Høst	
Grove ovnspannekaker med bær	18
Smuldrepai med eple	20
Gresskarsuppe	22
Rosa havregrøt	24
Vinter	
Potetpizza	26
Hvit mos med sei og grønnsaker	28
Fiskekaker og grateng med hvite bønner	30
Mat og klima	33
Et bærekraftig måltid	34
Vegetarisk kost til barn	36
Proteinrike matvarer	37
Egg	38
Kilder	39
Månedsmeny mal	40

Utstyrsliste

Her er en oversikt over utstyr dere trenger for å lage de ulike rettene. Type og mengde utstyr varierer fra oppskrift til oppskrift.



Tips til matlaging med barn

Forberedelser før barna blir med

Finn frem alt av utstyr og ingredienser.

Dersom det er mye som skal kuttes opp kan det være lurt at en voksen har forberedt noe før barna blir med.

Vask, skrell, del og mål opp ulike ingredienser.

Ting å huske på når man lager mat med barn

Begynn alltid med å vaske hendene.

Tilpass arbeidsbenken til barnas høyde. Benytt en krakk hvis det er for høyt opp, eller sitt ved et bord i barnas høyde.

Ha et fuktig klede under skjæreboardet slik at det ligger i ro.

Del grønnsakene i to slik at de får en flat side før barna begynner å kutte for å unngå at grønnsakene ruller.

Knivvettregler

- 1 Skjær alltid fra deg og ikke mot deg.
- 2 Krum fingertuppene slik at de ikke havner under kniven.
- 3 La kniven ligge på skjærefjelen når den ikke er i bruk.
- 5 Hold kniven med spissen ned når du går for å legge den til vask.
- 5 Barn skal ikke bruke kniv når det ikke er en voksen tilstede.



Helsedirektoratets kostråd

Spis mer av dette:

- › Grønnsaker
- › Frukt
- › Bær
- › Fisk og fiskeprodukter

Spis mindre av dette:

- › Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- › Salt og matvarer med mye salt
- › Sukker, brus, saft og godteri

Velg disse matvarene:

- › Grove kornprodukter i stedet for fine
- › Olje og myk margarin i stedet for smør
- › Magre meieriprodukter i stedet for fete
- › Vann i stedet for saft og brus

Spis variert

Spiser du mange ulike matvarer, får du lettere i deg alle næringsstoffene kroppen din trenger.

Allergener

Her er en oversikt over allergener som finnes i oppskriftene med forslag til erstatninger.



Melk kan erstattes med laktosefrie varianter eller plantebaserte varianter basert på havre, soya, kokos eller mandel. Mattilsynet fraråder risdrikk til barn under seks år på grunn av innholdet av tungmetallet arsen. Bruk olje eller plantebasert margarin i stedet for margarin.



Gluten kan erstattes med glutenfri havre, bokhvete, quinoa, teff, mais, hirse, ris og potet. Soyasaus kan erstattes med glutenfri soyasaus.



Nøtter kan erstattes med ristede frø, kjerner eller havregryn.



Soya kan erstattes med oljer av raps og oliven, eller margarin uten soya. Soyasaus kan erstattes med ingefær, hvitløk, løk og salt.



Fisk kan erstattes med andre proteinkilder som belgfrukter eller kylling.



Egg som tilbehør kan erstattes med belgfrukter. I pannekaker kan egg erstattes med banan eller yoghurt og natron.



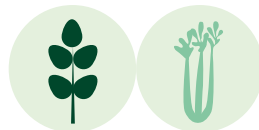
Selleri i buljong kan erstattes med kraft, fond eller buljong uten selleri.

Jordskokksuppe

En veldig smakfull suppe. Jordskokk kan være litt dyrt å kjøpe, men kan dyrkes selv!

Ingredienser (9 barn)

- 1 kg jordskokk
- 5 gulrøtter
- 2 gule løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss rapsolje til steking
- 1,5 l vann
- 1 terning grønnsaksbuljong
- salt
- pepper
- saften av en halv sitron



Fremgangsmåte

- 1 Vask jordskokken og gulrøttene godt og skjær dem i små biter. (Du trenger ikke å skrelle dem).
- 2 Skrell og skjær løken i små biter og finhakk hvitløk.
- 3 Ha olje og løken i en stor gryte og stek til den er myk og blank.
- 4 Tilsett jordskokk, gulrot, hvitløk, vann og buljongterningen.
- 5 La det småkoke i 15-20 minutter, til alle ingrediensene er myke.
- 6 Bland suppen med en stavmikser til den er jevn og uten klumper. Tilsett mer vann hvis suppen er for tykk.
- 7 Smak til med salt, pepper og sitron.

Server med grovt brød eller grove rundstykker.

Tips!

Brød som begynner å bli tørt kan bli til krutonger som suppen kan toppes med. Del brødet i terninger, bland med olje, krydder og urter, og stek midt i ovnen på 200 grader i 10-15 minutter.

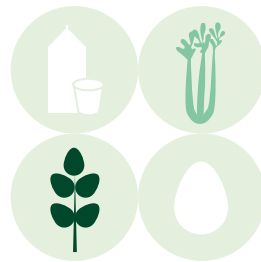


Mettende tomat- og potetsuppe

Tomatsuppe er en populær rett hos mange barn. Potetene bidrar til at dette blir en mer mettende variant av den klassiske tomatsuppen.

Ingredienser (9 barn)

- 1 gul løk
- 2 fedd hvitløk
- 2 ss rapsolje til steking
- 6 poteter
- 8 dl vann
- 1 terning grønnsaksbuljong
- 1 boks hermetiske tomater
- 1 ss tomatpure
- 2 dl lettmelk
- 1 dl matfløte
- salt
- pepper



Fremgangsmåte

- 1 Skjær løk i små biter og finhakk hvitløk. Ha det over i en stor gryte og stek sammen med olje til løken er blank.
- 2 Vask og skjær poteter i små biter (du kan beholde skallet på).
- 3 Ha i vann og buljongterning. Kok til potetene er myke.
- 4 Tilsett hermetiske tomater og tomatpure.
- 5 Bland suppen med en stavmikser til den er jevn og uten klumper.
- 6 Rør inn melk og fløte og la suppen få et lite oppkok.
- 7 Smak til med salt og pepper.

Server med grovt brød, grove rundstykker, krutonger, linser eller egg.



Tips!

Denne suppen er en fin mulighet til å bli kvitt noen rester fra kjøleskapet. Fløte og melk som snart går ut på dato eller slappe gulrøtter, tomater og paprika kan fint tilsettes suppen.

Havets skattekiste

Dette er en enkel og god oppskrift som kan varieres i det uendelige. Bruk gjerne forskjellige typer fisk og grønnsaker fra gang til gang. Tenk sesong når du velger ingredienser.

Ingredienser (9 barn)

500 g fiskefilet, for eksempel sei

9 gulrøtter 

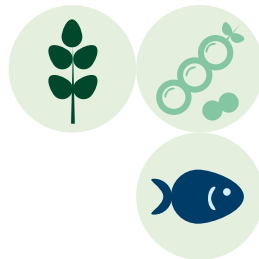
2 brokkoli

1 dl rapsolje

1 dl soyasaus, saltreduisert

1 ark bakepapir

1 ark aluminiumsfolie



Fremgangsmåte

- 1 Sett oven på 180 grader.
- 2 Skjær fisken i ca. 2x2 cm store terninger.
- 3 Vask gulrøttene og brokkolien. Skjær gulrøttene i tynne skiver og del brokkolien i små buketter (husk å bruke stilken!).
- 4 Dekk en langpanne med bakepapir.
- 5 Fordel grønnsaker og fisk utover langpannen og hell over olje og soyasaus.
- 6 Legg aluminiumsfolie over langpannen slik at det blir tett.
- 7 Stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter til fisken er gjennomstekt.

Server med kokte poteter, potetmos eller fullkornsris.

Tips!

Denne oppskriften kan lages som porsjonspakker. Da kan man f.eks. ta dem med på tur og tilberede på bål. Det er en fin aktivitet å ha med barna på. Se etter MSC-merket og ASC-merket når du velger fisketype.

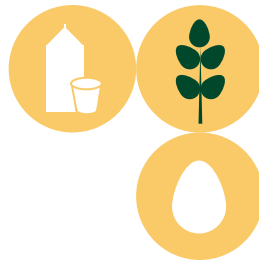


Potetomelett med grønnsaker i langpanne

Egg er en næringsrik og populær matvare man gjerne kan servere ofte. I tillegg til potet og løk kan du bruke de grønnsakene du selv ønsker, bruk gjerne sesongens grønnsaker.

Ingredienser (9 barn)

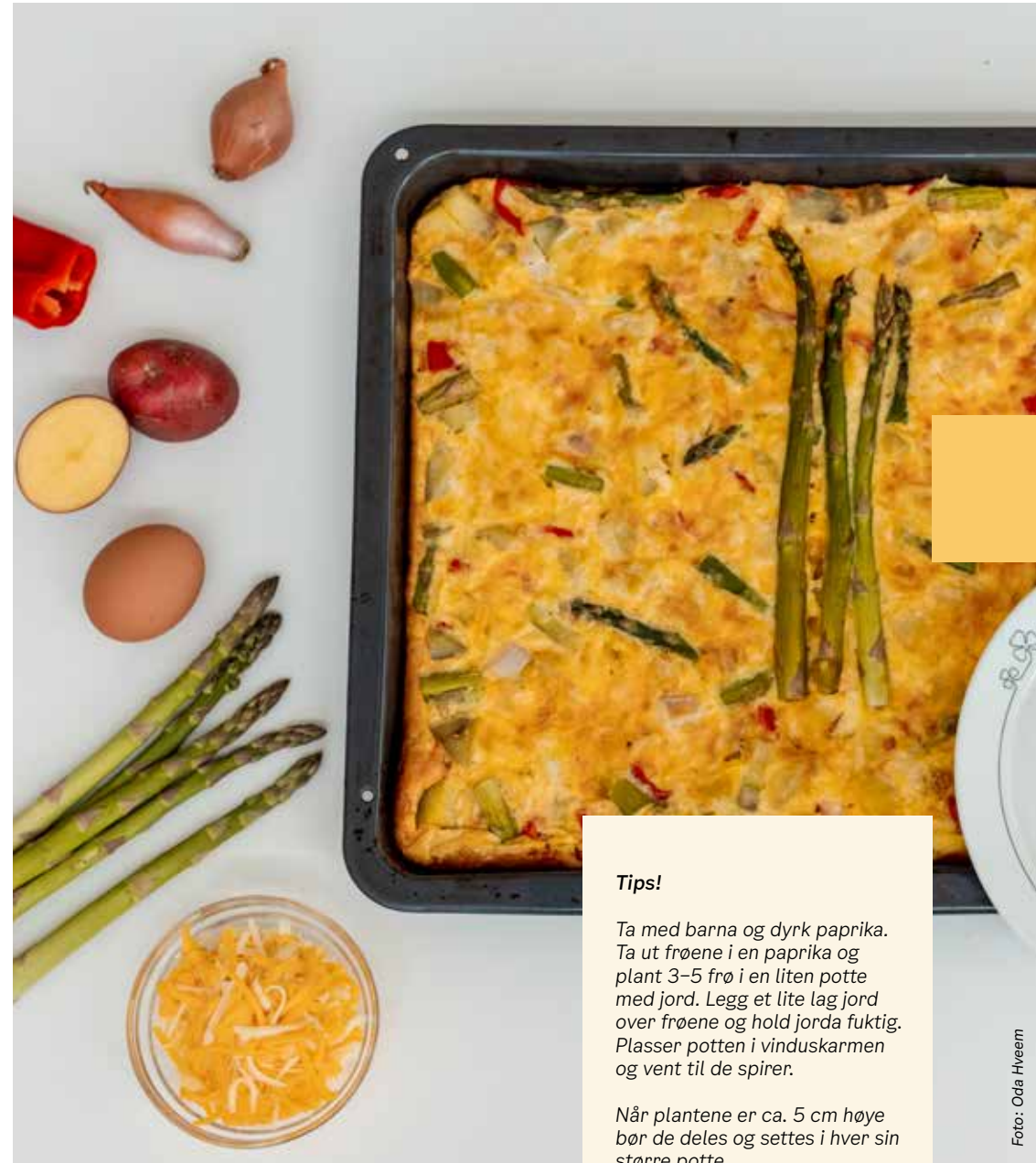
- 5 poteter
- 1 gul løk
- 1 grønn paprika
- 1 rød paprika
- 5 ss rapsolje til steking og smøring av langpanne
- 9 egg
- 0,5 dl vann
- salt
- pepper
- 3 dl ost



Fremgangsmåte

- 1 Sett ovnen på 180 grader.
- 2 Vask, skrell og skjær potetene i små biter. Kok potetbitene til de er myke.
- 3 Skjær løk og paprika i små biter.
- 4 Stek løken på middels varme i olje til den er blank.
- 5 Tilsett paprika og stek i 2–3 minutter.
- 6 Legg potetbiter, løk og paprika i en smurt langpanne.
- 7 Visp sammen egg, vann, salt og pepper i en bolle. Hell blandingen over grønnsakene i langpannen.
- 8 Riv osten og strø den på toppen.
- 9 Stekes midt i ovnen i ca. 15 minutter til omeletten er gjennomstekt og gyllenbrun på toppen.

Server med grovt brød eller grove rundstykker.



Tips!

Ta med barna og dyrk paprika. Ta ut frøene i en paprika og plant 3–5 frø i en liten potte med jord. Legg et lite lag jord over frøene og hold jorda fuktig. Plasser potten i vinduskarmen og vent til de spirer.

Når plantene er ca. 5 cm høye bør de deles og settes i hver sin større potte.

Grønnsakslasagne

En enkel måte å få i seg masse grønnsaker! Denne retten er også perfekt til å få brukt opp grønnsaksrester.

Ingredienser (9 barn)

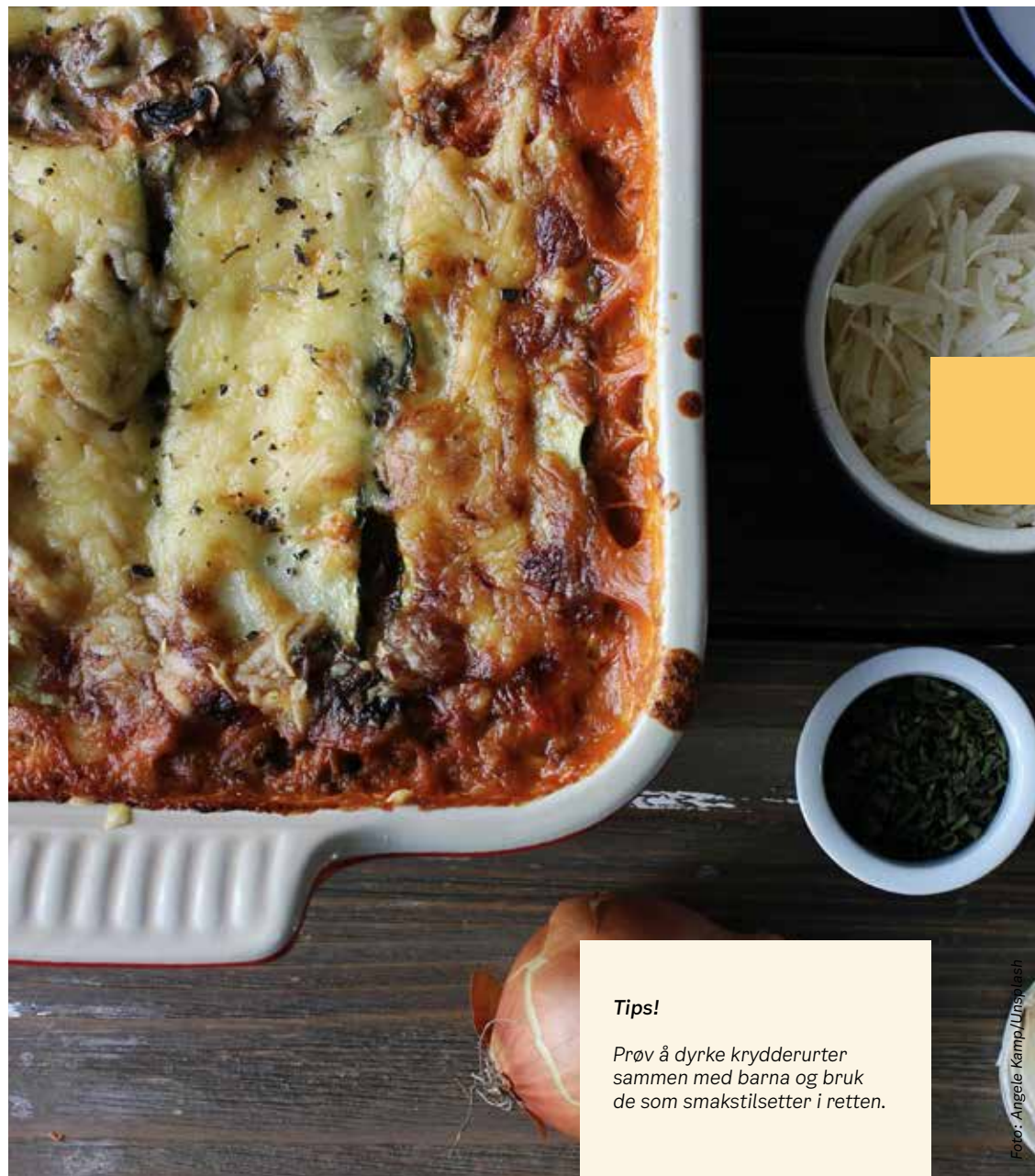
- 1 gul løk
- 2 gulrøtter
- 1 paprika
- 4 ss rapsolje til steking og smøring av ildfast form
- 2 bokser hermetiske tomater
- 2 ss tomatpure
- 200 g lett crème fraîche
- 2 ts paprikapulver
- 2 ts basilikum
- 1 ts sukker
- salt
- pepper
- 1 squash
- 1 pk røde linser
- 200 g ost



Fremgangsmåte

- 1 Sett ovnen på 200 grader.
- 2 Finhakk løken, rasp gulrøttene og kutt paprikaen i små biter.
- 3 Stek grønnsakene på middels varme sammen med olje i en gryte til løken er blank.
- 4 Tilsett hakkede tomater, tomatpure og crème fraîche.
- 5 Smak til med paprikapulver, basilikum, sukker, salt og pepper.
- 6 Skyll linsene i en sil og ha dem over i gryten.
- 7 Vask squashen og kutt den i 1 cm tykke skiver.
- 8 Smør en ildfast form med olje og fyll den lagvis med grønnsaksblandingen og squash.
- 9 Riv osten og dryss den på toppen.
- 10 Stekes midt i oven i ca. 30 minutter til osten begynner å få litt farge.

Server med grovt brød eller grove rundstykker.



Tips!

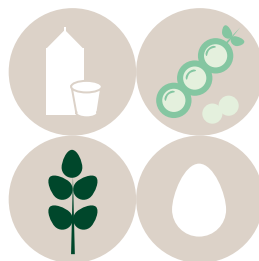
Prøv å dyrke krydderurter sammen med barna og bruk de som smakstilsetter i retten.

Grov ovnspannekake med bær

Pannekaker er en sikker vinner hos barn, men tar en del tid å steke. Lag ovnspannekake, så kan dere gjøre noe annet imens pannekaken stekes i ovnen.

Ingredienser (9 barn)

- 3 dl fint hvetemel 
- 3 dl sammalt hvetemel 
- 10 dl lettmelk 
- 8 egg 
- 2 ss smeltet margarin
- 5 dl frosne eller ferske bær av bringebær eller blåbær
- 1 ark bakepapir



Fremgangsmåte

- 1 Tin og sil de frosne bærene.
- 2 Sett ovnen på 225 grader.
- 3 Bland sammen alle ingrediensene i en bakebolle til en klumpfri røre og vend inn bærene.
- 4 Hell røra utover en langpanne med bakepapir.
- 5 Stekes midt i ovnen i 30-40 minutter til den er gjennomstekt.

Kan serveres med oppkuttet frukt, friske bær og vaniljekesam.



Tips!

Har du noen brune bananer eller myke epler liggende kan de gjerne kuttes opp og brukes som fyll i pannekaken. Blir det rester som den fint spises kald eller varmes opp igjen i en ovn eller mikro.

Smuldrepai med eple

Høsten er høysesong for norske epler. Har dere tilgang på epletrær eller kjenner noen som har det, er det en fin aktivitet å ta med barna ut å plukke epler før dere lager denne retten sammen.

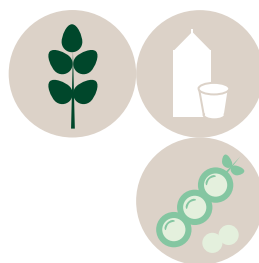
Ingredienser (9 barn)

Eplefyll

- 5 epler
- 2 ss sukker
- 2 ts kanel
- 1 dl vann
- margarin til smøring av ildfast form

Smuldreblanding

- 2 dl havregryn
- 1,5 dl hvetemel
- 4 ss sukker
- 100 g margarin



Fremgangsmåte

- 1 Sett ovnen på 200 grader.
- 2 Skyll eplene og skjær dem i små biter.
- 3 Vend eplebitene i sukker og kanel, og fordel blandingen utover den smurte, ildfaste formen.
- 4 Hell over vann og stek eplebitene midt i oven i 10 minutter.
- 5 Bland sammen havregryn, hvetemel, sukker og margarin med fingrene i en bolle.
- 6 Fordel blandingen utover eplefyllet.
- 7 Stek midt i ovnen i ca. 30 minutter til paien er gylden og sprø på toppen.

Server med vaniljekesam.

Tips!

Her kan du bruke ulike typer frukt eller bær, også frosne. Velg gjerne ut fra hva som er i sesong. Skal retten serveres til flere avdelinger er det lurt å lage en ildfast form per avdeling.

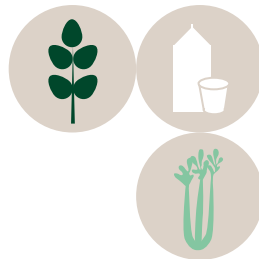


Gresskarsuppe

Perfekt til halloween! Før halloween er det gøy å skjære ut ansikt i gresskar. Gresskarsuppe er en perfekt måte å bruke opp gresskarkjøttet.

Ingredienser (9 barn)

0,5 kg gresskar
 1 gul løk 
 1 fedd hvitløk
 2 ss rapsolje til steking
 1 liter vann
 1 terning grønnsaksbuljong
 1 dl røde linser 
 0,5 boks lett crème fraîche
 salt
 pepper



Fremgangsmåte

- 1 Del gresskaret opp i biter (bruk kun fruktkjøttet).
- 2 Finhakk løk og hvitløk, og varm sammen med olje i en gryte til løken er blank.
- 3 Tilsett gresskarbitene og ha i vann, buljongterningen og linsene.
- 4 La suppen småkoke i 15-20 minutter til gresskaret er mykt.
- 5 Tilsett crème fraîche og bland suppen med en stavmikser til den er jevn og uten klumper. Tilsett ekstra vann hvis suppen blir for tykk.
- 6 Smak til med salt og pepper.

Server med grovt brød eller grove rundstykker.

Tips!

Ønsker du en skummel suppe kan kokte egg bli til spøkelser i suppen ved å bruke balsamico (reduert, ved å koke den til du får en tykk saus) til å lage ansikt på kokte egg.



Rosa havregrøt

Havregrøt er en populær klassiker. Den blir ekstra spennende med ny farge. Den kan også lages med hele byggryn.

Ingredienser (9 barn)

- 1 rødbet
- 9 dl havregryn
- 18 dl lettmelk
- 1 banan, most
- 4 ss eplejuice



Fremgangsmåte

- 1 Skrell og rasp rødbeten (vær forsiktig når du river, rødbet setter sterk farge).
- 2 Bland havregryn og melk i en gryte. Kok opp under omrøring på medium varme i ca. 5 minutter, eller til grøten har den konsistensen du ønsker.
- 3 Mos bananen med en gaffel i en bolle.
- 4 Tilsett den moste bananen, revet rødbete og eplejuice.
- 5 La grøten koke ca. 5 minutter.

Server med topping som frukt i biter, bær, frø, nøtter eller nøttesmør.

Tips!

Blir det rester av grøten er dette perfekt som base i lapper. Tilsett mel, egg, bakepulver og eventuelt melk avhengig av konsistens.

Denne oppskriften kan også lages med hele byggryn som bløtlegges over natten eller lettkokte byggryn.



Potetpizza

En litt annerledes pizza. Kanskje det blir en ny favoritt? Dersom du har kokte poteter liggende i kjøleskapet er denne oppskriften en fin mulighet til å bruke dem opp.

Ingredienser, en langpanne (9 barn)

Pizzabunn

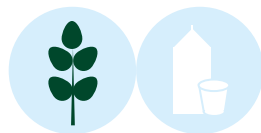
- 3 dl hvetemel 
- 3 dl sammalt hvetemel 
- 0,5 pakke tørrgjær
- en klype salt
- 2,5 dl fingervarmt vann
- 2 ss olivenolje
- 1 ark bakepapir

Hvit pizzasaus

- 3 ss lett crème fraîche
- 1 fedd hvitløk, finhakket
- olivenolje, salt, pepper og timian

Topping

- 4 rå poteter 
- 200 g ost 



Fremgangsmåte

- 1 Lag pizzabunnen. Bland mel, gjær og salt i en bolle.
- 2 Tilsett vann og olje, og bland deigen sammen.
- 3 Dekk til bollen og la den heve til minst dobbel størrelse, det tar ca. 1 time.
- 4 Kna deigen og kjevle den ut. Legg pizzabunnen på bakepapir på et stekebrett.
- 5 Sett ovnen på 230 grader.
- 6 Bland sammen crème fraîche og finhakket hvitløk. Smør det utover pizzabunnen.
- 7 Dryss over olivenolje, salt, pepper og timian.
- 8 Vask potetene (du kan beholde skallet på). Skjær potetene i løvtynne skiver.
- 9 Fordel potetskivene utover. Riv osten og strø den jevnt utover.
- 10 Stek pizzaen midt i ovnen i ca. 15 minutter, til bunnen er sprø og potetskivene er gjennomstekt.



Foto: Oda Hveem

Tips!

Du kan også kjøpe ferdig fersk pizzabunn med fullkorn.

Tips!

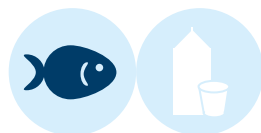
Kokte poteter kan brukes i stedet for rå. Del dem i biter og fordel dem utover pizzaen. Osteskorper kan også rives opp og brukes på pizzaen.

Hvit mos med sei og grønnsaker

Norsk sei er sunn og bærekraftig, i tillegg er den i sesong hele året.

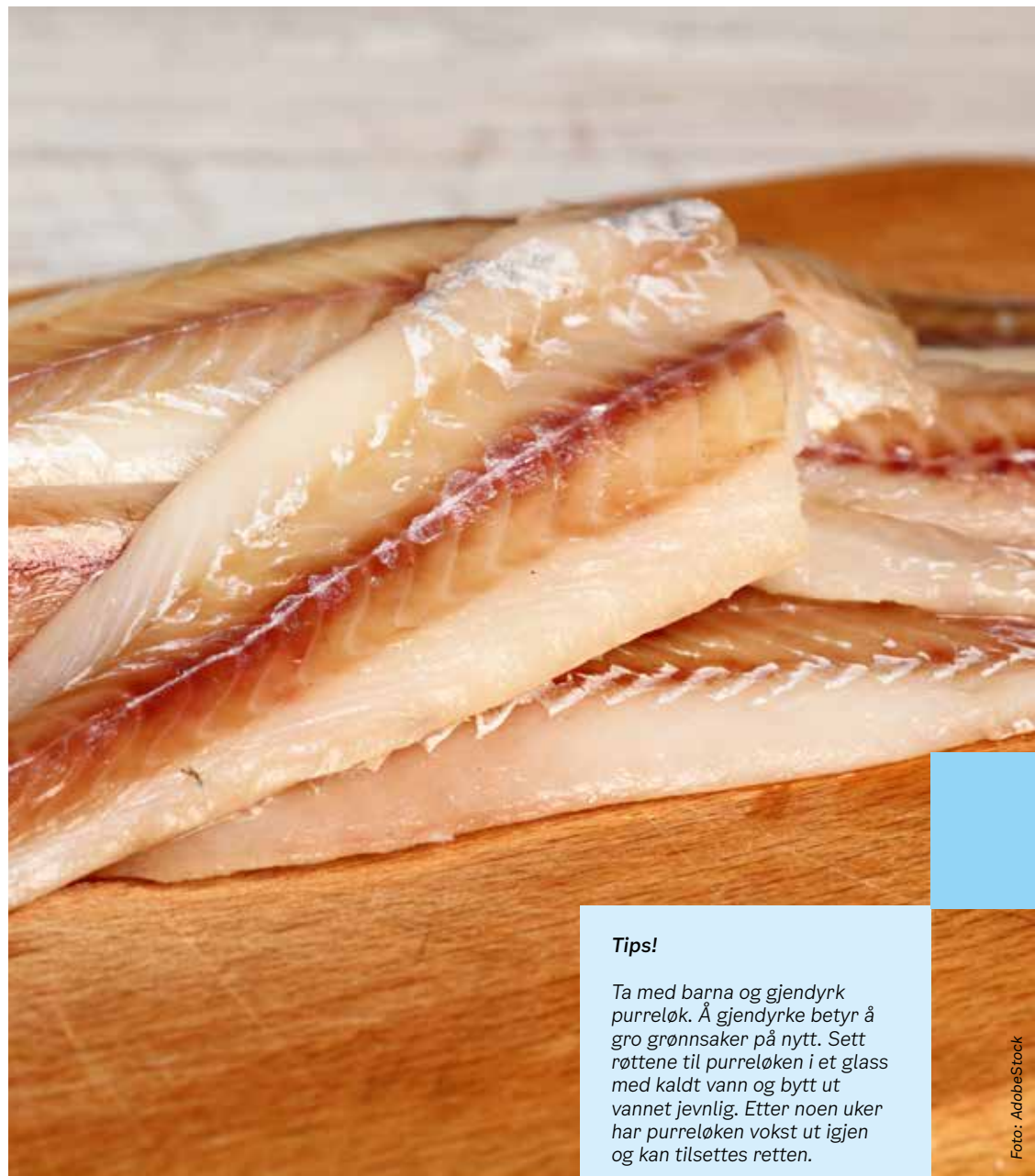
Ingredienser (9 barn)

- 9 poteter
- 0,5 sellerirot
- 5 gulrøtter
- 1 purreløk
- 1 gul løk
- 1 fedd hvitløk
- 400 g seifilet
- 2 ss rapsolje til steking
- 3 dl lettmelk
- salt
- pepper



Fremgangsmåte

- 1 Skrell poteter og sellerirot, og del dem i biter.
- 2 Kok grønnsakene møre og mos dem med en potetstapper.
- 3 Skjær gulrøtter og purre i tynne skiver.
- 4 Finhakk løk og hvitløk.
- 5 Skjær fisken i ca. 2x2 cm store terninger.
- 6 Stek gulrot, løk, hvitløk og purre i en stor gryte på middels varme med olje.
- 7 Når løken er blank tilsettes fisken og melken. Kok opp og la det trekke på lav varme til fisken er gjennomkokt.
- 8 Hell potetmosen over i gryta og vend den forsiktig inn.
- 9 Smak til med salt og pepper.



Tips!

Ta med barna og gjendyrk purreløk. Å gjendyrke betyr å gro grønnsaker på nytt. Sett røttene til purreløken i et glass med kaldt vann og bytt ut vannet jevnlig. Etter noen uker har purreløken vokst ut igjen og kan tilsettes retten.

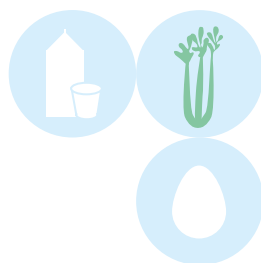
Ønsker du å lære mer om gjendyrkning se matjungelen.no.

Fiskekaker og grateng med hvite bønner

Bønner er en rimelig og bærekraftig råvare som vi gjerne kan bruke mer av

Ingredienser (9 barn)

- 6 poteter
- 1 sellerirot
- 1 pk store hvite bønner
- 3 dl lettmeik
- 3 egg
- salt
- pepper
- rapsolje til smøring av ildfast form
- 2 dl ost
- 9 fiskekaker (velg gjerne de med nøkkelhullet)
- 1 ark bakepapir



Fremgangsmåte

- 1 Sett ovnen på 200 grader.
- 2 Skrell og del poteter og sellerirot i små biter.
- 3 Kok i ca. 10 min til bitene er møre og mos dem med en potetmoser.
- 4 Bland bønner og melk med en stavmikser.
- 5 Tilsett de fleste grønnsakene og rør inn eggene.
- 6 Smak til med salt og pepper.
- 7 Fordel blandingen i en smurt ildfast form.
- 8 Riv osten og dryss den over.
- 9 Stek midt i ovnen i ca. 30 min til osten begynner å få litt farge.
- 10 Varm fiskekakene på et stekebrett med bakepapir i oven sammen med gratengen de siste 10 minuttene.

Tips!

Fiskekakene kan erstattes med annen fisk for variasjon. Se etter MSC-merket og ASC-merket når du velger sjømat.

Skal retten serveres til flere avdelinger er det lurt å lage en ildfast form per avdeling.

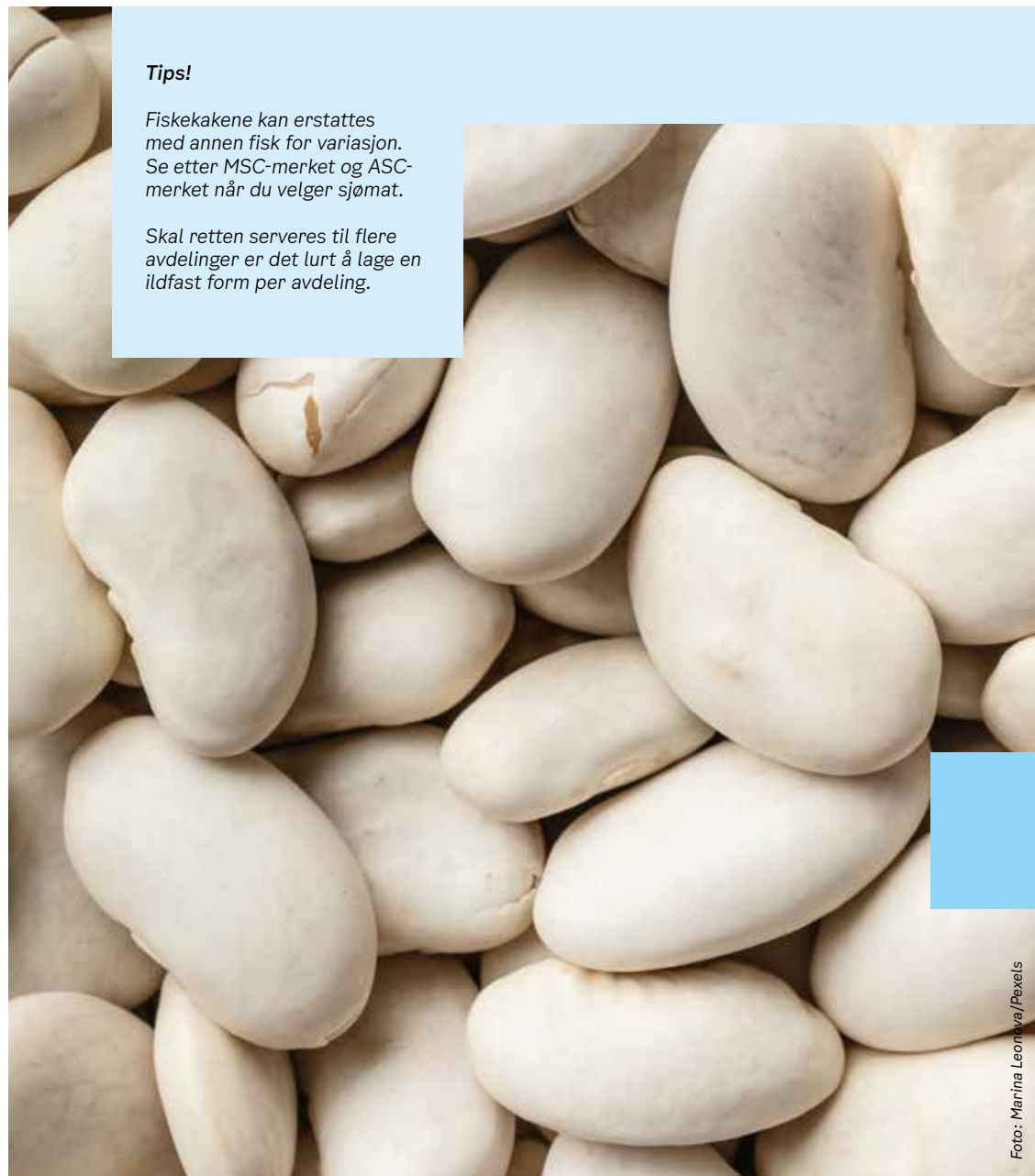
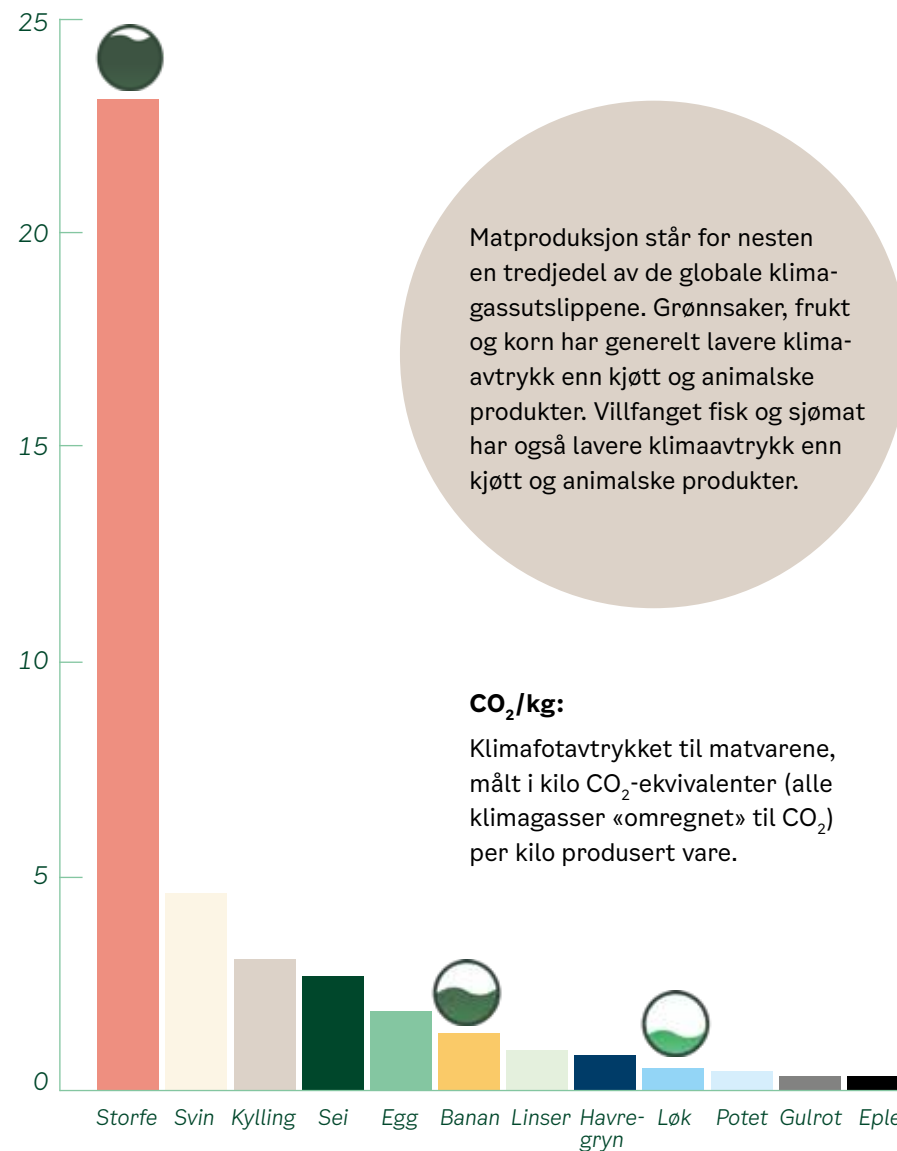




Foto: Oda Hveem

Mat og klima

CO₂/kg



Et bærekraftig måltid

Lag mat fra bunnen av

Ved å lage mat fra bunnen av har vi god kontroll på hvilke råvarer som brukes. Dette gjør det lettere å velge norske råvarer i sesong, bruke rester i nye retter og sette sammen mer næringsrike måltider. La barna ta del i matlagingen og bruk kjøkkenet som en pedagogisk arena der barna kan bli kjent med ulike råvarer.

Bruk mer grønnsaker, belgvekster og korn

Dette er næringsrike råvarer som er rimelige å kjøpe og de bidrar til at vi kan lage godt sammensatte måltider med mindre kjøtt.

Tenk sesong

Råvarer koster ofte mindre når de er i sesong og smaker godt når de er ferske. Ved å tenke sesong bidrar man til en naturlig variasjon i kostholdet. Lag gjerne en sesongkalender sammen med barna og lær dem hvor maten kommer fra. Bymiljøetaten har laget en sesongkalender som kan henges opp i barnehagen.



Kilde: Matvalget

Gjør bevisste valg av kjøtt og sjømat

Et høyt inntak av rødt kjøtt har negativ innvirkning både på klima og helse. Det er derfor viktig å ta bevisste valg på mengde og type kjøtt. Istedenfor å tenkte at kjøttet skal være en av hovedingrediensene i et måltid er det fint å tenke på det som en smaks-tilsetter til måltidet.

Fisk og sjømat har lavere miljøbelastning enn kjøtt, men se etter MSC-merket eller ASC-merket for mer bærekraftige valg. WWF sin sjømatguide viser også hvilken sjømat som er mest bærekraftig (www.wwf.no/sjømatguiden).



Reduser matsvinnet

Matsvinn er et stort problem i samfunnet. Vi kaster mer enn 417 000 tonn spiselig mat hvert år. Dette er dyrbare ressurser som går tapt og penger som går rett i søppelkassen.

Bli med å bli matreddere i deres barnehage. Tilpass porsjonene etter hvor mye barna spiser og ha en plan for hva dere skal gjøre med restene.

Bruk mer økologisk

I økologisk landbruk bruker man verken sprøytemidler eller kunstgjødsel, det er også høyere krav til dyrevelferd. Dette bidrar blant annet til sunn jord og lavere ressursbruk. Når dere skal bruke mer økologiske råvarer er det lurt å starte med de råvarene som er lett tilgjengelige og hvor prisforskjellene er små.

Vegetarisk kost til barn

Et vegetarisk kosthold inneholder hovedsakelig plantebaserte matvarer som korn, belgvekster, grønnsaker, frukt og bær, nøtter, frø og planteoljer. Det finnes flere former for vegetarisk kosthold. Lakto-vegetarisk inkluderer meieriprodukter, ovo-vegetarisk inkluderer egg og lakto-ovo-vegetarisk inkluderer meieriprodukter og egg.

Så lenge kosten er variert og riktig sammensatt kan barn fint dekke sine behov for energi og næringsstoffer med et vegetarisk kosthold.

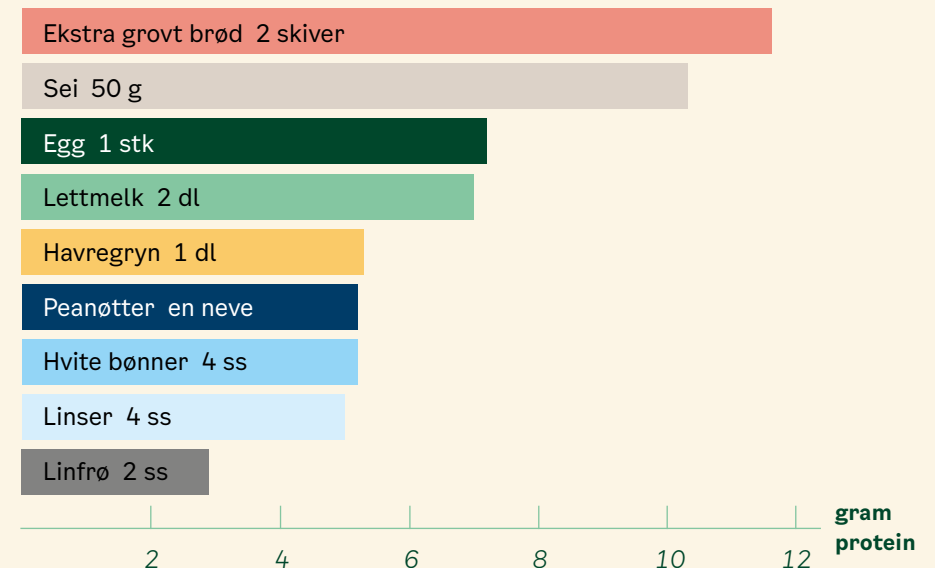
Matvarer som bør inngå i et vegetarisk kosthold til barn:

Råvare	Mengde per dag
Belgvekster (bønner, linser, erter, soyaprodukter)	2 måltider
Korn og fullkornsprodukter	Minst 2 måltider
Grønnsaker, inkludert rotgrønnsaker, frukt og bær	Alle/de fleste måltider
Meieriprodukter eller plantebaserte alternativer laget på soya eller havre (velg varianter tilsatt kalsium)	3 porsjoner
Planteoljer (olivenolje, rapsolje og nøtteoljer)	Litt til måltidene
Nøtter, mandler og frø	Litt til måltidene

Proteinrike matvarer

Et barn på 6 år trenger ca. 22 g protein per dag litt avhengig av aktivitetsnivå.

Her er en oversikt over proteininnholdet i ulike matvarer per porsjon.



Spis mer egg!



Foto: Oda Hveem

- ▶ passer til alle dagens måltider. Det kan brukes i utallige former og kombinasjoner. Kokt egg, stekt egg, posjert egg, omelett, eggerøre, i bakst, desserter og drikke.
- ▶ har lang holdbarhet. Egg kan spises mange uker etter best før datoen. Så lenge egget lukter godt kan det fint spises.
- ▶ kan fryses. Skill hviten fra plommen så kan det brukes til bakst senere eller frys de ned hele, skjær de i skiver og stek de i pannen til pålegg.
- ▶ er proteinrikt. Ett egg inneholder ca. 7 g protein og bidrar til at vi opprettholder og bygger ny muskelmasse.
- ▶ er en vitaminbombe. Det inneholder alle næringsstoffene kroppen trenger for vekst og vedlikehold, bortsett fra C-vitamin.
- ▶ er økonomisk. I forhold til andre proteinkilder er egg en rimelig råvare med tanke på alt det fantastiske det inneholder.

Kilder

- ▶ www.helsedirektoratet.no/rapporter/vegetar-og-vegankost-ekspertuttalelse-fra-nasjonalt-rad-for-ernaering/hva-er-vegetar-og-vegankost
- ▶ www.helsedirektoratet.no/rapporter/baerekraftig-kosthold-vurdering-av-de-norske-kostradene-i-et-baerekraftperspektiv
- ▶ www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/vegetarkost-for-barn
- ▶ www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/helsedirektoratets-kostrad
- ▶ www.nhomd.no/politikk/en-barekraftig-mat--drikke--og-bionaring/matsvinn
- ▶ www.frukt.no/artikler/nar-barn-skal-kutte-gronnsaker
- ▶ www.matprat.no/artikler/tema/8-grunner-til-a-elske-egg
- ▶ www.matvalget.no/et-baerekraftig-maltid
- ▶ www.framtiden.no/gronne-tips/mat/sjekk-hvilken-mat-som-er-best-for-miljoet.html

MENY



Måned:_____

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1					
2					
3					
4					

I Oslo kommune serverer vi bærekraftig og sunn mat.

Det betyr at:

- » Vi unngår å kaste mat
- » Vi spiser lite kjøtt
- » Vi velger økologisk mat

Det får vi til ved å:

- » Følge med på hvor mye mat vi kaster og hvorfor
- » Tenke sesong
- » Bruke mer grønnsaker, belyvekster og korn
- » Lage mat fra bunnen