

# **SERVERINGS EKSEMPLER**

**Enkle eksempler til hvordan  
du kan servere maten til  
barnet ditt.**

# EKSEMPLER TIL SNACK TALLERKEN ETTER BARNEHAGEN & KVELDSMAT



- Gulrot
- Agurk
- Paprika
- Cashew
- Peanøtt smør



- Gulrot
- Stangselleri
- Mango
- Rødbet pannekaker
- Rødbet Hummus
- Grønn smoothie

SMÅSPISTE BARN

- Banan
- Lilla blomkål
- Tørket aprikos
- Ferske dadler
- Kiwi bær
- Gulrot
- Paprika
- Mandelsmør
- Squash



SMÅSPISTE BARN

# EKSEMPLER TIL MIDDAGSSERVERING



- Mango
- Gulrot
- Avokado
- Sukkererter
- Agurk
- Øko kjøttdeig
- Paprika
- Koriander
- Peanøtt & soya saus
- Karamelliserte peanøtter

- Råkost salat
- Kylling med mango chutney
- Ananas
- Karamelliserte peanøtter
- Mango, ananas og mynte salat
- Paprika, avokado,



SMÅSPISTE BARN

## EKSEMPEL PÅ SERVERING AV RETTER SOM ER ALLEREDE FERDIG BLANDET:

- Salatblader
- Avokado
- Sukkererter
- Spirer
- Ferdig blandet salat
- Pai med skinke & grønnsaker



Ved servering av blandete retter slik som lasagne, pai eller f eks gryteretter er det greit å kunne tilby en skål med trygg mat separat eller evt også dele opp noen av ingredienser i egen skåler før du blander de sammen.

# EKSEMPEL PÅ TILPASNING AV MATRETT



- Blomkål suppe
- Krutonger
- Øko pølser
- Pasta
- Gressløk

Barn



Voksen

SMÅSPISTE BARN