



SULA KOMMUNE



# Langevåg Barnehage

*Leik, læring og gode venner.*



## VERKSEMDSPLAN & MATOPPPSKRIFTER

# GRØNNSAKSUPPE

Oppskrifta passar for 12 barn

med fullkornspasta



## Ingrediensar

6 stk gulrøtter

1 stk lita kålrot

½ stk selleriot

1 stk persillerot

1 stk liten purreløk/vårløk

6 stk poteter

1 stk søtpotet

300-500 gram fullkornsmakaroni/skruer

3 liter vann/grønnsaksbuljongfond

Salt & pepper

## Framgangsmåte

Skrell og skjær opp i små terninger -like store bitar.

Tilsett makaronien etter at grønnsakene har kokt opp.

Kok grønnsakene møre og gode.

Serverast med flatbrød. Eller lag brødkrutonger; skjær dagsgamalt brød i terningar, bakepapir på eit steikebrett. Brei terningane utover, ha på litt solsikkeolje og maldonsalt eller urter.

Steik på varmluft 200 grader i 10-12 min.

## Tips

Bruk sesongens grønnsaker; blomkål, brokkoli, hodekål, grønnkål, spinat

Prøv deg fram – ungane treng å bli utfordra på smakar.

# KVA ER EIN VERKSEMDSPLAN?

Barnehagen er ei pedagogisk verksemd som skal planleggast, dokumenterast og vurderast. Alle barnehagar står fritt til å velje metodar, likevel er det rammer som ein må ta omsyn til.



Barnehage-  
lova



Rammeplan  
for barnehagar



Forskrift om  
miljøretta  
helsevern



SULA KOMMUNE

Kultur- og  
oppvekstplan



SULA KOMMUNE

Vedtekter for  
kommunale  
barnehagar

Barnehagelova gjeld for alle barnehagar og Rammeplanen for barnehagar er ei forskrift til lova. Forskrift om miljøretta helsevern skal bidra til at miljøet i barnehagar fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sjukdom og skade. Desse er dei nasjonale styringsdokumenta våre.

Dei kommunale barnehagane i Sula skal driftast etter dei politiske vedtektene for dei kommunale barnehagane som vedtatt i kommunestyret.

*«Kultur og oppvekstplanen er eit politisk og administrativt styringsdokument som skal legge føringar for ei langsiktig kvalitetsutvikling av alle einingar i kultur- og oppvekstsektoren i Sula kommune.*

*Planen føreset innsats frå alle einingar i kultur og oppvekst, og også frå andre fagområde. Den dannar grunnlaget og er førande for handlingsplanar og den enkelte eining sine verksemdsplanar dei neste åra.*

*Denne planen erstattar skulebruksplan, kulturplan og strategiplan som tidlegare har vore vedtekne politisk. Den skal sikre oppfølging av mål og strategiar for kultur og oppvekst i kommunen, og nasjonale føringar og krav. Den er utforma slik at ein kan ta høgde for varsla endringar i lov- og regelverk, samt nasjonale og regionale satsingar.*

*Sula kommune sin kultur- og oppvekstplan- saman om læringsreisa 2022-2032*

Vi i Langevåg barnehage lagar to dokument: Verksemdsplan og årsplan/kalender. Verksemdsplanen er altså det dokumentet du les no. Denne gjeld for 2 år i gongen og skildrar Langevåg barnehage og korleis vi jobbar i kvardagen vår.

Kvart år skriv barnehagen ein felles årsplan som gjeld for alle 6 avdelingane, årsplanskrivinga inkludera hele personalet. Avdelingane sender ut månadsplan i forkant av månaden og informasjon/tilbakeblikk vert sendt ut kvar veke.

# KJØLESKAPSUPPA

som blir til når en tek det ein har i kjøleskapet

## INGREDIENSAR

Potet, gulrot, løk, kålrot, sellerirot, paprika og chili.

Bacon eller kyllingfilet, skinkerester, kjøttdeig, pølser.

Hermetiske tomater, tomatpuré, ketchup, grønnsaksbuljong.

Ris, pasta, nudlar.

## FRAMGANGSMÅTE

Sett på ei panne med et par liter vatn, tilsett gjerne litt grønnsaksbuljong eller fond.

Du kan også bruke vanlige krydder.

Skrell og skjær grønnsaker i like store bitar, slik at treng like lang koketid.

Det er godt å steike det i ei steikepanne før ein har det over i panna med vann. Då får du fram smaken til grønnsakene bedre.

I supper tilsetter du pasta, ris eller nudlar direkte i panna. Det er ikkje nødvendig å koke det utenom.

Dersom du skal ha kjøttdeig/kyllingdeig i suppa, kan du krydre og så lage små bollar. Desse kan tilsettast direkte i gryta med grønnsakene.

Smak alltid til maten før servering.

Gamalt brød kan bli krutongar. Eller smør på olje/smør på brødsiver, ta på krydder, rasp over ost og steik på varmluft 190 grader i 10 minutt. Nydelig tilbehør til varm suppe.



# LANGEVÅG BARNEHAGE



I 1978 opna Sula kommune sin første barnehage - Langevåg barnehage. Sidan den gong har vi vokse frå 2 til 6 avdelingar.

I august 2015 flytta barnehagen inn i eit nytt flott bygg på Molvær. Namnet på dei 6 avdelingane er inspirert av bygget og arkitektens fargeval og heiter avdeling blå, grå, oransje, raud, grøn og gul.

Barnehagen ligg sentralt i Langevåg sentrum, nær skogen, fjellet og fjøra. Vi er flittige brukarar av nærmiljøet rundt oss. Vi har også eit kjempeflott uteområde i barnehagen med ulike leikesoner tilpassa småbarn og storbarn.

Vi har og vår eigen kjøkkenhage der vi prøver å dyrke grønnsaker som sukkererter, gulrøter og poteter.

Barna som går i barnehagen er frå Sula kommune og bur hovudsakleg i Langevåg. Langevåg barnehage har i år opningstid frå 07.00 – 16.30.

Ved behov, kan vi ha ope i inntil 10 timar og 25 minutt. Dette er behovsprøvd, og kan endrast frå år til år dersom foreldre kan dokumentere arbeidsrelatert behov for det.

Barnehagen er open heile året utanom feriestenging i jul-og påskeveka, samt 5 planleggingsdager for personalet. Denne informasjonen finn du i barnehageruta.



# PIZZA

for liten og stor

Oppskrifta rekk til 4 store pizza

## INGREDIENSAR

Deig

12 dl lunka vatn

24-26 dl hvetemel. Om du vil ha en grovare variant, erstatt 5-6 dl med fibramel.

1 pk tørrgjær

4 ts salt

for litt søt deig – 2 ss rørsukker

1 dl solsikkeolje/rapsole

## TOMATSAUS

4 pk passata - det er den uten frø

1 gl tomatpurè

2 løk. Finhakka eller rasp

2-3 stk gulrøtter - finraspa

Krydder som for eksempel pepper/chili

Natvigs, Aromat, litt rørsukker.

## Vegetarfyll

Sopp, mais, løk, paprika, brokkoli

– bruk fantasien.

## Kjøttfyll

Karbonadedeig som krydres og brunes.

Skinke i forskjellige varianter.

Kyllingkjøttdeig som krydres og brunes.

## FRAMGANGSMÅTE

Om du vil kaldheve deigen skal veska være kald. Du må også halver gjæra. La deigen stå på kjøkkenbenken over natta.

Steik i varmluft - 220 grader i 20 min, litt etter kor tjukk bunnen er. Forsteike bunnen i 8-10 min. Ta på saus, fyll og ost og steik vidare i ca 15 min.

## Tips:

Bruk det du finner i kjøleskapet - ingenting blir feil.

Ost kan du strø på enten før eller etter fyllet.

# VERDIAR OG VISJON

Barnehagens verdigrunnlag er utarbeidd av dei tilsette og skal formidlast, praktisast og opplevast i alle delar av barnehagen sitt pedagogiske arbeid – verdiane skal sjåast, høyrast og følast.

## Vi anerkjenner og ser kvarandre

Vi starter dagen med eit smil, ønsker kvarandre velkommen, gir gode tilbakemeldinger og er opne og ærlige i møte med kvarandre og med føresette.

## Vi er opne for å lære nye ting og støtter kvarandre!

Vi har barns medverknad i fokus, vi lytter til barna sine idear og meninger og er positive til foreldreinnspel. Vi utfordrar oss sjølv til å lære nye ting, deler kunnskap med kvarandre og har endringsvilje med tanke på eigne arbeidsmåtar og synspunkt.

## Vi gir tryggleik og omsorg!

Vi tar barnas kjensler på alvor og viser at vi bryr oss. Vi skal være ein trygg base for barna, dei føresette og sjå kvart enkelt barn. Gi omsorg.

## Vi er lojale mot kvarandre!

Vi har respekt for ulikheitene våre og gjer kvarandre gode. Vi jobber aktivt for å nå måla våre og vi er lojale mot avgjersler, interne som eksterne.

## Vi utviklar barna til å bli sitt beste eg!

Vi er eit støttande stillas og møter kvart enkelt barn der dei er i si utvikling. Er aktiv deltakande i leiken og skapar eit miljø i barnehagen der vi legg til rette for at barna kan utvikle seg sjølve, både mentalt og fysisk.

## Skapar humor og glede i lag med barna!

Har det gøy i lag med barna og dei vaksne. Støtter opp om barna sin humor og tar barna sitt initiativ. Viser barna at vi bryr oss.

Gjennom desse verdiane har barnehagen utvikla visjonen vår:



# Langevåg Barnehage

*Leik, læring og gode venner.*

# OVNSBAKT TORSK

Oppskrifta passar for 12 barn

med sukkererter



## INGREDIENSAR

|                                              |        |                                      |
|----------------------------------------------|--------|--------------------------------------|
| 1200 gr torskefilet                          | 2 stk  | hvitløksbåter                        |
| 250 gr sukkererter                           | 2 dl   | revet lagra ost                      |
| 1 stk bunt vårløk                            | 100 gr | smør (uten melk ved allergi)         |
| Salt/pepper                                  | 2 ts   | revet sitronskall (kan sløyfast)     |
| 4 stk skiver godt brød (glutenfritt)         | 4 dl   | fløte (laktosefri om ein trenge det) |
| 1 stk bunt dill / 1 pk persille/bladpersille |        |                                      |

## FRAMGANGSMÅTE

Tin fisken dersom den er frosen. Sett ovnen på 200 grader.

Skjær sukkerertene i biter og vårløken i tynne skiver og legg det i bunnen av ei ildfast smurt form.

Krydre fisken med salt og pepper, skjær den i fine stykker og legg den opp på grønnsakene. Kjør brødterninger (uten skorpe) til smuler i en mikser sammen med urtene, hvitløken, osten, smøret og sitronskallet.

Hell fløten (kok den gjerne opp først) over fisken og fordel brødsmuleblandinga over. Sett forma i ovnen på nederste rista – stekes i 20-25 min.

Tilbehør heimemelaga potetstappe

14 poteter, smør/melk smak til med salt/pepper.

# LEIK

Leiken er den viktigaste arenaen for barns læring og utvikling av eigen identitet og sjølfølelser. Leiken er kjenneteikna av å vere ein frivillig aktivitet som barnet sjølv vel å delta i. Den er indremotivert og «på liksom». Å få delta i leiken og få venner er grunnlaget for at barna trivast og opplever barnehagen som noko meningsfylt.

Barnehagen skal gi gode vilkår for leik, vennskap og barnas eigen kultur. Leiken skal vere ein arena for barns utvikling og læring, og for sosial og språkleg samhandling. Barnehagen skal inspirere til og gi rom for ulike typar leik både ute og inne.

Barnehagen skal bidra til at alle barn kan oppleve glede, humor, spenning og engasjement gjennom leik - aleine og saman med andre.



## LEIKEMILJØ INNE OG UTE

Barnehagens fysiske miljø inne og ute er av betydning for barnas læring. Leiken og utstyr skal vere tilgjengeleg, variert og innby til kreativ leik og utforsking. Innreiing, leiker og utstyr skal vere slik at barna blir inspirert til å leike og utforske. Det fysiske miljøet i barnehagen skal bere preg av barns medverknad og barnas initiativ.

Barna skal oppleve eit stimulerande miljø som støttar opp om lysta til å leike, utforske, lære og meistre. Barnehagen skal introdusere nye situasjonar, tema, fenomen, materiale og reiskapar som bidreg til meningsfull samhandling.

I Langevåg barnehage har vi høg fokus på leikemiljø. Nokre gongar bygg personalet opp temarom og overraskar barna med til dømes pop-up frisør eller spa, men oftast er barna med på heile prosessen i utforming av leikemiljøet. Eit leikemiljø kan stå i kortare eller lengre tid og vi opplev at barna sjølv utviklar leiken frå legekontor til dyrlege og sjukehus.

# HEIMELAGA FISKEPINNAR



Oppskrifta passar for 12 barn



## INGREDIENSAR

1 kg fisk (torsk, hyse eller sei)  
kveitemjøl til panering  
2 stk egg + 4 ss melk som blandes  
2 dl griljermel eller cornflakes (knuses)

Smør til steking

## FRAMGANGSMÅTE

Skjær fisken i 2 cm brede strimler.  
Bland mjøl, salt, pepper og krydder i ein djup tallerken. Ha fisken først i blandinga, deretter i egg/melk og tilslutt paneringen; griljermel eller cornflakes.  
Steik på middel varme i nokre minutt.  
Legg fisken på eit steikebrett etterkvart som den er ferdig og sett det i ovnen på 160 grader varmluft i 5 minutt.

---

## POTETSTAPPE

2 dl melk  
4 ss smør  
Salt og pepper

Serverast gjerne med råkost av gulrot.

## FRAMGANGSMÅTE

Skrell potetene, skjær dem i biter, kokes i usalta vatn  
Sil av vatnet og damp potetene, mos det sammen med melka.  
Rør inn flytande smør og tilsett salt og pepper etter smak.

# OMSORG HAR VERDI I SEG SJØLV

Alle barn har rett til og skal møtast med omsorg. Omsorg i barnehagen handlar om relasjonar mellom personalet og barnet, og barnas omsorg for kvarandre. Ein omsorgsfull relasjon er prega av vilje til å lytte, nærleik, innleving og evne til samspel. Omsorg skal prege alle situasjonane i kvardagslivet i barnehagen. Omsorg har verdi i seg sjølv!

I omsorgsomgrepet ligg også omgrep som danning og oppdraging. Personalet vil rettleie barna i deira veksling mellom samfunnets normer og sosiale krav og deira eigen veremåte.

I barnehagen skal barna få delta i avgjerdsprosessar og vere med på å utvikle felles innhald. Barna skal støttast i å uttrykkje synspunkt og skape meining i den verda dei er ein del av. Gjennom samspel, dialog, leik og utforsking skal barnehagen vere med og sørge for at barna utviklar kritisk tenking, etisk vurderingsevne, evne til å yte motstand og handlingskompetanse, slik at dei kan bidra til endringar.

## MANGFALD, LIKESTILLING OG LIKEVERD

Barnehagen vil fremje respekt for menneverdet ved å synleggjere, verdsetje og fremje mangfald og gjensidig respekt. I barnehagen vil barna også lære om likeverd og likestilling uavhengig av kjønn, funksjonsevne, seksuell orientering, kjønnsidentitet og kjønnsuttrykk, etnisitet, kultur, sosial status, språk, religion og livssyn.

Barnehagen vil motverke alle former for diskriminering.

I barnehagen er alle like mykje verd.  
At vi alle er unike og ulike gjer oss ressurssterke!

# ALT I EI GRYTE

gryterett - kyllingkjøttdeig

Oppskrifta passar for 12 barn

## INGREDIENSAR

1 kg kyllingkjøttdeig  
1-2 løk finraspa  
5 stk gulrøtter i små biter  
2 stk persillerøtter i små biter  
1 stk chili finhakka  
1 boks knuste tomater  
1 pk. tomatpassata  
2 stk laurbærblad (tas ut før servering)  
2 stk bokser lima bønner  
(eller andre bønner)  
Salt og pepper  
(eksperimenter med krydder og smak til)  
1 l vann (tilsett kyllingfond / buljong)

## FRAMGANGSMÅTE

Krydre kjøttdeigen med Natvigs eller paprikapulver og steik gyllen  
Ha kjøttdeigen over i ei gryte og tilsett resten av ingrediensane.

La dette småkoke ca ein halvtimes tid.  
Det er godt med kokt ris som kan tilsettes rett i gryta.

Server gjerne med en tomatsalsa, lettrømme, ananas og godt brød.



# INTERNASJONALT SAMARBEID

Kultur- og oppveksplanen sei blant anna; Sula, ein del av Europa.

I barnehage og skule skal vi førebu barn og unge på ei framtid ingen av oss veit kva vil bringe. Gjennom ei satsing på eit europeisk utdanningssamarbeid vil vi auke den kulturelle forståinga for borna i Sula. Vi kan utvide horisonten vår samtidig som vi vil bli betre på å inkludere dei som kjem frå andre land til Sula.

Gjennom deltaking i Erasmus+ samarbeid forpliktar Sula seg til å arbeide inn mot dei målsettingane og prioriteringane som regjeringa har nedfelt i sin strategi for europeisk samarbeid.



## SPRÅK

Småbarnsalderen er den grunnleggande perioden for språkutvikling.

Samhandling gjennom kroppsspråk og leik med lydar er ein vesentleg del av måten det vesle barnet nærmar seg andre menneske på. At vaksne oppfattar og stadfestar uttrykka til barnet og samtidig set ord på inntrykka og opplevingane, er avgjerande for korleis talespråket utviklar seg vidare.

Språket er personleg og identitetsdannande og nært knyta til kjensler.

Barnehagen skal sørge for at alle barn får varierte og positive erfaringar med å bruke språket som kommunikasjonsmiddel, som reiskap for tenking og som uttrykk for egne tankar og kjensler.

Personalet i barnehagen er viktige som språklege førebilete. Samtalar, høgtlesing og varierte aktivitetar som beskrive under fagområdet kommunikasjon, språk og tekst er viktige sider ved barnehageinnhaldet. Språk lærast i den uformelle kvardagen og i dei formelle pedagogiske aktivitetane. I barnehagen har vi språkgrupper og språkaktivitetar med ekstra fokus på språkstimulering.

# BLOMKÅLSUPPE

Oppskrifta passar for 13 barn



## INGREDIENSAR

3 stk blomkål

1 stk løk, finhakka

12 dl ferdig kyllingkraft/kyllingfond

Dersom vegetar: Bruk grønnsaksfond/buljong

5 dl melk (laktosefri/havremelk ved allergi)

4-5 ss rømme eller creme fraiche

½ stk purreløk i tynne strimler

300 gr bacon

Smak til med salt/pepper/Aromat

## FRAMGANGSMÅTE

Vask og skyll blomkålen og del den opp i jevnstore bitar.

Du kan bruke stilken også, del den i tynne bitar. Hold av eit blomkål til garnityr.

Finn fram ei gryte og surr løken i litt nøytral olje til den er blank og mjuk.

Pass på når du brukar kyllingkraft - den er veldig konsentrert.

Tilsett kraft, mjølk, blomkål og purre. Kok til det blir mørt.

Kjør suppa jevn med stavmikseren og smak til med creme fraiche eller rømme.

Kjør den litt til – kok opp igjen og smak til med salt og pepper.

Sprøsteik baconet på eit brett ovnen - varmluft 200 grader i 12-14 min.

Viss ein ikkje vil jevne suppa med blomkålen kan du bruke maizena.

Bland ut maizenna i kald veske og tilsett suppa. Treng berre 1-2 minutt koking.

# SOSIAL KOMPETANSE

Rammeplan beskriv sosial kompetanse som ei føresetnad for å fungere godt saman med andre og omfattar ferdigheitar, kunnskap og haldningar som utviklast gjennom sosialt samspel.

Sosial og personleg utvikling er ein tosidig prosess og tek til allereie ved fødselen og varer livet ut. Barnet speglar seg i omgivnadane og utviklar identiteten sin gjennom reaksjonane dei får på eigen åtferd.

Å jobbe med sosial kompetanse er viktig for å unngå og å stoppe mobbing.

Sosial kompetanse består av ulike sosiale ferdigheiter som er vesentlege å meistre:

## Sjølvhending

Med dette meinast korleis ein kan hevde seg sjølv og eigne meiningar på ein god måte, tørre å stå imot gruppepress og bli med på leik og samtalar som allereie er i gong

## Sjølvkontroll

Å kunne utsette eigne behov og ønsker i situasjonar som krev turtaking, kompromiss og felles avgjersler, samt det å takle konflikhtar

## Prososial atferd

Positive sosiale holdningar og handlingar som å hjelpe, oppmuntre og dele med andre.

## Empati og rolletaking

Innlevelse i andres kjensler og forståing for andre sine perspektiv og tankar

## Leik, glede og humor

Å kunne skilje leik frå anna aktivitet, tolke leikesignal, la seg rive med og føle glede, slappe av, spøke og ha det moro

# KJØTTBOLLAR I FRIKASÈ

Oppskrifta passar for 13 barn

## INGREDIENSAR

3 pk kjøttdeig eller karbonadedeig  
1 egg (utelat ved allergi)  
3 ss havregryn  
(Ved glutenallergi bruk potetmel)  
Salt/pepper/Natvigs/karri  
Litt vatn

12-15 store poteter

## SAUS

2 l vann  
6 gulrøtter  
1 bunt vårløk  
1 blomkål  
2 stk kylling-fond eller grønnsaksfond  
6 dl fløte (laktosefritt ved allergi)  
Maizenna

## FRAMGANGSMÅTE

Set potetene til koking først.  
Alle ingrediensane til kjøttbollane  
blandast godt. For hand eller i  
kjøkkenmaskin. Lag små kjøttbollar.

Kok opp 2-3 l vann, tilsett gulrot, vårløk og fond, og eventuelt krydder som aromat.  
Tilsett kjøttbollane i det kokende vatnet.  
La det trekke/små koke i 10 min. Tilsett blomkål i små bunter og fløten.  
Det enkleste for å tykne sausen er å røre ut maizenna i kaldt vann og tilsett  
dette litt og litt. Den blir tjukk raskt.

Smak til med salt og pepper og karri.



# DIGITALE VERKTØY

I arbeid med digitale verktøy i barnehagen er det først og fremst snakk om å få til ein god pedagogisk prosess der fleire verktøy kan være medverkande. Barnehagen skal ivareta etikk, personvern og sikkerheit. Ved at barna har fått lov til å utforske digitale verktøy, har bruken av disse blitt ufarleggjort, og kan samanlikne med kva som helst andre verktøy i barnehagen, som for eksempel teikne og skriveaktivitetar.

Alle barn i Sula kommune skal få erfaring og hjelp til å utvikle digitale ferdigheiter. IKT skal supplere barnehagane og skulane sine arbeidsmåtar, for betre tilpasse opplæringa, motivere og støtte barn si utvikling og læring. Barn i Sula skal utvikle digital dømmekraft slik at dei kan omgå andre i den digitale verda.

*Skuleeigarrapporten, Sula 2018*

## LIVSMEISTRING OG HELSE

Barnehagen skal ha ein helsefremmande og førebyggjande funksjon og bidra til å utgjevne forskjellar.

Barnehagen skal vere ein trygg og utfordrande stad der barna kan prøve ut ulike sider ved samspel, fellesskap og vennskap.

Barna skal få støtte i å meistre motgang, handtere utfordringar og bli kjende med egne og andre sine kjensler.

Barna skal ha moglegheit til ro, kvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.



# VEGETARSUPPE

Middelhavssmakar

Oppskrifta passar for 13 barn

## INGREDIENSAR

3 stk løk  
3 båt hvitløk  
6 stk gulrot  
6 stilk stikselleri (stangselleri)  
1 stk persillerot / 2-3 skiver sellerirot  
3 ss smør  
3 boks hermetiske tomater  
3 stk grønn squash  
3 boks hermetiske brune bønner  
3 boks hermetiske røde bønner  
3 ts tørket oregano  
3 ts tørket basilikum  
6 ss olivenolje  
12 ss crème fraîche lett, 10 %  
3 l grønnsakbuljong (utblandet) Fond  
Salt og pepper etter smak og behag.



## FRAMGANGSMÅTE

Finhakk løk og hvitløk. Skjær gulrot, persille og sellerirot, squash i terninger og stangselleri i tynne skiver.

Smelt smør i en stor kjele over middels varme. Ha i løk og hvitløk, gulrot, persillerot, sellerirot og stangselleri. La det surre i 5 minutter.

Tilsett hakkede tomater, vann og grønnsaksbuljong/fond.

La det heile få eit oppkok og skru ned varmen.

La suppen småkoke til selleri og gulrøtter er knapt møre - omlag 5 minutt.

Tilsett deretter squash, bønner og krydder. La suppa få eit oppkok og skru deretter ned varmen. Smak til med salt og pepper.

Tilsett ei skei med cremè fraîche i kvar tallerken.

Tilbehør som foccacia, brødkrutonger eller flatbrød med godt smør er perfekt til suppe.

# SUNNE VANAR— SUNNE BARN

Grunnlaget for ei god helse leggjast tidleg i livet, både korleis ein lev livet sitt og kva vanar ein tek med seg vidare. I Langevåg Barnehage har vi fokus på sunt kosthald og det vert servert tre måltid i barnehagen; frukost, lunsj og fruktmåltid. Vi lager varmmat ein gong i veka og oppskriftene våre finn du i dette heftet. Born treng ofte å smake ulike type mat fleire gonger før det fell i smak, så lag det gjerne heime.

Vi som vaksne har ansvaret for at barn og unge får eit godt grunnlag å byggje livet sitt vidare på. Den viktigaste påverknad skjer i heimane der de som føresette legg rammer for dykkar barn og unge. Gjennom å ete mange ulike matvarer, får ein lettare i seg alle næringsstoffa kroppen treng i vekst og utvikling. Nokre av råda frå Kostverktøyet er:

## Tid

Et sakte og tygg maten godt.

Lytt til kroppen, det kan ta 20 minutt før følelsen av å vere mett inntreff.

## Vatn

Drikk vatn til middagsmåltid.

## Fokus

Unngå å ete framfor skjerm

## Fiber

Bruk matvarer med mykje fiber.  
Fiber gir ein god følelse av å vere mett.

## Grønsaker

Server rikelig med grønnsaker

# SØVN

Søvn er viktig for barn si utvikling, og gode søvnrutinar kan gje betre nattesøvn. Barn i alderen 1-2 år er anbefalt å sove 11-14 timar, dei på 3-5 år 10-13 timar.

Samarbeid mellom heim-barnehage om søvn hjelp oss å legge til rette for gode dagar for ditt barn. Dette er særleg viktig i overgangen når barna skal endre soverutiner eller slutte å sove på dagtid.



# FISKEBURGER

Oppskrifta passar for 13 barn



## INGREDIENSAR

½ kg hyse  
2 ts salt  
3 ss potetmel  
¼ ts muskatplomme  
(for litt ekstra smak ha i Gastromat)  
3 dl melk  
Viktig at alle ingrediensene er kalde

## FRAMGANGSMÅTE

Kjør i kjøkkenmaskin til ei farse.  
Steik

Dette gir ca. 18 fiskekaker.

---

## BRØD

50 gr. smør  
6 dl melk (lett eller skumma)  
½ pk gjær  
2 ts salt  
1 ss sukker  
10 dl hvetemel  
4 dl fibramel eller sammalt hvete fin

## Pensling

4 ss melk og 4 ss sesamfrø.

Dette gir ca 12 store burgerbrød.

## FRAMGANGSMÅTE

Når dei bakes ut skal dei rulles  
til en ball og så flat dei ut.

Etterheves i 15 min.  
Pensle og ha på frø.  
Stekes midt i ovnen  
15-20 min/ 200 grader.

Avkjølast på rist.

# MOTORISK LEIK OG LÆRING

Grunnlaget for god helse leggst tidleg i livet. Eit godt motorisk grunnlag er helsefremjande og førebyggjande for barna si fysiske og psykiske helse.

Motorikk blir ikkje utvikla av seg sjølv og vi må gjere ting mange gonger for at vi skal meistre ei fysiske oppgåve. For å kvalitetssikre og fremme den motoriske utviklinga til alle barn i barnehagen har kommune satt dei motoriske områda i system med aktivitetskort for ulike områder.

# KRENKING OG MOBBING

I arbeid med eit trygt og godt barnehagemiljø er det ifølgje barnehagelova, barnehagen som skal sørge for at alle barn får ein trygg og god barnehagekvardag. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, meistring, kjensle av eigenverd og førebygge krenkande åtferd og mobbing.

For å førebyggje at mobbing skjer i barnehagen må personalet vere tett i relasjon/samspel med barna på avdelinga si. Å førebyggje mobbing handlar mykje om dei vaksne sine haldningar og at dei til ei kvar tid jobbar aktivt med å fremje eit godt miljø i barnegruppa.

Kva er mobbing i barnehagen?

Vilkårleg erting er ikkje mobbing. Konflikhtar og enkelttilfelle av slåssing og utestenging er heller ikkje mobbing. Det er altså ikkje om mobbing når barn plutselig vert sinte på kvarandre, tar leiker frå kvarandre eller spring opp i raseri over noko.

Dei tilsette og foreldre har eit felles ansvar for at mobbing ikkje får utvikle seg i barnehagen! Temaet mobbing inngår i foreldresamtalen som vi har haust og vår. Opplever eit barn krenkelsar eller mobbing, må barnehagen handtere, stoppe og følgje opp dette.

Er du uroa over barnehagemiljøet kan du melde dette inn på [sula.kommune.no](https://sula.kommune.no)  
Du kan søke etter Langevåg barnehage eller navigere: Oppvekst/utdanning, Barnehage Barnehagar i Sula, Langevåg barnehage.  
No finn du ein raud knapp: "Meld frå om barnehagemiljø".

# HAVET SI SKATTEKISTE

Oppskrifta passar for 12 barn

## INGREDIENSAR

1 kg fisk; laks/hyse/sei - det du liker

1 bunt vårløk

6 gulrot

1-2 stk brokkoli / 1pk sukkererter

Ris (naturris ) couscous kan også brukes

Olje/smør/

Krydder (salt/pepper/soyasaus/sitron/Aromat)

## FRAMGANGSMÅTE

Skjær fisk og grønnsaker i like biter (gulrot kan også rives i tynne strimler).

Fordeles i grillfolie som er penslet med olje og tilsett litt smør, blir nydelig saus.

Stekes i 180 grader 12-14 min

Serveres sammen med kokt ris/lettrømme/ mager Kesam



# LÆRING OG LÆRINGSSYN

Læring om seg sjølv, om andre menneske, samspel og om den fysiske verda omkring oss, er prosessar som er med på å skape meining i barnas liv.

Barnehagen skal styrke barns læring i formelle og uformelle læringssituasjonar. Dei formelle situasjonane er planlagde og leia av personalet i barnehagen.

Dei uformelle læringssituasjonane er nærare knytt til kvardagsaktivitetar, og i her og no situasjonane, i leiken og i anna samhandling.

Barna lærar gjennom alt dei opplev og erfarer.

Korleis vi vaksne møter barnas uttrykk gjennom språk, kropp, følelsar og sosial relasjonar har og ei betyding for barnets læring.



*Pedagogisk leiarskap  
Verdiar elevsyn mandat læringssyn*

*Didaktikk  
Føresetnader -innhald -metodikk  
PC/iPad/lærebøker, læringsarena,  
arbeidsmiljø, stillas*

*Læringsmiljø  
Trygt og inkluderande  
felles språk for læring*

*Frå 2017 har vi nytta metaforen Læringsreisa for dei første femten åra i livet til borna. Metaforen bidreg til ei felles forståing og samla fokus for utviklingsog kvalitetsarbeidet i KO. Alle einingane i KO skal bestå av trygge vaksne.*

*Dei vaksne bygger relasjonar og samarbeider tverrfagleg på ein slik måte at alle barn og unge får gode og koordinerte tenester. Barn og unge skal kjenne seg verdsett, og dei vaksne skal fungere som støttespelarar for alle barn gjennom heile læringsreisa slik at barna utviklar seg til trygge vaksne.*

*Sula kommune sin kultur- og oppvekstplan*

# SPAGHETTI

med tomat saus

Oppskrifta passar for 13 barn



## INGREDIENSAR

600 gr kjøttdeig (karbonadedeig)  
1 løk (finraspet)  
3 stk gulrot (finraspet)  
2 ss tomatpuré (eventuelt ketchup)  
1 pk passata av tomat (tomatjuice)

Ca 600 gr spaghetti (fullkorn)  
Krydder (natvigs,aromat, kvernet  
Pepper, kvernet chiliexplosion  
Bruk fantasien.

## FRAMGANGSMÅTE

Brun kjøttdeigen, løk og gulrot i litt olje. Tilsett krydder. Ha i tomatpuré. Bland godt.  
Til slutt tilsetter du passata. Kok spaghetti etter anvisning på pakken.  
Kan serverast med crispisalat, agurk, tomat, paprika, ananas og mais.

# NY I BARNEHAGEN – TILKNYTNING

Små barn har eit grunnleggjande behov for å føle seg trygge. Det gjer dei når dei er saman med vaksne dei har etablert ein nær og positiv relasjon til. Det er overgang for barnet å skulle gå frå å være med kjende foresatte til ukjend personal i barnehagen. Alle barn/familiar er unike, derfor er aldri ei tilvenning lik. Alt frå nokre dagar, til fleire veker/månader er normalt.



I Langevåg barnehage tar vi tilknytninga på alvor og i 2021 starta vi opp prosjektet Trygg Tilknytning. Alle småbarn som skal starte i barnehagen får tilbod om å kome på besøk til avdelinga si ein gong i veka frå april til juni. Her er ein av dei foresatte med og det er den foresatte som har ansvar for barnet den timen besøket varer.

Tanken er at barnets vaksne skal være ein «ladestasjon» for barnet medan barnet får utforske miljøet i sitt tempo og søke tilbake til tryggleiken sin når det er behov. Samstunds får foresatte og den tilsette bygge relasjon og dele viktig informasjon som kan være nyttig for å gjere barnehagestarten smidigare.

Personalet får observere og lære kvar som er viktig for det enkelte barn og erfaring frå prosjektet så langt viser at barnehagestarten er lettare å handtere for både barn, føresette og tilsett.

# KYLLINGWOK

med risnudler

Oppskrifta passar for 13 barn

## INGREDIENSAR

4 stk kyllingfileter

3-4 vårløk

1 stk brokkoli

3 stk gulrøtter

½ pk sukkererter

Salt/pepper/ingefær/karri/cumin/paprikapulver

Nokre dråper sitron

Soyasaus

Sweetchilisaus

1 pk risnudler

Vann



## FRAMGANGSMÅTE

Skjær kyllingen i tynne strimler. Hell over litt soyasaus og litt sitron, litt maldonsalt og kverna pepper. Skjær grønnsakene også i strimler.

Ha først kyllingen i gryta og steik den lett i olje og smør. Ha i grønnsakene og krydre etter smak. Kok opp risnudlene og la dei koke i nokre få minutt.

Hell dei over i gryta med kyllingen og steik den med resten.

Hell over litt soyasaus og sweetchili og omlag 5 dl vatn.

Kan serverst med litt rømme og foccacia.

Sjå egen oppskrift som kan brukast til foccacia, rundstykker, pizzabunn etc.

# OVERGANG TIL STORBARNSAVDELING

Her nyttar vi same prinsipp som for dei barna som er nye i barnehagen. Men her er føresette bytta ut med ein trygg tilsett frå småbarnsavdelinga. Med ein gong det er klart kva avdeling barnet skal starte på, aller helst i april, starter vi med besøk til avdelinga 1-2 gonger i veka fram mot sommaren. Dei barna som flyttar over midt i året får tilnærma lik prosedyre.

Det er rutine at barnet får vere med på å flytte kleda og korga si frå den gamle plassen og over til ny plass på ny avdeling for å visualisere overgangen. Pedagogisk leiar gir er i dialog med føresette om overgangen og informasjon som skal delast før overgangssamtale til ny avdeling.



# OVERGANG TIL SKULE

Sula kommune har eit eige årshjul for å sikre alle barn ein god overgang frå barnehage til skule. Her er det utarbeidd eit felles språk for læring, knytt opp mot Læringsreisa. På den måten vert barnet møtt med eit felles læringsspråk både i barnehagen og i skulen.

I overgang til skulen siste året før skulestart er det rutine for to felles førskuletreff for alle barn som skal starte på skulen, to skulebesøk og to innskulingsdager. Barnehagen og skulen tilpassar med fleire skulebesøk om det er behov for det. Før skulestart er det overføringssamtaler mellom pedagogisk leiar på avdelinga og kontaktlærar. Det er føresette som avgjer om informasjon kan gis, og evt. kva informasjon som skal overførast til skulen. Samtykke gis digitalt til skulen på skjema utsendt frå skulen.

# FOCCACIA, RUNDSTYKKER, PIZZABUNN

Grunnoppskrift



## INGREDIENSAR

2 liter mel (for eksempel. 1,5 l hvetemel og 5 dl fibramel)

1 liter vann lunket (hvis du lager deigen om kvelden bruker du kaldt vann)

1 ss salt / 4 ss sukker (jeg bruker brunt rørsukker)

1 pk gjær (ved kaldheving bruker du halv mengde)

1,5 dl solsikkeolje (eller rapsolje)

## FRAMGANGSMÅTE

Bland sammen og sett den til heving 1 times tid eller over natta om du har kaldheving.

Sett på ovnen 225 grader, etterhev i 20 min

(hvis en vil strør en på maldonsalt eller krydder/ost på toppen), stekes i ca 25 min.

Veldig godt med fylt foccacia også... en kan fylle med det en liker.

Kylling/løk/spinat/ost/bacon... viktig at dokke steker det en vil fylle foccaciaen med først.

Dokke deler deigen i to – bunn først, så fyll, til slutt toppen.

# FØRSKULEGRUPPA

Barnehagen har eit eige førskuleopplegg. Vi har felles førskulegruppe på tvers av dei 3 storbarnsavdelingane – på den måten har barna fått bygd nye og tette relasjonar i førskulegruppa. Vi trur dei då er enda betre rusta til å verte delt inn i ulike klasser når dei skal ta til på skulen.

Førskulegruppa har eige pedagogisk opplegg 2 dagar i veka, ein turdag og ein oppgåvedag. På turdagen er det oftast fellestur der barna har med seg sekk med mat og drikke heimanfrå. På oppgåvedagen vert dei delt inn i mindre grupper og vert det lagt opp til oppgåver som gir barna ei moglegheit til å få auka ferdigheitene sine før skulestart. Førskuleborna har eige friminutt kvar oppgåvedag – då får dei lov til å vere ute på eiga hand, dette gir dei ansvar. Vi jobbar med at dei skal verte sjølvstendige og oppfordrar dei til å prøve sjølve før dei spør ein vaksen på gruppa, så kan barnet og den vaksne reflektere saman om korleis oppgåva skal løysast. Barna verte også oppfordra til å hjelpe kvarandre før dei ber dei vaksne om hjelp, på den måten ser vi at borna får meir empati og respekt for kvarandre.

Siste året har førskulebarna vore med på barnehagesvømming. Det er eit samarbeidsprosjekt mellom Fylkesmannen og AASLK. Kurset går over 8 veker à 30 min undervisning i små grupper med svømminstruktører. Målet er vanntilvenning og trygge barn. Personlet følger barna med buss til bybadet i Ålesund. Barn, foreldre og tilsette har berre positiv oppleving med kurset og vi håper å få plass på nye kurs framover.

## FORELDRESAMARBEID

Barnehagelova §1 lovfestar eit nært samarbeid mellom barnehage og heim. Barnehagen legg til rette for foreldresamarbeid og god dialog med føresette. Foreldresamarbeidet skal skje på individnivå, med foreldra til kvart enkelt barn, og på gruppenivå, gjennom foreldrerådet og SU.

### Levering / henting

Den daglege kontakta mellom tilsette og foreldre er svært viktig for å få til eit godt samarbeid.

### Ta ein prat

Ring oss gjerne! Vi ringer deg om det er noko vi treng å snakke om.

### Foreldremøter

2 foreldremøter i året, haust og vår.

### Foreldresamtalar

Alle foreldre får tilbod om 2 samtalar i løpet av eit barnehageår.

### Informasjon

All viktig informasjon vert gitt skiftleg, via telefon, daglig dialog eller mail. Heimesida vår, oppslag i garderoba, Instagram, Facebook.

# KJØTTBOLLAR

med tomatsaus og pasta

Oppskrifta passar for 24 barn

## INGREDIENSAR

2 kg kjøttdeig/karbonadedeig  
150 gr. Parmesan  
2 stk fedd hvitløk eller en vanlig løk  
(finraspa)  
1 dl havregryn (ca..)  
3 egg (erstatt med litt vatn  
i tilfelle allergi)  
2 ts salt  
2 ts pepper

1500 gr. tagliatelle eller anna pasta

## TOMATSAUS

solsikkeolje til steking  
2 stk fedd hvitløk + 2 løk finhakket  
(eller raspa på fint)  
3 bokser hermetiske tomater  
1 lite glass tomatpure  
2-3 ts sukker  
4 dl grønnsaksbuljong / fond  
Litt finhakket frisk basilikum  
smaker godt til  
Salt/pepper - smak til

## FRAMGANGSMÅTE

Bland alt saman i kjøkkenmaskin  
eller bruk hendene.  
Form til små kjøttbollar.  
Steikast på middelsvarme.

Kok pasta etter anvist på pakken.

Fres hvitløk og løk i olje. Tilsett hermetiske  
tomater, pure, sukker og resten av  
ingrediensene og smak til med krydder.



# HELSESTASJONEN

Helsestasjonen sitt mål er å forebygge sjukdom og fremme fysisk, psykisk og sosial helse. På helsestasjonen arbeider helsesøster, jordmor, helsestasjonslegar og kontorpersonell. Barnehagen samarbeider ekstra tett med helsestasjonen når barnet skal på 4 årskontrollen 4-år trygg og klar.



## PEDAGOGISK PSYKOLOGISK TENESTE

Sentrale oppgaver for PPT er rådgjeving og rettleiing til foreldre, barnehage og skule. Målet med tenesta er å bidra til god utvikling, oppvekst og opplæring for alle som tek kontakt.

## BARNEVERNTENESTA

Tenesta skal bidra til å hjelpe barn og unge som har problem eller som lever under vanskelege forhold. Barnevernet arbeider for å finne fram til løysingar som kan rette på forholda i samarbeid med foreldre og/eller andre aktuelle instansar.

Barnehagen meldar aldri til barnevernet utan at føresette er informert om meldinga, unntak er mistanke om seksuelle overgrep eller vald.

## BETRE TVERRFAGLEG INNSATS

Tenestane som er nemnd over er i dag samla under eininga Betre Tverrfagleg Innsats. BTI skal bidra til tidleg innsats, samordna tenester og foreldreinvolvering. Ved å bruke BTI-retteleiaren skal alle tenestar som jobbar med barn, unge og deira familiar bli betre til å samhandle. Under samhandlingsarenaer i BTI er utviklingssamtaler, den viktige samtalen, Samba-møter, oppretting av enkelt samspel og stafettlogg. Informasjon om dette finn du på Sula Kommune si nettside under BTI.



# SAMBA SMÅBARNSTEAM

Sula kommune ønskjer å tilby tidleg hjelp til barn og familiar som av ulike årsaka slit i kvardagen. SamBa er eit lågterskeltilbod og eit tverrfagleg møte der foreldre er ein viktig samarbeidspart.

Møtet verker som "ei dør" inn til hjelpeapparatet der ein samlar fleire instansar som kan kome med innspel istadenfor å ha møte med ein og ein instans.

Møta skal ha eit løysingsorientert fokus og ei målsetting om å rettleie føresette og fagpersonar så tidleg som mogleg, medan utfordringane framleis er små. Aktuelle utfordringar kan vere

## Vegring

Barn som ikkje vil gå på barnehage

## Sosialt

Barn som strevar sosialt / mobbing

## Behov

Samansette behov som krev å bli belyst frå fleire sider

## Familie

Ein utfordrande familiesituasjon som kan påverke barnet.







SULA KOMMUNE

# Langevåg Barnehage

*Leik, læring og gode venner.*



Molværsvegen 62  
6030 Langevåg  
telefon 70 19 79 21  
[langevag.barnehage@  
sula.kommune.no](mailto:langevag.barnehage@sula.kommune.no)