

A oslopuls

populære guider på oslopuls.no

1. Underbart.
Guide til undertøybutikker i Oslo.
2. Mat under 100-lappen.
Guide til billige restauranter.
3. Festival 2009.
Guide til sommeren festivaler

Les over 140 guider til restauranter, uteliv & shopping på oslopuls.no

RESTAURANT & UTELIV MUSIKK FILM KUNST SCENE SHOPPING & TRENDER AKTIVITET & FRILUFT BARN

BARNEMENY

Ikke bare pølser og pommefrites

Ut og spise med barn? Prøv noe annet enn pølser og burgere. Mulighetene er mange på Oslos restauranter.

HILDE BJØRHOVDE
ROLF ØRMAN (foto)

Barnetapas og ovnsbakt laks, fiskeburgere og grillet oksefilet. Eller kanskje en halv porsjon av noe annet godt fra menyen? Å spise ute med barn er ikke lenger ensbetydende med fete pølser, hamburgerer og pommefrites. Alternativer finnes.

Barnemenyene er bedre enn fryktet, men jeg etterlyser litt større kreativitet når restaurantene komponerer menyer for de yngste, sier ernæringsfysiolog Helen Engelstad Kvalem.

Sammen med Aften har hun kikket på noen barnemenyer fra byens restauranter.

Ser at Operaens brasseri tilbyr både pasta, grillet laks, kylling på spidd og ovnsbakt laks på barnemenyen. Egon har hamburgerer og grillpølser, men også laks og brokkoli. Helt strålende! Også Ekebergrestauranten gir barna store valgmuligheter med sunne alternativer i form av grønnsaker eller salat istedenfor pommefrites som tilbehør. Her er også alternativer til is til dessert i form av assortert frukt og bær. Mange steder har de vanlige pølse- og hamburgerrettene på barnemenyen, men tilbyr også halve porsjoner fra voksenmenyen. Så også de små kan få stor variasjon på tallerkenen hvis de ønsker.

Helen Engelstad Kvalem er opptatt av at også barn skal tas på alvor når de skal ut og spise med familien.

Sunne alternativer

Til fest er alt lov, jeg er ikke fanatisk. Selvfølgelig skal barna få både pizza,



pølser og burgere av og til. Men mat er kultur, og det er når de er små at man etablerer varige vaner. Skal man vente til de er 20 og overvektige før man tilbyr sunne alternativer?

Mange bor i byen med barn og benytter seg av de mange restauranttilbudene. Går man ofte ut og spiser, er det viktig at også barna kan velge sunn og god mat, tilrettelagt for dem. Når restaurantene fronter burgere og grillpølser, er det vanskelig for gjestene å åpne opp for andre retter. Hvorfor ikke gjøre de sunnere alternativene mer innbydende for barna? Kalle fiskeretter og grønnsaker noe spennende som tryllefisk og skrullerøtter? Jeg etterlyser litt kreativitet i presentasjonen på tallerken, sier Kvalem, som ofte er ute og spiser med barna på fem og to år.

Markus og Petter har bestilt hver sin fargerike drink hos Villa Paradiso på Grünerløkka. Med lekekrok og spesiallaget pizza er stedet en magnet på barnefamilier. De fargerike og fruktholdige drinkene er fulle av bær og vekker begeistring hos guttene.

På hjemmebane har ernæringsfysiologen erfart at man må vise entusiasme for maten man vil at barna skal like. At maten ser lekker ut på tallerkenen, er også viktig.

Vær bevisst på hvordan vi snakker om maten. Barn må også godta å få all slags mat på tallerkenen, selv om de ikke vil spise det. En dag liker de plutselig erter, og da er det fint om det ligger et par av dem på tallerkenen. En gulrot å tygge på istedenfor et glass saft mens man venter på middagen, er også lurt. Og hvorfor ikke juice som alternativ til brus, eller flott fargerik mango og annen frukt istedenfor godteri?

Egne barnemenyer er heller ikke nødvendig på restaurant, mener Engelstad Kvalem.

Halv porsjon

Vi har jo ikke egen barnemeny når vi er hjemme. Be om en halv porsjon fra den vanlige menyen. Bestill kyllingfilet eller biff med brokkoli. Sushi er også populært hos barn. Særlig laks er barnevennlig i smaken.

Mat å holde med fingrene og dyppe i saus er ofte populært. Barn liker å se hva de spiser, å vite hva maten består av, sier Helen Engelstad Kvalem, som gjerne tar med mann og barn på restaurant, og koser seg med både sushi og thaimat.



Ernæringsfysiolog Helen Engelstad Kvalem og sønnene Markus (5) og Petter (2) har bestilt fruktdrinker og barnepizza på Villa Paradiso. Mor synes pizza er greit av og til.

RESTAURANT & UTELIV MUSIKK FILM KUNST SCENE SHOPPING & TRENDER AKTIVITET & FRILUFT BARN

barnevennlige spisesteder

Brasseriet på Operaen
Variert barnemeny med laks, fiskeburger, grillet oksefilet og tapas, pluss forskjellige typer desserter med frukt og bær. Serverer også halve porsjoner av alle retter fra øvrig meny til barn.

Clodion Art Cafe
Bygdøy allé 63

Lekerom, mye morsomt å se på. Enkel barnemeny med hamburger, pasta med pølser, men mulig å få halv porsjon fra den øvrige menyen.

Egon

Har flere spisesteder i Oslo-området

Stor barnemeny med typiske retter som hamburger, grillpølse og pannekaker. Også laks og brokkoli med rømme og bakt potet. Ballonger til barna, pluss aktivitetspakke. Flere steder har egen barnekrok.

Villa Paradiso

Olaf Ryes plass 8

Italiensk pizza i barnestørrelse utformet som harepuser eller fisker. Egne barnedrinker med høy parasollfaktor, juice, frukt og bær. Lekerom.

Ekebergrestauranten

Stor barnemeny med salat, skinke og melon og dagens suppe til forrett. Varierte hovedretter med valgfritt tilbehør som grønnsaker, salat og poteter i stedet for pommefrites. Serverer også halve porsjoner fra à la carte-menyen til barn. Fargestifter og tegneark.

Bølgen & Moi

Havikodden

Barnemeny med fish & chips, pizza og pasta med kjøttboller.

Santinos

Flere restauranter i Oslo

Italiensk. Tilbyr halve porsjoner til barn.

Café Marhaba

Keisersgt 1

Kaukasisk kjøkken. Barnemeny med blant annet Sabeltann-fiskekaker og Ali Babas kjøttkaker. Mange spennende småretter.

T.G.I. Friday's

Flere restauranter i Oslo

Stor barnemeny med hamburgerer, spare ribs og andre typiske amerikanske retter. Ballonger, oppgaveløsning med premier og fargestifter.

Druen

Aker Brygge

Barnemeny med burger, pølse og is. Lager egne barnepizzaer og serverer også halve porsjoner fra den øvrige menyen.

Bombay Darbar

Fredensborgveien 24.

Indisk restaurant som gjerne lager barnevennlig porsjon med milde curry-retter, kylling, ris og salat.

Siam Oriental

Waldemar Thranes gate 32

Thai-restaurant som lager barneversjoner av rettene eller deler opp porsjonene.

Sushi & Wok

Essendropsgate 9

Egen barnemeny med ris, nudler, spyd med kylling og svinefilet.

Node

Middelthunsgate 25

Skreddersyr gjerne barnevennlige og milde retter for de yngste gjestene.