

# Praktiske verktøy og tips til arbeid med **frukt og grønnsaker** i barnehagen

Anne Lene Kristiansen  
Førsteamanuensis  
Avdeling for ernæringsvitenskap  
Universitetet i Oslo



UiO : Universitetet i Oslo

# Kosthold for barn er viktig

---

- Det er viktig å etablere sunne vaner tidlig
- Et høyt inntak av frukt og grønnsaker har flere helsefordeler
- **Inntaket av grønnsaker er særlig lavt**



# Hvor ofte tilbys frukt og grønnsaker i barnehagen?

2011-kartlegging, n 1100 ped. ledere (39% deltagelse)

	5 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	I blant	Sjelden/aldri
Frisk frukt/bær	89%	6%	2%	2%	2%
Friske grønnsaker	36%	15%	22%	24%	4%

2005-kartlegging, n 2276 ped. ledere (80% deltagelse)

	5 dager i uken	3-4 dager i uken	1-2 dager i uken	I blant	Sjelden/aldri
Frisk frukt/bær	78%	13%	3%	2%	4%
Friske grønnsaker	16%	10%	17%	42%	15%

# Anbefalinger for **frukt** og grønnsaker

---

- Den anbefalte mengden **frukt** for barn er **2.5 serveringer/dag**
  - En servering er definert som en håndfull  
(for voksne = 100 g)
- Inntak av **frukt** blant norske 2- og 4-åringer er omkring 110-150 gram/dag



# Anbefalinger for frukt og grønnsaker

---

- Den anbefalte mengden **grønnsaker** for barn er **2.5 servinger/dag**
  - En servering er definert som en håndfull  
*(for voksne = 100 g)*
- Inntak av **grønnsaker** blant norske 2- og 4-åringer er omkring 50-70 gram/dag



# Forskningsprosjekt:

## BRA-studien

Barnehage gRønnsaker  
fAmilie



UiO : Universitetet i Oslo



USN Universitetet  
i Sørøst-Norge



# Målet med prosjektet:



## Øke inntaket av **GRØNNSAKER**

- 🥕 Øke **mengden** grønnsaker til hvert måltid
- 🥕 Øke **frekvensen** på grønnsakstilbudet hver dag
- 🥕 Øke **variasjonen** i grønnsakstilbudet over en måned

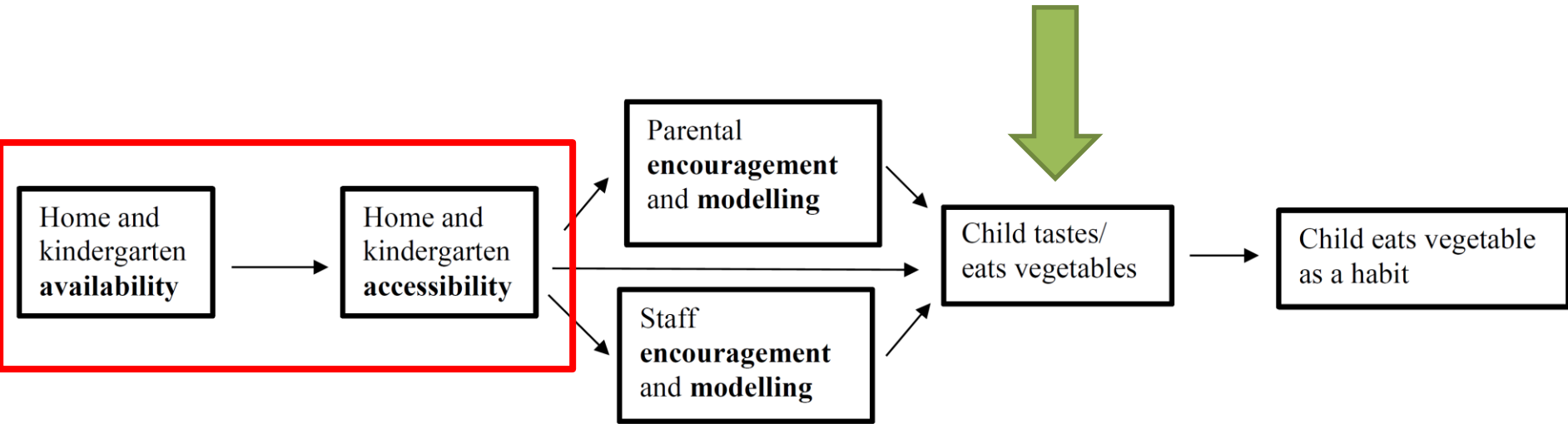


# Det ble antatt at **grønnsaksinntaket** ble påvirket av følgende faktorer:

- 🥕 **Tilbudet** av grønnsaker
- 🥕 **Tilgjengelighet** av grønnsaker ved bordet
- 🥕 **Oppmuntring** til å smake på/spise grønnsaker
- 🥕 Gode **rollemodeller**



# Vår modell



# Tiltak og kontroll



## Tiltaks gruppe

- 37 barnehager (313 barn)
- Fikk tiltak i barnehageåret 2015/2016

## Kontroll gruppe

- 36 barnehager (320 barn)
- Fikk ingen tiltak



# Inspirasjonsdag – tiltaksbarnehagene

## En praktisk del

- Kutte opp rå grønnsaker
- Lage minestrone-suppe



## En teoretisk del

- Tilbud
  - Tilgjengelighet
  - Oppmuntring
  - Rollemodeller
- 
- Lage startplan
    - Hva
    - Hvordan
    - Innen når



# Materiell – barnehage

## Til hver barnehage

- Stavmixer fra Kenwood/OFG
- 2 BRA plakater til kjøkken



## Til hver BRA-avdeling

- 4 BRA plakater
- Grønnsaksplakat fra OFG
- Lottospill fra OFG
- 4 barneforklær fra OFG
- BRA-brosjyre til ansatte + Kostrådsbrosjyre + Bra mat i barnehagen



## Mengde – porsjonsstørrelse per barn



- **BRA-studiens mål**
  - At hvert barn spiser 180 gram grønnsaker daglig (alle grønnsakene på bildet)
- **Tips**
  - Server grønnsaker til flere måltider per dag
  - Mengden grønnsaker kan for eksempel deles opp i 4 ulike serveringer av 45 gram per gang (som vist på bildet)



## Mengde – porsjonsstørrelse per måltid (18barn)



- **BRA-studiens mål**
  - At barnehagen serverer grønnsaker minst 1-2 ganger per dag, til de måltidene hvor barna ikke har med mat hjemmefra
- **Tips**
  - En servering med grønnsaker bør være ca 45 gram **per barn**
  - Er det 18 barn på avdelingen blir mengden grønnsaker som bør serveres: 45 gram x 18 barn = ca 800 gram **per måltid** (mengden som vist på bildet)
  - Vei grønnsaker for å vurdere hva som er 800 gram



## Tips for å øke tilbudet av grønnsaker i barnehagen



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- **Planlegg innkjøp av grønnsaker hver uke**
  - Inkluder gjerne barna i planleggingen
- **Variér type grønnsaker og tilberedningsmetode**
  - For eksempel rå, kokt, stekt, bakt og most
  - Grønnsaker kan også «gjemmes» i pastasaus, supper, mos og smoothie
- **Server «ventegrønnsaker»**
  - Server gjerne grønnsaker før eller mellom måltider
  - Ofte spiser barn mer grønnsaker når de er sultne
  - Det kan være lurt å servere frukt og grønnsaker til ulike måltider, barn foretrekker ofte frukt
- **Om dere synes det tar mye tid å kutte opp grønnsaker**
  - Kutt opp grønnsakene samtidig som barna sitter ned til et måltid
- **Om dere synes grønnsaker er dyrt**
  - En tubeost og en pakke med salami koster omtrent like mye som 2 kilo gulrøtter, 3 agurker og 2 paprikaer



## Tips for å øke tilgjengeligheten av grønnsaker ved bordet



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- **Server to eller flere typer grønnsaker barna kan velge mellom**
- **Server grønnsaker hver for seg**
- **Sørg for at barna kan se grønnsakene**
  - Ved å bruke lave eller gjennomsiktige skåler/fat
- **Sørg for at barna kan nå grønnsakene**
  - Ved å ha flere skåler/fat eller sende rundt
- **Tilby grønnsakene flere ganger i løpet av måltidet**



VENTEGRØNNSAKER TIL LUNSJ

OG

FRUKT OG GRØNT TIL 2-MAT

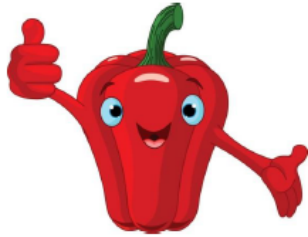
TIRSDAG

VENTEGRØNNSAKER TIL LUNSJ

OG

FRUKT OG GRØNT TIL 2-MAT

## Tips for å oppmuntre barna til å smake/spise grønnsaker



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- **Fortell hvilke grønnsaker som skal serveres**
  - Da forbereder du barna på både smak, lyd og konsistens
- **Vis hvordan grønnsakene kan spises**
  - For eksempel hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande egen salat
- **Vær smaksdetektiver sammen med barna**
  - Smak på for eksempel kokt vs. rått, en type vs. en annen type og med og uten dipp/krydder.
- **La barna få være kreative med grønnsaker**
  - Lag figurer/ansikter på egen tallerken eller brødsriver, se etter eller lag bokstaver/tall/former og lignende
- **Oppmuntre barna til å smake på grønnsaker flere ganger**
  - Barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken
  - La barnet få lov til å spytte ut/slippe å spise opp – og husk å rose for å smake!
- **Involver barna i matlagingen**
  - Da blir de mer nysgjerrige på maten



## Tips for å være en god rollemodell



Illustrasjonsfoto: colourbox.com

- **Smak og spis grønnsaker sammen med barna**
  - Barn imiterer både voksne og andre barn – vær bevisst på egen rolle
- **Vær en entusiastisk voksen**
  - Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak
  - Din positivitet smitter over på barna og skaper nysgjerrighet
  - Del dine erfaringer med andre ansatte og foreldre
- **Dersom barn ikke liker grønnsakene som serveres**
  - Lær dem å beskrive hva det er ved grønnsaken de ikke liker (konsistens, smak, lukt etc.)
  - Unngå å bruke ord og setninger som «æsj» eller «den smakte vondt».



# Materiell – til alle foreldre på BRA-avdelingene



## Informasjon

- Om prosjektet
- Om lukket Facebook gruppe + nettside med oppskrifter



## Oppskrifter

- Inspirasjonshefte fra OFG/BRA



## Utstyr

- Post-it fra OFG/BRA
- “Mons & Mona handler” fra OFG



Forskning

Forskningsprosjekter

■ BRA-studien

## BRA-studien (avsluttet)

BRA-studien er en intervensjonsstudie der BRA står for «Barnehage», «gRønnsaker» og «fAmilie» som er grunnpilarene i studien.

Prosjektet hadde som mål å utvikle, gjennomføre og evaluere et intervensjonsprogram for å fremme inntaket av grønnsaker blant barnehagebarn (3-5 år ved studiestart).

### Om prosjektet

Prosjektet ble gjennomført av forskere ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo, i samarbeid med nasjonal og internasjonal ekspertise på området.



Illustrasjon: colourbox.no

Prosjektet ble gjennomført i 73 barnehager i Vestfold og Buskerud, og inkluderte barn som var født i 2010 og 2011. Trettisyv barnehager fikk intervensjonsprogrammet i barnehageåret 2015/2016 i tillegg til å delta på datainnsamlingene, mens de øvrige 36 barnehagene var kontrollbarnehager og deltok kun på datainnsamlingene. Prosjektet ble finansiert av Norges forskningsråd og prosjektet ble tilrådd av Personvernombudet for forskning, Norsk senter for forskningsdata.

### Bakgrunn

Forskning har vist at inntaket av grønnsaker blant barn i barnehagealder er lavt. Samtidig har forskning vist at et høyt inntak av grønnsaker er forbundet med bedre helse. Barnehagebarn er en viktig gruppe for forebyggende og helsefremmende tiltak fordi grunnlaget for

### Kontakt

[Nanna Lien](#)

[Anne Lene Kristiansen](#)



### Involverte forskergrupper

- [Kostholdsforskning](#)
- [Samfunnsernæring](#)

### Intervensjonsmaterieil for barnehager og foreldre

[Klikk her](#) →

Forskning

Forskningsprosjekter

BRA-studien

■ Ressurser

## Intervensjonsmaterieell brukt i BRA-studien

Ved å klikke deg videre kan du som foresatt eller barnehageansatt få mer nyttig info om hvordan dere kan inkludere mer grønnsaker i hverdagen.



### For barnehager

- Tips og råd
- Oppskrifter
- Grønnsaksomtale
- Kurs og opplæring

→ [Logg inn](#)



### For foreldre

- Tips og råd
- Oppskrifter
- Grønnsaksomtale
- Mathefter og annet materieell

→ [Logg inn](#)



Forskning

Forskningsprosjekter

BRA-studien

Ressurser

Barnehager

■ Grønnsaksinfo

■ Kurs og opplæring

■ Oppskrifter

■ Tips og råd

## Ressurser for barnehager i BRA-studien

Som deltaker i BRA-studien bidrar dere med å øke inntaket av grønnsaker allerede fra barnehagealder. Inntaket av grønnsaker er lavt i den norske befolkningen. Et høyt inntak av grønnsaker har flere helsefordeler. Det er viktig å etablere sunne vaner i tidlig barndom.

Vi vil gjerne bidra med gode råd om hvordan dere kan inspirere barn til å spise mer og prøve nye grønnsaker gjennom disse nettsidene.

[Mer info om studien](#)



Tips og råd

→ [Les mer](#)



Oppskrifter

→ [Les mer](#)



Grønnsaksinfo

→ [Les mer](#)



Kurs og opplæring

→ [Les mer](#)

# Påfyll av inspirasjonsmaterieill – November 2015



Illustrasjon: Colourbox.com



## Smak på KÅL!

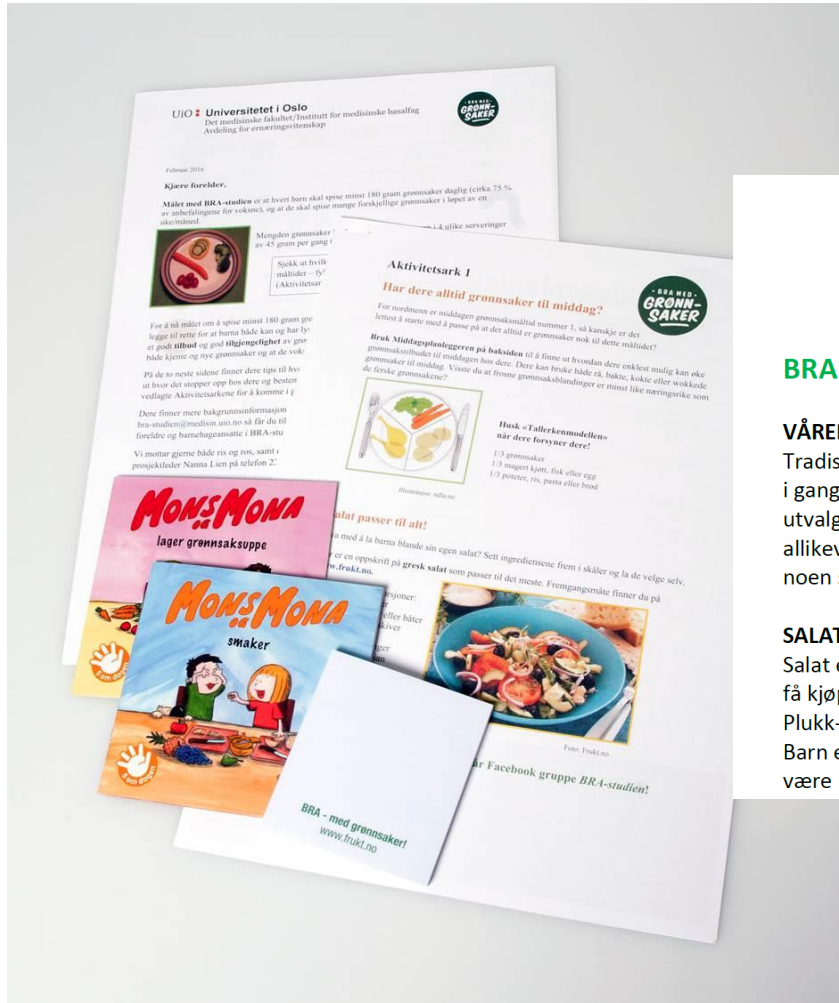
I gamle dager var ikke tilbudet av grønnsaker så stort som i dag. Da var det viktig at grønnsakene kunne lagres lenge og at de til og med tålte å stå ute i vintervær. Flere kålsorter hadde disse egenskapene og ble derfor mye brukt. I dag har kanskje kålfamilien et traust image, men de er faktisk ganske spennende, med stor spennvidde i smak, fra mild og søt sommerkål til naserivende pepperot.

I dette heftet slår vi et slag for kålen!

### Helsefakta om kål

- Beskytter trolig mot kreft og hjerte- og karsykdommer
- Styrker immunforsvaret
- Høyt innhold av antioksidanter
- God kilde til vitamin K

# Påfyll av inspirasjonsmaterieill – Februar 2016



## BRA med GRØNNSAKER

### VÅREN KOMMER!

Tradisjonelt har våren vært en tid med lite mat å velge i. Naturen har ikke kommet ordentlig i gang, samtidig som det ikke er så mye igjen av lagrene fra forrige sesong. Heldigvis er utvalget bedre i butikkene nå og frosne grønnsaker er også et godt alternativ, men det er allikevel fint å feire sesongens friske grønnsaker, og kanskje til og med prøve seg på å dyrke noen selv?

### SALAT

Salat er mer enn kinakål og hodesalat. Nå finnes mange forskjellige, morsomme typer salat å få kjøpt. Ha gjerne forskjellige typer salat i flere skåler, så kan barna selv lage sin egen. Plukk-selv prinsippet fungerer bra også her, hvem finner vel ikke noe de liker i salatbaren? Barn er ofte glad i de litt sprø salatvariantene som Issalat, Crispi og Hjertesalat, og det kan være lurt å styre unna de mest bitre typene som Endive og Frisée.



<b><i>Hva <u>har vært viktig</u> for å komme i gang i barnehagene? (januar 2016)</i></b>	<b><i>Ikke i det hele tatt</i></b>	<b><i>I liten grad</i></b>	<b><i>I noen grad</i></b>	<b><i>I stor grad</i></b>
<b>OFG sin store grønnsaksplakat</b>	1 (2%)	7 (14%)	17 (35%)	<b>24 (49%)</b>
<b>Forklærne til barna</b>	5 (10%)	11 (22%)	13 (27%)	<b>20 (41%)</b>
<b>Den praktiske økta på kjøkkenet</b>	2 (4%)	7 (14%)	24 (49%)	<b>16 (33%)</b>
<b>Grønnsakslotto</b>	2 (4%)	12 (24%)	19 (39%)	<b>16 (33%)</b>
<b>Stavmikseren</b>	5 (10%)	12 (25 %)	16 (33%)	<b>16 (33%)</b>
<b>Mengdeplakatene</b>	2 (4%)	11 (22%)	20 (41%)	<b>16 (33%)</b>
<b>Tipsplakatene</b>	4 (8%)	14 (29%)	19 (39%)	12 (25%)
<b>Gjennomgangen etter lunsj</b>	4 (8%)	8 (16%)	26 (53%)	11 (22%)
<b>Å få tilgang til presentasjonen</b>	6 (12%)	15 (31%)	17 (35%)	11 (22%)
<b>Heftet med oppskrifter fra Geitmyra</b>	7 (14%)	19 (39%)	16 (33%)	7 (14%)
<b>Nettsiden til OFG (www.frukt.no)</b>	6 (12%)	17 (35%)	21 (43%)	5 (10%)
<b>Velkomstkongvolutt til foreldrene</b>	3 (6%)	10 (20%)	31 (63%)	5 (10%)
<b>Tilgang til flere ressurser på nettsiden (www.uio.no/BRA)</b>	9 (18%)	20 (41%)	19 (39%)	1 (2,0 %)

**Hva skille avdelinger  
som gjør mye fra de  
som gjør mindre?**

**Gode avdelinger**

**N=6**

**Mindre gode avdelinger**

**N=5**

**Fått til endringer**

31 endringer tilsammen

20 endringer

**Allerede opptatt av sunt  
kosthold/ helse**

5 av 6 allerede opptatt av sunt  
kosthold

1 av 5

**Materiell tilpasset  
barnehagen**

6 av 6

4 av 5

**Kompetanse før  
prosjektstart**

4 av 6 oppga allerede god kunnskap  
om sunt kosthold og helse

1 av 5

**Organisering**

5 av 6 hadde god oppfølging og  
støtte fra styrer

4 av 5

**Inspirerer foreldrene**

4 av 6 opplevde det som vanskelig

5 av 5

**Inspirere på ulike måter**

4 av 6 inspirerte foreldre ved å henge  
opp, ha på mnd.  
plan/ukeplan/foreldremøte

1 av 5 inspirerte foreldre ved å  
prate med dem

# Evaluering av foreldremateriell (januar 2016, n 126)

	<i>Nei</i>	<i>Ja</i>	<i>Vet ikke</i>
Lest oppskriftsbrosjyren ( <i>Sett farge og smak på hverdagen</i> )	8 (6%)	<b>99 (79%)</b>	5 (4%)
Lest "Mons & Mona" for barnet ditt	33 (26%)	<b>77 (61%)</b>	2 (2%)
Besøkt nettsiden <a href="http://www.frukt.no">www.frukt.no</a> for å finne nye oppskrifter/ informasjon om grønnsaker	72 (57%)	39 (31%)	1 (1%)
Brukt post-it lappene	77 (61%)	34 (27%)	1 (1%)
Brukt middagsplanleggeren på baksiden av brosjyren	103 (82%)	7 (6%)	2 (2%)

# Effekter av BRA-studien: fra 2015 til 2016

---

## Barnas inntak av grønnsaker:

- Tendens til en liten økning i grønnsaksinntaket i barnehagen blant barn i tiltaksbarnehagene sammenliknet med barn i kontrollbarnehagene.



*Kristiansen et al: BMC Public Health, 2019 Aug 13;19(1):1098*

## Serverte grønnsaker i barnehagen:



# Oppsummering

---



 **Barnehagen er en svært viktig arena for etableringen av gode matvaner i barndommen**

 **For å øke inntaket av frukt og grønnsaker i barnehagen:**

- Begynn med TILBUD & TILGJENGELIGHET

 **Det er lettere å få til endring når flere står sammen**

# Nyttige nettsider

---

 <https://www.med.uio.no/imb/forskning/prosjekter/bra-studien/>

 <https://www.frukt.no/barnehage/>

 <https://www.geitmyra.no/>

 <https://www.helsedirektoratet.no/tema/mat-og-maltider-i-barnehagen>

 <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/helsedirektoratets-kostrad-brosjyre-og-plakat>

# Tusen takk for oppmerksomheten!

