

# Mat og måltider i barnehagen

Nasjonal faglig retningslinje

Eva Rustad de Brisis, seniorrådgiver og klin. ernæringsfysiolog



# Innledning og bakgrunn

---

# Barn og mat i barnehagen – hvorfor er det så viktig?

- Ca. 3000 måltider i løpet av barnehagetiden
- 40-60 % av daglig energiinntak
- 9 av 10 barn går i barnehage
- Fremme gode vaner fra tidlig alder



# Utjevne forskjeller

- Sosial ulikheter i kosthold i befolkningen i Norge, også blant barn
- Barnehagen kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i kosthold
- Rammeplanen



# Hva er nytt?

- **Tema**
  - Allergi
  - Spisevansker
  - Bærekraft og miljøhensyn
  - Sosiale rammer for måltidet forsterket
- **Støttmateriell**
  - Nytt oppskriftshefte og plakat
  - Satt i sammenheng med rammeplanen
  - Større fokus på vegetariske retter og fiskeretter

# Bra mat i barnehagen



Nam-  
nam!

# Bakgrunnsdokumenter



Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold



Kartlegging mat og måltider i barnehagen 2011



Udir sin spørreundersøkelse 2017



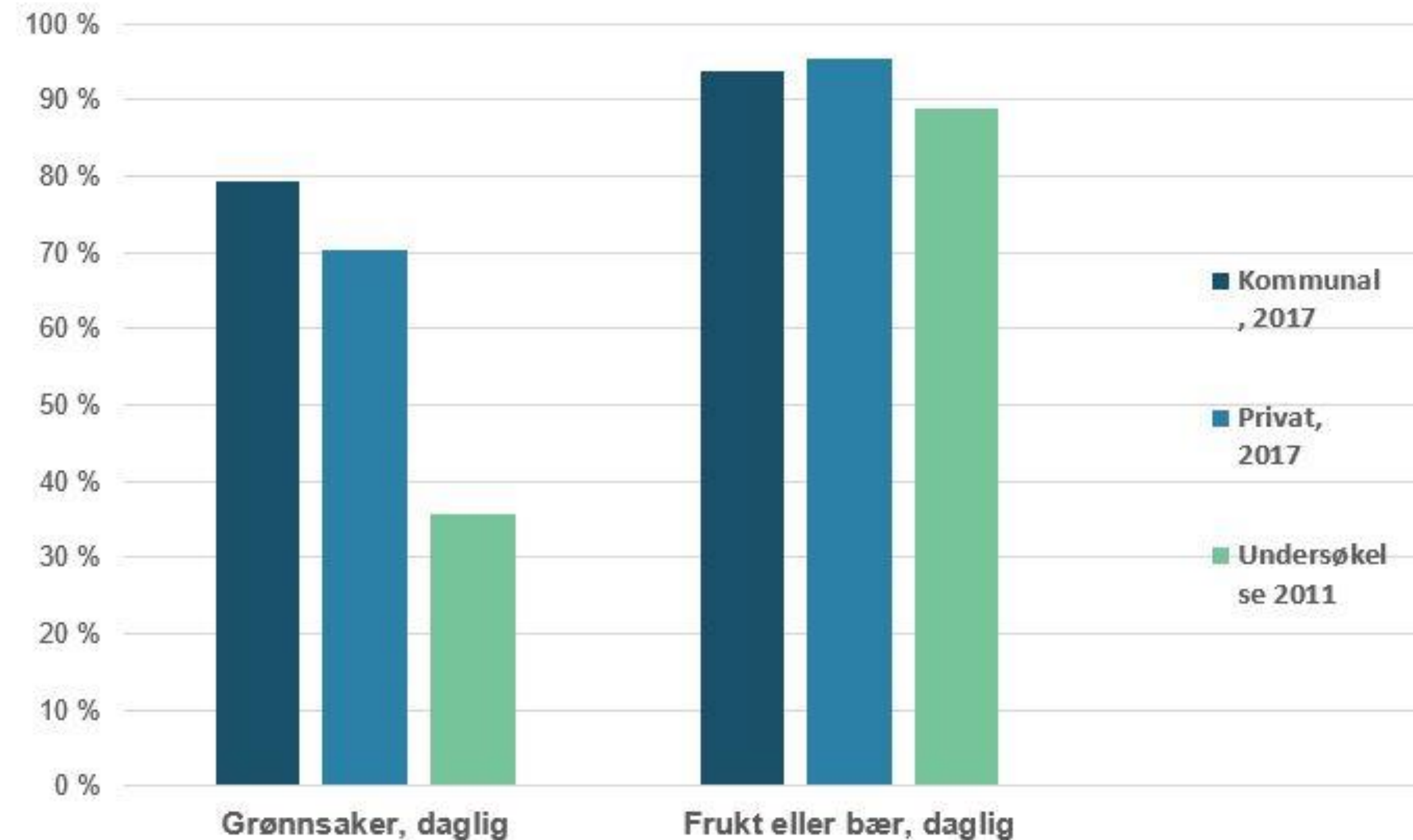
Rammeplan for barnehagen

# Spørsmål til barnehage-Norge 2017

## • Resultater

- Barnehagene følger i stor grad retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- Frokost og ettermiddagsmat er de måltidene som i størst grad medbringes av foresatte
- Undersøkelsen tyder på at tilbudet av grønnsaker er langt bedre enn i 2011
- Fortsatt potensiale i å tilby grønnsaker like ofte som frukt

## Andel barnehager som daglig tilbyr frukt, bær, grønnsaker (%)



# Ny rammeplan

Tydeligere krav til arbeid med mat og måltider

Fagområdet med ny tittel: *Kropp, bevegelse, **mat** og helse*

## Rammeplan for barnehagen



innhold  
og oppgaver




Gjelder fra 01.08.17

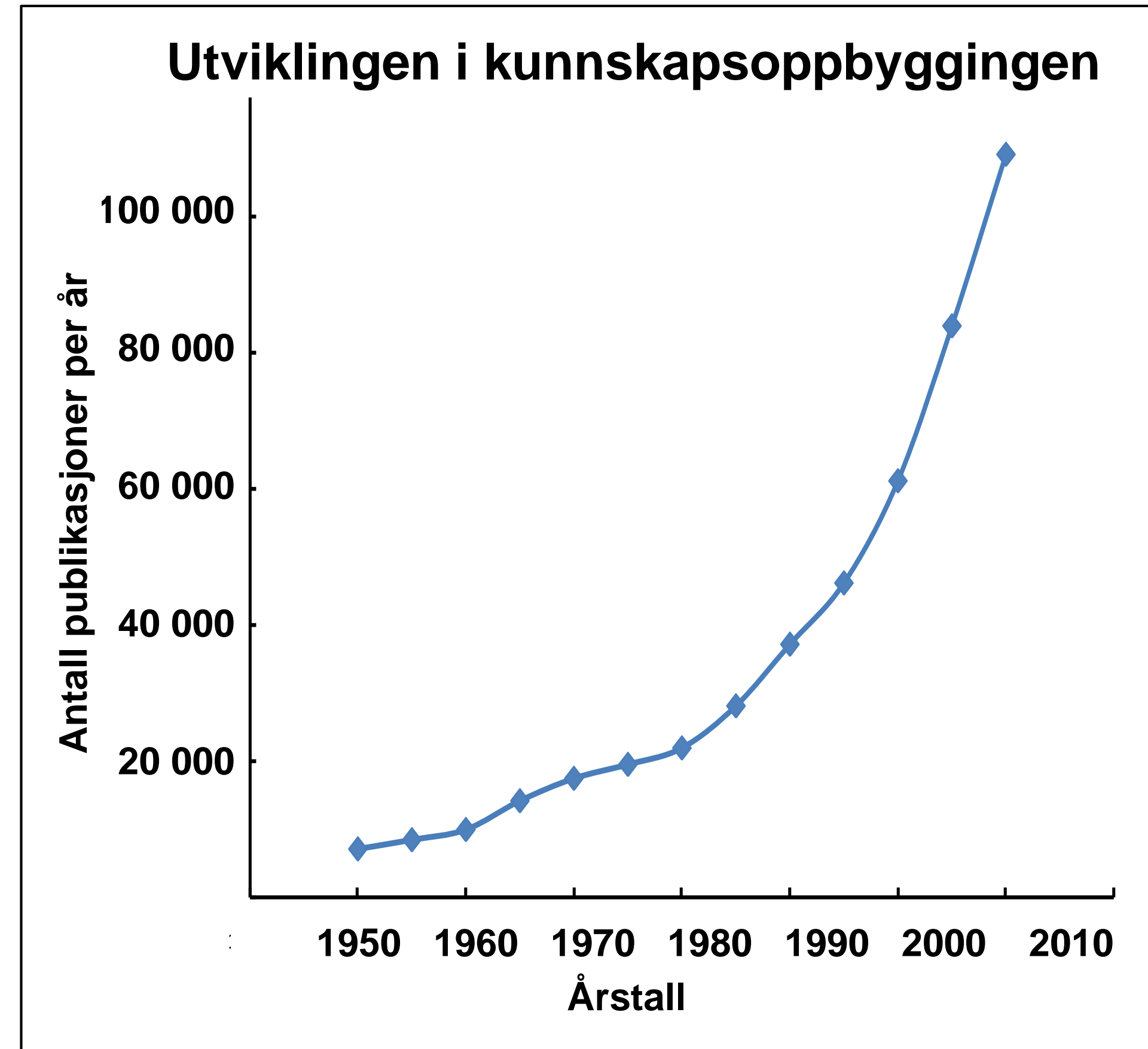
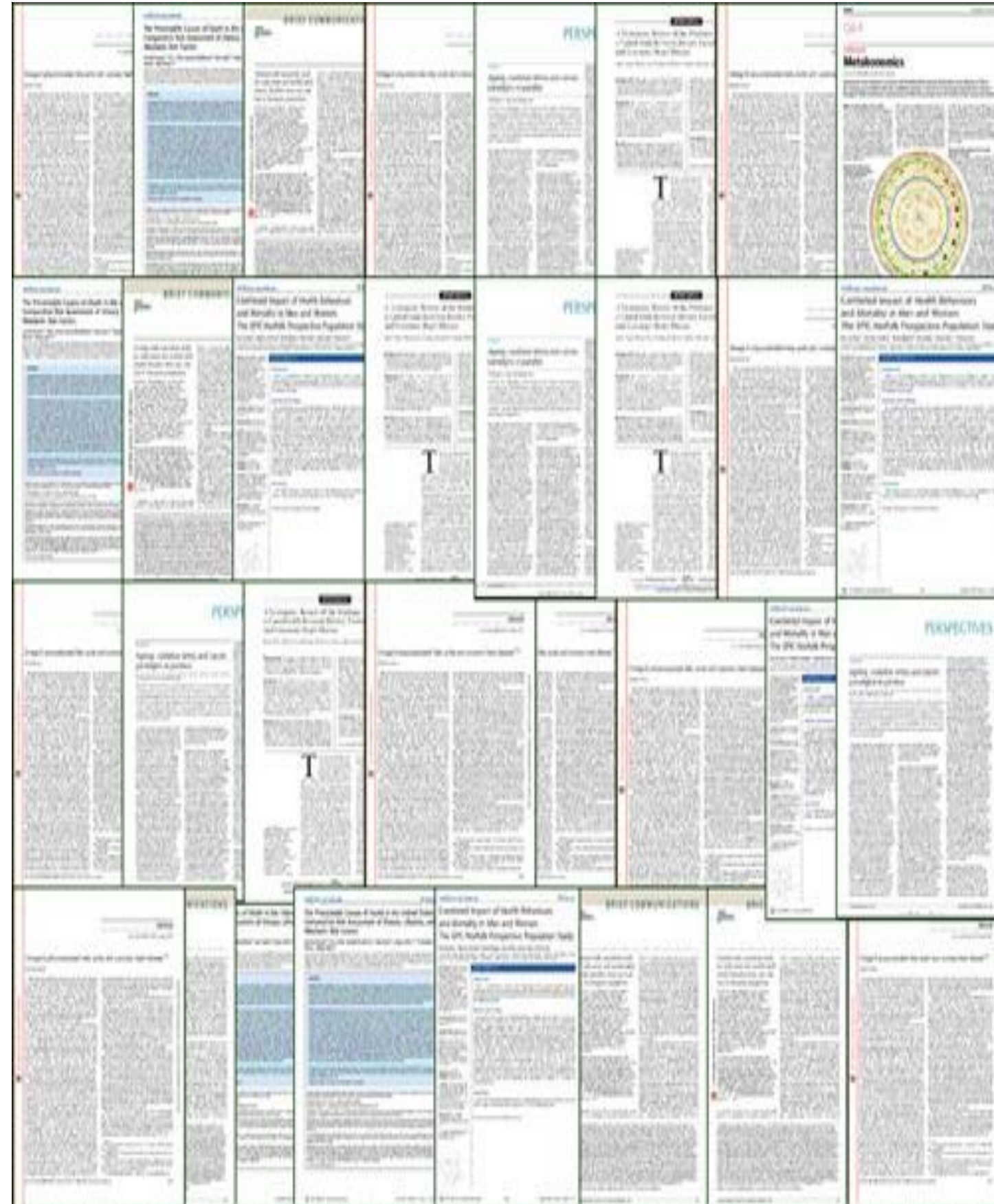
# Anbefalingene om kosthold

Anbefalingene om kosthold i retningslinjen er i tråd med de norske kostrådene

**HELSEDIREKTORATETS  
KOSTRÅD**

 HelseDirektoratet

# Totalt omkring 2 mill. vitenskapelige publikasjoner om kosthold, ernæring og helse

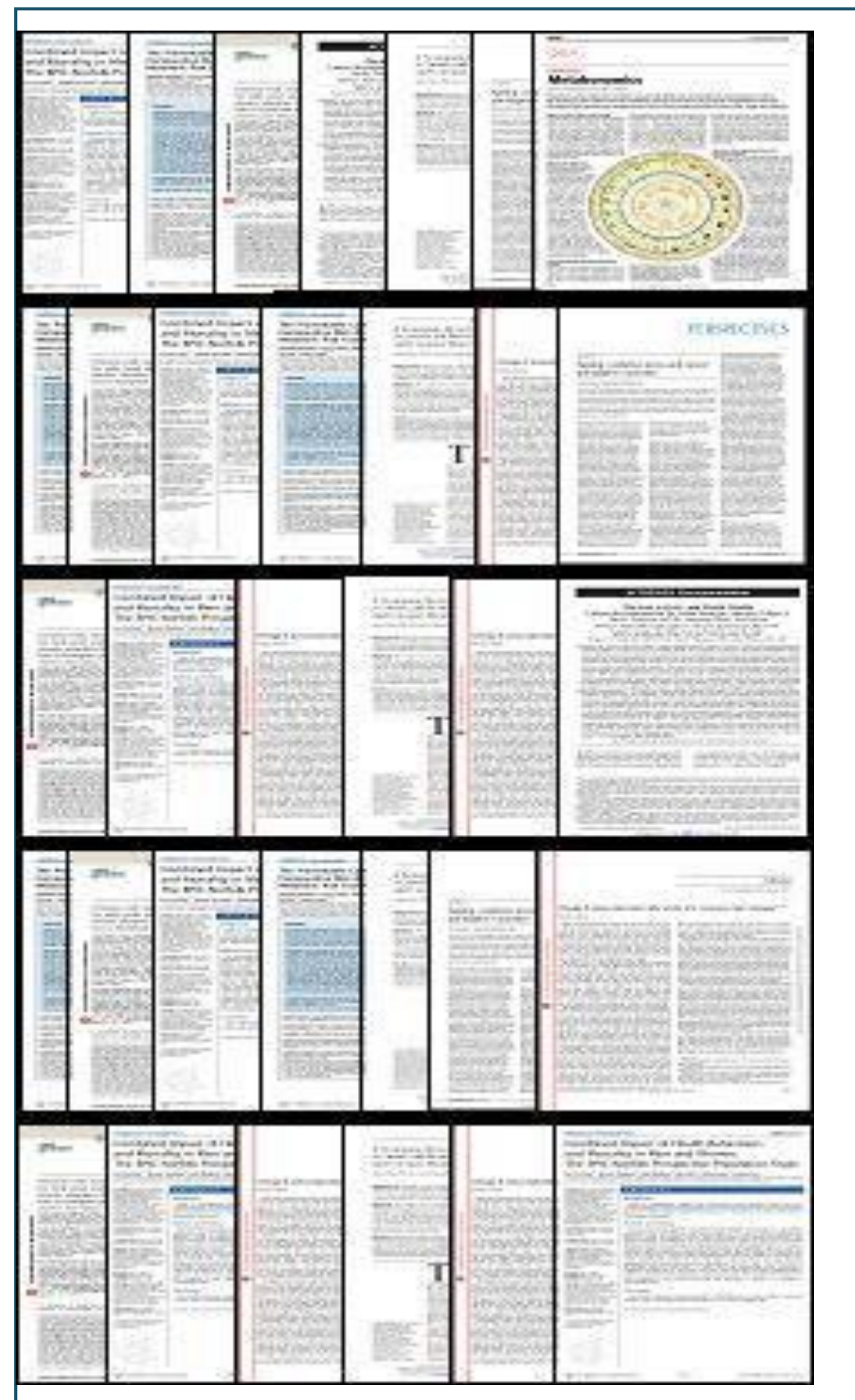


Hvordan skal man på en representativ måte oppsummere status innen dette forskningsfeltet ?

# Media er ingen god kilde til balansert informasjon om ernæring



# Fra originalpublikasjoner til norske kostråd



Originalpublikasjoner

Systematiske kunnskapsoppsummeringer

Annen kunnskapsoppsummering og konsensusrapporter,

Meta-analyser og omfattende originalartikler

Cochrane- og GRADE-rapporter

Evidens baserte matriser

**Kvalitets-  
sikring  
+  
Relevans  
for norske  
forhold**

**Kostråd**

# Nasjonale og internasjonale kostråd



# HelseDirektoratets kostråd

## Velg mer

- Grønnsaker, frukt og bær
- Fisk og fiskeprodukter
- Bevegelse i hverdagen

## Velg heller

- Grove kornprodukter enn fine
- Olje og myk margarin enn smør
- Magre meieriprodukter enn fete
- Vann enn saft og brus

## Velg mindre

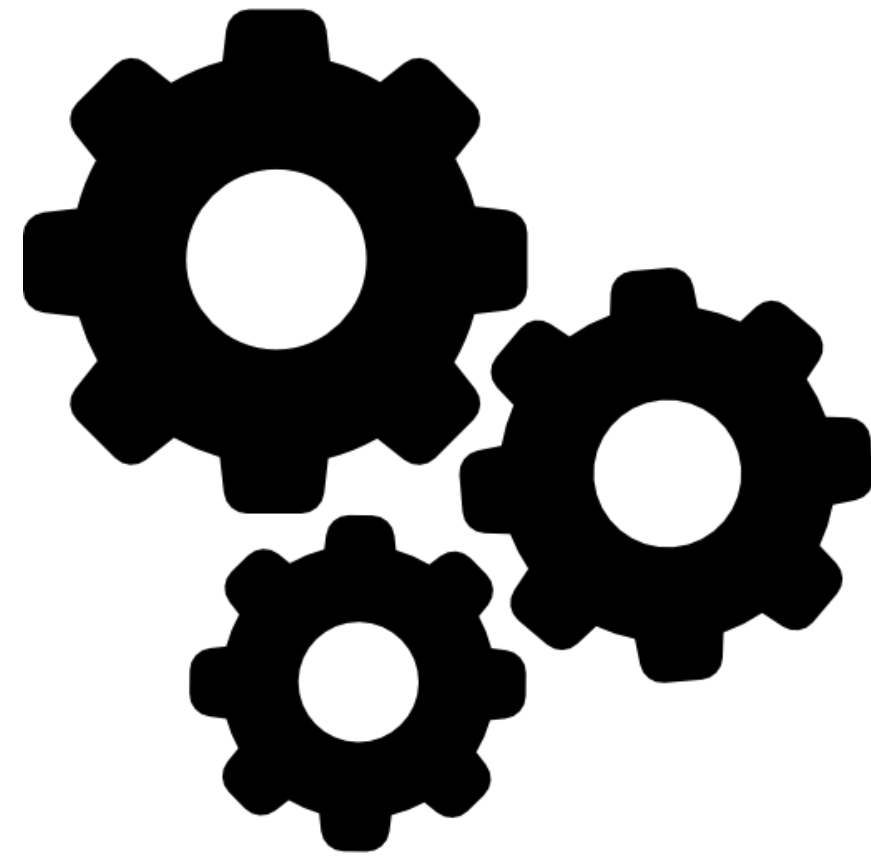
- Rødt kjøtt og kjøttprodukter
- Salt og matvarer med mye salt
- Sukker, brus, saft og godteri
- Stillesitting



# Anbefalingerne

---

# Generelt



- **12 anbefalinger**

- Anbefalingstekst
  - Utdypelse av overskriften på anbefalingen
- Begrunnelse
  - Forskning (oppsummert), lover, rapporter, forskrifter, veiledere, kunnskapsbasert praksis
- Praktisk
  - Kan være relativt tekstrikt avsnitt
  - Mange praktiske råd og tips til hvordan gjennomføre anbefalingen

- Refleksjonsspørsmål

- Alle anbefalinger har refleksjonsspørsmål
- Kan brukes til å finne den beste løsningen for den enkelte barnehagen ved ulike problemstillinger

- Referanser

- Alle referanser brukt for å utarbeide anbefalingene er opplyst

# 1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen

- Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom måltidene
- Medbrakt eller servert
- Kald eller varm
- Legge til rette for frokost – medbrakt eller servert, inkl. melk og vann
- Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere



## 2. Barna bør få god tid til å spise, minst 30 minutter

- Få ro og tid til å spise seg mette
- Mulighet for å oppleve måltidsglede
- God tid → regulere matinntaket bedre, og gir dem mulighet til å lytte til kroppens metthetssignaler



### 3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd

- Barnehagen kan bidra til å fremme et variert og sunt kosthold
- Sette sammen hovedmåltidene fra tre grupper slik at de blir fullverdige:
  1. Grove kornprodukter, brød i alle varianter, poteter
  2. Grønnsaker, frukt, bær
  3. Proteinkilder
- Dialog med foresatte om barnehagens praksis
- Oppfordre til å følge praksisen også for mat og drikke medbrakt hjemmefra



# 3. Mat og måltider

## begrunnelse

- Forskrifter

**MRH i barnehager og skoler § 11:** *anbefales at Helsedirektoratets retningslinje for mat og måltider i barnehagen legges til grunn ved matservering slik at den ernæringsmessige kvaliteten av måltidet sikres*

### Rammeplanen:

- *Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*
- *Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til sunn helse*



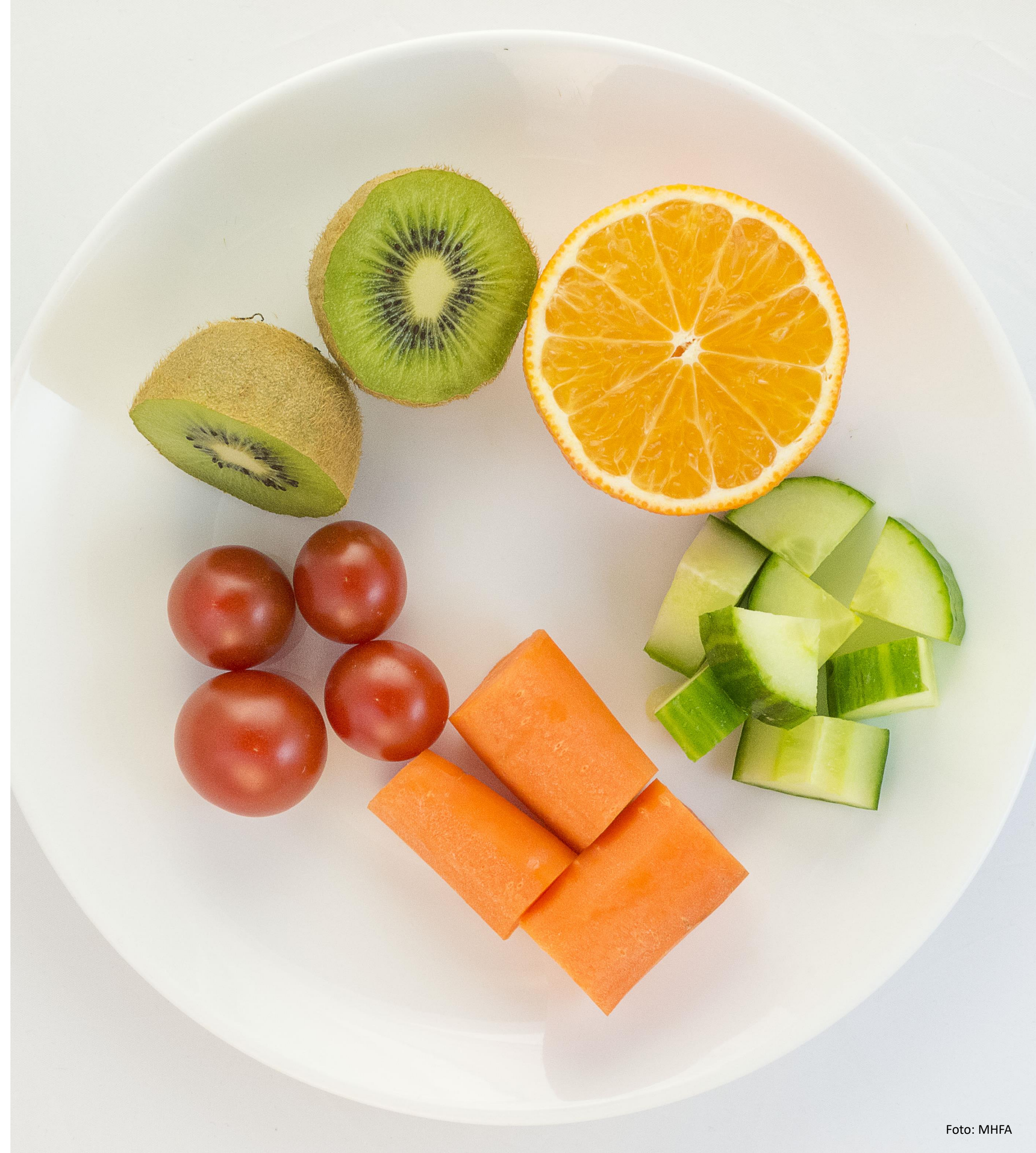
## 4. Barnehagen bør servere grønnsaker, og frukt eller bær hver dag

- Tilbudet kan sees i sammenheng med og tilpasses eventuelt medbrakte frukt og grønt
- Bør være et mål at barna inntar minst tre av «fem om dagen» i løpet av barnehagedagen
- Halvparten bør være grønnsaker
- Juice kan inngå som en av «fem om dagen», men tilbudet begrenses.



## 4. Grønnsaker, og frukt eller bær forts.

- En porsjon grønnsaker, frukt eller bær for et barnehagebarn kan for eksempel være én av disse:
- 4-5 cherrytomater
- $\frac{3}{4}$  gulrot
- 2 tykke skiver agurk
- 2 buketter blomkål
- $\frac{1}{2}$  appelsin
- 1 kiwi
- $\frac{1}{2}$  eple
- $\frac{1}{2}$  banan
- 3-4 jordbær



## 5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig

- Bør tilby vanlig hvit melk og vann til måltidene
- Bør ikke tilby helmelk eller bruke helmelk i matlaging
- Hvis alle barna kan drikke vanlig melk, er lettmelk tilsatt vitamin D et godt valg
- For barn som av ulike årsaker ikke kan drikke vanlig melk, kan plantedrikk tilsatt kalsium, jod og vitamin B12 serveres
- Det bør alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig, både til og mellom måltidene



## 6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås

- De fleste feiringer og markeringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke
- Barnehagen oppfordres til å finne alternativer ved feiringer og markeringer
- Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet
- Se begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av barnehageåret



## 7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet

- Arbeide for god fysisk tilrettelegging for måltidene
- Hvordan bord og stoler er plassert i rommet, vurdere behov for mindre spisegrupper
- Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå
- Rammeplanen:
  - *Legge til rette for at alle barn blant annet kan oppleve matglede, matkultur og sosialt velvære*



## 8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat og måltidsaktiviteter

- Måltider gir gode muligheter for læring, for eksempel språk og samspill med andre
- Arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen
- Definere hvordan måltidene skal brukes inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid
- Barna bør inkluderes i denne planleggingen
- Rammeplanen:
  - *Oppleve et stimulerende miljø som støtter opp om deres lyst til å leke, utforske, lære og mestre*
  - *Personalet også legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna*



## 9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene

- Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner
- Det bør legges til rette for håndvask med såpe og vann før måltidene, og etter toalettbesøk
- Engangs papirhåndklær bør være tilgjengelig ved alle håndvasker
- Barna bør kjenne til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider



# 10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet

- Ved matservering skal Matloven og tilhørende forskrifter følges
- Det er barnehagens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves, og at maten som serveres er trygg
- 14 bestemte allergener som det alltid skal lages skriftlig informasjon om:
  - glutenholdig korn (type kornslag skal angis)
  - skalldyr, egg, fisk
  - peanøtter, soya
  - melk (herunder laktose)
  - nøtter (type nøtt skal angis)
  - selleri, sennep, sesamfrø, svoveldioksid, lupin og bløtdyr

## latmerking

rgenmerking

ilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet

### 4 allergenene

14 kategorier ingredienser som alltid skal angis i merkingen når de brukes i en re. Nedenfor finner du eksempler på matvarer som inneholder allergener. Noen ingredienser kan også finnes i en del kosttilskudd og helsekostprodukter.

**ig\* som inneholder gluten:** inkluderer hvete, rug, bygg, pelt, korasanhvete o.l. Kornslagene finner du ofte i brød og bakervarer, couscous, bearbejdede fiskeprodukter, sauser og Kornslaget må deklareres, er opp til produsenten om angis i tillegg.

**r:** Dette inkluderer krabbe, r, reker, krill, krepser og o.l. Skalldyr finner du ofte i disse ingrediensene og finnes i skalldyr- og retter, i wokretter, sauser og er til bruk i thairetter.

g finner du ofte i kaker, s, sufflé, pasta, paier, noen dukter, sauser, desserter varer som er penslet med

sk finner du ofte i skalldyr- retter, leverpostei, salater, tapenade, buljong og i tersaus.

get eller type nøtt skal angis i merkingen.

**Peanøtter:** Peanøtter finner du ofte i kjeks, kaker, desserter, sjokolader, is krem, peanøttolje, peanøttsmør, asiatiske og orientalske retter.

**Soya:** Soya finner du i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker og soyamel o.l. Soya brukes også i noen desserter, is krem, kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.

**Melk:** Melk finner du i smør, ost, fløte, is krem, desserter, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper og sauser o.l. Noen matvarer er penslet med melk.

**Nøtter\*:** Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, kasjunøtter, pekannøtter, pistasienøtter, paranøtter og macadamianøtter. Du finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, desserter, is krem, sjokolade, marsipan, nøtteoljer og sauser. Ulike typer nøtter brukes i asiatiske retter.



# 11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider

## Spesiell vekt på

- Spisevansker
- Matallergi- og intoleranser (vanlig problemstilling)

## Nye tema i retningslinjen

- Nye regelverk har kommet siden 2007
- Mer oppmerksomhet om allergi i samfunnet
- Behov for mer kunnskap om spiseutvikling

## Begrunnelse

- Matallergi og matintoleranser omfattes av begrepet nedsatt funksjonsevne
- Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (§ 9) stiller krav om at funksjonshemmedes behov skal ivaretas



# Spisevansker

- Måltidene skal tilrettelegges for barn med særlige behov
- Dette inkluderer også barn med sykdom, spisevansker og barn med nedsatt funksjonsevne og særlige behov
- Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider
- Spisevansker er å betrakte som en funksjonsnedsettelse med betydning for emosjonell, kognitiv, atferdsmessig og sosial utvikling
- Barn med spisevansker er i risiko for å komme på siden av felleskapet i måltider



# Allergi i barnehagen

- Det er et krav om at måltid tilrettelegges for barn med spesielle behov
- Inkluderer matallergi og –intoleranser
- Sikre barn (og foreldre) trygge rammer
- Måltidene bør fremme inkludering i felleskapet og barnets utvikling
- Tilstrebe å servere samme matrett til alle



# Allergi i barnehagen

## - restriksjon av matvarer forts.

### Hovedregel:

- Ikke et generelt forbud mot nøtter (eller andre matvarer) i barnehagen.
- Behov for forbud bør dokumenteres av spesialist
  - Viktig for tilpassede tiltak på riktig nivå
  - Diagnose, sykehistorie, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, total vurdering
- Kan være nødvendig i småbarnsavdeling

# Uheldige konsekvenser

## Falsk trygghet

- Ikke alle foreldre vil sjekke leverposteien for ansjos eller brødet for melk
- Farlig dersom opplevelsen av trygghet fører til redusert fokus på allergihygiene og allergiberedskap (f. eks. manglende opplæring)

## Mangelfull opplæring i mestring

- Andre arenaer (fritid, venner osv.)
- Lære å håndtere egen allergi
- Ikke oppleve unødvendig angst



## 12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

- Barnehagen kan bidra
  - Gjennom god planlegging av måltider
  - Ved å gjøre barna bevisste, engasjerte og handlekraftige
- Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold
- Matsvinn kan reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp
- Begrenset bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende sparer miljøet



Foto: Ole Walter Jacobsen

Photo: Ole Walter Jacobsen

TAKK FOR MEG!



Helsedirektoratet

[eva.rustad.de.brisis@helsedir.no](mailto:eva.rustad.de.brisis@helsedir.no)