

Mat og måltider i barnehagen – hva sier regelverket?

Liv Ingegerd Selfjord, seniorrådgiver



Fylkesmannen i Trøndelag

Trööndelagen fylhkenålma



17.09.2019



Barnehagens formål – noen stikkord

Barnehagen skal i **samarbeid og forståelse med hjemmet** ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og danning som grunnlag for allsidig utvikling.

...**respekt for** menneskeverdet og **naturen...**

Barna skal **lære å ta vare på seg selv**, hverandre og naturen.

Barna skal utvikle **grunnleggende kunnskaper og ferdigheter**. De skal ha rett til **medvirkning** tilpasset alder og forutsetninger.

Barnehagen skal **bidra til trivsel** og glede i lek og læring, og være et utfordrende og trygt sted for fellesskap og vennskap.



En refleksjon.....



Foto:

Rammeplanen, fra barnehagens verdigrunnlag: Livsmestring og helse



3. avsnitt:

«Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. **Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.**»

Udirs støttemateriell til rammeplanen:

- Webinar
- Plakatgenerator
- Ståstedsanalyse
- Foreldreundersøkelsen
- Ekstern barnehagevurdering

<https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/>



RP: Fra barnehagens fagområder: Kropp, bevegelse, mat og helse

«Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse.»

«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 god helse.»

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Personalet skal:

- bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile
- legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna



Hva lærer barnehagelærerstudentene?

3-årig heltid barnehagelærerutdanning:

20 studiepoeng «Natur, helse og bevegelse»

- **Emneinnhold:**

Kunnskapsområdet skal gjøre studenten i stand til å drive med forebyggende helsearbeid, og bidra til et godt kosthold.

- **Læringsutbytte:**

Studenten:

har kunnskap om og kan kritisk reflektere over barns utvikling, kropp, helse og helsefremmende arbeid i barnehagen

kan ivareta måltidets pedagogiske funksjon

kan planlegge, gjennomføre og vurdere varierte måltider og god hygiene for alle barn i barnehagen

Pensum:

Bae, B. (2009). Samspill mellom barn og voksne ved måltidet. Muligheter for medlæring? I *Nordisk barnehageforskning*, vol. nr. 2, nr. 1. (s. 3-15) (12 sider)

Bjørgen, K. (2009). 5-åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93(01). (12 s.)

Helsedirektoratet (2018). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (Kapittel 1)*.

Helsedirektoratet (2014). *Miljø og helse i barnehagen. Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skole*.

Glaser, V. (2017). Vilkår for måltidssamværet i barnehagen. I B.U. Wilhelmsen (red.) *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget. (s. 35-45) (11 s.)



Praksis og kompetanse i barnehagen?

Har barnehagene tilstrekkelig kompetanse på kosthold for barn?

Hvordan kan mat og måltider best ivaretas i hverdagen?

Er mat og måltider et område i barnehagen som preges av «privat praksis»?

Hvem i barnehagen er det som bestemmer hva slags mat og måltider barnehagen har?

Er den nasjonale retningslinjen mulig å følge for barnehagene?

Kan mat og måltider være et område for barnehagebasert kompetanseutvikling?