



Oslo

Helsefremmende praksis i barnehagen

Veileder for mat og måltider



Foto: Inger Mari Dale-Western

Innhold

Forord.....	1
Innledning.....	2
Del 1 - Maten.....	4
Små mager - store behov.....	4
Sammensetning av retter.....	4
Fem om dagen.....	5
Se etter nøkkelhullet.....	5
Anbefalte matvarer.....	6
Brødmåltidet.....	8
Grøt og kornblanding.....	12
Varmmat.....	14
Spesielle anledninger.....	16
Drikke.....	18
Verdt å vite om enkelte næringsstoffer.....	20
Del 2 - Måltidet.....	22
Måltidstilbudet.....	22
Måltidssituasjonen.....	23
Måltidet som pedagogisk arena.....	24
Spiseutvikling.....	28
Matskepsis og matmot.....	30
Planlegging av måltidet.....	32
Månedsmeny.....	33
Bærekraftige måltider.....	34
Hensyn til barn med særlig behov.....	38
Trygg håndtering av mat.....	42
Samarbeid med foresatte.....	44
Del 3 - Egenvurdering.....	46
Vurdering av egen praksis.....	46
Kjennetegn ved god praksis.....	47
Litteratur.....	48

Forord

Mat- og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor vare livet ut. Barn i barnehage inntar 40–60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har vi en betydelig innflytelse på barnas totale kosthold og matvaner.

Vi skal tilrettelegge for et helsefremmende mat- og måltidstilbud, og vi skal kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak. Gjennom matlaging og måltider som inkluderer alle, skal vi gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.



Innledning

I denne veilederen skal vi se på kjennetegn ved god praksis for mat og måltider i barnehagen. Veilederen gir oss kunnskap om hvordan vi kan tilrettelegge for et helsefremmende mat- og måltidstilbud som er i tråd med nasjonale anbefalinger, barnehageloven og rammeplanen.

Veilederen er utarbeidet i forbindelse med prosjektet *Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen*, med innspill fra barnehagene og fagpersoner på området. Veilederen er i hovedsak basert på *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen* fra Helsedirektoratet og informasjon fra Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Veilederen er også inspirert av guidene som Fødevarestyrelsen i Danmark har utarbeidet til barnehager, samt annen relevant litteratur. Oversikt over litteraturen som er benyttet finnes bakerst i veilederen.

Sterke anbefalinger har formulering «bør», og formuleringen «skal» eller «må» brukes på områder som i hovedsak er begrunnet ut fra gjeldende lov, forskrifter og faglig forsvarlighet.

Veilederen er delt i tre deler:

Del 1 - Maten

Gir informasjon om maten vi serverer og hvordan vi bør sette sammen matrettene.

Del 2 - Måltidet

Viser hvordan vi kan tilrettelegge for et godt måltidstilbud som bidrar til sosialt fellesskap, utvikling av spisevaner, praktisk kompetanse og kritisk bevissthet.

Del 3 - Egenvurdering

Viser hvordan vi kan vurdere arbeidet med mat og måltider basert på kjennetegn ved god praksis.



Del 1

Maten

Utgangspunktet for sunne måltider er å bruke næringsrike matvarer i tråd med Helsedirektoratets kostråd*. Når vi bruker matvarer som grønnsaker, frukt, fisk, magert kjøtt, poteter og fullkornsprodukter, samt planteoljer som raps- og olivenolje, har vi et godt grunnlag for å lage både næringsrik og velsmakende mat. De bør derfor utgjøre grunnlaget i barnehagens mattilbud.

*For barn under ett år bør vi følge nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring.

Små mager – store behov

Selv om det er stor forskjell i barns og voksnes matinntak, er behovet for vitaminer og mineraler nesten like stort. Det vil si at behovet for næringsstoffer per kilo kroppsvekt er høyere for barn. Dermed er det desto viktigere at maten barna spiser er næringsrik.

Ettersom det er begrensninger for hvor mye mat barnas små mager kan romme, bør måltidene tilbys med rundt tre timers mellomrom. Det er også viktig at barna får nok energi og næringsstoffer til hvert måltid.

Sammensetning av retter

Matrettene vi serverer, enten de er varme eller kalde, bør settes sammen av matvarer fra flere matvaregrupper for å ha god ernæringsmessig kvalitet, og sikre innhold av næringsstoffer barna trenger. Hver av gruppene bør utgjøre omlag 1/3 av en tallerken eller sammensatt rett (for eksempel gryter, ovnsretter og supper). I praksis vil ofte flere matvarer innen én og samme gruppe inngå i et måltid eller en rett.

Matvaregruppene

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter og potet
- Fisk, kjøtt, egg, belgfrukter og meieriprodukter

På side 6 kan vi se hvilke matvarer som tilhører de ulike gruppene.

Fem om dagen

Vi bør alle spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt eller bær om dagen. Halvparten bør være grønnsaker. Barna bør spise minst tre av de anbefalte «fem om dagen» i barnehagen.



En porsjon tilsvarer omtrent en håndfull. Når barnet vokser øker størrelsen på porsjonen. Frukt- og grønttilbudet vi serverer kan sees i sammenheng med medbrakte grønnsaker, frukt og bær.

Dersom barn uttrykker sult mellom de faste måltidene, kan grønnsaker eller frukt være et passende mellommåltid.

Se etter nøkkelhullet

Nøkkelhullet er en merkeordning som skal gjøre det enklere å ta sunnere valg når vi handler mat. Velger vi nøkkelhullmerkede matvarer, spiser vi mindre fett, sukker og salt og mer fiber og fullkorn. Det er bra for helsen.



Anbefalte matvarer

Grønnsaker

Alle grønnsaker - ferske, frosne og hermetiske

Frukt

All frukt - fersk, frossen og hermetisk

Bær

Alle bær - ferske, frosne og hermetiske

Krydderurter

Alle krydderurter - ferske, frosne og tørkede

Fullkornsprodukter

Fullkornsvarianter av pasta, ris, cous cous og andre grove kornvarer

Grovt bakverk

Fullkornsvarianter av brød, knekkebrød og andre bakervarer

Grove kornblandinger

Fullkornsvarianter av gryn, müsli og frokostblandinger

Potet

Alle former for potet

Unngå ferdigprodukter med høyt fettinnhold

Animalsk protein

Egg

Alle former for egg

Magert kjøtt

Magert kjøtt av fjærkre, storfe og svin - ferskt, frossent og pålegg

Fisk

Fisk - fersk, frossen og pålegg

Skalldyr

Skalldyr - fersk, frossen og pålegg

Meieriprodukter

Yoghurt

Yoghurt naturell og yoghurt med maks 4 % tilsatt sukker

Melk

Skummet melk, lettmelk og lettmelk tilsatt D-vitamin

Mager ost

Mager eller halvfet gulost, smørbar ost og brunost tilsatt jern

Mager ferskost

Mager cottage cheese og mager kesam/kvarg

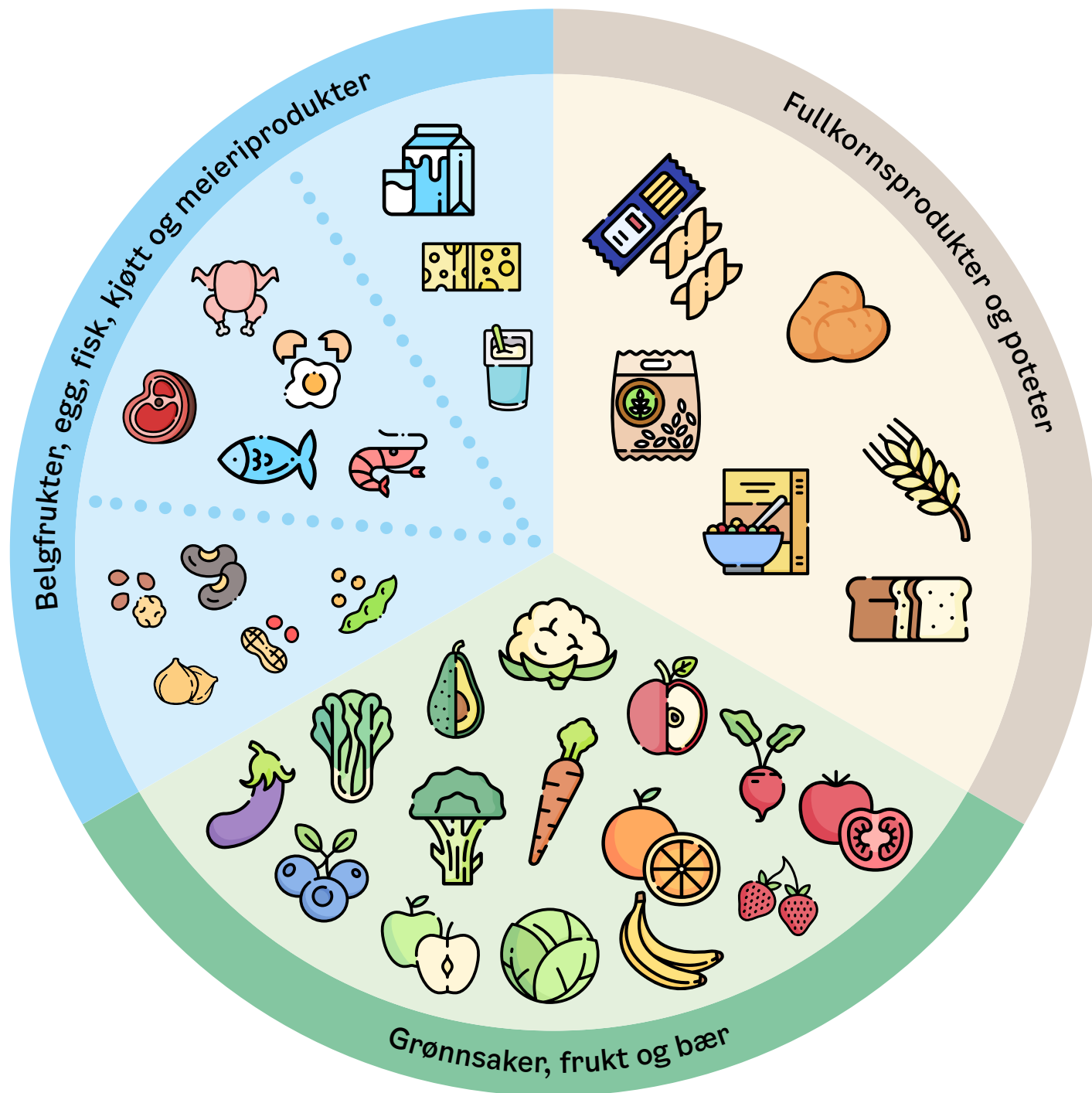
Vegetabilsk protein

Belgfrukter

Bønner, kikerter, erter og linser - ferske, frosne og hermetiske

Nøtter og frø

Alle usaltede nøtter og frø



Brødmåltidet

Et brødmåltid med god ernæringsmessig kvalitet kan bestå av grove brødvarer, variert pålegg og grønnsaker, frukt eller bær. Melk (eller beriket plantedrikk ved behov) bør inngå som drikke ved siden av brødmaten.

Vi bør servere brød eller knekkebrød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskala'n.



Hvis vi skal bake brød selv, bør minst 50 % av melet være grovt mel og/eller hele korn. Grovhetskalkulatoren er et godt hjelpemiddel: brodogkorn.no/grovhets-kalkulator



Grovbrød uten heving (2 stk.)

Ingredienser

- › 1 kg sammalt grovt hvitemel
- › 100 gram havregryn
- › 1 pk tørrgjær
- › 1 ts salt
- › 10 dl lunkent vann
- › 4 ss olje

Allergener: **Hvete** og **havre**

Bland alt det tørre i en bakebolle. Rør inn lunkent vann og olje. Fordel den løse deigen i to godt smurte brødformer.

Sett brødene rett inn i kald ovn på nederste rille: 100°C i 35 minutter. Øk deretter til 225°C og stek videre i 40 minutter til.

La gjerne brødene hvile i formen en liten stund etter at de er stekt ferdig.



Pålegg

Vi bør tilby flere typer pålegg til hvert brødmåltid og variere tilbudet gjennom uken. Ett pålegg bør alltid være fiskepålegg, da dette bidrar til å øke inntaket av fisk. Bruk gjerne litt myk margarin på brødiskivene.

Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment:

Fiskepålegg	
Makrell i tomat	Fiskekaker
Peppermakrell	Crabsticks
Sild	Reker
Sardiner	Kaviar
Tunfisk (hermetisk)	Røkt ørret/laks
Fiskepudding	Røkt makrell

Kjøttpålegg	
Kyllingfilet	Servelat
Kalkunfilet	Mager salami
Kokt skinke	Leverpostei
Roastbiff	Kyllingpostei

Nøtte- og belgfruktpålegg	
Mandelsmør*	Linsepostei
Cashewsmør*	Vegetarpostei
Peanøttsmør*	Hummus

*Inneholder sunne fettsyrer, men er energitett og bør begrenses til 2-4 ganger i måneden.
For barn med vegetarisk kosthold, kan det være behov for at det tilbys daglig.

Egg

Kokt egg	Omelett
Stekt egg	Eggerøre

Meieriprodukter

Mager gulost	Cottage cheese
Brunost tilsatt jern	Prim tilsatt jern**
Smørbare oster	Kremost

Grønnsaker, frukt & bær

Salat	Reddiker
Tomat	Løk
Agurk	Banan
Squash	Eple
Paprika	Pære
Avocado	Kiwi
Sukkererter	Jordbær

Vi bør ikke servere

Honning	Karamellpålegg
Sjokoladepålegg	Syltetøy

**Inneholder en del tilsatt sukker, og bør begrenses til 2-4 ganger i måneden.

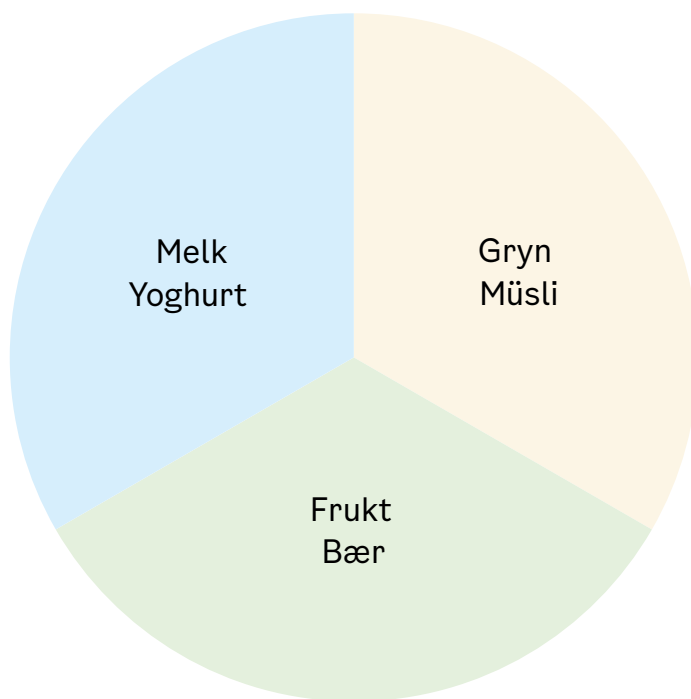


Grøt og kornblanding

Grøt og grove kornblandinger kan være gode alternativer til brødmåltidet. En del frokostblandinger kan imidlertid inneholde mye tilsatt sukker. Velg frokostblandinger og kornblandinger merket med nøkkelhullet eller uten tilsatt sukker.

Tips

- Bruk bær, rosiner, hakkede nøtter/mandler, banan eller annen fersk frukt for å gjøre kornblandingen mer spennende
- Lag grøt av naturris, byggryn eller hirse
- Lag kjøleskapsgrøt for travle dager



Kjøleskapsgrøt (ca. 10 porsjoner)

Ingredienser

- › 10 dl havregryn
- › 13 dl melk
- › 1 ts salt
- › 2 dl yoghurt naturell (kan sløyfes)

Allergener: **Havre** og **melk**

Ha ingrediensene i en bolle og rør sammen. Dekk til med et lokk eller plastfolie, og la det stå i kjøleskapet over natten eller minimum én time.

Forslag til topping

- › Frossen eller fersk frukt (eple, pære, banan, kiwi)
- › Frosne eller ferske bær (blåbær, bringebær, jordbær, skogsbær)
- › Kanel
- › Rosiner
- › Valnøtter, mandler og hasselnøtter
- › Gresskarkjerner, linfrø, chiafrø og solsikkefrø



Varmmat

Det er ikke en forutsetning for et sunt kosthold at vi serverer varmmat. Dersom vi har mulighet er det imidlertid gunstig om vi serverer varmmat minst én gang i uken. Dette gir barna muligheten til å smake på andre matvarer enn det som vanligvis serveres til brødmaten og gir større variasjon av næringsstoffer. Bruk gjerne flytende margarin eller oljer av raps, solsikke, mais, soya eller oliven i matlagingen.

Både barn og voksne i Norge spiser for lite fisk. Fisk og skalldyr inneholder næringsstoffer som vi finner lite av i annen mat, og som er viktig for barns vekst og utvikling.

Dersom vi serverer varmmat én gang per uke, bør vi legge opp tilbudet slik

- Fiskeretter 2 ganger i måneden
(varier mellom fet og mager fisk)
- Vegetarretter 1-2 ganger i måneden
- Magert kjøtt og kjøttprodukter 0-1 gang i måneden



*For eksempel fullkornsvarianter av pizzabunn, pitabrød, tortilla og hamburgerbrød.

Mat med mindre kjøtt

Et vegetarisk kosthold vil si at de fleste animalske produkter utelates. Ofte inkluderes melk og egg (også kalt lakto-ovo-vegetarkost). Godt sammensatt vegetarkost kan dekke behovet for næringsstoffer for barn i alle aldre.

Vi serverer fisk, men ikke kjøtt	Vi serverer ikke kjøtt eller fisk
Brødmat	Brødmat
- Tilby alltid fiskepålegg, ost, egg og/eller belgfruktpålegg*	- Tilby alltid ost, egg og/eller belgfruktpålegg*
Varmmat	Varmmat
- Bruk alltid fisk, egg eller belgfrukter**	- Bruk alltid egg og/eller belgfrukter**

*F.eks. hummus, peanøttsmør eller bønnepostei

** F.eks. kikerter, bønner, linser eller erter

Les mer om vegetarkost til barn på helsenorge.no

Vegankost (ingen animalske matvarer) til barn krever gode kunnskaper om mat og næringsstoffer, og grundig planlegging av noen med formell ernæringsfaglig kompetanse. Denne veilederen forutsetter servering av egg og meieriprodukter som en del av mattilbudet i barnehagen.

Kulturelle hensyn

Matglede og måltider kan være sterkt knyttet til menneskers identitet, til hva man er vant med hjemmefra og til religion og tradisjoner.

Med større religiøst og kulturelt mangfold er det viktig med god kunnskap om hvordan vi best kan tilrettelegge for barn som på bakgrunn av religion, kultur eller livssyn må ta hensyn til hva de kan spise eller drikke.

Vegetariske matretter kan ivareta kosthensyn knyttet til religion, kultur eller livssyn.



Foto: Julie Dønnestad

Spesielle anledninger

Barn har ofte stor tilgang på mat og drikke med sukker. Gjennom et barnehageår er det mange spesielle anledninger som bursdager, høytider, merkedager og turdager. Dersom det ved mange anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke i barnehagen, kan det bidra til at barn får et høyt inntak av sukker og fett, samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke fortrenges. Barnehagen bør være bevisst egen praksis og representere en arena der slike mat- og drikkevarer begrenses. Vi bør derfor gjennomføre de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

Spesielle høytider og markeringer

Enkelte tradisjoner og høytider har egen mat og egne matretter knyttet til seg (for eksempel luciafeiring og 17. mai). Ved slike anledninger er det naturlig at vi markerer dagen med mat som er tilknyttet den. Disse begivenhetene bør ses i sammenheng med det totale antallet markeringer og feiringer i løpet av året.

Serveringsforslag ved utvalgte spesielle anledninger	
Bursdager	Grønnsaks- og fruktskyd eller smoothie
Karneval	Pinjata med frukt og bær
Vinteraktivitetsdag	Fiskeburgere
Påske	Påskefrokost
17.mai	Pølser og is
Sommeravslutning	Foreldre tar med matrett
FN-dag	Matretter fra ulike kulturer
Halloween	Pizzasnurrer eller matmuffins
Lucia	Lussekatter
Pepperkakebaking	Pepperkaker
Nissefest	Nissepose med rosiner og klementiner
Juleavslutning	Risgrøt og klementiner

?

» Hvordan ønsker vi å gjennomføre bursdagsfeiringer i vår barnehage?

» Hvilke anledninger og høytider i løpet av året ønsker vi å markere med søt og fet mat og søt drikke?

» Hvordan ønsker vi å markere øvrige anledninger og høytider?

Bursdagsfeiring

Det er viktig at alle barn får en likeverdig bursdagsfeiring i barnehagen. Vi bør feire bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende, og vi kan gjerne feire helt uten spesiell mat og drikke. Aktiviteter og opplevelser kan være vel så spennende for barna.

Tips til bursdagsfeiringen

- › Barnet feires med sang
- › Barnet får velge matrett (bursdagsmeny)
- › Bursdagskiste med for eksempel kappe, krone, sugerør og ballonger
- › Barnet sitter på kongestol
- › Barnet kastes opp i luften
- › Barnet får velge bok
- › Barnet får velge lek eller aktivitet
- › Barnet får delta i matlagingen



Drikke

Drikke til måltider

Til måltidene bør vi tilby skummet melk, lettmelk eller lettmelk tilsatt vitamin D. I tillegg bør vann alltid være tilgjengelig som tørstedrikk. Vi bør ikke tilby helmelk eller bruke helmelk i matlaging, da det er ønskelig å redusere inntaket av mettet fett.

Barn bør ikke drikke seg mette på melk. Et lite glass melk (1-1,5 dl) er for de fleste barn tilstrekkelig i løpet av et måltid. Tre porsjoner meieriprodukter dekker barnas daglige behov for kalsium. For eksempel vil ett glass melk, et beger yoghurt og en brødslice med ost dekke behovet.

Til barn som av ulike årsaker ikke kan drikke kumelk, kan vi servere plantedrikk tilsatt kalsium, jod og vitamin B12. Risdrikker bør unngås til barn under seks år på grunn av et høyt innhold av tungmetallet arsen.



Foto: Inger Mari Dale-Western



► Hvordan sørger vi for at barna får i seg nok væske utenom måltidet, særlig på varme dager?

Drikke mellom måltider

Barn trenger mer væske enn voksne i forhold til kroppsstørrelsen, og de bør ofte få noe å drikke. Husk at tørste barn trenger drikke, ikke ekstra næring. Vann er derfor det beste alternativet når barn er tørste. Vi bør ha kaldt vann tilgjengelig hele dagen i barnehagen.

Vi kan for eksempel tilsette

- Appelsin, sitron eller lime
- Eple, gulrot eller agurk
- Ulike bær som jordbær, rips eller bringebær
- Urter som sitronmelisse, mynte eller basilikum
- Isbiter med frukt eller bær

Drikke på tur

På varme dager er det viktig å gi barna tilbud om friskt, kaldt vann ofte. Legg gjerne flasker med kaldt vann i fryseren en tid før dere går ut, for å ha tilgang til kaldt vann på tur eller når dere skal være lenge ute på varme dager.

På kalde dager kan det være godt med varm drikke på tur. Forslag til varm drikke er oppvarmet melk (evt. tilsatt kardemomme) eller koffeinfri te som for eksempel nypete, urtete og peppermyntete.

Dersom vi tilbyr kakao, bør den lages av kakaopulver og melk. Det finnes også sjokolademelk uten tilsatt sukker eller søtstoff som kan varmes opp og tas med på tur.



Foto: Inger Mari Dale-Western

Verdt å vite om enkelte næringsstoffer

Vitamin D

Tilstrekkelig inntak av vitamin D er den største utfordringen i barn og unges kosthold når det gjelder vitaminer. Anbefalt mengde D-vitamin for barn og ungdom er 10 mikrogram (µg) per dag.

Gode kilder til vitamin D	µg per 100 gram
Laks	10,0
Ørret	6,9
Makrell	6,0
Makrell i tomat	3,4
Egg	2,5

Jern

Jern er et livsnødvendig næringsstoff, og mangel på jern kan føre til tretthet og lavt energinivå. Mange barn har mangel på jern og små mager kan gjøre det vanskelig å få dekket behovet gjennom kosten. Barn mellom seks måneder og fem år er anbefalt et daglig inntak på 8 mg.

Gode kilder til jern	mg per 100 gram
Brunost tilsatt jern	10,0
Prim tilsatt jern	10,0
Leverpostei	5,5
Kyllingpostei	3,8
Egg	2,2
Knekkebrød, Husmann	2,2
Mager salami	2,0
Brød, ekstra grovt (75-100 %)	2,0
Hummus	1,6
Makrell i tomat	1,2
Kokt skinke	0,6

Vitamin C

Vitamin C øker opptaket av jern fra korn og belgfrukter. Vi bør derfor servere mat som er rik på vitamin C sammen med matvarer som inneholder jern.

Gode kilder til vitamin C	mg per 100 gram
Paprika	137
Grønncål	120
Rosenkål	113
Kiwi	71
Jordbær	69
Brokkoli	65
Blomkål	58
Appelsin	51
Kålrot	35

Jod

Jod er et grunnstoff som har viktige funksjoner i kroppen. Vi trenger bare små mengder hver dag, men mange får likevel for lite gjennom kosten. Fisk er den beste naturlige jodkilden. Spesielt hvit fisk som torsk og sei inneholder mye jod, mens det er lite jod i ørret og laks. Fiskepålegg som makrell i tomat, sild og kaviar kan være en betydelig kilde til jod i kosten, og melk er også en god kilde til jod. Et kosthold med fisk 2-3 ganger i uken og daglig inntak av melkeprodukter dekker behovet for jod.



Del 2

Måltidet

Måltidene er for mange barn et av dagens små høydepunkter. Når vi lager velsmakende og sunn mat bidrar vi til at barna får gode matopplevelser. Gode måltider handler imidlertid om mer enn sunn og velsmakende mat. Under måltidet er barna en del av et sosialt fellesskap, og de utvikler spisevaner, praktisk kompetanse og kritisk bevissthet. Vi er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva vi gjør, hva vi spiser og hvordan vi omgås rundt et bord.

?

- ▶ Hvor lang tid går det mellom måltidene i barnehagen?
- ▶ Hvordan kan vi være aktive, deltagende og tilstedeværende voksne under måltidet?
- ▶ Hvordan kan vi tilrettelegge for at det fysiske miljøet i barnehagen bidrar til at barna opplever mat- og måltidsglede?

Måltidstilbudet

Vi bør legge til rette for minst tre faste måltider (frokost, lunsj og ettermiddagsmat) hver dag med medbrakt eller servert mat. Dersom det ikke er et fast frokosttilbud i barnehagen, bør vi legge til rette for at de barna som ikke har spist frokost hjemme kan spise medbrakt mat til frokost.

Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere enn dette. Småbarnsavdelinger bør derfor vurdere om det skal legges opp til hyppigere måltider enn hver tredje time.



Foto: Marte Østlien Getz

Måltids-situasjonen

Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold.

Tid til å spise

Vi bør sette av minst 30 minutter til å spise, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette og får mulighet til å oppleve måltidsglede. De minste barna kan ha behov for lenger tid til både måltidet og aktiviteter knyttet til måltidet.

Spisemiljø

Vi bidrar til å bygge sosiale relasjoner og utvikle sosial kompetanse når vi sitter sammen med barna og sørger for gode samtaler. Ved å delta aktivt i måltidet og smake på den samme maten, kan vi oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat og bidra til å fremme måltidsglede og et sunt og variert kosthold.

Tips til måltidssituasjonen

- › Lag en klar plan for rollefordelingen
- › Involver barna i forberedelser og borddekking
- › Lær barna at måltidet starter med håndvask
- › Se på hvordan bord og stoler er plassert i rommet og vurder om det skal deles opp i mindre spisegrupper
- › Sørg for at utstyr, dekketøy, bord og stoler er tilpasset barnas alder og funksjonsnivå



Måltidet som pedagogisk arena

Ifølge rammeplanen skal vi legge til rette for at barna kan oppleve matglede og matkultur. Vi skal skape et stimulerende spisemiljø som støtter opp om barnas lyst til å leke, utforske, lære og mestre. Måltidene i barnehagen er en viktig læringsarena, og pedagogiske aktiviteter og mål kan knyttes til mat- og måltidsituasjoner. Ved å inkludere barna i mat- og måltidsaktiviteter kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter kan barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Medvirkning innebærer blant annet at barna er med i planleggingen av mat- og måltidsaktiviteter. De minste barna kan for eksempel medvirke ved å ta egne valg og øve på selvregulering.

?

- Hvordan kan vi legge til rette for barns medvirkning og deltagelse i mat- og måltidsaktiviteter?
- Hvordan kan barna få kjennskap til norsk tradisjonsmat og mat knyttet til ulike religioner, livssyn og kulturer?



Foto: Julie Dønnestad

Eksempler på pedagogiske måltidsaktiviteter

- Gi barna kjennskap til matvarers navn, opprinnelse og bruk
- La barna smøre sin egen brødiskive
- La barna være med å dekke bordet og rydde etter måltidet
- Lær barna å kjenne etter sult, tørste og metthet
- Benytt måltider og matlaging til språkutvikling og stimulere til nysgjerrighet knyttet til maten og måltidet
- Gi barna kjennskap til matte gjennom matlaging, for eksempel ved å telle, sortere, veie og måle
- Reflekter over hva vi har spist sammen med barna
- La barna delta i dyrking, høsting og lære om maten fra «jord/hav til bord»
- Gi barna kjennskap til lokal matproduksjon gjennom samarbeid med lokale bønder, produsenter eller stiftelser
- Opprett grønnsakshager, og la barna være med å dyrke frukt, bær og grønnsaker
- Ha smaksleker der vi benytter sansene (se, føle, lukte, smake)
- Del ukene inn i fargekoder. Én uke kan det for eksempel serveres grønne grønnsaker, neste uke oransje
- Bruk Sapere-metoden som et verktøy i det pedagogiske arbeidet med smaks- og matopplevelser. Les mer om Sapere-metoden på mhfa.no
- La barna gjette hva de spiser med bind for øynene



Foto: Julie Dønnestad

Smak

Smak er både individuelt og sosialt forankret. Smak er en samlet sanseopplevelse som involverer både smakssansen, luktesansen, synet, hørselen og følesansen.

Smakssansen på tungen kan kun sanse de fem grunnsmakene – søtt, surt, salt, bittert og umami. Når vi likevel kan smake mer enn de fem grunnsmakene i det vi spiser, skyldes det matens innhold av aromastoffer som passerer sanseceller i nesehulen når vi puster ut. Derfor «smaker» vi også med nesen. Dette er grunnen til at maten smaker lite når vi holder oss for nesen eller er forkjølet.

Tidligere trodde man at smakene var knyttet til bestemte områder på tungen, men nyere forskning har vist at vi kan kjenne alle smakene på hele tungen.

På neste side ser vi en oversikt over de fem grunnsmakene, noen matvarer hvor smaken er særlig markant, og noen prinsipper for hvordan smakene kan balanseres.



Foto: Julie Dønnestad



► Hvordan kan vi arbeide for å introdusere ulike smaker til barna?

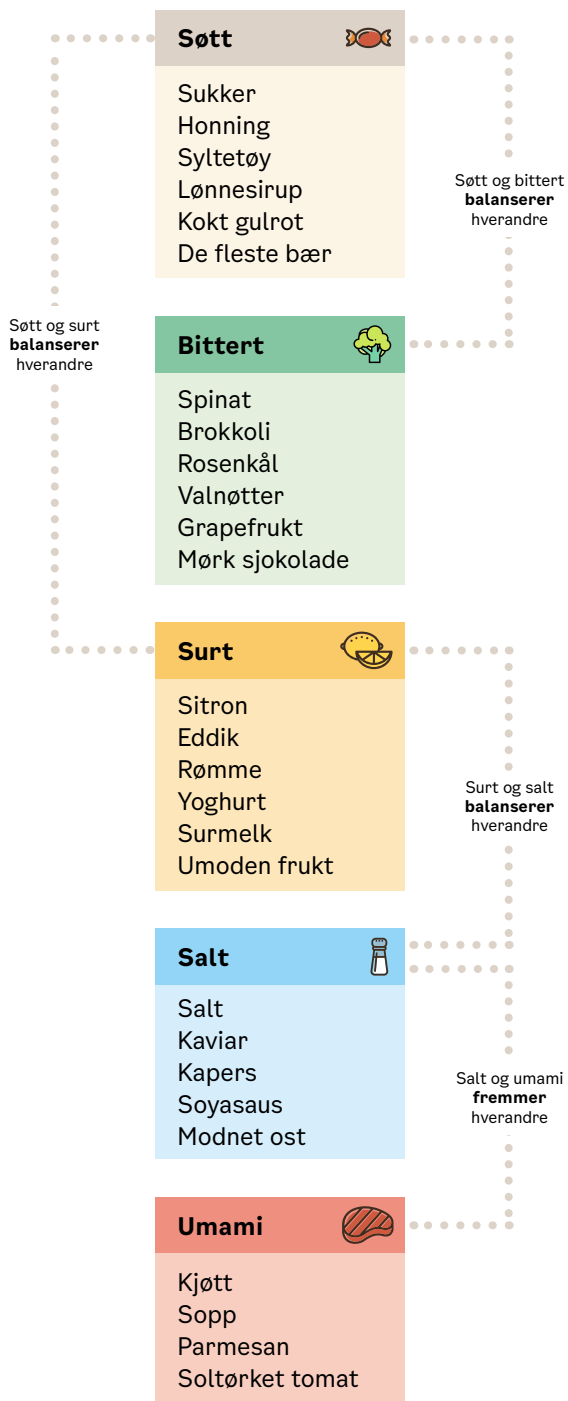


Foto: Inger Mari Dale-Western

Spiseutvikling

Spiseutvikling påvirkes av barnets generelle utviklingsnivå, og ettersom det er store variasjoner i normalutvikling, gjelder dette også for spiseutvikling. Det er mye som må læres for å kunne spise og drikke tilfredsstillende, og mange faktorer spiller inn. Vi kan finne en video om barns spiseutvikling på mhfa.no

Spising er et muskelarbeid

Grovmotorisk og finmotorisk utvikling påvirker spiseutviklingen, der både hodekontroll, sittestilling og balanse virker inn på evnen til å tygge og svelge. Blant annet er evnen til å sitte stødig og føre hånden til munnen svært viktig for spisefunksjonen. Det varierer når barnet er selvstendig i spisingen, og de fleste trenger en kombinasjon av spising på egen hånd og mating til 1-2 års alder. Det at barnet er på "oppdagelsesferd" med mye utprøving og søling ved matbordet er en del av spiseutviklingen.

Rundt ett års alder mestrer mange barn mat som krever mer tygging, og noen spiser brød og mat med blandet konsistens. Mat med blandet konsistens, for eksempel suppe med myke grønnsaksbiter eller yoghurt med korn eller bær, krever en del munnmotorisk bearbeiding og spiseerfaring. De fleste barn har et tilnærmet ferdig utviklet tyggemønster i treårsalderen. Likevel kan tygging av mat som rent kjøtt og rå grønnsaker være vanskelig helt opp til fem-års alderen.



Foto: Freepik/freepik.com

Selvregulering og metthetsfølelse

Friske barn regulerer matinntaket etter hva de trenger (selvregulering). Det betyr at de i perioder kan spise lite, og at de i andre perioder spiser mer enn vanlig. Utvikling av evnen til selv å regulere matinntaket er en viktig del av spiseutviklingen. Fordi det kan være store variasjoner fra måltid til måltid, og fra dag til dag, er det vanskelig å sette opp en standard for hvor mye barn skal spise til hvert måltid. Den beste måten å vurdere om barnet får dekket sitt energibehov er å følge med på om veksten øker normalt og om helsetilstanden er god.

Å være sulten er en fysisk tilstand, men å gjenkjenne sult er basert på erfaring og læring. Barn må lære å kjenne på følelsen av å være sulten, tørst og mett for å utvikle god appetittregulering. Småspising mellom måltidene er derfor ikke gunstig. Sultfølelse kan også skyldes at barna er tørste og dermed bør tilbys vann som drikke. God tid til å spise hjelper barna til å regulere matinntaket bedre, og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler.

Samhandling i måltider

Måltidene er en viktig sosial arena som barnet deltar i mange ganger per dag, og barnets spiseutvikling påvirkes av atmosfæren i måltidene. Deltakelse i fellesmåltider med gode rollemodeller fremmer positiv spiseutvikling. Forholdet til mat og måltider preges av måltidserfaringene barnet har. Barn lærer å like mat de forbinder med hyggelige opplevelser og avviser mat de assosierer med noe negativt, som press, tvang, stress, smerter eller ubehag.



Matskepsis og matmot

Neofobi

Barn har ofte en naturlig nysgjerrighet og lyst til å utforske nye smaks- og sanseinntrykk, men har også ofte en sterk skepsis overfor nye og ukjente matvarer. Dette kalles neofobi, og er et vanlig utviklingstrekk i normal spiseutvikling. Denne sterke skepsisen er vanlig i småbarnsalderen, og toppe seg fra to til fem års alderen.

I denne fasen kan synsinntrykkene overstyre barnets erfaring med hvordan maten smaker. Etter hvert som barnet får presentert og smakt på maten gjentatte ganger stiger preferansen ofte. Neofobi er en naturlig del av menneskets utvikling, og er vanligvis noe barn vokser fra seg med alderen.

Matmot

Matmot beskriver lysten til å prøve nye matvarer. Matmot kan ses på som det motsatte av neofobi, altså en tiltrekking mot det nye og ukjente og en lyst til å utforske nye smaksopplevelser.

Kresenhet

Begrepene neofobi og kresenhet forveksles ofte med hverandre, men er ikke det samme. Med kresenhet menes at vi ikke liker en rekke matvarer som vi kjenner godt. Ved kresenhet ser vi typisk at barnets preferanse for en matvare ikke øker, selv om de smaker på den flere ganger. I motsetning til neofobi er det ikke en klar sammenheng mellom alder og kresenhet. For noen barn handler kresenhet mer om munnfølelse enn om smak. Det vil si at noen barn er mer følsomme for hvordan maten kjennes ut i munnen. For eksempel kan maten føles hard, slimete, klebrig m.m. Genene spiller en stor rolle når det kommer til kresenhet, og noen er matmodige fra naturens side, mens andre konsekvent vil være mer skeptiske.

Hvordan kan vi påvirke barns spiseatferd?

Det finnes en rekke faktorer som påvirker matvalgene våre, og hos barn er det smakspreferanser som er den fremtredende faktoren. Noen av våre smakspreferanser er medfødte, deriblant en høy preferanse for søt smak. Utover dette har vi en medfødt avvisning for bitter og sur smak. Disse medfødte preferansene kan imidlertid endres, og majoriteten av våre smakspreferanser er tillærte.

Barn spiser stort sett det de liker smaken av, og de liker smaken av mat de kjenner. Det er derfor viktig at barnet blir introdusert og eksponert for et bredt utvalg av mat med forskjellige smaks- og sanseinntrykk i løpet av barneårene. Ofte lærer vi å like en ny smak ved å prøve den gjentatte ganger. Er smaken søt lærer vi som oftest å like den etter relativt få forsøk. Er smaken derimot bitter, som mange grønnsaker er, må vi ofte smake mange ganger før vi liker den.

Når voksne presser barn til å smake på matvarer eller spise opp maten, risikerer vi å ødelegge den naturlige læringsprosessen som er viktig for å utvide barns smakspreferanser. Skap heller en atmosfære hvor barnet får lov til å velge om en ny matvare skal smakes på eller ikke. Hvis barn får muligheten til å undersøke maten på egne premisser, og om nødvendig spytte den ut igjen, er det større sjanse for at nysgjerrigheten tar over og møtet med det nye blir en positiv opplevelse.

Tips

- » Vær tålmodig og husk at det er helt naturlig at kun små mengder ukjent mat blir spist, eller at mat spyttetes ut. Dette er kun et tegn på at læringsprosessen er i gang
- » Snakk med barna om at smakspreferanser endrer seg
- » La barna inspireres av hverandre. Barna kopierer ofte andre barns adferd
- » Benytt ulike tilberedningsmetoder av råvarer og la barna sammenligne smak og konsistens (rå, kokt, stekt, bakt, most)



Planlegging av måltider

Gode rutiner og god planlegging ved innkjøp, oppbevaring og tilberedning av mat kan redusere kostnader og matsvinn. Ved planlegging og innkjøp bør vi basere oss på hvordan matretter settes sammen med utgangspunkt i de anbefalte matvarene.

For å sikre variasjon i mattilbudet, kan det være nyttig å sette opp ukesmenyer eller månedsmenyer og rullere menyene. Barna kan foreslå matretter, og være med på å utarbeide menyene. Ved planlegging av menyer bør vi tenke på hvordan matrester kan brukes utover uken. Samtidig kan det være nyttig å ha en felles meny på tvers av avdelinger, da dette gir oss muligheten til å bestille større mengder av de ulike matvarene. Det er gunstig både for miljøet og matbudsjettet.

Tips

- › Lag menyer og handleliste slik at det er en plan på hvordan vi kan benytte råvarene og eventuell restemat
- › Ha god oversikt over matvarer i kjøleskap, fryser og skap, så mat ikke blir dårlig og må kastes
- › Ha en god ordning på hvem som tar seg av matlaging og innkjøp
- › Lag menyer som gjør det enkelt for de som skal bestille maten og for de som skal lage den
- › Se på kilopris ved matbestilling for å få mest mulig mat for pengene



› Hvordan ivaretar vi barnas behov, initiativ og ønsker når vi planlegger mat og måltider?

Månedsmeny

Her er et eksempel på en månedsmeny med allergenmerking der barnehagen serverer ett måltid daglig, hvorav ett varmmatmåltid ukentlig:

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Fiskesuppe med brød <i>Allergener: hvete, fisk, melk</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
2	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Linsegryte med ris <i>Allergener: -</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
3	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Lakseform med pasta <i>Allergener: fisk, hvete, egg</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
4	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Grønnsaksuppe med byggryn <i>Allergener: hvete, bygg, selleri</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>

Vi serverer alltid grønnsaker, frukt eller bær i tilknytning til måltidene. I tillegg får barna tilbud om melk og vann.

*Barnehagen varierer pålegget ut fra følgende sortiment, hvorav minst ett pålegg alltid er fiskepålegg:

<i>Matvare:</i>	<i>Allergener:</i>	<i>Matvare:</i>	<i>Allergener:</i>
Margarin	melk	Gulost	melk
Fiskekaker	fisk, melk	Brunost	melk
Kaviar	fisk	Skinkeost	melk
Fiskepudding	fisk, soya	Philadelphia light	melk
Makrell i tomat	fisk	Leverpostei	hvete, fisk
Hummus	sesamfrø	Kyllingpostei	hvete, fisk
Skinke	-	Majones	egg

Les mer om allergier og allergimerking på side 39-41.

Bærekraftige måltider

Vi har en viktig oppgave i å fremme verdier, holdninger og praksis for et mer bærekraftig samfunn. Et bærekraftig måltid kan oppnås ved at vi bruker mer økologiske matvarer, bruker mer grønnsaker, belgfrukter og korn, lager mat fra bunnen av, reduserer matsvinnet og benytter sesongens råvarer.

Mer økologiske matvarer

Økologisk landbruk baseres i stor grad på fornybare og lokale ressurser. Det stilles krav til dyrevelferd, det brukes ikke kunstgjødsel og sprøytemidlene som brukes er ikke kjemisk-syntetiske.

Økologiske matvarer er merket med Ø-logo eller EU-logo. Logoen betyr at produksjonsmåten er i henhold til lovkrav for økologiske matvarer, men sier ingenting om produktets næringsinnhold. Økologiske matvarer er merket med ett eller flere av følgende symboler:



Vi som handler mat gjennom offentlige innkjøpsavtaler kan bidra til bedre utvalg av økologiske varer ved å kjøpe økologiske matvarer jevnlig, og etterspørre bedre utvalg hos leverandøren. Da blir det enklere for leverandøren å ta inn økologiske varer på lager.

Tips til hvordan vi kan øke andelen økologisk mat

- ▶ Bruk økologiske matvarer som er lett tilgjengelig, som havregryn, lettmelk, egg, gulrøtter, løk, poteter, hermetiske tomater, bønner, linser, ris og pasta
- ▶ Bruk mye grønnsaker, poteter, frukt og bær
- ▶ Anlegg en liten kjøkkenhage eller lignende i barnehagen
- ▶ Bak brød og rundstykker basert på økologisk mel

?

- ▶ Hvordan kan vi gjøre måltidene i barnehagen mer bærekraftige?
- ▶ Har vi oversikt over hvor mye mat vi kaster?

Mer grønnsaker, belgfrukter og korn

Grønnsaker, belgfrukter og korn er næringsrike og rimelige matvarer. Med disse kan vi lage gode og mettende retter med mindre kjøtt, spise mer variert og med enkle grep øke andelen økologisk mat i den daglige kosten. Samtidig kan dette være økonomisk besparende.

Grønnsaker som rotfrukter og mange kål- og løksorter er lagringsdyktige, billige og tilgjengelige hele året. Korn har lang holdbarhet, og i forhold til energimengde er det en av de billigste råvarene vi har.

Belgfrukter som erter, bønner og linser er energitette, billige og har lang holdbarhet. De utgjør en god proteinkilde og har ofte en kjøttlignende smak (umami) som egner seg godt som erstatning til kjøtt.

Mat fra bunnen

Å lage mat fra bunnen krever planlegging, samtidig som det åpner mange dører. Ved langtids varmebehandling kan vi benytte oss av rimeligere kjøttstykker eller belgfrukter som trenger mer tid, men som gir mye smak. Gryter og supper åpner for å bruke mer restemat og dermed redusere svinn.

Sunt og godt brød kan være dyrt, men det kan være rimeligere å bake eget. Setter vi deigen til kaldheving over natten, er deigen klar for steking neste morgen.

Redusere matsvinn

Vi bør være rollemodeller som bidrar til å redusere kasting av mat og lærer barna gode holdninger til matens verdi. Kasting av mat er problematisk ut fra et etisk perspektiv fordi mat går til spille, et økonomisk perspektiv, og på grunn av hensyn til miljø og klima.

Endringer i hverdagen som kan redusere matsvinn

- Tilpass porsjonsstørrelser etter barnas alder og behov
- Lær barna til å ikke forsyne seg med mer mat enn de klarer å spise opp
- Bruk opp matvarer i kjøleskapet og/eller skapet
- Skriv liste ved innkjøp, og planlegg hva som skal kjøpes. Ikke kjøp store mengder av matvarer som har kort holdbarhet (for eksempel kjøtt og fisk), med mindre de kan dypfrys
- Lær barna om datomerking, og hva det betyr (best før, men ofte god etter/siste forbruksdato)
- La barna undre og vurdere om maten er holdbar eller ikke (jf. best før, men ofte god etter)
- Bruk sansene for å sjekke om maten er spiselig
- Bruk blender/juicer til å lage smoothie for å bruke opp frukt- og grønnsaksrester
- Snakk om hvorfor det er viktig å redusere matsvinn
- Resirkuler matavfallet i egen kompost. Hvis vi i tillegg anlegger en liten kjøkkenhage har vi skapt et eget kretsløp
- Hold oversikt over hvor mye som blir til overs av vanlige matretter og tilpass innkjøpene deretter
- Frys overskudd av grønnsaker dersom det har blitt kjøpt inn for mye
- Gjennomfør måling og registrering av matsvinn over en periode og få informasjon om hvor matsvinnet oppstår (lager, produksjon, servering og tallerken). Å veie maten før den kastes er bevisstgjørende i seg selv
- Gjennomfør konkurranser der målet er minst mulig matsvinn på avdelingen
- Oppbevar maten riktig. Avkjøl restemat raskt og oppbevar i tette bokser
- Innfør en «restedag»

Råvarer i sesong

Råvarer i sesong smaker bedre, og prisen er ofte lavere. Når vi benytter sesongens råvarer slipper vi store kostnader og utslipp fra transport. Her er en sesongkalender for utvalgte (ferske) norske råvarer:

[illegible]

Hensyn til barn med særlige behov

Vi skal tilrettelegge måltidene for barn med særlige behov. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særlige behov. Når vi planlegger mat- og drikketilbud og gjennomfører måltider, bør vi tilstrebe at barn med særlige behov serveres samme matrett som de andre barna. Dette kan gjøres ved at det lages en mindre porsjon av den samme matretten tilpasset barn med allergi eller at matretten som serveres tilpasses alle.

Ved tilfeller der barn med ulike sykdommer og tilstander har behov for tilrettelegging av mat og måltider, kan det være behov for samarbeid. Helsetjeneste, helsestasjon, pedagogisk- psykologisk tjeneste (PPT), ansvarsgruppe og spiseteam i spesialisthelsetjenesten, kan nevnes som eksempler på aktuelle samarbeidspartnere. I tillegg er det alltid viktig med godt samarbeid med foresatte. Det er foresattes ansvar å opplyse barnehagen om allergier, intoleranser, sykdom og ernæringsrelaterte tilstander, samt alvorlighetsgrad av disse.

Spisevansker

Spisevansker regnes som en funksjonsnedsettelse med betydning for emosjonell, kognitiv, atferdsmessig og sosial utvikling. Spisevansker hos barn er kjennetegnet ved problemer med å spise eller drikke det som er nødvendig, og tilstrekkelig variert, til å dekke barnets næringsbehov. De fleste barn med forsinket eller avvikende spiseutvikling har behov for tilrettelagt mat. Det kan være en spesiell diett, mat med spesiell konsistens, eller en målrettet gradvis utvidelse av barnets erfaring med smaker og konsistenser.

Barn med spisevansker er ofte i risiko for å komme på siden av fellesskapet i måltider, og det er viktig å tilrettelegge for måltidet også for disse barna, da inkludering har en egenverdi og er et mål i seg selv. De fysiske rammene rundt måltidene kan være av vesentlig betydning. Noen eksempler er lys, lyd, plass til å bevege seg rundt spisebordet, sittestilling og eventuelle hjelpemidler.

Les mer om spisevansker og spisetrening på knappenforeningen.no



- Hvordan kan vi tilrettelegge for at alle barn, uansett behov, ikke føler utenforskap under måltidene?
- Hvordan kan vi sikre at barn med allergier ikke får i seg noe de ikke tåler?

Allergi og intoleranse

Matvareintoleranse er en unormal reaksjon på inntak av en eller flere matvarer, mens matvareallergi er en allergisk reaksjon på noe man ikke tåler. De aller fleste allergiske reaksjoner hos barn skyldes proteiner i melk, egg, fisk og nøtter. De vanligste matoverfølsomhetstilstander er laktoseintoleranse og cøliaki.

Foresatte har ansvar for å gi informasjon om

- ▶ hva barnet reagerer på
- ▶ hvilke symptomer barnet kan få
- ▶ graden av sensitivitet
- ▶ hvilken behandling som brukes

Vi må sørge for å ha slike opplysninger skriftlig. Ved anbefaling av spesielle tiltak eller forbud som påvirker hele eller deler av barnegruppen, skal det foreligge en begrunnet legeerklæring eller begrunnelse fra ernæringsfysiolog. Denne må inneholde diagnose, sykehistorie, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, resultat av tester, behandling og total vurdering.

Matallergiskjema kan vi finne på naaf.no

Hovedregelen ved allergi er å ikke ha generelt forbud mot den aktuelle matvaren i barnehagen. Risikoen for anafylaksi (allergisk sjokk) er minimal ved hudkontakt med matvaren eller luftbårne allergener. Alvorlig allergireaksjon forårsakes vanligvis av inntak av matvaren. Dersom det ikke er mulig å beskytte barnet gjennom andre tiltak, kan det i spesielle tilfeller være behov for forbud mot en matvare i et begrenset område der barnet ferdes. Ved slike tilfeller skal fravær av matvaren alltid være lokalt, det vil si på den avdelingen/basen barnet oppholder seg. Et slikt tiltak skal kun gjennomføres ved alvorlig allergi, og det skal dokumenteres med spesialisterklæring.

Les mer om håndtering av allergi i barnehagen på helsedirektoratet.no



Foto: Marte Østlien Getz

Ved dokumentert matallergi er det viktig med gode rutiner for matlaging, matoppbevaring og måltider

- › Les alltid ingredienslisten
- › Vær oppmerksom på at mange halvfabrikater, ferdigvarer og sammensatte produkter kan inneholde små mengder av ingredienser som kan gi allergiske reaksjoner
- › Velg de sunneste alternativene av erstatningsprodukter, da noen varianter kan være næringsfattige
- › Pass på at barna ikke bytter mat
- › Vask først kniver og redskaper brukt til matlaging i kaldt vann. Dette hindrer at proteinene som gir den allergiske reaksjonen fester seg på redskapene
- › Vask hendene før og etter måltider
- › Påse at kjøkkenredskapene er godt rengjorte
- › Fjern eventuelle matrester på bord og gulv umiddelbart

Merking av allergener

Det er viktig at vi opplyser foresatte om allergener i maten vi serverer. Det kan for eksempel informeres om allergener i månedsmenyer, på e-post eller gjennom andre kommunikasjonskanaler. På side 33 kan vi se et eksempel på en månedsmeny med allergenmerking. Vi bør ha konkrete rutiner for kommunikasjon om allergier og intoleranser mellom barnehageansatte og foresatte.

Mer informasjon om allergenmerking av mat finner vi på mattilsynet.no

Barn kan være allergiske eller intolerante mot mange ingredienser i matvarer, men ifølge regelverket er det 14 bestemte allergener som det alltid skal gis skriftlig informasjon om.

Oversikt over de 14 allergenene vi er pålagt å oppgi:



Kornslag* som inneholder gluten: Dette inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasanhvete og lignende. Disse kornslagene finner vi ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper.
*Kornslaget skal angis i merkingen.



Skalldyr: Dette inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, kreps, scampi og lignende. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende.



Egg: Egg finner vi ofte i kaker, majones, pasta, paier, kjøttprodukter, sauser og matvarer som er penslet med egg.



Fisk: Fisk finner vi ofte i skalldyr og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger og buljong.



Peanøtter: Peanøtter finner vi ofte i kjeks, kaker, iskrem, peanøttolje og peanøttsmør.



Soya: Soya finner vi i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker, soyamel og lignende. Soya brukes også i noen kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.



Melk: Melk finner vi i smør, ost, fløte, iskrem, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper, sauser og lignende. Noen matvarer er penslet med melk.



Nøtter*: Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, cashewnøtter, pekannøtter, pistasjnøtter, paranøtter og macadamianøtter. Vi finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, iskrem, marsipan, nøtteoljer og sauser. ***Type nøtt skal angis i merkingen.**



Selleri: Dette inkluderer stangselleri (stilkseineri), samt blader, frø og rot (knoll) av selleriplanten. Selleri finner vi ofte i krydder og krydderblandinger, salater, noen bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, supper, dressinger og buljong.



Sennep: Dette inkluderer sennep, sennepspulver og sennepsfrø. Vi finner ofte sennep i bearbeidede kjøttprodukter, curryretter, marinader, salatdressinger, sauser og supper.



Sesamfrø: Sesamfrø finner vi ofte i brød, vegetarretter, knekkebrød, kjeks, hummus, sesamolje, sesammel og tahini (sesampasta).



Svoveldioksid og sulfitter: Sulfitt brukes ofte til konservering av frukt og grønnsaker (inkludert tomat), kjøttprodukter og juice.



Lupin: Dette inkluderer lupinfrø og lupinmel, og kan finnes i noen typer brød, bakervarer, mel, vegetarprodukter og pasta.



Bløtdyr: Dette inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkebolle, akkar, kalamari og sjøsnegler o.l. Bløtdyr finner vi ofte i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder.

Trygg håndtering av mat

For å sikre at barna får helsemessig og trygg mat, skal vi følge lov om matproduksjon og mattrygghet. Dette innebærer å innføre rutiner som sikrer at maten som serveres er trygg.

Barns deltakelse i matlaging og mathåndtering inngår i det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Pass på at barna vasker hender grundig med såpe og vann før de starter med matlaging.

Mer informasjon om trygg mathåndtering i barnehagen finner vi på mattilsynet.no og matportalen.no.



?

- ▶ Hvordan kan vi sikre at alle ansatte og vikarer har gode rutiner for tilberedning og servering av mat i barnehagen?
- ▶ Hvordan kan vi lære barna om betydningen av god hygiene når vi lager mat?

Oppbevaring av kjøle- og frysevarer

- Kjøleskaptemperaturen skal være +4 °C eller noe lavere og dette skal sjekkes daglig
- Lett bedervelig mat skal lagres ved -1 til +4 °C
- Frossenvarer skal lagres ved -18 °C eller kaldere
- Kjøleskapet skal ryddes og vaskes regelmessig
- Varer merket med “siste forbruksdag” skal fryses i god tid før siste forbruksdag
- Medbrakt mat og drikke skal oppbevares kjølig

Matlaging

- Forkle skal brukes
- Matkum eller en løs bolle skal brukes ved vask av grønnsaker og frukt
- Kniver og skjærebrett skal vaskes før nye typer matvarer skjæres opp
- Kjøkkenbenken skal holdes ryddig og ren
- Kjøkkenkluten skal skylles godt etter bruk og henges fritt opp slik at den tørker. Kluten skal byttes hver dag og vaskes på minst 60 °C
- Matvarer skal tines ved lav temperatur
- Varmmaten som serveres skal gis en forsvarlig varmebehandling, og deretter holdes ved minst 60 °C
- Kyllingkjøtt skal ha tilstrekkelig oppvarming, og være gjennomstekt/gjennomkokt
- Ikke la det gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat
- Pålegg og rester av varmmat skal settes raskt til kjøling etter måltidet
- Rester skal pakkes godt inn, slik at holdbarheten økes



Foto: Julie Dønnestad

Samarbeid med foresatte

Foresatte er viktige samarbeidspartnere i vårt arbeid med mat og måltider, og de har behov for å kjenne til barnehagens praksis for mat og måltider. Mat og måltider bør være tema på faste møtepunkter med foresatte, slik som førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler. I tillegg er det viktig å ha god dialog med foresatte om sunt og variert kosthold.

Vi kan snakke med foresatte om

- › barnehagens mat- og drikketilbud
- › hvilke måltider foresatte har ansvar for
- › hvordan sette sammen et fullverdig måltid
- › mat og drikke på tur
- › barnehagens rutiner for bursdagsfeiring og andre markeringer

?

- › Hvordan kan vi sørge for en god situasjonen for barnet når vi veileder foresatte om matpakkens innhold?
- › Hvordan tilpasser vi måltidene til barna i samarbeid med foresatte?



Foto: Julie Dønnestad



Del 3

Egenvurdering

Vurdering av egen praksis

Når vi skal vurdere egen praksis, kan vi ta utgangspunkt i kjennetegn ved god praksis for mat og måltider i barnehagen. Egenvurderingen kan gi oss innsikt i egen praksis og kan hjelpe oss med å identifisere potensielle forbedringsområder. Dette kan legges til grunn når vi skal utarbeide mål og tiltak for å forbedre eller bevare praksis.

Når vi gjennomgår kjennetegnene kan vi vurdere om:

- Praksis er god
- Praksis kan bli bedre
- Praksis må endres

Kjennetegn ved god praksis

1. Vi serverer næringsrike matvarer som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd			
2. Vi setter sammen måltidene med matvarer fra de tre matvaregruppene			
3. Vi serverer grønnsaker og frukt eller bær hver dag			
4. Vi serverer grovt brød (3/4 eller 4/4 på Brødskala'n) og grove kornprodukter			
5. Vi varierer påleggstilbudet			
6. Vi feirer bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende			
7. Vi gjennomfører de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke			
8. Vi serverer skummet melk, lettmelk eller lettmelk tilsatt vitamin D, og vann til måltidene			
9. Vi bruker måltidet som en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter			
10. Vi legger til rette for minst tre faste måltider hver dag med medbragt eller servert mat			
11. Vi setter av minst 30 minutter til å spise			
12. Vi er bevisste vår egen rolle i forbindelse med mat og måltider			
13. Vi legger til rette for at barna skal utvikle matglede og sunne matvaner			
14. Vi legger til rette for at måltidet bidrar til samtaler og sosiale relasjoner			
15. Vi legger til rette for at barna prøver nye smaker og utforsker smakssansen			
16. Vi forankrer arbeid med mat og måltider i årsplanen, og andre planer			
17. Vi har mat og måltider som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler			
18. Vi veileder foresatte om sunt og variert kosthold ved behov			

Litteratur

Helsedirektoratet. (2018). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen.

Helsedirektoratet. (2016). Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten.

Miljø og Fødevareministeriet - Fødevarestyrelsen. (2018). Måltidsmærket. Guide til sundere mad i daginstitutionen.

Miljø og Fødevareministeriet - Fødevarestyrelsen. (2018). Rammer om det gode måltid.

Måltidspartnerskapet. (2019). Madleg - Inspiration til daginstitutioner.

Pless, M., & Brodersen, P. (2018). Ind i smagsoplevelsen.

DeCosta, P., Møller, P., Bom Frøst, M. & Olsen, A. (2017). Madmodige børn.

Schiørbeck, H. (2013). Bare normalt kresen - eller er det mer enn det? *Knappen nytt*, nr. 4: 8-13.

Birketvedt, K. (2009). Fra pupp til pizza. Spiseutvikling - går det av seg selv? *Norsk tidsskrift for ernæring*, 1. utg.: 4-8.

Olsen, A. (2017). Smagspræferencer, kræsenhed og neofobi hos børn. *Perspektiver på smag*.

Debio. (2017). Matvalget - Håndbok for et bærekraftig måltid. *DebioInfo*.

Helsedirektoratet. (2018). Anbefalinger for håndtering av nøtteallergi i barnehager og skoler.

Forskrift om matinformasjon til forbrukerne. (2014). Matinformasjonsforskriften. Hentet fra <https://lovdata.no/forskrift/2014-11-28-1497>

Mattilsynet. (2016). Matmerking - Allergenmerking.



Helsefremmende praksis i barnehagen

Veileder for mat og måltider

Utarbeidet i forbindelse med prosjektet

Helsefremmende praksis i barnehager og skoler i Groruddalen

Oslo, 2021

www.oslo.kommune.no

