



ÅFJORD
KOMMUNE

06.05.22

RETNINGSLINJE FOR MAT, KOSTHOLD OG MÅLTID

BARNEHAGE, ÅFJORD KOMMUNE



ÅFJORD KOMMUNE

Øvre Årnes 7

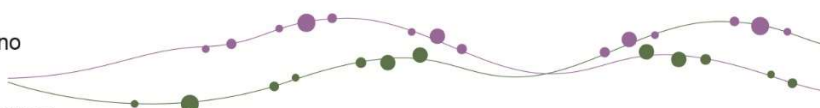
7170 Åfjord

Telefon 72 51 00 00

postmottak@afjord.kommune.no

afjord.kommune.no

Organisasjonsnummer 921 875 533



Innhold

Grunnlag for retningslinjen	3
Retningslinje for mat og måltider i barnehagen, jfr Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen:	4
1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat	4
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, vi anbefaler minst 30 minutter	4
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.....	4
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag.....	6
5. Barna bør få tilbud om lettmelk eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.....	6
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.....	6
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidene	7
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barn får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.....	7
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen og håndvask bør gjennomføres før alle måltid	7
10. Maten i barnehagen skal være lagret, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra mattilsynet	7
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider.....	8
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebasert matvarer og fisk og sjømat er sentralt	9
Nyttige verktøy:	10

Grunnlag for retningslinjen

Barnehage er en helsefremmende arena som vil gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Et næringsrikt og variert kosthold er viktig for barns utvikling, læring, trivsel og helse. Retningslinjen har tatt utgangspunkt i Rammeplan for barnehagen, 2017, Helsedirektoratets *Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen*, Rutine for håndtering av allergier i barnehager og skoler i Åfjord kommune og noen lokale tilpasninger. Allergier ol. i barnegruppen skal hensyntas.

Rammeplan for barnehagen, 2017, sier at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.

Gjennom arbeid med mat og helse skal barnehagen bidra til at barna utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold. Barna skal få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. Personalet skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse for barna.

Det vil være lokale tilpasninger ut fra enhetens størrelse og bemanning, men gjennom denne retningslinjen vi ansatte ta del i å sikre nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder alle barn i kommunens barnehager.

Retningslinje for mat og måltider i barnehagen, jfr Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen:

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat

Med tre faste måltider mener vi frokost, lunsj og ettermiddagsmat. Dette kan i så måte omfatte både kalde og varme retter og skal inneholde frukt og grønnsaker til alle måltid.

Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næringsstoffer og væske for optimal vekst, utvikling, lek og læring. De har et stort behov for næringsstoffer sammenliknet med behovet for energi. Det bør derfor ikke gå mer enn tre timer mellom måltidene. Særlig de yngste barna kan ha behov for å spise oftere. Barnehagene legger til rette for at barn som ikke har spist frokost hjemme får innta frokost innenfor en gitt tidsramme. Melk og vann er tilgjengelig for barna som spiser frokost i våre barnehager. Frokosten kan bestå av grovt brød, variert pålegg, frukt og grønnsaker og/ eller havregrøt med tilbehør.

2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, vi anbefaler minst 30 minutter

Alle barn får ro og tid til å spise seg mette og mulighet til å oppleve måltidsglede. God tid til å spise hjelper barna til å regulere matinntaket bedre, og dette gir dem mulighet til å lytte til kroppens metthetssignaler. Tid til forberedelser, som håndvask, og etterarbeid kommer i tillegg til 30 minutters spisetid. Det må tas hensyn til at de minste barna kan behøve lengre tid til å spise og til andre aktiviteter knyttet til måltidet.

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

Maten som spises er av stor betydning for våre barns utvikling og helse på kort og lang sikt og Helsedirektoratets kostråd anbefaler:

Mer av:

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grove brød- og kornprodukter, bønner, linser, erter og nøtter
- Fisk, magert kjøtt, magre meieriprodukter
- Matoljer og flytende/ myk margarin

Mindre av:

- Rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter
- Salt og sukker

Barn har et stort behov for næringsstoffer i forhold til det totale energibehovet og vi bidrar til å fremme et variert og sunt kosthold gjennom å sette sammen hovedmåltidene fra tre grupper slik at de blir fullverdige:

Gruppe 1: Grove kornprodukter, grove brød i alle varianter, poteter

Gruppe 2: Grønnsaker, frukt, bær

Gruppe 3: Proteinkilder som for eksempel fisk, kjøtt, egg, belgfrukter og meieriprodukter

Vi legger til rette for god dialog med foresatte om barnehagens praksis.

Tips til valg av pålegg:

Ved å variere påleggslagene kan brødmåltidene bidra med forskjellige næringsstoffer. Samtidig kan barnas smak utvikles ved at de smaker pålegg som kanskje ikke brukes hjemme. Ved å inkludere grønnsaker og fiskepålegg kan barnehagen bidra til at barna øker inntaket av disse matvarene.

[Nøkkelhullet](#) er et godt hjelpemiddel i valg av pålegg.

Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment:

- Smørbare vegetabilske pålegg, som hummus*, guacamole*, nøttesmør, bønnepostei, linsepostei og annen vegetarpostei.
- Grønnsaker, frukt og bær, som salat, tomat, agurk, paprika, avokado, banan, eple og jordbær.
- Alle former for fisk og sjømat, for eksempel makrell i tomat, peppermakrell, sild, sardiner, tunfisk, fiskepudding, fiskekake, crabsticks/surimi, reker, kaviar og forskjellige røkte varianter av laks/ørret og makrell.
- Oster, både hvite faste oster (for eks. gulost), brunost, smørbare oster og cottage cheese. Velg halvfete eller magre oster (merket "lettere" eller "mager"). Varianter av prim og brunost tilsatt jern bør velges.
- Egg i ulike former (kakt, stekt, omelett, eggerøre).
- Magert kjøttpålegg, for eksempel pålegg av kylling og kalkun, kakt skinke, roastbiff og okserull, samt serverlat og leverpostei. Velg leverpostei som er tillaget med olje eller leverpostei med mindre fett.

* Oppskrifter finnes i oppskriftsheftet ["Bra mat i barnehagen"](#)

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

Vi tilbyr grønnsaker og frukt eller bær hver dag. Halvparten bør være grønnsaker. Tilgjengelighet er ved siden av variasjon og gjentakelser den viktigste faktoren for å få barn til å spise mer, og her spiller barnehagen en viktig rolle. Tilstrekkelig med oppkuttete grønnsaker, frukt eller bær øker tilgjengeligheten og kan bidra til et økt inntak blant barna. Ved å tilby grønnsaker, frukt eller bær til hvert måltid, er det enklere å oppnå anbefalingen om å spise fem porsjoner daglig og å tilby et fullverdig måltid, jfr. Helsedirektoratets anbefalinger.

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

Melk er en god kilde til protein, kalsium, jod, vitamin B2 (riboflavin) og vitamin B12 i kosten, og bidrar til å gi brødmåltidene god ernæringsmessig kvalitet. Mer enn 60 prosent av inntaket av kalsium og jod i kosten kommer fra melk og meieriprodukter. Et daglig inntak av magre meieriprodukter bidrar til å sikre et tilstrekkelig inntak av disse næringsstoffene.

Barnehagen bør tilby lettmelk tilsatt vitamin D og vann til måltidene. Barn som av ulike årsaker ikke kan drikke vanlig melk, kan plantedrikk tilsatt kalsium og vitamin B12 serveres (for eksempel mandelmelk, havremelk eller soya). Barnehagen skal ikke tilby helmelk eller bruke helmelk i matlagingen. Vann er nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Barn er aktive og trenger forholdsvis mer væske enn voksne. Det skal alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig, både til og mellom måltidene. Her kan barna ha egen kopp eller flaske lett tilgjengelig.

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

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger som foreldrekaffe, turdager og temadager. Dersom det ved flere slike anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke, kan barnehagen medvirke til at barn får et for høyt inntak av sukker og fett samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke fortrenges.

Barnehagene skal feire bursdager og merkedager med barnet og selve temaet i fokus, og personalet i hver enhet skal ha en felles tanke om hvordan dette kan gjennomføres. Barnehagene kan finne gode alternativer i heftet «Bra mat i barnehagen».

Feiringer og markeringer gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det være naturlig å markere med

festmat som er tilknyttet dette. Dette kan være for eksempel luciafeiring, 17. mai og andre nasjonaldager. Enhetene ser begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av barnehageåret.

7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidene

Barnehagene arbeider for god fysisk tilrettelegging av måltidene. Vi vurderer hvordan bord og stoler er plassert i rommet og behovet for mindre spisegrupper. Utstyr, dekketøy, bord og stoler skal være tilpasset barns alder og funksjonsnivå. Rammeplanen for barnehagen viser til at barnehagen skal legge til rette for at alle barn blant annet kan oppleve matglede, matkultur og sosialt velvære. Personalet skal legge til rette for at måltidet er en læringsarena der mestring og selvstendighet står i fokus.

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

Barnehagens måltider gir gode muligheter for læring, for eksempel språk og samspill med andre. Barna inkluderes i forberedelse, gjennomføring og etterarbeid i forbindelse med måltidet. I tråd med Rammeplanen for barnehagen legger vi til rette for at barna opplever et stimulerende miljø som støtter opp om deres lyst til å leke, utforske, lære og mestre. Måltider og matlaging bidrar til deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse for barna.

9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen og håndvask bør gjennomføres før alle måltid

Barnehagen legger til rette for gode rutiner for håndvask slik at vi hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. Alle vasker hender før måltidene, og etter toalettbesøk. Engangs papirhåndklær er tilgjengelig ved alle håndvasker. De ansatte veileder og gir barna kunnskap om hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.

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

Ved matsservering følger barnehagene Matloven og tilhørende forskrifter. Det er barnehagens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves, og at maten som serveres våre barn er trygg.

De ansatte skal påse at det ikke går for lang tid mellom tilberedning og servering av maten. Ved medbrakt matpakke skal det gis tilbud om kjølig lagring. Trygg mat er også viktig på tur og her må de ansatte finne gode løsninger på dager hvor dette kan gi utfordringer. Kjøleelement kan benyttes for å holde maten kjølig.

Som en del av det pedagogiske arbeidet skal de ansatte veilede barna til god hygiene og god mathåndtering i deres deltagelse i matlaging.

Ved matsservering skal man alltid informere foresatte om allergener. De 14 allergener som vi alltid skal lage skriftlig informasjon om er:

- glutenholdig korn (type kornslag skal angis)
- skalldyr, egg, fisk
- peanøtter, soyamelk (herunder laktose)
- nøtter (type nøtt skal angis)
- selleri, sennep, sesamfrø, svoveldioksid, lupin og bløtdyr

Bløtdyr inkluderer muslinger, snegler, blekksprut, blåskjell, kamskjell, østers, hjerteskjell, kråkeboller, akkar, kalamari, sjøsnegler o.l. Bløtdyr finnes ofte som en ingrediens i fiske- og skalldyrkraft, i supper, marinader, sauser og i fisk- og sjømatkrydder

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

Alle måltid skal tilrettelegges for barn med særskilte behov. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og evt andre særlige behov foresatte informerer om. De ansatte skal sikre barna trygge og gode rammer som gir et grunnlag for god helse og livskvalitet. Måltidene skal fremme inkludering i fellesskapet og barnas utvikling. Man kan tilpasse; lys, lyd, behovet for plass, sittestilling og evt hjelpemidler.

Barnehagen er pliktig å søke veiledning gjennom å samarbeide med andre instanser der man ser det er behov for det, dette kan være PPT, helsestasjonen eller andre faginstanser med kompetanse på barnets behov.

Matallergi og intoleranse kan være en vanlig problemstilling. Dette betyr allikevel ikke at enhver som vil, kan kreve spesialtilpasning. Dersom det er krav om forbud eller tilpasninger som går ut over andre barn eller

barnehagens drift, må det foreligge en legeerklæring eller erklæring fra annet egnet helsepersonell, jfr Rutine for håndtering av allergi i Åfjord kommune.

Det er ulik praksis på hva som kan spises og drikkes i ulike religioner og kulturer. Det er viktig at barnehagen har en god dialog med foresatte, slik at ansatte vet hva barna kan spise.

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

Barnehagene bidrar til en miljøvennlig praksis gjennom å planlegge måltidene godt og ved å gjøre barna bevisste, engasjerte og handlekraftige.

Barnehagene har fokus på et sunt kosthold og sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold og matsvinn reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp. Enhetene skal ha en bevisst holdning til matsvinn og skal på best mulig vis utnytte all mat som blir til overs. Dette kan for eksempel være å bruke havregrøten til rundstykker påfølgende dag.

Barnehagene skal begrense bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende.

Barnehagene skal ha en bevisst holdning til helsedirektoratets anbefalinger om et varierende kosthold og servere fisk og mer plantebasert matvarer i hverdagen til barna.

Gjennom å ha fokus på FNs 12. bærekraftsmål «Sikre bærekraftige forbruks- og produksjonsmønstre» bidrar vi til å kaste mindre, sikre matsvinn og gjenbruke mer.

Nyttige verktøy:

Rammeplan for barnehagen, 2017:

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Helsedirektoratets Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen:

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

Matloven: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2003-12-19-124>

Nøkkelhullet: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/nokkelhullet>

Kostråd om frukt og grønt: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/fem-om-dagen/>

Oppskriftshefte «Bra mat i barnehagen»:

<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter#digitalutgave>

Plakat «Gode rutiner – trygg mat for barna»:

https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/barnehage_sfo/god_hygiene_i_barnehager_og_sfo_plakat_bokmaal.3039/binary/God%20hygiene%20i%20barnehager%20og%20SFO,%20plakat%20bokm%C3%A5l

Matjungelen: <https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter/>