



Om mat og måltider i barnehagen

# MATJUNGELLEN

Bærekraftig barnehage



## En bærekraftig fremtid i barnehagen.

Naturen er grobunn for alt liv på jorden. Den kan også være grobunn for mye glede, undring og læring for de små. Ved å sette fokus på naturens ressurser kan vi bidra til at barna får forståelse for hvordan de selv kan være med på å ta vare på naturen.



# Hvorfor bærekraft?

---



- Vi har begrenset med naturressurser og jordkloden tåler ikke at vi opprettholder det samme høye forbruket vårt i fremtiden.
- Det positive er at vi alle kan være en del av løsningen, blant annet gjennom matvalgene våre.
- Barn er ofte nysgjerrige på og engasjerte i naturen, og vi kan hjelpe dem med å lære hvordan vi tar vare på både mennesker, dyr og natur.
- Bærekraft handler om mer enn klima. FNs bærekraftsmål er en felles global arbeidsplan for å bidra til både miljømessige, sosiale og økonomiske mål innen 2030.

# Hvorfor fokus på bærekraft i barnehagen?

---

- Bærekraftig utvikling er en del av barnehagens verdigrunnlag (jf. Rammeplanen for barnehage)
- Det handler om hvordan vi i dag kan leve og dekke våre behov, uten å ødelegge for de som kommer etter oss
- Gjennom opplevelser, erfaringer og kunnskap skal barna utvikle respekt for naturen og få en forståelse for hvordan de kan ivareta både mennesker, natur og kloden
- Barna trenger gode rollemodeller med kunnskap om bærekraftige verdier og holdninger, og som viser disse i praksis



# Bærekraft i barnehagen

---

- For at barna skal få tilhørighet til naturen trenger de:
  - å utforske og erfare naturen med egne sanser
  - å ha tilstedeværende og engasjerte voksne
- Vi kan hjelpe barna med å forstå at planter, dyr og deres leveområder:
  - er en viktig verdi for oss mennesker
  - også har en verdi i seg selv
- Når barna lærer om naturen og dens mangfold, får de en begynnende forståelse for **hvorfor** vi må ta vare på naturen. I barnehagen kan vi også hjelpe dem med å lære **hvordan** vi tar vare på den

«Barna skal få naturopplevelser og bli kjent med naturmangfold...», og «...skal gjøre erfaringer med å gi omta vare på omgivelsene og naturen.»





# Tips til mer bærekraft i barnehagen

---

Med fokuset på bærekraft kan barna bli gode hjelpere for både seg selv, hverandre og naturen.

I barnehagen kan vi for eksempel:

- Lære om og erfare hvorfor og hvordan vi kildesorterer, slik at ressurser kan brukes på nytt. Unngå bruk av engangsartikler og reduser bruken av unødvendig plast. Ta gjerne barna med på plastjakt i nærmiljøet!
- Dyrke grønnsaker eller spirer i vinduskarmen, for å få et innblikk i naturens reise fra jord til bord

*Barnehagen skal bidra til at barna «får kjennskap til naturen og bærekraftig utvikling, lærer av naturen og utvikler respekt og begynnende forståelse for hvordan de kan ta vare på naturen»*





# Bærekraftig kosthold

---

- De nasjonale retningslinjene for mat og måltid i barnehagen anbefaler at barnas måltidstilbud er helsefremmende og bærekraftig
- Et helsefremmende kosthold er i mange sammenhenger også et bærekraftig kosthold
- Mattilbudet til barna bør dermed bestå av mye:
  - **Frukt, grønt og bær**
  - **Fullkorn og grove kornprodukter**
  - **Fisk og sjømat**
- Bruk gjerne norske råvarer i sesong – det både smaker ekstra godt, er ofte rimelige, og gir i mange tilfeller et lavere klimaavtrykk

# Bærekraftig kosthold i barnehagen

---

- Utforsk nye og spennende plantebaserte matoppskrifter og retter med fisk og sjømat
- Bli gode matreddere og ha en plan for hvordan dere kan bruke matrester
- Smak på de deilige norske råvarene i sesong – vi kan for eksempel gå på tur i nærområdet og sanke råvarer i sesong (f.eks. plommer, epler, blåbær)







## Refleksjonsspørsmål:

Hvordan kan vi jobbe mer bevisst med bærekraft i barnehagen?

Hvordan kan vi jobbe med miljøvennlig matpraksis i som en del av temaet bærekraftig utvikling i rammeplanen?



## Refleksjonsspørsmål:

Hvordan snakker vi med barna om kildesortering og matsvinn?

Hvordan kan vi engasjere foreldrene i arbeidet med bærekraftig utvikling?



## Sving innom [matjungelen.no](https://matjungelen.no)

for massevis av aktiviteter, oppskrifter, kunnskap og inspirasjon  
for bærekraft i barnehagen!





# MATJUNGELEN

I Matjungelen kan barn utforske, leke og lære om  
mat som er bra for kroppen og kloden