



Om mat og måltid i barnehagen

MATJUNGELLEN

Bra mat for små kropper



Et barn spiser i gjennomsnitt mer enn
3000 måltider i barnehagen.

Ved å ta utgangspunkt i helsemyndighetenes
kostråd vil barnehagen få en felles forståelse
av hva som er bra mat for kroppen, og et
felles utgangspunkt å jobbe ut ifra.

Mat og måltider for små barn

- Grunnlaget for matvanene våre legges i barndommen. Dermed kan barnehagen bidra til at barna lærer å ta gode matvalg for fremtiden
- Barn har et stort behov for riktig næring, for å vokse og utvikle seg som de skal. Et godt kosthold bidrar også til å forebygge mange ulike sykdommer
- Ettersom de aller fleste barn går i barnehagen, har barnehagene potensiale til å bidra til å redusere sosiale forskjeller i kosthold og helse



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen

- «Personalet skal kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.» (Rammeplan for barnehagen)
- Dette innebærer bl.a. å kjenne til, og praktisere, anbefalingene i **Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen**
- Det er viktig å lage gode rutiner og systemer som vil hjelpe barnehagen med å sikre at krav og anbefalinger følges

se gjerne mer her: <https://mhfa.no/kartleggingsverktøy-for-mat-og-måltid-i-barnehagen>



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen

- Utviklet av Helsedirektoratet
- Kunnskap og anbefalinger for mat- og måltidsarbeidet i barnehagen
- Hjelper til i planleggingen av barnehagens arbeid med mat og måltider



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen

De viktigste hovedtrekkene handler om at barna skal spise...

Mer:

- Grove kornprodukter
- Frukt, grønt og bær
- Fisk og sjømat

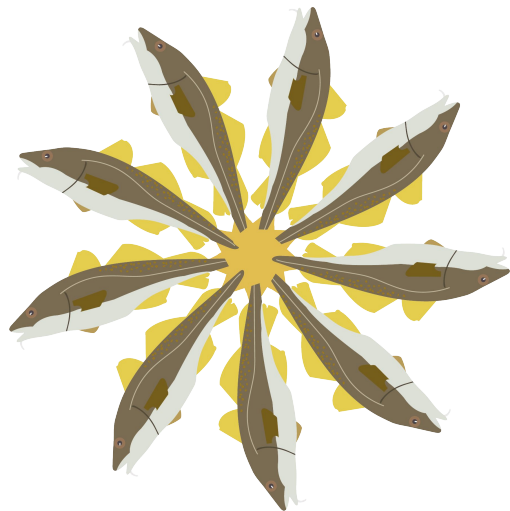
Mindre:

- Mettet fett, som kjøtt og fete meieriprodukter
- Sukker og søtsaker



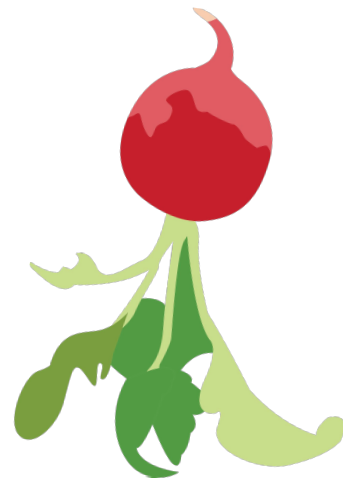
Hva sier retningslinjene?

- Det finnes 12 retningslinjer, med underpunkter.
- Noen er merket med «**Krav i lov og forskrifter**», og disse er barnehagen pålagt å følge.
- Andre er merket «**Sterk anbefaling**». Disse er ikke lovpålagt, men det skal være tungtveiende grunner for å avvike fra anbefalingene.
- På Helsedirektoratets nettsider kan du lese utdypende om hver retningslinje og faglig begrunnelse.



Hva sier retningslinjene?

- Barnehagen bør legge til rette for minst **tre faste måltider** om dagen, med medbrakt eller servert mat (Sterk anbefaling)
- Barna i barnehagen bør få **god tid til å spise**, minst 30 minutter (Sterk anbefaling)
- Barnehagen bør servere **grønnsaker og frukt eller bær** hver dag (Sterk anbefaling)
- Barna bør få tilbud om **lett- eller skummet melk og vann** til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig (Sterk anbefaling)



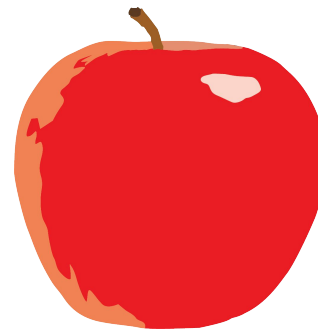
Hva sier retningslinjene?

- Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør **begrenses** i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås (Sterk anbefaling)
- Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være **varierte** og i tråd med Helsedirektoratets **kostråd** (Sterk anbefaling)
- Barnehagen bør ha en **miljøvennlig** praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt (Sterk anbefaling)
- Måltidene i barnehagen skal være en **pedagogisk arena** der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter. (Krav i lov og forskrifter)



Hva sier retningslinjene?

- Det skal legges til rette for god **håndhygiene** i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene (Krav i lov og forskrifter)
- Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og **måltids glede**, og personalet bør delta aktiv i måltidet (Krav i lov og forskrifter)
- Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra **Mattilsynet** (Krav i lov og forskrifter)
- Barnehagen skal ta hensyn til barn som har **særlige behov** knyttet til mat og måltider (Krav i lov og forskrifter)



Matmøt - veien til et variert kosthold

- Matmøt kan være et nyttig fokusområde i arbeidet med mat og måltider i barnehagen.
- Matmøt handler om å være nysgjerrig på mat og tørre å utforske og smake på ny mat som serveres.
- Når barna får mer matmøt, utvides repertoaret av mat de kan glede seg over, samtidig som vi legger til rette for at de utvikler gode matvaner og et variert kosthold.
- Når barna øver på å sette ord på hvordan de opplever maten blir de også bedre kjent med seg selv og sitt eget forhold til mat.



Hvordan kan vi jobbe med matmøt i barnehagen?

Server nye smaker flere ganger.

Noen barn vil trenge flere forsøk for å smake noe nytt. De trenger kanskje vi starten å bare se, lukte og ta på den nye matvaren. Dere kan prøve å servere noe nytt sammen med noe kjent, så vil terskelen for å smake blir lavere.

La barna eksperimentere.

La barna prøve nye smaskombinasjoner, også de som vi mener ikke passer sammen, f eks brunost med kaviar eller leverpostei. La barna få utforske og bli kjent med sin egen smak og ulike smaskombinasjoner.

Hvordan kan vi jobbe med matmøt i barnehagen?

Skap et støttende miljø.

Det er viktig at barna opplever oppmuntring i å utforske ulike matvare. Samtidig er det viktig å forsikre dem om at det er greit å ikke smake eller like maten også. Smaking handler ikke om riktig eller galt, men om lek og utforsking. Det er også viktig å være tålmodig så barna får øve seg i sitt eget tempo.

Vær en god rollemodell.

Gå foran med et godt eksempel og smak sammen med barna. Vis at du også spiser og liker den sammen maten. Dette kan gjøre barna mindre skeptiske til maten. Barn med mye matmøt kan også være rollemodeller, de vil ofte motivere resten av barnagruppen til å prøve nye smaker.

Hvordan kan vi jobbe med matmøt i barnehagen?

Ha et positivt fokus på mat.

Unngå å kommentere mat som sunt/usunt, eller å snakke negativt om visse matvarer. Snakk heller om hvordan maten smaker og det å spise fargerik mat. Hvor mange farger har du spist i dag? Å spise fargerik mat vil føre til at barna spiser variert.

Samarbeid med foresatte.

De aller fleste foresatte ønsker informasjon om barnet sitt. Hvis barnet smaker på nye ting og liker det, er dette nyttig for foresatte å vite om. Slik kan de bygge videre på arbeidet dere gjør i barnehagen hjemme.



Diskuter i fellesskap:

Hva er vi allerede gode på når det kommer
til å utvikle barnas matmøt?

Hva kan vi bli bedre på?

The background is a vibrant, stylized illustration of various fruits and vegetables. At the top, two lime slices are shown as if they have just been dropped into water, with ripples around them. The sides of the image are decorated with vertical lines of small, dark, round objects, possibly berries or seeds. The bottom features large, detailed illustrations of green leafy vegetables like chard, asparagus spears, and slices of lemons and tomatoes. The overall color palette is bright and natural, with greens, yellows, and reds against a teal background.

Diskuter i fellesskap:

Hvordan kan vi hjelpe barna med å øve seg på å sette ord på smaksopplevelsen?



Diskuter i fellesskap:

Hvordan kan vi inkludere arbeid med matmøt
i årsplaner og ukesplaner?

The background is a vibrant, stylized illustration of various fruits and vegetables. At the top, there are two lime slices floating on a teal background. The sides are decorated with vertical lines of small blueberries and larger blueberries. The bottom features a variety of green leafy vegetables, including what looks like chard or spinach, and some red tomatoes. The overall theme is fresh, healthy food.

Diskuter i fellesskap:

Hvordan kan vi sikre at mat vi serverer i barnehagen er i tråd med nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen?



MATJUNGELLEN

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

Sving innom matjungelen.no for aktiviteter, oppskrifter, kunnskap og inspirasjon