

Rutiner for mat og måltid i Berlevåg Barnehage



Rammeplan sier:

Kropp, bevegelse, mat og helse.

Vaner og handlingsmønster tar form allerede i tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn skal oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur.

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 sunn helse.

Barnehagen/personalet bør:

1. Hvis det er barn som ikke spiser slik mat vi serverer, samarbeider vi med hjemmet om at de tar med egen mat.
2. Alle avdelingene skal gi tilbud om og servere ulike påleggslag som gulost, brunost, skinke, makrell i tomat, kaviar osv., slik at barn blir kjent med ulike smaker. Barn må smake mange ganger før smaken blir etablert.
3. Alle avdelinger skal ha ulik frukt/bær/grønnsaker. Foreldre ønsker heller å heve matprisen enn å kutte ut ulike grønnsaker fordi det er for dyrt.
4. Det skal serveres melk på alle avdelinger, havre melk, laktosefri melk eller vanlig lettmeik, i tillegg skal alle avdelingene ha tilgang på vann. Barn under 1 år skal ikke ha kumelk som drikke.
5. Prim og syltetøy kan serveres 1 gang i uken. Barnehagen velger det sunneste alternativet. Mindre sukker og mer bær.
6. Vi kan lage smoothie is, istedenfor å kjøpe is.
7. Ferdig kjøpte smoothie, rosiner, Kormo kjeks, Marie kjeks og frokostblandinger kan begrenses. Det kan erstattes med sunnere alternativ.
8. Fullkornsprodukter skal velges som et sunnere alternativ.
9. Varm mat serveres i det pedagogiske opplegget på hver avdeling.

1. Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen fra Helsedirektoratet <https://www.helsedirektoratet.no/>

Anbefaling - Sterk

Det bør legges til rette for minst tre faste måltider (frokost, lunsj og ettermiddagsmat) hver dag, og det bør ikke gå mer enn tre timer mellom måltidene. Måltidene i barnehagen kan bestå av medbrakt eller servert mat, og maten kan være kald eller varm.

Barnehagen bør legge til rette for at barn som ikke har spist frokost hjemme kan innta medbrakt frokost, dersom det ikke finnes et fast frokosttilbud i barnehagen. Melk og vann bør være tilgjengelig for barna som spiser medbrakt frokost i barnehagen. [Se anbefaling om drikke.](#)

Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere for å få i seg nok mat. På avdelinger med småbarn, bør barnehagen vurdere om det skal legges opp til hyppigere måltider enn hver tredje time.

Praktisk informasjon

Det kan være nyttig å sette opp en tidsplan for dagen i barnehagen, som inkluderer tidsrammer for avvikling av måltidene og tilhørende for- og etterarbeid. Måltidsrytmen må først og fremst tilpasses barna i tillegg til barnehagens åpningstider. Et eksempel på tilpasning, er å sørge for at barn som skal sove i barnehagen får mat før de legger seg.

Mange barnehager serverer frukt- og grønt måltid på ettermiddagen. For noen barn er det viktig å få tilbud om noe mer, da de kan være sultne eller ofte blir hentet sent og dermed har flere timer igjen til middag. Knekkebrød eller brød med pålegg eller yoghurt og korn ved siden av frukt eller grønnsaker gjør ettermiddagsmåltidet fullverdig.

Dersom barn uttrykker sult mellom de faste måltidene, kan litt grønnsaker eller frukt være et passende mellommåltid. Sultfølelse kan også skyldes at barna er tørste og dermed bør få vann som drikke.

For noen barn kan det være nyttig og til god hjelp for de foresatte å tilby tannpuss etter frokost. Enkelte barnehager har god erfaring med dette i samarbeid med tannhelsetjenesten og foresatte. Gode vaner for tannpuss er svært viktig for å bevare god tannhelse. Den lokale offentlige tannhelsetjenesten kan gi opplæring og bidra med tilrettelegging.

Refleksjonsspørsmål

Refleksjonsspørsmål kan brukes til å finne den beste løsningen for den enkelte barnehage. Her er noen eksempler:

- Hvordan organiserer vi barnehagehverdagen på best mulig måte med tanke på tidspunkt for måltidene?
- Hvordan organiserer vi de ulike måltidene?

- Ivaretar våre rutiner for måltider alle barnas behov?
- Hvordan fungerer frokosten hos oss?

Begrunnelse

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, og derfor er det viktig at barna får i seg tilstrekkelig med næringsrik mat slik at næringsbehovet dekkes. Barn i barnehagealder behøver 4-5 måltider per dag for å ha tilstrekkelig med energi til en hel dag. Mange barn inntar 3 av disse måltidene i barnehagen [1], [2].

Barn må lære å bli bevisste på følelse av sult, tørste og metthet for å utvikle god appetittregulering. Småspising mellom måltidene er derfor ikke gunstig, heller ikke med tanke på tannhelse. Regelmessige og godt sammensatte måltider (jf. anbefaling om mat og måltider) vil bidra til at barna får nok energi og næringsstoffer.

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

Anbefaling - Sterk

Ved servering av mat og drikke følger det et ansvar for å sikre at tilbudet er i tråd med Helsedirektoratets kostråd. Barnehagen kan bidra til å fremme et variert og sunt kosthold blant barn ved å servere grønnsaker, frukt og bær, grove brød- og kornprodukter, bønner, linser, erter og nøtter, fisk, magert kjøtt, magre meieriprodukter og matoljer og flytende/myk margarin. Barnehagen bør begrense bruk av rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter, salt og sukker.

Mat- og drikketilbud for barn under 1 år bør være i tråd med [Nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring](#). Deretter kan barnas kosthold [følge kostrådene](#). Det er viktig å huske at barn har et stort behov for næringsstoffer i forhold til det totale energibehovet. Ulike mat- og drikkevarer gir ulik mengde av næringsstoffer. Måltidene i barnehagen, enten de er kalde eller varme, bør settes sammen av flere grupper matvarer for å ha god ernæringsmessig kvalitet og sikre innhold av næringsstoffer barn trenger. Helsedirektoratets anbefaling er å sette sammen hovedmåltidene av matvarer fra alle disse tre gruppene slik at de blir fullverdige:

- **Gruppe 1:** Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta og lignende
- **Gruppe 2:** Grønnsaker, frukt, bær
- **Gruppe 3:** Belgfrukter (linser, bønner og erter), fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kjøtt

I tillegg inngår myk margarin til brødmåltidet og myk/flytende margarin eller matoljer i tilberedning av varmmat. Benytt Nøkkelhullet som hjelpemiddel i valg av margarin til

brødsnivene og i matlagingen.

For å sikre en god fettsammensetning i kosten, anbefales magre meieriprodukter kombinert med fett fra fisk og planter.

Variert bruk av matvarer vil også sikre at barna får smake ulike mat, og dermed kan lære å like flere forskjellige smaker, lukter og konsistenser.

Foresatte bør gjøres kjent med barnehagens praksis for mat og drikke, og oppfordres til å følge disse for mat og drikke medbrakt hjemmefra.

Brød- og kornmåltid

Et brødmåltid med god ernæringsmessig kvalitet kan bestå av grove brødvare, variert pålegg og grønnsaker og/eller frukt eller bær. Melk (eller beriket plantedrikk ved behov) bør inngå i brød- og kornmåltider som drikke ved siden av brødmat, i grøt eller til kornblanding.

Se [anbefaling om drikke](#).

Barnehagen bør tilby barna brød og kornprodukter med høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Gode valg er brød- og kornprodukter som har Nøkkelhullsmerket. Brødskala 'n' angir hvor grovt brødet er. Det anbefales å velge brød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4). Brødet kan kalles grovt når over halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli. Hvis man baker selv, bør minst 50 % være sammalt mel og/eller hele korn. Alternative brød og kornprodukter kan for eksempel være knekkebrød, kornblandinger, grove chapati og wraps eller potetlelse.

Det bør tilbys flere typer pålegg til hvert brødmåltid. Varier gjerne tilbudet gjennom uken. Gode alternativer er fiskepålegg, halvfet gulost, nøttesmør, vegetarpostei (bønnepostei og linsepostei) og hummus, prim tilsatt jern, brunost, magert kjøttpålegg, leverpostei og egg. Med unntak av gulost og brunost, har disse påleggene et bra innhold av jern, et mineral barn lett kan få for lite av. Gulost gir særlig mye kalsium. Unngå søtt pålegg. Bruk gjerne litt myk margarin på brødsnivene.

Se etter Nøkkelhullet når du velger pålegg for å finne de sunnere alternativene.

Vegetar-, fisk- og kjøttretter

Uavhengig av hvor ofte vegetar-, fisk- eller kjøttretter serveres, bør minst 1-2 av 5 ganger være vegetarretter og 2 av 5 ganger være fiskeretter, og det bør varieres mellom mager og fet fisk. På denne måten oppnås variasjon i varmrettilbudet.

I kjøttretter bør det brukes magert kjøtt / magre kjøttprodukter og gjerne hvitt kjøtt. Rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt bør begrenses. [Mattilsynet anbefaler at barn under 10 år ikke bør spise lever som middagsmat da lever](#) kan inneholde høye nivåer av tungmetallet kadmium. Advarselen gjelder ikke leverpostei. Mattilsynets analyser viser lave nivåer av kadmium i leverpostei.

For å vri inntaket av mettet fett til umettet fett, bør matoljer, flytende margarin og myk margarin velges fremfor hard margarin og smør til matlaging. Fet fisk inneholder det sunne umettede fett og kan derfor med fordel benyttes i matretter.

Begrens bruk av salt i matlaging, og velg produkter med lite salt. Sammenlikn saltinnholdet i matvarer ved å se på næringsdeklarasjonen eller kjøp matvarer merket med Nøkkelhullet.

Med større religiøst og kulturelt mangfold er det viktig med god kunnskap om hvordan man best kan tilrettelegge for barn som på bakgrunn av religion, kultur eller livssyn må ta hensyn til hva de kan spise eller drikke. [Kosthåndboken har et eget kapittel om religiøse og kulturelle kostholdshensyn \(kapittel 5\)](#). Dersom barnehagen har mange barn med ulike behov knyttet til matserving, kan flere av disse hensynene ivaretas ved å tilby et fullverdig vegetarisk/vegansk alternativ.

Personalet kan bruke mangfoldet i barnas mat- og måltidskulturer til å synliggjøre og fremheve mangfold og ulikhet som grunnlag for opplevelser, utforskning og læring.

Praktisk informasjon

Dialog hjem – barnehage

Barnehager organiserer måltider og mat- og drikketilbud ulikt. Barnehagen må se sitt eget tilbud av mat og drikke i sammenheng med den medbrakte maten, og vurdere hvordan ernæringsmessig kvalitet best kan ivaretas. Det er en fordel å fastsette rammer og innhold for mat og måltider i barnehagen, inkludert feiring av bursdager (jf. [anbefaling om sukkerholdig mat og drikke](#)). Det er viktig å være lydhør for innspill og synspunkter fra foresatte, men samtidig støtte seg på det faglige grunnlaget som er gitt i Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen og i regelverket til barnehagen. Mat og kosthold bør tas opp som tema på foreldremøter. Samarbeid med helsestasjon eller annet helsepersonell kan bidra med formidling av kostholdsanbefalinger på foreldremøter.

Det bør benyttes tolk i tilfeller der dette er nødvendig for å sikre en god dialog mellom barnehagen og foresatte.

Sammensetning av retter

Når en rett skal settes sammen, enten den er varm eller kald, kan hver av de tre gruppene med matvarer beskrevet i anbefalingsteksten gjerne utgjøre om lag 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.



Foto: Aina

Hole/Helsedirektoratet



Foto: Bengt Wilson og Glenn Karlsrud

Belgfrukter (bønner, linser og erter) kan erstatte eller kombineres med fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. Dersom grønnsaker og/eller belgfrukter utgjør en større andel av mattilbudet, kan kostnadene reduseres og den ernæringsmessige kvaliteten kan bli bedre. For eksempel kan spagettisausen inneholde like mye gulrøtter, løk og/eller andre grønnsaker som kjøtt, og kjøtt kan også erstattes av bønner eller linser. Kikerter og andre belgfrukter egner seg godt i både ris- og pastaretter og salater. Ved å av og til servere vegetariske/veganske retter til alle, imøtekommer man dem som av ulike årsaker ikke spiser kjøtt/animalske matvarer, og matserveringen forenkles.

Verktøy for kostholdsplanlegging

For dem som ønsker å beregne næringsinnholdet i måltider, er [Kostholdsplanleggeren](#) et gratis nettbasert verktøy. [Matportalen](#) har nyttig informasjon om kosthold. Det samme gjelder [Helsenorge](#).

Beregning av porsjonsstørrelser

Tilpasning av porsjonsstørrelser etter barnas alder og behov kan bidra til at barna får den riktige mengden mat, og at matsvinn reduseres. Forsyn gjerne barna med små porsjoner og la dem spørre om mer eller forsyne seg flere ganger om de er mer sultne.

Måltidsplanlegging og innkjøp

Gode rutiner for planlegging av mat- og drikketilbudet med hensyn til innkjøp, oppbevaring, tilberedning og kostnader kan bedre både smak og ernæringsmessig kvalitet, gi bedre økonomi og redusere matsvinn.

Ernæringsmessige krav bør inngå i kvalitetskravene til leverandører ved anbud og i løpende innkjøp. Dette er særlig viktig når det gjelder lavt innhold av mettet fett, lite tilsatt salt og sukker og høy grovhetsgrad på brød- og kornprodukter. Nøkkelhullet og [Brødskala'n](#) er nyttige hjelpemidler.

Menyforslag

For å sikre variasjon i mattilbudet kan det være nyttig å sette opp noen ukemenyer eller månedsmenyer og rullere menyene. Barna kan foreslå matretter og være med på å utarbeide ukemenyene. Ved planlegging av ukemenyer bør en tenke på hvordan matrester kan brukes utover uken. Det er gunstig både for miljø og matbudsjett.

Informasjon om allergener i maten som tilbys i barnehagen kan formidles gjennom ukemenyen som henges opp på et godt synlig sted, uken før. Det bør vurderes hvorvidt matvarer som inneholder allergener enkelt kan byttes ut slik at alle barna kan spise samme mat. Enkle bytter kan bidra til inkludering og mindre arbeid. For mer informasjon, se anbefaling om hensyn til [barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider](#).