

Veileder for mat og måltider i Ringerikes kommunale barnehager



RINGERIKE
KOMMUNE



Innhold

Introduksjon	3
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.	5/6
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag.	7
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.	7
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.	8
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidene.	8
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barn får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.	9
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen og håndvask bør gjennomføres før måltidene.	9
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.	10
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider	11
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet.	12
Nyttige verktøy	13
Referanser	13

Intruduksjon

Veileder for mat og måltider i Ringerikes kommunale barnehager

Vi 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.

Det er sosiale ulikheter i kosthold i blant Norges befolkning, også blant barn. Når vi tilrettelegger for velorganiserte og sunne måltider hvor alle er inkludert, bidrar vi til å redusere sosiale forskjeller i barnas kosthold.

I forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver står det at “barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller”.

Helsedirektoratets Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen er i samsvar med gjeldene anbefalinger for kosthold. Veilederen vår tar utgangspunkt i de nasjonale retningslinjene, og har noen lokale tilpasninger.



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 og kan i så måte omfatte både kalde og varme retter. 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.

Vi i barnehagen legger til rette for at barn som ikke har spist frokost hjemme får innta medbrakt frokost innenfor gitt tidsramme. Melk og vann er tilgjengelig for barna som spiser medbrakt frokost i våre barnehager.

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

Alle barna våre får ro og tid til å spise seg mette og mulighet til å oppleve måltids glede. God tid til å spise hjelper barna til å regulere matinntaket bedre, og vi gir dem mulighet til å lytte til kroppens metthets signaler. Tid til forberedelser, som håndvask, og etterarbeid kommer i tillegg til 30 minutters spisetid.



3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helse- direktoratets 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, og vi oppfordrer foresatte til å følge praksisen også for medbrakt mat og drikke hjemmefra.

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. Bruk Nøkkelhullet som hjelpemiddel i valg av pålegg.



Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment:

- Grønnsaker, frukt og bær, som salat, tomat, agurk, paprika, avokado, banan, eple og jordbær.
- Smørbare vegetabiliske pålegg, som hummus*, guacamole*, nøttesmør, bønnepostei, linsepostei og annen vegetarpostei.
- Alle former for fisk og sjømat, for eksempel makrell i tomat, peppermakrell, sild, sardiner, tunfisk, fiskepudding, fiskekake, crabsticks/surimi, reker, kaviar og forskjellige røykte 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 (kokt, stekt, omelett, eggerøre).
- Magert kjøttpålegg, for eksempel pålegg av kylling og kalkun, kokt skinke, roastbiff og okserull, samt savelat 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 og tilpasser dette i sammenheng med medbrakte frukt og grønt. Vi har som mål at barna våre inntar minst tre av "fem om dagen" i løpet av barnehagedagen. Halvparten bør være grønnsaker og ett glass juice kan inngå som en av "fem om dagen", men tilbudet begrenses.

5. Barna bør få tilbud om lett- 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. For våre barn som av ulike årsaker ikke kan drikke vanlig melk, kan plante-drikk tilsatt kalsium og vitamin B12 serveres (for eksempel mandelmelk, havremelk eller soya). Det skal alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig, både til og mellom måltidene.



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

Barnehagene spesifiserer de spesielle anledningene hvor kaker, is og lignende serveres, dette er kun 4-5 ganger per år. Bursdag feires med barnet i fokus.

De fleste av våre feiringer og markeringer gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Personalet oppfordres til å finne alternativer ved feiringer og markeringer. Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet. Vi 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 våre 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 bør være tilpasset barns alder og funksjonsnivå. I følge rammeplanen skal barnehagen legge til rette for at alle barn blant annet kan oppleve matglede, matkultur og sosialt velvære.



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

Barnehagens måltider gir gode muligheter for læring, for eksempel språk og samspill med andre. Vårt arbeid med mat og måltider forankres i årsplanen. Vi definerer hvordan måltidene brukes inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid. Barna inkluderes i denne planleggingen.

I tråd med rammeplanen legger vi til rette for at våre barn 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 våre.

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

Vi legger til rette for gode rutiner for håndvask slik at vi hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. Vi vasker hender før måltidene, og etter toalettbesøk. Engangs papirhåndklær er tilgjengelig ved alle håndvasker. Barna våre kjenner til hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.



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

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

14 bestemte allergener som vi alltid skal lage skriftlig informasjon om:

- glutenholdig korn (type kornslag skal angis)
- skalldyr, egg, fisk
- peanøtter, soya
- melk (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.

Barnehagen ivaretar anerkjente livssyn og religiøse forskrifter.

Mataallergi og –intoleranse er en vanlig problemstilling i våre barnehager. 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, som for eksempel fra en klinisk ernæringsfysiolog.

Spisevansker: Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider. Barn med spisevansker er i risiko for å komme på siden av felleskapet i måltider. Vi tilrettelegger måltidet for alle våre barn, da inkludering har egenverdi og er et mål i seg selv. Eksempelvis kan man tilpasse lys, lyd, plass til å bevege seg rundt spisebordet, sittestilling og eventuelle hjelpemidler.

Religion og livssyn: Det er ulik praksis på hva som kan spises og drikkes i ulike religioner og kulturer. Det er viktig at barnehagene har en god dialog med foreldrene, slik at dere vet hva barna kan spise.

I de aller fleste livssyn og religioner er det ingen restriksjoner mot å spise fisk, belgfrukter eller andre grønnsaker. En enkel måte å lage mat som alle våre barn kan spise er å lage vegetariske retter, eller lage mat der vi bruker ulike typer fisk.



12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet.

Våre barnehager bidrar gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre barna våre bevisste, engasjerte og handlekraftige. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold og matsvinnet vårt kan reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp.

Vi begrenser bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende.

Helsedirektoratet anbefaler å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold ved at mattilbudet dreies mot hovedsakelig mer plantebaserte matvarer, samt fisk og mindre kjøtt, spesielt mindre rødt kjøtt.



Nyttige verktøy:

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagene:

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

Oppskriftshefte fra Helsedirektoratet:

Bra mat i barnehagen

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

Se læringsressurser, inspirasjon og praksiseksempler på Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet sine sider: <http://www.mhfa.no>

Les mer om religion og mat i barnehagene her: <https://mhfa.no/laringsressurser/barnehage/mat-og-maltid/religion-og-mat-i-barnehagen/>

Les mer om Helsedirektoratets råd om håndtering av allergi i barnehagen: <http://bit.ly/allergianbefaling>

Les mer om spisevansker her: <http://bit.ly/spisevansker>

Les mer om spisetrening her: <http://bit.ly/spisetrening>

Se video om barns spiseutvikling: <http://bit.ly/spiseutvikling>

Referanser:

Helsedirektoratet,

“Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen”, 2018

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet,

“Religion og mat”, 2018



RINGERIKE
KOMMUNE

Retningslinje for MAT OG MÅLTIDER i barnehagen

Retningslinjen er basert på Helsedirektoratets Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen og samsvarer med Rammeplan for barnehagen.

Retningslinjen har noen *lokale tilpasninger*.

Rammeplan for barnehagen:

www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/

- 1** Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat.
- 2** Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, vi anbefaler minst 30 minutter.
- 3** Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.
- 4** Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag.
- 5** Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.
- 6** Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.
Barnehagene spesifiserer de spesielle anledningene hvor kaker, is og lignende serveres, dette er kun 4-5 ganger per år. Bursdag feires med barnet i fokus.
- 7** Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidene.
- 8** Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barn får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.
- 9** Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen og håndvask bør gjennomføres før måltidene.
- 10** Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.
- 11** Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider.
Barnehagen ivaretar religiøse forskrifter.
- 12** Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet.
Barnehagen har innkjøpslister og menyer som ivaretar dette.

Retningslinjen for mat og måltider for de kommunale barnehagene i Ringerike er nærmere beskrevet i Veileder for mat og måltider i barnehagen.