

Måltidshefte

Veileder for mat og måltider i ULNA Barnehagene

Matglede, fellesskap og læring

Veileder måltider ULNA barnehagene

1. Mål med veilederen og retningslinjer for måltider i alle våre barnehager:

Matglede, fellesskap og læring

Måltidene er en viktig del av hverdagen i ULNA-barnehagene. Rundt bordet får barna oppleve matglede, fellesskap, læring og mestring. Måltidene gir energi til lek og utvikling, samtidig som barna får erfaringer med gode vaner, språk, sosialt samspill og ulike matkulturer.

Dette heftet beskriver hvordan vi arbeider med mat og måltider, og hvilke verdier som ligger til grunn for måltidspraksisen i våre barnehager.

Våre mål for måltidene

I ULNA-barnehagene skal måltidene være:

- **En hyggelig og inkluderende møteplass for alle barn.**
- **En arena for læring, utvikling og medvirkning.**
- **En kilde til matglede og nysgjerrighet.**
- **Et næringsrikt måltid som bidrar til god helse og trivsel.**

Vi ønsker at barna skal oppleve måltidene som trygge, positive og meningsfulle stunder i løpet av dagen.

Måltidet som en del av barnehagehverdagen

Barna deltar i minst to måltider hver dag. Helsedirektoratet anbefaler at det settes av god tid til måltidene, slik at barna kan spise i ro og mak.

Måltidet handler om mer enn maten på bordet. Det er en viktig arena for fellesskap, samtaler, omsorg og relasjonsbygging. Her får barna øve på å lytte, vente på tur, dele med andre og uttrykke egne tanker og meninger.

Matglede og gode vaner

Vi ønsker å gi barna positive opplevelser knyttet til mat. Gjennom varierte og næringsrike måltider får barna utforske nye smaker, lukter og mattradisjoner.

I barnehagen legger vi til rette for at barna:

- **Får et variert og næringsrikt kosthold.**
- **Opplever matglede og nysgjerrighet.**
- **Utvikler gode vaner for hygiene og kosthold.**
- **Får innsikt i hvor maten kommer fra.**
- **Opplever respekt for ulike kulturer, tradisjoner og behov.**

Måltidet som pedagogisk arena

Måltidene gir mange muligheter for læring og utvikling. Gjennom samtaler rundt bordet utvikler barna språk, ordforråd og begrepsforståelse. De får også erfaring med samarbeid, respekt og sosialt samspill.

Personalet er aktive rollemodeller som bidrar til gode samtaler, inkluderer alle barna og skaper et trygt og positivt måltidsmiljø.

Måltidet er også en viktig arena for å styrke barnas psykiske helse gjennom opplevelser av trygghet, mestring, tilhørighet og fellesskap.

Barns deltakelse og selvstendighet

I ULNA-barnehagene ønsker vi at barna skal være aktive deltakere i måltidet. De oppmuntres til å forsyne seg selv, gjøre egne valg og bidra ut fra alder og forutsetninger.

Barna får også delta i praktiske oppgaver som å dekke bord, rydde etter måltidet og hjelpe til med enkle oppgaver. Dette bidrar til ansvarsfølelse, mestring og fellesskap.

Inkludering, fellesskap og psykisk helse

Alle barn skal oppleve at de hører til rundt bordet. Måltidene skal være preget av respekt, omsorg og likeverd, uavhengig av bakgrunn, kultur eller mattradisjoner.

I ULNA-barnehagene arbeider vi aktivt for å fremme barnas psykiske helse. Måltidene er en viktig arena for dette arbeidet, og gjennom gode måltidsopplevelser ønsker vi å ivareta barnas syv psykiske helserettigheter:

Rett til å bli inkludert

Alle barn skal oppleve å være en del av fellesskapet rundt bordet.

Rett til å være betydningsfull

Barna skal få delta, bidra og erfare at deres stemme har verdi.

Rett til å mestre

Barna får prøve selv og oppleve mestring gjennom små og store oppgaver.

Rett til å bli sett og hørt

Personalet lytter til barna og inviterer dem inn i samtaler og samspill.

Rett til å høre til

Måltidet gir barna en opplevelse av tilhørighet og fellesskap.

Rett til trygghet

Faste rutiner og trygge voksne skaper forutsigbarhet og ro.

Rett til håp og drømmer

Samtaler og felles opplevelser gir rom for nysgjerrighet, fantasi og framtidstro.

Når måltidene preges av nærvær, respekt og gode relasjoner, bidrar de til å styrke barnas trivsel, selvfølelse og psykiske helse.

Samarbeid mellom hjem og barnehage

Et godt samarbeid mellom hjem og barnehage er viktig for barnas trivsel og utvikling. Vi ønsker dialog med foresatte om mat, måltider, allergier, behov og matkultur.

Gjennom samarbeid skaper vi de beste forutsetningene for gode måltidsopplevelser og sunne vaner som barna kan ta med seg videre i livet.

Våre rammer og retningslinjer

Arbeidet med mat og måltider i ULNA-barnehagene bygger på Barnehageloven, Rammeplan for barnehagen, Helsedirektoratets anbefalinger og gjeldende regelverk for mattrygghet og helse.

Målet er at alle barn skal oppleve trygge, gode og helsefremmende måltider – hver dag.

Miljørettet helsevern

Miljørettet helsevern regulerer rammene for måltider i barnehagen. Formålet er å sikre at maten og spisemiljøet fremmer god helse, trivsel og læring, i tråd med Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager.

Helsedirektoratet (Nasjonale kostholdsråd, Bra mat i barnehagen):

De norske kostrådene legger vekt på et **planterikt, variert og balansert kosthold**, med søkelys på både helse, miljø og matglede. Måltidene i barnehagen skal bidra til at barna får i seg næringsrik mat, samtidig som de opplever fellesskap, mestring og positive erfaringer knyttet til mat.

Mattilsynet

Barnehager som serverer mat regnes som en næringsmiddelvirksomhet og må følge strenge krav. **Mattilsynet** har utarbeidet en egen veileder som sikrer at maten er lagret, tilberedt, merket og servert i tråd med regelverket

TRYGG MAT I BARNEHAGER

Mentor HMS- rutiner for IK Mat og måltider

Barnehagene bruker internkontrollsystemet fra mentor hms for å sikre en trygg og god håndtering av matservering

Mentor HMS - Oversikt

Barnehagens årsplan

I barnehagenes årsplaner bør det fremkomme hvordan måltidene pedagogisk er forankret i det daglige arbeidet. Videre bør man også si litt om hva man serverer, retningslinjer fra Helsedirektoratet, barns medvirkning og organisering av måltidene.

Samarbeid foresatte og Samarbeidsutvalget

SU kan være en god arena for å drøfte bla menyer, kostpenger samt få innspill på hvordan man best kan synliggjøre f.eks. det man serverer. Evt tips til mat fra andre kulturer ol.

2. Mat og psykisk helse

Måltidene har stor betydning for barns psykiske helse. De gir fellesskap, forutsigbarhet og mulighet til å oppleve mestring.

Praten om maten:

Språket vi bruker om mat kan påvirke barnas forhold til både mat og seg selv. Ved å sette søkelys på hvordan mat støtter kroppens funksjon, fremfor utseende, kan vi bidra til et positivt og avslappet syn på kosthold.

- Små justeringer i måten vi snakker på kan gjøre en stor forskjell i å forebygge skyld og skam knyttet til mat
- hvilke ord kan man bruke for å skille mellom ulike typer mat?

«Unngå utsagn som demoniserer det at vi har lyst på sjokolade og kjeiks og ting som er godt. Det kan påføre barn skam for helt normale fysiologiske reaksjoner».

Trine Tetlie Eik-Nes, førsteamanuensis, NTNU

Av-og-til-mat og hverdagsmat:

Hvordan vi snakker om mat kan påvirke barns fremtidige forhold til mat. Det er lett å bruke uttrykk som «sunn» og «usunn» eller «bra» og «dårlig», men slike kategoriseringer kan føre til skyldfølelse og negative assosiasjoner til visse matvarer.

Alternative begreper man kan bruke med barn, er for eksempel «hverdagsmat» og «av og til-mat».

«Hverdagsmat» kan forklares som mat som vi spiser hver dag, og som gir kroppen det den trenger for å fungere. Denne maten gir nødvendige næringsstoffer og energi man trenger for å gjøre det man har lyst til.

«Av og til-mat» kan forklares som mat som kan spises av og til, men ikke hver dag. Dette er mat som ikke nødvendigvis gir kroppen viktig næring, men som det allikevel er rom for innimellom, for eksempel om man skal feire noe.

Ved å bruke disse begrepene kan man hjelpe barn med å forstå at alle matvarer kan ha en plass i kostholdet, men at noen bør spises oftere enn andre for å opprettholde god helse.

Refleksjon:

Hvordan tror du et barn reagerer når de ser andre barn spise mat de har blitt fortalt er «søppel»?

Matens funksjon:

Når du snakker med barna, kan det være fint å snakke om matens funksjon og hvordan mat gagnar kroppen deres.

Du kan bruke eksempler som: *Denne maten har byggeklosser som er gode for hjernen vår, slik at vi kan tenke og konsentrere oss*, eller: *Denne maten gir deg energi slik at du kan danse, hoppe og løpe*. Når det gjelder «av og til-mat» kan man for eksempel si: *Denne maten har ikke så mye næring, men vi kan spise det av og til, etter at vi har fått i oss næringsrik mat*.

Forsøk å unngå kommentarer som: *Nå har vi spist så mye kake så nå må vi ut og trene litt*. Det kan skape en oppfatning av at mat er noe man må kompensere for, i stedet for å være en naturlig del av livet og noe kroppen trenger. Som alternativ kan man eksempelvis si: *Det var en deilig kake! Skal vi ta en tur ut og få litt frisk luft?* Man kan glede seg over både mat og fysisk aktivitet uten å se det ene som en konsekvens av det andre.

3. Det fysiske og psykiske miljøet

Fysisk:

Å danne en ramme rundt måltidet er viktig. Allerede før dere sitter til bords vil rammen skapes, og det er viktig å reflektere over hvordan du som ansatt oppfattes.

Viser du at du er stresset, vil kanskje noen barn bli det. Det er viktig å være bevisst hvordan vårt kroppsspråk og verbalspråk kan påvirke barna, det kan være med på å forme resten av måltidet.

Barn behøver ofte forberedelser. «Nå er det snart mat, dere kan leke litt til, så skal vi spise.» «Jeg ser dere leker så fint med dukkene nå, kanskje de vil være med å spise sammen med oss?» «Det passer fint vi snart skal spise, for nå tror jeg dere behøver litt mer energi!» Dette er alle fine måter å forberede barna på at det er mat, samt å møte dem i leken de er i. At de ansatte har reflektert hvordan de kan møte barna, avslutte leken på en god måte – og kanskje ta med seg leken inn i måltidet kan være fine måter å møte barnet på.

Mange velger å ha en samlingsstund før måltid – andre har andre overgangsritualer. Dette kan være en god måte å samle barna på, og skape en felles oppmerksomhet i gruppen før de går til selve bordet, etter håndvask. Ansatte må ha oversiktlige rutiner på plass, også for barna sin del. Når barna vet hva som skal skje, vil det være enklere for de ansatte å få gjennomført overgangssituasjonen samtidig som at barna får en opplevelse av trygghet, oversiktighet og forutsigbarhet. For at dette skal være gjennomførbart er det viktig at avdelingen har snakket om og laget gode planer. Alle har ansvar for å følge planer, samt se løsninger ved eventuelle utfordringer.

Om du ser for deg billedramme; med en matsang før, og etter, vil dette være rammen for måltidet – og så skapes det mye godt innenfor dette. Barn behøver oftere gjentakelser og gjenkjennbare handlinger, for å forstå disse rammene. Andre faktorer som er med på å skape disse rammene, er at de ansatte har felles praksis og «kjøreregler».

Gjennomfør en «omstillingsaktivitet» på forhånd, gjerne en samlingsstund – så barna kan forberede seg på at det snart er måltid. På slutten av aktiviteten/samlingen; fortell hva de skal, og hva som skal skje. På denne måten er det mer forutsigbart for barna, og det kan være et bedre utgangspunkt for å skape et godt pedagogisk måltid. Måten barna kommer inn i rommet på/ til bordet, er også med på å skape rammene. Løper de inn i samlet flokk? Hvordan ser rommet ut, er der leker overalt og uoversiktlig? Eller er målet å starte på en oversiktig og roligere måte?

Gjør alltid alt klart før måltidet, så ansatte ikke forlater bordet under måltidet. Dette er med på å ivareta den roen som er skapt når alle har satt seg. Da er det viktig at det er godt planlagt og gjennomtenkt – hva som mulig trengs, og at det er nok av f.eks. servise. Er det kluter som behøves for å tørke etterpå; ha det klart ved siden av, så du når det fra stolen. Noe bestikk og servise faller nok på gulvet i løpet av måltidet, derfor må det være litt ekstra av dette når du dekker på. Ha nok drikke, og gjerne noen ekstra kopper. Er det en bok dere leser, ta med boken før dere setter dere. Et tips er å ha en huskelapp på trallen eller bordet, så alle vet hva som skal være med.

Barna forstår ikke alltid hvorfor de ansatte forlater bordet, og ser kun at de går. Dette kan skape uro hos barna.

Å la barna sette seg før du har gjort alt klart, er med på å skape en urolig situasjon, da barna må vente.

Etter hvert vil barna lære dette å kjenne, og handle deretter. Når måltidet nærmer seg slutten, er det ofte mye som skjer. Tre stk. er ferdig, to er urolige, to rundt leker på gulvet – og det er høyt lydt. Det er fortsatt du som har ansvar for at måltidet er hyggelig – og at det avsluttes på en god måte. De kan være vanskelig å holde barna ved bordet, når de ferdige å spise. Det er da vi må tenke: Måltidet er så mye mer enn kun å få i seg maten.

Å ha en fast ramme rundt hvordan man avslutter måltidet bra. Å takke for maten er naturlig. Hva barna skal etterpå, er også viktig å huske på; ha gjerne faste aktiviteter/ god rutine på dette. At barna skal lære å vente til flere er ferdig kan være bra, men husk hvilket ståsted hvert barn er på, og hva de er vant til fra før. Å møte barn der de er, er viktig for å kunne tilrettelegge for hvert enkelt barn. Å vente i seg selv er ofte kjedelig for mennesker i alle aldre; men hva om det da er noe spennende/gøy/attraktivt som skjer rundt bordet? Det kan være alt fra en bok, en fortelling, en sang eller noe annet barna liker – ofte skal det ikke mer til enn at de får lov til å vaske med klut på plassen sin. La barn rydde av bordet selv. Selv de minste kan sette koppen å tralla, eller matboksen i kassa.

Forutsigbarhet er viktig for barns trygghet og trivsel. Å vite hva som skal skje, og med hvem, kan være avgjørende for hvordan de opplever situasjonen. Dette kan også være et hjelpemiddel for ansatte, for å plassere ut ifra ulike behov. Noen behøver mer bistand fra en ansatt, kanskje noen barn blir mer «synlig» om de sitter ved siden av noen spesifikke, det kan føre til at to barn ikke krangler samt det er et fint verktøy for å danne vennskap og gode relasjoner i barnegruppen. Et tips er å ha så små grupper som mulig, men alltid minst en ansatt på hvert bord. Den ansatte sitter, som tidligere nevnt, ved bordet under hele måltidet. Den ansatte skal også tenke over hvor det er naturlig å sitte; sitt der du har best oversikt og kommer til best mulig. Du skal sitte sammen med barna, rundt bordet. Ikke bak, ikke ved siden. Restaurantbesøket ditt blir nok mulig litt stressende om du har en person bak deg hele måltidet – tenk over hvordan barna opplever din tilstedeværelse.

Faste plasser er viktig i forhold til dette med forutsigbarhet og struktur og det kan gi en trygghet spesielt på småbarnsavdeling. Samtidig er det også en del av selvbestemmelse og medvirkning å kunne velge selv hvor du vil sitte. Vi har alle forskjellige barnehager og det er ulike situasjoner og grupper, derfor er det viktig med refleksjon og drøfting ut ifra de konkrete situasjoner i hver bhg, på hver avd med den plassen man har, de rutinene og gruppene man er en del av.

Barna skal få tid til å spise i ro.

Måltidet skal foregå i hyggelige og forutsigbare rammer.

Barna skal få delta aktivt, for eksempel ved å smøre selv, helle vann og rydde.

Personalet skal være forberedt og sørge for at alt er klart før måltidet starter.

Tips:

Forbered barna på at det snart er mat.

Ha alt klart før dere setter dere.

Snakk med barna om maten og la måltidet være en felles opplevelse.

Start og avslutt måltidet på en rolig og hyggelig måte, for eksempel med en sang eller takk for maten. Tips til gjennomføring

Ha faste rutiner for når og hvordan måltidet gjennomføres.

Fordel roller i personalet slik at noen er ansvarlige for bordet og samtale, mens andre hjelper barna praktisk.

Skap variasjon og små opplevelser i måltidet (for eksempel tema, nye råvarer eller mat fra ulike kulturer).

La barna delta aktivt i forberedelser, servering og rydding.

Sørg for at måltidet avsluttes på en rolig måte, slik at barna får en god overgang til neste aktivitet.

Psykisk:

- Introduksjon av ny mat (mat mot, matglede, etablere gode kostholdsvaner):

Noen ganger vil ikke barn smake eller spise maten som blir servert. Da er det viktig at vi tenker over hvordan vi møter dette barnet. Vi har flere oppgaver, som av og til kan være vanskelig å forene om man ikke har reflektert godt rundt nettopp dette; vi skal sørge for at barnet ikke er sultent samtidig som vi ønsker å utvide barnets forhold til ulike retter. I tillegg er man opptatt av å gjøre ting «rettferdig». Hvorfor skal Adam få brødkive når alle andre spiser lasagne? Personalgruppen må snakke sammen om arbeidspraksis i slike situasjoner, slik at det skapes en forståelse for hvordan man i praksis gjør de rette valgene. Barnets beste skal alltid komme først – samt man skal være meget klar over hvilken makt vi voksne har.

- Det psykiske miljøet (god stemning, ro, medvirkning, alle blir sett/hørt, inkludering, respekt, hyggelig/positivt, den gode samtalen, oppmuntrende praksis og kultur):

Alle voksne har ansvar for å skape en god stemning og atmosfære rundt bordet. Hva ønsker barna å prate om? Har du fått med deg noe de har vist stor interesse for, før måltidet? Felles opplevelser som alle kan delta i prat om? Gjennom hele barnehagedagen skal du som ansatt være tilstedeværende voksen, og nå er det tid for å nettopp dra enda mer nytte av dette – frem deres interesser og viderefør hva de finner gøy i hverdagen. De yngste barna er avhengig av hvordan kroppsspråk og utstråling vi har, samt stemmeleie når vi prater. Det kan være barn som ikke har verbalspråk enda, da må vi være ekstra årvåkne for deres ytringer og behov. Når det er måltid er det barna som er i fokus, det er de vi skal ha en god interaksjon med. Andre planer, diskusjoner osv. er det ikke tid til rundt matbordet – det settes av tid til det i et annet fora. Tenk selv; du er på en sosial sammenkomst, og de rundt deg prater om noe du aldri har hørt om, og du er ikke en deltager i det hele tatt. Da blir det ofte kjedelig, og du vil gå en annen plass. Slik kan det absolutt også oppleves for barna, om de ikke henger med på hva som foregår rundt matbordet.

Måltidet skal være en god og innbydende opplevelse. Mat og omgivelser skal presenteres på en måte som skaper nysgjerrighet og matglede. Et ryddig bord, rolige rammer og estetisk tilrettelegging bidrar til trivsel og gjør at barna opplever måltidet som trygt og hyggelig.

Matglede, ikke press:

Barna skal:

- få utforske mat i eget tempo
- oppmuntres til å smake, uten tvang
- få positive rollemodeller rundt bordet

- barn skal alltid selv få bestemme hvor mye de vil spise. Voksne sørger for at barna får servert riktig mat, og for at de er sultne til måltidene.

Det er de voksnes ansvar å skape trygge rammer der barna kan bli kjent med nye smaker gjennom gjentakelse, dialog og gode opplevelser.

4. Barn som spiser lite

Det er naturlig at barns matlyst varierer. En periode med god matlyst kan bli avløst av en periode hvor barna spiser mindre. Forklaringen kan være så enkel som at de vokser litt mindre en periode eller at aktivitetsnivået ikke er like høyt. Sykdom reduserer ofte matlysten.

Du bør ikke forsøke å lokke eller tvinge barn til å spise. Tilby barnet maten til måltidene, men unngå mye oppmerksomhet rundt hva eller hvor mye barnet spiser. For småspiste barn er det spesielt viktig at maten som serveres er variert, og at måltidene er godt sammensatt. Små og hyppige måltider gjør det lettere for barna å få nok næring.

Tips:

- Skap mestringsopplevelser for barna ved å servere små porsjoner som oppleves overkommelige og gjør det mulig for dem å spise opp alt.
- Hvis porsjonene er små, vurder om det er nødvendig med hyppigere måltider, men la barnet få mulighet til å bli sultent mellom måltidene.
- Skap ro og god stemning rundt spisesituasjonen. Unngå mye oppmerksomhet rundt hvor mye barna spiser.
- Øk mengde fett og dermed energiinnholdet i maten ved å bruke mer myk margarin på brødskeen eller olje i matlagingen.
- Tilby litt grønnsaker, gjerne kuttet i små biter, i begynnelsen av måltidet dersom barna vanligvis spiser lite grønnsaker.
- La barnet delta i tilberedningen av måltidet.
- La barn drikke seg utørste i måltidet, men unngå at de drikker seg mette. (Helsenorge)

5. Matallergier og spesielle hensyn

Barnehagen plikter å tilrettelegge måltidene slik at barn med matallergi får et trygt og likeverdig tilbud. Det skal unngå utestengelse, og ansatte må ha oppdaterte rutiner for å forebygge og håndtere akutte allergiske reaksjoner.

- **Individuell tilpasning:** Barnet skal i størst mulig grad få servert samme type mat som de andre, bare i en tilpasset variant.
- **Dokumentasjon:** Ved behov for spesialdiett bør foresatte levere dokumentasjon, som en legeerklæring slik at barnehagen vet nøyaktig hva barnet ikke tåler-

- **Ingen matforbud:** Ifølge Helsedirektoratet bør barnehager som hovedregel ikke innføre generelt forbud mot enkelte matvarer (som for eksempel nøtter) i barnehagen, men heller ha gode rutiner for adskillelse og renhold for å ivareta allergikere.
- **Rutiner for akutt sykdom:** Barnehagen skal ha en klar handlingsplan for hva de gjør hvis et barn får en allergisk reaksjon (anafylaksi), inkludert opplæring i bruk av adrenalinpenn (f.eks. EpiPen)

6. Hva tilbyr vi av mat:

Helsedirektoratet- Bra mat i barnehagen:

Nasjonale kostholdsråd:

Oversikt anbefalte kategorier for brød, pålegg, frukt, grønnsaker, fisk, kjøtt, **Mer grønnsaker, frukt og bær**

Barna skal få tilbud om grønnsaker, frukt og bær daglig – både som en del av måltidene og i mellommåltider. Variasjon i farger, smak og konsistens bidrar til nysgjerrighet og matglede.

Fullkornsprodukter som førstevalg

Brød, knekkebrød, korn og andre kornprodukter bør i hovedsak være grove eller fullkorns rike. Dette gir barna fiber, energi og god metthetsfølelse.

Fisk jevnlig – både som pålegg og middag

Fisk bør inngå i måltidene flere ganger i uken, både som pålegg og varmrett. Fisk bidrar med viktige næringsstoffer som omega-3-fettsyrer og vitamin D.

Mindre rødt og bearbeidet kjøtt

Barnehagen bør begrense bruken av rødt og bearbeidet kjøtt, og heller tilby:

- fisk
- egg
- belgfrukter (linser, bønner, kikerter)
- plantebaserte pålegg og retter

Sunt fett fremfor mettet fett

Myk margarin og planteoljer anbefales fremfor smør og harde fettyper.

Vann som tørstedrikk

Vann er den beste tørstedrikken og skal alltid være tilgjengelig for barna.

Oversikt anbefalinger:

Kategori sunne valg:	Merke/anbefaling:	Unngå /begrens /av og til mat:
Egg		
Gulost og brunost		
Makrell i tomat	Grovhakket I boks	På tube=ultraprosessert
Kokt skinke	Rent produkt	Mye tilsetningsstoffer
Skinkeost	Boks	På tube=ultraprosessert
Røkt laks		
Leverpostei	Se etter kort innholdsfortegnelse	
Kaviar		
Tunfisk		
Fiskepudding		
Fiskekaker	Med mye fisk	
Laks		
Peppermakrell		
Reker/crabstick		
Rene kjøttprodukter		
Smør	Bremykt eller meierismør	Brelett=ultraprosessert
Vegetar/grønnsaker/frukt	Tomat, agurk, paprika, avokado Hummus, gulrøtter, kålrabi, broccoli, epler, bananer, appelsiner, linser, bønner, kikerter	
Cottage cheese		
Yoghurt	Naturell	Tilsatt sukker
Grove kornprodukter	Se etter høy brødskala 3-4	
Havregrøt		
Melk	Skummet, lettskummet, lettmelk	Helmelk
Vann	Tilbys til måltider og utenom	
		Ketchup: Den uten sukker/m grønn kork=ultraprosessert
		Kremost på tube og boks = Ultraprosessert
		Syltetøy
		Prim
		Pølser
		Saft
		Sukker

		Hvitt mel
		Kaker
		Is/godteri/brus
		Kjeks
		Rosiner, druer og kanel til barn under 3 år bør begrenses
		Honning og hele nøtter til barn på 1 år.
		Kunstig søtningsmiddel

Variert meny tilpasset alder og kostpenger

For barn over to år gjelder stort sett de samme kostrådene som for voksne.

Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med, og med utgangspunkt i kostrådene, kan et sunt kosthold settes sammen på ulike måter.

ULNA Barnehagene er ulikt organisert ift. kostpenger, tilgang på kokk/kjøkkenhjelp, innkjøp av ferdigretter, tilgang på kjøkken ol, så hver enkelt barnehage må lage en god plan/oversikt over hva som tilbys ut til foresatte. Vi anbefaler at dette gjøres i samarbeid med SU, og synliggjøres i årsplan og dagsrapporter.

7. Bærekraft:

De nye kostrådene vektlegger også bærekraft. I barnehagen betyr dette blant annet:

- å redusere matsvinn
- bruke sesongbaserte råvarer når mulig
- snakke med barna om hvor maten kommer fra
- vise respekt for mat og måltidet som fellesskap

8. Hva prøver vi å begrense av matvarer/av og til mat:

Ultraprosessert:

Ultraprosessert mat er industrielt bearbejdede matvarer, ofte sammensatt av ingredienser du sjelden finner på et vanlig kjøkken. Slike produkter består ofte av raffinerte råvarer (som sukker, stivelse og vegetabiliske oljer) og tilsetningsstoffer som gir lang holdbarhet og en uimotståelig smak. Studier viser at et høyt inntak av ultraprosessert mat er assosiert med økt risiko for helseutfordringer som overvekt og livsstilssykdommer. Det er ofte fordi denne maten er svært energirik, men har lavere innhold av fiber og mikronæringsstoffer (Helsedirektoratet).

Kjennetegn på ultraprosessert mat

- **Mange ingredienser:** Inneholder ofte komponenter som brukes av matindustrien, slik som smaksforsterkere, fargestoffer og konsistensmidler.
- **Industrielle prosesser:** Råvarene er ofte brutt ned, omstrukturert og satt sammen igjen ved hjelp av spesialisert maskineri.
- **Lite synlige råvarer:** Sluttproduktet ligner sjelden på de opprinnelige råvarene.

Vanlige eksempler

- Brus og energidrikker
- Pølser og bearbeidede kjøttprodukter
- Ferdigpizza og frossenretter
- Kjeks, kaker, godteri og potetgull
- Søte frokostblandinger
- Pulver- og posesupper

Sukker og salt:

- Sukkerholdig mat og drikke skal ha liten plass i barnehagen. Søte pålegg, kaker, is, saft og desserter brukes kun ved spesielle anledninger.
- Honning
- Kunstig søtningsmiddel

9. Vedlegg: Tips til refleksjonsoppgaver for personalet (verdier, felles praksis, profesjonelle holdninger, voksenrollen, kompetanseheving og opplæring):

- Hvordan legger vi til rette for matglede i møte med nye smaker?
- Hvordan kan vi øke andelen grønnsaker og plantebasert mat i måltidene?
- På hvilken måte er vi gode rollemodeller for sunne og bærekraftige matvalg?
- Hvordan ivaretar vi både ernæring, kultur og barnas medvirkning i måltidet?

Hva gjør du i dag, for at utvikling og læring er i fokus gjennom måltidet?

Hvordan påvirker jeg barnas måltidsopplevelse?

Hvorfor er måltidet en viktig pedagogisk arena?

Hvordan kan man ha det gøy rundt bordet sammen?

Hvorfor er måltidet en viktig pedagogisk arena for barna?

Hvordan påvirker jeg barnas måltidsopplevelse i dag?

Hva vet jeg om Rammeplanens retningslinjer, som omhandler måltid?

I hvilke konkrete situasjoner kommer helserettighetene til syne under måltidet på min avdeling?

Hva kan jeg gjøre for å fremme de syv helserettighetene enda mer, skape flere slike situasjoner?

Hva tror jeg skjer med barna, som opplever disse rettighetene daglig/jevnlig?

Hvorfor er det viktig at vi ansatte har fokus på de syv helserettighetene under måltidet?

På hvilken måte tar vi vare på mattradisjoner – og er vi bevisst alle barnas forhold til mat?

På hvilken måte kan maten og måltidene i din barnehage fungere som arena til å ivareta det enkeltes barns identitet og respekt for ulike matkulturer?

Hvordan er mitt kroppsspråk rundt bordet?

Hvor er fokuset mitt når jeg sitter med barna?

Hvordan kan jeg skape entusiasme og glede for alle barna?

Hvordan forbereder jeg barna til måltidet?

Om det avvikles pauser i måltidet på min avdeling, hva er tanken bak det?

Hvordan skulle jeg ønske et «drømmescenario» ifb. med måltid hadde vært?

Hvordan kan min rolle, og avdelingens fokus, påvirke barns forhold til mat/måltid

Hva skjer med gruppen når jeg reiser meg opp, under et måltid?

Hvorfor må barna sitte rolig, når de opplever at de ansatte går til og fra?

Hvordan opplever jeg det, når jeg spiser på restaurant og mine venner går til og fra, tilsynelatende uten grunn?

Hvordan gjør jeg måltidet spennende/ attraktivt for barna?

På hvilken måte kan jeg få med hele barnegruppen på noe felles, mens de spiser?

Hva mer enn å spise ønsker jeg skal være målet for måltidet?

Hvordan legger vi til rette for ro og trygghet rundt måltidet?

Hvordan kan vi bruke måltidet til å stimulere barns språk i hverdagen?

Hvordan kan vi bidra til at alle barn opplever fellesskap ved bordet?

På hvilken måte er jeg en rollemodell for barna under måltidet?

Hvordan bidrar vi til å gjøre måltidet innbydende og hyggelig for barna?

Hvordan kan vi gi barna reell medvirkning under måltidene?

Hvordan kan vi sikre at måltidet gir rom for både ro og gode samtaler?

Hvordan ivaretar vi ulike mattradisjoner og kulturer i måltidet

10. Nyttige lenker til fagartikler, teori, kilder og faglig påfyll:

- [Rammeplan for barnehagen | udir.no](#)
- [Mat og måltider i barnehagen - Helsedirektoratet](#)
- [Bra mat i barnehagen – Råd, tips og oppskrifter - Helsedirektoratet](#)
- [Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. - Lovdata](#)
- [Forside | Mattilsynet](#)
- [De syv psykiske helserettighetene - Arne Holte](#)
- [Matjungelen - Matjungelen Barnehage aktivitetsprogram](#)
- [Kosthold for barn mellom 2 og 5 år - Helse Norge](#)
- [Her er anbefalingene for mat og måltider i barnehagen](#)
- [Tidlig introduksjon av mat forebygger matallergi - Det medisinske fakultet](#)
- [Mentor HMS - Oversikt](#)
 - [Mat og måltider i barnehagen](#)
- [Spisevansker hos barn – vanlige utfordringer - Oslo universitetssykehus HF](#)
- [Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger - Lovdata](#)
- [Matvaner | Trygg i kroppen](#)

11. Vedlegg: Tips til enkle oppskrifter og aktiviteter med barna

1. ENKLE, GROVE RUNDSTYKKER MED GULROT

Eltefrie rundstykker som kan heve over natten!

INGREDIENSER – 10 PORSJONER

- 250 gram hvetemel
- 250 gram sammalt hvetemel
- 0,25 ts tørrgjær
- 0,5 ts salt
- 2 stk gulrøtter
- 4 dl kaldt vann

SLIK GJØR DU

1. Bland mel, tørrgjær og salt i en bakebolle.
2. Riv gulrot og tilsett sammen med vannet.
3. Rør raskt sammen til en deig.
4. Dekk med klede og sett på kjøkkenbenken til dagen etter (12–20 timer heving).
5. Sett stekeovnen til 200 grader.
6. Dryss litt mel på kjøkkenbenken og hell deigen over. Del deigen i ca. 10 like store stykker. Trill de runde, og legg på et stekebrett med bakepapir.
7. Stek rundstykkene i ca. 20–25 minutter, la de kjøle seg ned på rist før servering.

Tips

- Tilsett gjerne frø og nøtter i deigen, eller bytt gulrot med revet eple.

Laget i samarbeid med frukt.no

Allergener: Hvete/gluten: Bruk glutenfritt mel.

2. PIRATPASTA MED KARRI-YOGHURT

Enkel pastasalat til små pirater – med laks og en digg karri-yoghurtdressing.

INGREDIENSER – 10 PORSJONER

- 500 g pastaskruer, fullkorn*
- 1000 g laksefilet eller fiskekaker*
- 1 stk agurk
- 5 stk tomater
- 3 stk hjertesalat (eller annen bladsalat)
- 3 dl yoghurt naturell*
- 2,5 stk lime, saften
- 2,5 ts karripulver

- 5 ss honning* (eller lønnesirup for barn under 1 år)

SLIK GJØR DU

1. Kok pasta etter anvisning på pakken.
2. Kok opp vann i en stor kjele og la laksen trekke i 5–6 minutter, eller til den flaker seg.
3. Avkjøl laks og pasta.
4. Del agurk og tomat i små terninger. Riv salaten i mindre biter.
5. Bland yoghurt med lime, karri og honning.
6. Bland alle ingrediensene i en stor salatbolle. Sett kaldt til servering.

Tips

- Fiskekaker kan brukes i stedet for laks for en rimeligere variant.
- Laksefileter kan også ovnssteges, på 180 grader i ca. 10–15 minutter.
- Bruk gjerne andre grønnsaker, for eksempel stangselleri, vårløk, sukkererter eller paprika.
- Du kan gjerne bruke frossen fisk, i så fall kan den først tines raskt i lunkent vann i ca. 20 minutter, eller i kjøleskap over natten.

Allergener:

Melk/laktose: Bruk laktosefri yoghurt ved laktoseintoleranse eller plantebasert yoghurt ved melkeproteinallergi.

Hvete/gluten: Bruk glutenfri pasta.

Fisk: Kan erstattes med f.eks. kikerter, kokt skinke eller kylling.

Honning: OBS – husk at barn under 1 år ikke skal gis honning. Kan fint sløyfes eller erstattes med lønnesirup/agavesirup.

3. KNASENDE SPRØ GRØNNSAKSVAFLER

Grønnsaksvafler er en super måte å tilføre litt ekstra grønnsaker i måltidet på. Disse passer utmerket som turmat eller som en lunsj i seg selv. 10 porsjoner = ca. 10 vafler.

INGREDIENSER – 10 PORSJONER

- 5 stk egg
- 3,75 dl vann
- 10 dl finrevet grønnsaker (squash, pastinakk og gulrot)
- 2,5 dl revet ost
- 7,5 ss flytende margarin
- 3,75 dl sammalt mel/glutenfritt mel
- 1,25 dl havregryn
- 2,5 ts bakepulver

SLIK GJØR DU

1. Skyll og riv grønnsakene på et fint rivjern. Bruk det du har, som f.eks. squash, gulrot og pastinakk.
2. Pisk egg og vann godt sammen i en stor bakebolle.
3. Bland inn grønnsaker, ost og flytende margarin.

4. Bland det tørre (mel, bakepulver og salt) for seg.
5. Tilsett det tørre i det våte og bland godt.
6. La røren svulle i minst 10 minutter.
7. Varm opp vaffeljernet.
8. Ha en øse med røre i vaffeljernet og fordel den utover i jernet. Røren blir ganske tykk på grunn av grønnsakene, så sørg for å fordele den godt slik at vaffelen blir jevnt stekt
9. Stek til vaffelen er gyllen, og gjennomstekt.

Serveringsforslag

Perfekt turmat, eller som tilbehør til suppe. Bruk gjerne ost, kremost, rømme eller annet pålegg på vaflene.

Oppskrift og bilde fra [Mills](#)

Allergener:

Melk/laktose: Bruk plantebaserte alternativer til ost, og melkefri margarin ved melkeallergi.

Ost kan eventuelt sløyfes.

Gluten/hvete: Bruk glutenfritt mel.