



Mat og måltider i Reipå barnehage



- ▶ **Hvorfor endrer vi på kostholdet i barnehagen?**
- ▶ Ny retningslinjer og føringer for hva barn skal tilbys av mat i barnehagen.
- ▶ Mer og ny kunnskap om hva barn trenger av mat og næringsstoffer.
- ▶ Forskning viser at gode vaner barna får i barnehagealder dras med videre i livet.

Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen



- ▶ 1. Barnehagen bør legge til rette for minst 3 faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat.
- ▶ 2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter.
- ▶ 3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være variert og i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.
- ▶ 4. Barnehagen bør servere frukt og grønt 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.

Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen



- ▶ 7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet.
- ▶ 8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktivitetene.
- ▶ 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.
- ▶ 12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentrale.

Matplan for Reipå barnehage



- ▶ **På frokostbordet hver dag:**
- ▶ Havregrøt kokt på melk, knekkebrød ulike typer, grovbrød (gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker), makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke, brunost, leverpostei, krydderost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i staver, melk og vann

Matplan for Reipå barnehage



- ▶ **På lunsjbordet hver dag:**
- ▶ Grovbrød (gjerne varier, ulike brødtyper/grove rundstykker), knekkebrød ulike typer, makrell i tomat, hvitost, kaviar, skinke, brunost, leverpostei, krydderost, majones, margarin, egg (kokt, eggerøre o.l.), frukt og grønt i staver, grøtrester, melk og vann
- ▶ **Varmmåltid:**
- ▶ Planlegges av det enkelte team

Matplan for Reipå barnehage

Felles for hele barnehagen	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Frokost 	Til grøten: Eplebiter og rosiner, kanel Pålegg: Tunfisk	Til grøten: Blåbær/ bringebær, kanel Pålegg: servedat	Til grøten: Frysetørka bringebær og banan, kanel Pålegg: Fiskekaker, falukorv av kalkun, gomme	Til grøten: Dadler, Sukker og kanel Pålegg: Salami	Til grøten: Cottage cheese/smoothie, kanel, dadler Pålegg: fiskepudding

Matplan for Reipå barnehage

Grønnbasen	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
1.Mellommåltid 	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og leverpostei	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød , tubeost og leverpostei	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød , tubeost og prim	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød , tubeost og leverpostei	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød , tubeost og leverpostei

Matplan for Reipå barnehage

Grønnbasen	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
Lunsj 	Pålegg: Tunfisk Brød: wraps	Pålegg: savelat Brød: polarbrød	Pålegg: Fiskekaker, falukorv av kalkun, gomme Brød: lompe	Pålegg: salami Brød: wraps	Pålegg: fiskepudding Brød: polarbrød

Matplan for Reipå barnehage

Grønnbasen	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
2. Mellommåltid 	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og leverpostei	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og leverpostei	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og prim	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og leverpostei	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød, tubeost og leverpostei,

Matplan for Reipå barnehage



Rødbasen	mandag	tirsdag	onsdag	torsdag	fredag
lunsj	Pålegg: Tunfisk Brød: wraps	Pålegg: servalat Brød: polarbrød	Pålegg: Fiskekaker, falukorv av kalkun, gomme Brød: lompe	Pålegg: salami Brød: wraps	Pålegg: fiskepudding Brød: polarbrød
Ettermiddags- måltid	Grønnsaker og minst 3 sorter, Yoghurt	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei	Grønnsaker minst 3 sorter, Yoghurt	Frukt minst 3 sorter, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei, prim	Grønnsaker minst 3 sorter, knekkebrød/brød, tubeost og leverpostei

Matplan for Reipå barnehage



- ▶ Bjørn og rev har liste over hvilke barn som skal være med å forberede lunsjen hver dag. Da oppnår vi medvirkning i hverdagen og økt bevissthet rundt måltider.
- ▶ Vi sørger for at alle barn og voksne har gode rutiner på å vaske hendene før mat, gjelder alle måltider.
- ▶ Varmmåltider blir heretter en pedagogisk aktivitet sammen med barna. Bruker sunne oppskrifter som følger retningslinjene.

Fester og tradisjoner



▶ Hva serverer vi i barnehagen til fest?

- ▶ Basar: Kaker og fruktfat
- ▶ Julebord: Middag med dessert og gave fra nissen med nye leker til barnehagen
- ▶ Lucia: Lussekatter med pålegg
- ▶ Karneval: Fruktfest
- ▶ Påskefrokost: Sunn buffet
- ▶ Sommerfest: Grillmat og kaker & fruktfat
- ▶ Bursdager: Ikke fokus på mat

5 om dagen

- ▶ En porsjon grønnsaker, frukt eller bær for et barnehagebarn kan for eksempel være én av disse:
- ▶ 4-5 cherrytomater
- ▶ $\frac{3}{4}$ gulrot
- ▶ 2-3 tykke skiver agurk
- ▶ 2 buketter blomkål
- ▶ $\frac{1}{2}$ appelsin
- ▶ 1 kiwi
- ▶ $\frac{1}{2}$ eple
- ▶ $\frac{1}{2}$ banan
- ▶ 3-4 jordbær



«Ikke så farlig med litt sukker»



- ▶ Hvorfor får sukker ofte så mye oppmerksomhet når vi gjennomfører endringer knyttet til mat og måltider?
- ▶ Tradisjonelt sett er vi alle oppdratt og lært opp til å spise mat med mye salt- og søt smak, dette er ikke nødvendig å videreføre til nye generasjoner, basert på ny kunnskap om hva som er bra for oss, og fordi vi i dag har rik tilgang til annet krydder og smaksforsterkere.

«Ikke så farlig med litt sukker»



- ▶ Hva er litt sukker?
- ▶ Sukker bør begrenses til 10 % av det totale energiforbruket pr dag.
- ▶ For barn i alderen 2-5 år utgjør dette om lag 30 gram sukker i gjennomsnitt pr. dag.
- ▶ For voksne max 50 gram sukker i gjennomsnitt pr. dag
- ▶ Men hvor mye er 30 gram sukker?

«Ikke så farlig med litt sukker»

- ▶ Et begrenset inntak av sukkerholdige matvarer er viktig for å sikre inntaket av kostfiber, vitaminer og mineralstoffer og for å minske risikoen for tannrøte og overvekt.
- ▶ I barnehagen spiser barna opp til 60 % av alt de spiser på en dag. Da bør det ikke være mer enn 18 gram sukker i barnehagen.
- ▶ 1 kanelbolle på 80 gram inneholder 30 gram sukker.
- ▶ 2 dl saft inneholder 15 gram sukker.
- ▶ 1 ss nugatti inneholder 12 gram sukker.
- ▶ 1 ss Nora hjemmelaget syltetøy er 6 gram sukker.
- ▶ Barn får i seg nok sukker gjennom melk og frukt.
- ▶ Vi begrenser det de totalt får i seg ved å være flinke i barnehagen, det gjør en forskjell.



Ernæringsetiketter kan fortelle deg hvor mye sukker maten inneholder. Se etter "karbohydrater (hvorav sukkerarter)" på ernæringsetiketten.

Det er mye sukker i matvaren hvis det er over 22 gram sukker eller mer per 100 gram.

Det er lite sukker i matvaren hvis det er 5 gram sukker eller mindre per 100 gram.

Sukkeret som blir beskrevet på etiketten er den totale mengde sukker i maten - også sukker fra frukt og melk. Maten som inneholder sukker fra frukt og melk, vil være et sunnere valg enn maten som er tilsatt mye sukker - selv om de to matvarene inneholder den samme totale mengde sukker.

Sjekk ingredienslisten for å se hvor sukkeret kommer fra.



Film

spiseutvikling

<https://www.youtube.com/watch?v=ThegyUXMXlw>



Gruppearbeid:



▶ Drøft følgende spørsmål:

- ▶ Er det greit å si at barna er flinke til å spise?
- ▶ Er det greit å si at barn skal spise opp maten sin?
- ▶ Hva tenker dere at dere kan bidra med for å sikre barna et godt kosthold hjemme? Ser dere noe dere kan forbedre/endre på ut fra det dere har hørt i dag?
- ▶ Vi forbinder ofte kos med mat, eller bruker mat som belønning – hva kan man gjøre som alternativer til mat i slike sammenhenger?