

Mat og måltider i barnehagen

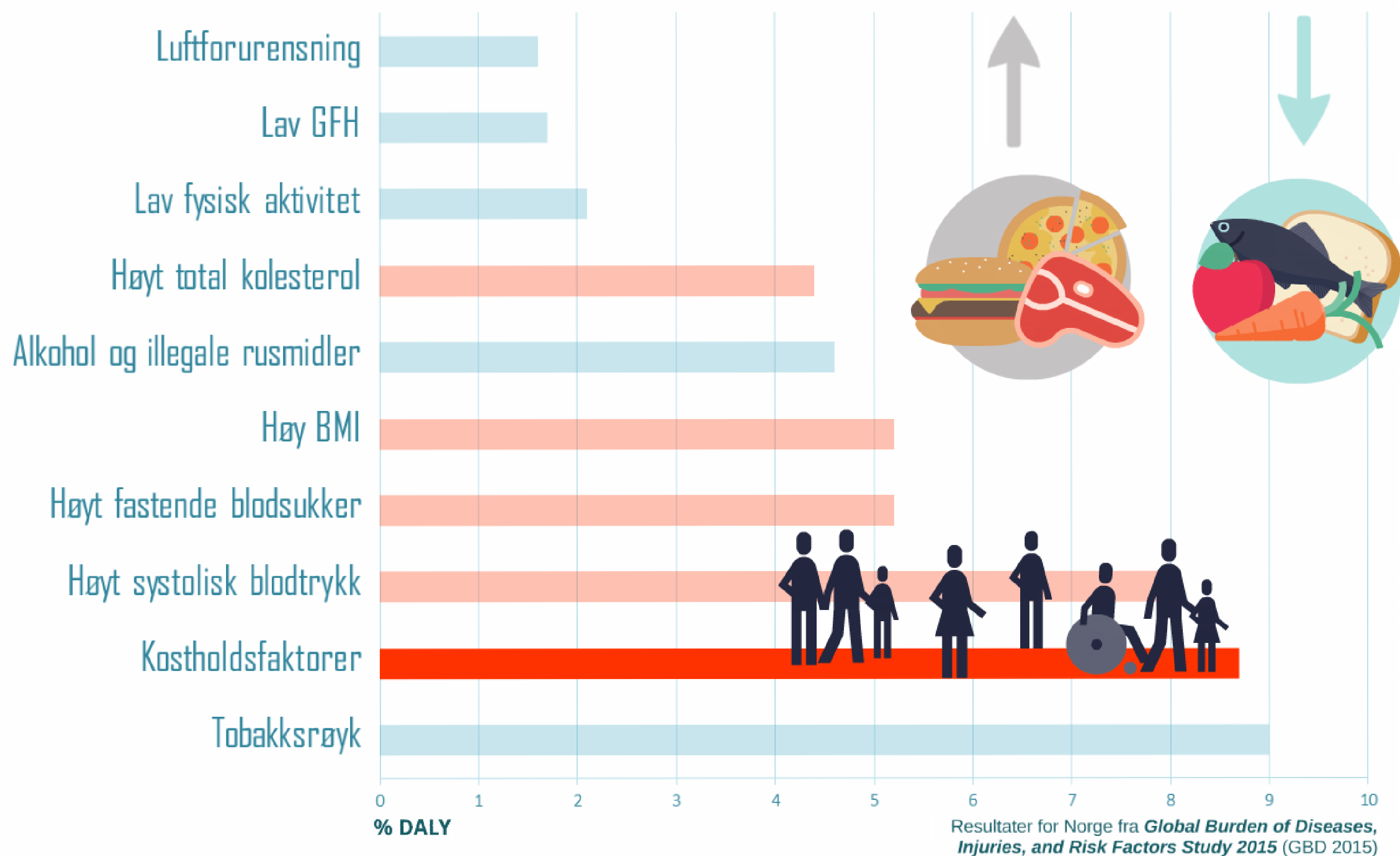
Nasjonal faglig retningslinje

Eva Rustad de Brisis, seniorrådgiver og klin. ernæringsfysiolog



Innledning og bakgrunn

De ti viktigste risikofaktorer for død i Norge



Barn og mat i barnehagen – hvorfor er det så viktig?

- Ca. 3000 måltider i løpet av barnehagetiden
- 40-60 % av daglig energiinntak
- 9 av 10 barn går i barnehage
- Fremme gode vaner fra tidlig alder



Utjevne forskjeller

- Sosial ulikheter i kosthold i befolkningen i Norge, også blant barn
- Barnehagen kan bidra til å redusere sosiale forskjeller i kosthold
- Rammeplanen
- Smaksutforskning



Hva er nytt?

- **Tema**
 - Allergi
 - Spisevansker
 - Bærekraft og miljøhensyn
 - Sosiale rammer for måltidet forsterket
- **Støttmateriell**
 - Nytt oppskriftshefte og plakat
 - Satt i sammenheng med rammeplanen
 - Større fokus på vegetariske retter og fiskeretter

Bra mat i barnehagen



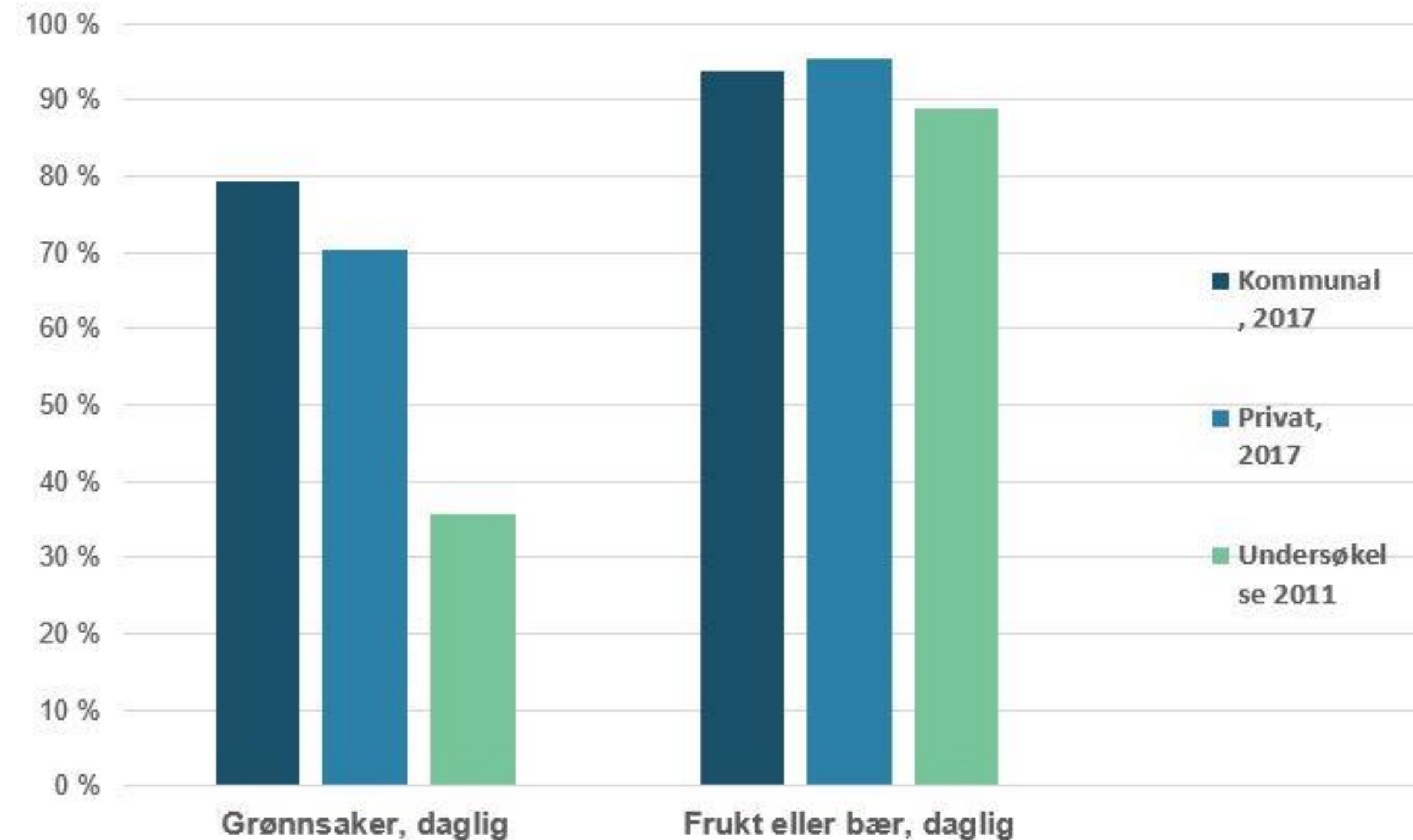
Nam-
nam!

Spørsmål til barnehage-Norge 2017

• Resultater

- Barnehagene følger i stor grad retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- Frokost og ettermiddagsmat er de måltidene som i størst grad medbringes av foresatte
- Undersøkelsen tyder på at tilbudet av grønnsaker er langt bedre enn i 2011
- Fortsatt potensiale i å tilby grønnsaker like ofte som frukt

Andel barnehager som daglig tilbyr frukt, bær, grønnsaker (%)



Ny rammeplan

Tydeligere krav til arbeid med mat og måltider

Fagområdet med ny tittel: *Kropp, bevegelse, **mat** og helse*

Rammeplan for barnehagen



innhold
og oppgaver




Gjelder fra 01.08.17

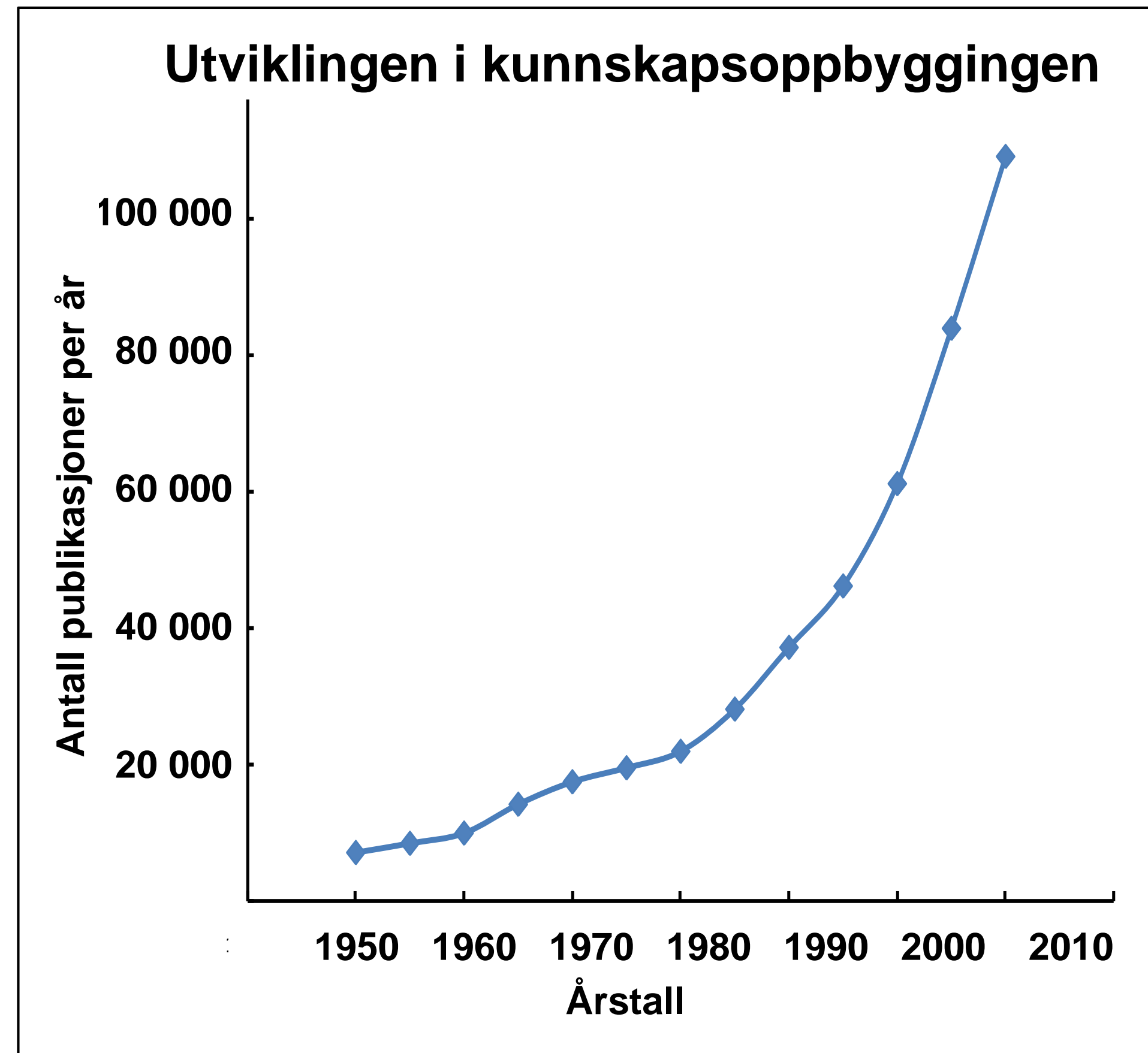
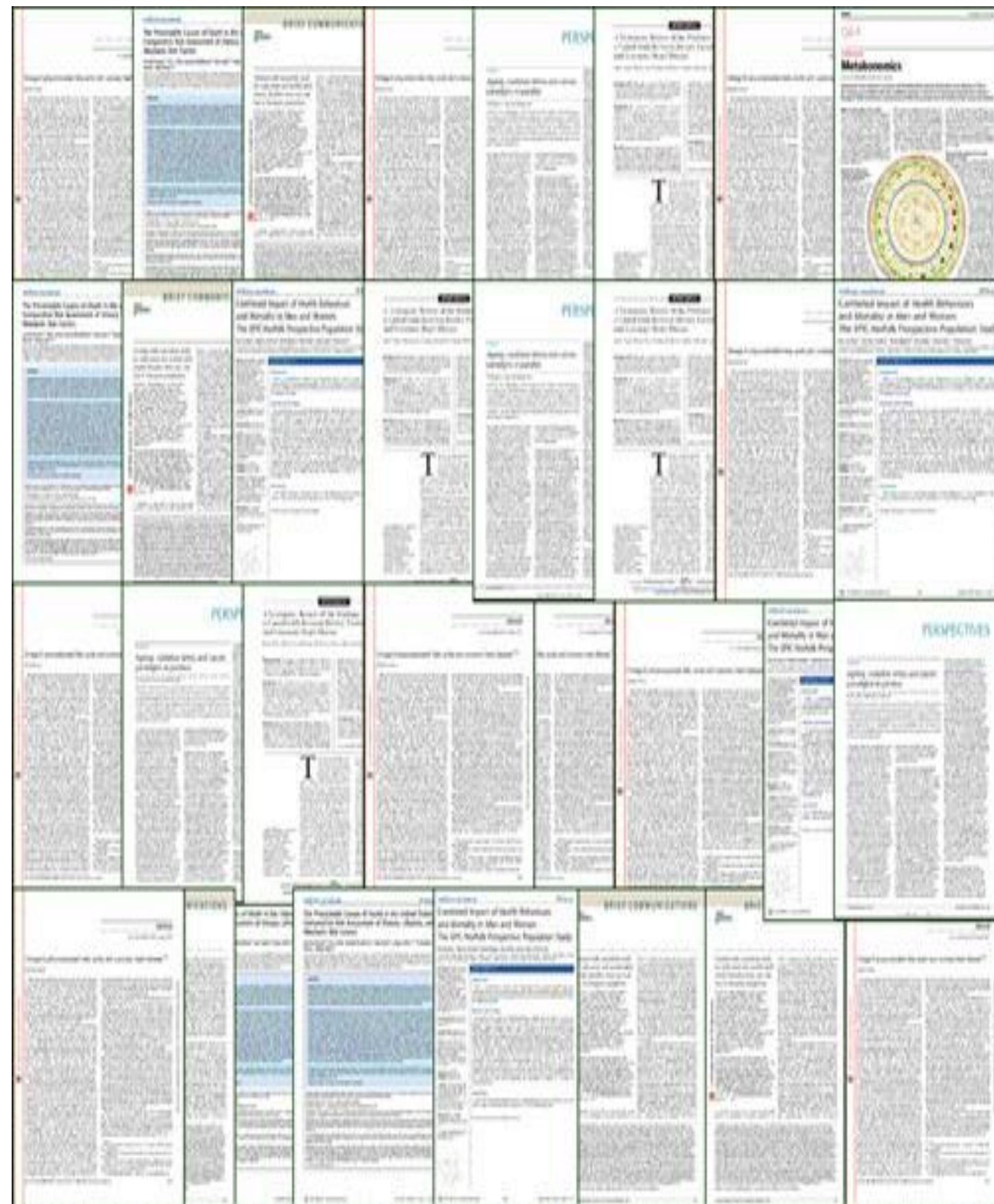
Anbefalingene om kosthold

Anbefalingene om
kosthold i retningslinjen
er i tråd med de norske
kostrådene

**HELSEDIREKTORATETS
KOSTRÅD**

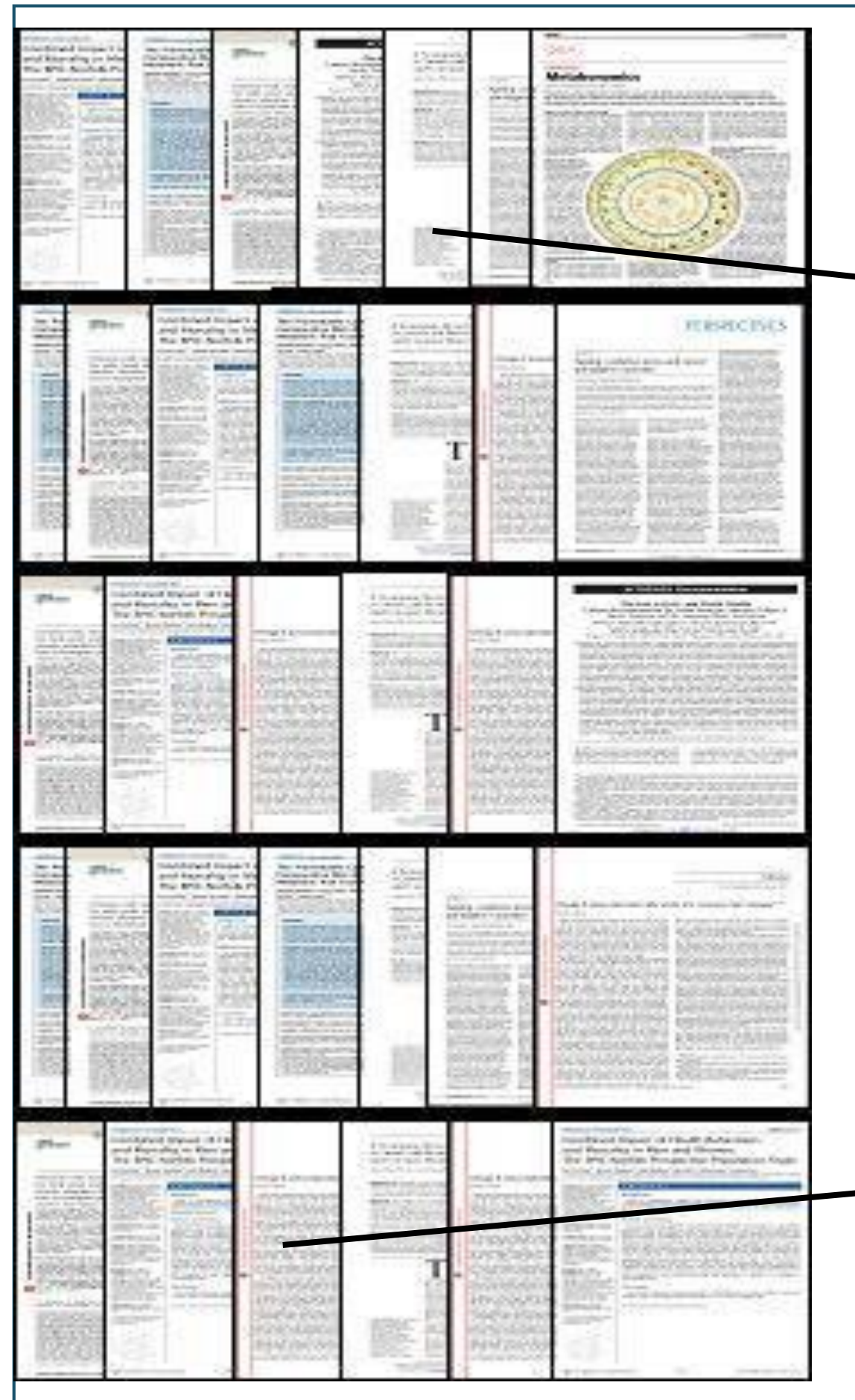
 HelseDirektoratet

Totalt omkring 2 mill. vitenskapelige publikasjoner om kosthold, ernæring og helse



Hvordan skal man på en representativ måte oppsummere status innen dette forskningsfeltet ?

Media er ingen god kilde til balansert informasjon om ernæring



Fra originalpublikasjoner til norske kostråd



Originalpublikasjoner

Systematiske kunnskapsoppsummeringer

Annen kunnskapsoppsummering og konsensusrapporter,

Meta-analyser og omfattende originalartikler

Cochrane- og GRADE-rapporter

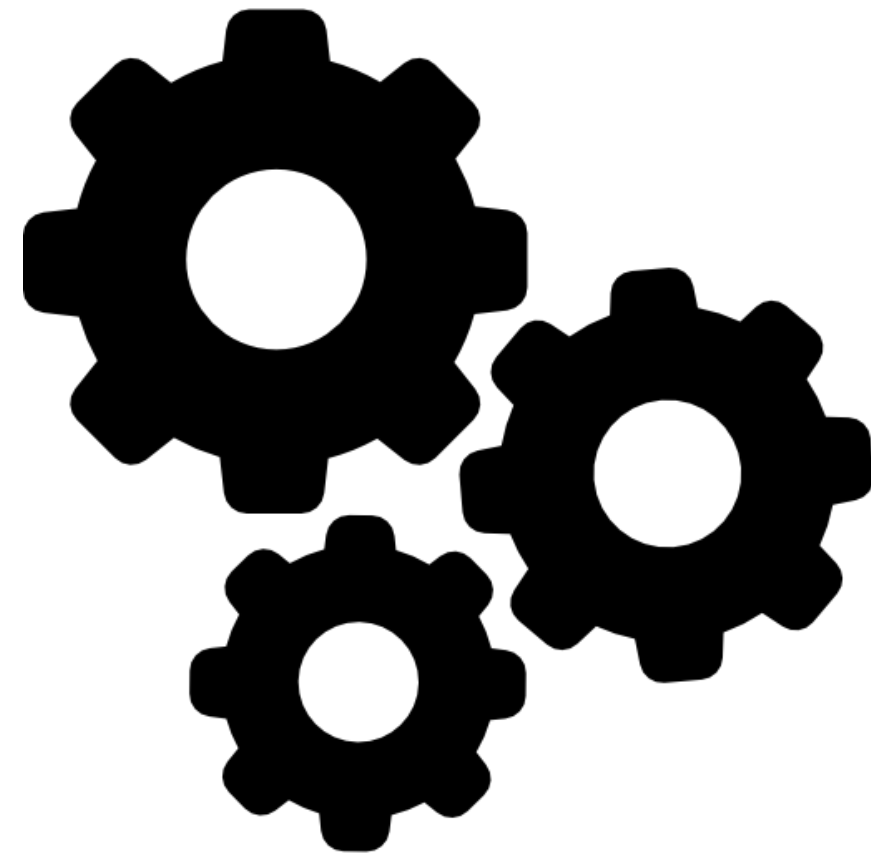
Evidens baserte matriser

**Kvalitets-
sikring
+
Relevans
for norske
forhold**

Kostråd

Anbefalingsene

Generelt



- **12 anbefalinger**

- Anbefalingstekst
 - Utdypelse av overskriften på anbefalingen
- Begrunnelse
 - Forskning (oppsummert), lover, rapporter, forskrifter, veiledere, kunnskapsbasert praksis
- Praktisk
 - Kan være relativt tekstrikt avsnitt
 - Mange praktiske råd og tips til hvordan gjennomføre anbefalingen

- Refleksjonsspørsmål

- Alle anbefalinger har refleksjonsspørsmål
- Kan brukes til å finne den beste løsningen for den enkelte barnehagen ved ulike problemstillinger

- Referanser

- Alle referanser brukt for å utarbeide anbefalingene er opplyst

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen

- Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom måltidene
- Medbrakt eller servert
- Kald eller varm
- Legge til rette for frokost – medbrakt eller servert, inkl. melk og vann
- Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere



2. Barna bør få god tid til å spise, minst 30 minutter

- Få ro og tid til å spise seg mette
- Mulighet for å oppleve måltidsglede
- God tid → regulere matinntaket bedre, og gir dem mulighet til å lytte til kroppens metthetssignaler



3. Mat og måltider begrunnelse

Forskrifter

MRH i barnehager og skoler § 11:

- *anbefales at Helsedirektoratets retningslinje for mat og måltider i barnehagen legges til grunn ved matserving slik at den ernæringsmessige kvaliteten av måltidet sikres*

Rammeplanen:

- *Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller*
- *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*



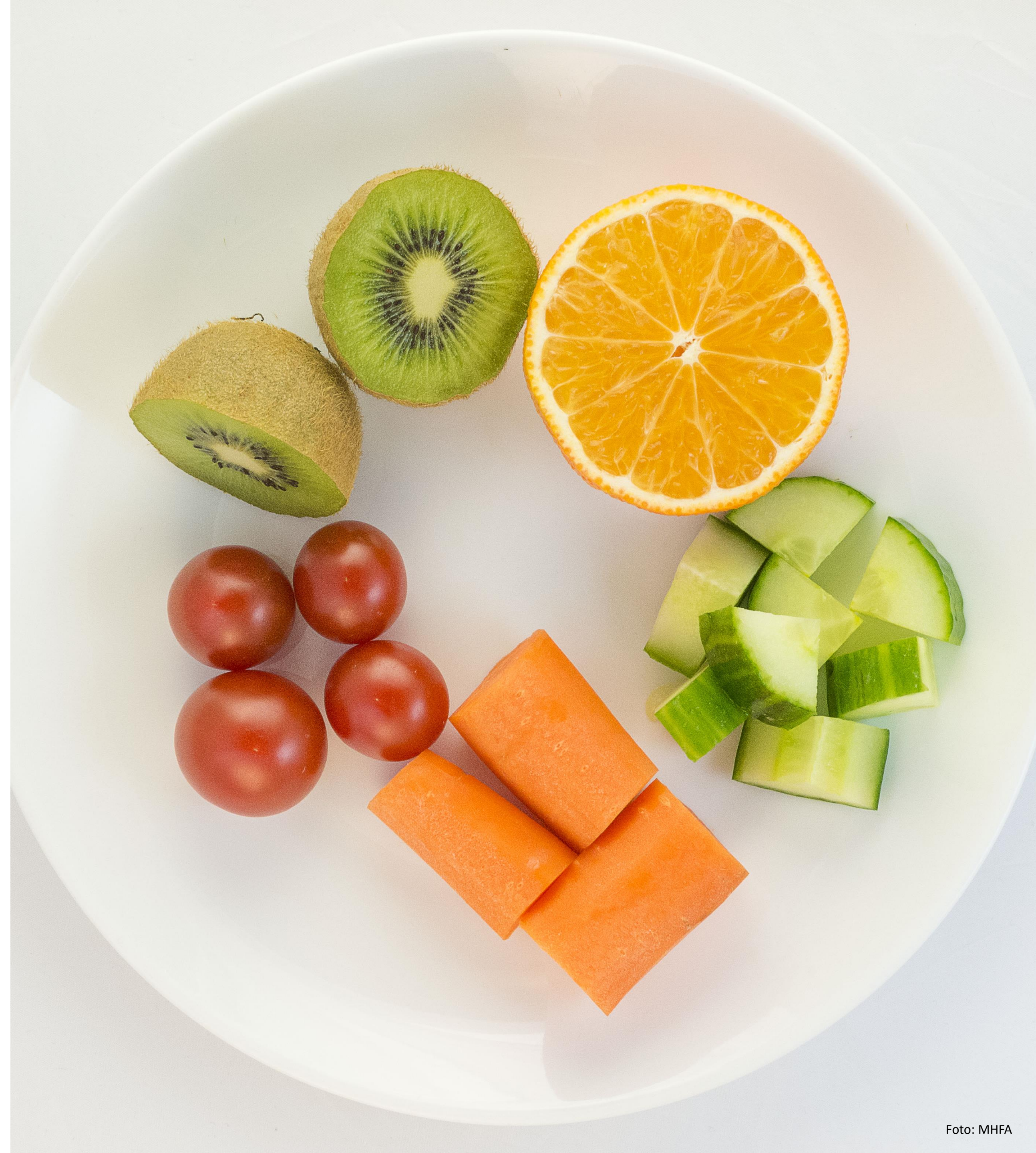
4. Barnehagen bør servere grønnsaker, og frukt eller bær hver dag

- Tilbudet kan sees i sammenheng med og tilpasses eventuelt medbrakte frukt og grønt
- Bør være et mål at barna inntar minst tre av «fem om dagen» i løpet av barnehagedagen
- Halvparten bør være grønnsaker
- Juice kan inngå som en av «fem om dagen», men tilbudet begrenses.



4. Grønnsaker, og frukt eller bær forts.

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



5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig

- Bør tilby vanlig hvit melk og vann til måltidene
- Bør ikke tilby helmelk eller bruke helmelk i matlaging
- Hvis alle barna kan drikke vanlig melk, er lettmelk tilsatt vitamin D et godt valg
- For barn som av ulike årsaker ikke kan drikke vanlig melk, kan plantedrikk tilsatt kalsium, jod og vitamin B12 serveres
- Det bør alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig, både til og mellom måltidene

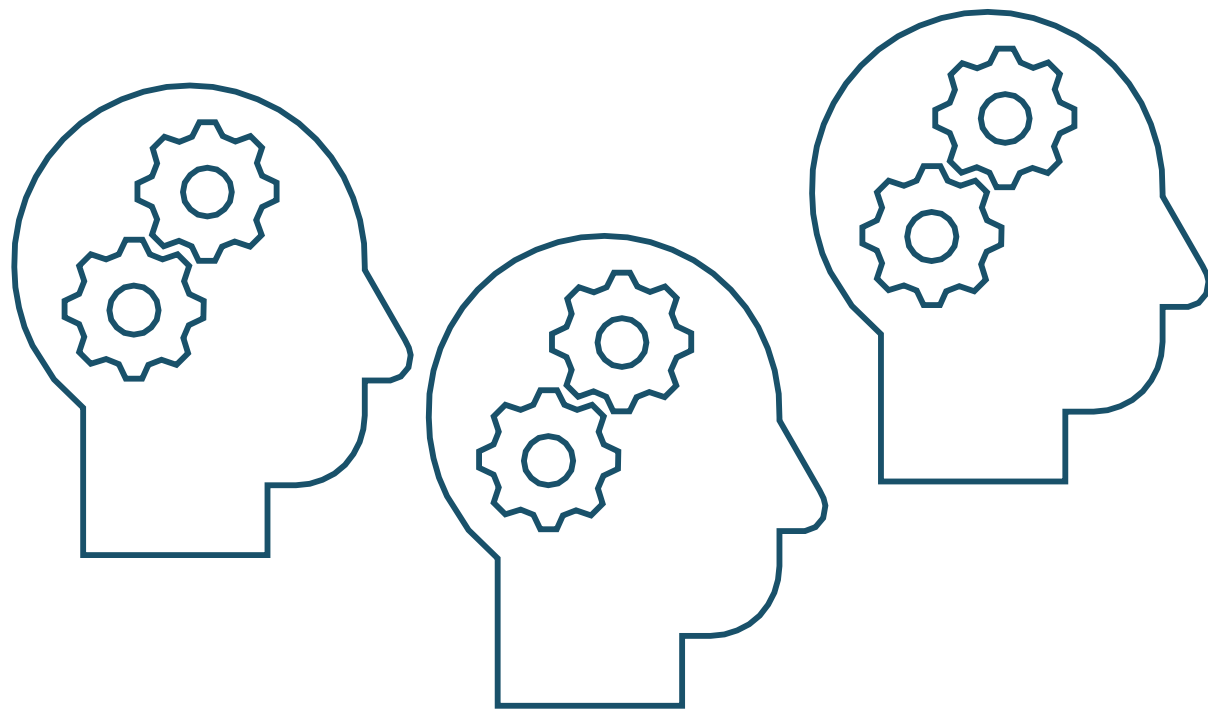


6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås

- De fleste feiringer og markeringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke
- Barnehagen 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
- Se begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av barnehageåret



Grupperefleksjon



1. Hvor mange spesielle anledninger har vi i vår barnehage nå per år?
2. Hvordan kan vi eventuelt feire annerledes?
3. Hvilke 5-6 anledninger per år med festmat vil dere velge i barnehagen?

7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet

- Arbeide for god fysisk tilrettelegging for måltidene
- Hvordan bord og stoler er plassert i rommet, vurdere behov for mindre spisegrupper
- Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå
- Rammeplanen:
 - *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 barna får medvirke i mat og måltidsaktiviteter

- Måltider gir gode muligheter for læring, for eksempel språk og samspill med andre
- Arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen
- Definere hvordan måltidene skal brukes inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid
- Barna bør inkluderes i denne planleggingen
- Rammeplanen:
 - *Oppleve et stimulerende miljø som støtter opp om deres lyst til å leke, utforske, lære og mestre*
 - *Personalet også legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna*



Meld. St. 6

(2019–2020)

Melding til Stortinget

Tett på – tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO

Språkarbeidet i barnehagen

- «*Mat og måltider er viktig for samspill og fellesskap, og måltidene kan brukes i språkarbeidet for å se hvert enkelt barn og stimulere til samtaler, nysgjerrighet og refleksjon*».

Gode barnehager fremmer trivsel og læring

- «*Måltidene i barnehagen kan være en viktig inkluderingsarena som gir mulighet for felles meningsdanning og gruppeglede*».
- Studier viser at samspillet under måltidene i barnehagen ikke er så bra som det burde være
(Klette, Drugli og Aandahl 2018)



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

- Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner
- Det bør legges til rette for håndvask med såpe og vann før måltidene, og etter toalettbesøk
- Engangs papirhåndklær bør være tilgjengelig ved alle håndvasker
- Barna bør kjenne 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 matservering skal Matloven og tilhørende forskrifter følges
- Det er barnehagens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves, og at maten som serveres er trygg
- 14 bestemte allergener som det alltid skal lages 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

Matmerking

Allergenmerking

Statens tilsyn for fisk, dyr og næringsmidler

Mattilsynet

De 14 allergenene

Det er 14 kategorier ingredienser som alltid skal angis i merkingen når de brukes i en matvare. Nedenfor finner du eksempler på matvarer som inneholder allergener. Allergene ingredienser kan også finnes i en del kosttilskudd og helsekostprodukter.

Kornslag* som inneholder gluten:

Dette inkluderer hvete, rug, bygg, havre, spelt, korasanhvete o.l. Disse kornslagene finner du ofte i mat som inneholder mel, slik som krutonger, brød og bakervarer, kaker, couscous, bearbeidede kjøtt- og fiskeprodukter, sauser og supper. Kornslaget må deklareres, men det er opp til produsenten om gluten angis i tillegg.

Skalldyr:

Dette inkluderer krabbe, hummer, reker, krill, krepser og scampi o.l. Skalldyr finner du ofte i salater. Disse ingrediensene kan også finnes i skalldyr- og fiskeretter, i wokretter, sauser og lignende til bruk i thairetter.

Egg:

Egg finner du ofte i kaker, majones, soufflé, pasta, paier, noen kjøttprodukter, sauser, desserter og matvarer som er penslet med egg.

Fisk:

Fisk finner du ofte i skalldyr- og fiskeretter, leverpostei, salatdressinger, tapenade, buljong og i Worcestersaus.

Peanøtter:

Peanøtter finner du ofte i kjeks, kaker, desserter, sjokolader, is krem, peanøttolje, peanøttsmør, asiatiske og orientalske retter.

Soya:

Soya finner du i tofu, miso, tempeh, soyasaus, soyadrikker og soyamel o.l. Soya brukes også i noen desserter, is krem, kjøtt- og fiskeprodukter, sauser, supper og vegetarprodukter.

Melk:

Melk finner du i smør, ost, fløte, is krem, desserter, melkepulver, yoghurt, bakverk, supper og sauser o.l. Noen matvarer er penslet med melk.

Nøtter*:

Dette inkluderer mandler, hasselnøtter, valnøtter, kasjunøtter, pekannøtter, pistasienøtter, paranøtter og macadamianøtter. Du finner ofte nøtter i brød, kjeks, småkaker, desserter, is krem, sjokolade, marsipan, nøtteoljer og sauser. Ulike typer nøtter brukes i asiatiske retter.



* Kornslaget eller type nøtt skal angis i merkingen.

11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider

Spesiell vekt på

- Spisevansker
- Matallergi- og intoleranser

Nye tema i retningslinjen

- Nye regelverk har kommet siden 2007
- Mer oppmerksomhet om allergi i samfunnet
- Behov for mer kunnskap om spiseutvikling

Begrunnelse

- Matallergi og matintoleranser omfattes av begrepet nedsatt funksjonsevne
- Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. (§ 9) stiller krav om at funksjonshemmedes behov skal ivaretas



Spisevansker

- Måltidene skal tilrettelegges for barn med særlige behov.
- Dette inkluderer også barn med sykdom, spisevansker og nedsatt funksjonsevne.
- Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider.
- Spisevansker er å betrakte som en funksjonsnedsettelse med betydning for emosjonell, kognitiv, atferdsmessig og sosial utvikling.
- Barn med spisevansker er i risiko for å komme på siden av felleskapet i måltider.



Allergi i barnehagen

- Det er et krav om at måltid tilrettelegges for barn med spesielle behov
- Inkluderer matallergi og –intoleranser
- Sikre barn (og foreldre) trygge rammer
- Måltidene bør fremme inkludering i felleskapet og barnets utvikling
- Tilstrebe å servere samme matrett til alle



Allergi i barnehagen

- restriksjon av matvarer forts.

Hovedregel:

- Ikke et generelt forbud mot nøtter (eller andre matvarer) i barnehagen.
- Behov for forbud bør dokumenteres av spesialist
 - Viktig for tilpassede tiltak på riktig nivå
 - Diagnose, sykehistorie, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, total vurdering
- Kan være nødvendig i småbarnsavdeling

Uheldige konsekvenser

Falsk trygghet

- Ikke alle foreldre vil sjekke leverposteien for ansjos eller brødet for melk
- Farlig dersom opplevelsen av trygghet fører til redusert fokus på allergihygiene og allergiberedskap (f. eks. manglende opplæring)

Mangelfull opplæring i mestring

- Andre arenaer enn (fritid, venner osv.)
- Lære å håndtere egen allergi
- Ikke oppleve unødvendig angst



12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

- Barnehagen kan bidra
 - Gjennom god planlegging av måltider
 - Ved å gjøre barna bevisste, engasjerte og handlekraftige
- Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold.
- Matsvinn kan reduseres gjennom
 - kunnskap om oppbevaring
 - holdbarhet og utnyttelse av matvarer
 - god planlegging av innkjøp
- Begrenset bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende



Foto: Ole Walter Jacobsen

Photo: Ole Walter Jacobsen



Ernæring, miljø og økonomi – et kinderegg!

TIPS

- Mer grønt og belgvekster i rettene
- Mindre porsjoner om gangen – heller forsyne seg en ekstra gang
- Bruk gjerne mindre tallerkener
- Unytt rester

Eks. spaghetti bolognese:

Mindre karbonadedeig og **mer** grønnsaker
= grønnere, billigere og like godt 😊

- Karbonadedeig: ca. 140,- pr. kg.
- Selleri og gulrot ca. 30,- pr. kg.



TAKK FOR MEG!



Helsedirektoratet

eva.rustad.de.brisis@helsedir.no