NASJONALT SENTER FOR MAT, HELSE OG FYSISK AKTIVITET

GISLE VEDVIK TJELLAUG

RÅDGIVER

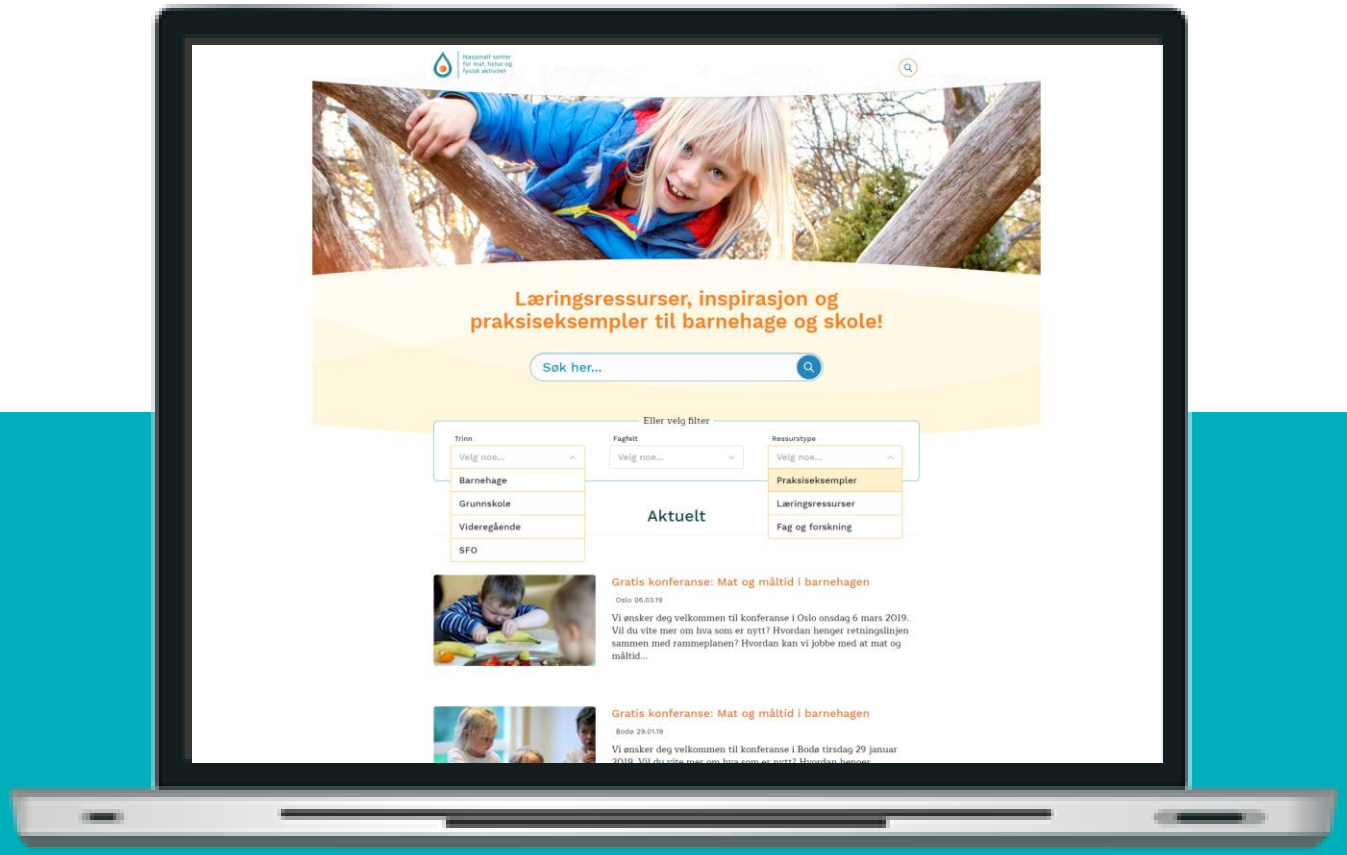
- Styrke barnehagens og skolens rolle som helsefremmende og inkluderende arena.

- Bidra til å gi økt kompetanse og inspirasjon for arbeidet med mat og måltid og fysisk aktivitet, samt for fagene kroppsøving og mat og helse.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

MHFA.no

- Læringsressurser
- Praksiseksempler
- Fag og forskning



Besøk oss på mhfa.no

KARTLEGGINGSVERKTØY FOR MAT OG MÅLTID

- Kartlegge eget arbeid med mat og måltid
- En enklere måte å arbeide med rammeplan og retningslinjer
- Finner relevante ressurser for deg
- Skaper bevissthet, diskusjon og refleksjon.

KARTLEGGINGSVERKTØY FOR MAT OG MÅLTID

1. I vår barnehage bruker vi måltidene som en pedagogisk arena

Barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten som spises. Daglige måltider i

Les mer

Velg ditt svaralternativ under:

Dette er vi gode på

Dette kan vi bli bedre på

Dette trenger vi å lære mer om

KARTLEGGINGSVERKTØY FOR MAT OG MÅLTID

1. I vår barnehage bruker vi måltidene som en pedagogisk arena

Barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten som spises. Daglige måltider i barnehagen gir gode muligheter for læring på mange områder. Måltidet er en sosial og pedagogisk arena der ulike deler av rammeplanen kan integreres. Mulighetene er mange. Det estetiske kan bli synlig ved å dekke bordet, legge opp maten på tallerken og bruke sansene til å utforske maten.

Under måltidet kan en gi barna forståelse for ulike måleenheter og snakke med dem om størrelser, mengde og form. Det er viktig at barna får utforske og undre seg og medvirke i mat- og måltidsaktiviteter, og at de voksne er aktive og bevisste rollemodeller som inkluderer alle barn. Barnehagens arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen.

- Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap 7 og 9. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1.7.

Lukk denne saken ^

Velg ditt svaralternativ under:

Dette er vi gode på | Dette kan vi bli bedre på | Dette trenger vi å lære mer om

KARTLEGGINGSVERKTØY FOR MAT OG MÅLTID

😐 Dette trenger vi å lære mer om

Mat og måltid som del av barnehagen sin pedagogiske virksomhet

1. I vår barnehage bruker vi måltidene som en pedagogisk arena

- Måltidet som pedagogisk arena – inspirasjon og aktiviteter

Barns medvirkning

1. I vår barnehage legger vi til rette for at barna får medvirke i praktisk matlaging og andre mataktiviteter

- Barnas medvirkning i matlaging

Måltidet som pedagogisk arena

3. I vår barnehage har vi egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner.

- Måltidet som estetisk erfaring
- Måltidets sosiale funksjoner

Send resultat på e-post

Send resultatet til deg selv på e-post. Dette anbefales ettersom at resultatet ikke blir lagret når du avslutter / lukker denne siden.

Send på e-postadresse | Send

Plakaten

Hva skal vi ha fokus på? Hva skal vi gjøre? Hva ønsker vi å oppnå? Lag din egen plakat for arbeidet med mat og måltid i din barnehage.

Lag plakat

MÅLTIDET SOM PEDAGOGISK ARENA

Samarbeid mellom 8 nasjonale sentre

- Måltidet i lys av identitet og kultur
- Matvers
- Utforskende lek med smaker
- Sammenligning ved matbordet
- Måltidet – tid for glede og fellesskap
- Måltidet – en arena for møte med andre språk
- Måltidet som estetisk erfaring
- Måltidet som språkarena

MÅLTIDET SOM PEDAGOGISK ARENA

Sammenligning ved matbordet

Forankring i rammeplanen

Barn opplever matematikk i sin hverdag med kroppen, sansene og i samspill med andre mennesker. De uttrykker nysgjerrighet og undring, og ifølge rammeplanen skal personalet legge til rette for matematiske erfaringer gjennom å berike barnas lek og hverdag med matematiske ideer og utdypende samtaler. Måltidet er en hverdags-situasjon hvor barna gjør erfaringer med eksempelvis sortering, mengder, plassering, form og størrelser. Barn erfarer at vi må kjenne på melkekartongen for å finne ut om den er tom eller full og at vi må kikke i eggekartongen for å se hvor mange egg den inneholder. Gjennom lystbetont samspill om matematikken under måltidet kan barna utvikle matematisk forståelse.

I rammeplanen er det trukket frem at personalet skal legge til rette for at barna kan utforske og oppdage matematiske begreper og sammenhenger. Under måltidet kan barna møte begreper som flere, større, full, tung, halv, inni, rund og mellom. De kan oppdage sammenhenger som at det blir færre blåbær igjen jo flere som spises, eller at antallet barn rundt bordet ikke endrer seg selv om to bytter plass. Personalet må være åpne for barnas utforskning, og invitere til resonnering og utforskende samtaler omkring det barna er opptatt av.

Refleksjonsspørsmål

- Hvordan kan måltidsituasjonen invitere til en utforskende samtale omkring likheter, størrelser, antall og plassering?
- På hvilke måter kan vi benytte måltidet for å la barna oppleve matematikk som meningsfylt og morsomt?

Introduksjon til aktiviteten

Å utforske likheter og ulikheter handler om å bli oppmerksom på egenskaper ved ting rundt oss og hvordan disse henger sammen. Det å utforske ulike fremgangsmåter for sortering og sammenligning er svært viktig for å forstå matematikk, og i rammeplanen er dette tydelig uttrykt.

Det finnes to ulike måter å sortere på; klassifisering og ordning. Klassifisering innebærer at barna lager grupper av gjenstander som på en eller annen måte hører sammen.

Barna kan klassifisere kopper etter farge (blå kopper sammen), pålegg etter innhold (kjøttpålegg sammen) eller bestikk etter type (gafler sammen). Vi klassifiserer typisk når vi rydder av bordet og all mat og dekketøy skal legges på plass. Ordning innebærer at vi lager en rekkefølge av gjenstandene med utgangspunkt i en egenskap. Barn kan ordne glass etter hvor mye de inneholder eller brødskiver etter størrelse.

Aktivitet med barna

Del 1: Sammenligne ting fra matbordet

I denne aktiviteten skal barna erfare at forskjellige ting kan ha egenskaper som både er like og ulike. For eksempel kan to melkekartonger se helt like ut, men ha ulik vekt; to matbokser kan ha samme form, men ulik farge og to eggekartonger kan se helt like ut når de er lukket, men ha ulikt antall egg.

Du kan begynne med å oppfordre barna til å finne noe som er likt. Først lik farge eller lik form, og deretter andre egenskaper. For eksempel er melk og juice like fordi de kan drikkes. Når barna skal finne likheter må de studere egenskapene til de ulike tingene på bordet. Du må støtte barna i kunsten å stadig finne nye kriterier og la kreativi-teten blomstre sammen med dem.

Etter hvert kan du utvide aktiviteten ved at barna får kjenne på to ting fra matbordet uten at de ser dem. De kan eksempelvis holde gjenstandene under bordet eller bak en serviett. Barnet skal så beskrive hva som er likt og hva som er ulikt med gjenstandene. Barna kan erfare at det er lett å kjenne forskjell på ei lita og ei stor skje, men

at det er vanskeligere å skille tuben med rekeost fra den med skinkeost. Videre kan de føle at to tallerkener har ulik form ved at den ene er rund og den andre firkantet. De yngste barna kan kjenne på en ting under bordet og så peke på en ting på bordet som er lik.

Del 2: Rydd av bordet etter kriterier

Når bordet skal ryddes etter måltidet kan barna finne klassifiseringskriterier for hva som skal ryddes i hvilken rekkefølge. For eksempel kan barna foreslå at først skal alt som er gult på bordet ryddes, deretter alt som har en rund form. Av det som er igjen på bordet kan deretter alt som er spiselig ryddes bort, og så alt som er bestikk. Barn og voksne kan sammen prøve å finne kriterier slik at bordet blir helt tomt.

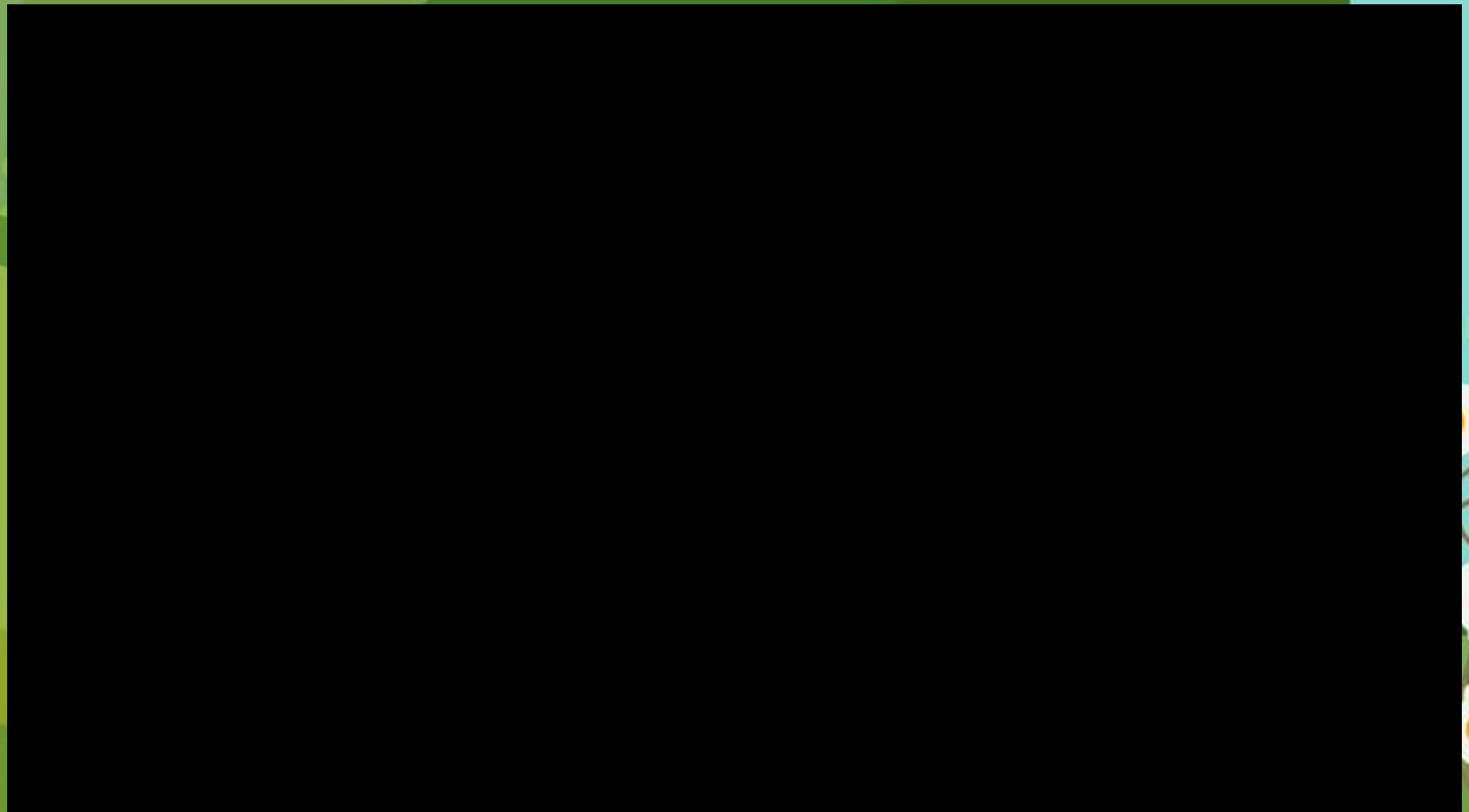
Mer om matematikk i barnehagen

www.matematikksenteret.no/barnehage

WEBINAR

- Mat og måltid i et folkehelseperspektiv
- Spise- og smaksutvikling
- Bra mat for barn!
- Barns medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter
- Mat og religion i barnehagen
- Nasjonal faglig retningslinjer for mat og måltider i barnehagen
- Friluftsliv i barnehagen

MATJUNGELEN



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Høgskulen på Vestlandet

FYSISK AKTIVITET OG BEVEGELSESGLEDE

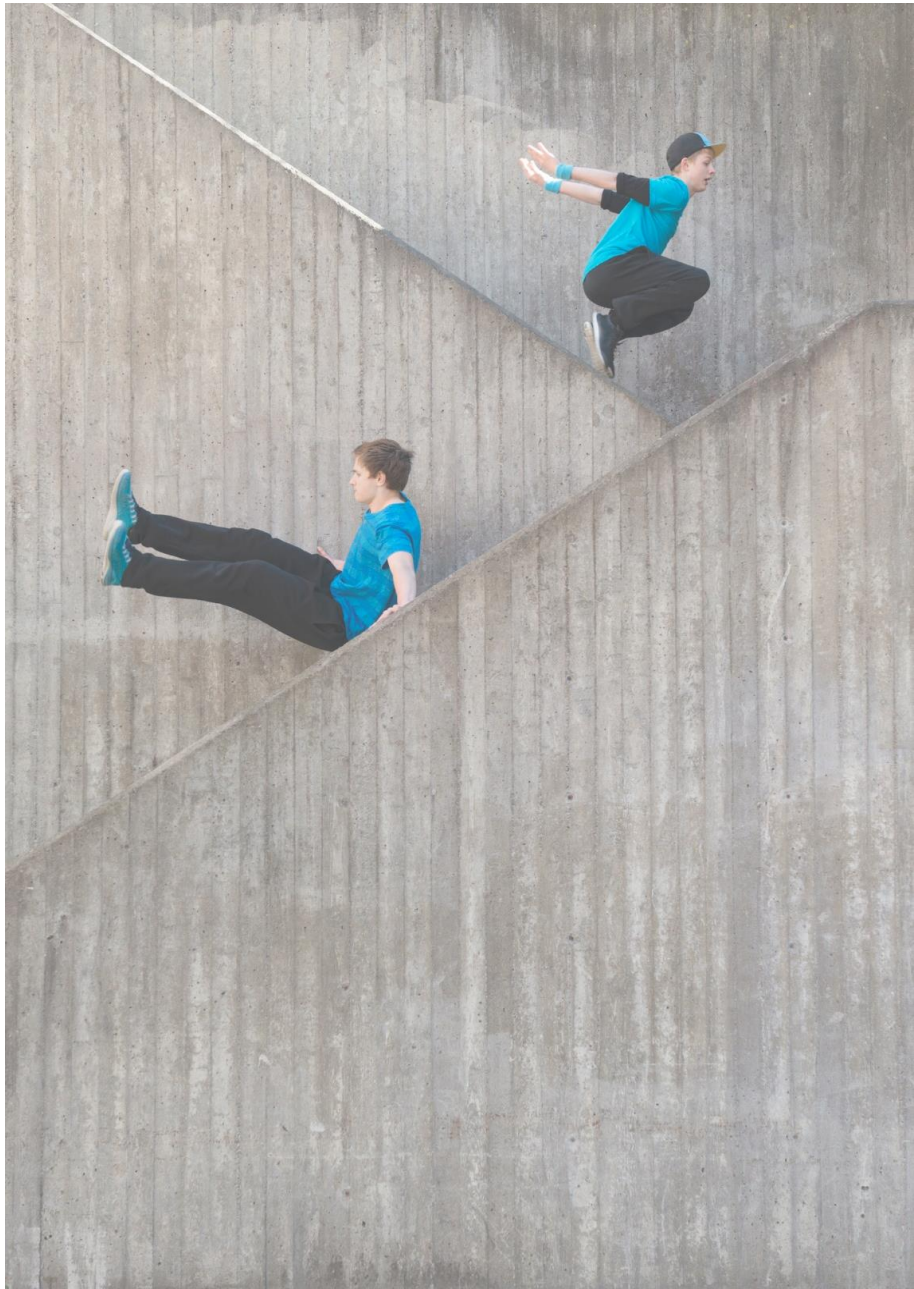
GISLE VEDVIK TJELLAUG

RÅDGIVER / NASJONALT SENTER FOR MAT, HELSE OG FYSISK AKTIVITET / HØGSKULEN PÅ VESTLANDET

FYSISK AKTIVITET

«All kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå»

Hyppighet - Varighet – Intensitet – Kvalitet



Bouchard & Shepard 1994

ANBEFALINGER FOR BARN OG UNGE

Minimum **60 minutter** fysisk aktivitet hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten både moderat og hard.

Minst **tre** ganger i uka bør aktiviteten være med **høy intensitet**, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.

Fysisk aktivitet utover dette gir ytterligere helsegevinster.

FYSISK AKTIVITET OG STILLESITTING

Nasjonale anbefalinger

Fysisk aktivitet og stillesitting - 0-5 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Spedbarn bør stimuleres til aktivitet i forhold til utviklingsnivå. De minste barna er naturlig aktive, men både foreldre og barnehager bør passe på at aktiviteten er tilstrekkelig, allsidig og lystbetont. Aktivitet tidlig i livet legger tilrette for livslang bevegelsesglede.

ANBEFALINGER

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
- Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.

MINDRE TID I RO

- Bruken av tv, pc eller nettbrett bør begrenses hos de aller minste barna. For de litt eldre barna i denne aldersgruppen bør man tidsbegrense daglig «skjermtid», for eksempel en time per dag. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og barn. Varier perioder i ro med fysisk aktivitet. Inspirer til aktiv og sosial lek.

HVORDAN BØR DE MINSTE VÆRE AKTIVE?

- Aktivitetsnivået må tilpasses barnets utvikling. Det viktigste er at inne- og utearealene innbyr til variert lek, og at det legges til rette for utfoldelse hver dag, året igjennom.
- Stimuler til utvikling av grunnleggende bevegelser som rulle, krabbe, krype, klatre, hoppe, hinke og løpe. Balanse og koordinasjon bør være en naturlig del av alle bevegelser.
- Fri lek bør dominere, men varier med tilrettelagt lek.
- Gode eksempler er variert bevegelseslek, bevegelse til musikk, balleker, lek med og i vann, aktiviteter i snø og på is. Turer i skog og mark og i ulendt terreng gir variert og allsidig bevegelsesløring. La barnet være ute hver dag.

Helsedirektoratet

Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet i 2014.
www.helsenorge.no og www.helsedirektoratet.no

Nasjonale anbefalinger

Fysisk aktivitet og stillesitting - 6-12 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Aktivitetene bør tilpasses barnas utviklingsnivå, være lystbetonte og legge grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses.

ANBEFALINGER

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke og belaster skjelettet.
- Lek og fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses og stykkes opp med mer aktive perioder.

MINDRE TID I RO

- Tiden som benyttes i ro foran ulike skjermer øker med stigende alder. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og barn. Å tidsbegrense daglig skjermaktivitet kan være en god løsning, for eksempel to timer per dag. Inspirer til aktiv og sosial lek og aktivitet.

HVORDAN KAN GRUNNSKOLEBARN VÆRE AKTIVE?

- Barn i denne aldersgruppen bør få utfolde seg gjennom variert lek og aktivitet både inne og ute hver dag gjennom hele året. Det bør legges til rette for lystbetont aktivitet både på skolen, i fritiden og i hjemmet. La barn være ute hver dag.
- Varier mellom tilrettelagt aktivitet og den uorganiserte frie leken som stimulerer grunnleggende ferdigheter som å gå, løpe, hoppe, hinke, klatre, kaste og fange.
- Eksempler på aktiviteter kan være ute- og inne leker, friluftsliv, idrett, bevegelse til musikk, gymnastikk, vann-, snø-, is- og ballaktiviteter. Husk aktiviteter med høyere intensitet.
- Tilrettelegg for fysisk aktivitet i kroppsøvingstimene, aktivitet i løpet av skoledagen, i friminuttene og andre anledninger hvor alle kan aktiviseres.
- Å gå eller sykle på veien til skolen, til fritidsaktiviteter og i nærmiljøet er gode vaner.

stå opp · aktiv til skolen · skolen · etter skolen · aktivitet · kveldstid · sengetid

Helsedirektoratet

Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet i 2014.
www.helsenorge.no og www.helsedirektoratet.no

Nasjonale anbefalinger

Fysisk aktivitet og stillesitting - 13-17 år

Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst og utvikling og god helse blant barn og unge. Fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse, konsentrasjon og læring. Lystbetont fysisk aktivitet i ungdomsårene legger grunnlag for livslang bevegelsesglede. Tiden i ro bør begrenses.

ANBEFALINGER

- Ungdom bør være fysisk aktive minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uka bør aktiviteten være med høy intensitet, og inkludere aktiviteter som gir økt muskelstyrke skjelettet.
- Fysisk aktivitet utover 60 minutter hver dag gir friskere og mer robuste ungdom.
- Tiden i ro bør begrenses, og langvarig stillesitting bør brytes opp med aktive pauser.

MINDRE TID I RO

Tiden som benyttes i ro foran ulike skjermer øker med stigende alder. Faste rammer er enkelt å forholde seg til for både voksne og ungdom. Å tidsbegrense daglig skjermaktivitet kan være en riktig løsning, for eksempel to timer per dag. Inspirer til aktivitet!

HVORDAN BØR UNGDOM VÆRE AKTIVE?

Ungdom bør stimuleres til å finne flere aktiviteter som de liker, både i organiserte og i organiserte former. De som gir seg med idrett eller annen aktivitet bør stimuleres til å finne nye aktiviteter. Det finnes en rekke muligheter til å være aktiv i hverdagen.

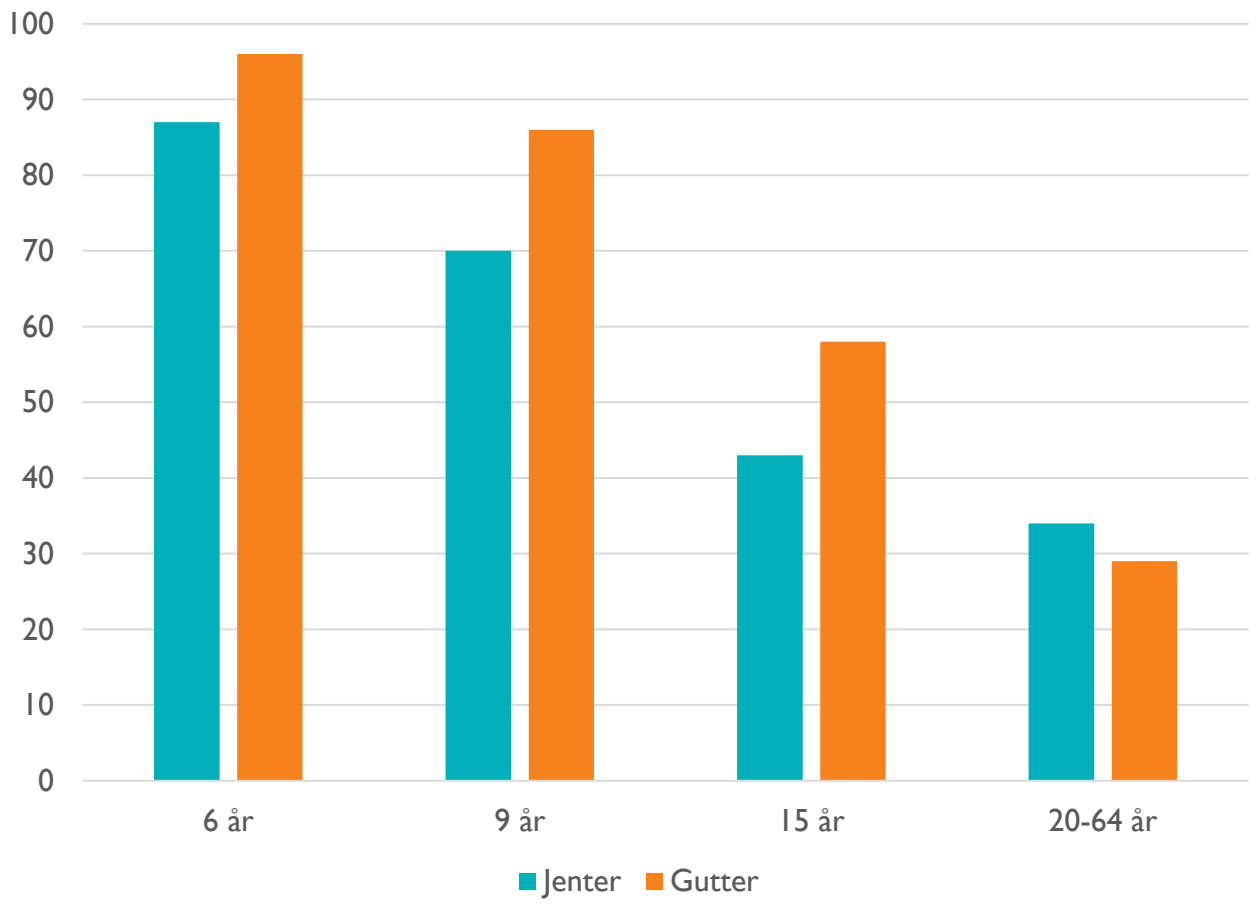
- Ingen er like: Å gå tur, drive friluftsliv, trene på treningsstudio, idrett, dans, skate- vann-, snø-, is- og ballaktiviteter er eksempler på aktiviteter.
- På skolen er kroppsøvingsundervisningen, og muligheter for aktivitet i andre fag og friminuttene viktig.
- Å gå eller sykle på veien til skolen, til fritidsaktiviteter og til aktivitet i nærmiljøet er gode vaner.
- Stimuler til samspill og sosialt samvær og ta hensyn til individuelle forutsetninger og interesser. Involver ungdommene i utformingen av aktivitetene.

stå opp · aktiv til skolen · skolen · etter skolen · aktivitet · kveldstid · sengetid

Helsedirektoratet

Nasjonale anbefalinger fra Helsedirektoratet i 2014.
www.helsenorge.no og www.helsedirektoratet.no

ANDELEN SOM OPPFYLLER ANBEFALT AKTIVITETSNIVÅ



- Mer skjermtid = mindre aktivitet
- Stillesittende tid øker med alder
- Gutter mer aktive enn jenter?

24 HOUR
FITNESS

HVA GJØR DU SOM PÅVIRKER AKTIVITETSNIVÅ?

Hva gjør vi i vår BHG/SFO for å:

- Sette i gang aktivitet
- Oppmuntre til aktivitet
- Involvere oss i aktivitet
- Legge til rette for aktivitet
- Rollemodeller for aktivitet

Bailey et al. 2013

BEVEGELSESGLEDE

- Hva er bevegelsesglede?

- Aktivitet som er gøy og inspirerende kan gi opplevelser av glede, mestring, trivsel og vennskap.

- Bevegelsesglede avhenger av situasjon og aktivitet
- Subjektivt og ikke alltid lett å se
- Mer fysisk aktivitet er ikke ***alltid*** bedre
- Ingen læreplan eller kompetansemål

(Lyngstad, 2010)

HVEM ER DE SOM IKKE DELTAR?

- Skjuleteknikker (Ribbeveggløper, Passivitet, Bråkete, Skadet)
- Manglende motoriske ferdigheter?
- Mestringstro (self-efficacy)
- Psykologisk sett er det bedre å mislykkes dersom resultatet kan forklares med mangel på innsats enn med svake evner (Covington, 1992)

UTEMILJØ

- Vær ute! (Ingen garanti for aktivitet)
- Bruk natur og nærmiljø (Fjørtoft, 2011)
- Klare regler
- Affordances (Barna oppfatter elementer i landskapet som funksjoner) (Gibson, 1979)

INNEMILJØ

- Hvordan er rommene tilrettelagt?
- Klare regler
- Har vi utstyr som kan brukes inne?
- Begrense skjermtid
- Apper og spill

Elever ved Skogsvåg SFO spiller Hvalen Våge

FRI LEK ELLER VOKSENSTYRTE AKTIVITETER?

- Selvvalgte aktiviteter kan gi **like mye** fysisk aktivitet som voksenstyrte aktiviteter (Nielsen et al., 2011; Trost et al., 2008).
- Barnestyrt aktivitet har høyere intensitet enn voksenstyrt aktivitet, og intensitetsnivået er høyere ute enn inne (Lund & Løndal 2017)
- **18/20** barn oppfylte anbefalingene for fysisk aktivitet bare i SFO tiden, og aktivitetene var i stor grad satt i gang og styrt av barna (Løndal & Bergsjø, 2007).
- En liten andel av barna i SFO var inaktive eller utestengt fra felles lek (Løndal, 2010).

«Det kreves dyp pedagogisk kompetanse for å oppdage inaktivitet og utestengelse, samt iverksette passende tiltak»

(Løndal, 2010).

DINE DIDAKTISKE INTENSJONER

	Høy grad av produktintensjon	**Lav grad** av produktintensjon
Høy grad av prosessintensjon	**A. Klassisk didaktisk posisjon** Du har en bestemt intensjon med aktiviteten og organiserer gjennomføringen	**B. Prosessorientert posisjon** Du støtter prosessen, men styrer ikke med en bestemt intensjon om resultat
Lav grad av prosessintensjon	**C. Modningsposisjon** Du tilrettelegger miljøet med en bestemt intensjon om hva som skal oppnås, men styrer ikke selve prosessen	**D. Kaotisk/kreativ posisjon** Du har ikke intensjon om å styre hverken resultat eller prosess

Pihlgren, 2013 s.127. Omarbeidet av Løndal et al. 2016

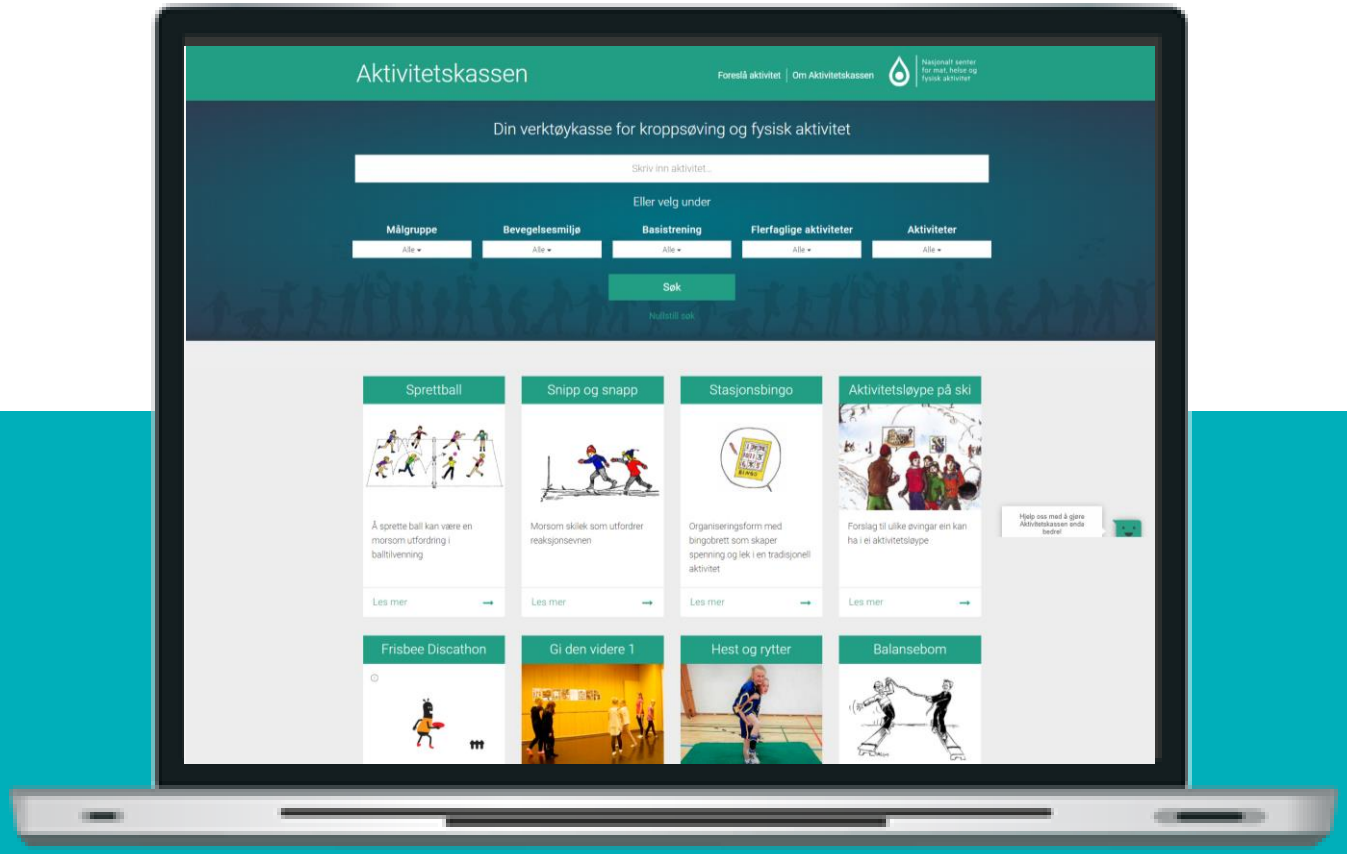
VOKSENROLLEN

- Rollemodell
- Klare regler
- Deltakende
- Observerende
- Tilstedeværende
- Idéer og tilbyr muligheter

aktivitetskassen.no

Din verktøykasse for fysisk aktivitet og kroppsøving

- Over 300 ulike aktiviteter
- Filtrer etter behov
- Lett å bruke (også på mobil og nettbrett)

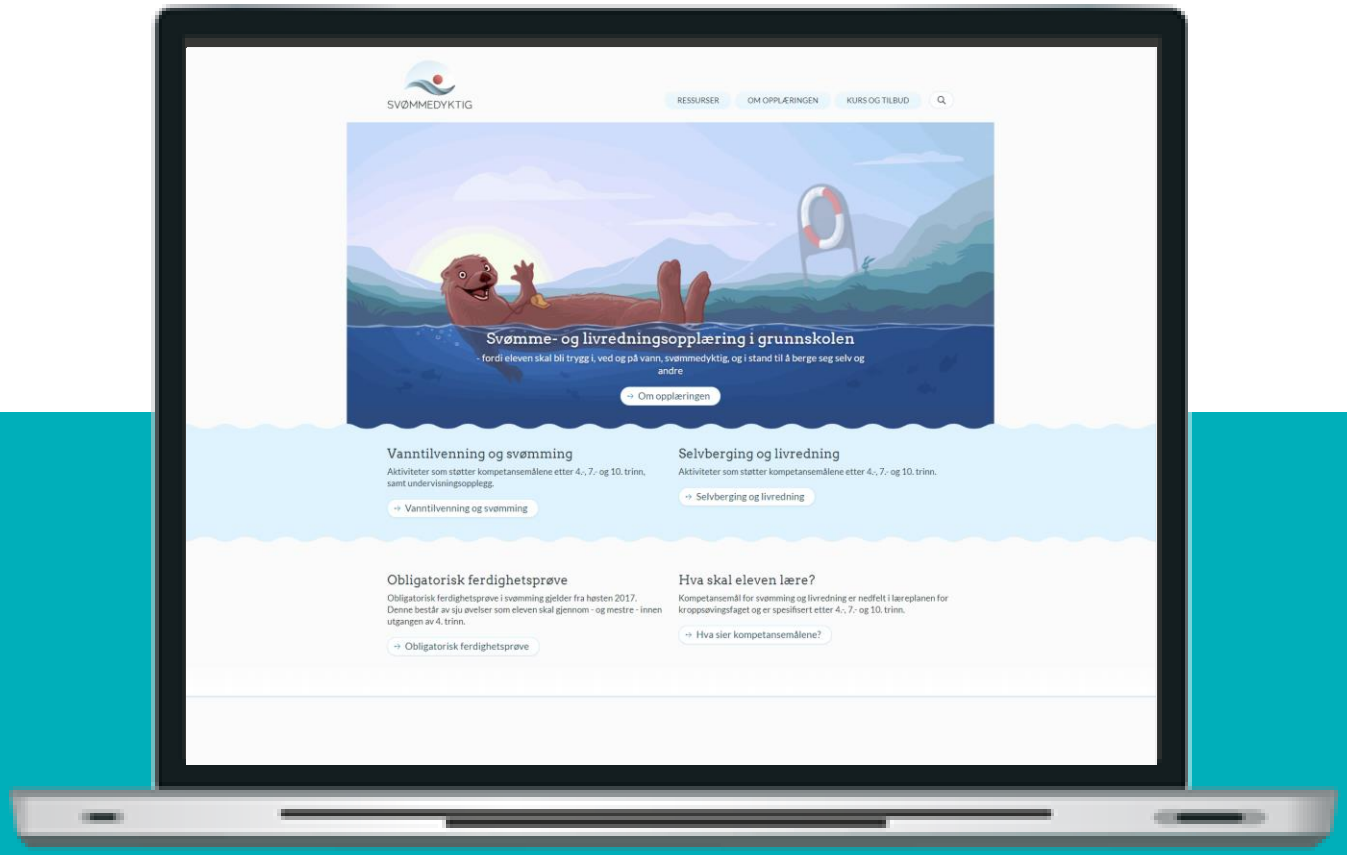


Besøk oss på aktivitetskassen.no

svømmedyktig.no

Svømme- og livredningsopplæring i grunnskolen

- Samling av aktiviteter
- Fra det enkle til komplekse
- Stort utvalg av aktiviteter med video fra både ute og inne



Besøk oss på svømmedyktig.no

HEFTER – LÆRINGSRESSURSER - VIDEOER

- Gratis på mhfa.no
- Utviklet sammen med fagpersoner
- Med utgangspunkt i forskning, styringsdokument og retningslinjer

TAKK FOR MEG

- Følg oss på Facebook

  @nasjonaltsenterMHFA

- Epost: post@mhfa.no

  gisle.tjellaug@hvl.no