

# MAT OG HELSE I BARNEHAGEN

**HVORDAN GI BARNEHAGEANSATTE ET  
GRUNNLAG FOR Å  
*FOREBYGGE, INFORMERE OG INSPIRERE*  
TIL GODT KOSTHOLD OG GOD HELSE I  
BARNEHAGEN?**

# BAKGRUNN:

- Ny Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver 2017
- Nasjonale føringer som gjelder barn
  - <https://www.udir.no/utdanningslopet/barnehage/>
  - Helsedirektoratet <https://helsedirektoratet.no/retningslinjer#k=>
  - «Bra mat i barnehagen!
  - Barnehageforum.no <http://barnehageforum.no/matglede.aspx>
- Samarbeid på tvers av fagområder
- Samarbeid med Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA)

# FOREBYGGE, INSPIRERE OG INFORMERE

## **BARNES SYNSVINKEL:**

- Å få næring, varme, omsorg og fysisk kontakt
- Å få nødvendig støtte og hjelp
- Å få en trygg tilknytning til nært-stående voksne
- Å bli hørt og få svar
- Å bli bekreftet, anerkjent, respektert og tatt alvorlig

## **PERSONALETS SYNSVINKEL:**

- Belastninger
- Tidspress
- Stress
- Godt samarbeid
- Arbeidsglede
- Personlig utvikling

# GODT KOSTHOLD OG GOD HELSE

- Måltid eller ”spisesituasjon”
- Organisering og ansvarsfordeling
- Fysiske rammer
- Dogmer for måltidet
- Erfaringer
- Utviklingsperspektivet
  
- MEDVIRKNING?
- Barn som aktør?



# NHB1 – FØRSTE ÅRET

Utvikling av kompetanse for tilrettelegging av miljøtiltak og et variert og sunt kosthold i barnehagen er også sentralt i arbeid med kunnskapsområdet.

## Noen læringsutbytter:

- Studentene:
  - har kunnskap om helsefremmende arbeid i barnehagen relatert til mat, måltid, fysisk aktivitet og friluftsliv
  - har kunnskap om helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltid i barnehagen
  - kan planlegge og sette sammen trygg og ernæringsmessig god mat i tråd med helsemyndighetenes retningslinjer og barns behov
  - kan reflektere over barnehagens måltider, bevegelsesaktiviteter og læringsaktiviteter.
  - kan reflektere over hvordan barnehagens måltider, bevegelsesaktiviteter og læringsaktiviteter påvirker helse og livskvalitet hos både barn og voksne i barnehagen
- <http://www.hib.no/studietilbud/studieprogram/emne/NHB1>

# PENSUM:

- Aadland, E. K, Holthe, A., Wergedahl, H., & Fossgard, E. (2014). Fysiske faktorerers betydning for mat- og måltidstilbudet i barnehagen - en casestudie. *Tidsskrift for nordisk barnehageforskning*, 8(8), 1-17. doi: 10.7577/nbf.772
- Aadland, E. K. (2009). *Mataktiviteter i naturen*. I A. Holthe & B. U. Wilhelmsen (Red.), *Mat og helse i skolen – en fagdidaktisk innføring* (s. 220-230). Oslo Universitetsforlaget.
- Fiskesprell (2014). *Sjømat i utekjøkkenet*. Oslo: Norsk sjømatråd.
- \*Holthe, A. (2010). *Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen*. I B. U. Wilhelmsen & A. Holthe (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s. 69-84). Oslo: Universitetsforlaget.
- Langholm, G. & Tuset, E. H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget. Kap: 1, 2, 3, 5 og 7 6.
- Lindboe, I. M., (2010) *Kropp, tro og moral: Mat og måltider i barnehagens praksis*. I: B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe (Red.), *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: Barnehagen som arena for folkehelsearbeid* (s. 85-94). Oslo Universitetsforlaget.
- Sosial- og helsedirektoratet (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/431/Retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-IS-1484.pdf>

# NHB2 – ANDRE ÅRET

Gjennom arbeid med kunnskapsområdet skal studentene også tilegne seg kunnskap om ulike miljøtiltak og matens sensoriske egenskaper.

Noen læringsutbytter:

- Studenten
  - har kunnskap om matens ernæringsmessige innhold
  - har kunnskap om matens sensoriske egenskaper og hvordan barnehagen kan legge til rette for barns smaksutvikling
  - kan planlegge og lage mat for barn i barnehagealder
  - kan gjennomføre måltider i ulike kontekster og ivareta måltidet som pedagogisk arena
  - kan kritisk reflektere rundt sammenhenger mellom kosthold, naturopplevelser, fysisk aktivitet og helse
  - kan drøfte hvordan mat og måltider, naturopplevelser og friluftsliv inngår i identitetsutvikling og sosialisering
- <http://hvalross.hib.no/webmaster/emnekatalog/?page=emne&emnekode=NHB2&infotermin=2016h>

# OPPGAVER:

- Skal planlegge og gjennomføre et måltid i barnehagen med fokus på matens sensoriske egenskaper og næringsinnhold.

## Høsten 2016 var det tre oppgaver:

1. Suppe og brød til tur på by-fjellvandring
2. Barnehagemåltid som en sensorisk metode
3. Gulrot-test



# PENSUM:

- Algotson, S, Öström, Å. (2013). *Sansenes spiskammer*. Pedagogisk forlag.
- Helsedirektoratet (2011). *Bra mat i barnehagen - råd og oppskrifter*, jf. [lenkehttp://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagenveiledningshefte/Sider/default.aspx](http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagenveiledningshefte/Sider/default.aspx)<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagenveiledningshefte/Sider/default.aspx>
- Helsedirektoratet (2013). *Utviklingen i norsk kosthold 2013*. Oslo: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-matforsyningsstatistikk-2013/Publikasjoner/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202013.pdf>
- Hersleth, M og Rødbotten, M (2009) *Smak og smaksutvikling I*: Holthe, A og Wilhelmsen, B.U. (red.) *Mat og helse i skolen - en fagdidaktisk innføring*. Bergen: Fagbokforlaget
- Langholm, G og Tuset, E.H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget
- Sosial- og helsedirektoratet (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet. Jf. Lenke: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

# NHB3 – TREDJE ÅRET

Det blir bl.a. arbeidet med naturkunnskap, risikostyring, lokale naturressurser og kostholdsmessige utfordringer.

## Noen læringsutbytter:

- Studenten
  - har kunnskap om høsting og konservering av mat fra naturen
  - har kunnskap om kosthold og helse i et flerkulturelt perspektiv, og hvordan dette mangfoldet inngår i en helhet i barnehagen
  - har kunnskap om kostholds-messige utfordringer for barn i barnehagealder, og hvordan kostholdet kan endres i tråd med helsemyndighetenes retningslinjer og barns behov
  - kan planlegge, gjennomføre og vurdere behov for varierte måltider for barn i barnehagen
  - kan tilberede mat i naturen og gjøre nytte av lokale naturressurser
  - kan reflektere over flerkulturelle tilnærminger til mat og fysisk aktivitet
  - kan analysere og kritisk reflektere over kosthold som helsefremmende faktor i barnehagen
- <http://hvalross.hib.no/webmaster/emnekatalog/?page=emne&emnekode=NHB3&infotermin=2016h>

# OPPGAVE: MAT-AUKE

# OBLIGATORISK ARBEIDSKRAV: MAT OG MÅLTID I KULTURELT PERSPEKTIV

## Individuelt arbeid

- I denne oppgaven skal studentene lage en skriftlig presentasjon av to vitenskapelige fagartikler som tar for seg de kulturelle og sosiale dimensjonene ved mat og måltid, med vektlegging på sosiale, kulturelle og religiøse perspektiver. Artikkene er hentet fra norske/nordiske/engelskspråklige tidsskrifter.
- Arbeidskravet har fokus på disse læringsutbytte-formuleringene i emneplanen:
  - *har kunnskap om kosthold og helse i et flerkulturelt perspektiv, og hvordan dette mangfoldet inngår i en helhet i barnehagen*
  - *kan reflektere over flerkulturelle tilnærminger til mat og fysisk aktivitet*

# PENSUM:

- Bjørgen, K. (2009). 5-åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 93, s. 4-15. Hentet fra: [http://www.idunn.no/npt/2009/01/5\\_aringer\\_om\\_mat\\_maltid\\_og\\_medvirkning](http://www.idunn.no/npt/2009/01/5_aringer_om_mat_maltid_og_medvirkning)
- Bruselius-Jensen, M. (2013). Børns perspektiver på og deltagelse i måltider I: J. Benn, (Red.), *Børn, ernæring og måltider – tværfaglige perspektiver*. S.255-280. København: Munksgaard.
- Espelid Hovig, I. (2015). *Om konservering*. I Den rutete kokeboken. (Ulike bøker/utgaver kan brukes).
- Helsedirektoratet. (2011). *Bra mat i barnehagen - råd, tips og oppskrifter*. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/431/Retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-IS-1484.pdf>
- Helsedirektoratet (2007). *Retningslinjer for mat og måltider I barnehagen*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/431/Retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-IS-1484.pdf>
- Helsedirektoratet (2012). Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Oslo: Helsedirektoratet. Rapport IS-0345. Lenke: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/299/Maltider-fysisk-aktivitet-og-miljorettet-helsevern-i-barnehagen-en-undersokelse-blant-styrere-og-pedagogiske-ledere-IS-0345.pdf>
- Holthe, A. (2011), Implementering av helsefremmende intervensjoner og politikk. I Øverby, N. C., Klungland Torstveit, M. & Høigaard, R. *Folkehelsearbeid*, s. 301-316. Kristiansand, Høyskoleforlaget. Holthe, A. (2010). Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen. I Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (red.). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*, s. 69-84. Oslo, Universitetsforlaget.

# PENSUM FORTSETTER...

- Norman, E. C., & Railo, S. G. (2015). *Norges spiselige planter og bær: vilt, vakkert og velsmakende fra tidlig vår til sen høst*. Oslo: J.M. Stenersen forlag.
- Pettersen, S. (2009). Kostholdsinformasjon og annen helseinformasjon. I Holthe, A. & Wilhelmsen, B. U. (Red.). *Mat og helse I skolen. En fagdidaktisk innføring*, s. 87-100. Bergen, Bokforlaget.
- Sepp, H., Abrahamsson, L., & Fjellström, C. (2006). Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*, March, 224–232. <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x/epdf>
- Smidt, S. (2003). *Børns måltider i daginstitutioner*. I: Barn, Norsk senter for barneforskning.
- Wesslén, A., Sepp, H., & Fjellström, C. (2002). Swedish preschool children's experience of food. *International Journal of Consumer Studies*, 26 (4), 264–271.
- Wilhelmsen, B.U. (2007). *Praksisrettet, studentvirksom læring med temaet mat I barnehagen*. I Wilhelmsen, B. U. (ed.) *Mat i barnehagen: Barnehagen som arena for folkehelsearbeid*, s.12-29. Høgskolen i Bergen.
- Wilhelmsen, B. U. (2010). *Barnehagen i et folkehelseperspektiv: Arena for et sunt kosthold og fysisk aktivitet*. I Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (red.). *Måltider og fysisk aktivitet I barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*, s. 17-31. Universitetsforlaget.
- Wilhelmsen, B. U. (2014). *Mat og måltider I barnehagen*. I Bergsland, M. D. & Jæger, H. (red.). *Bacheloroppgaven I barnehageutdanningen*, s. 118-123.
- Aadland, E. K. (2009). *Mataktiviteter i naturen*. I Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (red.). *Mat og helse i skolen, en fagdidaktisk innføring*, s. 220-230. Fagbokforlaget.



# TAKK FOR MEG!