



Høgskulen  
på Vestlandet



Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet

# Kartleggingsverktøy for mat og måltid i barnehagen

- Mattilbodet i barnehagen

Nynorsk





# Mattilbodet i barnehagen

- Kartlegging av mattilboden i barnehagen kan bidra til å skape ein god arena som fremjar eit variert, sunt og næringsrikt kosthald, basert på Helsedirektoratets kostråd og Nasjonale retningslinjer for mat og måltid
- Barna treng eit mattilbod med variasjon, god kvalitet og riktig næring for å utvikla seg normalt og få energi til å vera aktive
- Mattilboden bør innehalda:
  - Grove kornprodukt
  - Grønnsaker, frukt og bær
  - Fisk og fiskeprodukt
  - Redusert inntak av raudt og omarbeidd kjøtt, saft/brus og sukkerhaldige og salte matvarer
- Foreldre bør få kjennskap til mattilboden, kva som blir servert og kvifor





# Forankring av mat og måltid

- *Forskriftene for Barnehagelova og rammeplan for barnehagen* seier at barnehagen skal vera ei pedagogisk verksemد med ein helsefremjande og førebyggjande funksjon.
- Innan fagområdet «Kropp, rørsle, mat og helse» skal personalet leggja til rette for at barna tileigner seg gode vanar og haldningar, kunnskap om sunne helsevanar og utviklar matglede.
- Ifølge *Nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen*, skal mat- og måltidstilbodet vere i tråd med *Helsedirektoratets kostråd*. Handlingane og avgjerdene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggjande omsyn, jf. *Grunnlova §104* og *barnevernkonvensjonen art. 3 nr. 1*





# Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrar, pedagogiske leiarar og tilsette
- Gå igjennom eitt punkt om gongen
- Diskuter og reflekter saman
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punkta
- Bli samd om kva de er gode på og avdekk forbettingsområde
- Sjekklista finn de på mhfa.no





## Kartlegging av mattilboden i barnehagen

**12 punkt**





**1. I vår barnehage ...**

**... byggjer måltida på Helsedirektoratets  
kostråd**





## 2. I vår barnehage ...

**... gir måltida eit balansert utval av  
matvaregrupper som til saman utgjer eit  
næringsrikt måltid**





### 3. I vår barnehage ...

**... har vi variasjon i maten som vert servert**





## 4. I vår barnehage ...

**... serverer vi barna grønsaker og frukt til  
måltida kvar dag**





## 5. I vår barnehage ...

**... vektlegg vi eit mattilbod med beståande av  
plantebaserte matvarer og fisk**





## 6. I vår barnehage ...

**... tilbyr vi barna mjølk tilsett vitamin D til  
måltida**





## 7. I vår barnehage ...

**... har vi kaldt vatn tilgjengeleg til måltid og  
som drikke når barna er tørste**





## 8. I vår barnehage ...

**... følgjer vi anbefalinga om å avgrense tilbodet  
av kaker, kjeks, is, saft og liknande**





## 9. I vår barnehage ...

... tilbyr vi barna grove brød- og kornprodukt med innhald av fullkorn og fiber





## 10. I vår barnehage ...

**... tilbyr vi eit variert utval pålegg til kvart  
brødmåltid**





## 11. I vår barnehage ...

**... følger vi anbefalinga om avgrense bruk av salt i matrettene**





## 12. I vår barnehage ...

**... har vi eit tilrettelagt og likeverdig mattilbod for barn med spesielle behov knytt til mat og måltid (f.eks. religion, vegetar, allergiar, sjukdom, etevanskar, nedsett funksjonsevne og kultur)**

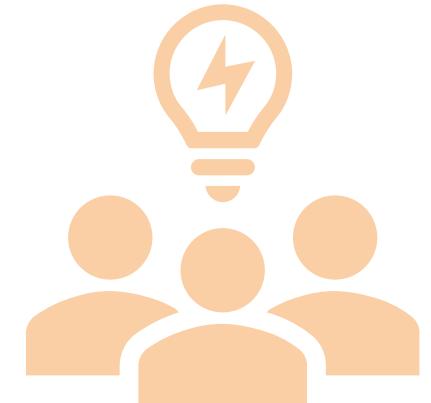




## Videre vurdering

**Er svaret «nei» eller «av og til» på nokre punkt? Bruk følgjande refleksjonsspørsmål for vidare vurdering:**

- Kva for punkt er enklast å ta tak i/endre?
- Kva for punkt er viktigast å ta tak i?
- Kven har ansvaret for å igangsetje og følgje opp endring?
- Korleis går ein fram for å gjere endringane? Kva er første steg?
- Korleis skjer oppfølging av endringar/tiltak?
- Når skal endringar/tiltak igangsetjast?





Høgskulen  
på Vestlandet



Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet