

Kartleggingsverktøy for mat og måltid i barnehagen

- Mattilbodet i barnehagen

Nynorsk





Mattilbodet i barnehagen

- **Kartlegging av mottilbodet i barnehagen kan bidra til å skapa 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 mottilbod med variasjon, god kvalitet og riktig næring for å utvikla seg normalt og få energi til å vera aktive
- Mottilbodet 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 mottilbodet, 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 verksemd med ein helsefremjande og førebyggjande funksjon.
- Innan fagområdet «Kropp, rørsle, mat og helse» skal personalet leggja til rette for at barna tileignar seg gode vanar og haldningar, kunnskap om sunne helsevanar og utviklar matglede.
- Ifølgje *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 forbetningsområde
- Sjekklista finn de på mhfa.no





Kartlegging av mattilbodet i barnehagen

12 punkt





1. I vår barnehage ...

**... bygger 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 ...

... følger vi anbefalinga om å avgrense tilbudet av kaker, kjeks, is, saft og liknande





9. I vår barnehage ...

... tilbyr vi barna grove brød- og kornprodukt med innhold 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 avgrensning 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?





Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet