

Kartleggingsverktøy for mat og måltid i barnehagen

- Mattilbudet i barnehagen

Bokmål





Mattilbudet i barnehagen

- **Kartlegging av mottilbudet i barnehagen kan bidra til å skape en god arena som fremmer et variert, sunt og næringsrikt kosthold, basert på Helsedirektoratets kostråd og Nasjonale retningslinjer for mat og måltid**
- Barna trenger et mottilbud med variasjon, god kvalitet og riktig næring for å utvikle seg normalt og få energi til å være aktive
- Mottilbudet bør inneholde:
 - Grove kornprodukter
 - Grønnsaker, frukt og bær
 - Fisk og fiskeprodukter
 - Redusert inntak av rødt og bearbeidet kjøtt, saft/brus og sukkerholdige og salte matvarer
- Foreldre bør få kjennskap til mottilbudet, hva som serveres og hvorfor





Forankring av mat og måltid

- *Forskriftene for Barnehageloven og rammeplan for barnehagen* sier at barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet med en helsefremmende og forebyggende funksjon.
- Innen fagområdet «Kropp, bevegelse, mat og helse» skal personalet legge til rette for at barna tilegner seg gode vaner og holdninger, kunnskap om sunne helsevaner og utvikler matglede.
- Ifølge *Nasjonale retningslinjer* for mat og måltid i barnehagen, skal mat- og måltidstilbudet være i tråd med *Helsedirektoratets kostråd*. Handlingene og avgjørelsene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggende hensyn, jf. *Grunnloven §104* og *barnevernkonvensjonen art. 3 nr. 1*





Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrer, pedagogiske ledere og ansatte
- Gå igjennom ett punkt om gangen
- Diskuter og reflekter sammen
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punktene
- Bli enige om hva dere er gode på og avdekk forbedringsområder
- Sjekklisten finner dere på mhfa.no





Kartlegging av mattilbudet i barnehagen

12 punkter





1. I vår barnehage ...

**... bygger måltidene på Helsedirektoratets
kostråd**





2. I vår barnehage ...

... gir måltidene et balansert utvalg av matvaregrupper som til sammen utgjør et næringsrikt måltid





3. I vår barnehage ...

... har vi variasjon i maten som blir servert





4. I vår barnehage ...

... serverer vi barna grønnsaker og frukt til måltidene hver dag





5. I vår barnehage ...

**... vektlegger vi et mattilbud bestående av
plantebaserte matvarer og fisk**





6. I vår barnehage ...

... tilbyr vi barna melk tilsatt vitamin D til måltidene





7. I vår barnehage ...

... har vi kaldt vann tilgjengelig til måltider og som drikke når barna er tørste





8. I vår barnehage ...

... følger vi anbefalingen om å begrense tilbudet av kaker, kjeks, is, saft og lignende





9. I vår barnehage ...

... tilbyr vi barna grove brød- og kornprodukter med innhold av fullkorn og fiber





10. I vår barnehage ...

**... tilbyr vi et variert utvalg pålegg til hvert
brødmåltid**





11. I vår barnehage ...

... følger vi anbefalingen om begrenset bruk av salt i matrettene





12. I vår barnehage ...

... har vi et tilrettelagt og likeverdig mattilbud for barn med spesielle behov knyttet til mat og måltid (f.eks. religion, vegetar, allergier, sykdom, spisevansker, nedsatt funksjonsevne og kultur)





Videre vurdering

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er enklest å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er viktigst å ta tak i?
- Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?
- Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?
- Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?
- Når skal endringer/tiltak igangsettes?





Nasjonalt senter
for mat, helse og
fysisk aktivitet