



**Nordre Follo**  
kommune



# Retningslinjer for mat og måltider i kommunale barnehager Nordre Follo kommune

Nær og nyskapende



## Innhold

<b>Innledning</b> .....	3
Forberedelse til måltider: .....	4
<b>Maten</b> .....	4
Måltider .....	4
Sammensetning av retter .....	4
Tallerkenmodell: .....	5
Nøkkelhullsmerket .....	5
Anbefalte matvarer: .....	6
<b>Brødmåltid</b> .....	7
<b>Grøt og kornblanding</b> .....	7
Tips: .....	7
<b>Pålegg</b> .....	8
Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment: .....	8
<b>Varmmat</b> .....	9
<b>Drikke</b> .....	9
<b>Bursdagsfeiringer som skal ha fokus på barnets opplevelse</b> .....	9
<b>Spesielle høytider og markeringer</b> .....	9
<b>Barn som har særlig behov i forhold til mat</b> .....	9
Allergi og intoleranse .....	10
Ved allergi og intoleranser har foresatte ansvar for å gi informasjon om: .....	10
Tips ved allergi eller matintoleranse: .....	11
<b>Matmot</b> .....	11
<b>Et bærekraftig måltid</b> .....	11
Lage mat fra bunnen av .....	12
Tips til å lage mer mat fra bunnen av: .....	12
Bruke mer grønnsaker, belgfrukter og korn .....	12
Tips for å benytte mer grønnsaker, belgfrukter og korn: .....	12
Bruk mer økologiske varer .....	12
Tips til hvordan vi kan øke andelen økologisk mat: .....	12
Benytte råvarer i sesong .....	13
Redusere matsvinn .....	14
Tips til endringer i hverdagen som kan være med på å redusere matsvinnet: .....	14

## Innledning

Sammen med fysisk aktivitet er et sunt og variert kosthold en av de viktigste faktorene for å påvirke helsen til barna.

Mange barn tilbringer store deler av dagen i barnehagen, og maten som spises her er av stor betydning for barnas utvikling og helse. Gjennom inkluderende matlaging og måltider skal barna få et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. På den måten kan vi bidra til å redusere sosiale forskjeller i barns kosthold.

Det betyr i praksis at når foreldrene betaler matpenger skal dette dekke all mat og drikke for to måltider per dag, 4 dager i uken.

Denne veilederen viser hvordan vi kan tilrettelegge for et helsefremmende mat- og måltidstilbud i barnehagen. Gode matvarer i tråd med helsedirektoratets kostråd danner grunnlaget for sunn og velsmakende mat i barnehagen.

Måltidet er for mange barn et av dagens små høydepunkter. Når vi lager mat skal vi bidra til at barna får gode matopplevelser. God mat bidrar også til dette. Gode måltider handler imidlertid om mer enn sunn mat. Barna skal oppleve et sosialt fellesskap, og de skal utvikle gode spisevaner, praktisk kompetanse og kritisk bevissthet. Personalet er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de gjør, hva de spiser og hvordan de omgås rundt et bord.

### Tid til å spise

Det er viktig at barna har god tid til å spise, minst 30 minutter, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette, og mulighet til å oppleve måltidsglede.

De minste barna kan trenge lenger tid både til måltidet og aktiviteter knyttet til måltidet.

### Spisemiljø

Det skal sikres god tilrettelegging av måltidene.

Personalet skal bidra til å bygge sosiale relasjoner og utvikle sosial kompetanse når de sitter sammen med barna og sørger for gode samtaler. Ved å delta aktivt i måltidet og smake på den samme maten, kan de voksne oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat og bidra til å fremme måltidsglede og et sunt og variert kosthold

### Måltid som en pedagogisk arena

Personalet skal skape et stimulerende spisemiljø som støtter opp om barnas lyst til å utforske, lære og mestre. Måltidene i barnehagen er en viktig læringsarena. Pedagogiske aktiviteter og mål kan knyttes til mat- og måltidsituasjoner.

Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter kan barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Medvirkning innebærer at barna er med i planleggingen av mat- og måltidsaktiviteter

## Forberedelse til måltider:

- Lag en klar plan for rollefordeling.
- Involver barna i forberedelser og borddekkning.
- Lær barna at måltidet starter med håndvask.
- Se på hvordan bord og stoler er plassert i rommet og vurder om det skal deles opp i mindre spisegrupper.
- Sørg for at utstyr, dekketøy, bord og stoler er tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.
- Sørg for at du har alt du trenger, slik at du slipper å løpe fra måltidet for å hente ting du mangler.

## Maten

Utgangspunktet for sunne måltider er å bruke næringsrike matvarer i tråd med Helsedirektoratets kostråd. Når vi bruker matvarer som grønnsaker, frukt, fisk, magert kjøtt og fullkornsprodukter samt planteoljer som raps og olivenolje har vi et godt grunnlag for et næringsrikt måltid. Dette skal derfor utgjøre grunnlaget i barnehagens mattilbud.

## Måltider

Det skal legges til rette for minst tre faste måltider (frokost, lunsj og ettermiddagsmat) hver dag med medbrakt eller servert mat. Det skal det legges til rette for at de barna som ikke har spist frokost hjemme kan spise medbrakt mat til frokost.

Det skal ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere enn dette.

For barn under ett år skal vi følge nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring.

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/spedbarnsernaering>

## Sammensetning av retter

Måltidene som serveres, enten de er varme eller kalde, skal settes sammen av matvarer fra flere matvaregrupper for å ha god ernæringsmessig kvalitet, og sikre innhold av næringsstoffer barna trenger. Hver av gruppene skal utgjøre om lag 1/3 del av en tallerken eller sammensatt rett (for eksempel gryter, ovnsretter og supper).

Tallerkenmodell:



Tabellen er hentet fra Matvalget

### Nøkkelhullsmerket

Nøkkelhullet er en merkeordning som gjør det enklere å velge matvarer som inneholder

- Mer fiber
- Mer fullkorn
- Mindre mettet fett
- Mindre sukker
- Mindre salt

Anbefalte matvarer:

<p><b>Grønnsaker</b></p> <p>Alle grønnsaker – ferske, frosne og hermetiske</p>	<p><b>Frukt og bær</b></p> <p>All frukt og bær – ferske, frosne og hermetiske</p>	<p><b>Krydderurter</b></p> <p>Alle krydderurter – ferske, frosne og tørkede</p>	<p><b>Nøtter og frø</b></p> <p>Alle nøtter og frø Gjelder ikke som grønnsaker i mattilbudet</p>
<p><b>Fullkornsprodukter</b></p> <p>Fullkorns varianter av pasta, ris, couscous, bulgur og andre grove kornvarer</p>	<p><b>Grove kornblandinger</b></p> <p>Fullkorns varianter av gryn, müsli og frokostblandinger</p>	<p><b>Grovt bakverk</b></p> <p>Fullkornsvarianter av brød (3/4 eller 4/4 på brødskalaen) Knekkebrød og andre bakevarer</p>	<p><b>Potet</b></p> <p>Alle former for potet Unngå ferdigprodukter med høyt fettinnhold</p>
<p><b>Fisk</b></p> <p>Fisk og skalldyr – ferske, frosne og fiskepålegg</p>	<p><b>Magert kjøtt</b></p> <p>Magert kjøtt av fjærkre, storfe og svin – ferskt, frossent og kjøttpålegg. Begrens bruken av rødt og «bearbeidet kjøtt»</p>	<p><b>Egg</b></p> <p>Alle former for egg</p>	<p><b>Belgfrukter</b></p> <p>Bønner, kikerter, erter og linser – ferske, frosne, tørkede og hermetiske</p>
<p><b>Melk</b></p> <p>Skummet melk, lettmelk og lettmelk tilsatt vitamin D. Unngå bruk av helmelk.</p>	<p><b>Ost</b></p> <p>Mager eller halvfet gulost og smørbar ost og brunost tilsatt jern</p>	<p><b>Yoghurt</b></p> <p>Yoghurt naturell og yoghurt med maks 4% tilsatt sukker eller Biola</p>	<p><b>Mager ferskost</b></p> <p>Mager cottage cheese og mager kesam og kvarg</p>

## Brødmåltid

Et brødmåltid med god ernæringsmessig kvalitet skal bestå av grove brødvarer, variert pålegg, grønnsaker, frukt eller bær. Barnehagen skal servere brød eller knekkebrød som er merket grovt 3/4 eller ekstra grovt 4/4 på brødskalaen. Barnehager som baker brød selv, skal bruke minst 50 % grovt mel og/eller hele korn i brødene.



## Grøt og kornblanding

Grøt og grove kornblandinger med melk kan være gode alternativer til brødmåltidet.

En del frokostblandinger kan imidlertid inneholde mye tilsatt sukker. Velg frokostblandinger/kornblandinger uten tilsatt sukker.

Tips:

- Bruk bær rosiner, hakkede nøtter og mandler, banan eller annen fersk frukt for å gjøre kornblandingene mer spennende.
- Lag grøt av naturris, byggryn eller hirse.
- Lag kjøleskapsgrøt for travle dager. Den røres sammen dagen før og settes i kjøleskapet til neste dag.

## Pålegg

Barnehagene skal tilby flere typer pålegg til hvert brødmåltid, og variere tilbudene gjennom uken. Ett brødmåltid skal alltid bestå av et fiskepålegg, da dette bidrar til økt inntak av fisk.

Litt myk margarin kan gjerne brukes på brødiskivene.

Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment:

Kokt egg Stekt egg Omelett Eggerøre	Salat Tomat Agurk Squash Paprika Avocado Sukkererter Reddiker
Kyllingfilet Kalkunfilet Kokt skinke Servalat Salami Leverpostei av svin og kylling	Banan Eple Pære Kiwi Jordbær Annen type frukt
Hummus Linsepostei Vegetarpostei	Gulost Brunost tilsatt jern Smørbare oster Cottage Cheese Prim tilsatt jern Margarin og smør
Makrell i tomat Peppermakrell Fiskepudding Fiskekake Kaviar Røkt ørret og laks Røkt makrell	



## Varmmat

I Nordre Follo serveres det varmmat en gang i uken. Vi har en ekstern leverandør som leverer ferdig mat til den enkelte barnehage. Den eksterne leverandøren endrer seg ettersom innkjøpsavtaler endres i kommunen.

## Drikke

Til måltidene skal det tilbys lettmelk tilsatt vitamin D, i tillegg til vann som tørstedrikk. Helmelk skal ikke brukes i matlagning, siden det inneholder mye mettet fett.

Ett glass melk (1 – 1,5 dl) er for de fleste barn tilstrekkelig i løpet av et måltid. Fra ettårs alder vil ca. en halv liter meieriprodukter om dagen dekke barnets behov for kalsium. For barn som av ulike årsaker ikke kan drikke kumelk, kan plantedrikk tilsatt kalsium, jod og vitamin B12 serveres. Risdrikk inneholder tungmetallet arsen og mye sukker. Derfor fraråder Mattilsynet risdrikk til barn.

Vann er vår viktigste kilde til væske og skal være tørstedrikk mellom måltidene. Det skal være kaldt vann tilgjengelig hele dagen i barnehagen.

## Bursdagsfeiringer som skal ha fokus på barnets opplevelse

Det er viktig at alle barn får en likeverdig bursdagsfeiring i barnehagen. Derfor skal bursdager feires uten kake, kjeks, is, saft og lignende. Da unngår vi at maten tar oppmerksomheten bort fra barnet som har bursdag. For å sikre likebehandling av barn er det barnehagen som tar ansvar for innhold og måten barns bursdager markeres på i barnehagene.

## Spesielle høytider og markeringer

Det er viktig å merke seg at enkelte tradisjoner og høytider har sine egne unike matretter. På slike spesielle anledninger, er det naturlig å feire dagen med mat som er spesifikt tilknyttet den. Det er imidlertid viktig å se disse begivenhetene i sammenheng med det totale antallet av markeringer og feiringer som finner sted gjennom året.

## Barn som har særlig behov i forhold til mat

Barnas daglige arena er barnehagen. Barnehagen skal gi et individuelt tilpasset og likeverdig tilbud uansett funksjonsnivå. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særlige behov.

Det er viktig å sikre barna trygge og gode rammer som grunnlag for god helse og livskvalitet. Måltidene skal fremme inkludering i felleskapet og barnas utvikling.

## Allergi og intoleranse

De fleste allergiske reaksjoner hos barn skyldes proteiner i melk, egg, fisk og nøtter og sjeldnere soya og hvete. Vanlige matoverfølsomhetstilstander er laktoseintoleranse og cøliaki. Spisevansker hos barn er kjennetegnet ved problemer med å spise eller drikke det som er nødvendig og tilstrekkelig variert for å dekke barnets næringsbehov.

Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider, og det kan være behov for samarbeid med pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT) eller helsetjenesten for veiledning og råd om hvordan barnehagen kan gjøre dette på en god måte.

Det skal ved planlegging av mat- og drikketilbud og gjennomføring av måltider, tilstrebes at barn med særlige behov serveres samme matrett som de andre barna.

## Ved allergi og intoleranser har foresatte ansvar for å gi informasjon om:

- Hva barnet reagerer på.
- Hvilke symptomer barnet kan få.
- Graden av sensitivitet.
- Hvilken behandling som brukes.

Slike opplysninger må skriftlig gjøres. Ved anbefaling av spesielle tiltak eller forbud som påvirker hele eller deler av barnegruppen, skal det foreligge en legeerklæring.

Hovedregelen ved allergi er å ikke ha generelt forbud mot den aktuelle matvaren i barnehagen. Risikoen for anafylaksi (allergisk sjokk) er minimal ved hudkontakt med matvaren eller luftbårne allergener. Alvorlig allergireaksjon forårsakes vanligvis av inntak av matvaren. Dersom det ikke er mulig å beskytte barnet gjennom andre tiltak, kan det i spesielle tilfeller være behov for forbud mot en matvare i et begrenset område der barnet ferdes. Ved slike tilfeller skal fravær av matvaren alltid være lokalt, det vil si på den avdelingen eller basen barnet oppholder seg. Et slikt tiltak skal kun gjennomføres ved alvorlig allergi, og det skal dokumenteres med spesialisterklæring.

Ved dokumentert matallergi er det viktig med gode rutiner for matlaging, matoppbevaring og måltider.

Tips ved allergi eller matintoleranse:

- Les alltid ingredienslisten.
- Vær oppmerksom på at mange halvfabrikater, ferdigvarer og sammensatte produkter kan inneholde små mengder av ingredienser som kan gi allergiske reaksjoner.
- Velg de sunneste alternativene av erstatningsprodukter. Noen varianter kan være næringsfattige.
- Pass på at barna ikke bytter mat.
- Ha eget smør og smørekniv til barn med for eksempel cøliaki.
- Vask kniver og redskaper brukt til matlagning først i kaldt vann. Dette hindrer at proteinene som gir den allergiske reaksjonen fester seg på redskapene.
- Vask hender før og etter måltider.
- Påse at kjøkkenredskapene er godt rengjorte.
- Fjern eventuelle matrester på gulv/bord umiddelbart.

## Matmot

Barn er ofte naturlig nysgjerrige og ønsker å utforske nye matvarer og nye smaker, samtidig som de ofte kan være skeptiske til nye og ukjente matvarer. Skepsisen for å smake på noe nytt topper seg gjerne fra to til fem års alderen.

Barnehagen skal tilrettelegge for barnas mulighet til å smake på nye matvarer og smaker gjennom ulike aktiviteter og involveringer av barn.

## Et bærekraftig måltid

Barnehagen har en viktig oppgave i å fremme verdier holdninger og praksis for et mer bærekraftig samfunn.

Et bærekraftig måltid kan oppnås ved at barnehagen:

- Lager mat fra bunnen av når det lages mat i barnehagen.
- Bruker mer grønnsaker, belgfrukter og korn.
- Bruker mer økologiske matvarer.
- Benytter råvarer i sesong.
- Reduserer matsvinn.

## Lage mat fra bunnen av

Ved å gjøre dette vil barn bli bedre kjent med råvarer, hvordan de ser ut, hvordan de dyrkes og tilberedes.

Tips til å lage mer mat fra bunnen av:

- Lag brøddeig på ettermiddagen og la den stå på benken å heve over natten.
- Linser og bønner er mye billigere tørket og i store forpaktninger, legg i bløt over natten. Kok på morgenen og frys gjerne bønner i porsjoner.
- Kartlegg hva som trengs av utstyr på kjøkkenet og se på mulighet for å skaffe apparater som gjør ting enklere; blendere, kniver, fjøler og kjøkkenmaskin.
- Inkluder barna i matlagingen.

## Bruke mer grønnsaker, belgfrukter og korn

Dette er næringsrike og rimelige råvarer. Med disse kan du lage gode, mettende retter med mindre kjøtt, spise mer variert, og med enkle grep øke andelen av økologisk mat i daglig kost.

Tips for å benytte mer grønnsaker, belgfrukter og korn:

- Velg alltid grove kornblandinger.
- Bak grønnsaker i ovnen, de blir søkte og smaksrike.
- Hele korn kan også brukes istedenfor ris og pasta i risotto, suppe og salater.
- Lære barna å bruke redskaper, kniv, rivjern og visp. Dette bidrar til mestring, motorikk og ferdigheter.
- Bruk restene av ovnsbakte grønnsaker som base i en suppe.

## Bruk mer økologiske varer

Økologisk landbruk baseres i stor grad av fornybare og lokale ressurser. Det stilles krav til dyrevelferd, det brukes ikke kunstgjødsel og sprøytemidlene som er kjemisk-syntetiske.

Tips til hvordan vi kan øke andelen økologisk mat:

- Lag en plan for å øke andelen økologisk mat.
- Bruk økologiske matvarer som er lett tilgjengelige som havregryn, lettmeik, egg, gulrøtter, løk, poteter, hermetiske tomater, bønner, linser, ris og pasta.
- Bruk mye grønnsaker, poteter, frukt og bær.
- Anlegg en liten kjøkkenhage eller lignende i barnehagen.
- Bak brød og rundstykker basert på økologisk mel.

## Benytte råvarer i sesong

Råvarer i sesong smaker bedre, og prisene er ofte lavere. Når vi benytter sesongens råvarer, kan vi redusere kostnader og utslipp fra transport. Her er sesongs kalender for utvalgte (ferske) norske råvarer:

Råvarer:	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Des
Bringebær							X	X				
Jordbær							X	X	X			
Solbær								X	X			
Blåbær									X	X		
Epler								X	X	X	X	
Moreller								X	X			
Plommer									X	X		
Pærer										X	X	
Asparges						X	X					
Blomkål							X	X	X	X	X	
Brokkoli							X	X	X	X	X	
Grønncål									X	X	X	
Gulrot								X	X	X	X	
Hodekål							X	X	X	X		
Jordskokk									X	X	X	
Kålrot									X	X	X	
Løk								X	X	X		
Potet							X	X	X	X	X	
Purre								X	X	X		
Rosenkål								X	X	X	X	X
Rødkål									X	X	X	
Squash							X	X	X	X	X	
Makrell						X	X	X	X	X	X	
Sei						X	X	X	X			
Steinbit									X	X	X	
Torsk	X	X	X	X						X	X	X
Skrei		X	X	X								

## Redusere matsvinn

Barnehagen skal være en rollemodell og bidra til å redusere matsvinn, samt lære barna gode holdninger til matens verdi for å unngå unødvendig kasting av mat. Kasting av mat er problematisk både etisk, økonomisk og med hensyn til miljø og klima.

Tips til endringer i hverdagen som kan være med på å redusere matsvinnet:

- Tilpass porsjonsstørrelser etter barnas alder og behov.
- Lær barna å forsyne seg med lite mat, men heller flere ganger.
- Bruk opp matvarer i kjøleskapet og i skapet.
- Skriv liste ved innkjøp, og planlegg hva som skal kjøpes. Ikke kjøp store mengder av matvarer som har kort holdbarhet.
- Lær barn om datomerking, og hva det betyr (best før, men ofte god etter siste forbruksdato).
- Bruk sansene for å sjekke om maten er spiselig.
- Bruk blender eller juicemaskin til å lage smoothie for å bruke opp frukt og grønnsaksrester.
- Snakk om hvorfor det er viktig å redusere matsvinn.
- Resirkuler matavfallet i egen kompost. Hvis det i tillegg anlegges en liten kjøkkenhage, har barnehagen skapt et eget kretsløp.
- Hold oversikt over hvor mye som blir til overs av vanlige matretter og tilpass innkjøpene deretter.
- Frys overskudd av grønnsaker dersom det har blitt kjøpt inn for mye.
- Gjennomfør måling og registrering av matsvinn over en periode og få informasjon om hvor matsvinnet oppstår. Å veie maten før den kastes er bevisstgjørende i seg selv.
- Gjennomfør konkurranser der målet er minst mulig matsvinn på avdelingen.
- Oppbevar maten riktig, avkjøl restemat raskt og oppbevar i tette bokser.
- Inngå gjerne avtaler med lokale butikker om mulighet for å få varer som ellers vil bli kastet.

Kilder:

[Om retningslinjen - Helsedirektoratet](#)

[klimaplan\\_2021.pdf \(nordrefollo.kommune.no\)](http://nordrefollo.kommune.no/klimaplan_2021.pdf)

<http://matvalget.no>

Veileder for mat og måltider i barnehager og skoler i Groruddalen