



Oslo

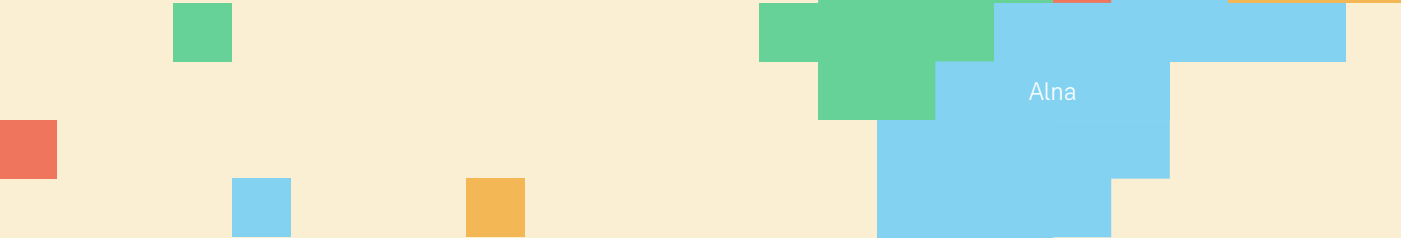
Groruddalsstandard for helsefremmende praksis

Veileder for mat og måltider i barnehagen



Innhold

Innledning	1
Måltidet.....	2
Tips til måltidssituasjonen.....	3
Maten	4
Anbefalte matvarer.....	6
Tallerkenmodellen	7
Brødmat	8
Grøt og kornblanding.....	10
Varmmat	12
Mat med mindre kjøtt	13
Drikke	14
Spesielle anledninger	15
Innkjøp og planlegging.....	16
Månedsmeny	17
Et bærekraftig måltid	18
Lære å spise	22
Spiseutvikling.....	22
Smak	23
Matskepsis og matmot.....	26
Mer om mat.....	28
Hensyn til enkelte matvarer	28
Hensyn til barn med særlige behov	30
Foreldreveiledning	32
Litteratur	33



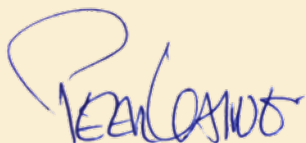
Innledning

Alle ansatte i Groruddalens barnehager ønsker det beste for barnas utvikling, trivsel og psykiske og fysiske helse. 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 matlaging og måltider som inkluderer alle, skal vi gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. På den måten kan vi også bidra til å redusere sosiale forskjeller i barns kosthold.

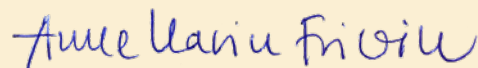
Denne veilederen viser hvordan vi kan tilrettelegge for et helsefremmende mat- og måltidstilbud i barnehagen. Gode matvarer i tråd med Helsedirektoratets kostråd danner grunnlaget for sunn og velsmakende mat i barnehagen.

Veilederen er i hovedsak basert på nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen fra Helsedirektoratet og informasjon fra nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Veilederen er også inspirert av guidene som Fødevarestyrelsen i Danmark har utarbeidet til barnehager, samt annen relevant litteratur. Sterke anbefalinger har formulering «bør», og formuleringen «skal» eller «må» brukes på områder som i hovedsak er begrunnet ut fra gjeldende lov, forskrifter og faglig forsvarlighet.

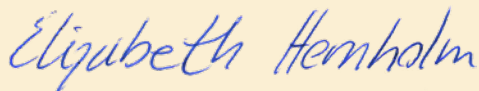
Hele Helsedirektoratets retningslinje kan leses her: <http://bit.ly/retningslinje-barnehage>



Peer Lohne
Barnehagesjef, Bydel Alna



Anne Karin Frivik
Barnehagesjef, Bydel Bjerke



Elizabeth Hernholm
Barnehagesjef, Bydel Grorud



Lene Låge Sivertsen
Barnehagesjef, Bydel Stovner

Måltidet

Måltidene er for mange barn et av dagens små høydepunkter. Når vi lager velsmakende og sunn mat bidrar vi til at barna får gode matopplevelser. Gode måltider handler imidlertid om mer enn sunn og velsmakende mat. Under måltidet er barna en del av et sosialt fellesskap, og de utvikler spisevaner, praktisk kompetanse og kritisk bevissthet. Vi er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva vi gjør, hva vi spiser og hvordan vi omgås rundt et bord.

Tid til å spise

Det er viktig at vi setter av minst 30 minutter til å spise, slik at alle barn får ro og tid til å spise seg mette, og mulighet til å oppleve måltids glede. De minste barna kan trenge lenger tid til både måltidet og aktiviteter knyttet til måltidet.

Spisemiljø

Vi bør sørge for god fysisk tilrettelegging for måltidene.

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

Måltidet som pedagogisk arena

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

Gjennom medvirkning i mat- og måltids aktiviteter 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 måltids aktiviteter. De minste barna kan for eksempel medvirke ved å ta egne valg og øve på selvregulering.

”

Måltidet er rammen for maten, og vi skaper rammen for måltidet.



Tips til måltidssituasjonen

Forberedelser til måltider

- Lag en klar plan for rollefordelingen
- Involver barna i forberedelser og borddekking
- 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

Eksempler på pedagogiske måltidsaktiviteter

- Lær barna om sammenhengen mellom mat, kropp og helse
- Gi barna kjennskap til matvarers navn, opprinnelse og bruk
- La barna smøre sin egen brødslike
- La barna være med å dekke bordet og rydde etter måltidet
- Involver barna i matlagingen
- Benytt sanseopplevelser knyttet til mat; smake, lukte, se, føle og høre
- Lær barna å kjenne etter sult, tørste og metthet
- Benytt måltider og matlaging til språkutvikling og nysgjerrighet knyttet til maten og måltidet
- Gi barna kjennskap til matte gjennom matlaging, for eksempel ved å telle, sortere, veie og måle
- Reflekter over hva vi har spist sammen med barna
- La barna delta i dyrking, høsting og lære om maten fra «jord/hav til bord»
- Gi barna kjennskap til lokal matproduksjon gjennom samarbeid med lokale bønder, produsenter eller stiftelser

Hefte med aktiviteter og inspirasjon knyttet til måltidet som pedagogisk arena finnes her: <http://bit.ly/pedagogisk-maaltid>

Sapere-metoden er et pedagogisk verktøy for arbeid med smaks- og matopplevelser.

Les mer om smaker og Sapere-metoden her: <http://bit.ly/smaks glede>



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, poteter og fullkornsprodukter, samt planteoljer som raps- og olivenolje, har vi et godt grunnlag for å lage både næringsrik og velsmakende mat. De bør derfor utgjøre grunnlaget i barnehagens mattilbud.

Måltidstilbud

Vi bør legge til rette for minst tre faste måltider (frokost, lunsj og ettermiddagsmat) hver dag med medbrakt eller servert mat. Dersom det ikke er et fast frokosttilbud i barnehagen, bør vi legge til rette for at de barna som ikke har spist frokost hjemme kan spise medbrakt mat til frokost.

Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere enn dette. Småbarnsavdelinger bør derfor vurdere om det skal legges opp til hyppigere måltider enn hver tredje time.

For barn under ett år bør vi følge nasjonal faglig retningslinje for spedbarnsernæring: <http://bit.ly/spedbarnsernaering>

Sammensetning av retter

Måltidene vi serverer, enten de er varme eller kalde, bør settes sammen av matvarer fra flere matvaregrupper for å ha god ernæringsmessig kvalitet, og sikre innhold av næringsstoffer barna trenger. Hver av gruppene bør utgjøre omlag 1/3 av en tallerken eller sammensatt rett (for eksempel gryter, ovnsretter og supper). I praksis vil ofte flere matvarer innen én og samme gruppe inngå i et måltid eller en rett.

Matvaregruppene er:

- Grønnsaker, frukt og bær
- Grove kornprodukter og potet
- Fisk, kjøtt, egg, belgfrukter og meieriprodukter

På side 6 kan vi se hvilke matvarer som tilhører de ulike gruppene.



5 om dagen

Vi bør alle spise minst fem porsjoner grønnsaker, frukt eller bær om dagen. Halvparten bør være grønnsaker. Barna bør spise minst tre av de anbefalte «fem om dagen» i barnehagen.



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



En porsjon tilsvarer omtrent en håndfull. Når barnet vokser øker størrelsen på porsjonen. Frukt- og grønttilbudet vi serverer kan sees i sammenheng med medbrakte grønnsaker, frukt og bær.

Dersom barn uttrykker sult mellom de faste måltidene, kan grønnsaker eller frukt være et passende mellommåltid.

Her kan vi registrere oss for å bli 5 om dagen-barnehage:

<http://bit.ly/femomdagen>



Anbefalte matvarer

Grønnsaker

Alle grønnsaker - ferske, frosne og hermetiske

Frukt og bær

All frukt og bær - ferske, frosne og hermetiske

Krydderurter

Alle krydderurter - ferske, frosne og tørkede

Nøtter og frø

Alle nøtter og frø.
Gjelder ikke som grønnsaker i mattilbudet

Fullkornsprodukter

Fullkornsvarianter av pasta, ris, cous cous, bulgur og andre grove kornvarer

Grove kornblandinger

Fullkornsvarianter av gryn, müsli og frokostblandinger

Grovt bakverk

Fullkornsvarianter av brød (3/4 eller 4/4 på Brødskala'n), knekkebrød og andre bakervarer

Potet

Alle former for potet.
Unngå ferdigprodukter med høyt fettinnhold

Fisk

Fisk og skalldyr - ferske, frosne og pålegg

Magert kjøtt

Magert kjøtt av fjærkre, storfe og svin - ferskt, frossent og pålegg.
Begrens bruken av rødt og bearbeidet kjøtt***

Egg

Alle former for egg

Belgfrukter

Bønner, kikerter, erter og linser - ferske, frosne, tørkede og hermetiske

Melk

Skummet melk, lettmelk og lettmelk tilsatt vitamin D.
Unngå bruk av helmelk

Mager ost

Mager eller halvfet gulost og smørbar ost og brunost tilsatt jern

Yoghurt

Yoghurt naturell og yoghurt med maks 4 % tilsatt sukker

Mager ferskost


Mager cottage cheese og mager kesam/kvarg

* Rødt kjøtt: storfe, svin, sau og geit

**Bearbeidet kjøtt: kjøtt og kjøttprodukter som er saltet, røkt eller behandlet på en annen måte for å forlenge holdbarheten

Se etter Nøkkelhullet





Grønnsaker,
frukt og bær

Grove
kornprodukter
og potet

Fisk, kjøtt, egg,
belgfrukter og
meieriprodukter

Brødmat

Et brødmåltid med god ernæringsmessig kvalitet kan bestå av grove brødvarer, variert pålegg og grønnsaker, frukt eller bær. Melk (eller beriket plantedrikk ved behov) bør inngå som drikke ved siden av brødmaten. Vi bør servere brød eller knekkebrød som er merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskala'n.

Hvis vi skal bake brød selv, bør minst 50 % av melet være grovt mel og/eller hele korn. Grovhetskalkulatoren er et godt hjelpemiddel:

<https://brodogkorn.no/grovhets-kalkulator>



Frukt
Bær
Grønnsaker

Brød
Knekkebrød
Rundstykker

Pålegg

Pålegg

Vi bør tilby flere typer pålegg til hvert brødmåltid, og variere tilbudet gjennom uken. Ett pålegg bør alltid være fiskepålegg, da dette bidrar til å øke inntaket av fisk. Bruk gjerne litt myk margarin på brødskivene.

Forslag til pålegg som kan varieres som grunnsortiment:

Kokt egg
Stekt egg
Omelett
Eggerøre

Kyllingfilet
Kalkunfilet
Kokt skinke
Roastbiff
Okserull
Sjvelat
Mager salami
Leverpostei
Kyllingpostei

Hummus
Nøttesmør*
Peanøttsmør*
Linsepostei
Vegetarpostei

Makrell i tomat
Peppermakrell
Sild
Sardiner
Tunfisk (hermetisk)
Fiskepudding
Fiskekake
Crabsticks
Reker
Kaviar
Røkt ørret/laks
Røkt makrell

Salat
Tomat
Agurk
Squash
Paprika
Avocado
Sukkererter
Reddiker
Løk
Banan
Eple
Pære
Kiwi
Jordbær

Mager gulost
Brunost tilsatt jern
Smørbare oster
Cottage cheese
Prim tilsatt jern**

Vi bør ikke servere:
Honning
Sjokoladepålegg
Karamellpålegg
Syltetøy

*Inneholder sunne fettsyrer, men er energitett og bør begrenses til 2-4 ganger i måneden. For barn med vegetarisk kosthold, kan det være behov for at det tilbys daglig.

**Inneholder en del tilsatt sukker, og bør begrenses til 2-4 ganger i måneden.

Se etter Nøkkelhullet



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 merket med nøkkelhullet eller uten tilsatt sukker.



Tips:

- Bruk bær, rosiner, hakkede nøtter/mandler, banan eller annen fersk frukt for å gjøre kornblandingen 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

Oppskrifter finnes her: <http://bit.ly/barnehageoppskrifter>

Frukt
Bær

Gryn
Müsli

Melk
Yoghurt





Varmmat

Det er ikke en forutsetning for et sunt kosthold at vi serverer varmmat. Dersom vi har mulighet er det imidlertid gunstig om vi serverer varmmat minst én gang i uken. Dette gir barna muligheten til å smake på andre matvarer enn det som vanligvis serveres til brødmaten og gir større variasjon av næringsstoffer. Bruk gjerne flytende margarin eller oljer av raps, solsikke, mais, soya eller oliven i matlagingen.

Både barn og voksne i Norge spiser for lite fisk. Fisk og skaldyr inneholder næringsstoffer som vi finner lite av i annen mat, og som er viktig for barns vekst og utvikling. Her kan vi finne informasjon, oppskrifter og melde oss på kurs om fisk i barnehagen:

<https://fiskesprell.no>

Dersom vi serverer varmmat én gang hver uke, bør vi legge opp tilbudet slik:

- Fiskeretter 2 ganger i måneden (varier mellom fet og mager fisk)
- Vegetarretter 1-2 ganger i måneden
- Kjøtt og kjøttprodukter 0-1 gang i måneden (magert kjøtt og gjerne hvitt kjøtt)

Se etter Nøkkelhullet



Grønnsaker

Ris
Potet
Pasta
Kornvarer*

Egg
Fisk
Kjøtt
Belgfrukter

*For eksempel fullkornsvarianter av pizzabunn, pitabrød, tortilla og hamburgerbrød.



Mat med mindre kjøtt

Et vegetarisk kosthold vil si at de fleste animalske produkter utelates. Ofte inkluderes melk og egg (også kalt lakto-ovo-vegetarkost). Godt sammensatt vegetarkost kan dekke behovet for næringsstoffer for barn i alle aldre, og kan ivareta kosthensyn knyttet til religion, kultur eller livssyn.

Vi serverer fisk, men ikke kjøtt	Vi serverer verken kjøtt eller fisk
Brødmat	Brødmat
- Tilby alltid fiskepålegg, ost, egg og/eller belgfruktpålegg*	- Tilby alltid ost, egg og/eller belgfruktpålegg*
Varmmat	Varmmat
- Bruk alltid fisk, egg eller belgfrukter**	- Bruk alltid egg og/eller belgfrukter**

*F.eks. hummus, peanøttsmør eller bønnepostei

** F.eks. kikerter, bønner, linser eller erter

Les mer om vegetarkost til barn her: <http://bit.ly/vegetar-barn>

Vegankost (ingen animalske matvarer) til barn krever gode kunnskaper om mat og næringsstoffer, og grundig planlegging av noen med formell ernæringsfaglig kompetanse. Denne veilederen forutsetter servering av egg og meieriprodukter som en del av et vegetarkosthold i barnehagen.



Drikke

Drikke til måltider

Til måltidene bør vi tilby skummet melk, lettmelk eller lettmelk tilsatt vitamin D. I tillegg bør vann alltid være tilgjengelig som tørstedrikk. Vi bør ikke tilby helmelk eller bruke helmelk i matlaging, da det inneholder mye mettet fett, som det er ønskelig å redusere bruken av.

Et lite glass melk (1-1,5 dl) er for de fleste barn tilstrekkelig i løpet av et måltid. Fra ett års alder vil ca. en halv liter melk (inkludert andre 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 (ikke risdrikk, se side 29).

Drikke mellom måltider

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

For å gjøre vann mer interessant og innbydende, kan vi for eksempel tilsette:

- Appelsin, sitron eller lime
- Eple, gulrot eller agurk
- Ulike bær som jordbær, rips og bringebær
- Urter som sitronmelisse, mynte eller basilikum
- Isbiter med frukt eller bær

Drikke på tur

På varme dager er det viktig å gi barna tilbud om friskt, kaldt vann ofte. Legg gjerne flasker med kaldt vann i fryseren en tid før dere går ut, for å ha tilgang til kaldt vann på tur eller når dere skal være lenge ute på varme dager.

På kalde dager kan det være godt med varm drikke på tur. Forslag til varm drikk er oppvarmet melk (evt. tilsatt kardemomme) eller koffeinfri te som for eksempel nypete, urtete og peppermyntete.

Dersom vi tilbyr kakao, bør den lages av kakaopulver og melk. Det finnes sjokolademelk uten tilsatt sukker eller søtstoff som kan varmes opp og tas med på tur.



Spesielle anledninger

Barn har ofte stor tilgang til mat og drikke med sukker. Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger som foreldrekafe, turdager og temadager. Dersom det ved mange anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke i barnehagen, kan det føre til at barn får et høyt inntak av sukker og fett, samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke fortrenges. Barnehagen bør representere en arena der slike mat- og drikkevarer begrenses. Vi bør derfor ha et bevisst forhold til egen praksis og gjennomføre de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

Alternativer kan være:

- Grønnsaks- og fruktspyd
- Grønnsaks- og fruktfat
- Fruktalat
- Grønnsaker og dip
- Smoothie
- Grønnsaker og frukt hullet ut med pepperkakeformer
- Vann med frukt, bær eller grønnsaker
- Vann med isbiter av frukt og bær
- Pinjata med frukt og bær
- Mat- og grønnsaksmuffins

Bursdagsfeiring

Det er viktig at alle barn får en likeverdig bursdagsfeiring i barnehagen. Vi bør feire bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende, og vi kan gjerne feire helt uten spesiell mat og drikke. Aktiviteter og opplevelser kan være vel så spennende for barna.

Tips til bursdagsfeiringen:

- Barnet feires med sang
- Barnet får velge matrett (bursdagsmeny)
- Bursdagskiste med for eksempel kappe, krone, sugerør og ballonger
- Barnet sitter på kongestol
- Barnet kastes opp i luften
- Barnet får velge bok
- Barnet får velge lek eller aktivitet
- Barnet får delta i matlagingen

Spesielle høytider og markeringer

Enkelte tradisjoner og høytider har egen mat og egne matretter knyttet til seg (for eksempel luciafeiring og 17. mai). Ved slike anledninger er det naturlig at vi markerer dagen med mat som er tilknyttet den. Disse begivenhetene bør ses i sammenheng med det totale antallet markeringer og feiringer i løpet av året.



Innkjøp og planlegging

Gode rutiner og god planlegging ved innkjøp, oppbevaring og tilberedning av mat kan redusere kostnader og matsvinn. Ved planlegging og innkjøp bør vi basere oss på hvordan matretter settes sammen med utgangspunkt i de anbefalte matvarene.

For å sikre variasjon i mattilbudet, kan det være nyttig å sette opp ukesmenyer eller månedsmenyer og rullere menyene. Barna kan foreslå matretter, og være med på å utarbeide menyene. Ved planlegging av menyer bør vi tenke på hvordan matrester kan brukes utover uken. Samtidig kan det være nyttig å ha en felles meny på tvers av avdelinger, da dette gir oss muligheten til å bestille større mengder av de ulike matvarene. Det er gunstig både for miljø og matbudsjett.

Tips:

- Lag menyer og handleliste slik at det er en plan på hvordan vi kan benytte råvarene og eventuell restemat
- Ha god oversikt over matvarer i kjøleskap, fryser og skap, så mat ikke blir dårlig og må kastes
- Ha en god ordning på hvem som tar seg av matlaging og innkjøp
- Lag menyer som gjør det enkelt for de som skal bestille maten og for de som skal lage den
- Se på kilopris ved matbestilling for å få mest mulig mat for pengene



Månedsmeny

Her er et eksempel på en månedsmeny med allergenmerking der barnehagen serverer ett måltid daglig, hvorav ett varmmatmåltid ukentlig:

Uke	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
1	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Fiskesuppe med brød <i>Allergener: hvete, fisk, melk</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
2	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Linsegryte med ris <i>Allergener: -</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
3	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Lakseform med pasta <i>Allergener: fisk, hvete, egg</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>
4	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Grønnsaksuppe med byggryn <i>Allergener: hvete, bygg, selleri</i>	Havregrøt <i>Allergener: havre, melk</i>	Brød/knekkebrød med pålegg* <i>Allergener: hvete</i>	Kornblanding med melk <i>Allergener: havre, hvete, melk</i>

Vi serverer alltid grønnsaker, frukt eller bær i tilknytning til måltidene. I tillegg får barna tilbud om melk og vann.

*Barnehagen varierer pålegget ut fra følgende sortiment, hvorav minst ett pålegg alltid er fiskepålegg:

Matvare:

Margarin
Fiskekaker
Kaviar
Fiskepudding
Makrell i tomat
Hummus
Skinke

Allergener:

melk
fisk, melk
fisk
fisk, soya
fisk
sesamfrø
-

Matvare:

Gulost
Brunost
Skinkeost
Philadelphia light
Leverpostei
Kyllingpostei
Majones

Allergener:

melk
melk
melk
melk
hvete, fisk
hvete, fisk
egg

Les mer om allergier og allergimerking på side 30



Et bærekraftig måltid

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

Et bærekraftig måltid kan oppnås ved at vi:

- lager mat fra bunnen av
- bruker mer grønnsaker, belgfrukter og korn
- bruker mer økologiske matvarer
- benytter sesongens råvarer
- reduserer matsvinnet

Mat fra bunnen

Å lage mat fra bunnen krever planlegging, samtidig som det åpner mange dører. Ved langtids varmebehandling kan vi benytte oss av rimeligere kjøttstykker eller belgfrukter som trenger mer tid, men som gir mye smak. Gryter og supper åpner for å bruke mer restemat og dermed redusere svinnet.

Sunt og godt brød kan være dyrt, men det kan være rimeligere å bake eget. Setter vi deigen til kaldheving over natten, er deigen klar for steking neste morgen.

Mer grønnsaker, belgfrukter og korn

Grønnsaker, belgfrukter og korn er næringsrike og rimelige matvarer. Med disse kan vi lage gode og mettende retter med mindre kjøtt, spise mer variert og med enkle grep øke andelen økologisk mat i den daglige kosten. Samtidig kan dette være økonomisk besparende.

Grønnsaker som rotfrukter og mange kål- og løksorter er lagringsdyktige, billige og tilgjengelige hele året. Korn har lang holdbarhet, og i forhold til energimengde er det en av de billigste råvarene vi har.

Belgfrukter som erter, bønner og linser er energitette, billige og har lang holdbarhet. De utgjør en god proteinkilde og har ofte en kjøttlignende smak (umami) som egner seg godt som erstatning til kjøtt.

Mer økologiske matvarer

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

Økologiske matvarer er merket med Ø-logo eller EU-logo. Logoen betyr at produksjonsmåten er i henhold til lovkrav for økologiske matvarer, men sier ingenting om produktets næringsinnhold. Økologiske matvarer er merket med et eller flere av følgende symbol:



Oslo kommune har som mål at 50 % av maten vi kjøper skal være økologisk. Vi som handler mat gjennom offentlige innkjøpsavtaler kan bidra til bedre utvalg av økologiske varer ved å kjøpe økologiske matvarer jevnlig, og etterspørre bedre utvalg hos leverandøren. Da blir det enklere for leverandøren å ta inn økologiske varer på lager.

Tips til hvordan vi kan øke andelen økologisk mat:





- Lag en plan for å øke andelen økologisk mat
- Bruk økologiske matvarer som er lett tilgjengelig, som havregryn, lettmelk, 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

Fairtrade

Fairtrade er en internasjonal merkeordning som styrker bønder og arbeidere i fattige land. Fairtrade-standardene sikrer bedre arbeidsforhold og handelsbetingelser, og gjør det mulig å investere i produksjon, lokalsamfunn og en bærekraftig framtid.

Råvarer i sesong

Råvarer i sesong smaker bedre, og prisen er ofte lavere. Når vi benytter sesongens råvarer slipper vi store kostnader og utslipp fra transport. Her er en sesongkalender for utvalgte (ferske) norske råvarer:

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

Redusere matsvinn

Vi bør være rollemodeller som reduserer kasting av mat og lærer barna gode holdninger til matens verdi. Kasting av mat er problematisk ut fra et etisk perspektiv fordi mat går til spille, et økonomisk perspektiv, og på grunn av 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 flere ganger
- Bruk opp matvarer i kjøleskapet og/eller skapet
- Skriv liste ved innkjøp, og planlegg hva som skal kjøpes. Ikke kjøp store mengder av matvarer som har kort holdbarhet (for eksempel kjøtt og fisk), med mindre de kan dypfryses.
- Lær barna om datomerking, og hva det betyr (best før, men ofte god etter/siste forbruksdato)
- La barna undre og vurdere om maten er holdbar eller ikke (jf. best før, men ofte god etter)
- Bruk sansene for å sjekke om maten er spiselig
- Bruk blender/juicer 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 vi i tillegg anlegger en liten kjøkkenhage har vi 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 (lager, produksjon, servering og tallerken). 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
- Innfør en «restedag». Inspirasjon til hvordan rester kan utnyttes finnes her: <https://www.matvett.no/oppskrifter>



Lære å spise

Spiseutvikling

Spiseutvikling påvirkes av barnets generelle utviklingsnivå, og ettersom det er store variasjoner i normalutvikling, gjelder dette også for spiseutvikling. Det er mye som må læres for å kunne spise og drikke tilfredsstillende, og mange faktorer spiller inn. Her er en video om barns spiseutvikling: <http://bit.ly/spiseutvikling>

Spising er et muskelarbeid

Grovmotorisk og finmotorisk utvikling påvirker spiseutviklingen, der både hodekontroll, sittestilling og balanse virker inn på evnen til å tygge og svelge. Blant annet er evnen til å sitte stødig og føre hånden til munnen svært viktig for spisefunksjonen. Det varierer når barnet er selvstendig i spisingen, og de fleste trenger en kombinasjon av spising på egen hånd og mating til 1-2 års alder. Det at barnet er på "oppdagelsesferd" med mye utprøving og søling ved matbordet er en del av spiseutviklingen.

Rundt ett års alder mestrer mange barn mat som krever mer tygging, og noen spiser brød og mat med blandet konsistens. Mat med blandet konsistens, for eksempel suppe med myke grønnsaksbiter eller yoghurt med korn eller bær, krever en del munnmotorisk bearbeiding og spiseerfaring. De fleste barn har et tilnærmet ferdig utviklet tyggemønster i treårsalderen, selv om tygging av mat som rent kjøtt og rå grønnsaker kan være vanskelig helt opp til fem-års alderen.

Selvregulering og metthetsfølelse

Friske barn regulerer matinntaket etter hva de trenger (selvregulering). Det betyr at de i perioder kan spise lite, og at de i andre perioder spiser mer enn vanlig. Utvikling av evnen til selv å regulere matinntaket er en viktig del av spiseutviklingen. Fordi det kan være store variasjoner fra måltid til måltid, og fra dag til dag, er det vanskelig å sette opp en standard for hvor mye barn skal spise til hvert måltid. Den beste måten å vurdere om barnet får dekket sitt energibehov er å følge med på om veksten øker normalt og om helsetilstanden er god.

Å være sulten er en fysisk tilstand, men å gjenkjenne sult er basert på erfaring og læring. Barn må lære å kjenne på følelsen av å være sulten, tørst og mett for å utvikle god appetittregulering. Småspising mellom måltidene er derfor ikke gunstig. Sultfølelse kan også skyldes at barna er tørste og dermed bør tilbys vann som drikke. God tid til å spise hjelper barna til å regulere matinntaket bedre, og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler.

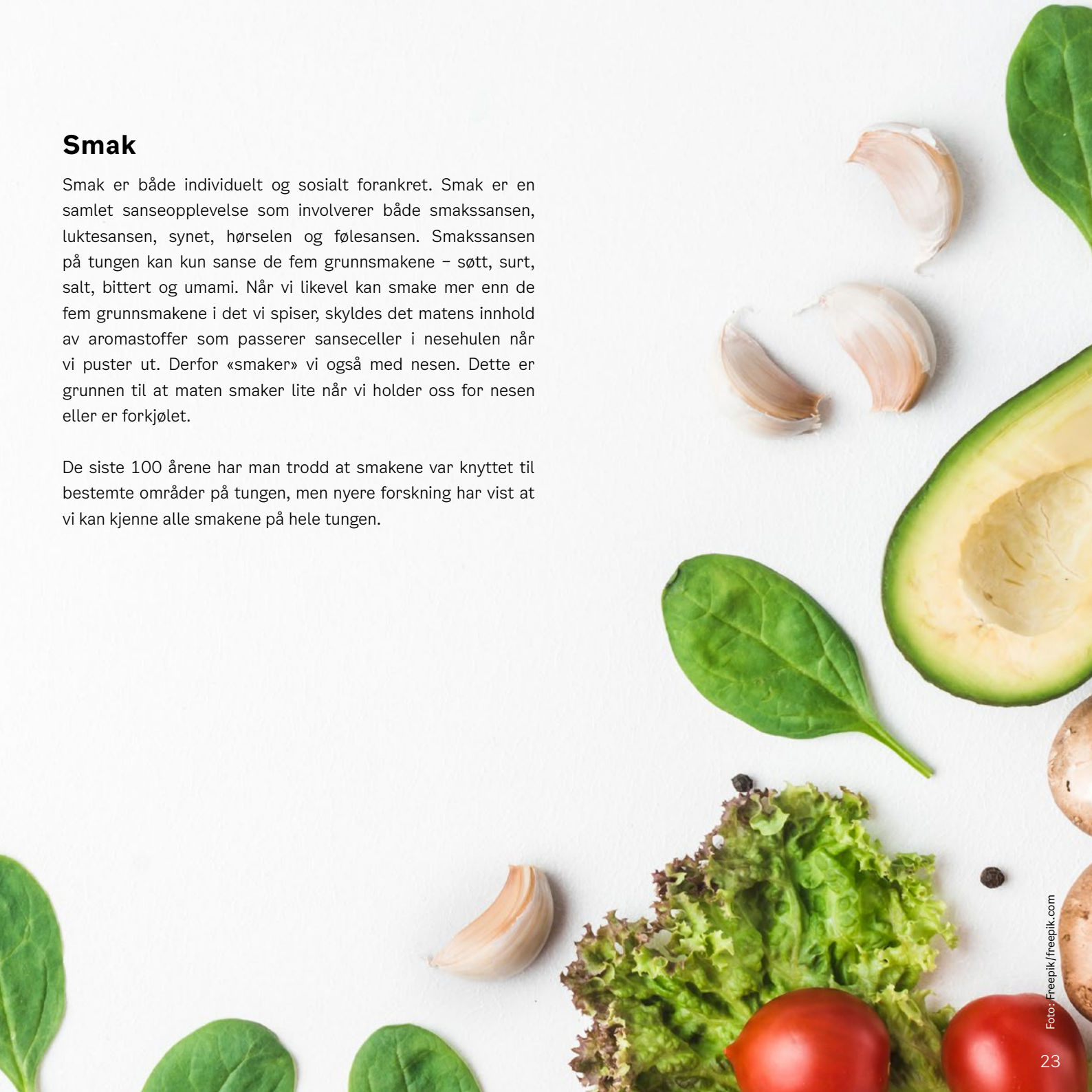
Samhandling i måltider

Måltidene er en viktig sosial arena som barnet deltar i mange ganger per dag, og barnets spiseutvikling påvirkes av atmosfæren i måltidene. Deltakelse i fellesmåltider med gode rollemodeller fremmer positiv spiseutvikling. Forholdet til mat og måltider preges av måltidserfaringene barnet har. Barn lærer å like mat de forbinder med hyggelige opplevelser og avviser mat de assosierer med noe negativt, som press, tvang, stress, smerter eller ubehag.

Smak

Smak er både individuelt og sosialt forankret. Smak er en samlet sanseopplevelse som involverer både smakssansen, luktesansen, synet, hørselen og følesansen. Smakssansen på tungen kan kun sanse de fem grunnsmakene – søtt, surt, salt, bittert og umami. Når vi likevel kan smake mer enn de fem grunnsmakene i det vi spiser, skyldes det matens innhold av aromastoffer som passerer sanseceller i nesehulen når vi puster ut. Derfor «smaker» vi også med nesen. Dette er grunnen til at maten smaker lite når vi holder oss for nesen eller er forkjølet.

De siste 100 årene har man trodd at smakene var knyttet til bestemte områder på tungen, men nyere forskning har vist at vi kan kjenne alle smakene på hele tungen.



De fem grunnsmakene

Smakfull mat avhenger av god balanse mellom de ulike grunnsmakene. Her er en oversikt over grunnsmakene, noen matvarer hvor denne er særlig markant, og noen prinsipper for hvordan smakene kan balanseres.

Søtt



Sukker
Honning
Syltetøy
Lønnesirup
Kokt gulrot
De fleste bær

Bittert



Spinat
Brokkoli
Rosenkål
Valnøtter
Grapefrukt
Mørk sjokolade

Surt



Sitron
Eddik
Rømme
Yoghurt
Surmelk
Umoden frukt

Salt



Salt
Kaviar
Kapers
Soyasaus
Modnet ost

Umami



Kjøtt
Sopp
Parmesan
Soltørket tomat



Søtt balanserer bittert
Bittert balanserer søtt



Surt balanserer salt
Salt balanserer surt



Søtt balanserer surt
Surt balanserer søtt



Salt fremmer umami
Umami fremmer salt





Matskepsis og matmot

Neofobi

Barn har ofte en naturlig nysgjerrighet og lyst til å utforske nye smaks- og sanseinntrykk, men har også ofte en sterk skepsis overfor nye og ukjente matvarer. Dette kalles neofobi, og er et vanlig utviklingstrekk i normal spiseutvikling. Denne sterke skepsisen er vanlig i småbarnsalderen, og toppe seg fra to til fem års alderen.

I denne fasen kan synsinntrykkene overstyre barnets erfaring med hvordan maten smaker. Etter hvert som barnet får presentert og smakt på maten gjentatte ganger stiger preferansen ofte. Neofobi er en naturlig del av menneskets utvikling, og er vanligvis noe barn vokser fra seg med alderen.

Matmot

Matmot beskriver lysten til å prøve nye matvarer. Matmot kan ses på som det motsatte av neofobi, altså en tiltrekking mot det nye og ukjente og en lyst til å utforske nye smaksopplevelser.

Kresenhet

Begrepene neofobi og kresenhet forveksles ofte med hverandre, men er ikke det samme. Med kresenhet menes at vi ikke liker en rekke matvarer som vi kjenner godt. Ved kresenhet ser vi typisk at barnets preferanse for en matvare ikke øker, selv om de smaker på den flere ganger. I motsetning til neofobi er det ikke en klar sammenheng mellom alder og kresenhet. For noen barn handler kresenhet mer om munnfølelse enn om smak. Det vil si at noen barn er mer følsomme for hvordan maten kjennes ut i munnen. For eksempel kan maten føles hard, slimete, klebrig m.m. Genene spiller en stor rolle når det kommer til kresenhet, og noen er matmodige fra naturens side, mens andre konsekvent vil være mer skeptiske.

Hvordan kan vi påvirke barns spiseatferd?

Det finnes en rekke faktorer som påvirker matvalgene våre, og hos barn er det smakspreferanser som er den fremtredende faktoren. Noen av våre smakspreferanser er medfødte, deriblant en høy preferanse for søt smak. Utover dette har vi en medfødt avvisning for bitter og sur smak. Disse medfødte preferansene kan imidlertid endres, og majoriteten av våre smakspreferanser er tillærte.

Barn spiser stort sett det de liker smaken av, og de liker smaken av mat de kjenner. Det er derfor viktig at barnet blir introdusert og eksponert for et bredt utvalg av mat med forskjellige smaks- og sanseinntrykk i løpet av barneårene. Ofte lærer vi å like en ny smak ved å prøve den gjentatte ganger. Er smaken søt lærer vi som oftest å like den etter relativt få forsøk. Er smaken derimot bitter, som mange grønnsaker er, må vi ofte smake mange ganger før vi liker den.

Når voksne presser barn til å smake på matvarer eller spise opp maten, risikerer vi å ødelegge den naturlige læringsprosessen som er viktig for å utvide barns smakspreferanser. Skap heller en atmosfære hvor barnet får lov til å velge om en ny matvare skal smakes på eller ikke. Hvis barn får muligheten til å undersøke maten på egne premisser, og om nødvendig spytt den ut igjen, er det større sjanse for at nysgjerrigheten tar over og møtet med det nye blir en positiv opplevelse. Tålmodighet og utholdenhet er stikkordene hvis vi skal endre barns smakspreferanser.



Tips til arbeid med barns mat- og smakspreferanser:

- Tilby variasjon av matvarer fra alle matvaregruppene
 - Presenter den samme matvaren om og om igjen, vanligvis 8-15 ganger
 - La barna delta i matlagingen
 - Gi barn alternativer å velge imellom
 - Benytt ulike tilberedningsmetoder av råvarer og la barna sammenligne smak og konsistens (rå, kokt, stekt, bakt, most)
 - Eksperimenter med bruk av krydder og krydderurter i matlagingen
 - Smaksett maten med løk, hvitløk, chili og grønnsaker som har sterk egensmak (for eksempel paprika og tomat)
 - Par en smak barnet liker, med den smaken vi vil endre preferansen for. Server for eksempel potet sammen med brokkoli hvis barna liker potet, men ikke brokkoli
 - Opprett grønnsakhager, og la barna være med å dyrke frukt og grønnsaker
 - Lær barna om sansene og deres sammenheng med mat (Sapere-metoden)
 - Sørg for at matvarer vi vil at barna skal spise mer av er lett tilgjengelig
 - Server matvarer i en slik form at det appellerer til barna (for eksempel eple i båter)
 - Del ukene inn i fargekoder. Én uke kan det for eksempel serveres grønne grønnsaker, neste uke oransje
 - Ha smaksleker der vi benytter sansene (se, føle, lukte, smake)
 - La barna gjette hva de spiser med bind for øynene
 - Snakk med barna om at smakspreferanser endrer seg
 - Bruk rollemodeller. Barna kopierer ofte andres adferd
 - Vær tålmodig. Husk at det er helt naturlig at kun små mengder ukjent mat blir spist, eller at mat spyttes ut igjen. Dette er kun et tegn på at læringsprosessen er i gang
-
- Ikke bruk annen mat som belønning. Si for eksempel ikke at barna kan få spise noe godt dersom de spiser noe annet først

Se forskjellige videoer om smak her: <http://bit.ly/smagforlivet>



Mer om mat

Hensyn til enkelte matvarer

Små mager – store behov

Sammensetningen av det enkelte måltid har stor betydning. Barna skal få nok energi og næringsstoffer til hvert måltid, og måltidene skal tilbys med rundt tre timers mellomrom ettersom det er begrensninger for hvor mye mat barnas små mager kan romme.

Selv om det er stor forskjell i barns og voksnes matinntak, er behovet for vitaminer og mineraler nesten like stort. Det vil si at behovet for næringsstoffer per kilo kroppsvekt er høyere for barn. Dermed er det desto viktigere at maten barna spiser er næringsrik. Tabellen under viser anbefalt inntak per dag av utvalgte viktige næringsstoffer for et lite barn og en voksen person.

Aldersgruppe	Vit. D	Kalsium	Jern
2-5 år	10 µg	600 mg	8 mg
31-60 år	10 µg	800 mg	9 mg

Vitamin D

Tilstrekkelig inntak av vitamin D er den største utfordringen i barn og unges kosthold når det gjelder vitaminer. Barn og ungdom fra seks måneders alder er anbefalt et daglig inntak på 10 µg. Matvarer som er gode kilder til vitamin D:

Matvare	µg per 100 gram
Laks	10,0
Ørret	6,9
Makrell	6,0
Makrell i tomat	3,4
Egg	2,5

Jern

Jern er et livsnødvendig næringsstoff, og mangel på jern kan føre til tretthet og lavt energinivå. Mange barn har mangel på jern og små mager kan gjøre det vanskelig å få dekket behovet gjennom kosten. Barn mellom seks måneder og fem år er anbefalt et daglig inntak på 8 mg. Matvarer som er gode kilder til jern:

Matvare	mg per 100 gram
Brunost tilsatt jern	10,0
Prim tilsatt jern	10,0
Leverpostei	5,5
Kyllingpostei	3,8
Egg	2,2
Knekkebrød, Husmann	2,2
Mager salami	2,0
Brød, ekstra grovt (75-100 %)	2,0
Hummus	1,6
Makrell i tomat	1,2
Kokt skinke	0,6

Vitamin C

Vitamin C øker opptaket av jern fra korn og belgfrukter. Vi bør derfor servere mat som er rik på vitamin C sammen med matvarer som inneholder jern. Matvarer som er gode kilder til vitamin C:

Matvare	mg per 100 gram
Paprika	137
Grønnskål	120
Rosenkål	113
Kiwi	71
Jordbær	69
Brokkoli	65
Blomkål	58
Appelsin	51
Kålrot	35

Jod

Jod er et grunnstoff som har viktige funksjoner i kroppen. Vi trenger bare små mengder hver dag, men mange får likevel for lite gjennom kosten. Fisk er den beste naturlige jodkilden. Spesielt hvit fisk som torsk og sei inneholder mye jod, mens det er lite jod i ørret og laks. Fiskepålegg som makrell i tomat, sild og kaviar kan være en betydelig kilde til jod i kosten, og melk er også en god kilde til jod. Et kosthold med fisk 2-3 ganger i uken og daglig inntak av melkeprodukter dekker behovet for jod.

Risdrikk

Risdrikker bør unngås til barn under seks år på grunn av et høyt innhold av tungmetallet arsen.

Kumelk

Kumelk kan i spedbarnsperioden fortrenge mer jernrike matvarer fra kosten og bør som hovedregel ikke brukes som drikke og i grøt det første leveåret. Mindre mengder kumelk kan brukes i matlaging mot slutten av første leveår. Fra denne alderen kan også noe yoghurt og syrnet melk tilbys.

Honning

Honning skal ikke gis til barn under ett år på grunn av risiko for den svært farlige sykdommen spedbarnsbotulisme. Honning i bakverk utgjør ingen fare.

Rosiner

Barn under tre år bør ikke spise for mye rosiner. Et høyt konstant forbruk kan føre til at de får i seg muggsoppgiften okratoksin A (OTA). OTA fører ikke til forgiftning umiddelbart, men har uheldige langtidsvirkninger. Innholdet av okratoksin A i rosiner er lavt, men et høyt inntak over tid kan være uheldig. Det er det totale inntaket over en lengre periode som bør begrenses.

Kanel

Begrens bruken av kanel. Kanel inneholder stoffet kumarin som kan gi skade i leveren. Barn under to år som spiser havregrøt med kanel regelmessig er spesielt utsatt. Tolerabelt daglig inntak (TDI) sier noe om hvor mye et menneske kan få i seg daglig av et stoff gjennom et helt liv uten at det medfører helseskade.

Aldersgruppe	TDI*
1-åring	0,2 gram
2-åring	0,3 gram
4-åring	0,4 gram
*En teskje kanel veier 2,7 gram	

Kunstig søtningsmiddel

Barn under tre år bør ikke få mat eller drikke med kunstige søtstoffer. De vanligste er aspartam, acesulfam K, sukralose, steviolglykosider, sakkarin og cyclamat. Grunnen er at barn har lav kroppsvekt og at inntaket derfor lett vil overstige de øvre grenseverdiene for inntak som er gitt av Mattilsynet.

Salt

Et høyt saltinntak over tid kan være skadelig for helsen, og bør derfor begrenses. Anbefalt maksimuminntak av salt per dag:

Aldersgruppe	gram salt per dag
Under 2 år	2,0
2-10 år	3,0-4,0

De matvaregruppene som bidrar med mest salt er bearbeidede kjøttprodukter og brød- og kornvarer. Benytt Nøkkelhullet for å velge matvarer med lite salt, og smaksett maten med friske og tørkede urter, løk, hvitløk, chili, paprika, sitron osv.

Hensyn til barn med særlige behov

Vi skal tilrettelegge måltidene for barn med særlige behov. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særlige behov. Når vi planlegger mat- og drikketilbud og gjennomfører måltider, bør vi tilstrebe at barn med særlige behov serveres samme matrett som de andre barna. Dette kan gjøres ved at det lages en mindre porsjon av den samme matretten tilpasset barn med allergi eller at matretten som serveres tilpasses alle.

Ved tilfeller der barn med ulike sykdommer og tilstander har behov for tilrettelegging av mat og måltider, kan det være behov for samarbeid. Helsetjeneste, helsestasjon, pedagogisk-psykologisk tjeneste (PPT), ansvarsgruppe og spiseteam i spesialisthelsetjenesten, kan nevnes som eksempler på aktuelle samarbeidspartnere. I tillegg er det alltid viktig med godt samarbeid med foresatte. Det er foresattes ansvar å opplyse barnehagen om allergier, intoleranser, sykdom og ernæringsrelaterte tilstander, samt alvorlighetsgrad av disse.

Allergi og intoleranse

Matvareintoleranse er en unormal reaksjon på inntak av en eller flere matvarer, mens matvareallergi er en allergisk reaksjon på noe man ikke tåler. De aller fleste allergiske reaksjoner hos barn skyldes proteiner i melk, egg, fisk og nøtter. De vanligste matoverfølsomhetstilstander er laktoseintoleranse og cøliaki.

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

Vi må sørge for å ha slike opplysninger skriftlig. Ved anbefaling av spesielle tiltak eller forbud som påvirker hele eller deler av barnegruppen, skal det foreligge en begrunnet legeerklæring eller begrunnelse fra ernæringsfysiolog. Denne må inneholde diagnose, sykehistorie, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, resultat av tester, behandling og total vurdering.

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/basen barnet oppholder seg. Et slikt tiltak skal kun gjennomføres ved alvorlig allergi, og det skal dokumenteres med spesialisterklæring.

Her kan vi lese mer om Helsedirektoratets råd om håndtering av allergi i barnehagen:

<http://bit.ly/allergianbefaling>

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 da noen varianter kan være næringsfattige
- Pass på at barna ikke bytter mat
- Vask først kniver og redskaper brukt til matlaging i kaldt vann. Dette hindrer at proteinene som gir den allergiske reaksjonen fester seg på redskapene
- Vask hendene før og etter måltider
- Påse at kjøkkenredskapene er godt rengjorte
- Fjern eventuelle matrester på bord/gulv umiddelbart

Nyttig veiledning knyttet til matallergi og matintoleranse finnes i heftet «Hurra – en allergisk gjest!»:

<http://bit.ly/allergiskgjest>

Se skjema for matallergi her: <http://bit.ly/allergiskjema>

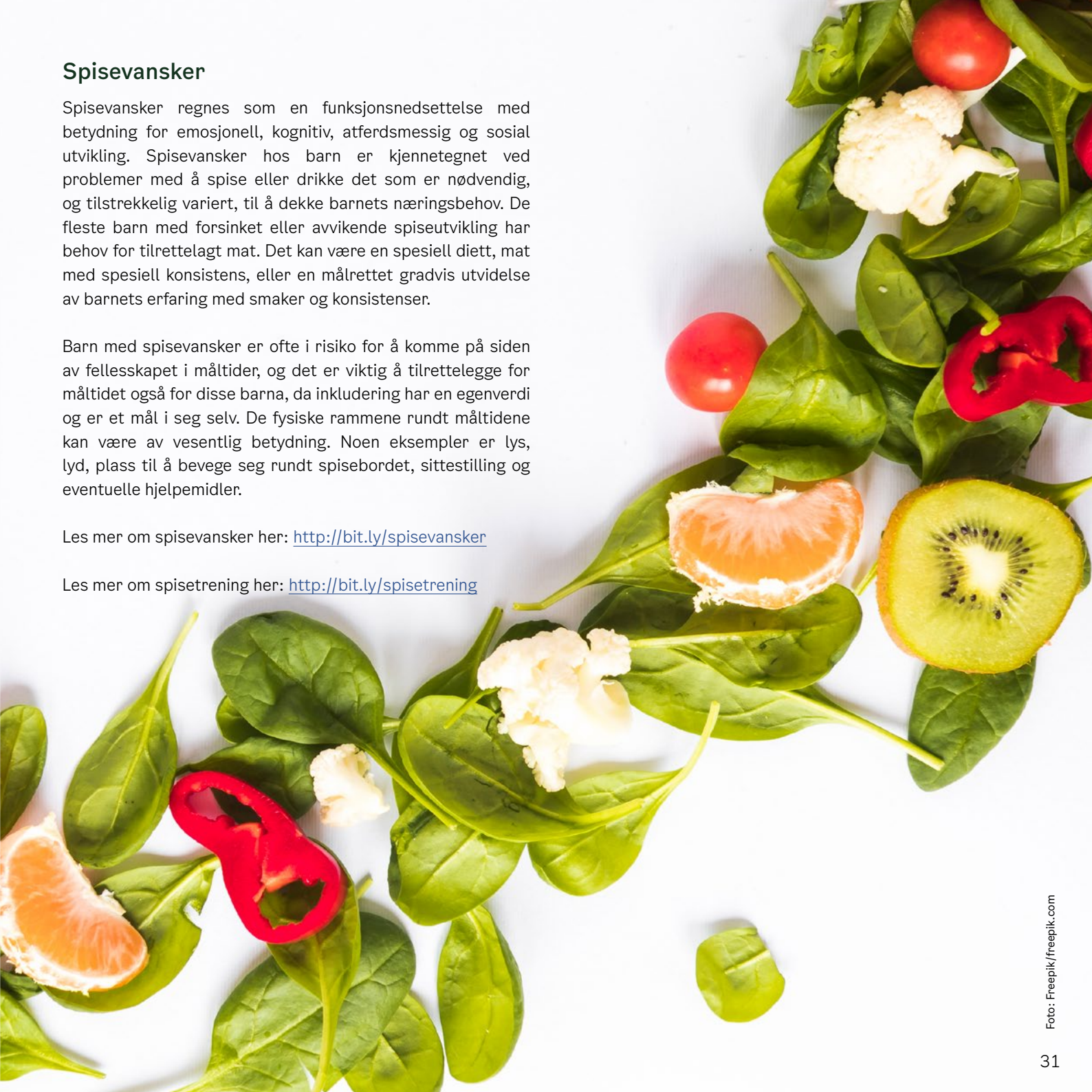
Spisevansker

Spisevansker regnes som en funksjonsnedsettelse med betydning for emosjonell, kognitiv, atferdsmessig og sosial utvikling. Spisevansker hos barn er kjennetegnet ved problemer med å spise eller drikke det som er nødvendig, og tilstrekkelig variert, til å dekke barnets næringsbehov. De fleste barn med forsinket eller avvikende spiseutvikling har behov for tilrettelagt mat. Det kan være en spesiell diett, mat med spesiell konsistens, eller en målrettet gradvis utvidelse av barnets erfaring med smaker og konsistenser.

Barn med spisevansker er ofte i risiko for å komme på siden av fellesskapet i måltider, og det er viktig å tilrettelegge for måltidet også for disse barna, da inkludering har en egenverdi og er et mål i seg selv. De fysiske rammene rundt måltidene kan være av vesentlig betydning. Noen eksempler er lys, lyd, plass til å bevege seg rundt spisebordet, sittestilling og eventuelle hjelpemidler.

Les mer om spisevansker her: <http://bit.ly/spisevansker>

Les mer om spisetrening her: <http://bit.ly/spisetrening>



Foreldreveiledning

Foresatte har behov for å kjenne til barnehagens praksis for mat og måltider. Mat og måltider bør være tema på faste møtepunkter med foreldrene, slik som førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler. I tillegg er det viktig å veilede foreldre om sunt og variert kosthold ved behov.

For å få til godt foreldresamarbeid, er det viktig at vi informerer foresatte om:

- barnehagens mat- og drikketilbud
- hvilke måltider foresatte har ansvar for
- hvordan sette sammen et fullverdig måltid
- mat og drikke på tur
- barnehagens rutiner for bursdagsfeiringer og andre markeringer



Litteratur

- Birketvedt, Kjersti. «Fra pupp til pizza. Spiseutvikling - går det av seg selv?», *Norsk tidsskrift for ernæring*, 1. utg.: 4-8, 2009
- Debio. «Matvalget - Håndbok for et bærekraftig måltid», *DebioInfo*, 2017
- DeCosta, Patricia, Peter Møller, Michael Bom Frøst, og Annemarie Olsen. «Madmodige børn», 2017
- Helsedirektoratet. «Anbefalinger for håndtering av nøtteallergi i barnehager og skoler», 2018
- Helsedirektoratet. «Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten», 2016
- Helsedirektoratet. «Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen», 2018
- Miljø og Fødevareministeriet Fødevarestyrelsen. «Måltidsmærket. Guide til sundere mad i daginstitutionen», 2018
- Miljø og Fødevareministeriet Fødevarestyrelsen. «Rammer om det gode måltid», 2018
- Måltidspartnerskabet. «Madleg - Inspiration til daginstitutioner», 2019
- Olsen, Annemarie. «Smagspræferencer, kræsenhed og neofobi hos børn» *Perspektiver på smag*, 2017
- Pless, Majbritt, og Peter Brodersen. «Ind i smagsoplevelsen», 2018
- Schiørbeck, Helle. «Bare normalt kresen - eller er det mer enn det?» *Knappen nytt*, nr. 4: 8-13, 2013



Helsefremmende mat- og måltidstilbud i Groruddalen:

- ▶ Vi bruker måltidet som en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
- ▶ Vi legger til rette for at barna skal utvikle matglede og sunne matvaner
- ▶ Vi legger til rette for at måltidet bidrar til samtaler og sosiale relasjoner
- ▶ Vi er bevisste vår egen rolle i forbindelse med mat og måltider
- ▶ Vi legger til rette for at barna prøver nye smaker og utforsker smakssansen
- ▶ Vi legger til rette for minst tre faste måltider hver dag med medbragt eller servert mat
- ▶ Vi setter av minst 30 minutter til å spise
- ▶ Vi serverer matvarer som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd
- ▶ Vi setter sammen måltidene med matvarer fra de tre matvaregruppene
- ▶ Vi serverer grovt brød og grove kornprodukter
- ▶ Vi varierer påleggstilbudet
- ▶ Vi serverer grønnsaker og frukt eller bær hver dag
- ▶ Vi serverer skummet melk, lettmelk eller lettmelk tilsatt vitamin D, og vann til måltidene
- ▶ Vi feirer bursdager uten kaker, kjeks, is, saft og lignende
- ▶ Vi har et bevisst forhold til spesielle anledninger og gjennomfører de fleste feiringer og markeringer uten servering av søt og fet mat og søt drikke
- ▶ Vi har mat og måltider som tema på førstegangssamtaler, foreldremøter og foreldresamtaler
- ▶ Vi veileder foresatte om sunt og variert kosthold ved behov

