

Utgave 1
01.09.2023

Kostholdsplan Spire & Gro Barnehagene



Der barna er i fokus



Innhold

Innledning.....	3
Kostholdsplanens hensikt og mål.....	4
Mat og måltider.....	5
Måltidet som pedagogisk arena.....	7
Grønnsaker og frukt	9
Grove kornprodukter.....	11
Sunnhetsmerking av matvarer	12
Barn og salt.....	13
Fisk og annen sjømat.....	14
Magert kjøtt og magre kjøttprodukter	15
Valg av pålegg.....	16
Vegetarisk/vegansk mat	18
Magre meieriprodukter/drikke	19
Matolje, flytende margarin og myk margarin	20
Reduksjon av sukker og søtsaker.....	21
Feiringer og markeringer i barnehagen.....	22
Barn som har særlige behov tilknyttet mat og måltider	23
Matallergi og matintoleranse	23
Miljøvennlig praksis med lite matsvinn.....	24
Hygiene.....	25
Kilder	26



Innledning

Foreldre har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men barnehagen har også stor innflytelse på barnas matvaner. Gjennom Barnehageloven, Rammeplan for barnehager og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler, har barnehagen et medansvar for å legge til rette for måltider som sikrer barna en god helse og forebygger sykdom.

For barna utgjør måltidene som spises i barnehagen 40–60 prosent av det totale kostholdet i løpet av en dag. Derfor har barnehagen og de ansatte en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold.

Ifølge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Spire & Gro barnehagene tar dette medansvaret på alvor og sørger for at kostholdet som tilbys er i henhold til retningslinjer gitt av Helsedirektoratet.

Et måltid er mer enn bare næringsstoffer. Det er mye læring ved et måltid i barnehagen. Måltidet betyr samhandling og fellesskap og er en viktig arena for utvikling av sosial kompetanse. Barn lærer av å se på hverandre, og de påvirker hverandre på godt og vondt også når det gjelder mat. Derfor er det svært viktig å ha kompetente voksne som bevisst bruker måltidene som en pedagogisk arena. Det at vi spiser sammen, både voksne og barn, og har det rolig og hyggelig rundt matbordet er verdier som barna tar med seg videre. Over 93 % av barna i aldersgruppen 1-5 år går i barnehage. Da blir den ansattes rolle som verdiformidler viktig. Mat og måltidsvaner dannes tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Gode kostholdsvaner som tilegnes i barnehagealder kan derfor vare livet ut. Barnehagen har også et ansvar i å utjevne sosiale forskjeller i forhold til helse og kan være med på å gi alle barn det samme utgangspunktet.

I Spire & Gro Barnehagene er det et mål at alle barnehagene skal organisere måltidene på en måte som fremmer positiv sosial samhandling og som legger til rette for at barna deltar aktivt gjennom måltidet og tilegner seg gode kostholdsvaner. Denne kostholdsplanen er ment som et verktøy for ansatte og foreldre for å nå disse målene.

De nasjonale kostholdsrådene kan endre seg, og da vil vi revidere denne planen fortløpende.

Svein Rambekk
Daglig leder
Spire & Gro barnehagene

Kostholdsplanens hensikt og mål

Kostholdsplanen er et forpliktende verktøy for barnehagen. Det er barnehagens ledelse (styrer, pedagogiske ledere og barnehagelærere) som er hovedansvarlig for at det arbeides systematisk med planen for å skape sunne kostholdsvaner i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer. Alle ansatte har et ansvar for å omsette planen i praksis.

Ifølge rammeplan for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur. Videre står det at gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Måltidet egner seg som en pedagogisk arena for læring og for utvikling av holdninger til forskjellig mat og drikke.

Hovedmål

- Utvikle matglede og sunne kostholdsvaner.
- Skape god matkultur og inkluderende felleskap under måltidet.
- Bruke måltider og matlaging til språklig utvikling og nysgjerrighet knyttet til mat og måltid.
- Barna skal gjennom aktiv deltakelse oppleve mestring og øve på å bli selvstendige gjennom måltidet.

Delmål

Barna skal blant annet:

- lære å smake på nye retter/matvarer
- dekke bord og rydde av etterpå
- sortere søppel og matavfall etter måltidet, og delta i en miljøvennlig praksis med kildesortering og lite matsvinn
- bli kjent med lokale mattradisjoner og andre kulturers mattradisjoner
- skille mellom festmat og hverdagsmat
- lære å kjenne etter sult, tørste og metthet, og øve på å ta egne valg.
- ha gode samtaler med andre barn og voksne under måltidet
- få kjennskap til matematiske sammenhenger gjennom matlaging, blant annet ved bruk av telling, sortering, veiing og måling
- utvikle gode vaner for hygiene
- øve på å smøre pålegg på egen brødiskive
- sitte ved bordet og spise
- spise med skje og gaffel
- drikke av kopp/glass

Mat og måltider

Hver dag jobber vi for at måltidet skal bli en arena for gode opplevelser, samtale, refleksjon, læring og felleskap, der barnet ditt blir tilbudt et allsidig kosthold med ulike smaksopplevelser. Barna deltar i forberedelsene, gjennomføringen og etterarbeidet.

De første leveårene er preget av rask vekst og utvikling. Derfor er jevn tilførsel av energi gjennom et sunt og variert kosthold viktig for barnets helse. Barn har et stort behov for næringsstoffer i forhold til energiinntaket (kaloriinntaket). Dermed er det spesielt viktig med næringstett mat til barn, det vil si mat som har et høyt innhold av vitaminer og mineraler.

Ifølge Helsedirektoratet bør barn få fire hovedmåltider om dagen. I tillegg kan det serveres ett til to mellommåltider.


I Spire & Gro barnehagene tilbyr vi 3 faste og fullverdige måltider hver dag inkludert drikke (frokost, lunsj og ettermiddagsmat). Barna får i tillegg frukt/ grønnsaker hver dag. Det serveres varmmat 2 ganger pr uke.

Våre måltider settes sammen av mat fra følgende grupper:

Gruppe 1: Grovt brød, grove gryn og kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta og lignende.

Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær.

Gruppe 3: Belgfrukter (linser, bønner og erter), fisk og annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg og kjøtt.



Helsedirektoratet anbefaler å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett.

Slik jobber vi med måltidene i barnehagen

Helsemyndighetenes retningslinjer bør ligge til grunn for arbeidet med mat og måltider i barnehagen. Bli retningslinjene fulgt, vil barna få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring.

- God tid til måltidene, minimum 30 minutter.
- Maksimum 3 timer mellom hvert måltid.
- Voksne som tar aktiv del i måltidet og spiser sammen med barna.
- Aktive voksne som legger vekt på et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
- God hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilbereding av mat.
- Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon der barna får delta og medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.
- Barna får tilbud om ekstra lettmelk og vann til måltidene i barnehagen, og vann skal alltid være tilgjengelig.
- Barnehagen tar hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider.
- Servere frukt og grønnsaker hver dag.
- Servering av kaker, kjeks, is, godteri, saft og liknende begrenses i barnehagen. Serveres kun ved spesielle anledninger (Se feiringer og markeringer i barnehagen).
- Maten i barnehagen blir lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.
- Barnehagen har en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt.



Måltidet som pedagogisk arena

Sosial kompetanse

Det å delta i fellesskapet rundt måltidet gir barna kunnskap om seg selv og andre, og øker tilhørigheten og barnas sosiale kompetanse. Barna lærer seg å respektere andres behov, og også å fremme sine egne. Bordskikk og andre sosiale normer kommer tydelig frem under et måltid, og barna tilegner seg derfor kunnskap om dette i praksis. Som rollemodeller må de voksne i barnehagen skape et varmt og sosialt miljø rundt måltidene, og sørge for at alle barna føler seg inkludert, uavhengig av mat allergi og andre kostrestriksjoner.

Språk og sensorisk utvikling

Å snakke om maten vi spiser er en del av det å trene språkferdigheter. Barna må oppfordres til å bruke sanser og språk til å sette ord på det de ser, lukter og smaker. De voksne må støtte og utfordre barna i sin utforskning. Måltidet er også en arena der barn med et annet morsmål lærer seg hverdagsord og uttrykk på norsk. Det å beskrive maten sensorisk har også betydning for barnas utvikling av eget smaksregister, og øker bevisstheten rundt matens kvalitet. Også matens form kan beskrives, og telling, deling, størrelse og mål er aktuelle samtaleemner under et måltid.

Natur og kultur

Under måltidet er det naturlig å snakke om hvor maten kommer fra, om naturen, vår rikholdige tilgang på mat og hvordan vi forvalter dette.

Mat og måltider står sterkt i den norske kulturen, og er en stor del av vår kulturarv. Tradisjonsmat, høytidsmat og mat fra andre kulturer skal være en del av barnas hverdag i ulik grad. Samtaler om det vi spiser satt i en kulturell kontekst øker barnas forståelse av dette. Barna vokser opp i et flerkulturelt samfunn, og det å lære om matens rolle i andre kulturer er det også et godt grunnlag for under måltidene.

Gode opplevelser med sunn mat bidrar til å gi barna gode vaner når det gjelder kosthold, og underbygger kunnskapen om hva slags mat kroppen trenger mer og mindre av.

Spisemiljø

I Spire & Gro barnehagene arbeider vi med god fysisk tilrettelegging for måltidene. Dette innebærer at bord og stoler er godt plassert i rommet og barna spiser ofte i mindre grupper, og fordeles på flere bord/rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler er tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.

Personalet tar aktivt del i måltidet gjennom samspill med barna, sitter sammen og dersom mulig spiser sammen med barna. Måltidene har, i tillegg til å skulle gi barna energi og næringsstoffer, stor betydning som sosial og kulturell arena. I barnehagehverdagen er måltidet som sosial arena viktig for møtet mellom barn og mellom barn og voksne. Måltidet gir en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, og er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Personalet er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de gjør og hvordan man skal omgås rundt et bord.

Vi bruker måltidene som arena for pedagogisk aktivitet.



Grønnsaker og frukt

Grønnsaker, frukt og bær er gode kilder til kostfiber, vitaminer og mineraler, blant annet vitamin A og C som er viktig for immunforsvaret.

Mange barn spiser mindre grønnsaker og frukt enn anbefalt, spesielt gjelder dette grønnsaker. Tilgjengelighet er ved siden av variasjon og gjentakelser den viktigste faktoren for å få barn til å spise mer, og her har barnehagen en viktig rolle. Tilstrekkelig med oppkuttete grønnsaker, frukt eller bær øker tilgjengeligheten og kan bidra til et økt inntak blant barna. Ved å tilby grønnsaker, frukt eller bær til hvert måltid, er det enklere å oppnå anbefalingen om å spise **fem porsjoner daglig** og å tilby et fullverdig måltid.

Anbefaling

Anbefalingen fra myndighetene (helsedirektoratet) er fem porsjoner frukt og grønnsaker per dag, der minimum halvparten bør være grønnsaker. En porsjon regnes som en håndfull (barnets). Til planlegging tar man utgangspunkt i at en porsjon, for et barn, er ca. 70 gram, hvilket tilsvar ca. 13 druer, halvt eple eller gulrot.

Vi tilbyr barna tre av fem frukt/grønnsaker om dagen i barnehagen, og at to av disse er grønnsaker.

Eksempel på 5 om dagen for et barn



Her er en oversikt over de vanligste grønnsakene og frukten som blir servert i våre barnehager. Andre typer frukt og grønnsaker kjøpes inn ut ifra sesong.

Frukt	Grønnsaker
Banan, druer, epler, pærer og appelsin. Sesongavhengig: Jordbær, bringebær, blåbær, ulike meloner, kiwi, mango og klementiner. m.m.	Agurk, tomat, paprika, gulrot, salat, kål, brokkoli, blomkål, erter, m.m.

Hvordan arbeider vi?

- Barna får grønnsaker og frukt hver dag.
- Vi tilbyr ulike grønnsaker til alle måltidene.
- Vi kutter opp grønnsaker og frukt i mindre porsjoner.
- Vi varierer frukt og grønnsaker etter sesong.



Grove kornprodukter

Barnehagen bør tilby barna brød og kornprodukter med høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Grove kornprodukter har et høyere innhold av kostfiber, vitaminer og mineraler enn de fine produktene. Kostfiber sørger blant annet for en økt metthetsfølelse og jevnere blodsukkerstigning.

Ofte kan det være vanskelig å se på et brød hvorvidt det er grovt eller ikke. Hele korn på utsiden trenger ikke å bety at det er hele korn inni brødet, og farge på brødet trenger heller ikke å være en indikasjon på grovhet.

Nøkkelhullet og brødskalaen er nyttige verktøy for å hjelpe oss til å finne de grove produktene.

Med grove kornprodukter menes rene kornblandinger, havre- eller byggrynsgrøt, brød med mer enn 50 % sammalt mel og/eller hele korn, samt fullkornpasta og naturris/fullkornsrís.

Alternative brød og kornprodukter kan for eksempel være knekkebrød, grove chapati og wraps eller potetlelse.

Det anbefales å velge brød som er merket grovt 3/4 eller ekstra grovt 4/4.

Brødet kan kalles grovt når over halvparten av melblandingen er sammalt mel, hele korn eller kli. Hvis man baker selv, bør minst 50 % være sammalt mel og/eller hele korn.

Vi tilbyr barna grovt eller ekstra grovt brød til brødmåltidene og bruker fullkorns varianter som tilbehør til de andre lunsjmåltidene.



Sunnhetsmerking av matvarer

Brødskalaen er utviklet for å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød. Brødskalaen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total melmengde. Den sier kun noe om grovhet, og ikke brødets næringsinnhold for øvrig.

Fint: 0-25% sammalt mel, kli og hele korn.

Halvgrovt: 25-50% sammalt mel, kli og hele korn.

Grovt: 50-75% sammalt mel, kli og hele korn.

Ekstra grovt: 75-100% sammalt mel, kli og hele korn.



Nøkkelhullet er en nordisk merkeordning som skal gjøre det enklere å velge sunnere mat.

Det som er viktig å være klar over, er at Nøkkelhullet er en merkeordning som brukes til å si noe om næringsinnholdet i matvarer innen samme kategori/matvaregruppe. For hver matvaregruppe er det satt forskjellige kriterier for hvor mye sukker, fett, [mettet fett](#), [salt](#) og fiber maten kan/må inneholde for å kunne få Nøkkelhull.



I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som har ansvaret for denne [merkeordningen](#).

Matvarer som er merket med et nøkkelhull, inneholder mindre [mettet fett](#), [salt](#) og [sukker](#), og mer [fiber og fullkorn](#), enn andre produkter i sin matvaregruppe.

Ved valg av brød, pålegg og andre matvarer i barnehagen ser vi etter nøkkelhull for å finne de sunneste alternativene.

Barn og salt

Salt har en rekke funksjoner i kroppen vår, men det gjennomsnittlige inntaket i Norge er omtrent dobbelt så høyt som anbefalingene.

For barn fra 2 til 10 års alder bør saltinntaket avgrenses til 3–4 gram per dag.

For barn under 2 år bør saltinntaket være enda lavere.

For et barn med normalvekt vil anbefalt saltinntak være fra 1,2 gram salt per dag ved seks måneders alder til 1,6 gram salt per dag ved 12 måneders alder (Jf. helsedirektoratet).

De matvarene som bidrar med mest salt i det norske kostholdet er kjøttprodukter og brød- og kornvarer.

Andre saltkilder er blant annet sauser og krydderblandinger, fiskeprodukt, ost, smør og margarin.

Vi velger brød med lavt saltinnhold og vi begrenser saltinnholdet i maten vi tilbyr.

Hvordan vurdere saltinnholdet i en matvare:

Høyt saltinnhold: 1,25 gram salt eller mer per 100 gram vare.

Middels saltinnhold: 0,25 - 1,25 gram salt per 100 gram vare

Lavt saltinnhold: 0,25 gram salt eller mindre per 100 gram vare.

Hvis saltinnholdet er oppgitt som Na (natrium) kan man gange med 2,5 for å finne saltinnholdet.

Høyt saltinnhold: 0,5 gram natrium eller mer per 100 gram vare.

Middels saltinnhold: 0,1 - 0,5 gram natrium per 100 gram vare.

Lavt saltinnhold: 0,1 gram natrium eller mindre per 100 gram vare.



Fisk og annen sjømat

Fisk og annen sjømat er viktige kilder til næringsstoffer som vi finner lite av i andre matvarer. Fisk har et høyt innhold av mange viktige næringsstoffer og er en god kilde for både proteiner, langkjedede omega-3-fettsyrer, vitamin D, vitamin B₁₂, selen og jod.

De norske kostholdsrådene anbefaler at man bør spise fisk til middag to til tre ganger i uken, og gjerne bruke fisk som pålegg. Seks påleggsporsjoner med fisk tilsvarer omtrent én middagsporsjon. Halvparten av dette bør være fet fisk som laks, ørret, makrell eller sild. Fiskeprodukter som fiskekaker, fiskepudding og fiskeboller lages tradisjonelt av mager fisk. Disse produktene er praktiske å bruke, men de bør inneholde minimum 50% fisk. Panert fisk kan også være et godt alternativ om den inneholder mer enn 50% fisk.

Mager fisk inneholder under 2 % fett per 100 gram rå filet, mens halvfet fisk har mellom 2–8 % fettinnhold.

Mager fisk	Fet fisk
Torsk, sei, lyr, abbor, kolje, breiflabb, rødspette, skrubbe, hvitting, hyse, tunfisk og brosme m.m.	Laks, makrell, sild, ørret, ål, kveite og sardiner m.m.

Vi gir barna et tilbud om fisk eller annen sjømat minimum en gang pr uke, annen hver gang fet og mager fisk. Vi sørger for at barna kan velge fiskepålegg hver dag.



Magert kjøtt og magre kjøttprodukter

Kjøtt er en god kilde til proteiner og til andre viktige næringsstoffer som jern, sink, vitamin A og vitamin B. Fettinnholdet i kjøtt varierer mye. Generelt kan vi si at hvitt kjøtt er magrere enn rødt kjøtt. Det anbefales å bruke hvitt kjøtt, rent kjøtt og magre kjøttprodukter med lite salt. Rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt bør begrenses. (Helsedirektoratet).

Magert kjøttpålegg er for eksempel pålegg av kylling og kalkun, kokt skinke, roastbiff og okserull, samt savelat og leverpostei. Helsedirektoratet anbefaler leverpostei som er tillaget med olje eller leverpostei med mindre fett. Anbefalt daglig inntak av leverpostei er en halv skive til små barn mellom 1-2 år og 1,5 skive til barn over 2 år.

Rødt kjøtt	Hvitt kjøtt	Bearbeidet kjøtt
Kjøtt fra storfe, svin, lam/sau og geit.	Kjøtt fra kylling/høne og kalkun.	Kjøtt som er saltet, røkt eller tilsatt nitritt, for eksempel bacon, pølser, spekeskinke, salami eller kjøttdeig som er tilsatt salt.

Vi sørger for at barna tilbys rent og magert kjøtt i barnehagen, og vi begrenser tilbud av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.



Valg av pålegg




Barnehagen tilbyr et sunt og variert utvalg av pålegg, frukt og grønnsaker. Det anbefales å ikke ha de samme påleggene tilgjengelig hver dag og variere utvalget gjennom uka. Det gjør at barna ikke får mulighet til å velge samme type pålegg hver dag, og dermed spiser mer variert. Da vil brødmåltidene bidra med forskjellige næringsstoffer, samtidig som barnas smak kan utvikles ved å få prøve pålegg som ikke brukes hjemme. Vi bruker Nøkkelhullet som hjelpemiddel i valg av pålegg.


Ved å alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker til alle måltidene kan barnehagen bidra til at barna øker inntaket av disse matvarene.

Vi ivaretar barn med allergier og matintoleranse eller andre kostbehov ved servering av pålegg.

Rådene i tabellen under er fra Helsedirektoratet og viser hvor ofte/sjeldent vi bør spise de ulike påleggene. Barnehagen serverer ingen av påleggene under kategori «Søtt pålegg».

Pålegg, varmmat, brød, drikke m.m. som serveres i våre barnehager gjøres tilgjengelig for foreldrene i MyKid.

Pålegg	Daglig	2-4 ganger i måneden	1 gang i måneden eller sjeldnere	Bør unngås
Grønnsaker	x			
Frukt og bær	x			
Fiskepålegg	x			
Kaviar	x			
Makrell i tomat	x			
Peppermakrell	x			
Fiskepudding og fiskekake, gjerne 	x			
Røkt laks/ørret, gjerne 	x			
Sardiner og sild	x			
Tunfisk, hermetisk	x			
Kjøttpålegg				
Kylling-, kalkun-, og skinkepålegg, servelat, gjerne 	x			
Leverpostei, gjerne 	x			
Spekepølse (salami og fårepølse)		x		

Pålegg	Daglig	2-4 ganger i måneden	1 gang i måneden eller sjeldnere	Bør unngås
Ost				
Hvitost	x			
Brunost (jernberiket) ¹	x			
Prim (jernberiket)		x		
Smøre- og tubeoster	x			
Søtt pålegg				
Syltetøy med mer enn 20 % tilsatt sukker			x	
Syltetøy/most frukt eller bær med maks 20 % tilsatt sukker		x		
Honning ²				x
Sjokolade-, nøtte- og karamellpålegg				x
Annet				
Egg	x			
Majonesalater ³		x		
Majones ³		x		
Peanøttsmør (eller annet nøttesmør) ^{3,4}		x		
Linse/bønnepostei	x			
Myk margarin, gjerne 	x			

1 Brunost er en god kilde til jod, og inneholder kalsium og B-vitaminer samt jern dersom dere velger en jernberiket variant.

2 Selv om honning er et naturprodukt, har den et høyt sukkerinnhold og er derfor ugunstig for tennene. Barn under ett år skal ikke ha honning på grunn av faren for spedbarnsbotulisme.

3 Pålegg med sunne fettsyrer, men med høyt energiinnhold og derfor anbefales de ikke daglig.

4 Peanøttsmør/nøttesmør kan brukes av og til, da det inneholder lite sukker og fungerer som et vegetarisk alternativ til pålegg. For barn med et helt vegansk/vegetarisk kosthold, kan det være behov for å tilby nøttesmør daglig.



Vegetarisk/vegansk mat

Noen barn har et vegetarisk kosthold som også inkluderer melk og egg, mens andre har et vegansk kosthold (kun matvarer fra planteriket). Det bør legges til rette for at alle barna i barnehagen får et fullverdig måltid uavhengig av om de har et blandet eller vegetarisk/vegansk kosthold. Vanlige matvarer i vegetariske retter er blant annet korn og fullkornsprodukter, bønner, linser, erter, soyaprodukter, grønnsaker, frukt, bær, nøtter, frø og planteoljer. Belgfrukter (linser, bønner og erter) er rike på mange viktige næringsstoffer, spesielt protein, jern og fiber, og er viktig å inkludere i vegetarretter. Belgfrukter finnes både som tørre matvarer og hermetisk på boks, og holdbarheten er lang. Dette er rimelige matvarer som vi gjerne kan bruke mer av.

Avhengig av hvor ofte vegetar-, fisk- eller kjøttretter serveres, bør minst 1-2 av 5 ganger være vegetarretter og 2 av 5 ganger være fiskeretter, og det bør varieres mellom mager og fet fisk. På denne måten oppnås variasjon i varmrettbudet.

Vi serverer vegetar varmretter minst 1-2 av 5 ganger.



Magre meieriprodukter/drikke

Helsedirektoratet anbefaler melk og magre meieriprodukter som en del av barns daglige kosthold. Dette fordi meieriprodukter er rike på viktige næringsstoffer, som bidrar til barnas vekst og utvikling. Melkeprodukter er den viktigste kilden til kalsium og jod i det norske kostholdet – også hos barn. Eksempelvis er lettmelk rik på proteiner, kalsium, kalium, jod og vitamin B12, og er ofte tilsatt vitamin D.

Barn har et høyt aktivitetsnivå samtidig som de vokser. Det betyr at de har stort behov for at kostholdet er variert og balansert.

Vann er den beste tørstedrikken og nødvendig for å opprettholde normale kroppsfunksjoner. Barn er aktive og trenger forholdsvis mer væske enn voksne. Det bør alltid være kaldt drikkevann tilgjengelig, både til og mellom måltidene.

Barnehagen bør tilby vanlig hvit melk og vann til måltidene. Med vanlig hvit melk menes melketyperne **skummet melk, lettmelk og lettmelk tilsatt vitamin D**.

Dersom meieriprodukter må utelates fra barnets kosthold, er usøtete plantedrikker tilsatt kalsium og vitamin B12 (ikke rismelk), en god erstatning.

For barn som har et vegansk kosthold, og barn som av ulike årsaker ikke kan drikke vanlig melk, kan usøtet plantedrikk tilsatt kalsium og vitamin B12 serveres (ikke risdrikk). Ved laktoseintoleranse eller melkeproteinallergi finner vi andre alternativer i samråd med foreldrene.

Vi tilbyr alle barn 1 glass ekstra lettmelk til brødmåltidene og bruker vann som tørstedrikk.

Når barna er på tur og tar med seg varm drikke bruker vi lettmelk med sjokoladesmak uten sukker som alternativ til kakao.

Helsedirektoratet



Matolje, flytende margarin og myk margarin

Til hverdags bør fett du tilsetter maten, smører på brødet eller benytter til steking og baking, ha en høy andel umettet fett i forhold til mettet fett.

Meierismør, oljer og plantemargarin har omtrent likt kaloriinnhold per 100 gram. Fra et helsemessig ståsted, anbefales det å velge matoljer, flytende margarin eller myk margarin, fremfor meierismør. Årsaken til dette er at meierismør inneholder flere mettede fettsyrer og mindre umettet fett enn de fleste vegetabiliske og marine fettkilder (2, 3). Se Helsenorge.no.

Vi tilbyr barna mykt margarin til smøremåltidene, og vi bruker flytende margarin og oljer i tilberedningen av annen lunsjmat.



Reduksjon av sukker og søtsaker

De aller fleste barn i Norge får i seg for mye sukker. Barnehagen har en viktig rolle og bør være med å redusere sukkerinntaket gjennom et sunt og variert kosthold.

Brus, saft, godteri, søte kjeks og bakervarer er de største kildene til tilsatt sukker i kosten i alle aldersgrupper. De tilfører mye sukker og energi, men lite vitaminer og mineraler.

Over halvparten av barn og unge, og om lag én av fem voksne, har et inntak av tilsatt sukker som er høyere enn anbefalt. Inntaket av sukkerholdig drikke som brus og saft er også mye høyere blant unge enn eldre.

I barnehagen bør barna få oppleve alternativer til den søte maten. Dette vil medvirke til at barnas kosthold får en bedre sammensetning, noe som vil redusere risikoen for blant annet overvekt og tannråte.

Helsedirektoratet anbefaler et maksinntak av sukker tilsvarende 10 E%, det vil si at tilsatt sukker bør bidra med maks 10 % av det totale energiinntaket.

For barn betyr det følgende mengder i løpet av en dag:

6 -11 mnd.: 19 gram

12-23 mnd.: 25 gram

2-5 år: 32 gram

Et glass husholdningssaft (2 dl) inneholder ca. 21 gram sukker.



Feiringer og markeringer i barnehagen

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger.

For å begrense sukkerinntaket til barna, oppfordres barnehagen til å finne alternativer ved feiringer og markeringer. Men ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet.

I Spire og Gro barnehagene markerer vi bursdager ved at barnet får være i fokus. Dagen barnet har bursdag vil bli markert på hver avdeling med ulike aktiviteter og opplevelser. I slutten av hver måned er det felles markering på avdeling/ barnehagen for de barna som har hatt bursdag den aktuelle måneden. På disse samlingene får barna servert frukt, bær og grønnsaker i ulike varianter.

Av og til får vi spørsmål fra foreldrene om de kan ta med is, kake etc. ved bursdager og avslutninger. Hvis foreldre ønsker å ta med noe til barna i barnehagen ved ulike markeringer, så er det kun tillatt å ta med frukt, bær eller grønnsaker.

Ifølge Helsedirektoratets retningslinjer kan enkelte tradisjoner og høytider markeres med matretter eller søte produkter som er tilknyttet disse dagene. Det er anbefalt å begrense det til 5-6 anledninger per år.

I Spire & Gro barnehagene serverer vi pølser, is, saft m.m. kun på disse utvalgte markeringene:

- Nissefest
- Lucia
- Karneval
- 17. mai markering
- Spire & Gro lekene
- Avslutning for skolebarna



Barn som har særlige behov tilknyttet mat og måltider

Måltidene skal tilrettelegges for barn med særlige behov. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særlige behov. Barnehagen skal gi et individuelt tilpasset og likeverdig tilbud uansett funksjonsnivå. I noen sammenhenger krever det individuell tilrettelegging.

Matallergi og matintoleranse

Det er viktig med god dialog mellom hjem, barnehage og eventuelt helsepersonell om hvordan barnet reagerer på bestemte matvarer. Foresatte har ansvar for å gi barnehagen informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og hvilken behandling som brukes.

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.

Barnehagen skal gi et individuelt tilpasset og likeverdig tilbud til barn som har matallergi og matintoleranse. Det betyr at barn har krav på tilrettelegging, men behovet skal dokumenteres med en utredning av barnet. Hvilken tilrettelegging barnet har behov for er individuelt, og skal komme frem i legeerklæringen når barnet utredes.

Grunnen til at barnehagen trenger dokumentasjon er at personalet skal tilrettelegge, utføre tiltak og gi opplæring for å sikre barnets helse, og for at ansatte og foresatte skal være trygge på at barnet ikke blir sykt i barnehagen. Ved matallergier og matintoleranse kan alvorlighetsgraden variere, tiltakene være ulike fra barn til barn og reaksjonene være mindre alvorlige til svært alvorlige.

I spesielle tilfeller kan et lokalt tiltak med forbud mot enkelte matvarer ved barnets avdeling/barnehage bli nødvendig. Tiltaket er i så fall basert på vurdering av lege med allergologisk kompetanse, samsvarer med barnets utvikling og behov og blir evaluert årlig i samråd med foreldrene.

I Spire & Gro barnehagene registreres allergier, matintoleranser, sykdommer etc. av foreldre skriftlig i MyKid under Helseerklæring. Det er viktig at opplysningene om barnet som registreres er oppdaterte og utfyllende til enhver tid.

I noen tilfeller ønsker foreldrene at barna skal holdes unna enkelte matvarer i korte eller lengre perioder uten at det foreligger matallergi eller matintoleranse. Eksempel på dette kan være utprøving av matvarer av ulike årsaker. I disse tilfellene trengs det ikke legeerklæring, men det må fremdeles dokumenteres av foreldrene i MyKid under helseerklæring.

Miljøvennlig praksis med lite matsvinn

Barnehagen kan bidra til en miljøvennlig praksis gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre barna bevisste, engasjerte og handlekraftige.

Det kastes store mengder mat hver dag, og i Norge kaster vi om lag 400 000 tonn mat hvert år. Matsvinn må reduseres gjennom god kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp.

Det er også viktig at barnehagen begrenser bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende, da det sparer miljøet. Ved bruk av engangsartikler bør man se etter produkter merket med Svanemerket. Videre bør man sørge for at avfallet kildesorteres.

Slik jobber vi med miljøvennlig praksis og å redusere matsvinn i Spire & Gro barnehagene:

- Tilpasser mengde mat ut ifra antall barn og voksne.
- Spiser rester til neste måltid.
- Fryser ned mat som blir til overs.
- Barna spiser opp/øver på å spise opp maten på tallerken før de får ny mat.
- Gi barna små porsjoner mat/drikke og heller forsyne seg flere ganger.
- Kildesortere sammen med barna.
- Samtaler om tema sammen med barna.
- Gode rutiner for innkjøp av matvarer, datostempling og holdbarhet m.m.



Hygiene

Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. I Spire & Gro barnehagene vasker barn og voksne hendene med såpe og vann før måltidene, og etter toalettbesøk. Engangs papirhåndklær er tilgjengelig ved alle håndvasker. Vi bruker hansker ved bleieskift. Personalet har ansvar for å lære barna hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.

Undersøkelser viser at med god hygiene er det mulig å redusere smitte i barnehagen med opptil 50 prosent. Det vil gi friskere barn og lavere sykefravær blant de ansatte.

Spire & Gro barnehagene følger FHI sine hygieneråd:

1. Ha såpedispenser og papirhåndklær ved alle håndvasker. Bruk alltid såpe og varmt vann ved håndvask.
2. Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk og bleieskift.
3. Vask hendene når barna kommer inn etter å ha vært ute, og før matlaging og måltider.
4. Unngå å nyse og hoste på hverandre.
5. Vask hendene etter tørking av snørr eller andre sekreter.
6. Engangshansker bør brukes ved stell av blødende sår og neseblødninger. Skrubbsår og andre småsår som ikke blør stelles på vanlig måte.
7. Rengjøring ved søl av blod eller avføring på gjenstander, gulv og så videre, utføres med husholdningsklorin. Bruk vanlige rengjøringshansker.



Kilder

- www.helsedirektoratet.no
- www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen
- www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter
- www.naaf.no/allergi/matallergi/fakta-om-matallergi-og-intoleranse
- www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/
- www.fhi.no/sm/barnehage/forebygging-av-smittsomme-sykdommer/
- www.brodogkorn.no/fakta/brodskalaen/
- www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/nokkelhullet
- www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/det-skal-legges-til-rette-for-god-handhygiene-i-barnehagen-og-handvask-bor-gjennomfores-for-maltidene#d0c515ac-d0cf-461b-aca9-02f335d04eef-praktisk-informasjon



Lek - Læring - Omsorg - Gode opplevelser



ADMINISTRASJON

Spire & Gro Barnehagene

Saturnvegen 54, 3942 Porsgrunn

Telefon: 950 28 775

E-post: firmapost@spireoggro.no

Hjemmeside: www.spireoggro.no

VÅRE BARNEHAGER

Spire & Gro Liane Barnehage

Øvre Sjølen 2, 3914 Porsgrunn

Telefon: 35 55 50 86 / 958 18 976

E-post: liane@spireoggro.no

Oppvekstområde: Hovenga / Osebakken / Kjølnes

Spire & Gro Rypevegen Barnehage

Rypevegen 2, 3940 Porsgrunn

Telefon: 35 55 01 90 / 988 93 023

E-post: rypevegen@spireoggro.no

Oppvekstområde: Heistad / Brattås / Brevik

Spire & Gro Skogtoppen Barnehage

Soleievegen 2, 3929 Porsgrunn

Telefon: 35 51 55 90 / 413 32 640

E-post: skogtoppen@spireoggro.no

Oppvekstområde: Hovet / Stridsklev

Spire & Gro Melkeveien Barnehage

Saturnvegen 54, 3942 Porsgrunn

Telefon: 35 51 15 53 / 948 71 609

E-post: melkeveien@spireoggro.no

Oppvekstområde: Heistad / Brattås / Brevik