

KOSTHOLDSPLAN



EPLHAGEN BARNEHAGEN

1. utgave 2024

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Måltider som pedagogisk arena	4
Valg av pålegg	5-6
Varmmat, drikke og kornprodukter	7-8
Sunnhetsmerking av matvarer	9
Barnehagen har fokus på	9-10
Feiringer og markeringer i barnehagen	10
Nasjonalt faglig retningslinje Mat og måltider i barnehagen	11

Innledning

Foreldre har hovedansvaret for barnas kosthold, men fordi barna spiser flere av dagens måltider i barnehagen så har barnehagen et stort medansvar. Hva barnehagen serverer har stor påvirkning på barnas matvaner. Barnehagen har et ansvar for å legge til rette for måltider som sikrer barna en god helse og forebygge sykdom. Dette reguleres gjennom Barnehageloven, Rammeplan for barnehager og forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Barnehagen er forpliktet til å utarbeide en kostholdsplan for å skape sunne kostholdsvaner i tråd med Helsedirektoratets retningslinjer. Det er ledelsen i barnehagen som har ansvar for å utarbeide planen og alle ansatte har et ansvar for å følge planen.

I følge Rammeplanen for barnehagen (2017) skal barnehagen legge til retter 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.

Eplehagen har utarbeidet en kostholdsplan for å sørge for at vi tilbyr et kosthold som er i henhold til retningslinjer gitt av Helsedirektoratet og Mattilsynet.

I retningslinjene står det at barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, medbrakt eller servert mat. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 min og det bør ikke gå mer enn 3 timer mellom hvert måltid.

Måltidene i barnehagen har, i tillegg til å skulle gi barna energi og næringsstoffer, stor betydning for det sosiale samspillet og for læring. Måltidet er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel.

Kostholdsplanen er utarbeidet på bakgrunn av gjeldende nasjonale kostholdsråd. Planen revideres fortløpende ved endringer i de nasjonale rådene.

Måltid som pedagogisk arena

Måltid som språkarena

Måltider i barnehagen kan åpne for språklig samspill mellom barn – barn og barn - voksen, enten de spiser ved bordet, på uteplassen eller i skogen. Det er en fin arena for personalet til å invitere barn inn i ulike typer samtaler der de får anledning til å fortelle, undre seg, reflektere og stille spørsmål i fellesskap. Måltider er en fin arena for å lære ord og begreper. De lager setninger og tilegner seg grammatikk i en meningsfull sammenheng. Barna lærer å ta og vente på tur, gi signaler om at det er andre sin tur, og de blir i stand til å følge opp andres innspill.

Måltidet som sosial arena

Måltider er en fin arena for å styrke barnas selvfølelse og legge til rette for og støtte utvikling av vennskap og sosiale fellesskap. Barna skal også få hjelp til å mestre balansen mellom ivaretagelse av egne og andres behov, og få bidra i samtale og utforming av normer for samhandling. Rammeplanen understreker personalets ansvar for å legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Måltidet som kulturarena

Måltider i barnehagen er en god arena for å fremme barns nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller. I alle kulturer, også i den norske, har mat og måltider en sentral rolle i forbindelse med høytider, feiringer og ulike tradisjoner. Måltider kan være med på å utvikle barns interesse og respekt for andres tradisjoner og matkulturer.

Måltider som arena for læring om matens opprinnelse

I rammeplanen står det at barna skal få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. Måltider i barnehagen er en god arena for å snakke med barna om hvor de ulike matvarene kommer fra. I Eplehagen får barna i tillegg erfaring med å dyrke egne grønnsaker og bruke dem i matlaging. Vi har også bær og frukt som brukes i barnehagen.

Valg av pålegg

Barnehagen velger pålegg ut ifra rådene fra Helsedirektoratet som dere ser i tabellen under. Vi bruker Nøkkelhullet som hjelpemiddel når vi velger pålegg. Det er viktig at barn får smake ulike pålegg og at pålegget er variert.

Barna tilbys grønnsaker til de to måltidene som serveres i barnehagen, og i tillegg tilbys barna hver ettermiddag, frukt og grønt.

Frukt og bær barnehagen serverer er: epler, pærer, bananer, vannmelon, blåbær

Grønnsaker barnehagen serverer er: tomat, agurk, paprika, gulrot. I tillegg serveres salat, mais, blomkål, brokkoli og gulrot i forbindelse med varmmaten.

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

Pålegg	Daglig	Barna smører mat selv 1 gang i uka	En sjelden gang	Serveres ikke i bhg
OST				
Hvitost Synnøve Vi bruker Norvegia	X			
Brunost (jernberiket) Synnøve Fløtemysost 29% Vi brukerTine Gudbrandsdalsost 28%	X			
Smøre og tubeoster Vi bruker smøreoster fraTine	X			
FISKEPÅLEGG				
Fiskepudding (nøkkelhull)	X			
Makrell i tomat	X			
Fiskekaker (nøkkelhull)	X			
Mills kaviar	X			
KJØTTPÅLEGG				
Gilde Go og mager leverpostei	X			
Kokt skinke-, kylling-, kalkun-, savelat (nøkkelhull)	X			
Salami og fårepølse Vi serverer ikke dette		X		

SØTT PÅLEGG				
Syltetøy/most frukt eller bær med maks 20% sukker			X På fullkorns vafler/pannekaker Påskefrokost	
Prim (jernberiket) <i>Vi serverer ikke dette</i>		X		
Honning				X
Sjokolade, nøtt og karamellpålegg				X
Peanøttsmør				X
ANNET				
Egg	X			
Majones				X
Smør (nøkkelhull)	X			
GRØNNSAKER				
FRUKT OG BÆR	X			



Varmmat

I tabellen under ser dere noen eksempler fra Helsedirektoratet om hva som er bra mat i barnehagen. Barnehagen tar utgangspunkt i eksemplene og har plukket ut noen retter vi ønsker å bruke. Menyen vår er basert på oppskrifter fra hefte «Bra mat i barnehagen» og nettstedet «Matjungelen».

<https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/bra-mat-i-barnehagen-rad-tips-og-oppskrifter>

<https://barnehage.matjungelen.no/oppskrifter/>

Menyen vi bruker vil variere. Oversikt over det vi skal servere fra uke til uke, legges ut i kalenderen på Kidplan.

Informasjon om kosthold i barnehagen, samt menyen med oppskrifter ligger ute på barnehagens hjemmeside under fanen dokumenter.

Eksempler på varmmat

Meny	Kjøtt/fisk	Tilbehør	Grønnsaker	Valgfri sauser
Tomatsuppe (nøkkelhull)	Kjøtt/fiskefri	Fullkorns makaroni og egg	Tomat	
Blomkålsuppe (nøkkelhull)	Kjøtt/fiskefri		Blomkål	
Fiskesuppe (nøkkelhull)	Laks, ørret, torsk, sei		Gulrot, purre	
Ovnsbakt fisk med pasta og salat (Pesto)	Laks, ørret, torsk, sei	Fullkornspasta	Tomater, agurk, mais, paprika, salat, avokado og rødløk. Pesto	
Fisketaco	Laks, sei, torsk	Fullkorns lefse, Nachos, Tacokrydder	Tomater, agurk, mais, paprika, salat, avokado og rødløk.	Salsasaus mild
Fiskeskattetekiste	Laks, torsk, sei		Rotgrønnsaker Brokkoli Rødløk	Q Drømmelett 5%
Fiskepinner	Fiskepinner	Fullkornsløfser eller grove pølsebrød	Gulrøtter Agurker	
Kalkunboller med rotmos	Kalkunboller		Rotgrønnsaker	Brun saus
Pøselappskaus	Kyllingpølser		Lappskausblanding	
Fullkorns pizza med ulikt tilbehør	Kyllingkjøttdeig Pølser Skinke	Fullkornbunn	Hvit ost Mais Tomatsaus	

	Vegetar		Løk Finhakked grønnsaker	
Grønnsakslasagne med bønner	Kjøttfri		Salat Tomat Agurk Paprika	
Havregrøt	Kjøtt/fiskefri	Havregryn Melk / vann Salt		

Drikke

Helsedirektoratet anbefaler melk og magre meieriprodukter som en del av barns daglige kosthold. Dette fordi meieriprodukter er rikt 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.

Eplehagen tilbyr alle barn lettmelk til hovedmåltidet og vann til de andre måltidene. Som tørstedrikk bruker vi vann. Barna har alltid egne drikkeflasker med vann tilgjengelig gjennom hele dagen. Det er viktig at barn får i seg nok væske i løpet av dagen for å opprettholde normal kroppsfunksjon. Barn er mer aktive enn voksne, og trenger derfor mer væske. På sommeren lager barnehagen is av frosne bær og sukkerfri saft hvis det er veldig varmt.

Grove kornprodukter

Helsedirektoratet anbefaler grove kornprodukter framfor fine. Nøkkelhullet og brødskalaen er nyttige verktøy som hjelper oss å finne de grove produktene. Det anbefales å velge brød som er merket grovt 3/4 eller ekstra grovt 4/4.

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.

Barnehagen tilbyr barna brød og kornprodukter med høyt innhold av sammalt mel, fullkorn og fiber, og lavt innhold av fett, sukker og salt. Brødet Eplehagen bruker er fra Grenland Bakeri og går under Grovt brød på Brødskalaen. Barna tilbys også knekkebrød som har 100% fullkorn – 4/4 grovhet. Brød og knekkebrød tilbys til begge måltider. Som tilbehør til noen av de varme rettene tilbys fullkornpasta.

Sunnhetsmerking av matvarer

Brødskalaen er utviklet for å gjøre det lettere å fastslå grovheten på brød. Brødskalaen viser hvor mange prosent helekorn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total mel mengde. 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 få nøkkelhull.

I Norge er det Helsedirektoratet og Mattilsynet som har ansvaret for denne merkeordningen. Matvarer som er merket med nøkkelhull, inneholder mindre mettet fett, salt, sukker, og mer fiber og fullkorn, enn andre produkter i sin matvaregruppe.

Barnehagen har fokus på å:

- servere sunn og variert mat
- redusere mengden salt, sukker og fett
- servere frukt og grønt hver dag
- tilby barna vegetabiliske alternativer
- unngå bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt
- tilby barna fisk som pålegg hver dag og sørge for at fisk er en stor del av varmmatmenyen
- tilby melk til hovedmåltidet og vann til alle måltider, og vann som tørste drikke
- bruke olje, flytende margarin og myk margarin til matlaging og myk margarin til barnas smøremåltider
- ta hensyn til og legge til rette for barn med allergier og matintoleranser
- måltider som fremmer trivsel og glede, og som er en arena for sosial læring og språkstimulering. Barna deles i mindre grupper på flere bord og i ulike rom.
- hygiene. Barn og voksne vasker hender eller bruker antibac når de kommer til barnehagen. Barnehagen har fokus på god håndhygiene gjennom hele barnehagedagen, spesielt i forbindelse med toalett og måltider. Det brukes vann og såpe til å vaske hendene, og engangspapir til tørk. Dette er tilgjengelig ved alle håndvasker. Vi har egne rutiner i PBL mentor.
- oppbevare og tilberede maten på en trygg måte. Vi har egne rutiner i PBL mentor
- minst mulig matsvinn. Barna får mindre porsjoner og heller flere ganger. Vi har fokus på å justere mengden mat som lages etter antall barn som i barnehagen

- opprettholde gode renholdsrutiner på kjøkkenet og på avdelingene. Vi har egne rutiner i PBL mentor
- ha gode rutiner for medbrakt mat på tur. Det brukes pålegg som holder lenger på temperaturen og det serveres kun vann til drikke. Vi har egne rutiner i PBL mentor

Barnehagen praksis for feiringer og markeringer:

Gjennom et barnehageår er det mange bursdager, merkedager, høytider og spesielle anledninger. Dersom det ved flere slike anledninger serveres søt og fet mat og søt drikke, kan barnehagen medvirke til at barn får et for høyt inntak av sukker og fett samtidig som annen og mer næringsrik mat og drikke fortrenges.

I Eplehagen fokuserer vi på barnet og barnets egenverdi når barnet har bursdag. Barnet blir flagget for, får sin egen krone, blir tatt bilde av og ikke minst blir sunget bursdagssangen for. Barnehagen ønsker å være en motpart til det vanlige fokuset når barnet har bursdag, som kaker, mat, klær og presanger. Vi har også fra tidligere erfart at det ofte blir mye kaker og søtt i løpet av et år og at de bakedagene vi har i barnehagen er nok.

Barnehagen ønsker å bidra til å redusere barns inntak av søt og fet mat og søt drikke. I samarbeid med foreldrerådet i barnehagen er det utarbeidet noen retningslinjer for servering i barnehagen.

- Vi serverer ikke kaker, is o.l i forbindelse med bursdager
- Vi ønsker ikke at foreldre tar med kaker og is til barnehagen på barnets bursdag
- Vi begrenser servering av kaker og is til faste tilstelninger i barnehagen som: Epledagen, Lucia, Vaffeldagen, 17. mai og sommerfesten
- Vi serverer ikke pålegg som syltetøy og sjokoladepålegg.
- Vi serverer ikke brus i barnehagen, og bruk av saft begrenses til faste arrangementer

I Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen står det blant annet: «Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås. **(Sterk anbefaling)**

Hovedkildene til sukker i barns kosthold er søte drikker, godteri, søte kjeks og bakervarer. Sukkerholdig drikke som saft og brus øker risikoen for overvekt, karies (tannråte) og syreskade på tennene.

Brus, saft og nektar med søtstoff har samme lave pH og syreinnhold som sukret brus, saft og nektar. For å redusere risikoen for syreskader på tennene, er et lavt inntak av alle sure drikker ønskelig. Barn under tre år bør ikke få mat eller drikke med søtstoffer.

Redigert 16.10.2024

Nasjonalt faglig retningslinje

Mat og måltider i barnehagen

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

Nasjonale faglige retningslinjer

Mat og måltid i barnehagen

1. Barnehagen bør leggje til rette for minst tre faste måltid om dagen, der barna har med mat sjølve eller får servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å ete, minst 30 minutt
3. Mat og måltid som blir serverte i barnehagen bør vere varierte og i tråd med kostråda frå Helsedirektoratet
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær kvar dag
5. Barna bør få tilbod om lettmei eller skumme mjølk og vatn til måltida i barnehagen, og vatn bør alltid vere tilgjengeleg
6. Ein bør avgrense serveringa av kaker, kjeks, is, saft og liknande i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør ein unngå
7. Etemiljøet i barnehagen skal fremje helse og mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltida i barnehagen skal vere ein pedagogisk arena der barna får medverke i mat- og måltidsaktivitetar
9. Det skal leggjast til rette for god handhygiene i barnehagen, og handvask bør gjennomførast før måltida
10. Ein skal lagre, lage til, servere og merke maten i barnehagen i samsvar med regelverket og råda frå Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta omsyn til barn som har særskilde behov knytt til mat og måltid
12. Barnehagen bør ha ein miljøvennleg praksis med lite matsvinn og eit mattilbod der plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt