



Kristiansand  
kommune



VEILEDER for mat og måltid,  
Kristiansandsbarnehagen



## Innhold

1. Innledning
2. Styrende dokumenter
3. Retningslinjer basert på helsedirektoratets kostråd
4. Måltidet som pedagogisk arena
5. Bærekraft og miljøperspektiv
6. Avslutning
7. Praktiske tips og forslag til aktiviteter
8. Litteraturliste





## 1. Innledning

Rammeplan for barnehager slår fast at; *Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse, og videre; 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.*

Kommunale vedtekter § 21 Foreldrebetaling:

*“Det serveres ett måltid hver dag i barnehagen. Samarbeidsutvalgene involveres i utformingen av mattilbudet i barnehagene, innenfor gitte økonomiske og praktiske rammer”*

*Barnehagene skal ha sin egen kjøkkenressurs. Størrelsen på denne varierer og speiler størrelse på barnehagen og antall barn.*

## 2. Styrende dokumenter

Krav til barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, og forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

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

Helsedirektoratets retningslinje slår fast at;

*For barnehagebarn utgjør måltider i barnehagen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbragt eller servert. Mat og måltider i barnehagen har derfor stor betydning for barnas kosthold og matvaner, og dermed helse. Kostholdsvaner etableres tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Barnehagen som universell arena har dermed et stort ansvar for å bidra til å etablere gode kostvaner og således til folkehelsen.*

*Barnehagen som institusjon favner barn på tvers av sosiale skillelinjer og kulturell bakgrunn, og har et ansvar i å utjevne sosial ulikhet blant annet når det gjelder kosthold. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i*



*barnehagen er et hjelpemiddel for barnehagen som kan brukes til å kvalitetssikre mat og måltider i barnehagen. Godt forankrede retningslinjer kan forbedre praksis og gi et mer likeverdig mat- og drikketilbud til barn i hele landet som kan bidra med å utjevne sosial ulikhet i helse og kosthold blant barn.*

### **3. Retningslinjer basert på helsedirektoratets kostholdsråd**

- Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat.
- Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter.
- Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.
- Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag.
- Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.
- Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.
- Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet.
- Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.
- Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene.
- Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet, veilederen fra Mattilsynet finner du [her](#)
- Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider. Barnehagen har plikt til å tilrettelegge ved matallergi, men ikke dersom foreldre ønsker vegansk mat. (Likestillings- og diskrimineringsombudet opplyser at veganisme er et livssyn, men barnehagen har ikke plikt til å lage vegansk mat)
- Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt.

[Les mer om anbefalinger for mat og måltider hos Helsedirektoratet.](#)

Helsedirektoratet har utviklet et tips og oppskriftshefte, det finner du [her](#)



Oppsummert er følgende retningslinjer naturlig å følge i barnehagene:

- Velg grove kornprodukter
- Velg fullkornspasta
- Server grønnsaker/ frukt eller bær hver dag
- Begrens rødt kjøtt og bearbeidede kjøttprodukter
- Velg fisk så ofte som mulig, fortrinnsvis rene produkter- også som pålegg
- Bruk vann som tørstedrikk
- Begrens/ unngå bruk av ultraprosesserte produkter (industriprodukter med mange ingredienser, omfattende bearbeidet))
- Legg vekt på variasjon

#### 4. Måltidet som pedagogisk arena

Måltid er mer enn ernæring, det er kunnskap om ulike typer mat, muligheter for å gjøre seg erfaringer med nye smaker, og ikke minst er det en sosial arena for relasjonsbygging og matdanning. Den danske forskeren Jette Benn har utviklet en modell som illustrerer de ulike nivåer av matdanning.



Model for madens niveauer  
(Benn, 2009, 2013)



Utgangspunktet er næringsstoffer alle trenger for å bli sunne og ha god helse. Disse finnes i ulike råvarer som barna bør lære hvor kommer fra, at vi kan dyrke selv, og få en gryende forståelse for hvordan alt henger sammen. Av råvarer kan vi lage ulike retter, og summen av alt vi spiser danner vårt kosthold. Dette bør barna presenteres for, og få erfaring med, både mat som næring, og måltidet som arena for utforsking, læring og danning.

Det er utviklet et hefte på oppdrag fra Udir med inspirasjon og aktiviteter, -med utgangspunkt i måltidet som pedagogisk arena. Hftet er tett knyttet opp til Rammeplan for barnehager, du finner det [her](#)

## 5. Bærekraft og miljøperspektiv



Kristiansand kommune har forpliktet seg til å jobbe mot å nå [bærekraftsmålene](#).

Barnehagene er miljøsertifisert, og det er naturlig å ha en gjennomtenkt praksis rundt matsvinn og ressursbruk. God planlegging og utnyttelse av ressursene, vil også gi en økonomisk gevinst. Mange barnehager

har fokus på å dyrke frem sine egne grønnsaker og bruker bokashi for å forbedre jorda. Noen har drivhus, mens andre driver med kompostering. Slike aktiviteter er en god pedagogisk arena for å lære barna at grønnsaker kommer fra jorda og ikke fra butikken. Barnehager oppfordres til å utnytte mulighetene som finnes, vi har eksempler på barnehager som ligger i nærheten av gårdsbruk/gamle eplehager som får benytte nedfallsfrukt, eller grønnsaker som er til overs.



## 6. Avslutning

Hver barnehage må med utgangspunkt i sin prosentvise størrelse på kjøkkenressursen planlegge hva slags måltid som skal serveres daglig. Vedtektene angir ikke antall varme måltider i løpet av en uke. Her har den enkelte barnehage handlingsrom i forhold til sine rammer. Mat og måltider i barnehagen må sees på som en viktig del av daglige rutiner og er et felles ansvar som involverer hele personalgruppa.

Samarbeidsutvalgene skal involveres i utformingen av tilbudet, og det er viktig at foreldrene får et realistisk bilde av hva som er mulig å få til innenfor barnehagens rammer.

## 7. Praktiske tips og forslag til aktiviteter

[Webinar – Den fortreffelige poteten – Geitmyra matkultursenter for barn](#)

[Her finner du Geitmyras hjemmeside](#)

[måltider i dagtilbud](#)

[smag for livet](#)





## Litteraturliste

- Benn, Jette (2015) Mat är mer än mat: *samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider*. I Bergström, Jonsson, Prell, Wernersson, Åberg, s. 69-78 Gøteborgs Universitet  
<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/39007>
- Rammeplan for barnehager, [Rammeplan for barnehagen \(udir.no\)](http://udir.no)
- Lov om barnehager, [Lov om barnehager \(barnehageloven\) - Lovdata](#)
- Helsedirektoratets anbefalinger, [Mat og måltider i barnehagen - Helsedirektoratet](#)
- [Måltidet som pedagogisk arena \(oslomet.no\)](#)
- [Bra mat i barnehagen – Råd, tips og oppskrifter - bokmål.pdf \(helsedirektoratet.no\)](#)
- [Mat i barnehager | Mattilsynet](#)





Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nodeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)