

Utgave 1  
August 2024

# Kostholdsplan for Vest-Tun barnehage



## **Innholdsfortegnelse**

|   |       |
|---|-------|
| Innledning .....                            | 3     |
| Måltidet som pedagogisk arena .....         | 4     |
| Valg av pålegg .....                        | 5-6   |
| Eksempler på servering av varmmat .....     | 7-8   |
| Grove kornprodukter.....                    | 9     |
| Sunnhetsmerking av matvarer .....           | 9     |
| Barnehagen er bevist .....                  | 10-11 |
| Feiringer og markeringer i barnehagen ..... | 12    |

## Innledning

Foreldre har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men barnehagen har også stor innflytelse på barns 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 forebygge sykdom.

Kostholdsplanen er et forpliktende verktøy for barnehagen. Det er barnehagens ledelse som er hovedansvarlig 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.

*I følge Rammeplanen 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.*

Barnehagen tar dette medansvaret på alvor og sørger for at kostholdet som tilbys er i henhold til retningslinjer gitt av Helsedirektoratet og Mattilsynet.

Det bør legges til rette for minst 3 faste måltider (frokost, lunsj og ettermiddagsmat) hver dag, og det bør ikke gå mer en 3 timer mellom måltidene.

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. Barnehagen skal legge til rette for at barn kan oppleve matglede og matkultur.

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

Kostholdsplanen er laget i samarbeid med Tippen barnehage.

## Måltidet som pedagogisk arena

### Sosial kompetanse

Ved å delta i fellesskapet rundt måltidene gir vi barna kunnskap om seg selv og andre, og øker tilhørigheten og barnets sosiale kompetanse. Barna lærer seg å fremme sine egne behov og respektere andres behov. Barna tilegner seg bordskikk, og å vente på tur. Som rollemodeller må de voksne i barnehagen skape et sosialt miljø rundt måltidene og sørge for at alle barna føler seg inkludert.

### Språk 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 annet morsmål lærer seg hverdagsord og uttrykk på norsk. I Vest-tun bruker vi mye symboler og Tegn-til-tale under måltidene for at barn med utfordringer i språket lettere kan kommunisere med både barn og voksne. Under måltidet kan vi også snakke om matens form og størrelse, og telling, deling og mål.

### Natur og kultur

Under måltidet er det naturlig å snakke om hvor maten kommer fra og naturen vår. Tradisjonsmat, høytidsmat og mat fra andre kulturer skal være en del av barnas hverdag i ulik grad. Samtaler rundt dette øker barnas forståelse for hverandres kulturer. 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 eller mindre av.

## 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.

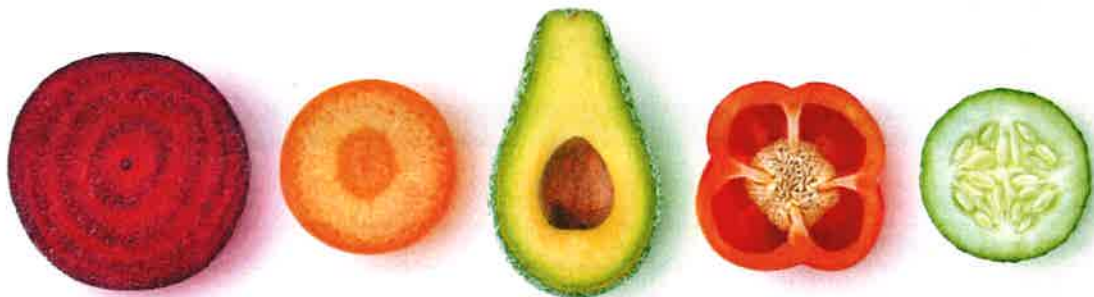
Rådene i tabellen under er fra Helsedirektoratet og viser hvor ofte/sjeldent vi bør spise de ulike påleggene. Barnehagen serverer ingen av påleggene under kategori «Søtt pålegg».

Pålegg, varmmat, brød, drikke m.m. som serveres i vår barnehage gjøres tilgjengelig for foreldrene i MyKid.

| Pålegg  | Daglig | Barna smører mat selv 1 gang i uka | En sjelden gang | Serveres ikke i barnehagen |
|---|--------|------------------------------------|-----------------|----------------------------|
| <b>OST</b>  |        |                                    |                 |                            |
| Hvitost<br>Synnøve  | X      |                                    |                 |                            |
| Brúost (jermberiket)<br>Synnøve Fløtemysost<br>29%                          | X      |                                    |                 |                            |
| Smøre- og tubeoster<br>Mager Skinkeost<br>Mager Kyllingost<br>Mager Rekeost | X      |                                    |                 |                            |
| <b>FISKEPÅLEGG</b>  |        |                                    |                 |                            |
| Fiskepudding<br>(nøkkelhull)  | X      |                                    |                 |                            |
| Fiskekaker (nøkkelhull)   | X      |                                    |                 |                            |
| Makrell i tomat   | X      |                                    |                 |                            |
| Kaviar Mills  | X      |                                    |                 |                            |
| <b>KJØTTPÅLEGG</b>  |        |                                    |                 |                            |
| Leverpostei Gilde God<br>og mager   | X      |                                    |                 |                            |
| Kokt skinke-, kylling -,<br>kalkun-, og savelat<br>(nøkkelhull)             | X      |                                    |                 |                            |
| Salami og Fårepølse   |        | X                                  |                 |                            |



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <b>SØTT PÅLEGG</b>  |   |   |   |   |
| Syltetøy/most frukt eller bær med maks 20% tilsatt sukker |   |   | X<br>På fullkorns vafler/pannekaker.<br>Påskefrokost. |   |
| Prim (jernberiket)  |   | X |   |   |
| Honning   |   |   |   | X |
| Sjokolade, nøtt og karamellpålegg                         |   |   |   | X |
| Peanøttsmør   |   |   |   | X |
| <b>ANNET</b>  |   |   |   |   |
| Egg   | X |   |   |   |
| Majones   |   |   |   | X |
| Smør (nøkkelhull)   | X |   |   |   |
| <b>GRØNNSAKER</b>   | X |   |   |   |
| <b>FRUKT OG BÆR</b>                                       | X |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |



## Eksempler på servering av varmmat

| Meny                                     | Kjøtt/fisk                         | Tilbehør                                 | Grønnsaker   | Valgfri sauser          | Severes sjeldent |
|--|------------------------------------|--|--|-------------------------|------------------|
| 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<br>Pesto |                         |                  |
| Fisketaco                                | Laks, Sei, Torsk                   | Fullkorns lefse<br>Nachos<br>Tacokrydder | Tomater, Agurk, mais, paprika, salat, avokado og rødløk          | Salsa saus mild         |                  |
| Taco                                     | Kyllingkjøttdeig/<br>karbonadedeig | Fullkorns lefse<br>Nachos<br>Tacokrydder | Tomater, Agurk, mais, paprika, salat, avokado og rødløk          | Salsa saus mild         |                  |
| Fiskeskattetekste                        | Laks, Torsk, Sei                   |  | Rotgrønnsaker<br>Brokkoli<br>Rødløk                              | Q<br>Drømmelett 5% fett |                  |
| Fiskegrateng                             | Torsk, sei                         | Fullkorns makaroni                       | Gulrøtter<br>Brokkoli<br>Blomkål<br>Poteter                      | Hvit saus               |                  |
| Fiskeboller i hvit saus                  | Fiskeboller                        | Fullkorns makaroni                       | Gulrøtter<br>Brokkoli<br>Rødbeter<br>Poteter                     | Hvit saus               |                  |

|   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|--|---|---|
| Fiskehamburger                          | Fiskekaker                                      | Grovt brød eller hamburgerbrød            | Gulrøtter Salat, tomat, agurk og paprika                     |   |   |
| Fiskepinner                             | Fiskepinner                                     | Fullkorns lefser<br>Eller grove pølsebrød | Gulrøtter<br>Agurk   |   | X |
| Fiselasagne med grønnsaker              | Laks  |   | Salat  |   |   |
| Kalkunboller med rotmos                 | Kalkunboller                                    |   | Rotgrønnsaker  | Brun saus   |   |
| Lasagne med kjøtt og grønnsaker         | Kyllingkjøttdeig/<br>karbonadedeig              |   | Salat  |   |   |
| Grønnsakslasagne med bønner             | Kjøttfri  |   | Salat,<br>Tomat,<br>Agurk,<br>Paprika                        |   |   |
| Pøseløpskaus                            | Kyllingpølser                                   |   | Løpskaus-blanding  |   | X |
| Kyllingfilet med fullkorns ris og salat | Kyllingfilet                                    | Fullkorns ris                             | Salat,<br>Tomat,<br>Agurk,<br>Paprika                        | Lett Bearmaise  |   |
| Kjøttkaker i brun saus med poteter/mos  | Kjøttkaker                                      |   | Poteter<br>Gulrøtter<br>Brokkoli                             | Brun saus   |   |
| Fullkorns pizza med ulikt tilbehør      | Kyllingkjøttdeig<br>Pølser<br>Skinke<br>Vegetar | Fullkornbrød                              | Hvit ost<br>Mais<br>Tomatsaus<br>Løk<br>Finhakket grønnsaker |   | X |
| Kjøttdeig og fullkornspasta             | Kyllingkjøttdeig/karbonadedeig                  | Fullkornspasta i ulike varianter          | Salat  | Eldorados<br>Hakkede Tomater med basilikum og oregano |   |



## Grove kornprodukter

Barnehagen tilbyr 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.

Nøkkelhullet og brødskalaen er nyttige verktøy for å hjelpe oss til å finne de grove produktene. Det anbefales å velge brød som er merket grovt 3/4 eller ekstra grovt 4/4.

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

Alternative brød og kornprodukter kan for eksempel være knekkebrød og fullkorns lefser. 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 også kornblandinger som havregryn, 4 korn AXA, Havrefras original (78% fullkorn) og Nestle Original Fitness (64% fullkorn)

## 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**

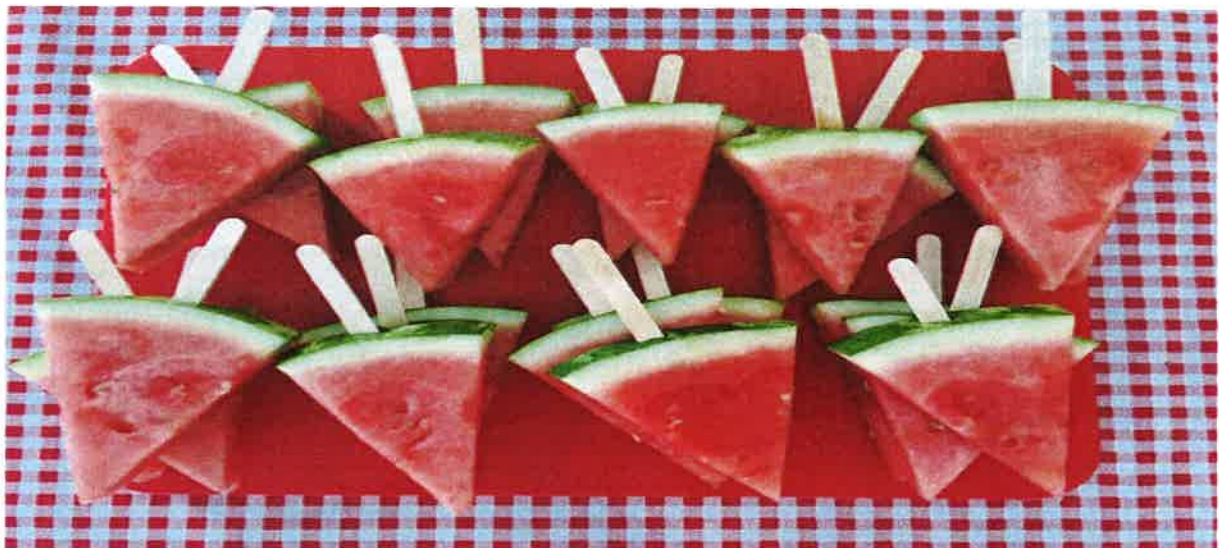
**Nøkkelhullet** er en nordisk merkeordning som skal gjøre det enklere å velge sunnere mat. Det som er viktig å være klar over, er at Nøkkelhullet er en merkeordning som brukes til å si noe om næringsinnholdet i matvarer innen samme kategori/matvaregruppe. For hver matvaregruppe er det satt forskjellige kriterier for hvor mye sukker, fett, mettet fett, salt og fiber maten kan/må inneholde for å 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.

## Barnehagen er bevist;

- Reduksjon av sukker og søtsaker. Barnehagen er med på redusere sukkerinntaket gjennom et sunt og variert kosthold.
- Barn og salt. Vi begrenser saltinnholdet i maten vi tilby
- Frukt og grønnsaker. 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
- Vegetarisk/vegansk mat.
- Magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Vi sørger for at barna tilbys rent og magert kjøtt i barnehagen, og vi begrenser tilbud av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.
- Fisk. Vi sørger for at barna kan velge fiskepållegg hver dag, samt fisk som varmmat.
- Matolje, flytende margarin og myk margarin. Vi tilbyr barna mykt margarin til smøremåltidene, og vi bruker flytende margarin og oljer i annen varmmat.
- 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.
- Alle barn får tilbud om lettmelk til frokost og brødmat 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.
- Tørstedrikk . 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. Om sommeren lager barnehagen is av frosne bær og sukkerfri saft hvis det er veldig varmt.
- Matallergi/matintoleranse. Måltidene skal tilrettelegges for barn med særlige behov. Dette inkluderer matallergi, matintoleranse, sykdom, spisevansker, barn med nedsatt funksjonsevne og andre særskilte behov. (Egne rutiner PBL Mentor)
- Rutiner for tilberedelse og nedkjøling av varmmat (Egne rutiner PBL Mentor)

- Mat på tur. Personalet som er med på turen, er ansvarlig for at matvarer medbringes forsvarlig når barnehagen skal på tur (Egne rutiner PBL Mentor)
- Bevisst på matlaging og temperaturkontroll. (Egne rutiner PBL Mentor)
- Miljøvennlig praksis og lite matsvinn. Barnehagen kan bidra til en miljøvennlig praksis gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre barna bevisste, engasjerte og handlekraftige. Barnehagen bær begrense bruka av engangsbestikk, tallerkener, kopper ol. Videre bør man sørge for at avfallet kildesorteres.
- Hygiene. Barn og voksne i barnehagen starter dagen med å vaske hender før de kommer inn på avdelingen.  
Gode rutiner for håndvask hindrer smitteoverføring og forebygger infeksjoner. I barnehagen vasker barn og voksne hendene med såpe og vann før måltidene, og etter toalettbesøk. Engangspapir er tilgjengelig ved alle håndvasker. Vo bruker hansker ved bleieskift. Personalet har ansvar for å lære barna hav som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider.
- Spisemiljø. I barnehagen arbeider vi med godt fysisk tilrettelegging for måltidene. Barna spiser i mindre grupper og fordeles i flere rom/bord.



## 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.

Vi markerer 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.

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 vår barnehage serverer vi pøler, kaker, is, saft og snack på disse utvalgte dagene:

- Karneval/temafest
- Russeuke
- 17 mai
- Sommerfest
- Julefest
- Lucia





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 måltids glede, 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 grønsaker og frukt eller bær kvar dag
5. Barna bør få tilbod om lettmjolk eller skumma mjolk 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 måltidsglede, 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