



## Veileder måltider og matpakke i barnehagen

Lov om om barnehager sier i § 2 om Barnehagens innhold at barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.

Rammeplan for barnehager sier i kapittel 1 under Livsmestring og helse at måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Videre sier rammeplanen i kapittel 9 om Kropp, bevegelse, mat og helse 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.

### *Barnehagenes organisering måltider:*

Selbarnehagene har pedagogiske opplegg sammen med barna der barna er med på omgang og lager mat og serverer maten til barn og voksne. Det varierer fra barnehage til barnehage hvor ofte dette foregår. Alle barnehager har en ordning der foresatte har med matpakke fra hjemme. Barnehagene serverer melk og frukt/bær/grønnsaker i tillegg til matpakke. De private barnehagene kombinerer matpakke med matserving.

Barnehage og helsestasjon anbefaler at det legges til rette for gode frokostvaner i tidlig alder og at frokost spises hjemme når det er mulig. Barnehagen har frokosttid i barnehagen fram til et visst tidspunkt for de som kommer tidlig. Frokost tas med fra hjemme. I tillegg er det 2 måltider til i løpet av dagen.



### ***Dette er anbefaling fra Helsenorge når det gjelder en god matpakke:***

En godt sammensatt matpakke sørger for at barnet får i seg ulike næringsstoffer. For å sikre dette, bør matpakken inneholde matvarer fra tre ulike kategorier

1. grove kornprodukter
2. grønnsaker, frukt eller bær
3. proteinkilde som fisk, vegetar (linsler, bønner, erter), ost, egg eller kjøtt

### *Videre viser de til noen gode grep for matpakken:*

1. Kutt opp grønnsaker og frukt til å ha med i matboksen. Prøv f.eks. agurk, paprika, gulrot, salat, epler, nektarin eller bær.
2. [Grove kornprodukter](#) holder deg mett lenger. Velg derfor grove brødskeer, rundstykker, chapati, pitabrød, knekkebrød eller liknende.



3. Det er mye bra pålegg å velge mellom, f.eks. fisk, vegetariske alternativer som hummus og bønnepostei, magert kjøttpålegg som kylling og kalkun, ost eller egg. Se etter Nøkkelhullet. Frukt og grønt er også godt som pålegg. *(Nøkkelhullet er en offentlig merkeordning for sunnere matvarer – se link; <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/nokkelhullet/>)*
4. Problemer med klissete pålegg? Bruk gjerne sandwich, pita eller lefser.
5. Dårlig tid om morgenen? Lag matpakken kvelden før, og sett den i kjøleskapet til dagen etter.
6. Rester fra middagen kan være nistemat dagen etter.

(Kilde: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/matpakketips/>)



#### **Helsedirektoratets anbefalinger når det gjelder 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

(Kilde: [Helsedirektoratet.no](https://www.helsenorge.no))

[Les hele Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen her.](#)