



Kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen - overordnede føringer

1. Bærum kommunes barnehagemelding

Bærum kommunes Barnehagemelding for 2015-2025 peker ut de overordnede grepene og temaene det skal legges vekt på i perioden. Et av områdene det skal fokuseres på er barnehagen som helsefremmende og forebyggende arena. Å arbeide helsefremmende betyr i barnehagesammenheng at barnehagen skal ha en daglig praksis som legger til rette for god helseutvikling både fysisk, psykisk og sosialt for alle barn.

Barnehagemeldingen:

Vi vil:

Ha barnehager med sunt, variert kosthold og gode miljøer som legger til rette for fysisk aktivitet for *alle* barn

Vi skal:

Implementere overordnede retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene

2. Forskrift om rammeplan for barnehagenes innhold og oppgaver

Rammeplan for barnehagen gir føringer om at «*Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barns bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.*» I tillegg skal barn ha mulighet til ro, hvile og avslapning i løpet av barnehagedagen.

Gjennom blant annet 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. Videre skal barna inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.

Rammeplan for barnehagen:

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna:

- opplever trivsel, glede og mestring ved allsidige bevegelseserfaringer, inne og ute, året rundt
- blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold
- videreutvikler motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, koordinasjon og fysiske egenskaper
- opplever å vurdere og mestre risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer
- blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser
- setter grenser for egen kropp og respekterer andres grenser
- får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Personalet skal:

- være aktive og tilstedeværende, støtte og utfordre barna til variert kroppslig lek og anerkjenne barnets mestring
- bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile
- gi barna tilgang til varierte og utfordrende bevegelsesmiljøer, sanseopplevelser og kroppslig lek ute og inne, i og utenfor barnehageområdet
- bidra til at barna utvikler et bevisst forhold til retten til å bestemme over egen kropp og respekt for andres grenser
- legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna
- kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn

3. Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen og Helsedirektoratets anbefalinger for nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5

Måltider

Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

Mat og drikke – medbrakt eller servert i barnehagen

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
 - Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
 - Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
 - Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
7. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Retningslinjer for fysisk aktivitet for alle barn

- Barn bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet minst 60 minutter hver dag. Aktivitetene bør være variert og allsidig og tilpasset barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet.
- Minst tre ganger i uken bør barna være så aktive at de blir andpustne og varme.
- Lek som krever fysisk aktivitet utover de anbefalte daglige 60 minuttene gir mer robuste og friskere barn.
- Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder.

Hvordan bør de minste være aktive?

- Aktivitetsnivået må tilpasses barnets utvikling. Det viktigste er at inne- og utearealene innbyr til variert lek, og at det legges til rette for utfoldelse hver dag, året igjennom.
- Stimuler til utvikling av grunnleggende bevegelser som rulle, krabbe, krype, klatre, hoppe, hinke og løpe. Balanse og koordinasjon bør være en naturlig del av alle bevegelser.
- Fri lek bør dominere, men varier med tilrettelagt lek.
- Gode eksempler er variert bevegelseslek, bevegelse til musikk, balleker, lek med og i vann, aktiviteter i snø og på is. Turer i skog og mark og i ulendt terreng gir variert og allsidig bevegelseslæring. La barnet være ute hver dag.

Implementering

Samtlige barnehager i kommunen har startet implementering av ny Rammeplan for barnehager. Det er naturlig at barnehagene ser på implementeringen av de overordnede retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene i sammenheng med arbeidet med fagområdet Kropp, bevegelse, mat og helse og avsnittet Livsmestring og helse.

Dersom barnehagene har behov for veiledning eller råd om hvordan retningslinjene kan implementeres kan de ta kontakt med folkehelsekoordinator: Nina Kolbjørnsen nina.kolbjornsen@baerum.kommune.no. Dersom det gjelder enkelt barn anbefales det at barnehagen tar kontakt med nærliggende helsestasjon eller tidlig innsatsteam for videre veiledning.

Barnehagens arbeid med måltider er beskrevet på barnehagens nettsider.

Henvisninger:

Lov om barnehager

<https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Rammeplan for barnehager

<https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>

Bærum kommune – Barnehagemelding 2015-2025

<https://www.baerum.kommune.no/globalassets/om-barum-kommune/organisasjon/styrende-dokumenter/barnehagemelding-2015---2025.pdf>

Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/barnehage-mat-maltider-kosthold#retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen>

Helsedirektoratets nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting – 0-5 år

<https://helsenorge.no/SiteCollectionDocuments/Nasjonale%20anbefalinger%200-5.pdf>

Anbefalt nettside

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

<http://mhfa.no/>

Læringsressurser:

<http://mhfa.no/ressurser/kompetanseutvikling-gjennom-webinar/>

Bra mat i barnehagen:

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/406/Bra-mat-i-barnehagen-tips-rad-og-oppskrifter-IS-1536.pdf>