



BARNEHAGEMAT: NÆRING TIL LIV, LEK OG LÆRING

Appetitt på livet | kids edition



Innhold

Innledning	4
Sammendrag	6
Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundets sju krav	7
Metode	8
Bakgrunn	8
Mat og måltider i barnehagen – suksessfaktorer og fallgruver	13
Mat og måltider i barnehagen – hva regelverket sier	14
Helse og matkultur ved bålet Furua barnehage	17
Med husmannskost på menyen Valset barnehage	20
Mat er et omsorgsansvar Julebygda barnehage	23
Friske og raske barnehager Bydel St. Hanshaugen	26
Pedagogisk kjøkken og sosial utjevning Heftyes barnehage	30
Med egen chef og alle fasiliteter Grefsen stasjon barnehage	34
Vi spør ekspertene	38
Hva de gjør i Sverige	42
Madvalget i København kommune	44
Mat- og måltidspolitik: Hva, hvorfor og hvordan	46
Gode oppskrifter	49
Referanser	56



Innledning

91 prosent av norske barn går i barnehage. 280 000 barn setter seg til bords 3000 ganger i løpet av årene de går der. Det er 3000 anledninger til å få næring til liv, lek og læring. Barneårene er grunnlaget for god helse resten av livet, så disse måltidene betyr mye for den enkeltes liv, og dermed for samfunnet. Derfor burde alle foreldre til barnehagebarn kunne føle seg trygge på at de små kroppene får i seg alt de trenger i løpet av en lang dag i barnehagen. Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet har derfor sett nærmere på barnehagematen.

Den maten som lages i barnehagen betaler foreldrene kostpenger for, altså i tillegg til det barnehageplassen koster. Med utgangspunkt i helsemyndighetenes anbefalinger burde alle barnehager forplikte seg til å servere sunn og variert mat. I praksis er det imidlertid store forskjeller.

Fram til 1990-tallet hadde de fleste barnehager egen kokk. Det var gjerne en institusjonskokk eller en «husmor». Disse lagde varmmat til barna hver dag. I dag er kokk i barnehagen mer sjeldent, og i stor grad er matlagingen overtatt av det pedagogiske personalet.

Det vi spiser i barneårene har stor betydning for hvordan helsen blir i voksen alder. Det er her grunnlaget legges for fysisk og kognitiv utvikling. Det er i disse formative årene barna kan lære seg sunne matvaner, som de tar med seg videre i livet. Barnehagen er med andre ord en svært viktig folkehelsearena. Her kan myndighetene treffe så å si alle norske barn, og gi dem et godt grunnlag for god helse – hele livet.

Mange barnehager er bevisste på dette, og arbeider systematisk med et godt mat- og måltidstilbud. Stadig flere barnehager har gått tilbake til å ha egen kokk. Men i mange barnehager kan det være dårlig tilrettelagt for praktisk matlaging. Generelt tar kommunale barnehager mindre kostpenger enn private. Det er dessuten krevende å sette sammen en meny, der kostråd og retningslinjer følges, samtidig som man tar hensyn til allergier og individuelle behov. Mange steder har ansatte lite eller ingen kompetanse innen matlaging og ernæring.

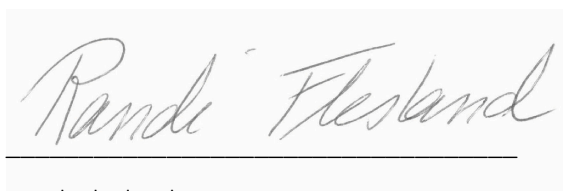


I Sverige sier barnehageloven at barnehagene skal servere et sunt og næringsriktig varmt måltid til barna hver dag, uten ekstra kostnad for foreldrene. De fleste svenske kommuner har en mat- og måltidspolitik. Slik sikrer kommunen at de politiske målsettingene om kvaliteten på maten gjennomføres i praksis. Dette gjør at kommunene må tenke helhetlig og bevisst.

Med denne rapporten ønsker Forbrukerrådet i samarbeid med Kost- og ernæringsforbundet i Delta å fokusere på den maten som serveres i norske barnehager. Vi løfter fram noen gode eksempler. De oppnår gode resultater, som resultat av en villet politikk i barnehagen. Vi identifiserer suksesskriterier og fallgruver. I en større undersøkelse har vi spurt foreldrene om forventninger og erfaringer.

Vi viser at helsemyndighetenes forventninger og retningslinjer til mat og måltider i barnehagen ikke alltid harmonerer med den praktiske virkeligheten.

Oslo 06.07. 2018



Randi Flesland

Direktør i Forbrukerrådet

Sammendrag

Med denne rapporten retter Forbrukerrådet i samarbeid med Kost- og ernæringsforbundet i Delta, søkelyset på maten og måltidene som serveres i barnehagene. I rapporten løfter vi fram eksempler på barnehager som lykkes i å tilby barna et sunt og variert kosthold. Gjennom dette har vi funnet noen suksesskriterier for å oppnå en god matomsorg for de yngste.

God matomsorg for barn handler om mer enn selve maten. Mye handler om pedagogikk. Lære at druer og bananer kommer fra andre steder i verden, og at fiskepinnen fra fryseboksen har vært en levende fisk som har svømt i havet. Lære om mattradisjoner til jul, og matretter fra fremmede land. Være med å lage maten, som gir stolthet og mestringsfølelse. Andre ting handler om at barna utvikles sosialt. Om samhold, det å sitte rundt et bord, dele et måltid, snakke sammen og hjelpe hverandre. Ikke minst handler det om helse. At barna trenger sunn mat, med næringsstoffer som ikke bare gir dem energi til en aktiv barnehagehverdag, men også grunnlaget for en god helse senere i livet.

91 prosent av alle norske barn går i barnehagen. 280 000 barn, i 5876 barnehager. Det er store forskjeller på hva som serveres av mat. Ikke bare er det ulikheter mellom kommunale og private barnehager, men også fra barnehage til barnehage internt i kommunene.

Fra våre besøk i barnehager har vi sett at det er én faktor som går igjen blant de barnehagene som lykkes i et godt mat- og måltidstilbud. Det er forankringen i toppen, enten det er ledelsen i den enkelte barnehage, i kommunen eller barnehagekjeden. Når forankringen i ledelsen er på plass, prioriteres kjøkkenfasiliteter, kompetanseheving og penger til råvarer.

Foreldrene betaler for maten som serveres i barnehagen. Selv om det er store forskjeller i hva foreldrene betaler i kostpenger, betaler de like fullt for en tjeneste. Sett fra et forbrukerperspektiv er det derfor en selvfølge at foreldrene må ha tilstrekkelig informasjon fra barnehagen om hva slags mat barna får, og bør kunne stille krav til kvaliteten på det som serveres. I rapporten presenteres tall som viser at det mangler en del på informasjonsutveksling mellom hjem og barnehage på matområdet.

Gjennom blant annet barnehageloven har myndighetene tydelige krav og forventninger om at maten som serveres i barnehagen, skal følge Helsedirektoratets kostråd. Forbrukerrådets foreldreundersøkelse (2018) viser at 78 prosent mener at det må kunne forventes at barnehagen serverer sunn mat. Samtidig viser undersøkelsen at i **hver fjerde barnehage får barna grønnsaker kun én gang i uken eller sjeldnere.**

For at barnehagen skal kunne følge myndighetenes retningslinjer om mat og måltider i barnehagen, er det en forutsetning at barnehageeier gir dem de verktøyene og ressursene som da behøves. Den største suksessfaktoren her er politisk forankring i kommuneledelsen. Politisk enighet om at måltidet i barnehagen er et bevisst satsingsområde, og at alle deler av



kommuneadministrasjonen forstår hvorfor dette er viktig. Til å gjennomføre en slik satsing trenger kommunen en mat- og måltidspolitikk, som er bindeleddet mellom kommunens politikk og den praktiske gjennomføringen. I Sverige og Danmark har mange kommuner vedtatt en mat- og måltidspolitikk, som legger føringer for all mat som serveres i egen regi, enten det nå er i barnehager, SFO eller på sykehjem.

Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundets sju krav

Vi forventer at barnehagene følger opp sitt lovpålagte ansvar slik at barn i barnehagen får gode måltider, og et sunt og variert mattilbud.



Vi krever at:

1. Alle kommuner må ha en mat- og måltidspolitikk som sikrer barna sunn mat og gode måltidsrammer, i både private og kommunale barnehager
2. Arbeidet med mat og måltider må forankres i barnehagens årsplan
3. Barnehagene må følge Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, slik at barna sikres et velsmakende, trygt og sunt mattilbud
4. Barnehageeier må sørge for at barnehagene har tilgang til tilfredsstillende kjøkkenutstyr, og at kjøkkenet møter myndighetenes krav til lokaler for matproduksjon
5. Barnehageeier må sørge for at personalet har kompetanse om barns mat- og ernæringsbehov, og kunnskap til å omgjøre teori til praksis
6. Det må gjennomføres regelmessige foreldreundersøkelser, med åpenhet om resultatene
7. Barnehagen må legge til rette for god dialog med foreldre om mat og måltider

Et måltid handler ikke bare om ernæring og helse. Det handler også om fellesskap, pedagogikk, måltidsopplevelser, mattradisjoner og sosial læring.



Metode

Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet har reist rundt i Norge og besøkt ulike barnehager. For å få et mest mulig representativt utvalg har vi lagt vekt på å besøke

- kommuner fordelt rundt i landet
- kommunale og private barnehager

I rapporten presenteres fem barnehager som har en bevisst holdning til maten og rollen måltidet spiller for barnas læring og utvikling. Rundt halvparten av landets barnehager er drevet av private aktører. Vi har derfor søkt å få til en jevn fordeling av kommunale og private barnehager i rapporten. I barnehagene har vi intervjuet styrere, kjøkkenpersonell, pedagogiske ledere og andre ansatte, og barna selv.

Bakgrunn

Over 280 000 barn går i norske barnehager. I perioden fra barna er 1 til 5 år gamle spiser de mesteparten av hverdagens måltider her, rundt regnet tilsvarer dette hele 3000-4000 måltider. Måltidene i barnehagen utgjør med andre ord en stor del av det totale kostholdet til barnehagebarn, enten maten er medbrakt eller inngår i barnehagens tilbud.

Et sunt kosthold er en av de viktigste faktorene for god helse. Det man spiser i barneårene, har stor betydning for barnas kroppslige og kognitive utvikling, og legger grunnlaget for helsen videre i livet. Kostvaner man lærer i ung alder tar man i stor grad med seg inn i voksenlivet. I barnehagen legges derfor et viktig grunnlag for livslang helse.

I Helsedirektoratets forslag til nye retningslinjer for mat og måltider i barnehagen skal det legges til rette for minimum tre faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat, og det skal settes av nok tid til måltider.

Hva vet vi?

Helt siden 1995 har helsemyndighetene laget retningslinjer for anbefalt kosthold i barnehagen. Myndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen er gjennomtenkte og grundige. Det står om ernæringsmessig sammensetning av måltidene, måltidsrytme, måltidets betydning og hvordan det kan brukes som et pedagogisk verktøy. Men i mange barnehager harmonerer ikke teorien med virkeligheten.

Helsedirektoratet kartla mat- og måltidstilbudet i barnehagesektoren i 2005 og 2011. Resultatene i 2011 viser en forbedring i mattilbudet siden kartleggingen i 2005. Ifølge Helsedirektoratet var den største utfordringen i 2011 å øke tilbudet av grønnsaker. Undersøkelsen så imidlertid ikke mattilbudet i lys av hva



foreldrene betalte i kostpenger (ca. 80 % oppga å betale kostpenger), eller hvor variert mattilbudet var.

Helsedirektoratets kartlegging fra 2011, viser at 24 prosent av barnehagene hadde tilbud om varmmat to ganger i uken eller oftere, halvparten av barnehagene hadde tilbud om dette én dag i uken, mens 22 prosent hadde varmmattilbud én til tre ganger per måned. Kun 4 prosent av barnehagene hadde ansatt kjøkkenassistent, kokk eller lignende på heltid, mens 11 prosent hadde kjøkkenpersonell på deltid. Etter 2011 har det ikke vært noen nasjonal kartlegging.

Variasjonen mellom barnehager er stor. Enkelte barnehager tilbyr fullkost, altså tre måltider om dagen, hvorav ett av måltidene kan være varmmat, mens andre begrenser tilbudet til melk og frukt, og baserer seg ellers på at barna har med matpakker. Medbrakt matpakke er fortsatt svært utbredt.

I praksis er det svært varierende om barnehagene oppfyller myndighetenes forventninger om et sunt mattilbud. Våren 2018 gjorde Norstat en befolkningsundersøkelse på vegne av Forbrukerrådet. I undersøkelsen ble foresatte spurt om mat- og måltidstilbudet i barnehagen der deres barn går. Undersøkelsen viste at åtte av ti er helt enig i at foreldre må kunne forvente at barnehagen serverer sunn mat. Én av fire er misfornøyd med mattilbudet barnet får i barnehagen. Undersøkelsen viser videre at i én av tre barnehager serveres det grønnsaker kun to ganger i uken eller sjeldnere.



Funn fra Forbrukerrådets befolkningsundersøkelse (2018):

- 78 prosent er helt enige i at foreldre må kunne forvente at barnehagen serverer sunn mat.
- 33 prosent synes ikke at maten er variert nok.
- 25 prosent synes ikke at barnehagen tilbyr et tilstrekkelig antall måltider.
- 27 prosent støtter ikke påstanden om at barnehagen tilbyr et godt utvalg av sunn mat.
- 36 prosent kan ikke si seg enig i at de er fornøyd med maten, med tanke på prisen de betaler.
- 85 prosent mener rammen rundt måltidene er like viktig som at maten er sunn og god.
- Kun 37 prosent serverer varm mat to ganger i uken eller oftere.
- 60 prosent svarer at det serveres grønnsaker to ganger i uken eller oftere.

Befolkningsundersøkelsen er utført av Norstat for Forbrukerrådet våren 2018.

Kommunal Rapport gjorde vinteren 2018 en undersøkelse blant barnehageforeldre. Undersøkelsen viste at det var store forskjeller i mattilbudet rundt om i landet, blant annet gjaldt det hvor ofte det serveres varm mat. Undersøkelsen viste også at det er forskjeller i hvor maten kommer fra, og hvem som lager den, herunder i hvilken grad barna er involvert i forberedelser og matlaging. Kommunal Rapport gjorde i 2016 en rundspørring i Barnehage-Norge som også viste store ulikheter i mattilbudet rundt om i landet.

Utfordringer med matlaging

Matlaging handler om mer enn komfyr, kjøkkenbenk og litt småutstyr. Mattilsynet har et regelverk og stiller strenge krav til matproduksjon som skjer utenfor hjemmet. Disse kravene gjelder også i barnehagen. Det dreier seg om blant annet næringsmiddelhygiene, temperaturmålinger, rene og urene soner samt forsvarlig oppbevaring og bearbeiding av råvarer. Kravene er strenge for å unngå matinfeksjoner og bakteriespredning. Mange barnehager har gamle kjøkkenfasiliteter, som ikke tilfredsstillers dagens lovverk. Manglende håndvasker i barnehagene er gjerne en gjenganger når Mattilsynet har tilsyn.

Dårlige kjøkkenfasiliteter kan skape et dårlig mattilbud. Mange går på nærbutikken og kjøper de matvarene de trenger den enkelte dag. Kommunen har som regel rammeavtaler som barnehagen kan benytte seg av, som gjør at man kan kjøpe rimeligere råvarer enn ved å gå i butikken. Men når man handler hos grossist, må man kjøpe et visst volum. Fiskefilet fra grossist kommer ofte i



kartonger à fem kilo. Melkekartonger fås ikke enkeltvis, man må kjøpe 10 liter av gangen. I stedet for å kjøpe én hermetikkboks med mais, må man kjøpe tolv.

Når barnehagen kun har enkelt kjøleskap med fryser, er det begrenset hvor mye man får plass til. Mange barnehager er derfor nødt til å gå på butikken.

Kvaliteten er den samme, men det er dyrere. Det blir mindre mat for kostpengene, og med andre ord et dårligere tilbud.

Hjemmet og barnehagen

Barnehagen er en av de viktigste arenaene samfunnet har, for å nå alle barn. Et sunt kosthold har enorm betydning for det enkelte barn. I dag har samfunnet lagt opp til at begge foreldrene skal være ute i arbeid. Da må barna være i barnehagen. Når barna fra tidlig alder tas vare på av andre omsorgspersoner store deler av dagen, er ikke lenger kostholdet bare en privatsak, og foreldrenes ansvar. Samfunnsansvaret er åpenbart.

Dette gjenspeiles i lovverket. Barnehageloven er tydelig: «Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.» Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver sier at «Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.» Det handler om at barna skal få en grunnleggende forståelse for hvordan de kan ta vare på egen helse.

Samarbeid og dialog med hjemmet er derfor essensielt. Maten som tas med hjemmefra, og maten som tilbys i barnehagen, skal til sammen gi et sunt og variert kosthold. Men i Forbrukerrådets undersøkelse svarer 49 prosent av foreldrene at de ikke synes de får god informasjon om hva slags mat som tilbys i barnehagen. 30 prosent av foreldrene forteller at foreldremøter og foreldresamtaler i liten grad brukes til å snakke om dette.

Foreldrene betaler barnehageavgift for å ha barna i barnehagen.

Foreldrebetalingen inkluderer i de aller fleste tilfeller ikke maten. 96 prosent av landets barnehager tar ekstra kostpenger for å dekke utgiftene til servering av mat. Det er barnehageeier, altså kommunen eller private eiere, som fastsetter nivå på kostpenger.

Ettersom kostpengene ikke er en del av barnehageprisen, faller muligheten til behovsprøvd reduksjon bort. Kostpengene er regulert i forskrift til barnehageloven. Foreldrene skal ikke betale mer for mat enn det barnehagen faktisk bruker til dette (selvkost). Men dersom barnehagen har ansatt en kjøkkenassistent, kan lønnsutgiftene tas med i beregningen av barnehagens faktiske utgifter til måltidene.



Fakta

- Det er 5876 barnehager i Norge. Andelen kommunale barnehager er 47 prosent.
- Dagens makspris for foreldrebetaling er 2910 kroner per måned. Kostpenger kommer i tillegg.
- Snittet for kostpenger i norske barnehager er 302 kroner per måned. I kommunale barnehager er snittet på 264 kroner, mens private har et snitt på 335 kroner.
- 91 prosent av alle barn i alderen 1 – 5 år går i barnehage. Det utgjør 281 622 barn.

Tall fra SSB



Mat og måltider i barnehagen – suksessfaktorer og fallgruver

Sunn mat og gode måltider i barnehagen kommer ikke av seg selv. Det er resultatet av en rekke beslutninger og prosesser. Hver for seg er disse grunnleggende viktige, og involverer kommunens politikere, administrasjonen, og ikke minst de ansatte i barnehagen, i dialog med foresatte.

Det er ikke alltid lett å vite hvordan man skal gå løs på utfordringer. Mye handler om struktur, kompetanse, ressurser og organisering. I mange barnehager finnes ildsjeler med et brennende engasjement, som oppnår gode resultater med få ressurser. Men ikke alle kommuner eller barnehager er velsignet med dette.

Alle som arbeider med barn kan likevel bidra til å øke bevisstheten om temaet hos kollegaer, ledelse og politikere. Alle som jobber i barnehage har et ansvar for å stille spørsmålene: Hvordan står det til hos oss? Hvilke fallgruver står vi overfor, og hvilke suksessfaktorer har vi på plass? Hvor er vi, og hvor vil vi være?



Suksessfaktorer:

Systematisk, strukturert og helhetlig

- Høyt engasjement hos ledelsen, både i barnehagen og i kommunen.
- Gode kunnskaper hos de ansatte om matlaging og sunt kosthold, og hvorfor dette er så viktig for barnas helse.
- Involvering av barna i matlagingen, slik at måltidet blir en læringsarena.
- Tydelig ansvarsfordeling blant ansatte og ledelse, når det gjelder planlegging og gjennomføring av måltidene.
- God dialog og samarbeid mellom barnehagen og foreldrene.



Fallgruver:

Tilfeldig, ustrukturert og mangelfullt

- Manglende engasjement i ledelsen og uklare ansvarsforhold rundt planlegging og gjennomføring av måltidene.
- Manglende kjøkkenutstyr og lite tilrettelagt for praktisk matlaging.
- Barna involveres ikke i matlagingen, måltidet blir en «fôringsarena».
- Manglende ferdigheter om matlaging og lite kunnskaper om ernæring og kosthold.
- Dårlig dialog med kommunen og med foreldrene.



Mat og måltider i barnehagen – hva regelverket sier

Barnehageloven (lov om barnehager) (LOV-2005-06-17-64)

§ 2 Barnehagens innhold

Sjette ledd: Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.

Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (FOR-2017-04-24-487)

1 Barnehagens verdigrunnlag

Et av barnehagens verdigrunnlag er: Livsmestring og helse

Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

9 Barnehagens fagområder

Et av barnehagens fagområder er: Kropp, bevegelse, mat og helse

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse. Barna skal inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger. Barnehagen skal bidra til at barna blir kjent med kroppen sin og utvikler bevissthet om egne og andres grenser.

Gjennom arbeid med fagområdet skal barna få mulighet til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. 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.

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 risikofyllt 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 aktivt 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

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. (FOR-1995-12-01-928)

§ 1. Formål

Forskriftens formål er å bidra til at miljøet i barnehager [...] fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade.

§ 11. Måltid

Det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovgivningen.

Helsedirektoratets veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler

§ 11. Måltid

Det anbefales at Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen legges til grunn ved matservering, slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres. Det anbefales blant annet at barna i barnehagen får to måltider om dagen med maksimum 3 timers mellomrom og god nok tid til å spise. Maten bør varieres over tid for å gi forskjellige smaksopplevelser. «Bra mat i barnehagen» er et pedagogisk materiale utarbeidet av Helsedirektoratet med råd og tips om mat i barnehagen.



God praksis i barnehagen forutsetter

- rutiner som sikrer god organisering rundt måltidet, herunder god nok tid og tilsyn av en voksenperson
- rutiner for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med råd og regelverk fra Mattilsynet
- rutiner som ivaretar hensynet til matallergi, og annen overfølsomhet for mat
- at Helsedirektoratets «Råd for mat og måltider i barnehagen» legges til grunn ved matservering og planlegging av et sunt kosthold

Helsedirektoratets Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (2007)

Helsemyndighetenes retningslinjer bør ligge til grunn for arbeidet med mat og måltider i barnehagen jf. Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Barnehagen skal ifølge rammeplanen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

Gjeldende retningslinjer er under revidering. Nye retningslinjer forventes å bli lansert i oktober 2018.

Forskrift om foreldrebetaling i barnehagen (FOR-2016-04-29-437)

§ 1. Maksimalgrense for foreldrebetalingen

Foreldrebetaling for en plass i barnehage skal ikke settes høyere enn en maksimalgrense. Betaling for kost kan komme i tillegg.

Merknad til §1

Bestemmelsen fastsetter at betaling for kost kan komme i tillegg. Dette medfører at barnehageeier som har en foreldrebetaling lik maksimalprisen, i tillegg kan kreve betaling for måltider servert i barnehagen. Eventuelle kostpenger skal i så fall dekke barnehagens faktiske utgifter til måltidene (selvkost), og betaling for mat skal ikke være på et slikt nivå at barnehageeier tjener på dette. Departementet viser til barnehagelovens bestemmelser om foreldremedvirkning, jf. § 1 og reglene om barnehagens foreldreråd og samarbeidsutvalg.



Helse og matkultur ved bålet | Furua barnehage

På 69. breddegrad ligger Furua barnehage. Denne private barnehagen i Alta innførte fullkost som et prøveprosjekt for fem år siden og har aldri sett seg tilbake. – Vi merker stor forskjell på barna, forteller styrer Nina Kristensen, som vil putte både god helse og kunnskap om matkultur i sekken til barna.

De ansatte i barnehagen hadde over tid merket seg at innholdet i matpakkene var så ymse.

– Det var litt for mye polarbrød med syltetøy, sjokoladepålegg eller sjokopops. Og vi så tydelig at humøret og aktiviteten steg skyhøyt, før det brått dalte. Det ga oss rett og slett en del utfordringer i barnegruppene, forteller Nina.

Hverdagene til småbarnsfamilier er travle, og i Alta har mange lang vei til barnehage og jobb. Det er nå engang sånn at det er kjappere, og derfor fristende, å stoppe på en bensinstasjon underveis og så ende opp med en sjokobolle i magen.

Veiledning førte ikke til noen permanent endring, og barnehagen fant ut at de måtte gripe det hele annerledes an. Nå serverer de frokost, lunsj og knekkebrødmåltid til de 67 barna i barnehagen, og alle måltidene har følge av frukt og grønt.

– Vi kaller oss en sukkerreduert barnehage, og har kostholdsfokus og friluftslivsprofil. Vi er dessuten en 5 om dagen-barnehage, og ser at det etter hvert er mange unger som går over til å knaske på en bit blomkål i stedet for epler.



I Furua barnehage har de ikke vært spesielt opptatt av at det skal være varmmat på bordet. Hovedfokus har vært å erstatte dårlig mat med bra mat. Line Aksberg jobber 40 % på kjøkkenet og 60 % på avdeling, og har ansvar for

planlegging, innkjøp og tilrettelegging. Hun bestiller varer fra nærbutikken én gang i uka, og får varene levert.

– Vi lager såkalt kosemat, altså varmmat hver fredag. I tillegg får bursdagsbarn velge noe fra bursdagsmenyen vår, som består av sunne, varme måltid, og så spontanlager vi ganske ofte havregrøt, ostesmørbrød, grove vafler eller smoothie, forteller Line.

– Når Line lager hjemmelaget granola, lukter det himmelsk i hele barnehagen. «No laga ho frø, no laga ho frø!», roper ungene. Yoghurt naturell med honning og granola går ned på høykant, ja, sier styrer Nina.

Kostplanene er fleksible i denne barnehagen. Brød og knekkebrød er hovedopplegget, men rett som det er kan det dukke opp grøt eller et kornmåltid i stedet, gjerne på barnas initiativ.

Helse og kultur, det er to viktige stikkord for Furuas matsatsing. For å begynne med det siste: – Maten kommer ikke fra nærbutikken, som Nina sier. Ungene hun har ansvar for, skal få ta del i den nordnorske matkulturen og lære om matens opprinnelse. De har både reinslaktning og snarefangst av ryper på årsplanen, og forsøker å formidle både hva Altaelva og havet har å by på. Kjøkkenhagen har det litt hardt her nord, men gi den tid, så blir det både potet, salat, sukkererter, urter og rabarbra før høstfesten.

Helseaspektet har en fysisk og en psykisk side.

– Stabilt humør, følelsen av samhold og et godt forhold til sin egen kropp er alle gevinster vi høster i forbindelse med kosthold og måltider. Dette har betydning for den psykiske helsen til barna. Psykisk helse er et satsingsområde i Alta kommune, og vi ser at kostholdsarbeidet vårt går rett inn i dette. I tillegg har vi altså den fysiske helsen. Vi snakker mye med ungene om hvorfor vi gjør de kostholdsvalgene vi gjør, slik at de skal lære hva som ligger bak valg av grovt brød og grønnsaker, og hvorfor vi lager mat av rene råvarer og ikke av en pose som skal røres ut i vann.

Tre ganger i året har barnehagen villmarksuke. Da serveres det varmmat hver dag, laget på bål. Denne dagen skal alle fire avdelinger ut på tur, og Line pakker med seg det hun trenger fra kjøkkenet.

Mens vi går mot bålplassen, forteller det pedagogiske personalet at de var skeptiske i starten av prøveprosjektet med fullkost. Å skulle styre med mat i tillegg til de plikter og oppgaver de hadde fra før virket som en dårlig idé for et personale som allerede følte at de hadde for få hender og fang tilgjengelig.

– Men det har fungert kjempegodt! Og vi er kvitt sukkertoppene i barnegruppa, er konklusjonen.

Etter en kort samling ved bålplassen, forsvinner ungene vekk fra området – de skal padle i kano, sette ut ruser og gå på oppdagelsesferd. Det gir Line en viss arbeidsro ved bålet. I dag skal hun steke kjøttdeig og servere med salat i grove pitabrød.



– Vi prøver å vise dem at det finnes flere muligheter enn å steke pølse, også når maten skal lages på bål.

Lines fagkunnskap kommer til nytte både direkte og indirekte. Det øvrige personalet er blitt både inspirert og opplært, og har blitt mye flinkere til å gjøre gode kostholdsvalg, både for seg selv og for barna. Barnehagen bygde nylig nytt kjøkken, noe som ikke bare har lettet hverdagen for kokken, men som også inspirerer det pedagogiske personalet til å gjennomføre mataktiviteter. Den store arbeidsbenken er tilrettelagt for barns medvirkning med en egen hylle som ungene kan stå på.

– **Det lukta bra godt her**, sier småfolket som er på villmarksuke, og begynner å vandre litt i ring rundt bålet. Noen slår seg ned på benken og tar en prat med Line mens hun varmer pitabrødene. De blir enige om at nå trenger kroppen mat for å ha krefter til å leke videre. Og da skal den få bra mat.

Furua barnehage tar ansvar for å bevisstgjøre og opplyse foreldre og barn om hva maten gjør med oss, på godt og vondt.

– Det handler jo ikke bare om å spise for å bli stor, fastslår Line, mens hun løfter den store panna av bålet. Inne i barnehagen har hun et nylig oppusset kjøkken, med gode arbeidsforhold. Her ute er det enklere. Men matlaging er mulig uansett.

Barnehagen har inntrykk av at barna tar med seg både kunnskap og inspirasjon hjem. Og foreldrene, som betaler 290 kroner i kostpenger, de er strålende fornøyd med å slippe matpakker. Selv om noen nok vil hevde at dét også er en del av norsk matkultur.



Med husmannskost på menyen | Valset barnehage

– Kainn æ få poteten, takk?

Det er smilehull i kinnene som spør, og det er smilehull på hendene som sender potetfatet over bordet, slik det gjerne er på fire år gamle never.

20 «storbarn» sitter rundt langbordet og spiser røkt torsk, gulrotstuing og potet på avdeling Lønneberget på Valset barnehage, en kommunal barnehage på Byåsen i Trondheim.

– Det her e' yndlingsmaten min! forteller Petter (5).

Han er én av de 62 barna som nyter godt av at Valset barnehage serverer varmmat hver dag. Kokk Hilde Dahl jobber i 60 % stilling og sørger for at det er middag å få klokka 12.

– **Hilde sin mat e' bæst, ingen protest!** Lød det fra småfolket i garderoben da vi snakket med foreldrene på morgenkvisten.

– Jeg opplever det som en stor bonus at barnet mitt får et variert kosthold og blir eksponert for ulike smaker i barnehagen. Her får han retter vi ikke tar oss tid til å lage hjemme. Alle foreldres skrekk er vel å få et «jeg-likes-ikke-fisk-jeg-likes-ikke-grønnsaker»-barn. Slike holdninger rekker ikke å utvikle seg hos barna i denne barnehagen, sier Nadine Lien (26). Som de andre foreldrene i barnehagen, betaler hun månedlig 490 kr i tillegg til plassprisen. Av disse er 230 kr rene kostpenger og 260 kr går inn i et spleiselag for å dekke lønna til kokken.

– Det er jo en tilleggsutgift, men det er absolutt verdt prisen, mener Nadine, og peker på at de henter ut gevinst både med tanke på bedre helse, utvidet smakshorisont og økt trivsel.

Da Valset barnehage åpnet for femti år siden, var det vanlig med egne barnehagekokker, og for en barnehage eid av Norske Kvinners Sanitetsforening var det intet mindre enn en selvfølge at det skulle serveres varmmat. Kommunen overtok eierskapet av barnehagen i 1996. Med på kjøpet fikk de en foreldregruppe som sto beinhard på at de ville beholde kokken og varmmåltidet til ungene, om de så skulle spleise på lønnsutgiftene. Og slik har det fortsatt.

– I tillegg til foreldrebetalingen tar vi litt fra vikarbudsjetten og litt fra bemanningsbudsjettet, og det fungerer godt. Men det blir stadig strengere regler for hvor ressursene skal brukes, så vi er litt bekymret for fortsettelsen, forteller Hege Fyhn, fungerende avdelingsleder.

De ansatte er takknemlige for at foreldregruppa i sin tid tok kampen for kokkestillingen. Det handler ikke bare om mat, men om en ekstra voksenressurs som viser omsorg og interesse for barna, tar unna forefallende smårydding og legger til rette for det praktiske rundt måltidene, slik at det pedagogiske personalet får mer ro og tid til å gjøre sin jobb.

– Når vi får måten servert, betyr det at vi slipper å springe rundt og ordne. Et stresset personale med kjøkkenoppgaver er ikke noe godt utgangspunkt for et



rolig måltid. Her kan vi sitte til bords sammen med barna og bidra til et hyggelig måltid gjennom at vi sørger for samtaler med og mellom barna. Vi tar oss god tid. Her på Valset er det ikke slik at vi skal skynde oss å spise, – bli ferdig slik at vi kan begynne med noe annet. Nei, varmmaten er dagens høydepunkt, og vi blir alle sittende til bords til måltidet er over, forteller det pedagogiske personalet.



Tid. Måltid. Det handler om så mye er enn å få i ungene mat. Det er fellesskapet rundt bordet. Øyekontakten. Det sosiale fellesskapet der alle spiser det samme. Følelsen av å dele et måltid og bli inspirert til å smake på det de andre sitter og koser seg med.

På småbarnsavdelingen Hakkebakkeskogen forsyner Trond seg med sin tredje porsjon gulrotstuing.

– E' de' passe masse? Toåringen ser opp på de voksne og vil ha bekreftelse på om han har forsynt seg med en passe stor porsjon. Å lære å sende, å forsyne seg, å spise med kniv og gaffel og å drikke av vanlig kopp er en del av det pedagogiske innholdet i måltidet. Å snakke sammen med innestemme under måltidet, si takk for maten og rydde av bordet etter seg, like så. Kall det gjerne bordskikk. Eller kall det opplæring i måltidets spilleregler. Disse barna blir dyktige i å kose seg ved bordet, og lærer hvordan de kan bidra til at andre gjør det samme.

Vi spør ungene på storebarn hva som er viktig for å ha det hyggelig under et måltid. Svaret kommer kontant: Å prate sammen og å høre på de andre. Og be om at folk skal sende det du vil ha. Og hva gjør de hvis de ikke er så begeistret for det som serveres?

– Da smaker vi på det. Mange ganger!

– **Ja, vi må øve oss på smaker vi ikke kjenner**, sier personalet, som er opptatt av å framsnakke maten og skape forventning og glede knyttet til måltidene. De

snakker mye med barna om mat, og om hva vi må spise for å vokse og trives og ha det bra. «Liker ikke» er de lite plaget med, men skulle det dukke opp, oppfordrer de barna til å smake og fortsetter å sørge for at en bitteliten porsjon havner på tallerkenen, slik at døra ikke er lukket. Ofte blir barna inspirert av å se at de andre rundt spiser og koser seg, og ender opp med å bli kjent med den nye smaken.

– Jeg, for eksempel, er ikke så veldig glad i potet, forklarer Rita (5). Men jeg kan spise det, forsikrer hun, og har funnet egne mestringsstrategier. – Hvis jeg bare tar en liten bit, eller hvis jeg moser den, da liker jeg poteten!

Men noen favoritt er den altså ikke. Det er derimot blodpudding. Spinatgrateng kommer også høyt opp på lista, sammen med stekt sei, røkt torsk og potetsuppe.

– **Jeg serverer god, gammeldags husmannskost**, sier Hilde. Akkurat som de gamle husmenn, må hun sørge for nok næring på et lite budsjett. Det forutsetter bruk av billige råvarer og lite svinn.

– Av og til føles det som om jeg må trylle, sier Hilde, men i så fall er hun tydeligvis en dyktig magiker, siden både barn og voksne er storfornøyde. To eller tre dager i uka er det fisk eller fiskemat på menyen. Pizza og taco finnes ikke i barnehagen. De spiser i det hele tatt lite kjøtt, både av økonomiske årsaker og fordi Hilde mistenker at de fleste barna får nok av det hjemme.

– Jeg er ingen ernæringsfysiolog, men jeg tenker at lite halvfabrikata, mye fisk og mye grønnsaker, det må jo være bra, fastslår hun. Det er lite hokus pokus eller jåleri rundt maten på Valset. Kjøkkenet er enkelt, maten likeså. Enkel, men god – og skikkelig.

– **Vi må handle inn gjennom kommunens e-handelsordning.** Å stikke på butikken rett over gata er det ikke åpning for, så det gjelder ikke å glemme noe når bestillingen for uka sendes inn. Men akkurat når det gjelder fersk fisk, da synder jeg litt. Det er viktig for meg å snakke med dem jeg får fisken fra, slik at jeg vet at jeg får akkurat det jeg vil ha, og at det leveres til rett tid. Jeg har en fast kontaktperson hos Lerøy, så dit tar jeg en telefon litt utenfor systemet, sier Hilde, og er litt usikker på om vi bør skrive dette.

Valset barnehage vil ikke si noe negativt om Trondheim kommune, men innrømmer at det slett ikke er kommunens fortjeneste at de serverer varmmat. Strengt tatt opplever de snarere at de må sno seg rundt regler og hindringer for å få det til.

– Det ville vært fantastisk om alle kommuner hadde en kostpolitikk for barnehagene sine. Om jeg skulle gi et innspill til punkter i en slik politikk, ville det vært å ha én ansatt som matansvarlig i hver barnehage – helst en kokk. Og varmmat hver dag. Barna spiser tre måltider i barnehagen hver dag, fem dager i uka. Det utgjør en veldig stor del av kostholdet og måltidsopplevelsene deres, understreker Hege.



Mat er et omsorgsansvar | Julebygda barnehage

– Om dokke kan holde poteten stødig sånn ... og kniven sånn. Så skjærer dokke. Én stor og tre små kniver kutter synkront. Det er den dagen i uka at «Linda kokk» har små assistenter på kjøkkenet. Før Guro, Veronica og Andreas kom inn, hadde hun kuttet det meste og puttet i lapskausgryta. Nå er det som står igjen en overkommelig mengde, og de skal gjøre ferdig jobben sammen.

Julebygda barnehage i Sandnes tilhører barnehagekjeden Læringsverkstedet. At ungene skal få være med å lage mat er et av de pedagogiske prinsippene i deres matkonsept «Et godt måltid». Det er sterk systemstøtte i kjeden, med nettressurser, tips- og inspirasjonsvideoer samt en ressursperm som gir informasjon om krav til hygiene og oppbevaring av mat. Her er det samlet råd om smarte innkjøp og planlegging, eksempelmenyer, retningslinjer for bursdagsfeiring og informasjon om allergier og intoleranser. De matansvarlige i barnehagene kurses og er på inspirasjonssamlinger med anerkjente kokker, og ansatte utfordres også på egne vaner. Målet er helsefremmende kosthold for alle, men de 200 barnehagene i kjeden får gjøre lokale tilpasninger ut ifra lokale rammer og økonomi.

I Julebygda barnehage har de siden 2008 prioritert å ha en kokk som lager mat til de 83 barna og 22 voksne som har hverdagen sin i det kombinerte grendehuset/barnehagen.

– Jeg mener det er feil bruk av ressurser å bruke pedagoger til matlaging. Linda har en fagkompetanse som vi andre mangler. Hun setter sammen måltid og menyer på en profesjonell måte, fastslår styrer Eli Selsvik. Kokken Linda Sørensen Bjørlo sørger ikke bare for god ernæring og smaksopplevelser, men gjør også at bemanningen på avdelingene kan være til stede for barna hele tiden, med all oppmerksomhet rettet mot det sosiale samspillet rundt bordet under måltidene. Barnehagen har derfor vurdert at de kan ta inn noen ekstra barn for å dekke opp deler av lønnsutgiften til kokken. En viss prosentandel av kostpengene på 500 kr går også til dette. Eli har inntrykk av at foreldregrappa mer enn gladelig betaler det fastsatte beløpet.

– Dagens foreldregenerasjon er opptatt av helse og kosthold, framholder hun.

Det er ikke dermed sagt at alle hver dag ville greid å sende med matpakker som frister til å spise nok, godt og sunt. I Julebygda er barnehagelivet helt matpakkefritt. Det serveres tre måltider om dagen.



– Det er en grådig viktig jobb vi har med å sørge for at ungene får god og riktig kost. Både langsiktig, for å etablere gode kostvaner som kan gi god helse, og i et her-og-nå-perspektiv for at de skal ha nok energi å bygge hverdagen sin på. Uten nok energi har ikke ungene mulighet til å utvikle seg sosialt og få et godt samspill med andre, påpeker Eli, som ikke er i tvil om at matserving i barnehagen jevner ut sosiale forskjeller. Hun mener mat bør være en del av den grunnleggende omsorgen barnehagen har ansvar for. Dersom alle barnehager



serverte et minimum av sunn mat, og dette ble innbakt i barnehageprisen, ville det vært en god sikring ikke minst for familier som har rett til redusert foreldrebetaling. Det kan meget vel være akkurat disse barna som har aller mest bruk for riktig og nok ernæring i løpet av barnehagedagen.

Småfolket jubler når havregrøten blir levert på døra til avdelingene kl. 8. Lubne hender vil mer enn gjerne hjelpe Linda med å bære kanel, rosiner og hjemmelaget ripsgele inn på bordet. I morgen blir det yoghurt naturell og müsli. Torsdag bygggrøt. Like populært det også.

– Det blir alltid god og rolig stemning på avdelinga under og etter frokost, forteller det pedagogiske personalet som har ansvar for ettåringene. Om barna er trøtte og litt grinete fra morgenen av, roer det seg når maten kommer. Det samme observerer de ansatte på storbarnsavdelingene: Humøret og stemningen er alltid bedre etter varmmaten enn før. Under måltidet sitter alle på sin faste plass, øver på å forsyne seg selv og sende maten til sine venner, og prate sammen. De utvikler sosiale ferdigheter og ingen trenger være misunnelig på hva sidemannen spiser.

– Det gir stor trygghet å vite at du har det samme på tallerkenen som de andre har på sin. Slik utjevner vi det som ellers ville vært ulike fysiske utgangspunkt for den sosiale utviklingen. Dette fellesskapet er gull verdt, sier Eli.

Denne dagen har sommeren kommet til Rogaland, og lapskausen serveres ute.

– Nå kan jo du fortelle de andre hva som er i maten i dag, Andreas, oppfordrer Linda. Og så blir alle som hører på – både voksne og barn – nysgjerrige på å identifisere biter av potet, gulrot, kålrot, vårløk, selleri og kjøttpølse. De voksne sitter og spiser sammen med ungene.

– Det er viktig for samspillet rundt bordet. Vi spiser samme mat, har samme opplevelse – og er positive til den. De ansattes personlige meninger om ulike typer mat hører ikke hjemme i denne profesjonelle situasjonen, påpeker Eli. Om noen liker maten mer saltet, eller kunne ønske seg et søtere syltetøy, vel så får de velge det hjemme, ikke etterlyse det på jobb.

– Dette er holdningsskapende arbeid som vi jobber kontinuerlig med, og som må gjentas og gjentas, til vikarer og nye ansatte – og som påminnelse til oss som har vært her lenge. Den maten Linda kommer med på tralla, er det vi spiser, – akkurat som barna. Hun har gjort sunne valg for oss, og da maser vi ikke om endringer eller kommer med private ønsker.

De ansatte betaler 400 kr i måneden for fullkost på jobb. Ønsker de å spise egen og annen mat, må dette skje på pauserommet, ikke ved bordet der barna nyter et felles måltid.

Med fulle mager og kropper proppfulle av energi, går barna i Julebygda barnehage løs på resten av dagen.

– Det er nå, midt på dagen, at ungene trenger varm og næringsrik mat aller mest, ikke på ettermiddagen, like før leggetid, mener Eli. At maten er varm er ikke et ernæringsmessig poeng i seg selv, men det er lite tvil om at barna spiser mer når det er varmmat enn under smøremåltider eller fra matboksen. Å «fjernstyre» barnas kosthold gjennom matpakker hjemmefra, når dagen faktisk tilbringes i barnehagen, er en krevende, og for mange foreldre, umulig oppgave. Å ha en kompetent voksen i barnehagen som planlegger, kjøper inn og lager variert og sunn mat som serveres på en fristende måte, øker muligheten dramatisk for at de små skal få i seg det de trenger av næring.

– Vi er veldig heldige som har kokk og storkjøkken, sier Eli, mens Linda setter i gang ei vaffelrøre for å bruke opp morgenens grøtresten.

– Vi spiser vanligvis knekkebrød og frukt kl. 14, men i dag blir det altså vafler. Jeg tenkte å steke de siste platene ute, for lukta av nystekte vafler skaper stemning, smiler Linda. Uten sukker og med havregrøt i røra er vaflene sunne nok til å passere sånn for en gangs skyld.

Dette er også en effekt av å ha en egen ressurs på kjøkkenet: Linda har overskudd i hverdagen til å skape ekstra koselige matsituasjoner. Til å bruke opp rester og til å la barna komme inn på kjøkkenet og se og føle på når hun for eksempel har hel fisk som skal fileteres. Til å ha overblikk nok til å legge inn matlaging med barneegnete aktiviteter de dagene barn skal delta på kjøkkenet. Til å se etter gode priser og råvarer, og til å lage smoothie når det er bursdager.

– Da vi først kuttet ut bursdagskake fra foreldre, var det litt delte meninger, men nå ser det ut som om alle synes det er en god idé. Vi ser at vår matsatsing



ikke bare påvirker barna, men også foreldrene, som spør etter oppskrifter og viser stor interesse når vi har vært på tur og høstet det naturen har å by på, for eksempel ramsløk til ramsløkpesto eller løvetann til løvetannsirup, forteller Eli. Barnehagen er også blitt invitert hjem i hagene til familier for å plukke bær eller grønnkål. Alt dette bidrar til at barnehagen også kan nå sitt mål om å bevisstgjøre barna om lokale råvarer og matens vei fra jord til bord.

Friske og raske barnehager | Bydel St. Hanshaugen

St. Hanshaugen er en administrativ bydel i Oslo kommune. Bydelen har 39 000 innbyggere, og tolv kommunale barnehager. De siste årene har bydelen arbeidet systematisk for å få et bedre mattilbud i barnehagene, gjennom prosjektet «Friske og raske barnehager». Prosjektet har egen ernæringsrådgiver, som koordinerer meny og innkjøp.

I 2015 var Torgeir Bremer seksjonsleder i St. Hanshaugen bydel i Oslo kommune, med ansvar for barnehager. Den gangen var det ingen som arbeidet med ernæring. I bydelens tolv barnehager var mattilbudet prisdrevet og tilfeldig og ildsjelers entusiasme.

– Det var store variasjoner. Ikke bare fra barnehage til barnehage, men det var forskjeller fra avdeling til avdeling, alt ettersom hvem som var på jobb, sier han.

Bremer observerte hvordan de private barnehagene satset bevisst og systematisk på variert mat og sunne måltider, hvordan dette var i ferd med å bli en referanse på hvor god en barnehage var.

– **Mattilbudet i barnehagene** var blitt et kvalitetstegn. Gapet mellom private og offentlige barnehager var i ferd med å bli stort. Vi mente det var en fare for at det kunne skape classeskiller. Det ville vi motvirke, så vi startet å observere og kartlegge, fortsetter han.

En liten prosjektgruppe ble grunnlagt, og de gikk grundig til verks. De første seks månedene arbeidet de som kjøkkenassistenter i barnehagene, for å oppleve på nært hold hvordan systemet fungerte fra et brukerperspektiv. De opplevde raskt begrensningene og utfordringene i form av mangelfull økonomi, lite tid, dårlig logistikk og stor variasjon i personalets kjøkken- og ernæringskompetanse. På det grunnlaget begynte arbeidet med å tenke mer helhetlig. Prosjektet fikk navnet *Friske og raske barnehager*.

Lars Magnus Ottersen leder prosjektet. Han har bakgrunn som kokk, og har en master i samfunnsnæring fra OsloMet (tidl. Høgskolen i Oslo og Akershus). Han forteller at dette handler om forebyggende folkehelse, om å ta barnas helse på alvor.

– Hvert barn spiser cirka 3000 måltider i barnehagen, i løpet av de årene de går der. Da spiller det stor rolle hva de spiser. Når vi legger til rette for et sunt og variert mattilbud i barnehagene, vil dette være med på å etablere gode kostvaner. Dette tar barna med seg videre i livet, sier Ottersen.



Det handler også om utjamning av sosiale forskjeller. Ottersen forteller om store sosiale ulikheter innad i bydelen, som favner både øst og vest:

– Når barna er mesteparten av dagen i barnehagen, vil en stor del av den daglige energien til barna komme fra barnehagematen. Ved å koordinere mattilbudet sørger vi for at alle barn får et sunt og variert mattilbud, uavhengig av hjemadresse og individuelle familieforhold.

I praksis har bydelen løftet ansvaret for menyplanlegging og innkjøp opp et nivå. Det er ikke lenger den enkelte ansatte på den enkelte avdeling i den enkelte barnehage som bestemmer hva som skal lages. Den oppgaven ligger i dag hos prosjektleder Ottersen. Det er han som koordinerer mattilbudet i de tolv barnehagene, som setter opp en felles meny, som lager innkjøpslister og samkjører innkjøpene.

Barnehagene har nå et felles mattilbud, en rullerende fireukers meny som endres hvert kvartal. På den måten sikrer man at mattilbudet kan følge årstider og sesong. Vinterstid brukes for eksempel mye rotgrønnsaker.

Ottersen forteller at de bruker mye grønnsaker, belgvekster og korn. Varmrettene består av vegetar- og fiskeretter.

– Vi lager ikke kjøttretter. Å kutte ut kjøtt handler litt om pris, men også om helse og miljø. Vi hadde ventet at det skulle bli litt reaksjoner, men foreldrene har faktisk ikke sagt et ord.

Han presiserer at kjøtt ikke er bannlyst. Det er fremdeles leverpostei som pålegg, og pølser på 17. mai. Barnehagene jobber mye med å introdusere nye råvarer og smaker for barna, og er ikke redde for å bruke krydder som hvitløk og chili.

Den samme menyen serveres med andre ord i alle barnehagene, så det blir en form for sentralisering. Men selv om planleggingen gjøres sentralt, lages maten fremdeles i den enkelte barnehage. Hver barnehage har en person med hovedansvar for lokal logistikk og matlaging. Bydelen samler de matansvarlige med jevne mellomrom, for kursing, utveksling av erfaringer og testing av nye oppskrifter.

Planleggingen sentralt gir gode resultater. Ottersen forteller at mattilbudet ikke lenger er avhengig av tilfeldigheter, og at man har ildsjeler, men at systemet sikrer at alle barna får god og variert mat med jevn kvalitet. Bydelen har for øvrig regnet på det, ved å planlegge og samkjøre innkjøpene i tolv barnehager, sparer man et helt årsverk.

– Hvis barnehagene totalt har 40 avdelinger, og én person fra hver avdeling skal gå ut og handle mat på butikken et par ganger i uka, så går det jo mye tid til det, sier han.

I dag bruker barnehagene Oslo kommunes innkjøpsavtaler, og får råvarene levert på døra.



Han presiserer at det ikke er snakk om avanserte retter. Det er lagt vekt på at rettene skal være enkle å lage, at det skal være praktisk gjennomførbart i en travel barnehagehverdag. Det er fremdeles barnehager det er snakk om, med de utfordringer og begrensninger som finnes, når det gjelder tid, utstyr og logistikk.

– Lagerplass er for eksempel en utfordring. Mange råvarer, frossen fisk for eksempel, kommer i kartonger à fem kilo. Det er ikke lett å dytte det inn i en liten kjøleskapsfryser, påpeker han.

Rettene gis gjerne kreative navn, som Ninjasuppe, Trollsuppe, Monstergryte og Skattekiste, for å gjøre barna nysgjerrige og åpne for nye smaker.

Barnehagen bruker matlagingen som en pedagogisk arena. Barna lærer at mat ikke bare er noe man putter i munnen. Når de får være med å kutte grønnsaker og lage maten, blir barna mer åpne for å teste ut nye smaker. Ottersen forteller at mange av barna var noe skeptiske i starten, men at de i dag synes det er både spennende og moro å prøve å lage de forskjellige rettene.

Det var noe skepsis blant personalet, før man forstod hva dette handlet om, men det gikk raskt over.

– Noen trodde vi var fra Mattilsynet, og rygget unna da vi dukket opp, sier Ottersen.

I 2014 sjekket Mattilsynet 100 barnehager i Oslo. Kun én barnehage fikk godkjent:

– I stor grad handlet det om manglende håndvasker. Men det er jo lettere å få penger fra bydelen til oppgradering av utstyr når man kan vise til et dokument fra Mattilsynet.

Da prosjektet startet opp i 2015 var kostøret 112 kroner i måneden. Da de var godt i gang, fikk de til et møte med Oslos daværende byråd for oppvekst, Tone Tellevik Dahl. Ottersen mente at det var et paradoks at Oslo, byen med de største helseutfordringene og de største sosiale forskjellene, samtidig hadde landets laveste kostøre for barnehager. Han fortalte byråden at man for bare 50 kroner mer i måneden ville få et mye bedre mattilbud. Byråden hevet kostøret i bydelen der og da til 165 kroner.

– Hadde jeg visst at det var så enkelt, skulle jeg tatt i skikkelig, og bedt om mer, humrer Ottersen.

Ottersen forteller at det ikke ble noen reaksjoner på dette fra foreldrene. Han tror de fleste foreldrene innså at det jevnet seg ut. Når barna får mer mat i barnehagen, blir det mindre behov for matpakker hjemmefra. I dag er kostøret 165 kroner for alle de 328 barnehagene i Oslo kommune.

Samkjøringen og planleggingen har også gitt andre resultater. Ved å planlegge innkjøpene har andelen økologiske råvarer som brukes kommet opp i 50 prosent. For dette ble bydelen nylig kåret til *Oslo kommunes grønneste virksomhet*.



I den anledning uttalte leder av bydelsutvalget, Anne Christine Kroeplien:

– Hårete mål er oppnåelige når vi jobber sammen og trekker i samme retning.

Vi er stolte over at barna får næringsrik, sunn, bærekraftig og god mat.

Ottersen oppfordrer foreldrene til å engasjere seg mer. Stille krav til kommunepolitikerne, dersom mattilbudet er dårlig:

– Alle kommuner har rike og fattige innbyggere. Alle kommuner opplever sosiale forskjeller. Det burde være en felles norm, en standard med minstekrav.

Det bør ikke være noen forskjell på hva slags mat barna får i barnehagen, avhengig av på hvilken side av en kommunegrense man bor.



Pedagogisk kjøkken og sosial utjevning | Heftyes barnehage

– Helene og Thelma, vil dere være med på kjøkkenet?

– Jaaa!

– Jeg også, jeg vil også!

– Ja, Vilma, du kan også få lov.

Pedagogisk leder Sturla Rui på Trollstua står med hoppende glade jenter rundt seg. Det er liten tvil om at barna på Heftyes barnehage på St.Hanshaugen i Oslo synes det er stas med kjøkkentjeneste. Og godt er det, for rutinene forutsetter at barna er involvert i matlagingen, som gjøres av det pedagogiske personalet i denne barnehagen med 117 barn.

– Det er seks barn per voksen her, så vi prøver å ta med seks stykker ut av avdelingen når én voksen går, sier Sturla, og åpner døra til kjøkkenet for dagens kjøkkengjeng.

Det er to år siden bydelen St.Hanshaugen i Oslo gjorde et stort løft for å få en bedre og felles ernæringsmessig standard i sine kommunale barnehager (se eget kapittel om dette). Da ble det slutt på at hver avdeling på Heftyes handlet etter innfallsmetoden på nærbutikken.

– Det var mye rart som ble laget før, og vi kan vel trygt si at det ikke var ernæring som sto i fokus bestandig, sier Christine Spidsberg. Hun er Sturlas kollega på Trollstua og en av Heftyes representanter i bydelens matgruppe.

Avdelingen Trollstua er heldig. Her liker alle de voksne å lage mat, og de har greid å etablere gode rutiner som gjør at de i liten grad opplever matlagingen som et stressmoment i hverdagen. Men det er ingen nødvendig sammenheng mellom å jobbe i barnehage og å trives på et kjøkken. Eller mestre oppgavene på et kjøkken, for den sakens skyld.

Meningene er delte om det er riktig å bruke av den pedagogiske grunnbemanningen til å forberede, lage og rydde etter maten.

– Det ideelle er at barna blir med på kjøkkenet som en pedagogisk aktivitet, men det lar seg ikke alltid gjøre, slår styrer Gro Spidsberg fast. Hun har respekt for at en del ansatte synes det er utfordrende nok å lage mat til en stor gruppe, selv uten «hjelp» fra småfolket. Når én voksen er opptatt på kjøkkenet, vil det pedagogiske tilbudet på avdelingen nødvendigvis bli redusert, det er Gro ærlig og tydelig på. Hun hilser matsatsingen hjertelig velkommen, men ønsker seg personalressurser som følger med.

– **Vi skal lage grøt med bær!** Husker noen av dere hva vi trenger når vi skal lage grøt? spør Sturla sine små hjelpere ute på kjøkkenet. På gode dager er det mange fine læringssituasjoner knyttet til matlaging. Snart står alle bøyd over skåla med bærblanding. Er dette en blåbær eller en solbær? De grubler litt før løsningen blir å la smakssansen finne svaret.





Havregrøt er et fast innslag i ukemenyen på Heftyes. To dager i uka lager de variert varmmat etter bydelens menyopplegg, én dag baker de rundstykker. Grøten dekker én dag, og den siste tilbringes på tur. Da er det matpakke hjemmefra som gjelder. To og to avdelinger samarbeider om matlaging.

– Okey, nå må vi vente på at vannet koker. Kan dere finne fram skjeer imens? Vi er atten stykker, så vi trenger 18 skjeer, sier Sturla. En-to-tre-fire... Skjeene blir grundig telt, både én og to ganger, for det blir litt ventetid. Men så er grøten klar, og kjelene settes på tralla og trilles til Trollstua.

– Har alle vasket hendene?

Bordene er ryddet for tegneblyanter og dagens lekeprosjekter, nå sitter ungene og venter på mat. Erfaringen er at det blir bedre ro rundt måltidet om de voksne fyller på tallerkenen og bærer bort til bordet enn at barna stiller seg i kø for å hente sin porsjon. Det gjelder å finne effektive og lite tidkrevende løsninger i en litt presset hverdag.

– Det kan være utfordrende, selv om varmmat egentlig er en positiv ting i hverdagen, sier Sturla.

Vanligvis prøver de å komme i gang med matlagingen på tidligvakta, mens det er få barn som har kommet. Grønnsaker kan kuttes, tralla kan gjøres klar med det som trengs til varmlunsjen senere på dagen. Hvis det blir tid.

– Av og til rekker vi å komme så langt at vi kan slenge alt i gryta, sette på plata på 1, bolte døra til kjøkkenet og la det stå og putre, sier Sturla.

Andre ganger kan det komme mange barn særlig tidlig, eller noen har av en eller annen grunn behov for særlig oppfølging. Da må matstellet vente. De løser situasjonene når de dukker opp, og tilpasser kartet til terrenget. I dag, for eksempel, ble det havregrøt i stedet for annen varmmat, fordi avdelingen

holder på med et prosjekt som krever sterk voksentilstedeværelse. Da må kjøkkentiden kortes ned.

Kanskje får Christine noen tips om superkjappe retter fra andre barnehager neste dag, når hun skal på matmøte i bydelen. På disse møtene snakker representanter fra barnehagene sammen om hva som funker og ikke, og får presentert nye menyer.

– Det er veldig greit at noen med fagkunnskap har planlagt menyene for oss, sier Christine, og sikter til bydelens ernæringsrådgiver Lars Otto Ottersen, som leder prosjektet «Friske og raske barnehager». I samarbeid med barnehagene i bydelen har han utviklet retter og satt sammen en meny som er tilpasset barnas behov, og barnehagenes budsjett og kjøkkenfasiliteter. I en perm på kjøkkenet på Heftyes ligger oppskriftene på plukkfisk, drømmesuppe, rotgrateng, fiskegrateng, vegetar-bolognese med linser og mer til. Alt fritt for kjøtt, og det meste fritt for gluten. Ved å lese av oppskriften til ukas meny og gange opp med antall barn, kan rette vedkommende legge inn matbestilling i kommunens innkjøpssystem. Varene leveres ukentlig fra grossist på døra i det ærverdige bygget som var et barnehjem den gang det ble bygd på 1920-tallet.

– Det blir mye bæring i trapper for å få varene opp på kjøkkenene. Også dette må det pedagogiske personalet ta seg av. Det er mye logistikk knyttet til mat, og alt dette burde ideelt sett vært samlet som ansvarsområde for en kjøkkenassistent eller kokk, påpeker styrer Gro.

Styrer Gro på Heftyes barnehage er glad for at bydelen har satt søkelyset på at godt kosthold i barnehagen er viktig. Hun peker på at det er forebyggende helsearbeid, både på det fysiske og det psykiske planet.

– Holder vi voksne ut en hel dag hvis vi ikke har spist nok og fornuftig? Greier vi å være aktive og i godt humør, eller får vi kort lunte og lav energi? Man kan tenke seg at mange av barna som strever med sosial tilpasning heller ikke har den beste ernærings situasjonen hjemme og i matboksen. Jeg mener vi har et ansvar for å gi alle ungene et likt utgangspunkt for å mestre dagen sin, i hvert fall på dette feltet. Det bør lovfestes. St.Hanshaugen bydel har begynt på en bra prosess ved å tilby sunn varmmat to dager i uka på alle sine kommunale barnehager. Det er fint at bydelen er koordinert, slik at ungene får det samme, næringsrike måltidet uansett hvilken barnehage de går i. For noen av barna er dette det eneste fullgode måltidet de spiser, det må vi faktisk ta inn over oss. Nå kan vi ikke gå tilbake, men må fortsette framover, sier Gro. Foreldrene betaler 168 kroner i måneden, og det er lite som tilsier at de synes det er for dyrt.

Ønskesituasjonen? Å ha en kokk eller kjøkkenassistent, enten alene eller på deling med en annen barnehage, som kunne sørge for matstell og all logistikk knyttet til dette, uten at det gikk på bekostning av bemanningen for øvrig. Men Heftyes ville uansett fortsatt å la barna bidra på kjøkkenet.

– Det skaper tilhørighet til matprosjektet og mestringsfølelse når de får være med og lage maten. Å se at råvarer blir til ferdig varmmat, og kjenne til



prosessen som ligger bak, legger et første grunnlag for at barna en gang i
framtiden kan lage sin egen mat. Catering ville absolutt ikke vært å foretrekke,
påpeker Gro. Da ville barna gått glipp av luktene som sprer seg fra kjøkkenet, og
som skjerper appetitten. Maten bør lages i barnehagen. Sammen med barna.



Med egen chef og alle fasiliteter | Grefsen stasjon barnehage

På et nytt, stort og flott produksjonskjøkken står kokk Worachat Jurodrum, bedre kjent som Ton, og hakker fersk ingefær, hvitløk, paprika og sitrongress. Det er ett år siden han sluttet som kokk på den populære thai-restauranten Plah og gikk over til å lage mat til store og små på Grefsen stasjon barnehage i Oslo.

130 barn og 40 voksne får tilbud om fullkost – tre måltider om dagen. I dag skal Ton servere kylling curry til lunsj, og blenderen går på høygir for å lage en barnevennlig currypasta av rene råvarer.

– Jeg er opptatt av å utfordre barna litt på ukjente råvarer og smaker, sier Ton. I overgangen fra restaurant til barnehage, har han parett egen kokkefaglig kunnskap med Helsedirektoratets retningslinjer for mat i barnehagen. De sier noe om antall måltider, tid mellom hvert måltid, og bruk av fisk, sukker og salt, for å nevne noe. På Grefsen stasjon er det fisk til lunsj to dager i uka, rødt kjøtt én dag, hvitt kjøtt én dag, og én dag med vegetarmat.

– **Jeg planlegger ukemenyer** og handler inn til det. Hver tirsdag får han levert varene han har bestilt, men for øvrig står han fritt til å supplere fra nærbutikken eller kolonial.no dersom han oppdager at han trenger noe mellom leveringsdagene.

Espira har over hundre barnehager i Norge, med til sammen over 9500 barn og 2700 ansatte. Barns helse, trivsel og utvikling er avhengig av et variert og godt kosthold, fastslår barnehagekonsernet. De tilbyr kurs og forelesninger om emnet til sine kokker, og disse har Ton deltatt på. Ellers står han fritt til å ta egne valg og styre kjøkkenet slik han vil.

– Jeg tester ut litt ulike retter og finner ut hva barna liker og hvordan de reagerer. Menyen varierer med råvaretilgang og årstid. På vinteren bruker jeg for eksempel mer suppe enn på sommeren når det er mer fristende med salat og lettere mat, forteller Ton.

– **Vi er kjempeheldige som har Ton**, han er et arbeidsjern som elsker å leke seg med smaker, sier styrerassistente Line Bye. Ton forsvinner ut på kjølerommet, og kommer tilbake med favnen full av fersk basilikum og aspargesbønner.

– Jeg er privilegert og har et budsjett som tillater at jeg kan kjøpe de råvarene jeg vil ha. Vi handler økologiske melkeprodukter og mest mulig økologisk frukt og grønt, forteller Ton. Om lag 40 % av innkjøpene i barnehagen skal være økologiske, opplyser Line.

Foreldrene i denne barnehagen betaler 400 kroner i måneden i kostpenger. De ansatte, som også spiser Tons mat, blir trukket mellom 400 og 500 kr i måneden i lønn. Kostpengene går uavkortet til råvareinnkjøp.

Smøremåltidene blir organisert av det pedagogiske personalet, men det er Ton som står for disse innkjøpene også.



– Det blir mye svinn på smøremåltider. Atskillig mer enn ved varmmaten, slår han fast.

Vi så det med egne øyne ved frokosten. Ungene får tilbud om mat mellom 7.15 og 8.15, og forsyner seg selv, etter hvert som de kommer, fra en lav buffet med pålegg, knekkebrød, brød, müsli og yoghurt. Noen har spist hjemme, men faller allikevel for fristelsen til å smøre seg et knekkebrød når de kommer – men er mette etter to tygg. Ved varmlunsjen er det andre boller. Da er alle barna sultne, og forsyner seg av samme mat. Ton kan dessuten bruke voksenlunsjen som reguleringsmann, mengdemessig. Han kjører i litt mer smak, og justerer om nødvendig opp mengden ved å utvide retten før de voksne spiser. Blir det noe til overs, tar ansatte med rester hjem til middag.



Kyllingcurryen er ferdig, og legges i ildfaste former. Én tralle kjøres opp i andre etasje, der om lag halvparten av barna har sitt spiserom. Avdelingene spiser sammen parvis. Barna på avdelingen Dresinen har nettopp kommet gående med sine nyvaskede hender, gjennom formingsrommet og biblioteket. Store barnehager gir langstrakte arealer og spesialrom. Et av dem er spiserommet, der det ikke foregår noe annet enn måltider, et valg barnehagen har tatt av hygienehensyn. Dresin-barna setter seg ved de små gruppebordene og maten sendes rundt.

– Jeg vil bare ha ris jeg, erklærer Ida (5), og får lov til å velge det.

– Men neste gang spiser du mer. Du burde smake på det, altså, sier Anita (3) som sitter ved siden av og forsyner seg friskt, både av kylling curry, aspargesbønner og fullkornris.

– **Vi ser at de inspirerer hverandre**, sier pedagogisk leder Marianne Olsen, som setter stor pris på å jobbe i en barnehage som satser på mat.

– Ja takk, kokk i alle barnehager burde være et krav, sier hun, og peker på at det gir en dobbel gevinst. Barna får næringsrik og god mat, og det pedagogiske personale får bedre tid til å konsentrere seg om det pedagogiske innholdet i måltidet.

– Jeg har jobbet i barnehager der de øvrige ansatte skulle lage maten. Da ble det ofte fristende å velge en lettvinløsning med posesuppe. Det blir et helt annet utgangspunkt når én person har maten som sitt hovedansvar, sier Marianne.

Men dette krever at det blir satt av midler, påpeker hun. – Jeg skjønner jo at barnehager uten øremerkede midler til rådighet sliter med å få servert varmmat, sier Marianne, som mener det er et spørsmål om politisk vilje. Vil vi sikre alle barnehagebarn samme mulighet til et sunt og næringsrikt kosthold, eller vil vi ikke?

Grefsen stasjon barnehage åpnet i 2016 og er bygd med fullkosttilbudet for øye. Kjøkkenkapasiteten er god, fryse-, kjøle- og lagringskapasiteten likeså. Dampovnen, komfyren, arbeidsbenken og oppvasken holder høy standard.

– Når du skal lage mat til så mange, trenger du skikkelig utstyr, sier Ton, som er veldig fornøyd med å ha byttet ut et stressende restaurantkjøkken med roen på barnehagen. Riktignok skal han ta hensyn til ønsker om vegetarmat, halal, svinefritt og en del matallergier, men det løser han greit. Han lager ett alternativ som er «fri for alt» og kan serveres til alle allergikerne og de som av religiøse eller kulturelle grunner avstår fra enkelte matvarer. På den måten slipper han mange varianter.

Det øvrige personalet er ikke i tvil om at valget om å bruke ressurser på mat i barnehagen er riktig.

– Etter varmmåltidet er alle i mye bedre humør, og har både mer energi til å leke og mer overskudd til å takle konflikter. Og foreldrene melder om at barna stadig overrasker hjemme med å være villig til å smake på, eller like matvarer de tidligere har avvist, forteller Marianne.

– Det finnes så mye forskning og kunnskap som forteller oss at riktig kosthold gir en god helsegevinst. I en by som Oslo, der de sosiale ulikhetene er store, er det ekstra viktig å bruke mat i barnehagen som et utjevningstiltak. En matpakke kan være så mangt, og det er slett ikke alle som har med seg en næringsrik frokost hjemmefra, påpeker Line Bye.

– Jeg mener det bør finnes nasjonale krav til kosthold i barnehagen, slik at vi sikrer at alle barn får et minimum ernæringsmessig, at de får oppleve gode måltider og gis anledning til å smake på nye ting. Og det bør følge penger med disse kravene, slik at barnehagene får ansatt en kokk eller kjøkkenhjelp! Å la matstellet gå på omgang i øvrig personale tar menneskelige ressurser vekk fra barnegruppa, og det er det ikke rom for i dagens barnehagebemanning, understreker Line.



– Når vi vet det vi vet om kostholdet og måltidets betydning for folkehelse, er det for galt om vi i et land som Norge ikke vil forplikte oss til å gi alle barn i barnehage en god start i så måte. Det ville vært et interessant regnestykke å se hva vi kunne spare på framtidige utgifter til uhelse knyttet til kostholdvalg, hvis vi gjorde en investering i dette nå, avslutter hun.



Vi spør ekspertene

Ellen Margrethe Carlsen,
avdelingsdirektør for Avdeling barne- og ungdomshelse,
Helsedirektoratet

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehager?

Barna inntar 40 – 60 prosent av det daglige energiinntaket sitt i barnehagen. Derfor har barnehagen, de ansatte og maten barna får servert, en betydelig innflytelse på barnets totale kosthold og matvaner. Det er viktig at barn har gode rammer for mat og måltider i barnehagen, som kan legge grunnlag for trivsel, læring, mestring og et sunt kosthold.

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Da opplever barna matglede, ulike matkulturer og medvirker i mat- og måltidsaktiviteter. Slik kan de motiveres til å smake på mat de kanskje ikke får eller vil smake på hjemme. Barna motiveres også til å spise sunn og god mat, og lærer seg hvordan dette kan bidra til god helse. Måltidsaktiviteter kan gi mestringsfølelse og skape trivsel og samhold.

Hva mener (evt. tror) du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud i barnehager?

Vår kartlegging av måltider i barnehagen (2011) viste at faktorene med størst betydning var bemanning, personalets kompetanse om mat, ernæring og helse, samt tid. Mange barnehager har begrensede fasiliteter og manglende utstyr til å tilberede mat. Det er også viktig å forankre arbeidet med mat, inkludert det som er medbrakt, i barnehagens årsplan.

Åse-Berit Hoffart, seniorrådgiver i FUB – Foreldreutvalget for barnehager

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehager?

Først og fremst er det en god anledning for at barn får god og sunn mat, og blir mette og fornøyde. Måltidet i barnehagen er så mye mer enn bare mat. Akkurat som for oss voksne er måltidet en sosial møteplass der barna får et pusterom, og opplever fellesskap. Det er en viktig læringsarena for språkutvikling, bl. a utvikling av begreper, fortellinger og samtale.

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Barna opplever gode og sunne måltider, matglede og matkultur. Det skaper god stemning med hyggelige samtaler, nye kunnskaper, tilhørighet og fellesskap. Dette er svært verdifullt for barn. Et riktig kosthold er viktig i en krevende



barnehagehverdag, og det har mye å si for hvordan barna har det, og hvor opplagte og utholdende de er i leken.

Hva mener (evt. tror) du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud i barnehager?

Det er store forskjeller på pris, mattilbud og kjøkkenfasiliteter. Vi mener det må bli mer likeverdig. Tilbudet må ha grunnlag i Helsedirektoratets retningslinjer, og da må man styrke de ansattes kompetanse innen matlaging og kosthold. Det bør være en nasjonal standard. Moderasjonsordningen som gjelder for oppholdsbetalingen må gjelde også for mat.

Andreas Viestad, grunnlegger av Geitmyra matkultursenter for barn

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehager?

Måltidene er utrolig viktige. Det setter rammer for dagen og er et naturlig samlingspunkt. Barna får øvelse i å mestre sosiale relasjoner, og når de får hjelp til på kjøkkenet, gir det mestringfølelse. Med en god plan er det ikke vanskelig å lage mat sammen med barna. Foreldre har veldig ulik kompetanse, så med mat i barnehagen får alle i seg ernæringsmessig god mat, uansett utgangspunkt.

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Det skaper matglede. Ved å bruke sansene, se og ta på råvarene, får barna muligheten til å bli kjent med mange ulike smaker i eget tempo. De får øvd på finmotorikk gjennom for eksempel å kutte grønnsaker, og blir kjent med de forskjellige råvarene vi helst skal ha i kostholdet vårt resten av livet. For eksempel ved å se nærmere på fisken de skal lage mat av og spise senere samme dag. De får øvd på å samarbeide med andre gjennom å hjelpe til med å dekke på og rydde av bordet, de opplever gleden ved å se at hjelpen de gir er verdifull for de voksne. Alt dette bidrar til økt mestringfølelse. Barnehager som har matlaging som aktivitet, gjør et grunnleggende arbeid i å skape matglede, og legger grunnlaget for hvert barns evne til å ta gode matvalg senere i livet.

Hva mener (evt. tror) du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud i barnehager?

Kompetanse og interesse blant barnehagens ansatte. Mange skylder på utstyret, men det største hinderet er ofte at folk er usikre. Noen tenker at det er en ekstra oppgave, og at de heller vil prioritere samvær med barna. De må forstå at matlaging er samvær med barna, hvis barna får være med. Det er viktig at barna selv deltar, slik at de får eierskap til maten de spiser.



Samira Lekhal,
Seksjonsoverlege, MD PhD, Senter for Sykelig Overvekt -
seksjon for barn og unge Helse Sør-Øst, Sykehuset i Vestfold,
Prosjektleder Fra Kunnskap til handling og sunnerebarn.no

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehager?

Forskning viser at et sunt kosthold er avgjørende for psykisk og fysisk helse. Rammeplanen for barnehager vektlegger viktigheten av sunn mat og fine rammer rundt måltidet, fordi barns læring og trivsel i så stor grad er relatert til dette. Over 90 % av norske barn går i barnehagen og ca. 50 % av maten gjennom dagen spises der. Det betyr at denne maten betyr mye for deres totale kosthold. Kosthold i barnehagen er også et viktig bidrag for å utjevne sosiale forskjeller.

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Det gir økt trivsel og kan bidra til å etablere gode kostholdsvaner. Mat og måltider kan i langt større grad inngå som en del av det pedagogiske rammeverket. La barna inkluderes i matlagingen. De kan lære om mat og utvikle språk gjennom lek, de kan stimuleres til praktiske ferdigheter og økt tallforståelse gjennom å kutte grønnsaker og telle deler. De kan fremme sosiale ferdigheter gjennom å lære om hvor maten kommer fra, og gjennom lek stimuleres til å prøve nye smaker.

Hva mener (evt. tror) du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud i barnehager?

Helsedirektoratets kartlegging blant ledere i barnehage fra 2013 viser at mange opplever behov for økt kunnskap om mat og måltider. Videre synes det å være behov for praktiske verktøy til bruk i hverdagen. Videre mener jeg det er viktig å evaluere initiativ og tiltak vi gjør for å bedre kostholdet i norske barnehager. Vi kan ikke kun tro at vi får til å skape en endring, vi må faktisk kunne vise til en reell endring gjennom objektive målinger.

Jill Hellem,
leder av Delta Oppvekst,
en yrkesorganisasjon for barnehageansatte

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehage?

Måltid er høydepunkt for mange barn. Det å sitte sammen og ha god tid, skaper trivsel. Ikke alle spiser frokost hjemme eller lunsj sammen med mor/far. De spiser hver for seg, og ulik mat. Det er derfor viktig å se på mat i helseperspektiv og måltidet som pedagogisk arena. Måltider gir rom for de gode samtaler



mellom barna og de voksne, og barna kan tilegne seg kunnskap knyttet til råvarer og praksis. Språktrening blir en naturlig del av dette

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Det skaper samhørighet i barnegruppa. Her skapes vennskap, man hjelper hverandre, venter på tur, deler og samhandler. Barna tilegner seg sosial kompetanse på en rekke områder. Barns medvirkning innebærer at barna er med og handler råvarer, lager mat, smaker på den, dekker på bordet. Dette gjør at barna får gode smaksopplevelser i kombinasjon med humor, mye glede og undring.

Hva mener du er den største barrieren for å få til et sunt og godt måltidstilbud i barnehagen?

Den største barrieren må være tid, antall voksne som faktisk er tilgjengelige under måltidet og tilberedningen. Myndighetene har retningslinjer og regelverk om mat og måltider. Samtidig er det innført pedagognorm og bemanningsnorm. I praksis er det begrenset hva barnehagen faktisk har tid til å gjennomføre. Personalets egne holdninger og kunnskap om mat kan være en utfordring, samt barnehagens økonomi til å kjøpe sunne råvarer.

Kaja Lund-Iversen,
seniorrådgiver og fagansvarlig ernæring, Forbrukerrådet

Hva betyr mat og måltider for barn i barnehager?

De betyr utrolig mye, for barnas helse, utvikling, læring og sosiale kompetanse. Helt grunnleggende er selvsagt at maten er sunn, god og variert. Barn lærer av hverandre, og det å lære å like nye smaker er en viktig del av det å etablere et sunt kosthold. Lærer man å like avokado, oliven, reddik og kål i barnehagen, så liker man det resten av livet. Men hvis de samme fem påleggssortene serveres hver eneste dag, gir det lite variasjon i både smak og næring.

Hvilken effekt har det når barnehagen lykkes med mat- og måltidstilbudet?

Jeg tror mange barnehager har fokus på dette, men at det ikke alltid er satt inn i en planmessig helhet og struktur. Barnehagen er en av de viktigste arenaene vi har for å nå alle barn. Et sunt mattilbud har en enorm betydning for det enkelte barn, og for samfunnet som helhet. Når vi legger opp til at barna fra tidlig alder tas vare på av andre omsorgspersoner store deler av dagen, er ikke kosthold lenger bare en privatsak og foreldrenes ansvar. Samfunnsansvaret er åpenbart, og først når vi får til et likeverdig tilbud til alle, har vi lykket.

Hva mener du er de største barrierene for å få til et sunt og godt mat- og måltidstilbud i barnehager?

Bevissthet hos ledelse og personalet. Kommunene må ha en klar politikk som gjelder for alle barnehagene. Det krever kompetanse og en systematisk,



helhetlig tilnærming på mange nivåer. Bruken av kostpenger må følges med på. Vi må forvente at det som kreves inn av penger fra foreldrene til mat, brukes på en måte som er til det beste for barnas helse, og i tråd med gjeldende retningslinjer. Hvis forskjellene øker, vil barnehagen kunne miste sin utjevne funksjon.

Hva de gjør i Sverige

I Sverige er det nedfelt i skoleloven at barna i grunnskolen og barnehagen skal få et gratis måltid midt på dagen. Lovteksten presiserer at måltidene skal være varierte og næringsriktige. Ordet «næringsriktig» innebærer at de svenske anbefalingene om kosthold skal ligge til grunn. Skolene kan dermed ikke servere hva som helst.

Skoleloven gjelder altså også for barnehagene, men barnehagene er skilt ut i et eget kapittel. Selv om loven ikke setter særskilte krav til måltidene som serveres her, er det klare forventninger. I forarbeidet til skoleloven prop. 2009/10:165 side 365 leser vi: «I begreppet omsorg ingår även att barnen serveras måltider. Naturligtvis ska dessa måltider/.../liksom i grundskolan vara varierade och näringsriktiga. Vid bedömningen av vad som är näringsriktiga måltider bör de svenska näringsrekommendationerna vara en utgångspunkt.»

Sverige har 501 000 barn i barnehagealder, fordelt på 9813 barnehager. Cirka 70 prosent av disse er kommunalt drevet. Driftsformen varierer. Om vi ser på Linköping har 50 barnehager egen kokk, mens 90 barnehager får maten levert utenfra, for eksempel fra kommunens tillagingskök (storkjøkken). Bransjeorganisasjonen Kost & Näring forteller at stadig flere barnehager nå bygges med eget kjøkken. En kartlegging fra Skolmatens Vänner i 2016 viser at 71 prosent av medarbeiderne som arbeider med mat i barnehager, har utdanning som kokk.

Mat- og måltidspolitik (kostpolicy)

Skoleloven gjør at det rettes spesifikke krav til kommunene om skole- og barnehagemåltider. Med det som bakteppe har 74 prosent av svenske kommuner vedtatt et kostpolitisk program for maten i barnehagene, det vil si en mat- og måltidspolitik, en såkalt kostpolicy. 89 prosent av kommunene har ansatt egen *kostchef* eller kostøkonom, som har ansvaret for alle måltidene i kommunal regi, ikke bare i skoler og barnehager, men også innen pleie og eldreomsorg. 74 prosent av kommunene samkjører den måltidsvirksomheten som skjer i kommunal regi.

Kostpolicy kan oversettes med mat- og måltidspolitik. Dette er en overordnet plan for de måltidene som serveres i kommunen, i barnehager, grunnskole, sykehjem og eldreomsorg. 66 prosent av svenske kommuner har et slikt politisk dokument, som gjelder alle kommunale institusjoner som serverer mat. Det er opp til den enkelte kommune hvordan den utformes. Den kan være



sektorovergripende, og gjelde for alle virksomheter som berøres av måltidene. Andre er utformet mer som en inspirerende brosjyre.

Mat- og måltidspolitikken er arbeidet fram av fagpersoner i kommunen, fra innkjøp, kjøkken, ernæring og pedagoger. Noen ganger blir foreldrene involvert. Når dokumentet er vedtatt av kommunestyret, skal alle kjøkkenvirksomhetene i kommunen følge det. Kostøkonomene opplever generelt at kommunepolitikerne legger stor vekt på at maten skal være svensk, nærprodusert og laget fra bunnen av. Man legger blant annet stor vekt på at kokkene som lager mat til barn, skal ha relevant utdanning.

Måltidsmodellen

Livsmedelsverket (det svenske Helsedirektoratet) har laget en måltidsmodell som brukes i alle deler av det svenske samfunnet, det være seg barnehager, skoler, sykehus, sykehjem og institusjoner. Den består av seks puslespillbiter, der hver bit er like viktig. Måltidet skal være næringsriktig og sikker å spise. Maten skal være god, og rammen rundt måltidet skal være trivelig. Holdbar viser til miljø og bærekraft. Integreert betyr at måltidet skal ses i sammenheng med den øvrige virksomheten på stedet, for eksempel at det brukes som et pedagogisk verktøy i barnehagen.



For å lykkes med puslespillet kreves kompetanse, engasjement og ikke minst samarbeid på tvers av fag- og yrkesgrupper. Livsmedelsverket viser til forskning som viser at barn kan lære seg å sette pris på alle typer mat, dersom de er i de rette omgivelsene, og presentasjonen er riktig. De viser til at gode måltider ikke nødvendigvis koster noe mer enn dårlige, det utslagsgivende er at pengene brukes riktig.

Sapere-metoden

En sterk trend i svenske barnehager i dag er måltidspedagogikk. Det vil si at måltidet integreres i det pedagogiske arbeidet. Mye brukt er dessuten et

pedagogisk verktøy som heter *Sapere*. Metoden ble utviklet av franskmannen Jacques Puisais på 1970-tallet. Kort fortalt handler metoden om å trene opp barnas sensoriske evner, gjennom å la dem bli kjent med mat og råvarer med alle sansene, og sette ord på smaksopplevelser. Barna blir nysgjerrige, går lettere på oppdagelsesferd i nye smaker og matretter, og metoden er en alternativ måte å stimulere til bedre matvaner på.

Livsmedelsverket fikk på 1990-tallet i oppdrag fra regjeringen å lage en svensk versjon av *Sapere*-metoden, tilpasset den svenske grunnskolen. Erfaringene viser at metoden fører til et mer positivt og lystbetonet forhold til mat, både for elever og lærere.

«Michelinguide» for barnehager

Måltidene for barn og unge er høyt oppe på dagsordenen i alle svenske kommuner, og er en gjenganger i det offentlige ordsiftet. De siste årene har den svenske kjøkkenbransjen laget en *White Guide Junior*, inspirert av *Michelinguiden*. Guiden kårer blant annet årets skolerestaurant, årets skolematpolitiker og årets barnehagekjøkken.

«Guiden skal bidra til å høyne kvaliteten på den offentlige gastronomien, gjennom å løfte fram og spre gode eksempler.»

Parallelt har *Kost & Näring*, bransjeorganisasjonen for kjøkkenledere i offentlig sektor, de siste årene delt ut prisen *Kök & Pedagogik*. Måltidet brukes i stor grad som et pedagogisk verktøy i svenske barnehager, og prisen går til barnehager som bevisst arbeider med dette.

Madvalget i København kommune

Den danske barnehageloven (lov om dagtilbud) sier at barna kan tilbys lunsj. Folketinget har besluttet at dette kan være valgfritt. I praksis betyr det at det er foreldrene eller foreldreutvalget i den enkelte daginstitusjon (barnehage) som velger om det skal serveres lunsj til barna, gjennom avstemming. Ordningen kalles «madvalget».

«Madvalget» skjer som regel i november og desember, hvert annet år. Om foreldrene ikke stemmer, teller dette som ja. Avstemningen skjer et halvt år før den nye perioden trer i kraft, av hensyn til inngåtte kontrakter med leverandører, samt forutsigbarhet for de ansatte.

København kommune prioriterer måltidene i barnehagene høyt. Lunsjen er valgfri, men kommunen har besluttet at det i tillegg skal serveres frokost og mellommåltider. I 2016 stemte 93,9 prosent av foreldrene ja i «madvalget» for perioden 2017/18, og København er den kommunen i Danmark som er mest positiv til lunsj. Ordningen er med andre ord svært populær, og tilslutningen har gradvis økt siden den ble innført. Det er en noe større andel av de kommunale barnehagene som tilbyr lunsj, sammenlignet med de private.



København kommune har laget informasjonsmateriell om måltidet på flere språk, både i form av brosjyrer og video. Der viser de hva barna får ut av å spise sunt, variert og økologisk. Kommunen har en målsetting om at 90 prosent av råvarene i barnehagene skal være økologiske. Det siste tallet fra barnehagene er 93 prosent.

De fleste barnehagene i København lager maten selv. Dette er også en forventning fra kommunen. Har barnehagen et godkjent kjøkken, skal det lages mat. Kommunen har satt av midler slik at dette er mulig å få til, også for enheter der det ikke er fullt så mange barn. Kommunen samarbeider med anerkjente mat- og måltidsinstitusjoner, som gir råd og opplæring til personalet i barnehagene. Tanken er å se måltidet i en større sammenheng og et pedagogisk perspektiv, slik at det ikke bare handler om «fôring». Tidligere var samarbeidet med København Madhus, i dag foregår samarbeidet med Meyers.

Fødevarestyrelsen (danske Helsedirektoratet) anbefaler at de minste barna får et måltid annenhver time, og de litt større barna hver tredje time. Lov om dagtilbud sier videre at barnehagene *ikke* kan be foreldrene ta med matpakke, dersom barnehagen for eksempel skal på tur, eller som følge av ferieavvikling eller sykdom blant personalet. I slike tilfeller kan maten bestilles gjennom en ekstern, kommunal leverandør.

Loven presiserer at lunsjpenge ikke kan brukes til andre ting, som leker, aktiviteter, turer og så videre. Det betyr at selv om foreldrene skulle velge bort lunsj i «madvalget», så får ikke barnehagene et romsligere budsjett; da faller pengene bort. Det gir med andre ord ingen økonomisk gevinst å sløyfe det.

Forskningsprosjektet FRIDA: Sunnere matvaner av organisert lunsj

FRIDA (Frokostordninger i dagtilbud) er en treårig PhD-studie fra Universitetet i Aalborg. Prosjektet undersøkte ulike aspekter med matordninger. Studien finner klare sammenhenger mellom mat, pedagogikk og sunnhet, og konkluderer med at barnehagen kan lære barn sunne kostvaner, som de tar med seg videre i livet.

Mette Vang Mikkelsen er medforfatter av studien: «Hvis man ser på studier, der er lavet om børn i børnehaver, så kan man se, at frokostordninger (lunsj på norsk) tit har en effekt på blant andet børnenes indtag af frugt og grønt samt deres viden om sund mad. Og hvis maden samtidig bliver suppleret med pædagogiske overvejelser omkring, hvordan man taler om maden, så vil det have en indflydelse på børns madvaner.»

Studien viste dessuten gevinster ved å involvere barna i matlagingen. Barna tok en vertskapsrolle, ble mer engasjert, ikke minst under måltidet etterpå. Det medførte at de andre barna ble mer åpne for å smake på ukjent mat.

Konklusjonen var at kjøkkenpersonalet i barnehagen har en viktig rolle i arbeidet med å styrke barnas matkompetanse, gjennom prøving og involvering. Slik lærer barna sunne matvaner, og å spise mer variert.



Mat- og måltidspolitik: Hva, hvorfor og hvordan

«En mat- og måltidspolitik er første trin på vei mod bedre mat og sundere innkjøp. Her er man nødt til at sette seg ned for å finne ut av, hva det er for verdier, som skal gjelde for maten i en kommune og dets institusjoner. Så har man ikke engang en politik, så er det lang vei igjen.»

Bent Egberg Mikkelsen
Professor i ernæring og offentlig mat ved Aalborg Universitet

«Erfaringer viser at barnehager med en mat- og måltidspolitik er mere tilbøjelige til dagligt at servere mere varierende kost, sammenlignet med barnehager der ikke har en mat- og måltidspolitik.»

Socialstyrelsen i Danmark, 2013

«En kostpolicy – som kommunernas politiker ställer sig bakom - är en bra början till kvalitetsmåltider, ett mycket tungt och bra redskap! Och arbetet innan är väldigt viktigt.»

Annika Unt, vinner av Embla Nordic Food Award 2017

En mat- og måltidspolitik er et verktøy som sikrer at kommunens politiske mål settes ut i livet, slik at kvalitetsstandarder og leverandøravtaler ivaretas. Det er bindeleddet mellom teori og praksis.

Kommunene har ansvaret for maten som serveres i barnehager, SFO, sykehjem og institusjoner, ofte også til hjemmeboende eldre. Målgruppene er ulike og har forskjellige behov, men fellesnevneren er at et godt mattilbud har stor betydning for helse og helbred. De yngste trenger næringsriktig mat for å utvikle seg fysisk og mentalt, mens de eldste trenger det for å unngå underernæring.

Det er viktig at kommunen har et gjennomtenkt forhold til dette. Til råvarene som kjøpes inn, og til maten som serveres i egen regi. Helsedirektoratet forteller mye om hvordan et sunt mattilbud bør se ut, men sier ingenting om hvordan man kommer dit. Om ikke kommunen har et bevisst forhold til det som tilbys, er alternativet at enhetene tar meny- og innkjøpsvalg etter eget forgodtbefinnende. Det kan gi skjevheter og uønskede forskjeller i kvaliteten på tjenestene innad i kommunen, og kan dessuten føre til at tjenestene blir dyrere enn nødvendig.

Omsorg for innbyggerne

De fleste kommuner har rammeavtaler, som forteller hvor råvarene skal kjøpes inn. Men en bevissthet handler også om hvilken kvalitet maten skal ha, og ikke minst: *Hvorfor* serveres maten? Stikkord er lovpålagte oppgaver, verdier, og



fremfor alt omsorg for de innbyggerne kommunen skal ta vare på. Dette er en av kommunens kjerneoppgaver. Denne politiske bevisstheten kan konkretiseres i form av en mat- og måltidspolitik.

Denne rapporten handler om de 281 000 barna som oppholder seg i barnehagene mesteparten av den tiden de er våkne i løpet av en vanlig dag. Rundt 3000 måltider får de i løpet av sin barnehagekarriere. Det er mange barn, og mange måltider. De første årene legger grunnlaget for helsen senere i livet. I et folkehelseperspektiv spiller det en stor rolle hva barna blir servert.

Det er også et poeng at felles måltider bygger ned sosiale forskjeller. Annica Sohlström er generaldirektør i Livsmedelsverket i Sverige (svenske Helseledningsmyndigheten): *«Det finnes studier som tyder på at forskjellene mellom barn fra rike og fattige familier utjevnes ved hjelp av skolemåltidet. Det viser kraften i gode, offentlige måltider.»*

To av tre svenske kommuner har en mat- og måltidspolitik

En mat- og måltidspolitik er bindeleddet mellom teori og praksis. I Sverige har to av tre kommuner vedtatt en mat- og måltidspolitik. I Danmark kartla Fødevarestyrelsen i 2009 at rundt 80 prosent av barnehagene har en bevisst og uttalt politikk for måltidene som tilbys barna. Politikken bygger på de nasjonale retningslinjene for kosthold, men det er opp til den enkelte kommune hvor detaljert planen skal være, og hvordan den utformes. Mange kommuner tar for seg folkehelse, sosial utjevning, bærekraft og miljø.

Annika Unt vant Embla Nordic Food Award i 2017, i kategorien «Nordisk mat til mange». Til daglig er hun måltidsstrateg i Lund kommune i Sverige, samt leder av Skolmatens Vänner. *«En kostpolicy – som kommunernas politiker ställer sig bakom – är en bra början till kvalitetsmåltider, ett mycket tungt och bra redskap! Och arbetet innan är väldigt viktigt.»*

Annika Unt mener en mat- og måltidspolitik blir best når ulike faggrupper involveres i arbeidet, som innkjøpere, kjøkkenpersonell, pedagoger, helsepersonell, og ikke minst foreldrene. Når dokumentet er ferdig og vedtatt, er det om å gjøre å fortsette arbeidet, slik at innholdet blir kjent for alle førskoler. Hun trekker også frem behovet for kompetanse: *«En mycket viktig del av kostpolicyn är att kockar i kök som lagar mat till barn ska ha relevant utbildning.»*

To eksempler på mat- og måltidspolitik

Haninge kommun ligger i skjærgården utenfor Stockholm i Sverige. I deres kostpolicy står det blant annet: «All måltidsverksamhet ska bedrivas utifrån ett helhetsperspektiv. Kommunens måltidsverksamheter ska pedagogisk stödja individer till hållbara och hälsosamma val för långsiktigt goda matvanor. Helhetsperspektivet innebär att mat och måltider är en del i ett större sammanhang och av stor betydelse för att nå en god hälsa hos kommunens invånare sett ur ett livslångt perspektiv.»



Greve kommune ligger litt sør for København i Danmark. I deres mat- og måltidspolitik står det blant annet: «Greve kommune tager ansvar for dagtilbuddenes arbejde med børnenes sundhed og trivsel gennem en Mad & Måltidspolitik, der både har fokus på sund kost og på måltidet som en social og kulturel ramme. Den ramme, dagtilbuddene skaber om måltiderne, er lige så vigtig for børnets udvikling som det, der spises.»

Mat- og måltidspolitik er SMART

- **S**pesifikt – målsettingene må være konkrete og overskuelige
- **M**ålbart – dokumenter og evaluer
- **A**kseptert – relevante yrkesgrupper utarbeider politikken, som forankres i ledelsen
- **R**ealistisk – med tanke på ressurser, kompetanse og økonomi
- **T**idsbestemt – arbeid i overensstemmelse med politikken, og juster en gang i året

Hvorfor er det viktig med en mat- og måltidspolitik

- Det danner grunnlaget for kommunens innsats på mat og måltider for innbyggerne, både for unge og eldre
- Det definerer standarden for kvaliteten på måltidene som serveres i kommunal regi
- Det skaper en kopling mellom politiske mål, kvalitetsstandarder og avtaler med leverandører
- Alle involverte fagmiljøer blir enige om i hvilken retning man skal arbeide, og hvilke rammer man arbeider innenfor
- Det minsker risikoen for at beslutninger blir tatt på grunnlag av individuelle synspunkter



Gode oppskrifter

Det handler jo om mat og måltider, og en rapport som handler om dette, bør selvfølgelig krydres med et knippe inspirerende oppskrifter. Vi spurte derfor noen av barnehagene vi har besøkt, om de kunne bidra med noen av barnas favorittretter. Resultatet viser hvilke muligheter og hvilket mangfold som finnes der ute, i spennet mellom norsk husmannskost og retter fra andre himmelstrøk.

Valset Barnehage i Trondheim

Denne kommunale barnehagen har egen kokk, som legger sin ære i å servere god, gammeldags husmannskost. Det er nok ikke mange barnehager som serverer blodpudding i 2018, men det er populært blant barna. Fersk fisk serveres én gang i uka, som pannesteik seifilet vendt i grovmel, eller røkt torsk med gulrotstuing.

Spinatgrateng

Ingredienser

100 gram smør	1 stor purreløk
4 fedd hvitløk	500 gram spinat
100 gram hvetemel	1 liter melk
3 ts kjøttbuljong	3 røkte kjøttpølser
2 dl makaroni	

Fremgangsmåte

1. Smelt smør, tilsett finhakket purreløk, hvitløk og spinat.
2. Tilsett mel, spe med ca. 1 liter melk til det blir en tykk saus.
3. Tilsett kjøttbuljong og kjøttpølser skåret i terninger, og ferdig kokt makaroni.
4. Smak til med salt og pepper.
5. Alt has i en godt smurt form, bruk gjerne brødform.
6. Strø over litt revet ost/brødkrumme til slutt.
7. Stekes i ovnen på 200 grader i 30 min.



Fiskegryte

Ingredienser

4 ss smør	4 ss hvetemel
1 løk	4 dl melk
600 gram fiskefilet*	100 gram dypfryste erter
100 gram dypfryste aspargesbønner	4 gulrøtter
1 ts karri	Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. La finhakket løk surre i smør til løken er blank.
2. Rør inn mel og karri og spe med melk. La sausen få et oppkok.
3. Tilsett gulrøtter i terninger. Tilsett fisken i passe stykker.
4. La gryten trekke på svak varme i 10 min.
5. Tilsett de frosne grønnsakene og la det stå noen minutter på plata med lokket på.
6. Serveres med ris.

* av laks, sei og røkt torsk

Blodpudding

Ingredienser

Ferdig blodpudding	Poteter
Bacon	Gulrøtter
Rosiner	

Fremgangsmåte

1. Skrell potetene og kok dem
2. Skrell og rasp gulrøttene, bland inn rosiner
3. Blodpuddingen skjæres i passe skiver og stekes i ovnen, 10 min på 200 grader
4. Stek bacon
5. Serveres med appelsinjuice



Bydel St. Hanshaugen i Oslo

Bydelen har sammen med Matvalget i Debio, laget oppskrifter til bydelens tolv barnehager. Maten lages fra bunnen av, man tenker sesong, og fokuserer på økologi, bærekraft og miljø. I oppskriftene brukes mye grønnsaker, belgvekster og korn.

Solskinnsuppe (til 10 barn)

Dette er en mettende, søt og varmende suppe. Prøv også med gresskar i stedet for gulrot. Det er en grunnleggende regel for å få skikkelig gode supper og gryter, og det er at løken får smelte, lenge, lenge i gryten. Den skal ikke bli brun, men da får du frem den søte, gode smaken.

Ingredienser

2 gule løk	1 kg gulrot
1 fingertommel ingefær	Olivenolje
4 fedd hvitløk	2 dl røde linser
1 – 2 buljongterninger	1 boks kokosmelk
2 liter vann	Salt og pepper

Fremgangsmåte

1. Finhakk løk, ingefær og hvitløk hver for seg.
2. Hvis gulrøttene er økologiske, trengs de bare å skylles, og skjær dem i passe store biter. De trenger ikke finhakkes, fordi de skal kjøres med stavmikser når de er kokt møre.
3. La løken surre lenge på lav varme, minst 10 minutter, slik at den blir myk og søt. Ha i ingefær og hvitløk, og la surre et par minutter. Ha så i gulrøtter, linser, buljong og 1 liter vann. Rør sammen og kok opp.
4. La småkoke i 25 minutter, eller til gulrøttene og linsene er møre. Kjør med stavmikser og ha i kokosmelk. Kok opp og smak til med salt og pepper, og spe suppen med vann hvis den blir for tykk.

Tips: Prøv gjerne suppen med gresskar i stedet for gulrot.



Skattekiste med fisk og grønnsaker

Her kan du bruke forskjellige typer fisk. Bruk gjerne skrei på vinteren, ellers i året kan dere bruke sei, som er en bærekraftig og rimelig fisk. Barna kan lage en porsjonspakke hver, eventuelt kan dere legge fiskebiter og grønnsaker i en langpanne (dyp).

Ingredienser

50 gram fisk	50 gram gulrot
50 gram brokkoli	1 ss olivenolje eller smør
1 ss soyasaus	1 bakeark
Litt hyssing	

Fremgangsmåte

1. Sett ovnen på 180 grader
2. Skjær fisken i ca. 2 cm store terninger, vask gulrøtter og brokkoli. Skjær gulrøtter i tynne skiver og del brokkolien i passe biter.
3. Legg fisk og grønnsaker i midten av bakepapiret. Ha på soya, olivenolje/smør.
4. Løft hjørnene på papiret, slik at du kan lage en liten «sekk». Snurr litt hyssing rundt, slik at det blir tett. Legg pakkene på et stekebrett, og stek i ovnen i ca. 10 minutter.
5. Åpne en pakke og sjekk at fisken er ferdig.

Tips 1: Ha på litt salt hvis det trengs. Prøv gjerne med ingefær og chili i pakkene. Server med ris eller pasta.

Tips 2: Havets skattekiste kan også fint lages ute på bål eller på grill. Bruk da aluminiumsfolie i stedet for bakepapir.



Grønnsaksomelett (til ca. 10 barn)

Ingredienser

2 ss olivenolje	2 stk gul løk
12 egg	4 ss vann
2 ss persille	4 ss revet ost
4 stk tomater	½ purre
½ squash	400 gram poteter
1 boks crème fraîche	2 ts salt
1 ts pepper	

Fremgangsmåte

1. Sett stekeovnen på 200 grader
2. Skjær løk og poteter i biter, stek på middels varme med litt olje i stekepannen, i fem minutter
3. Hakk squash og purre i små biter. Legg løk, poteter, skiver av tomat, purre og squash i en ildfast form
4. Pisk eggene sammen med crème fraîche for hånd, til det skummer. Bland inn litt salt, pepper og persille. Hell det over grønnsakene.
5. Strø litt revet ost på toppen, og stek midt i ovnen i 20 – 25 minutter, til eggeblandingen er stivnet

Tips: Varier gjerne omeletten med andre grønnsaker, eller f. eks rester fra andre måltid.



Læringsverkstedet

Barnehagekjeden Læringsverkstedet har i samarbeid med Arne Brimi og Ryfylkekokken Frode Selvaag laget konseptet Et godt måltid: «Et godt måltid er en viktig tradisjonsbærer og en suveren stemningsskaper. Vårt mål er at barna ikke bare skal bli glad i mat, men også oppleve gleden av å spise den sammen med andre.»

Grønn blåskjellsuppe

Ingredienser

1 kg blåskjell	3 dl eplesaft
2 finhakka sjalottløk	2 laurbærblad
100 gram usaltet smør	3 dl kremfløte
2 dl crème fraîche	200 gram frosne grønne erter
Salt, cayennepepper	

Fremgangsmåte

1. Fres finkutta sjalottløk og laurbærblad. Ha i blåskjellene og hell på eplesaft. Dekkes med lokk. Damp til alle skjellene har åpnet seg. Ta ut skjellene, og sett til side.
 2. Kok opp kraften, pisk inn 100 gram usaltet smør
 3. Ha over de frosne, grønne ertene, kok opp
 4. Kjør i en blender eller med stavmikser. Sil suppa. Hold varm.
 5. Kjør suppa med stavmikser før servering, da skummer den fint. Smak til med salt og cayennepepper.
 6. Server med blåskjellene i suppa
 7. Lag gjerne litt hvitt melkeskum ved å piske opp litt kokt H-melk
-



Potetkake-rullingser: Mormors oppskrift på potetkaker

Ingredienser

1,25 kg poteter, helst Beate	1 dl hvetemel
1 ts salt	25 gram meierismør

Fremgangsmåte

1. Vask og kok potetene med skrellet på. Skrell dem mens de er varme, og mal dem i ei kjøttkvern. Ha så i smør og salt og til slutt mel. Litt om gangen. Deigen skal være litt seig.
2. Kjevle til passe tykke kaker, stek og vend på takke. Når du kjevler ut, er det viktig å bruke godt med mel på bordet.

Potetkakene kan fylles med all slags godt, og pakkes med i sekken på tur. Varme på bål smaker det ekstra godt, da er det lurt å pakke dem inn i litt aluminiumsfolie. Her kan gjerne ungene lage hver sine pakker og skrive navn på.

Forslag til fyll:

Lokal spekeskinke	Lokal røykelaks
Ost, gjerne ridderost	Paprika
Gulrot	Agurk
Sukkererter	Rømme



Referanser

<https://www.sodertalje.se/contentassets/afe27ab05fa04173840a98c8ce14dbc0/kostpolicy-skola.pdf>

https://www.haninge.se/contentassets/28a3e5cb3eb142ebb81f39847a6d37ea/haninge_kostpolicy_a4_web.pdf

https://www.greve.dk/media/17857/madpolitik_web.pdf

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-var-d-skola-och-omsorg/maltidsmodellen>

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/forskola/bra-maltider-i-forskolan.pdf>

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/rapporter/2016/rapport-2016---maltidsverksamheten-i-kommunala-grundskolor.pdf>

<https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/maltider-var-d-skola-omsorg/fakta-om-offentliga-maltider/skolmatens-vanner-kartlaggning-av-skolmaltidsverksamheten-2014.pdf>

www.whiteguidejunior.com

<http://www.kostochnaring.se/kokochpedagogik>

<http://boernebyenvandvaerket.kbhbarndk.dk/FrontEnd.aspx?id=5884515>

<https://www.kk.dk/sites/default/files/edoc/1c158f6d-62c9-4321-b8d2-0339e583cad9/617c691a-b552-4499-9e44-f4794878fc0d/Attachments/17686950-22755943-5.PDF>

<https://www.kk.dk/artikel/b%C3%B8rnemad-i-k%C3%B8benhavnskommune>

<https://politiken.dk/forbrugogliv/forbrug/tjekmad/art5575532/Forskning-B%C3%B8rn-f%C3%A5r-sunde-madvaner-af-frokostordninger>

<https://www.kost.dk/fra-bespisning-til-refleksion-om-maaltider-i-boernehaven>

http://www.capfoods.aau.dk/digitalAssets/203/203101_slutrapportfinal4publication.pdf

<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nasjonal-handlingsplan-for-bedre-kosthold-20172021/id2541870/>

<https://www.regeringen.se/49b729/contentassets/c507a849c3fa4173b7d03df20bad2b59/den-nya-skollagen---for-kunskap-valfrihet-och-trygghet-hela-dokumentet-prop.-20092010165>

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/tema/tall-og-analyse-av-barnehager-2017/foreldrebetaling-og-moderasjonsordninger/>

<https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-barnehage/om-barnehagen/>



<https://www.ssb.no/barnehager>

<https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/foreldre-betaler-4-9-prosent-meir-til-barnehagane>

<https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/attachment/346867?ts=162dd91d200>

<https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-og-miljørettet-helsevern-i-barnehagen-en-undersokelse-blant-styrere-og-pedagogiske-ledere>

<https://helsedirektoratet.no/horinger/mat-og-maltider-i-barnehagen/seksjon?Tittel=anbefalinger-for-mat-og-20014641>

Kommunal Rapport, utgave av 22.02.18

