

EVENTYRSKOGEN BARNEHAGE

- gir omsorg, trygghet, glede
og voksne tilstede

KROPP, BEVEGELSE, MAT OG HELSE

How to Choose Healthy

Don't Eat This!

- White Bread
- White Rice
- Fried Fish Sticks
- Spare Ribs
- Sausage
- Double Cheeseburger
- Pepperoni Pizza
- Full of Sugar! (Soda)
- Low in Fiber
- Oily!
- Lots of Fat

Eat This!

- Green Beans
- Banana
- Spinach
- Orange
- Apple
- Carrots
- Grilled Beef
- Baked Fish
- Low-fat Yogurt
- Low-fat or Natural Peanut Butter
- Cheese
- Egg
- Yams
- Water
- Full of Vitamins
- Calcium for Your Bones (Fat-Free Milk)
- Helps You Grow (1/4 protein)
- 1/2 vegetable
- Full of Fiber (1/4 starch)
- Oatmeal
- Whole Wheat Bread
- Whole Wheat Veggie Pizza
- Beans

Portion Size Guides:

- Palm of Hand: Amount of Lean Meat
- A Fist: Amount of Rice, Cooked Pasta or Cereal
- A Thumb: Amount of Cheese
- Thumb Tip: Amount of Peanut Butter

Your hand can help you measure the right amount of food to eat.

Note to adults preparing meals for children: Use your child's hand to measure portion sizes.

Hva sier Rammeplanen?

Livsmestring og helse

- Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.
- Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing. Om et barn opplever krenkelser eller mobbing, må barnehagen håndtere, stoppe og følge opp dette.
- Barnehagen skal være et trygt og utfordrende sted der barna kan prøve ut ulike sider ved samspill, fellesskap og vennskap.
- Barna skal få støtte i å mestre motgang, håndtere utfordringer og bli kjent med egne og andres følelser.
- Barna skal ha mulighet til ro, hvile og avslapping i løpet av barnehagedagen.
- Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.
- Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

Gjennom den daglige og nære kontakten med barna er barnehagen i en sentral posisjon til å kunne observere og motta informasjon om barnas omsorgs- og livssituasjon. Personalet skal ha et bevisst forhold til at barn kan være utsatt for omsorgssvikt, vold og seksuelle overgrep, og **vite hvordan dette kan forebygges og oppdages**. Personalet skal kjenne til opplysningsplikten til barnevernet, jf. barnehageloven § 22.

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 risikofylt lek gjennom kroppslige utfordringer
- • blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser
- • setter grenser for egen kropp og respekterer andres grenser
- • får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.

Personalet skal:

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

Hefte: «Små kokker viste stor matglede» fra barnehagepakken til TINE

Når det lages mat i barnehagen, kan det være nyttig for mer enn bare det å bli mette. Det ligger nemlig mye læring i det å lage mat.

- Matens opprinnelse
- Finmotorikk
- Oppmåling/desilitermål
- Smak og lukter

er eksempler på kunnskap barn kan tilegne seg gjennom matlaging.

Det kan vekke nysgjerrighet hos de små og jobbe med råvarer:

- Er det sauens barn?
- Hvorfor er kveita hvit under?
- Lever fisken av vann?
- Hvor vokser rotgrønnsaker?
- Hva smaker pepper?
- Hvorfor er kveita flat?

Lærer om:

- Skjære i biter – skarpe kniver – lærer å være forsiktige
- Rulle ut rundstykker
- Viktig med gode kjøkkenredskaper
- Lærerikt å ta på og smake på ulike matvarer
- Beskrive smakene
- Matglede

Barns medvirkning:

- Være med å forberede måltider –
- Gir mulighet for å ha en voksen for seg selv en liten stund
- Opplever mestringfølelse ved å hjelpe å forberede måltid
- Rom for gode samtaler og oppmerksomhet fra en voksne

- Skaper stolte barn, når de får f.els trille inn tralla med maten til de andre barna
- Gjør det lettere å like maten, når de selv har vært med å lage den.

Eksempel fra en barnehage:

Når barna kommer til frokost er det dekket på med pålegg, brød, knekkebrød, havregryn, vann og melk. Barna tar selv tallerken, kopp og bestikk fra en tralle. Barna skal få flere sunne valgmuligheter. Barnehagen prøver å ha pålegg fra både meieri, kjøtt, fisk og fjærkre. Barna skal også få velge grønnsaker til å ha på brød eller knekkebrød eller til å spise ved siden av. Til frokost setter de alltid frem havregryn, noe de fleste barna spiser, som gir en god start på dagen.

Til lunsj får de en dag i uken servert middag. Kjøtt og fisk annenhver uke. Denne dagen serverer de ofte «husmannskost» med grønnsaker og potet. I tillegg til fisk og kjøtt har de suppe eller grøt en dag i uken. Resten av uken spiser de brød eller knekkebrød med sunt pålegg.

Barnehagen er opptatt av at måltidet skal ha gode rammer. Alle barna skal bli sett og hørt, og de voksne prøver særlig å løfte de som trenger litt ekstra. De voksne oppmuntrer til selvhjelp, men det er viktig at de voksne er nære og tilstede for å støtte de som trenger hjelp. Noen av målene for barna er at de skal lære å vente på tur, bli selvhjulpen og hjelpe andre. Barna kan også hjelpe sidemannen. Barna skal sende om noen spør om de kan sende ting som står på bordet. De skal lære å melde behov, spørre andre om å få tilsendt det de trenger. Barna lærer å lytte og får oppleve at andre lytter til det de sier. Det å skape hygge og latter, og skape gode samtaler som barna er opptatt av, er også en del av måltidet.

«Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold»

Det magiske måltidet:

- Å spise handler om mer enn å stoppe den morske murringen i magen
- God mat og gode måltider gjør at vi kan leke og lære
- God mat og gode måltider gjør at vi kan løfte tungt og tenke hardt
- God mat og gode måltider får mennesker til å trives sammen

Regjeringens tiltak:

- En helhetlig og langsiktig intensjonsavtale med matvarebransjen
- Redusere inntaket av mettet fett og sukker
- Videreføre og videreutvikle Nøkkelhullet som merkeordning
- Følge opp arbeidet relatert til markedsføring av mat og drikke til barn
- Fremme forbruk av grønnsaker og andre plantebaserte matvarer
- Fremme forbruk av fisk og sjømat i kostholdet
- Sikre at befolkningen har et tilsvarende inntak av jod og vitamin D
- Ernæringshensyn i anbud i helseforetakene og andre offentlige instanser
- Stimulere matproduksjon, produktutvikling og innovasjon.
- **Fremme gode mat- og måltidsvaner i barnehagen**
- Fremme gode måltider og matordninger i skole og skolefritidsordning
- Bidra til at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid følges opp i skolen
- Mobilisere barn som endringsagenter for matglede og et sunt og bærekraftig kosthold
- Styrke praktiske ferdigheter
- Motivere til matglede og bedre matomsorg for eldre
- Inkludere mat og måltider i tiltak for å fremme sosialt felleskap og forebygge ensomhet
- Sunne tilbud på arbeidsplassen og andre serveringssteder

Måltidsglede, smak og sunt kosthold for alle

Mat og måltider er viktig gjennom hele livet- for barn og unge i barnehage, skole og fritidsordninger, for voksne på arbeidsplassen og for eldre i eget hjem eller sykehjem. Næringsinnholdet i det vi spiser er selvfølgelig viktig, men like viktig er måltidet som møteplass for sosialt samspill og tilhørighet.

Barn og unge er prioritert i det tiårige programmet for folkehelsearbeid i kommunene. Programmet skal styrke kommunenes arbeid med psykisk helse og livskvalitet. Helse og omsorgsdepartementet, KS, Folkehelseinstituttet og Helsedirektoratet samarbeider om programmet.

God mat og gode måltider har stor betydning for eldre menneskers livskvalitet og helse. Eldre mennesker er like forskjellige som andre, og de har ulike behov og ønsker for hva de liker å spise, når de vil spise og med hvem. Noen liker kjøttaker og kumle, mens andre foretrekker curry eller boeuf bourguignon. Mange eldre ønsker å kombinere måltider med sosiale aktiviteter, også på tvers av generasjoner.

Forskning, utvikling og innovasjon

Vi trenger gode systemer for å følge utviklingen i norsk kosthold, helseproblemer og risikofaktorer knyttet til kosthold. Forskning, utvikling og innovasjon skal bidra til høy kvalitet i folkehelsearbeidet og helsetjenesten. Det skal gi kunnskap om hvordan vi kan redusere sosiale helseforskjeller og hva som gir befolkningen flere leveår med god helse og trivsel.

Nasjonalt råd for ernæring gir råd til Helsedirektoratet om kosthold, ernæring og helse. Vitenskapskomiteen for mattrygghet utfører nytte- og risikovurderinger knyttet til kosthold og mattrygghet.

Helsedirektoratets kostråd:

- Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker
- Ha en god balanse mellom hvor mye energi du får i deg gjennom mat og drikke og hvor mye du forbruker gjennom aktivitet
- Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
- Spis grove kornprodukter hver dag
- Spis fisk til middag to til tre ganger i uken. Bruk gjerne fisk som pålegg.
- Velg magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrens mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
- La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet
- Velg matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør
- Velg matvarer med lite salt, begrens bruken av salt i matlaging og på maten
- Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
- Vær fysisk aktiv, minst 30 minutter per dag. (gjelder voksne og eldre og fysisk aktivitet med moderat intensitet).