

# Kosthold og fysisk aktivitet i barnehagen - overordnede føringer

## 1. Bærum kommunes barnehagemelding

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

*Barnehagemeldingen:*

### **Vi vil:**

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

### **Vi skal:**

Implementere overordnede retningslinjer for kosthold og fysisk aktivitet i barnehagene innenfor rammebetingelser vi har til en hver tid.

## 2. Forskrift om rammeplan for barnehagenes innhold og oppgaver

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

Gjennom blant annet medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Videre skal barna inkluderes i aktiviteter der de kan få være i bevegelse, lek og sosial samhandling og oppleve motivasjon og mestring ut fra egne forutsetninger.

*Rammeplan for barnehagen:*

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

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

### Personalet skal:

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

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

#### Måltider

Barnehagen bør:

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

#### Mat og drikke – medbrakt eller servert i barnehagen

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

### Retningslinjer for fysisk aktivitet for alle barn

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

### Hvordan bør de minste være aktive?

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

### Implementering

Barnehagen er i ferd med å implementere ny rammeplan 01.08.2017.

Stabekk barnehage har forholdt seg til det som er beskrevet og skal på nytt gjennomgå kapitel mat, bevegelse og helse høsten 2018.

## **Henvisninger:**

Lov om barnehager

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

Rammeplan for barnehager

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

Bærum kommune – Barnehagemelding 2015-2025

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

Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

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

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

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

## **Anbefalt nettside**

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

<http://mhfa.no/>

## **Læringsressurser:**

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

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