



# Råd og veiledning i skoler og barnehager

## Tips om måltider

Alle skoler og barnehager skal være godkjent av Folkehelsekontoret og følge regelverket i [forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler](#)

I § 11 står det; *det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosial funksjoner.*

### Hva betyr dette i praksis?

- Barnehager og skoler skal bidra til å sikre barn og unge et godt organisert og sunt måltid med nok spisetid.
- Rutiner som ivaretar hensynet til matallergi og andre overfølsomheter for mat. Nye [Anbefalinger for håndtering av nøtteallergi fra Folkehelseinstituttet](#)
- Helsedirektoratets råd for mat og måltider legges til grunn ved matservering og planlegging av et sunt kosthold.
- Virksomheten skal ha tilfredsstillende rutiner for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelreguleringen.

### MÅLTIDET I BARNEHAGEN

Barnehagen skal ifølge rammeplanen bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold og hygiene.

Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

Barnehagen skal sette av minimum 30 minutter til å spise ved hvert måltid, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.

[Bra mat i barnehagen](#) (helsedirektoratet)

### MÅLTIDET I SKOLEN

Tilrettelegging for gode måltider og et sunt mat- og drikketilbud på skolen vil bidra til at elever får gode muligheter til å etablere et helsefremmende og godt kosthold.

Måltidet bygger på at elevene har med seg matpakke, og at skolen tilbyr melk, frukt, grønnsaker og mat til dem som ikke har med seg matpakke hjemmefra. Måltidets sosiale funksjon ivaretas ved at det er fysisk tilrettelagt for spising og avsatt tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås.

Skolen skal tilby elevene minimum 20 minutters matpause.

[Mat og måltider i skolen](#) (helsedirektoratet) som skal fremme helse, trivsel og læring. Disse gjelder også for SFO og videregående opplæring.

### IK-MAT (heter nå HACCP - Hazard Analysis and Critical Control Point)

Barnehager og skoler som har matservering skal [meldes til mattilsynet](#) og følge

næringsmiddelregelverket om innredning/utstyr, lagring, tilberedning, hygiene og servering.

Det kreves at virksomheten har internkontroll som er basert på HACCP-prinsippene. Det vil si krav om å finne, utpeke, styre og kontrollere de kritiske punktene. se [Rutiner for trygg mat](#)

**Overholdes retningslinjene for mat og måltider oppfylles krav i § 11 i forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.**