

# Kartleggingsverktøy for mat og måltid i barnehagen

- Det praktiske arbeidet

*Bokmål*





# Det praktiske arbeidet med mat og måltid i barnehagen

- **Kartlegging av det praktiske arbeidet kan støtte personalet i å etablere gode rammer rundt mat og måltid, inkludert å tilrettelegge for fellesskap, helse og mat- og måltids glede**
- Rammer og rutiner rundt måltider har stor påvirkning på barnas trivsel, kompetanse og helse
- Dere som jobber i barnehagen er rollemodeller og må være bevisste på egne holdninger og væremåte
- Måltidene må ha god fysisk tilrettelegging hvor alt er tilpasset barnas alder og funksjonsnivå
- Mattilsynets og Folkehelseinstituttets regler og anbefalinger skal overholdes ved tilberedning og oppbevaring av mat, i tillegg skal det vektlegges god hygiene i og rundt mat og måltid





# Forankring av mat og måltid

- *Forskriftene for Barnehageloven og rammeplan for barnehagen* sier at barnehagen skal være en pedagogisk virksomhet med en helsefremmende og forebyggende funksjon.
- Innen fagområdet «Kropp, bevegelse, mat og helse» skal personalet legge til rette for at barna tilegner seg gode vaner og holdninger, kunnskap om sunne helsevaner og utvikler matglede.
- Ifølge *Nasjonale retningslinjer* for mat og måltid i barnehagen, skal mat- og måltidstilbudet være i tråd med *Helsedirektoratets kostråd*. Handlingene og avgjørelsene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggende hensyn, jf. *Grunnloven §104* og *barnevernkonvensjonen art. 3 nr. 1*





# Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrer, pedagogiske ledere og ansatte
- Gå igjennom ett punkt om gangen
- Diskuter og reflekter sammen
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punktene
- Bli enige om hva dere er gode på og avdekk forbedringsområder
- Sjekklisten finner dere på [mhfa.no](http://mhfa.no)





## Kartlegging av det praktiske arbeidet med mat og måltid i barnehagen

10 punkter





# 1. I vår barnehage ...

**... legger vi til rette for minst tre faste måltider om dagen med medbrakt eller servert mat**





## 2. I vår barnehage ...

**... gir vi barna minst 30 minutter spisetid til  
hvert måltid hver dag**





### 3. I vår barnehage ...

**... har vi en god praksis for hygiene og håndvask før/under matlaging og måltid**





## 4. I vår barnehage ...

**... vektlegger vi at spisemiljøet skal fremme måltidsglede**





## 5. I vår barnehage ...

**... har personalet gode rutiner for å inkludere barn med spesielle behov knyttet til mat og måltid (f.eks. religion, kosthensyn, sykdom, spisevansker, nedsatt funksjonsevne og kultur)**





## 6. I vår barnehage ...

**... vektlegger vi en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et bærekraftig mattilbud**





## 7. I vår barnehage ...

**... har vi fasiliteter for matlaging som er tilpasset barna sin alder og funksjonsnivå**



## 8. I vår barnehage ...



**... har vi fasiliteter for gjennomføring av måltidet som er tilpasset barna sin alder og funksjonsnivå**





## 9. I vår barnehage ...

**... følger vi Mattilsynets råd for tilberedning, servering, merking og oppbevaring av mat**





## 10. I vår barnehage ...

**... har vi etablert gode rutiner for oppbevaring og lagring av mat**





## Videre vurdering

Er svaret «nei» eller «av og til» på noen punkter? Bruk følgende refleksjonsspørsmål for videre vurdering:

- Hvilke av punktene er enklest å ta tak i/endre?
- Hvilke av punktene er viktigst å ta tak i?
- Hvem har ansvaret for å igangsette og følge opp endring?
- Hvordan går man fram for å gjøre endringene? Hva er første steg?
- Hvordan skjer oppfølging av endringer/tiltak?
- Når skal endringer/tiltak igangsettes?





Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet