

# Kartleggingsverktøy for mat og måltid i barnehagen

- Det praktiske arbeidet

*Nynorsk*





# Det praktiske arbeidet med mat og måltid i barnehagen

- **Kartlegging av det praktiske arbeidet kan støtta personalet i å etablera gode rammer rundt mat og måltid, inkludert å leggja til rette for fellesskap, helse og mat- og måltids glede**
- Rammer og rutinar rundt måltid har stor påverknad på trivselen, kompetansen og helsa til barna
- De som jobbar i barnehagen er rollemodellar og må vera klar over eigne haldningar og veremåte
- Måltida må ha god fysisk tilrettelegging der alt er tilpassa alderen og funksjonsnivået til barna
- Mattilsynets og Folkehelseinstituttets reglar og tilrådingar skal overhaldast ved tilberedning og oppbevaring av mat, i tillegg skal det vektleggjast god hygiene i og rundt mat og måltid





# Forankring av mat og måltid

- *Forskriftene for Barnehagelova og rammeplan for barnehagen* seier at barnehagen skal vera ei pedagogisk verksemd med ein helsefremjande og førebyggjande funksjon.
- Innan fagområdet «Kropp, rørsle, mat og helse» skal personalet leggja til rette for at barna tileignar seg gode vanar og haldningar, kunnskap om sunne helsevanar og utviklar matglede.
- Ifølgje *Nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen*, skal mat- og måltidstilbodet vere i tråd med *Helsedirektoratets kostråd*. Handlingane og avgjerdene til personalet skal ha barnets beste som grunnleggjande omsyn, jf. *Grunnlova §104 og barnevernkonvensjonen art. 3 nr. 1*





# Gjennomføring av kartleggingsverktøyet

- Kartleggingsverktøyet blir brukt i fellesskap eller gruppevis/avdelingsvis av styrar, pedagogiske leiarar og tilsette
- Gå igjennom eitt punkt om gongen
- Diskuter og reflekter saman
- Svar «ja», «av og til» eller «nei» på punkta
- Bli samd om kva de er gode på og avdekk forbetningsområde
- Sjekklista finn de på mhfa.no





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

10 punkt





# 1. I vår barnehage ...

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



## 2. I vår barnehage ...



**... gir vi barna minst 30 minutt etetid til kvart måltid kvar dag**





### 3. I vår barnehage ...

**... har vi ein god praksis for hygiene og handvask før/under matlaging og måltid**





## 4. I vår barnehage ...

**... vektlegg vi at etemiljøet skal fremje måltidsglede**





## 5. I vår barnehage ...

**... har personalet gode rutinar for å inkludere barn med spesielle behov knytt til mat og måltid (t.d. religion, kostomsyn, sjukdom, etevanskar, nedsett funksjonsevne og kultur)**





## 6. I vår barnehage ...

**... vektlegg vi ei miljøvenleg praksis med lite matsvinn og eit berekraftig mattilbod**





## 7. I vår barnehage ...

**... har vi fasilitetar for matlaging som er tilpassa barna sin alder og funksjonsnivå**





## 8. I vår barnehage ...

**... har vi fasilitetar for gjennomføring av måltidet som er tilpassa barna sin alder og funksjonsnivå**





## 9. I vår barnehage ...

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





## 10. I vår barnehage ...

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





## Videre vurdering

**Er svaret «nei» eller «av og til» på nokre punkt? Bruk følgjande refleksjonsspørsmål for vidare vurdering:**

- Kva for punkt er enklast å ta tak i/endre?
- Kva for punkt er viktigast å ta tak i?
- Kven har ansvaret for å igangsetje og følgje opp endring?
- Korleis går ein fram for å gjere endringane? Kva er første steg?
- Korleis skjer oppfølging av endringar/tiltak?
- Når skal endringar/tiltak igangsetjast?





Nasjonalt senter  
for mat, helse og  
fysisk aktivitet