

# KOSTHALDSPLAN

Barnehage – Skule – SFO - Kulturskule  
2025-2029



Bilete generert av KI



## Innhald

Innleiing .....	2
Mat og måltid i barnehagen.....	3
Måltid i barnehagen .....	3
Ulike markeringar i barnehagen .....	3
Mat og måltid i skule, SFO og kulturskulen .....	4
Mat og helse i skulen.....	4
Måltid i skulen.....	4
Rammeplan for skulefritidsordninga .....	5
Måltid i SFO .....	5
Ulike markeringar i skule, SFO og kulturskulen .....	6
Matallergiar .....	6
Verktøy .....	6
Referansar .....	7



## Innleiing

Dette er ein overordna plan som legg til grunn at det skal vere eit sunt kosthald for barn i barnehage, skule og SFO i Sande kommune. Planen gir innføring i kva for lover og retningsliner oppvekstsektoren jobbar etter, og har som mål å sikre felles forståing for barn, tilsette og føresette i oppvekstsektoren.

Måltidet skal vere ein arena der barna føler seg sett og høyrte, får delta, utvikle og meistre eigen deltaking. Å ete handlar om meir enn å bli mett, og måltidet er eit naturleg samlingspunkt som er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Barna kan delta i førebuing av måltid, lære om hygiene, lære om måltidet som ein sosial arena og møte nye smakar.

Forskrift om helse og miljø i barnehage, skoler og skulefritidsordningar § 9 om Måltider og spisetid – «Virksomheten skal sørge for gode rammer for måltider som ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal sørge for at barn og elever får tilstrekkelig tid og ro til å spise. Spisetiden bør være minimum på 30 minutter i barnehagen og minimum 20 minutter i skolen og skulefritidsordningar».

Helsedirektoratet sine kostråd er eit godt utgangspunkt for å gi eit fargerikt og helsefremjande tilbod, som tek i vare matglede og matkultur. Planen tek utgangspunkt i Helsedirektoratet sine anbefalingar, rammeplan for barnehagar, kompetanseløftet i skulen og rammeplan for SFO.

Mattilsynet har råd knytt til matsservering i barnehagar og skulefritidsordningar. Mattilsynet har også laga ei rettleiing om trygg mat i barnehagar. Skular og barnehagar som har eit serveringstilbod, må fylgje Lov om matproduksjon og mattrygghet ved matsservering.



Illustrasjon: Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet



## Mat og måltid i barnehagen

Rammeplan for barnehagen (2017) viser til at vanar og handlingsmønster tek form frå tidleg alder. Gode vanar som vert tileigna i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal difor legge til rette for at alle barn kan oppleve glede ved å bevege seg, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og psykisk helse. Barna skal motiverast til å ete sunn mat, og få grunnleggande forståing for korleis sunn mat kan bidra til god helse, ved å få medverke i mat- og måltidsaktivitetar.

Gjennom rammeplanen sitt delkapittel kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen, blant anna bidra til at barna:

- blir kjent med eigne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utviklar gode vanar for hygiene og eit variert kosthald.
- får innsikt i kvar maten kjem frå, produksjon av matvarer og vegen frå mat til måltid.
- kan tileigne seg gode vanar, haldningar og kunnskap om kost, hygiene, aktivitet og kvile.

For barnehagebarn utgjer måltid i barnehagen ein vesentleg del av det daglege inntaket av mat og drikke. Mat og måltid i barnehagen har difor stor betydning for barna sitt kosthald og matvanar, og dermed helse. Kosthaldsvanar vert etablert tidleg i livet, og har ein tendens til å vare ved. Barnehagen som universell arena har eit stort ansvar for å bidra til å etablere gode kostvanar.

Når barnehagar serverer mat vert barnehagen då rekna som næringsmiddelverksemd og må fylgje Mattilsynet sine krav for å sikre at maten er trygg.

## Måltid i barnehagen

I barnehagane i Sande vert det lagt til rette for tre faste måltid kvar dag med frukost, lunsj og eit ettermiddagsmåltid. Mjølkk og vatn er tilgjengeleg til måltida. Det vert sett av minst 30 minutt til måltidet, slik at alle barn får ro og tid til å ete seg mette, samtidig som at ein får setje fokus på måltidsglede.

Mat og måltid i barnehagane i Sande skal fremje eit variert og sunt kosthald ved å, blant anna, servere grønnsaker, frukt og bær, grove brød- og kornprodukt, samt andre matvarer i tråd med Helsedirektoratet sine anbefalingar. Barnehagen skal avgrense bruk av raudt kjøt og omarbeida kjøtprodukt, salt og sukker.

## Ulike markeringar i barnehagen

Gjennom eit år i barnehagen er det mange bursdagar, merkedagar og høgtider. Det er viktig at alle barn får ei likeverdige feiring, og på denne måten vil barna få oppleve ulike alternativ knytt til ulike markeringar. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknande vert avgrensa. Servering av godteri, snacks og brus vert unngått. Dette vert heller ikkje servert ved bursdagar. Enkelte tradisjonar og høgtider har eigen mat og eigne matrettar knytt til markeringa, til dømes Lucia-feiring, sommarfest, julefest og avslutningar. Ved slike anledningar vil det vere naturleg å markere dagen med maten som er knytt til den. Dette er i tråd med Helsedirektoratet sine anbefalingar.



## Mat og måltid i skule, SFO og kulturskulen

For mange elevar utgjør måltid i skulen ein vesentleg del av det daglege inntaket av mat og drikke, anten maten er teke med eller vert servert. Mat og måltid i skulen har difor stor betydning for elevane sitt kosthald og matvanar, og dermed helse. Velorganiserte måltid og gode måltidsopplevingar betyr mykje for trivsel, og kan bidra til eit godt læringsmiljø. Elevane sitt behov for kor ofte ein bør ha eit måltid vil variere, men det bør leggest til rette for måltid med maksimalt 3-4 timar mellomrom.

Å ete handlar om meir enn å verte mett. Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer er viktig for fellesskapet, og for å skape trivsel. Skule og SFO skal sørge for at måltidet sine sosiale funksjonar vert ivaretekne.

Helsedirektoratet sine anbefalingar er at skule og SFO bør bidra til avgrensing av barn sitt inntak av sjokolade, godteri, potetgull og annan snacks, og skule og SFO bør difor vere fri for slike produkt.

## Mat og helse i skulen

Mat og helse (LK2020) er eit sentralt fag for å utvikle forståing av samanhengar mellom kosthald og helse. I læreplanen for mat og helse i skulen er det skrive at elevane skal lære å planlegge og lage mat og oppleve måltid saman med andre. Faget skal bidra til at elevane utviklar kompetanse til å meistre eige liv. Mat og helse skal bidra til å fremje folkehelse, matglede og interesse for mangfaldet av matvarer og måltidsskikkar i samfunnet.

Læreplanen i mat og helse viser til tre kjerneelement i faget: helsefremjande kosthald, berekraftige matvarer og berekraftig forbruk, og mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk. Gjennom desse kjerneelementa skal elevane, blant anna:

- Opplive matglede.
- Utvikle kunnskap om trygg mat og helsefremjande kosthald.
- Planlegge måltid og lage mat.
- Få kjennskap til og møte mat frå ulike tradisjonar og sosiale eller religiøse normer og verdiar.

Kostråda til helsemyndighetene er sentrale for undervisninga i faget mat og helse.

## Måltid i skulen

Anbefaling frå Helsedirektoratet er å sette av minimum 20 minutt til å kunne ete i ro og til ein er mett. Tid til handvask, å finne fram maten og rydde etter seg, må kome i tillegg.

I skulen har matpakken ein lang tradisjon, og Helsedirektoratet sine kostråd gjeld også for matpakken. For å sikre at barna får i seg ulike næringsstoff bør matpakken innehalde matvarer frå tre ulike kategoriar:

- grovt brød, grove kornprodukt, havregraut, potet eller fullkorns-pasta
- grønnsaker, frukt eller bær
- proteinkjelde som fisk, vegetar, ost, egg eller kjøt



Grove brød- og kornprodukt er ei viktig kjelde til kostfiber, som er bra for fordøyinga. Matpakken kan vere brødsquirer, men kan også innehalde middagsrestar, salatar, kjøleskapsgraut og mykje anna. Oppkutta frukt og grønt i matpakken kan gjere det enklare å nå målet om fem om dagen. Prøv til dømes agurk, paprika, gulrot, salat, eple, nektarin eller bær.

Helsedirektoratet si anbefaling er at barna drikk vatn som tørstedrikk. Vatn dekkjer behovet for væske, utan å bidra til energi. Vidare tilrår Helsedirektoratet å drikke mjølk eller ete meieriprodukt, for inntak av kalsium og jod.



Illustrasjonar: Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

## Rammeplan for skulefritidsordninga

I Rammeplan for skulefritidsordninga, under kapittel 3.5 mat og måltids glede står det: «SFO skal legge til rette for daglege måltid som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevanar. Barna skal få tilstrekkeleg tid og ro til å ete i løpet av tiden dei er ved SFO».

Å lage mat saman kan gi barna erfaring med korleis dei sjølve kan lage enkle og sunne måltid, og korleis dei saman med andre kan skape trivelege rammer rundt måltidet.

## Måltid i SFO

Måltidet er ein dagleg og kvardagsnær arena som handlar om meir enn maten som vert ete. SFO i Sande legg til rette for måltids glede med gode samtalar, deltaking og oppleving av fellesskap. Personalet deltek aktivt i måltidet.

I SFO i Sande vert det lagt til rette for to måltid etter skuletid med eit måltid som kan variere mellom kald eller varm mat, og eit fruktmåltid. Det vert ikkje servert mat på morgonen, men barna kan ta med frukost og ete på SFO. Skulefritidsordninga følgjer nasjonale føringar for måltid.



## Ulike markeringar i skule, SFO og kulturskulen

Gjennom eit år i skule og skulefritidsordning er det mange bursdagar, merkedagar og høgtider. Skule og SFO markerer ikkje borna sin bursdag med mat, men med andre høvelege merksemder som til dømes bursdagskort.

Enkelte tradisjonar og høgtider har eigen mat og eigne matrettar knytt til markeringa, til dømes Lucia-feiring, sommarfestar, julefest og avslutningar. Ved slike anledningar vil det vere naturleg å markere dagen med maten som er knytt til den. Hovudregelen er at servering av kaker, kjeks, is og saft vert avgrensa. Servering av godteri og snacks vert unngått. Dette er i tråd med Helsedirektoratet sine anbefalingar.

Gjennom året har også kulturskulen ulike aktivitetar der matsservering kan vere ein del av ulike arrangement. Dette kan til dømes vere ved konsertar, samspelarrangement eller avslutningar til jul og sommar. Kulturskulen ønsker å fremje eit sunt kosthald i tråd med helsedirektoratet sine anbefalingar gjennom å avgrense inntaket av sukkerholdige matvarer og oppmode til sunne alternativ som frukt, grønt og grove brød og kornprodukt.

## Matallergiar

Lagring, tillaging og servering av mat må skje i samsvar med råd og regelverk frå Mattilsynet, dette med omsyn til matallergi og merking av allergen.

Den enkelte eining skal ha rutinar som tek i vare omsyn til matallergi og matintoleransar. Foreldre melder inn eventuelle allergiar for sine born i Vigilo som er kommunikasjonsplattforma mellom heim og barnehage/skule/sfo. For elevar som går i kulturskulen, må allergiar meldast inn til rektor ved kulturskulen.

Tilrettelegging for barn og unge med matallergi og handtering av matallergi finn ein i Helsedirektoratet sine råd om handtering av matallergi i barnehage og skule.

## Verktøy

- Matjungelen - for barnehage og SFO
- Smake ny mat – artikkel
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet – barnehage
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet – skule
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet – SFO
- [https://www.matportalen.no/matsmitte\\_og\\_hygiene/tema/kjokkenhygiene/#tabs-1-2-anchor](https://www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/tema/kjokkenhygiene/#tabs-1-2-anchor)
- Mattilsynet
- [TRYGG MAT I BARNEHAGER](#)



## Referansar

- Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger
- Veileder til forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger
- Helsedirektoratet (2015). Helsedirektoratets kostråd – Brosjyre og plakat [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 14. oktober 2015, lest 12. juni 2024). <https://www.helsedirektoratet.no/brosjyrer/helsedirektoratets-kostrad-brosjyre-og-plakat>
- Helsedirektoratet (2018). Mat og måltider i barnehagen. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglige endring 17. august 2023). <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>
- Helsedirektoratet (2015). Mat og måltider i skolen. Oslo: Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
- Utdanningsdirektoratet (2021). Rammeplan for skulefritidsordning. <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/innholdet-i-skulefritidsordningen/mat-og-maltidsglede/>
- Utdanningsdirektoratet (2017). Rammeplan for barnehagen. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/fagomrader/kropp-bevegelse-mat-helse/>
- Utdanningsdirektoratet (2020). Læreplan i mat og helse – fagets relevans og sentrale verdier. <https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/om-faget/fagets-relevans-og-verdier?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet (2020). Læreplan i mat og helse – kjerneelement. <https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/om-faget/kjerneelementer?lang=nob>
- Helsedirektoratet (2017). Serveringsmarkedet – mat- og drikketilbud i tråd med kostrådene [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglege endring 01. oktober 2021, lest 17. juni 2024). <https://www.helsedirektoratet.no/tema/kosthold-og-ernaering/matbransje-serveringsmarked-og-arbeidsliv/serveringsmarkedet-mat-og-drikketilbud-i-trad-med-kostradene>
- Helsedirektoratet (2017). Kommunen bør ivareta ernæringshensyn i lokal utvikling, forvaltning, planarbeid og i folkehelsearbeid [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (siste faglege endring 23. juni 2020, lest 17. juni 2024). <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/lokale-folkehelsetiltak-veiviser-for-kommunen/ernaering-lokalt-folkehelsearbeid/kommunen-bor-ivareta-ernaeringshensyn-i-lokal-utvikling-forvaltning-planarbeid-og-i-folkehelsearbeid>
- Nasjonal senter for mat, helse og fysisk aktivitet: <https://mhfa.no/barnehage/mat-og-maltid/artikler-og-temasider/bra-mat-for-barn/> og <https://mhfa.no/sfo/mat-og-maltid/maltidet-som-arena-for-felleskap-tilhorighet-og-glede/>
- Helsedirektoratet. Skolemat – mat og måltider for barn i skolen. Oslo: Helsedirektoratet; oppdatert onsdag 24. mai 2023. <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaering/kosthold-for-barn-og-unge/skolemat/>



Illustrasjon: Helsedirektoratet