

Barn og ernæring i



Retningslinjer

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

I Østensjøstua Barnehage har vi en unik mulighet til å være en viktig arena for å fremme matglede og matkultur. Gjennom medvirkning i mat og måltidsaktiviteter kan vi motivere barna til gode sunne kostvaner og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat bidrar til god helse.

I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg grunnleggende kunnskap, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. Et godt kosthold er av betydning for å utvikle en sunn kropp. I Østensjøstua Barnehage skal vi arbeide hele året med å bidra til dette, gjennom å servere sunn mat og organisere måltidene slik at de oppleves som en positiv og sosial aktivitet for barna.

Fra det første barnehageåret, til det siste, har et barnehagebarn spist ca. 3000 måltider i barnehagen. Mat og drikke i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold.

Derfor er det et mål i Østensjøstua at maten er av ernæringsmessig god kvalitet, smaker godt, ser fristende ut og ikke minst gir varierte smaksopplevelser

Måltidene i Østensjøstua Barnehage

I Østensjøstua Barnehage barnehager skal vi arbeide for å:

- 1. Legge til rette for at vi serverer minimum et fast, ernæringsmessig fullverdig måltid hver dag.***

Med ernæringsmessig fullverdige måltider mener vi at hvert måltid skal inneholde produkter fra alle de tre gruppene (Se under punkt 10)

Vi bør også tilby frukt og fortrinnsvis grønnsaker til og mellom måltidene

- 2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.***

Ro og god tid til å spise er viktig for at alle barna skal få i seg tilstrekkelig med mat. Noen barn spiser sakte, mens andre spiser fort. Uansett er det viktig at barna lærer å ta seg god tid til å spise sammen med andre.

- 3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme.***

Mange barn kommer i barnehagen uten å ha spist frokost hjemme. I Østensjøstua Barnehage legger vi derfor, innenfor en tidsramme, til rette for at de som vil kan spise frokost i barnehagen.

- 4. Ha maksimum 3,5 timer mellom hvert måltid, Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere.***

Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næring og væske til vekst, utvikling, lek og læring. For barn er det også viktig å utvikle god appetittregulering. De må lære å bli bevisste på følelse av sult, tørst og metthet.

Regelmessige og godt sammensatte måltider er i denne sammenheng vesentlig, og i barnehagen bør det ikke gå mer enn tre timer mellom måltidene.

- 5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.***

Det er viktig for oss at de voksne skal ta en aktiv del i barnehagens måltider og spise og drikke sammen med barna.

Måltidene i Østensjøstua har som et av flere mål, å fremme gode kostvaner og helse. De voksne skal ta aktivt del i måltidet og spise og drikke sammen med barna. Måltidet har stor betydning som sosial og kulturell arena i hverdagen. Møtet mellom voksne og barn i den sosiale arena gir en strukturert ramme for samspill og dialog. De voksne er også viktige rollemodeller og kan bidra til og sette mat og kosthold i en naturlig

sammenheng, med tanke på blant annet å utvikle barnas kompetanse om mat, mattradisjoner og næringsstoffenes betydning for helsen.

6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø.

I Østensjøstua barnehage ønsker vi å legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø. Det fysiske spisemiljøet er lagt opp slik at det gir ro under måltidet og god mulighet for dialog. Stoler og bord er tilpasset barna for å fremme trivselen og selvstendigheten.

7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat.

Alle barn og voksne skal før og etter måltidet gjennomføre en håndvask etter våre retningslinjer som er oppslått ved hver vask i barnehagen.

Personalet skal hver dag registrere temperaturen i kjøleskap og fryser. Vi passer også på å sette inn mat i kjøleskapet så fort som mulig etter måltidet.

Alle bord og eventuelt stoler vaskes av før og etter måltidene med varmt såpevann.

8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon.

De voksne er viktige rollemodeller og kan bidra til å sette mat og kosthold i en naturlig sammenheng, med tanke på å utvikle barnas kompetanse om mat, mattradisjoner, næringsstoffenes betydning for helse/ kroppen osv. Mye læring skjer ved matbordet. Alt fra god måltidsglede, fellesskapsfølelse, til å ha de gode samtalene, hjelpe hverandre, dele, sende o.l. Vi lærer av hverandre.

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser

Vi synes det også er viktig at måltidet skal være en arena for å stimulere sansene ved å fokusere på smak, lukt, farge, konsistens og form, og ikke minst gi varierte smaksopplevelser.

10. Måltidene skal settes sammen av mat av følgende tre grupper

Gruppe 1: Grovt brød/knekkebrød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.

Gruppe 2: Grønnsaker, frukt og bær.

Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.

NB! Med grovt brød menes brød hvor minst halvparten av melet er sammalt. Skal være merket med "3/4" eller "4/4" av Brødskala'n)

11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper.

For å minske inntaket av umettet fett, bør plantemargarin og olje velges framfor smør og smørblandede margarintyper

12. De aller fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke.

For å få til dette kan man gå igjennom: ”Råd om valg av drikke og pålegg” i heftet eller bruke noen av disse tipsene til sunnere alternativer nedenfor:

Tørket frukt, rosiner, fersk frukt, fruktspyd, grønnsaker, grønnsaksspyd, vann med naturlig smakstilsetning av f.eks. eple, pære, appelsin m.m.

Fødselsdagsfeiringer er i Østensjøstua Barnehage, er lagt utenom måltider.

ALL KOS MÅ IKKE GÅ GJENNOM MUNNEN!

Matvareallergi og matintoleranse

Det er viktig med god informasjon mellom hjem og barnehage om eventuelle matvareallergier/ matintoleranser. Barnehagen trenger nøyaktig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og hvilken behandling som brukes.

Det er foreldrenes ansvar å gi barnehagen slike opplysninger, og barnehagens ansvar å følge opp når barnet er i barnehagen

For oss i Østensjøstua er det viktig at foreldrene føler seg trygge på at barnets allergi ivaretas på en forsvarlig måte.

- Vi må skaffe oss mest mulig info om matvareallergi og matintoleranse som er aktuelt i barnehagen, og spesielt om overfølsomhetsreaksjonen hos barnet (for eksempel hos : www.naaf.no)
- Vi i Østensjøstua barnehage skal ha gode rutiner for tilberedning og servering av mat for å unngå allergiske reaksjoner hos barn som har matallergi. Snakk med foreldrene og søk eventuelle råd hos fagekspertise!
- Avklar med foreldrene om barnet kan spise produkter merket med ”Kan inneholde spor av....”
- LES ALLTID varedeklarasjonen nøye! (Vær oppmerksom på at mange halvfabrikata, ferdigvarer og sammensatte produkter kan inneholde små mengder av mat som kan gi allergiske reaksjoner)
- Vær bevisst på å ta hensyn til allergibarn i alle aktiviteter vi arrangerer.
- Tilstreb å servere samme mat til alle

Retningslinjer for hvilke konkrete valg av mat og drikke som skal gjøres i Østensjøstua Barnehage

Dette er kjøreregler som vi skal følge.

Mer frukt og grønt

5 om dagen gjelder her. For et barn tilsvarer en porsjon det som får plass i hånden.

Mer enn halvparten skal være grønnsaker.

Et høyere frukt- og grøntinntak sikrer et variert inntak av mineraler, vitaminer, kostfiber og antioksidanter, og er med på å styrke immunforsvaret,

fordøyelsessystemet og forebygge livsstilssykdommer

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal servere fristende frukt og grønt til hvert måltid og eventuelt mellom måltidene. Som de spiser, blir glade i og ønsker seg mer av – forhåpentligvis også hjemme.

Mer fisk

Det anbefales fire middagsporsjoner fisk i uken, to av mager fisk og to av fet fisk. En fiskeporsjon for et barn vil være i størrelsesorden 50-100g ren filet, avhengig av alder.

Dette vil gi barnet det nødvendige omega-3fettsyrene som er viktig for

hjerneutvikling, kognitiv funksjon og for hjerte- og karhelse.

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal ha fisk på menyen flere dager i uken. Fet fisk som pålegg er et utmerket alternativ som pålegg. Vi skal derfor til alle brødmåltider tilby minst 2 forskjellige typer fiskepålegg.

Passe med sunt fett

Barn har noe høyere behov for fett per kilo kroppsvekt enn det vi voksne har (selv om den prosentvise anbefalingen (25-30E%) per dag er den samme).

Det viktige er å sørge for at fettene er i form av sunt, umettet og mykt fett. IKKE mettet, hardt fett.

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal satse på de sunne fettkildene i kosten.

Det myke fettene finner vi i avokado, nøtter, frø, myke (gjerne lette) plantemargariner, flytende margariner og i planteoljer som olivenolje, rapsolje, solsikkeolje, maisolje etc.

Begrenset med transfett og mettet fett.

Disse fett typene kan til sammen kalles for hardt fett. De er uheldige for oss og norske barnehagebarn har et inntak som overstiger anbefalingen på maksimalt 10% per dag

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal ha menyer som sørger for at innholdet av hardt fett holdes på et så lavt nivå som mulig.

De største kildene til transfett i Norge er frityrstekt mat, industrifremstilte bakervarer og smør, melk og kjøtt. Mengden av hardt fett bør utgjøre mindre enn 10% av dagens energiinntak, med tanke på hjertehelse, kreftrisiko og risiko for livsstilssykdommer.

Mindre salt

Barn trenger IKKE ekstra salt i maten.

Det betyr: at vi i Østensjøstua ikke skal venne barna til en svært salt smak. Det betyr videre at lunsjretter som lages i barnehagen og pålegg som velges skal inneholde så lite salt som mulig og retter med buljong ikke blir ytterligere saltet.

OBS! Mye halvfabrikata mat inneholder mye salt.

Mindre sukker

Barn i Norge i dag får i gjennomsnitt 15% av sitt daglige energiinntak fra sukker, mens den øvre anbefalte grensen er på 10%.

Et kosthold med mye sukker vil bli fattigere på viktige mineraler, vitaminer og kostfiber.

Det betyr: at vi i Østensjøstua ønsker at maten og drikken som serveres inneholder så lite sukker som overhodet mulig.

De største kildene til sukker i barns kosthold er saft, brus, kaker, boller, godteri og søtt pålegg.

Magre meieriprodukter

Barn som vokser og spiser normalt har ikke behov for helmelk som drikke. Magre meieriprodukter inneholder mer protein, mer B-vitamin og mer kalsium en fete varianter

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal servere barna ekstra lettmelk fordi den også er beriket med vitamin D. Det totale melkeinntaket bør ligge på 5-6 dl per dag for barn. (Utover dette bør de drikke vann!)

Riktig drikke

Nok drikke er viktig for små barn og mange barn trenger hjelp til å skille på følelsen av sult og tørst. Aktive barn trenger enda mer drikke.

Det betyr: at vi i Østensjøstua skal sørge for at barn hele tiden skal ha tilgang på friskt kaldt vann. Det skal serveres melk til brødmåltidene (ekstra lett melk øker utnyttelsen av proteiner i brødet).

Ernæringsanbefalingene sammenfattet

Protein: 10 -20%

Fett: 25 -35%

Herav maks 10 E% hard fett(og maks 1 E% transefett)

Karbohydrater: 50-60%

Herav maks 10% tilsatt sukker

Retningslinjer for valg av drikke og pålegg i Østensjøstua bhg

Drikke	Daglig	Av og til	Sjeldent	Bør unngås
Vann	X			
Ekstra lett melk	X			
Juice av frukt og grønnsaker			X	
"Varm" kakao			X	
"Varm" solbærtoddy			X	
Sjokolademelk (og annen smaktilsatt melk)				X
Saft, nektar, brus og iste				X
Pålegg	Daglig	Av og til	Sjeldent	Bør unngås
Grønnsaker	X			
Frukt og bær	X			
Kjøttpålegg				
Rent kjøtt (Kylling, kalkun, skinke og lignende)	X			
Leverpostei	X			
Servelat og kalverull	X			
Spekepølse (salami og fårepølse)		X		
Fiskepålegg				
Kaviar	X			
Makrell i tomat	X			
Peppermakrell	X			
Fiskepudding og fiskekaker	X			
Røykt laks	X			
Sardiner og sild	X			
Tunfisk	X			
Ost				
Hvitost	X			
Brunost		X		
Prim			X	
Smøre og tubeoster	X			
Søtt pålegg				
Syltetøy			X	
Honning				X
Sjokolade og nøttepålegg				X
Annet				
Egg	X			
Majonesalater		X		
Majones			X	

Kilde: Helsedirektoratet.