



Veileder for mat og måltider
Frostabarnehagen
2025/2026



1. Innledning

I Frostabarnhagen ser vi på mat og måltider som en sentral del av barnas hverdag. Barnehagen skal legge til rette for bevegelsesglede, matglede, gode kostvaner, og fysiske og psykiske helsefremmende tiltak, i tråd med Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.

Vi er en helsefremmende arena som vil gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Et næringsrikt og variert kosthold er viktig for barns utvikling, læring, trivsel og helse.

Kostholdet varierer med sosiale forskjeller i befolkningen, også blant barn. Ved å legge til rette for sunne, felles måltider der alle barn inkluderes, kan vi bidra til å utjevne disse forskjellene.

Helsedirektoratets nasjonale faglige retningslinje for mat og måltider i barnehagen bygger på gjeldende kostholdsanbefalinger. Veilederen vår tar utgangspunkt i disse retningslinjene, med enkelte lokale tilpasninger.



2. Styrende dokumenter

Frostabarnehagen følger disse nasjonale og kommunale føringene i sitt arbeid med helse og kosthold:

- Barnehageloven
- Rammeplan for barnehagen
- Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler
- Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen (Helsedirektoratet)

Disse dokumentene legger grunnlaget for våre rutiner og målsettinger rundt måltidene i barnehagen. I tillegg støtter vi oss på Helsedirektoratets kostråd og anbefalinger for god hygiene og bærekraftig praksis.



3. Mål for Frostabarnenhagen

Personal og foreldre i Frostabarnenhagen skal få økt kunnskap om helse og livsstil.

4. Hvorfor er dette viktig?

Barn som er fysisk aktive trenger et sunt og variert kosthold. Hva barna spiser, både medbrakt og servert i barnehagen påvirker energi, konsentrasjon, deltakelse og humør. Et balansert kosthold og god måltidsrytme gir barna det de trenger for lek, læring og utvikling.

Selv om hjemmet har hovedansvaret for ernæringen, har barnehagen en nøkkelrolle i å støtte og videreføre gode vaner. Derfor er samarbeid med hjemmet viktig.



5. Barnehagens rolle

Frostabarnhagen er en helsefremmende og pedagogisk institusjon. Vi jobber aktivt med kosthold og måltider som en integrert del av det pedagogiske arbeidet. Vi skal:

- Ivareta barnas helse og trivsel
- Støtte utvikling av sunne vaner
- Være en arena for sosial læring og matdanning
- Legge til rette for medvirkning og utforskning rundt mat

6. Retningslinjer for mat og måltider i Frostabarnnehagen

1. Tre faste måltider per dag

Frokost (medbrakt), formiddagsmat og ettermiddagsmat. I tillegg serveres varm mat minst en dag i uken.

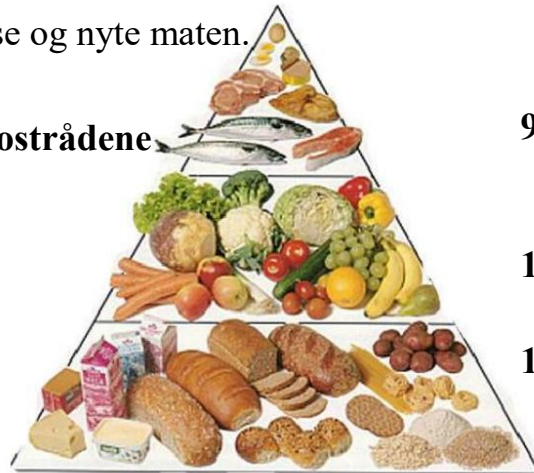
2. Minst 30 minutter til måltidene

Barna skal få god tid og ro til å spise og nyte maten.

3. Variert og sunn mat i tråd med kostrådene

Måltidene skal inneholde:

- Grove kornprodukter
- Fukt, bær og grønnsaker
- Belgfrukter, fisk og sjømat, meieriprodukter, egg, kjøtt



4. Fukt og grønt hver dag

5. Drikke til måltidene

Lett- eller skummet melk og vann tilbys. Vann er alltid tilgjengelig.

6. Begrensning av søtsaker og ultraprosesserte produkter

Godteri, brus og søte kaker unngås. Kaker og saft brukes kun unntaksvis ved spesielle anledninger.

7. Hyggelige og inkluderende måltider

Personalet deltar aktivt for å fremme god bordkultur

8. Måltidet som pedagogisk arena

Barna får delta i matlaging, dekking og rydding. Vi bruker måltidene til læring om mat, helse og miljø.

9. God håndhygiene

Håndvask før og etter alle måltider.

10. Trygg mat i henhold til Mattilsynets regelverk

11. Individuell tilrettelegging

Ved allergi eller kulturelle behov tilpasses mattilbudet. Veganske ønsker imøtekommes så langt det lar seg gjøre, men er ikke en rettighet.

• Bærekraftig praksis

Fokus på plantebasert mat, sjømat, mindre matsvinn og gjenbruk av ressurser



7. Måltidspraksis i Frostabarnehagen

Frokost (medbrakt)

Foreldre oppfordres til å sende med næringsrik frokost. Gjerne grovt brød, sunt pålegg og oppskåret frukt eller grønt. Vi tilbyr melk og vann til drikke.

Formiddagsmat

Serveres av barnehagen og består av grove brødvarer med variert pålegg:

- Ost, egg, fiskepålegg, kjøttpålegg, smøreost
- Grønnsaker som paprika, salat, tomat, agurk, gulrot osv.
- Frukt som eple, pære, banan, appelsin

Varmmåltider

Serveres minimum en dag i uka.

- Havregrøt
 - Fisk, fugl eller kjøtt
 - Fullkornsrís, poteter, pasta eller belgfrukter
 - Rikelig med grønnsaker
 - Estetisk presentasjon og mulighet for å forsyne seg selv
- Vi oppmuntrer barna til å smake, men de tvinges ikke til å spise opp.

Bursdagsfeiring

Bursdager feires med sunne og hyggelige alternativer som:
Biola-is/ Fruktspyd/ Smoothie/ Grønnsaker med dipp

Vi ønsker å skape tradisjoner der barnet er i fokus og hvor matgleden står i sentrum.

Ettermiddagsmat

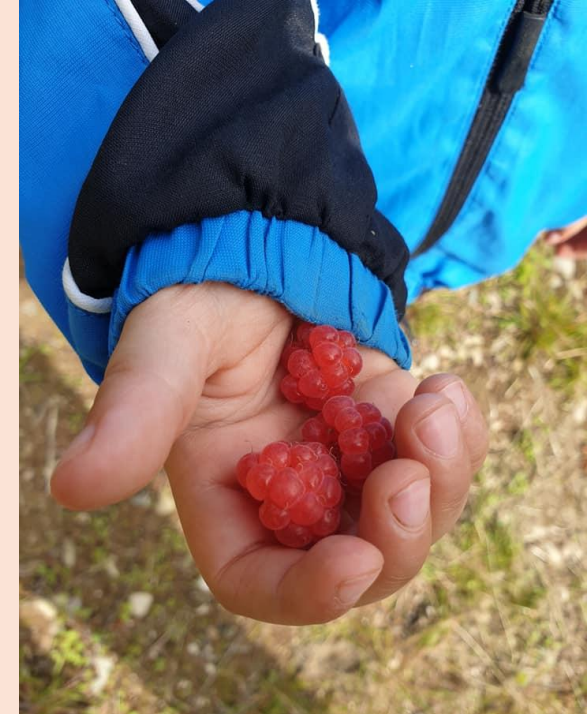
Et lett måltid som gir barna energi frem mot henting:
Knekkebrød/ Frukt og grønnsaker, Vann som tørstedrikk



8. Matpakker hjemmefra – vår anbefaling

- Vi ønsker at medbrakt mat skal følge samme retningslinjer som barnehagens mattilbud.
Gode matpakker kan inneholde:
- Grovt brød, rundstykker eller knekkebrød
Sunt pålegg (fisk, egg, ost, kjøtt, grønnsaker)
- Litt frukt og/eller grønnsaker

Unngå søte drikker, sjokoladepålegg og godteri





9. Avslutning

I Frostabarnenhagen ser vi på mat og måltider som en verdifull arena for læring, helse, trivsel og fellesskap. Vi ønsker å gi barna et positivt forhold til mat, fra jord til bord og gi dem gode vaner som varer livet ut.

Gjennom engasjerte voksne, varierte og næringsrike måltider, bærekraftige valg og barnas egen medvirkning, skaper vi hver dag små, men viktige byggesteiner for livsmestring. Vi vet at gode matopplevelser i tidlig alder legger grunnlaget for helse og livskvalitet i fremtiden. Derfor er vårt arbeid med mat og måltider både et ansvar og en mulighet for barna, for familiene og for samfunnet som helhet.