

1 Mat og måltider skal fremme måltidsglede og gode vaner.

Måltidene kan være en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner. Det skal alltid være en voksen under måltidet, blant annet for å sikre gode rammer og ro til å spise. Ansatte skal være gode rollemodeller omkring mat og måltider. Måltidet er mer enn bare mat! Spis med glede!

Hver enhet har et bevisst forhold til bruk av skjerm under måltidene, siden dette kan forstyrre spisingen og måltidets sosiale funksjon. De ansatte har en viktig rolle for å fremme gode og sunne matvaner. Norske kostråd ligger det grunn for i formidling om et sunt og variert kosthold.

2 Mat og måltider som serveres eller selges skal være i tråd med Nasjonale kostråd fra Helsedirektoratet [Nasjonale kostråd](#)

Mat og drikke som serveres eller tilbys kan ha stor betydning for kosthold og helse til barn og unge. Ved matserving eller andre mat- og drikketilbud følger det et ansvar for å sikre at tilbudet legger til rette for et kosthold i tråd med nasjonale anbefalinger. Det anbefales å prioritere matvarer med nøkkelhull, da de inneholder mindre sukker, salt, fett og mer fiber, samt velge brød som inneholder mer en 70 % på grovhetsskala.

Siden ingen matvare inneholder alle næringsstoffer man trenger, bør måltidene settes sammen av ulike matvarer for å være ernæringsmessig fullverdige, enten de er varme eller kalde:

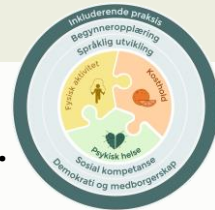
3 hovedgrupper:

- Grovt brød, grove kornprodukter, havregrøt, poteter, fullkornsrís, fullkornspasta etc.
- Grønnsaker og/eller frukt og bær
- Fisk og annen sjømat, kjøtt, ost og andre meieriprodukter, egg, (belgfrukter som erter, bønner og linser.)

Barn og unge trenger påfyll av næring for å kunne arbeide, lære og yte. Er man sulten er det vanskeligere å konsentrere seg.



3 Barna og elevene skal få god tid til å spise, vi anbefaler minst 20 min. for elever og minst 30 min. for barnehagebarn. Tilrettelegge for god håndhygiene.



Tid til håndvask og forberedelse og opprydding bør derfor komme i tillegg. I de tilfeller barn /elever trenger lengre tid til måltidet skal det legges til rette for dette. Barn og unge bør få kjennskap til hvorfor det er viktig med god mat hygiene og håndvask. Det skal alltid være en voksen tilstede under måltidet.

4 Vann skal alltid være tilgjengelig som tørstedrikk og til måltidene. Til måltidene legges det til rette for å drikke lett eller ekstra lett melk.

Vann er tørstedrikk. Vi har tilgang på friskt vann på alle våre enheter. Skolelyst er «TINES» offisielle melkeordning. Melk bidrar med å tilføre blant annet kalsium og jod som mange barn og unge får for lite av. Ekstra lett melk tilsatt D vitamin anbefales for alle våre enheter, og dette begrunnes i stor mangel på vitamin D, og da spesielt i vinterhalvåret. Juice og andre drikker som inneholder sukker- eller syreholdig drikke mellom måltidene er skadelig for tennene. Foreldre skal følge gjeldende praksis for medbrakt drikke.

5 Det oppfordres til en matpakke som også er i tråd med kostrådene. Alle enheter har matpakkebrosjyre på ulike språk.

Det legges til rette for god dialog med foresatte om enhetens praksis, og vi oppfordrer foresatte til å følge praksisen også for medbrakt mat og drikke hjemmefra. Matpakkebrosjyre sendes ut til alle som starter i barnehage og skole, og foreldre oppfordres til å lage matpakke etter brosjyren. Kommunen har kompetanse til å veilede elev og foresatte ved behov.

Undersøkelser blant barn og unge viser at inntak av frukt, bær og grønt er for lavt og derfor anbefaler vi dette som en fast del av matpakken. Tilrettelegging av skolefrukt er med å lage gode vaner fremover.





Mat fra de tre hovedgruppene som nevnt under pkt.2, er å anbefale i en sunn matpakke og da vil de få i seg viktige næringsstoffer som bygger opp kroppen, samt stabilt blodsukker som de trenger for å lære og yte.

Tas opp på foreldremøter/ samtale med foreldre. Ansatte veileder foreldre der de ser at matpakken inneholder fint brød, sukkerholdig pålegg, nudler, lite/ingen grønnsaker/frukt, energibar, sukkerholdig frokostblanding (cornflakes, coco-pops, honni korn og lignende)

Turdager ,eksamen og avslutninger

Sjokolade og søtsaker er store kilder til inntaket av tilsatt sukker i barns kosthold og bidrar også vesentlig til inntak av mettet fett. Kostrådene er tydelig på at inntaket av mat og drikke som har høyt energiinnhold og lite næring, som mellombar/energibar, brus, godteri og snacks, bør begrenses. Dette gjelder også bearbeidede kjøttprodukter som for eksempel pølse. Enheten bør bidra til å begrense barns inntak av slike produkter.

Ved eksamen /tentamen er det akseptabelt å ha med maksimalt 100 gram sjokolade /smågodt, samt ½ liter søtet drikke.

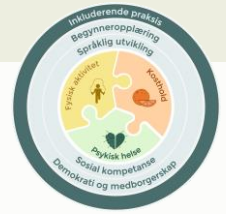
6

Servering/salg av kaker, kjeks, is, godteri, brus og koffeinholdig drikke skal unngås.

Et høyt inntak av sukker øker risikoen for vektøkning, overvekt og fedme. Dette gir igjen økt risiko for type 2 diabetes og noen former for kreft. Det er også sammenheng mellom inntak av tilsatt sukker og tannhelse. Hver enhet spesifiserer de spesielle anledningene hvor kaker, is og lignende serveres/selges (4-5 anledninger i året). De fleste av våre feiringer og markeringer gjennomføres uten servering av søt og fet mat, og søt drikke. Dette gjelder også bursdager. Personalet oppfordres til å finne alternativer ved feiringer og markeringer. Ved enkelte tradisjoner og høytider vil det også være naturlig å markere med festmaten som er tilknyttet området. Vi ser begivenhetene i sammenheng med det totale antallet anledninger i løpet av skoleåret.

7

Grønnsaker, frukt, plantebaserte matvarer og fisk, bør være sentralt i mattilbudet.



Inntak av fisk i befolkningen har gått ned. Ved servering/salg av fiskemåltider vil vår enhet bidra til at barn og unges inntak av fisk kan gå opp. Spisevaner etableres ofte tidlig i livet og har en tendens til å vedvare. Tilrettelegging for sunne spisevaner blant barn og unge har derfor stor betydning for helse både på kort og lang sikt.

Kostholdsundersøkelser blant de unge viser at mange får i seg for mye mettet fett og tilsatt sukker og for lite matvarer rike på kostfiber, som grovt brød, potet, frukt og grønnsaker. I tillegg er det stor variasjon i barn og unges inntak av fisk, med en høy andel som spiser lite eller ingen fisk. Når det gjelder vitaminer og mineraler er de største utfordringene knyttet til å dekke behovet for vitamin D og jod. Vitamin D finnes det mye av i fet fisk som makrell og laks, og jod er det mye av i hvit fisk, samt melkeprodukter. Mangel på vitamin D kan føre til depresjon og trøtthet, som igjen kan gi de unge lavere konsentrasjonsevne. D vitamin har også en sammenheng med kalsium for å få et sterkt skjelett. Jod har med vekst og utvikling hos barn og unge. Ved mangel på jod så kan man utvikle lavt stoffskifte, samt sykdommen struma, som kjennetegnes med forstørret skjoldbruskkjertel. Lavt stoffskifte kan gi symptomer tretthet, utmattelse og depresjon. Noen får også vektøkning og hukommelsestap.

Kommunen er en «fiskesprell kommune» det vil si at vi har et samarbeid med det nasjonale kostholdsprogrammet. Fiskesprell formidler kunnskap og informasjon om fisk og sjømat til barn/SFO, samt råvarestøtte til ansatte/elever og andre arrangement.

[Fiskesprell - et nasjonalt kostholdsprogram – Fiskesprell](#)

8

Det skal legges til rette for de som har spesielle behov knyttet til mat og måltider.

Matallergi og – intoleranse er en vanlig problemstilling i våre barnehager/ skoler. Dette betyr allikevel ikke at enhver som vil kan kreve spesialtilpasning. Dersom det er krav om forbud eller tilpasninger som går ut over andre elever eller skolens drift, må det foreligge en legeerklæring eller erklæring fra annet egnet helsepersonell , og i noen tilfeller kan det være nødvendig å informere foresatte.



Ved servering og salg skal det alltid opplyses allergener knyttet til allergenlisten: *Gluten, skalldyr, egg, fisk, peanøtter, soya, melk(laktose), nøtter, selleri, sennep, svoveldioksid, lupin, bløtdyr*)

[Slik skal allergenene merkes | Mattilsynet](#). Barn forstår ikke alltid informasjon om allergener, så ansatte skal være med å informere, og i noen tilfeller kan det være nødvendig å informere foresatte.

Spisevansker: Barn med ulike sykdommer og tilstander kan ha behov for tilrettelegging av mat og måltider. Barn og unge med spisevansker er i risiko for å komme på siden av felleskapet i måltider. Vi tilrettelegger måltidet for alle våre barn, da inkludering har egenverdi og er et mål i seg selv.

Religion og livssyn: Det er ulik praksis på hva som kan spises og drikkes i ulike religioner og kulturer. Det er viktig at enheten har en god dialog med foreldrene, slik at dere vet hva barna kan spise. I de aller fleste livssyn og religioner er det ingen restriksjoner mot å spise fisk, belgfrukter eller andre grønnsaker. En enkel måte å lage mat som alle kan spise er å lage vegetariske retter, eller lage mat der vi bruker ulike typer fisk.

For å sikre at barn og unge som har spesielle behov knyttet til måltidene blir godt ivaretatt (grunnet matallergi, matintoleranse, ernæringsrelatert sykdom eller andre tilstander), vil samarbeid mellom barnehage, skole, foresatte og skolehelsetjeneste og/eller spesialisthelsetjeneste noen ganger være nødvendig.

9

Kommunen jobber for bærekraft og miljø og har en praksis med lite matsvinn.

Vår enhet bidrar gjennom god planlegging av måltider og ved å gjøre de unge bevisste, engasjerte og handlekraftige. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold og matsvinnet vårt kan reduseres gjennom kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer, samt god planlegging av innkjøp. Plantebaserte matvarer, fisk og sjømat bør være sentralt i mattilbudet. Vi begrenser bruk av engangsbestikk, tallerkener, kopper og liknende, i tråd med Miljøfyrtårn.

10 All oppbevaring, servering og salg hos oss foregår i samsvar med regelverk fra Mattilsynet.



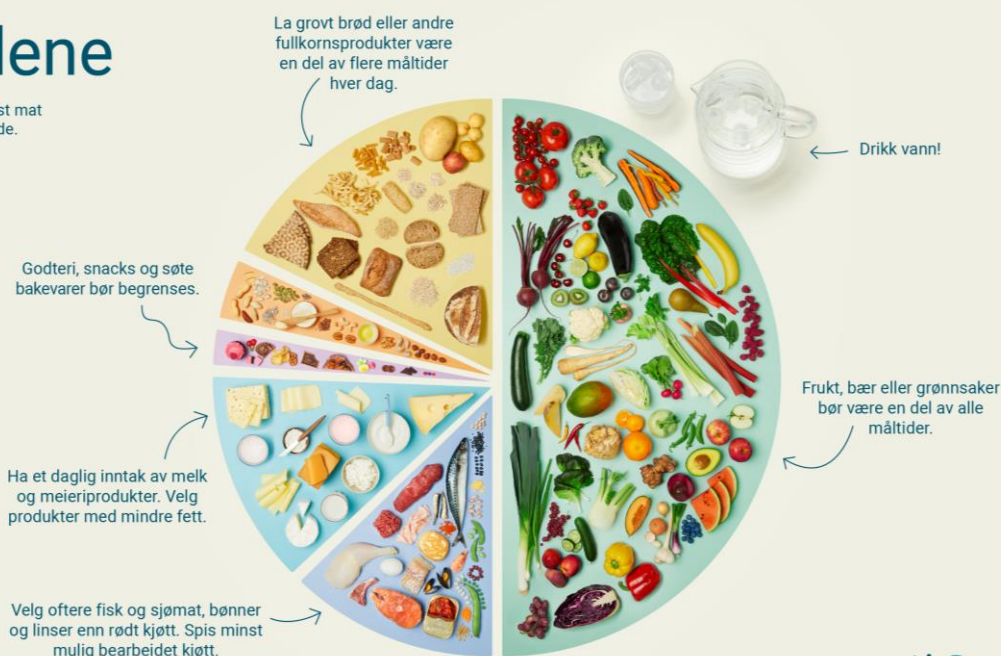
Ved matservering eller andre mat- og drikketilbud, må matloven og tilhørende forskrifter følges. Det er enhetens ansvar å innføre rutiner som sikrer at regelverket etterleves og at maten som serveres er trygg.

Mattilsynet er det statlige forvaltningsorganet som overvåker at forbrukerne får trygg mat og trygt drikkevann. Alle som ønsker å starte produksjon av mat eller matservering i barnehage/ skole/SFO skal på forhånd [melde fra om det til Mattilsynet](#). På Mattilsynets nettsider gis det nyttig informasjon om hvilke regler som gjelder for å sikre helsemessig trygg mat og at oppbevaring og tilberedning skjer ved tilfredsstillende betingelser.

God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat er nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg.

Kostrådene

Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede.



 Helsedirektoratet