

Mat og matvaner i barnehagene i Hallingdal. Rapport etter kartlegging 2018



Innhold

| | |
|---|----|
| Sammendrag | 3 |
| Regelverk..... | 3 |
| Politisk forankring av mat i barnehager i Hallingdal | 3 |
| Måltider | 4 |
| Mat og drikke | 4 |
| Ny revidert retningslinje i løpet av 2018 | 4 |
| Hensikt og tema for tilsynet | 5 |
| Funn – kartlegging av mat i barnehagene i Hallingdal - 2018 | 6 |
| Frokost | 6 |
| Drikke | 6 |
| Lunsj/formiddagsmat | 6 |
| Frukt og grønnsaker..... | 7 |
| Tilbud om varm mat | 8 |
| Tilbud om brødmat | 8 |
| Bursdagsfeiringer og andre feiringer | 8 |
| Nistemat | 9 |
| Andre faktorer som har betydning for mat- og drikketilbudet i barnehagene | 10 |
| Utgifter til mat og drikke | 10 |
| Oppsummering | 10 |
| Konklusjon..... | 11 |

| | |
|---|--|
| Tittel Mat og matvaner i barnehagene i Hallingdal. Rapport etter kartlegging 2018 | Rapport nr. 2018-2 |
| Tilsyn utført av Miljøretta helsevern Hallingdal v/Ingunn Håverstad og Line Aasli Moen (forfatter) | Dato Mai 2018 |
| Stikkord Barnehage, mat/måltid | Godkjent Kommuneoverlegeforum mai 2018 |

Sammendrag

Miljøretta helsevern Hallingdal er delegert ansvar etter forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler i alle kommunene i Hallingdal. I perioden nov 2017 til mai 2018 har vi gjennomført tilsyn med alle barnehagene i Hallingdal. Alle barnehagene ble ved dette tilsynet kartlagt for mattilbud og matvaner.

Regelverk

[Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.](#)

[Miljø og helse i barnehagen, veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler](#)

[Retningslinje for mat og måltid i barnehagen- anbefalinger utgitt av Helsedirektoratet](#)

Politisk forankring av mat i barnehager i Hallingdal

Gjennom handlingsplan for folkehelsearbeid i Hallingdal 2016 til 2019 er et av målene sunne matvaner på kommunale arenaer. Dette skal følges opp gjennom politiske vedtak i hver kommune om å følge nasjonale kostråd for mat som serveres på skoler og i barnehager. D. Så langt er det fattet vedtak om dette i Gol og Ål.

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Utgitt av Helsedirektoratet i 2007. IS-1484

Måltider

Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

Mat og drikke

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
3. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
7. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Ny revidert retningslinje i løpet av 2018

I ny revidert retningslinje for mat og matservering i barnehagen vil det bli økt fokus på servering av grønnsaker. Barnehagene bør tilby grønnsaker og frukt eller bær hver dag. Det presiseres også at servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås. Les mer hos [Helsedirektoratet](#).

Hensikt og tema for tilsynet

Målet med kartlegging av mat og matvaner i barnehagene i Hallingdal var å få kunnskap i hvilken grad barnehagene kjenner til og følger nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen. Det var også et ønske kartlegge hvilke forskjeller som finnes i mattilbudet i barnehagene i Hallingdal.

Tallene vi fant vil i denne rapporten bli sammenlignet med tilsvarende funn fra en landsomfattende kartlegging som ble gjort med barnehager i 2011 i regi av Helsedirektoratet, i rapporten «[Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen](#)», IS-0345. Hovedfunnet fra kartleggingen til Helsedirektoratet var generelt sunnere barnehager sammenlignet med tidligere undersøkelser. Det ble avdekket at det fremdeles var potensiale med tanke på sukkerrik mat og drikke ved feiringer og markeringer. Den største utfordringen var å øke tilbudet av grønnsaker.



Funn – kartlegging av mat i barnehagene i Hallingdal - 2018

I alle barnehagene i Hallingdal kjenner de ansatte til nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen. Kartleggingen vår viser også at det daglige tilbudet av mat og drikke i barnehagene stort sett er innenfor myndighetenes anbefalinger.

Barnehagene har jevnt over fokus på at det som serveres skal være sunt og inneholde lite sukker. Brød og rundstykker som serveres er i hovedsak grovt.

Frokost

I omtrent samtlige barnehager i Hallingdal er det mulighet for å spise frokost i barnehagen.

I 21 barnehager spiser barna medbrakt niste til frokost i barnehagen. I 5 av barnehagene i Hallingdal er det tilbud om enten brødmatt, knekkebrød, havregryn eller grøt til frokost. 3 av barnehagene tilbyr dette 5 dager i uka. De andre to har frokosttilbud litt sjeldnere.

Tabell 1: Frokost i barnehagen. Hvordan løses dette? Oppgitt i %

| | |
|---|----|
| Barna spiser medbrakt niste til frokost | 78 |
| Barnehagen tilbyr brødmatt/knekkebrød/grøt: | |
| 5 dager i uka | 11 |
| 2-4 ganger i uka | 4 |
| 2-5 ganger i måneden | 4 |
| Barna spiser ikke frokost i barnehagen* | 4 |

* I den ene barnehagen der det oppgis å ikke spise frokost i barnehagen alle spiser barna med foreldrene på kurscenteret før barnehagen åpner (Ål folkehøgskole).

Drikke

Alle barnehagene tilbyr melk eller vann til måltid. Vann til tørstedrikk utenom måltid.

Lunsj/formiddagsmat

Det er et stort forskjell mellom barnehagene i Hallingdal når det gjelder om barnehagen tilbyr lunsj eller ikke, dvs om barna får servert mat eller må ha medbrakt niste. 26 prosent av barnehagene i Hallingdal har servering av mat hver dag, enten som brødmatt eller varm mat. Mange av barnehagene i Hallingdal velger å ha servering av mat én eller to ganger i uka, hele 48 prosent.

33 prosent av barnehagene i Hallingdal har matsservering 3 til 5 dager i uka. Dette tilbudet finnes både i de små barnehagene og i de store med opptil fem avdelinger. De barnehagene som serverer mat 3-5 dager i uka har i snitt en tre-avdelingsbarnehage.

Barnehager som serverer mat flere dager i uka er stort sett veldig fornøyd med dette. De opplever at det er bra for barna og for fellesskapet at alle får samme mat. En unngår nistepakker med søte pålegg, muffins og lyst brød. Flere av barnehagene med matsservering er bevisste på å bruke mat og matlaging som pedagogisk aktivitet med barna.

Ellers er det noen barnehager som velger å ha én uke i måneden med matsservering. De opplever det blir mindre matsvinn ved å gjøre det på denne måten, fremfor å ha servering én dag i uka.

Tabell 1: Tilbud av lunsj (brødmatt eller varm mat) i barnehagene i Hallingdal, oppgitt i %:

| | |
|--|----|
| 5 dager i uka | 26 |
| 4 dager i uka | 7 |
| 3 dager i uka | 0 |
| 2 dager i uka | 11 |
| 1 dag i uka | 37 |
| 4-6 ganger hver måned | 11 |
| 1-3 ganger hver måned | 4 |
| Tilbyr aldri mat (kun medbrakt niste hver dag) | 1 |



Frukt og grønnsaker

Alle barnehagene i Hallingdal tilbyr frukt og/eller grønnsaker daglig. Hele 74 prosent av barnehagene tilbyr både frukt OG grønnsaker daglig. Noen opptil 3 ganger om dagen. 26 prosent av barnehagene oppga at de serverte kun frukt.

Tabell 2: Hvor ofte tilbys det fast frukt og grønnsaker i barnehagen? Tall oppgitt i %

| | 3 ganger daglig | 2 ganger daglig | 1 gang daglig |
|---------------------|-----------------|-----------------|---------------|
| Både frukt og grønt | 7 | 26 | 41 |
| Bare frukt | 0 | 4 | 22 |
| Bare grønnsaker* | 0 | 0 | 0 |

*Tilbud om grønnsaker som skjer av og til (ikke fast) er ikke tatt med i denne oversikten.

Tilbud om varm mat

11 prosent av barnehagene i Hallingdal har tilbud om varmmat oftere enn én dag i uka. Dette er lavere enn tilsvarende undersøkelse på landsbasis (Helsedir. 2011), hvor dette ble oppgitt å være 24 prosent. I Hallingdal har 56 % av barnehagene kun varmmat-tilbud én til tre ganger per måned. På landsbasis i 2011 var dette tallet 22 %.

Tabell 4: Hvor ofte det tilbys varm mat i barnehagen. Tall oppgitt i %

| | |
|--------------------------|----|
| 5 dager i uka | 0 |
| 2-4 dager i uka | 11 |
| 1 dag i uka | 26 |
| 2-3 ganger i måneden | 45 |
| 1 gang hver måned | 11 |
| Sjeldnere enn hver måned | 0 |
| Tilbyr ikke varm mat | 7 |

Tilbud om brødmat

Når det serveres brødmat i barnehagen består dette i hovedsak av grove kornslag. Ofte velger barnehagen å bake brød og rundstykker selv.

Når det serveres mat står oftest valget mellom brødmat der barna smører selv eller varm mat. 30 prosent av barnehagene i Hallingdal har tilbud om brødmat 3-5 dager i uka.

Tabell 5: Hvor ofte det tilbys det brødmat/smøremåltid til lunsj i barnehagen. Tall oppgitt i %

| | |
|-----------------------------------|----|
| 5 dager i uka | 15 |
| 3-4 dager i uka | 15 |
| 1-2 dager i uka | 37 |
| 2-3 ganger i måneden | 19 |
| 1 gang hver måned eller sjeldnere | 0 |
| Tilbyr ikke brødmat | 14 |

Bursdagsfeiringer og andre feiringer

I de fleste barnehagene er det sjelden at det serveres søt mat eller drikke utenom spesielle anledninger og turer. For eksempel kakao og boller på fjelltur. Pepperkaker og lussekatter i førjulstida. Saft, kakao, is eller lignende til karneval etc. Sånne få utvalgte markeringer er innenfor anbefalingene til Helsedirektoratet.

Når det gjelder bursdagsfeiringer i barnehagene har det her skjedd en positiv utvikling. Tidligere var det veldig vanlig med servering av sjokoladekake, is og boller, men nå har flere og flere av

barnehagene i Hallingdal gått over til sunnere alternativ som smoothie, frukt, bær og grove vafler. 74 prosent av barnehagene har svart dette. 26 prosent av barnehagene har fremdeles tilbud om søt mat eller drikke til enten alle barna i barnehagen eller kun til de store eller bare de små. Da er det gjerne valg som sjokoladekake, is med non-stop, boller, lapper, muffins eller vafler.

Tabell 2: Hvordan markerer barnehagen bursdagsfeiringer? Oppgitt i %:

| | |
|--|----|
| Kun med aktiviteter (ikke servering av mat eller drikke) | 26 |
| Kun sunne varianter av mat/drikke (smoothie, frukt, grove vafler etc) | 37 |
| Enten aktivitet eller sunn mat/drikke | 11 |
| Både sunne varianter (smoothie, frukt etc) og søt mat/drikke (is, kake, bolle etc) | 26 |

Nistemat

Barnehagene i Hallingdal forteller at foreldre som oftest sender med sunn og god matpakke hjemmefra. Men innholdet i matpakkene kan variere en del også. Det kan være en utfordring å få formidlet kostholdsrad til blant andre flerkulturelle foreldre.

Noen barnehager opplever at det kan bli for mye søtt innhold i nisteboksen hjemmefra. Noen barnehager melder også om at det kan bli for mye yoghurt. Informasjon og veiledning til foreldre om hva som er sunn og god mat er viktig, men er også tid- og ressurskrevende for barnehagen. Særlig viktig med god informasjon om sunt kosthold til flerkulturelle foreldre.

Noen barnehager gir også tilbakemelding om at nistene til barna kan være så innholdsrike, at barna rett og slett ikke rekker å spise alt i løpet av den tiden som er satt av til mat (ca 30 minutter). ☺



Andre faktorer som har betydning for mat- og drikketilbudet i barnehagene

Noen få av barnehagene oppga at de var så heldige å ha ekstra ressurser på kjøkkenet. Da var det gjerne en far som er kokk og som stiller opp gratis én dag i uka, eller samarbeid med frivillighetsentralen i kommunen som stiller med frivillig kjøkkenressurs. Eller ansatt i barnehagen som har særlig interesse for mat, og bruker litt ekstra tid på kjøkkenet og med matforberedelser.

I flere av barnehagene ble det uttrykt et ønske om mer ressurser til nettopp kjøkkenet. En barnehage hadde idé om samarbeid om en kokk som kunne bytte på å være i de forskjellige barnehagen i kommunen. En annen barnehage hadde idé om å kunne bruke frivillige gjennom frivillighetsentralen, gjerne med flerkulturell bakgrunn, til å lage mat i barnehagen.

Barnehagene vi spurte som i dag hadde lite servering av mat, om hva som skulle til for å øke dette, var svaret ofte mer ressurser til kjøkkenet. De største barnehagene beskriver også det som en utfordring å få til servering pga felles kjøkken i barnehagen, der flere avdelinger må dele på kjøkkenet. Da blir det logistikkspørsmål å få til matlaging til flere avdelinger.

Utgifter til mat og drikke

Utgifter for å dekke mat, drikke, frukt og grønt finansieres med et tillegg til foreldrebetalingen for alle barnehagene i Hallingdal. Beløpet varierer fra rundt 50-60 kr til 300-400 kr måneden alt etter hvor mye mat som skal dekkes. Vi ser også at det er noe forskjell fra barnehage til barnehage hva foreldrene må betale for. I noen barnehager betaler foreldre for både mat, melk, og frukt mens i andre barnehager betaler foreldre bare for mat mens melk og frukt blir dekket over barnehagens eget budsjett. Variasjoner finnes også innenfor samme kommune. Noen barnehager koster det 150,- pr måned for full plass med matsservering én dag i uka. I annen barnehage kan det koste 200,- pr måned i matpenger for full plass med matsservering 4 dager i uka.

Oppsummering

I alle barnehagene i Hallingdal kjenner de ansatte til nasjonale retningslinjer for mat og måltid i barnehagen, og kartleggingen viser at det daglige tilbudet av mat og drikke i barnehagene stort sett er innenfor myndighetenes anbefalinger.

Barna har mulighet til å spise faste måltider, som frokost, lunsj og ettermiddagsmat. Grove brødtyper dominerer når barnehagen serverer mat.

Melk og vann blir drukket til måltider og vann primært brukt som tørstedrikk mellom måltidene.

De fleste barnehagene hadde daglig tilbud om frukt og grønnsaker.

Men kartleggingen viser at tilbudet av mat i barnehagene varierer ganske mye.

For bursdagsfeiringer i barnehagene har det skjedd en positiv utvikling ved at flere og flere har gått over fra søt mat og drikke som kake og is til sunnere alternativ som smoothie, grove vafler eller frukt.

En del av barnehagene gir uttrykk for at de ønsker og har behov for kjøkkenhjelp, kokk eller lignende.

Konklusjon

Måltidene i barnehagen har en viktig miljøskapende verdi og har betydning for blant annet helse, trivsel og læring. Et sunt mattilbud i barnehagen er særlig viktig for de som kommer fra hjem hvor bevisstheten rundt kosthold og levevaner er lav. Da en stor andel barn tilbringer mange timer i barnehagen hver dag er det viktig at de får sunn mat i tilstrekkelige mengder utover hele dagen, så de har overskudd til lek og læring.

Det daglige tilbudet av mat og drikke i barnehagene i Hallingdal er stort sett innenfor myndighetenes anbefalinger. Vi vil likevel bemerke at vi mener forskjellen på mattilbudet barnehagene imellom her i Hallingdal er for stor. Det er stor variasjon på hvor ofte barnehagene serverer mat, og hvor ofte barna må ha med medbrakt niste. En fjerdedel av barnehagene i Hallingdal har servering av mat hver dag, enten som brødmatt eller varm mat. Halvparten av barnehagene i Hallingdal har servering av mat én eller to ganger i uka. Forskjellene i kostnader foreldre må betale for at barnet får mat i barnehagen én dag i uka eller fem dager i uka, er heller ikke så stor som en skulle tro.

Barnehagene som hadde servering av brødmatt eller varmmatt flere dager i uka, opplevde dette som positivt for barna og fellesskapet ved at alle spiste samme mat. Barnehagene var også bevisste på å bruke mat og matlaging som pedagogisk aktivitet med barna. Servering av mat i barnehagen bidrar til å utjevne sosiale ulikheter, og i tillegg unngår en nistepakke med søte pålegg, kaker og lyst brød.

I de nye reviderte retningslinjene for mat og måltid i barnehagen som kommer i løpet av 2018, vil det være en sterk anbefaling om bruk av måltidene i barnehagen som pedagogisk arena, der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.

Kommuneoverlegeforum i Hallingdal og Miljøretta helsevern Hallingdal mener dette kan best gjennomføres ved at barna får servert samme mat, laget i barnehagen.