**Retningslinjer for ernæring – kommunale**

**og private barnehager**

Informasjon til foreldre/foresatte med barn i kommunale og private barnehager

Helsedirektoratet har laget retningslinjer for mat og måltider i barnehagene. Vågsøy kommune de kommunale og private barnehagene følger disse anbefalingene. Barnehagen er en viktig arena for forebyggende ernæringsarbeid, da måltidene i barnehagen utgjør en vesentlig del av barnas totale kosthold. Jf. <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

**Et godt og variert kosthold er viktig for barna**

* Trenger næring og energi til vekst og utvikling, leik og læring.
* Viktig for god tannhelse og for å forebygge overvekt
* Grunnlaget for kostholdet som voksen legges i barneårene
* Et godt og variert kosthold som barn kan også forebygge sykdom i voksen alder
* Allsidig og variert fysisk aktivitet er også viktig
* Matglede!

**Barnehagen – en viktig arena for forebyggende ernæringsarbeid**

* Måltidene i barnehagen utgjør en vesentlig del av barnas totale kosthold
* Gode kostvaner og godt tilrettelagte måltider i barnehagen gir økt trivsel og overskudd
* Når ”hele” befolkningen – barn, ansatte og foreldre/foresatte
* Tiltak i barnehagen kan redusere sosiale forskjeller i barns helse og utvikling

Situasjonen i dag

* for mye sukker
* for lite kostfiber
* for mye fett, særlig mettet fett
* for lite vitamin D og for lite jern
* for lite fisk og sjømat

Kostråd

* drikke mindre søte drikker (saft og brus)
* spise mindre godteri og søt mat
* spise mer grove brød- og kornprodukter
* spise variert med grønnsaker og frukt
* spise mer fisk og sjømat

Dette må vi voksne legge til rette for!

Utfordringer

* erstatte tilbudet av helmelk med magrere melketyper
* øke tilbudet av grovt brød
* øke tilbudet av fisk og sjømat
* øke tilbudet av grønnsaker og frukt, både som mellommåltid og som en del av varmt måltid.

(bør være på bordet til alle måltid)

* øke variasjon i pålegg og tilbud av varm mat
* øke innslaget av sunnere mat og drikke ved markeringer og feiringer

Det å integrere retningslinjer for mat og måltider i barnehagen er et av tiltakene med fokus på den generelle helsa og tannhelsa.

Kostholdsundersøkinger blant barn

De siste årene har det vært mye fokus på kosthold. Det har vært stor nedgang i fettinnholdet i kosten og en økning i forbruket av grønnsaker og frukt, men ennå spiser vi for lite av fiberrike matvarer, frukt, bær og grønnsaker og inntaket av sukkerholdig mat og drikke er for høyt.

Inntak av tilsatt sukker bør reduseres til 10 % av det totale energiinntak. For barn i alderen 2-5 år utgjør dette om lag 30 gram sukker i gjennomsnitt per dag. Dette får en gjennom vanlig sunt kosthold.

Kostholdsundersøkinger viser at 75 % av sukkeret barn får i seg kommer fra saft, brus og godteri, kjeks, boller og kaker (vafler, svele og lignende) Fruktyoghurt, sjokolademelk og sjokoladepålegg er også kilder til sukker i mange av barna sitt kosthold.

Folkehelsesatsinga i Sogn og Fjordane har flere tiltak i folkehelseprogrammet for å redusere sukkerinntaket og fremme sundt kosthold i tråd med retningslinjer for ernæring.

«Fiskesprell» og «5omdagenbarnehage» er gode verktøy for å gjøre endringer.

Velger du matvarer som er merket nøkkelhullet, er det enklere og sette sammen et sunt og variert kosthold.

Med bakgrunn i dette er det en del matvarer vi ser skaper diskusjon hvert år og som vi derfor ikke ønsker at barna har med i barnehagen:

Saft og juice Biola Yoghurt

Syltetøy Kjeks

Sjokoladepålegg

Frokostblanding

Kjeks

Vi må prøve å skape gode matvaner for barna. Det er vi som foreldre som lager matpakken.

Prøv også å velge brød med høyt fiberinnhold. Brødskala`n er et godt hjelpemiddel.

Lettmelk og vann er det som blir servert som drikke i alle barnehager

Makrell i tomat og leverpostei i småbokser, helt ok, for det er ofte best når det smøres rett på skiven. Barnehagen satser på sunne alternativer ved bursdager og avslutninger.

Foreldre som vil gi mat/snacks/kos til barnehagen må avtale på forhånd, f.eks. om sommeren når en har lyst å dele ut is i barnehagen.

***Underskrifter: leiande helsesøster, folkehelsekoordinator, tannpleier.***