



Til virksomhetsleder barnehage

10-11-2023

## Mat og måltider i barnehagen

Det barna spiser og drikker mens de er i barnehagen utgjør en betydelig del av barnas kosthold, både det de har med seg hjemmefra og det de får servert. Barnehageloven § 2 sier at barnehagene skal ha en forebyggende og helsefremmende funksjon. Å bidra til sunne måltider er et godt bidrag til å fylle denne funksjonen. For barnehagene omtales føringene for den pedagogiske praksisen rundt måltider i rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Mat og måltider omtales særlig i [fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse](#). Her trekkes det frem at barna skal oppleve matglede og matkultur, samt utvikle sunne helsevaner i barnehagen. Barna skal også få innsikt i matens opprinnelse og veien fra mat til måltid.

Mattilbudet vil variere mellom barnehagene, dette kommer av at barnehagene har ulike muligheter for matlaging. Felles for *alle* barnehagene er helsedirektoratets [nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltider i barnehagen](#). Disse skal ligge til grunn når barnehagene gjør valg knyttet til bestilling, planlegging, tilbereding og gjennomføring av måltider. Retningslinjene viser til [nøkkelhullmerkede](#) matvarer som en rettesnor for hva som er gode valg for barnehagene.

Helsedirektoratet anbefaler at noen matvarer *bør unngås* i barnehagen. Eksempler på dette er godteri, snaks og brus. Med formuleringen *bør unngås* menes at anbefalingen deres vil gjelde for de fleste barn i de fleste situasjonene i barnehagen. Altså at de fleste feiringer og markeringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Samtidig har vi enkelte tradisjoner og høytider med egne matretter knyttet til seg (som Lucia og 17 mai). Da er det naturlig og greit å markere dagen med mat som er tilknyttet den.

Vi ber om at dere legger til rette for at personalet som har ansvar for bestilling og planlegging av mat og måltider hos dere tilstreber å praktisere i tråd med helsedirektoratets anbefalinger.

- Plakatversjon av de nasjonale retningslinjene [her](#).
- Oppskriftsbank for *bra mat i barnehagen* som kan skaleres etter antall barn [her](#).
- Nedlastbart oppskriftshefte for bra mat i barnehagen [her](#).

Med vennlig hilsen

Monica Buvig Stenseth  
Kommunalsjef

*Dokumentet er elektronisk godkjent og sendes uten signatur*

