



Kostholdsplan Barnehage - SFO - skole 2018 - 2022



Innholdsfortegnelse

Innledning	3
1. Rammer.....	3
2. Dagens situasjon i barnehage	3
3. Dagens situasjon i skole/SFO	4
4. Mål og strategier	5
5. Opplæring.....	7
6. Råd om kosthold og lenker i det videre arbeidet	7

Innledning

Dette er en overordnet plan som angir prinsipper for et sunt og bærekraftig kosthold for barn og unge som går i barnehage, SFO og skole i Lørenskog kommune. Alle kommunale barnehager, skoler og SFO'er skal følge planen, og rådmannen oppfordrer også de private aktørene til å slutte seg til disse prinsippene.

Målet er at kostholdsplanen skal bidra til variert, sunt og godt kosthold for barn og unge. Økt kompetanse gir ansatte, foreldre og barn høyere bevissthet som fører til riktige prioriteringer og gode valg om bærekraftig kosthold.

Kostholdsplanen inneholder mål og strategier for hva som skal til for et sunt og bærekraftig kosthold. Dette blir visualisert på kostholdplansjen som skal henge i alle barnehager, SFO og skoler som en daglig påminnelse.

1. Rammer

Praktiske utfordringer på den enkelte barnehage, SFO og skole løses lokalt. Dette kommer av at alle barnehager, SFO og skoler har ulike kjøkkenfasiliteter. I tillegg har alle virksomheter barn med ulike behov knyttet til livssyn, sykdom m.m. Intensjonen er at planen enkelt skal kunne tas i bruk av alle.

I spørreundersøkelse til de kommunale barnehagene og SFO-er er kjøkkenfasilitetene kartlagt. Regelverket til mattilsynet setter rammer for oppbevaring og tilberedning av mat. Kartleggingen viser at det er store forskjeller på kjøkkenfasilitetene i virksomhetene. Matbudsjettet og bemanningsnorm påvirker også rammene for denne kostholdsplanen.

2. Dagens situasjon i barnehage

2.1 Krav i barnehageloven, vedtekter og betalingsreglement

Barnehagens drift skal være i tråd med barnehageloven med forskrifter. I rammeplan for barnehager er det et kapittel om kropp, bevegelse, mat og helse. I dette kapittelet er følgende punkter om mat:

- *blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold*
- *får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid.*
- *bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kost, hygiene, aktivitet og hvile*
- *legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna*
- *kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.*

Kostpenger kommer i tillegg til oppholds-betaling og fastsettes av eier. I kommunens betalingsreglement står det følgende om mat:

Kostpengene skal dekke innkjøp av melk, eventuell annen drikke til måltidene, frukt og andre tørrvarer. I tillegg skal barnehagen servere et til to måltider i uka enten smørelunsj eller enkelt varmt måltid.

Bærekraftig kosthold:

Et kosthold som har lav innvirkning på miljøet og som bidrar til et sunt liv for nåværende og fremtidige generasjoner. Et bærekraftig kosthold beskytter biologisk mangfold og økosystemer, er kulturelt akseptabelt, tilgjengelig, økonomisk rettferdig, trygt og sunt, og sørger for optimal ressursbruk.

2.2 Dagens mattilbud i kommunale og private barnehager

Mattilbudet i barnehagene i Lørenskog kommune varierer fra barnehage til barnehage. Tilbudet varierer avhengig av bemanning, barnehagens årsplan og utforming av kjøkken. Dette er variasjoner uavhengig av eierform. Alle barnehager jobber for å gi et tilbud som er så godt som mulig innenfor sine rammer

Siden rammene for mat og kosthold er så vide blir dette løst ulikt i barnehagene. Det varierer mellom enkel varmmat, brødmåltider, gryn og kornblandinger m.m. Frukt er et vanlig innslag og serveres daglig i de fleste barnehager.

Enkelte barnehager kjøper varmmat gjennom prosjektet *La oss jobbe* i regi av flyktning- og innvandringstjenesten. Mange barnehager lager også varm mat selv, tilpasset barnehagens kjøkkenfasiliteter og bemanning.

3. Dagens situasjon i skole/SFO

3.1 Krav i opplæringsloven, rammeplan for SFO og betalingsreglement

SFO sin drift skal være i tråd med opplæringsloven § 13-7 og Rammeplan for SFO i Lørenskog (20.10.2010). I rammeplan for SFO er det et kapittel om Mat og ernæring. Der står det:

Det er viktig at barna på SFO får sunn og god matservering. Måltidet er viktig for barnas fysiske og sosiale velvære. Måltidet gir også muligheter for innlæring av gode holdninger, måltidsvaner og matskikker. Måltider er en viktig arena for læring av sosiale- og praktiske ferdigheter. Samling rundt et felles bord gir gode muligheter for språklig aktivitet og gode samtaler. I den grad det er mulig skal barna kunne få delta i forberedelser av måltid og få delta i matlagingsgrupper.

Mål i Rammeplanen:

SFO skal legge til rette for sunne måltider, og gjennom måltidene ivareta ulike skikker, tradisjoner og kulturer.

Innhold:

- *Barna får tilbud om servering av mat, frukt og drikke.*
- *Barna skal få mulighet for å delta i å tilberede måltider.*
- *Barna skal få tilegne seg sunne matvaner.*

3.2 Mattilbud i SFO

I januar 2018 ble det gjennomført en enkel undersøkelse om mattilbud og kjøkkenfasiliteter i SFO.

Kartleggingen av mattilbudet viser at de ulike SFO-ene tilbyr en variert og enkel meny. Det serveres brødmatt, enkel varmmat, kornblandinger og frukt. Måltidet i SFO er tenkt som et variert og sunt mellommåltid. Selv om det kun er et mellommåltid, legges det vekt på at barna får spise seg mette.

De fleste barna spiser frokost hjemme. De barna som er på SFO om morgenen spiser medbrakt matpakke.

SFO-ene har en bevisst holdning til søtt og kaker. De SFO-ene som markerer festdager og bursdager gjør det ved å samle opp til felles feiring en gang i måneden. Måltidet er det første som skjer når barna ankommer SFO etter skolen. Måltidsforberedelsene gjøres derfor som regel av de ansatte, uten barn. Det er ikke en egen ansatt som lager maten, men de ansatte har dette ansvaret på omgang, noe de ser på som en fordel. De ansatte ved skolene og SFO understreker at matlaging tar mye tid, noe som kan gå utover barnas aktiviteter og fritid.

Det legges vekt på god hygiene ved matlagingen. Kjøkkenfasilitetene ved skolenes SFO er ulike. Enkelte skoler har gode egnede kjøkken, andre får bruke skolekjøkkenet et par dager i uke, andre igjen har egne små kjøkken.

4. Mål og strategier

Kostholdsplanen skal bidra til variert, sunt og godt kosthold for barn og unge i Lørenskog kommune. Økt kompetanse gir ansatte, foreldre og barn høyere bevissthet som fører til riktige prioriteringer og gode valg om bærekraftig kosthold.

Arbeidet med mat og måltider bør nedfelles i barnehagenes, SFO og skolenes virksomhetsplan og årsplan. Kosthold og mat er mer enn å spise seg mett. Det legges vekt på god hygiene ved matlagingen. Måltidet er en sosial arena med mye læring. Mange barn har en travel hverdag der det å sitte ned sammen til et måltid med familien ikke skjer hver dag.

Arbeidet kan enkelt knyttes til Grønt flagg, som er en godt etablert satsing i kommunen. Kosthold er et aktuelt tema i Grønt flagg. Barnehager og SFO som velger å jobbe parallelt med disse to områdene får en god sammenheng og utvikling, uten at det medfører mer arbeid.

Ansatte må ha tilstrekkelig kompetanse om allergier og allergivennlig mat. Barn med allergier, vil ved legeerklæring som bekrefter behovet, få tilbud om et likeverdig alternativt mattilbud.

Målene og strategiene i denne kostholdsplanen skal være retningsgivende for arbeidet med kosthold.

Mål

Barn og elever får god tid til måltidene

Strategi

- barnehagene setter av minst 30 minutter
- skole og SFO setter av minimum 20 minutter
- ansatte tilrettelegger for maksimalt 3-4 timers mellomrom mellom måltidene.
- barn og elever lærer respekt for maten.

Mål

Måltidet for barn og elever er en fin og hyggelig stund, der det skal skapes en trygg, god og koselig ramme

Strategi

- elever får tilsyn under måltidet
- i barnehagene bør personalet delta aktivt

Brødskalaen

Brødskalaen viser hvor mange prosent hele korn, sammalt mel og kli det er i brødet i forhold til total mel mengde.



Grovt brød: 51-75,9 % sammalt mel eller hele korn

Mål

Måltidene er ernæringsmessig fullverdige

Strategi

- minimum 51% av melet er grovt. Det vil si minst **tre kakestykker** på merking av brød
- både brød og frokostblandinger er **nøkkelhullmerket**
- det tilbys minst ett **fiskepålegg** på bordet ved brødmåltider
- det er tilbud om **frukt og/eller grønnsaker**. Barn i barnehage og SFO bør få tilbud om frukt/grønnsaker 5 dager i uka
- Gjennomføre kartlegging av kvaliteten på måltidene ved oppstart av implementering av planen og hvert andre år i planperioden

Mål

Et kosthold som har lav innvirkning på miljøet og som bidrar til et sunt liv for nåværende og fremtidige generasjoner

Strategi

- de ansatte har kunnskap om oppbevaring og holdbarhet, for å redusere matsvinn
- de ansatte planlegger innkjøpene i tråd med kostholdsrådene
- det er god hygiene ved matlaging og måltider for å forhindre svinn
- etterstrebe kortreist mat

Nøkkelhullet er en offentlig merking for sunnere matvarer. Det stilles krav til innholdet av mettet fett, sukker, salt, fiber og fullkorn.



5. Opplæring

Økt kompetanse hos ansatte er en viktig faktor for å nå målsettingen om at barn og unge får et sunt og bærekraftig kosthold. Siden barn og unge spiser flere måltider hjemme og har med matpakke hver dag, er foreldrene også en viktig målgruppe i arbeidet med et sunt og bærekraftig kosthold. Sist, men ikke minst er barn og unge en viktig målgruppe. Barn og unge skal ha et sunt kosthold i oppveksten, men de skal også bli voksne som tar ansvaret selv for et sunt kosthold.

Opplæringstiltakene retter seg derfor mot:

- **Ansatte**
- **Barn og elever**
- **Foresatte.**

Opplæringen av de ansatte starter høsten 2018. Ledere får økt kunnskap som gir et overordnet perspektiv om kosthold, sett i sammenheng med utvikling, læring og trivsel. Kompetansen skal bidra til bedre folkehelse. Alle ansatte tilbys opplæring av kommunens egne helsesøstre og frisklivssentralen.

Helsesøstrene gir veiledning og kostholdsoppfølging, samt oppfølging av høyde og vekt for alle elever og foreldre. Frisklivssentralen tilbyr veiledning og støtte til innbyggere som ønsker å endre levevaner knyttet til fysisk aktivitet og kosthold.

6. Råd om kosthold og lenker i det videre arbeidet

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen

Folkehelse råd

Bærekraftig kosthold

Bra mat i barnehagen

Nøkkelhullmerket

Mat og måltider i barnehagen

Måltidet som pedagogisk arena

Mat og måltider i skolen

Debio

Grønt flagg

SunnereBarn