

ERNÆRING I BARNEHAGEN

Mat og drikke som inntas i barnehagen, enten den er medbrakt eller servert, utgjør en betydelig del av mange barns totale kosthold. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barn og unges kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, ernæringsstatus og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør, jf. barnehagelovens §§ 1 og 2, skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring.

Vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider i barnehagen vil bidra til å tidlig legge grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet.

Overvekt er et økende problem i samfunnet, også blant barn. De fleste barn behøver likevel ikke å spise mindre, men bedre. Matvanene til mange barn i dag øker risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte- og karsykdom senere i livet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for sunne kostvaner fra så tidlig alder som mulig, også i barnehagen.

Sosial ulikhet i helse og læring. I Norge er det forskjeller i helse og sykdom mellom ulike sosiale grupper i befolkningen, noe som også gjelder for barn. Årsakene til dette er sammensatte, men dels skyldes det forskjeller i levevaner som kosthold, fysisk aktivitet og røyking. For å gi kommende generasjoner det beste utgangspunktet for god helse, er det viktig å legge til rette for gode vaner på arenaer i samfunnet hvor man vet at man når svært mange. Barnehagen er et eksempel på en slik arena.

Resultater av kartlegging av småbarns tannhelse fra 2003 viser at det i landsgjennomsnitt er 13 prosent av 3-åringene som har karies. Det er viktig å forebygge karies, eller hull i tennene, hos barn. For å unngå hull i tennene anbefales det å pusse tennene med fluortannkrem morgen og kveld og å unngå hyppige sukkerinntak.

Det er gode og mindre gode trekk ved kostholdet til barn i Norge. De fleste barn i førskolealder spiser frokost, lunsj, middag og kvelds, noe som er en viktig del av det å ha et sunt kosthold. Men barn får i seg for mye mettet fett og tilsatt sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom kosten. Dette er vist i landsrepresentative kostholdsundersøkelser blant barn i alderen 1, 2 og 4 år.

Svakheter ved næringsinntaket hos barna skyldes for lite grønnsaker, frukt, fisk og grove kornprodukter, og for mye søte drikker, godteri, snacks, is og fete og søte kjeks og bakervarer. For å få ned inntaket av mettet fett må fete melke- og kjøttprodukter erstattes med magre varianter.

Kartlegging av mat og måltider i barnehagen i 2005 viser at det daglige tilbudet av mat og drikke i mange av landets barnehager på flere områder er innenfor myndighetenes anbefalinger. Likevel er det noen klare ernæringsmessige svakheter, og hovedutfordringer ved mat- og drikketilbudet i barnehagene er:

- Lav andel som bruker grove brød- og kornvarer
- Lav andel som tilbyr grønnsaker
- Høy andel som tilbyr helmelk
- Lite variasjon i pålegg og tilbud av varmmat, bl.a. når det gjelder bruk av fisk
- Mye fet og søt mat og søt drikke ved feiringer og markeringer

Mat og drikke i barnehagen, enten det er medbrakt hjemmefra eller servert av barnehagen, bør være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring. Anbefalingene er basert på den i dag tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjonen på området. Ved å følge Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barnehagen bidra til at barn får et kosthold som er i tråd med offisielle anbefalinger og som gir det beste utgangspunktet for god helse, utvikling og læring.

Dersom det legges til rette for sunne måltider etter anbefalte tidsintervaller med vekt på ro og trivsel, samt gode muligheter for allsidig fysisk aktivitet, regulerer friske barn sitt eget matinntak etter hva de trenger. Det er derfor ikke utarbeidet retningslinjer for mengde mat og næringsinnhold i det enkelte måltid i barnehagen. Retningslinjene for hvordan sette sammen et ernæringsmessig fullverdig måltid, er basert på helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring, matvarekunnskap og gjeldende kostråd.