

---

# MENY OG ERNÆRINGSFAGLIG GRUNNLAG FOR MÅLTIDER I BARNEHAGEN

---

## 1. INNLEDNING

---

Måltidene er en viktig del av hverdagen i barnehagen. De handler ikke bare om mat, men også om fellesskap, læring og gode opplevelser.

Dette heftet gir et innblikk i hvordan vi arbeider med mat og måltider. Grunnlaget er Helsedirektoratets anbefalinger, forskning på barns matlyst og våre egne erfaringer fra barnehagehverdagen. Vi vet at gjentatt eksponering for ulike matvarer, gode rollemodeller og en positiv måltidskultur bidrar til å gi barn trygghet, nysgjerrighet og matglede.

### Våre mål med måltidene er å:

- Gi barna et variert og næringsrikt kosthold i tråd med norske kostråd.
- Skape gode rammer rundt måltidene som gir ro, fellesskap og trivsel.
- Bruke måltidene som en pedagogisk arena der barna kan utforske og lære.
- Gi rom for barns medvirkning ved at barna får delta, prøve og påvirke.
- Bidra til mindre matsvinn og bevissthet rundt bærekraft.

I heftet finner du vår 4-ukers rotasjonsmeny, faglige begrunnelser for hvordan vi organiserer måltidene, og eksempler på hvordan vi involverer barna. Det er laget som en felles ramme for barnehagen, samtidig som vi tilpasser etter barnas behov.

## 2. GRUNNPRINSIPPER

---

### Måltidsrytme og rammer

I barnehagen har vi faste rammer for måltidene slik at barna får trygghet og forutsigbarhet i hverdagen:

- Vi serverer et varmt måltid kl. 11 og et kaldt måltid kl. 14.
- Måltidene varer i omtrent 30 minutter, med fokus på ro og fellesskap rundt bordet. De voksne sitter og spiser sammen med barna.

### Matvarevalg

Vi følger Helsedirektoratets kostråd og legger vekt på variasjon, balanse og gode vaner:

- Daglig fullkorn: Grovt brød og knekkebrød, fullkornsrís/-pasta, havre og bygg.
- Grønnsaker, frukt og bær til hvert måltid – både rå og varmebehandlet.
- Fisk 2–3 ganger i uken, både hvit og fet fisk.
- Kjøtt i moderate mengder, med vekt på magre varianter.
- Belgvekster (linsler, bønner, kikerter) serveres ukentlig, ofte i supper og gryter.
- Meieriprodukter uten tilsatt sukker, som yoghurt naturell, ost og melk.
- Vi begrenser salt og tilsatt sukker, og unngår ultraprosesserte produkter.

### Salt – hvorfor vi er bevisste

Barn trenger svært lite salt, men får ofte mer enn anbefalt:

- For mye salt kan bidra til høyt blodtrykk og økt sykdomsrisiko senere i livet.
- Helsedirektoratet anbefaler maks 3–4 gram salt per dag for barn i alderen 2–5 år.
- Mange bearbejdede matvarer inneholder mye salt, for eksempel pølser, kjøttpålegg, ost og ferdigretter. Derfor er vi bevisste på å velge matvarer med lavt saltinnhold i barnehagen.

### 3. ERNÆRINGSFAGLIG GRUNNLAG FOR MENYEN

---

#### **Barns behov for næringsstoffer**

Barn trenger variert mat for å vokse, lære og ha energi gjennom dagen. Vi legger vekt på å gi mat som gir både energi og viktige «byggeklosser» for kroppen.

- Karbohydrater er barnas viktigste energikilde. Vi henter dem fra grove kornprodukter, poteter, grønnsaker, frukt og bær.
- Protein er nødvendig for vekst og utvikling. Vi bruker fisk, magert kjøtt, egg, meieriprodukter og belgvekster som gode proteinkilder.
- Fett er viktig for energi, hjernens utvikling og opptak av vitaminer. Vi prioriterer umettet fett fremfor mettet fett.

Vegetariske måltider er en naturlig del av menyen vår.

- Belgvekster som bønner, linser og kikerter gir både protein, fiber og viktige mineraler.
- Når vi kombinerer dem med grove kornprodukter, får barna et fullverdig proteininntak – godt både for kroppen og for variasjon i måltidene.

#### **Honning og søtning**

Barn trenger ikke tilsatt sukker eller søtningsmidler.

- Frukt og bær gir nok naturlig sødme i grøt, yoghurt og bakst.
- Honning brukes ikke på hverdagsbasis i barnehagen. Barn under 1 år skal ikke ha honning.

#### **Bearbeidet og ultraprossesert mat**

All mat vi spiser er i ulik grad bearbeidet. Noe bearbeiding er nødvendig og trygt, som når melk pasteuriseres eller korn males til mel.

Begrepet *ultraprossesert mat* brukes gjerne om industriprodusert mat med mange ingredienser og tilsetningsstoffer. I barnehagen legger vi vekt på å bruke rene råvarer og matvarer med få ingredienser, så langt det lar seg gjøre og det samtidig er ernæringsmessig hensiktsmessig. Vi får levert økologiske brød fra «Godt Brød» to ganger i uken – brød uten tilsetningsstoffer og fulle av næring.

## 4. FIREUKERS MÅLTIDSMENY

---

### Uke 1

Dag	Varmt måltid	Kaldt måltid
<b>Mandag</b>	Fullkorns-wrap med laks og grønnsaker	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær
<b>Tirsdag</b>	Hjemmelaget tomatsuppe med fullkornspasta og egg	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Onsdag</b>	Pastasalat med kylling og grønnsaker	Kjøleskapsgrøt med frukt og bær
<b>Torsdag</b>	Hjemmelaget blomkålsuppe med fullkornsbrød/ rundstykker	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Fredag</b>	Ovnsbakt laks med poteter, gulrot og brokkoli	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær

### Uke 2

Dag	Varmt måltid	Kaldt måltid
<b>Mandag</b>	Grove fiskeburgere, med poteter og kokte grønnsaker	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær
<b>Tirsdag</b>	Meksikansk vegetargryte med søtpotet, gulrot, løk og bønner	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Onsdag</b>	Kjøttkaker med poteter og grønnsaker	Kjøleskapsgrøt med frukt og bær
<b>Torsdag</b>	Fullkornspizza med grønnsaker, kylling og ost	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Fredag</b>	Fiskesuppe med fullkornsbrød	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær

## Uke 3

Dag	Varmt måltid	Kaldt måltid
<b>Mandag</b>	Grove pitabrød med kylling og kuttete grønnsaker	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær
<b>Tirsdag</b>	Fiskegrateng med grønnsaker	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Onsdag</b>	Stekt ris med egg, kylling og grønnsaker	Kjøleskapsgrøt med frukt og bær
<b>Torsdag</b>	Fullkornspasta med laks og brokkoli i kremet saus	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Fredag</b>	Hjemmelaget pasta bolognese med kjøttsaus av karbonadedeig.	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær

## Uke 4

Dag	Varmt måltid	Kaldt måltid
<b>Mandag</b>	Linsegryte med brød	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær
<b>Tirsdag</b>	Grønnsakssuppe og grove rundstykker/brød	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Onsdag</b>	Bondeomelett med poteter og grønnsaker	Kjøleskapsgrøt med frukt og bær
<b>Torsdag</b>	Kyllingtaco med fullkornslefser, grønnsaker og rømme	Brød med variert pålegg, frukt og grønnsaker
<b>Fredag</b>	Ovnsbakt laks med fullkornsrís, gulrot og brokkoli	Naturell yoghurt med havregryn, chiafrø og bær

## 5. MÅLTID SOM PEDAGOGISK ARENA

---

### Måltid som pedagogisk arena

Måltidene i barnehagen handler om mer enn å spise seg mett. De gir barna erfaringer med fellesskap, språk, kultur og praktiske ferdigheter, samtidig som de bidrar til nysgjerrighet og matglede.

- **Rollemodellering:** De voksne spiser sammen med barna og viser åpenhet og interesse for maten.
- **Gjentatt eksponering:** Nye matvarer serveres flere ganger i små mengder, slik at barna får tid til å bli trygge på smaken.
- **Positivt språk:** Vi beskriver maten med ord som bl.a. «sprø», «saftig» og «fargerik» fremfor å dele inn i «sunn» og «usunn».
- **Medvirkning:** Barna får bidra med enkle oppgaver som å dele frukt, røre i suppe eller fylle wraps. De får medbestemmelse på råvarer, som for eksempel hvilke råvarer vi skal ha i smoothien.
- **Struktur og ro:** Vi legger vekt på forutsigbarhet, tid og trivsel rundt bordet.

Vi snakker også med barna om næringsstoffene – kroppens «byggeklossen» – og hva de gjør for kroppen. I tillegg utforsker vi hvor maten kommer fra, og trekker røde tråder til barnas erfaringer og opplevelser. På denne måten blir måltidene en naturlig del av barnas læring og utvikling i barnehagen.

## 6. EVALUERING AV MÅLTIDENE

---

For oss er det viktig at barna får være med på å påvirke måltidene i barnehagen. Vi ønsker å skape eierskap, nysgjerrighet og gode vaner – samtidig som vi som voksne har ansvar for å legge til rette for sunne valg.

- Daglig kort prat: Underveis eller etter måltidet stiller vi barna 1–2 enkle spørsmål, for eksempel «Hva likte du best i dag?» eller «Var det noe som smakte annerledes enn du trodde?».
- Ukentlig notat: Den matansvarlige skriver en kort oppsummering (3–4 stikkord) om hva barna spiste mye av, hva de spiste mindre av, og eventuelle ønsker som dukker opp.

På denne måten får barna medvirke, samtidig som personalet setter rammene for at måltidene skal være både næringsrike og gode opplevelser.

## 7. KILDER

---

Fjæra, K. (2025). Promoting healthy eating in kindergartens. *OsloMet – Storbyuniversitetet*.

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3184734/A-25-29-Fj%c3%a6ra-HV-Publisert.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Helsedirektoratet. (2024a, august 15). *Kostrådene*. Helsedirektoratet.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>

Helsedirektoratet. (2024b, august 15). *Mat og måltider i barnehagen*. Helsedirektoratet.

<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>

Helsenorge. (2024, august). *Bearbeidet mat*. <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/bearbeidet-mat/>