

Felles kostholdsplan for barnehagene i Ørland kommune



Vedtatt 10.07.2025

Bildet er hentet fra Stockbilder

Forord

Felles kostholdsplan for barnehagene i Ørland kommune har som mål å være et praktisk og veiledende dokument, i tråd med rammeplan for barnehagen og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Planen vil bidra til at kommunens barnehager samsvarer i praksis og tilbud når det gjelder mat og måltider.

Ørland kommune er omkranset av kortreiste, lokale råvarer. Fra fisk og sjømat, egg, meieri og kjøtt til grønnsaker, frukt og bær. Dette gir en gylden mulighet til både å skape næringsrike måltider for barn i vekst, og samtidig ta vare på samfunnet rundt oss. Måltider er mer enn bare næringsstoffer. Måltidene bidrar til glede, fellesskap og læring, noe som er viktig for både fysisk og psykisk helse.

Barnehagen er en viktig arena og støttespiller i å etablere gode kostholdsvaner tidlig i livet. Planen bidrar med praktiske tips og verktøy som legger til rette for at kommunens barnehager tilbyr sunn, næringsrik mat og læring under måltidene.

Felles kostholdsplan for barnehagene i Ørland kommune ble utarbeidet i samarbeid mellom

- Wenche Beate Olden Moen, Enhetsleder for barnehagene
- Styrerne i de kommunale barnehagene:
Hege Sørgård Hovd (Bekkefaret), Lisbeth Tingvoll (Borgen), Hege Hunshamar (Futura), Gry Sandvik (Kosmos) og Ann Kristin Thunsør (Solkysten barnehage)
- Siw-Lindia Leirbakk Ledsaak, Kommuneoverlege i Ørland
- Dorthe Elise Rustand Bruun, Klinisk ernæringsfysiolog i Fosen helse IKS

OVERODNEDE FØRINGER

Rammeplan for barnehagen

Felles kostholdsplan i Ørland kommune baserer seg på Rammeplan for barnehagen (Utdanningsdirektoratet, 2017). Utdrag fra rammeplanen som omhandler mat og måltider beskriver følgende:

Verdigrunnlag - livsmestring og helse

Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling. Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner.

Fagområde - kropp, bevegelse, mat og helse

Gjennom arbeid med fagområdet skal barna få mulighet til å sanse, oppleve, leke, lære og skape med kroppen som utgangspunkt. Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse.

Gjennom arbeid med kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna:	Personalet skal:
<ul style="list-style-type: none"> - blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og et variert kosthold - blir trygge på egen kropp, får en positiv oppfatning av seg selv og blir kjent med egne følelser - får innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna - kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn.

Utdrag fra Rammeplan for barnehager (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Rammeplanen finnes i sin helhet her: [Rammeplan for barnehagen | udir.no](https://www.udir.no/rammeplan-for-barnehager)

Retningslinje for mat og måltider i barnehagen

Felles kostholdsplan for barnehagene i Ørland kommune baserer seg også på retningslinje for mat og måltider i barnehagen (helsedirektoratet, 2018. *Oppdatering pågår, ny forventes i 2026).

De tolv anbefalingene i retningslinjen er:

Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd
Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

Retningslinjen finnes i sin helhet her: [Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen - Helsedirektoratet](#)

Retningslinjen for mat og måltider i barnehagen følger kostrådene fra Helsedirektoratet. Kostrådene er godt dokumenterte råd om mat som fremmer god helse. De norske kostrådene er utarbeidet med grunnlag i Nordic Nutrition Recommendations (NNR2023), som består av solide kunnskapsoppsummeringer på ulike næringsstoffer og helseutfall. Dette er den beste kunnskapen vi har om kosthold på nåværende tidspunkt.

MAT ER MER ENN NÆRINGSSTOFFER

Mat og måltider i barnehagen bidrar til økt kunnskap om mat og matlaging, samtidig som måltidene er en viktig sosial læringsarena.

Mat er fellesskap, tradisjoner, høytider, kultur og glede. I tillegg gir maten nødvendige næringsstoffer til barn i vekst; både fysisk og kognitivt.

Barnehagens ansatte er rollemodeller for barna. Ansatte kan benytte muligheten til å påvirke i en positiv retning. Barnehagen er også en fin arena for at barna skal få utforske ny smakfull mat. De andre barna kan, på samme måte som de ansatte, bidra positivt til å prøve ny mat.

Den gode samtalen, måltidsfellesskap og matglede ivaretas med et skjermfritt måltid.

KOSTSIRKELEN



Kostsirkelen fra Helsedirektoratet.

FORSLAG TIL GRUNNSORTIMENT

ANBEFALTE MATVARER

Frukt, bær og grønnsaker, fiber og fullkorn		Animalsk protein	Meieriprodukter
Grønnsaker Alle grønnsaker - ferske, frosne og hermetiske	Fullkornsprodukter Fullkornsvarianter av pasta, ris, couscous og andre grove kornvarer	Egg Alle former for egg	Yoghurt Yoghurt naturell og yoghurt med maks 4% tilsatt sukker
Frukt All frukt - fersk, frossen og hermetisk	Grovt bakverk Fullkornsvarianter av brød, knekkebrød og andre bakervarer	Magert kjøtt Magert kjøtt av fjærkre, storfe og svin - ferskt, frossent og pålegg	Melk Skummet melk, lettmeik og lettmeik med tilsatt D-vitamin
Bær Alle bær - ferske, frosne og hermetiske	Grove kornblandinger Fullkornsvarianter av gryn, müsli og frokostblandinger	Fisk Fisk - fersk, frossen og pålegg	Ost Mager eller halvfet gulost, smørbar ost og brunost tilsatt jern
Krydderurter Alle krydderurter - ferske, frosne og tørkede	Potet Alle former for potet <i>Unngå ferdigprodukter med høyt fettinnhold</i>	Skalldyr Skalldyr - fersk, frossen og pålegg	Mager ferskost Cottage cheese og kesam/kvarg
		Vegetabilsk protein	
		Belgfrukter Bønner, kikerter, erter og linser - ferske, frosne og hermetiske	Nøtter og frø Alle usaltede nøtter og frø

Tabell. Grønn kolonne = frukt, bær og grønnsaker, som bør være del av alle måltider.

Brun kolonne = kilder til karbohydrat i måltidet (fullkornsprodukter og poteter).

Blå kolonne = proteinkilder i måltidet (belgfrukter, egg, fisk, kjøtt og meieriprodukter).

BRØDMÅLTIDET

Brødmåltider kan ha god ernæringsmessig kvalitet. Brødmåltidet bør bestå av grove brødvarer, variert pålegg og grønnsaker, frukt eller bær. Grovt brød, knekkebrød, havregrynsgrøt, potet og fullkornsprodukter av pasta, ris, tortillalefser er gode kilder til fullkorn og fiber.

Brød, knekkebrød og rundstykker som serveres i barnehagen bør være merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) på Brødskala'n.



Bak gjerne eget brød.

Hjemmelaget brød er ofte billigere og kan være fin aktivitet for barna. Hvis man baker brødet selv, anbefales det at minst 50% av melet er grovt og/eller hele korn. Grovhetskalkulatoren er et godt hjelpemiddel: [Grovhets-kalkulator • Opplysningskontoret for brød og korn](#)

Figur. Brødmåltidet bør bestå av grove kornprodukter, pålegg og grønnsaker, frukt eller bær.



Ultraprosessert mat

Begrepet om ultraprosessert mat kommer fra NOVA-klassifiseringen. Dette er en rangering av matvarer ut fra grad av bearbeiding og hensikten bak bearbeidingen. NOVA-klassifiseringens fire kategorier er: (1) minimalt prosessert mat, (2) kulinariske ingredienser, (3) prosessert mat og (4) ultraprosessert mat. Denne måten å kategorisere mat på utelater informasjon om næringsinnholdet i maten. NOVA-klassifiseringen ikke egnet for å gi kostråd.



Bilde. Et billedlig eksempel på hvordan de ulike kategoriene av NOVA-klassifiseringen kan se ut med eksempel i makrell i tomat. Kategori 1: makrell og tomat som kan varmebehandles, men ikke tilsettes noe. Kategori 2: makrell og tomat som er tilsatt olje og krydder. Kategori 3: prosessert makrell og tomat i form av makrell i tomat på boks. Kategori 4: ultraprosessert makrell i tomat på tube.

Mye av maten vi spiser er bearbeidet. Bearbeiding er nødvendig for at maten skal bli holdbar og trygg å spise. Noen eksempler er pasteurisering av melk for å drepe bakterier, og tilsetning av sukker og syltepulver når vi lager syltetøy i eget kjøkken. Når mat og drikke er industrielt fremstilt og består av ulike matsubstanser som er "klippet og limt" sammen, tilsatt tilsetningsstoffer og inneholder lite eller ingen hel mat, kalles maten ultraprosessert. Slike matvarer er ofte karakterisert av et høyt innhold av sukker, fett og salt.

Noen matvarer som kategoriseres som ultraprosesserte kan inneholde viktige næringsstoffer og kan derfor fint inngå som en del av et hverdagslig variert kostholdet. Dette gjelder for eksempel grovt kjøpebrød, magre meieriprodukter, fiskepålegg, fiskekaker, magert kjøttpålegg eller ost. Matvarer som også er plassert i kategorien ultraprosessert er for eksempel loff, chips, smågodt, iskrem, kaker og brus. Disse matvarene bidrar i svært liten grad med verdifulle næringsstoffer.

Hva slags type prosessert eller ultraprosessert mat bidrar med viktige næringsstoffer og kan trygt inkluderes i et variert kosthold?

- Grovt kjøpebrød og knekkebrød (bruk Brødskala'n og Nøkkelhullet)
- Kornblanding (bruk Nøkkelhullet)

- Leverpostei, vegetarpostei, fiskepålegg, ost, magert kjøttpålegg (se etter Nøkkelhullet)
- Skyr og andre magre meieriprodukter (unngå kunstig søtning til barn under 3år)
- Myk margarin og flytende margarin
- Plantedrikk beriket med vitaminer og mineraler (unngå risdrikk til barn under 6år)
- Morsmelkerstatning

Hva slags type prosessert eller ultraprosessert mat bør vi begrense inntaket av?

Vi bør begrense inntak av mat og drikke som har mye tilsatt sukker, salt eller mettet fett. Noen eksempler er brus, kjeks, godteri og iskem. Det er lett å spise for mye ultraprosessert mat fordi den er fremstilt for å være ustoppelig god og krever lite tygging. Disse produktene er ofte tungt markedsført. Det er ikke helseskadelig å inkludere litt ultraprosessert mat i kostholdet, men hovedandelen av kostholdet bør være basert på råvarer, og bidra til å dekke behovet for de ulike næringsstoffene.

Nøkkelhull og brødskala'n

En markør for om maten har et bra næringsinnhold er å se etter brødskala'n og nøkkelhullet. Brødskala'n viser mengde fullkorn i brød og knekkebrød. Nøkkelhullet viser til at produktet har mindre salt, mettet fett og sukker, og mer fiber og fullkorn enn tilsvarende produkter i samme matvarekategori. I noen matvarekategorier er det krav om mengde av grønnsaker, frukt og bær.



Ferske frukt, bær og grønnsaker er som regel ikke nøkkelhullsmerket, da disse matvarene er råvarer.

SPESIELLE ANLEDNINGER, HØYTIDER, TUR OG BURSDAG

Barnehagen ivaretar tradisjoner ved markering av høytider og andre spesielle anledninger.

Bursdager feires med barnet i fokus. Dette kan være sang, dans, lek, bursdagskrone eller liknende.

Turmaten gjenspeiler kostholdet ellers i barnehagen.

All mat som serveres i barnehagen skal lages i regi av barnehagen.

TILPASNINGER I KOSTHOLDET

Barnehagen skal tilrettelegge ved matallergier og matintoleranser.

Legeerklæring/dokumentasjon kreves dersom barnet skal få kosttilpasninger ved matallergi eller intoleranse. Både fordi det hindrer unødvendige og uheldige restriksjoner i kostholdet, men også med tanke på ressurser i barnehagen.

KILDER OG RESSURSER

Nasjonale føringer:

- [Mat og måltider i barnehagen - Helsedirektoratet](#)
- [Rammeplan for barnehagen | udir.no](#)

Gode ressurser:

- Bra mat i barnehagen: [Bra mat i barnehagen – Råd, tips og oppskrifter - bokmål](#)
- Veileder for mat og måltider i barnehagen (Oslo): [Veileder for mat og måltider.pdf](#)
- Helsefremmende kosthold i barnehagen (Oslo): [Oppskriftshefte for mat i barnehagen.pdf](#)
- Oppskriftshefte: [Oppskriftshefte_Bærekraftig og sunn mat basert på norske råvarer i sesong.pdf](#)
- Matjungelen oppskriftsbank: [Oppskrifter - Matjungelen](#)
- Fiskesprell: [Fiskesprell - et nasjonalt kostholdsprogram - Fiskesprell](#)
- [Andre verktøy og ressurser - MHFA](#) (fin verktøykasse med lenke til mange gode ressurser)
- [Bearbeidet mat - Helsenorger](#)

Deler av avsnittet om ultraprosessert mat er lånt fra et dokument utarbeidet i faggruppen «Ernæringsarbeid blant barn og unge i kommunen» fra KEFF (Klinisk Ernæringsfysiologers Forening tilsluttet Forskerforbundet).

VEDLEGG 1

Forslag og eksempler til påleggssortiment

Pålegg	Hvor ofte
Grønnsaker - Alle typer: ferske, frosne, hermetiske	Daglig
Frukt og bær - Alle typer: ferske, frosne, hermetiske	Daglig
Fiskepålegg - Makrell i tomat - Peppermakrell - Sild - Tunfisk (hermetisk) - Fiskepudding - Fiskekaker - Reker - Kaviar - Røkt ørret/laks - Røkt makrell	Daglig
Meieriprodukter - Gulost / hvitost - Cottage cheese - Kremost (gjerne naturell) - Brunost tilsatt jern - Smørbare oster - Prim tilsatt jern (*tilsatt en del sukker, begrenses til 2-4x i måneden) - Gomme (*tilsatt en del sukker, begrenses til 2-4x i måneden) - Myk margarin	Daglig
Drikke - Lettmelk tilsatt vitamin D - Lettmelk - Skummet melk Obs: Vann som tørstedrikk	Daglig
Kjøttpålegg - Kyllingfilet - Kalkunfilet - Kokt skinke - Servelat - Mager salami - Leverpostei - Kyllingpostei - Spekeskinke* (salami og fårepølse; *bør ikke serveres daglig)	Daglig

<p>Andre pålegg</p> <ul style="list-style-type: none"> - Egg (køkt, stekt, eggerøre, omelett) - Belgfruktpålegg (f.eks. hummus, linsepostei, vegetarpostei) - Nøttesmør, f.eks. peanøttsmør (**sunne fettsyrer, men energitett) - Majones (**sunne fettsyrer, men energitett) - Majonessalater (**sunne fettsyrer, men energitett) 	<p>Daglig Daglig Månedlig Månedlig Månedlig</p>
<p>Bør ikke serveres - sjeldent eller helst ikke i det hele tatt</p> <ul style="list-style-type: none"> - Honning - Sjokolade-, nøtte- og karamellpålegg - Syltetøy med mer enn 20% tilsatt sukker - Most frukt eller bær med maks 20% tilsatt sukker 	<p>Unngås Unngås ≤ 1x i måneden < månedlig</p>

[Liste basert på helsedirektoratets råd om valg av pålegg, og veileder for mat og måltider i barnehagen fra Oslo kommune].

VEDLEGG 2

INSPIRASJON OG TIPS

Forslag til aktiviteter som involverer mat

- Dyrking og innhøsting av grønnsaker, poteter, urter mm.
- Årstidsbestemte aktiviteter. For eksempel
 - o Vår: så frø til urter og grønnsaker
 - o Sommer: plukke bær, fruktspyd, lage is av smoothie.
 - o Høst: epler, rotgrønnsaker (bruke i baking eller matlaging), fårrikål, gresskar i mat og til utskjæring/dekorering.
 - o Jul: nellik i appelsin/klementin, julegrøt, bake lussekatter eller pepperkaker.

Mengde frukt og grønt som tilsvarer én porsjon for et barn i barnehagen:



Barnets håndfull er en porsjon hvis under 10år

En porsjon for barn kan være ca.:

- 4-5 cherrytomater
- $\frac{3}{4}$ gulrot
- 2-3 tykke skiver agurk
- 2 buketter blomkål
- 1 kiwi
- $\frac{1}{2}$ eple
- $\frac{1}{2}$ banan
- 3-4 jordbær

Bildet over viser hva fem om dagen kan tilsvare for et barnehagebarn (*Foto: Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet*). Det nyeste kostrådet om frukt og grønt er å ha frukt og grønnsaker til alle måltider, og at mengden per dag bør være 5-8 porsjoner (håndfuller for barn).