

## Mat og måltider i barnehagen under koronapandemien

**Koronapandemien har ført til ekstraordinære tiltak i ett år. Mange steder har dette resultert i full stopp i matserveringen. Det er ønskelig at de som per nå ikke har noe mattilbud allikevel prioriterer grønnsaker, frukt og melk, samt har et tilbud til barn som har glemt matpakke.**

HelseDirektoratet har forståelse for at inndeling i kohorter, rengjøringsrutiner og økt sykefravær gjør det vanskelig å servere mat på samme måte som før mars 2020. Imidlertid setter ikke smittevernveilederen så store begrensninger på matserveringen. Derfor oppfordrer vi barnehager til å finne praktiske løsninger slik at barna kan få et daglig tilbud med noen av de viktigste matvarene.

### Grønnsaker, frukt og bær

Grønnsaker, frukt og bær er gode kilder til flere vitaminer og mineraler, og er ved siden av kornprodukter de viktigste kildene til fiber i kostholdet.

I [Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen](#) anbefaler

HelseDirektoratet at alle barnehager tilbyr grønnsaker og frukt eller bær hver dag. Det er et mål at barna inntar minst tre av "fem om dagen" i barnehagen.

Det er vanskelig for barna å spise nok grønnsaker, frukt og bær hvis de ikke får tilbud om dette flere ganger gjennom barnehagedagen. Dersom barnehagen tilbyr grønnsaker, frukt eller bær, i tillegg til det foreldrene sender med i matpakka, vil sjansen for at barna får i seg "fem om dagen" øke.

Grønnsaker, frukt og bær kan skylles i et dørslag. Selve oppkuttingen kan gjøres inne på avdelingen dersom det er mulig å holde god hygiene. Det betyr at arbeidsredskaper som skjærefjøl og kniver må være rene, og ansatte må ha god håndhygiene.



Foto: Ole Walter Jacobsen

### Melk

Melk er en god kilde til en rekke næringsstoffer. For eksempel kommer mer enn 60 % av barnas inntak av kalsium og jod i kosten fra melk og meieriprodukter.

I retningslinjen for mat og måltider i barnehagen anbefales det også at melk tilbys til måltidene, eventuelt beriket plantedrikk ved behov.

Vann er den beste tørstedrikk, men det er ønskelig at barnehagen prioriterer å servere barna melk til minimum ett av dagens måltider. I tillegg vil et glass kald melk være en kjærkommen avveksling fra vannflasken for mange barn.

### Mat og måltid i smittevernveilederen

Det er ingenting som tyder på at koronavirus smitter via mat og drikkevann. Det viktigste er at de voksne har god håndhygiene og holder god avstand mellom seg ved tilberedning og servering.

Smittevernveilederen for barnehager sier at mat kan tilberedes etter gjeldende retningslinjer. Videre står det at barna ikke skal dele mat og drikke og at de bør spise innad i egen kohort. Bord og stoler bør vaskes mellom grupper dersom flere kohorter spiser på samme sted.

Det er først på rødt nivå at barna ikke lenger kan bidra i matlagingen.

Se hele [Smittevernveilederen på Udir.no](#).

## Glemt matpakke

Barnehagen bør være forberedt på å kunne tilby enkel mat til barn som mangler matpakke eller ikke har med seg nok mat. På grunn av smittevern skal ikke barna dele mat og drikke. Derfor kan ikke et barn få en brødiskive av et annet barn, men barnehagen må sørge for at den som ikke har med matpakke får noe å spise.

Dersom et barn ikke har med matpakke, finnes det alternativ mat med lang holdbarhet som barnehagen bør ha tilgjengelig. Knekkebrød og porsjonspakker med pålegg er slike alternativer. Eksempler på porsjonspakket pålegg er makrell i tomat, leverpostei, kaviar og margarin. Ferdigsmurte knekkebrød i porsjonspakker kan også benyttes.

## Korona rammer ulikt

Enkelte deler av landet har hatt stort smittetrykk og ekstra mange og strenge tiltak lenge. Samtidig er områder som rammes hardest av korona, ofte blant de områdene med størst sosial ulikhet i helse. Derfor vil et mattilbud være ekstra viktig i disse områdene. Servering av grønnsaker, frukt og melk, ved siden av den medbrakte maten, kan bidra til større variasjon, inntak av flere næringsstoffer og å redusere forskjellene mellom barnas kosthold.

Vi både håper og tror at barnehager som nå kun har matpakker, kan finne praktiske løsninger slik at barna igjen får et lite mattilbud i påvente av normal servering. Det gir barna viktig påfyll i løpet av barnehagedagen all den tid tilbudet er redusert.

De store forskjellene utgjøres ofte av de små tingene.

## Måltidet som pedagogisk arena

Å servere barna den samme maten i fellesskap, kan bidra til fellesskapsfølelse og måltids glede.

Når barna får servert ulike grønnsaker, frukt og bær kan dere bidra til at barna blir nysgjerrige på maten. Barna spiser gjerne mer variert og er villige til å prøve nye smaker dersom barnehagen utforsker ulike matvarer og smaker i fellesskap.

Dette bidrar også til å følge opp deler av rammeplanen. Rammeplanen fastslår at gjennom mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Videre skal personalet legge til rette for at måltider bidrar til måltids glede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna.

Sett dere ned og finn ut sammen hvordan dere fremdeles kan oppnå dette i deres barnehage, selv om matlagingen ikke gjennomføres hos dere akkurat nå. Måltidet er fremdeles en pedagogisk arena, uansett medbrakt eller servert mat.