

Innhold

Forord	5
Innledning	11
Del 1	
BARNEHAGEN - EN ARENA FOR BEDRE HELSE	13
<i>Kapittel 1</i>	
Kost og fysisk helse i rammeplanen	15
Verdigrunnet i barnehagen	15
Fagområdene i barnehagen.....	16
<i>Kapittel 2</i>	
Kosthold, helse og næringsstoffer	18
Kosthold og helse.....	18
Overvekt og livsstilssykdom	19
Mindre inntak av sukker	20
Mindre inntak av mettet fett.....	20
Mer frukt og grønt, grove kornprodukter og fisk.....	21
Næringsstoffer.....	23
<i>Kapittel 3</i>	
Merking av sunne matvarer	27
Nøkkelhullet	27
Brødskalaen.....	29

Kapittel 4

Retningslinjer for mat og måltid i barnehagen	32
Retningslinje 1	32
Retningslinje 2	33
Retningslinje 3	33
Retningslinje 4	37
Retningslinje 5	38
Retningslinje 6	38
Retningslinje 7	39
Retningslinje 8	40
Retningslinje 9	40
Retningslinje 10	40
Retningslinje 11	41
Retningslinje 12	42

Kapittel 5

Matvaner hos norske barn	44
Hva spiser barn?	44
Måltidsrutiner til barn	47
Sosiale forskjeller	48

Kapittel 6

Matvaner i norske barnehager	50
En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere	50

Kapittel 7

Fysisk aktivitet og helse hos barn	55
Retningslinjer for fysisk aktivitet hos barn 0-2 år	55
Retningslinjer for fysisk aktivitet hos barn 2-5 år	56
Helseeffekter av fysisk aktivitet	57
Fysisk aktivitet i norske barnehager	62

Del 2

DET GODE MÅLTIDET 65

Kapittel 8

Utvikling av matglede 67

Barn og smak 67

Sapere-metoden 68

Faktorer som påvirker hva barn liker 70

Kapittel 9

Måltidsglede 75

Planlegging av måltidet 75

Den sosiale rammen rundt måltidet 76

Kapittel 10

Sosialt samspill og måltid 79

Måltidene - en viktig rutinesituasjon 79

Varierende kvalitet på samspill 81

Del 3

PRAKSIS FOR SUNN MAT OG FYSISK AKTIVITET 85

Kapittel 11

Initiativ som bidrar til å lette arbeidet med mat og måltid 87

Kapittel 12

Planlegging og evaluering av eget arbeid med mat og måltid 93

Planlegging av måltidet 93

Evaluering av måltidet 95

Kapittel 13

Sunn, variert og riktig sammensatt mat 99

Riktig porsjon 99

SunnereBarns handleliste 102

SunnereBarns menyplanlegger 102

Kapittel 14

Samarbeid mellom barnehage og hjem	104
Økt kunnskap	104
Helsedirektoratet matpakketips	105
SunnereBarns foreldreinformasjon: om matpakken	106
SunnereBarns foreldreinformasjon: om drikke	107

Kapittel 15

Måltidene som arena for læring	109
Aktivitet 1: Fiskekaker på turdag i skogen	110
Aktivitet 2: Smakslek med barna	112
Aktivitet 3: Grønnsaksverksted	115
Aktivitet 4 - Sjøpelsortering	117

Kapittel 16

Økt fysisk aktivitet i barnehagen	119
Konkrete initiativ til økt fysisk aktivitet	120

Kapittel 17

Fysisk aktivitet som arena for læring	124
Fysisk aktivitet 1 - fuglekrasj	124
Fysisk aktivitet 2 - hvile og avspenning	125
Fysisk aktivitet 3 - speil og hermegåsa	125
Fysisk aktivitet 4 - knutemor	126

Avslutning	129
-------------------------	-----

Referanser	131
-------------------------	-----