

Liv og røre i barnehager

Veileder, august 2020



Vestfold og Telemark
FYLKESKOMMUNE

Liv og røre skal bidra
til bedre levekår blant
barnehagebarn i
Vestfold og Telemark



Innhold

Nå blir det liv og røre	3	Kosthold og matglede.....	15	Vedlegg	29
Dette inneholder veilederen	3	Verktøy.....	16	1. Avtale mellom Vestfold og Telemark	
Dette er Liv og røre.....	4	Kurs om kosthold i barnehager	18	fylkeskommune og NN kommune.....	30
Liv og røre i hele fylket	5	Holdningsarbeid.....	19	2. Avtale mellom barnehageetaten og	
Matglede, bevegelsesglede og holdningsarbeid	5	Verktøy.....	20	helsestasjon i NN kommune	32
Samarbeidsprosjekt	5	Framdriftsplan	22	3. Eksempler på kursprogram.....	34
Forskning	6	Rollebeskrivelser	23	4. Nasjonal faglig retningslinje for mat	
Modell for Liv og røre.....	6	Ansvarlig for Liv og røre i barnehager i kommunen	24	og måltider i barnehagen	35
Forankringsarbeid.....	7	Styrers rolle i Liv og røre.....	25	5. Menymal for varmmåltid.....	36
Hvordan ta i bruk Liv og røre?	9	Pedagogisk leders rolle i Liv og røre.....	26	6. Menymal for brødmåltid.....	37
Suksessfaktorer på kommunenivå:.....	10	Ressursperson for fysisk aktivitets rolle i Liv og røre	27		
Suksessfaktorer på barnehagenivå:	10	Ressursperson for mat og måltiders rolle i Liv og røre	27		
Fysisk aktivitet og bevegelsesglede	11	Helsestasjon/helsesykepleiers rolle i Liv og røre	28		
Verktøy	12	Fysioterapeuts rolle i Liv og røre.....	28		
Kurs om fysisk aktivitet i barnehager.....	14	Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre	28		



[Om dette dokumentet](#)

Nå blir det liv og røre

Programmet Liv og røre skal bidra til bedre levekår blant barnehagebarn i Vestfold og Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og mentalt og sosialt velvære.

Denne veilederen viser hvordan du kan innføre Liv og røre i barnehager i din kommune.

Målgruppen er alle som skal ta i bruk Liv og røre

- ansvarlig for Liv og røre i kommunen
- styrer
- pedagogisk leder
- ressursperson for fysisk aktivitet
- ressursperson for mat og måltider
- helsestasjon med fysioterapeut og helsesykepleier
- tannhelse

Dette inneholder veilederen

Veilederen er et verktøy for å støtte kommunen i arbeidet med å ta i bruk Liv og røre. Den gir en oversikt over hva Liv og røre er og hvordan programmet skal forankres, informasjon om ulike forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy og arbeidsmetoder for å nå målene i Liv og røre. Veilederen inneholder også en oversikt over både obligatoriske og frivillige kurs innen kosthold, fysisk aktivitet og holdningsarbeid. Ansvar og oppgaver for de ulike målgruppene i Liv og røre programmet er beskrevet i [kapittelet Rollebeskrivelser](#).

Bak i veilederen finner du vedlegg med avtalemaler, eksempler på program og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Du finner også maler for ukemeny, både for brødmåltid og varmmåltid.

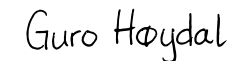
Vi anbefaler at du først leser kapittelet [Dette er Liv og røre](#) for å gjøre deg kjent med modellen. Etterpå kan du bruke innholdsfortegnelsen for å finne fram til det som er viktig for deg i den jobben du skal gjøre.

Les også mer om Liv og røre i barnehager på nettsidene våre www.vtfk.no.

Med vennlig hilsen



Jorunn Borge Westhrin
leder for Liv og røre i Vestfold og Telemark
seksjon folkehelse og livsmestring
Vestfold og Telemark fylkeskommune



Guro Høydal
leder for Liv og røre i barnehager
seksjon folkehelse og livsmestring
Vestfold og Telemark fylkeskommune



Marit Nikolaisen
barnehagefaglig rådgiver
Bamble kommune



Hanne Lundeberg Enger
virksomhetsleder
Falkåsen kunst- og kulturbarnehage
Bamble kommune

Dette er Liv og røre

Programmet Liv og røre skal bidra til bedre levekår blant barnehagebarn i Vestfold og Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og sosialt og mentalt velvære.



Liv og røre i barnehager bygger på et forprosjekt i Bamble kommune, hvor Vestfold og Telemark fylkeskommune har vært pådrivere og har bidratt med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Den helhetlige og helsefremmende modellen skal bidra til bevegelsesglede, matglede og inkluderende aktiviteter for store og små.

Programmet bidrar til å oppfylle Rammeplan for barnehager, nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen og nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet og stillesitting for barn.

Liv og røre i hele fylket

Programmet skal spres til kommunene i Vestfold og Telemark. Dette skjer gjennom et omfattende forankringsarbeid på alle nivå, fra barnehagepersonale, styrere og til administrativ og politisk ledelse i kommunene.

Vestfold og Telemark fylkeskommune bidrar i dette arbeidet med ressurser, kompetanse og gratis kursing.

Matglede, bevegelsesglede og holdningsarbeid

Kostholdsdelene bygger på Helsedirektoratets [nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagene](#). Den sier både noe om gjennomføringen av måltidet og om ernæringskvaliteten i mat og drikke. Delen om fysisk aktivitet skal bidra til at barna er fysisk aktive i minst 60 minutter daglig, slik som [Helsedirektoratet anbefaler](#).

Holdningsarbeidet bygger på [Rammeplan for barnehager](#) og [Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom](#). Hensikten er å arbeide tverrfaglig og systematisk. Barn, ansatte og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel.

Samarbeidsprosjekt

Piloten Liv og røre i barnehager var et samarbeidsprosjekt mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og Bamble kommune. Kostholdskurset *Praktisk Fiskesprellkurs med barn*, som er en del av Liv og røre i barnehager, ble støttet finansielt av Fiskesprell.



Teoretisk rammeverk

Liv og røre er helsefremmende, og er forankret i et salutogent perspektiv. Salutogenese betyr at det er fokus på personens velvære, ressurser og motstandsdyktighet i stedet for sykdomsrisiko. Et sentralt begrep er «sense og coherence», følelsen av sammenheng. Viktige komponenter for dette er forståelse, mestring og mening (Antonovsky, 1996)

Liv og røre er videre forankret i selvbestemmelsesteorien, det vil si opprettholdelse av atferd og er knyttet til grad av indre motivasjon. For å oppnå indre motivasjon er det viktig at de tre psykologiske behovene autonomi (det vil si selvbestemmelse), kompetanse og tilhørighet blir tilfredsstillt (Ryan og Deci, 2000)

Barn i alle aldre har større mulighet for å vise høy grad av motivasjon og motivasjonskvalitet når de har en følelse av autonomi/ selvbestemmelse. Tilfredstillelsen av det psykologiske behovet for tilhørighet handler om å være respektert og oppleve seg inkludert i fellesskapet. Det psykologiske behovet for kompetanse blir tilfredsstillt gjennom å mestre aktivitet, å få til ting.

Forskning

Underveis i piloten har det blitt skrevet en bacheloroppgave og en masteroppgave av studenter ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN). Begge oppgavene er tilknyttet utviklingen av kurs i kostholdsdelen, Praktisk Fiskesprellkurs med barn. «Alle barnehagene som ble intervjuet etter pilotprosjektet hadde fått til varmmat med fisk oftere enn minstekravet som var hver tredje uke. Før pilotprosjektet fikk barna i barnehagene stort sett tilbud om fiskepålegg til brødmåltidene, men etter kurset viser resultatene nå at barna alltid får tilbud om fiskepålegg til alle brødmåltidene. Barna i barnehagene var også mer med å lage mat nå enn tidligere». Ledelsens tilrettelegging og evne til å få med seg hele personalgruppa var viktig.

Modell for Liv og røre

Modellen har to søyler, 1) fysisk aktivitet og bevegelsesglede og 2) kosthold og matglede. I tillegg kommer en grunnmur om holdningsarbeid.

Når det gjelder fysisk aktivitet og kosthold er målet å sikre at barnehagene følger nasjonale anbefalinger om fysisk aktivitet og nasjonale retningslinjer om mat og måltider i barnehagen. For å støtte opp om dette, er det en verktøykasse til hver av stolpene med gode forsknings- og kunnskapsbaserte verktøy. Holdningsarbeidet støtter opp om målene i de to andre søylene.

Modell for Liv og røre i barnehager



Overordnet mål

Å bedre levekår blant barnehagebarn i Vestfold og Telemark gjennom økt fysisk aktivitet, sunne og inkluderende måltider og mentalt og sosialt velvære

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



Mål

Barn i barnehagen er fysisk aktive i minst en time daglig

Verktøy

- Barnehage i friluft
- Aktivitetsbank
- Ressursperson
- Lærende nettverk
- Frivillige verktøy

Kosthold og matglede



Mål

Barnehagene følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen

Verktøy

- Fiskesprell
- Ukemeny
- Ressursperson
- Lærende nettverk
- Frivillige verktøy

Holdningsarbeid



Mål

Barn, ansatte og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengen mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Verktøy

- Ståstedsanalyse
- Foreldre- og personalmøter
- Felles samarbeidsplan/årshjul for barnehage, helsestasjon og tannhelsetjenesten

Forankrings- arbeid

Det er viktig at Liv og røre forankres i kommunens planer, og at det jobbes med eierskap på alle nivå.



For å hjelpe i forankringsarbeidet har vi satt opp disse tiltakene:

Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Innlegg på styremøte i kommunen. Kommunen avgjør om de vil være med eller ikke.	Minimum ett år før oppstart	Barnehagestyrere, barnehagefaglig rådgiver eller tilsvarende og representant fra helsestasjon	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Presentasjon av Liv og røre og drøfting 1,5–2 timer
Samtaler med kommunalsjef / prosjektleder / ansvarlig i kommunen	Barnehageåret før oppstart: På høsten	Kommunalsjef/ prosjektleder/ ansvarlig i kommunen	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Underskrive avtale Samtale om kursrekke, forventningsavklaringer med mer 2 timer
Innlegg for politisk og administrativ ledelse i kommunen	Gjerne i februar barnehageåret før oppstart	Beslutningstakere ¹ , deltagere i Liv og røre og de som bør være informert	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Rett etter arbeidstid 2 timer
Ekskursjon til besøksbarnehage	Mai	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, kommunalsjef/ barnehagefaglig rådgiver, styrere, ressursperson for mat- og måltider og ressursperson for fysisk aktivitet ute i den enkelte barnehage	Vestfold og Telemark fylkeskommune	Heldagssamling
Fagsamling	Årlig	Ansvarlig for Liv og røre i barnehagene i kommunen og styrerne <ul style="list-style-type: none"> Ressursperson mat og måltider Ressursperson fysisk aktivitet 	Friluftsrådene Vestfold og Telemark fylkeskommune	2-dagerssamling med overnatting <ul style="list-style-type: none"> Dagssamling (dag 1) Dagssamling (dag 2)
Informasjon til ansatte	Etter ekskursjon til besøks- barnehage	Alle barnehageansatte	Styrer	På et personalmøte
Informasjon til foreldre	Etter ekskursjon til besøks-barnehage	Foreldre	Styrer	På et foreldremøte
Felles styremøter i kommunale og private barnehager. Ledelse av satsingen.	3 ganger i halvåret	Private og kommunale styrere	Barnehagefaglig rådgiver	Dagssamling
Jevnlige personalmøter med informasjon og inspirasjon om fysisk aktivitet og kosthold sett i sammenheng med andre fokusområder	Månedlig	Private og kommunale styrere	Barnehagefaglig rådgiver	Personalmøter

¹ Kommunalsjef oppvekst, leder av hovedutvalgene (i hvert fall oppvekst og helse)

Deltakere i Liv og røre: Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, styrere/virksomhetsledere, ledende helsesykepleier, klinikleder tannklinikk

Informeres: Rådmann, helsesjef, kommuneoverlege, folkehelsekoordinatorer, helsesykepleier, tannpleier, FUB, foreldrerepresentanter, kommunetillitsvalgt for barnehageansatte, Fagforbundet

Andre i kommunen dette kan være av interesse for

Hvordan ta i bruk Liv og røre?

I dette kapitlet kan du lese om suksessfaktorer hentet fra piloten i Bamble kommune som kan være til inspirasjon for nye Liv og røre kommuner.



Suksessfaktorer på kommunenivå:

- forankring i kommunale planer, i virksomhetsplaner for barnehager og i helsestasjonstjenesten
- eierskap hos de ansatte
- systemrettet arbeid, å sette mål ut fra en ståstedsanalyse
- ha Liv og røre som fast tema på styremøter
- samarbeid på tvers mellom barnehagene: lærende nettverk for mat- og måltidsglede og lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede (se beskrivelse)
- å sette teori og praksis sammen i et system – og å tenke en helhet i alt

Suksessfaktorer på barnehagenivå:

- støtte, engasjement og påtrykk fra ledelsen
- avsatt tid til planlegging og deling, det er ekstra viktig ved oppstart, etter møter i de lærende nettverkene og etter deltakelse på samlinger
- erfaringsdeling, både i egen barnehage, i kommunen og ved deltakelse på fagsamlinger
- knytte praktisk matlaging og fysisk aktivitet opp mot teori og læring

Lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Formål

- utjevne sosiale forskjeller
- fremme bærekraftig utvikling
- etablere felles retningslinjer for fysisk aktivitet
- barn i kommunen er i fysisk aktivitet i minst én time om dagen
- fremme fysisk aktivitet og bevegelsesglede hos barn i kommunen



Styrer,
1–2 ressurspersoner
og fysioterapeut

1–2
møter i
halvåret



Resultat

- barnehager som legger til rette for bevegelsesglede i lek og læring
- ansatte med felles tankesett
- barn i kommunen møter lik praksis

Lærende nettverk for mat og måltidsglede

Formål

- utjevne sosiale forskjeller
- fremme bærekraftig utvikling
- etablere felles retningslinjer for mat og måltider
- felles innkjøpsliste



Styrer,
1–2 ressurspersoner
og helsesykepleier

1–2
møter i
halvåret



Resultat

- barnehager som tilbyr barn et sunt og variert kosthold
- ansatte med felles tankesett
- barn i kommunen møter lik praksis

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Anbefalingene for barn er at de bør være fysisk aktive i lek eller annen aktivitet i minst 60 minutter hver dag.



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune

Mål i Liv og røre:

Barnehagen følger anbefalingen om minst 60 minutter daglig fysisk aktivitet

Aktivitetene bør være varierte og allsidige. De bør tilpasses barnets utviklingsnivå, og inkludere moderat eller høy intensitet. Tiden i ro bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder. Regelmessig fysisk aktivitet er nødvendig for normal vekst, utvikling og god helse blant barn og unge.

Fysisk aktivitet skal fremme helse, utvikling, læring og trivsel blant barn og unge og utjevne sosiale ulikheter i helse.

Verktøy

For å nå målet om at alle barnehager følger anbefalingen for fysisk aktivitet bruker vi i Liv og røre flere kunnskapsbaserte verktøy.

1. Barnehage i friluft – et kompetansehevende kurs

Barnehage i friluft er Friluftsrådernes og Friluftsrådernes landsforbund sitt felles tiltak for å bidra til mer og bedre uteaktivitet i barnehage. Barnehage i friluft bidrar til en aktiv prosess der barn og unge lærer mer om virkeligheten i virkeligheten samtidig som de sosiale relasjonene mellom barn og mellom barn og voksne bedres.

2. Aktivitetsbank

Hver barnehage lager seg sin egen aktivitetsbank. Ressursperson for fysisk aktivitet i hver enkelt barnehage har ansvar for at aktivitetene i aktivitetsbanken blir tatt i bruk. Under følger konkrete verktøy som kan være nyttige hjelpemidler i utviklingen av en slik aktivitetsbank.

- [Aktivitetsperm fra Bamble kommune:](#) Aktiviteter som kan gjøres med barn i ulike aldre. Aktivitetene er forklart med framgangsmåte.
- [Aktivitetskassen:](#) Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, har på oppdrag fra Utdanningsdirektoratet ansvaret for å drifte aktivitetskassen – en digital idé – og

ressursbank med ulike aktiviteter for økt aktivitet i barnehagen. Hovedprioritet er glede og mestring ved bevegelse, og at alle skal kunne delta.

- [Idéhefte](#): Barnehage i friluft: Friluftsrådernes landsforbund har laget et idéhefte med mange gode tips til ansatte i barnehager som vil skape gode opplevelser med barn ute. Alle aktivitetene er knyttet opp til Rammeplan for barnehager og konsentrerer seg om lek og utvikling.

3. Ressursperson for fysisk aktivitet

Hver barnehage har en ressursperson for fysisk aktivitet. Til rollen ressursperson for fysisk aktivitet er det laget en beskrivelse over hvilke oppgaver denne personen har ansvar for. [Se rollebeskrivelse på s. 27.](#)

Den enkelte kommune oppretter et lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede, hvor ressurspersonene fra alle barnehagene i kommunen deltar. Disse møtes jevnlig. Ressurspersonen deltar også på den årlige fagsamlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene.

4. Lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Lærende nettverk består av en ressursperson fra hver enkelt barnehage i kommunen. Ressurspersonene for fysisk aktivitet, med deltakere fra alle barnehager i kommunen, møtes en til to

ganger i halvåret for å få påfyll av teori, forskning, foredrag og deling av ideer og erfaringer.

Mellom hver samling kan ressurspersonene få oppgaver som skal gjøres, drøftes og reflekteres rundt ute i barnehagene. Ressurspersonen for fysisk aktivitet har, sammen med styrer, ansvar for å implementere arbeidet ute i barnehagene.

Lærende nettverk er en forutsetning for å nå målene i barnehagemodellen. Fysisk aktivitet bør aktivt knyttes til alle fagområdene i rammeplanen. [Se også beskrivelse av det lærende nettverket på s. 10.](#)

5. Frivillig kurs: Stedsbasert læring – et kompetansehevende kurs

Stedsbasert læring er utviklet av friluftsrådene. Det er et pedagogisk verktøy og en portal for å legge inn aktivitetssteder for lek, opplevelser og læring utenfor barnehagen. Her kan registrerte brukere legge inn aktiviteter på et geografisk punkt i et kart. Løsningen gir mulighet for at ansatte enkelt kan få oversikt over de ulike mulighetene som finnes i nærområdet.



Kurs om fysisk aktivitet i barnehager

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatorisk kurs	<ul style="list-style-type: none"> Fysisk aktive barn og voksne i barnehagen. Aktivitet, lek og læring (2,5 time) Barnehage i friluft (2–3 timer) 	Ved oppstart av prosjektperioden	<ul style="list-style-type: none"> Styrere, ressursperson for fysisk aktivitet og fysioterapeut Andre barnehageansatte i kommunen, barnehagefaglig rådgiver og kommunalsjef 	<ul style="list-style-type: none"> Kommunal fysioterapeut Grenland friluftsråd/ Oslofjorden friluftsråd Vestfold og Telemark fylkeskommune 	Heldagssamling
Fagsamlinger	Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang i året	<ul style="list-style-type: none"> Ansvarlig for Liv og røre i barnehagene i kommunen og styrerne Ressursperson for fysisk aktivitet og andre med innvirkning på aktivitet i barnehagene 	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> 2-dagers-samling med overnatting Dagssamling
	Møter i kommunalt lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i kommunale og private barnehager	1–2 ganger i halvåret	<ul style="list-style-type: none"> Ressursperson for fysisk aktivitet og fysioterapeut Andre med innvirkning på aktivitet 	En kommunal og en privat styrer	Halv dag
Frivillige kurs	Stedsbasert læring	Etter behov	<ul style="list-style-type: none"> Lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede Andre med innvirkning på aktivitet 	Grenland friluftsråd/ Oslofjorden friluftsråd	Etter avtale
	Søk opp lokale krefter, for eksempel friluftsråd og Den norske turistforening (DNT). Tilpasses til kommunens behov	Behovet vises etter gjennomført ståstedsanalyse		<ul style="list-style-type: none"> Ansvarlig for Liv og røre i kommunen Styrere 	



Kosthold og mat- glede

Både erfaringer og forskning viser at regelmessige og sunne måltider er viktige for å fremme helse, konsentrasjon og vekst.





Foto: Stina Glømme

Mål i Liv og røre:

Barnehagen følger
nasjonal faglig
retningslinje for mat og
måltider i
barnehagen

Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne matvaner, men skal også være en arena for samtaler og inkludering.

Vi legger vekt på en bærekraftig og miljøvennlig praksis, og barna bør delta i praktisk matlaging.

Verktøy

For å nå målet om at alle barnehager følger Helse- og omsorgsdepartementets nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen, bruker vi i Liv og røre flere kunnskapsbaserte verktøy, blant annet Fiskesprell og Matjungelen.

1. Fiskesprellkurs

[Fiskesprell](#) er et nasjonalt kostholdsprogram der målet er å øke barn og unges fiske- og sjømatkonsum. I tillegg legges det vekt på et sunt kosthold generelt. Vi tilbyr to ulike kurs:

Sjømat i utekjøkkenet: kurset inneholder en teoretisk økt hvor blant annet sunt og variert kosthold er tema, fulgt av en praktisk økt hvor vi lager mat i friluft. [Se eksempel på program i vedlegg 3.](#)

Praktisk Fiskesprellkurs med barn: tilbys barnehager som har gjennomført sjømat i utekjøkkenet. Målet for kurset er å inspirere de ansatte til å lage mat sammen med barn og å se viktigheten av å bruke matlaging som pedagogisk aktivitet. Dette kurset bygger på en pilot fra Vestfold og Telemark fylkeskommune og er utviklet i samarbeid med barnehagene i Bamble kommune. [Se eksempel på program i vedlegg 3.](#)

I etterkant av kursene er det mulig å søke om økonomisk støtte til arrangement der det tilberedes og serveres sjømat til blant annet [foresatte](#) og til personalmøter i form av [kollegainspirasjon](#).

Vestfold og Telemark fylkeskommune har inngått avtale med Espesgard hvor barnehager kan kjøpe utstyr til rabatterte priser, levert direkte til barnehagen. Dette er med på å gjøre det lettere for barnehagene å tilberede mat ute.

2. Menymaler

Det er laget menymaler for både varmmat og brødmåltider. [Se mal for ukemeny i vedlegg 5 og 6.](#) Disse vil være en god drahjelp i arbeidet med å utarbeide varierte ukemenyer. En produktliste fra Horten kommune sier noe om hvilke produkter som er rimelige, men samtidig næringsrike. Produktene er også smakstestet på barn. Barnehagene får også hjelp til allergenmerking i tråd med Mattilsynets regelverk.

Last ned produktliste på www.vtfk.no/livogrore.

3. Matpakka – for de barnehagene som ikke har fullkost

Barnehage og helsesykepleier snakker med både foreldre og barn om hvor viktig en sunn og velsmakende matpakke er for å opprettholde konsentrasjonen gjennom hele dagen. Last ned matpakkebrosjyre på www.vtfk.no/livogrore.

4. Ressursperson for mat og måltider

Hver barnehage har en ressursperson for mat og måltider. Til rollen ressursperson for mat og måltider er det laget en beskrivelse over hvilke oppgaver denne personen har ansvar for. [Se rollebeskrivelse på s. 27.](#)



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune

Hver kommune oppretter et lærende nettverk for mat- og måltidsglede, hvor ressurspersonene fra alle barnehager i kommunen deltar. Disse møtes jevnlig. Ressurspersonen deltar også på den årlige fagsamlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene.

Prosjektledelsen i Liv og røre sender ut et inspirasjonsbrev med tips og ideer til varierte menyer en til to ganger i året.

5. Lærende nettverk for kosthold og matglede

Lærende nettverk består av en ressursperson fra hver enkelt barnehage i kommunen. Ressurspersonene for mat og måltider, med deltakere fra alle barnehager i kommunen, møtes en til to ganger i halvåret for å få påfyll av teori, forskning, foredrag og deling av ideer og erfaringer.

Mellom hver samling kan ressurspersonene få oppgaver som skal gjøres, drøftes og reflekteres rundt ute i barnehagene. Ressurspersonen for mat og måltider har, sammen med styrer, ansvar for å implementere arbeidet ute i barnehagene. Lærende nettverk er en forutsetning for å nå målene i barnehagemodellen. [Se ytterligere beskrivelse av det lærende nettverket på s. 10.](#)

6. Frivillig kurs: Matjungelen – et gratis aktivitetsprogram for barnehagene

Matjungelen er et gratis aktivitetsopplegg for barnehagene som inneholder en kompetansehevingspakke, aktivitetsopplegg for barna og oppskrifter til bruk i barnehagene. Målet er at barna gjennom lek og undring skal sanse, utforske og lære om mat, bærekraft, matkultur og tradisjoner. Barnehagene i Bamble kommune bidro i utviklingsarbeidet av Matjungelen.



Kurs om kosthold i barnehager

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatorisk kurs	Fiskesprell, koke-utekurs	På en planleggingsdag, ved oppstart på høsten	<ul style="list-style-type: none"> Styrere, ressurspersoner for mat og måltider, ledende helsesykepleier Andre barnehageansatte i kommunen, barnehagefaglig rådgiver og kommunalsjef. 	<ul style="list-style-type: none"> Vestfold og Telemark fylkeskommune Den norske turistforening (DNT) 	<ul style="list-style-type: none"> Dagskurs i egen kommune Felles kurs for flere små kommuner I store kommuner vil det bli flere kurs Se eksempel på program i vedlegg 3
Fagsamlinger	Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang i året	<ul style="list-style-type: none"> Ansvarlig for Liv og røre i barnehagene i kommunen og styrerne Ressurspersoner for mat- og måltider, og andre med innvirkning på kosthold i barnehagene 	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> 2-dagerssamling med overnatting Dagssamling
	Møter i kommunalt lærende nettverk for mat og måltidsglede i kommunale og private barnehager	1–2 ganger i halvåret	<ul style="list-style-type: none"> Ressursperson for mat og måltider og ledende helsesykepleier Andre med innvirkning på kosthold 	En kommunal og en privat styrer	Halv dag
Frivillige kurs	Matjungelen	Anbefales i år to eller tre	<ul style="list-style-type: none"> Styrere, ressursperson for mat og måltider og andre barnehageansatte 	<ul style="list-style-type: none"> Matjungelen Virksomhetsledere 	Se www.matjungelen.no
	Praktisk Fiskesprellkurs med barn	Avtales	<ul style="list-style-type: none"> Praktisk økt: alle på avdelingen, styrer, matansvarlig(e) og en nøkkelperson fra hver avdeling Teoriøkt for alle barnehageansatte i kommunen 	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> Kl. 09.00–12.00 i den enkelte barnehage På en planleggingsdag eller på et felles personalmøte på kveldstid Se eksempel på program i vedlegg 3

Holdnings- arbeid

At fysisk aktivitet og sunt kosthold er positivt for helsen vet de aller fleste. Likevel er det ikke noen selvfølge at vi lever etter det vi vet er til vårt eget beste. Årsakene til dette er mange og sammensatte.



Mål i Liv og røre:

Barn, ansatte og foresatte har kjennskap til og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel

Teoriene til Deci og Ryan² om motivasjon ligger til grunn for holdningsarbeidet i Liv og røre. Ifølge deres forskning er det større sannsynlighet for varig atferdsendring hvis du har en indre motivasjon. Denne motivasjonen oppstår når disse tre menneskelige behovene oppfylles: behovet for selvbestemmelse, kompetanse og tilhørighet. I Liv og røre er det derfor lagt opp til at barn og foresatte skal få kunnskap om og erfaring med sammenhengene mellom fysisk aktivitet, sunt kosthold og læring, helse og trivsel. Dette legger grunnlaget for at barnas og de foresattes kunnskap støtter opp om helsefremmende valg.

Antonovskys teorier³ om hva som gir god helse er grunnleggende for Liv og røre. Å la barn og foresatte få kunnskap om og erfaringer med hva som får mennesker til å trives og ha det bra, er viktig for å styrke gode levevaner. Dette er i seg selv helsefremmende fordi det bidrar til opplevelse av mening, forståelse og mestring.

Fordi vi når nesten alle i barnehagen er dette en god arena for folkehelsearbeid uavhengig av foreldrenes økonomi og nasjonalitet. Det er de ansatte i barnehagene som er de nærmeste og beste til å stå i dette arbeidet til daglig. I Liv og røre arbeides det kontinuerlig med barnas og de voksnes holdninger slik at de skal kunne ta gode og helsemessige valg både i barnehagen og for framtida.

Verktøy

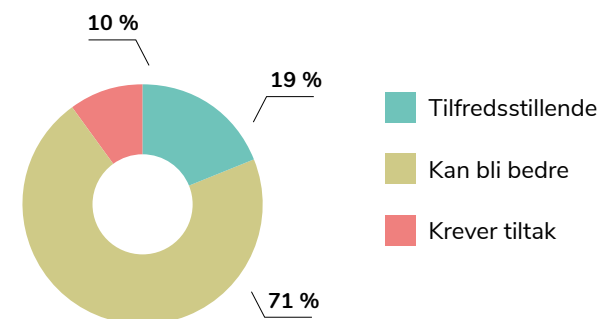
1. Ståstedsanalyse

For å kunne sette konkrete og riktige mål, er det viktig å kartlegge hvor barnehagene er. En ståstedsanalyse bør bygge på rammeplan for barnehager og nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Analysen skaper en bevisstgjøring hos personalet, og er med på å forankre arbeidet i alle ledd.

Eksempler på spørsmål fra ståstedsanalysen i Bamble⁴:

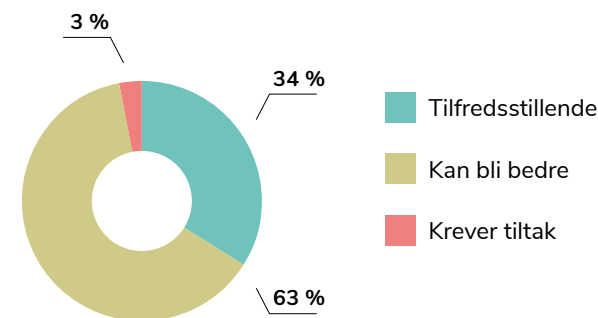
Spørsmål 3.

På min avdeling legger vi til rette for at barna får medvirke i praktisk matlaging og andre mataktiviteter.



Spørsmål 29.

I vår barnehage samarbeider vi med foreldrene om barnas fysiske helse og aktivitetsnivå.



² Ryan, Richard M; Deci, Edward L: Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being

³ Antonovsky, Aron: The salutogenic model as a theory to guide health promotion. Health Promot Int 1996; 11 (1): 11-18

⁴ Ressursgruppa i Bamble kommune laget sin egen ståstedsanalyse med utgangspunkt i [kartleggingsverktøyet](#) til Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA). Spørsmål knyttet til fysisk aktivitet og bevegelsesglede laga Bamble med utgangspunkt i fagområdet Kropp, bevegelse, mat og helse og området Livsmestring og helse i Rammeplan for barnehager. Problemet med undersøkelsen til MHFA er at den er tredelt og svaret blir sendt til hver enkelt ansatt. Bamble sin undersøkelse ga samlede resultater fra hver barnehage

2. Foreldre- og personalmøter

Barnehagen har ansvar for å informere foreldrene årlig på foreldremøter om hva Liv og røre er. På enkelte av foreldremøtene (se samarbeidsplan) anbefaler vi at helsestasjonen og tannhelsetjenesten bistår barnehagen.

Liv og røre er også tema på personalmøter, planleggingsdager, avdelingsmøter og ledermøter i hver enkelt barnehage.

3. Felles samarbeidsplan/årshjul for barnehage, helsestasjon og tannhelsetjenesten

I holdningsarbeidet kan barnehagen samarbeide med helsestasjon, fysioterapeut og tannhelse i forhold til kosthold, tannhelse og fysisk aktivitet. Samarbeidet kan være knyttet til å øke kompetansen til de ansatte, for råd i konkrete spørsmål, eller til ulike tema på for eksempel foreldremøter og personalmøter. Samarbeidet skal bidra til å fremme foreldrenes og personalets holdninger til sunn livsstil.

Det er en fordel om samarbeidet er konkretisert og nedfelt i en samarbeidsplan, årshjul eller lignende. Behov og kapasitet kan variere mellom kommunene. Derfor er det viktig med dialog i forkant av deltagelse i Liv og røre.



Framdriftsplan

Dette er en plan for hvordan progresjonen bør være for å nå målet om at Liv og røre skal være en fast del av barnehagehverdagen fra år tre.



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune

År	Hva skal gjøres?
Forankringsår	<ul style="list-style-type: none"> • fylkeskommunen holder innlegg om Liv og røre på styremøter og for politisk og administrativ ledelse i kommunen • ekskursjon til besøksbarnehage
Barnehageår 1	<ul style="list-style-type: none"> • kursing; fysisk aktivitet og kosthold • opprette lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede og mat og måltidsglede • gjennomføre jevnlig møter i lærende nettverk i kommunen
Barnehageår 2	<ul style="list-style-type: none"> • jevnlig møter i det lærende nettverket • ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle barnehager
Barnehageår 3	Liv og røre er tatt inn som en fast del av barnehagehverdagen

Rolle- beskrivelser

I dette kapitlet kan du lese rollebeskrivelsen til de ulike målgruppene som skal ta i bruk Liv og røre. Den beskriver hvilke oppgaver de ulike personene har ansvar for.



Ansvarlig for Liv og røre i barnehager i kommunen

Det er en ansvarlig for Liv og røre i hver kommune. Ansvarlig skal tilrettelegge og være en pådriver for styrerne og det tverrfaglige samarbeidet. Hun eller han skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape forankring i barnehagene og i kommunen.

Ansvarlig skal bidra til å skape en sammenheng mellom barnehage og skole i forhold til Liv og røre i de kommunene der både barnehage og skole er med.

Ansvarlig skal:

- lede prosjektet
- melde Liv og røre som fast tema på styremøter
- etablere lærende nettverk⁵ på tvers av barnehagene, med erfaringsutveksling minst tre ganger i løpet av barnehageåret
- være oppmerksom på at lokale tilpasninger må avklares med prosjektledelsen for Liv og røre i barnehager på fylkesnivå
- bruke ulike informasjonskanaler for å vise hva kommunen får til
- lede den kommunale ressursgruppa⁶
 - jobbe med forankring i kommunen, i planer og med eierskap hos styrere og ansatte
 - koordinere det helhetlige arbeidet og følge opp at alle deler av modellen blir iverksatt
 - være en pådriver for at barnehagene følger



Foto: Marlene L. Isaksen / Bamble kommune

- nasjonale retningslinjer og anbefalinger
- legge til rette for smidig kommunikasjon og godt samarbeid mellom barnehagene, fysioterapeut, helsesykepleier og tannpleier
 - ordne det praktiske rundt kursdager og møter, for eksempel bestille lokaler og ta ansvar for påmelding

⁵ Lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i kommunale og private barnehager: Ressursperson for fysisk aktivitet i hver enkelt barnehage, styrere og fysioterapeut. Lærende nettverk for mat og måltidsglede i kommunale og private barnehager: Ressursperson for mat og måltider i hver enkelt barnehage, styrere og helsesykepleier.

⁶ Barnehagefaglig rådgiver i administrasjonen, private og kommunale styrere, fysioterapeut, helsesykepleier

Styrers rolle i Liv og røre

Styrer skal være en pådriver og motivator for de ansatte, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet. Hun eller han skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape forankring og lik praksis i barnehagen.

Styrer skal legge til rette for et godt og holdningskapende samarbeid med foreldre rundt barnas fysiske aktivitet og kosthold.

Arbeid inn mot personalet:

- passe på og inspirere til at barnehagen følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen og nasjonal anbefaling om fysisk aktivitet og stillesitting for barn
- forankre Liv og røre i barnehagens årsplan og andre interne planer
- ha Liv og røre som jevnlig tema på avdelingsmøter og personalmøter, både teoretisk og praktisk
- har minst en aktivitetsansvarlig og en matansvarlig
- sikre at utbetalingen fra fylkeskommunen blir brukt etter gitte retningslinjer
- legge til rette for at barnehagens ressurspersoner for fysisk aktivitet og mat- og måltider får delta på årlige fagsamlinger i fylket og i lærende nettverk på tvers av barnehagene i egen kommune
- gi ressurspersonene for fysisk aktivitet og



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune

mat- og måltider tid til deling av erfaringer m.m., ekstra viktig etter deltakelse i lærende nettverk og på fagsamlinger i fylket

- legge til rette for samarbeid med helsesykepleier, fysioterapeut og tannpleier
- gi nyansatte informasjon og opplæring i Liv og røre
- gå gjennom retningslinje for mat og måltider i barnehagen for å sjekke at retningslinjen blir fulgt, eventuelt hva som må forbedres (sammen med matansvarlig minst én gang årlig)

Arbeid inn mot foreldre:

- ha Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med fysioterapeut, helsesykepleier og/eller tannpleier
- synliggjøre fysisk aktivitet og kosthold i barnehagens månedsplan/ukeplan
- synliggjøre Liv og røre på barnehagens hjemmeside
- legge ut eller henge opp meny for varmmat/ arbeid med mat og måltider



Foto: Rawpixel / iStock / Getty Images Plus



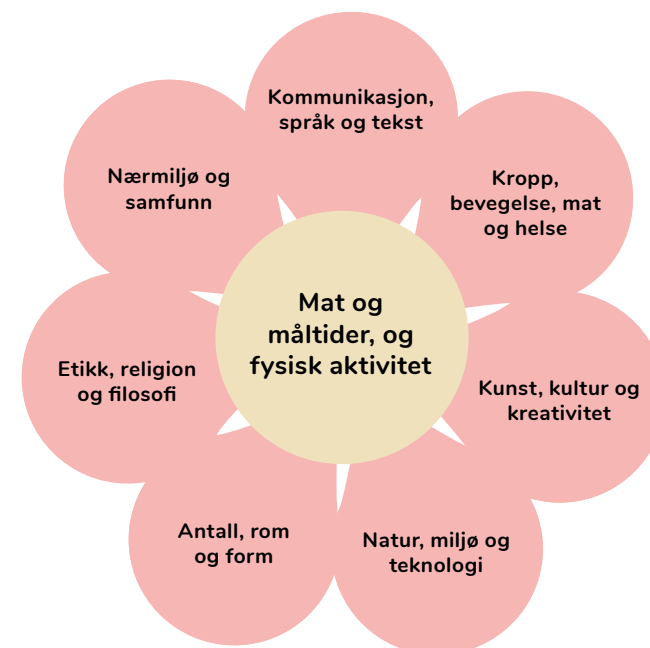
Foto: Igor Kutni / iStock / Getty Images Plus

Pedagogisk leders rolle i Liv og røre

Pedagogisk leder skal være en pådriver og en motivator for barn og foresatte. Hun eller han skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape forankring i barnehagen og på hver enkelt avdeling. Pedagogisk leder skal legge til rette for et godt og holdningsskapende samarbeid med foreldre rundt barnas fysiske aktivitet og kosthold.

Pedagogisk leder skal:

- synliggjøre Liv og røre i avdelingens planarbeid
- legge til rette for at måltidene på egen avdeling er en arena for samtaler, inkludering og deltakelse
- sikre at barna på egen avdeling deltar i praktisk matlaging og andre mataktiviteter
- sikre at barna på egen avdeling får bruke kroppen til å sanse, leke, lære og skape
- se matglede og bevegelsesglede i sammenheng med andre fagområder, temaarbeid/prosjekter og andre hverdagsaktiviteter
- delta aktivt i barnehagens møtefora og bidrar til utvikling av prosjektet
- være en god rollemodell og motivator for barnehagens medarbeidere
- legge til rette for barns og foresattes medvirkning i Liv og røre
- ha Liv og røre som tema på foreldremøter, gjerne i samarbeid med helsesykepleier og tannpleier
- bidra til å synliggjøre Liv og røre på barnehagens nettside, sosiale medier og andre informasjonskanaler



Figur: Blomsten viser at arbeidet med mat og måltider og fysisk aktivitet dekker fagområdene i Rammeplan for barnehager

Ressursperson for fysisk aktivitets rolle i Liv og røre

Ressurspersonen skal være pådriver og motivator ute i barnehagene. Hun eller han skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape forankring. Ressurspersonen er en rollemodell og skal bidra til god og felles praksis.

Ressurspersonen for fysisk aktivitet skal:

- være inspirator og pådriver for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i egen barnehage
- delta i det lærende nettverket for fysisk aktivitet og bevegelsesglede i kommunen
- delta på den årlige samlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene
- bidra aktivt med ideer og forslag til aktiviteter inn i lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede
- være lojal mot avgjørelser som er gjort i det lærende nettverket, dele sin kunnskap og følge opp oppgaver fra nettverket
- se bevegelsesglede i sammenheng med lek, læring, danning og andre fagområder



Foto: Kali9 / E+ / Getty Images

Ressursperson for mat og måltiders rolle i Liv og røre

Ressurspersonen skal være pådriver og motivator ute i barnehagene. Han/hun skal ha god kjennskap til programmet og bidra aktivt til å skape forankring. Ressurspersonen er en rollemodell og skal bidra til god og felles praksis.

Ressurspersonen for mat og måltider skal:

- være inspirator og pådriver for mat- og måltidsglede i egen barnehage
- delta i det lærende nettverket for mat og måltidsglede i kommunen

- delta på den årlige samlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene
- bidra aktivt med ideer og forslag til mat- og måltidsaktiviteter og oppskrifter inn i lærende nettverk for mat og måltidsglede
- være lojal mot avgjørelser som er fattet i det lærende nettverket, deler sin kunnskap og følger opp oppgaver fra nettverket
- sikre at barna deltar i mat- og måltidsaktiviteter
- se kosthold og matglede i sammenheng med lek, læring, danning og andre fagområder
- være ansvarlig for at barnehagen har en bærekraftig og miljøvennlig praksis

Helsestasjon/helsesykepleiers rolle i Liv og røre

Helsestasjon skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både styrere, pedagogisk ledere, øvrige ansatte, barn og foresatte. De skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape forankring i kommunen, barnehagene og i foreldresamarbeidet.

Helsestasjon/helsesykepleier skal:

- bidra aktivt til at Liv og røre er forankret i helsestasjonens planer
- bidra aktivt som ressursperson for sitt fagområde i det lærende nettverket
- bidra til kompetanseheving av barnehagenes personale
- delta i det tverrfaglige samarbeidet omkring Liv og røre ved å tilføre sitt fagperspektiv på fysisk aktivitet, kosthold, fysisk og psykisk helse
- sette Liv og røre som tema på møter i helsestasjonen minst en gang hvert halvår
- bidra med informasjon og holdningsskaping ut mot foreldre hvor kosthold, måltidsvaner og fysisk aktivitet er tema



Fysioterapeuts rolle i Liv og røre

Fysioterapeuten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både styrere, pedagogisk ledere, medarbeidere, barn og foresatte. Hun eller han skal ha god kjennskap til prosjektet og bidra aktivt til å skape forankring i kommunen, barnehagene og i foreldresamarbeidet.

Fysioterapeuten skal:

- delta i det tverrfaglige samarbeidet omkring Liv og røre ved å tilføre sitt fagperspektiv på motorisk utvikling og bevegelsesglede
- bistå med veiledning og kursing av barnehageansatte med tema bevegelsesglede i samarbeid med barnehagen
- veilede barnehagene om tilrettelegging inn mot fysisk aktivitet for barn med kortvarige eller langvarige funksjonsnedsettelse
- delta på foreldremøter for de aller minste: verdien av fysisk aktivitet og gode nok motoriske ferdigheter i årene fremover
- gjennomføre kurs for styrere- og aktivitetsansvarlige i barnehagene i kommunen med utgangspunkt i kurset *Fysisk aktive barn og voksne i barnehagen. Aktivitet, lek og læring*

Tannhelsetjenestens rolle i Liv og røre

Den offentlige tannhelsetjenesten skal være en samarbeidspartner og en ressurs for både barn, foreldre og ansatte i barnehagen og helsestasjon. Et konkret årshjul utarbeides av barnehage, helsestasjon og tannhelsetjeneste i samarbeid.

Helseopplysning

- **Undervisning i gruppe:**
Barnehagen får besøk av tannpleier som underviser om tannhelsen. Tannpleieren deler ut aktuelt gratismateriell.
- **Foreldremøter:**
En representant fra tannhelsetjenesten stiller opp på foreldremøter hvis det er ønskelig.

Informasjon til tannhelsetjenesten

- Liv og røre er tema på møter i tannhelsetjenesten
- Nyansatte i tannhelsetjenesten får nødvendig informasjon om Liv og røre

Tiltakene til tannhelsetjenesten inn i Liv og røre blir kontinuerlig vurdert ved hjelp av medvirkning. Eventuelle endringer blir gjort.

Vedlegg



1. Avtale mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og NN kommune	30
2. Avtale mellom barnehageetaten og helsestasjon i NN kommune.....	32
3. Eksempler på kursprogram	34
4. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen	35
5. Menymal for varmmåltid	36
6. Menymal for brødmåltid	37

1. Avtale mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og NN kommune

2. Avtale mellom barnehageetaten og helsestasjon i NN kommune

3. Eksempler på kursprogram

Fiskesprellkurs, trinn 2 (3 t)

Eksempel på innhold:

- generelt om kosthold
- nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- måltidsplanlegging
- mat som pedagogisk aktivitet ute og inne
- å lage mat ute- praktisk matlaging i grupper
- felles måltid med samtale om rettene

Planleggings-
dag kosthold,
heldagskurs

Fysisk aktive barn og voksne i barnehagen. Aktivitet, lek og læring (2 t)

Eksempel på innhold:

- hvilke barn skal vi rette oppmerksomheten mot?
Det er store forskjeller i aktivitetsnivå blant barnehagebarn
- hvorfor fysisk aktivitet i barnehagen?
- hvor fysisk aktive er barna i barnehagen?
- hvordan fremme aktiv lek og fysisk aktivitet?

Barnehage i friluft (2,5 t)

Eksempel på innhold:

- hvorfor er naturen så viktig som læringsarena?
- hva sier rammeplanen om friluftsliv og læring i friluft?
- eksempler på læringsopplegg/aktivitetsopplegg i naturen
- barn og voksnes friluftsferdigheter- hva bør de voksne kunne?
Hva bør barna kunne?
- sikkerhet på tur
- tips og inspirasjon til videre arbeid

Planleggings-
dag fysisk
aktivitet,
heldagskurs

Gjennomføres
etter avtale

Praktisk Fiskesprellkurs med barn (3 t)

Eksempel på innhold praksis:

- samlingsstund og ulike aktiviteter
- praktisk matlaging i grupper (én voksen per gruppe á 3-4 førskolebarn)
- borddekkning
- felles måltid

Eksempel på innhold teori:

- generelt om kosthold
- rammeplan for barnehager og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- inspirere de ansatte til å lage mat sammen med barn
- se viktigheten av å bruke matlaging som pedagogisk aktivitet

4. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen

Retningslinjene finnes på bokmål og nynorsk og kan lastes ned eller bestilles i papirutgave på [Helsedirektoratets nettsider](#).



- 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
- Servert 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



- 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
- Servert 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

- ✓ Vi følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- ✓ Barnehagen har en variert varmmatmeny som rullerer mellom fisk, kjøtt og vegetar
- ✓ Barnehagen serverer vann og-/eller melk til måltidene
- ✓ Alle rettene på menyen blir tilpasset for de barna som har allergi

Ukens varmrett

Rett fylles inn her

Allergen: |

Oppskrift

5. Menymal for varmmåltid

Menymalen er utarbeidet av Vestfold og Telemark fylkeskommune.

- ✓ Vi følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen
- ✓ Barnehagen har et variert utvalg av pålegg og gir barna varierte smaksopplevelser med kalde retter
- ✓ Barnehagen serverer grovt brød og knekkebrød og serverer vann og -/eller melk til brødmåltidene
- ✓ Alle rettene på menyen blir tilpasset for de barna som har allergi

Tilbud av pålegg til brødmatmeny

6. Menymal for brødmåltid

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Fyll inn utvalg av pålegg	Fyll inn utvalg av pålegg	«Ukens varmrett» Se egen meny	Fyll inn utvalg av pålegg	Fyll inn utvalg av pålegg
Ekstra: Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag	Ekstra: Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag		Ekstra: Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag	Ekstra: Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag
Frukt og grønnsaker	Frukt og grønnsaker	Frukt og grønnsaker	Frukt og grønnsaker	Frukt og grønnsaker

Menymalen er utarbeidet av Vestfold og Telemark fylkeskommune. Foto: Stina Glømmi

Interaktiv PDF med bokmerker og hyperlenker

For PC eller Mac

Dokumentet er designet for Adobe Acrobat Reader. Uavhengig av plattform, er Adobe Acrobat Reader den anerkjente standarden for pålitelig visning av PDF. Programmet er gratis.

Skal du finne noe raskt?

Søkefunksjon i PDF-leseren aktiviseres ved å taste Ctrl+F på PC, eller Cmd+F på Mac. Skriv inn ønsket ord i søkefeltet som dukker opp.

Alle kapitler er bokmerket og snarveier til disse finnes i PDF-leserens meny.

Utskriftsvennlig

Dokumentet er designet for liggende A4-utskrift. Skriv ut dokumentet i 100 prosent størrelse (ikke tilpasset størrelse) for best resultat.

Lese PDF-dokumentet på iPad?

Når du mottar dokumentet på e-post bør du ikke lese den direkte via e-post-viseren. For best mulig visning anbefaler vi at du laster ned dokumentet og åpner det i iBooks (hvis du ikke har Adobe Acrobat Reader).

Dokumentet fungerer godt i iBooks, med god søkefunksjon og tydelige bokmerker. Du navigerer ved å bla gjennom dokumentet, eller ved å klikke direkte på overskriftene i innholdsfortegnelsen. Hyperlenker vises som understreket tekst i referanselistene.

Leser du dokumentet på en svært liten skjerm, anbefaler vi å dobbeltrykke på ønsket tekstspalte. iBooks vil zoome inn til lesevennlig størrelse. Dobbelttrykk igjen for å se hele layouten.

På Androide enheter anbefaler vi Adobe Acrobat Reader dersom den innebygde leseren ikke fungerer godt.



Dokument mottas på e-post

- Hold fingeren på ikonet til meny dukker opp



Importer med iBooks

- Klikk på ikonet
- Dokumentet legges i biblioteket

iBooks gir optimal lesemodus på iPad

- Naviger med knappene
- Klikk på hyperlenker i innholdsfortegnelse
- Vis alle sider som miniatyrer
- Bruk bokmerker
- Dobbeltklikk på kolonner for å zoome inn
- Søk i fritekst
- Still lys og kontrast
- Bla fram og tilbake

Takk til våre samarbeidspartnere

Til slutt en stor takk til alle som har gitt gode innspill i arbeidet med veilederen:

- Styringsgruppa for Liv og røre i barnehager som har bestått av styrerne fra alle kommunale og private barnehager i Bamble, ledet av barnehagefaglig rådgiver i Bamble kommune
- Ressursgruppa for Liv og røre i barnehager som har bestått av flere private og kommunale styrere, fysioterapeut og ledende helsesykepleier i Bamble, ledet av barnehagefaglig rådgiver i Bamble kommune
- Våre gode samarbeidspartnere i Fiskesprell, Matjungelen og Grenland friluftsråd



**Bamble
kommune**



**Grenland
friluftsråd**



Vestfold og Telemark fylkeskommune
vtfk.no

Postadresse:
Postboks 2844
3702 Skien

Besøksadresser:
Fylkesbakken 10, Skien
Svend Foynsgate 9, Tønsberg

Kontakt:
35 91 70 00
post@vtfk.no