

# Liv og røre i barnehager

Veileder, august 2022



Vestfold og Telemark  
FYLKESKOMMUNE

**Mål for Liv og røre:**  
Å fremme helse, trivsel  
og inkludering som  
grunnlag for læring og  
livsmestring



# Innhold

<b>Nå blir det liv og røre .....</b>	<b>3</b>	<b>Kosthold og matglede.....</b>	<b>15</b>	<b>Vedlegg .....</b>	<b>29</b>
Dette inneholder veilederen .....	3	Verktøy.....	16	1. Avtale mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune	
<b>Dette er Liv og røre.....</b>	<b>4</b>	Kurs om kosthold i barnehager .....	18	og NN kommune – deltakelse i Liv og røre i barnehager .....	30
Liv og røre i hele fylket .....	5	<b>Holdningsarbeid.....</b>	<b>19</b>	2. Eksempel på samarbeidsavtale mellom barnehage,	
Matglede, bevegelsesglede og holdningsarbeid .....	5	Verktøy.....	20	helsestasjon og tannhelsetjenesten i NN kommune .....	32
Samarbeidsprosjekt .....	5	<b>Framdriftsplan .....</b>	<b>22</b>	3. Eksempler på kursprogram.....	33
Forskning .....	6	<b>Rollebeskrivelser .....</b>	<b>23</b>	4. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider	
Modell for Liv og røre.....	6	Ansvarlig for Liv og røre i barnehager i kommunen .....	24	i barnehagen.....	34
<b>Forankringsarbeid.....</b>	<b>7</b>	Styrers rolle i Liv og røre.....	25	5. Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og	
<b>Hvordan ta i bruk Liv og røre? .....</b>	<b>9</b>	Pedagogisk leders rolle i Liv og røre.....	26	stillesitting hos barn .....	35
Suksessfaktorer på kommunenivå:.....	10	Ressursperson for fysisk aktivitets rolle i Liv og røre .....	27	6. Menymal for varmmåltid.....	36
Suksessfaktorer på barnehagenivå: .....	10	Ressursperson for mat og måltiders rolle i Liv og røre .....	27	7. Menymal for brødmåltid .....	37
<b>Fysisk aktivitet og bevegelsesglede .....</b>	<b>11</b>	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

Liv og røre i Vestfold og Telemark skal bidra til bedre helse og trivsel for barnehagebarn i fylket. Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme program.

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](#).

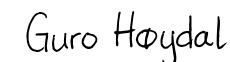
Bak i veilederen finner du vedlegg med avtalemaler, eksempler på program, nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen og nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og stillesitting. Du finner også maler for ukemeny, både for brødmåltid og varmmåltid.

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 [vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager](http://vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager).

Med vennlig hilsen



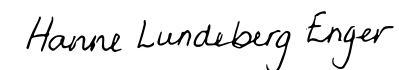
Jorunn Borge Westhrin  
leder for Liv og røre i Vestfold og Telemark  
seksjon folkehelse og livsmestring



Guro Høydal  
ansvarlig for Liv og røre i barnehager  
seksjon folkehelse og livsmestring  
– begge Vestfold og Telemark fylkeskommune



Marit Nikolaisen  
barnehagefaglig rådgiver



Hanne Lundeberg Enger  
virksomhetsleder Falkåsen kunst- og kulturbarnehage  
– begge Bamble kommune

# Dette er Liv og røre

Liv og røre i Vestfold og Telemark skal bidra til bedre helse og trivsel for barnehagebarn i fylket. Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme program.



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. Piloten var ferdig i 2020 og har etter den tid blitt spredd til flere kommuner i fylket.

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 i allsidig fysisk aktivitet med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen, [slik som Helsedirektoratet anbefaler](#).

Holdningsarbeidet bygger på [Rammeplan for barnehagen](#) 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.

Barnehagen skal aktivt legge til rette for utvikling av vennskap og sosialt fellesskap. Det er derfor viktig at barnehagene legger vekt på inkluderende og sosiale måltider og at alle blir inkludert i de fysiske aktivitetene og det som ellers foregår i barnehagen. Opplevelser sammen med andre barn kan være veien inn i nye vennskap.

## Samarbeidsprosjekt

Piloten Liv og røre i barnehager var et samarbeidsprosjekt mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og Bamble kommune. Milliontildeling fra Sparebankstiftelsen DNB har gjort det mulig å rekruttere flere kommuner til å ta i bruk Liv og røre.



## 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. Tilfredsstillelsen 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 tre komponenter: fysisk aktivitet og bevegelsesglede, kosthold og matglede og 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 komponentene.

## Modell for Liv og røre i barnehager

### Overordnet mål

Å fremme helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring



### Fysisk aktivitet og bevegelsesglede



#### Mål

Barn i barnehagen er fysisk aktive i minst tre timer 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, i barnehagens årsplaner og/eller virksomhetsplaner 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, gjerne kommunal fysioterapeut	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentasjon av Liv og røre og drøfting</li> <li>1,5–2 timer</li> </ul>
Samtaler med kommunalsjef / ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Barnehageåret før oppstart: På høsten	Kommunalsjef/ ansvarlig for Liv og røre i kommunen	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> <li>Underskrive avtale</li> <li>Samtale om kursrekke, forventningsavklaringer med mer</li> <li>2 timer</li> </ul>
Innlegg for politisk og administrativ ledelse i kommunen	Gjerne i februar barnehageåret før oppstart	Beslutningstakere*, deltagere i Liv og røre og de som bør være informert	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rett etter arbeidstid</li> <li>2 timer</li> </ul>
Ekskursjon til besøksbarnehage	Mai	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, kommunalsjef/ barnehagefaglig rådgiver, styrere, ressursperson for mat- og måltider, ressursperson for fysisk aktivitet ute i den enkelte barnehage og fysioterapeut. Ledende helsesykepleier må også gjerne delta.	Vestfold og Telemark fylkeskommune i samarbeid med Stokkevannet barnehage	Heldagssamling
Fagsamling	Årlig	Ansvarlig for Liv og røre i barnehagene i kommunen og styrerne <ul style="list-style-type: none"> <li>Ressursperson mat og måltider</li> <li>Ressursperson fysisk aktivitet</li> </ul>	Friluftsrådene Vestfold og Telemark fylkeskommune	2-dagerssamling med overnatting <ul style="list-style-type: none"> <li>Dagssamling (dag 1)</li> <li>Dagssamling (dag 2)</li> </ul>
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	Personal møter

\* 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, klinikkleder tannklinikk.

Informeres: Kommunedirektør, helsesjef, kommuneoverlege, folkehelsekoordinatorer, helsesykepleier, tannpleier, FUB, foreldreprerentanter, kommunetillitsvalgt for barnehageansatte, Fagforbundet.

Andre i kommunen dette kan være av interesse for.



# Hvordan ta i bruk Liv og røre?

I dette kapittelet kan du lese om suksessfaktorer hentet fra piloten i Bamble kommune som kan være til inspirasjon når din kommune skal ta i bruk Liv og røre.



## Suksessfaktorer på kommunenivå:

- ha en Liv og røre ansvarlig tilknyttet ansvarsområde barnehage
- forankring i kommunale planer, i virksomhetsplaner for barnehager og i helsestasjonstjenesten
- ha en tverrfaglig samarbeidsgruppe i Liv og røre<sup>1</sup>
- 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: opprette lærende nettverk (se beskrivelse)
- å sette teori og praksis sammen i et system – og å tenke en helhet i alt
- inngå samarbeidsavtale mellom barnehage, tannhelsetjeneste og helsestasjon

## 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 fagsamlinger
- erfaringsdeling, både i egen barnehage, i kommunen og ved deltakelse på fagsamlinger
- knytte praktisk matlaging og fysisk aktivitet opp mot teori og læring

<sup>1</sup> Samarbeidsgruppa bør bestå av: ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en kommunal og en privat styrer, en ressursperson for mat og måltider og en ressursperson for fysisk aktivitet, fysioterapeut, helsesykepleier og tannpleier. Hver enkelt kommune må finne ut av hva som passer best i egen kommune. Lokale tilpasninger er mulig.

## 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

\* Opprettelse av de lærende nettverkene må tilpasses den enkelte kommune. I små kommuner vil det være naturlig at det er ett lærende nettverk som dekker begge områdene og mulig det også er samme ressursperson for begge områdene.

# Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

Anbefalingene for barn 1–5 år er at de bør være i allsidig fysisk aktivitet med varierte bevegelser, aktiviteter og lek i minst 180 minutter fordelt utover dagen.



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune



Foto: Guro Høydal / Vestfold og Telemark fylkeskommune

### Mål i Liv og røre:

Barnehagen følger  
anbefalingen om minst  
3 timer daglig fysisk  
aktivitet

Aktivitetene bør være varierte og allsidige og bør tilpasses barnets utviklingsnivå. Minst 60 minutter av aktiviteten bør være med moderat eller høy intensitet (3-5 åringer). Det bør legges til rette for bevegelsesglede gjennom lystbetont fysisk aktivitet og lek. Passiv stillesitting bør begrenses, og stykkes opp med mer aktive perioder. Skjermtid frarådes for 1-åringer og bruk av skjerm og andre stillesittende aktiviteter bør begrenses og balanseres med fysisk aktiv lek og aktiviteter for barn eldre enn 2 år.

Fra barnet er 2 år bør skjermtid begrenses til én time daglig.

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

Lek er blant annet viktig for barnets sosiale, språklige, kognitive og motoriske utvikling. Det er derfor viktig at det rettes oppmerksomhet mot lekens betydning i barnehagen.

[Les mer om fysisk aktivitet for barn 0–5 år på helsenorge.no.](https://helsenorge.no)

## Verktøy

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

### 1. Barnehage i friluft – et kompetansehevende kurs

Barnehage i friluft er Friluftsrådenes og Friluftsrådenes 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. Dette kurset gjennomføres for halve personalgruppa ved oppstart av Liv og røre i kommunen.

## 2. Aktivitetsbank

Hver barnehage bør lage 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, styrer og en fysioterapeut. 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 og det er kommunen selv som har ansvar for dette. Fysisk aktivitet bør aktivt knyttes til alle fagområdene i rammeplanen. [Se også beskrivelse av det lærende nettverket på s. 10.](#)



## Kurs om fysisk aktivitet i barnehager

	Hva	Tidspunkt	For hvem	Ansvarlig	Rammer
Obligatorisk kurs	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fysisk aktive barn og voksne i barnehagen. Aktivitet, lek og læring (2,5 time)</li> <li>Barnehage i friluft (2–3 timer)</li> </ul>	På en planleggingsdag ved oppstart av Liv og røre	<ul style="list-style-type: none"> <li>Styrere, ressursperson for fysisk aktivitet og fysioterapeut</li> <li>Andre barnehageansatte i kommunen, barnehagefaglig rådgiver og kommunalsjef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kommunal fysioterapeut</li> <li>Grenland friluftsråd/ Oslofjorden friluftsråd</li> <li>Vestfold og Telemark fylkeskommune</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dagskurs i egen kommune</li> <li>Felles kurs for flere små kommuner</li> <li>I store kommuner vil det bli flere kurs</li> <li><a href="#">Se eksempel på program i vedlegg 3</a></li> </ul>
Fag-samlinger	Kompetanseheving, inspirasjon og erfaringsdeling på tvers av Liv og røre kommuner	1 gang i året	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ansvarlig for Liv og røre i barnehagene i kommunen og styrerne</li> <li>Ressursperson for fysisk aktivitet og andre med innvirkning på aktivitet i barnehagene</li> </ul>	Vestfold og Telemark fylkeskommune	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-dagerssamling med overnatting</li> <li>Dagssamling</li> </ul>
Lærende nettverk	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"> <li>Ressursperson for fysisk aktivitet og fysioterapeut</li> <li>Andre med innvirkning på aktivitet</li> </ul>	En kommunal og en privat styrer	Halv dag
Frivillige kurs	Stedsbasert læring	Etter behov	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede</li> <li>Andre med innvirkning på aktivitet</li> </ul>	Grenland friluftsråd/ Oslofjorden friluftsråd	Etter avtale
	Søk opp lokale krefter, for eksempel friluftsråd og Den norske turistforening (DNT). Tilpasses til kommunens behov. Det oppfordres til at kommunens barnehager går sammen og arrangerer felles kurs	Behovet vises etter gjennomført ståstedsanalyse		<ul style="list-style-type: none"> <li>Ansvarlig for Liv og røre i kommunen</li> <li>Styrere</li> </ul>	



# Kosthold og mat- glede

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





«I vår barnehage har vi kokkeskole der en gruppe barn ruller på å være med på kjøkkenet. En verdifull pedagogisk aktivitet som barna ønsker å være med på.»

Styrer, Bamble kommune

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 – gjerne i rullerende små grupper. På denne måten kan barna bli inkluderte i arbeidet med mat og måltider i barnehagen og få erfare de positive opplevelsene med dette.

## Verktøy

For å nå målet om at alle barnehager følger Helsedirektoratets 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. Dette kurset gjennomføres for halve personalgruppa ved oppstart av Liv og røre i kommunen. [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 en pedagogisk aktivitet. [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 6 og 7.](#) Disse vil være en god drahjelp i arbeidet med å utarbeide varierte ukemenyer. Å bruke menymaler kan både være tidsbesparende og kan også redusere matsvinn. Last ned menymaler på [vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager](http://vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager).

## 3. Matpakka – for de barnehagene som ikke har fullkost

Barnehage og helsesykepleier snakker med både foreldre og barn om hvor viktig en næringsrik

og velsmakende matpakke er for å opprettholde konsentrasjonen gjennom hele dagen. Last ned matpakkebrosjyre på [vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager](http://vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager).

## 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.](#)

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.

## 5. Lærende nettverk for kosthold og matglede

Lærende nettverk består av en ressursperson fra hver enkelt barnehage i kommunen, styrer og helsesykepleier. 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 og det er kommunen selv som har ansvar for dette. [Se ytterligere beskrivelse av det lærende nettverket på s. 10.](#)

## 6. Frivillig kurs: Matjungelen Barnehage – et gratis aktivitetsprogram

[Matjungelen Barnehage](#) gir kunnskapsbaserte verktøy knyttet til matlaging, matkultur, matmot, måltidsglede og naturens ressurser. Aktivitetsprogrammet inneholder en kompetansehevingspakke, aktivitetsopplegg for barna og oppskrifter til bruk i barnehagene. Innholdet er forankret i rammeplan for barnehage og nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen. Målet er at barna gjennom leg og undring skal sanse, utforske og lære om mat, bærekraft, matkultur og tradisjoner.





## Kurs om kosthold i barnehager

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

# Holdnings- arbeid

At fysisk aktivitet og variert 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.



«Det har vært nyttig for oss at alle barnehageansatte har gjennomført ståstedsanalyse. Da får alle et felles eierskap.»

Barnehagefaglig rådgiver

### 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

Teoriene til Deci og Ryan<sup>2</sup> 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 teorier<sup>3</sup> 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

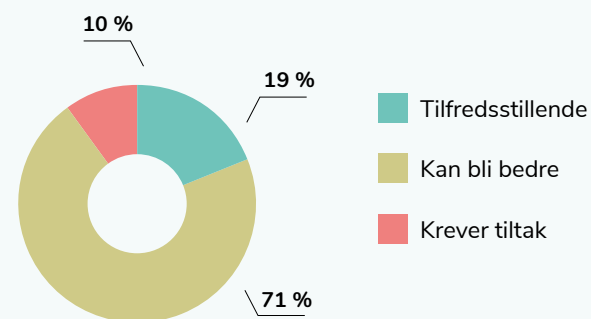
For å kunne sette konkrete og riktige mål, er det viktig å kartlegge hvor barnehagene er. En ståstedsanalyse bør bygge på Rammeplan for barnehager og nasjonale retningslinjer og anbefalinger. Analysen skaper en bevisstgjøring hos personalet, og er med på å forankre arbeidet i alle ledd.

Eksempler på spørsmål fra ståstedsanalysen i Bamble<sup>4</sup>:

### Ståstedsanalyse i Bamble

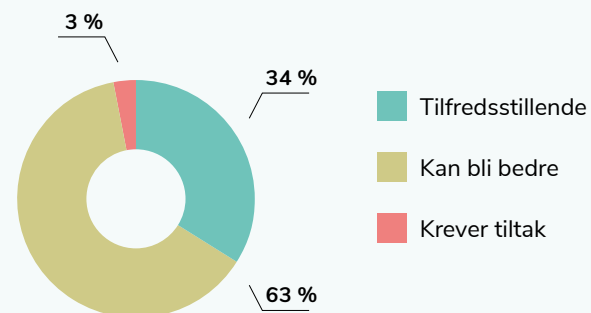
#### Spørsmål 3.

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.



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

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

<sup>4</sup> 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 ved oppstart av Liv og røre og hva det er. Deretter bør foreldrene informeres jevnlig om Liv og røre. [Vis gjerne Liv og røre filmen](#). På enkelte av foreldremøtene 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. [Se eksempel på en slik samarbeidsavtale i vedlegg 2](#). 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.



År	Hva skal gjøres?
Forankringsår	<ul style="list-style-type: none"> <li>• fylkeskommunen holder innlegg om Liv og røre på styremøter og for politisk og administrativ ledelse i kommunen</li> <li>• ekskursjon til besøksbarnehage</li> </ul>
Barnehageår 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• felles planleggingsdag: fysisk aktivitet og bevegelsesglede og kosthold og matglede</li> <li>• opprette lærende nettverk for fysisk aktivitet og bevegelsesglede og mat og måltidsglede</li> <li>• gjennomføre jevnlig møter i lærende nettverk i kommunen</li> <li>• delta på fagsamling</li> </ul>
Barnehageår 2	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jevnlig møter i det lærende nettverket</li> <li>• delta på fagsamling</li> <li>• ukemenyer som følger retningslinjene er på plass i alle barnehager</li> </ul>
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. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre 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.



Foto: Guro Høydal / Vestfold og Telemark fylkeskommune

### Ansvarlig skal:

- lede Liv og røre i barnehager i egen kommune
- melde Liv og røre som fast tema på styremøter
- etablere lærende nettverk<sup>5</sup> 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 tverrfaglige samarbeidsgruppa<sup>6</sup>
- 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 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

<sup>5</sup> 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.

<sup>6</sup> Ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en kommunal og en privat styrer, en ressursperson for mat og måltider og en ressursperson for fysisk aktivitet, fysioterapeut, helsesykepleier og tannpleier. Lokale tilpasninger er mulig.



Foto: Marlene L. Isaksen / Bamble kommune



## Styrers rolle i Liv og røre

Styrer skal være en pådriver og motivator for de ansatte, de foresatte og det tverrfaglige arbeidet. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre 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/ virksomhetsplan 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 i egen barnehage<sup>7</sup>
- 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 årlig fagsamling i fylket og i jevnlig lærende nettverk på tvers av



Foto: Lissbeth Varnes / Bamble kommune

barnehagene i egen kommune

- gi ressurspersonene tid til deling av erfaringer m.m., ekstra viktig etter deltakelse i lærende nettverk og på fagsamlinger i fylket
- sikre kontinuitet i dialogen med ressurspersonene
- 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 denne 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

<sup>7</sup> Tilpasses lokalt. I små barnehager kan dette være én og samme person.



Foto: Rawpixel / iStock / Getty Images Plus



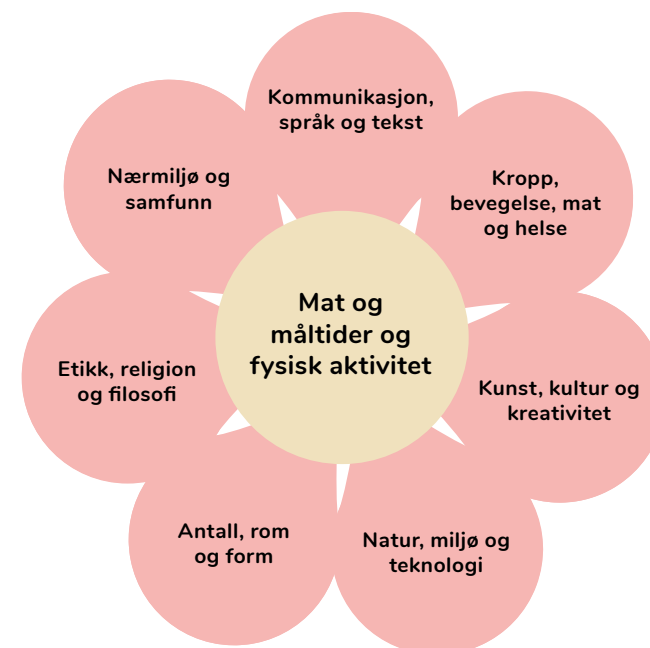
Foto: Igor Kutni / iStock / Getty Images Plus

## Pedagogisk leders rolle i Liv og røre

Pedagogisk leder skal være en pådriver og en motivator for barn og foresatte. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre 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 bidra 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 alle fagområdene i Rammeplan for barnehager

## Ressursperson for fysisk aktivitets rolle i Liv og røre

Ressurspersonen skal være pådriver og motivator ute i barnehage. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre 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 og bidra aktivt med ideer og forslag til aktiviteter
- være lojal mot avgjørelser som er gjort i det lærende nettverket, dele sin kunnskap og følge opp oppgaver fra nettverket
- delta på den årlige samlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene
- 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 en pådriver, inspirator og motivator for mat- og måltidsglede i egen barnehage. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre og bidra aktivt til å skape forankring. Ressurspersonen er en rollemodell og skal bidra til god og felles praksis. Vedkommende ser måltidet som en viktig pedagogisk arena.

### Ressurspersonen for mat og måltider skal:

- utarbeide planer over måltider og mataktiviteter gjennom året
- delta i det lærende nettverket for mat- og måltidsglede i kommunen og bidra aktivt med

ideer og forslag til mat- og måltidsaktiviteter og oppskrifter

- være lojal mot avgjørelser som er fattet i det lærende nettverket, deler sin kunnskap og følger opp oppgaver fra nettverket
- delta på den årlige samlingen for kompetanseheving og erfaringsutveksling på tvers av barnehagene i Liv og røre kommunene
- sikre at barna deltar i mat- og måltidsaktiviteter og legge til rette for mat- og måltidsaktiviteter hvor barna kan medvirke sammen med personalet i barnehagen
- 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 Liv og røre 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. Vedkommende skal ha god kjennskap til Liv og røre 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

- **Tannhelse i barnehagen:**  
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 – deltakelse i Liv og røre i barnehager.....	30
2. Eksempel på samarbeidsavtale mellom barnehage, helsestasjon og tannhelsetjenesten i NN kommune.....	32
3. Eksempler på kursprogram.....	33
4. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen.....	34
5. Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og stillesitting hos barn.....	35
6. Menymal for varmmåltid.....	36
7. Menymal for brødmåltid.....	37

# 1. Avtale mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og NN kommune – deltakelse i Liv og røre i barnehager

## Formål

Liv og røre i Vestfold og Telemark er et universelt, helhetlig og helsefremmende program som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. Hovedmålet er å bidra til bedre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring alle barn og unge i Vestfold og Telemark. Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme program. Det arbeides også kontinuerlig med barnas, elevenes og de voksnes holdninger slik at de skal kunne ta gode helserelaterte valg i barnehage, skole og for fremtiden.

## Liv og røre i barnehage

Liv og røre 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.

Arbeidet med holdningsarbeidet bygger også på Rammeplanen og på nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom.

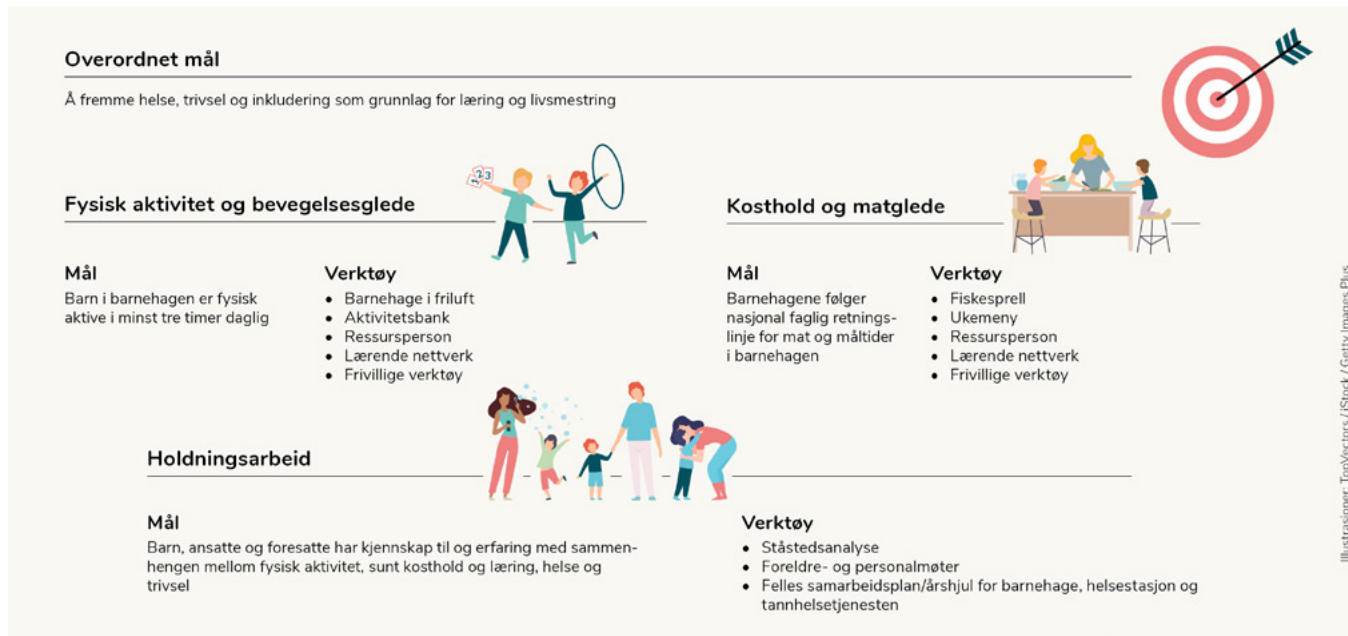
Formålet med denne avtalen er å tydeliggjøre samarbeidet mellom Vestfold og Telemark fylkeskommune og NN kommune. Avtalen gjøres i to originaler, hvor et eksemplar beholdes av hver part.

Avtalen er knyttet til at NN kommune i løpet av en treårsperiode har fått innført hovedelementene i programmet Liv og røre i Vestfold og Telemark, for perioden xx.xx.20xx til og med xx.xx.20xx. Tiltaket skal deretter tas inn i vanlig drift. En nærmere beskrivelse av fylkeskommunens og kommunens forpliktelser i avtalen ligger under kapittel 3, partenes roller og forpliktelser.

## Definisjon av partene

Partene i avtalen er:

Institusjon/part	Stilling	Navn
Vestfold og Telemark fylkeskommune	Seksjonsleder for folkehelse og livsmestring	NN
Vestfold og Telemark fylkeskommune	Leder for Liv og røre	NN
Vestfold og Telemark fylkeskommune	Ansvarlig for Liv og røre i barnehager	NN
NN kommune	Kommunalsjef oppvekst/ barnehage	NN
NN kommune	Ansvarlig for Liv og røre i kommunen	NN



Hver av avtalepartene er forpliktet til å bidra til gjennomføring av oppfyllelse av avtalen.

### Hva får den enkelte barnehage i kommunen?

- 15.000 kroner som et engangsbeløp som skal brukes til implementering i oppstartsfasen og til deltakelse på fagsamlinger for styrer og ressurspersoner
- Gratis kompetansehevende kurs ved oppstart og løpende gjennom prosjektperioden
- Gratis deltakelse på årlig fagsamling på tvers av Liv og røre kommuner

Barnehageadministrasjonen får et engangsbeløp på 30.000 kroner for å legge til rette for implementering av programmet i egen kommune. Det oppfordres sterkt til samarbeid med lokal frivillighet.

### Partens roller og forpliktelser

#### Vestfold og Telemark fylkeskommune forplikter seg til å:

- bidra med ressurser, kompetanse og gratis kursing for styrere, ressurspersoner og barnehageansatte
- ha dialog om eventuelle kompetansebehov barnehagen måtte ha knyttet til å ta i bruk Liv og røre i Vestfold og Telemark
- motivere, veilede og følge opp

#### Kommunen forplikter seg til å:

- ha en Liv og røre-ansvarlig som er tilknyttet ansvarsområdet barnehage

- forankre Liv og røre i Vestfold og Telemark i kommunale planer og i barnehagens virksomhetsplan
- ha en tverrfaglig sammensatt samarbeidsgruppe<sup>8</sup> i Liv og røre som har oversikt og sikrer kontinuitet og lojalitet
- ha Liv og røre som tema på styremøter minst to ganger per halvår
- avklare eventuelle lokale tilpasninger med leder for Liv og røre i Vestfold og Telemark
- sikre at Liv og røre er en del av daglig drift etter endt prosjektperiode

#### Barnehagene i kommunen forplikter seg til å:

- delta på ekskursjon til besøksbarnehage, planleggingsdag for alle ansatte og årlig fagsamling
- gjennomføre lærende nettverk lokalt én til to ganger i halvåret
- ha Liv og røre som jevnlig tema på møter i den enkelte barnehage
- sikre at Liv og røre er en del av daglig drift i barnehagehverdagen etter endt prosjektperiode

I markedsføring og informasjon om arrangementer eller tiltak skal det gå frem at Vestfold og Telemark fylkeskommune er samarbeidspartner. Vestfold og Telemarks fylkeskommunes logo skal brukes. [Logo og retningslinjer for bruk finner dere på våre nettsider vtfk.no.](#)

I sammenhenger der programmets finansiering omtales skal det informeres om at Sparebankstiftelsen DNB er finansieringskilde sammen med Vestfold og Telemark fylkeskommune.

[Følg oss på Facebook](#) og tagg oss ved å skrive @livogrorevestfoldtelemark for å dele egne Liv og røre aktiviteter på Facebooksiden vår.

Les mer på [vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager](http://vtfk.no/liv-og-rore-i-barnehager).

Dato/sted:

---

NN, kommunalsjef oppvekst/barnehage  
NN kommune

---

NN, ansvarlig for Liv og røre  
NN kommune

---

NN, seksjonsleder, folkehelse og livsmestring  
Vestfold og Telemark fylkeskommune

---

NN, leder Liv og røre i Vestfold og Telemark  
Vestfold og Telemark fylkeskommune

---

NN, leder Liv og røre i Vestfold og Telemark  
Vestfold og Telemark fylkeskommune

<sup>8</sup> Samarbeidsgruppa bør bestå av: ansvarlig for Liv og røre i kommunen, en kommunal og en privat styrer, en ressursperson for mat og måltider og en ressursperson for fysisk aktivitet, fysioterapeut, helsesykepleier og tannpleier.

## 2. Eksempel på samarbeidsavtale mellom barnehage, helsestasjon og tannhelsetjenesten i NN kommune

Liv og røre i Vestfold og Telemark er et universelt, helhetlig og helsefremmende program som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. Hovedmålet er å bidra til bedre helse, trivsel og inkludering som grunnlag for læring og livsmestring alle barn og unge i Vestfold og Telemark. Programmet skal fremme kosthold og matglede, fysisk aktivitet og bevegelsesglede og det psykososiale miljøet i ett og samme program. Det arbeides også kontinuerlig med barnas, elevenes og de voksnes holdninger slik at de skal kunne ta gode helserelaterte valg i barnehage, skole og for fremtiden.

Formålet med denne avtalen er å tydeliggjøre samarbeidet mellom barnehage, tannhelse- og helsestasjon i NN kommune. Det oppfordres til tverrfaglig samarbeid innad i kommunen, jmfør [nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom](#). Retningslinja vektlegger at helsestasjonen skal ha et systematisk samarbeid med barnehager i kommunen. Denne avtalen legger dette samarbeidet til grunn.

**Det anbefales at det utarbeides et konkret årshjul mellom barnehage, helsestasjon og tannhelsetjeneste som viser hva de ulike aktørene har ansvar for.**

Hver av avtalepartene forplikter seg å bidra til oppfyllelse av avtalen. Avtalen gjøres i tre originaler, hvor et eksemplar beholdes av hver part.

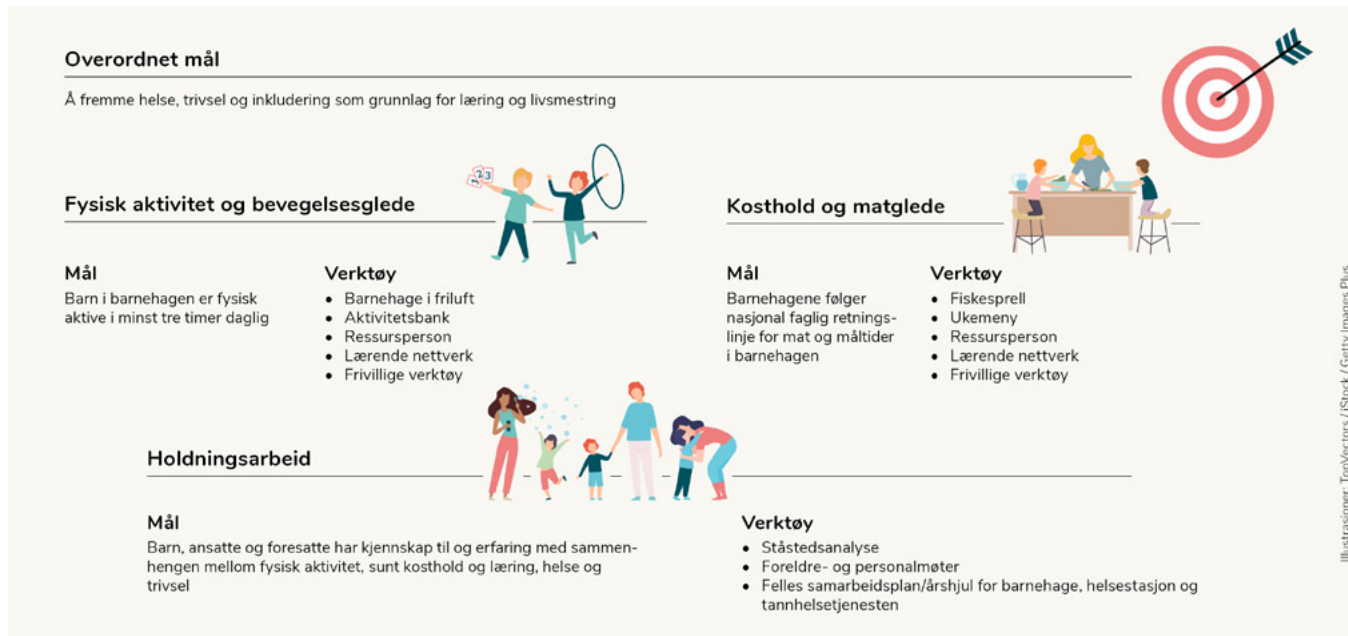
Dato/sted:

\_\_\_\_\_  
 NN  
 ledende helsesykepleier  
 NN kommune

\_\_\_\_\_  
 NN  
 kommunalsjef oppvekst  
 NN kommune

\_\_\_\_\_  
 NN  
 klinikkleder tannhelse  
 NN kommune

\_\_\_\_\_  
 NN  
 ansvarlig for Liv og røre  
 NN kommune





### 3. Eksempler på kursprogram

#### Fiskesprellkurs, trinn 2 (6 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 (3 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)
- borddekking
- 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

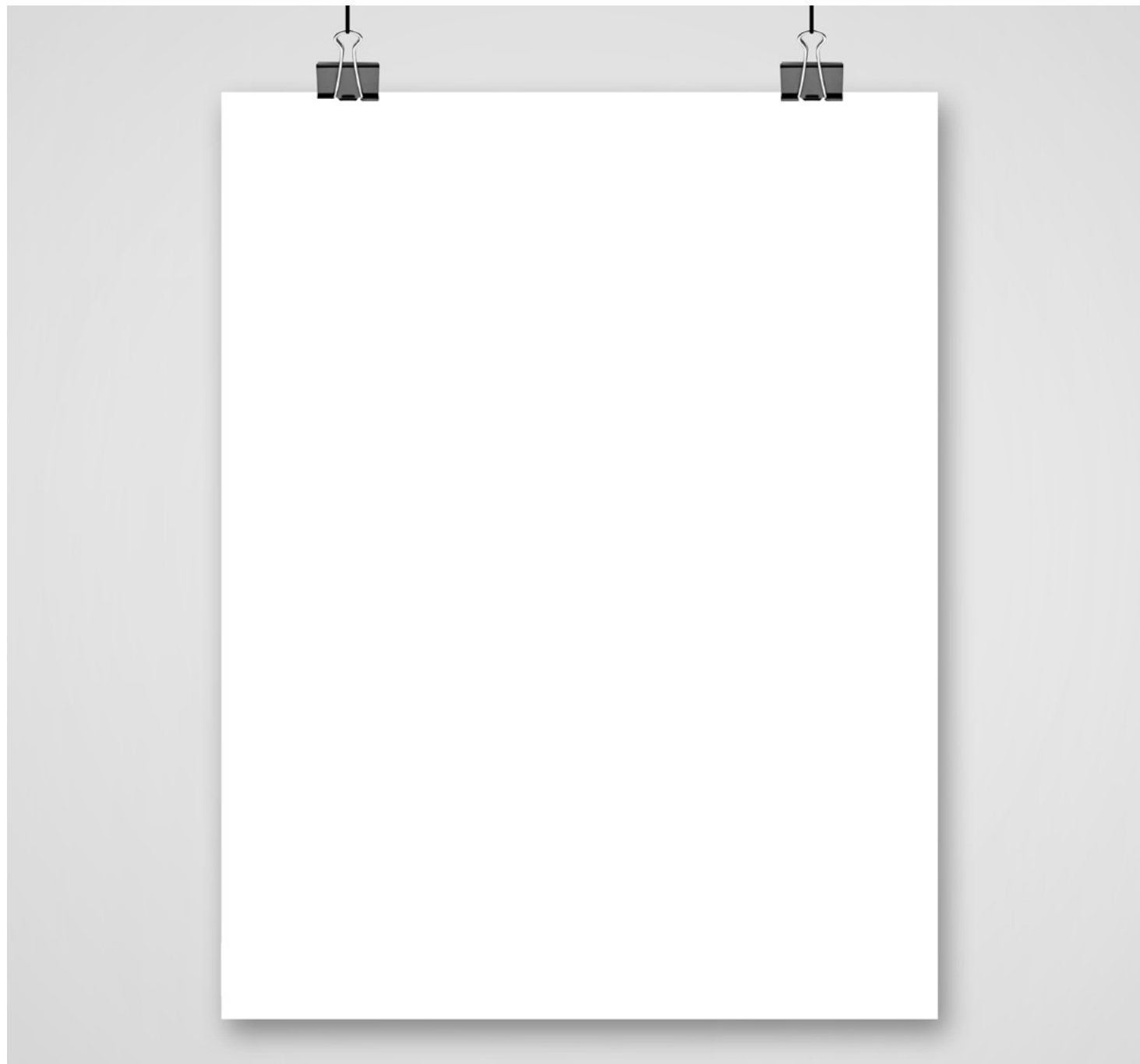
Retningslinjene finnes på bokmål og nynorsk og kan lastes ned eller bestilles i papirutgave på [Helsedirektoratets nettsider](#).



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

## 5. Nasjonal anbefaling for fysisk aktivitet og stillesitting hos barn

Kommer



## 6. Menymal for varmmåltid

- ✓ 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

## 7. Menymal for brødmåltid

- ✓ 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

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
<b>Ekstra:</b> Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag	<b>Ekstra:</b> Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag		<b>Ekstra:</b> Fyll inn eventuelt pålegg som ikke serveres hver dag	<b>Ekstra:</b> 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

# 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
- Referansegruppa for Liv og røre i barnehager som har bestått av ansvarlig for Liv og røre i en kommune, to styrere, en ressursperson for mat og måltider, en ressursperson for fysisk aktivitet, fysioterapeut og ledende helsesykepleier.



# 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



Vestfold og Telemark fylkeskommune  
vtfk.no

**Postadresse:**  
Postboks 2844  
3702 Skien

**Besøksadresser:**  
Torggata 18, Skien  
Svend Foynsgate 9, Tønsberg

**Kontakt:**  
35 91 70 00  
post@vtfk.no