BRA MAT I

SFO

Fokus på mat og måltider

Måltidene er en viktig del av SFO-hverdagen og for mange barn kan maten som spises her utgjøre en betydelig andel i deres totale kosthold

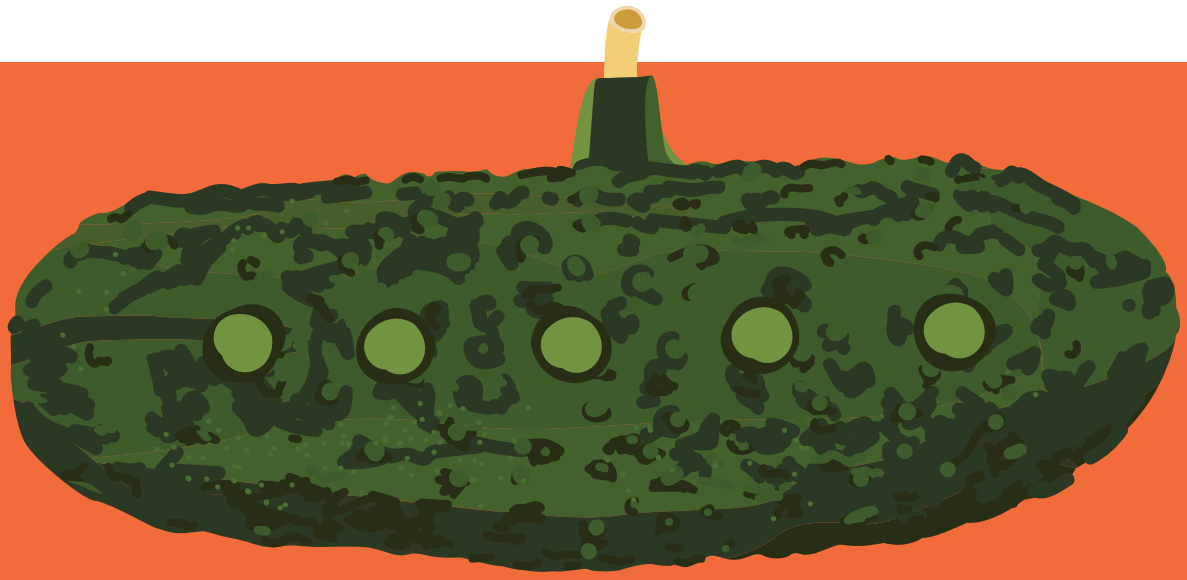
Maten i SFO, enten den er medbrakt eller tilberedt på stedet, er derfor av stor betydning for barns utvikling og helse. SFO bør legge til rette for måltider som er helsefremmende, og som bidrar til at barna får gode vaner når det gjelder kosthold. SFO er en arena hvor barn på en god måte kan tilegne seg kunnskaper og gode holdninger når det gjelder mat, måltider og hygiene.

Dette veiledningsheftet er laget i forbindelse med Matjungelen - et aktivitetsprogram som skal engasjere barn i kosthold og bærekraft på SFO. Det er et ledd i oppfølgingen av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold, og bygger på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og skolefritidsordning.

Skolefritidsordning (SFO) benyttes som navn i dette heftet og omfatter også aktivitetsskolen (AKS) og andre offentlige fritidstilbud på skolen etter skoletid.

Heftet gir konkrete råd og tips om valg av mat og drikke og hvordan legge til rette for helsefremmende måltider i SFO. Veiledningsheftet skal være et praktisk verktøy for deg som arbeider i SFO, men vil også kunne være nyttig for foreldre, rektor og andre som er interessert i barns mat- og måltidsvaner.

Heftet er laget av Folkelig og bearbeidet for SFO med utgangspunkt i tekst og innhold fra Helsedirektoratets hefte “Bra mat i barnehagen”.



Innhold

Fokus på mat og måltider 2

SFO har et ansvar 6

Samarbeid med hjemmet
De ansattes holdninger
Måltidet som pedagogisk arena
Lag en vurdering

Kosthold 10

Med bra mat er barna bedre rustet
Familier er forskjellige

Bærekraftige matvalg 1

Næringsstoffene som gir energi 14

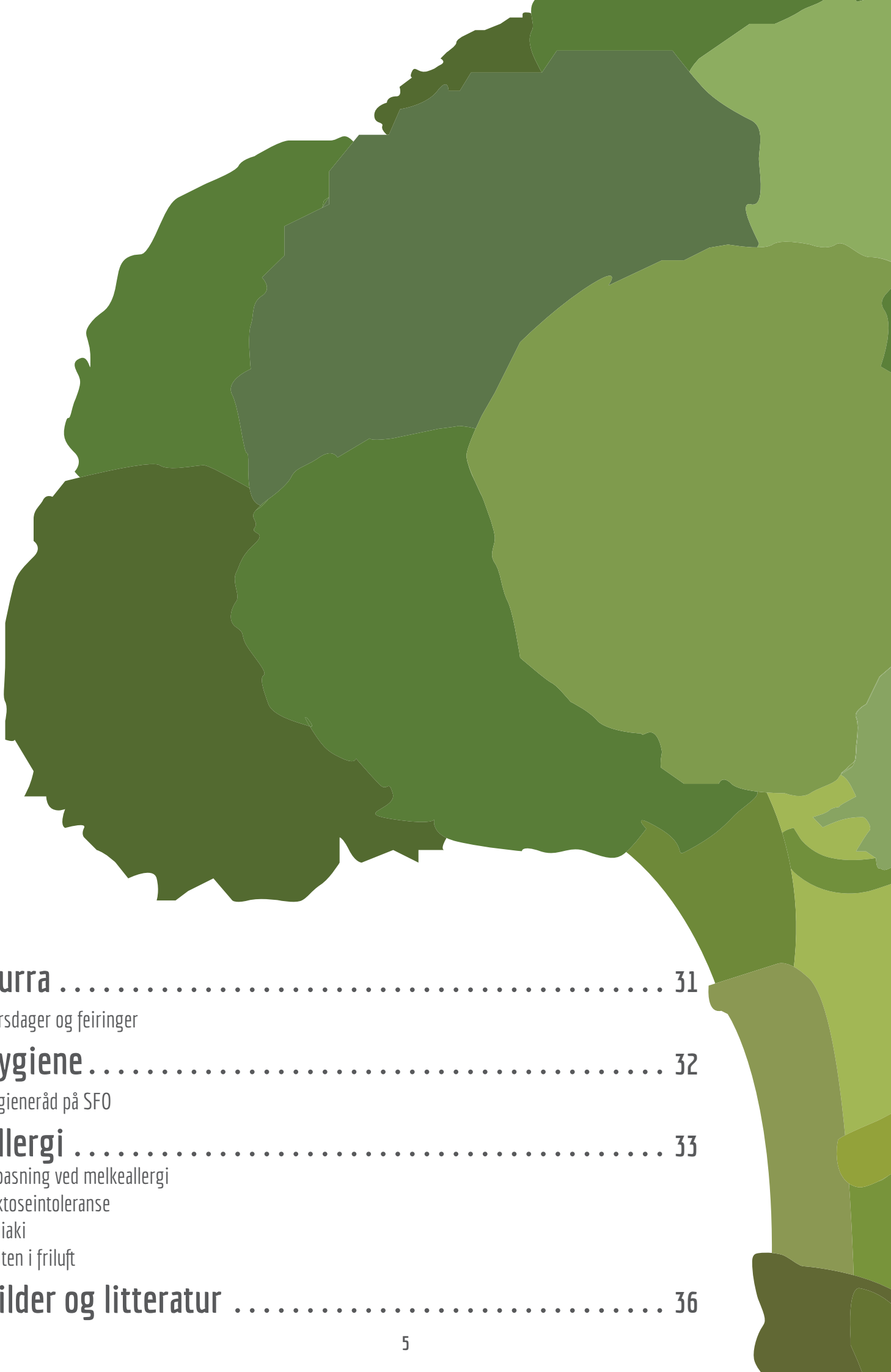
Bra og variert mat 16

Velg det grove
Fem om dagen
Grønnsaker og frukt
Litt om nøtter
Fisk er bra mat
Varier bruken av kjøtt
Belgfrukter er næringsrike
Margarin og oljer
Unngå for mye sukker
Vann er tørstedrikken
Yoghurt
Vanlig hvit melk

Råd om valg av drikke. 27

Måltidet. 29

Gode rammer for økt trivsel



Hurra 31

Bursdager og feiringer

Hygiene 32

Hygieneråd på SFO

Allergi 33

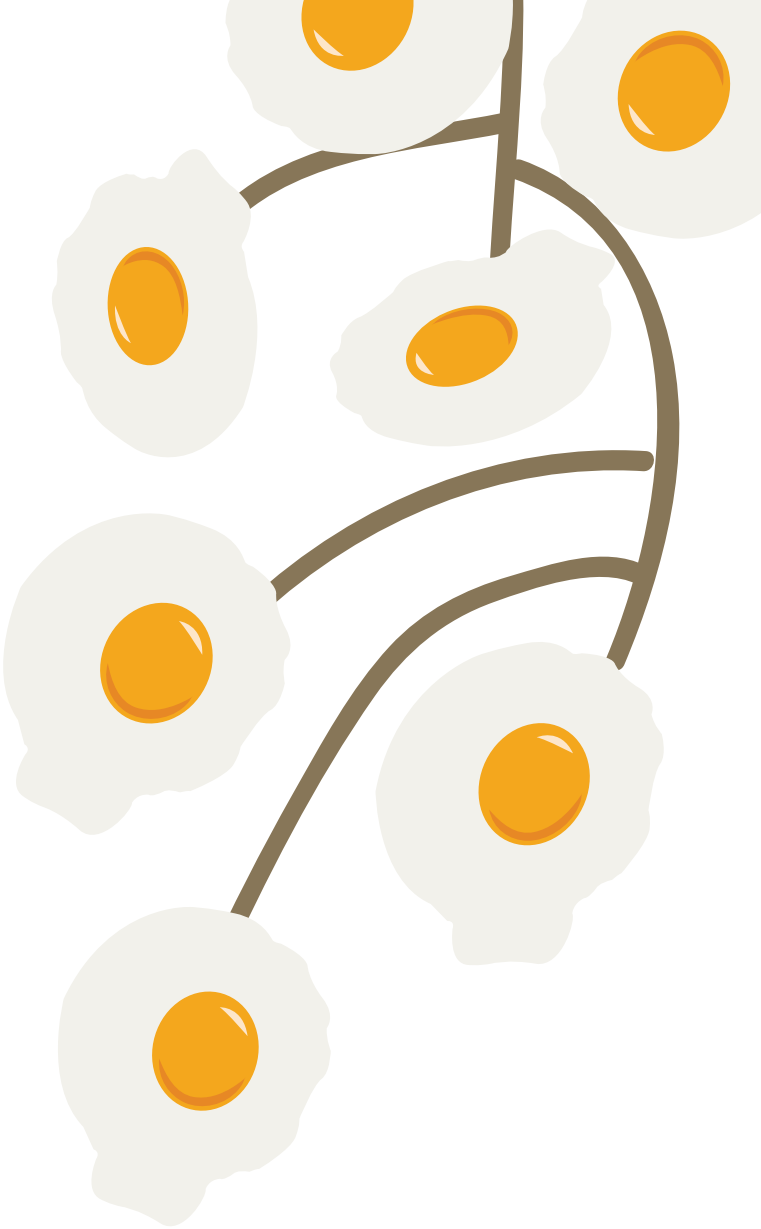
Tilpasning ved melkeallergi

Laktoseintoleranse

Cøliaki

Sulten i friluft

Kilder og litteratur 36



SFO har et ansvar

Barn er avhengige av at voksne omsorgspersoner tar ansvar for kostholdet deres, enten de er hjemme eller på SFO. Barna som går i SFO har en lang dag med flere måltider både i skoletiden og på SFO. SFO og de ansatte har derfor stor innflytelse på barnas kosthold og matvaner.

Selv om hjem og familie har et hovedansvar for barnas kosthold bør SFO legge til rette for at barn på SFO kan få gode kostvaner og at et eventuelt mattilbud er helsefremmende.

Samarbeid med hjemmet

For barnas helse og utvikling er det viktig at mat som tas med hjemmefra og maten som tilbys i SFO til sammen gir et sunt og variert kosthold. Det er derfor viktig at hjem og skole/SFO samarbeider og har en dialog om hva som er gode matvaner. Kosthold og matvaner bør regelmessig være et tema i dialog med foreldrene. I dialogen med foreldrene bør man drøfte både den maten og drikken som SFO serverer og maten som barna har med seg hjemmefra.

Det er viktig å være lydhør for innspill og synspunkter fra foreldrene, men samtidig støtte seg på det faglige grunnlaget som er gitt i Helsedirektoratets veileder, “Miljø og helse i skolen”, og “Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og skolefritidsordning”. Bruk også rådene og tipsene som er gitt i dette heftet.

De ansattes holdninger

Voksne påvirker barns holdninger, kunnskaper, atferd og vaner. Dette gjelder også mat og måltider. Barn lærer om mat og drikke på en naturlig måte gjennom de daglige måltidene, men kunnskaper og holdninger til mat og drikke kan også utvikles gjennom andre pedagogiske aktiviteter. SFO er ikke bare med på å forme barnets kostvaner i dag, men også kostvanene barna vil ha når de blir eldre. Som ansatte i SFO har dere en viktig oppgave som rollemodeller for barna. Det er viktig at dere tar på alvor det profesjonelle ansvaret SFO-ansatte har for å fremme gode og sunne matvaner. Dere kan bidra til å gi barna gode vaner for livet. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er SFO sin oppgave å fremme, bør man være bevisst på å holde for seg selv.

Måltidet som pedagogisk arena

Måltidene finner sted dag etter dag og gir gode muligheter for læring på mange områder. Et måltid handler om mye mer enn å få maten i seg. Måltider betyr samhold og felleskap. De er en del av dannelsen vår og bidrar til utvikling av barnas sosiale kompetanse. Barn lærer av å se på hverandre. De påvirker hverandre på godt og vondt, også når det gjelder mat. Det er viktig at personalgruppen har en felles oppfatning av hvilken betydning måltidene skal ha til hverdags og ved spesielle anledninger. Hele personalgruppen bør gå gjennom nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Disse bør legges til grunn når SFO skal definere felles målsettinger for måltidene. Det er viktig å ta utgangspunkt i SFO sin situasjon hva angår personalgruppen, åpningstider og fysiske og økonomiske rammebetingelser.

Tips:

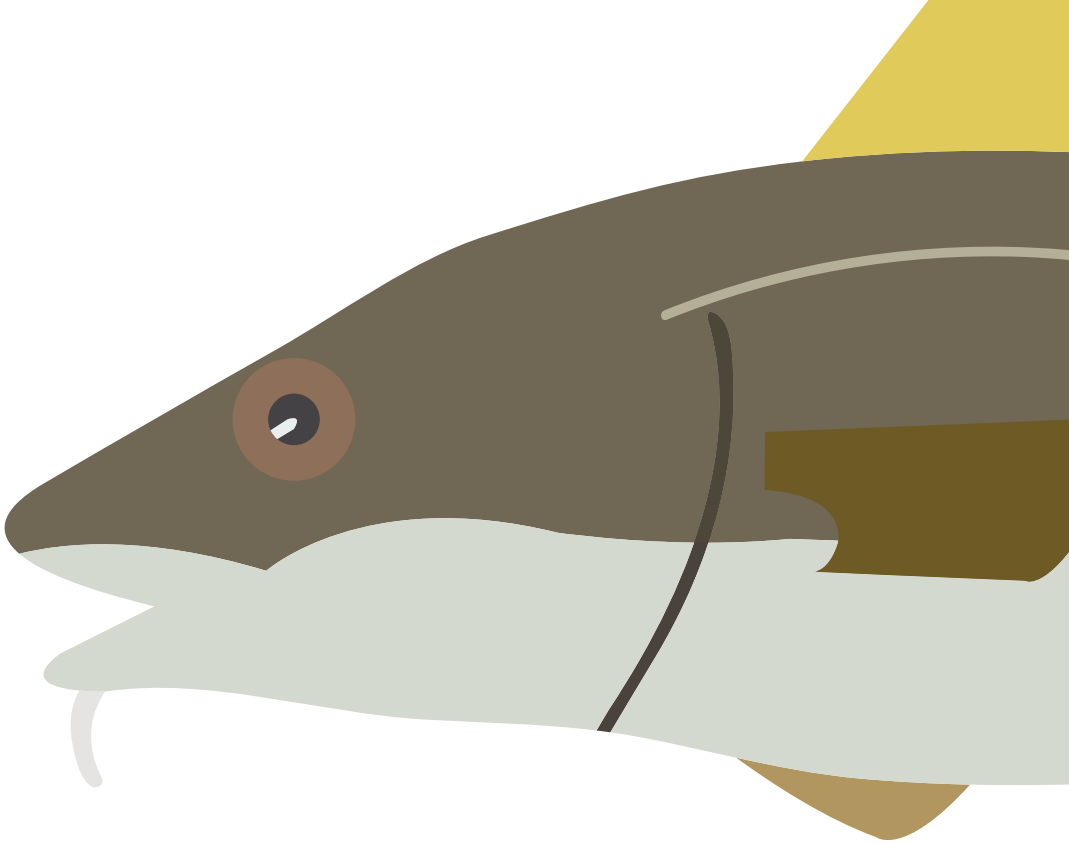
- La mat og måltider nedfelles i årsplanen, det vil gi forankring og langsiktighet i arbeidet.
- Ta kontakt med en SFO som dere vet arbeider målrettet med mat og måltider og som kan bidra med egne erfaringer.
- Inviter foreldrene til idédugnad hvor de kan komme med forslag til hvordan maten i SFO bør være både til hverdags og når noe skal feires. Målet er god og sunn mat for barna.
- Inviter en foreleser som kan fortelle om barn, mat og helse på en planleggingsdag eller et foreldremøte. Spør gjerne ernæringspersonell, tannpleier, helsesykepleier eller folkehelsekoordinator i kommunen. I følge Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom kap. 5.1, bør skolehelsetjenesten være en pådriver for at Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og skolefritidsordning blir fulgt.
- Informer foreldrene om SFO sitt arbeid med mat og måltider knyttet til helsemyndighetenes retningslinjer – foreldre vil gjerne vite hva barna får å spise på SFO, informer gjerne tidlig på skoleåret om dette.

Lag en vurdering

For å finne eventuelle forbedringspunkter, kan det være hensiktsmessig å gjøre en statusvurdering av dagens mattilbud og organiseringen av måltidene i SFO. Vurder både det daglige mat-tilbudet og servering av mat og drikke i forbindelse med feiringer og markeringer. Se dette i sammenheng med eventuell medbrakt mat. Diskuter forslag til målsettinger for SFO sitt mat- og måltidstilbud. Det er viktig å tilpasse ambisjonene med ressursene som er tilgjengelig både med hensyn til tid, økonomi og kompetanse.

Noen aktuelle refleksjonsspørsmål:

1. I hvilken grad er måltidene på vår SFO i samsvar med de nasjonale retningslinjene? Hvilke utfordringer har vi?
2. Hva skal beholdes ved dagens mat- og måltidsordning? Hva bør eventuelt endres?
3. Hva slags mat og drikke skal barna få tilbud om på SFO?
4. Hvordan kan vi arbeide for at den medbrakte maten også er sunn og variert?
5. Hvordan skal måltidene organiseres og hvordan skal ansvarsfordelingen være?
6. Hvilke oppgaver bør barna ha knyttet til måltidene?
7. Hvilke grep kan gjøres for å eventuelt bedre de fysiske, sosiale og tidsmessige rammene rundt måltidene? Hvilke trivselsregler er viktige for oss når vi er samlet rundt matbordet?
8. Hvilke rutiner skal vi ha for hygiene?
9. Hvilke rutiner skal vi ha for gjennomgang av matvarebeholdning og for innkjøp av matvarer?
10. Skal bursdager feires? Hva skal isåfall inngå av eventuell mat og drikke, og hvem skal ha ansvaret?
11. Skal barna delta i tilberedning av mat? I så tilfelle, hvilke rutiner skal vi ha for å organisere denne aktiviteten?
12. Skal det gjennomføres andre pedagogiske aktiviteter knyttet til mat? På hvilken måte skal barna lære om mat og drikke?
13. Hvordan kan mattilbudet på SFO bli mer bærekraftig? Skal vi f.eks gjøre grep for å redusere matsvinn?



Kosthold

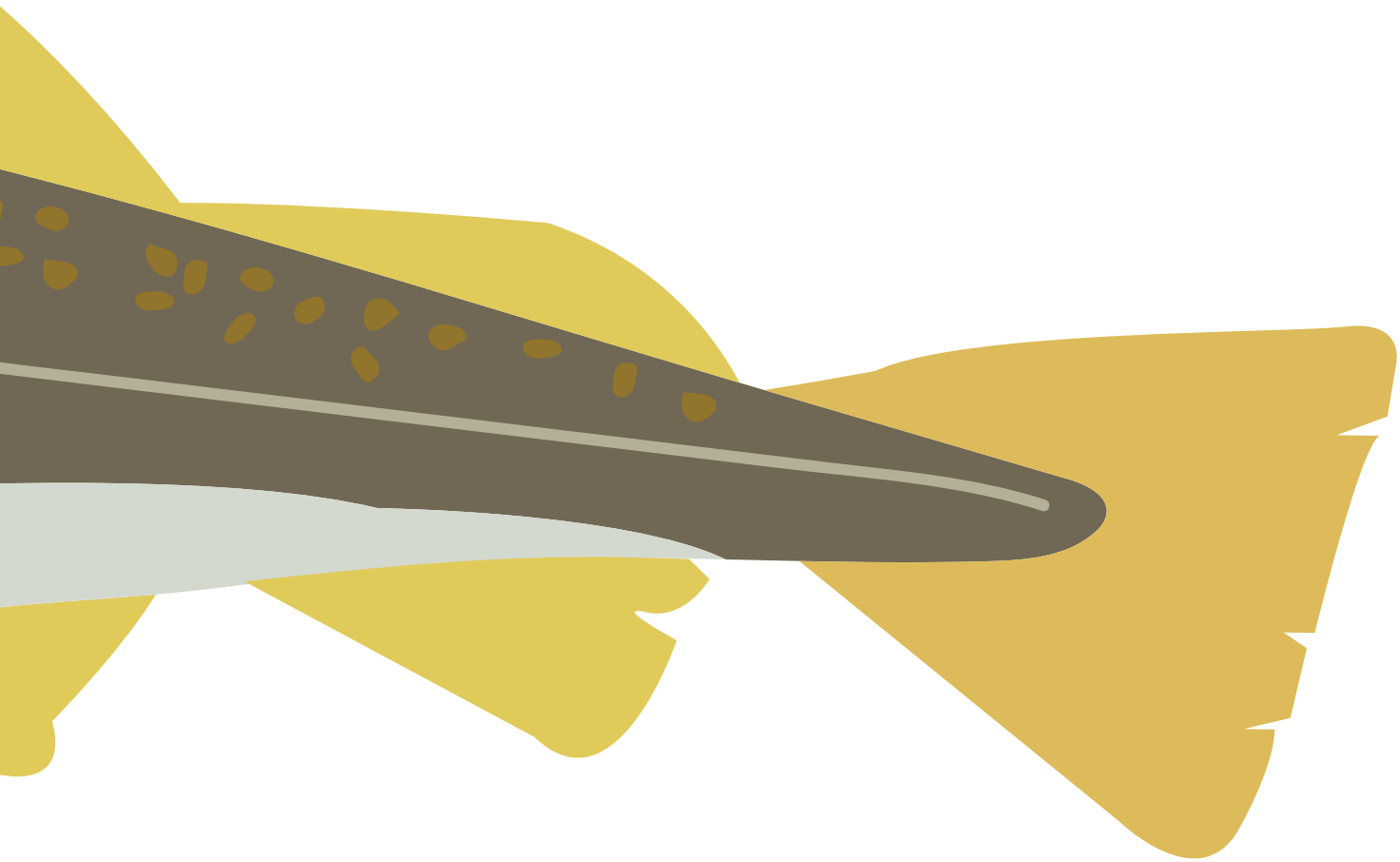
Barn er avhengige av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg. De har et stort behov for næringsstoffer i forhold til sin egen vekt. Og fordi den totale mengden mat de spiser er relativt liten, er det liten plass til mat og drikke som ikke gir dem næringen de trenger. Det er dette som gjør det spesielt viktig å ha fokus på næringsrik kost til barn. Fysisk aktivitet er også viktig for barns utvikling og helse.

Men det er også viktig å være klar over at friske barn regulerer sitt eget matinntak i perioder, etter hva de trenger. Det kan bety at barn i perioder spiser lite, og at de i andre perioder spiser mer enn vanlig. Det er normalt. Videre betyr dette at det er vanskelig å sette opp en standard for hvor mye barn skal spise til hvert måltid. Den beste måten er å følge med på om barnet øker normalt i vekt og om barnet har god helsetilstand.

Barn i Norge har i hovedsak gode kostvaner og et bra kosthold. De fleste barn i SFO-alder spiser frokost, lunsj, middag og kvelds. Når det gjelder det de får i seg, er det likevel noen klare svakheter. Mange spiser for mye mettet fett. De får også i seg for mye sukker. Mange får også i seg for lite vitamin D og jern.

Svakhetene skyldes i stor grad at de spiser for lite grønnsaker og frukt, og for lite fisk og grove kornprodukter. Det skyldes også at de får i seg for mye søte drikker, slik som saft og brus. I tillegg er godteri, søte kjeks og søte bakervarer for mange barn blitt hverdagskost. Kort sagt bør barn i dag spise mer av næringsrike matvarer og mindre av mat og drikke som gir lite av de viktige næringsstoffene.

Som nevnt har mattilbudet på skolen og SFO stor betydning for barnas totale kosthold. Selv om mye er bra, er det mye som kan bli bedre. Svakhetene ved maten og drikken på SFO er i stor grad sammenfallende med de generelle kostholdsutfordringene hos barn. Et bedre mattilbud på SFO vil derfor bidra til at barna sitt kosthold får en bedre ernæringsmessig sammensetning. Dette er ikke uvesentlig for barnas helse og utvikling.



Med bra mat er barna bedre rustet

Barn som over tid har et ernæringsmessig ugunstig kosthold, har dårligere forutsetninger for god helse og utvikling. På kort sikt kan det føre til at barnet fungerer dårligere i hverdagen, og det kan føre til dårlig tannhelse og overvekt. Overvekt skyldes misforhold mellom hvor mye energi vi får i oss og hvor mye energi vi bruker. I dag er overvekt en trussel mot barn og unge sin helse, både i Norge og i mange andre land. Selv om overvekt er blitt et økende problem også blant norske barn, har de fleste barn her i landet sunn og normal vekt. De fleste norske barn trenger derfor ikke å spise mindre.
De behøver å spise bedre. Ved å legge til rette for sunne måltider og variert fysisk aktivitet, vil SFO være med på å forebygge overvekt.

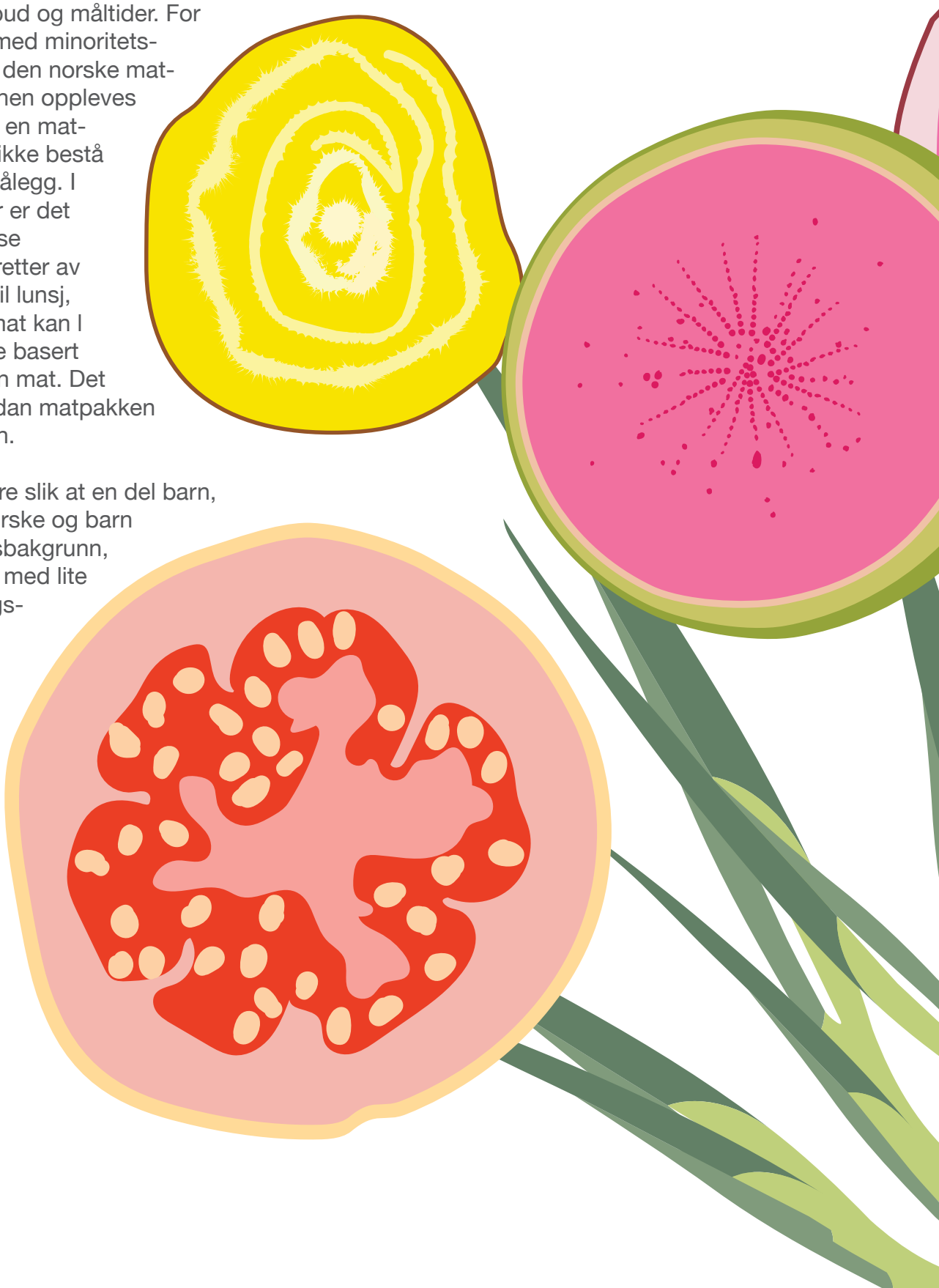
Vi vet at vaner som etableres i barne- og ungdoms-årene har en tendens til å vedvare også i voksen alder. Ugunstig kosthold i barneårene som opprettholdes i voksen alder, kan øke risikoen for sykdommer som hjerte- og kar-sykdommer, type 2-diabetes og enkelte former for kreft. Det kommer også stadig mer dokumentasjon på at kostholdet har betydning for psykisk helse. SFO sitt mattilbud bør være i tråd med offisielle retningslinjer og myndighetenes generelle anbefalinger for ernæring. Mattilbudet på SFO bør også ta hensyn til barn med spesielle behov, hvor dette er dokumentert av lege. Et slikt eksempel kan være barn med allergi eller intoleranse mot bestemte matvarer.

Familier er forskjellige

Den sosiale og etniske bakgrunnen vår har innflytelse på matvanene våre, og både kultur og religion kommer til uttrykk i maten vi spiser og i måltidstradisjoner. Sammen med barna kan det være spennende å utforske nye matvarer, måltider og måltidssituasjoner.

SFO bør innenfor praktiske og økonomiske rammer strekke seg langt for å ta religiøse hensyn i tilretteleggingen av mat-tilbud og måltider. For barn fra hjem med minoritetsbakgrunn, kan den norske matpakke-tradisjonen oppleves fremmed. Men en matpakke trenger ikke bestå av brød med pålegg. I mange kulturer er det vanligere å spise sammensatte retter av ris eller pasta til lunsj, og medbrakt mat kan I ike gjerne være basert på denne typen mat. Det viktige er hvordan matpakken er satt sammen.

Det er dessverre slik at en del barn, både etnisk norske og barn med minoritetsbakgrunn, har matpakker med lite gunstig nærings-innhold. Matpakker som for eksempel er basert på nudler i pose og søte kjeks vil ikke gi barnet den næringen det trenger. Dette er noe foreldrene bør bli gjort oppmerksomme på.



Bærekraftige matvalg

Maten vi spiser påvirker ikke bare kroppen og helsen vår, den påvirker også kloden. Matvalgene dere tar i SFO-hverdagen har betydning for klima og miljø - men også for barnas forståelse av hva som er gode matvalg for kroppen og kloden. Så hvordan kan man ta bærekraftige matvalg på SFO?

Matproduksjon står for en stor del av klima-gassutslippene som bidrar til global oppvarming. Å spise mer bærekraftig er en del av løsningen, og heldigvis er ofte næringsrik mat også bærekraftig mat. Dermed kommer vi langt ved å følge de nasjonale kostrådene. Å begrense mengden rødt kjøtt, salt og sukker og spise mer av frukt og grønt, grove korn-produkter og fisk er generelt bra for både kroppen og kloden. Men hva mer?

Bli matreddere!

Av all maten som produseres i verden, så blir nesten 1/3 kastet. Se, lukt og smak før dere kaster mat som nærmer seg utløpsdato. Øv på å kjøpe inn og tilberede mat i passe mengder, slik at den blir spist opp. Blir det likevel rester? Lag en restefest! Grøtrester kan f.eks bli til lapper og oppskåret frukt kan gå i en smoothie.

Ut på tur, med engangsplast på lur?

Plastemballasje på avveie er ikke bra for naturen og brytes ikke ned. Det kan bli tungt å bære med seg skjeer og gafler av metall til alle på tur, men hva med å fordele litt i hver sekk? Bruker dere mye engangsplast når dere er på SFO også? Er det noe av dette som kan byttes ut?

Velg lokal mat i sesong.

Hvis det er mulig, velg lokal mat når det er i sesong her i Norge. Når vi spiser etter årstidene begrenser vi energikrevende dyrking i drivhus og CO2-utslipp fra transport. Sesongmat smaker godt og gir variasjon i kostholdet gjennom året.

Stikk finger'n i jorda!

Prøv å dyrke noe selv på SFO. Så frø og se det spire og gro! Eller kanskje dere kan dra på besøk til noen som produserer mat? Det er viktig å forstå verdien av maten og hvor den kommer fra, og kunnskap kan skape en sterkere tilknytning til både maten og naturen.

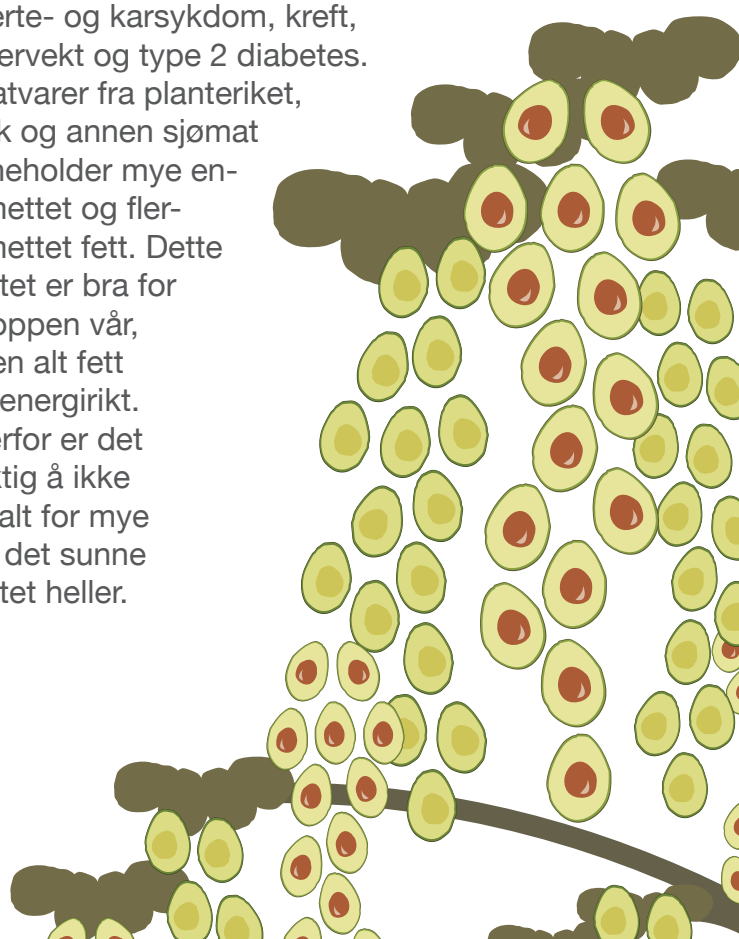
Næringsstoffene som gir energi

Karbohydrater er en samlebetegnelse på en stor gruppe stoffer og kan deles inn i stivelse, sukker og kostfiber. Stivelse er det karbohydratet som har størst ernæringsmessig betydning i kostholdet. Dels fordi det er vår viktigste kilde til energi, men også fordi de matvarene som gir mye stivelse også inneholder flere av de andre nødvendige næringsstoffene som vi trenger. De viktigste kildene til stivelse i kosten er grovt brød og andre grove kornprodukter, ris, pasta, samt poteter.

Sukker i form av sukrose får vi gjennom vanlig farin (sukker på pose) og sukkerholdige matvarer som brus, saft, syltetøy og søtsaker er tilsatt sukker. Disse utgjør til sammen de største kildene til sukker i kosten, og er det sukkeret vi ønsker å begrense inntaket av. Den søte smaken på frukt og bær skyldes et naturlig innhold av druesukker og fruktsukker. Melk og meieriprodukter har et naturlig innhold av melkesukker (laktose). Dette sukkeret, som er i matvarene fra naturens side, utgjør ikke et helseproblem. For å kutte ned på sukkerinntaket, bør inntaket av mat og drikke som er tilsatt mye sukker reduseres.

Kostfiber er en samlebetegnelse for lange karbohydrater og karbohydratliknende stoffer som ikke brytes ned eller tas opp fra tarmen. Felles for kostfibrene er at de har en generell tarmregulerende effekt. Tarminnholdet føres raskere gjennom tarmen, hvilket bedrer fordøyelsen og reduserer risikoen for tarmsykdommer.

Fett i kosten er viktig som energikilde, og det er viktig som løsningsmiddel for fettløselige vitaminer og for en rekke smaksstoffer i maten. Fett blir gjerne delt inn i mettet, enumettet og flerumettet fett. Kroppen vår skal ha noe fett, men ikke så mye av det fettet som i hovedsak kommer fra dyreriket, det mettede fettet. Det finnes også plantekilder til mettet fett hvor kokos og palmeolje er det mest fremtredende. Kjøtt og kjøttprodukter, smør, helmelk, ost og andre fete meieriprodukter er matvarene som bidrar med mest mettet fett i kostholdet vårt. Høyt inntak av mettet fett er forbundet med økt risiko for utvikling av hjerte- og karsydommer. Å skifte ut mettet fett med flerumettet fett i kostholdet senker risikoen for hjerte- og karsykdom, kreft, overvekt og type 2 diabetes. Matvarer fra planteriket, fisk og annen sjømat inneholder mye enumettet og flerumettet fett. Dette fettet er bra for kroppen vår, men alt fett er energirikt. Derfor er det viktig å ikke få alt for mye av det sunne fettet heller.



God sammensetning

For å være ernæringsmessig fullverdige, bør måltidene inneholde mat fra alle de følgende tre gruppene:

1. Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, fullkornsris, fullkornspasta o.l.
2. Grønnsaker og frukt eller bær.
3. Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser o.l.

Drikke bør være melk og vann.

Proteiner gir energi og brukes som byggesteiner for kroppen. Proteinets hovedoppgave er å bygge opp og reparere celler og vev. Proteiner er sammensatte stoffer bestående av mindre enheter som kalles aminosyrer. Menneskekroppen kan lage en del av disse aminosyrene selv, mens noen må tilføres gjennom kosten. Proteiner finnes i de fleste matvarer, unntatt i rent fett og rent sukker, som for eksempel olje eller sukret brus. Fisk og rent kjøtt er gode kilder til proteiner av høy kvalitet. Belgfrukter, korn og kornvarer inneholder også en del proteiner.

Bra og variert mat

Ulik mat gir ulike næringsstoffer. Hvis barna får variert mat, kan vi være tryggere på at de får i seg nok av alle næringsstoffene de trenger.

Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men de kan også være skeptiske til mat de ikke har smakt tidligere. Smakssansen er hele tiden under utvikling. Om barna ikke liker maten første gang de smaker på den, syns de kanskje det er godt neste gang. Hvis barn blir tilbudt et variert utvalg av matvarer og retter, vil de lære å like mange forskjellige smaker. Det er veldig forskjellig hvordan SFO organiserer måltidene og hva de tilbyr av mat og drikke. Måltidene kan bestå av medbrakt mat eller mat tilberedt på SFO. De fleste SFOer som har et mattilbud tilbyr brødmat, men mange har tilbud om varm mat en eller flere ganger i uka. Det viktigste er at måltidene er satt sammen på en måte som gir barna den næringen de trenger. SFO må se sitt eget tilbud av mat i sammenheng med den medbrakte maten, og vurdere hvordan den kan ivareta barnas kosthold best mulig.

Tips:

- Lær barna gode holdninger til råvarene og til å snakke positivt om mat. Vær en god rollemodell.
- Bruk tabellen med oversikt over pålegg og drikker (side 17 og 35) i planleggingen av mattilbudet.
- Eksperimenter med bruk av krydder og krydderurter i matlaging for å utvikle barnas smakssans.

Pålegg:	Daglig	2-4 ganger i måneden	1 gang i måneden eller sjeldnere	Bør unngås
Grønnsaker	●			
Frukt og bær	●			
Fiskepålegg:				
Kaviar	●			
Makrell i tomat	●			
Peppermakrell	●			
Fiskepudding og fiskekake	●			
Røkt laks/ørret	●			
Sardiner og sild	●			
Tunfisk, hermetisk	●			
Kjøttpålegg:				
Kylling-, kalkun-, og skinkepålegg, servelat	●			
Leverpostei	●			
Spekepølse (salami og fårepølse)		●		
Ost:				
Hvitost, brunost	●			
Brunost (jernberiket) ①	●			
Prim (jernberiket)		●		
Smøre- og tubeoster	●			
Søtt pålegg:				
Syltetøy med mer enn 20% tilsatt sukker			●	
Syltetøy/most frukt eller bær med maks 20% tilsatt sukker		●		
Honning ②				●
Sjokolade, nøtte- og karamellpålegg				●

Pålegg:	Daglig	2-4 ganger i måneden	1 gang i måneden eller sjeldnere	Bør unngås
Annet				
Egg	●			
Majonessalater (3)		●		
Majones (3)		●		
Peanøttsmør (eller annet nøttesmør) (3) (4)		●		
Linse/bønnepostei	●			
Myk margarin	●			

(1) Brunost er en god kilde til jod, og inneholder kalsium og B-vitaminer samt jern dersom dere velger en jernberiket variant.

(2) Selv om honning er et naturprodukt, har den et høyt sukkerinnhold og er derfor ugunstig for tennene.

(3) Pålegg med sunne fettsyrer, men med et høyt energiinnhold og derfor anbefales de ikke daglig.

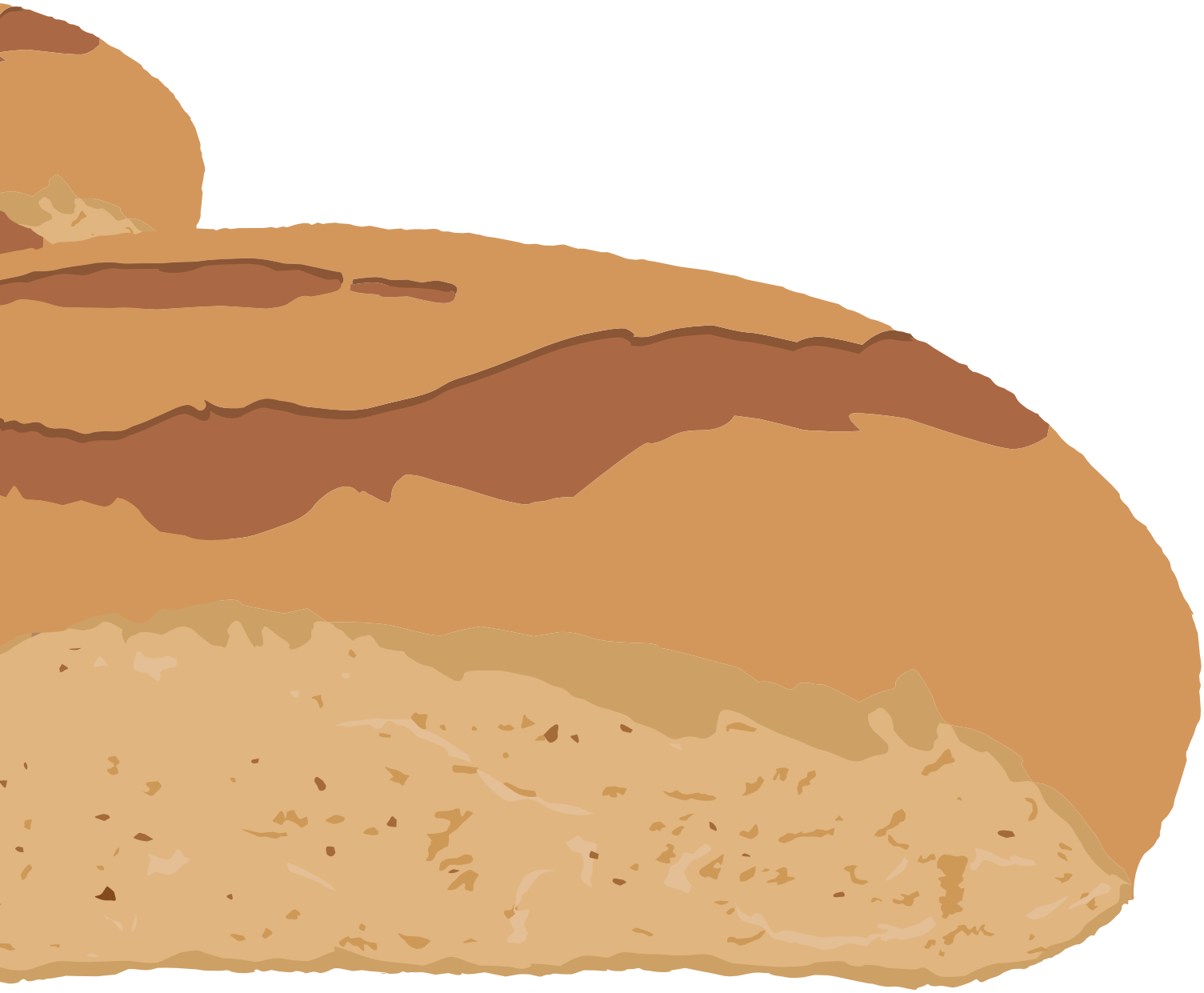
(4) Peanøttsmør/nøttesmør kan brukes av og til, da det innholder lite sukker og fungerer som et vegetarisk alternativ til pålegg. For barn med helt vegansk/vegetarisk kosthold, kan det være behov for å tilby nøttesmør daglig.

Velg det grove

Grovt mel inneholder 2-4 ganger så mye av enkelte mineraler og vitaminer som fint mel. Grovt brød er den viktigste kilden til fiber i kosten. Bruk derfor grove brødtyper og knekkebrød. Du kan vurdere grovhet ved å se hvor høyt oppe sammalt mel står på ingredienslisten bak på brødposen. Se også etter Brødskala'n og Nøkkelhullet på brød. For å kunne kalles grovt, må brødet inneholde minst 50 prosent sammalt mel inkludert hele korn.

Tips:

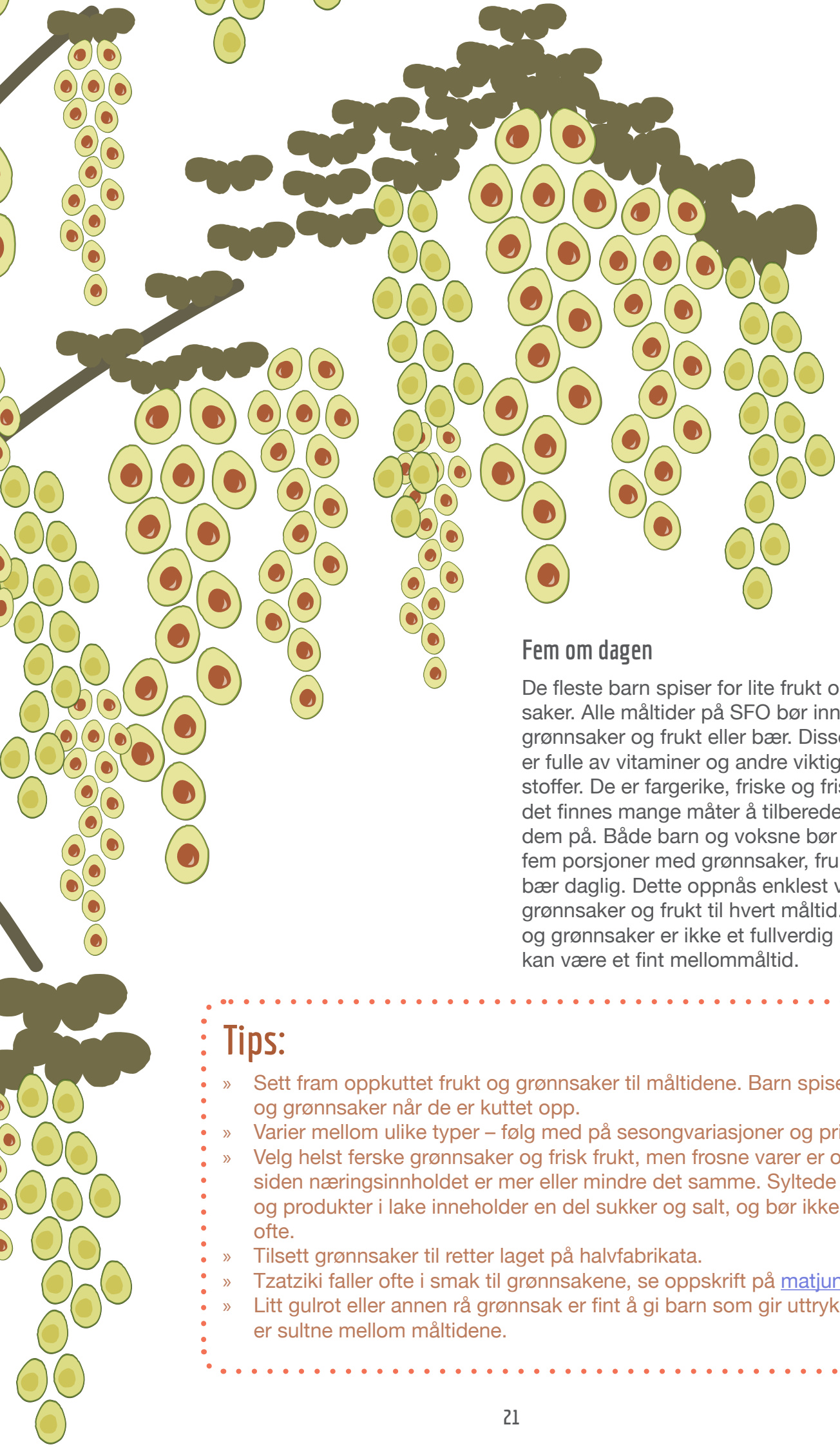
- Velg én brødsort om gangen. Settes det fram flere brødtyper, erfarer mange at det grove brødet blir liggende igjen.
- Bak gjerne brødet selv. Andelen sammalt mel bør være større enn andelen fint mel.
- Lag krutonger av brød som er blitt tørt, se oppskrift på matjungelen.no.
- Les om cøliaki (glutenintoleranse) på side 34.



Som variasjon til brødmaten kan dere tilby kornblanding med melk. Vær oppmerksom på at mange frokostblandinger på markedet inneholder mye sukker. Hvis dere kjøper ferdige blandinger, velg de kornblandingene som inneholder minst sukker og fett. Bruk helst usøtede typer, for eksempel firkorn. Se etter produkter med nøkkelhullsmerket.

Tips:

- Lag gjerne kornblandinger selv, se oppskrifter på matjungelen.no.
- Bruk solsikkefrø, linfrø, rosiner, nøtter, banan og annen fersk eller tørket frukt for å gjøre kornblandingen mer spennende.
- Havregrøt er enkelt og billig å lage. Prøv alternative til den tradisjonelle risgrøten, se oppskrifter på matjungelen.no.

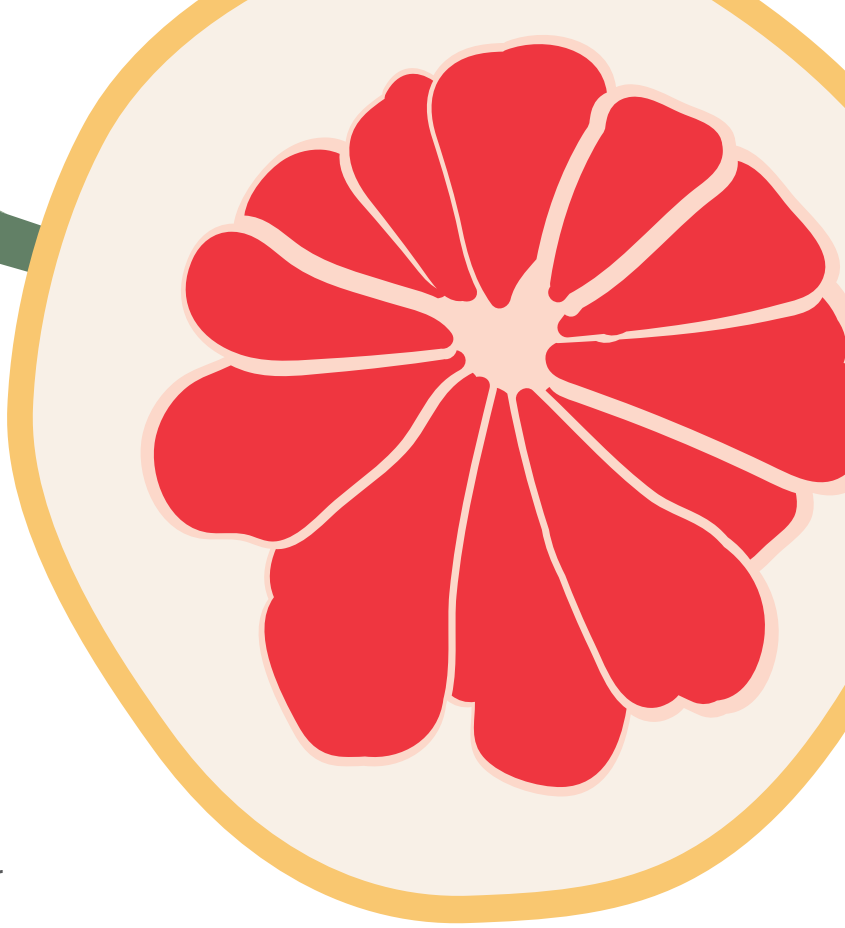


Fem om dagen

De fleste barn spiser for lite frukt og grønnsaker. Alle måltider på SFO bør inneholde grønnsaker og frukt eller bær. Disse matvarene er fulle av vitaminer og andre viktige næringsstoffer. De er fargerike, friske og fristende, og det finnes mange måter å tilberede og servere dem på. Både barn og voksne bør få i seg fem porsjoner med grønnsaker, frukt eller bær daglig. Dette oppnås enklest ved å spise grønnsaker og frukt til hvert måltid. Bare frukt og grønnsaker er ikke et fullverdig måltid, men kan være et fint mellommåltid.

Tips:

- Sett fram oppkuttet frukt og grønnsaker til måltidene. Barn spiser mer frukt og grønnsaker når de er kuttet opp.
- Varier mellom ulike typer – følg med på sesongvariasjoner og pris.
- Velg helst ferske grønnsaker og frisk frukt, men frosne varer er også greit siden næringsinnholdet er mer eller mindre det samme. Syltede produkter og produkter i lake inneholder en del sukker og salt, og bør ikke brukes ofte.
- Tilsett grønnsaker til retter laget på halvfabrikata.
- Tzatziki faller ofte i smak til grønnsakene, se oppskrift på matjungelen.no.
- Litt gulrot eller annen rå grønnsak er fint å gi barn som gir uttrykk for at de er sultne mellom måltidene.



Grønnsaker og frukt

Barn liker ulike typer grønnsaker og frukt. Her er noen tips til grønnsaker og frukt som kan brukes på SFO:

Grønnsaker:

Agurk
Tomat
Paprika
Purre
Kålrot
Gulrot
Salat
Mais
Nepe
Reddik
Brokkoli
Blomkål
Kål
Sukkererter
Grønne erter
Kikerter
Salatbønner
Brekkbønner
Stangselleri
Potet
Persillerot
Sellerirot
Squash
Spinat
Sopp
Spirer
Krydderurter
m.m.

Frukt og bær:

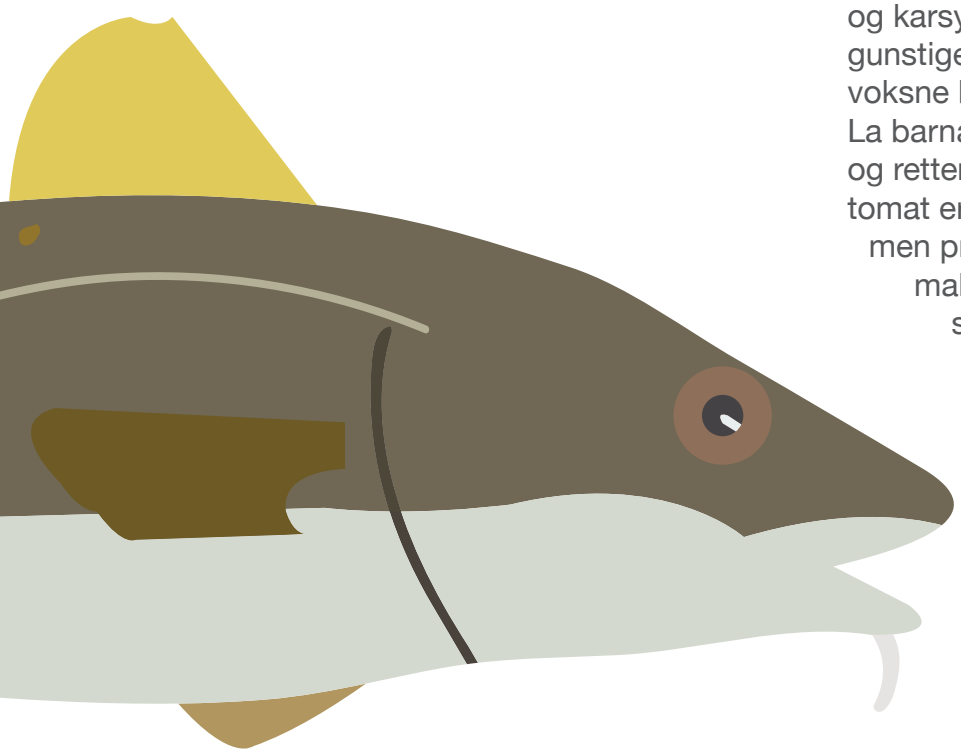
Epler
Pære
Appelsin
Klementin
Druer
Kiwi
Banan
Melon
Ananas
Plomme
Jordbær
Blåbær
Bringebær
Tyttebær
Rips
Grapefrukt
Sitron
Fersken
Nektarin
Lime
Stikkelsbær
Granateple
Sharon
Aprikos
Moreller
Physalis
Mango
m.m.

I et bærekraftsperspektiv er det lurt å velge frukt, bær og grønt som ikke har blitt transportert med fly når det er mulig. Dersom dere ofte velger norske råvarer i sesong, er de transportert kortere og ofte billigere. (Se også www.frukt.no.)

Litt om nøtter

Nøtter av alle slag er i utgangspunktet sunne. De er proteinrike og inneholder det sunne fettet. De bidrar også med kostfiber, antioksidanter og andre næringsstoffer. Nøtter og mandler i naturell form er å foretrekke framfor typene som er behandlet med salt, sukker og fett. Energiinnholdet i nøtter og mandler er høyt på grunn av høyt fettinnhold.

Husk! Allergi mot nøtter og peanøtter er ikke uvanlig blant barn.
Les mer om allergi på side 32.



Fisk er bra mat

Det er godt dokumentert at fisk generelt er bra for helsen. Fet fisk inneholder umett fett som bremser utviklingen av og forebygger hjerte- og karsykdommer. I tillegg har det flere andre gunstige virkninger på kroppen. Både barn og voksne bør spise mer fisk og annen sjømat. La barna få mulighet til å prøve ulike produkter og retter av fisk og sjømat. Kaviar og makrell i tomat er de vanligste fiskepåleggene på SFO, men prøv også tunfisk, fiskekaker, pepper-makrell, laks, reker, krepsehaler, crab-sticks, sild og sardiner. Utvalget er stort. Oppskrifter på varme fiskeretter på matjungelen.no.

Tips:

Ha minst ett fiskepålegg på bordet hver dag.

Bruk fiskekaker på brødskiva, gjerne med et salatblad under og oppskåret tomat og agurk ved siden av.

Tilsett biter av fiskefilet eller fiskeboller/fiske-pudding i posesuppen. Ekstra grønnsaker er også bra i suppen, slik som erter, gulrot og poteter i biter.

Varier bruken av kjøtt

Kjøtt og kjøttprodukter er viktige kilder til proteiner og jern, men også andre nærings-stoffer. Ulike kjøttprodukter inneholder ulike mengder fett. Kjøttdeig, pølser og andre blandingsprodukter bidrar med mye av det mettede fettet i kosten. Produkter av svin og kylling inneholder ofte mindre fett enn produkter av storfe og lam. Velger vi de rene og magre kjøttproduktene, får vi i oss mindre mettet fett. Se etter produkter med nøkkel-hullsmerke. Dersom en ser på forbruket av kjøtt i et bærekraftig perspektiv er det gunstig å begrense mengden kjøtt, og spesielt rødt kjøtt. Erstatt gjerne noen av kjøttmåltidene med fisk, erter, bønner og linser.

Tips:

- Varier bruken av kjøttpålegg. Bruk tabellen på side 17 som veileder.
- Sørg for å bruke rikelig med grønnsaker i varme retter basert på kjøtt.

Belgfrukter er næringsrike

Belgfrukter som bønner, erter og linser er svært næringsrike og kan erstatte fisk eller kjøtt i både kalde og varme retter. Belgfrukter finnes både som tørre matvarer og hermetisk på boks. Holdbarheten er lang. Dette er rimelige matvarer som vi gjerne kan bruke mer av i Norge.

Tips:

- Tørre belgfrukter kan legges i vann dagen før for å korte ned koketiden.
- Skyll hermetiske kikerter og salatbønner (kidney beans) i kaldt vann og tilsett i supper, gryter og salater.
- Se oppskrift på linsesuppe på matjungelen.no.

Margarin og oljer

Det er ønskelig å vri inntaket av fett fra mettet fett til mer umettet fett. En enkel måte å bidra til dette på, er å bytte ut smør og smørblandede margarintyper med plantemargarin og oljer.

Tips:

- Velg plantemargarin på brødskiva.
- Bruk flytende margarin og/eller nøytrale oljer av raps, solsikke, soya eller mais til matlaging. Olivenolje har mer smak enn de nøytrale oljene.
- Jo mykere fettet er ved kjøleskaps-temperatur, desto mer umettet fett inneholder det.

Unngå for mye sukker

Mange barn i Norge får i seg for mye sukker. Dette er et problem vi må ta alvorlig. Hovedutfordringen er høyt inntak av saft og andre søte drikker, godteri, søte kjeks og bakervarer. På SFO bør barna få oppleve alternativer til den søte maten. Dette vil medvirke til at barnas kosthold får en bedre sammensetning, noe som vil redusere risikoen for overvekt og for tannråte. Søt mat og søte drikker, slik som saft, sjokolademelk, nektar, brus og iste, bør som hovedregel unngås på SFO.

Tips:

- Tabellene på side 17 og 27 gir råd om bruk av søte drikker og søtt pålegg.
- Lag gjerne syltetøy selv av bær og frukt. Bruk ca. 230 gram sukker per kilo bær/frukt.
- Prim er i motsetning til brunost tilsatt sukker. Dersom barna får prim, velg den jernberikete typen.
- Unngå å bruke honning – selv om honning er et naturprodukt, har den et svært høyt sukkerinnhold og er derfor ugunstig for tennene.

Vann er tørstedrikken

Vann skal være tørstedrikken på SFO. Barna bør jevnlig få tilbud om friskt og kaldt vann, særlig etter aktiv lek og på varme dager. Tørste barn trenger påfyll av væske, ikke energi!

Tips:

- Finn fram til gode rutiner for å regel-messig kunne tilby barna kaldt drikke-vann, både inne og ute.
- Legg gjerne flasker med kaldt vann i fryseren en tid før dere går ut, for å ha tilgang til kaldt vann på tur eller når dere skal være lenge ute på varme dager.

Yoghurt

Yoghurt er et melkeprodukt med mange næringsstoffer som finnes naturlig i melken den er laget av. Men mange typer yoghurt er tilsatt mye sukker. Velg derfor naturell yoghurt eller yoghurt tilsatt maks 4 % sukker. På ingredienslisten kommer det fram hvor mye sukker som er tilsatt. Yoghurt kan inngå i et variert kosthold, men yoghurt alene er ikke et fullverdig måltid. Yoghurt naturell servert med frisk frukt eller bær og kornblanding utgjør et fullverdig måltid med mye næring og lite sukker.

Tips:

» Yoghurt naturell kan brukes som dipp til oppskåret frukt og rå grønnsaker.

Vanlig hvit melk

Drikke til måltidene bør være vanlig hvit melk. Med vanlig hvit melk menes melketypene skummet melk, lettmelk med 0,7% fett eller mindre og lettmelk. Melk er en viktig del av barns kosthold fordi den gir kalsium, jod og andre viktige næringsstoffer. SFO bør bruke vanlig hvit melk både i matlaging og til måltidene.

Tips:

» Ett til to glass melk (1½ - 3 dl) er for de fleste barn nok i løpet av et måltid.

» Dersom SFO ønsker å tilby smaksatt melk bør denne være uten tilsatt sukker og tilbudet av de vanlig hvite melketypene bør samtidig opprettholdes.

» Les om melkeallergi og laktoseintoleranse på side 33.

Råd om valg av drikke

Vann er tørstedrikk mellom måltidene, men bør også være tilgjengelig til alle måltidene. Ren juice av frukt, bær eller grønnsaker kan brukes av og til, men da holder det med ett glass. På grunn av høyt syreinnhold kan juice utenom måltidene skade tennene. Nektar er tilsatt vann og sukker, og bør unngås på linje med saft, brus og iste. Brus med kunstig søtstoff (light brus) bør heller ikke serveres. Hva som egner seg å drikke, henger også sammen med årstidene. På kalde dager er det godt med noe varmt, spesielt på turdager. Da kan koffein-fri frukt-te og eventuelt varm kakao brukes. På varme dager er det viktig å gi barna ofte tilbud om friskt, kaldt vann.

Daglig: Vann bør være tørstedrikke - daglig

Daglig: Vanlig hvit melk bør serveres daglig.

Av og til: Tilbud av juice bør begrenses, spesielt for de yngre elevene. Ett glass bør være standard når juice tilbys. Enheter over 250 ml bør ikke tilbys. Nektar er tilsatt vann og sukker og bør ikke tilbys (på linje med saft, brus og is-te).

Bør unngås: SFO bør ikke servere drikke som bidrar til barns inntak av tilsatt sukker, drikke tilsatt søtstoff, eller koffeinholdige drikker.

Drikke:	Daglig	Av og til	Sjelden	Bør unngås
Vann	●			
Vanlig hvit melk (lett og skummet)	●			
Juice av frukt/grønnskaer:		●		
Varm kakao		●		
Varm solbærtoddy			●	
Smaksatt melk uten tilsatt sukker		●		
Saft, nektar, brus, iste				●

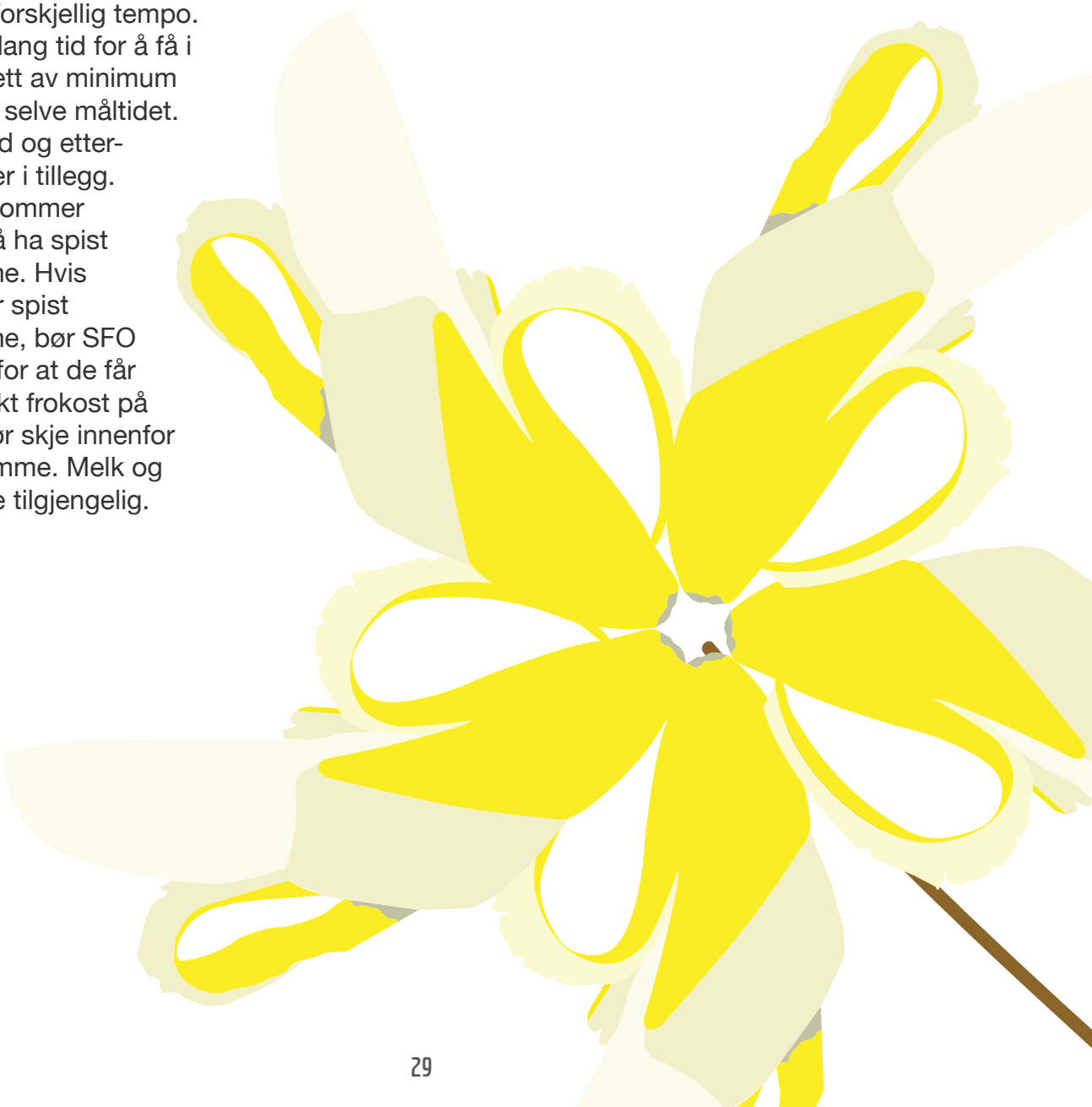
Måltidet

Gode rammer for økt trivsel

Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næring og væske. Skolen og SFO bør derfor legge til rette for at det ikke går mer enn tre-fire timer mellom hvert måltid.

Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere. Rammene rundt måltidene har betydning for hvordan måltidene oppleves av barn og voksne, men kan også påvirke hvor mye mat barnet får i seg. Her spiller mange faktorer inn. Prøv å la måltidene være preget av ro og god tid. Det er viktig for at alle barna skal få i seg tilstrekkelig med mat. Barn spiser også i forskjellig tempo. Noen trenger lang tid for å få i seg maten. Sett av minimum 20 minutter til selve måltidet. Tid til forarbeid og etter-arbeid kommer i tillegg. Mange barn kommer på SFO uten å ha spist frokost hjemme. Hvis barna ikke har spist frokost hjemme, bør SFO legge til rette for at de får spise medbrakt frokost på SFO. Dette bør skje innenfor en viss tidsramme. Melk og vann bør være tilgjengelig.

Friske barn regulerer sitt eget matinntak etter hva de trenger, dersom det legges til r ette for regelmessige måltider. For noen barn kan småspising mellom måltidene ødelegge matlysten til neste måltid. For andre kan det føre til at de får i seg mer mat og energi enn det de trenger. Det er viktig for barn å utvikle god appetittregulering. De må lære å kjenne følelsen av sult, tørst og metthet. Små-spising mellom måltidene er dessuten skadelig for tannhelsen, særlig hvis mat og drikke inne-holder sukker.



Måltidet er et sosialt felleskap. Om du som voksen sitter og spiser sammen med barna og viser at du liker maten, bidrar du til å gi barna et godt forhold til mat og lærer dem kanskje å like mat som de ikke får hjemme. Holdninger til mat læres ikke bare gjennom hva du sier, men også gjennom hva du gjør. Barn som ser at voksne spiser og hygger seg med maten, vil lære av det. Gode måltider i et trivelig miljø gir barna en følelse av trygghet og samhold. Har barna faste plasser ved matbordet, kan det begrense uro og konflikter. Noen regler må til. Men for mange regler kan gjøre at måltidet blir preget av irettesettelser og kjefting. Sett heller inn krefter på å gjøre måltidet hyggelig. Hvordan matbordet er dekket og måten maten presenteres på, har også betydning for matlyst og trivsel rundt måltidet.

Tips:

- Sett opp en tidsplan for dagen på SFO inkludert tidsrammer for avvikling av måltidene. Husk også å sette av tid til forarbeid og etterarbeid i forbindelse med måltidene.
- Vær bevisst på gode rammer rundt måltidet også når de gjennomføres utendørs, enten det er på SFO eller på tur.
- I dialogen rundt bordet bør de voksne fokusere på å snakke positivt om mat.

Hurra

Bursdager og feiringer

Gjennom et helt år på SFO er det mange bursdager, merkedager og høytider som det er fint å markere. Da vil mange gjerne servere noe ekstra godt. Tradisjonelt har dette ofte vært pølser, kaker, is og saft, men mange SFO-er velger nå sunnere alternativer på merkedager.

Også mange foreldre er opptatt av at barnet skal spise næringsrik mat og ønsker ikke at barnet skal bli kjent med godteri og brus mens de er små. SFO bør ta hensyn til dette. Markeringer trenger heller ikke alltid å omfatte mat og drikke. Aktiviteter og opplevelser kan være vel så spennende for barna. Bursdagen er en stor dag for de fleste barn. Det er viktig at alle barna får en likeverdig feiring på SFO. SFO sitt opplegg for hvordan bursdager markeres, både når det gjelder aktiviteter og servering, bør gjøres kjent for foreldrene. Retningslinjer for mat og måltider på skolen og SFO slår fast at kake og andre søte/fete produkter bør begrenses til noen få spesielle anledninger og som et bedre alternativ kan man servere grove vafler, frukt og bær. Dersom man serverer fet og søt mat så er det viktig at foreldrene kjenner til dette.

Tips:

- Be foreldrene ta med seg frukt eller bær i stedet for kake til eventuelle feiringer.
- Det kan være en god investering for SFO å kjøpe en blender til å lage smoothies med. Smoothie basert på frisk frukt og bær er et fargerikt og morsomt alternativ ved spesielle anledninger, se oppskrifter på matjungelen.no.
- La bursdagsbarnet få være med og bake rundstykker på SFO. Foreldrene kan ta med et par typer pålegg.
- La bursdagsbarnet få velge mellom forskjellige menyer bestående av sunne og gode retter.
- Velg ut et knippe markeringer og arrangementer i løpet av SFO-året hvor dere ønsker å ha kake og saft. La barna spise det vanlige måltidet først, kaken kan komme etterpå.
- Vann kan pyntes med oppskåret frukt til festlige anledninger. Alternativt kan eplejuice blandet med mineralvann uten sukker serveres.
- Bruk oppskriftene på matjungelen.no, flere av dem er egnet til markeringer og feiringer.

Hygiene

God hygiene gir friske barn

God hygiene er svært viktig for å unngå smitte og sykefravær blant både barn og voksne på SFO. Maten barna spiser skal være helsemessig trygg. Det forutsetter blant annet bevissthet og kunnskaper om hva som er god hygiene spesielt knyttet til mat og måltider.

SFO har ansvar for å melde hva slags mattilbud de har til sitt lokale mattilsyn, såfremt det produseres eller serveres mat. Gjennom meldeplikten vil SFO kunne få nyttig informasjon om regler som gjelder for å sikre helsemessig trygg mat og at oppbevaring og tilberedning skjer ved tilfredsstillende betingelser.

Hygieneråd på SFO

- Ha såpedispenser og papirhåndklær ved alle håndvasker. Bruk alltid varmt vann og såpe ved håndvask.
- Vask alltid hendene godt etter toalettbesøk, når du har pusset nesen eller hostet.
- Vask hendene når dere kommer inn fra lek og arbeid ute.
- Både barn og voksne må vaske hendene godt før matlaging og måltider.
- Håndhygiene er også viktig på tur – ta med våtservietter eller egnet teknisk sprit (spør på apoteket) og papirhåndklær.
- Vask kniver og skjærebrett hver gang du skjærer opp nye matvarer. Dette er spesielt viktig når utstyr brukt til rått kjøtt og fisk skal brukes til grønnsaker og frukt som ikke skal kokes.
- Hold kjøkkenbenken ryddig og ren. Ha minst mulig stående fremme på kjøkken-benken. Det letter renholdet.
- Kjøkkenkluten kan være en bakteriebombe. Skyll kluten godt etter bruk og heng den fritt opp slik at den tørker. Vask den på minst 60°C eller legg den i klor. Bytt klut ofte, gjerne hver dag. Kjøkkenpapir er et godt alternativ til kluten.
- Sjekk jevnlig at kjøleskapstemperaturen er +4 °C eller noe lavere. Lav temperatur hindrer bakterievekst.
- Rydd i kjøleskapet jevnlig og kast gammel mat. Vask kjøleskapet regelmessig.
- Det bør ikke gå for lang tid mellom tilberedning og servering av mat. Mat som blir stående lenge i romtemperatur, taper næringsstoffer og får en dårligere hygienisk kvalitet. Melk og melkeprodukter er særlig utsatt.
- Mat som barna har med seg hjemmefra bør oppbevares kjølig.
- Sett pålegg og rester av varm mat raskt til kjøling etter måltidet. God emballering er viktig for holdbarhet.

Allergi

Matvareallergi og matintoleranse

Det skilles gjerne mellom matvareallergi og matintoleranse. Reaksjoner som involverer immunsystemet defineres som matvareallergi, mens andre reaksjoner defineres som matintoleranse. I begge tilfellene er løsningen å unngå den eller de matvarene som gir uønskede reaksjoner. Barn reagerer oftest allergisk på melk, egg og fisk. Nøtter, mandler, skalldyr, belgfrukter og hvete kan også gi allergireaksjoner hos barn. Laktoseintoleranse og cøliaki er vanlige matoverfølsomhetstilstander.

Det er viktig med god informasjon mellom hjem, SFO og eventuelt helsepersonell om reaksjoner på mat hos barn på SFO. SFO trenger nøyaktig informasjon om hva barnet reagerer på, hvilke symptomer barnet kan få, graden av sensitivitet og om hvilken behandling som brukes. Foreldrene har ansvar for å gi slik informasjon, men SFO bør også sørge for at de har nødvendige opplysninger. Det er nødvendig at foreldrene føler seg trygge på at barnets allergi ivaretas på en forsvarlig måte. God dialog med barna er også viktig ved slike situasjoner.

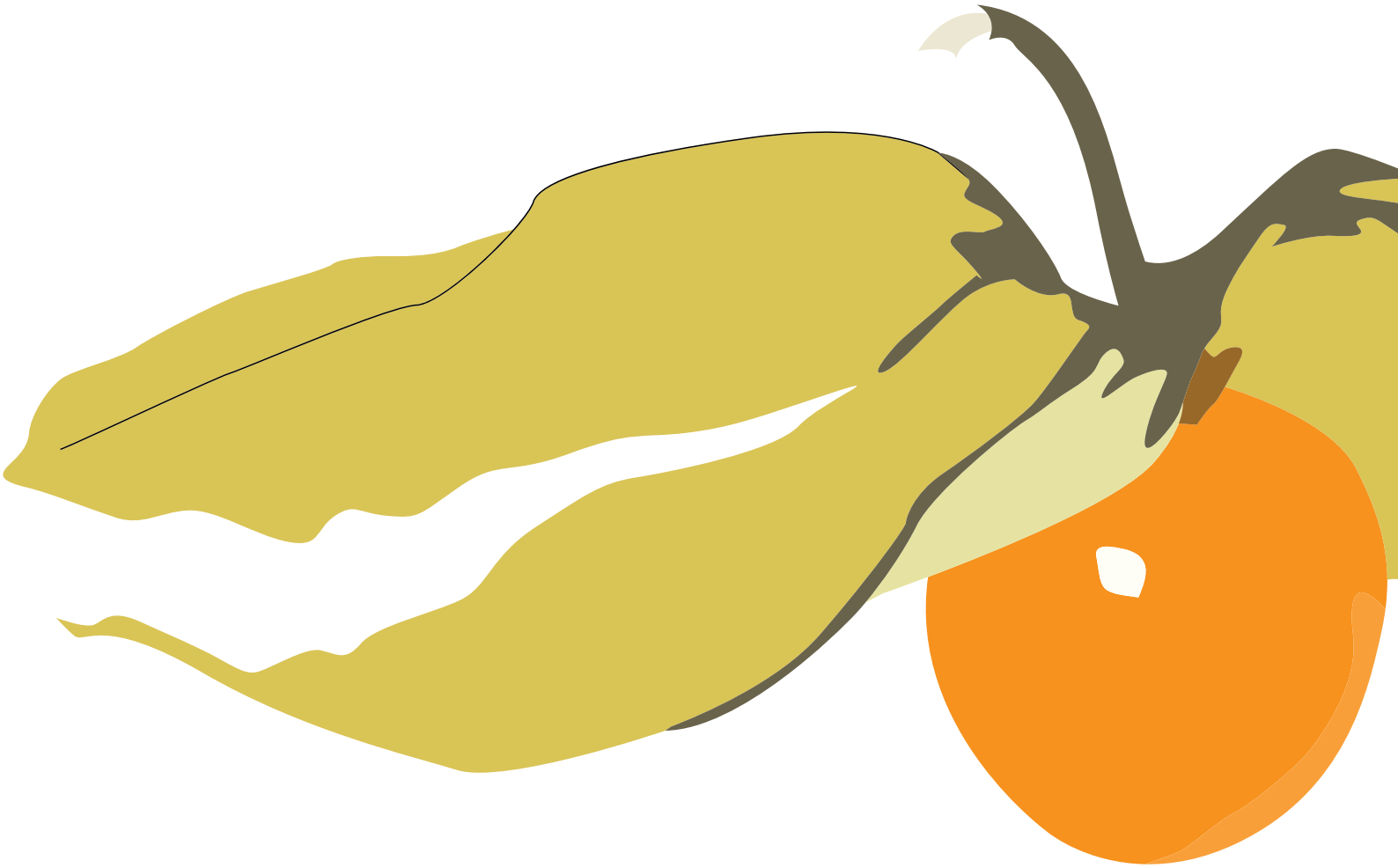
Her er noen tips til hva dere bør gjøre når dere får barn med matvareallergi eller matintoleranse på SFO.

Tips:

- Skaff dere opplysninger om matvareallergi og matintoleranse generelt og den overfølsomhetsreaksjonen som barn på SFO har spesielt, for eksempel på www.naaf.no. Ha god dialog med foreldrene og barnet.
- SFO må ha svært gode rutiner for tilberedning og servering av mat for å unngå allergiske reaksjoner hos barn som har matvareallergi. Snakk med foreldrene og søk eventuelt råd hos helsepersonell eller annen fagekspertise.
- Avklar med foreldrene om barnet kan spise produkter merket med «Kan inneholde spor av…». De aller fleste allergikere tåler spormengder. Tilberedning og servering av mat blir enklere dersom produkter med spormerking kan inkluderes.
- Les alltid varedeklarasjonen. Vær oppmerksom på at mange halvfabrikata, ferdigvarer og sammensatte produkter kan inneholde små mengder av mat som kan gi allergiske reaksjoner.
- Vær bevisst på å ta hensyn til allergibarn i alle aktiviteter dere arrangerer.
- Tilstreb å servere samme mat til alle. Med enkle grep kan vanlige matretter tilpasses.

Det skal som hovedregel ikke vedtas et generelt forbud mot nøtter eller andre matvarer i skoler og barnehager.

Det er foresatte sitt ansvar å opplyse SFO om allergier, intoleranser, sykdom og ernæringsrelaterte tilstander samt alvorlighetsgrad av disse. Ved anbefaling av spesielle tiltak eller forbud, som påvirker hele eller deler av barnegruppen, skal det foreligge en begrunnet legeerklæring eller begrunnelse fra klinisk ernæringsfysiolog. Dette gjelder for eksempel forbud mot nøtter i en hel SFO. En legeerklæring/begrunnelse er viktig for at passende tiltak kan gjennomføres. Denne må inneholde diagnose, sykehistorie, allergiske symptomer og episoder, kjente allergener, resultat av tester, behandling og total vurdering.



Tilpasning ved melkeallergi

• Bytt ut margarin med olje eller melkefri margarin i bakverk og matlaging.

• Erstatt melk med kokosmelk, plantedrikk av soya eller annen melkeerstatning.

• Bruk juice eller vann som væske i stedet for melk.

Laktoseintoleranse:

Ved laktoseintoleranse reagerer barnet på melkesukker (laktose) fordi det mangler eller produserer for lite av enzymet laktase som skal bryte ned melkesukkeret. Det er vanligere med laktoseintoleranse blant barn med ikke-vestlig bakgrunn enn blant barn med skandinavisk opphav. Personer med laktoseintoleranse vil kunne finne en terskel for hvor mye melk de tåler. Mange barn med laktoseintoleranse tåler en del syrnede melkeprodukter, gule oster og laktoseredusert melk.

Cøliaki:

Barn med cøliaki reagerer på glutenproteinet som finnes i hvete, spelt, rug, bygg. Havre er glutenfritt, men kan inneholde spor av gluten. Bruk spesial produsert, glutenfri havre. Hvis personer med cøliaki spiser mat med gluten, blir tynntarmen skadet. Fordøyelse og opptak av næringsstoffer blir redusert. Også små mengder kan potensielt føre til overfølsomhets-reaksjoner. Ved glutenfri kost vil barnet holde seg friskt. Kost ved hveteallergi er stort sett den samme som ved cøliaki. Avklar med foreldrene hva barnet kan spise.

Sulten i friluft

De fleste har erfart at mat og drikke smaker ekstra godt på tur og ute i frisk luft. En aktiv tur ute i skog og mark gir gode opplevelser for både små og store og måltidet er en naturlig del av opplevelsen. Tur og utflukter innebærer ofte at måltidene skjer innenfor andre rammer enn ellers. Mat og drikke på tur bør også være sunn og god, og generelt gjelder de samme rådene som for måltider på skolen og SFO. Det kan likevel være nyttig å ha noen egne rutiner for planlegging og gjennomføring av måltider i friluft. Vann er tørstedrikk og bør alltid være tilgjengelig, både mellom og under måltidene. Ren juice av frukt, bær eller grønnsaker kan brukes av og til, men da holder det med ett glass. På grunn av høyt syreinnhold kan juice utenom måltidene skade tennene. Nektar er tilsatt vann og sukker, og bør unngås på linje med saft, brus og iste. Brus med kunstig søtstoff (light brus) bør heller ikke serveres. Hva som egner seg å drikke, henger også sammen med årstidene. På kalde dager er det godt med noe varmt, spesielt på turdager. Da kan koffein-fri fruktte og eventuelt varm kakao brukes. På varme dager er det viktig å gi barna ofte tilbud om friskt, kaldt vann.

Tips:

- Lag en huskeliste over alt som må tas med på turen av mat, drikke og utstyr, avhengig av hva slags måltid dere skal ha.
- Gjør mest mulig klart før dere går. For eksempel, kutt opp frukt og grønnsaker ferdig og oppbevar dette i tett boks eller plastpose. Sprut gjerne litt sitronsaft over den oppkuttede frukten for å beholde den friske fargen.
- Matlaging på bål trenger ikke alltid være pølser. Et bålstativ med rist kan være en god investering.
- På kalde dager kan det være godt med noe varmt å drikke. Kakao kan av og til brukes og solbærtoddy en sjelden gang. Vær bevisst på sukkermengde og blandingsforhold. Varm suppe kan også medbringes på termos.
- På varme dager – husk å ta med rikelige mengder med vann dersom dere ikke kan fylle underveis. Vannet holder seg lenger kaldt dersom fylte flasker legges i fryseren en tid før dere går, eller om kaldt vann fylles på termoser.
- Dersom barna trenger litt påfyll underveis, kan knekkebrød, oppskåret frukt og grønnsaker og nøtter eller mandler brukes. Det gir raskt litt ny energi.
- Vær konkrete til foreldrene om turmat. Skal det for eksempel lages grønnsakssuppe, kan alle barna ta med en grønnsak hver.

Kilder og litteratur

Litteratur

- *Bærekraftig kosthold - vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftsperspektiv.* Oslo: Helsedirektoratet; 2017. IS-2678.
- *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold.* Oslo: Departementene; 2007.
- *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.* Helse- og omsorgsdepartementet. FOR 1995-12-01-928.
- *Miljø og helse i skolen.* Oslo: Helsedirektoratet; 2014. IS-2073.
- *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Del 1: Barneskole og skolefritidsordning.* Oslo: Helsedirektoratet; 2015. IS2371BM ISBN 978-82-8081-419-7.
- *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet.* Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1219.
  Pollestad ML, Øverby NC, Andersen LF.
- *Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller.* Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2007.
- *Tenner for livet. Baselineundersøkelse nr 1: Tannhelsedata fra 2003 for 3- og 5-åringer. Tiltaksoversikt.* Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2006. IS-1333.
- *Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.* Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 1998. IS-2619.
- *Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge - UNGKOST 2000.* Øverby NC, Andersen LF. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2002. IS-1019.
- *Nasjonal faglig retningslinje for det helsefremmende og forebyggende arbeidet i helsestasjon, skolehelsetjeneste og helsestasjon for ungdom, kap 5.1.* Oslo: Helsedirektoratet; 2017.

Andre kilder

- *Helsedirektoratet:* www.helsedirektoratet.no / www.helsenorge.no / www.nokkelhullsmerket.no
- *Mattilsynet:* www.mattilsynet.no / www.matportalen.no
- *Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker:* www.frukt.no
- *Fiskesprell og Eksportutvalget for fisk:* www.fiskesprell.no / www.godfisk.no
- *Opplysningskontoret for meieriprodukter:* www.melk.no
- *Opplysningskontoret for egg og kjøtt:* www.matprat.no
- *Norges Astma- og Allergiforbund:* www.naaf.no
- *Nasjonalforeningen for folkehelsen:* www.nasjonalforeningen.no
- *Landsforeningen for hjerte- og lungesyke:* www.lhl.no
- *Norges diabetesforbund:* www.diabetes.no
- *Den norske kreftforening:* www.kreftforeningen.no
- *Friluftsrådenes landsforbund:* www.friluftsrad.no
- *Utdanningsdirektoratet:* www.udir.no