

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO



Vedtatt i Kommunestyret 12.12.2013.

Gjelder fra 01.01.14.



Sørums
KOMMUNE

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

Innhold

FORORD.....	3
1. GENERELT OM MAT OG DRIKKE	4
2. MÅLTIDER	5
2.1 Serveringsfrekvens	5
2.2 Måltidet skal være ramme for økt trivsel	5
2.3 Hygiene	6
2.4 Mat og måltider skal være en del av SFOs planer.....	6
SFO har et ansvar.....	7
KILDER	8
VEDLEGG	9

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

FORORD

Mat og drikke som inntas i SFO utgjør en del av barns totale kosthold. Dette gjelder enten den er medbrakt eller servert. Måltidet i SFO er å anse som et mellommåltid. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men SFO har stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse. Arbeidet med mat og måltider i SFO bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene. SFOs arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Denne standarden inneholder retningslinjer for mat og måltider i SFO. Helsemyndighetenes retningslinjer ligger til grunn for arbeidet med mat og måltider i SFO, jf. merknad til § 11 Måltid i forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Mål gruppen for retningslinjene er ansatte, foresatte og andre som er interessert i eller som arbeider med mat og helse i SFO.

Ved å følge standarden for mat og måltider i SFO, vil barn i Sørums kommunens SFO-ordninger få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel og læring.

SFO skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kosthold, hygiene, aktivitet og hvile. Arbeidet med mat og måltider i SFO bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i SFOs årsplan.



RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

1. GENERELT OM MAT OG DRIKKE

Helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring er lagt til grunn for rådene om mat og drikke. Måltider satt sammen av mat og drikke som gitt i punktene nedenfor vil bidra til at barna får et kosthold som fremmer god helse, utvikling og læring.

Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser

Gjennom mat og drikke får kroppen tilført energi, vitaminer, mineraler og andre stoffer som kroppen trenger. Ved å variere i valg av matvarer er det enklere å få nok av alle næringsstoffene. Årsaken er at ulike matvarer gir svært ulike mengder av de forskjellige næringsstoffene. Et variert utvalg av mat utvikler også barnas smak og de lærer om mangfoldet som finnes av mat. Å få til variasjon i tilbudet av mat i SFO krever planlegging, både med hensyn til innkjøp, oppbevaring, tilberedning og økonomi. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:

Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.

Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær

Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.

Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik

Melk er en god kilde til kalsium og vitamin B2 (riboflavin) i kosten, og er viktig for å gi måltidene i SFO god ernæringsmessig kvalitet. Fettet i melk er mett og av typen vi ønsker å redusere inntaket av. Skummet melk, ekstra lettmeik og lettmeik inneholder mindre fett enn helfet melk (helveik). Et glass melk (1 – 1½ dl) er for de fleste barn nok i løpet av et måltid.

Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene

Kroppen trenger væske for å opprettholde alle livsviktige funksjoner. Barn er aktive og trenger forholdsvis mer væske enn voksne. Tørste barn trenger væske, ikke ekstra næring. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør alltid være tilgjengelig. Tilby også vann til måltidene.

Barn har ofte stor tilgang til mat og drikke med sukker. SFO bør representere en arena der søt mat og drikke begrenses. Slik vil barna i praksis få oppleve alternativ til den søte maten og få mulighet til å innarbeide gode matvaner som de tar med seg videre i livet. Dette vil også føre til at mange barns sukkerinntak reduseres, noe som vil medvirke til bedre sammensetning av kosten, redusert risiko for overvekt og god tannhelse. Sød mat og drikke bør som en hovedregel unngås.



RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

2. MÅLTIDER

Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring.

Dersom det legges til rette for sunne måltider med vekt på ro og trivsel, samt gode muligheter for allsidig fysisk aktivitet, regulerer friske barn sitt eget matinntak etter hva de trenger. Det er derfor ikke utarbeidet retningslinjer for mengde mat og næringsinnhold i det enkelte måltid.

2.1 Serveringsfrekvens

- **Det skal legges til rette for minimum ett fast, ernæringsmessig fullverdige mellommåltid hver dag:**
1 dag pr uke serveres varmt måltid, fire dager brød/korn. Det bør være et mål at maten er av ernæringsmessig god kvalitet, smaker godt og ser fristende ut.
- **Det skal legges til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme:**
Mange barn kommer til SFO uten å ha spist frokost hjemme. SFO bør derfor innenfor en viss tidsramme legge til rette for at disse barna kan innta medbrakt frokost. Melk og vann bør være tilgjengelig.

2.2 Måltidet skal være ramme for økt trivsel

- **Det skal settes av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat:**
Ro og god tid til å spise er viktig for at alle barna skal få i seg tilstrekkelig med mat. Noen barn spiser sakte, mens andre spiser fort. Uansett er det viktig at barna lærer å ta seg god tid til å spise sammen med andre. Det er behov for å sette av minimum 30 minutter til selve måltidet, det vil si at tid til forberedelser og etterarbeid kommer i tillegg.
- **Det skal legges til rette for at de ansatte tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna:**
De voksne bør ta aktivt del i måltidet og spise sammen med barna av flere årsaker. Måltidene har stor betydning som sosial og kulturell arena i SFO. Som sosial arena har de stor betydning for møtet mellom barn og mellom barn og voksne, og de gir en strukturert ramme for samspill og dialog. Voksne er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de voksne gjør og hvordan man skal omgås rundt et bord. Her kan det også snakkes om mat og kosthold i en naturlig sammenheng.
- **Legges til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø:**
En trivelig og hyggelig stemning rundt bordet kan fremme appetitten og lysten på variert mat. Det er mange måter å fremme trivsel på, og her må SFOene selv finne ut hva som er viktigst. Noen elementer kan være estetikk, kommunikasjon og bordskikk.

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

2.3 Hygiene

- **Det skal sørges for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat:**

God hygiene og riktig temperatur ved oppbevaring og tilberedning av mat er nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg. Medbrakt mat bør også oppbevares kjølig. Det er viktig at barna lærer hva som er god hygiene i forbindelse med mat og måltider. Et viktig moment er å innføre gode rutiner for håndvask. Dette innebærer at barna alltid skal vaske hendene før de spiser og alltid før matlaging. De voksne må her gå foran med et godt eksempel.

2.4 Mat og måltider skal være en del av SFOs planer

- **Måltidenes pedagogiske funksjon skal ivaretas:**

Måltidene i SFO bør ha som mål å fremme gode kostvaner og helse. I tillegg kan en rekke pedagogiske aktiviteter og mål knyttes til mat og måltider. Eksempler på slike aktiviteter er barnas delaktighet i matlaging, dyrking, høsting og lokal matproduksjon, læring om ulike kulturers mattradisjoner, språklig utvikling, utvikling av lukt- og smakssans, utvikling av finmotorikk, selvstendighet og samspill med andre, kunnskap om sammenhengen mellom mat, kropp og helse.

- **Allergier, matintoleranse og religion**

For at barn og unge skal få oppfylt retten lov og forskrifter gir alle barn, er det nødvendig å ta spesielle hensyn ved tilberedelse og servering av mat. Forholdene må legges til rette, og alle som har ansvar for barnet må få nødvendig informasjon og kunnskap om barnets behov. Det må etableres et godt samarbeid mellom de ulike aktørene, foreldre/foresatte, barnet og skolen/SFO. Det bør lages gode rutiner på hvordan mat skal tilberedes, hvilken mat som er trygg og hvem som kan kontaktes hvis spørsmål eller problemer.



RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

SFO har et ansvar

Barn er avhengige av at voksne omsorgspersoner tar ansvar for kostholdet deres, enten de er hjemme eller i skolefritidsordningen. SFO og de ansatte har derfor stor innflytelse på kosthold og matvaner. Voksne påvirker barns holdninger, kunnskaper, atferd og vaner. Dette gjelder også mat og måltider. Som ansatt i SFO har man en viktig oppgave som rollemodell for barna. Personlige holdninger og egne vaner som går på tvers av det som er de kommunale retningslinjene bør man være bevisst på å holde for seg selv.

Mellommåltidet i SFO 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
samhandling og fellesskap.*



RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

KILDER

Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold. Oslo: Departementene; 2007.

Helse- og omsorgsdepartementet. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. FOR 1995-12-01-928.

Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1219.

Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (Opplæringslova); 1998. Lovdata.

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Sosial- og helsedirektoratet; 2007

Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 1998. IS-2619.

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I SFO

VEDLEGG

IK-mat: mal for systematisk arbeid med internkontroll av matvarehåndtering.