

# ERNÆRINGSRETNINGSLINJER FOR IDRETTSBARNEHAGEN



## BAKGRUNN

*På nettsidene til Idrettsbarnehagene kan vi lese følgende: "En kropp i bevegelse er en avansert forbrenningsmotor som trenger riktig påfyll. Derfor er kosthold så viktig hos oss. Alle måltider serveres i barnehagen og vi er nøye på at hvert måltid skal ha grønnsaker eller frukt på menyen. Gjerne også begge deler. Frokosten er variert, lunsjen er varm og ettermiddagsmaten består av grove rundstykker vi baker selv - i tillegg til frukt og grønnsaker."*

*Denne intensjonen er god, og i tråd med myndighetenes anbefalinger. Likevel er det påvist et behov for en nærmere gjennomgang av hvilke konkrete matvalg som gjøres i barnehagen, og med hvilke begrunnelser. I disse ernæringsretningslinjene presenteres derfor et sett med "kjøre-regler" som gjelder i barnehagen. Idrettsbarnehagens ansatte vil, i så stor utstrekning som overhodet mulig (ut fra økonomi, bemanning og tilgang på råvarer), følge disse retningslinjene, slik at barnas måltider blir akkurat så sunne og gode som vi ønsker.*



## MYNDIGHETENES KRAV TIL ET SUNT KOSTHOLD

Helsedirektoratet har utarbeidet retningslinjer for matsservering i barnehagen. I hvor stor grad disse faktisk etterleves, vites ikke. Kostundersøkelser viser at barn i Norge jevnt over har et kosthold som dekker behovet for de fleste næringsstoffer. Likevel er det rom for forbedring. I de videre punktene ser vi næyere på forbedringsområdene, og gir en utdypende kommentar til hva dette vil ha å si for menyen og matsserveringen i Idrettsbarnehagene.

### MINDRE SUKKER.

Barn får i gjennomsnitt 15% av sitt daglige energiinntak fra sukker, mens den øvre anbefalte grensen er 10%. Et kosthold med mye sukker vil bli fattigere på viktige vitaminer og mineraler samt kostfiber. I tillegg er sukker uheldig for tennene og det kan øke risikoen for overvekt.

**Dette betyr:** De største kildene til sukker i barns kosthold er saft, brus, kaker, boller, godteri og søtpålegg. Yoghurt er ikke en stor kilde til sukker i norske barns kosthold, og fordi yoghurt inneholder kvalitetsprotein, mye kalsium og B-vitaminer er det helt i orden med yoghurt som en del av meierivareinntaket. Biolayoghurt er

syrnnet med bakterier som er spesielt gunstig for barnehagebarn – beskytter mot infeksjoner i mage- og tarmsystem, luftveier, mellomøre etc. I Idrettsbarnehagene vil maten inneholde så lite sukker som overhodet mulig.

### MER FRUKT OG GRØNT.

Bare 10% av barna spiser sine fem porsjoner frukt og grønt om dagen. For et barn tilsvarer en porsjon det som det er plass til i neven – altså mindre for en ettåring enn en femåring. Omtrent halvparten bør være frukt, resten grønnsaker. Et lite glass juice kan inngå som en av de 5 om dagen.

**Dette betyr:** Et høyere frukt- og grøntinntak sikrer et variert inntak av mineraler, vitaminer, kostfiber og antioksidanter, og er med på å styrke immunforsvaret, fordøyelsessystemet og forebygge livsstilssykdommer. I Idrettsbarnehagene vil det fokuseres på å servere barna fristende frukt og grønnsaker som de spiser, blir glade i og ønsker seg mer av – også hjemme.

### MER FISK.

Det anbefales fire middagsporsjoner fisk i uken, to av mager fisk og to av fet fisk. Dette gir barnet det nødvendige

omega-3-fettsyrene som er viktig for hjerneutvikling, kognitiv funksjon og også for hjerte- og karhelse.

**Dette betyr:** Fisk står på menyen flere dager i uken i Idrettsbarnehagene. En fiskeporsjon for et barn vil være i størrelsesorden 50-100 g ren filet, avhengig av alder. Fet fisk som pålegg er et utmerket alternativ, og tilbys de dagene det ikke er fisk til middag.

#### **MAGRE MEIERIPRODUKTER.**

Barn som vokser og spiser normalt, har ikke behov for helmelk som drikke,

selv ikke aktive idrettsbarnehagebarn. Magre meieriprodukter inneholder mer protein, mer B-vitamin og mer kalsium enn fete varianter.

**Dette betyr:** Drikkemelken i Idrettsbarnehagene skal være lettmelk, ekstra lett melk eller skummet melk, fortrinnsvis ekstra lett melk fordi denne er beriket med vitamin D, et av de næringsstoffene små barn i Norge lett får for lite av.

#### **PASSE MED SUNT FETT.**

Barn har et noe høyere behov for fett

per kilo kroppsvekt enn hva voksne har, selv om den prosentvise anbefalingen (25-30 E%) per dag er den samme. Det viktige er å sørge for at fett er i form av sunt, umettet og mykt fett, ikke mettet, hardt fett.

**Dette betyr:** Idrettsbarnehagene satser på de sunne fettkildene i kosten. Det myke fett er vi finner i avokado, nøtter, frø, myke ( gjerne lette) plantemargariner, flytende margariner og i planteoljer som olivenolje, rapsolje, solsikkeolje, maisolje etc.

#### **BEGRENSET MED TRANSFETT OG METTET FETT.**

Disse fetttypene kan til sammen kalles for hardt fett. Hardt fett er uheldig for hjertet og øker risikoen for livsstilssykdommer. Norske barnehagebarn har et inntak av hardt fett som overstiger anbefalingen på maksimalt 10 E% per dag. Hardt fett kan deles inn i mettet fett og transfett. Transfett er i likhet med mettet fett skadelig for hjerte og blodårer. I tillegg har transfett en rekke andre uheldige virkninger, blant annet økt kreftrisiko. I Norge i dag er inntaket av transfett i gjennomsnitt halvparten av den øvre akseptable grensen for inntak per dag, nemlig 1 E%. Barn og unge kan være i risiko-

sonen for å få mye transfett i kosten, dersom man ikke gjør de rette valgene.

**Dette betyr:** De største kildene til transfett i Norge er frityrstekt mat, mikropoppet popkorn, industrifremstilte bakervarer og smør, melk og kjøtt. I frityrstekt mat og industrifremstillede bakervarer er transfettet tilsatt i form av delvis herdet vegetabilsk fett (står det "herdet vegetabilsk fett" i ingredienslisten, er det ikke transfett, men vanlig mettet fett). I fete meierivarer og kjøttvarer er det naturlig transfett tilstede. Mengden transfett og mettet fett bør til sammen utgjøre mindre enn 10% av dagens energiinntak, med tanke på hjertehelse, kreftrisiko og risiko for livsstilssykdommer. Idrettsbarnehagens meny sørger for at innholdet av transfett og mettet fett holder seg godt innenfor den anbefalte øvre grensen.

#### **LITE SALT.**

Barn trenger ikke ekstra salt i maten – det er nok naturlig forekommende salt i kjøtt, fisk, meieriprodukter, grønnsaker osv. Det er en god vane å ikke venne barn til en svært salt smak.

**Dette betyr:** Både brød som bakes på huset, middagsretter som lages og pålegg som velges, skal i Idrettsbarne-



hagene inneholde så lite salt som mulig. Retter som inneholder buljong blir ikke ytterligere saltet.

### RIKTIG DRIKKE.

Nok drikke er viktig for små barn, og mange barn trenger hjelp til å skille på følelsen av sult og tørste. Barn som utfolder seg mye aktivt, trenger enda mer drikke.

**Det betyr:** Aktive barn trenger tilgang på friskt, kaldt vann hele tiden, noe

Idrettsbarnehagen sørger for. Ekstra lett melk er fint til brødmåltidene (det øker utnyttelsen av proteinet i brødet), men et glass er nok. Det totale melkeinntaket bør ligge på 5-6 dl per dag for barn. I dette tallet ligger også evt. yoghurt. Juice er greit innimellom, men egner seg verken som tørstedrikk eller som drikke til lunsj hver eneste dag. Te og kaffe hører ikke til drikkeutvalget for barna, og de ansatte skal kun drikke dette i pausene sine.



### Ernæringsanbefalingene sammenfattet:

Protein: 10-20 E%

Fett: 25-35 E%.

Herav maks. 10 E% hardt fett  
(mettet + transfett)

Herav maks. 1 E% transfett.

Karbohydrater: 50-60 E%  
Herav maks. 10 E% tilsatt  
sukker

Kostfiber: 25-35 gram per dag,  
noe mindre for barn.

## KONKRETE KOSTRETNINGSLINJER

Ut fra de ovennevnte anbefalingene fra ernæringsmyndighetene og den økonomiske rammen for matserveringen i Idrettsbarnehagene, har ernæringsfysiologen utarbeidet kostretningslinjer som ivaretar barnas helse, vekst og utvikling. Barnehagens ansatte vil i så stor grad som mulig følge disse:

- Brød og knekkebrød skal være grovt, med 3/4 eller 4/4 av Brødskala'n-merket fullt. Hjemmebakt brød bakes grovt, med basis i grovt hvetemel, grovbakstmel, grovt rugmel, lett-kokte havregryn, hvetemel, linfrø, solsikkefrø og sesamfrø.
- Drickemelken skal være ekstra lett melk tilsatt vitamin D.
- Andre melketyper kan benyttes i matlagingen om nødvendig.

- Pålegget skal være variert og valgt ut med tenke på lite mettet fett, lite sukker og mye næringsstoffer, slik som for eksempel:
  1. Makrell i tomat
  2. Kaviarmiks
  3. Kyllingpostei, mager leverpostei, Vita leverpostei
  4. Lettere oster (gulost, smøreost)
  5. Cottage cheese
  6. Litago' brunost eller prim tilsatt jern (kun av og til)
  7. Skivet egg
  8. Kokt skinke/kyllingskinke
  9. Lett serverelat
  10. Spesialsalami med mindre fett
  11. Hjemmelaget peanøttsmør
  12. Hjemmelaget eplemos/syltetøy med lite sukker av og til

### MATFETT:

1. Tilbud om myk plantemargarin (eks Vita, Vita light, Soft eller Soft Light) under pålegg som ikke sitter av seg selv

2. Til steking og annen matlaging skal være myke plante-margariner (eks Vita, Soft), flytende plantemargariner (eks Vita) og gode matoljer (eks rapsolje, olivenolje, solsikkeolje)

### PYNT PÅ BRØDET:

1. Skivet agurk, paprika, tomat
2. Epleringer, klementinbåter, bananskiver

**OM ØNSKELIG:** Biola yoghurt naturell rørt frisk frukt/bær, evt. Biola frukt-yoghurt to-tre ganger i måneden

- Fisk til middag to ganger i uken, vanligvis fordelt slik:
  1. Rene fileter av laks, ørret, torsk, sei, kolje, makrell eller lignende én gang i uken
  2. Blandingsprodukter (seiburgere, lakseburgere, fiskeboller, fiskegrateng, fiskepudding, fiskepinner) én gang i uken

### KJØTT TIL MIDDAG MINST TO GANGER I UKEN, VANLIGVIS FORDELT SLIK:

1. Rent kjøtt som skinke, renskåret svin, karbonadedeig eller kylling én gang i uken

2. Blandingsprodukter (kyllingpølser, kyllingkjøttboller, kjøttpudding, magre kjøttpølser) én gang i uken

- Vegetarmiddag inntil én gang i uken, for eksempel suppe, grøt eller lignende

**TILBEHØR:** Ris eller fullkornspasta en til to ganger per uke, ellers poteter (kokte, bakte, ovnsstekte, hjemmemoste)

- Minst to sorter grønnsaker til varm-maten: kokte, rå eller salat.
- Minst mulig "ferdigmat" (suppeposer, gryterettbaser) på grunn av saltinnholdet. I den grad det benyttes, skal følgende gjøres: tilsett mye friske grønnsaker, ekstra med magert kjøtt eller fet fisk, og bruk ekstra lett melk i tilberedningen fremfor fetere melkeslag/fløte der dette anbefales
- Friske grønnsaker - oppskåret, men også hele, samt frisk frukt, tilbys jevnlig til måltidene gjennom dagen
- Kaldt vann er tilgjengelig som tørstedrikk hele dagen
- Salt brukes kun der det er påkrevet i matlagingen. Velg salt tilsatt jod. Det er ikke tilbud om bordsalt på bordet

## TIL SLUTT

Barnehagens ernæringsretningslinjer resulterer i et kosthold tilsvarende det myndighetene kaller "normalkost" – men som få av oss faktisk spiser. I løpet av barnehagedagen spiser barna deres som anbefalt.

*Fortsett å støtte opp om disse gode vanene hjemme også!*

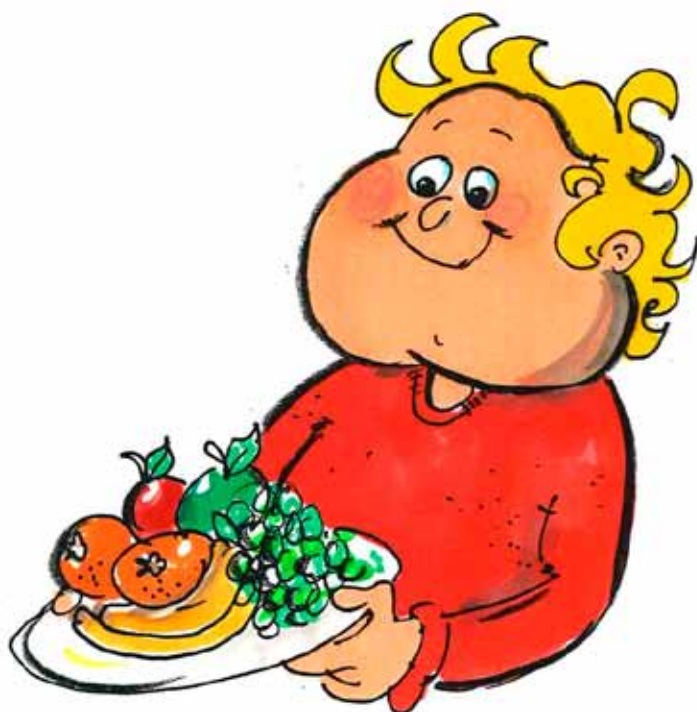


## IDRETTSBARNEHAGENS MUFFINSBOLLER

Navnet skjemmer ingen! Dette er verken muffins eller boller. Men derimot grove rundstykker. Navnet har barna gitt dem, og det skyldes nok at de i starten ble stekt i muffins-brett. Rundstykker baker vi hver dag, og barna får dem til ettermiddagsmåltidet sammen med melk og frukt.

Ingrediens	Mengde	Energi/kJ	Protein	Fett	Karbo
Grovbakstmel	250g	3412	29	5	152
Sammalt rug, grov	250g	3368	24	6	144
Hvetemel	250g	3448	30	4	160
Salt	10g	0	0	0	0
Sukker	10g	170	2	0	10
Kanel	10g	0	0	0	0
Revet gulrot	100g	153	1	0	7
Revet eple	100g	208	0	0	11
Rosiner	50g	609	1	0	33
Solsikkeolje	1 dl	3264	0	88	0
Gjær	25g	58	2	0	0
Lunkent vann	4 dl	0	0	0	0
Sum totalt		14688	88,9	104,2	516
Sum pr porsjon	30 stk	244,8	1,5	1,7	8,6

Allt blandes og eltes godt i kjøkkenmaskin. Heves til dobbelt størrelse. Bakes ut til 60 rundstykker. Etterheves på platen i en halv time. Stekes på 200 grader varmluft i 20 minutter



Idrettsbarnehage AS (IBAS)  
Fornebuveien 33, 1366 Lysaker  
Tlf: 958 52 300

E-post:  
post@idrettsbarnehage.no

[www.idrettsbarnehage.no](http://www.idrettsbarnehage.no)