

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen



Heftets tittel: Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Utgitt: 08/2007

Bestillingsnummer: IS-1484

Utgitt av: Sosial- og helsedirektoratet
Kontakt: Avdeling ernæring
Postadresse: Pb 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgaten 2, Oslo
Telefon: 810 200 50
Telefaks: 24 16 30 01

www.shdir.no / postmottak@shdir.no

Foto: Lin Stensrud
Sveinung Bråthen (bilde s. 10)

Heftet kan bestilles hos: Sosial- og helsedirektoratet
v/Trykksakekspedisjonen
e-post: trykksak@shdir.no

Telefon: 24 16 33 68
Telefaks: 24 16 33 69

Oppgi bestillingsnummer IS-1484

Opplag: 12.000

FORORD

Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en betydelig del av barns totale kosthold. Dette gjelder enten den er medbrakt eller servert. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene.

Barnehagen er en pedagogisk og helsefremmende institusjon. Barnehagens arbeid med helse, måltider, kosthold og hygiene er nedfelt i barnehageloven, rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver og forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler.

Dette heftet inneholder helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Retningslinjene er utformet som korte og konkrete punkter, med utfyllende informasjon til hvert punkt. Punkt 1-8 er om måltider og punkt 9-15 er om mat og drikke. Retningslinjene bygger på gjeldende anbefalinger for ernæring. Kunnskapsgrunnlaget er gitt bakerst i heftet.

Helsemyndighetenes retningslinjer bør ligge til grunn for arbeidet med mat og måltider i barnehagen, jf. merknad til § 11 Måltid i forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler. Målgruppen for retningslinjene er barnehageeier, barnehagepersonell, foresatte og andre som er interessert i eller som arbeider med mat og helse i barnehager.

Ved å følge retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barn i barnehage få et mat- og måltidstilbud som fremmer helse, trivsel, utvikling og læring.

Les mer om mat og måltider på Sosial- og helsedirektoratets nettsider www.shdir.no/matibarnehagen

Oslo, august 2007

INNHOLD

FORORD	3
SAMMENDRAG	6
RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN	7
MÅLTIDER	7
MAT OG DRIKKE	10
KUNNSKAPSGRUNNLAG	12
FORANKRING I LOV- OG REGELVERK	14
LITTERATUR	15

SAMMENDRAG

Barnehagen skal ifølge rammeplanen 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 barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, og det bør forankres i barnehagens årsplan.

MÅLTIDER

Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
4. Ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

MAT OG DRIKKE

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
10. 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.
11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
13. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Sosial- og helsedirektoratet, www.shdir.no/matibarnehagen

RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTIDER I BARNEHAGEN

Ifølge barnehageloven skal barnehager legge opp virksomheten slik at den fremmer barnas helse. I rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver står det at barnehagen 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 barnehagen bør forankres i barnehagens årsplan, og det bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem. Samarbeid med hjemmet er særlig viktig når det gjelder barn med spesielle behov.

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen er utformet som korte, konkrete punkter med utfyllende informasjon, henholdsvis punkt 1-8 om måltider og punkt 9-15 om mat og drikke.

MÅLTIDER

1. Barnehagen bør legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat

Det bør legges til rette for minimum to faste måltider hver dag. Måltidene i barnehagen kan bestå av medbrakt eller servert mat og drikke. Maten kan være kald eller varm. Det bør være et mål for barnehagen at maten er av ernæringsmessig god kvalitet, smaker godt og ser fristende ut. For å være ernæringsmessig fullverdige, bør måltidene være satt sammen av flere ulike matvarer jf. punkt 10 og inneholde melk og vann, jf. punkt 12 og 13.

Barnehagen må se eget tilbud av mat og drikke i sammenheng med den medbrakte maten, og vurdere hvordan ernæringsmessig kvalitet best kan ivaretas. Dialogen hjem – barnehage er her vesentlig. Barnehagen bør arbeide for at maten som er medbrakt hjemmefra er sunn og variert. Eksempelvis bør mat og kosthold tas opp som tema i møte med foreldre/foresatte. Samtidig må barnehagen være lydhør for innspill fra foreldre og foresatte vedrørende det som serveres av mat og drikke til barna.



2. Barnehagen bør sette 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.

3. Barnehagen bør legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme

Mange barn kommer i barnehagen uten å ha spist frokost hjemme. Barnehagen bør derfor innenfor en viss tidsramme legge til rette for at disse barna kan innta medbrakt frokost, dersom det ikke er et fast frokosttilbud i barnehagen. Melk og vann bør være tilgjengelig for barna som spiser medbrakt frokost i barnehagen.

4. Barnehagen bør ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere

Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næring og væske for vekst, utvikling, lek og læring. For barn er det også viktig å utvikle god appetittregulering. De må lære å bli bevisste på følelse av sult, tørst og metthet. Småspising mellom måltidene er ikke gunstig. Regelmessige og godt sammensatte måltider er i denne sammenheng vesentlig, og i barnehagen bør det ikke gå mer enn 3 timer mellom hvert måltid.

Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere for å få i seg nok mat. På avdelinger med mange småbarn, bør barnehagen vurdere om det skal legges opp til hyppigere måltider enn hver tredje time.

5. Barnehagen bør legge til rette for at de voksne 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. Gjennom måltidene skal barna få tilført energi og næring. Men måltidene har også stor betydning som sosial og kulturell arena i barnehagehverdagen. 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. Dette kan bidra til å utvikle barnas kompetanse om mat i et bredt perspektiv, for eksempel i forhold til matvarenes navn, opprinnelse og bruk, mattradisjoner lokalt og i andre kulturer, næringsstoffenes betydning for kroppen, kjenne etter sult, tørst og metthet etc. Måltidet er også en arena for å stimulere sansene ved å fokusere på smak, lukt, farge, konsistens og form.

6. Barnehagen bør legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø

For å oppnå et godt fungerende spisemiljø, bør det arbeides for god fysisk tilrettelegging for måltidene. Det kan være nødvendig å se på hvordan bord og stoler er plassert i rommet og vurdere om det skal deles opp i mindre spisegrupper, eller om barna skal fordeles på flere rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.

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 barnehagen selv finne ut hva som er viktigst. Noen elementer kan være estetikk, kommunikasjon og bordskikk. Se også punkt 2 blant annet om betydningen av ro under måltidet.

7. Barnehagen bør sørge 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.

Barnehagen har ansvar for å melde hva slags mattilbud de har til sitt lokale mattilsyn. Gjennom meldeplikten vil barnehagen kunne få nyttig informasjon om hvilke regler som gjelder for å sikre helsemessig trygg mat og at oppbevaring og tilberedning skjer ved tilfredsstillende betingelser.

8. Barnehagen bør ivareta måltidenes pedagogiske funksjon

Barnehagens arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen. Hva som skal være måltidenes pedagogiske mål og funksjon, påvirkes av den enkelte barnehages rammebetingelser. Barnehagen ved styrer og pedagogisk leder oppfordres til, i samarbeid med foresatte, å definere hvordan måltidene skal brukes inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid.

Måltidene i barnehagen 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. I vurderingen av hvilke pedagogiske mål og aktiviteter som skal knyttes til arbeidet med mat og måltider, kan alle de øvrige punktene i retningslinjene med fordel ses i sammenheng.



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.

9. 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 barnehagen krever planlegging, både med hensyn til innkjøp, oppbevaring, tilberedning og økonomi. Barnehagen og foresatte bør sammen komme med forslag til hvordan medbrakt mat kan varieres.

10. 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.

For å være ernæringsmessig fullverdige, bør måltidene settes sammen av mat fra alle de tre gruppene over. Mengdeforholdet mellom gruppene er illustrert skjematisk på bildet nedenfor. Ut fra kunnskap om småbarns kosthold og næringsinnholdet i matvarer, vil variert bruk av matvarer fra disse gruppene over tid gi barna tilstrekkelig med energi og næring mens de er i barnehagen. Med grovt brød menes brød hvor minst halvparten av melet er sammalt.



11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper

For å vri inntaket av mettet fett til umettet fett, bør plantemargarin og olje velges framfor smør og smørblandede margarintyper. Kjøttprodukter, melk og meieriprodukter (ost, smør, yoghurt etc.) er store kilder til mettet fett. Umettet fett finnes i matvarer fra planteriket og i fisk og annen sjømat. For mye mettet fett er ugunstig fordi det påvirker fettene i blodet på en uheldig måte, noe som kan øke risikoen for blant annet hjertesykdom senere i livet.

12. 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 barnehagen god ernæringsmessig kvalitet. Fettet i melk er mettet og av typen vi ønsker å redusere inntaket av. Skummet melk, ekstra lettmeik og lettmeik inneholder mindre fett enn helfet melk (helveik). Fra ett års alder anbefales friske småbarn lett-, ekstra lett- eller skummet melk. Barnehagen bør ikke tilby helveik eller bruke helveik i matlaging. Et glass melk (1 – 1½ dl) er for de fleste barn nok i løpet av et måltid. Se også punkt 13 om vann som tørstedrikk.

13. 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.

14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås

De aller fleste barn får for mye sukker¹⁾ i forhold til helsemyndighetenes anbefalinger. Sukker inngår som ingrediens i en lang rekke matvarer. Hovedutfordringen når det gjelder sukker i barns kosthold, er det høye inntaket av søte drikker, godteri, søte kjeks og bakervarer. Dette er mat og drikke som bidrar med mye energi, men lite av de næringsstoffene kroppen trenger. Fruktoghurt og sjokolademelk er også kilder til sukker i mange barns kosthold.

Barn har ofte stor tilgang til mat og drikke med sukker. Barnehagen 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 i barnehagen.

15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Gjennom et barnehegeår er det mange bursdager, merkedager og høytider samt anledninger som foreldrekafe, utflukter og temadager. Dersom det ved mange anledninger blir servert søt og fet mat og søt drikke, kan dette fortrenge annen og mer næringsrik mat og drikke og bidra til at barnas totale kosthold blir helsemessig ugunstig. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. Barnehagen oppfordres til å finne alternativer til søt og fet mat og søt drikke ved feiringer og markeringer.

¹⁾ Med sukker menes her tilsatt sukker i motsetning til naturlig eksisterende sukker som finnes i en del mat og drikke.

KUNNSKAPSGRUNNLAG

- Mat og drikke som inntas i barnehagen, enten den er medbrakt eller servert, utgjør en betydelig del av mange barns totale kosthold. Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barn og unges kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, ernæringsstatus og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør, jf. barnehagelovens §§ 1 og 2, skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem.
- 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.
- Vaner etableres tidlig. Sunn og variert mat og godt tilrettelagte måltider i barnehagen vil bidra til å tidlig legge grunnlag for gode kostvaner som barna tar med seg videre i livet.
- Overvekt er et økende problem i samfunnet, også blant barn. De fleste barn behøver likevel ikke å spise mindre, men bedre. Matvanene til mange barn i dag øker risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte- og karsykdom senere i livet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for sunne kostvaner fra så tidlig alder som mulig, også i barnehagen.
- Sosial ulikhet i helse og læring. I Norge er det forskjeller i helse og sykdom mellom ulike sosiale grupper i befolkningen, noe som også gjelder for barn. Årsakene til dette er sammensatte, men dels skyldes det forskjeller i levevaner som kosthold, fysisk aktivitet og røyking. For å gi kommende generasjoner det beste utgangspunktet for god helse, er det viktig å legge til rette for gode vaner på arenaer i samfunnet hvor man vet at man når svært mange. Barnehagen er et eksempel på en slik arena.
- Resultater av kartlegging av småbarns tannhelse fra 2003 viser at det i landsgjennomsnitt er 13 prosent av 3-åringene som har karies. Det er viktig å forebygge karies, eller hull i tennene, hos barn. For å unngå hull i tennene anbefales det å pusse tennene med fluortannkrem morgen og kveld og å unngå hyppige sukkerinntak.
- Det er gode og mindre gode trekk ved kostholdet til barn i Norge. De fleste barn i førskolealder spiser frokost, lunsj, middag og kvelds, noe som er en viktig del av det å ha et sunt kosthold. Men barn får i seg for mye mettet fett og tilsatt sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom kosten. Dette er vist i landsrepresentative kostholdsundersøkelser blant barn i alderen 1, 2 og 4 år.
- Svakheter ved næringsinntaket hos barna skyldes for lite grønnsaker, frukt, fisk og grove kornprodukter, og for mye søte drikker, godteri, snacks, is og fete og søte kjeks og bakervarer. For å få ned inntaket av mettet fett må fete melke- og kjøttprodukter erstattes med magre varianter.

- Kartlegging av mat og måltider i barnehagen i 2005 viser at det daglige tilbudet av mat og drikke i mange av landets barnehager på flere områder er innenfor myndighetenes anbefalinger. Likevel er det noen klare ernæringsmessige svakheter, og hovedutfordringer ved mat- og drikketilbudet i barnehagene er:
 - Lav andel som bruker grove brød- og kornvarer
 - Lav andel som tilbyr grønnsaker
 - Høy andel som tilbyr helmelk
 - Lite variasjon i pålegg og tilbud av varmmat, bl.a. når det gjelder bruk av fisk
 - Mye fet og søt mat og søt drikke ved feiringer og markeringer
- Mat og drikke i barnehagen, enten det er medbrakt hjemmefra eller servert av barnehagen, bør være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring. Anbefalingene er basert på den i dag tilgjengelige vitenskapelige dokumentasjonen på området. Ved å følge Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen, vil barnehagen bidra til at barn får et kosthold som er i tråd med offisielle anbefalinger og som gir det beste utgangspunktet for god helse, utvikling og læring.
- Dersom det legges til rette for sunne måltider etter anbefalte tidsintervaller 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 i barnehagen. Retningslinjene for hvordan sette sammen et ernæringsmessig fullverdig måltid, er basert på helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring, matvarekunnskap og gjeldende kostråd.



FORANKRING I LOV- OG REGELVERK

Barnehageloven (LOV-2005-06-17-64)

§ 2 tredje ledd: Barnehagens innhold

"Omsorg, oppdragelse og læring i barnehagen skal fremme ... helse..."

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (FOR-2006-03-01-266)

Kapittel 3.2 Kropp, bevegelse og helse

"Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna ...
- får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold

For å arbeide i retning av disse målene må personalet ...

- organisere hverdagen slik at det finnes en gjennomtenkt veksling mellom perioder med ro, aktivitet og måltider, og bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper når det gjelder kost, hygiene, aktivitet og hvile"

Forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. (FOR-1995-12-01-928)

§ 1. Formål

"Forskriftens formål er å bidra til at miljøet i barnehager ... fremmer helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold samt forebygger sykdom og skade."

§ 11. Måltid

"Det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Virksomheten skal i nødvendig utstrekning ha tilfredsstillende muligheter for lagring, tilberedning og servering av mat i samsvar med næringsmiddelovngivningen."

I merknaden til § 11 heter det blant annet at helsemyndighetenes råd for matservering og måltider i barnehager bør legges til grunn slik at den ernæringsmessige verdi av måltidet sikres.



LITTERATUR

Anbefalinger for spedbarnsernæring. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet (Sosial- og helsedirektoratet); 2001. IS-1019.

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.

Kunnskapsdepartementet. Lov om barnehager (barnehageloven). LOV-2005-06-17-64.

Kunnskapsdepartementet. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. FOR 2006-03-01-266.

Lande B, Andersen LF. Kosthold blant 2-åringer: Landsomfattende kostholdsundersøkelse - småbarnskost. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1299.

Lande B, Andersen LF. Spedkost 12 måneder: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant spebarn i Norge. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1248.

Mat og måltider i barnehagen: en spørreundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2005. IS-1324.

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

Pollestad ML, Øverby NC, Andersen LF. Kosthold blant 4-åringer: Landsomfattende kostholdsundersøkelse - UNGKOST 2000. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2002. IS-1067.

St.meld. nr. 20 (2006-2007). Nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; 2007.

Tenner for livet. Baselineundersøkelse nr 1: Tannhelsesdata 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.

Øverby NC, Andersen LF. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge - UNGKOST 2000. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet; 2002. IS-1019.

Sosial - og helsedirektoratet
Pb 7000 St. Olavs plass, 0130 Oslo
Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.shdir.no