

Innhold

Innledning	9
Kapittel 1	
Utvikling av spisevaner	12
Matpreferanse - medfødt, men påvirkelig	13
Vi smaker med alle sanser	15
Utvikling av tidlige sunne spisevaner	17
Når bør barnet introduseres for annen mat enn melk?	18
Hva slags mat som tilbys	19
Hvordan mat tilbys	22
Kapittel 2	
Matneofobi	28
Neofobi - frykt for det ukjente	28
Matneofobi - hva kommer det av?	29
Matneofobi - på sitt sterkeste i førskolealder	30
Ulike faser for avvisning av mat i førskolealder	31
Individuelle forskjeller	32
Selektivt matinntak / redusert matlyst	34
Kapittel 3	
Faktorer som påvirker utviklingen av matneofobi	37
Interne faktorer som kan påvirke matneofobi	38
Sanseoppfatning av ukjent mat	38
Tankemessige forestillinger om ukjent mat	39
Følelser i forbindelse med ukjent mat	41
Eksterne faktorer som kan påvirke matneofobi	43
Modellæring	44
Tidlige materfaringer	47
Voksnes matrelaterte oppdragerstil og matrelaterte oppdragerpraksis	47

BARN MATMOT OG MÅLTIDER

Kapittel 4

Kosthold, matneofobi, matglede og helse	50
Betydningen av et godt kosthold	51
Betydningen av kosthold for barn	52
Matneofobi og kosthold	53
Matneofobi og matglede	55
Sammenheng mellom foreldres og barns matneofobi	57
Sosiale forskjeller i helse, kosthold og mattilbud	57

Kapittel 5

Hvordan støtte barn til å spise variert, utvikle matglede og matmot under måltidene?	59
Måltider	59
Måltidsstrategier for å fremme matglede, variasjon og matmot – gjennom mat	61
Sett både kjent og ukjent mat på menyen	61
Gjentatt eksponering – eksponer barnet for matvaren flere ganger	63
Ha realistiske forventninger og tilby barnet små smaksprøver av ny mat	64
Server sunn og velsmakende mat	66
Måltidsstrategier for å fremme variasjon, matglede og matmot – gjennom sosiale rammer	67
Redusere kontroll og press under måltidene	67
Styrke barns selvstendighet	69
Rollemodeller og et varmt støttende måltidsmiljø	69
Snakke sammen	71
Variasjon, matglede og matmot kan påvirkes også utenom måltidet	73
Måltidet – et verdivalg	74

Kapittel 6

Rammer for barnehagens arbeid med mat og måltider	75
Nasjonale føringer for arbeid med mat og måltider i barnehagen	77
Kunnskapsdirektoratets føringer for mat- og måltidspolitik i barnehagen	78
Helsedirektoratets føringer for arbeid med mat og måltider i barnehagen	79
Tolkning og konkretisering av myndighetenes føringer	81
Nedskrevet mat- og måltidspolitik i barnehagen	83
Kompetanse	85
Matordning i barnehagen – flere forskjellige løsninger	86
Muligheter til å arbeide med mat i barnehager uten felles matordning	87
Økonomi – muligheter og barrierer	88
Bemanning – tid til arbeid med mat og måltid	89
Matlaging	89
Måltidene	91

INNHOLD

Kapittel 7

Det fysiske mat- og måltidsmiljøet i barnehagen	93
Kjøkkenfasiliteter	95
Bespisningsrom	97
Plassering av barn og voksne i rommet	99
Barnetilpasset utstyr	100
Organisering av utstyr og personalressurser	100
Måltidets vertskap – rammesettere	101

Kapittel 8

Pedagogisk arbeid med mat og måltider i barnehagen	103
Intensjonen med pedagogisk arbeid	104
Pedagogisk mat- og måltidspraksis i barnehagen	106
Ledelse og samarbeid om mat og måltider	110
Visjon for mat og måltider i barnehagen	112
Et forskningsbasert fundament for barnehagens mat- og måltidspedagogiske praksis	113
1. Måltidet har rom for lek og læring	114
2. Måltidet styrker selvhjelpenhet	119
3. Måltidet har forbilder	122
4. Måltidet er fullt av sensoriske opplevelser	125
5. Måltidet involverer foreldrene	129
Påfyll og videreutvikling av barnehagens mat- og måltidspedagogiske praksis	132

Kapittel 9

Helse & pedagogikk – teorier, evidens og skjønn	134
Barnehagelærerprofesjonen – kunnskapsbasen for arbeid med mat og måltider	135
Teoretisk og forskningsbasert kunnskap	135
Praksiskunnskap og praktisk sans	136
Helsefremmende arbeid med mat og måltid i barnehagen – kunnskapsbasen	137
Helsevitenskap og helsefremmende arbeid – pedagogikk	138
Fem helsepedagogiske kjernebegreper	140
Faglige utviklingsprosesser i personalgruppen	149
Fire roller for å stimulere faglig utvikling av medarbeidere	149
Barnehageutvikling og kunnskapsarbeid	151

Epilog	152
---------------------	-----

Referanser	154
-------------------------	-----