

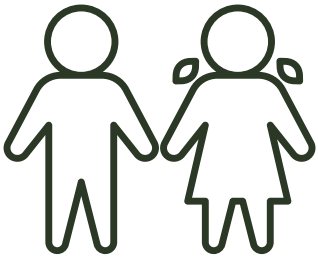


# barnematbyen

SØT  
NOK  
FRA  
FØR

# 1

## OM KAMPANJEN SØT NOK FRA FØR



### **MINDRE SUKKER**

For barnas beste

***MÅL 1: Ingen barn under 2 år skal serveres søtsaker i barnehagen.***

*Begrunnelse: Foreldrene bør få bestemme når barnet introduseres for søtsaker.*

***MÅL 2: Søtsaker skal serveres i barnehagen maksimalt 3 ganger i løpet av året.***

*Begrunnelse: Det ligger et stort ubenyttet potensiale i å forbedre helse og humør med kosthold. Blant annet kan rundt 30-50 % av alle krefttilfeller kunne vært unngått med en sunn livsstil, der et godt kosthold inngår ifølge WHO. Matvanene som dannes de første årene tas ofte med inn i voksenlivet.*

# 2

## DIN INNSATS UTGJØR EN FORSKJELL

Barnehagen er en unik arena som når ut til nesten alle barn i hele Norge med direkte kostholdstiltak.

**93 prosent av alle barn i Norge gikk i barnehage i 2021 ifølge SSB.**

Barnehagen når også ut til de mest sårbare i samfunnet - barna som får et dårlig kosthold og for mye sukker hjemme.

Til kontrast vil kunnskapsformidling ofte bare nå de som allerede er interessert i kosthold. Ikke til de som trenger det mest.

Grunnet barnehagens unike påvirkningskraft har de fått et samfunnsoppdrag. De skal beskytte de mest sårbare barna og løfte de opp på et bedre helsemessig nivå. Vi kaller det for å "jevne ut sosiale forskjeller i helse."



# §2 *Barnehageloven*

Barnehagen skal ha en

*helsefremmende*

og en forebyggende funksjon og  
bidra til å utjevne sosiale forskjeller





# 4

## BARNEMATBYENS ANBEFALING

# 1

Barnehagen bør ha et bevisst forhold til det totale inntaket av søtsaker.

**Slik gjøres det:** Skriv ned hvor mange ganger i løpet av året barnehagen ønsker å servere søtsaker. Vi anbefaler maks 3 anledninger.

# 2

Bedre samarbeid mellom barnehage og hjem.

**Slik gjøres det:** Foreldrene får informasjon om når det serveres søtsaker og det totale antallet anledninger.

*Med søtsaker menes følgende: Is fra butikk, saft, brus, gelé, kake, godteri. Ferdigkjøpt søt bakst som kjeks, pepperkaker, lussekatter, boller og skoleboller.*



# 5

## BARNEMATBYENS ANBEFALING

### Sunnere markering med mat

Frukt, bær, og grønnsaker, på spyd eller med dip

Is av smoothie eller frossen banan

La bursdagsbarnet bestemme maten

Smoothie

Grove hjemmelagde vafler eller pannekaker

Naturell yoghurt eller kesam med bær og frukt



*Andre måter å markere  
anledningen:*

*Krone, sang, tegning til  
bursdagsbarnet eller at  
bursdagsbarnet får  
velge en lek.*

# 6

## FÅR VI SKRYTE AV DEG?

Vil din barnehage følge våre mål?

- Ingen søtsaker til barn under to år
- Maksimalt 3 anledninger med søtsaker.

Da vil vi gjerne skryte av deg!

[Klikk her for å sende inn navn på barnehagen din og kontaktinformasjon.](#)

*Når barna i regi av barnehagen baker selv anses ikke dette som en av anledningene. Det anbefales av Helsedirektoratet at barn inkluderes i mat- og måltidsaktiviteter. Vi tenker likevel at disse situasjonene også begrenses til et fornuftig antall.*





# barnematbyen

STØTTE TIL GODE MATVALG

*Vi jobber  
for et  
bedre  
matmiljø*

*Maja Skogstad*

*Daglig leder,  
master i samfunnsernæring*



*Susann Stave*

*Prosjektleder,  
master i samfunnsernæring*



*Sandra Brastein*

*Ernæringsveileder,  
bachelor i samfunnsernæring*



*Ida T. Røyseth*

*Ernæringsveileder,  
master i samfunnsernæring*



*Liron S. Spets*

*Ernæringsveileder,  
master i samfunnsernæring*



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



[@barnematbyen](https://www.instagram.com/barnematbyen)