

Fysisk aktivitet og bevegelsesglede

SFO skal være en arena for daglig fysisk aktivitet som kan fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling.



Aktivitetslyst

Bevegelsesglede

Lek og medvirkning

Organiserte aktiviteter

Variert bevegelseslek og fysisk aktivitet

Lek sammen med andre barn



Telemark
FYLKESKOMMUNE

telemarkfylke.no/livogrore



Mat og måltidsglede

SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner.



**Følge
Nasjonal
faglig
retningslinje for
mat og måltider
i skolen**

Nok tid og ro

**Bærekraftige
matvaner og
forbruk**

Fellesskap

**Lage mat
sammen med
barna**

**Personalet bør
delta aktivt i
måltidet**

Måltidsglede

**Gode rutiner for
hygiene
og avfalls-
håndtering**



Telemark
FYLKESKOMMUNE

telemarkfylke.no/livogrore



Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen

Mål: bidra til at elevene sikres gode rammer for måltidene og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet

Målgrupper: skoleeier, skoleleder, lærere og alle andre som jobber i barneskole eller skolefritidsordning

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom
2. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
3. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen
5. Kaldt drikkevann bør alltid være tilgjengelig, som tørstedrikk og til måltidene
6. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig
7. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til melk til måltidene: lettmelk med 0,7 % fett eller mindre, vanlig lettmelk og/eller skummet melk
8. Det bør tilrettelegges for håndvask før måltidet
9. Lagring, tilberedning, servering og merking av mat må skje i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
10. Det bør tas hensyn til elever med matallergi og matintoleranse
11. Dersom juice tilbys, bør enhetene ikke overstige 250 ml
12. Brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff samt koffeinholdig drikk bør ikke tilbys
13. Måltider som tilbys bør være ernæringsmessig fullverdige og bygge på Helsedirektoratets kostråd
14. Det bør brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt
15. Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere
16. fiskepålegg og grønnsaker
17. Ved servering av varmmat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
18. Matoljer og flytende og myk margarin bør brukes fremfor hard margarin og smør
19. Matvarer med lavt saltinnhold bør prioriteres og bruk av salt i matlaging og på maten bør begrenses
20. Bakevarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett bør forbeholdes spesielle anledninger
21. Sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks bør ikke tilbys
22. En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt



Telemark
FYLKESKOMMUNE

