

# Innhold

Forord . . . . .	11
<b>Innledning</b> . . . . .	13
<i>Britt Unni Wilhelmsen og Asle Holthe</i>	
Referanser . . . . .	15
<b>Kapittel 1</b>	
<b>Barnehagen i et folkehelseperspektiv: arena for et sunt kosthold og fysisk aktivitet</b> . . . . .	17
<i>Britt Unni Wilhelmsen</i>	
Innledning. . . . .	17
Levevaner som grunnlag for helse. . . . .	18
Økologisk modell for folkehelsearbeid i barnehagen . . . . .	20
Strategier for miljørettet folkehelsearbeid i barnehagen . . . . .	23
Partnerskap om folkehelse tiltak. . . . .	24
Planlegge, gjennomføre, evaluere og vedlikeholde folkehelse tiltak. . .	25
Situasjonsanalyse av behov og forutsetninger for folkehelse tiltak. . .	25
Velge folkehelse tiltak og heve kompetansen . . . . .	26
Gjennomføre folkehelse tiltak . . . . .	27
Evaluere og vedlikeholde folkehelse tiltak. . . . .	28
Oppsummering . . . . .	28
Referanser . . . . .	29
<b>Kapittel 2</b>	
<b>Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring</b> . . . . .	32
<i>Oddrun Samdal og Ellen Haug</i>	
Innledning. . . . .	32
Betydningen av fysisk aktivitet og kosthold for barns helse . . . . .	33
Effekter på hjerte- og karsystemet . . . . .	34
Effekter på overvekt og fedme. . . . .	35
Effekter på muskel- og skjelettlidelser . . . . .	36

Effekter i forhold til kreft . . . . .	36
Effekter på sinnsstemning og mental helse . . . . .	37
Betydningen av kosthold og fysisk aktivitet for barns læring . . . . .	38
Effekten av ernæring på barns læring. . . . .	38
Effekten av fysisk aktivitet på barns læring . . . . .	39
Hvordan fremme barns kosthold og fysiske aktivitet? . . . . .	40
Oppsummering og konklusjon . . . . .	42
Referanser . . . . .	43

### Kapittel 3

<b>Fra kommunal arealplanlegging til utforming av barnehager som ivaretar mulighetene for et sunt kosthold og fysisk aktivitet . . . . .</b>	<b>48</b>
--	-----------

*Carolyn Ahmer*

Nasjonale føringer . . . . .	49
Reformer til barns beste . . . . .	49
Lokale prioriteringer . . . . .	51
Barnetråkket – brukermedvirkning for barn. . . . .	52
Innsigelse – muligheten for ny vurdering . . . . .	53
Aktivitetsfremmende inneareal . . . . .	54
Behov for mer kunnskap . . . . .	55
Bærekraftig utvikling . . . . .	56
Aktivitet for et sunt kosthold . . . . .	57
Oppsummering . . . . .	58
Referanser . . . . .	58

### Kapittel 4

<b>Kosthold blant norske barn i barnehagealder . . . . .</b>	<b>60</b>
--	-----------

*Lene Frost Andersen*

Anbefalinger. . . . .	60
Energigivende næringsstoffer. . . . .	60
Vitaminer og mineraler. . . . .	62
Hva spiser barn i barnehagealder? . . . . .	62
Energigivende næringsstoffer. . . . .	63
Vitaminer og mineraler. . . . .	64
Hva spiser barna? . . . . .	65
Måltidsmønster . . . . .	67
Kostholdsmessige utfordringer. . . . .	67
Referanser . . . . .	67

<b>Kapittel 5</b>	
<b>Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen</b> . . . . .	69
<i>Asle Holthe</i>	
Hvilket mattilbud gir barnehagene? . . . . .	69
Nasjonale retningslinjer . . . . .	71
Utfordringer . . . . .	73
Implementering av retningslinjene . . . . .	75
Organisatorisk kapasitet . . . . .	77
Innovasjonsspesifikk organisatorisk kapasitet . . . . .	78
Oppsummering . . . . .	83
Referanser . . . . .	83
 <b>Kapittel 6</b>	
<b>Kropp, tro og moral: Mat og måltider i barnehagens praksis</b> . . . . .	85
<i>Inger Marie Lindboe</i>	
Mat – kroppens liv . . . . .	85
Mat og kultur . . . . .	87
Mat og måltider i barnehagen – noen flerkulturelle perspektiver . . . . .	88
Mat og religion . . . . .	89
Lydighet og renhet . . . . .	91
Mat og religion i barnehagen . . . . .	92
Måltider, makt og kjærlighet: Noen etiske perspektiver . . . . .	92
Oppsummering . . . . .	94
Referanser . . . . .	94
 <b>Kapittel 7</b>	
<b>Måltidets pedagogiske funksjon</b> . . . . .	95
<i>Karen Lassen og Marit Rødbotten</i>	
Måltidets forankring i forskrifter og retningslinjer . . . . .	95
Barns forutsetninger for å like . . . . .	99
Man må like for å spise . . . . .	99
Medfødt . . . . .	99
Tilvenning av smak . . . . .	100
Sosial setting . . . . .	100
Barn er forskjellige – hva betyr det for måltidsopplevelsen? . . . . .	100
Bevisstgjøring på sensorisk opplevelse . . . . .	101
Hvordan forankre måltidet i årsplan og følge opp smakfull mat i hverdagen? . . . . .	101

Måltidets mange pedagogiske muligheter . . . . .	103
Veien videre . . . . .	104
Referanser . . . . .	104

## Kapittel 8

<b>Måltider i barnehagen – en utforskende og vurderende praksis . . . . .</b>	<b>107</b>
<i>Helene Tørsteinson</i>	
Barns subjektposisjon . . . . .	107
Et meningsbærende saksforhold . . . . .	108
Måltidet som en diskursiv praksis . . . . .	109
Måltidets regulerende aspekt . . . . .	111
Måltidets pedagogiske og sosiale aspekt . . . . .	113
Om å gjøre måltider til gjenstand for en utforskende og vurderende praksis . . . . .	115
Oppsummering . . . . .	117
Referanser . . . . .	117

## Kapittel 9

<b>Fysisk aktivitet i barnehagen . . . . .</b>	<b>120</b>
<i>Ingunn Fjørtoft</i>	
Sammendrag . . . . .	120
Innledning . . . . .	121
Fysisk aktivitet og motorisk læring i barnehagen . . . . .	121
Fysisk form og fysisk aktivitet blant barn og unge . . . . .	122
Fysisk aktivitet og barns motoriske utvikling . . . . .	123
Allsidig fysisk aktivitet gir god bevegelseserfaring . . . . .	123
Barn er aktive ute . . . . .	126
Barna får bedre utholdenhet og kroppsbeherskelse . . . . .	127
Naturen som lekeplass stimulerer til motorisk utvikling . . . . .	127
Barns ønsker om utemiljø . . . . .	130
Hvilke tiltak kan barnehagen gjøre for å øke fysisk aktivitet? . . . . .	131
Referanser . . . . .	132

## Kapittel 10

<b>Inkludering i fysisk aktivitet . . . . .</b>	<b>138</b>
<i>Torbjørn Lundhaug</i>	
Hva er fysisk aktivitet for barnehagebarn? . . . . .	139
Hvordan fremme fysisk aktivitet? . . . . .	140

De voksnes holdninger . . . . .	141
Oversikt over barns aktivitetsnivå. . . . .	142
Gradert aktivitetsskjema. . . . .	142
Løpende protokoll . . . . .	143
Måling av fysisk form. . . . .	144
Prosjekter i barnehagen . . . . .	146
Oppsummering . . . . .	146
Referanser . . . . .	147
<b>Kapittel 11</b>	
<b>Barns utvikling gjennom fysisk utfoldelse i barnehagen . . . . .</b>	<b>148</b>
<i>Karin Kippe</i>	
Bevegelse, sanser og motorikk . . . . .	149
Konsekvenser for barnehagen . . . . .	152
Bevegelse, selvpoppfatning og følelser . . . . .	153
Konsekvenser for barnehagen . . . . .	154
Bevegelse og sosial kompetanse . . . . .	155
Konsekvenser for barnehagen . . . . .	157
Bevegelse og læring. . . . .	158
Konsekvenser for barnehagen . . . . .	160
Oppsummering . . . . .	160
Referanser . . . . .	160
<b>Kapittel 12</b>	
<b>Spenningsfylt aktivitet i barnehagens uteområde – å balansere mellom trygghet og risiko . . . . .</b>	<b>163</b>
<i>Ellen Beate Hansen Sandseter</i>	
Innledning . . . . .	163
Spenningsfylt aktivitet som en naturlig og viktig del av barns lek. . . . .	164
Positive effekter av spenningsfylt lek og aktivitet . . . . .	166
Sikkerhet, risiko og utfordring; en sikkerhetsdebatt . . . . .	168
Utemiljøets betydning for barns spenningsfylte lek . . . . .	170
Ansattes betydning for barns spenningsfylte lek . . . . .	172
Oppsummering . . . . .	173
Referanser . . . . .	174

**Kapittel 13****Barns fysiske utfoldelse gjennom rytme og dans: Dans og bevegelseskompetanse . . . . . 179***Ella Marie Ursin Steen*

Læring av bevegelser: Hvor kommer dansen fra? . . . . .	179
Barnet og utviklingen av rytme, bevegelse og dans . . . . .	181
Læring av bevegelser i barnets utvikling – normal motorisk utvikling . . . . .	182
To perspektiver på normal motorisk utvikling. . . . .	183
To perspektiver integrert i en modell for læring av bevegelser . . . . .	184
Oppfatninger om læring av dans som bevegelseskompetanse. . . . .	184
Kulturens betydning ved læring av bevegelser. . . . .	185
Miljøets og kulturens påvirkning på kroppslig læring som danningsprosess. . . . .	186
Barnedans og fysisk utfoldelse i praksis – noen eksempler . . . . .	187
Dans i barnehagen . . . . .	187
Forskning med relevans for dansepedagogisk arbeid i barnehagen. . . . .	188
Oppsummering . . . . .	190
Referanser . . . . .	190

**Kapittel 14****Naturen som arena for fysisk aktivitet og måltider i barnehagen . . . . . 193***Eli Kristin Aadland og Torbjørn Lundhaug*

Hvorfor naturen som arena? . . . . .	194
Fysisk aktivitet i naturen . . . . .	195
Eksempler på ulike måter å arbeide med aktiviteter i naturen . . . . .	196
Balansetau. . . . .	197
Slakkline . . . . .	199
Tautrige. . . . .	200
Måltidet i naturen . . . . .	201
Eksempler på ulike måter å arbeide med måltidet i naturen . . . . .	202
Kokegrop . . . . .	202
Matauk . . . . .	203
Matvaregruppen korn . . . . .	204
Sanseøvelser i naturen . . . . .	205
Oppsummering . . . . .	205
Referanser . . . . .	206

**Om forfatterne . . . . . 207****Stikkord . . . . . 211**