



Mer klimavennlig mat i barnehagen

Hvorfor behovet for mer klimavennlige matvaner?

Ifølge FN trenger vi et mer bærekraftig kosthold som har lav innvirkning på miljøet og bidrar til mat- og ernæringsikkerhet og et sunt liv for nåværende og fremtidige generasjoner.

Hva sier Rammeplanen? Kropp, bevegelse, mat og helse:

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede fra tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut. Barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur, mentalt og sosialt velvære og fysisk og psykisk helse.

Undersøkelser fra SunnereBarn viser dessuten at barnehagebarn får for lite grønnsaker.



Grønt Flagg samarbeider med vegetarentusiasten

Hanne-Lene Dahlgren

Gjennom prosjektet 'Mer klimavennlig mat i barnehagen' ønsker Grønt Flagg sammen med vegetarentusiast Hanne-Lene Dahlgren å styrke kompetansen om hva som er sunt, klimavennlig og bærekraftig mat i en barnehage.

Vi ønsker å motivere og inspirere ansatte til å velge klimanettlig mat i hverdagen, samt at barna får en gryende forståelse i hvordan matvalgene vi tar henger sammen med bærekraft.

Hanne-Lene har hatt møter med flere barnehager for å få innsikt i hvordan ulike barnehager jobber med mat og måltider.





Maten barn blir servert fra tidlig alder er viktig:

1. **Når barn er i vekst** er hva de putter inn som drivstoff spesielt viktig. Maten de spiser bygger systemet “kropp”, og dette systemet krever sitt for å fungere optimalt og for å gi best mulig forutsetninger for et friskt liv.
2. **Smaksløkene** lærer mest når de er små. Ved å introdusere sunn mat med ulike smaker og teksturer tidlig kan barna få med seg sunnere matvaner for resten av livet. Tips: «Tunga trener» er et godt uttrykk barn bør lære seg fra de er små, det betyr at det du likte i går kanskje er godt i dag, for hvem vet, kanskje tunga har trent nok nå?
3. **Barn modellerer** gjerne hva de rundt seg gjør, derfor er barnehagen et viktig sted for å utforske nye ting, og da er maten en viktig bestanddel. Ved at voksne i barnehagen tilbyr fiber- og fargerik mat oftere gjør det muligheten for å få matnysgjerrige og sunnere barn større.



Hva er egentlig klimavennlig mat?

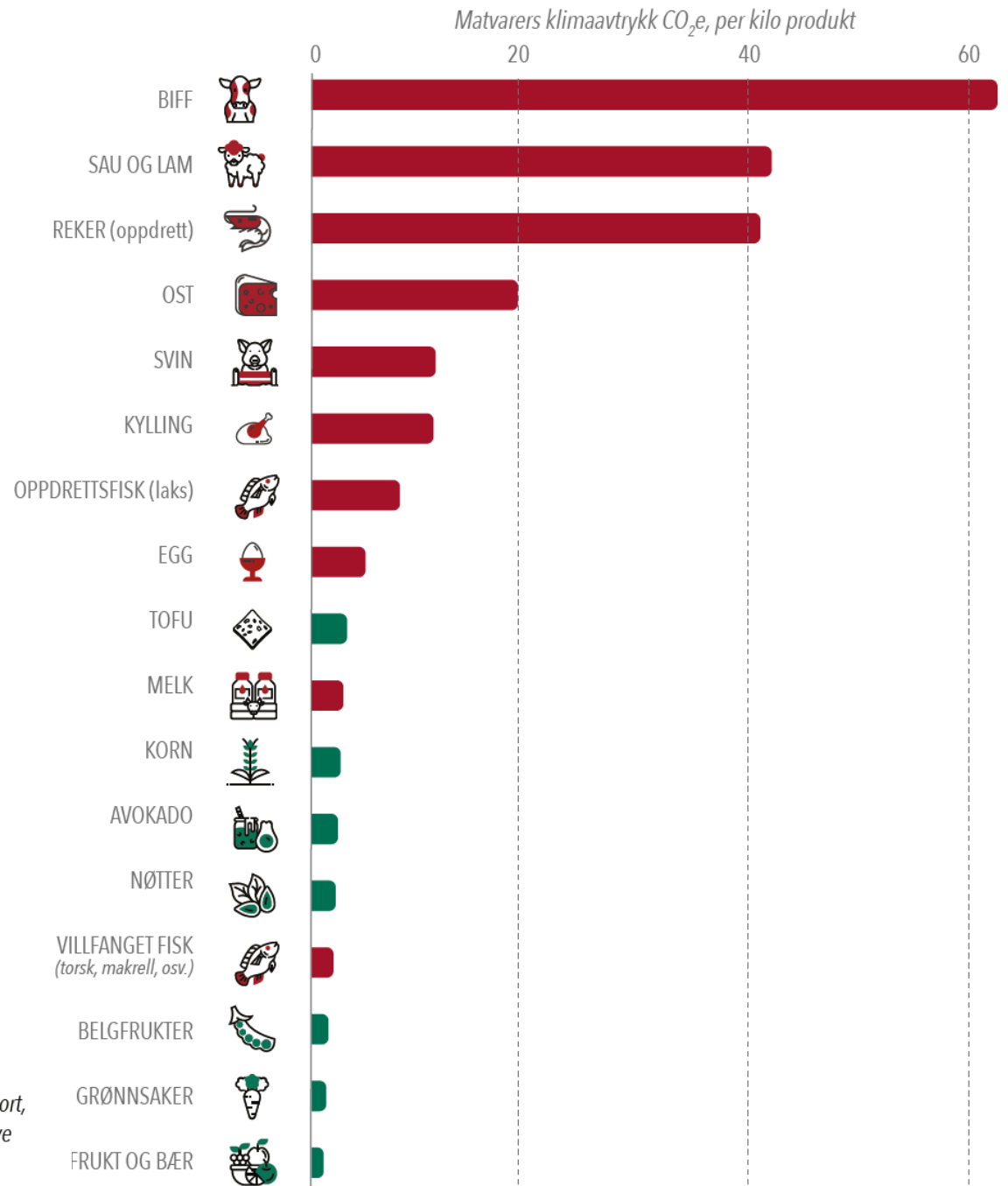
Klimavennlig mat er mat som gjør minst skade på klima og miljø i prosessen den dyrkes, lages og tilberedes.

Ofte måles det i et CO₂e-avtrykk, noe som rett og slett står for hvor mye klimagasser et måltid slipper ut i produksjonen. Et eksempel er middag med 200g biff av storfe med pommes frites gir ca 6 kg CO₂e per porsjon mot en gulrotsuppe med miksede bønner og toast gir 0,2 kg, altså 30 ganger så lite avtrykk.

Det er ikke bare CO₂e som er viktig, også vannforbruk, sprøytemidler, arbeidsforhold og så videre er viktig for å bedømme matens totale avtrykk, men i dag finnes ikke en like enkel metode for dette enda.

Klimavennlig mat i hovedtrekk:

1. Animalske varer har i all hovedsak høyere avtrykk enn plantebaserte.
2. Hvor varen er blitt produsert (altså transport) har mye mindre og si enn hvilken vare det er. Transport til Europa er i snitt kun 6% av det totale utslippet for en vare vi importerer.
3. Økologisk har ofte et høyere eller like stort CO₂e utslipp, men har ikke like store miljømessige konsekvenser og har ikke sprøytemidler.



Figur 1: Tabellen viser et gjennomsnitt av studiene analysert av Poore og Nemecek, 2018, supplert med villfanget fisk fra Bob van Oort, CICERO. Det finnes variasjoner innenfor hver art og produksjonsmetode. Forholdet mellom råvarene er likevel representative for Norge, selv om de fleste studiene er internasjonale.



Slik dannes sunnere og mer klimavennlige matvaner og –preferanser!

MER AV:

1. **Frukt og grønt:** Kun 9% av norske 4-åringer spiser fem om dagen. (Anbefalt ca 375 g per dag)
2. **Belgvekster:** Bønner, erter og linser er proteinrike næringsbomber som barn i vekst bør spise mye mer av.
3. **Fisk:** Fet fisk er en viktig kilde til både vitamin D og omega 3-fettsyrer. Hvit fisk som makrell, sei og torsk er rik på blant annet jod.
4. **Fullkorn:** Fullkorn bidrar til god hjerte- og karhelse, metter lengre og bidrar til god tarmhelse.

MINDRE AV:

1. **Lyst mel:** Hvetemel og annet lyst fint mel inneholder mindre av de viktige fullkornene
2. **Sukker og søtsaker:** Magesekken til barn er mindre enn voksen, så det er viktig å ikke fylle opp magesekken med mat ikke kroppen får gjort nytte av, da vil det gå på bekostning av næringen de trenger for å utvikle seg optimalt.
3. **Mindre prosessert rødt kjøtt:** Bearbeidet rødt kjøtt som pølse, salami, leverpostei, kjøttdeig og bacon er definert som kreftfremkallende av kreftforeningen og WHO. Disse produktene har også for høyt innhold av usunt fett og for mye salt og bør derfor ikke være endel av et hverdagskosthold.

Om prosjektet

Hanne-Lene har samarbeidet med flere barnehager i dette prosjektet med hensikt å lage de beste oppskriftene for barn. Og barna har selvsagt testet rettene som har fått gøyale navn som monsterpannekaker, styrkegryte eller hva med litt fiestaform?

På nettsiden til Grønt Flagg finner dere 10 klimavennlige oppskrifter som kan lages i barnehagen, eller være med som turmat, og de kan gjerne lages hjemme.

