



ØSTFOLD
FYLKESKOMMUNE

Veileder for

helsefremmende barnehage

Kjennetegnene er vedtatt av
hovedutvalg for folkehelse, kultur og
mangfold i Østfold fylkeskommune,
februar 2026.



Innhold

Forord	3
1. Innledning	4
1.1. Formålet med veilederen	4
1.2. Forankring i nasjonale styringsdokumenter	4
1.3. Barnehagens betydning for barns helhetlige helse og utvikling	5
1.4. Hvordan bruke veilederen i praksis?	6
2. Hva er en helsefremmende barnehage?	7
2.1. Lek	8
2.2. Trygghet	11
2.3. Trivsel og psykisk helse	13
2.4. Inkludering	15
2.5. Fysisk aktivitet	17
2.6. Kosthold	19
2.7. Digital praksis	21
2.8. Systematisk arbeid og involvering	23
3. Ressurser	25

Foto side 22: Skrivesenteret.

Resterende foto: iStock og Magnific.

Forord

Denne veilederen utgis av Østfold fylkeskommune og er et resultat av samarbeid mellom barnehagesektoren i Østfold og Østfold fylkeskommune. Den første veilederen for helsefremmende barnehager ble utgitt i 2015, som et resultat av prosjektet Atten tusen timer i Østfold. Kjernen i den tidligere veilederen var ni kriterier for en helsefremmende barnehage og en godkjenningsordning. Dette erstattes nå av en beskrivelse av kjennetegn for god helsefremmende praksis i barnehagen, og en anbefaling for hvordan barnehagen kan utvikle seg selv som en helsefremmende virksomhet.

Arbeidet med helsefremmende barnehager bygger på en felles ramme for helsefremmende praksis i barnehager, definert gjennom åtte kjennetegn. Kjennetegnene er vedtatt av hovedutvalg for folkehelse, kultur og mangfold i Østfold fylkeskommune, februar 2026.



1.

1. Innledning

1.1. Formålet med veilederen

Denne veilederen beskriver hvordan barnehager kan fremme barns helse og trivsel. Formålet er å synliggjøre, systematisere og konkretisere det helsefremmende arbeidet i barnehagen. Veilederen skal være et felles utgangspunkt for refleksjon, planlegging og videreutvikling blant ansatte, ledere og barnehagemyndigheter.

Veilederen retter seg mot ansatte i barnehagen, barnehageeiere og kommunale barnehagemyndigheter, og kan også være nyttig for andre fagmiljøer som samarbeider med barnehagen om barns helse og utvikling.

1.2. Forankring i nasjonale styringsdokumenter

Veilederen er forankret i nasjonale styringsdokumenter:

Barnehageloven understreker at barnehagen skal fremme barns trivsel, livsglede, mestring og bidra til sosial utjevning, og forplikter barnehagen til å sikre et trygt og helsefremmende psykososialt miljø.

Rammeplan for barnehagen (2017) danner grunnlaget for det pedagogiske arbeidet i alle barnehager. Den slår fast at barnehagens verdigrunnlag skal formidles, praktiseres og oppleves i hele virksomheten. Dette inkluderer verdier som demokrati, mangfold, likestilling, bærekraftig utvikling, livsmestring og helse. Rammeplanen konkretiserer dette ansvaret slik:

«Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen. Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing».

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger pålegger barnehagen å sikre barn et fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel, lek og læring, og beskytter mot forhold som kan føre til sykdom, skade eller alvorlige hendelser.

Folkehelseloven pålegger kommuner og fylkeskommuner å fremme folkehelse og utjevne sosiale helseforskjeller, og barnehagen er en sentral arena for tidlig innsats og langsiktig folkehelsearbeid.

1.3. Barnehagens betydning for barns helhetlige helse og utvikling

Barns trivsel og utvikling påvirkes i stor grad av både det fysiske og det psykososiale miljøet i barnehagen. Et trygt og inkluderende psykososialt miljø, som omfatter lek, vennskap, omsorg og opplevelse av tilhørighet, er avgjørende for å fremme barns helse, læring og livsmestring. Det fysiske miljøet utgjør de materielle og romlige rammene rundt barna, både inne og ute. Dette inkluderer blant annet rominndeling, møblering, materialvalg og tilgang på leker og naturmaterialer. Et godt fysisk miljø skal være trygt, stimulerende og tilpasset barns behov og utviklingsnivå.

Barnehageansatte spiller en avgjørende rolle i å skape et fundament av trygge og stabile relasjoner. Gjennom varme, tilstedeværende og kompetente voksne får barna støtte til å utvikle selvfølelse, selvregulering, empati og sosiale ferdigheter – egenskaper som legger grunnlaget for videre læring og livsmestring.

Robusthet handler om barns evne til å møte motgang, regulere følelser og utvikle mestringsstrategier. Denne kapasiteten bygges i samspill med trygge, varme og tilstedeværende voksne.

De første leveårene er en sensitiv periode for hjernens utvikling, og barnehagen har et unikt potensial til å styrke barns kapasitet for robusthet gjennom tidlig innsats og stabile relasjoner.

Barnehagen er et viktig virkemiddel for å motvirke den sosiale gradienten innen helse og livskvalitet, ved å gi barn med utfordrende oppvekstvilkår tilgang til stabile relasjoner og et stimulerende læringsmiljø.

Barns medvirkning er en lovfestet rettighet og en sentral del av det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Når barn blir hørt og tatt på alvor styrker dette barns selvfølelse, trivsel og opplevelse av tilhørighet.

Et godt barnehagetilbud for alle barn er en av de mest verdifulle investeringene samfunnet kan gjøre for barns utvikling og livskvalitet. Barnehagen er derfor en grunnpilar i samfunnets folkehelsearbeid. Gjennom tidlig innsats, trygge relasjoner og inkluderende fellesskap legges grunnlaget for barns psykiske og fysiske helse, livsmestring og sosiale utvikling.



1.4. Hvordan bruke veilederen i praksis?

Denne veilederen er ment som et felles verktøy for å utvikle, forankre og styrke det helsefremmende arbeidet i barnehagen. For at innholdet skal være relevant, må det integreres i det daglige arbeidet og brukes aktivt i refleksjon, planlegging og evaluering.



Dynamisk verktøy:

Veilederen bør sees som et dynamisk verktøy som justeres og videreutvikles i tråd med erfaringer, ny kunnskap og barnehagens lokale behov.

2.

2. Hva er en helsefremmende barnehage?

Helsefremmende arbeid handler om å styrke de faktorene som bidrar til god helse og livskvalitet. Det bygger på en positiv tilnærming, med fokus på hva som fremmer og opprettholder helse – som trygghet, mestring, fellesskap, deltakelse og gode relasjoner. Målet er ikke bare å forhindre det som er skadelig, men å fremme det som gjør livet godt å leve.

Forebyggende arbeid har et annet utgangspunkt: å redusere risiko for sykdom og uhelse ved å identifisere og håndtere risikofaktorer. I barnehagen kan dette handle om vaksinasjon, smittevern, ulykkesforebygging og tidlig innsats ved psykiske utfordringer.

Selv om helsefremmende og forebyggende arbeid har ulike innfallsvinkler, henger de tett sammen, utfyller hverandre og bør sees i sammenheng. Å arbeide helsefremmende i barnehagen innebærer å skape et miljø preget av trivsel, livsglede og tilhørighet, samtidig som man forebygger forhold som kan føre til uhelse, som mobbing, stress eller utrygghet.

En helsefremmende barnehage er ikke et ferdig konsept, men kan forstås fra ulike perspektiver. Dette er identifisert som kjernen i det helsefremmende arbeidet og utdypes videre i denne veilederen:

1.	Lek	2.	Trygghet
3.	Trivsel og psykisk helse	4.	Inkludering
5.	Fysisk aktivitet	6.	Kosthold
7.	Digital praksis	8.	Systematisk arbeid og involvering

Disse områdene speiler både barnets behov og barnehagens samfunnsmandat. Samlet gir de retning for hvordan barnehagen kan være en aktiv medskaper av helse, mestring og livskvalitet for alle barn, hver dag.

2.1



2.1. Lek

Rammeplanen understreker at barnehagen skal ivareta barns behov for lek. Lek er barnets viktigste uttrykksform og en sentral arena for læring og utvikling. I en helsefremmende barnehage har leken en naturlig og tydelig plass i hverdagen, og verdsettes både for sin egenverdi og som en kilde til glede, mestring og fellesskap.

Gjennom lek utvikler barn språk, fantasi, sosial kompetanse, kreativitet og evne til problemløsning. Lek gir rom for utforskning, mestring og glede, og har positiv innvirkning på barnets psykiske, sosiale og fysiske helse. Den fremmer relasjoner, tilhørighet og vennskap og gir barna mulighet til å delta og uttrykke seg på egne premisser.

Barnehagen har et ansvar for å tilrettelegge for variert, inkluderende og meningsfull lek. Leken bør foregå både inne og ute, i store og små grupper, og i ulike former – fra fri lek til mer planlagte lekeaktiviteter.

Personalet skal i fellesskap reflektere over lekens betydning i barnegruppen, og aktivt legge til rette for et lekemiljø der alle barn får oppleve inkludering, glede og deltakelse. De skal støtte, delta og inspirere i leken på barnas premisser, og bruke observasjon og refleksjon for å forstå og fremme hvert barns lek, trivsel og utvikling.

Et lekepreget miljø kjennetegnes av trygghet, tid, tilgjengelige voksne og gode fysiske rammer. I et slikt miljø får barn mulighet til å være aktive medskapere i sin egen hverdag og utvikle livsmestring gjennom lekens iboende glede, samspill og utforskning.

Lek handler om at barn:

- Utforsker og skaper mening i verden rundt seg gjennom fantasi, eksperimentering og samhandling
- Utvikler relasjoner, empati og sosial kompetanse ved å samarbeide, forhandle og dele opplevelser
- Opplever mestring, glede og livsutfoldelse i trygge omgivelser der de får følge egne initiativ og ideer
- Bearbeider inntrykk og erfaringer fra hverdagen på sine egne premisser
- Styrker språk, bevegelse, kreativitet og problemløsning gjennom aktiv deltakelse og lekende læring

Lek danner grunnlaget for:

- Språklig, sosial og emosjonell utvikling
- Kreativitet, utforsking og problemløsning
- Trivsel, livsmestring og fellesskap





Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Trygge relasjoner som grunnlag for lek

Eksempler: Primærkontaktordning, varme og tilgjengelige voksne i lekemiljøet, voksne som hjelper barn inn i lek og støtter vennskap, daglig tid til samlek og felles opplevelser.

Tilrettelegging for lek

Eksempler: Variert og tilgjengelig lekemateriell, fleksible romløsninger, tid og ro til lek og lekemiljø som inviterer til utforsking både inne og ute.

Inkludering i lek

Eksempler: Aktiv støtte til barn som strever med å komme inn i lek, smågrupper med lekefokus og lekesamlinger for å fremme felles forståelse og vennskap.

Voksnes rolle i lek

Eksempler: Observasjon og refleksjon i personalgruppa, voksne som deltar og veileder uten å styre og bruk av lek som inngang til relasjonsbygging og språkutvikling.

Lek og livsmestring

Eksempler: Lek knyttet til følelsesregulering og samarbeid, lek som arena for mestring og glede og voksne som hjelper barn å sette ord på opplevelser i leken.

Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

«Barnehagen skal i samarbeid og forståelse med hjemmet ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling.»

Rammeplan for barnehagen:

Fremhever lek som en kjerneaktivitet – med egenverdi og som arena for utvikling og læring. Personalet skal tilrettelegge for lek, delta på barnas premisser og sikre at alle barn inkluderes og får oppleve lekens glede.

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Formålet med forskriften er å sikre et psykososialt og fysisk miljø i barnehagen som fremmer barns helse, trivsel, lek og læring, samt at sykdom, skade og alvorlige hendelser forebygges.



2.2



2.2. Trygghet

Trygghet er en grunnleggende forutsetning for barns trivsel, utvikling og læring. Den skapes gjennom stabile og varme relasjoner, forutsigbare rammer og et miljø preget av omsorg, respekt og anerkjennelse. I en helsefremmende barnehage preger trygghet både miljøet, relasjonene og den daglige praksisen. Et godt samarbeid mellom hjem og barnehage er en grunnstein i dette arbeidet.

Overganger, som fra hjem til barnehage, mellom avdelinger, eller videre til skole, innebærer store endringer i barns hverdag. Slike situasjoner kan skape usikkerhet og krever særlig oppmerksomhet fra de voksne. Når overganger planlegges og gjennomføres med varme, forutsigbarhet og tett dialog med foresatte, bidrar det til å skape kontinuitet og trygghet for barnet.

Barn opplever trygghet når de:

- Opplever forutsigbarhet og stabilitet i hverdagen
- Blir møtt med varme, respekt og anerkjennelse
- Får støtte i overganger og nye situasjoner
- Har tilgang til trygge, omsorgsfulle og tilstedeværende voksne
- Kan uttrykke følelser uten frykt for avvisning eller krenkelser

Trygghet danner grunnlaget for:

- Sosial tilhørighet og vennskap
- Emosjonell utvikling og selvregulering
- Utforsking, lek og læring

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Trygge relasjoner

Eksempler: Primærkontaktordning, tilstedeværende og varme voksne og daglig kontakt med hvert barn.

Forutsigbarhet og struktur i hverdagen

Eksempler: Tydelig dagsrytme, visuelle dagsplaner og forberedelse ved overganger.

Anerkjennende kommunikasjon

Eksempler: Støttende språk, aktiv lytting og rolig konflikthåndtering.

Emosjonell støtte og regulering

Eksempler: Følelsessamtaler, bruk av følelseskort og støtte til selvregulering.

Trygge fysiske omgivelser

Eksempler: Oversiktlige og ryddige rom, rolige soner og trygge og varierte uteområder.

Samarbeid med hjemmet

Eksempler: God tilvenning, daglig dialog med foresatte og respektfull kommunikasjon.

Refleksjon og kompetanseheving

Eksempler: Faglig refleksjon i personalmøter, veiledning, observasjon og kartlegging.

Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

Skal fremme trivsel, livsglede og mestring, og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Skal gi barn et trygt omsorgs- og læringsmiljø.

Rammeplan for barnehagen:

Skal være en trygg og utfordrende arena for lek, læring og utvikling, og legge til rette for trygge og gode overganger.

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Miljøet skal fremme barns helse, trivsel, lek og læring, og beskytte mot skade og sykdom.



2.3



2.3. Trivsel og psykisk helse

Trivsel og psykisk helse handler om barns opplevelse av trygghet, glede, mestring og tilhørighet. Når barn trives og føler seg trygge, utvikler de sosial kompetanse, regulerer følelser og deltar aktivt i lek og læring. En helsefremmende barnehage gir rom for at alle barn skal bli sett, hørt og støttet i hverdagen. Barnehagens arbeid med trivsel og psykisk helse skjer i hverdagsmøtene, gjennom nære relasjoner og et miljø preget av varme, respekt og tilstedeværende voksne.

Trivsel og psykisk helse handler om at barn:

- Opplever et miljø preget av trygghet, varme og forutsigbarhet
- Møter ansatte som gir emosjonell støtte og hjelper dem med å forstå og uttrykke følelser
- Har tilgang til lek, vennskap og sosialt fellesskap
- Blir anerkjent og møtt ut fra sine individuelle behov og uttrykk

Trivsel og psykisk helse bidrar til:

- Selvfølelse og mestring
- Sosial kompetanse og gode relasjoner
- Livsglede, lek og læringslyst

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Relasjonsbygging og emosjonell støtte

Eksempler: Tilstedeværende og sensitive voksne, følelsessamtaler og støtte i regulering.

Lek og fellesskap

Eksempler: Aktiv tilrettelegging for vennskap, inkluderende lekemiljøer og støtte til lek.

Observasjon og tidlig innsats

Eksempler: Systematisk observasjon, oppfølging av barns signaler og samarbeid med foresatte og faginstanser.

Støttende kommunikasjon

Eksempler: Anerkjennende språk, aktiv lytting og validering av barns følelser og uttrykk.

Personalets rolle

Eksempler: Refleksjon over egen praksis, faglig refleksjon i personalmøter, veiledning, observasjon og kartlegging.

Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

Slår fast barnehagens plikt til å sikre et trygt og helsefremmende miljø for alle barn.

Rammeplan for barnehagen:

«Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelse av egenverd.»

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Miljøet skal fremme barns helse, trivsel, lek og læring, og beskytte mot skade og sykdom.



2.4



2.4. Inkludering

Alle barn skal oppleve seg som verdifulle deltakere i fellesskapet, uavhengig av bakgrunn, funksjonsevne, språk eller livssituasjon. I en helsefremmende barnehage anerkjennes mangfold som en ressurs, og det legges til rette for likeverdige muligheter og aktiv deltakelse.

Inkludering handler om å skape et miljø preget av respekt, tilhørighet og anerkjennelse, der alle barn får delta på egne premisser, blir møtt med forståelse og får støtte til å utvikle seg i samspill med andre. Personalets holdninger, språk og handlinger har stor betydning for å fremme et inkluderende fellesskap.

Inkludering handler om at barn:

- Opplever at aktiviteter og fellesskap er tilrettelagt for alle
- Møter et miljø som fremmer respekt, empati og forståelse for ulikheter
- Er beskyttet mot utenforskap, mobbing og diskriminering
- Blir sett, hørt og verdsatt for den de er

Inkludering bidrar til:

- Tilhørighet og fellesskap
- Likeverd og sosial rettferdighet
- Trygghet og deltakelse



Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Tilrettelegging for deltakelse

Eksempler: Tilpasning av aktiviteter, bruk av visuelle og språklige støtter og universell utforming.

Mangfold og kultur

Eksempler: Markering av ulike høytider, synliggjøring av ulike språk og identiteter, samtaler om likheter og forskjeller.

Forebygging av utenforskap

Eksempler: Systematisk observasjon, vennskapsgrupper og støtte til inkluderende lek.

Personalets holdninger

Eksempler: Refleksjon over språkbruk, blikk, kroppsspråk og andre signaler i hverdagsmøter med barn.

Samarbeid med hjemmet

Eksempler: Åpen dialog, felles forståelse av inkludering og respekt for ulike perspektiver.

Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

Skal fremme likeverd og tilhørighet, og sikre et trygt og inkluderende psykososialt miljø.

Rammeplan for barnehagen:

Skal fremme demokrati, mangfold og gjensidig respekt, og fremme et inkluderende miljø.

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Miljøet skal være helsefremmende og forebygge diskriminering og utenforskap.

FNs barnekonvensjon art. 2 og 23:

Alle barn har rett til likeverd, beskyttelse mot diskriminering og mulighet til deltakelse – uavhengig av funksjonsevne, bakgrunn eller livssituasjon.



2.5



2.5. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er en naturlig og nødvendig del av barns hverdag. Bevegelse er avgjørende for barns helhetlige utvikling – fysisk, psykisk, sosialt og kognitivt. Gjennom daglig bevegelse, lek og utfoldelse utvikler barna motorikk, kroppskontroll, utholdenhet og bevegelsesglede, samtidig som trivsel, samspill og konsentrasjon styrkes.

I en helsefremmende barnehage er fysisk aktivitet integrert i hele dagen, både gjennom planlagte aktiviteter og i spontan lek, samtidig som det legges til rette for nødvendig hvile og ro. Barn skal møte ansatte som legger til rette for bevegelse og selv er aktive rollemodeller. Barnehagens ute- og innemiljø skal være trygt og inspirerende, og samtidig gi rom for utforskning, utfordringer og risikomestring.

Barn har behov for både aktivitet og hvile i løpet av dagen. Ro og hvile er avgjørende for barns utvikling, konsentrasjon og psykiske velvære. I en helsefremmende barnehage legges det til rette for rolige stunder og hvilepauser, tilpasset barnas behov og alder. Dette skaper balanse i hverdagen og gir barna rom til å bearbeide inntrykk og finne ro.

Fysisk aktivitet handler om at barn:

- Har tilgang til stimulerende og varierte inne- og uteområder som inviterer til bevegelse og aktiv lek
- Personalet tilrettelegger for bevegelse og aktiv lek gjennom hele dagen
- Er i bevegelse som en naturlig del av rutiner, turer og pedagogiske aktiviteter
- Møter voksne som er aktive, deltagende og som støtter barnas initiativ til fysisk utfoldelse
- Har en dagsrytme som gir rom for både aktivitet og rolige stunder, tilpasset individuelle behov

Fysisk aktivitet bidrar til å fremme:

- Motorisk utvikling og kroppslig trygghet
- God fysisk og psykisk helse
- Sosial deltakelse, lek og samhandling
- Økt konsentrasjon, mestring og glede i hverdagen
- Balanse mellom aktivitet og hvile, som fremmer psykisk velvære og emosjonell regulering

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:**Uteområder**

Eksempler: Variert terreng, klatremuligheter, sykler og balanseleker.

Innemiljø

Eksempler: Flyttbare møbler, plass til dans og bevegelsesstunder og innendørs hinderløype.

Bruk av nærmiljø og natur

Eksempler: Utforskning av skog, fjære, parker og nabolag – til alle årstider.

Hverdagsbevegelse

Eksempler: Sangleker, turer og rolige og energiske bevegelsesaktiviteter integrert i rutiner.

Tilrettelegging

Eksempler: Inkludering av barn med ulike forutsetninger og behov for bevegelse.

Variasjon

Eksempler: Rolige aktiviteter som yoga, avspenning og sanseløyper i tillegg til aktiv lek.

Personalets rolle

Eksempler: Voksne deltar aktivt i fysisk lek og støtter barnas initiativ og utforskning.

Samarbeid med foresatte

Eksempler: Informasjon om betydningen av fysisk aktivitet, turdager og aktiv lek.

**Forankring i styringsdokumenter:****Barnehageloven:**

Barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfulle aktiviteter.

Rammeplan for barnehagen:

«Barnehagen skal være en arena for daglig fysisk aktivitet og fremme barnas bevegelsesglede og motoriske utvikling» og «Barnehagens fysiske miljø skal være trygt og utfordrende og gi barna allsidige bevegelseserfaringer».

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Lokaler og uteområder skal fremme barns helse, trivsel, lek og utvikling, og være tilrettelagt for fysisk utfoldelse og deltakelse – også for barn med nedsatt funksjonsevne.

FNs barnekonvensjon art. 2 og 23:

Alle barn har rett til likeverd, beskyttelse mot diskriminering og mulighet til deltakelse – uavhengig av funksjonsevne, bakgrunn eller livssituasjon.

Helsedirektoratets anbefalinger:

Barnehagen skal bidra til å oppfylle nasjonale råd for fysisk aktivitet. For barn 1-5 år innebærer dette minst 180 minutter variert bevegelse daglig, fordelt gjennom dagen.

2.6



2.6. Kosthold

Et sunt og variert kosthold, i tråd med helsemyndighetenes kostråd, er avgjørende for barns vekst, utvikling og trivsel. I barnehagealder legges grunnlaget for gode matvaner og holdninger.

I en helsefremmende barnehage inngår mat og måltider som en naturlig del av det helhetlige pedagogiske arbeidet. Måltidene dekker ikke bare ernæringsmessige behov, men fungerer også som viktige sosiale og pedagogiske arenaer preget av ro, fellesskap og matglede. Gjennom pedagogiske måltider får barna mulighet til å utvikle språk, selvstendighet og sosial kompetanse.

Mat er også en viktig bærer av kultur og identitet. Når barn får utforske ulike mattradisjoner og smaker, styrkes deres forståelse og respekt for mangfold.

Bærekraftig og helsefremmende mat henger tett sammen. Ved å følge helsemyndighetenes kostråd kan barnehagen bidra til å fremme både god helse og bærekraftig utvikling. Barnehagen har en viktig rolle i å styrke barns forståelse for sammenhengen mellom helse, miljø og livskvalitet – blant annet gjennom bevisste matvalg.

Kosthold handler om at barn:

- Får servert variert og næringsrik mat som dekker behovet for energi og næringsstoffer
- Opplever måltidet som en trygg, inkluderende og hyggelig stund preget av ro og samspill
- Deltar aktivt i mataktiviteter, utvikler matglede og bygger selvstendighet
- Møter voksne som viser sunne matvaner i praksis og som tilrettelegger for samtale

Et sunt og variert kosthold bidrar til:

- Optimal vekst og utvikling
- Økt trivsel, konsentrasjon og psykisk velvære
- Utvikling av sosial kompetanse og forståelse for måltidskultur
- Forebygging av feil ernæring og livsstilssykdommer

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Måltidsrytme og struktur

Eksempler: Tre faste måltider daglig, maks tre timer mellom måltidene, minst 30 minutter spisetid, ro og ivaretagelse av måltidets sosiale funksjon.

Mat og drikke

Eksempler: Variert mat i tråd med Helsedirektoratets kostråd: grønnsaker, frukt og bær; grove brød- og kornprodukter; belgvekster, nøtter, fisk, magert kjøtt og myk margarin. Skummet- eller lettmelk tilbys til måltidene. Vann er alltid tilgjengelig. Tilpasning ved allergier, intoleranser, religion eller andre individuelle hensyn.

Måltidet som pedagogisk arena

Eksempler: Barna deltar i forberedelser, servering og opprydding. Måltidet brukes aktivt for utvikling av språk, relasjoner og selvstendighet og knyttes til alle fagområdene i Rammeplanen.

Personalets rolle

Eksempler: Personalet deltar aktivt i måltidene, sitter sammen med og – der det er mulig – spiser sammen med barna. De stimulerer til samtale og er gode rollemodeller for sunne vaner. Personalet reflekterer jevnlig over egen praksis og barnehagens måltidskultur. Barnehagen kan omdisponere en personalressurs med ansvar for å ivareta barnehagens helhetlige mat- og måltidspraksis.

Samarbeid med foresatte

Eksempler: Informasjon om barnehagens arbeid med mat og måltider, dialog og veiledning om sunne matpakker og vaner.

Forankring i planverk

Eksempler: Kostholdsarbeidet er tydelig beskrevet i årsplan og andre styringsdokumenter.



Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

«Barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller.»

Rammeplan for barnehagen:

«Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner» og «Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat og få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse».

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Barna skal ha tilstrekkelig tid til å spise i rolige og trygge omgivelser, med rammer som ivaretar måltidets sosiale funksjon.

Helsedirektoratets anbefalinger:

Barnehagen skal bidra til å oppfylle nasjonale kostholdsråd og tilby sunne og varierte måltider.

2.7



2.7. Digital praksis

Digitale verktøy kan være verdifulle redskaper for barns lek, læring og utforsking, men må brukes med pedagogisk bevissthet, omtanke og ta hensyn til barnets beste og deres rettigheter. I en helsefremmende barnehage skal teknologien støtte opp under barns utvikling, ikke erstatte relasjoner, fysisk aktivitet eller kreativ utfoldelse.

Bruken av digitale verktøy må tilpasses barnas alder, modenhet og behov, og ha et tydelig pedagogisk formål. Digitale verktøy skal brukes når de gir merverdi for lek, utforsking, læring eller inkludering.

Barnehagen bør ha en felles og reflektert praksis for bruk av digitale verktøy, der balansen mellom skjermbruk, lek, bevegelse og sosialt samspill ivaretas. Personalet må være aktive sammen med barna i den digitale utforskningen, og bidra til at teknologien brukes på en meningsfull og inkluderende måte.

Barn opplever god digital praksis når de:

- Får bruke digitale verktøy som støtter lek, kreativitet, utforsking og læring
- Opplever teknologibruk som en integrert og meningsfull del av hverdagen
- Deltar aktivt i digitale aktiviteter sammen med tilstedeværende og veiledende voksne
- Utvikler begynnende digital dømmekraft og etisk forståelse for bruk av digitale medier

En bevisst digital praksis bidrar til:

- Styrking av barns kognitive utvikling og digitale kompetanse
- Økt mestring, nysgjerrighet og skaperglede
- Inkludering og tilpasning for barn med ulike behov og forutsetninger
- Balanse mellom teknologi, fysisk aktivitet, sosialt samspill og lek

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Felles forståelse

Eksempler: Faglige samtaler om digital praksis og felles retningslinjer for skjermbruk.

Samarbeid med foresatte

Eksempler: Informasjon om digital praksis i barnehagen og dialog om barnas digitale erfaringer hjemme.

Tverrfaglig samarbeid

Eksempler: Samarbeid med bibliotek og IKT-veiledere og andre fagpersoner.

Planlegging og evaluering

Eksempler: Bruk av digitale verktøy i dokumentasjon, refleksjon og vurdering.

Kompetanseutvikling

Eksempler: Kurs i profesjonsfaglig digital kompetanse, kollegaveiledning, deling av gode eksempler og jevnlig refleksjon over egen praksis.

Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

Barnehagen skal fremme trivsel, livsglede, mestring og bidra til sosial utjevning, i samarbeid og forståelse med hjemmet.

Rammeplan for barnehagen:

Digital praksis er en del av barnehagens ansvar for å fremme barns helhetlige utvikling, og må integreres på en pedagogisk begrunnet måte, tilpasset barnets behov og alder.

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Pålegger barnehagen å sikre barn et fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel, lek og læring, og beskytter mot forhold som kan føre til sykdom, skade eller alvorlige hendelser.

FNs barnekomité:

Barn har rett til trygghet, beskyttelse og deltakelse også i det digitale miljøet. Tilgang til teknologi kan fremme læring, inkludering og fremtidige muligheter, og må brukes på en måte som ivaretar barnets beste.



2.8



2.8. Systematisk arbeid og involvering

Helsefremmende arbeid i barnehagen må være forankret i verdigrunnlaget, rammeplanen og den helhetlige pedagogiske praksisen. Målet er å skape trygge, inkluderende og utviklende miljøer som fremmer både fysisk og psykisk helse.

For å lykkes i det helsefremmende arbeidet, må innsatsen være systematisk, med tydelige mål, regelmessig refleksjon, dokumentasjon og evaluering, i tett samarbeid med foresatte og relevante samarbeidspartnere. Barnehagen bør bruke refleksjonsverktøy aktivt som en del av sitt systematiske utviklingsarbeid, for å identifisere styrker og forbedringsområder, og for å planlegge konkrete tiltak.

Personalets kompetanse, holdninger og evne til å bygge gode relasjoner er avgjørende for å lykkes med helsefremmende praksis. Samtidig skal barna få medvirke aktivt, og deres perspektiver og behov skal tas på alvor i utformingen av barnehagens hverdagsliv og pedagogiske aktiviteter. Når personalet lytter, involverer og tilrettelegger, styrkes både barnas trivsel og utvikling, og kvaliteten på det helsefremmende arbeidet.

Barns medvirkning er en lovfestet rett og en sentral del av helsefremmende praksis. Når barn får påvirke sin egen hverdag, styrkes deres selvfølelse, trivsel og opplevelse av tilhørighet. Medvirkning handler om å lytte til barns uttrykk – både verbale og nonverbale – og å ta dem på alvor i utformingen av barnehagens innhold og struktur. Personalet må være aktive tilretteleggere for medvirkning, og skape rom for barns initiativ, valg og refleksjoner.

Kjennetegn ved systematisk helsefremmende arbeid og involvering:

- Felles mål og forståelse i personalgruppen
- Involvering av foresatte gjennom dialog og samarbeid
- Aktiv bruk av observasjon, dokumentasjon, refleksjon og evaluering som grunnlag for kvalitetsutvikling
- Integrering i årsplan, internkontroll og faglige refleksjoner

Systematisk arbeid og involvering bidrar til:

- Kvalitet og kontinuitet i det pedagogiske arbeidet
- Felles eierskap og engasjement hos ansatte og foresatte
- Tidlig innsats og forbedring over tid
- Helhetlig utvikling for et godt fysisk og psykososialt miljø

Eksempler på tiltak for å styrke barnehagens helsefremmende arbeid:

Felles forståelse

Eksempler: Faglige samtaler, felles målformulering og arbeid med verdibasert praksis.

Samarbeid med foresatte

Eksempler: Foreldremøter, utviklingssamtaler, felles aktiviteter og tydelig kommunikasjon.

Tverrfaglig samarbeid

Eksempler: Samarbeid med relevante fagmiljøer.

Planlegging og evaluering

Eksempler: Systematisk bruk av årsplan, refleksjonsverktøy, internkontroll og dokumentasjon.

Kompetanseutvikling

Eksempler: Kurs, faglige fellesmøter, kollega-veiledning, faglig refleksjon i personalgruppen og eksternt samarbeid.



Forankring i styringsdokumenter:

Barnehageloven:

Barnehageeier har ansvar for at barnehagen drives i samsvar med regelverket. Ledelsen skal sikre kvalitet og kontinuerlig utvikling. Loven understreker også at barnehagen skal fremme trivsel, livsglede, mestring og medvirkning – og at barn har rett til å bli hørt og få innflytelse i sin hverdag.

Rammeplan for barnehagen:

«Dokumentasjon av personalets arbeid synliggjør hvordan personalet arbeider for å oppfylle kravene i barnehageloven og rammeplanen.»

Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger:

Barnehagen skal ha internkontroll for å sikre at kravene til helse, miljø og sikkerhet blir etterlevd.

FNs barnekonvensjon art. 12:

Barn har rett til å gi uttrykk for sine meninger i alle forhold som angår dem, og deres synspunkter skal tillegges vekt i samsvar med alder og modenhet.

3.

3. Ressurser

[Barnehageloven](#)

[Buudir I Skjermråd for barn og ungdom](#)

[FNs barnekomité](#)

[FNs barnekonvensjon art. 2, 12 og 23](#)

[Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger](#)

[Helsedirektoratets anbefalinger – fysisk aktivitet](#)

[Helsedirektoratets anbefalinger – kosthold](#)

[Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet – fysisk aktivitet](#)

[Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet – mat og måltid](#)

[Rammeplan for barnehagen](#)

[Skrivesenterets pedagogiske ressurser](#)

[Universitetet i Stavanger I Ressurser for barnehagen](#)

[Universitetet i Stavanger I Trygt og godt barnehagemiljø:
filmer med refleksjonsoppgaver](#)

[Utdanningsdirektoratets kompetanseportal](#)

[Utdanningsdirektoratets støttmateriell til rammeplanen](#)

[Veileder til Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler
og skolefritidsordninger](#)