

# Mat og måltidsglede i SFO

Uavhengig av om maten er varm eller kald, servert på tallerken eller ligger i matpakken er måltidet en stor del av barnas hverdag i SFO. Måltider og matlagingsaktiviteter er en sosial arena med mange muligheter, som blant annet kan fremme gode vaner og et sunt kosthold.

---

**ARTIKKEL** | SIST ENDRET: 30.06.2021

---

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

[Rammeplan for SFO](#)

## Måltidets viktige funksjoner

Måltidet i SFO handler om mer enn påfyll av næring. Samtalene som foregår rundt bordet er like viktige som det som spises.

Måltidet er en sosial arena der det foregår møter mellom barna, og mellom barna og dere voksne. Det gir en strukturert ramme for samspill og dialog. Med god tid og gode rammer rundt måltidet kan barna få mulighet til å føle på tilhørighet i fellesskapet, og bygge vennskap og relasjoner seg imellom. Det er lurt å la måltidet være en pause fra skjerm og digitale aktiviteter.

Uformelle samtaler over bordet kan bidra positivt til miljøet, i tillegg til å gi nyttig kunnskap om barnas interesser og fritid. Under måltidene er det også gode muligheter for dere til å snakke med barna om hvor maten kommer fra, hvordan den lages og hvorfor variert kost er viktig for kroppen.

Måltidet er også en viktig arena når det gjelder kultur og identitet. Her kan barna bli kjent med og utvikle interesse for egen og andres kultur, tradisjoner og identitet. Barna kan finne likheter og ulikheter i fellesskapet, og få forståelse for at alt har sin egen verdi. Dette kan skape et miljø hvor barna føler de får lov til å være seg selv, og hvor dere voksne legger til rette for at alle føler seg sett, respektert og verdsatt.

## Personalets rolle

Gjennom mat og måltidsaktiviteter har dere i personalet en viktig rolle, og en unik mulighet til å bidra til at barna danner seg gode og sunne helsevaner. Barn formes og påvirkes av omgivelsene og personene som står dem nærme, og for noen barn er måltidene i SFO og gode rollemodeller ekstra viktig.

Personalet i SFO bør gå foran som gode rollemodeller som:

- er deltakende og tilstedeværende i måltidene
- er bevisst egne holdninger om mat, kosthold og bærekraft
- fremmer holdninger som er i tråd med rammeplanen og offentlige kostråd
- legger til rette for gode måltider som gir barna måltids glede, matro og fellesskapsfølelse
- kjenner til og følger nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barneskole og SFO

Det er viktig at organisering og gjennomføring av måltidet, og maten dere lager og serverer, ikke ekskluderer enkeltbarn eller barnegrupper.

## Barnas deltakelse og medvirkning

Uavhengig om dere spiser medbrakt matpakke eller lager maten selv, skaper måltidet rom for barna til å medvirke og delta på sine premisser. Det handler om å la barnas stemme bli hørt, og at deres meninger og ideer blir tatt i betraktning og på alvor. Ta barna med på råd om hvordan dere sammen kan skape gode rammer for SFO-måltidet, og la dem være med å utvikle menyen og lage maten.

Gjennom å medvirke og delta i matlaging kan barna få erfaringer med hvordan de selv kan lage enkle og sunne måltider, og tilegne seg kunnskap om mat, matlaging, råvarer og bærekraft. Dere kan motivere barna til å spise mat som er bra for kroppen og kloden, og som kan gi gode vaner og matglede livet ut.

## Samarbeid med foreldrene

Det er viktig med god dialog med foreldrene om mat og måltider. Foreldrene bør få informasjon om hva som er sunne valg i matpakken, måltidsordninger og hva dere eventuelt serverer i deres SFO. Foreldrene er viktige for å gi personalet kjennskap til eventuelle kosthensyn, som religion eller dokumenterte allergier. De

kan også være en nyttig ressurs når dere jobber med barnas matkultur og identitet.