



Hammerfest kommune
Hámmerfeastta suohkan

Plan for kosthold og fysisk aktivitet i barnehage

Tidlig innsats



Innholdsfortegnelse

Forord	3
Innledning	4
Kosthold i barnehagen	5
Nasjonale kostråd	7
Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA).....	7
Fysisk aktivitet.....	8
Motorisk utvikling - «Mestre med kroppen»	10
a. Motorisk utvikling	10
b. Grovmotoriske ferdigheter.....	11
c. Finmotoriske ferdigheter	11
Voksenrollen	12
Barn og spenningsaktiviteter – risikofyllt lek.....	13
Tverrfaglig samarbeid	14
Helsestasjonen	14
Helsekontroller i barnehagealder	14
Litteraturliste	15

Forord

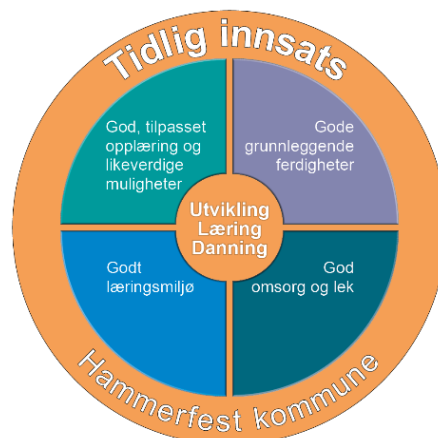
Hammerfest kommune skal ha et stort fokus på barn og unge. Tidlig innsats og tverrfaglig samarbeid skal bidra til å gi et barnehage- og skoletilbud av høy kvalitet. Menneskeverd og verdier som støtter opp om dette. Inkludering, sosial tilhørighet og medvirkning skal prege pedagogisk praksis, og ivareta grunnleggende utviklingsbehov. Målet er å forebygge alle former for diskriminering.

Vi skal ta hensyn til den enkeltes behov og legge til rette for god utvikling, læring og danning, uavhengig av hvilke utfordringer barn og unge har. Helsesykepleietjenesten og skolehelsetjenesten, PP-tjenesten, ungdoms los og barnevernstjenesten skal bistå foresatte, barn, barnehager og skoler i å støtte opp der det er behov. Det allmennpedagogiske tilbudet i barnehage og ordinær opplæring i skole skal være av så høy kvalitet at det utjevner sosiale forskjeller i samfunnet, og slik at behovet for spesialpedagogisk hjelp i barnehage og spesialundervisning i skolen bli så lavt som mulig.

I Tidlig innsats har vi fire definerte målområder for arbeidet med å skape utvikling, læring og danning.

Disse målområdene skal bidra til at barnehagene og skolene skal ha felles forståelse og fokus for å:

1. Gi et helhetlig og kvalitativt tjenestetilbud
2. Se den enkelte og iverksette forebyggende støttetiltak før det oppstår problemer



Hammerfest kommune har utarbeidet handlingsplaner og rutiner for barn i gruppen 0 til 16 år. Handlingsplanene og rutinene er under jevnlig revidering.

Handlingsplaner og rutiner i Tidlig innsats:

1. Språk og kommunikasjon i barnehage og skole, 0-6 år
2. Leseplan 1.10.trinn
3. Kosthold og fysisk aktivitet i barnehage og skole
4. Sosial kompetanse og læringsmiljø i barnehage og skole
5. Rutiner for spesialpedagogisk hjelp i hammerfestbarnehagene
6. Rutiner for spesialundervisning i hammerfestskolene
7. Rutiner ved overganger

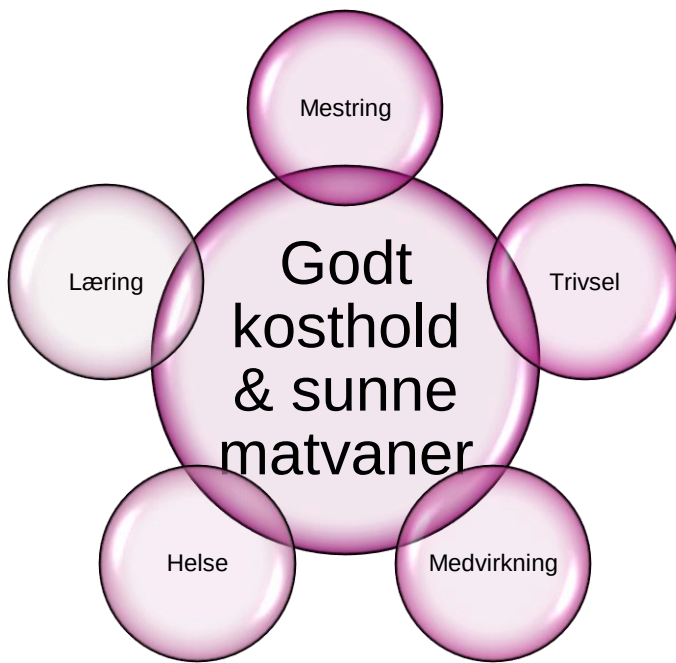
Planene er førende for pedagogisk praksis i alle barnehager og skoler i Hammerfest kommune. Barnehager og skoler skal kontinuerlig arbeide med forbedring av kvalitet.

Handlingsplanen for «Kosthold og fysisk aktivitet i barnehager» er utarbeidet av:

- Magnus Krokli, styrer i Mylingen barnehage
- Kristine Rønqvist, styrer i Prærien barnehage
- Ida Cecilie Gjestemoen Ellefsen, styrer i Røverhiet barnehage

Innledning

Denne planen bygger på nyere forskning, nasjonale retningslinjer og helsedirektoratets anbefaling for områdene kost og fysisk aktivitet. Gjennom å bruke planen vil ansatte i Hammerfestbarnehagene kunne utvikle sin kompetanse innenfor disse grunnleggende områdene. Høyt kunnskapsnivå og god praksis vil bidra til at barna opplever mer mestring, høyere trivsel, bedre helse, medvirkning og mer læring.



I planen har vi i stor grad benyttet oss av lenker til nettsider og læringsressurser der brukerne av planen kan hente bakgrunnsstoff, materiell til fordypning og konkrete tips. På denne måten håper vi at planen er både lettlest og anvendelig i barnehagenes utviklingsarbeid.

Vi tror at planen vil kunne skape gode diskusjoner i personalgruppene, i tillegg til å være et nyttig verktøy i samarbeidet med foreldrene. Kost og fysisk aktivitet er noe alle har et privat, personlig og noen kan kanskje ha anstrengt forhold til. Det er da viktig å skille mellom våre private holdninger og det kunnskapsbaserte tilbudet vi skal gi barn og foreldre i våre barnehager. Planen er ment for å favne alle barn i Hammerfestbarnehagene.

Kosthold i barnehagen

[Store norske leksikon](#) definerer kosthold som forbruket vi har av matvarer over en viss periode, mens de beskriver ernæring som sammenhengen mellom næringsstoffer, mat og helse hos mennesker. Videre står det:

«For å opprettholde normal kroppsfunksjon er det nødvendig med et tilstrekkelig inntak av alle næringsstoffene vi har behov for, gjennom kosten. Kosthold og ernæring er derfor avgjørende for helsen» (2019).



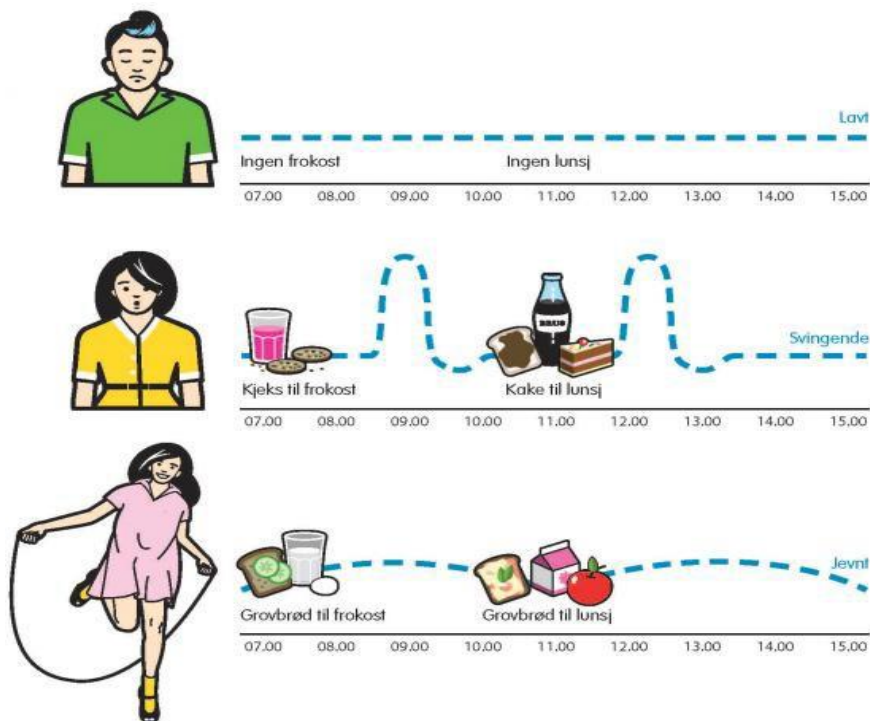
«Tidlig innsats» i denne sammenheng handler om en tro på at et bevisst fokus på et sunt og riktig kosthold skal forebygge helseproblemer. Retningslinjer fra [helsedirektoratet](#) og [rammeplan for barnehagen](#) (2017) har fast oppsatte mål for hvordan barnehagen skal jobbe på dette området. Denne planen handler om mer enn langsiktig forebygging av helseproblemer. Riktig mat til riktig tid vil kunne bidra til å gjøre barnas hverdag bedre hver eneste dag, dette gjennom å gi barna energi og legge grunnlaget til rette for fysisk aktivitet og sosialt samspill.

[Folkehelseinstituttet](#) har i løpet av de siste tiårene gjennomført flere landsdekkende kostholdsundersøkelser, hvorav noen fortsatt er pågående. Foreløpige resultater viser en positiv utvikling hvor mengden sukkerholdig og fet mat reduseres og hvor næringsrik, sunnere mat prioriteres. Barn tilbringer mye av hverdagen sin i barnehagen og inntar mye av sitt daglige energiinntak der. Et kosthold med utgangspunkt i kostsirkelen og passe intervaller mellom måltidene, vil sikre et jevnt og stabilt blodsukker og fremme metthetsfølelse. Det vil bidra til at barna holder seg friske, at de får mer overskudd, energi og bedre konsentrasjon for læring. Det vil i tillegg gi økt forbrenning og mindre lagring av fettvev. For å sikre variasjon i valg av pålegg på brødskena, kan det

www.hammerfest.kommune.no

være et godt tips å variere i hva slags pålegg som tilbys til hvert måltid. Helsedirektoratet anbefaler å tilby fiskepålegg til alle måltider og de har laget en liste over hva slags pålegg som er anbefalt daglig, av og til, sjelden og hva som bør unngås i barnehagen. Denne kan finnes på side 17 i heftet «[Bra mat i barnehagen](#)»

Blodsukkeret hos et barn varierer etter hvilke matvarer som inntas og når maten spises. Konsentrasjon og energi nivå svinger i takt med blodsukkernivået. For å oppnå optimalt utbytte vil type mat, og når den inntas være avgjørende for barns læring og utholdenhet.



Rammen rundt måltidet har stor innvirkning på hvor mye barnet spiser og hvordan måltidet i seg selv oppleves for barnet. Ro og rikelig med tid er viktige stikkord her. Det er også den voksnes tilstedeværelse, holdning til maten og til måltidet som en helhet. Ved å legge vekt på trygghet, samhold og positive samspill rundt bordet kan barna utvikle gode, sunne relasjoner til mat og måltider, som er et bra grunnlag for videre utvikling.

Dagens utvalg av matprodukter er stort og det kan for mange oppleves som en jungel av muligheter innenfor de ulike matgruppene. For å gjøre det lettere å velge sunnere alternativer kan det være lurt å sette seg inn i de offentlige produktmerkingene på matvarene. Nøkkelhullet er et slikt merke. Ved å velge produkter med nøkkelhull får vi i seg mindre fett, sukker og salt. Vi får mer fiber og fullkorn, enn hvis vi velger tilsvarende produkter uten nøkkelhull. Brødskalaen er en annen slik merking. Den indikerer hvor mye av brødet som består av sammalt mel og hele korn. Det anbefales å merke seg grovhetsprosenten på brødet da et brød med tre «kakestykker» på skalaen kan beskrives som grovbrød selv om det inneholder bare 54% grovt mel og i praksis bare er litt mer enn halvgrovt.



I 2017 startet [Folkelig](#) på oppdrag av helsedirektoratet i gang et pilotprosjekt hvor målet var å satse på barn som «endringsagenter». Gjennom prosjektet var målet å påvirke barn og voksne til sunnere matvaner både for kroppen og miljøet. Prosjektet endte opp som et nasjonalt folkehelsetiltak kalt [Matjungelen](#). Her finner man en stor database med oppskrifter, informasjon, opplæring for personale og inspirasjon til mat tiltak i barnehagen.

For mer informasjon om kosthold og mange andre aspekter ved fysisk helse kan denne [powerpointpresentasjonen](#) fra helsedirektoratet gi nyttig og verdifull informasjon. I tillegg kan [denne](#) artikkelen om selektive spisevaner hos barn være lærerik og gi gode tips.

Nasjonale kostråd

Helsedirektoratet har utarbeidet egne [kostråd](#) for befolkningen som skal være med å sikre fysiologiske behov i forbindelse med vekst og funksjon og gi god helse. Disse rådene bygger på gjeldende lovverk, forskrifter og nasjonale retningslinjer.

1. Variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker.
2. God balanse mellom hvor mye energi man får i seg gjennom mat og drikke, og hvor mye man forbruker gjennom aktivitet
3. Minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag
4. Grove kornprodukter hver dag
5. Fisk til middag to til tre ganger i uken
6. Velge magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Begrense mengden bearbeidet kjøtt og rødt kjøtt.
7. Magre meieriprodukter som del av det daglige kostholdet.
8. Matoljer, flytende margarin og myk margarin, fremfor hard margarin og smør.
9. Velge matvarer med lite salt, og begrense bruken av salt i matlaging og på maten.
10. Unngå mat og drikke med mye sukker til hverdags
11. Velge vann som tørstedrikk.
12. Fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag



Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA)

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet ved Høgskulen på Vestlandet skal bidra til å styrke barnehagens rolle som en helsefremmende og inkluderende arena. Senteret skal gjennom sin virksomhet bidra til å gi økt kompetanse og inspirasjon for arbeidet med mat, måltid og fysisk aktivitet.

[Senterets](#) nettside har et godt utvalg av læringsressurser til barnehagen innenfor fagområdet mat, helse og fysisk aktivitet, klare til bruk i personalgruppen. De har også laget et flott [kartleggingsverktøy](#) som barnehagene kan benytte seg av for å kartlegge vaner, rutiner, og måltidet som pedagogisk arena i barnehagen. Vi anbefaler alle barnehager i Hammerfest om å benytte seg av kartleggingsverktøyet.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er av [folkehelseinstituttet](#) definert som all kroppslig bevegelse som er utført av skjelettmuskulatur, og som resulterer i en vesentlig økning i energiforbruket utover hvilenivå. Fysisk aktivitet blir ofte delt inn i lett, moderat og hard fysisk aktivitet, etter hvor stort energiforbruk aktiviteten krever. Gjennom fysisk aktivitet vil barna kunne legge grunnlaget for sosial utvikling, mestring, samhold og felles opplevelser, som de kan ta med seg videre i livet. I tillegg kan det forebygge mot alvorlig sykdom, lese- og skrivevansker.

Vi ønsker ansatte i barnehagen som har en aktiv rolle med å observere, tilrettelegge og delta i fysiske aktiviteter. For å gjøre dette trenger personalet god kompetanse (les: evne og vilje) til:

- Felles forståelse av hva fysisk aktivitet i barnehagen krever av den enkelte
- Barns motoriske utvikling
- Betydningen av fysisk aktivitet for barnets utvikling
- Tverrfaglig forståelse
- Refleksjonstid, kunnskap, læring

Norges idrettshøgskole har på oppdrag fra Folkehelseinstituttet gjennomført en landsomfattende [undersøkelse](#) (2018) som kartlegger fysisk aktivitetsnivå og fysisk form. Totalt 3594 gutter og jenter fra 68 skoler i hele landet, fordelt på aldersgruppene 6-, 9- og 15 år deltok. Datainnsamlinga startet i desember 2017 og ble avsluttet november 2018. Aktivitetsnivået ble registrert med aktivitetsmåler i tillegg til fysiske tester og målinger. Det er tredje gang denne type undersøkelse er gjennomført.

Hverken 6-, 9- eller 15 åringene har blitt mer aktive i perioden fra 2005 til 2018. Målet om å redusere andelen inaktive barn med 10% innen 2025 er langt unna. Inaktivitet vil her si å være i fysisk aktivitet mindre enn 60 minutter per dag (Folkehelseinstituttet, 2019).

Resultatene viser at:

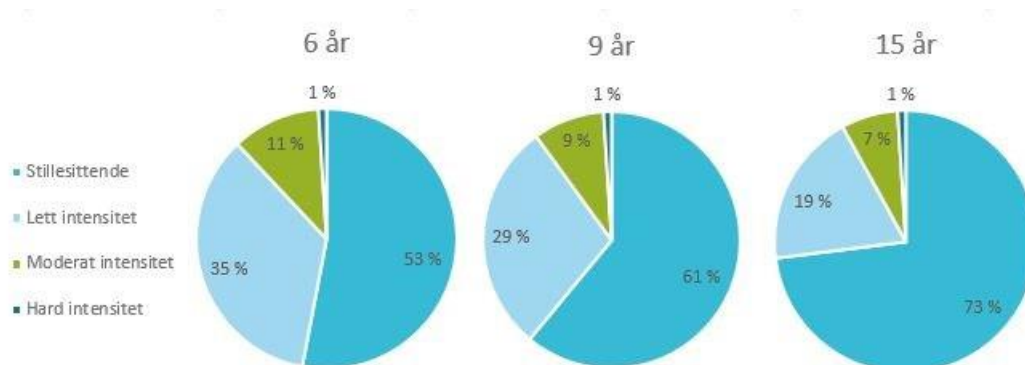
- Guttene er mest aktive og i bedre fysisk form enn jentene i alle aldersgrupper.
- Mest aktive er 6 år gamle gutter, der 94% oppfyller anbefalinga om å være fysisk aktiv i minst 60 minutt om dagen.



Figur 1. Andelen (95 % konfidensintervall) jenter og gutar som oppfyller anbefalinga om minst 60 minutt moderat til hard fysisk aktivitet per dag. Totalt antal undersøkte er 3049. *Resultatet for jenter er signifikant forskjellige frå gutar i aldersgruppa ($p < 0,001$).

Resultatene viser også at:

- 6-åringene sitter omtrent halvparten av dagen.
- Både gutter og jenter i 6- og 9- års alderen er mer aktive i ukedagene enn i helgene.



Hammerfest kommune sin [folkehelseoversikt](#) forklarer viktigheten av fysisk aktivitet på en beskrivende måte når den sier: «Regelmessig fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene er viktig for normal vekst og utvikling. Det virker også positivt på den psykiske helsen, konsentrasjon og læring» (Hammerfest, 2020, p. 67) .

Hammerfest kommune ønsker å tilrettelegge for at barna i Hammerfest skal utfolde seg fysisk både inne og ute. Fysisk aktivitet utvikler hele mennesket, selvfølelsen og læring på alle områder. Økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene skal stimulere alle barn til å være aktive på et tidlig tidspunkt i livet.



Alle typer fysisk aktivitet er viktig. Barn er mest aktive, ungdom og voksne er mindre aktive. Mye stillesitting øker risikoen for hjertesykdom, høyt blodtrykk, hjerneslag, flere kreftformer og type 2 diabetes . Illustrasjon: Folkehelseinstituttet/fetetyper.no (Nystad, 2021)

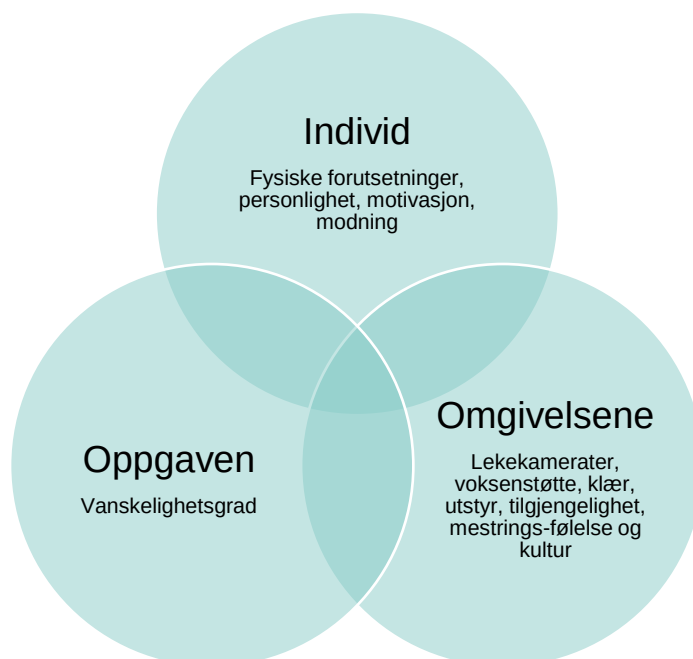
Motorisk utvikling - «Mestre med kroppen»



[«Mestre med kroppen»](#) (2018) er et veiledningshefte utformet av Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet for å fremme motoriske ferdigheter hos barn i barnehagen. Heftet består av tre deler. Del en redegjør for begrepene motorisk utvikling og motorisk læring, samt betydning av mestring og bevegelsesglede i barnehagen. Del to består av tips til aktiviteter som fremmer grovmotoriske ferdigheter, og del tre består av tips til aktiviteter som fremmer finmotoriske ferdigheter.

a. Motorisk utvikling

Alle bevegelser et barn gjør bidrar til motorisk utvikling og læring av ferdigheter. Tidligere anså man dette som en naturlig del av vekst og modning. Nyere teori hevder at motorisk utvikling skjer i en interaksjon mellom individet, oppgaven og omgivelsene.



Med denne erkjennelsen er det vesentlig at barnehagen er bevisst og reflekterer over barnehagens bevegelsespraksis både for det enkelte barn og barnegruppen gjennom observasjon og tilrettelegging.

For ytterligere inspirasjon og læring kan disse filmene være nyttige verktøy:

[Film om barns motoriske utvikling, 0-15 måneder - MHFA](#)

[Film om barns motoriske utvikling, 1-6 år - MHFA](#)

b. Grovmotoriske ferdigheter

Veiledningsheftet «Mestre med kroppen» tar for seg fem områder med tilhørende aktiviteter som skal fremme grovmotoriske ferdigheter som når de blir automatisert kan brukes i sammensatte aktiviteter.

- Kaste og gripe ball
- Løpe
- Hoppe og hinke
- Balansere
- Klatre

c. Finmotoriske ferdigheter

På samme måte som med grovmotoriske ferdigheter er det utviklet opplegg for å stimulere til utvikling av finmotoriske fire ferdigheter.

- Selvhjelpsferdigheter
- Tohåndsaktiviteter
- Fingerferdighet
- Blyantgrep

Voksenrollen

[Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#) refererer til Sandseter (2013) når de lister opp en rekke spørsmål en kan stille seg i arbeidet med fysisk aktivitet og risikofylt lek i barnehagen. Disse gir et godt grunnlag for diskusjon og refleksjon i personalgruppa, for den enkelte og gjerne i lag med foreldregruppen.



- Hvilke behov har barna for å prøve ut grenser og bli kjent med seg selv og sine omgivelser i vår barnehage?
- Hvilke mulighet har barn i vår barnehage til å leke i utfordrende miljøer som muliggjør spenningsfylt lek?
- Hvordan kan vi som jobber i barnehagen fremme eller begrense barns mulighet til å søke spenning og utfordringer?
- I hvilken grad lar vi barna gjøre egne vurderinger og ta egne avgjørelser om håndtering av risikoelementet i sin lek slik at de oppøver en god risikomestring?
- I hvilken grad vurderer vi hvert enkelt barns spenningsbehov, mestring og mot opp mot grenser vi setter?
- I hvilken grad har vi felles grenser for alle barna?
- I hvilken grad tar vi foreldre med i diskusjonen om betydningen av spenningsfylt lek, og hva slags risikoer og hvor store risikoer man skal la barna få møte?

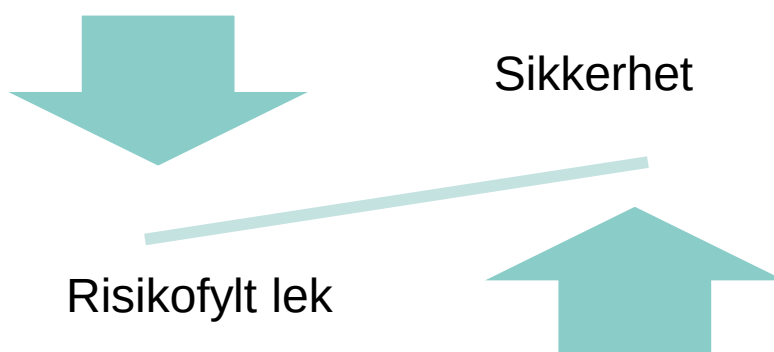
Barn og spenningsaktiviteter – risikofylt lek

Def. Hentet fra [Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet](#) «Fysisk lek som er utfordrende og spennende, og som innebærer risiko for at barnet kan skade seg hvis noe går galt».

Risikolek foregår stort sett utendørs. Sandseter deler leken opp seks kategorier:



I skjæringspunktet mellom det skumle og det morsomme søker barna spenning i risikoleken. Blir leken for skummel eller for lite spennende vil barna forlate aktiviteten. Barna vil oppsøke utfordringer i omgivelsene på sitt nivå og gjennom dette øve opp styrke, balanse, koordinasjon, reaksjonsevne og romfølelse. Dette setter dem i stand til å gjøre risikovurderinger og håndtere plutselige faresituasjoner.



Tilnærming til sikkerhet i barnehagen innebærer å sikre ytre rammer som forebygger invalidiserende skader og død uten å ta fra barna mulighet til naturlig risikomestring. Barns risikomestring er den beste ulykkesforebyggingen.

Tverrfaglig samarbeid

Vi ser i arbeidet med handlingsplanen at et tettere samarbeid mellom foreldre, helsesykepleier og pedagogisk personale vil være et av de enkleste virkemidlene for å forebygge, evt. avdekke, skjev – eller forsinket motorisk utvikling. I tillegg til helsestasjonen samarbeider barnehagen blant annet med PPT (Pedagogisk-psykologisk tjeneste), tannklinikken i Hammerfest, barneverntjenesten og fysioterapitjenesten. Fagpersonene anbefales å fremsnakke et tverrfaglig samarbeid.

Helsestasjonen

Helsestasjonen er et gratis tilbud til alle barn fra de er nyfødt og til de starter på skolen

(Helsedirektoratet, 2020). Når barnet har begynt i barnehage, er det der barnet tilbringer det meste av sin våkne tid i uka. Observasjoner fra aktivitet og lek i barnehage er derfor viktige i en helhetsvurdering av barnets bevegelsesutvikling. Ved uvanlig bevegelsesmønster eller mistanke om forsinket utvikling, tilbys barnet ekstra oppfølging evt. henvisning til fysioterapeut eller barnehabilitering.

Helsekontroller i barnehagealder

12 mnd kontroll - Helsesykepleier tar opp temaer som: samspillet mellom deg og barnet er, amming og eventuelt morsmelkerstatning, tilskudd av vitamin D, fast føde, barnets bevegelsesutvikling (aktivitet/lek), barnets søvn, tannhelse og tannpuss, vaksinasjoner, infeksjoner (luftveier), barnets miljø og sikkerhet, barnehage

17-18 mnd kontroll - Helsesykepleier tar opp temaer som: samspillet mellom deg og barnet, kosthold og måltidsvaner, barnets søvn, barnets miljø og sikkerhet, foreldrenes trivsel og psykiske helse (samliv), barnehage

Fireårskontroll - Helsesykepleier vil ta opp temaer som: samspillet mellom deg og barnet (sosial og emosjonell kontakt), kosthold og måltidsvaner, søvnvaner, Språkutvikling, barnets seksuelle utvikling, barnets miljø og sikkerhet, mobil- og skjermbruk, inkludert bruk av sosiale medier, rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler), barnehage og skoleforberedelser

15 mnd kontroll - Helsesykepleier vil ta opp temaer som: samspillet mellom deg og barnet, kosthold og måltidsvaner, barnets søvn, tannhelse og tannpuss, Språkutvikling, barnets miljø og sikkerhet, barnehage

Toårskontroll - Helsesykepleier vil ta opp temaer som: samspillet mellom deg og barnet, kosthold og måltidsvaner, tannhelse og tannpuss (smokk og fingersuging), søvnvaner, fysisk aktivitet og lek (utendørsaktiviteter, stillesitting), barnets seksuelle utvikling, språkutvikling, mobil- og skjermbruk, inkludert bruk av sosiale medier, rusmiddelbruk (alkohol og andre rusmidler), barnets miljø og sikkerhet, foreldrenes trivsel og psykiske helse (familieforhold, sosialt nettverk, samliv)

<https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/helsestasjon-0-5-ar/> (26.04.2021)

Helsestasjonen er også tilgjengelig for opplysning om ernæring og kosthold på foreldremøter i barnehage og skole, samt veiledning til personale. Alt gjøres i tråd med at barna skal ha best mulig utvikling og et godt grunnlag for å vokse opp med sunne verdier til kosthold og fysisk aktivitet.

Litteraturliste

- Ditlefsen, A. (2019). Ernæring. In E. Bolstad (Ed.), *Store norske leksikon - store medisinske leksikon*.
- Folkehelseinstituttet. (2019). *Barn og unge er ikke nok fysisk aktive*. Folkehelseinstituttet. Retrieved 28.04.21 from <https://www.fhi.no/nyheter/2019/barn-og-unge-er-ikke-nok-fysisk-aktive/>
- Folkehelseinstituttet. (u.å.). *Nasjonale kostholds-undersøkelser*. Retrieved 28.04.21 from <https://www.fhi.no/studier/nasjonale-kostholdsundersokelser/>
- Folkelig. (u.å.). *Matjungelen*. Retrieved 28.04.21 from <https://folkelig.no/losninger/matjungelen/>
- Hammerfest, k. (2020). *Folkehelseoversikt 2020 – 2024 Grunnlagsdokument* [Rapport]. <https://hammerfest.kommune.no/tjenester/samfunn-utvikling-natur-og-miljo/samfunnsmedisin/folkehelse/folkehelseoversikt-2020-2024/>
- Helsedirektoratet. (2016). *Kostrådene*. Helsedirektoratet. Retrieved 26.05.20 from <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2020). *Helsestasjon 0-5 år*. Helsenorge.no. Retrieved 28.04.21 from <https://www.helsenorge.no/hjelpetilbud-i-kommunene/helsestasjon-0-5-ar/>
- Helsedirektoratet. (u.å.-a). *Folkehelse, ernæring og fysisk aktivitet*. Retrieved 28.04.21 from <https://www.helsedirektoratet.no/tema/folkehelse-ernaering-og-fysisk-aktivitet>
- Helsedirektoratet. (u.å.-b). *Nasjonale kostholdsanbefalinger, utviklingen i norsk kosthold og Handlingsplanen 2017-2023* [Powerpointpresentasjon]. Helsedirektoratet. <https://bit.ly/3ofuyQf>
- Nasjonalt senter for mat, h. o. f. a. (2018). *Mestre med kroppen* [Veiledningshefte]. h. o. f. a. Nasjonalt senter for mat. <https://mhfa.no/mestre-med-kroppen>
- Nasjonalt senter for mat, h. o. f. a. (u.å.-a). *Barn og spenningsaktiviteter – den risikofylte leken*. Høgskulen på Vestlandet. Retrieved 06.12.21 from <https://mhfa.no/barn-og-spenningsaktiviteter--den-risikofylte-leken>
- Nasjonalt senter for mat, h. o. f. a. (u.å.-b). *Læringsressurser, inspirasjon og praksiseksempler til barnehage og skole!* Høgskulen på Vestlandet. Retrieved 28.04.21 from <https://mhfa.no/>
- Nystad, W. (2021). *Fysisk aktivitet i Norge*. Folkehelseinstituttet. Retrieved 06.12.21 from <https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/fysisk-aktivitet/>
- Rammeplan for barnehagen, (2017). <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>
- Schiørbeck, H. (u.å.). *Selektive spisevansker hos barn*. <https://oslo-universitetssykehus.no/seksjon/nasjonal-kompetansetjeneste-for-habilitering-av-barn-med-spise-og-erneringsvansker/Documents/Selektive%20spisevansker%20hos%20barn.pdf>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Mass Dalhaug, E., Dehli Andersen, I., Klomsten Andersen, O., Kolle, E., Ekelund, U., & Dalene, K. E. (2018). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/publ/2019/kartlegging-av-fysisk-aktivitet-sedat-tid-og-fysisk-form-blant-barn-og-unge/>
- Svihus, B. (2020). *Kosthold*. In E. Bolstad (Ed.), *Store norske leksikon - Store medisinske leksikon*