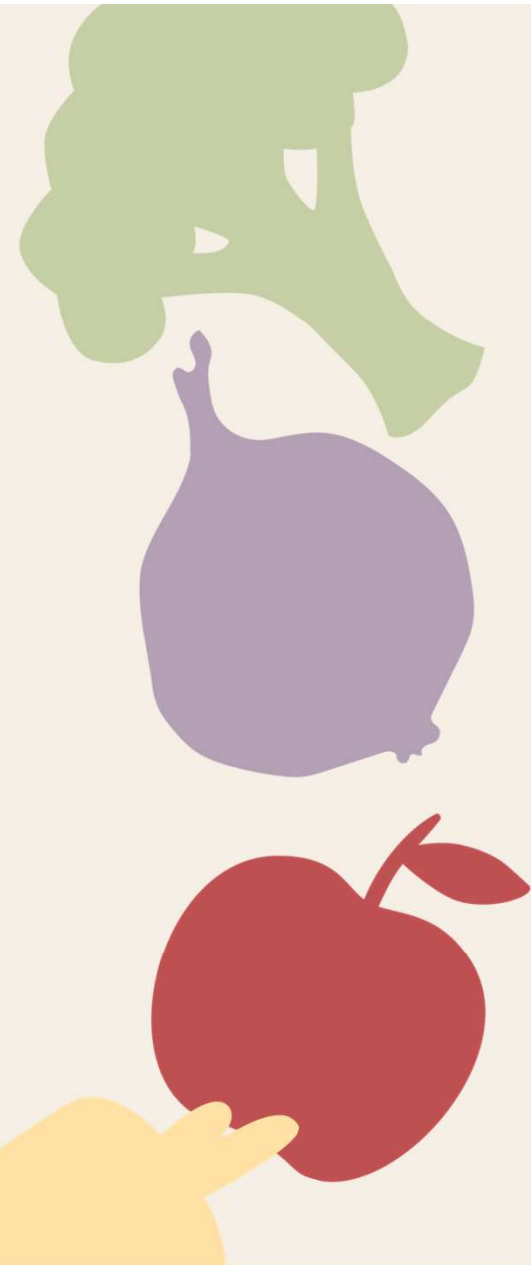




Undersøkelse om kosthold i barnehager

Med spesielt fokus på frukt og grønt

Tore Angelsen

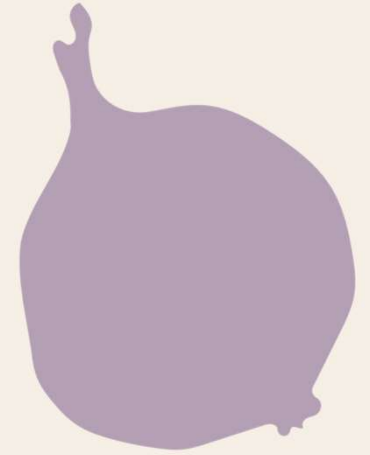




Om undersøkelsen

Hovedformål

- Kartlegge hvordan kostholdet er i norske barnehager generelt og med spesielt fokus på frukt og grønt. Det innebærer blant annet å finne ut hva som spises og serveres til ulike måltider.
- Det ble gjort en tilsvarende undersøkelse i 2016 og en ønsker å finne ut om det har skjedd endringer.



Gjennomføring

- Målgruppe: Styrer, leder, nestleder, avdelingsleder, pedagogisk leder eller kokk/den som er ansvarlig for måltidene i barnehagene.
- Metode: Undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av Questback, noe som innebærer spørsmål/svar på internett. Det ble sendt e-post invitasjon til barnehagene.
- Feltperiode: Undersøkelsen ble gjennomført i perioden 23.4. til 8.5 2025.
- Det ble sendt forespørsel om deltakelse til 4406 barnehager. Vi fikk svar fra 787, dvs. **18 i svarprosent**. *38 utenom disse svarte «annet» på type stilling i barnehagen og de er utelatt fra undersøkelsen (samme prinsipp som i 2016)*
- Undersøkelsen i 2016 fikk 551 svar med en svarprosent på 11.



Oppsummering (i)

- Kjennskapen til konseptet «5 om dagen-barnehage» har økt fra 2016 til 2025. Flere barnehager har vært det i mer enn fem år. Dette tyder på at initiativet har blitt mer etablert og forankret i sektoren.
- Når det gjelder måltidene i barnehagene, viser undersøkelsen at det har blitt noe vanligere at barnehagen selv sørger for maten. Frokost er imidlertid litt sjeldnere tilgjengelig enn tidligere, men der den tilbys, er det i økende grad barnehagen som serverer den – ikke barna som har med mat hjemmefra. Mellommåltider etter lunsj serveres i større grad enn før.
- I «5 om dagen-barnehagene» ser man en positiv utvikling i hva barna faktisk spiser. Her har det vært en tydelig økning i inntak av frukt, grønnsaker og grøt til frokost, samt mer grønnsaker og varm mat til lunsj. Selv om det ikke er store forskjeller i hva som serveres etter lunsj, tyder resultatene på at disse barnehagene serverer mer grønnsaker.
- Varm mat er blitt mer vanlig til frokost, lunsj og mellommåltid sammenlignet med 2016. Dette gjelder barnehagene generelt, og ikke bare dem som er en del av «5 om dagen». Det serveres et bredt spekter av varm mat, og tilbehøret består ofte av grønnsaker, pasta eller poteter. Når det gjelder bursdagsfeiringer er det flest «5 om dagen-barnehager» som serverer grønnsaker.

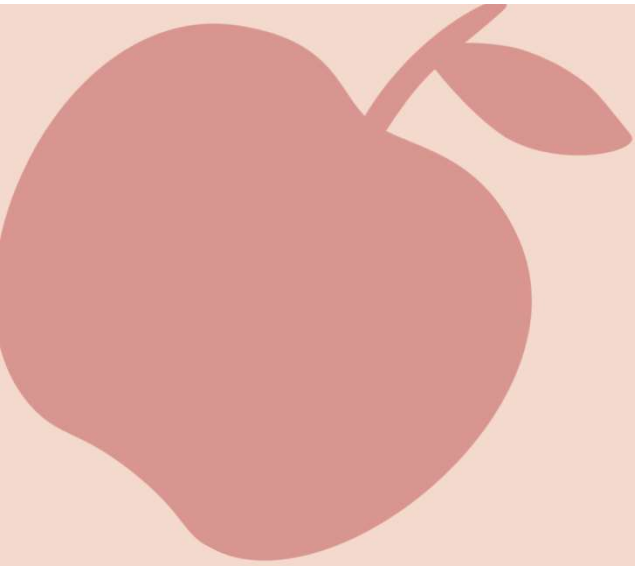
Oppsummering (ii)

- Tilgangen på frukt og grønt i løpet av barnehagedagen har også endret seg. Foreldre sender oftere med frukt i barnets matboks, men det er blitt mindre vanlig at foreldre tar med frukt og grønt til deling for hele avdelingen. Samtidig kjøper barnehagene i større grad frukt og grønnsaker selv. Frukt og grønt serveres for det meste oppskåret.
- Rapporten viser også at holdninger og kunnskap blant de ansatte er de viktigste faktorene for å sikre et sunt mattilbud i barnehagen. Kommunikasjon med foreldre skjer i økende grad gjennom digitale kanaler, særlig via apper. I tillegg blir e-læringskurs i større grad pekt på for å øke de ansattes kompetanse om kosthold – en løsning som oppleves fleksibel og effektiv.
- Samlet sett viser rapporten at norske barnehager har tatt flere steg i riktig retning når det gjelder kosthold, og særlig når det gjelder å tilby frukt, grønnsaker og varm mat. Samtidig viser funnene at barnehagenes egne prioriteringer og ansattes kompetanse er avgjørende for at tilbudet skal være sunt og helsefremmende.

Utvalget

År- Antall intervju	2016- 551	2025-787
	%	%
Stilling:		
Styrer	91	62
Leder	3	3
Nestleder	1	4
Avdelingsleder		2
Pedagogisk leder	2	23
Kokk/ansvarlig for mat/måltidene	3	6
Antall barn:		
Under 10 barn	3	3
10-19 barn	8	6
20-29 barn	11	13
30-49 barn	23	24
50-69 barn	31	26
70-99 barn	16	21
100 barn +	8	8
Tilknyttet barnehagekjede:		
Ja	13	20
Nei	87	78
Annet (svart kommunal barnehage)		1
Privat/kommunal:		
Privat barnehage	52	59
Kommunal barnehage	48	41
Hovedansvarlig for matlagning:		
Egen kokk	13	16
En av de ansatte	10	13
Går på rundgang	71	64
Andre	6	7

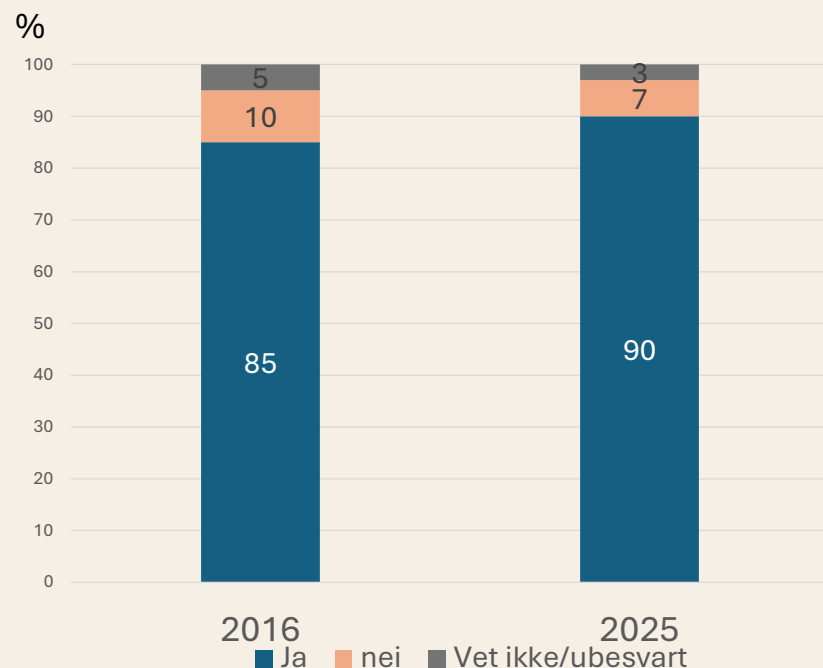




Om barnehagene

Det er flere som har kjennskap til konseptet «5 om dagen barnehage» i 2025 sammenliknet med 2016. *

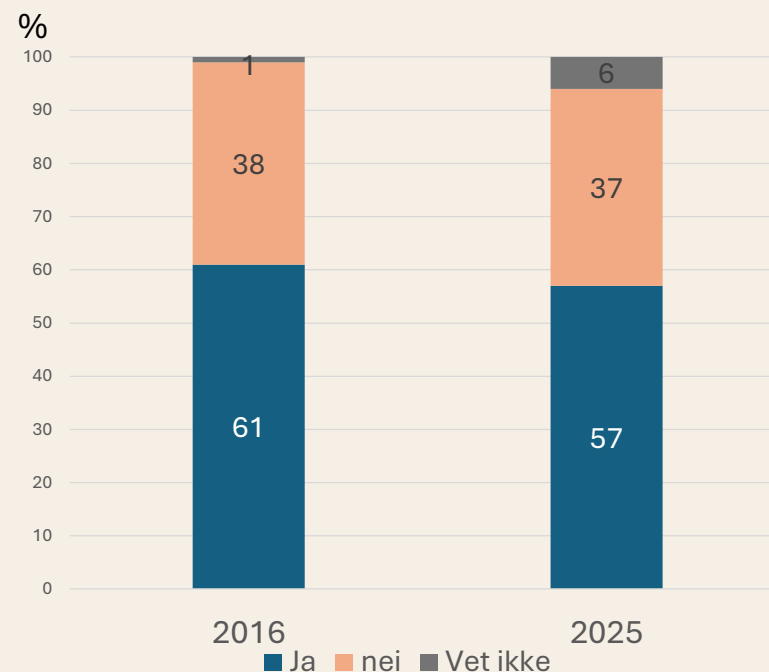
Spm: Kjenner du til eller har du hørt om '5 om dagen-barnehage'?



I 2025: Det er noen flere som er styrer enn pedagogisk leder som kjenner konseptet (92 % vs. 86 %) *

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

Spm: Er din barnehage en '5 om dagen-barnehage'?



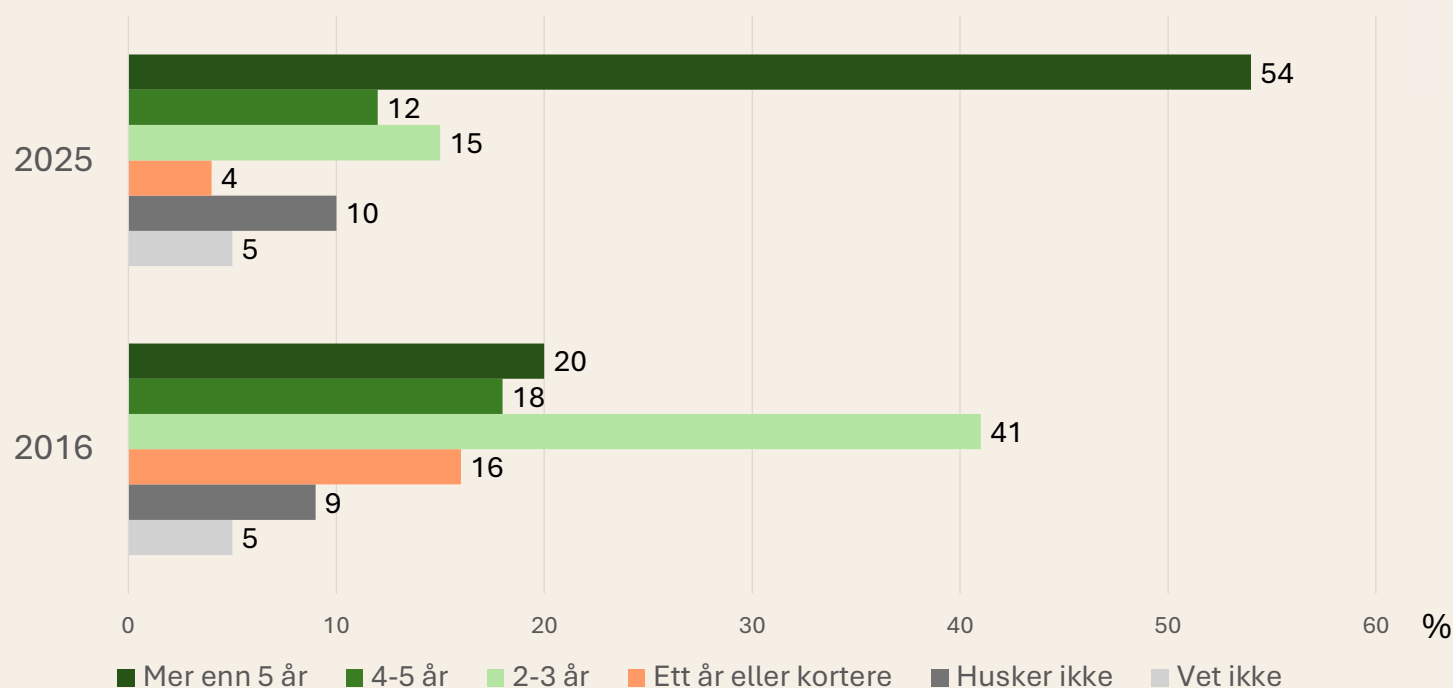
Utvalg: Prosent av de som kjenner eller har hørt om 5 om dagen-barnehage. 468 i 2016, 708 i 2025

* Signifikant 5 % - nivå.

Mer enn halvparten av barnehagene har vært 5 om dagen barnehage i mer enn fem år. Økningen fra 2016 skyldes naturlig at konseptet nå har vart mye lenger.



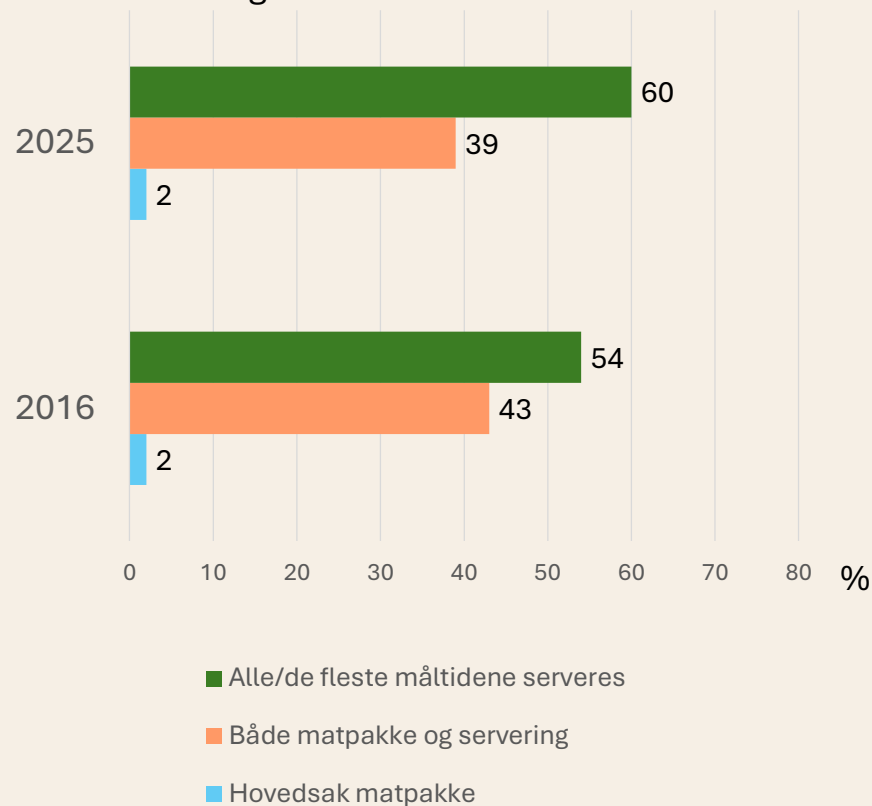
Spm: Kjenner du til hvor lenge barnehagen har vært en '5 om dagen-barnehage'?



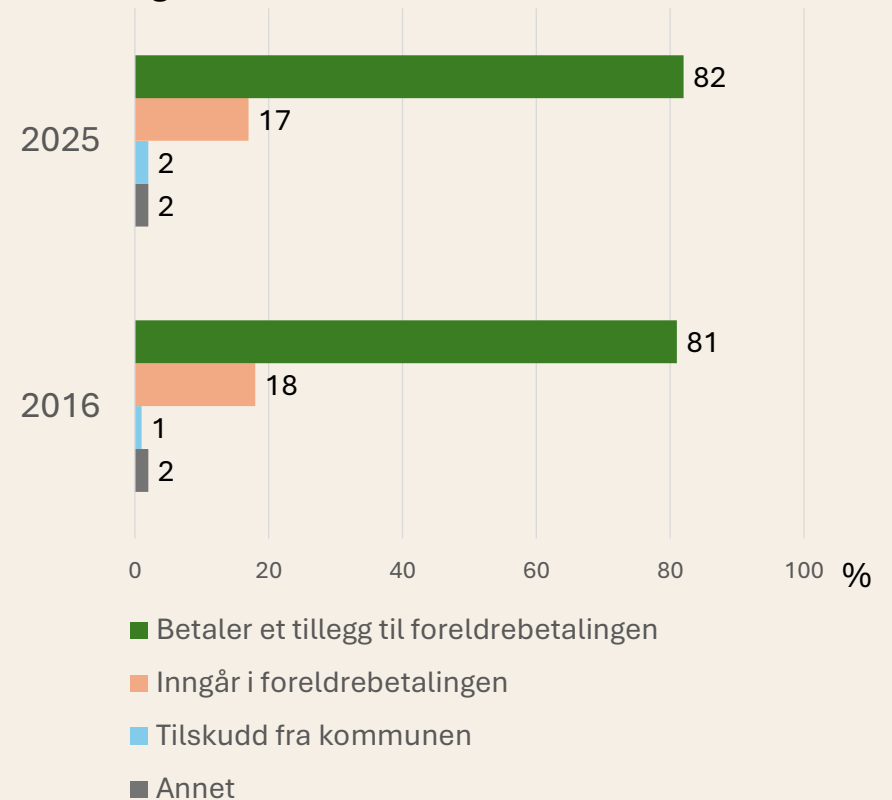


Fra 2016 til 2025 er har det vært en liten økning i andel barnehager hvor alle eller de fleste måltidene serveres. *

Spm.: Hvilken av følgende beskrivelser passer best for din barnehage?



Spm.: Hvordan dekkes utgiftene til mat og drikke i barnehagen?

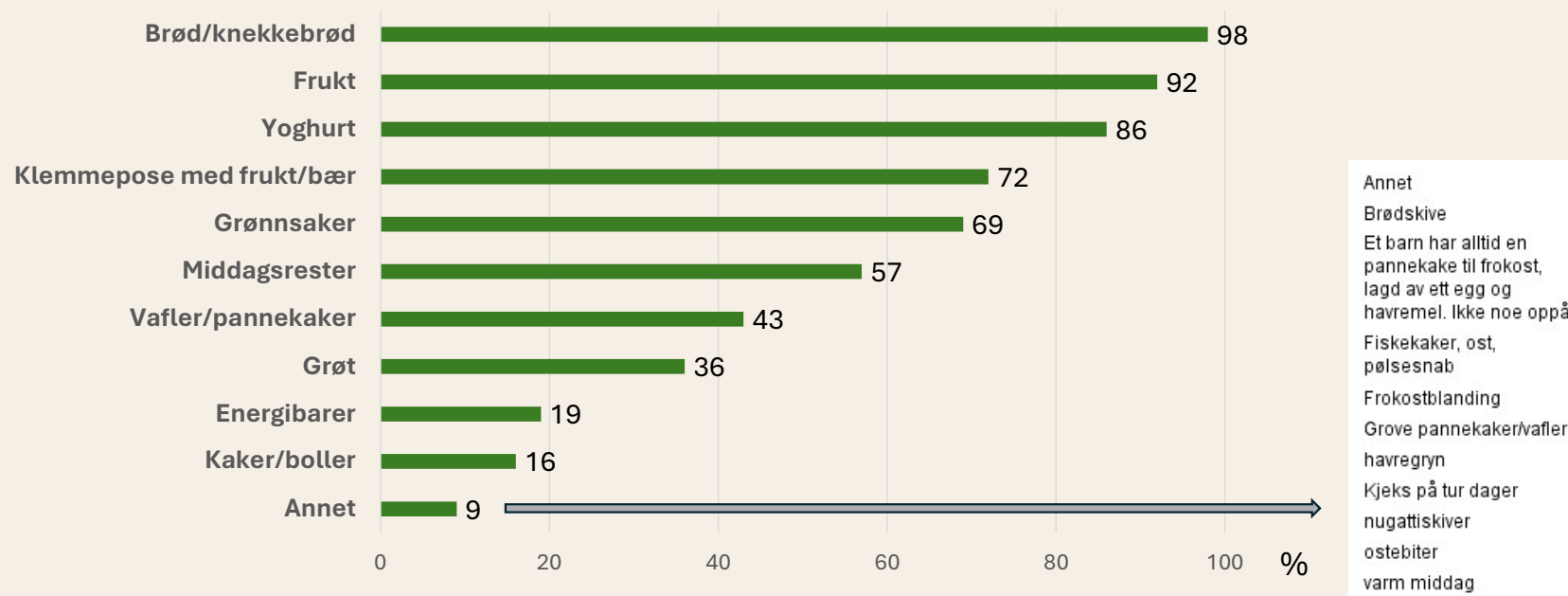


Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

* Signifikant 5 % - nivå.

Barnehagene registrerer at barna har med seg mye forskjellig type mat.

Spm.: Hva slags type mat er det barna har med seg til barnehagen til hverdags?



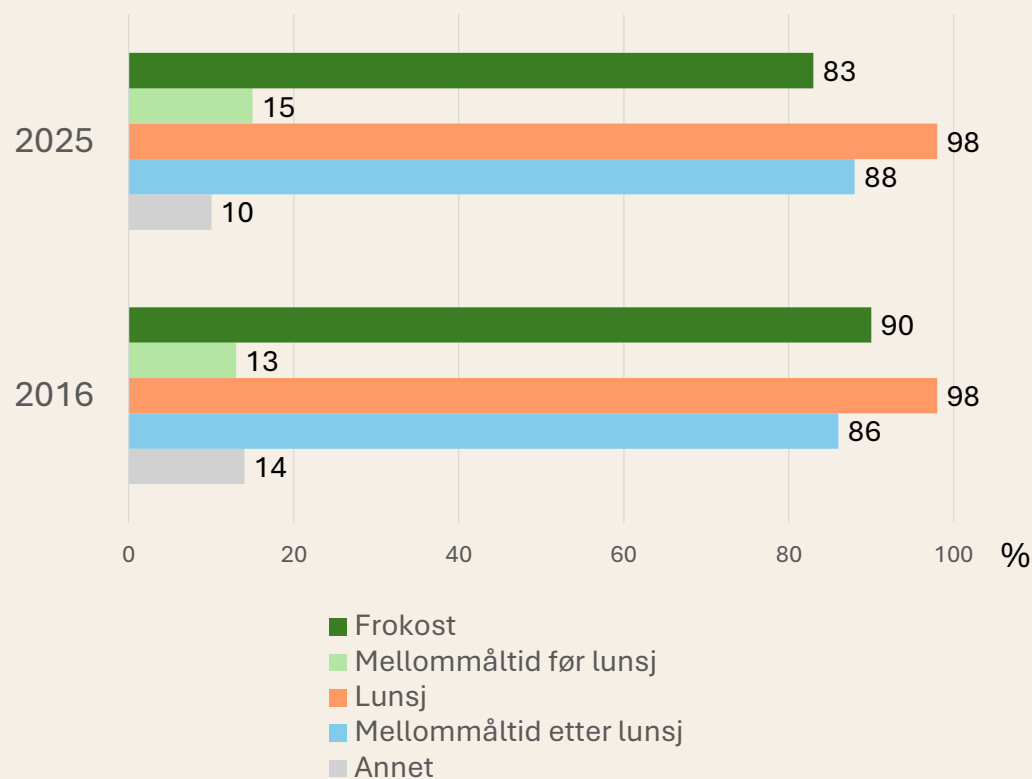


Hvilke måltider serveres i barnehagene

Fra 2016 til 2025 har det vært en liten nedgang i andel som har mulighet for å spise frokost i barnehagen.*



Spm.: Hvilke måltider har barna mulighet for å spise i barnehagen



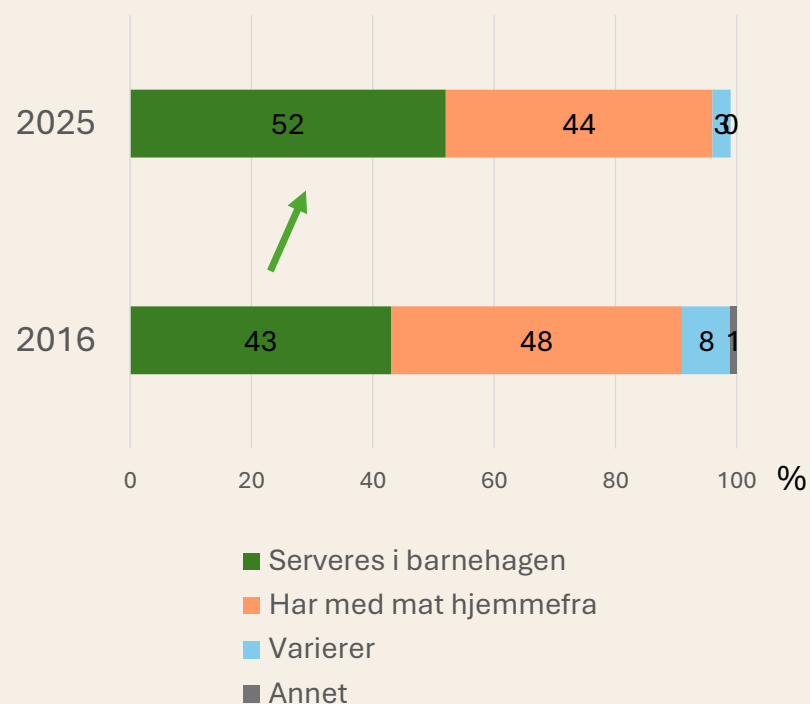
Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

Signifikant 5 % - nivå. Krav: 5,6 %

I barnehager der barna kan spise frokost er det en økning i andel hvor frokosten serveres. *

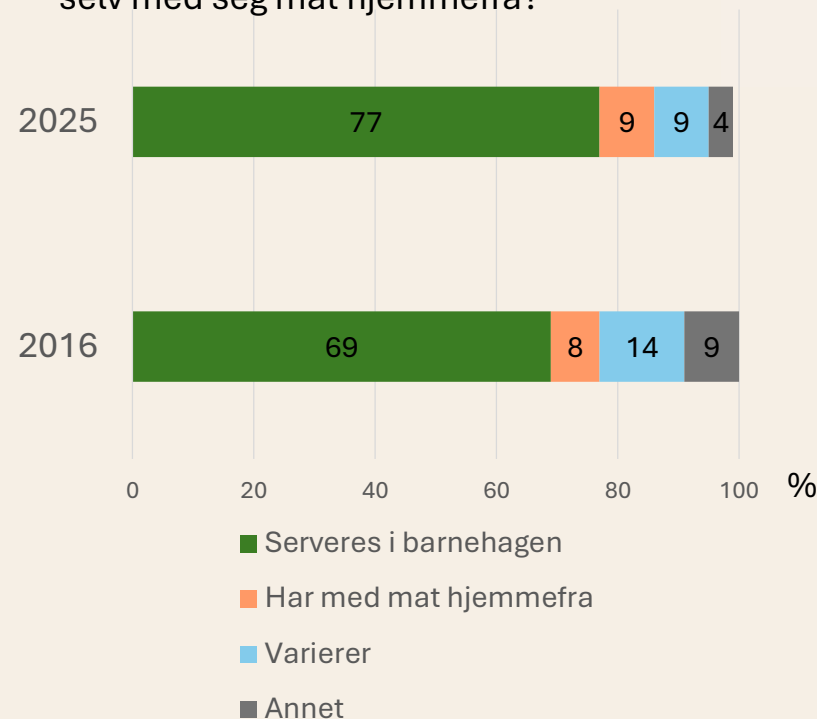


Spm.: Serverer barnehagen **frokost** eller har barna selv med seg mat hjemmefra?



Utvalg er barnehager hvor barna mulighet for å spise frokost:
496 i 2016, 656 i 2025

Spm.: Serverer barnehagen **mellommåltid før lunsj** eller har barna selv med seg mat hjemmefra?



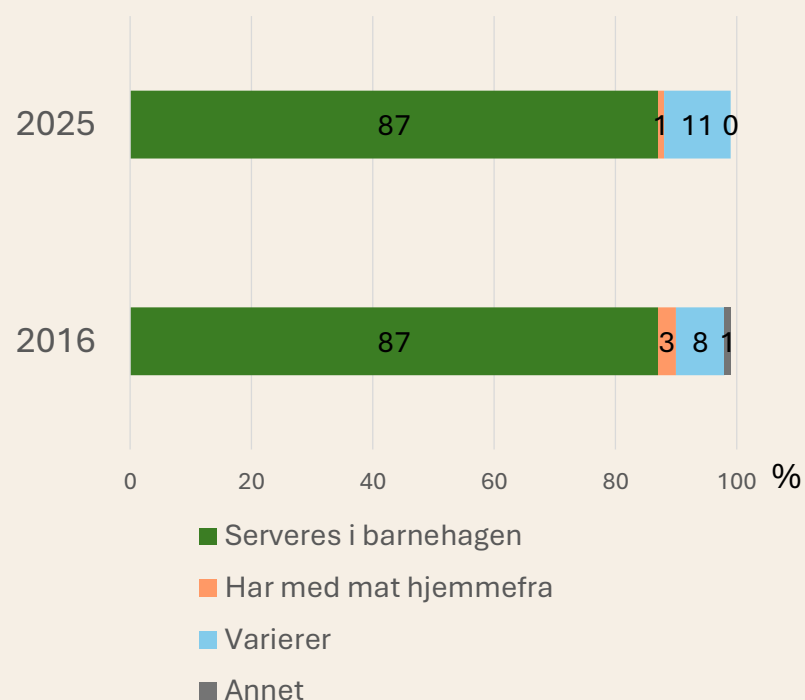
Utvalg er barnehager hvor barna mulighet for å mellommåltid før lunsj :
74 i 2016, 118 i 2025

Signifikant 1% - nivå.

I barnehager der barna kan spise mellommåltid etter lunsj er det en økning i andel barnehager hvor dette serveres.*

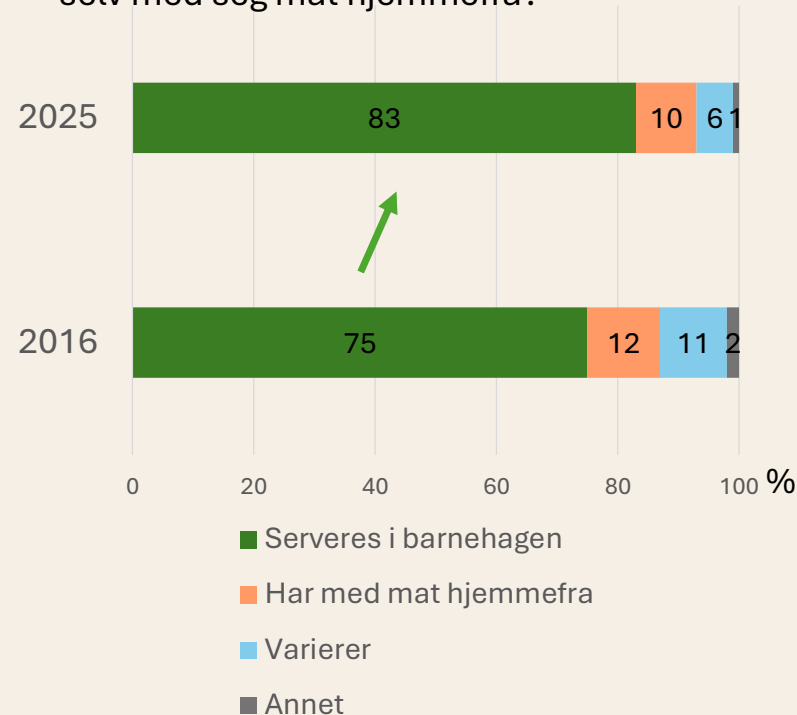


Spm.: Serverer barnehagen **lunsj** eller har barna selv med seg mat hjemmefra?



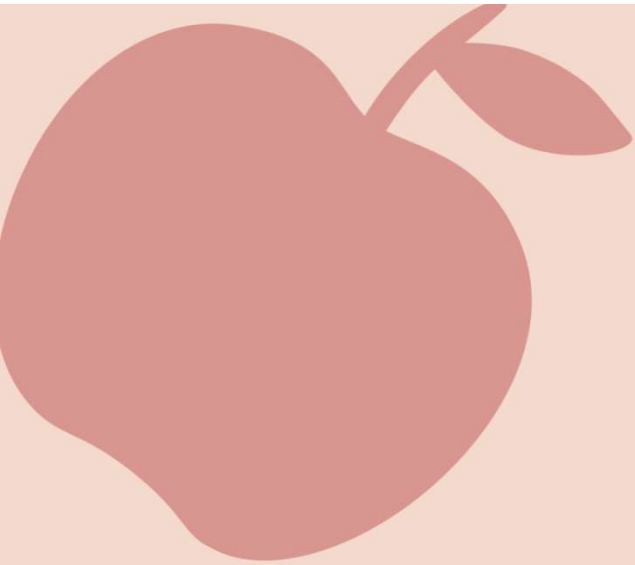
Utvalg er barnehager hvor barna mulighet for å spise lunsj:
538 i 2016, 772 i 2025

Spm.: Serverer barnehagen **mellommåltid etter lunsj** eller har barna selv med seg mat hjemmefra?



Utvalg er barnehager hvor barna mulighet for å spise mellommåltid etter lunsj:
473 i 2016, 694 i 2025

Signifikant 1 % - nivå

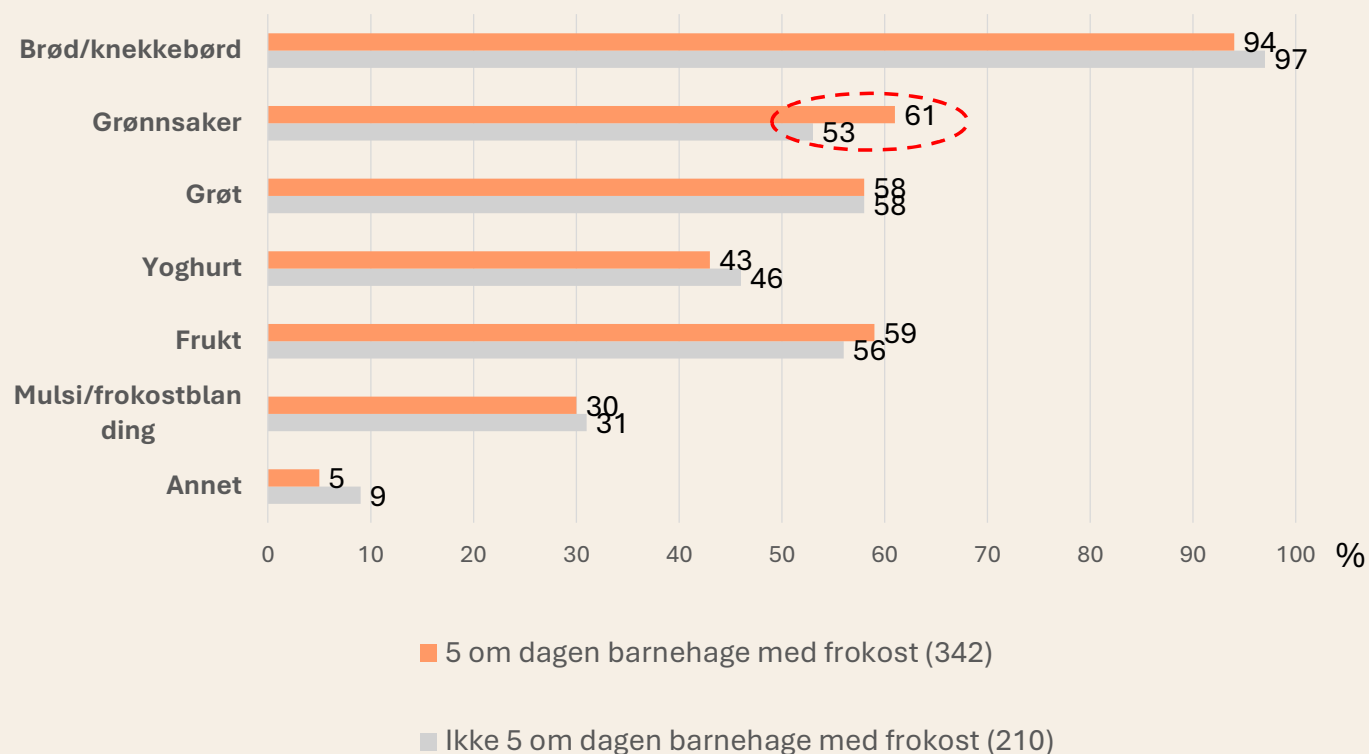


**Hva spiser barna til de
ulike måltidene i 5 0m
dagen barnehagene**

Det er indikasjon på at det er mer grønnsaker til frokost i 5 om dagen barnehagene enn i andre barnehager *



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til frokost?



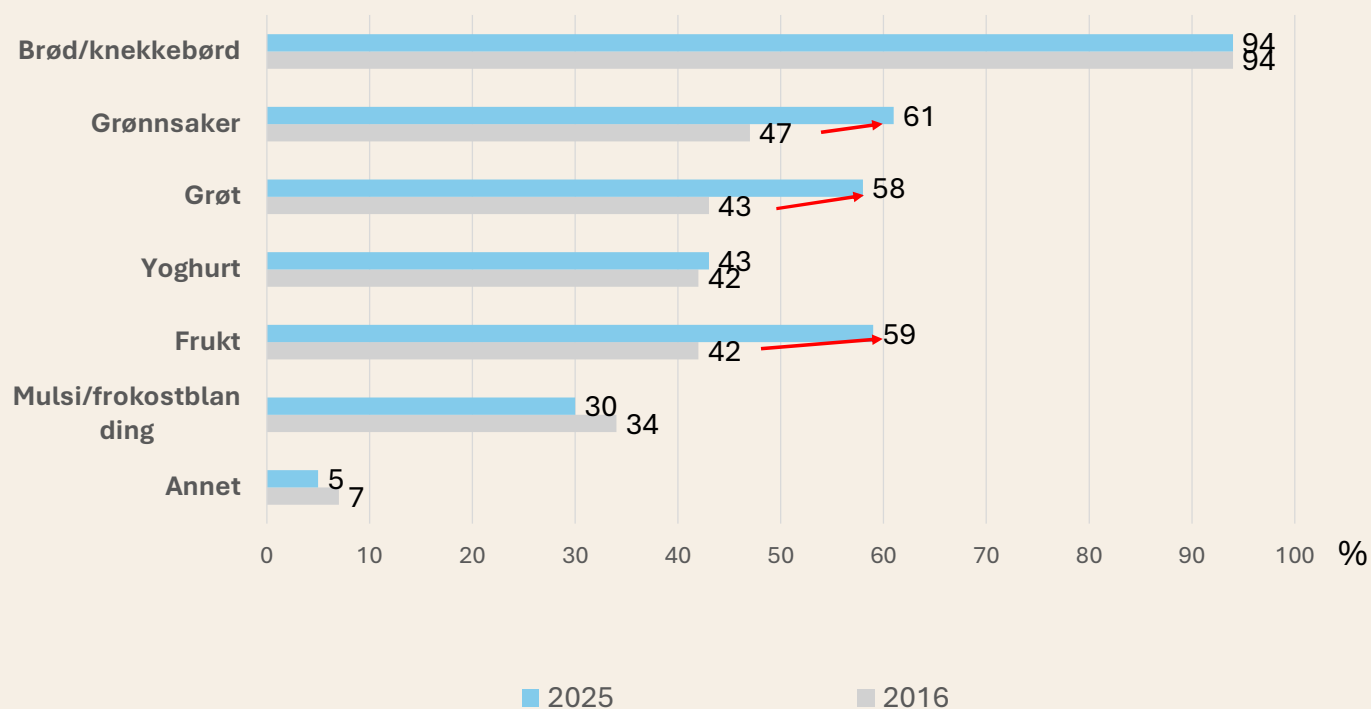
Utvalg er barnehager som har frokost i 2025.

Ikke signifikant 5 % - nivå. Krav: 8,5 %

Fra 2016 til 2025 i 5 om dagen barnehager: Det spises mer frukt, grønnsaker og grøt til frokost *



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til frokost?



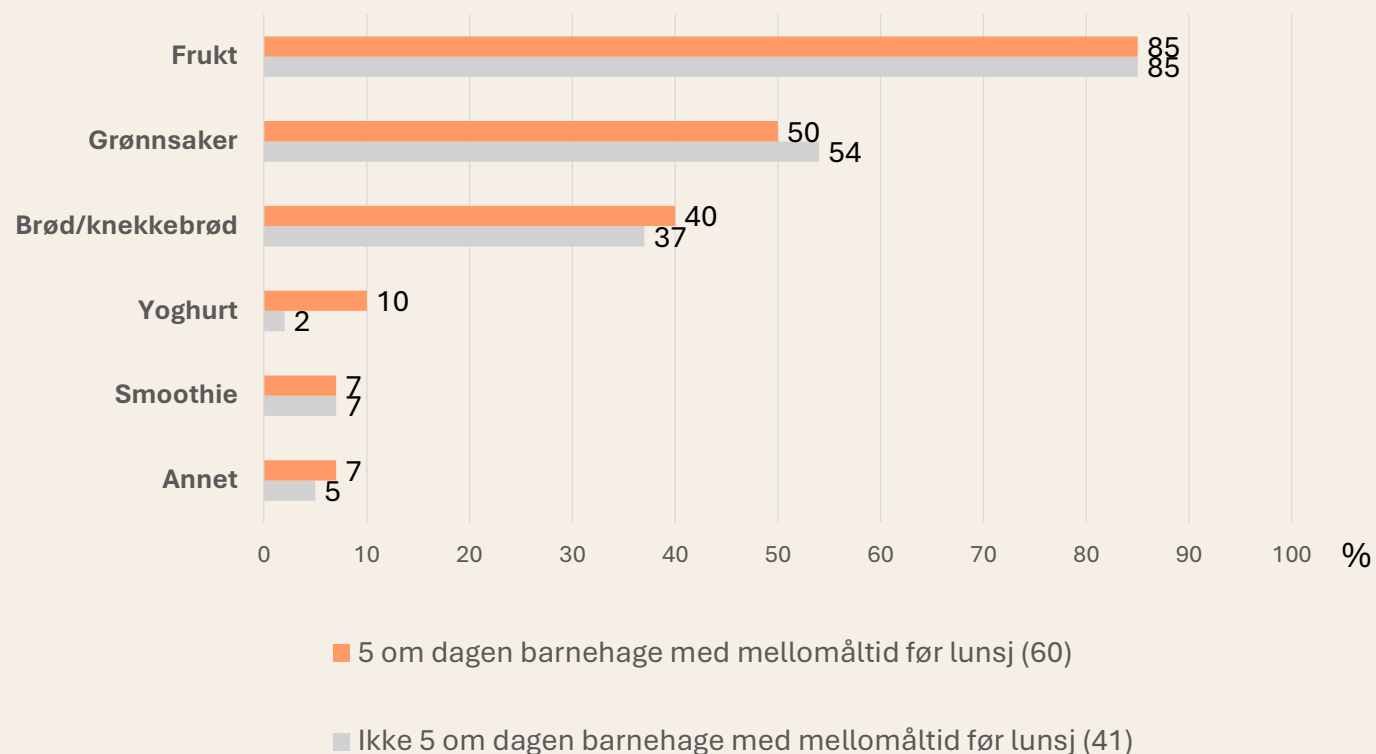
Utvalg er 5 om dagen barnehager som har frokost: 266 i 2016, 342 i 2025

* Signifikant 1 % - nivå.

Det er få barnehager som har mellommåltid før lunsj, men frukt og grønnsaker er mest utbredt. OBS: Små utvalg.



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til mellommåltid før lunsj?

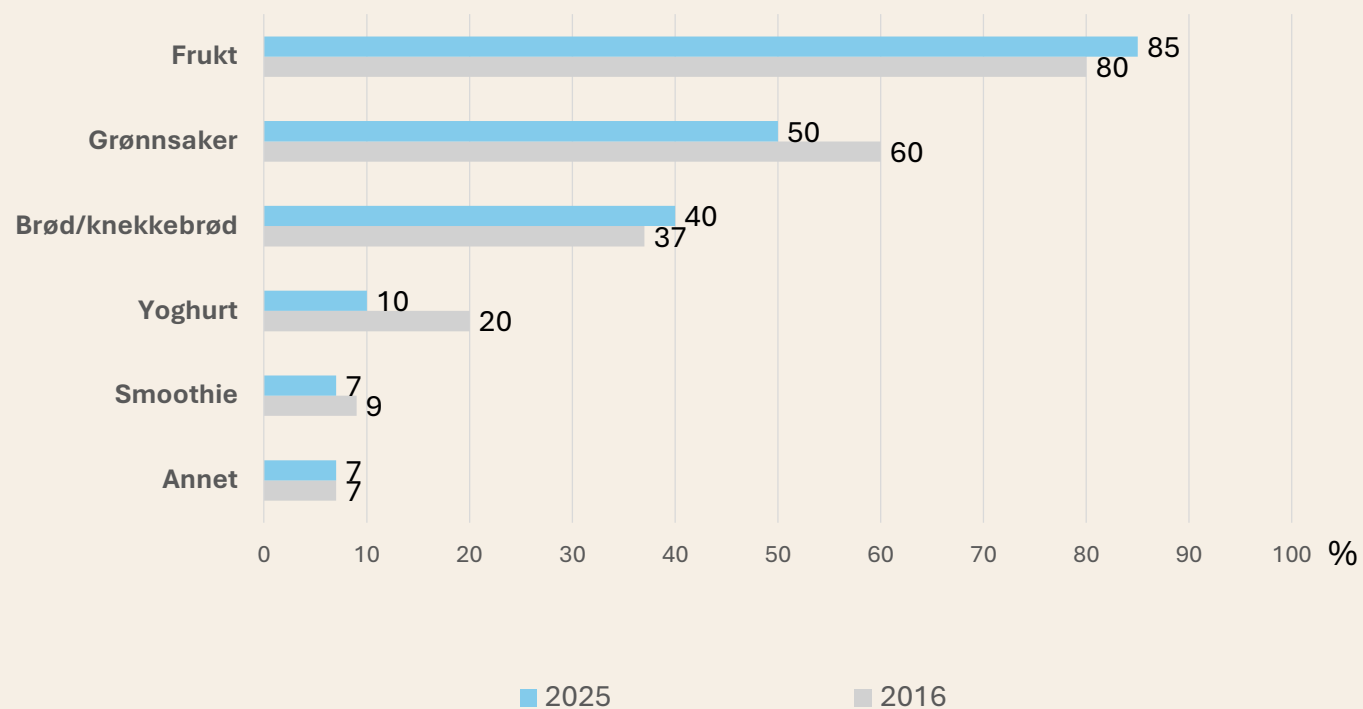


Utvalg er barnehager som har mellommåltid før lunsj i 2025

Fra 2016 til 2025 i 5 om dagen barnehager: Det er ikke avdekket noen endringer. OBS: Små utvalg (ingen signifikante endringer)



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til mellommåltid før lunsj?

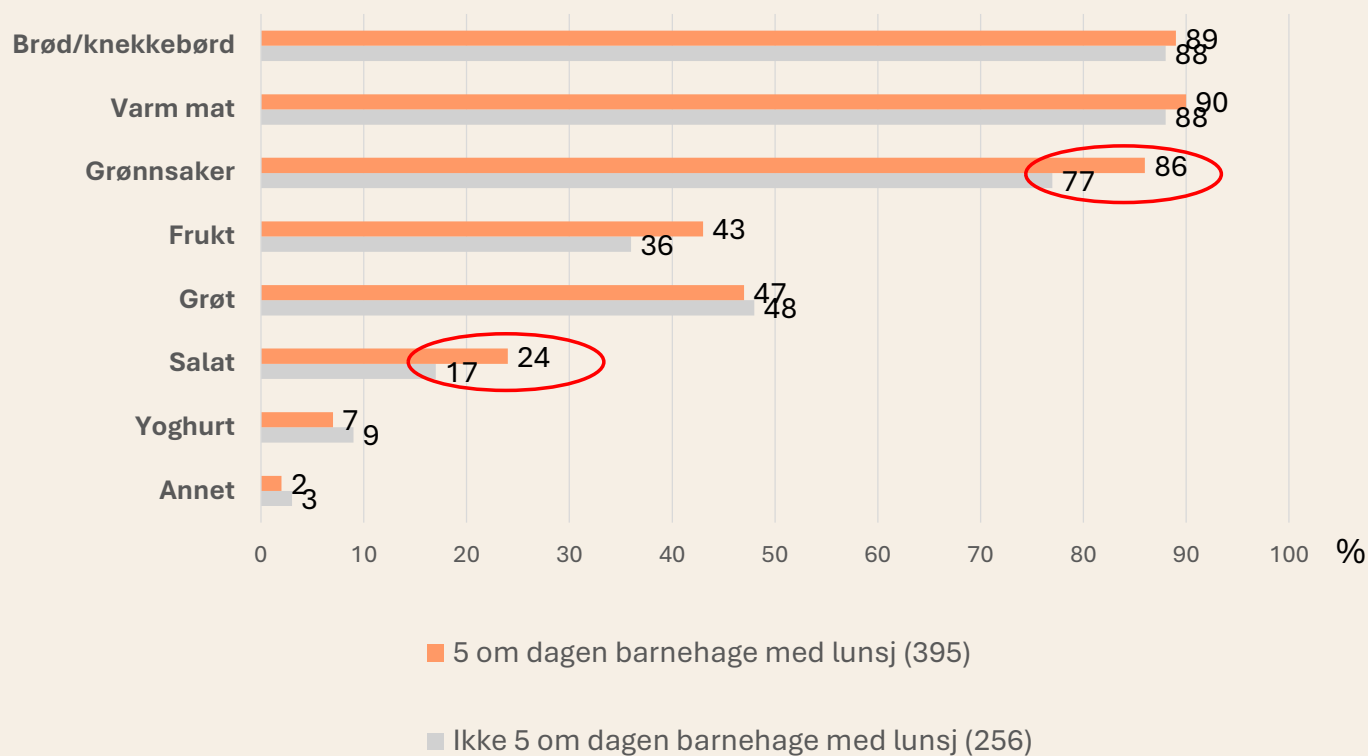


Utvalg er 5 om dagen barnehager som har mellommåltid før lunsj: 35 i 2016, 60 i 2025

Det er mer grønnsaker og salat til lunsj i 5 om dagen barnehagene enn i andre barnehager *



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til lunsj?



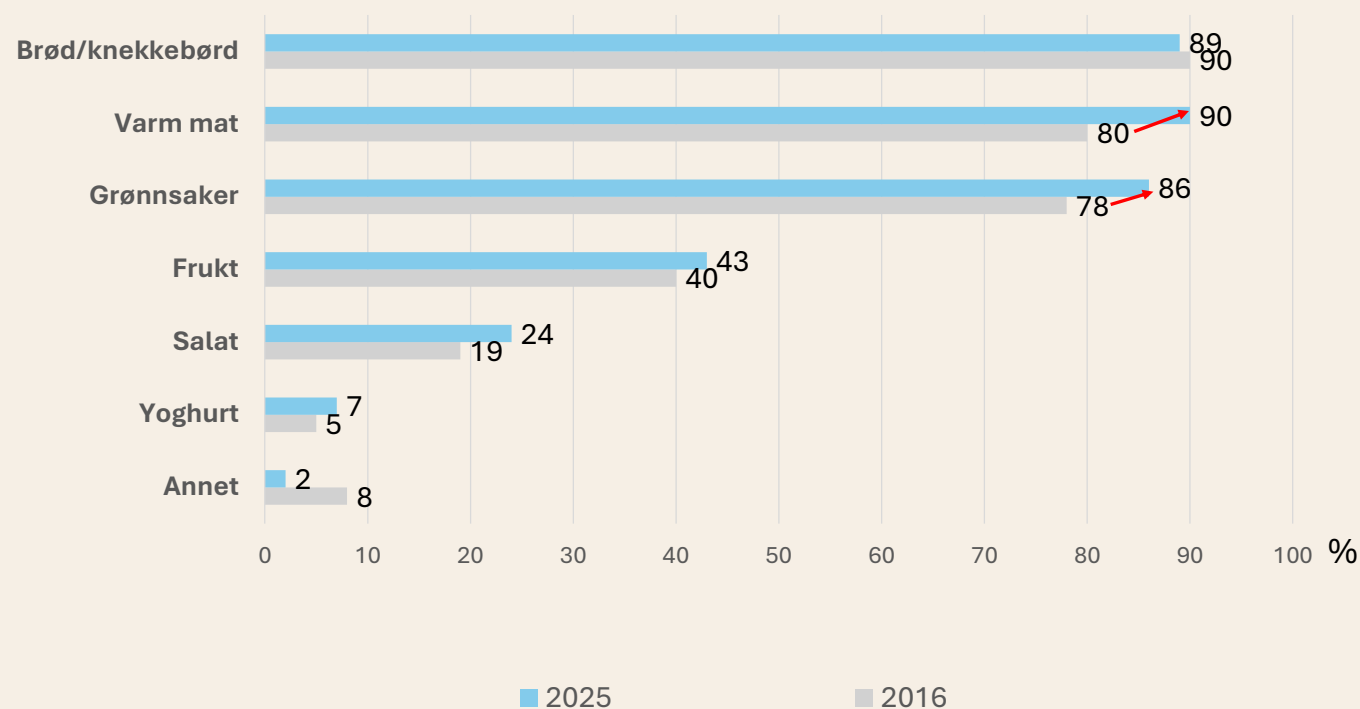
Utvalg er 5 om dagen barnehager som har lunsj i 2025

* = Signifikant 1 % - nivå på grønnsaker.
Signifikant 5 % - nivå på salat.

Fra 2016 til 2025 i 5 om dagen barnehager: Det spises mer grønnsaker og varm mat til lunsj



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til lunsj?



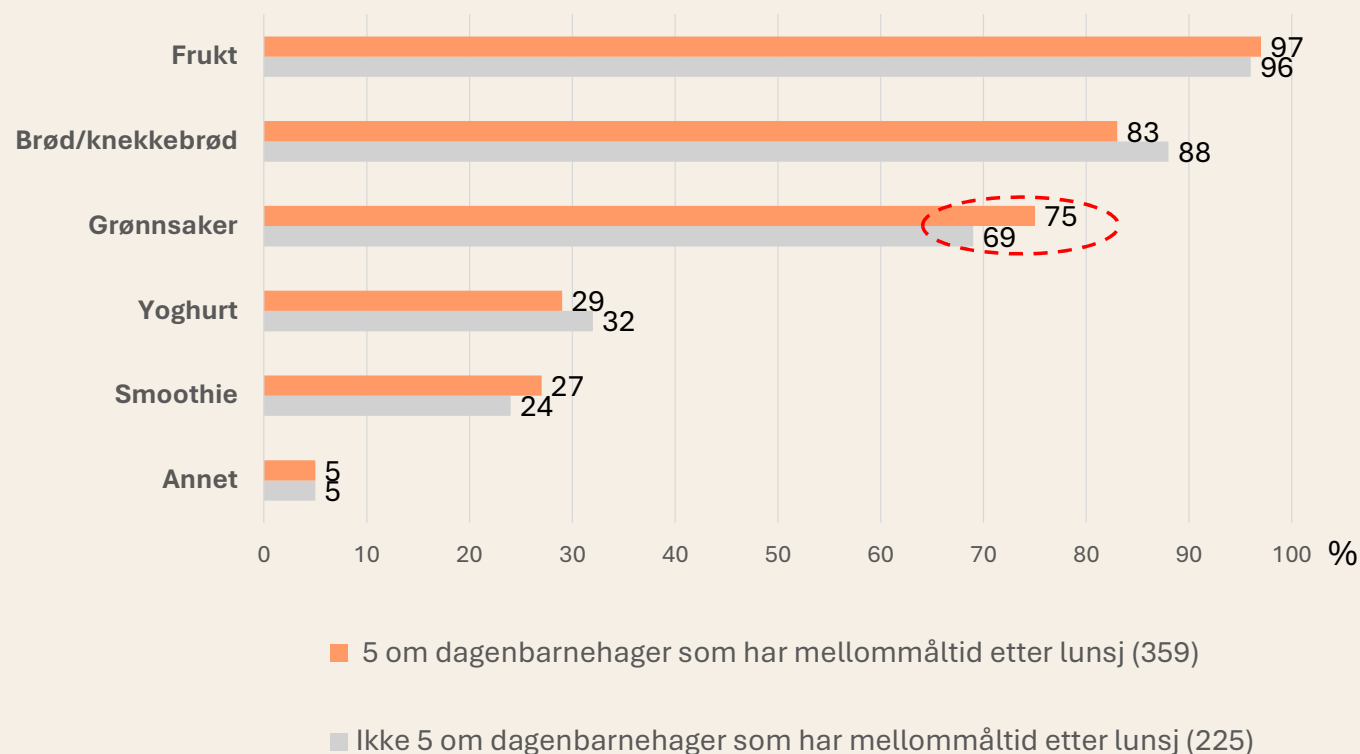
Utvalg er 5 om dagen barnehager: 280 i 2016, 395 i 2025

Signifikant 5 % - nivå. Krav: 5,6 %

Det er indikasjon på at det er mer grønnsaker som mellommåltid etter lunsj enn i andre barnehager *



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til mellommåltid etter lunsj?



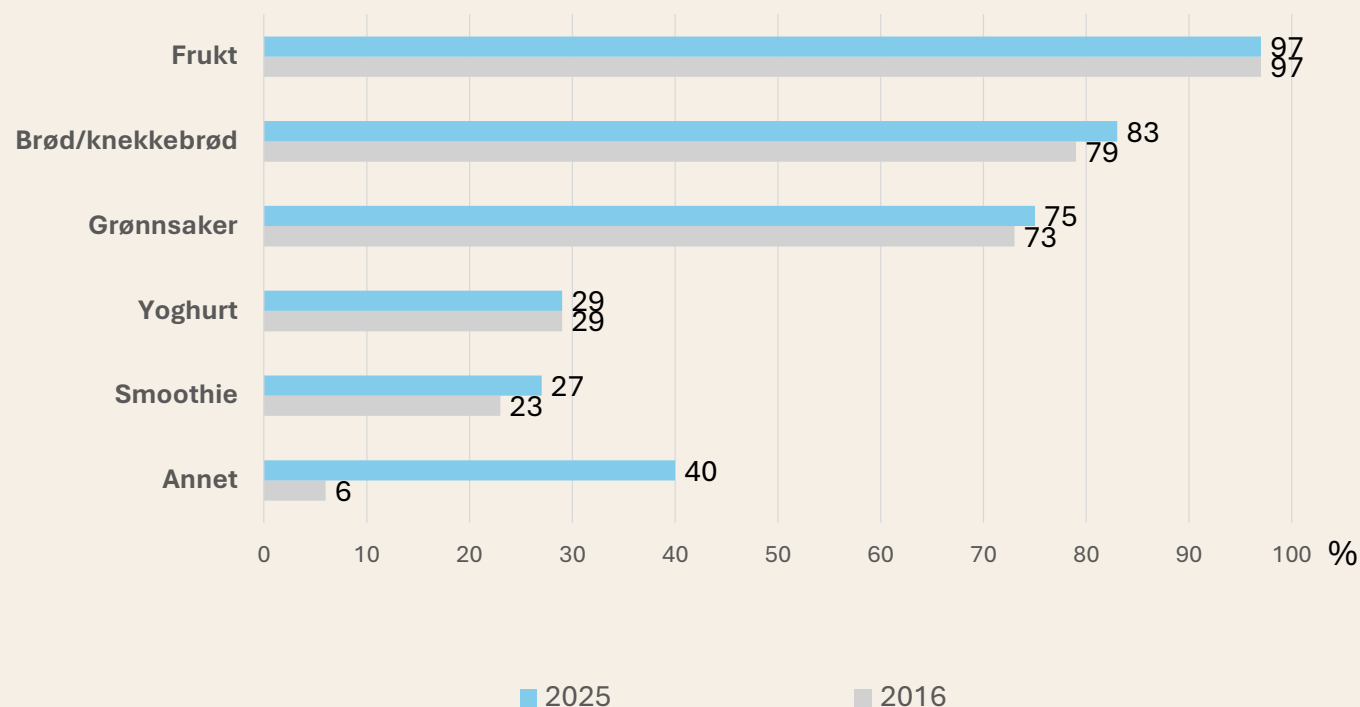
Utvalg er 5 om dagen som har mellommåltid etter lunsj i 2025

Ikke signifikant 5 % - nivå. Krav: 7,5 %

Fra 2016 til 2025 i 5 om dagen barnehager: Det er ingen endringer fra 2016 til 2025 på hva barna spiser som mellommåltid etter lunsj.



Spm.: Hva spiser barna vanligvis til mellommåltid etter lunsj?



Utvalg er 5 om dagen barnehager: 253 i 2016, 359 i 2025

Varm mat

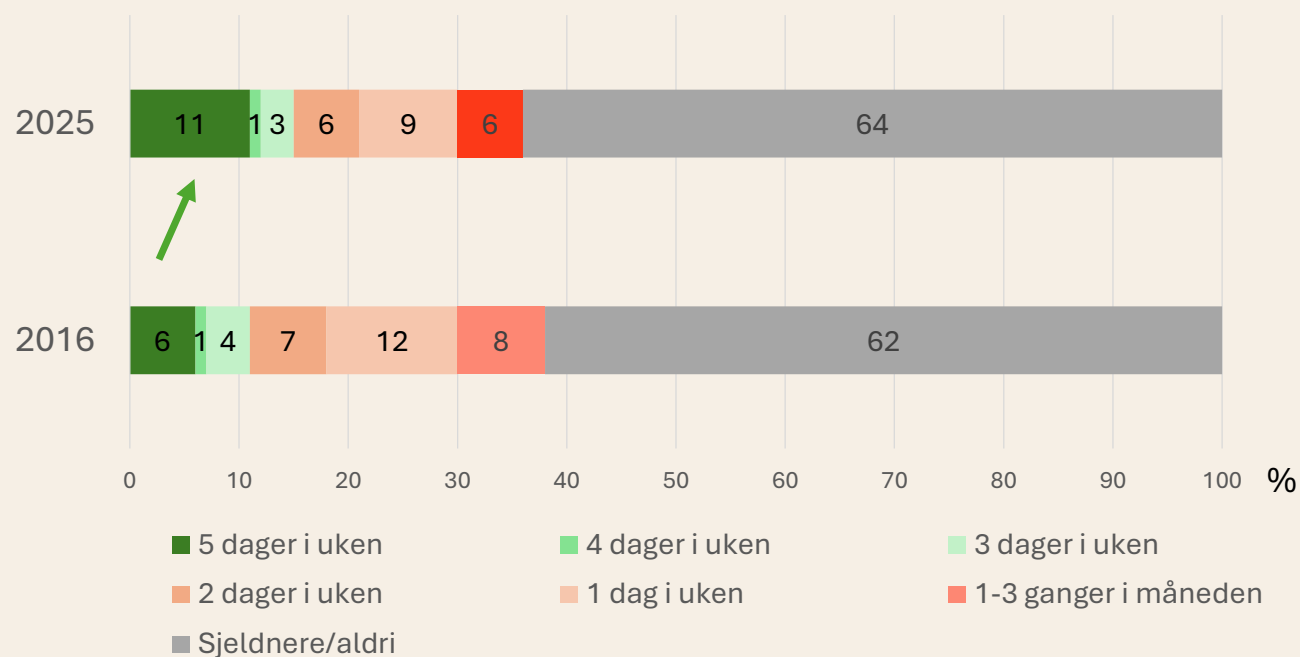


Det er flere barnehager som serverer varm mat til frokost hver dag i 2025 enn i 2016 *



Spm.: Hvor ofte får barna servert varm mat til de følgende måltidene i barnehagen?

frokost



Ingen forskjell på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det både i 2016 og i 2025.

Ubesvart er lagt til sjeldnere/aldri i 2025

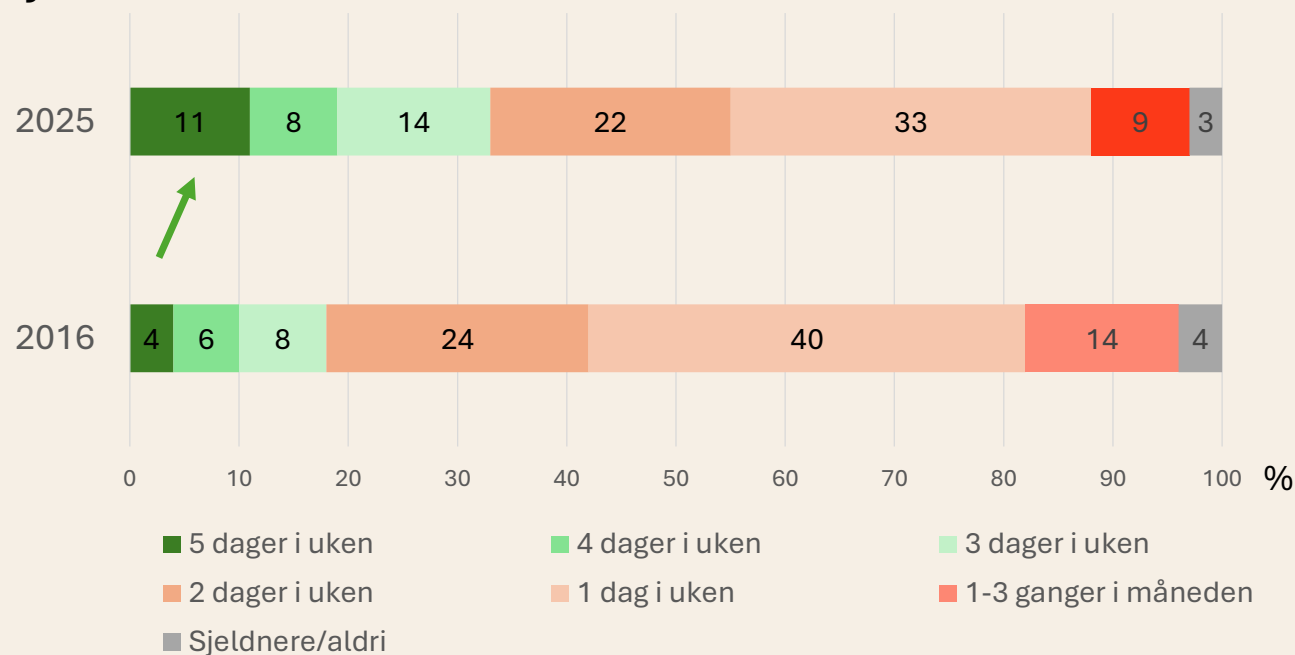
Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

* Signifikant 1 % - nivå.

Det er flere barnehager som serverer varm mat til lunsj hver dag i 2025 enn i 2016 *



Spm.: Hvor ofte får barna servert varm mat til de følgende måltidene i barnehagen?
lunsj



Ingen forskjell på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det både i 2016 og i 2025.

Ubesvart er lagt til sjeldnere/aldri i 2025

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

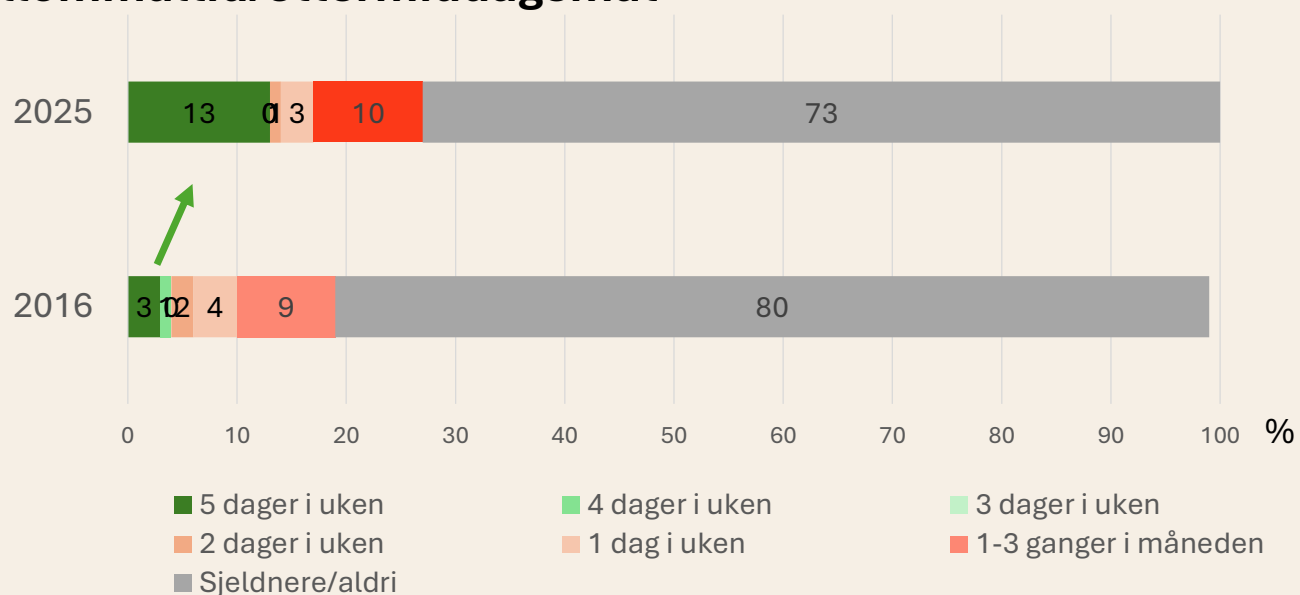
* Signifikant 1 % - nivå.

Det er flere barnehager som serverer varm mat til mellommåltid/ettermiddagsmat i 2025 enn i 2016 *



Spm.: Hvor ofte får barna servert varm mat til de følgende måltidene i barnehagen?

mellommåltid/ettermiddagsmat



- Ingen forskjell på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det i 2016
- I 2025 er det **17 %** av 5 om dagene barnehagene som serverer varm mat til mellommåltid/ettermiddagsmat 5 dager i uken vs. **10 %** av de som ikke er 5 om dagen barnehager (Utvalg: 370 vs. 236) **
- Ubesvart er lagt til sjeldnere/aldri i 2025

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

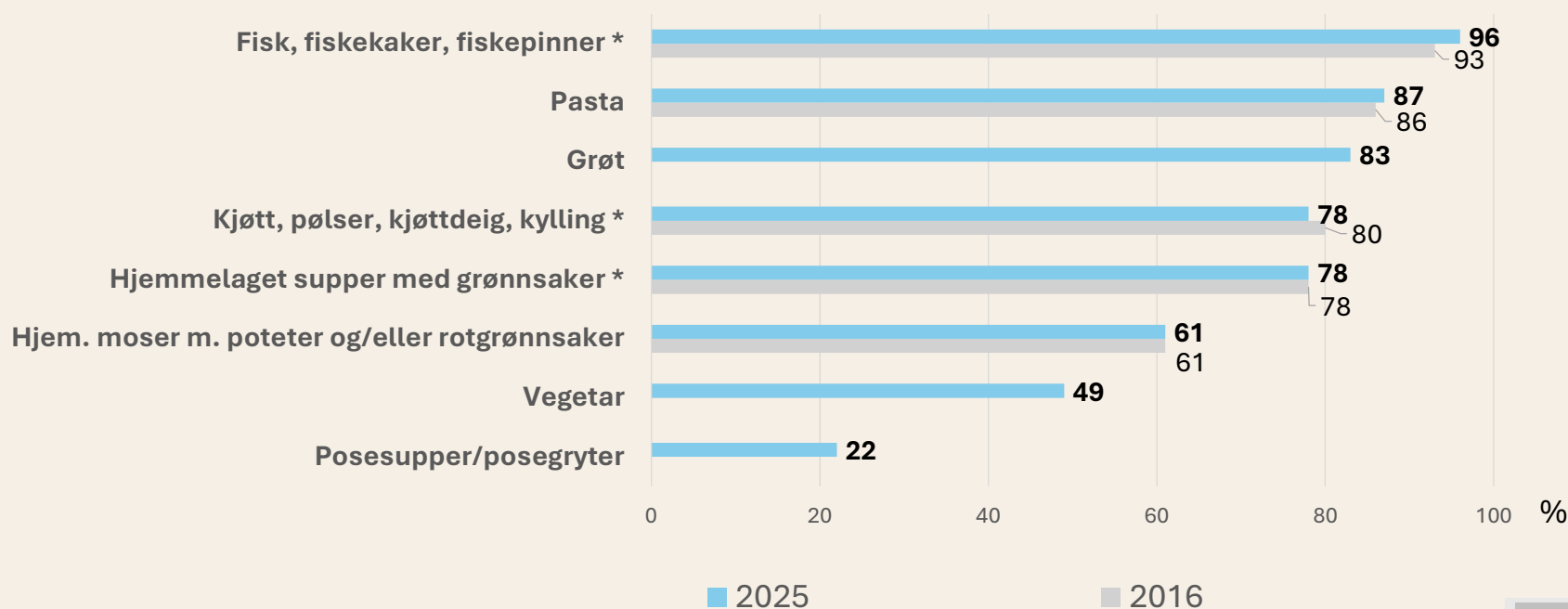
* Signifikant 1 % - nivå.

** Signifikant 5 % - nivå

Det serveres mye forskjellig varm mat i barnehagene. Ikke stor forskjell siden 2016.



Spm.: Hva slags varm mat får barna servert i barnehagen? Flere svar mulig



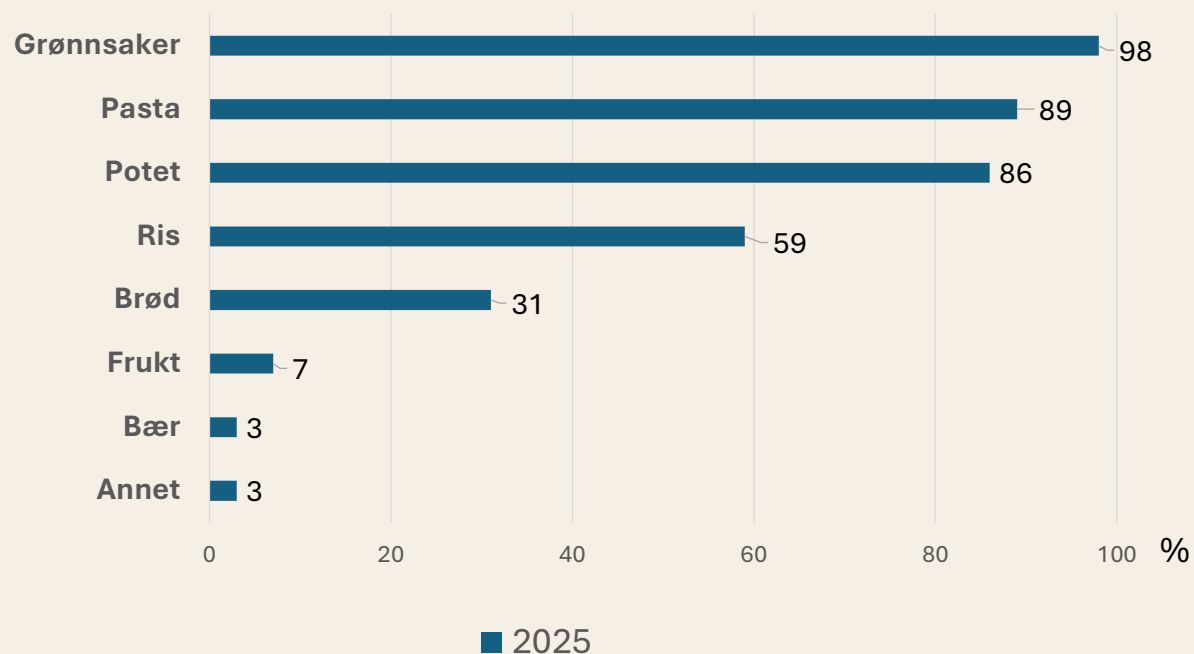
* = Litt annen formulering i 2016. Eksempel kun Fisk og kjøtt.
Utvalg: 537 i 2016, 695 i 2025

I 2025:
Ingen signifikante forskjeller på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det.

Grønnsaker, pasta og potet dominerer til kjøtt eller fisk



Spm.: Hva serveres i barnehagen til kjøtt eller fisk? Flere svar mulig



Indikasjon (nesten signifikant 5 %-nivå) på mer frukt og bær i 5 om dagen barnehagene vs. de som ikke er det.

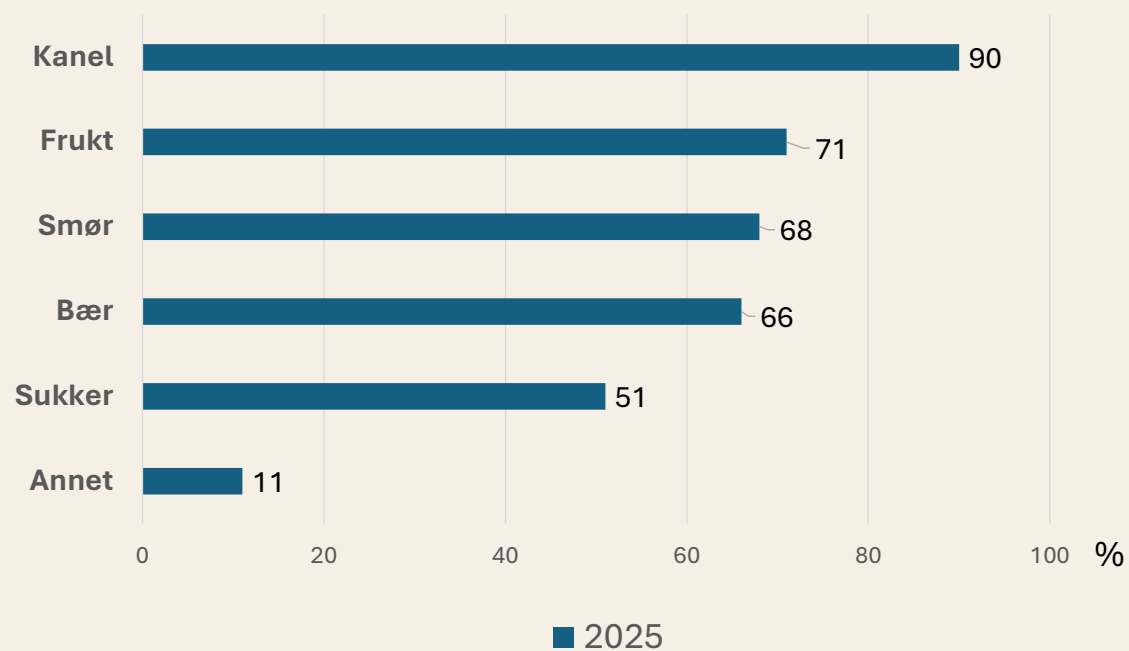
- Frukt: 7,7 vs. 4,1 (krav 3,7 i forskjell).
- Bær: 4 vs. 1,6 (krav 2,5 i forskjell)

Utvalg: 667 som serverer enten fisk eller kjøtt
(378 i 5 om dagen barnehager / 245 som ikke er i 5 om dagen barnehage)

Frukt og bær er relativt vanlig til grøt

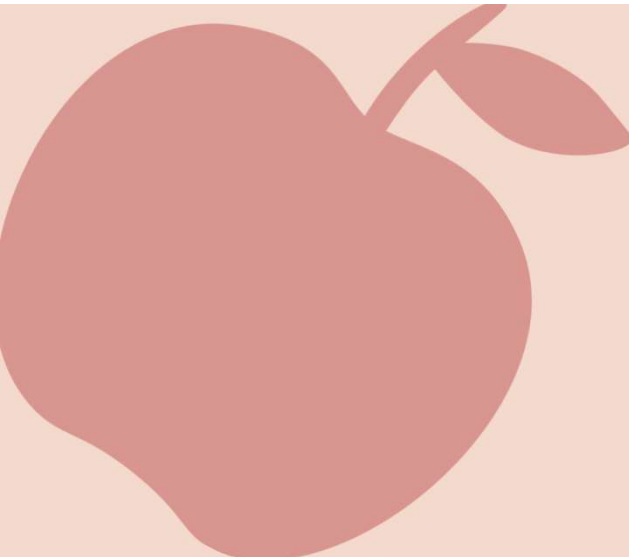


Spm.: Hva serveres i barnehagen til grøt? Flere svar mulig



Ikke signifikant på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det.

Utvalg: 557 som serverer grøt
(319 i 5 om dagen barnehager / 218 som ikke er i 5 om dagen barnehager)



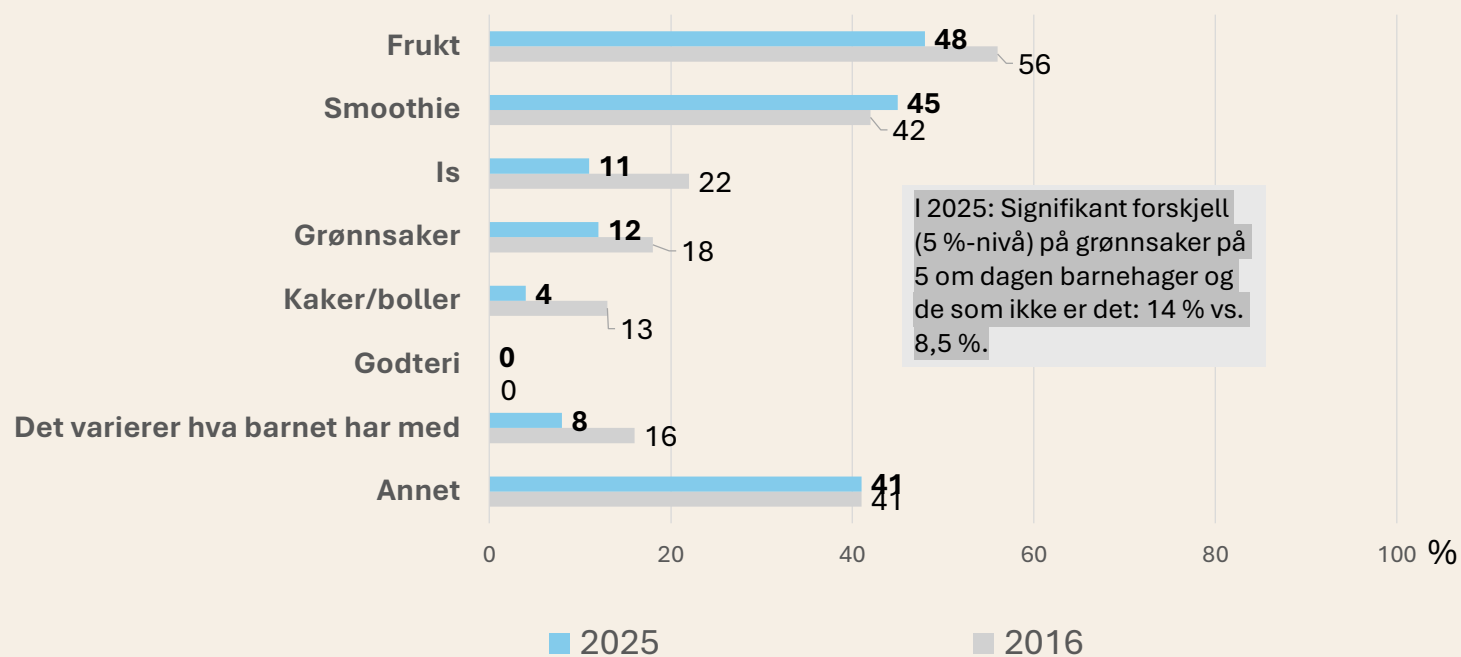
**Mer om
hva som
serveres**



Frukt og smoothie er svært vanlig når det feires bursdager. Det er mindre med kaker og boller i 2025 sammenliknet med 2016.



Spm.: Hva serveres når det feires bursdager i barnehagen? Flere svar mulig.

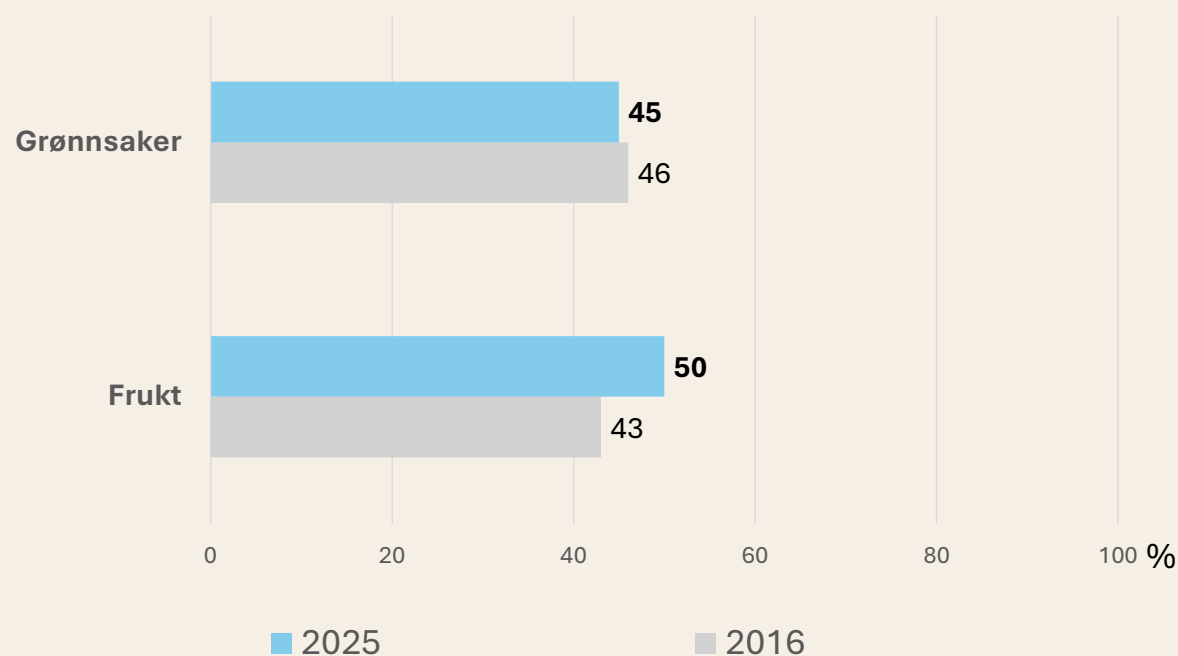


Oppsummering av svar på annet i 2025 (Chat GTP):

I tillegg til frukt og smoothie serveres det et variert utvalg av mat i barnehagen ved bursdagsfeiringer. Barna får ofte være med på å velge menyen, som kan inkludere grøt, hjemmelaget pizza, grove vafler, pølse i grovt brød, taco eller osteskiver. Noen barnehager har felles feiringer én gang i måneden, hvor bursdagsbarna deltar i forberedelsene og lager for eksempel en felles frukttrett, smoothie eller kake. Det hender også at barnet får et eget fruktfat, der frukten er formet som en krone eller annen dekor. I enkelte barnehager får barnet velge middag fra en fast meny, noe som gir en følelse av feiring og medbestemmelse.

Foreldre sender i større grad med frukt i matboksen til sine barn. *

Spm.: På hvilke(n) av følgende måter har barn tilgang til frukt og/eller grønnsaker i løpet av barnehagedagen? Flere kryss tillatt. **Foreldre sender med i matboksen til sitt barn**

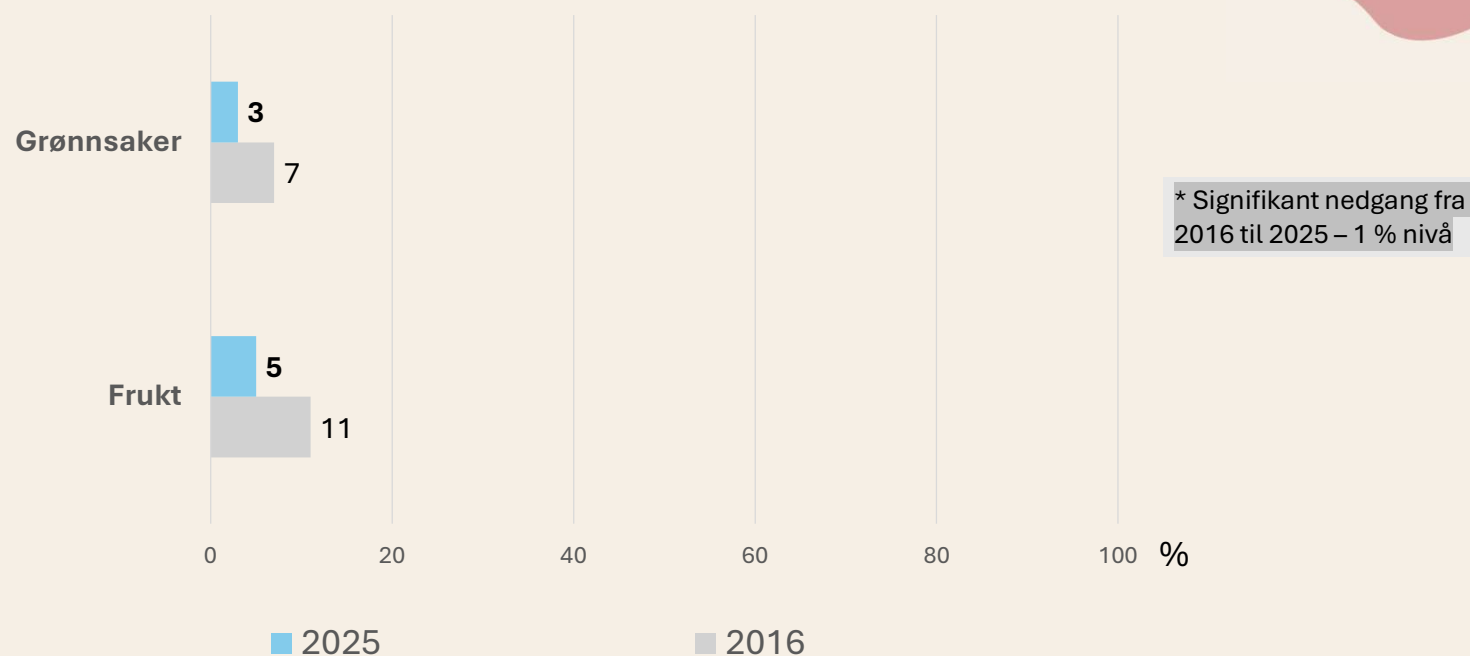


* Signifikant økning fra 2016 til 2025 – 1 % nivå

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

Foreldre tar i mindre grad med frukt og grønnsaker med til deling blant alle barna på avdelingen. *

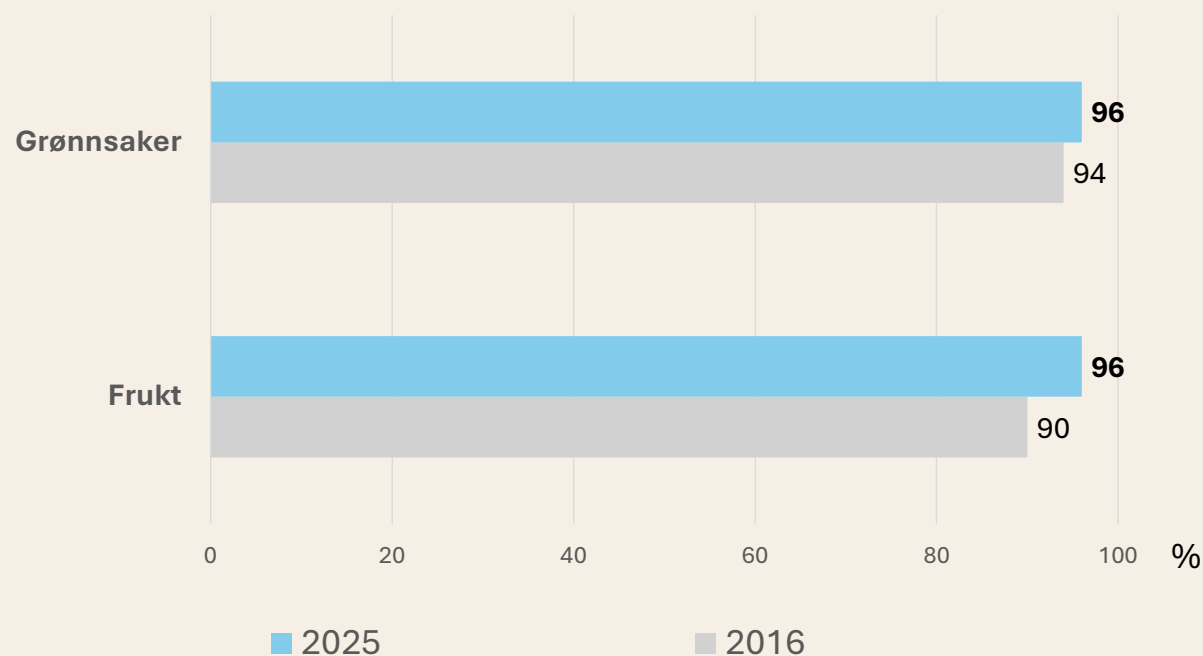
Spm.: På hvilke(n) av følgende måter har barn tilgang til frukt og/eller grønnsaker i løpet av barnehagedagen? Flere kryss tillatt. **Foreldre tar med til deling blant alle barna på avdelingen**



Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

Flere barnehager kjøper inn frukt i 2025 sammenliknet med 2016.

Spm.: På hvilke(n) av følgende måter har barn tilgang til frukt og/eller grønnsaker i løpet av barnehagedagen? Flere kryss tillatt. **Innkjøpt av barnehagen.**



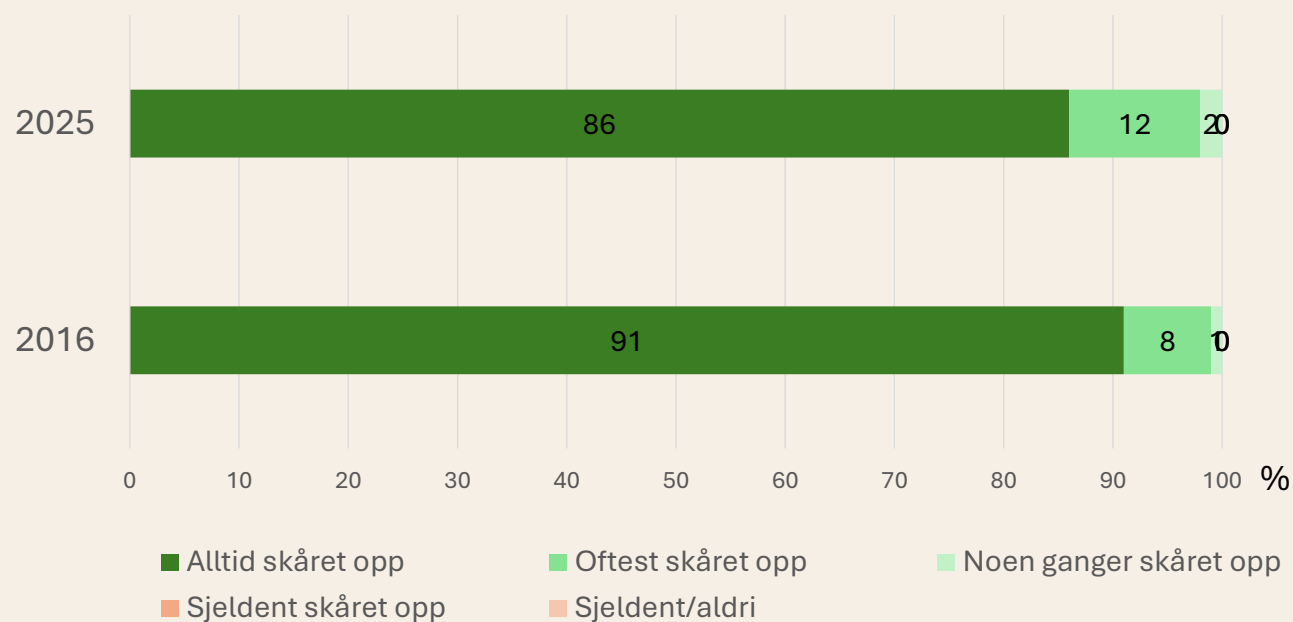
* Signifikant økning fra 2016 til 2025 – 1 % nivå

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025

Det er nesten bare oppskåret frukt og grønt i barnehagene.
Det er færre barnehager som alltid serverer oppskåret frukt/grønnsaker til barna i 2025 sammenliknet med 2016. *



Spm.: Når det serveres frukt og/eller grønnsaker til barna, i hvilken grad skjærer de ansatte opp frukten og grønnsakene for barna?



Ingen forskjell på 5 om dagen barnehager og de som ikke er det både i 2016 og i 2025.

* Signifikant 1 % - nivå.

Utvalg: 551 i 2016, 787 i 2025



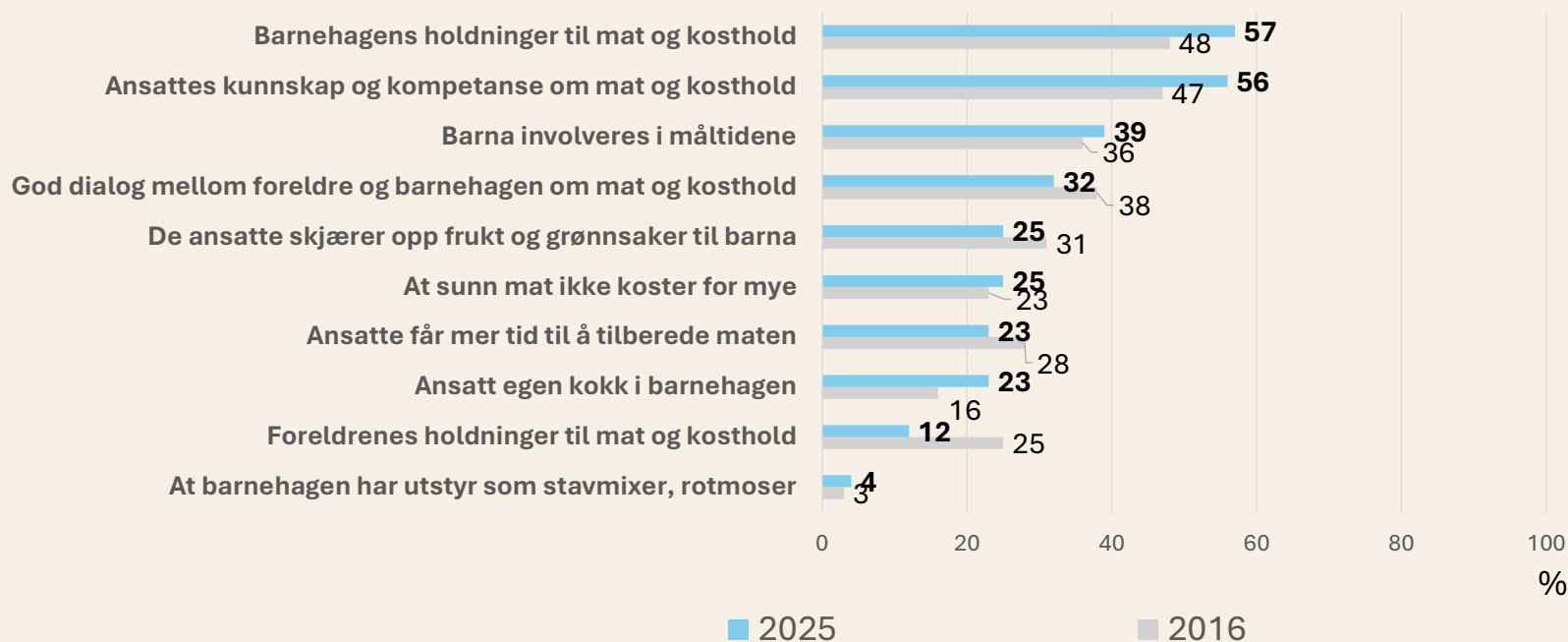
De vigtigste driverne



Barnehagens holdninger til mat og kosthold og de ansattes kunnskap om dette er viktigst for et sunt mat- og måltidstilbud i barnehagen.



Spm.: Hva mener du er viktig for å sikre at barn i barnehagen får et sunt mat- og måltidstilbud? Blant disse utsagnene. Kryss av for inntil tre utsagn som du mener er aller viktigst.

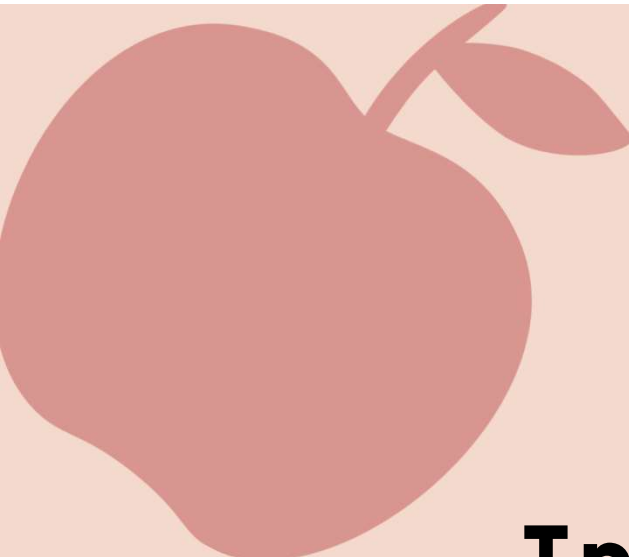


VIKTIG: Spørsmålstype i 2016:

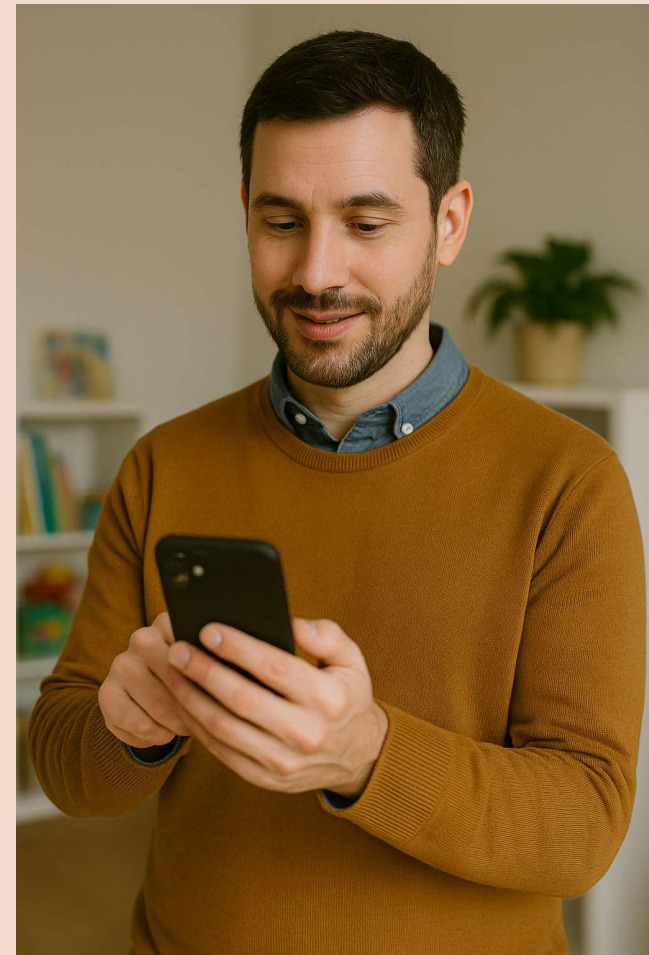
Hva mener du er viktig for å sikre at barn i barnehagen får et sunt mat- og måltidstilbud?

Du vil få se 4 ulike utsagn og skal krysse av for hvilken du mener er viktigst og hvilken du mener er minst viktig av disse. Dette vil gjenta seg x ganger. Her er «maxdiff» modulen lagt in.

Verdiene i 2016 er justert slik at betydningen er forholdsmessig med 2025 for sammenlikningens skyld. (totalt sett har verdiene i 2016 og 2025 samme sum: 296).



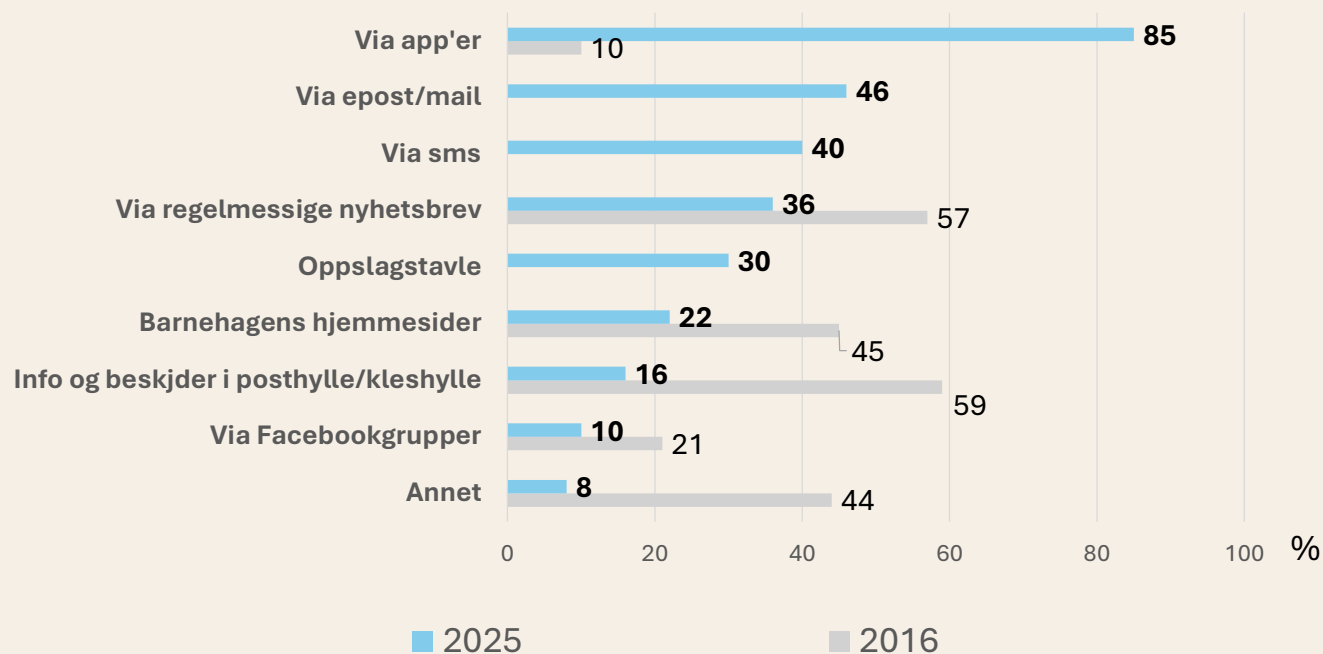
Informasjon og opplæring



Det er blitt mye mer vanlig å kommunisere med foreldrene via apper.



Spm.: Hvordan informerer/kommuniserer barnehagen i dag med foreldrene? Flere svar mulig.



I 2016 ble e-post/mail, sms og oppslagstavle svart under Annet.

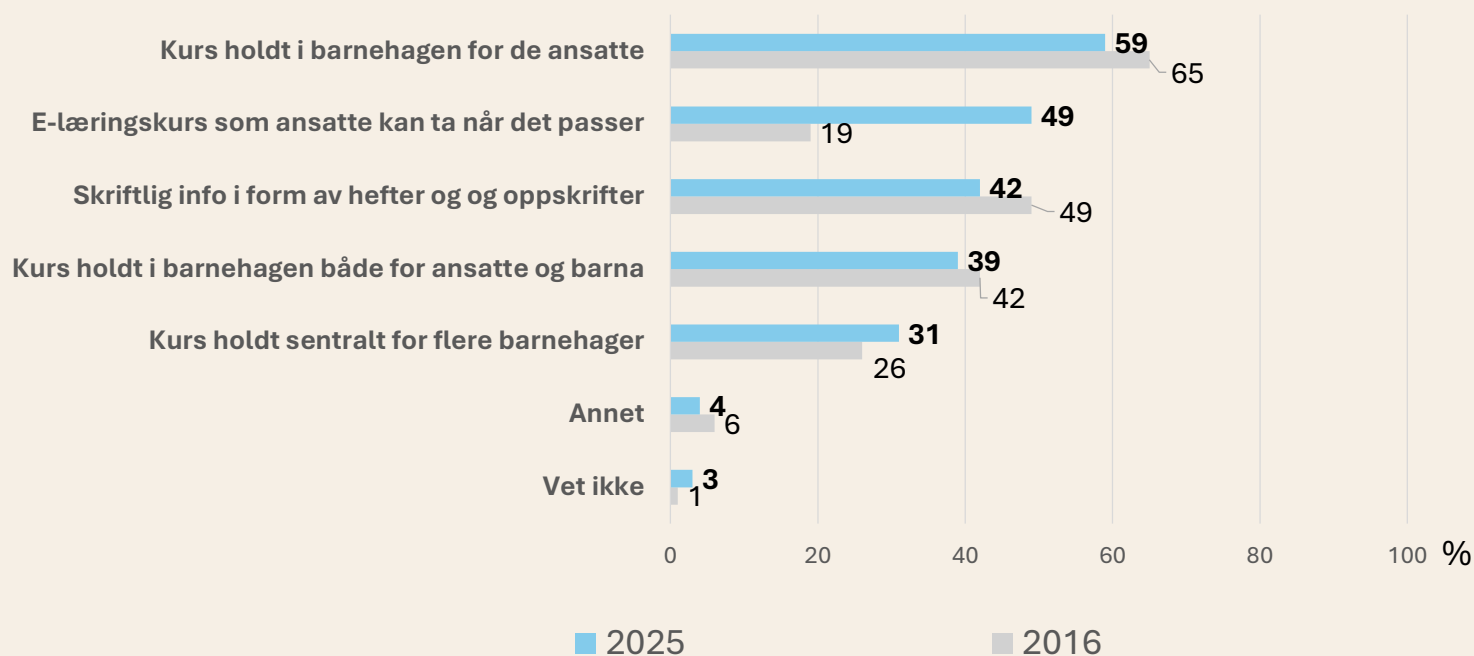
I 2025 er «snakke med foreldrene, /muntlig dialog» mye svart på Annet.

Se vedlegg for type apper som er mye brukt

E-læringskurs som ansatte kan ta når det passer har økt betraktelig som en god måte å øke kompetansen rundt mat og kosthold.



Spm.: Hvordan mener du at barnehagen på en best mulig måte kan øke kompetansen rundt mat og kosthold? Flere svar mulig.



2025: På Annet er det flere svar på at en ikke trenger mer kompetanse eller at en ikke har nok ressurser i barnehagen (stillinger og tid)

Spm: Det er Opplysningskontoret for frukt og grønt som er oppdragsgiver for denne undersøkelsen. Har barnehagen du jobber noen spesielle ønsker/temaer som Opplysningskontoret for frukt og grønt kan bidra med? Temaer kan være om ernæring og kosthold, matfaglig spørsmål og problemstillinger knyttet til smak og tilvenning.

Oppsummering av svarene (Chat GTP basert på åpne svar):

Mange barnehager uttrykker et ønske om mer støtte fra Opplysningskontoret for frukt og grønt når det gjelder temaer knyttet til ernæring og kosthold i barnehagehverdagen. Et gjennomgående ønske er tilgang til praktisk og lettfattelig informasjon om hvordan man kan øke inntaket av frukt og grønt blant barna – både gjennom måltider og i pedagogiske aktiviteter. Det etterlyses konkrete tips til hvordan grønnsaker og frukt kan integreres i ulike måltider, og oppskrifter som er barnevennlige, enkle og økonomiske.

Flere barnehager peker også på behovet for faglig støtte og opplæring for ansatte. E-læringskurs, temapakker og korte informasjonsfilmer om ernæring, matens betydning for barnets utvikling og praktisk matlaging blir nevnt som verdifulle tiltak. Mange ser dette som en god måte å heve kompetansen uten å kreve store ressurser i en travel hverdag.

I tillegg er det ønske om materiale og inspirasjon som kan brukes i foreldresamarbeid – for eksempel plakater, brosjyrer eller digitale nyhetsbrev med råd om matpakker, matglede og hvordan man sammen kan skape sunne vaner for barna. Flere nevner også at det er viktig å formidle kunnskap på en positiv og motiverende måte, uten å være moraliserende.

Samlet sett ønsker barnehagene seg faglig forankret, inspirerende og praktisk støtte som gjør det enklere å jobbe systematisk med kosthold og matglede i barnehagehverdagen.



Vedlegg

Vanlige apper brukt av barnehager i Norge (kilde Chat GTP)

1. MyKid

1. En av de mest brukte appene i norske barnehager.
2. Funksjoner: Dagsrapporter, fraværsregistrering, meldinger, påmelding til ferie/fridager, bilder og dokumentasjon.
3. Brukervennlig for både ansatte og foreldre.

2. Kidplan

1. Brukes til daglige beskjeder, bilder, ukeplaner og påmelding til aktiviteter.
2. Integrerer også med kommuneadministrasjon i noen tilfeller.
3. En populær konkurrent til MyKid.

3. Vigilo

1. Brukes både i barnehage og skole.
2. Kommunikasjonsløsning med meldingsfunksjon, kalender, dokumentasjon og samtykker.
3. Ofte valgt av kommuner som ønsker én samlet løsning for oppvekstsektoren.

4. IST Home (Tidligere IST Direkte)

1. Brukes i noen kommuner, særlig der IST også leverer skoleadministrasjon.
2. Fokus på administrative funksjoner som registrering, søknader og betaling.

5. Transponder Meldingsbok

1. Brukt som et supplement eller alternativ, særlig i mindre barnehager.
2. Fokus på sikker og enkel meldingsutveksling.

Kommunale vs. private barnehager.

Kommunale barnehager bruker ofte Vigilo, IST eller lignende systemer som kommunen allerede har implementert for oppvekstsektoren.

Private barnehager står friere og velger ofte MyKid eller Kidplan, som er kjent for god brukervennlighet og foreldreopplevelse.