

Høringsinnspill til

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen

Høringsinnspillet kommer fra organisasjonen Norsk vegansamfunn.

Spesifikke endringsforslag i punkter under de enkelte anbefalingene i høringen.

Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og bygge på Helsedirektoratets kostråd (3. anbefaling)

Vi foreslår å nevne vegansk kosthold / veganske retter/alternativer spesifikt sammen med vegetarisk mat, for å belyse denne meningsnyansen og mulige forskjellen, som kan være vesentlig for familier som lever vegansk.

Vi foreslår å tilføye «livssyn» der retningslinjene nevner religion og kultur. Dette fordi vegetarisk og vegansk kosthold ofte ikke er begrunnet i verken religion eller mer trivielle kostholdspreferanser, men i etikk. [Likestillings- og diskrimineringsombudet har fastslått at veganisme er å betrakte som et livssyn](#). Videre foreslår vi følgende:

- Legg til «gjærne vegansk» i setningen: «Dersom det tilbys varmmat hver dag, bør fisk tilbys minst 1-2 ganger per uke og vegetarrett én gang i uken eller oftere», slik at det blir: «Dersom det tilbys varmmat hver dag, bør fisk tilbys minst 1-2 ganger per uke og vegetarrett, **gjærne vegansk**, én gang i uken eller oftere»
- Legg til «livssyn» i setningen: «Med større religiøst og kulturelt mangfold er det viktig med god kunnskap om hvordan man best kan tilrettelegge for barn som på bakgrunn av religion eller kultur har begrensninger knyttet til hva de kan spise eller drikke», slik at det blir: «Med større religiøst og kulturelt mangfold er det viktig med god kunnskap om hvordan man best kan tilrettelegge for barn som på bakgrunn av religion, **livssyn** eller kultur har begrensninger knyttet til hva de kan spise eller drikke.
- Legg til «eller vegansk» i setningen: «Dersom barnehagen har mange barn med ulike behov knyttet til matservering, kan flere av disse hensynene ivaretas ved å tilby et vegetarisk alternativ», slik at det blir «Dersom barnehagen har mange barn med ulike behov knyttet til matservering, kan flere av disse hensynene ivaretas ved å tilby et vegetarisk **eller vegansk** alternativ».
- Legg til følgende setning (med lenke til nettside) sist i nederste avsnitt: [«Helsenorge.no har informasjonssider om barn og vegetarkost.»](#)
- Under *Praktisk/Sammensetning av retter*, legg til «veganske» i setningen: «Ved å av og til servere vegetariske retter til alle, imøtekommer man dem som av ulike årsaker

ikke spiser kjøtt/animalske matvarer, og matsserveringen forenkles», slik at det blir: «Ved å av og til servere vegetariske/**veganske** retter til alle, imøtekommer man dem som av ulike årsaker ikke spiser kjøtt/animalske matvarer, og matsserveringen forenkles»

- Under *Praktisk/Varmmat/Vegetarisk mat*, legg til «livssyn» i setningen: «Vegetariske matretter kan ivareta kosthensyn knyttet til religion eller kultur», slik at det blir: «Vegetariske matretter kan ivareta kosthensyn knyttet til religion, **livssyn** eller kultur»

Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig (5. anbefaling)

Vi foreslår å legge til en setning under setningen om laktoseintoleranse og melkeallergi med oppfordring om å tilby veganere og melkeallergikere tilbud om kalsiumberiket plantemelk.

- Forslag til setning: «**Barn som ikke drikker vanlig melk, som veganere eller allergikere, bør gis tilbud om kalsiumberiket plantemelk/-drikk, for eksempel soyamelk eller havremelk.**»
- Eventuelt kan hovedpunktet endres til å inkludere soyamelk og havremelk slik: «**Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk, eller beriket soyamelk eller havremelk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig**»

Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt (11. anbefaling)

- Foreslår å endre dette punktet til: «**Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer er sentralt.**»

Vi synes ikke det virker nødvendig å trekke fram fisk og sjømat som spesielt miljøvennlige matvarer. Det er mange miljømessige problemer med overfiske og oppdrett. [Mye av fiskerinæringen drives på en måte som ikke er bærekraftig](#), flere fiskearter er rødlistede, og det kan også være ansamlinger av miljøgifter og tungmetaller i fisk.

- Foreslår å nevne belgfrukter under beskrivelsen av dette punktet, eventuelt presisert som kikerter, bønner og linser, slik at beskrivelsen blir: «Helsedirektoratet anbefaler å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter, **belgfrukter (kikerter, bønner og linser)** og fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt, sukker og mettet fett. Et sunt kosthold sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold ved at mattilbudet dreies mot mer plantebaserte matvarer og fisk og mindre kjøtt, spesielt mindre rødt kjøtt.»