**FAGNETTVERK FOR BARNEHAGANE**

**Utviklingsprosjekt Fagområde**

**2011-2014**

**Kropp, rørsle og helse**

**Januar 2012**



**Innleiing**

Styringsgruppa for kvalitetsutvikling i barnehagane har bestemt at det skal lagast ei «oppskrift» på korleis kommunane kan jobbe med kvar sine fagområde, Barnehagane i Årdal kommune har fått tildelt fagområdet **«Kropp, rørsle og helse»** Denne oppskrifta skal inkludere, og samtidig vere med å styrkja alle barnehagane på det valte fagområdet.

**I Årdal kommune har desse jobba med utviklingsprosjekt fagområde:**

* Rigmor Hov, Uravegen barnehage,
* Ellen Malene Alme, Einehaugen barnehage
* Tonje Lund Tufte, Ve barnehage

Me har hatt tre samlingar, der me har hatt idémyldring, lese fagstoff og samanfatta vårt og innsamla materiell. Me har delt dokumentet i fagkunnskap, progresjonsplan og idébank. Delar av idébanken er henta inn frå dei ulike barnehagane i kommunen.

Me håpar og trur at detta utviklingsprosjektet vil komma til nytte for kommunane som tek del i dette fagnettverket.

**Innhaldsliste**

**Kropp, rørsle og helse s. 4**

**Ro s. 5**

**Barn og fysisk aktivitet s. 7**

**Mat og helse s. 19**

**Litteraturliste s. 29**

**Kropp, rørsle og helse**

I Rammeplanen for barnehagane står det at barn er kroppsleg aktive og dei uttrykkjer seg gjennom kroppen.

*«Gjennom kroppsleg aktivitet lærer barnet verden og seg sjølve og kjenne».*

 Barn sin kontakt med andre barn startar som oftast med kroppslege signal og aktivitetar. Kva slags respons dei får på signala dei sender ut, har betyding for utviklinga av sosial kompetanse. Det er derfor viktig at vi stimulera og bidreg til at barna

får eit godt forhold til seg sjølve og kroppen sin.

Det er viktig at barna utviklar motoriske ferdigheitar og beherskar kroppen sin, slik at dei

opplever meistring i kvardagen. Variert fysisk aktivitet både ut og inne, stimulera til denne

utviklinga og er av stor betyding for barnet.

Barnehagen skal  og bidra til å gje barna gode matvanar og fremje eit sunt kosthald. Sosial og helsedirektoratet seier at:

*«Hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men fordi så mange måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse. Arbeidet med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene*»

Barnehagen er ein pedagogisk og helsefremjande institusjon. Arbeidet med helse, måltid, kosthald og hygiene er nedfelt i barnehagelova, rammeplan for barnehagen sitt innhald og oppgåver og forskrift for miljøretta helsevern i barnehagar. Med andre ord så er sunne og regelmessige måltid i barnehagen eit viktig innsatsområde for betre kosthald blant befolkninga.

 For at kroppen skal fungere best mogleg er det naudsynt at barnehagekvardagen blir lagt opp slik at det er veksling mellom aktivitetar, måltid og kvile.

Viser til Stortingsmelding 41 Kvalitet i barnehagen som uttaler at:

”*Barnehagen kan bidra til sunn helseatferd og redusere sosiale helseforskjeller gjennom å legge til rette for fysisk aktivitet og gode kostvaner. Fysisk aktivitet, mat og måltider er generelt grunnleggande element i et hvert barns hverdag. Barnehagen skal bidra til at barna utvikler en grunnleggende forståelse for hvordan de kan ta vare på egen helse*.”

**Ro**

Barn er kroppslig aktive og dei uttrykker seg mykje gjennom kroppen. I småbarnsalderen tileignar barna seg grunnleggjande motorisk dugleik, kroppskontroll og fysiske eigenskapar. God veksling mellom aktivitet og kvile er viktig.

Jamfør Rammeplan for barnehagen skal barnehagen organisere kvardagen for barna slik at det er ei veksling mellom periodar med ro, aktivitet og måltid. Når ein planlegg barnehagar vert det lagt vekt på at barna skal kunne ta del i aktiv læring og ulike aktivitetar. Men barnehagen skal og vera tilrettelagt for at barna skal kunne danne små grupper og ha høve til å trekke seg tilbake.

Barn er flinke til å ta naturlege pausar, den evna ser ut til å vera innebygd. Barna får ein pust i bakken samstundes som pausane er naudsynte for å bearbeide sanseinntrykka og erfaringane dei gjer seg. Ein kan sei at det er i “pausen” barna lærer.

Blant sansane er hørsel den som er viktigast for språk- og taleutviklinga. Barnet lærer ved å lytte. Å lytte til det talte språket er livsviktig stimulering for barnet. Dette utviklar språket til barnet.

Støynivået i dei miljøa småbarn oppheld seg i er til tider alt for høgt, slik at små barn venner seg til å ha eit høgt lydnivå rundt seg. Barn treng å øve seg i å vere stille og lytte fordi det er grunnlaget for deira språkutvikling.

Kvardagen til mange barn er i dag svært travel. I dag tilbringer dei fleste barn store delar av dagen sin i barnehage, og det fins fritidsaktivitetar for barn heilt ned i 1 til 2 årsalder på ettermiddagstid. Menge foreldre er og aktive sosialt og på aktivitetar, der barna vert med på “lasset”.

Undersøkingar frå USA og Sverige syner no at barn søv ca 1 time mindre enn for 20 -30 år sidan. Det fins og no mange tilbod innan underholdning, tv, spel, som stel tid frå søvnen.

Forskinga viser at barn som får for lite søvn kan bli meir urolige enn andre som søv meir. Uroa kan gje utslag i dårlig konsentrasjon, utagerande åtferd og for lite høve til å finne ro for å sortere inntrykk og opplevingar. I Sverige har ein jamvel sett at barn vert feildiagnostisert med ADHD på grunn av uro som ein i ettertid har kunna sett har komme av for lite søvn.

Tv har vorte ein arena der barn tilbringer ein del tid. Foreldre let ofte barna “slappe” av framfor tv-skjermen. I forskarmiljø er det diskutert ein del om dette er reell avslapping. Utvalet av program og kanalar er stort, og ein kan heile tida byte mellom det som er spennande. I mange av desse programma vert barna “bombardert” med lyd og bilde. Hjernen tek inn inntrykka og bearbeida desse. Ein kan spørje seg om barna kviler i denne settinga.

Barnehagen kan vere med på å sørgja for at barna får gode “pusterom” i kvardagen.

Det viser seg at urolige barn vert rolegare ved at dei får kroppskontakt. Fysisk kontakt roar betre enn munnlig irettesettingar.

I all aktivitet med barn er det viktig å roe ned etter aktivitetar, då barn ikkje kan “økonomisere” kreftene sine.

Konkret kan barnehagen:

* Være ute i naturen - bruk sansane - lytt, lukt, sjå og smak
* Del barna i små grupper
* La barna ta på kvarandre - massere ansikt, rygg og bein
* Lytt til rolig musikk - ligg på tepper/madrasser
* La barna ta fotbad - bruk oljer og massasje
* Øv på å lytte - på vaksne som fortel, til lydbok/cd

**Barn og fysisk aktivitet**

Eit barn gjennomgår ei voldsom utvikling frå det ligger på stellebordet til det spring omkring som 6 – 7åring. Ein god bevegelsesutvikling bidreg til barnets intellektuelle, kjenslemessige og sosiale utvikling. Gjennom bevegelse skaffar barnet seg informasjon av alle slag, og lærer om seg sjølve og omgivnaden. Etter det vi i dag veit, er leik og allsidig bevegelseserfaring av stor betyding for hjernens utvikling. Dermed vil eitt barns bevegelsesevne vera fundamentalt for barnets totale vekst og utvikling. Det er viktig at vi legg forholda til rette, slik at barna kan få utfolde seg fysisk. Dette stiller krav til heim, barnehage og skule. Barn som blir hemma i sin bevegelseutfoldelse av miljømessige eller andre grunnar, kan setjast tilbake i utviklinga - fysisk/motorisk, emosjonelt, sosialt og intellektuelt.

**Fysisk aktivitet inne**

I barnehagen er det lite plass å utfolde seg til fysisk aktiviteten inne. Men det gjeld å sjå løysingar. Møblar og anna inventar må kanskje ryddast til side for å få ”fri” plass. Dei må også vera så robuste at dei kan brukast til å krype under, hoppe over, ned frå eller flytte seg i forhold til på mange måtar. Barn vil prøve ut og utforske alle slags hindringar i sine omgjevnad om vi berre gir dei lov til det. Ein bør sjå på korleis garderoben og andre rom kan nyttast, eventuelt med små forandringar. Ofte har barn sjølv idear til forandringar og organiseringar som dei vil prøve ut. Dei vaksne kan leggje til rette for fysisk aktivitet på eit leikerom med ulike slags utstyr der barna kan få sjanse til å klatre, hoppe, og rulle. Golvet er også eit godt rørslemiljø. For barna vil golvet vera ein plass der dei kan boltre seg med sine aktivitetar av ulike slag t.d. springe, løfte, rulle, krabbe eller kravle, bære eller flytte seg mellom ulike nivå osv. I eit avgrensa område, er det enklare for dei vaksne å ha oversikt over kva som skjer, observere og stimulere og vera i kontakt med det enkelte barn. Ein gymnastikksal vil ha den same funksjon, viss det er mogleg å låne. Her er to forslag for fysisk aktivitetar inne.

**Progresjonsplan:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Aldersgruppe** | **Kjenneteikn** | **Kva kan me gjer inne** | **Kva kan me gjer ute** | **Litteratur** |
| 1- 2 åringen | - Treng ”tumleplass- Grovmotoriske aktivitetar- Sansemotoriske aktivitetar - utprøving/meistring av kroppen- Begrep/ songleikar | - Grovmotorisk leik - Puter, madrassar, trampoline, tjukkas og sklie- Store stableleiker, puter - byggja opp og riva ned- Bevegelsesangar med fokus på kroppen- Leggja til rette avdelinga for grovmotorisk aktivitet, ha god golvplass- Dans og rytme- Vassleik- Male med store bevegelsar - bruke heile kroppen- Bestikk (skei) | - Gå på ulikt underlag, småkupert terreng- Skyve vogner/trillebåre- Gå inn og ut av sandkasser- Små hinderløyper- Tur i nærmiljøet |  |
| 2 -3 åringen | - Grovmotorisk aktivitet- Begynnar med sosial utvikling, samarbeid- Konstruksjonsleik- Balanse og kroppsholdning- Beveger seg mykje | - Bygga opp og riva ned med puter, klossar og papp- Samarbeidsleik, til dømes trilla, sentra ball- Balansera, halde overkroppen oppe- Hinderløype- Balansera på flate stokkar- Stasjonstrening med konkrete øvingar- Byggja med duplo- Handvask- Bruka bestikk (gaffel og kniv) | - Hinderløypa- Kroppsbalanse i bakke- Ulent terreng- Leik med ball- Sykkel- Tur til plassar som gir litt motorisk utfordring |  |
| 3- 4 åringen | - Spring- Betre balanse- Klatrar- Kastar- Utviklar finmotorikken- Retningssans og romfølelse er utvikla- Trassalder- Samleik | - Balanseøvingar - over og under- Perler- Klippa med saks- Puslespel- Stasjonstrening- kasta ball/erteposar, balansera, krypa, kasta- Ulike byggjeklossar- Ulike sangleikar- Teikning | - Sistenleik- Stafettar- Klatra - stein, tre, leiketårn ol- Stasjonsleik- Fallskjermleik- Ulike sangleikar |  |
| 4- 5 åringen | - Stor aktivitetstong- Meistrar mykje- hopp, balanse, løp, klatring- Kan kombinera to ting- God med ball- God finmotorikk- Treng store og trygge leikeområde | - Veving- Små perler- Skrive namnet sitt- Vere med på daglegdagse gjeremål- koste, moppe, rake, dekkja på bord- Sanseløype- Stasjonsleik- Hoppa paradis- Hinderløypa- Aktivitetar der ein brukar kroppen som reiskap - gå trillebår, bere kvarandre- Ulike sangleikar- Massasje, fotbad | - Natursti, med ulike postar- Aktivitetsløype med krevjande aktivitetar- Snekring- Hinderløypa- Ulike sangleikar- Aking- Skogsturar med terreng, som gir mykje utfordring |  |
| 5- 6 åringen | - Stabile bevegelsar- Likar grovmotoriske aktivitetar- Søkjer utfordringar- Lett overgang frå ein bevegelse til ein annan- God finmotorikk- Leikar saman med andre- Hjelpsame med dei yngre- Jentene utviklar seg tidlegare enn gutar- ”Meistringsleik”- villare enn før- Regelleik- Meir sosialt engasjerte- Fullt utvikla syn- Kan både kaste og ta i mot ball | - Samarbeidsleik, t.d. lagstafettar- Massasje, fotbad- Pardans- Mattematikk- Veving- Småperler- StasjonsleikBall- små og storeMeistrar å kle av og på sko og klede- Musikk og rytme- Bevegelse - stopp og start | - Hoppe paradis- Hoppa tau, strikk- Tohjulssykkel- Sparkesykkel- Sykkelløp- Sykkeltur- Stafettleik- Ferdigheitsleik, t.d. sykla mellom kjegler, klatra i taustige- Sanseløyper- Natursti med ulike postar (enkle spørsmål, bilete og aktivitetar)- Aking- Ski- Turar i utmark, til område med utfordrande miljø- Måka snø- Bruka skuleplass, ballbinge, idrettsanlegg- Basseng |  |

**Idebank**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aldersgruppe** | **Song /songleikar** | **Aktivitetar** | **Litteratur** |
| * 1. åringen
 | - Hendene på hovudet- Tommelfinger- Lille Petter edderkopp- Du har to auger- Ro, ro din båt- Alle barna klappar- Hokus og pokus- Haren ut i graset- Punktum, punktum, komma, strek- Bjørnen sover- Putte og vennene hans \*- Putte på oppdagelsesferd \* | -Vassleik - Maling på store ark | -Minstemann- eit hefte av Irene Norberg\*Musikkeventyr for barn av Kjersti Knudsen |
| * 1. åringen
 | - Hovud, skulder kne og tå- Eple og pærer- Ro, ro til fiskeskjer- Her ser du heile kroppen min- Her kjem ho mor- Hoppe sa gåsa, danse sa reven- Danse boogie woogie- Haren ut i graset- Måndag, tysdag, klapp.. |  | -Språklek- stimulerande språkøvelser i barnehagen av Carin Rydja og Ellen Heidi StrandGymlek- småbarnsgymnastikk. Eit idehefte til vaksne av Norges gymnastikk og turnforbund ([www.gymogturn.no](http://www.gymogturn.no)) |
| 3-4 åringen | - Ein liten undulat- Boogie woogie- Hovud, skulder, kne og tå- Apekatten Bongo Bongo- Tøysesang | - Alle mine kyllingar- Fugledansen- Danse i ein ring- Fallskjerm leik- Rebusleik- stå i ring, springe ut og hente ulike ting som den vaksne seier- Apekatten- hermeleik. Gjere det den vaksne eller eit barn gjer. | - Aktiviteter i ulike miljøer av Anne Britt Nilsen og Tore A. Nilsen- Sansemotorisk funksjon- en føresetnad for læring. Emnehefte 1 og 2 av Jørgen Haug |
| 4-5 åringen | Per sjuspringBro, bro brileEg gikk meg over sjø og land | - Haien kommer- Tak over skapet- Doktorsisten- Alle mine kyllingar- Skattejakt- Lathans, soldat og konge: Fritt rundt i rommet. Når musikken stoppar, seier den vaksne anten soldat, lathans eller konge, og barna skal vere det.Lathans:står på golvet med hovudet og hendene slapt mot golvetSoldat: ligge på golvet, rett som ein strek og stiv tømmerstokk, armane ned langs kroppenKonge: stå med føtene frå kvarandre og armane strekt over hovudet \* | - Snakkepakken - Lucie Fossum Ihlen og Lena M. Finnanger- Uteboka av Espen Farstad og Dag Heyerdahl Larsen- Lek og læring i naturen av Gisle Grimeland- Barn oppdager naturen av Kirsti Halvorsen og Magnhild Tveit\*eit lite døme frå Gymleik |
| 5-6 åringen | - Lang, lang rekke | - Katten og musa- Stiv heks- Hol i hatten- Slå på ringen- Ta den ring- Kongen befaler- Raudt lys- Ballsisten | - Kom ut! Barnas store friluftsbok av Øyvind Berg |

Me har ikkje sett opp så mange songar, då detta ofte vert henta fram alt etter tema og årstid.

**Idebank frå barnehagane i Årdal**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Aldersgrupper**  | **Aktivitet**  | **Gjennomføring/ rekvisittar**  |
| 1-3 år | **Musikksamling** Samlar barnegruppa i ein ring på golvetBruker Ole Brum som ”leder” samlinga. Ein vel sjølv om kor langt ein vel å gå med samlingaHar ein tøypose med ulike dyr, eit og eit barn trekk opp eit dyr. Me syng og dramatiserer, gjer bevegelsar til songane. Fokus: lydar, dyr, song og drama.Vel ut ein – to songar. Gir barna instrument. Syng og spel songane, fort, seint, lågt eller høgt. Fokus: takt, volum og tempoLegg vekk instrument og bruker kroppen som instrument. Fokus: Kroppen som instrument og kroppen. Avsluttar med ”vaskemaskinen”, barna ligg og slappar av på golvet medan dei høyrer på roleg musikk og ein vaksen stryk/ ”vaskar” barna på ryggen.  | Ole Brum bamseTøypose, dyr, songar frå ”*musikkbarnehagen*”Instrument Klassisk musikk er avslappande eller ein vaksen kan synge. |
| 3-5 år | Oppvarming; barneaerobicVel musikk som ikkje er for rask. Øv 1 sidegalopp til venstreØv 2 stå i ro med høge kneløftØv 3 sidegalopp til høgreØv 4 stå i ro , høge kneløftGjentaRefreng; armane langs med sida; høgre fot fram og helen i golvet, repeter med venstre fotGjenta i heile refrenget og gjenta neste vers og refreng.Aktivitet; AV GOLVET.Vaksne og ungar held kvarandre i hendene. Store ungar klarar det åleine.Legg matter eller ulike objekt som ungane kan stå på rundt om på golvet. Alle går rundt medan musikken spelar. Når me stoppar musikken , skal ein går fort til eit av objekta og stå på denne. Ingen skal stå på golvet. Når musikken startar skal ein ut og gå igjen. Ein kan variere aktiviteten, t eks, hoppe, hinke, krype, åle seg eller gå baklengs mellom objekta. | God plass Cd spelarMusikk ; ikkje for rask, ungane lyt klare å halda følgje med takten i musikken. Cd spelar; musikk med fart i.MatteBenkarKassarStolarPuter , bruk det som er der til å stå på.God plass, kan og brukast ute |
| 1-3 år |  **Drama**I denne alderen er det naturleg å bruka mykje song og regler med rørsle. Dei minste lærer mykje ved å vera kroppsleg aktive, samt at dei brukar sansane.For dei minste i denne aldersgruppa er det viktig at den vaksne leikar med og benemner kroppsdelar ved stell og når ein har ungen på fanget. Slik får barnet oppleving av eigen kropp og eit positivt samspel.Drama og musikk går mykje over i kvarandre. Dei eldste i denne aldersgruppa har glede av og nytte av konsentrasjonsøvingar innanfor drama. T.d. kan ein bruka tromma, og når den stoppar, skal ungane leggja seg på magen, ryggen o.s.b.« Puta som går rundt» er ein annan variantDrama er også naturleg i samband med sinnstemningar/kjensler. Me kjenner på å vera sint, redd, glad o.s.b. Her brukar me mimikk og kroppsspråk. Ein kan gjerne understreka ved hjelp av musikk, samt bilde/kort. | Døme på songar/regler som er aktuelle:« Hendene på hove»«Lille Petter Edderkopp»«Alle barna hoppar» etc.«Her ser du heile kroppen min»«Gå i skogen»Døme her kan vera « Titill, tåtill…»Her sender ein ein ertepose rundt til ungane som sit i ring. Når ein sluttar å spela på tromma, skal den som har erteposen kasta den opp i lufta før han/ho sender den vidare.Litteratur: Rammeplan, Kunnskapsdepartementet « Den første sang» (Norsk Musikkforlag A/S) «Snakkepakken» «Minstemann» |
| 3-5 år | Imitere ulike dyr/skapningar som mus, slange, fugl, robotStafett. Leike dyr i skogen , som skal henta ”mat” til hiet/reiret sittLeik med småapparat. Erteposar. Erteposen kan vera eit egg. Borna er fuglar som skal passe på egget.Hinderløype. Tur i jungelen. Pass opp for krokodillene i elva.Vera trollungar i skogen. Bli til stein når sola kjem.Trollungar om kveldenMed desse aktivitetane får borna bevege seg på ulike måtar. Aktivitetane vert ofte meir leikeprega og spennande når ein lagar ein historie rundt dei. | Bruk eit stor rom/gymsal.Samlast ved vegg. Bevege seg over til andre sida på ulike måtar”Mat” (små apparat) midt på golvet. Barna blir delt inn i lag. Laga skal henta ”mat”, kun ein ting i gongen, heilt til det vert tomt. Det laget som har mest mat har vunneBorna(fuglane) skal bevega seg med ”egget” på ulike kroppsdelar: rygg, mage, på hovudet, armen. Skifta etter instruksjonLage hinderløypa i salen, bruka ulike apparat. Borna skal bevega seg rundt i jungelen og passa seg for krokodillene i elva (ikkje trø på golvet)Borna beveger seg rundt i salen etter musikk. ”Frys” når musikken stoppar.Alle ligg på ei madrass. Skal kvila etter ”Trollmors voggesang” |
| 1-3 år |  **Fysisk aktivitet inne.**\* Mini-røris\* Hinderløype | Cd m/musikk og enkel instruksjon på svensk. Følgjer med ein stor plakat der ein ser alle rørslene gjennom alle songane. Enkelt, men veldig fengande. Passar nok best for dei eldste i gruppa. Programmet varar ca 15 minutt.* balansere på ein brei benk (anten krype eller gå)
* klatre i ribbevegg
* hoppe frå ein benk/stol,
* krype gjennom ein rokkering
* gå slalåm mellom stolar eller kjegler

Bruk gjerne musikk når du har hinderløype (prøve å gå i takt, stoppe når musikken stoppar o.l.) |
| 3-5 år | Hinderløype /Leggje til rette stasjonstrening.BalansemiljøUtstyr: benker/lav bom/stoler, matte i enden.BallmiljøUtstyr: mjuke ballar.MattemiljøUtstyr: matter HoppemiljøUstyr: bord/kasse med dynematte eller tjukkasen bakTjukkasen KlatremiljøUtstyr: ribbevegg, benk festast i ribba (Nb: ikkje høgt). Matte/dynematte under”Hermegåsa” med erteposeFysisk aktivitet på puterommetUtstyr: former, storleik og ulikematerial. Små, store puter. Puter former som hjerter, måne og fantasidyr.Sklie/rutsjebane | Balanse på benker. Gå over med armane ut og blikket fram, gå til midten og gjer eit lite hopp. Gå til midten og snu heilt rundt osv.Kaste til kvarandre, kaste opp i lufta og ta imot, sparke til kvarandre. Hoppe m/samla bein, gå baklengs, springe sikksakk, krype, rulle tømmerstokk osv.hoppe ned frå bordet, og landa på madrassen. Stå på kasse og hoppe ned på dynematte – landa på beina, landa på beina med armane opp, klappe 2 gonger før man landar, løfte knea og ta/slå på dei. Bruke den på alle mulige måtar, hoppe, rulle, løfte, dytte, slå, og kvile.Klatre opp i ribbevegg og rutsje ned på benk. Man kan også rutsje på magen og ryggen med beina først.Alle får ein ertepose som dei skal ha på hovudet og gå rundt i rommet. Dei vaksne kan gi oppgåver skal utførast utan at erteposen faller ned. Setje seg på huk, setje seg på rumpa, snu seg rundt.Bygge, hoppe, balansere, krype mellom putene. Springe, rulle rundt, klatra på madrassar og puter fleire saman. Legge til rette for rørsleleik og herjeleik. utfolde grovmotorisk, hoppe, turne og stupe kråke. Rolleleik: bygge hytte/hus/slott av dei mange putene. Leike mor, far og barn, eller riddarar, prinsar eller prinsesser. Riddarar som skal fange ein drage som har gøymt seg i ein hole.Klatra opp trappa og skli ned i ein haug med puter. Litteratur:”Gymlek” idehefte til treneren og læreren, Norges gymnastikk – og turnforbund”Skritt for skritt”, Ellen Moen og Arne SivertsenBøkene gir oss fleire tips og retteleiing for andre fysisk aktivitetar. |
| 1-3 år |  **Fysisk aktivitet ute**“Sprellsamling”1-2 åringar elskar musikk med “store” rørsler til. Slike samlingar kan ein like godt gjera ute som inne. MEN det krev engasjerte vaksne da barna ute har mykje ytre påvirkningar som kan stele oppmerksomheta. | Utstyr:cd-spelerFallskjermen Sprell-cd - Sprell levendeSprellsamling:* Dans etter fengande sang,spor 1
* Gjere øvingar til songen Liten men likevel stor, spor 4. Krabbe,hoppe,vinke
* Bruke fallskjerm til sangen Borte,titt,titt, spor 8

 Vaksne held fallskjerm, barna er under,løfter den opp og ned i takt med songenBruk andre songar med rørsler om du ikkje har denne cd`n. |
| 3-5 år | Gå på tur i naturenMål : leite etter pinnar,Samle alle pinnane, sjå på størrelse, liten,mellomste og størst. Lage bokstaver. Bruke pinnane til hinder, hoppe over,mellom,bak. Lage ruter (paradis) ein skal hoppe inni | Bruke både fysisk aktivitet, logisk tenking, utfordring.Pinnar i ulike størrelsar og fasongar |
| 1-3 år |  **Mat/ måltid**Bursdagsfeiring * Fruktsalat/ dessert
 | Barnet som har bursdag får i forkant velje kva han/ho vil ha til frukt. Ein legg fram bilete av ulike frukter, der barna får velje tre stykkjer ilag med vaniljesaus, rosiner og tutti frutti strø. Den dagen barnet har bursdag blir frukta kutta opp i terningar og lagt i ulike skåler. (Dette kan barna vera med på dersom det er ynskjeleg). Sjølve feiringa: Alle skålene blir sett fram, kvart enkelt barn vel kva dei vil ha i si skål. Der er sjølvsagt bursdagsbarnet som får forsyne seg fyst. |
| 3-5 år  | Mat ute ved grua.Fisk og ulike grønsaker. | Handleliste- kva ein treng, innkjøp. (Barna kan bli med på butikken om dei vil det)Tenne opp i grua. Barna kan vere med å bera ved (viktig å tenke på tryggleiken) .Finne fram alt ein treng- skjerefjøl, kniv, fisk, grønsaker og bollar til å ha råvarene i. Barna hjelper til med oppdelinga.Alle barna får utlevert aluminiumsfolie. Så går kvart enkelt barn og puttar det dei vil ha i si pakke. Denne blir merkt med namnet til barnet og lagt på grua. Då får alle sin eiga pakke.Denne aktiviteten kan ein òg gjennomføre inne.   |

**Mat og helse**

Som tidlegare nemnt skal barnehagen bidra til å gje barna gode matvanar og fremje eit sunt kosthald. Mat og drikke som inntas i barnehagen, enten den er medbrakt eller servert , utgjer ein betydeleg del av barnas totale kosthald i løpet av ein dag. Heim og familie har det grunnleggjande ansvaret for barn og unges kosthald, men da fleire av dagens måltider inntas i barnehagen, har barnehagen stor innflytelse på barnas matvanar og helse. Arbeidet med mat og måltider bør skje i nært samarbeid med barnas heim.

Gjennom dei siste tiåra er overvekt blitt eit aukande problem i samfunnet, også blant barn. Dei fleste barn behøver ikkje å redusere inntaket, men ha eit betre inntak. Matvanane til mange barn i dag aukar risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte- karsjukdommar seinare i livet. Dette kan førebyggjast ved å legge til rette for sunne matvanar frå så tideleg alder så mogeleg, også i barnehagen. Det er gode og mindre gode trekk ved kosthaldet til barn i Noreg. Dei fleste barn i førskulealder et frukost, lunsj, middag og kvelds, noko som er ein viktig del av det å ha eit sunt kosthald. Men barn får i seg før mykje metta feit og tilsatt sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom kosten. Dette er komme fram gjennom landsrepresentative kosthaldsundersøkingar gjennomført bland barn i alderen 1,2 og 4 år. Svakheita ved næringsinntaket hjå barna skuldas for lite grønsaker, frukt, fisk og grove kornprodukt, og for søte drikker, godteri, snacks, is, feite og søte kjeks og bakevarer. For å få ned inntaket av metta feit, må feite mjølke- og kjøttprodukt erstattast med magrare produkt.

**Helsedirektoratets anbefalingar**:

Helsedirektoratet anbefaler eit variert kosthald med mykje grønsaker, frukt, bær, grove kornprodukt og fisk, og redusere mengder av bearbeida kjøtt, salt og sukker. Helsedirektoratet anbefaler desse punkta:

* Et minst fem porsjoner grønsaker, frukt og bær kvar dag
	+ Halvparten bør være grønsaker
	+ Ein porsjon tilsvarer 100g og kan for eksempel være ein liten bolle salat, ei gulrot eller ei middels stor frukt.
	+ Varier mellom ulike typar grønsaker og frukt med forskjellige fargar. Bruk gjerne tomat, purre, kvitløk og løk.
	+ Du kan bruke friske, hermetiske, frosne, rå og varmebehandla grønsaker, frukt og bær.
	+ Et gjerne ein liten neve usalta nøtter om dagen i tillegg.
	+ Poteter er ikkje inkludert i ”5 om dagen”, men er ei viktig basismatvare. Poteter har høgare innhald av kostfiber og fleire vitaminer og mineral enn ris og pasta. Vel fortrinnsvis kokte eller bakte poteter.
	+ Belgvekstar som bønner, linser, frø, krydder og urter er heller ikkje inkludert i ”5 om dagen”. Desse matvarene har ofte eit høgt innhald av næringsstoff som kan gjerne inngå i eit variert kosthald.
* Et grove kornprodukt kvar dag.
	+ Dei grove kornprodukta bør til saman gi 70 -90g sammalt mjøl eller fullkorn kvar dag.
	+ Her er fire døme på korleis menga kan dekkast:
		- Fire brødskiver med ein stor del sammalt mjøl, for eksempel merket med ekstra grovt i brødskalaen.
		- Ein tallerken havregraut og ein porsjon fullkornspasta/fullkornsris
		- To tallerkenar havregraut
		- Ein tallerken grov kornblanding og to skiver fullkornsbrød
	+ Vel kornprodukt med høgt innhald av fiber og fullkorn, og lavt innhald av feit, sukker og salt. Bruk Nøkkelhullet og brødskalaen som hjelpemiddel.
* La magre meieriprodukt være ein del av det daglege kosthaldet.
	+ Vel meieriprodukt med lite feit, salt og lite tilsatt sukker
	+ Meieriprodukt med mykje metta feit, som heilmjølk, fløyte, feit ost og smør bør avgrensast.
	+ Vel fortrinnsvis nøkkelhullmerka meieriprodukt
* Et fisk to til tre gongar i veka. Bruk også gjerne fisk som pålegg
	+ Detta tilsvarar totalt sett 300- 450g fisk i veka
	+ Seks påleggsporsjonar tilsvarar omtrent ein middagsporsjon
	+ Minst 200g fisk bør være feit fisk som laks, øret, makrell eller sild.
	+ Vel fortrinnsvis Nøkkelhullsmerka fiskeprodukt
* Vel magert kjøtt og magre kjøttprodukt. Avgrens mengda bearbeidt og rødt kjøtt.
	+ Vel fortrinnsvis kvitt kjøtt, reint kjøtt og magre kjøttprodukt med lite salt.
	+ Avgrens mengda av bearbeidt kjøttprodukt som er røkt, salta eller konservert med nitrat og nitritt
	+ Avgrens mengda rødt kjøtt og bearbeid produkt av rødt kjøtt til 500g per veke. Dette tilsvara to til tre middaga og litt kjøttpålegg. Rødt kjøtt er kjøtt frå svin, storfe og sau.
	+ Vel fortrinnsvis nøkkelhullsmerka kjøttprodukt.
* Vel matoljer, flytande margarin og mjukt margarin, framfor hard margarin og smør
* Vel matvarer med lite salt og avgrens bruken av salt i matlaging og på maten
	+ Bearbeid matvarer bidrar i snitt ved 70-80 prosent av saltinntaket, vel derfor matvarer og ferdigrettar med lavt saltinnhald.
	+ Vel fortrinnsvis nøkkelhullsmerka matvarer og rettar.
* Unngå mat og drikke med mykje sukker til kvardags
	+ Vel vatn som tørstedrikk
* Ha ein god balanse mellom kor mykje energi du får i deg gjennom mat og drikka, og kor mykje du forbruker gjennom aktivitet.
	+ Bruk minst 30 minuttar kvar dag til fysisk aktivitet tilsvarande hurtig gange.
	+ Aktiviteten kan gjerne delast opp i bolkar i løpet av dagen.
	+ Avgrens mengda mat og drikka med høgt energiinnhald og lite næring, som brus, godteri og snacks.
* Sjå etter Nøkkelhullet!
	+ Nøkkelhullet gjer det enklare å velja sunnare. Helsedirektoratet og mattilsynet står bak merkeordninga.
	+ Samanlikna med andre matvarer av same type, oppfyller produkt med Nøkkelhullet eitt eller fleire av desse krava:
		- Mindre og sunnare feit
		- Mindre sukker
		- Mindre salt
		- Meir kostfiber og fullkorn

**Formålet med anbefalingane**:

Anbefalingane for inntak av næringsstoffa tar sikte på å gi retningslinjer for ernæringsmessige samansetning av eit kosthald som danna grunnlag for ei generell god helse. Anbefalingane tar utganspunkt i dagens kosthald og noverande ernæringssituasjon i dei nordiske landa og tar sikte på å gi grunnlag for planlegging av eit kosthald som er samansatt slik at det:

* Tilfredsstiller dei primære behov for næringsstoffa, dvs. sikra dei fysiologiske behov i forbindelse med vekst og funksjon
* Gir føresetnad for ei generell god helse og minskar risikoen for sjukdommar som har samanheng med kosthaldet.

**Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen**

I 2007 vart det utarbeid eit hefte som inneheld helsemyndigheitenes retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Retningslinjene er utforma som korte og konkrete punkter, med utfyllende informasjon til kvart punkt. Punkt 1-8 er om måltider og punkt 9-15 er om mat og drikke. Retningslinjene byggjer på gjeldande anbefalingar for ernæring. Kunnskapsgrunnlaget er gitt bakarst i heftet. For utfyllande informasjon sjå: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Sider/default.aspx>

Retningslinjene skal vere til hjelp med å planlegge måltider, bidra til at barna egner seg gode matvanar, haldningar, og får ein gode balanse mellom ernæring, ro og fysisk aktivitet. I løpet av ein dag er det anbefalt at barna skal minimum være i fysisk aktivitet 60 minuttar, mykje av denne aktiviteten vil forgå i barnehagen, da er det viktig å tilretteleie for spontanaktivitet og planlagt aktivitet, samtidig som det skal vere steder og tid for ro og avslapning.

Retningslinjene er som følgjande:

**Måltider**

Barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider kvar dag med medbrakt eller servert mat.
2. Sette av god til kvart måltid, minimum 30 minuttar til å ete, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunna ete frukost for dei barna som ikkje har ete frukost heime
4. Ha maksimum 3 timar mellom kvart måltid. Nokre barn, særleg dei yngste , kan ha behov for å ete oftare.
	1. Barna trenger påfyll for vekst, utvikling, leik og læring, visst ikkje blir barna normalt trøyte og kan verte utålmodige. Vatn er viktig tørstedrikk. Regelmessig og variert måltider gir eit stabilt blodsukkernivå, nokre som gir kroppen det beste grunnlaget for god yteevne.
5. Legge til rette for at dei vaksne tar aktivt del i måltidet og et saman med barna.
6. Legge til rette for eit godt fungerande og triveleg miljø under måltidet.
7. Sørge for god hygiene før og under måltida og ved oppbevaring og tilbreding av mat.
8. Ivareta måltidets pedagogiske funksjon

**Mat og drikke**

1. Maten bør varierast over tid og gi varierte smaksopplevingar.
2. Måltida bør settast saman av mat frå følgjande tre grupper:
	1. Grovt brød, grove kornprodukt, poteter, ris, pasta etc.
	2. Grønsaker, frukt og bær.
	3. Fisk, anna sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner og linser etc.
		* For å være ernæringsmessig fullverdige, bør måltida settast saman av mat frå alle dei tre gruppene. Ut frå kunnskap om småbarns kosthald og næringsinnhaldet i matvarene, vil variert bruk av matvarene frå desse gruppene over tid gi barna tilstrekkelig med energi og næring medan dei er i barnehagen. Med grovt brød meinast brød der minst halvparten av mjølet er sammalt.
3. Plantemargarin og olje bør veljast framfor smør og smørblandande margarintypar.
4. Drikke til måltida bør være lett, skumma eller ekstralett mjølk.
5. Vatn er tørstedrikk mellom måltida, bør også tilby vatn til måltida.
6. Mat og drikke med mykje tilsatt sukker bør unngåast.
7. Dei fleste markeringar og feiringar bør gjennomførast utan servering av søt og feit mat og søt drikke.

Dersom det blir tilrettelagt for sunne måltider etter anbefalte tidsintervall med vekt på ro og trivsel, samt gode moglegheiter for allsidig fysisk aktivitet, regulerer friske barn sitt eige matinntak etter kva dei treng. Det er difor ikkje utarbeid retningslinjer for mengde mat og næringsinnhald i det enkelte måltid i barnehagen.

**Barnehagens utfordringar**

Enkelte barnehagar i landet har vanskelig for å oppfylle anbefalingane frå Helsedirektoratet av forskjellige grunnar. For eksempel dårleg økonomi, lite kunnskap blant personalet, dårlege holdningar, hektiske dagar i barnehagen som gjev ein lite tid til å fokusere på måltida.

Utfordringar som ein ser går igjen i barnehagane er å bruke:

* Mindre salt
* Mindre sukker
* Mindre feit
* Meir fisk
* Meir grove kornprodukt

**Korleis få meir fisk og sjømat, samt korn og grove kornprodukt inn i barnehagen, og korleis redusere mengde feit, salt og sukker?**

Barnehagen har stor innflytelse på barnas matvanar fordi mange av måltida blir inntatt der. I løpet av ein dag inntar norske barn mellom 40 -60 % av det totale energiinntaket, som seier noko om at barnehagen har eit særskilt ansvar for å stimulera til eit variert og sunt kosthald.

**Korleis få meir fisk og sjømat inn i barnehagen?**

* For å auke inntaket av fisk og anna sjømat bør detta inngå i det daglege mattilbodet, både som pålegg(makrell i tomat, reker, fiskepudding, røktlaks osv.) og varm mat. Det er viktig med variasjon i tilbredinga, ein kan blant anna koke, steike, grille og ovnsbakte mange typar fisk.
* Dei vaksnes holdningar er viktige i barnehagen! Gjer sjømat til ein naturleg del av kvardagen.
* Det er viktig å legge til rette for at barna får smake, og ikkje minne dei på kva dei trur dei ikkje like.
* Å sette ord på korleis fiskesort barna et blir viktig for at barna skal veta kva dei får servert. Begrepet ”fisk” romma så mykje, og kan gjera at barna ikkje eter fordi dei ikkje veit kva dei får, og at fiskane smaker forskjellig.
* Lag mat saman med barna! Barn likar maten dei tilbedar sjølve. Her er det viktig at barna får konkrete oppgåver. ( dei skal lage ovnsbakt laks med grønsaker, og ikkje fisk til lunsj).
* Fisk som tur mat. Det er raskt å lage og smakar godt.(fiskekaker på pinne, fiskespyd, skattekiste, rekespyd, fiskeburgar, fiskesuppe osv..)
* Ha prosjekt og temadagar om fisk og sjømat
* Foreldresamarbeid

**Korleis få meir grove brød- og kornprodukt inn i barnehagen?**

* Mjølet som brukast til kvardag bør etter eit ernæringsmessig synspunkt, være grovt sammalt.
* Holdningane til dei vaksne er viktige. At dei vaksne eter med barne, viser matglede og har med seg grove brød eller kornprodukt til for. Eks. lunsj, vil ha ein positiv effekt på barna.
* Ein bør bruke brødskalaen aktivt for å sikre at brødet ein kjøper er meir enn 50% grovt. Grove kornprodukt gjer ein mett over lengre tid, er bra for fordøyelsen, og er dermed med å oppretthalda vektbalansen. Det å velje grove kornprodukt er viktig for å førebyggja dei store folkesjukdommane som hjerte – og karsjukdommar, kreft og diabetes type 2.
* Tilby barna grove brød og kornprodukt til frukost og lunsj dersom barnehagen serverer.
* Tilby barna kornblanding eller havregraut. Kjøp varer med lite sukker og feit, og meir kostfiber. Lag eigne frukostblandingar, så veit du kva du gir barna.
* Tilby barna grove brød, rundstykke, flatbrød til varm mat.
* Bak sjølv. Både med og utan barna. Lager ein for. Eks. pizza, pannekaker, vaffel osv, erstatt noko av det fine mjølet med det grove sammalt.
* Få foreldra med på laget! Matpakka heimast ifrå bør også bestå av minimum 50% grovt brød.
* Ha prosjekt, temadagar og liknande.

**Korleis kan ein redusera mengda feit og salt i kosten?**

* Bruk lett plantemargarin som bordsmør
* Ikkje følg oppskrifta slavisk, men bevisst redusera mengda salt og feit der det lar seg gjere.
* Laga mat frå botn av for å ha betre kontroll på kor mykje salt ein brukar og redusera saltet til ein barnevennleg mengde. Supper og sausa kan lagast på smør- eller kveitemjølsjevning, framfor halvfabrikat frå poser som inneheld mykje salt.
* Vel magre meieriprodukt som magre ostar og lett rømme, samt moderate mengda av detta på pizza og liknande.
* Tilby magrare mjølkeprodukt, som skumma, lett eller ekstra lettmjølk.

**Korleis redusera mengda sukker i kosten?**

* Kutte ned på mengda sukker i matlaginga
* Vel frukt i form av fruktsalat, smoothie, fruktfat og liknande framfor kaker, bollar og liknande ved bursdagsfeiringar og andre markeringar.
* Unngå å tilby pålegg som inneheld store mengde sukker, t.d. syltetøy.
* Ikkje overdriv sukkerbruken på graut og liknande. La gjerne ein vaksen være ansvarlig for å strø på eit lett dryss med sukker til barna dersom dei ber om det, nokre ønskjer kanskje ikkje sukker på.
* Bruk minst mogeleg hermetisk og tørka frukt som er rike på sukker.
* Tilby vatn mellom og til måltider, framfor saft og juice.

**Måltidets pedagogiske funksjon**

Måltida i barnehagen bør ha som mål å fremja gode kostvanar og helse. I tillegg kan ei rekka pedagogiske aktivitetar og mål knytast til mat og måltider. Eksempel på slike aktivitetar er barnas deltaking i matlaginga, dyrking, hausting og lokal mat produksjon, læring om ulike kulturars mattradisjon, språklig utvikling, utvikling av lukt- og smakssans, utvikling av finmotorikk, sjølvstende og samspel med andre, kunnskap om samanhengen mellom mat, kropp og helse. Når barna er med å lage mat gir det eigarforhold til maten, som kan være med på å påverka barnets val av mat og kva ein vel å smake på.

Nedanfor er nokre døme på kva ein kan ta med barna på:

|  |  |
| --- | --- |
| 1-2 år | Barna kan sitte rundt arbeidsplassen, namngi ingrediensar, lukte, føle, smake på. |
| 3-4 år | Røre, måle opp, skjære opp mjuk frukt. Ulike former |
| 5-6år  | Delta mykje i matlaginga, dele frukt, grønsaker, røre, måle opp( måleeiningar der ein bruker kaffikopp i staden for dl. eininga), lett rekning . |

 Det kan være lurt å ikkje ha for stor barnegruppa med seg når ein lagar mat, 2-5 stk er passe, avhengig av alder.

Hugs: tenk nytt, alternativt, ein treng ikkje å berre laga mat på kjøkkenet.

**Allergi. Intoleranse**

Fleire barn i dag har mat allergiar eller intoleransar ovanfor nokre mat produkt. Det vil sei at maten ikkje kan innehalda visse mat produkt. Gjer den det, vil vedkommande reagere alt frå kvalme , mageknip til svært alvorlege reaksjonar.

Det er viktig å innhente informasjon frå foreldre om barna har nokre allergiar eller er intolerante(laktose) mot noko typar mat, dette for å unngå ubehaglige og kanskje alvorlege reaksjonar for barnet.

 Den vanlegaste mat allergien er Cøliaki eller med eit anna namn glutenintoleranse. Meir om dette kan du lese på NCF sine heimesider. [www.ncf.no](http://www.ncf.no) for informasjon, tips og oppskrifter. Sjå også [www.allergimat.no](http://www.allergimat.no) .

**Bursdagar og feiringar**

Gjennom eit heilt år i barnehagen er det mange bursdagar, feiringar og markeringar. Da vil gjerne mange servera noko ekstra godt. Tradisjonelt har dette vore pølser, kaker, is og saft, men mange barnehagar vel no sunnare alternativ på merkedagar.

Tips:

* Tilbred eller be foreldre ta med seg ein kurv med frukt eller bær i staden for kake når barnet har bursdag.
* Lag smoothie, basert på frukt og bær er eit fargerikt og morsamt alternativ.
* La bursdagsbarnet være med å velje varm mat, bake rundstykke eller kva barnet har valt på dagen sin.
* La barnet velje mellom forskjellige menyar beståande av sunne og gode rettar.
* Vel ut nokre markeringar og arrangement der de vel å ha kaker og saft i løpet av barnehageåret. La barnet ete vanlig måltid først.
* Vatn kan pyntast med oppskåren frukt til festlige arrangement.

**Gode kokebøker og nyttige nettsider:**

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no) – bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifteter

[www.fiskesprell.no](http://www.fiskesprell.no) – heftet fiskesprell

[www.ncf.no](http://www.ncf.no)

[www.matallergi.no](http://www.matallergi.no)

[www.frukt.no](http://www.frukt.no)

Kokebok for alle – frå bollar til buritos. Gitt ut av helsedirektoratet.

**Litteraturliste**

E.Moen & A.Sivertsen. 1995. *Skritt for skritt,*Vett og Viten*.*

Farstad, Espen og Larsen, Dag Heyerdal.*Uteboka*

Disney Compani. *Vi leker en sang.* A/S Hjemmet

Grimeland G*.*1982. *Lek og læring i naturen*. Cappelen.

Halvorsen, K.V og Tveit, M.M. 1991. *Barn oppdager naturen*. Landbruksforlaget.

Haug, J. *Sansemotorisk funksjon – en forutsetning for læring* .*Emnehefte 1 og 2*.

Heiestad, H.*Sprell levende – en bok om aktiviteter*. Gan Aschehoug 2011

Helsedirektoratet.2009. *Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter*. Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet.2009. *Norske anbefalingar for ernæring og fysisk aktivitet*. Helsedirektoratet.

Helsedirektoratet 2008 . *Barn og fysisk aktivitet.* Helsedirektoratet

Ihlen, L.F. & Finnanger, L.M. 2006. *Snakkepakken.* a.s riktige leker.

Jagtøien, G. L & Hansen, K.2000. *I bevegelse – sansemotorikk, leik og observasjon.* Gyldendal.

Korsnes,B.2009*. Mat og helse*. Cappelen akademisk forlag.

Kunnskapsdepartementet.2011. *Rammeplan for innhaldet i og oppgåvene til barnehagen*. Helsedirektoratet.

Norberg, I. *Minstemann idehefte*. Miniforlaget

Sosial- og helsedirektoratet.2007.*Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Sosial- og helsedirektoratet.

[www.helsedirektoratet.no](http://www.helsedirektoratet.no)