

Tilrettelegging av kosthold og måltid i barnehagen.

Av.

Bård Inge Gråbak.

Bacheloroppgave

Fysisk fostring.

Veileder fordypning

Kathrine Bjørgen.

Veileder pedagogikk.

Ellen Holst Buaas.

Trondheim, april 2014.

V/Dronning Mauds Minne Høgskole.

Forord.

Vil benytte anledningen til og takke veiledere fra både pedagogikk, Ellen Holst Buaas og i fordypningsfaget Fysisk fostring Kathrine Bjørgen. I gjennom konstruktive tilbakemeldinger, så har oppgaven utformet seg i den retningen som var ønskelig. Vil i tillegg takke barnehagene, og ikke minst informantene. Ved og få bruke de valgte barnehagene som både kilder, og godt grunnlag for materialehenting, så har jeg fått god hjelp til og utforske temaet som jeg på forhånd hadde valgt og se på.

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|----|
| 1 Innledning | 3 |
| 2 Teorikapittel | 4 |
| 2.1 En kort innføring om idrettsbarnehager..... | 4 |
| 2.2 Måltid i barnehagen..... | 4 |
| 2.3 Innhold i måltidet..... | 5 |
| 2.4 Hva spiser barna i barnehagen?..... | 5 |
| 2.5 Rutiner rundt måltidet/servering..... | 6 |
| 2.6 Atmosfære rundt måltidet..... | 6 |
| 2.7 Barns medvirkning..... | 7 |
| 2.8 Voksenrollen rundt måltidet..... | 8 |
| 3 Metode | 9 |
| 3.1 Hva er metode?..... | 9 |
| 3.2 Kvalitativ metode..... | 10 |
| 3.3 Valg av metode..... | 10 |
| 3.4 Utvalg..... | 11 |
| Informanter, Ordinær barnehage..... | 11 |
| Informanter, idrettsbarnehage..... | 11 |
| 3.5 Forarbeid..... | 11 |
| 3.6 Gjennomføring av intervju..... | 12 |
| 3.6.1 Intervju 1. Ordinær barnehage..... | 12 |
| 3.6.2 Intervju 2. Ordinær barnehage..... | 12 |
| 3.6.3 Intervju 3. Idrettsbarnehage..... | 13 |
| 3.6.4 Intervju 4. Idrettsbarnehage..... | 13 |
| 3.7 Metodekritikk..... | 13 |
| 3.7.1 Relevans..... | 13 |
| 3.7.2 Validitet..... | 13 |
| 3.7.3 Pålitelighet..... | 13 |
| 4 Resultater | 14 |
| 4.1 Innholdet i måltidet. Ordinær barnehage..... | 14 |
| 4.1.1 Informant 1..... | 14 |
| 4.1.2 Informant 2..... | 14 |
| 4.2 Innhold i måltidet. Idrettsbarnehage..... | 15 |

| | |
|--|-----------|
| 4.2.1 Informant 3 | 15 |
| 4.2.2 Informant 4 | 15 |
| 4.3 Sammendrag | 16 |
| 4.4 Atmosfæren rundt måltidet. <i>Ordinær barnehage.</i> | 16 |
| 4.4.1 Informant 1. | 16 |
| 4.4.2 Informant 2. | 16 |
| 4.5 Atmosfæren rundt måltidet. <i>Idrettsbarnehage.</i> | 17 |
| 4.5.1 Informant 3. | 17 |
| 4.5.2 Informant 4. | 17 |
| 4.6 Sammendrag | 17 |
| 4.7 Voksenrollen ved måltidet. <i>Ordinær barnehage.</i> | 18 |
| 4.7.1 Informant 1 | 18 |
| 4.7.2 Informant 2 | 18 |
| 4.8 Voksenrollen ved måltidet. <i>Idrettsbarnehage.</i> | 18 |
| 4.8.1 Informant 3. | 18 |
| 4.8.2 Informant 4. | 19 |
| 4.9 Sammendrag | 19 |
| 4.10. Rutiner rundt måltidet, servering. <i>Ordinær barnehage.</i> | 19 |
| 4.10.1 Informant 1. | 19 |
| 4.10.2 Informant 2. | 20 |
| 4.11. Rutiner ved måltidet, servering. <i>Idrettsbarnehage.</i> | 20 |
| 4.11.1 Informant 3 | 20 |
| 4.11.2 Informant 4. | 21 |
| 4.12 Sammendrag | 21 |
| 5. Observasjoner av måltid i barnehagene. | 21 |
| 6. Drøfting..... | 24 |
| 6.1 Innhold i måltidet..... | 24 |
| 6.2 Atmosfæren rundt måltidet. | 26 |
| 6.3 Voksenrollen rundt måltidet. | 27 |
| 6.4 Rutiner ved måltid, servering..... | 28 |
| 7. Avslutning..... | 29 |
| 8. Litteraturliste. | 31 |
| 9. Vedlegg..... | 32 |

1 Innledning.

Jeg skal i denne oppgaven ta for meg hvordan barnehagen legger til rette for et sunt og godt kosthold. Innenfor dette temaet, kommer jeg til å se videre på om det er likheter og ulikheter mellom en idrettsbarnehage, og en ordinær barnehage. Innenfor fordypningen Fysisk fostring v/DMMH, så dekkes det et bredt spekter av temaer som er aktuelle for barns fysiske utvikling. Et av disse temaene er kosthold, hva er det man spiser i barnehagen? Hvordan legges det til rette for et sunt og godt kosthold i barnehagen? Dette med barnas kosthold er et tema som er veldig aktuelt, (Kunnskapsdepartementet 2011, s41) beskriver i rammeplanen, viktigheten av et godt kosthold, som en stor bidragsyter til utviklingen av en sunn kropp. Noe som gjør dette temaet så essensielt, er at i barnehagen så får barn i seg en stor del av det daglige matbehovet. Helse og omsorgsdepartementet(www.Regjeringen.no) sier noe om den totale mengden av barnets kosthold. Uavhengig om det er medbrakt eller ikke, så er hovedmajoriteten av mat og drikke, noe som blir tilført i barnehagen. Noe som igjen har gjort at min interesse for temaet har vokst. I løpet av de praksisperiodene jeg i gjennom utdanningen har vært en del av, så er kosthold og måltid, noe av det som har bidratt til en stor tankeprosess. Ved å gjøre undersøkelser i to barnehager, som jeg på forhånd tror gjør ting på en forskjellig måte, så vil jeg se etter om det finnes de store forskjellene, eller er det mer likt enn det jeg tror? Hvordan tilrettelegges det for et godt kosthold for barn i barnehagen? Hvordan er voksenrollen ved måltidet? Er det forskjell på atmosfæren rundt måltidet? Har man forskjellige rutiner rundt et måltid? Hvordan er innholdet i måltidet? Dette er alle momenter som jeg kommer til å se videre på, for å se etter eventuelle likheter og ulikheter. Mine erfaringer fra praksis er at man i en idrettsbarnehage har større fokus på kostholdet, og forutsetninger for et sunnere og bedre syn på måltidet. Dette er noe jeg ønsker og finne svar på. Med disse tankene om bakgrunn, har jeg utformet problemstillingen: ``Hvordan tilrettelegges det for et sunt og godt kosthold i en ordinær barnehage, i forhold til i en idrettsbarnehage``

Denne oppgaven er bygd opp slik at, først kommer det et teorigapittel, her skal jeg gjøre rede for innholdet i måltidet, voksenrollen, atmosfæren og rutiner rundt måltidet/serveringen. Utover i teorigapittelet, så kommer jeg til og komme nærmere inn på problemstillingen, dette ved at jeg går grundigere inn på hvert av de områdene som jeg har fokusert oppgaven på. I metodekapittelet, så kommer jeg til å gå nærmere inn på den kvalitative metoden som ble brukt under forskningsarbeidet. Videre så kommer jeg til og beskriver valgene av de kvalitative metodene, intervju og observasjon. I metodekapittelet så skal også gjøre rede for hvordan den kvalitative metodebruken var gjeldende for mitt forskningsarbeid. I resultatdelen

så skal jeg igjen bruke de punktene som jeg har valgt og fokusere denne oppgaven igjennom, jeg kommer her til å sammenligne de ulike informantens syn, og tanker rundt om de forskjellige temaene. Under resultatdelen så kommer også beskrivelsene fra observasjonene jeg har gjort, disse resultatene skal igjen utfylle drøftningsdelen. I drøftningsdelen, så kommer jeg til å sammenligne svar og tanker, og koble dette opp mot aktuell teori. Her vil jeg videre se etter forskjeller, så vel som likheter. Jeg vil også trekke inn egne refleksjoner, og se på hva dette har og si for de enkelte barnehagene. Til slutt så vil oppgaven bestå av en avsluttende del, denne vil ta for seg momenter som er aktuelle og relevante fra drøftningsdelen.

2 Teorikapittel.

I denne delen kommer jeg til og ta for meg teoretiske knagger og henge observasjonene mine på. De ulike punktene som jeg så etter i datainnsamlingen, kommer til å gjenspeile seg i teorikapittelet.

2.1 En kort innføring om idrettsbarnehager.

Idrettsbarnehage AS (IBAS) er et fristed for barn som ønsker å være i bevegelse. Pedagogikk en og målene er basert på en etablert praksis fra Danmark. Alle idrettsbarnehagene er organisert som egne aksjeselskap og eies av IBAS (Idrettsbarnehage as) som er morselskapet innen våre idrettsbarnehager.

I IBAS finnes det flere ansatte som bidrar lokalt i hver barnehage og som skal sikre felles drift, kvalitet og konsept. Man har også knyttet til seg flere barnehager gjennom franchisedrift. (www.Idrettsbarnehage.no)

``Barnehagen er en viktig arena for å fremme sunne kostvaner blant barn.En kropp i bevegelse er en avansert forbrenningsmotor som trenger riktig påfyll". Derfor er kosthold så viktig hos oss. Alle måltider serveres i barnehagen og vi er nøye på at hvert måltid skal ha grønnsaker eller frukt på menyen.``. (www.Idrettsbarnehage.no)

2.2 Måltid i barnehagen.

(Lindboe, 2010, s 86) beskriver mat og måltidet som arenaer for inntak av næring, men også det med å uttrykke sin egen identitet, sosial tilhørighet, omsorg, kjærlighet og religion. Mat kan på mange måter bli sett på som et symbol. I barnehagen er måltidet noe som blir sett på som et stort høydepunkt av mange barn, men hva er det egentlig som skjer underveis i måltid rundt om i forskjellige typer barnehager? Måltidet er en sosialiseringarena hvor barna møtes

til en felles aktivitet, kanskje er dette den eneste gangen i løpet av dagen at alle er samlet sammen. Når man ser på kosthold og måltider i barnehagen, så er det store målet og kunne legge til rette for et sunt og godt kosthold for barna. Men får og få til dette, så er det noen momenter som har stor betydning for det store helhetlige bildet. Lundheim (2013, s 52) skriver at kostens sammenheng har stor påvirkning for helsen til både barna og de voksne. Innholdet i måltidet har store utslag på hvordan barna sitt syn på kosthold utvikler seg i tråd, med kunnskapen hos de ansatte.

2.3 Innhold i måltidet.

Helsedirektoratet har utarbeidet anbefalinger som barnehagen følger i kostholdsarbeidet sitt, her beskrives det i prosent hvor mye proteiner, karbohydrater og fett som man bør få i seg. (www.regjeringen.no) (Andersen 2010, s61) skriver at energiinntaket fra fett bør gradvis minskes fra de høye nivåene i starten av levetiden. Videre så bør protein inntaket gradvis økes, i fra 5 % prosent(morsmelken) til 15-20 % som er anbefalt inntak for voksne barn og eldre. Når man kommer til karbohydrater, så er det viktig og merke seg at det ikke er noen anbefalinger for inntak av fiber for barn. Men fra skolealder til ungdomstiden bør inntaket av kostfiber økes gradvis til anbefalt nivå for voksne.

(Andersen 2010, s62) skriver om kunnskapen vi har om hva barna i Norge spiser, er av stor betydning for og kunne vurdere barnas kosthold, og ernærings situasjon. Helsedirektoratet anbefaler et daglig inntak av frukt og grønnsaker på fem porsjoner. To porsjoner frukt, og tre porsjoner grønnsaker. (Ingul, 2010, s275) skriver om flere måter og få i seg næringsstoffer på, i form av drikke og youghurtlignende varianter så kan man med dette variere hvordan man inkluderer de ulike stoffene. Frukt og grønnsaksjuice er gode kilder til vitamin C, enten man presser eller kjøper den ferdig. På en annen side, så skal man samtidig være veldig kritisk til hva man blander i en smoothie eller juice, mye av stoffene er tileggsstoffer og kan være syrefremkallende. (Ingul (2010, s, 275) skriver videre om at det å tilby noe sunt og godt til hvert av måltidene, er utrolig viktig, dette kan være for og ufarliggjøre nye smaker.

2.4 Hva spiser barna i barnehagen?

Undersøkelsen *Mat & Måltider* i barnhagen er en spørreundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere i 3000 barnehager.

(Holthe 2010, s69) Referer til en undersøkelse som ble gjort i våren 2005 (Mat & måltid) Hensikten ved denne undersøkelsen var å kartlegge måltidssituasjoner og måltid i norske barnehager. Undersøkelsen viser at barn i norske barnehage har mulighet til å spise frokost,

lunsj og ettermiddagsmat, i alle valgte barnehager. I denne undersøkelsen så viser det seg at halvparten av barnehagene bruker 20-30 min på måltidene. (Sosial og helsedirektoratet.) Videre i undersøkelsen så viser det seg at noe av den maten barna spiser, er laget i barnehagen, mens en god del er medbrakt hjemmefra. 61,3 % av barnehagene lager lunsj, 38,8 % lager ettermiddagsmaten selv. Drikke er sjeldent medbrakt. 42,8 % oppgir at de tilbyr varmmat en dag i uken, mens 23,1 % sier at de tilbyr varmmat oftere enn en dag i uka. (Holthe 2010, s 71) skriver at slike kostholdsundersøkelser og kartleggingsprosedyrer viser at tilbudene i barnehagene for barna, har ernæringsmessige svakheter. For og kunne ta tak i dette, så er det myndighetene som setter opp retningslinjer som skal være felles for alle barnehagene. På denne måten ønsker man og gjøre noe med den nasjonale folkehelsa.

2.5 Rutiner rundt måltidet/servering.

Retningslinjene for barn og måltid sier at måltidene bør minimum vare i ca 30 minutter, og at en barnehage med gode rutiner for måltid kan gjerne bruke opp til 45 minutter. Måltider skal også serveres ved faste og regelmessige tidspunkter.(Helsedirektoratet, 2007)

(Lindboe 2010, s 93) skriver om de faste rutinene som barnehagene har, og om de ulike oppgavene man har underveis i måltidene. Alle velger nok forskjellige måter og løse rutinene rundt måltidet på, fokuset på barna er nok uansett stort, men samtidig så kommer det praktiske hensynet inn i bildet. (Lindboe 2010, s 93) beskriver videre at fokuset ikke kun kan være på det rent praktiske, da er det utrolig lett og miste synet på selve måltidet og hva måltidet er viktig for. Noe som er en forutsetning for måltidet, og hvilke rutiner man velger å bruke, er hvor mange som skal sitte rundt bordene. Har man en optimal bordløsning, så er det lettere og få til rutiner rundt måltidet som vil bli husket.

2.6 Atmosfære rundt måltidet.

Ingul (2010, s, 278) beskriver måltidene som viktige sosiale, kulturelle arenaer, der hvor man alltid kommer innom kontakt med andre mennesker og ta hensyn å vise oppmerksomhet. En god atmosfære rundt måltidet er viktig for flere ting, først og fremst det å vedlikeholde de gode og trygge rammene som måltidene skal være. Ut ifra dette så vil måltidene bli en utforskende praksis, der hvor det blir rom for og prøve nye ting, og skaffe seg nye erfaringer. Bae (2004, s 14) skriver om viktigheten av å gi rom for gyldiggjøring av barns opplevelser, med tanke på deres psykiske utvikling . Ved at alle som er rundt matbordet får muligheten til å føle seg inkludert, og ivaretatt så kan dette bidra til en sterkere utvikling av måltidskulturen. Når man er så mange forskjellige individer samlet til noe felles, så er det viktig at alle får kjent på følelsen av og være en del av en større gruppe, dette stiller igjen store krav til

personalet. Viktigheten av at personalet tar seg tid under hvert måltid til og være nysgjerrige på barna, og se hvert enkelt barn er essensiell for at måltidet skal oppnå en positiv og trygg atmosfære.

Det sosiale aspektet i gjennom atmosfæren.

(Torsteinson 2010, s, 114) Refererer her til en artikkel av (Bjørngen 2009) hvor Bjørngen skriver at det sosiale aspektet ved måltidene, er i aller høyeste grad vesentlig for barnas opplevelse av trivsel. (Bjørngen 2009) Foretok en undersøkelse, der hvor det ble intervjuet 36 barn i alderen 5 år. Her ble det oppsummert at når barna selv får velge bordkamerat, og hvor de vil sitte så følte de selv en medvirkende rolle i planleggingen, og man føler seg inkludert. Men barna nevnte også betydningen av tid, dempet belysning og ro rundt bordet som viktige faktorer for trivsel og god atmosfære rundt måltidene.

2.7 Barns medvirkning.

Når man ser på rutiner rundt måltidet, og selve serveringen så er medvirkningen noe av det mest essensielle og se på. Lassen & Rødbotten(2010, s 100) skriver om å tilberede maten i felleskap kan være med på å forsterke måltidets sosiale spekter. Og på denne måten å bidra til engasjement og deltakelse. Her er personalets ansvar stort, å se når man kan gjøre ting i felleskap for og skape en følelse av tilhørighet og mestring. (Bjørngen 2009, s 12) skriver i sin artikkel om at dette er aspekter ved måltidene som barna ønsker å bidra til. Dette kommer igjen inn under trivselen ved matbordet, at man sitter med en følelse av at dette har jeg vært med på. Her er personalets tanker om tidsbruk og bruk av rom, essensielle for å kunne lykkes.

Kunnskapsdepartementet (2011, s17) skriver om at barns medvirkning krever tid og rom for å lytte. Ved og gi barna tid og rom, så vekkes både motivasjon og den kreative tankeprosessen til barna. Videre så sier rammeplanen om medvirkning, at barna må støttes til å være nysgjerrige og oppmerksomme. Dette er noe som under måltid blir veldig vesentlig, her har personalet en oppgave ved og å vekke barnas interesser, og trigge deres estetiske nysgjerrighet. Igjennom måltidet så har man mulighet til å føre en god dialog med barna, både ved og prate om hva man spiser, og hvordan man tilbereder å lager maten. Ved og vise samtidig som man prater med barna, så oppnår man større læring og mestring. Åberg og Taguchi (2006, s 42) skriver om hvordan vi kan spre nysgjerrighet og interesse. Her beskrives betydningen av den gode dialogen. Man kan vise, mens man forklarer.

2.8 Voksenrollen rundt måltidet.

Ingul (2010, s 277) skriver at personalets ansvar under måltidene går ut på flere ting, dette kan være alt ifra og sørge for at måltidene er riktig sammensatt, at maten serveres ofte nok og at barna får tid og rom til å spise seg gode og mette. Videre så stilles det også krav til de voksne rundt bordet, man bør ha muligheten til og svare på de spørsmålene barna måtte ha.

Holthe(2007, s30) skriver at måltidet handler om så mye mer enn maten, måltidet er en sosial arena der hvor personalet spiller en viktig rolle i formingen av barnas syns på danning. Ingul (2010, s 278) skriver videre at personalets kroppsspråk er noe av det viktigste og tenke på under måltidet, personalet må selv arbeide med sine holdninger til mat, for og kunne gå foran som gode rollemodeller. Hvis personalet er urolige rundt bordet, så vil ikke barna få maksimalt ut av måltidet. Personalet er som sagt viktige rollemodeller, og barna vil alltid se etter hva de voksne gjør. Er man underveis med et måltid og man skal rekke noe fort etter måltidet, så er det veldig lett og bruke 10min kortere enn det vanligvis tar. Da er det veldig lett at dette smitter over til barna, og man spiser seg ikke mette.

Ingul (2010, s 278)`` Barn gjør ikke som man sier, men som man gjør``. Og akkurat dette, er veldig aktuelt rundt måltidet. Skal man for eksempel spise noe man aldri har smakt før, så er den voksne i sin rolle, en veldig stor bidragsyter til at barnet smaker på nye ting. Ingul (2010, s279) beskriver personalets atferd og holdninger som forutsetninger for å stimulere barnet til nye matvaner, og smaker. Dette vil si at for og ufarliggjøre nye smaker, så er det viktig at personalet både har kjennskap til, og går litt foran og viser barna. Her kommer man igjen inn på dette med tiden rundt måltidet, og viktigheten av at de voksne bruker god tid til å være der for hvert enkelt barn under måltidet.

Andersson (1991, 61) Skriver om at også de voksne i barnehagen trenger måltidene som en arena for og samles, fra før av så vet man at måltidene kan være en fin og god arena for barna og komme med tanker og spørsmål. Men det er noe spesielt med måltidene, den tryggheten og nærheten som skapes ved at flere skal sitte sammen og oppnå en ro mens man spiser, dette er noe Andersson mener er viktig også for de ansatte. Andersson (1991, s 62) skriver videre at vi alle har relasjoner til måltider, personalet i barnehagen har også relasjoner til måltidene fra de var barn. Dette er nok noe som igjen er med på å påvirke personalet til å holde ro og orden rundt bordene. Dette sier igjen noe om hvor viktig måltid er i løpet av en dag, at det er noe som er med på og danne grunnlaget for hvordan vi blir som mennesker senere i livet.

Voksenrollen rundt måltidene er derfor noe som vil variere fra situasjon til situasjon, men felles for alle er det målet man har. Man har bare forskjellige måter og nå det målet på.

Lindboe (2010. s92) skriver om voksenrollens kraft, at personalet har en makt under måltidene som skal utøves. Vi har et stort fokus på og vise hva rett, og galt er under måltidene og at man skal lære seg skikk og bruk. Barna skal oppføre seg slik de ansatte mener er korrekt, og her igjen kommer vi inn på dette med hva hver enkelt sitter igjen med etter sin egen oppvekst, alle har ulike syn på ting, og forskjellige måter å forholde seg til hva som er korrekt. Noen mener kanskje at vi må spise opp alt før vi får gå i fra, mens for noen så holder det og spise litt, samtidig som man sitter stille. Som nevnt ovenfor, så har personalet en viss form for makt under måltidene. Lindboe (2010. s93) skriver om hvordan en slik makt bør utøves, og bruken av tvang. Mange barnehager har forskjellige måltidsnormer, der man har ulike ting som ikke er lov, mens andre ting er man ikke så nøye på. En gjenganger i flere barnehager, er dette med og spise opp skorpa, før man får en ny. Dette handler nok mye om at hver og en av oss har forskjellige syn på dette med maten å måltidet. Alle har nok det samme ønsket, barna må få i seg næringsrik og nok mat. Voksenrollens betydning rundt matbordet er flerfoldig, vi skal være gode rollemodeller som respekterer barnas følelser, viser forståelse og bidrar til en god og positiv atmosfære rundt matbordet. Rydjord Tholin (2011, s 66) ``Selv om omsorg har stått sentralt i norsk barnehagetradisjon, er det ikke en selvfølge at omsorg har vært gjenstand for innholdsmessige, forskningsmessige og teoretiske undersøkelser.

3 Metode

3.1 Hva er metode?

Dalland (2012, s, 111) beskriver metode som en fremgangsmåte å benytte seg av, for å skaffe kunnskapen man er på jakt etter. Det og velge seg hvilken metode man vil bruke, krever nøye planlegging med tanke på temaområde og oppsett av oppgaven man jobber med. Man kan på mange måter se på metode som et redskap i møte med noe vi vil undersøke. Det finnes to former for metodisk undersøkelse som er relevant, da tenker man på kvantitativ og kvalitative former for metode. Videre så skriver Dalland (2012, s 112.) at den kvalitative metoden tar fokus på og fange opp meninger og synspunkter til det enkelte individ, samt som opplevelser som ikke kan tallfestes. Skal man foreta intervju, så er det ikke så enkelt i forhold til svar. Derfor kan det da være greit og gjøre noen observasjoner i tillegg til intervju. Da danner man seg et større bilde av det man undersøker. Løkken og Søbstad (2013, s 40) bruker den latinske definisjonen, hvor observasjon betyr å iaktta noe, eller holde utkikk med noe. Observasjon handler om å være oppmerksom og se etter ulike fenomener.

3.2 Kvalitativ metode.

Dalland(2012, s 113) beskriver kvalitativt metodearbeid som noe som går i dybden på enkeltpersoner. Her har man ikke mange undersøkelser, men heller grundigere på de informantene man har. Kvalitativ metode kan være alt fra å intervju enkeltindivider for å få deres synspunkt og erfaringer, til å observere og få et enda bredere syn på hvordan det fungerer i det daglige. Et punkt som kjennetegner det kvalitative arbeidet er, fleksibiliteten. Det kan være et intervju som ikke er preget av faste rammer, men som heller åpner opp for en diskusjon eller utveksling av meninger. Også under observasjoner, kan det være rom for å se etter mer enn det man kanskje har planlagt på forhånd.. Selve datainnsamlingen skjer i min undersøkelse, i direkte kontakt med feltet. Observasjon, som er en del av kvalitativ metode kan være en god måte å få flere nyanser i datamaterialet.

3.3 Valg av metode.

Dalland (2012, s 42) beskriver valget av metoden som avgjørende for muligheten til å lykkes. Med utgangspunkt i min problemstilling, valgte jeg å gjøre dybdeintervju og foreta observasjoner i hverdagen. I oppgaven så har jeg tatt for meg kosthold i barnehagen, og hvordan man legger opp til et godt kosthold, og her sammenligne en idrettsbarnehage med en ordinær barnehage. Jeg valgte å gjøre totalt fire intervjuer, både blant styrere og pedagogiske ledere i tillegg valgte jeg å observere for å få større bredde i datamaterialet mitt.

Dalland(2012, s 196-197) skriver om flere momenter som vi må se på i forkant av observasjonen. Situasjonen, hva skal observeres, observasjonsmåte, tidsramme og posisjon. Som tidligere nevnt så ville jeg for og få et større spekter på oppgaven, gjøre observasjoner i tillegg til intervjuene. Disse observasjonene foregikk over tre dager der hvor jeg observerte til sammen ni måltid. På forhånd av disse observasjonene så hadde jeg laget meg punkter som jeg skulle se etter, dette for og vite hva som var aktuelt og observere.

Dalland(2012, s194) beskriver strukturert observasjon som noe som trenger mer planlegging enn den ustrukturerte observasjonen. Under selve observasjonen så plasserte jeg meg i bakgrunnen av situasjonen, for og ikke å påvirke rammene. Dalland (2012, s 197) skriver her om valget av posisjonen, at deltageren glemmer at du er der, om du er i bakgrunnen, og sjansen for at de oppfører seg vanlig er større da. Igjenom selve observasjonen så føler jeg at ved å bruke de punktene jeg hadde laget fra før av, så ble det lettere å se etter det jeg ville se, for og etterpå sammenligne med intervjuvarene jeg hadde fått. Jeg hadde med meg penn og papir, så noterte jeg ned underveis det jeg følte var relevant for meg.

3.4 Utvalg.

For og kunne best mulig finne svar på det jeg ønsket i oppgaven, så følte jeg det var vesentlig og intervjuer styrer og pedagogisk leder i både idrettsbarnehage og ordinær barnehage. Dette gjorde at det ble til sammen fire informanter jeg skulle intervjuer. Ved å bruke fire informanter følte jeg at grunnlaget for oppgavene ble tyngre og bredere. Begge barnehageavdelingene som ble valgt for observasjon var småbarn, 4-5 år.

Informanter, Ordinær barnehage.

Informant 1. Pedagogisk leder. Kvinne 39 år. Faglig bakgrunn: førskolelærer. Jobbet i barnehage siden 1997. jobbet som styrer i 1 år. 6 år som fagleder. 3 år som førskolelærer.

Informant 2. Enhetsleder. Kvinne 36 år. Faglig bakgrunn: førskolelærer, litt fag i ledelse etter det. Jobbet i barnehage siden 1997. jobbet som styrer i 1 år. 6 år som fagleder. 3 førskolelærer.

Informanter, idrettsbarnehage.

Informant 3. Mann 42 år. Pedagogisk leder. Utdannet førskolelærer ved Dronning Maud, gikk ut i 1997. jobbet som pedagogisk leder siden 1997.

Informant 4. Mann 38 år, tilfeldig inn i barnehage, ungdomskole, videregående og høgskole.. Hadde jobbet 12 år i avdeling før han ble styrer. 7 år i friluftsbarnhage.

3.5 Forarbeid.

På forhånd ble begge de aktuelle barnehagene kontaktet, for og få samtykke til og foreta datainnsamlingen. Dalland(2012, s 105) skriver at ved å informere om hva man skal bruke informasjonen til, så er man med på og ufarliggjøre situasjonen for informantene, og man skaper et godt utgangspunkt for både praten og observasjonen. Her stilles det også krav til forskeren, og hvordan man planlegger en slik innsamling. Før jeg gikk ut i barnehagene hadde jeg på forhånd laget meg både intervjuguide og observasjonsguide. Ved hjelp av disse guidene hadde jeg laget meg punkter som jeg skulle se etter. I intervjuguiden ville jeg ved hjelp av spørsmål prøve og komme i dybden på hva informantene mente, og hvilke erfaringer de hadde på områdene. Dette ble spesielt relevant med tanke på at jeg skulle sammenligne to forskjellige barnehager. I intervjuguiden min hadde jeg også lagt opp slik at det kunne være mulighet for oppfølgingsspørsmål hvis det var noe som kunne bli ekstra interessant. Dette tenkte jeg på forhånd ville være greit, med tanke på flyten igjennom intervjuet. Dalland (2012, s 167) sier noe om jo større og åpen intervjusituasjonen, desto større er sjansen for og få spontane, levende og uventede svar.

I den andre delen av datainnsamlingen så ville jeg bruke observasjon for å se etter de punktene som jeg spurte etter i intervjuet. Jeg hadde på forhånd bestemt at jeg skulle observere tre dager, og se på tre måltid igjennom dagen. Før jeg kunne begynne, tok jeg kontakt med barnehagen. målet var da og presentere både oppgaven min, og fortelle litt om meg selv.

Jeg avtalte også hvem jeg skulle intervju, og når det passet best for både meg og informantene. Samtidig så var det også viktig og informere om bruk av instrumenter, og at informasjonen jeg skulle samle ville bli brukt til en bacheloroppgave.

3.6 Gjennomføring av intervju

Løkken og Søbstad (2013, s 57) skriver om at observatøren bør finne et sted, hvor man kan sitte uforstyrret og samtidig kunne skrive, det stilles også krav til god forberedelse ved og notere ned punkter man skal se etter. Og skrive ned alt som skjer i en observasjon kan være meget utfordrende.

3.6.1 Intervju 1. Ordinær barnehage.

Da jeg skulle gjøre intervju i den ordinære barnehagen, så var jeg på forhånd veldig spent på hvordan spørsmålene mine ville bli tatt i mot. Derfor brukte jeg en god del tid på og gå igjennom det jeg skulle spørre om. Det første intervjuet skulle være med styrer på den valgte barnehagen, intervjuet foregikk på møterommet. Jeg startet da med og forklarer hva problemstillingen min gikk ut på, å fortelle hva jeg ville se etter i barnehagene. Selve intervjuet tok i overkant av 30 minutter, siden dette var en ganske så uvant opplevelse av meg, så var nok de første minuttene preget av litt usikkerhet og spenning. Men etter hvert som vi kom i gang, så ble det en flyt over det, og spørsmålene gled naturlig over i hverandre. Her fikk informanten tid og rom til å forklare sine ulike synspunkter på ting jeg så etter.

3.6.2 Intervju 2. Ordinær barnehage.

Intervju 2, var med pedagogisk leder i den ordinære barnehagen. Dette intervjuet foregikk også på møterommet i barnehagen. Her ble det også brukt en båndopptaker for så og senere skrive ned svarene. Intervjuet her tok ca 30 minutter. Her også opplevde jeg den naturlige praten kom underveis i intervjuet, det at spørsmålene gled over hverandre og ble til en god samtale rundt temaet. Etter hvert som jeg kom med spørsmål, så merket jeg på informanten at det var spørsmål som ble godt svart, og man slapp de typiske ja, nei svarene.

3.6.3 Intervju 3. Idrettsbarnehage.

Her hadde jeg de samme spørsmålene som ved tidligere intervju. Dette intervjuet følte jeg fikk en veldig naturlig flyt. Intervjuet her foregikk på pauserommet i barnehagen.

Båndopptaker ble også brukt for å få med helheten av samtalen vår. Intervjuet varte i drøyt 25 minutter, der hvor vi etterpå gikk igjennom barnehagen.

3.6.4 Intervju 4. Idrettsbarnehage.

Intervjuet med informant fire, var også i idrettsbarnehagen, her var det styrer som var målet for spørsmålene mine. Intervjuet her foregikk også i barnehagens pauserom. Intervjuet varte i ca 30 minutter. Dette var nok det intervjuet der hvor jeg gikk litt bort i fra de faste spørsmålene, og det ble noen spørsmål som ble mer utdypene enn andre.

3.7 Metodekritikk

3.7.1 Relevans.

Dalland(2012, s 120) skriver at selv om man har godt valgte intervjupersoner, så hjelper det lite hvis spørsmålene ikke er gode nok. Dette stiller store krav til forskeren, ved at spørsmålene må være gjennomtenkte og relevante for oppgaven. I min oppgave så var det og lage spørsmål som var relevante, samtidig som at det skulle være noe som kunne svare på. Det og unngå ja, og nei spørsmål og heller prøve og få til den gode samtalen. Derfor så var det i forkant av intervjuene å jobbe med spørsmålene. Det var viktig at spørsmålene satte bakgrunnen for problemstillingen, at spørsmålene handlet om området jeg skulle finne ut mer om.

3.7.2 Validitet.

Ringdal (2013, s 248) skriver at validitet går ut på om man faktisk har målt det man vil måle. ``I kvalitativ forskning vil vurderinger av validitet gjerne bli mer vage enn i kvantitativ forskning, der er enn gjerne jobber ut fra teoretiske begrepsdefinisjoner`` Ringdal (2013, s248) Ringdal (2013, s 248) skriver videre at validiteten i kvalitativ forskning kan vurderes på to måter, av forskeren eller av informantene.

3.7.3 Pålitelighet.

Dalland (2012. s120) hvor pålitelig er egentlig intervjuet? Dalland sier her at det er flere måter som kan gjøre datainnsamlingen usikker, er lyden på opptaket godt nok? Har man fått spurt om det man lurte på fra før av? I mine intervju så var det nok noen steder det var fare for feiltolkning av spørsmål, eller at opptakene ble svake. Dette stilte derfor store krav til meg som forsker, det og på forhånd å gjøre klart spørsmålene, og ha instrumentene i orden var viktige for og få mest mulig ut av datainnsamlingen. Men også under observasjonene var det

viktig og holde fokus, og være målrettet. Dalland (2012, s 120) beskriver observasjon som en metode der man lett kan miste fokus og miste blikket på det man ser etter. Her igjen kommer viktigheten av god planlegging frem, ha det klart på forhånd hva man ser etter, og hvorfor man ser etter det. Dette vil være med på og gjøre observasjonen mer pålitelighet og gjøre den sterkere. Ved godt forarbeid og et nøye fokus, så klarer man og luke bort en del av de feilene som kan oppstå.

4 Resultater.

I resultatene kommer jeg til å legge frem hvordan de ulike informantene fra hver av de to barnehagene, svarte på mine spørsmål. Her kommer jeg også til å legge frem hva jeg fant ut i de observasjonene jeg gjorde. Resultatdelen vil bli strukturert etter de punktene som jeg i oppgaven har satt fokus på.

4.1 Innholdet i måltidet. Ordinær barnehage.

4.1.1 Informant 1.

Informant 1 mener at det ikke er bare maten som er viktig, her kom det også frem at dette med ro og orden var veldig viktig. At alle sammen satt i ro, og brukte innestemmen, dette var noe informant 1 innledet med, da spørsmålet kom på bordet.. Etter hvert kom det frem dette med måltidet som en sosial og kulturell arena, her mente informanten at roen rundt måltidet var viktig, dette for at man skal ha mulighet til å prate med hverandre. Informanten mente at en av personalets viktigste jobber var å holde orden under måltidene, at ikke enkeltbarn skulle forstyrre og ødelegge matroen. Videre så mente informanten at måltidet var et sted for den gode praten mellom de voksne og barna, derfor var det viktig at man viste seg for barna under måltidene. Det skulle også serveres frukt og grønt, at barna får smake på nye smaker og at det lages rom og tid for det. Videre så ble det spurt om hvilke faktorer som er viktige for et godt kosthold til barna. Informanten forklarte at ro og ryddighet er noe av det viktigste, har man roen så er det mye lettere og få til et konstruktivt måltid..

4.1.2 Informant 2.

Da informant 2 innledet om hvordan innholdet i måltidet burde være, så var dette med variasjon sentralt, barna bør få kjenne på nye smaker og prøve ting de ikke fra før av er vant med. Måltidet bør også inneholde forskjellige kornvarianter, frukt og grønt og melk. Informanten fortsetter med at måltidet er viktig for andre ting enn bare maten, ``jeg ser på det som en arena for læring og mestring. Der vi ansatte spiller en stor rolle, vi er den parten som har makten ved måltidet, og det er da utrolig viktig at vi ikke misbruker den, ved og alltid skal

holde roen og ha det stille rundt bordet. Informanten mente videre måltidet var et sted for næring og mestring`. Når informanten gikk mer i dybden av hva som blir spist i barnehagen, og hvordan måltidet er, så handler det mye om hvordan måltidene er satt sammen. Her er vi ofte i kontakt med foreldrene, for så og kunne planlegge hvor mye mat vi skal lage i barnehagen. Til slutt avsluttet informanten med å si at varm mat har de en gang i uken.

4.2 Innhold i måltidet. Idrettsbarnehage

4.2.1 Informant 3.

Når informant 3 pratet om innholdet i måltidet, så kom man fort innpå hva slags mat man bør spise i måltidet, og hvilke næringsstoffer som er viktig og få i seg. Hvert måltid er viktig i den grad at vi får i oss forskjellige vitaminer til enhver tid. Noe annet som måltidet representerer, er det og smake på nye ting, måltidet skal være sunt og variert. Serverer man det samme hver dag, så blir det til slutt kjedelig, og man mister da interessen til barna. Videre så ble informanten spurt om hvordan det legges til rette for et variert kosthold i barnehagen, informanten forklarte at barnehagen har egen kokk, og at kokken for det meste tar for seg det meste av planleggingen. Informanten forklarte også at barnehagen har et varmt måltid hver dag, og at det er lett og se betydningen av dette for barna. Videre så forklarer informanten at, er det en dag det ikke er varm mat, så reagerer barna kraftig og etterlyser det. To ganger i uka så har barnehagen fiskemåltid, der hvor man får rikelig med grønnsaker til. Informanten forklarer videre at etter hvert måltid så har man frukt, og en dag i uka så serveres det såkalt smoothie. Til slutt avrunder informanten med og si at, innholdet i måltidet er det og utvide smakshorisonten til barna, åpne dørene til nye smaker.

4.2.2 Informant 4

Da informant 4 ble spurt om innhold i måltidet, så var noe av det første som kom frem, at informanten følte fokuset på brødmaten var for stor. Videre så ble det sagt at man er nødt til å variere måltidene, det går ikke an og bare servere tre brødmåltid med noen forskjellige pålegg igjennom en dag. Informanten forklarer videre at i denne barnehagen så er alle nødt til å smake på det som blir tilbudt, man får ingen andre tilbud i tillegg. Informanten forklarer videre at barna er nødt til å lære seg og smake på nye ting, trigge sansene sine. Innholdet i måltidet er mye læring, sier informanten videre. Det og lære seg skikk og bruk, å tørre og smake på noe, som man kanskje ikke er vant til, det er så viktig. Videre så blir informanten spurt om hvordan det legges til rette for et variert kosthold, Fisk to dager i uken, og kjøtt to dager i uken. Fersk fisk, og noe man steker. Ordentlig kjøtt en dag, så kan det være pølse eller kylling. En dag med vegetarsuppe. I konsernet Idrettsbarnehager så har man egne ernæringsfysiologer, som

setter opp meny og bestemmer hva man skal spise i barnehagene. Alt er et planlagt system, man kan ikke ha pølse med brød hele uka for eksempel. Informanten avslutter med at innholdet i måltidet, handler for det meste om variasjon.

4.3 Sammendrag.

Alle fire informantene hadde en felles mening om at innholdet i måltidet, bestod av flere ting enn bare hva man spiste. Noe av det som skilte seg ut, var nok dette med fokuset på hva man spiser, det er tydelig at en idrettsbarnehage har et høyt fokus på nettopp kosthold. Begge barnehagene har store likhetstrekk, som for eksempel at ro rundt bordet er viktig.

4.4 Atmosfæren rundt måltidet. *Ordinær barnehage.*

4.4.1 Informant 1.

Da informant 1 ble spurt om atmosfæren rundt måltidet, så var det her flere viktige faktorer. Det at de voksne satte seg ned med barna og spiste sammen, at man ikke gikk rundt og gjorde andre ting mens det var mat ved bordet. Dette var ting som informanten mente var utrolig viktig for og få til en god atmosfære rundt maten. Informanten forklarte videre at det å gi barna tid og rom til å prate sammen, og velge maten de ville ha var faktorer som ville gi måltidene en positiv atmosfære. Videre spurte jeg om klokka var noe man fulgte slavisk igjennom måltidet, her svarte informanten at man ikke fulgte klokka underveis, men prøvde å holde seg innenfor et visst tidsperspektiv. For og avslutte så forklarte informanten at ved å gå frem som gode rollemodeller, og sitte rolig ved bordet å spise, så vil dette smitte over på barna.

4.4.2 Informant 2.

Når informant 2 ble spurt om atmosfæren rundt måltidet, så var det først og fremst det å være der for enkeltbarnet, at man holdt samtalen i gang for og skape et større inntrykk av måltidet. Istede for å sitte og mase om maten, og fokusere på den, så prater vi istede om positive ting. Måltidet skal være kos, samtidig som man skal bli god og mett, så skal følelsen man sitter igjen med, etter måltidet, være en trygg og god følelse. Informanten forklarte videre at atmosfæren i stor grad har med de ansatte å gjøre, barna gjør det vi gjør, og ikke hva vi sier.

4.5 Atmosfæren rundt måltidet. *Idrettsbarnehage.*

4.5.1 Informant 3.

Da informant 3 fikk spørsmål om atmosfæren rundt måltidet, så var det først og fremst praten med barna viktig. At man pratet med barna om maten som ble servert, for å vekke interessen.

Eksempel på hva praten kunne handle om var, hva er det for noe rart i denne gryta her?

Informanten forklarte at personlig så var praten om maten noe av det viktigste for og skape en god atmosfære rundt bordet, ved at alle sammen hadde noe felles og prate om. Et annet poeng som informanten ville ha frem, var betydningen av personalet rundt måltidets atmosfære.

Informanten forklarte hvordan personalet skulle gå foran, og vise hvordan man skulle være rundt matbordet. Videre så fortalte informanten at måltidet skal være behagelig, det skal være godt og sitte rundt matbordet. Så klart kan det bli hektisk noen ganger, men vi gjør det vi kan for og skape en god atmosfære rundt bordene.

4.5.2 Informant 4.

Når informanten ble spurt om hvordan atmosfæren rundt måltidet er, så kom man raskt inn på dette med voksenrollen, og betydningen av fokuserte og målrettet ansatte som kjenner til barnas behov. Informanten sa videre, at for å kunne skape en god atmosfære rundt måltidet, så må det være rom og tid for å være nysgjerrig. Man må kunne ha samtaler om maten man spiser, eller prate om hva man har gjort i dag for eksempel. Informanten ble etter hvert spurt om hva slags syn man har på klokka underveis i måltidet, og om dette var noe som kunne påvirke atmosfæren. Informanten forklarte her at alle ansatte har fått beskjed på personalmøter, at under måltidene så er klokka noe man skal tenke minst mulig på. Riktignok så skal man passe på så man ikke sitter for lenge, men alltid prøve å finne roen under måltidene. Videre så fortalte informanten at klokka påvirker nok atmosfæren i stor grad, er man for knyttet til klokka, så vil hverdagen bli for oppkuttet og planlagt. Måltidene som skal være et godt og positivt sted, skal helst være uten for mye stress og mas. Tilslutt gjentok informanten dette med personalets rolle under måltidene, barna gjør hva de voksne gjør, det er ikke alltid de gjør det som blir fortalt.

4.6 Sammendrag.

Alle informantene hadde flere like tanker om atmosfæren ved måltidet, men noe av det som gikk igjen var dette med samtalen med barna som gikk igjen. Viktigheten av at alle barna følte seg sett, og hørt. Samtalen med barna er viktig for begge barnehagene. Videre så viser det seg at dette med å skape ro og fred er viktig for informantene.

4.7 Voksenrollen ved måltidet. Ordinær barnehage.

4.7.1 Informant 1.

Da jeg spurte om informantens syn på voksenrollen ved måltidet, så var det flere aspekter og ta hensyn til. Noe av det første som ble nevnt her, var det å verdsette måltidet som en pedagogisk aktivitet. Lage seg gode vaner rundt de ulike måltidene. Dette er alle momenter som den voksne er med på å påvirke, i den grad at den voksne bestemmer og har en makt ved måltidet. Videre så mente informanten at ved måltidet så skal den voksne være den som går foran ved et godt eksempel, enten det handler om å vente på tur eller å spise opp maten sin. Informanten forklarte videre at det å spise opp maten sin, er noe grunnleggende man lærer i barnehagen. Etter hvert så ble det spurt om hvordan barnehagen ville fremstå som gode rollemodeller, her svarte informanten at det å se enkelt barnet er viktig for oss, at vi som voksne lærer oss å respektere og barnas grenser. Ved at de voksne klarer dette, så er jobben med å holde ro og orden lettere ved måltidene.

4.7.2 Informant 2.

Da informant 2 fikk spørsmål om hva voksenrollen betyr under måltid, så var det dette med å servere maten som først ble aktuelt. Det er de ansatte som smører brødkivene og går rundt bordene. Informanten fortsatte videre med at underveis i måltidet, så er en av de voksnes viktigste oppgaver dette med å vise barna respekt. Når vi spiser med barna, så er vi jobb. Det skal ikke være noen pause. Bare det at barna ser vi voksne spiser med dem, er veldig sosialt. Så når vi voksne setter oss ned med barna, finner frem maten vår og spiser, så skapes det en prosess der hvor både vi og barna sosialiseres. Informanten forklarer videre at når vi voksne er urolige rundt matbordet, og kanskje fleiper litt, så skal det veldig lite til før barna er urolige. Av erfaring, så er ro og orden noe som voksenrollen klarer å tilføre måltidet. Informanten avslutter med og si noe om den læringen som skjer ved matbordet, og hvor viktig det er at vi voksne vet hva vi spiser. Det vil si at hvis barna spør om noe, så skal vi klare og komme med et svar. Voksenrollen rundt matbordet, er for informanten noe som skal fremme ro, orden og læring.

4.8 Voksenrollen ved måltidet. Idrettsbarnehage.

4.8.1 Informant 3.

Når informanten begynte å prate om voksenrollen, så var det første som kom i fokus, de voksne som rollemodeller. Her var et av spørsmålene, hvordan var de voksnes rolle under måltidene. Her mente informanten at, når man satt ved bordet, så skulle det være en samlende

stund. Dette forklarte informanten ved at det ikke var så mange anledninger i løpet av en dag hvor alle sammen var samlet. Dette mente informanten gjorde måltidene til noe mer enn bare maten. Voksenrollen skal være noe som leder an til nye opplevelser forklarte informanten, enten det gjelder og være høflig i ulike situasjoner, eller det handler om og smake på nye ting. Den voksne har et ansvar med å ufarliggjøre, samtidig som man skal engasjere barnet. Etter hvert så ble det sagt at ved å lage seg ulike rutiner og faste gjøremål ved måltidet, så vil det nok bli enklere og gjennomføre et måltid. Avslutningsvis så sa informanten at igjennom det ansvaret de voksne er gitt, og den friheten man har, så skal man bruke voksenrollen til å være medvirkende og engasjert.

4.8.2 Informant 4.

Når informant 4 blir spurt om hva voksenrollen ved måltidet innebærer, så kommer man fort inn på dette med å spise sammen med barna. Informanten uttrykker et stort engasjement rundt dette med å gjøre ting felles med barna, det at barna ser de voksne sitter rundt ved bordet, er utrolig viktig for de trygge rammene som måltidene skal gi. Videre så forklarte informanten videre hvordan voksenrollen ved måltidet skal og bør være. Måltidet skal være et sted for ro, og et sted hvor man skal føle tilhørighet. Ved at de voksne sitter med barna rundt bordet, og ikke er oppe å går for og ordne klart til neste aktivitet, så klarer man og senke pulsen både på barna og de voksne. Informanten fortsatte med at, barna gjør det de voksne gjør, ikke nødvendigvis hva de sier.`` Dette tror jeg er viktig for alle ansatte og ta med seg, det å forstå ansvaret som kommer med voksenrollen``. Informanten avsluttet med å si rundt voksenrollen, at fra erfaring av så vil stressede voksne smitte over til barna. Dette vil igjen skape uro og dårlig flyt resten av dagen, mente informanten.

4.9 Sammendrag.

Under punktet voksenrollen, så var nok flere av informantene delte i synet sitt. Informant 1 mente at det går ut på å være rollemodeller, gå foran og vise gode eksempler. Informant 2 mente at det å servere maten, og smøre på, var en stor del av voksenrollen. Mens de to siste informantene mente at voksenrollen skulle sørge for ro og orden, men også inkludere alle barna, å bruke voksenrollen til å skape en tilhørighet.

4.10. Rutiner rundt måltidet, servering. *Ordinær barnehage.*

4.10.1 Informant 1.

Når informant 1 fikk spørsmål om rutiner ved måltidet, og serveringen, så kom vi inn på dette med hvordan maten ble servert. Informanten hadde et inntrykk av at i barnehagen så var maten godt dandert, og så innbydende ut. Videre så forklarte informanten at de voksne alltid

hadde ansvaret for å smøre på brødkiver og servere de rundt. Etter hvert så forklarte informanten hvordan maten ble servert, brødkivene ble lagt i kurver som de voksne tok med rundt og serverte barna. Rutinene rundt måltidet kunne være at alle sammen går og vasker hendene før hvert måltid, informanten føler at de har et godt fokus på hygiene. det ble sunget før man begynte og spise, dette var noe som alltid ble gjort. Her nevnte informanten litt om barns medvirkning i form av at de fikk velge sang før måltidene. Sangene skulle være ment og markere starten på måltidet. Videre så kom vi inn på hvordan måltidene ble avsluttet, gjerne så satt alle barna og ventet, til alle var ferdige. Informanten hadde et inntrykk av at dette ikke skjedde så ofte man håpet, og at det kunne hende at noen barn ble sittende igjen, mens andre gikk for å kle på seg. Informanten fortalte at dette var mest på grunn av praktiske årsaker.

4.10.2 Informant 2.

Informanten innledet med at. Jo, man gjør jo det, før vi starter måltidet, så har vi matsang. Disse kan variere, av og til kan ungene få bestemme. Vi sier værsegod for å signalisere starten, Og man skal si takk for maten etter måltidene. Videre så ble det spurt om hvordan man serverte måltidet, her svarte informanten at personalet bytter på og smøre brødkiver å tilberede. Som oftest så blir pålegg lagt utover bordene, mens brødkivene blir servert og barna får smøre på selv. Av og til så kan det hende at de voksne smører på, dette for og spare tid. I tillegg til brødmat, så er det en dag i uka varmtmåltid, her svarte informanten at det gikk med ekstra tid til dette måltidet, på grunn av at tilberedningen tok lengre tid, at det tok tid fra andre ting man måtte gjøre. Informanten ble spurt om kokk var noe barnehagen kunne tjene på, her svarte informanten at nei, med kokk så ville dyrebar tid med barna gå bort. Vi ønsker heller å kunne ha tilgang på både barna og kjøkkenet samtidig. En kokk måtte vært en av oss i personalet ble det svart. Avslutningsvis så forklarte informanten hvordan man løste rutinene rundt kjøkkenet, dette ved at de i personalet byttet på hvem som hadde ansvaret her. Man prøver jo og ha med seg barna på kjøkkenet, men det er begrenset på hva de kan være med å bidra på. Men ville heller ikke hatt det på noen måte, her har vi et så innarbeidet system i forhold til rutiner ved måltidet. Selv om vi tar tid fra andre ting, så er det noe vi må prioritere.

4.11. Rutiner ved måltidet, servering. *Idrettsbarnehage.*

4.11.1 Informant 3

Informant 3 forklarte innledningsvis at rutiner ved måltidet er ting man ser på som selvsagte. Dette kan være sang før måltid, vaske hender, og takke for maten. Informanten fortalte videre at i barnehagen så det og bruke barna i rutiner ved måltid, veldig viktig. Informanten grunnla dette med at måltid er en så hverdagslig og viktig del av dagen, som det ligger stor læring i.

Det og ta i bruk barna ved å dekke på bordet, og servere maten er noen enkle ting som er veldig viktig i barnehagehverdagen. Både for mestringens del, og det praktiske. Når vi i barnehagen serverer maten, så er det de voksne som kjører inn maten i matsalen. Tidligvakten er den som ordner brødmåltid og finner frem pålegg. Brødet sendes rundt, og barna velger selv hva slags pålegg de vil ha, og smører selv på. Til slutt svarte informanten at rutiner er noe som er med på å bære måltidet, og at voksenrollen her igjen kommer inn, og har et mektig ansvar. Både med tanke på å ikke misbruke makten, men heller slippe litt opp, å inkludere barna til gjøremålene. Man må forsøke og glemme klokka, og det man skal gjøre senere.

4.11.2 Informant 4.

Informant 4 forklarer at rutiner og servering av måltid, er noe barnehagen egentlig skal ha i bakhodet under måltidene. Informanten sa videre at det å planlegge måltidene for nøye, bare bidrar til å skape et større press på både barna og ansatte. Når informanten ble spurt om hvordan serveringen av måltid bør være, så kom det fort frem at det å inkludere barna var noe barnehagen jobbet med. At man ikke bare skal slenge brødsiver på bordet, men gjøre det attraktivt. Informanten forklarte videre at siden barnehagen har så mange varme måltider igjennom uka, så stilles det høye krav både til barna og de voksne. På den ene siden så må de ansatte være obs på allergier og spesiell tilrettelegging av måltid. Hos barna så stilles det høye krav til det finmotoriske, ved at man har varme elementer man må ta hensyn til. Her i barnehagen så prøver vi å la barna få prøve så mye som bare mulig. Informanten avsluttet med å si at ønsket, var at så lite som overhodet involvering av de ansatte, la barna få prøve å feile.

4.12 Sammendrag.

Informantene var her enige i synet på hvordan rutinene rundt måltidet var, serveringen skulle foregå i tråd med hvordan ville fremstå. Informant 1 og 2 sa at man skulle inkludere barna i rutinene i form av sanger, og tilberedning.

5. Observasjoner av måltid i barnehagene.

I disse observasjonene så er det tatt utgangspunkt i de samme områdene, som brukt i intervju med informantene. Observasjonene er gjort igjennom tre dager, der hvor jeg fulgte tre måltid daglig. Nedenfor kommer beskrivelsene av måltidssituasjonene.

Innhold i måltidene ordinær barnehage.

I den ordinære barnehagen så observerte jeg at brødmåltid var en stor gjenganger i måltidene, grovt brød ble servert hver dag. Alle brødsivene er godt dekket med et lag smør. Til maten så serveres vann, det er valgfritt om man vil ha noe og drikke. Til frokost så hadde barna med

seg egen matpakke, mens til lunsj og ettermiddagsmat så stilte barnehagen med brødmat. Pålegg som ble satt frem var, hvitost, kaviar og salami. Alle merkene var av lavpris merker. Drikke som serveres er vann til frokostmåltid, og melk til de to resterende måltidene. Barnehagen serverer ikke varmt måltid hver dag, men hver fredag serveres det et varmt måltid. Her observerte jeg et måltid bestående av fisk/m poteter.

Atmosfæren rundt måltidet.

``Barna ble kalt inn til matbordet, og satte seg ned. Rundt bordene var det stille, mens man hørte litt prat blant de voksne. De ansatte står rundt bordene og følger med, en ansatt står på kjøkkenet og lager maten. Alle barna sitter rundt bordet med uteklærne på. Det er tydelig at man har vært ute, og skal ute igjen. Barna er urolige på stolene, enkelte sklir av stolen grunnet klærne man har på seg. Etter at brødskivene har blitt fordelt, så blir matsang etterspurt på det ene bordet, dette registreres ikke og måltidet fortsetter. Det er tydelig at man har planlagt og gå ut etter måltidet. Atmosfæren oppfattes som stressende å stille. I måltidet så er det barna som prater seg imellom``

Dette var en observasjon gjort av middagsmåltidet, der hvor atmosfæren viste seg og være stressende og stille. I frokosten og lunsjen, så opplevde jeg at tiden var mye bedre, og at man tok seg bedre tid til å prate med barna, og føre en god dialog. I disse to måltidene så fulgte man heller ikke klokka slavisk, man gikk heller ikke rundt, men man satte seg ned ved barna.

Voksenrollen under måltidene.

Under måltidene, så er de voksne ofte oppe og går mellom bordene. Man gjør klart ting til neste aktivitet, enten det gjelder og finne frem klær eller andre ting. En ansatt står alltid på kjøkkenet og lager maten, den som lager maten serverer også. Iløpet av de tre dagene, så bytte man på kjøkkentjenester en gang. Når de ansatte sitter ved bordet, så er de veldig flinke til å prate med barna om hva de skal gjøre når de kommer ut, og hva de skal gjøre når de kommer hjem. Man prater sjeldent om maten man spiser, men av og til så kommer det spørsmål fra barna, som det blir svart på. 3/9 måltid så var det bordsang som ble satt i gang av voksne rundt bordet. 9/9 ganger så ble det etterspurt, men ikke alltid at det ble hørt. Når voksne skulle gi beskjed, så ble det brukt en høy og klar stemme, som fikk ro blant barna.

Rutiner rundt måltidene, servering.

Maten som serveres er brød som man selv har laget i barnehagen. Bakte brød serveres hver dag. Måltidene starter med at barna finner seg en plass og sitte på, det er ingen faste plasser.

En voksen står på kjøkkenet og skjærer opp brødkiver og har på pålegg. Barna er ikke med på å smøre på brødkivene, men de blir utdelt en etter en. Påleggsvariantene er brunost og mårpølse. Brødkivene legges oppdelt i en kurv og hvert av barna forsyner seg i første runde. Brødkivene er hele, brødkivene med brunost er dekket med fire stykker ost.. Måten man legger frem middagsmåltidet for barna er ikke så spennende og innbydende som det kanskje kunne ha vært. I en grå kurv, med en serviett så legges alle brødkivene oppi, og fordelese utover. Barna får 1,5 brødkive i snitt hver. 4/9 ganger så opplevde jeg at barna var med og dekket på bordene, 2/9 ganger opplevde jeg at man takket for maten etter endt måltid. Av rutiner så var det nok hygienefokuset sterkest, der man 9/9 ganger vasket hendene grundig før måltidene.

Idrettsbarnehage.

Innhold i måltidene.

Til frokost så har barna med seg egen matpakke, bestående av brød. Lunsjmåltidet består av ferske grovbrød. Pålegg som legges frem er, kaviar, leverpostei (Grov) hvit, og brunost. Middagsmåltidet består av varierende varmtmåltider. Igjennom observasjonene, så ble det servert, kjøtt, fisk og vegetar tilbud. Til lunsjmåltidet så serverer barnehagen grove rundstykker, her serveres det ikke like mye mengder av pålegg. Ost og kaviar blir tilbudt. Dette måltidet viser seg og være et ekstra måltid til de barna som ikke spiser seg mette tidligere på dagen, eller for de barna som skal være lengre i barnehagen.

Atmosfæren rundt måltidene.

Under hvert av måltidene, så sitter de voksne spredt rundt bordene. De spiser maten sin sammen med barna. Til hvert av måltidene, så har man godt tid og man er ikke oppe å løper imellom kjøkken og matbord. 4/9 ganger så opplevde jeg at noen ansatte gikk fra bordene for å gjøre klart for neste aktivitet.

Voksenrollen rundt måltidet.

De ansatte fører samtaler med barna om hva man spiser under måltidene, dette ble gjort ved at man spurte i plenum om hvor maten kom fra. Enten det gjaldt ost eller kjøtt. De voksne ble brukt som en lærende part, som samtidig var nysgjerrig. Siden alle voksne satt rundt bordene og spiste, så var det en klar ro rundt bordene. De voksne gikk foran og viste hvordan man

skulle spørre etter noe, og være høflig rundt matbordet. De ansatte var foran hvert måltid flinke til å bruke barna, når man skulle bestemme matsanger.

Rutiner rundt måltidet, servering.

Når barna skulle gå fra avdeling, og inn på matsal, så skulle alle sammen stille seg i rekke. Denne rekken var det alltid om å stå først i. God oppførsel igjennom dagen, ble belønnet med plass lengre fremme i køen. Rutinene som gjentok seg, var for det meste rundt hygiene. Alle barna visste at man først skulle vaske fingrene sine, før man fant plassen sin. Alle barna hadde faste sitteplasser, som man var blitt vant til. Foran hvert måltid så ble det sunget en sang, for å markere starten på måltidet. Barna bestemte til hvert måltid hvilken sang de skulle bruke. Når man skulle gå fra bordene og inn på avdelingen igjen, så var det igjen en køordning. Her var igjen god oppførsel, belønnet med en plass lengre fremme i køen.

6. Drøfting.

I dette kapittelet, kommer jeg til å se på forskjeller og likheter mellom de to barnehagene. De samme punktene som er brukt i teoridelen og resultatdelen kommer også til å bli gjeldende her. I drøftingen kommer jeg til å trekke inn aktuell teori, opp mot de funnene jeg har gjort.

6.1 Innhold i måltidet.

Ut ifra intervjuene og observasjonene som er gjort, så kan mye tyde på at innholdet i måltidet, kan bestå av flere elementer enn bare maten. Noe av det som gikk igjen hos alle informantene var dette med ro og orden, og viktigheten av dette. Men er det virkelig slik at ro og orden legger grunnlaget for et godt innhold i selve måltidet? Ut ifra mine observasjoner, så er nok dette noe jeg kjenner meg igjen i, at fokuset på selve måltidet blir røvet bort, og man fokuserer på å ha det stille og rolig. På den ene siden så er det nok viktig med en rolig og behagelig setting rundt måltidet, men hvem er egentlig måltidet for? Noe av det som viste seg og være en av de største forskjellene mellom en idrettsbarnehage, og en ordinær barnehage, var dette med fokuset på hva som ble servert til måltidene. Informant 3 og 4, var veldig fokuserte på hva barna fikk i seg av næringsstoffer. Andersen (2010, s 62) skriver om kunnskapen vi har om hva barna i Norge spiser, er av stor betydning for og kunne vurdere barnas kosthold, og ernærings situasjon. Derfor er det viktig at barnehagene har god kjennskap til barnas kostholdsbehov. I observasjonene mine av innholdet i måltidene, så opplevde jeg i den ordinære barnehagen, at til hvert av måltidene så ble det servert brødmat. Informantene mente videre at barnas næringsbehov ble dekket igjennom disse måltidene. Informantene

mente at igjennom brød som var grovt, og næringsinnholdige pålegg, så klarte man og dekke dette, uten videre kostnader.

Helsedirektoratet (2007) anbefaler et daglig inntak av frukt og grønnsaker på fem porsjoner. To porsjoner frukt, og tre porsjoner grønnsaker, i mine observasjoner av den ordinære barnehagens måltider, så serveres det frukt to ganger i løpet av dagen, etter frokost og lunsj. I idrettsbarnehagen så serveres det frukt og grønt tre ganger i løpet av dagen, til hvert av måltidene. Ingul (2010, s, 275) skriver om flere måter og få i seg næringsstoffer på, i form av drikke og youghurtlignende varianter så kan man med dette variere hvordan man inkluderer de ulike stoffene. Frukt og grønnsaksjuice er gode kilder til vitamin C, enten man presser eller kjøper den ferdig. Både informant 3 og 4 beskrev i intervjuene at man opptil flere ganger i uka kan servere frukt og grønt igjennom andre muligheter enn i fast form. Dette er i samråd med mine observasjoner, hvor jeg opplevde at frukt og grønt ble presentert på forskjellige måter. Men er det virkelig slik at fokuset på innhold i måltidet er så forskjellig i en ordinær barnehage, i forhold til en idrettsbarnehage? Informant 4 presiserte at fokuset på brødmatt var overdrevent i norske barnehager. Det er her tydelig at barnehagene har veldig ulikt syn på hvordan man kan utfylle barnas kostholdsbehov igjennom måltidene. Funnene viser at begge barnehagene har et stort fokus på innholdet i måltidene, men at innholdet i måltidene bør være forskjellig. Et likhetstrekk blant alle informantene var dette med at innholdet i måltidet burde være variert og nytt. Ingul (2010, s, 275) skriver videre om at det å tilby noe sunt og godt til hvert av måltidene, er utrolig viktig, dette kan være for og ufarliggjøre nye smaker. Igjennom mine observasjoner i både den ordinære, og idrettsbarnehagen opplevde jeg en stor glede rundt frukten. Det er også i tråd med mine erfaringer, at frukt til hvert av måltidene fungerer som noe ekstraordinært.

I observasjonene mine, så viser jeg til eksempler, der det en dag det ikke var frukt i idrettsbarnehagen, dette skapte en stor uro blant barna. Mens man i den ordinære barnehagen var vant til at man ikke hadde frukt en dag. Er det virkelig slik at man har så ulike syn på frukt i måltidene? Dette har nok mye og gjøre med de fokusområdene hver barnehage har, i idrettsbarnehagene har man egne ernæringsfysiologer som sammen med en kokk setter opp menyen. I den ordinære barnehagen bestiller man mat i samråd med personalgruppa, og i forhold til det økonomiske. Den store forskjellen her, er i hvor stor grad personalgruppa involverer seg i måltidsplanleggingen. Informant 1 og 2 sier at ved bestilling og planlegging, så er det en forutsetning at alle i personalgruppa kjenner til retningslinjene for barn og måltid.

Informant 1 og 2 viser i intervjuene at kjennskapen til disse retningslinjene er tilstede, men man kan ikke svare på om hele personalgruppa samsvarer til dette.

Noe som kan sees på som en styrke til idrettsbarnehagene, er det at man har medlemmer av personalgruppa som har teoretisk bakgrunn fra kosthold og ernæring. Men på den andre siden, så kan man spørre seg om det er en svakhet for resten av personalgruppa?

I tråd med mine erfaringer igjennom observasjoner, så har jeg et godt grunnlag for å si noe om hvordan personalgruppa i både en ordinær, og en idrettsbarnehage fokuserer sitt syn på innholdet i måltidet. Ut ifra mine funn, så ser jeg flere likhetstrekk, samt momenter som er forskjellige. Kan det være slik at man dekker barnas kostholdsbehov på flere måter igjennom måltidet, eller finnes det en fasit på det? Ut ifra mine erfaringer, så jobber begge barnehagene med innholdet i måltidet, men at det teoretiske av og til har et større fokus enn det praktiske arbeidet rundt måltidet.

6.2 Atmosfæren rundt måltidet.

Ingul (2010, s, 278) beskriver måltidene som viktige sosiale, kulturelle arenaer, der hvor man alltid kommer innom kontakt med andre mennesker og ta hensyn å vise oppmerksomhet. Alle fire informantene viste i intervjuene felles tanker om hvordan atmosfæren ved måltidet skal være, et av flere likhetstrekk var dette med samtalen med barna, og måltidet som en sosial arena. Dette er i overensstemmelse med hva Ingul (2010, s 278) beskriver. Det er også i tråd med mine erfaringer i fra observasjoner gjort i barnehagene. Både i den ordinære barnehagen, så vel som i idrettsbarnehagen opplevde jeg atmosfæren som en arena der det var rom for ettertanke og refleksjon. Et tema som igjen dukker opp i intervjuene, er ro og fred rundt maten. Dette er noe som går igjen hos alle fire informantene, dette er i overensstemmelse med hva jeg fant ut i mine observasjoner. Både i den ordinære, og i idrettsbarnehagen opplevde jeg at fokuset å oppnå ro, og stillhet rundt matbordet var viktig.

Når jeg videre ser på forskjellene i atmosfæren ved de to barnehagene, så er dette med praten rundt maten som spises, noe som er essensielt. Alle informantene ga inntrykk av at man hadde samtaler med barna om det man spiste. Informant 1 og 2 svarte begge at, de ønsket og trodde personalet hadde samtaler med barna om hva som ble spist under måltidene. Begge informantene ytret også sterke tanker, om at dette var forutsetninger for en god atmosfære. I forhold til mine erfaringer etter observasjoner og intervju, så erfarer jeg at informant 1 og 2 sine svar, ikke samsvarer til det som foregår i praksis. Informant 3 og 4 mente her at praten med barna om maten, er noe som trigger interessen man har for måltidet. I observasjonene av

barnehage 2, opplevde jeg at personalgruppa samsvarte til de svarene som informantene ga. Når jeg ser på observasjonene av begge barnehagene, så er det som går igjen, hvordan barna er rundt måltidet. Når det prates om maten i barnehage 2, så forsvinner den høye røsten rundt atmosfæren. Ingul (2010, s279) skriver at ved gode måltidssituasjoner, så vil barnas forhold til mat bli enda sterkere. Funnene mine viser at personalets forhold til mat, og hvordan man prater om maten, har betydning for barnas forhold til mat.

Men er det virkelig slik at personalets kunnskap om maten, er med på å danne en atmosfære som er interessant for barna? Ut ifra mitt ståsted, så er personalgruppas kunnskap, i stor grad med på å danne betingelsene for en god atmosfære. Etter og observert forskjellige måltider i to typer barnehage, så er dette tanker jeg i ettertid sitter med. Kan man ved økt kunnskap om måltidet man spiser, bidra til å øke den gode atmosfæren, både blant barn og voksne?

Et annet aspekt som jeg føler er viktig og trekke frem, er om klokka påvirker atmosfæren rundt måltidet. Alle informantene mente her at klokka var noe man ikke ville følge slavisk, men at man hele tiden måtte ha den i bakhodet i forhold til andre aktiviteter. I mine observasjoner av barnehage 1, så viser det seg at man i løpet av måltidene ønsker og få en rask overgang til neste aktivitet. I en av observasjonene mine, så beskriver jeg et måltid, der hvor barna sitter med uteklærne på inne, og spiser lunsj. Det var her tydelig at dette ble gjort, for å spare tid når man skulle dra ut igjen etterpå. På den ene siden så kan man forstå hvordan personalet tenker, at de ønsker at ting skal skje raskt, og man ikke skal miste tid. Men på den andre siden, så skaper dette uro rundt måltidet og påvirker atmosfæren. Både informant 1 og 2 mente at man ikke hadde det travelt i slike situasjoner. Mine funn viser at forholdet de ansatte har til klokka, er i stor grad med på å påvirke atmosfæren rundt barna.

6.3 Voksenrollen rundt måltidet.

Ingul (2010, s 277) skriver at personalets ansvar under måltidene går ut på flere ting, dette kan være alt ifra og sørge for at måltidene er riktig sammensatt, at maten serveres ofte nok og at barna får tid og rom til å spise seg gode og mette. Informantene var delte i sitt syn på voksenrollen, informant 1 mente at det går ut på å være gode rollemodeller, gå foran med et godt eksempel. Informant 2 beskrev det, med at man serverte maten og smurte på brødskivene. De to siste informantene mente at voksenrollen gikk ut på å holde ro og orden, å utnytte måltidet som den rammen for tilhørighet, som måltidet skal skape. Som man kan se her, så var de to barnehagene delte i sitt syn på hvordan voksenrollen bør være, det er vanskelig og påstå at noen tar feil, for hver av informantene føler at man gjør det som er

korrekt. Når jeg ser informantenes tanker og meninger opp de observasjonene jeg har gjort, så viser det seg at barnehage 1 utfyller begge informanters tanker om voksenrollen. Jeg observerer at personalgruppa er høflig, og viser med gode eksempler hvordan man skal sitte ved bordet. Videre så ser jeg også at man her smører på brødsnivene, og serverer de rundt til barna. Men er det virkelig slik at voksenrollen handler om å smøre på brødsnivene? Lassen & Rødbotten (2010, s 100) skriver om å tilberede maten i felleskap kan være med på å forsterke måltidets sosiale spekter. Og på denne måten å bidra til engasjement og deltakelse. Barnehage 2 beskriver i sine svar at voksenrollen handler om og inkludere barna i det man gjør, dette kan også være å bidra til serveringen, og dekke på bordet. Videre så mente informant 3 og 4 at voksenrollen skulle være et moment for å skape tilhørighet blant barna som sitter rundt bordet. Ingul (2010, s 278) `` Barn gjør ikke som man sier, men som man gjør ``. Og akkurat dette, er veldig aktuelt rundt måltidet. i forhold til mine observasjoner, så vil jeg si at barnehage 2 bruker voksenrollen til å gå foran som eksempler på hvordan man utfører skikk og bruk. Slik som Ingul (2010, s 278) sier, så gjør ikke barna oftest hva man sier, men hva man gjør. Kan det være slik at voksenrollen handler i stor grad om hvilke tanker og syn man selv har på henholdsvis danning, og samarbeid. Når jeg ser på noen av de største forskjellene ved barnehagene på dette punktet, så må det være nettopp dette med rutiner, og hvordan voksenrollen skal fungere ved måltidet, her mente barnehage 2 mente at ved å bruke barna i planlegging av måltidet, så klarer man og skape en tilhørighet.

6.4 Rutiner ved måltid, servering.

Lindboe 2010 (s, 93) skriver om de faste rutinene som barnehagene har, og om de ulike oppgavene man har underveis i måltidene. Alle velger nok forskjellige måter og løse rutinene rundt måltidet på, fokuset på barna er nok uansett stort, men samtidig så kommer det praktiske hensynet inn i bildet. Informant 1 og 2 beskrev rutinene som noe man gjør før og etter måltidene. Informantene mente her at hygiene før måltidet var utrolig viktig. Det som ikke kom opp blant disse to, var at serveringen av mat og rutiner rundt selve måltidet ikke ble synlige nok. Informant 1 beskrev her at man ikke følte at tiden strakk til, og at man hadde store tanker men ikke god nok tid. Hos informant 2 så var dette med sang og markeringer av måltidet noe som betydde rutiner. Informant 2 mente videre for å kunne tilrettelegge for et godt kosthold, så var det viktig og markere start og slutt på måltid. Dette med å kunne starte måltidet med en sang for eksempel. Når jeg her ser dette i samråd med mine observasjoner, så er dette noe barnehage 1 oppnår i liten grad. Jeg erfarte i mindre grad i mine observasjoner at måltidene ble startet med sang.

Når jeg ser på hvordan barnehage 2 forholdt seg til rutiner, og servering, så viste deg seg at rutineene var forutsetninger for måltidets flyt. For både informant 3 og 4 så var det viktig at rutineene besto medvirkning, det var av deres erfaring at når man bruker barna i både servering og start av måltidet, så skapes det større forutsetninger for god tilrettelegging av barnas kosthold og måltid.

Retningslinjene for barn og måltid sier at måltidene bør minimum vare i ca 30 minutter, og at en barnehage med gode rutiner for måltid kan gjerne bruke opp til 45 minutter. Måltider skal også serveres ved faste og regelmessige tidspunkter.(Helsedirektoratet, 2007) I både den ordinære, og i idrettsbarnehagen så observerte jeg som nevnt klokken som et aspekt. Også under rutiner så er dette med tidsbruk og betingelser innenfor klokka noe og ta hensyn til. I mine observasjoner opplevde i begge barnehagene, at man hadde måltider til faste tidspunkt, i intervjuene så forklarte alle informantene at for å kunne tilrettelegge for et godt måltid, så er det viktig og innføre rutiner igjennom dagen, både for de voksne, men også hos barna.

7. Avslutning

I løpet av denne oppgaven har jeg hatt fokus på hvordan man kan tilrettelegge for et godt kosthold i barnehagen. Jeg har videre sett på to typer barnehager, idrettsbarnehage og en ordinær barnehage. Ved å se på to forskjellige barnehager, så ville jeg ved dette se etter likheter, så vel som ulikheter mellom barnehagene. Igjennom denne oppgaven har jeg lagt vekt på ulike momenter, som jeg mener er viktig for å kunne tilrettelegge for et godt kosthold for barn i barnehagealder. Gjennom intervju og observasjoner, så mener jeg funnene mine viser en tilstrekkelig kunnskap, til og kunne si noe om hvordan barnehagene legger til rette for et godt kosthold. Det er tydelig at begge barnehagene har sterke tanker om syn på hvordan man bør tilrettelegge for barnas kosthold, men at alle de fire informantene som ble brukt har ulike syn og tanker vedrørende temaet. Igjennom observasjonene av måltidssituasjonene, opplever jeg at informantene har et felles syn på viktigheten av gode måltidssituasjoner. Men noe av det som går igjen, er at informantene har tanker om hvordan de ønsker at ting skal være, men ikke at det alltid fungerer i praksis. Barnehagene legger til rette for et godt kosthold, ved at man ved ulike fokusområder ønsker og nå de målene man har satt seg.

Jeg erfarte at gjennom å observere, i tillegg til å intervju informantene fra barnehagene, så fikk jeg et bredere og nyansert syn på hvordan hver enkelt barnehage la til rette for et godt kosthold. Ved at jeg på forhånd hadde laget momenter som jeg ville fokusere på, så mener jeg at jeg fikk dekket de mest essensielle punktene ved tilretteleggingen av måltider. Ved å dra

sammenligninger fra intervju, opp mot observasjon, så fant jeg ut at begge barnehagenes informanter hadde gode kunnskaper rundt om hva et godt måltid bør være. Men er det virkelig slik at det er en fasit på hvordan en god tilrettelegging av måltidet bør være? Ut i fra mine erfaringer rundt arbeidet med problemstillingen; ``Hvordan tilrettelegges det for et sunt og godt kosthold i en ordinær barnehage, i forhold til i en idrettsbarnehage`` har jeg erfart at det finnes ulike måter og tilrettelegge måltidene for, en idrettsbarnehage og en ordinær barnehage har mange likhetstrekk, men også noen klare forskjeller. Arbeidet med temaet har vært en prosess som på mange måter har beriket mitt syn på kostholdsarbeid i barnehagen. De refleksjonene jeg har gjort meg i løpet av forskningen, er noe jeg kommer til å ta meg, videre i mitt arbeid med pedagogisk utforskning rundt måltidssituasjoner. Noe av det mest essensielle jeg har utviklet.

Avslutningsvis vil jeg si at den ordinære barnehagen har gode forutsetninger for og kunne legge til rette for et godt kosthold, og måltid. Idrettsbarnehagen har også forutsetninger som tilsier at man skal kunne få til dette, det som jeg ser er hovedforskjellene er først og fremst fokusområdet. Innenfor de momentene jeg så etter, både i intervju og observasjon, så vil jeg si at forskjellene dreier seg i hovedsak om hvordan fokusområdet påvirker de ansatte. I idrettsbarnehagen, så har man ulike forutsetninger, med tanke på at man har ansatt kokk, i den ordinære barnehagen så kreves det derfor ekstra påkjenning på personalgruppa. Hvor vil denne utviklingen føre oss? Hovedspørsmålet jeg sitter igjen med er, hvordan skal man legge opp tilbredningen av måltidet fremover, skal man involvere mer bruk av kokk? Dette vil medføre at personalgruppa får bedre tid til andre ting. På den andre siden så vil bruk av personalet i tilretteleggingen, kanskje skape et større fokus på momentene jeg fokuserte på.

Siden forskingsresultatene mine består av to barnehager, så kan jeg ikke si at dette er noen fasit. Men jeg kan si at i gjennom mine resultater, så har jeg kommet frem til en antydning av hvordan kosthold, og måltider tilrettelegges i disse barnehagene.

8. Litteraturliste.

- Andersson, N. (1991): *Møtas vid maten. Om sådant som hander kring maten i barneomsorgen.* Sverige: Almqvis og Wiksell forlag.
- Bae, B. (2004): *Dialoger mellom førskolelærer og barn – en beskrivende og Fortolkende studie.* Oslo: Høgskolen i Oslo.
- Bjørgen, K. (2009): *Artikkel om mat, måltid og medvirkning. 5åringer i fokus.* Norsk pedagogisk tidsskrift.
- Dalland, O. (2007) *Metode og oppgaveskriving for studenter*, 4 utg. Oslo, Gyldendal akademiske.
- Frost, Andersen. L. Kapittel 4. s, 60-67. Kosthold blant norske barn i barnehagealder. Wilhelmsen, B, U. Holthe, A. (red.) (2010): *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Holthe, A. Kapittel 4. s, 69-83. Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen. Wilhelmsen, B, U. Holthe, A. (red.) (2010): *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid.* Oslo: Universitetsforlaget
- Ingul, C,B. Kapittel 15. Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. s, 264-283. Sandseter, E.B., Hagen, T.L & Moser, T. (red.). (2010). *Kroppslighet i barnehagen pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse.* Oslo: Gyldendal akademiske forlag
- Kunnskapsdepartementet (2011) *Rammeplan for barnehagens innhold, og oppgaver.* Oslo: Fagbokforlaget.
- Lassen. K. Rødbotten M. Kapittel 7. s, 95-104. Måltidets pedagogiske funksjon. Wilhelmsen, B, U. Holthe, A. (red.) (2010): *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Lindboe. I,M. Kapittel 6. s, 85-94. Kropp, tro og moral. Mat og måltider i barnehagens praksis. Wilhelmsen, B, U. Holthe, A. (red.) (2010): *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen. Barnehagen som arena for folkehelsearbeid.* Oslo: Universitetsforlaget.
- Lundheim, R. (2013): *Helse, forebyggende helsearbeid i barnehagen.* Cappelen Damm As. 2013.
- Løkken,G. Søbstad F. (2013): *Observasjon og intervju i barnehagen.* Oslo: Universitetsforlaget i Oslo.
- Ringdal, K. (2013): *Enhet og Mangfold – Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode.* Bergen: Fagbokforlaget i Bergen.
- Rydjord, Tholin, K. Kapittel 4. s, 59-69. Omsorg usynliggjøres og trenger en tydeligere posisjon. Glaser, V. Moen, Hoås, K. Mørreaunet, S.Søbstad, F.(red.) *Barnehagens grunnsteiner. Formålet med barnehagen.: Oslo, Unviversitetsforlaget.*
- Taguchi, H,L. Åberg, A. (2006): *Lyttende pedagogikk – Etikk og demokrati i pedagogisk arbeid.* Oslo: Universitetsforlaget.
- <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/tema/ernaring-og-mattrygghet/mat-og-maltider-i-barnehagen.html?id=481277>. Hentet 22/4. 2014.
- https://www.idrettsbarnehage.no/om_oss/driftsmodell. Hentet 22/4.2014.

9. Vedlegg.

Følgende ligger som vedlegg.

Intervjuguide bacheloroppgave.

Hva slags faglig bakgrunn har du? Innledning til en positiv samtale..

1. Hvilken faglig bakgrunn har du? Hvor lenge har du jobbet i barnehage?
2. Hvordan mener du personlig, at et godt kosthold for barn skal være?
3. Hvilken rolle har de ansatte før og under måltidene? Hvilken rolle har barna?
4. Hvordan legges det til rette for et variert måltid i barnehagen?
5. Hvilke faktorer anser du som viktige for et godt måltid til barn?
6. Hvordan forholder man seg til klokka under måltidene?

7. Hvordan legger dere vekt på og skape en god atmosfære rundt matbordene?
8. Legger man vekt på samtale med barn?
9. Involveres foreldrene i måltidsplanlegging? Evt hvordan?
10. Har barnehagen kjennskap til retningslinjer for barn og måltid.?
11. I hvor stor grad føler man at barnas kostholdsbehov blir ivaretatt? Hva er bra, hva er mindre bra?

12. Erfarer du at barnehagen samsvarer i forhold til retningslinjene Hvorfor, hvorfor ikke?
13. Hvilke oppgaver tildeles barna før, under og etter måltid?
14. Hva legger du i barns medvirkning?
15. Er det noen måltid man legger mer vekt på enn andre? .
16. Hvordan er fruktmåltidet organisert?
17. Hva tenker du om måltidene som en sosialiseringsarena?
18. Praktiserer barnehagen ved måltidene?
19. Foregår måltidene på et fast sted? Er alle på samme sted?
20. Hvilke muligheter for kjøkken har man? Bytter man innad i personalet, eller er det alltid den samme?

Utdrag fra observasjonsguide.

Observasjon av måltider i barnehage. (Frokost, lunsj og middag).

Ordinær barnehage.

Frokost.

Innhold i måltidet.

Frokosten blir servert av en i personalet, barna har med seg matpakke i barnehagen. De voksne deler ut matpakkene sammen med at vann blir satt ut ved bordene. Her registrerer jeg ingen form for medvirkning.

Lunsj.

Innhold i måltidet.

Her registrerer jeg at maten som blir servert er brødkiver, de voksne tilbreder maten og serverer den rundt til barna. Alle barna får en brødskeive hver, som allerede er påsmurt. Påleggene er ost, og kaviar.

Middag.

Innhold i måltidet.

Maten som her blir servert er brødkiver, som er påsmurt. Maten blir lagt i en kurv med et grått papir. Her er det også pålegg i form av ost og kaviar. Til måltidet så blir det servert vann og melk, til de som vil ha.

Frokost.

Voksenrollen.

Under frokosten, så er de ansatte aktive i den grad at de serverer maten. Sjeldent så sitter de med barna og fører samtale. Til frokosten så er det dialog mellom de ansatte om ting, barna prater seg imellom. De voksne fører lite prat med barna om hva som spises, fokuset er på den neste aktivitetetn som skal foregå.

Frokost.

Atmosfæren.

- Atmosfæren rundt matboder kan beskrives slik at alle barna er i full vigør, og prater på tvers av bordet.
- Dialog til en viss grad mellom barn, og ansatte.
- Alle barna er med på diskusjonen, nesten hele tiden. Barna har for det meste et felles tema de prater om.

Frokost.

Rutiner rundt frokosten.

- Under frokosten så praktiserer det ikke noe spesiell form for rutiner.
- Barna vasker hendene
- Det synges ikke en sang i forkant av måltidet
- Ingen fast form for start på måltidet.