

Kosthold og kroppslig selvoppfatning i barnehagen

av

Malene Stavrum Bjørkås

Kandidatnummer 229

Emnekode BAC-HO02

Bacheloroppgave

Hovedmodell

Fordypningslinje: Fysisk fostring

Trondheim, april 2014



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆREUTDANNING

Innhold

Del 1: Innledning	3
1.1 Bakgrunn og tema.....	3
1.2 Problemstilling.....	4
1.3 Disponering av oppgaven.....	4
Del 2: Teori	5
2.1 Kosthold og fysisk aktivitet.....	5
2.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning.....	7
2.3 Måltidet.....	9
2.4 Foreldresamarbeid.....	10
2.5 Kildekritikk.....	11
Del 3: Metode	12
3.1 Forskningstilnærming.....	12
3.2 Intervju.....	12
3.3 Datainnsamling.....	13
3.4 Valg av informanter.....	13
3.5 Dataanalyse.....	14
3.6 Metodekritikk.....	14
Del 4: Resultater	15
4.1 Kosthold og fysisk aktivitet.....	15
4.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning.....	17
4.3 Måltidet.....	19
4.4 Foreldresamarbeid.....	21
Del 5: Drøfting	23
5.1 Kosthold og fysisk aktivitet.....	23
5.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning.....	25
5.3 Måltidet.....	28
5.4 Foreldresamarbeid.....	29
Del 6: Avslutning	30
Del 7: Referanser	31
Del 8: Vedlegg	32

1. Innledning

1.1 Bakgrunn og tema

Helt i starten av denne bacheloren var jeg veldig usikker på hva jeg ville skrive om. Jeg var i praksis like før jul, og prøvde da å tenke litt ekstra over hva jeg ville fordype meg i, og hva som interesserte meg litt ekstra. Jeg tenkte at det kunne være interessant å skrive om noe som er aktuelt nå for tiden, noe som folk er opptatt av. Noe som er en del i fokus nå til dags, som media presenterer daglig, og som i tillegg interesserer meg, er kosthold og kroppslig selvoppfatning. Dette er veldig viktige tema allerede i barnehagen. Det blir derfor veldig interessant å høre hva barnehager tenker om dette, hvordan de jobber med det, og hvilket fokus de har når det gjelder de temaene.

Rammeplanen skriver blant annet at i løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta helse og livskvalitet. Godt kosthold og god vekslings mellom aktivitet og hvile er av stor betydning for å utvikle en sunn kropp (Kunnskapsdepartementet, 2011). Det å jobbe for at barna i barnehagen får tilstrekkelig og sammensatt mat er noe av det viktigste man kan gjøre for folkehelsen (Schjetne, 2006/2007). Det står mye om det i media, og er generelt svært mye fokus på dette med kropp og kosthold. Matkulturen har i de senere årene hatt en tendens til å heller prioritere stil, smak og iscenesettelse enn matens ernæringsmessige verdi. Barn og unge bombarderes på sin side med kostholdstabeller og sunt godteri, kombinert med moralprekener og livsstilsforbilder fra sportens område. Til og med små barns slankes av sine foreldre (Duesund, 1995). Og da begynner jeg å tenke, hva er det egentlig vi holder på med i dagens samfunn? Så skjønner jeg at vår jobb i barnehagen spiller en stor rolle når det gjelder dette. Jeg synes dette er et veldig interessant tema å ta opp, og å finne ut hvordan barnehager jobber med det. Det står i Rammeplanen (2011) at barnehagen skal bidra til at barna får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydning av gode vaner og sunt kosthold, og at de får en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring (Kunnskapsdepartementet, 2011). Man har som barnehagelærer en god sjanse til å bidra til at barna skal få et sunt og godt kosthold, at de skal være en god del i fysisk aktivitet og ikke minst at de skal få et godt forhold til mat og til kroppen sin.

1.2 Problemstilling

Med denne bakgrunnen og interessefelt har jeg valgt problemstillingen:

Hvordan jobber personalet i barnehagen med Rammeplanens mål om kosthold og kroppslig selvoppfatning?

I tillegg har jeg noen underspørsmål;

- Jobber personalet for å følge det som står i Rammeplanen om kropp, bevegelse og helse?
- Hvilke holdninger er det blant personalet?
- Hvilket fokus har personalet på sukker og sunnhet i barnehagen?
- Hvordan arbeider personalet om kroppslig selvoppfatning?

Jeg er litt ekstra opptatt av barnehagenes fokus rundt det med sunnhet og i hvor stor grad de jobber med barnas kroppslig selvoppfatning. Noen barnehager har blant annet nulltoleranse for sukker eller sukkerforbud som det kalles, og andre er ikke like opptatt av det. Det er interessant å finne ut mer om hva som er det beste for barna når det gjelder at de skal få et godt og sunt forhold til mat og kosthold og en god kroppslig selvoppfatning. For å finne ut av dette valgte jeg å ta for meg tre forskjellige barnehager, for å få et bredere innblikk i temaet. Intervju ble valgt som metode, fordi jeg tror det vil gi meg best svar på problemstillingen.

1.3 Disponering av oppgaven

I første del av oppgaven vil jeg belyse aktuell teori på området. Deretter beskriver jeg metodene som er benyttet og begrunnelser av mitt valg av metode. Deretter vil resultatene mine bli presentert, og så vil jeg drøfte de funnene jeg har gjort og skrive en del om det som er mest relevant i forhold til hva jeg lurer på og hva som er min problemstilling. Til slutt i oppgaven kommer jeg til å legge ved intervjuguiden, så det er mulig for leseren å se på den hvis det er ønskelig.

2. Teori

2.1 Kosthold og fysisk aktivitet

Ettersom barna tilbringer så mye av dagene i barnehagen, er det stor mulighet for at mat og måltid, aktivitet, hvile og gode rutiner gjennom en lang dag vil kunne ha betydning for barns helseutvikling. I løpet av småbarnsalderen tilegner barna seg blant annet grunnleggende motoriske ferdigheter, kroppsbeherskelse, fysiske egenskaper, vaner og innsikt i hvordan de kan ivareta sin egen helse og livskvalitet (Kunnskapsdepartementet, 2011).

Rammeplanen skriver blant annet at: *Gjennom arbeid med kropp, bevegelse og helse skal barnehagen bidra til at barna*

- får en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring
 - får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydning av gode vaner og kosthold
 - utvikler forståelse og respekt for egen og andres kropp og for at alle er forskjellige
- (Kunnskapsdepartementet, 2011, s. 41).

Helse er et sentralt begrep og en samlebetegnelse når det gjelder kosthold og fysiske aktivitet. Kostens sammensetning har stor betydning for helsen både for barn og voksne (Lundheim, 2013). Barnehager har sterke tradisjoner for å vektlegge både fysisk aktivitet og sunne måltider som en del av et stimulerende lærings- og utviklingsmiljø (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Barn flest mellom ett og fem år tilbringer store deler av hverdagen i barnehagen. Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør derfor en stor og betydelig andel av barns totale kosthold. Kostholdet og den fysiske aktiviteten til barna har en avgjørende betydning for deres vekst og utvikling i barneårene. Levevaner og livsstil med et usunt kosthold og for lav og lite variert fysisk aktivitet når barna er små, kan føre til helsemessige utfordringer på lang sikt. Barnas kostvaner og fysiske aktivitetsvaner legger altså grunnlaget for deres levevaner videre i livet (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Så det har veldig mye å si hvilket fokus personalet har på kosthold og hva de mener er viktig og ikke når det gjelder dette. Det er viktig at personalet legger til rette for at små barn kan få et sunt kosthold og tilstrekkelig med fysisk aktivitet mens de er i barnehagen (Wilhelmsen & Holthe, 2010).

Det har blitt gjort en del spørreundersøkelser på blant annet styrere og pedagogiske ledere i norske barnehager, som omhandler kosthold i barnehager. De viser at det daglige tilbudet av

mat og drikke i landets barnehager er innenfor myndighetenes anbefalinger på flere områder (Sosial- og helsedirektoratet, 2005) (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Men likevel er det funnet svakheter i ernæringen hos barnehager som det er nødvendig å gjøre noe med. Det er blant annet at tilbudet av grove brød- og kornvarer er for dårlig, det er for mange barnehager som tilbyr helmelk, tilbudet av grønnsaker er for dårlig, det er lite variasjon i pålegg og tilbud av varmmat og bruk av fisk i varme måltider, og i tillegg er det for mye fet og sukkerrik mat ved feiringer og markeringer (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Men det skal nevnes at det har vært en positiv utvikling i norske barns kosthold i de siste årene, så det har tydelig vis vært mer fokus på det også (Lundheim, 2013). Når det gjelder inntak av sukker, så er det høyest og kanskje størst problem blant de største barna. Hovedkilden til tilsatt sukker er brus og saft, og det er anbefalt å bytte ut mye av drikkene som inneholder sukker med vann. Blant toåring har det vært et litt mindre problem, de drikker mindre sukret drikke (Lundheim, 2013). Det kan ha noe med at de barna som er litt eldre har lettere for å få tak i det selv når de er hjemme, mens de minste blir gitt drikke av foreldrene, og da blir det kanskje oftere valgt drikke uten tilsatt sukker. I barnehagen er det mest melk og vann som blir servert, så der er det nok ikke noe problem med at barna drikker drikke med mye sukkerinnhold. Retningslinjer fra Helsedirektoratet sier at markeringer og feiringer helst bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke (Sosial – og helsedirektoratet, 2007). Det betyr ikke at man trenger å kutte ut alt av tradisjoner hvor man vanligvis spiser søt mat og drikker søt drikke, men at man kan gjøre det så lenge den søte maten ikke blir en selvfølge i alle typer tradisjoner og at det blir for ofte (Lundheim, 2013). Når det gjelder vitaminer og mineraler, så er heller ikke det bra i for store mengder. Det er ikke slik at det er om å få i seg mest mulig, fordi om det er sunt med en viss mengde (Lundheim, 2013). I følge Helsedirektoratets retningslinjer bør det serveres to ernæringsmessig fullverdige måltider i løpet av dagen i barnehagen. Det kan være både mat barnehagen lager og serverer til barna, eller matpakker barna selv har med seg. For at måltidene skal være mest mulig næringsrik, bør de inneholde fett, proteiner, karbohydrater, kostfiber, vitaminer og mineraler (Lundheim, 2013). Det er viktig at barna får i seg det meste av dette i løpet av dagen.

Når det gjelder den fysiske aktiviteten, så anbefales det at barn og unge er i fysisk aktivitet med moderat til høy intensitet i minst en time hver dag (Handlingsplan for fysisk aktivitet, 2005-2009) (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Gode vaner med mye fysisk aktivitet tidlig i livet vil mest sannsynlig føre til en fysisk aktiv livsstil i voksen alder også, som er svært bra for helsen. Det å oppleve mestring og kjenne at de klarer å prestere noe er svært viktig for barna.

En prestasjon er en handling, noe en person gjør, i en viss situasjon, som resultat av evnenivå, læring og innsats (Lillemyr, 2007). Barna lærer veldig mye og utvikler seg igjennom det å mestre. Motivasjon er en veldig viktig faktor i forhold til det å mestre og for at barna skal ha lyst til å være i fysisk aktivitet. Motivasjon er det som holder oss alle gående, rett og slett det som gir drivkraft og retning i livet. Det driver til aktivitet, handling og tenkning, og som i neste omgang resulterer i tilegnelse av kunnskaper og ferdigheter, eller gir erfaringer og opplevelser, og som resulterer i læring på forskjellige områder (Lillemyr, 2007).

Det er viktig at barna får muligheten til å være fysisk aktive i barnehagen. Deres mulighet for å være fysisk aktive i løpet av dagen i barnehagen avhenger både av utemiljøet, og i hvilken grad det er satt av tid til daglig fysisk aktivitet. Det har vist seg at barn som har et godt tilrettelagt utemiljø for fysisk aktivitet, har tre ganger så høy sannsynlighet for å være fysisk aktive som barn med lite tilrettelagt utemiljø (Helsedirektoratet, 2009) (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Det å kombinere et godt kosthold og samtidig være en del i fysisk aktivitet i løpet av dagen, er nok et godt utgangspunkt for helsen til barna.

2.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning

Kroppen vår og vår måte å oppfatte den på har en sammenheng med hvordan blant annet kulturer formes. Vi har også et stort følelsesregister som ligger i kroppen, hvor dette med behovet for å gi og få omsorg kommer inn. Kroppen kan ikke eksistere uten næring, derfor er mat kroppens forutsetning. I dagens samfunn har vi tilstrekkelig med mat, mange ser på mat som mye annet enn bare det som gir oss næring. Mat kan også ses i et kulturelt og religiøst perspektiv, og det er noe av grunnen til at mat og kropp har en stor sammenheng. Maten er jo i bunn og grunn den store næringskilden vår, og kroppen må vi ha for å klare å eksistere her på jorden. Maten handler både om å dekke kroppens behov for næring og samtidig handler det om å uttrykke identitet, kjærlighet, religiøs tro, sosial tilhørighet og omsorg. Dette gjelder selvfølgelig også i barnehagen. Det er viktig og samtidig kan det noen ganger være utfordrende å være flink til å se barna og hvordan de er, for å ha muligheten til å forholde seg til dem på en reflektert måte. Det er blant annet for å kunne tolke ting som har skjedd med forskjellige innfallsvinkler. Mat er på mange måter med på å binde oss mennesker sammen, og samtidig gjør den oss til de vi er og at vi er forskjellige. I barnehagen er det viktig å ha kunnskap om maten og hva den gjør med oss og kroppen vår, nettopp for å ivareta barns liv på best mulig måte (Wilhelmsen & Holthe, 2010).

Kroppen inngår i kulturen, og kulturen i kroppen. Den er så å si hele tiden et tema i samfunnet, og i de siste tiårene har kroppen blitt en gjenstand for dyrkelse uten like. Det gjelder massemedier, reklame, ukeblader og populærvitenskapelige magasiner. Det gjelder i idretten og det gjelder for moten og hverdagslivet, hvor sportssymbolikk har blitt en fast del av hverdagens påkledningsrepertoar. Det kan i hele den vestlige verden registreres en kraftig økning på fokuset på kropp, både i den organiserte og uorganiserte virksomheten (Duesund, 1995). Folk ønsker å ha kontroll på sin egen kropp, og ved å trene og være fysisk aktiv, så lærer man å kjenne kroppen sin, hvordan den fungerer og hva den tåler. Det at vi stiliserer, former og kontrollerer våre liv og kropper gjør at vi får en følelse av sikkerhet og av identitetsfølelse (Duesund, 1995). Det med fysisk aktivitet og trening er i hovedsak noe man foretar for sin egen dl, men også med et sideblikk på andre. Men hvis man blir for opptatt av andre, hva de forventer, mener og synes, så kan det gjøre at den fysiske aktiviteten mister sitt tilfeldige og spontane preg (Duesund, 1995).

Samtidens økte oppmerksomhet omkring kroppen slik den kommer til uttrykk i mosjonsidrett og moter, i helsestudioer og treningsstudioer, i sunnhetslære og riktig kosthold, i slanking og kosmetisk kirurgi, har ført til et økt press på kroppen både for voksne og barn (Duesund, 1995). Kroppen som gjenstand kommer veldig frem når vi omtaler den som noe som skal granskes, trenes, pleies, trimmes, slankes og stelles. Det store fokuset på kroppen har mye med estetikk og overflate å gjøre, men handler også om nytte og funksjonsevne, blant annet fordi skjønnhet og utseende er omsettelige varer på det sosiale og yrkesmessige markedet (Duesund, 1995).

Selvoppfatning kan ifølge Lillemyr & Hyrve (1988) defineres som *"Alt det barnet har av holdninger, viten og følelser overfor seg selv når det erfarer seg selv, vurderer seg selv, og opplever seg selv"* (1988, s. 5) (Furuset, 2000). Denne definisjonen blir støttet av bl.a. Skaalvik & Skaalvik (1988). Selvoppfatning knyttes til aspekter ved kompetanse og prestasjoner. En kan skille mellom generell og mer spesifikk selvoppfatning. Den spesifikke gjelder for mer avanserte områder, som for eksempel et barns oppfatning av sin dyktighet i matte-regning. Den generelle selvoppfatningen handler mer om selvfølelse i forhold til barnets helhetlige oppfatning av seg selv. Følelsene barna har med seg selv, positive, negative, svake eller sterke kan knyttes til prestasjoner og kompetanse, men først og fremst til egenverdi og selvfølelse (Skaalvik & Skaalvik, 1996). Lillemyr skriver at det er to hovedkilder til utvikling av generell selvoppfatning, den ene er at en føler seg kompetent på viktige erfaringsområder. Derfor vil det være slik at det barnet som liker seg selv og er fornøyd med seg selv som

person, er en som føler at hun/han gjør det godt på områder der suksess blir høyt verdsatt. De to områdene som betyr mest, viser seg gjennom forskning å være det fysisk-motoriske og det sosiale området (jf. De norske studiene Klomsten, 2006 og Høigaard, 2006) (Lillemyr, 2007). Den andre kilden til utvikling av generell selvoppfatning, er betydningen av hva signifikante andre mener om en. Hva disse viktige andre mener, viser seg å bety svært mye for hvor godt fornøyd, generelt sett, en person er med seg selv. Dette viste seg gjennom forskning av Susan Harter (1988) å være ganske stabilt viktig opp gjennom livsløpet. Harter anser sosial anerkjennelse og sosial støtte som en meget viktig forutsetning for utviklingen av generell selvoppfatning senere. Norske studier har dokumentert mange av de resultatene som Harter og hennes medarbeidere fant om dette (Nebb, 1982; Lillemyr, 2001b) (Lillemyr, 2007).

Begrepet selvoppfatning er i dag ofte brukt i dagligtalen, og brukes gjerne synonymt med ord som selvfølelse og selvtillit. Selvoppfatning uttrykker vår relasjon til oss selv, og spiller en rolle for vårt forhold til andre mennesker og den kulturen vi lever i. En persons bilde eller oppfatning av kroppen er sosialt påvirket og kan derfor være ustabil. Emosjonelle, kognitive og sanselige erfaringer påvirker den mentale forestilling om kroppen. Det er stor sannsynlighet for at en person med negativ selvoppfatning kan utvikle et negativt kroppsbilde, i en så kroppssentrert kultur som vår (Duesund, 1995). Dannelsen av kroppsbildet foregår gjennom "speilinger" der barnet lærer å kjenne seg selv og etter hvert "innta" sin kropp og avgrense den fra andres kropp (Duesund, 1995) (Furuset, 2000). Det bidrar til at barnet blir i stand til å se seg selv med andres øyne. Man utvikler synet på egen kropp som utvikler oppmerksomheten på kroppen (Furuset, 2000).

2.3 Måltidet

Måltidet bør ha flere funksjoner enn bare et rent næringsinntak. Det er blant annet også en viktig del av det sosiale. Det er viktig å sette av god tid til måltidene, og man bør arbeide for å få en rolig og hyggelig atmosfære rundt måltidet (Lundheim, 2013). Det er mest naturlig at maten er det sentrale i måltidet, men likevel er det fint å benytte stunden til å snakke om ting som opptar barna eller tema som barnehagen har fokus på (Lundheim, 2013). Måltidet skaper fellesskap og det kan til og med oppfattes som så forpliktende at det utelukker fiendtlige handlinger, forteller Lindboe (1996). Fra når barnet er spedbarn, får det i igjennom ammingen dekt flere behov, det er både et næringsinntak og det får frem følelser av trygghet og lyst (Klein, 1988: 176-178). Derfor er mat og måltider ikke bare viktig for kroppen, men også for våre følelser og fellesskap med andre (Lindboe, 1996: 8-11) (Wilhelmsen & Holthe, 2010).

Dette kan vi også se i barnehagen, kanskje spesielt når det gjelder de minste barna. Det er viktig at de minste får i seg nok næring for utviklingen sin del. Mange foreldre er veldig opptatt av det når barnet er veldig lite. Så når barnet begynner i barnehagen, så er både foreldrene og personalet opptatt av at det skal få i seg tilstrekkelig med mat. Derfor er det viktig med gode rutiner for å passe på så barna får nok med næring i løpet av dagen (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Det er tydelig at det er et høydepunkt og en stor glede når det er måltider i løpet av dagen, mellom all lekningen. Barna merker at det er et fellesskap rundt måltidene, og samtidig kommer blant annet omsorg, relasjoner, makt, symboler og sanksjoner frem. Dette gjør at barna også tilegner seg moralske aspekter under veis (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Så det er en god del læring i måltidssituasjonene, både av det man kan se og det som ikke er like synlig og lett å få med seg. Det bør i alle fall være et grunnleggende mål at alle barn skal få oppleve måltider som noe positivt, preget av varme, godhet og at de får en opplevelse av å bli sett og ivaretatt (Wilhelmsen & Holthe, 2010). I Sosial – og Helsedirektoratet (2007) står det under ”måltider” at barnehagen bør:

1. Legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessige fullverdige måltider hver dag med medbrakt eller servert mat
2. Sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat
3. Legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme
4. Ha maksimum 2 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere
5. Legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna
6. Legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø
7. Sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilberedning av mat
8. Ivareta måltidenes pedagogiske funksjon (Sosial- og Helsedirektoratet, 2007)

2.4 Foreldresamarbeid

Det er selvfølgelig ikke bare barnehagen som har et ansvar for at barna skal få en god helse, det er i tett samarbeid med foreldrene. I barnehageloven § 1 står foreldrerettsprinsippet som sier at barnehagen i samarbeid og forståelse med hjemmet skal ivareta barnas behov for omsorg og lek, og fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling. Videre sier

Rammeplanen (2011) at det er foreldrene som har ansvar for barns oppdragelse og danning (Lundheim, 2013). Så det er altså foreldrene som har et hovedansvar for oppdragelsen, og så representerer barnehagen et kompletterende miljø til hjemmet. Det er viktig at barnehagen har et tett samarbeidet med hjemmet og at det legges vekt på å ivareta foreldrenes ønsker (Lundheim, 2013). Det må vurderes hvor mye man skal ta hensyn til det individuelle barnet i barnehagen når det gjelder kostholdet. For hvis veldig mange vil ha tilpasset spesielt til sitt barn, så kan det være vanskelig å klare å tilfredsstille alle behov samtidig som man skal ta hensyn til fellesskapet. Noen ønsker kan være lett å tilpasse, mens andre kan kreve mye mer og kanskje går det ut over fellesskapet i tillegg. Det hender også at noen foreldre krever eller ønsker noe som ikke lar seg gjøre, det kan være fordi det ikke er innenfor de offentlige lovene og retningslinjene som barnehagen følger (Lundheim, 2013). Det kan være forskjellige grunner til at foreldrene ønsker tilpasset kosthold til barnet sitt, blant annet religion, allergi, matintoleranse eller andre medisinske tilstander. I tillegg har noen foreldre andre oppfatninger om hva som er sunt, enn det som står i barnehagens retningslinjer for mat og måltider (Lundheim, 2013). Det er viktig å ha en god dialog med hver enkelt forelder, om hvilke tilpasninger de ønsker og hvor mye barnehagen har mulighet til å tilfredsstille deres ønsker (Lundheim, 2013). Barnas foreldre skal i alle fall få muligheten til å komme med innspill i forhold til hva barnehagen serverer deres barn (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). Det er lurt å ha en dialog om dette helt i starten når barnet begynner i barnehagen, så begge parter vet hva de skal forholde seg til.

2.5 Kildekritikk

Jeg har brukt en god del faglitteratur som kilder, og føler at de er tilstrekkelige til å besvare min problemstilling, både når det gjelder relevans og pålitelighet. Det har ikke vært så vanskelig å finne relevant litteratur, jeg har brukt en del bøker som er mine, og i tillegg har biblioteket på skolen mange relevante bøker som jeg har lånt. Jeg undersøkte på forhånd om det var lett å få ta i forskjellig faglitteratur til dette temaet, og det var ikke noe problem. Jeg har altså funnet veldig mye skriftlig informasjon om dette temaet, noe som har gjort det litt vanskelig å plukke ut det aller viktigste. Men jeg har valgt å ta med det jeg synes er viktigst og mest relevant, og da har jeg lagt vekt på gyldighet, holdbarhet og relevans for min problemstilling.

3. Metode

En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel tjener formålet og hører med arsenalet av metoder (Vilhelm Aubert 1985, s. 169). Metoden er hvordan vi velger å gå frem for å finne de svarene vi vil ha, og den forteller altså noe om hvordan vi bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve den kunnskap vi ønsker å skaffe oss (Dalland, 2012, 111). Begrunnelsen for å velge en bestemt metode er at vi mener den vil gi oss gode data og forhåpentlig vil gi oss svar på det spør om i problemstillingen (Dalland, 2012, s. 111).

3.1 Forskningstilnærming

For å skaffe meg kunnskap og svar på min problemstilling, har jeg i denne oppgaven valgt å bruke kvalitativ forskningsmetode. Den type metode tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle. Grunnen til at jeg velger denne metoden, er blant annet fordi den går i dybden, altså jeg får mange opplysninger om det jeg lurer på, det blir en nærhet til feltet, i og med at datainnsamlingen skjer i direkte kontakt med feltet, og jeg får forhåpentligvis en helhet og forståelse (Dalland, 2012, s. 113).

For å på best mulig måte finne ut av hvordan barnehager jobber for å nå målene rammeplanen har for arbeid med kropp og kosthold, og i tillegg hvilket fokus de har på kosthold, har jeg valgt å bruke intervju som metode.

3.2 Intervju

Intervju er en god måte å skaffe seg kunnskap og informasjon på, blant annet fordi det er preget av en fleksibilitet, i og med at det ikke er noen faste svaralternativer (Thagaard, 2008). Det finnes flere typer intervju, strukturert intervju, halvstrukturert og ustrukturert. Jeg har valgt å bruke halvstrukturert, det vil si at jeg har en strukturert intervjuguide som jeg forholder meg til, og samtidig kan jeg komme med noen tilleggs spørsmål underveis (Postholm, 2005). Jeg stilte åpne spørsmål, som for eksempel "På hvilken måte jobber barnehagen med at barna skal få økt kunnskap om godt kosthold?", "På hvilke måter er det samarbeid med foresatte om barns kosthold?". Det gjør at informantene kan velge å svare hva de vil, spørsmålene legger ikke opp til et bestemt eller lukket svar (Postholm, 2005). Selve

samtalen er det viktigste redskapet man har i arbeid med andre mennesker. Jeg som intervjuer har en viktig rolle for å få svar på spørsmålene. Hvordan jeg oppfatter, tolker, tar vare på og forstår de svarene jeg får, har mye å si for det jeg får ut av intervjuet, og om det er til å stole på (Dalland, 2012). For å forberede meg til jeg skulle ut i barnehagene og ha intervju, laget jeg en intervjuguide som inneholdt til sammen fjorten spørsmål (se vedlegg), og som var delt opp i de temaene jeg skriver om; kosthold og fysisk aktivitet, måltidet, foreldresamarbeid og kropp og kroppslig selvoppfatning. Det skulle være til hjelp for meg selv, både for å ha litt kontroll og struktur på intervjuet og for at det skulle være oversiktlig og greit til jeg skulle begynne å skrive. Selv om jeg hadde denne intervjuguiden, har jeg mulighet til å endre rekkefølge på spørsmålene og komme med tilleggsspørsmål hvis det er ønskelig (Løkken & Søbstad, 2006). Intervjuguiden er selve utgangspunktet, så kan det selvfølgelig dukke opp flere spørsmål underveis. Jeg valgte å ta opp intervjuet med en opptaker og senere transkribere det, så jeg skulle slippe og sitt å skrive under veis, og heller bare konsentrere meg om hva som ble sagt der og da.

3.3 Datainnsamling

Jeg tok kontakt med tre forskjellige barnehager. Den første barnehagen hadde jeg vært i praksis i, og de to andre tok jeg bare kontakt med fordi jeg visste om folk som jobbet der. Jeg sendte e-post til de to første, men fikk ikke svar fra den barnehagen der jeg hadde vært i praksis, så da ringte jeg og fikk avtalt et møte. De to andre fikk jeg raskt svar ifra. Jeg sendte melding på telefonen til pedagogisk leder i den siste barnehagen. Det gikk greit å få avtalt møte, så jeg dro til barnehagene og hadde intervju. Intervjuene varte i ca 20 minutter. Jeg brukte lydopptaker, så jeg kunne transkribere intervjuet i etterkant.

3.4 Valg av informanter

Etter litt veiledning fant jeg ut sammen med veilederne mine at det var best å ha flere enn bare en informant for å få et dypere dykk i oppgaven. Dermed ble det tre informanter fra tre forskjellige barnehager, og alle tre barnehagene var private og kunne karakteriseres som "ordinære" norske barnehager. Jeg velger å kalle de for barnehage 1,2 og 3, og informant 1,2 og 3. Informant 1 og 3 var pedagogiske ledere og informant 2 var en mannlig assistent. Informant 1 var utdannet førskolelærer og hadde jobbet i barnehagen siden 2004, og hun var 38 år gammel. Assistenten jeg intervjuet var en mann i 30-årene, som var utdannet fagarbeider og hadde 11 års erfaring i barnehage. Informant 3 var ei dame på 46 år, som

hadde førskolelærerutdanning og 20 års erfaring. Grunnen til at jeg valgte to pedagogiske ledere som informanter, er fordi jeg tenker at de har det overordnede ansvaret på avdelingen, og derfor vil jeg mest trolig få gode svar på spørsmålene mine. Så valgte jeg jo en assistent også, ikke fordi han nødvendigvis har mindre peiling eller så mye mindre ansvar, men for å få informasjon fra litt forskjellige typer stillinger og posisjoner. Det virket ikke som han visste noe mindre enn de pedagogiske lederne. I tillegg var det ikke så lett å få svar fra folk som jeg prøvde å kontakte, så jeg ville også ta de som hadde tid til å bli intervjuet. Det er nok viktig hvem man velger å intervju, i forhold til hvordan resultatene blir. Samtidig trenger det ikke å være noe dårligere å intervju for eksempel en assistent enn en pedagogisk leder. Så lenge informantene har jobbet en god stund i barnehagen og har en del erfaringer og enn viss grad med kompetanse i bakhånd, så tror jeg de skal ha et godt innblikk i hvordan avdelingen/barnehagen jobber med de temaene jeg spør om. Det at informanten har evnen til å kunne formidle det hun/han har som erfaringer og det hun/han vet og har opplevd, har mye å si for hva jeg får ut av det og dermed hva jeg får som resultat (Dalland, 2012).

3.5 Dataanalyse

Etter jeg hadde hatt intervjuene, så satte jeg meg ned og transkriberte fra lydopptaket. Dette gjorde jeg etter hvert intervju. Jeg benyttet da norsk bokmål og ikke dialekten til informantene i gjengivelsen av det de sa. Deretter leste jeg gjennom alle transkripsjonene, så plukket jeg ut meninger de hadde og satte de inn i kategorier. Så fant jeg felles svar og oppfatninger, og ulikheter. Jeg dannet da tema som senere ble diskutert.

3.6 Metodekritikk

Det kan selvfølgelig være noen feilkilder i denne oppgaven, når det gjelder funnene mine igjennom intervjuene. Informantene kan ha gitt feil opplysninger i forhold til hva som egentlig er sant når det gjelder hvordan de jobber med de forskjellige temaene som kosthold og kroppslig selvoppfatning. Det er en mulighet for at spørsmål og svar kan misforstås, og båndopptakeren kan være for dårlig (Dalland, 2012). Jeg fikk en oppfatning av at informantene var ærlig og oppriktig i sine svar. Det virket som det var reliabilitet, i og med at informantene viste pålitelighet og troverdighet. Det vil si at det virket som de svarte det som var sant og ikke det de trodde jeg ville høre. Intervju som metode i denne oppgaven vil jeg tro har en god validitet. Det gir en viss riktighet og styrke i resultatene.

4. Resultater

I intervjuguiden min hadde jeg en del spørsmål som skulle gi svar på min problemstilling på en god måte. Jeg hadde noen tema som jeg forholdt meg til; kosthold og fysisk aktivitet, kropp og kroppslig selvoppfatning, måltidet og foreldresamarbeid. Så stilte jeg spørsmål som omhandlet disse temaene. Informantene kom med en god del lik informasjon, men det var også noen forskjeller. Noen av dem snakket og fortalte ganske mye ut i fra et spørsmål, og noen sa litt mindre og svarte litt kortere. Jeg velger å sette sammen resultatene til en helhetlig tekst under hovedoverskriftene.

4.1 Kosthold og fysisk aktivitet

Når det gjelder hvilket fokus personalet i de forskjellige barnehagene har på kosthold og hvordan de jobber for at barna skal lære om det, så var det litt forskjellig. Barnehage 1 hadde noe som kaltes for HMS-uke, der det er satt av en dag til hygiene, en dag til kosthold og en til sikkerhet og helse. Den uken jobbet de veldig spesifikt med kostholdet, om hva som er sunt og usunt, hva som er bra for kroppen og hva som er ikke så bra for kroppen. Barna fikk da bidra til å lage mat, og personalet delte kunnskap om maten til barna. Informant 1 sa at barnehagen ikke ville kalle seg selv for en kostholdsbarnehage, fordi de ikke var så veldig strenge når det kom til sukker og sunnhet. De var opptatt av sunn fornuft og de serverte både brunost og prim, gomme og yoghurt i barnehagen. Samtidig hadde de havregrøt, brødskive, melk hver dag, vanlig pålegg, de fikk middag en gang i uka med sunn mat, basert på at det skal være næringsrikt med grønnsaker, ris, potet og kjøtt og fisk. De mente at det beste var å tenke "alt med måte". Hun sa "Jeg tenker at hvis det er veldig strengt, og at man aldri får noe (det gjelder hjemme også), så blir det ofte slik at når de da kommer bort og får noe søtt og godt, så er det å stupe over og hive innpå. Det er ikke helt bra det heller. Så vanlig sunt matvett er nok det beste."

Når det gjaldt deres forhold til barns inntak av sukker, så fortalte hun at de har et måltid som er matpakker, hvor det er opp til foreldrene hva de putter oppi den matboksen. Barna hadde som regel veldig sunn matboks, sjeldent noe sjokoladepålegg. Foreldrene ville selv at barna skulle spise sunt, så de la oppi det de ville at barna skulle spise. Det kunne vær yoghurt, og av og til kunne det være en halv bolle etter at de hadde spist boller og vafles eller pannekaker.

Hennes personlige mening var at mye av jobben må gjøres hjemme, og at det hjelper ikke at barnehagen er skikkelig streng på dette med sukker, hvis det er noe helt annet hjemme. Så det bør være en kommunikasjon med hjemme om hvordan det er. Jeg spurte også og hvordan de feiret bursdager og andre tradisjoner, og da fortalte hun at foreldrene bestemmer hva barnet skal få ha med seg, og tar ansvar for det. Det hadde vært diskutert, spesielt når det ble snakk om at alle barnehager skulle bli sukkerfri, og at alle barnehager måtte bli bevisste på det med sukkerinntaket. Da ble det en del diskusjoner i den barnehagen, og personalgruppa hadde litt delte meninger. Det er veldig personlig dette med sukkeret og hva man vil og ikke vil, mente hun. Barnehagen ble enig om at foreldrene og barnet måtte bli enige om hva det ville ha med seg. Noen hadde med seg fruktsalat og noen hadde med seg muffins og kake. Da tok de med til alle andre også, så alle barna fikk. Hun fortalte også at når det var karneval i den barnehagen, så fikk barna litt godteri, da fikk de en liten dropseske hver. Det var en tradisjon de hadde i den barnehagen. Når det gjaldt den fysiske aktiviteten i barnehagen så fortalte hun kort at de har et uteområde som inviterer til bruk av kropp og fysisk aktivitet. De lager også hinderløyper både inne og ute, fordi de har barn som trenger litt motorisk trening på avdelingen og fordi det generelt er bra for barnas fysiske utvikling.

I barnehage 2 var det veldig fra person til person når det gjaldt personalets fokus på kosthold. Men de var opptatt av at det skulle være sunt og næringsrikt, og i tillegg måtte de selvfølgelig forholde seg til et budsjett når det gjaldt hvilken mat de fikk tak i. Når jeg spurte om hvordan de jobbet for at barna skulle få økt kunnskap om godt og sunt kosthold, så svarte informant 2 at de ikke gjør det så mye bevisst. Og at hvis man selv har gode holdninger til mat så smitter det over på barna. Personlig syntes han at barn skulle slippe å tenke på kosthold. Det er voksnes ansvar og være bevisst på hva barna spiser og at de får riktig mat, mente han. Den barnehagen var heller ikke noe superopptatt av kosthold, men han mente at det beste var å holde seg innenfor visse grenser. De ville gjerne at barna skulle spise sunt, men det viktigste for dem var at alle spiste og fikk god tid til å spise. Når det gjaldt barnehagens fokus på inntak av sukker, så fortalte han at de unngår mange av de mest sukkerrike påleggene som sjokoladepålegg, syltetøy, og de kjøper mager prim. Barna spiser mye makrell i tomat, kaviar, men har også majones og salami. Og de baker grovt bød selv hver dag. Ved feiring av bursdager eller andre tradisjoner, så var det barnehagen som ordnet med servering av saft-is, eller at den som har bursdag får velge mellom muffins eller gele med vaniljesaus som barnehagen ordner med. Når det gjelder den fysiske aktiviteten så fortalte han at de er mye på tur i barnehagen, og at de voksne er mye i aktivitet sammen med barna.

I barnehage 3 fortalte hun at de hadde veldig fokus på kostholdet. Før hadde de kokker, men nå gikk det på rundgang om hvem som hadde middagsansvaret. Det var veldig mye fokus på hva de skulle ha, og at de skulle prøvde å gi barna et sunt, godt og variert kosthold. Mandager var det alltid havregrøt med fruktmos oppå i stedet for sukker, de hadde økologisk brød og varmmat to ganger i uka. De hadde veldig bevisste valg i forhold til pålegg, ikke noen ”søtpålegg”. Men kaviar, makrell, leverpostei, skinkeost, og brunost bare av og til. Bare melk og vann til drikke. Barna hadde med matpakke hver dag til frokost, hvor de hadde med det de likte. Personalet har gitt litt råd til foreldrene om at de kan ta med fukt og grønnsaker, yoghurt og brød. De serverer ikke yoghurt, men de får ha det med. De var opptatt av det med gleden ved mat, og det at barna skulle få utforske smaksøkene sine. Viktig å prøve litt forskjellig, mente hun. Personalet hadde valgt en strategi når det gjaldt kostholdet og sunnheten i barnehagen, og de ble enige om at foreldrene skulle få velge om barna skulle få ha med seg noe søtt eller ikke. I den barnehagen prøver de å ha et moderat men helst ikke noe sukkerinntak, så de har mest pålegg som er uten sukkerinnhold. Ikke noe syltetøy, sjokoladepålegg eller andre søte pålegg.

Måten de feiret bursdager og andre høytider på der var at de ikke hadde noe tradisjon når det gjaldt mat. De bare feiret med å synge sanger og lage krone og utmerke bursdagsbarnet på andre måter. Så det var ikke noe spesiell mat eller noe godsaker når barna hadde bursdag, de prøvde å ha det trivelig uten mat, fortalte hun. De hadde altså gjort det enkelt og valgt bort maten på bursdager.

Tolkning:

Alle barnehagene var opptatt av at det skulle være et moderat fokus på sunnhet, ingen ville kalle seg for en kostholdbarnehage, men barnehage 3 var kanskje den som var mest opptatt av det med sukker og sunt kosthold. Den var den eneste som ikke feiret bursdager med noe søtt, eller mat i det hele tatt. I forhold til den fysiske aktiviteten, så hadde alle et uteområde som inviterte til lek og som skulle gi utfordringer til barna. Alle var opptatt av å bidra med å gi barna mestring i leken og den fysiske aktiviteten.

4.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning

Jeg spurte hvordan de jobber med kroppslig selvoppfatning og selvbylde i barnehagen, og da svarte informant 1 at de har hatt kroppen som tema. I den HMS-uka bruker de kroppen, og de

har en realfagsperiode hvor barna veier seg og måler seg og slikt. De har også jobbet mye med kroppen i gymsalen hvor de er bevisste på at de bruker seg selv og i tillegg snakker om det. For eksempel at de kan springe med kroppen, hoppe med den osv. Når det gjelder selvbildet og hva man tenker om kroppen sin, så sa hun ”Jeg tror at når barna begynner å bli en 5-6 år, så er det allerede noen som tenker over litt med kroppen sin. At man er litt større enn andre eller slikt.” Hun fortalte også at hun hadde hatt ei jente som prøvde å skjule seg når hun kledde av seg i gangen med andre til stede. Da var hun 5 år. Hun var kanskje litt større enn de andre. Hun fortsatte med å si ”Jeg vet ikke om hun syntes selv at hun var litt større og om hun tenkte over det, eller om hun bare syntes det var ekkelt å kle av seg. Men det virker som noen tenker over slike ting allerede i barnehagealderen.” Det hun sa om hvordan de kunne jobbe med dette i barnehagen, var at de måtte prøve å naturliggjøre det, altså å gjøre det så naturlig som det er. De kunne også trygge barna og si at alle er forskjellig og at alt er like bra og like fint. Hun mente at det er viktig å trygge barna på dem de er, på alle områder, på kropp og på tanken de har om seg selv. Hun sa at det selvfølgelig er noen som ikke bryr seg, og kan sprade naken på avdelingen uten å tenke noe særlig over det, mens andre vil skjule seg mer. Barna hadde et rom hvor de lekte at det var basseng, der de hadde en blå tjukkas som de liksom badet i. Så da kledde de av seg, og trusa måtte være på. Da var det ikke noe hinder, og det virket ikke som de tenkte over om den ene er større enn den andre eller noe sånt. De hoppet og ”badet” og det var veldig naturlig for dem. Men når de begynner å tippe 5-6 år, så kanskje noen begynner å tenke mer over det, tilføyde hun. Til slutt la hun til ”Vi vet jo hvilket samfunn barna vokser opp i, hvilket fokus det er. Så da er det viktig å jobbe med det så tidlig som mulig. Det er her i barnehagen vi virkelig kan legge grunnlaget.”

Jeg spurte om kroppen ofte var et tema i barnehagen, og det var visst veldig mye snakk om den. Barna var nysgjerrig på hvordan den fungerer, og hva som er inni denne kroppen. Ikke bare det som er utenfor, men inni også. Blant annet lurte de på hvorfor hjertet dunket mer når de springer, for da kjenner de pulsen. Så forklarer vi det, sa hun. De lurte også veldig mye på hvordan babyen kommer inni magen, og hvorfor den kommer i magen til damen og ikke mannen. Det var mye spørsmål, og de kom gjerne under måltider når de sitter ned og snakker. Når det gjelder å spise usunn mat, så tenkte de veldig mye på tennene, at de kunne få hull i dem. De snakker ikke noe om at de kan bli tjukk eller slikt fordi de spiser mye, men de kan si at når de har spist mye så blir magen stor, fortalte informant i barnehage 1.

I barnehage 2 var de oppatt av å behandle likt, og ikke gjøre noe forskjell. Han mente også at det var viktig å bygge opp barna og skryte av dem. Det kunne hjelpe på for å øke deres

selvbilde både kroppslig og generelt. Ellers jobbet de med kroppen som hovedtema gjennom et helt år for noen år tilbake, men da mest om kroppens funksjoner. Ellers ble det mest hvis barna spurte eller lurer på noe når det gjaldt kroppen, fortalte han.

I barnehage 3, hvor barna er 0-3 år, så sa hun at barna er litt små til å bli fortalt hva som er sunt og ikke sunt osv. Men de sier at det er bra å spise skorpen, og at de er flinke når de spiser mye. De snakker litt om å kjenne på følelsen om å være sulten og mett. Det er ikke så lett for barna å skjønne hva som er sunt og ikke, men de er opptatt av å gi dem gode vaner. Det å rose dem for at de spiser sunt går an uansett, sa hun. Når det gjelder hvordan de jobber med kroppslig selvoppfating og selvbilde, så legger de vekt på å synes godt om dem, at de er en bra person. De fokuserer ikke på kropp og størrelse, mer på personlighet. Men å være kjent med kroppen sin og beherske den er veldig viktig allerede når barna er så små, mente hun. Så de jobbet mye med motorikken, og var mye ute og inne og lot barna utforske kroppen og hvordan de skal bruke den. ”Det at de behersker kroppen sin, gjør nok at de får en god oppfatning om seg selv”, sa hun. I tillegg oppfordret de til at de skulle klare ting selv og var opptatt av at de skulle meste. De var flinke til å skryte av dem når de prøvde å mestre og når de klarte ting som å gå ned trappa, gå selv, skli i sklia og slike aktiviteter. Denne pedagogiske lederen mente at det var viktig å legge til rette for at barna skal få brukt kroppen sin, i den aldersgruppen som de er der. Gi dem en god følelse med å holde på med aktiviteter og bevegelser som dans, og i tillegg bidra til at barna blir glad i aktivitet.

Tolkning:

Det var mye fokus på selve kroppen og dens funksjon i alle barnehagene. Både barnehage 1 og 2 hadde jobbet med kropp som tema. Alle informantene var opptatt av å trygge barna, støtte dem og rose dem for dem de var og gjennom deres bruk av kroppen og ved mestring. I barnehage 2 var det ikke så mye fokus og snakk om kroppslig selvoppfatning, og heller ikke noe i barnehage 3, i og med at det var småbarnsavdeling. De fleste mente at den kroppslige selvoppfatningen ble jobbet med gjennom at personalet var flinke til å rose barna, gi dem bekreftelser og tilbakemeldinger på det barna gjorde og på dem de var som person.

4.3 Måltidet

Når det gjaldt hvordan de i barnehage 1 tilrettela måltidene og hva de hadde fokus på rundt måltidene, så fortalte hun at et av måltidene er matpakke, og et måltid er smøremat eller

varmmat. De hadde ordensbarn hver uke, og de barna var med på å dekke på bordet, hente pålegg på kjøla, hente melk, og de var med på hele prosessen hvis de ville. De byttet på hvem som skulle være fra uke til uke. Hvis det var andre barn som også ville være med, så fikk de lov til det. De bruker lang tid til måltidet, og brukte det til mer enn å bare få i seg maten. Hun fortalte også at de brukte måltidet til den gode samtalen, og noen ganger som en samlingsstund, hvor de leste mye bøker på slutten av måltidet. De brukte måltidet til å ta opp diskusjoner og samtaler, og etterarbeide ting de hadde opplevd. Hun tilføyde at «barna lærer så mye rundt et måltid, kommunikasjon, dialogen, hjelpen fra stor til liten, lærer seg å sende, å holde en samtale mens man spiser, det er det ikke alle som klarer. Bordskikk og manerer får de også lært seg samtidig.» Den pedagogiske lederens mening om hva som er et godt måltid var mye av det som hun sa der, og i tillegg presiserte hun at der var viktig med god tid, at barna får i seg den maten og næringen de skal ha, men også at alle barna føler de blir sett under et måltid. At det ikke er noen som sitter for seg selv, «det anonyme barnet» som er veldig stille, men at alle blir sett og hørt under et måltid. Noen krever mer enn andre, både med hjelp og samtale og at noen lager mer styr rundt måltidet. Ut fra det må man prøve å tilfredsstille alles behov og prøve å skape en god måltidsituasjon, mente hun.

I barnehage 2 fortalte den mannlige assistenten at de hadde tre måltider hver dag, frokost der barna hadde med egne matpakker, lunsj som var dekket bord der de fikk smøre maten selv og fruktmåltid på ettermiddagen. Der legger de vekt på at alle får i seg den tiden de trenger, og at de får hjelp med å smøre maten hvis noen trenger det. De prøver også å fokusere litt på bordskikk og matvaner. De har ikke en bestemt tid da måltidet skal være ferdig, så noen dager tar det 20 min og andre dager tar det en time litt etter hvor pratsomme og tålmodige barna er, fortalte han. Han mente at et godt måltid var der barna får komme til ferdig dekt bord som en av de ansatte har gjort ferdig mens de har hatt samlingsstund eller lekt seg. At de selv får bestemme hvilket pålegg de vil ha. Og der de har mye å prate om sammen.

Hun i barnehage 3 fortalte at de la opp til at måltidet skulle være sosialt, trivelig og at barna skulle bli mett. Hun sa at det er maten som er det viktige, men også andre ting. "Sosialisering og godt selskap er også viktig, det gjør at barna spiser mer." tilføyde hun. De har god tid under måltidet. Barna lærer at de må vente på tur, for alle kan ikke få samtidig. Hun syntes også at et godt måltid burde være variert. Det å prøve ut nye smaker er viktig, og å lære seg å like ting. Noen ganger må man smake noe mange ganger for å lære å like det.

Tolkning:

Barnehagene var opptatt av at måltidet skulle være noe mer enn bare å få i seg næring. I barnehage 1 la de veldig vekt på den gode samtalen under måltidene, det at alle skulle få prate og at alle skulle få bli sett og hørt var veldig viktig. I barnehage 2 var de opptatt av å gi barna rikelig med pålegg og at det var viktig at alle barna fikk i seg mat. Barnehage 3 ville at barna skulle få variert og sunn mat og ikke noe sukker. Samtidig brukte de måltidsituasjonen til en slags samlingsstund, det gjorde også barnehage 1.

4.4. Foreldresamarbeid

Jeg spurte litt om på hvilke måter de samarbeider med barnas foresatte når det gjelder barnas kosthold. I barnehage 1 så nevnte hun at barna har med seg matpakke, og at det med matpakkene noen ganger trenger litt samarbeid. Men at de fleste foreldrene ønsker at barna skal ha et sunt kosthold. Foreldrene blandet seg ikke så mye oppi hva de i barnehagen serverte til barna av pålegg og sånt, men de observerte og så hva barna fikk. Det de får i barnehagen var mye det samme som barna får hjemme også, sa hun. Hun fortalte at det har hendt at hun har måttet tatt opp med hjemmet at matpakkene må ha litt mer innhold av sunne ting. Det kunne være blant annet foreldre som kom fra andre land, og som ikke var vant til matpakke. De synes kanskje det var vanskelig å smøre matpakke, og dermed spør de barna hva de vil ha, så blir det kanskje en banan og en yoghurt. Og når barnehagen er på tur da, og går langt, så blir det litt lite med bare det. Så de har måttet smurt på brødslike til barna noen ganger, fortalte hun. På den avdelingen var det ingen spesielle behov som måtte tas hensyn til når det gjaldt kostholdet. Alle spiste alt. Det eneste var hvis noen hadde noen allergier eller intoleranse for noe. Hun fortalte at det hadde skjedd at noen foreldre ønsket at barnet sitt skulle få helmelk og ordentlig smør, i stedet for alle lettproduktene. Så da bestilte de det og tilpasset seg det, og det ble greit.

Mye av dette var likt i barnehage 2 også, foreldrene var veldig fornøyde med barnehagens kosthold og matvaner. Og hvis det var noen foreldre som ønsket spesielt tilrettelagt kosthold til barnet sitt, så var det ved eventuelle allergier, eller hvis de hadde barn som ikke ville ha mat. Da måtte de prøve å finne løsninger slik at de barna fikk i seg mat i løpet av dagen, fortalte han.

I barnehage 3 fortalte hun at ofte når de starter på høsten så er det noen foreldre som spør om hva det er lurt å ha med i matpakken og slikt. Hun foreslår da frukt, grønnsaker, brødslike

eller frokostblanding. Hun sa også at det hender at det er noen, spesielt de som er fra utlandet, som trenger litt tips til matpakken og pålegg de kan ha på. Foreldrenes holdninger kunne også være litt kulturbetinget. Fordi noen ikke skal ha svinekjøtt, så da hadde de heller fisk og andre typer kjøtt. Men foreldrene virket fornøyd med kostholdet i barnehagen ellers. Hvis det var noen som ønsket noe spesielt så var det for eksempel det med svinekjøttet, og eller kunne det være ved alvorlige allergier. Barnehagen forklarer foreldrene i starten de valgene de har gjort, for eksempel at de har et kosthold som er så å si uten sukker, så de har lagt seg på en linje som er sunn, så får folk kjøre sitt løp utenom, fortalte hun.

Tolkning:

Alle barnehagene kommuniserer bra med foreldrene, og de fleste har gitt beskjed om hvilket fokus de har og hvordan kostholdet i barnehagen er. Det tas enkelte hensyn når det gjelder kostholdet, og da er det oftest i forhold til allergier og inntoleranser av forskjellige typer. Ellers virket det som foreldrene var fornøyde med hvordan barnehagene jobbet med kosthold.

5. Drøfting

5.1 Kosthold og fysisk aktivitet

Det er nok naturlig at det er ganske mye fokus på kostholdet i barnehagen, i og med at barnehager har sterke tradisjoner for å vektlegge både fysisk aktivitet og sunne måltider som en del av et stimulerende lærings- og utviklingsmiljø (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Så har vi media som pøser på med artikler som omhandler sukkerforbud og som generelt skriver veldig mye om kosthold. Det er kanskje også med på å påvirke at barnehager blir litt ekstra opptatt av kostholdet til barna. Barnehagene jeg intervjuet er i bunn og grunn opptatt av å gi barna sunne og gode kostholdsvaner. Alle barnehager har Helsedirektoratets retningslinjer som de skal følge. Det gjorde også de barnehagene jeg intervjuet, og samtidig tok de selvstendige valg når det kom til hva de valgte å servere barna av forskjellige pålegg og frukt og type brød og slikt. De valgene er noe personalet sammen blir enige om. Det kan være blant annet at noen mener at det er best å kutte ut søte pålegg, som vi ser at to av tre barnehager jeg intervjuet hadde gjort. De prøvde å unngå og serverte pålegg med sukker, som for eksempel brunost, prim og gomme. Barnehage 1 serverte alt dette sammen med pålegg som ikke inneholder sukker, og mente at det beste var å tenke «alt med måte». Jeg fikk en oppfatning av at alle barnehagene jobbet mer eller mindre bevisst etter rammeplanens mål om at personalet skal bidra til at barna får kunnskap og forståelse for betydning av gode vaner og kosthold (Kunnskapsdepartementet, 2011). Noen jobbet mer med å snakke med barna om kosthold enn andre. I barnehage 2 var de litt opptatt av at barna skulle slippe å tenke noe spesielt over det med kosthold, og at vanene til de voksne kunne være et godt bidrag til barnas læring av et sunt og godt kosthold. Dette kommer nok litt an på alderen til barna også, men for de som forstår det, så kan det kanskje være interessant og lærerikt å få forklart hvorfor noe er bra og spise og hvorfor noe ikke er det? Men for mye fokus og prat om det trenger nok ikke nødvendigvis å være den beste måten å bidra til at barna skal få kunnskap og forståelse for betydning av gode vaner og kosthold.

Når det er bursdagsfeiringer, så forbinder kanskje de fleste det med at man spiser noe godt, som for eksempel kake, i tillegg til at man synger sanger og markerer bursdagsbarnet litt ekstra. Det å spise noe godt kan jo være mye forskjellig, og kommer selvfølgelig an på hva man liker. Det er veldig vanlig at barn er glade i kaker og andre søtsaker med mye sukker. I barnehagen er det mange barn, og dermed mange bursdager i løpet av et år. Derfor har det i

flere barnehager, som i barnehage 1, vært diskutert hva som er det beste å gjøre med tanke på inntak av mye sukker og søtsaker. Noen barnehager synes det er helt greit at barna får litt ekstra søtt når det er feiringer av bursdager og andre høytider, mens andre kutter det helt ut. Noen plasser får barna selv velge hva de skal spise som en liten markering på dagen sin, og da hadde kanskje de fleste valgt å feire med kake, muffins eller noe annet søtt. Slik var det i barnehage 1, i og med at barna tok med seg noe hjemme fra. I barnehage 2 fikk de velge mellom muffins og gele samtidig som de fikk is, og i barnehage 3 var det i hele tatt ikke noe markering med mat. Når det kommer til hva som er best for barna, så er det nok mange forskjellige meninger. Barna skal jo bli markert på dagen sin og kose seg, det er tross alt bare en dag i året for hver enkelt. Samtidig er det ikke bra med for mye sukker når man ser det i en helhet og hvor ofte det kan være bursdagsfeiringer på en avdeling. Men fordi om det i vår norske tradisjon har blitt slik at man forbinder bursdager med å spise noe søtt, som kaker og slikt, så trenger det ikke nødvendigvis å fortsette og være sånn? Slike tradisjoner kan nok endres med nye holdninger. Bursdager er tradisjonelt forbundet i vår kultur med kake, men ny kunnskap og holdninger kan endre dette. Hva med å gi barna en opplevelse? *Det* kan jo være en like stor markering av bursdag for barnet sin del. Da blir det kanskje så barna forbinder bursdagsfeiringer i barnehagen med en fin opplevelse i stedet for det å spise kaker.

Noe som i alle fall er viktig er at barnehagen jobber bevisst med å legge et godt grunnlag for barna til videre i livet. Det som er ønskelig, er jo at barna skal være sunn og ha et variert godt kosthold, og få i seg nok næringsrik mat i løpet av dagen. Det virket som alle barnehagene jobbet bra med å oppnå dette, ved at de jobbet etter retningslinjene til Helsedirektoratet og i tillegg hadde et bevisst kosthold og at barna var en god del i fysisk aktivitet. For det har jo en stor sammenheng. Når barna er mye i aktivitet, er det viktig at de får nok påfyll med mat og drikke til rett tid, for å vokse og utvikle seg. Barnas kostvaner og fysiske aktivitetsvaner legger altså grunnlaget for deres levevaner videre i livet (Wilhelmsen & Holthe, 2010). Så derfor kan nok valgene barnehagen tar og hvordan de velger å jobbe med dette, være avgjørende for hvilke vaner barna får til videre i livet.

Når der gjelder barnas fysiske aktivitet i barnehagen, så fortalte alle informantene at barna var veldig aktive. De fleste hadde et uteområde som inviterte til lek og bruk av kroppen, og i tillegg lagde noen av dem hinderløyper både inne og ute. De sa også at de var ofte på tur og at de voksne var veldig aktive sammen med barna. Dette var veldig likt i alle tre barnehagene. Personalets engasjement i barnas fysiske aktivitet spiller nok en stor rolle, altså om de deltar sammen med barna. Det viser seg at det å ta initiativ, å starte en lek, og å få med mange barn

på noe felles er veldig populært og ikke minst gøy for barna. De skal selvfølgelig klare å ta initiativ og sette i gang en lek på egen hånd, men det skader nok ikke om personalet byr litt ekstra på seg selv i tillegg. Men det er nok veldig positivt om personalet har evnen til å være aktiv og litt leken. I tillegg så inspirerer man barna, og det har helt sikkert en positiv virkning. En av barnehagene jobbet med noe som hett HMS-uke (Helse, Miljø, Sikkerhet), hvor de brukte kroppen ekstra mye og var i gymsal og fikk sprunget, hoppet og kjent på å være sliten og virkelig tenke over at man bruker kroppen til fysisk aktivitet. Dette var nok lærerikt for barna, og bra for å kjenne på å mestre kroppen sin. I barnehage 3, som var en småbarnsavdeling, var fokuset mest på å prøve å få barna til å klare ting selv og mestre små ting som å gå opp trappa selv, klare å klatre opp på stolen sin og tørre å skli ned sklien på egen hånd. Noe som er svært viktig, er å gi barna utfordringer på det stadiet de er i utviklingen. Det å oppleve mestring og kjenne at de klarer å prestere, har veldig mye å si for barnas utvikling (Lillemyr, 2007). De lærer veldig mye ved å mestre gjennom bruk av kroppen. Det er nok derfor viktig at personalet legger opp til at barna får utfordringer som passer sitt eget evnenivå. Det virket det som barnehagene var flinke til, at de fant aktiviteter som passet barna og deres fysiske utviklingsnivå. Motivasjon er selvfølgelig svært viktig også, at personalet er flinke til å motivere barna, og finne ut hva som motiverer hvert enkelt barn til å holde på med fysisk aktivitet (Lillemyr, 2007). Det skal helst være litt utfordringer, så de har noe å strekke seg etter for å utvikle seg.

5.2 Kropp og kroppslig selvoppfatning

Barns fysiske aktivitet har en stor sammenheng med den kroppslig selvoppfatningen. Når de er fysisk aktiv og bruker kroppen sin mye, blir de bedre kjent med kroppen, dens signaler og hva den tåler. De gjør seg etter hvert opp en mening om sin egen kropp og seg selv. Det er nok som Duesund skriver, at dannelsen av kroppsbildet foregår i gjennom «speilinger» der barnet lærer å kjenne seg selv og etter hvert «innta» sin kropp og avgrense den fra andres kropp (Duesund, 1995) (Furuset, 2000). Det bidrar også til at barnet blir i stand til å se seg selv med andres øyne. Man utvikler synet på egen kropp som utvikler oppmerksomheten på kroppen (Furuset, 2000). Så når barna i tillegg er i samspill med andre barn, bidrar det også at man ser seg selv i forhold til andre, og dermed får en oppfatning av seg selv. Den kan selvfølgelig bli både positiv og negativ, og det kan variere. Det kan være en god del ytre faktorer, som familie, venner, andre barn, massemedia og ikke minst personalet i barnehagen som er med på å påvirke hva barna tenker og føler om seg selv. Følelsene barna har med seg

selv, positive, negative, svake eller sterke kan også knyttes til prestasjoner og kompetanse, men først og fremst til egenverdi og selvfølelse (Skaalvik & Skaalvik, 1996). De fleste er veldig opptatt av hva andre mener og tenker om seg, hva disse «viktige andre» mener, viser seg å bety svært mye for hvor godt fornøyd, generelt sett, en person er med seg selv (Lillemyr, 2007).

Kroppen er et interessant tema for barna i barnehagen. De bruker kroppen til alt de gjør i løpet av en dag, og de blir mer og mer kjent med kroppen sin etter hvert som de bruker den. Med kroppen avslører barnet tydelig sine ferdigheter, både under lek og hverdagslige aktiviteter, ofte gjelder det gjennom motoriske aktiviteter (Furuset, 2000). I følge Rammeplanen (2011) skal personalet bidra til at barna får en positiv selvoppfatning gjennom kroppslig mestring, og at de utvikler forståelse og respekt for egen og andres kropp og for at alle er forskjellige (Kunnskapsdepartementet, 2011). Barnehagene jeg intervjuet var veldig opptatt av det med kroppslig mestring, at barna skulle kjenne at de mestret gjennom fysisk aktivitet og bruk av kroppen. Og som hun i barnehage 3 sa "Det at de behersker kroppen sin, gjør nok at de får en god oppfatning om seg selv", det har hun nok helt rett i. Man får en oppfatning av seg selv og kroppen sin gjennom bruk av den. Hvis man kjenner at man har kontroll og mester å bruke sin egen kropp, så vil det føre til at man får en god følelse om seg selv og kroppen sin. Duesund skriver at folk ønsker å ha kontroll på sin egen kropp, og ved å være fysisk aktiv så lærer man å kjenne kroppen sin, hvordan den fungerer og hva den tåler (Duesund, 1995). Det er stor sannsynlighet for at en person med negativ selvoppfatning kan utvikle et negativt kroppsbilde, i en så kroppssentrert kultur som vår (Duesund, 1995). Det at vi stiliserer, former og kontrollerer våre liv og kropper gjør at vi får en følelse av sikkerhet og av identitetsfornemmelse (Duesund, 1995). Dette gjelder jo også barna i barnehagen. Så hvordan skal man jobbe for at dette skal være greit og problemfritt for barna? Alle kan selvfølgelig ikke ha like god følelse om seg selv, vi er forskjellige, vi tenker forskjellig og alle barn har forskjellige forutsetninger. Men vi kan jobbe med å legge til rette for at alle skal utvikle et godt selvbilde, at barna skal mestre og få en positiv følelse om seg selv gjennom blant annet leken, den fysiske aktiviteten og samspillet i barnehagen.

Barnehagen har helt klart en viktig rolle når det gjelder dette. Personalet kan også bidra positivt her med å gi barna utfordringer og hjelpe dem til å mestre de. Samtidig er det nok svært viktig for barnas selvbilde og kroppslige selvoppfatning at personalet er flinke til å rose og skryte av barna. Det er alltid godt å få bekreftet hvem man er og hva man kan og får til. Det var alle barnehagene jeg intervjuet opptatt av, det å bygge opp barna, skryte av dem og

rose dem for dem de var. De fokuserte veldig på å være flinke til å gi dem tilbakemeldinger og positive bekreftelser på hvem de var som personer, og ikke bare hva de klarte å prestere med bruk av kroppen. Samtidig la noen av de, spesielt barnehage 1, veldig vekt på å naturliggjøre det med kroppen, og gjøre det så naturlig som det faktisk er. Man bør nok helst unngå å sammenligne barna så mye, og sette dem opp mot hverandre. Det å vise at alt er bra og at alle er like viktige og verdifulle individ ut i fra deres egne forutsetninger er nok svært viktig som en del av arbeidet med barnas selvbilde.

Det at barn og unge bombarderes med kostholdstabeller og sunt godteri, kombinert med moralprekener og livsstilsforbilder fra sportens område, er også med og bidrar til at det blir et veldig stort fokus på det med kropp. Det er nok dessverre også med på å skape et kroppspress i samfunnet. Duesund skriver at til og med små barns slankes av sine foreldre (Duesund, 1995). Det sier noe om hvilket fokus det er i dagens samfunn. Det betyr selvfølgelig ikke at alle er slik og tenker slik, men vi vet selv hvilket fokus det er på mat og kropp generelt i samfunnet vårt. Derfor er det viktig at personalet i barnehager rundt om kring har dette i tankene, at barna faktisk kan utvikle et dårlig kroppsbylde i så tidlig alder. Og da kan personalet jobbe for å bidra til at det med kroppen og maten ikke skal bli til et problem for barna, men bare til glede og helst til en naturlig ting i hverdagen som de ikke skal tenke noe spesielt over. Folk flest ønsker vel kanskje ikke at det skal være så mye fokus på det som det har blitt, og man skal jo egentlig ikke behøve å tenke over alt mulig som handler om mat og kropp.

Som de fleste barnehagene fortalte, så var kroppen oftest et tema hvis barna lurte på hvordan den fungerte og slikt. Det virket ikke som det var noe snakk om at noen var fornøyd eller ikke fornøyd med kroppen sin, eller noe spesielt fokus på barnas oppfatning av den. Det varierer jo selvfølgelig veldig fra person til person, og ikke minst har det med alder å gjøre. Som informant 1 fortalte, var det ei jente i barnehagen som gjemte seg når hun skulle bytte om, og det fikk hun pedagogiske lederen til å tenke seg litt om. Det kunne selvfølgelig være at hun rett og slett syntes det var litt ekkelt å kle av seg foran andre, eller så kunne det være at hun hadde noen kompleks med kroppen sin. Det er vanskelig å vite hvor mange og i hvor stor grad barna har en positiv eller negativ oppfatning og mening om seg selv og kroppen sin, og nettopp derfor er det kanskje viktig å snakke om det? Ut ifra intervjuene mine, så virket det ikke som at det var så mye prat om kroppen i barnehagene, annet enn hvis barna lurte på hvordan den fungerte innvendig og utvendig og rent fysisk. Det var kanskje litt i barnehage 1, men det var litt vanskelig å forstå helt hvordan de egentlig jobbet med det temaet, annet enn å

rose og skryte av barna, som også er en veldig viktig del av det. Kanskje er det litt for lite viten og kunnskap om dette med barnas kroppslige selvoppfatning i barnehagen? Kanskje mange tror at det ikke er noe vits i å snakke om disse temaene i barnehagen, fordi barna er så små og ikke tenker over det? Er det et tema som burde vært bragt opp på banen i mye større grad enn det er? Dette er interessant, og kunne nok vært diskutert mye fram og tilbake. Ut i fra det jeg har funnet ut med disse tre barnehagene, så virker det som det er et moderat fokus på det, litt mer i noen enn i andre. Kanskje ser noen viktigheten med dette temaet i litt større grad enn andre. De fleste barnehagene mente at den kroppslige selvoppfatningen ble jobbet med gjennom at personalet var flinke til å rose barna, gi dem bekreftelser og tilbakemeldinger på det barna gjorde og på dem de var som person. Og det er nok en viktig del av jobbingen med selvoppfatningen til barna i tillegg til at de legger opp til kroppslig mestring. Men kan det kanskje gjøres mer eller jobbes med på andre måter? Selv om det er vanskelig å vite om barna har mye tanker og meninger om det, så er det i alle fall viktig å ta tak hvis man oppdager at det er en negativ utvikling på gang.

5.3 Måltidet

Når det gjelder hvordan barnehagene legger opp måltidene, er det tydelig at de er opptatt av at barna både skal få i seg nok med næringsrik mat og i tillegg at måltidet skal være en god stund hvor den gode samtalen kommer frem, hvor bara blir sett og hørt og at det skal være noe mer enn å spise. Som Lundheim (2013) skriver, er det viktig å sette av god tid til måltidene, og man bør arbeide for å få en rolig og hyggelig atmosfære rundt måltidet (Lundheim, 2013). Det er også retningslinjer barnehagene skal følge når det gjelder måltidet, som blant annet handler om å ha to faste, ernæringsmessige fullverdige måltider hver dag, sette av god tid til hvert måltid, legge til rette for å kunne spise frokost, ha maksimum 2 timer mellom hvert måltid, de voksne skal ta aktiv del i måltidet og spise sammen med barna, legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø, sørge for god hygiene og i tillegg ivareta måltidenes pedagogiske funksjon. Dette er noe barnehagene skal følge, og ut i fra det så kan de velge hva de skal servere barna. Det virket som alle barnehagene fulgte Helsedirektoratets retningslinjer til måltider i barnehagen. Blant annet ved at de hadde god tid til måltidene, altså at de fleste brukte minimum 30 minutter, informant 2 sa at de brukte alt fra 20 minutter til en time, så det varierte litt. Det var visst et godt fungerende og trivelig spisemiljø i alle tre barnehagene. Selvfølgelig kan det være litt mer utro noen dager enn andre, som informanten i barnehage 1 sa, men jeg fikk en oppfatning av at det som regel var et godt fungerende og trivelig

spisemiljø rundt måltidene. Dette er viktig blant annet fordi at hvis det er en hyggelig stemning rundt måltidet, kan det fremme appetitten og lysten på variert mat hos barn (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). To av barnehagene brukte måltidet til en slags samlingsstund også, de så på det som en god mulighet til å synge eller fortelle eventyr eller andre slike aktiviteter når barna var samlet og satt rolig. Dette kan jo være bra så lenge det ikke blir forstyrrende for barna. Man må ikke glemme det som er hovedpoenget med måltidet, å få i seg mat. Hvordan barnehagen jobber med dette, og hvordan de legger til rette for det med maten og måltidene, har nok en sammenheng med hvordan barns forhold til mat blir. Det å jobbe med å skape glede rundt maten og måltidene, er nok veldig viktig. Det at man får gode, grunnleggende matvaner som barn, legger et godt grunnlag for videre i livet.

5.4 Foreldresamarbeid

Når man jobber for å legge til rette for et godt og sunt kosthold i barnehagen og at barna skal få en god kroppslig selvoppfatning, er det viktig å ha et godt samarbeid med foreldre og foresatte om dette. God informasjon og en god dialog med foresatte er med på å skape en trygghet i stedet for forvirring. Det at man er enige om hva som er best for barnet, har svært mye å si. Alle parter jobber som regel for barnets beste, så da er det viktig å være enig om hva som er det. Det kan selvfølgelig være uenigheter mellom foresatte og barnehagen når det gjelder hvordan de jobber. Ut ifra de intervjuene jeg hadde, fikk jeg en oppfatning av at det var et godt foreldresamarbeidet angående barnehagenes kosthold. Det virket som foreldrene i de barnehagene var fornøyde med barnehagenes arbeid. Det var noen hensyn som måtte tas fordi det var noen barn som hadde allergier og intoleranser til enkelte matvarer, og da tilrettela barnehagene godt ut i fra det. Ellers var det ikke noen foreldre som ønsket noe spesielt tilrettelagt til sitt barn. Det er viktig at foreldrene informerer personalet om allergier og slikt, så det ikke blir misforståelser når det gjelder dette. Når det gjelder samarbeid om kroppslige selvoppfatning, så fikk jeg en oppfatning av at det ikke var så mye snakk om det. Kanskje er det mest naturlig at det ikke er så mye fokus på det. Det blir kanskje bare tatt opp med foreldrene hvis noe har skjedd eller hvis noe er galt. Det er nok greit at man ikke har for mye fokus på det, men lar det være naturlig. Det skal jo egentlig ikke være noe tema eller noe som blir sett på som en utfordring eller et problem, fordi det er en naturlig del av hverdagen i barnehagen. Derfor er det nok ikke et bevisst fokus, men bare et naturlig innarbeidet tema. Men hvis det viser seg å være noen utfordringer i forhold til dette, må det være en åpen kommunikasjon mellom barnehagen og foresatte.

6. Avslutning

I denne oppgaven ville jeg finne ut mer om hvordan barnehager jobbet med kosthold og kroppslig selvoppfatning. Det er to tema som har en nær sammenheng i og med at det er så mye fokus på det både i media og generelt i dagens samfunn. Jeg ville derfor finne ut hva personalet i barnehager tenker om dette, og hvor mye fokus det er på det i noen barnehager. For å finne ut om dette har jeg brukt en god del teori som jeg mener er relevant til mine drøftinger. Jeg har drøftet rundt flere tema for å få et godt helhetlig bilde, og det tror jeg har gjort at jeg har fått en god besvarelse på problemstillingen min. Gjennom jobbingen med denne oppgaven, har jeg ikke fått et entydig svar på problemstillingen min, noe som heller ikke var noe mål. Det er ikke noe fasitsvar på hvordan barnehager jobber med dette, fordi alle barnehager jobber selvfølgelig ikke helt likt. Jeg har kun funnet ut hvordan disse tre barnehagene jobbet med de temaene.

Det har vist seg gjennom intervjuene at dette er tema som folk har litt forskjellige meninger om, noe som jeg også hadde tenkt meg før jeg hadde intervjuene. Flere av informantene sa at det var litt forskjellige meninger innad i personalet om hva som var best for barna. Noen mente at det ikke burde være for mye fokus og snakk om kosthold i barnehagen, og at "alt med måte" var det beste, mens andre var opptatt av å være veldig sunn og hadde bare kuttet ut mat med sukkerinnhold. Men alle barnehagene jobbet i utgangspunktet med å ha et sunt, godt og variert kosthold. Samtidig viste det seg at de hadde litt forskjellig fokus på kosthold, når det kom til enkelte ting, som for eksempel bursdagsfeiringer. De ble markert på forskjellige måter når det gjaldt valg av mat, noen fikk spise kaker mens andre markerte bursdager uten søtsaker. Det kan være vanskelig å vite hva som er det beste for barna sånn helhetlig, for man er jo med på å legge grunnlaget deres til videre i livet. Kanskje er det ikke bare bra å være for opptatt av dette med sunnhet heller? Det har vært veldig interessant å se i hvor stor grad barnehagene har jobbet bevisst med barnas kroppslige selvoppfatning, noe som viste seg og ikke være et veldig stort tema i barnehagen. Burde det temaet kanskje vært mer snakket om i barnehagen? Alt jeg kan komme med er en liten tankevekker, så får jeg kanskje funnet ut mer om dette når jeg skal ut i jobb. Jeg har kost meg under arbeidet med denne oppgaven, og kjenner at dette er noe som engasjerer meg. Arbeidet jeg har gjort har vært interessant og inspirerende, og dette er noe jeg kunne tenkt meg og funnet ut mer om.

7. Referanser

- Dalland, O. (2012) *Metode og oppgaveskriving* (5. utgave) Oslo: Gyldendal norsk forlag AS
- Duesund, L. (1995) *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Kunnskapsdepartementet (2011). Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver. Oslo: Akademika
- Lillemyr, O, F. (2007). *Motivasjon og selvforståelse*. Oslo: Universitetsforlag
- Lundheim, K. (2013) *Helse – forebyggende helsearbeid i barnehagen*. Oslo: CAPPELEN DAMM AS
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2006). *Observasjon og intervju i barnehagen*. (3. utgave) Oslo: Universitetsforlaget
- Postholm, M. B. (2005) *Kvalitativ metode – En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget
- Schjetne, M. (2006/2007) *Barnehageboka*. Artikkel «Riktig mat i barnehagen betyr helse for livet».
- Skaalvik, E. M. og Skaalvik, S. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO Aschenhoug
- Thagaard, T. (2008). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. (3. utgave). Oslo: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Wilhelmsen, B. U., Holthe, A. (2010) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

8. Vedlegg

Intervjuguide:

1. Hvordan er personalets holdning/fokus når det gjelder kosthold?
2. Hva er det dere har mest fokus på, er det at det skal være sunnest mulig?
3. Hvordan er barnehagens/avdelingens forhold til barns inntak av sukker?
4. På hvilke måter blir bursdager markert?
5. På hvilke måter er det samarbeid med foresatte om barns kosthold?
6. Hvilke holdninger virker det som foreldrene har til kostholdet i barnehagen?
7. Har noen foreldre bedt om spesielt tilrettelagt kosthold til sitt barn?
8. Hvordan tilrettelegger dere for måltider her på avdelingen? (Er det mest fokus på å få i seg maten og gå videre, eller er dere opptatt av at måltidet skal være en god stund i seg selv hvor barna koser seg og får positive opplevelser både med maten og samholdet rundt måltidet)?
9. Hva mener du er et godt måltid?
10. På hvilke måter arbeider dere med at barn skal få økt kunnskap om godt kosthold?
11. På hvilken måte jobber personalet med barns kroppsoppfatning og selvbilde?
12. Hva kan personalet gjøre for at barna skal bli kjente med kroppen og få et godt selvbilde og en god kroppslig selvoppfatning?
13. På hvilke måter jobber personalet med å bidra til et godt fysisk kroppsilde hos barn?
14. Er kroppen ofte et tema?