



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Bacheloroppgave

Kosthold i barnehagen

Diet in Early Childhood Education and Care Institutions

“Hvordan kan barnehagen legge til rette for et variert, sunt og næringsrikt frukt- og grønt måltid i barnehagen”

Av. Marthe K. Onsøien, 3fysfos, 2014, Dmmh

Kandidatnummer: 213, Emnekode: BAC-HO02

Hovedmodell, Fordypning: Fysisk Fostring

Veiledere: Kathrine Bjørgen og Ellen Holst Buas

Innholdsfortegnelse

1. Innledning	s. 3
1.1 Problemstilling og begrepsforklaring	s. 3
2. Teori	s. 4
2.1 Tilstand og forskning	s. 5
2.2 Konsekvenser av dårlig kosthold	s. 6
2.3 Ernæringskunnskap	s. 7
2.4 Næringsstoffer, vitaminer og mineraler	s. 7
2.5 Smakspreferanser, dandering og matens utsende	s. 9
2.6 Barnehagens rolle og ansvar	s. 10
3. Metode	s. 13
3.1 Utvalg	s. 13
3.2 Fremgangsmåte for innsamling av data	s. 14
3.3 Observasjon	s. 15
3.4 Intervju	s. 16
3.5 Prosjekt	s. 16
3.6 Metodekritikk	s. 18
4. Resultat	s. 19
4.1 Observasjon	s. 19
4.2 Intervju	s. 19
4.3 Prosjekt	s. 21
4.4 Økonomi	s. 23
4.5 Oppsummering	s. 24
5. Drøfting	s. 25
5.1 Variasjon	s. 25
5.2 Voksenrollen	s. 26
5.3 Økonomi	s. 28
5.4 Rutiner	s. 29
5.5 Prosjekt	s. 30
6. Avslutning	s. 32
Litteraturliste	
Vedlegg	
Vedlegg 1- Intervjuguide	
Vedlegg 2 – Observasjonsskjema	
Vedlegg 3 - Prosjektskisse	

1 Innledning

I denne oppgaven vil jeg ta for meg temaet kosthold i barnehagen, da med spesielt fokus på fruktmåltidene og det ernæringsmessige innholdet i disse måltidene. Jeg valgte dette temaet på bakgrunn av min personlige interesse for kosthold. Samtidig har tre praksisperioder og ett år i vikariat i barnehagen gjort at jeg har opparbeidet meg noen tanker om hvordan barnehagen gjennomfører dette måltidet.

De siste årene har kosthold blant barn og voksne vært et omdiskutert tema i media, gjennom offentlige dokumenter er barnehagen i dag et ledd i folkehelsepolitikken, for blant annet å snu den negative trenden med overvekt og kostholds relaterte sykdommer. Sosial og helsedirektoratet sier blant annet at svakhetene ved befolkningens næringsinntak skyldes for lite grønnsaker og frukt (Sosial og helsedirektoratet, 2007/08).

Når vi vet at kostholdsvaner og vår opplevelse av fysisk aktivitet dannes tidlig i barneårene, er det klart at barnehagen spiller en sentral rolle i folkehelsepolitikken, da antallet barn som går i barnehage og lengden de oppholder seg i barnehagen stiger, blir dette en sentral arena for det forebyggende arbeidet mot nasjonal overvekt. På den andre siden handler et godt kosthold om mye mer enn folkehelsepolitikk, det er samlingspunkt for sosialt samvær og samhandling med betydning for fellesskapsfølelse og overføring av tradisjoner og skikker.

1.1 Problemstilling og begrepsavklaring

Barnehagen er pliktig til å følge retningslinjene til helsedirektoratet og rammeplanen, som handler om å gi barn kunnskap og forståelse for et sunt kosthold. Problemstillingen for oppgaven min ble derfor *“Hvordan kan barnehagen legge til rette for et variert, sunt og næringsrikt frukt- og grønt måltid i barnehagen”*.

I denne sammenhengen definerer jeg et sunt og næringsrikt måltid opp mot den nåværende forskningen om kosthold og de nasjonale retningslinjene fra Sosial- og helsedirektoratet. For å spise sunt må man spise variert og næringsrikt, og det handler om å dekke repertoaret av ulike næringsstoffer og sammensetninger som finnes i de ulike råvarene.

2. Teori

“Overvekt er et økende problem i samfunnet, også blant barn. De fleste barn behøver likevel ikke å spise mindre, men bedre. Matvanene til mange barn i dag øker risikoen for overvekt, men også risikoen for å utvikle diabetes og hjerte- og karsykdom senere i livet. Dette understreker viktigheten av å legge til rette for sunne kostvaner fra så tidlig alder som mulig, også i barnehagen”(Sosial- og helsedirektoratet, 2007/08 s.12).

De siste årene har det vært stor fokus på konsekvensene av et dårlig kosthold og inaktivitet blant norske barn og voksne i mediene. Stadig leser man om nye og raskere måter å gå ned i vekt på. Antall overvektige barn og voksne øker, samtidig som stadig flere og flere får kostholds relaterte sykdommer som hjerte- og karsykdommer og diabetes type 2 i tidligere alder en før (Ingul,2013). Det er ikke uten grunn at kosthold og fysiskaktivitet har fått så stor plass i dagens mediebilde, når man ser resultatene av denne kombinasjonen i for eksempel USA, hvor store deler av befolkningen er svært overvektige eller overvektige. Denne tendensen ser man også igjen i Storbritannia. Konsekvensene av overvekt er katastrofale når det skjer i stor skala og det koster samfunnet store penger (Wilhemsen & Holte, 2010).

Den andre siden av denne saken, som kanskje får litt for lite oppmerksomhet er den økende andelen unge og voksne som utvikler spiseforstyrrelser i form av anoreksi og bulimi. Hernes og Herman legger noe av skylden på idoler og deres kroppsidealer som preger dagens mediebilde. Konsekvensene blir at normalvektige unge ser på seg selv som overvektige (Hernes og Harman, 2000). I dag gjelder det ikke lengre usikre jenter i en vanskelig pubertetsperiode, men det rammer større deler av befolkningen og begge kjønn. Undervekt er like skadelig som overvekt, men tabuet rundt spiseforstyrrelser og villedende forbilder i media gjør at dette i svært liten grad er et tema. Samtidig er det flere og flere unge og voksne som legger seg under kniven for å korrigere utseende og kroppsvekten sin, som en følge av større press på utseende.

Selv om ikke alt dette enda er realitetene i Norge, kan man altså anslå at ca. 20 % av norske barn er overvektige. Dette viser tidlige tendenser til trenden i USA og Storbritannia (Ingul, 2013). Oppmerksomheten dette får kan man se som et forebyggende helsetiltak, da gode kostholdsvaner og en positiv holdning til fysisk aktivitet må indoktrineres i tidlig alder (Handlingsplan for fysiskaktivitet, 2005-2009).

Barnehagen spiller derfor en sentral rolle i det heleforbyggende arbeid, hvor 90 % av alle 1-5åringene hadde full barnehageplass ved utgangen av 2012. Hansen sier at *“Det er av stor betydning at barnehagen påtar seg å lære barna alminnelige basiskunnskaper om matvaner og matlaging ved å trekke dem inn i de daglige aktivitetene som foregår i et hvert kjøkken. Samtidig blir det mulig å lære barn noe om sunt kosthold og ernæring”* (Hansen, 2003 s.253). Barnehagen har i følge rammeplanen (2011) et ansvar for at barna skal få kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og et sunt kosthold (Rammeplan, 2011).

2.1 Tilstand og forskning

Det er gjennomført flere norske undersøkelser som beskriver den generelle helsetilstanden til norske barn i barnehagen. Felles for disse undersøkelsene er at de viser en positiv utvikling på flere områder siden 1990-tallet, men vi står ovenfor nye utfordringer som i generelle trekk lyder slik: *“Barn får i seg for mye mettett fett og tilsatt sukker, samt for lite kostfiber, vitamin D og jern gjennom kosten. Svakhetene ved næringsinntaket hos barna skyldes for lite grønnsaker, frukt...”* (Sosial- og helsedirektoratet, 2007/08 s.12)

Småbarnskost (2005) viser at det er mye positivt ved barnehagebarns kosthold, likevel peker også denne rapporten på at småbarn får i seg for lite frukt og grønnsaker, og at flere barn brukte kosttilskudd for å dekke dagsbehovet for vitamin D og Omega 3,6 og 9. Samtidig var inntaket av jern noe under anbefalingene (Sosial – og helsedirektoratet, 2005).

Ungkost (2000) viser til samme resultater, der barna i aldersgruppen for studien får i seg for lite frukt og grønnsaker, og for mye fett, mettede fettsyrer og tilsatt sukker (Sosial- og helsedirektoratet, 2000).

Andersen, Øverby og Lillegaard skriver i sin studie av *“Hvor mye frukt og grønt spiser norske barn og ungdommer?”* at norske barn og unge spiser under halv anbefalt mengde av frukt og grønnsaker, og at det spesielt er alt for lite grønnsaker. Samt at kostholdets ernæringsmessige kvalitet øker med økende inntak av disse matvarene. Konklusjonen de trekker er at det er viktig å sette i gang tiltak for å øke inntaket av frukt og spesielt grønnsaker (Andersen, Øverby og Lillegaard, 2004).

St.meld. Nr.16. sier at de største ernæringspolitiske utfordringene i tiden fremover er å redusere inntaket av fett, salt og sukker og øke forbruket av frukt og spesielt grønnsaker, fisk og grove kornprodukter, i alle grupper av befolkningen. Vitamin D mangel, samt jern og mangel på Omega 3,6 og 9 trekkes også frem som utfordringer ved dagens kostholdsvaner. Barnehage og skole blir trukket frem som viktige ledd i folkehelsepolitikken for å fremme gode og sunne vaner i befolkningen (St.meld.nr.16. 2002/03). *“Barnehagen utgjør en unik læringsarena utenfor hjemmet og har en viktig helsefremmende og forebyggende funksjon. Måltidene i barnehagen har en viktig miljøskapende verdi og har betydning for blant annet helse, trivsel og læring”* (Helsedirektoratet, 2012).

Alle de overnevnte rapportene kommer inn på at vi både får i oss for mye fett og da spesielt mettet fett, og for mye raffinert sukker. Når man er inne på tema kosthold kan man ikke komme bort i fra debatten om hva som er verst, sukker eller fett? Den nyeste forskningen på dette området viser at det er den kunstige sammensetningen av fett og sukker som er hovedårsaken til overvekt og kostholds relaterte sykdommer. Kombinasjonen av fett og sukker finnes ikke i naturen, men har det effekten at det slår ut hjernes belønningssystem. I forsøk med rotter som fikk denne kombinasjonen, ble dette rottenes hoved-energikilde, de gikk i større grad å småspiste av blandingen gjennom hele dagen. Dette førte til overvekt, økt behov for søvn, inaktivitet og de mistet interessen for andre matvarer. Det finnes flere langtidsstudier som støtter denne teorien, der forskjellen mellom høy-karbo dietter og høy-fett dietter adskilt har vist minimale forskjeller, men forskerne begynner å se en tendens til at høy fett dietter er mer skadelig for blodsukkeret, og kroppen evne til å omdanne glukose og nyttiggjøre seg av glukosen (www.nrk.no).

2.2 Konsekvenser av dårlig kosthold

“På kort sikt påvirker kostholdet barnets konsentrasjon, yteevne, humør, tannhelse og jernstatus. På lang sikt påvirker kostholdet utviklingen av hjerte- og karsykdommer, type 2 diabetes, kreft og osteoporose. Det er også en sammenheng mellom kost og barns evne til og oppfatte, bearbeide og lagre informasjon og adferd” (Ingul, 2013 s.274).

Slik som det kommer frem i dette sitatet har barnets kostholdsvaner kortsiktige og langsiktige konsekvenser.

De kortsiktige konsekvensene av et dårlig kosthold påvirker barnets yteevne, konsentrasjon og humør. De langsiktige konsekvensene av et dårlig kosthold kan være svært katastrofale, der overvekt, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, kreft, osteoporose og mangelsykdommer er en reel trussel. Et ensidig kosthold og for lavt inntak av viktige mineraler og vitaminer kan gi mangel på viktige næringsstoffer, noe som over lengre tid kan resultere i nedsatt innlæringssevne hos barn, mangelsykdommer og ha negativ effekt på hjernens funksjoner. Blant annet er vitamin B og D av særlig betydning for innlæringssevnen. Det er derfor svært viktig med variasjon i barns kosthold. Fordi utelatelsen av enkelte næringsstoffer kan få store konsekvenser er det viktig at barnehagen legger til rette for ett variert kosthold og baserer sin kost på de retningslinjene som er gitt fra Helsedirektoratet, hvor dette er basert på omfattende kunnskap om hva barn i vekst og utvikling trenger (Ingul, 2013).

2.3 Ernæringskunnskap

For barn i vekst forandrer ernæringsbehovet seg, ikke bare i mengden energi de trenger men også mengden vitaminer og mineraler de trenger for å utvikle muskelmassen, knoklene og skjelettet. Ernæringsbehovet forandrer seg og varierer mellom kjønnene. Felles for begge kjønn er at de har et stort behov for energi da de er i en periode med hurtig vekst og utvikling (Ingul, 2013). De næringsstoffene som gir energi er karbohydrater, proteiner og fett. Like viktig er de næringsstoffene som ikke gir energi og som er nødvendig for kroppslige funksjoner, er vitaminer, mineraler, kostfiber og vann. Gjennom et variert kosthold har vi behov for å få i oss 13 vitaminer og over 20 mineraler, dette får vi tilført gjennom maten, og de fleste vitaminer og mineraler kan vi ikke produsere selv (Frølich, 2009).

2.4 Næringsstoffer, vitaminer og mineraler

Brokkoli er rik på vitamin C, vitamin K, kostfiber og B-vitaminet folat, den inneholder sterke antioksidanter og fytokjemikalier som glukosinolater og tiocyanater som begge inneholder svovel. Vitamin C er en antioksidant som beskytter kroppen mot frie radikaler som kan skade celler, protein, arvestoff og annet vev. Vitamin C fornyer vitamin E og fremmer jernopptaket. Det er også nødvendig for ett sterkt bindevev i hud, bruks, bein og tenner. Glukosinolater og tiocyanater har en rekke egenskaper som til sammen forebygger kreft. Folat er viktig for

hjerterehelsen og produksjonen av nye røde blodlegemer og forebygger ryggmargsbrokk hos fostre. Kostfiber regulerer fordøyelsen og gir tarmen noe og jobbe med, den binder kolesterol og kan dermed senke kolesterolnivået i kroppen. Vitamin K er en koaguleringsfaktor som sørger for at blodet levrer seg. Kålrot er svært rik på vitamin C og folat, mens gulrot er mager rotfrukt som er rike på vitamin A i form av betakaroten og andre karotenoider. Vitamin A er viktig for synet og nattesynet og styrker kroppen mot infeksjoner og sikrer at celledelingen går som normalt. Paprika er særlig rik på vitamin C og E. Karotenoidene i paprika som gir den røde fargen er sterke fettløselighet stoffer som ser ut til å beskytte kroppen mot livsstilssykdommer. Appelsin har et svært høyt innhold av vitamin C, samt ca. 13 andre vitaminer i mindre omfang, med et betydelig innhold av mineralene fosfor, jern og kalsium. Fosfor er bundet til kalsium i skjelettet og er viktig for sterkt benvev og sterke tenner. Fosfor er viktig i transporten av fettsyrer i blodet og i omsetningen av karbohydrater, proteiner og fett. Jern bidrar til å ta opp oksygen i lungene og transportere oksygen til cellene i kroppen, hvis man har jernmangel vil de røde blodlegemene transportere mindre oksygen. Jern er også viktig i omdannelsen av karbohydrater, fett og proteiner. Kalsium er den viktigste byggesteinen i skjelettet vårt og er en viktig komponent i alt bindevev og er nødvendig for at muskler, hjerte og nervesystemet skal fungere normalt. Jordbær er en god kilde til vitamin C og folat, fenoler, særlig antocyaniner og ellagsyre. Dette er antioksidanter som kan forebygge kreft og hjertesykdom ved å forhindre skade på celler, kroppsvev og arvestoffer (www.apotek1.no) (www.bama.no).

Agurk er svært kalorifattig og inneholder lite vitaminer og mineraler da hele 96 % av agurken består av vann. Epler er kalorifattige og rik på fiber og antioksidanter som vitamin C, men har ellers ikke et høyt innhold av vitaminer og mineraler. Pærer er rik på fiber og er en mager frukt, men i likhet med epler er den også fattig på vitaminer og mineraler. Banan inneholder mye karbohydrater, fiber, vitamin B6 og kalsium. Vitamin B6 er viktig for at kroppen kan nyttiggjøre seg og lagre energi fra protein og karbohydrater fra maten vi spiser, den fremmer dannelsen av røde blodlegemer som er avgjørende for å frakte oksygen rundt i kroppen. Samtidig som vitamin B6 medvirker til å danne antistoffer og hormoner og signalstoffer i nervesystemet (www.apotek1.no) (www.bama.no).

Druesukker eller glukose er det beste drivstoffet for hjernen og de ulike kognitive prosessene. For lite glukose vil svekke hukommelsen, vår evne til å ta beslutninger og vår evne til å være oppmerksomme. Glukose er også viktig i fysiske aktive situasjoner da kroppen bryter ned

glukosen og bruker den som energi. Hvis kroppen ikke har glukose tilgjengelig vil kroppen begynne å bryte ned muskelmasse til aminosyrer som omdannes til glukose (www.nrk.no).

2.5 Smakspreferanser, dandering og matens utseende

Smakssansen er en av de to kjemiske sansene våre, og sitter i hovedsak på tungen men også i ganen og svelget. Smakssansen er bygd opp av forskjellige typer papiller som inneholder smaksløker som i sin tur inneholder smaksceller. I dag har vi fem grunnsmaker som deles opp i salt, surt, søtt, beskt og umami. Vi har mellom 5000 til 10 000 smaksløker i munnen (Algotson & öströ, 2013).

Smaksopplevelsen handler ikke bare om smakssansen, men er en blanding av sanseintrykk som smak, tekstur, temperatur og ikke minst lukt. Lukt er spesielt viktig fordi den tilbyr mye større variasjon enn smakssansen, fordi vi kan skille mellom 10 000 forskjellige lukter. Hvordan mat lukter kan også fortelle oss om maten er råttent eller om den er fersk, dette gjør at vi reagerer negativt på mat som lukter vondt og holder oss unna bakterieinfisert mat. Både hørsel, syn og følelser i munnen er avgjørende for opplevelsen av konsistens, og gir viktig informasjon om maten vi spiser (Langholm & Tuset, 2013).

Dr. Gillian Harris sier at barnets smakssanser og smakspreferanser påvirkes av morens matinntak under svangerskapet, og at dette på mange måter legger grunnlaget for hvilke smaker barnet foretrekker.

Barns utvikling av smakssansen kan deles inn i fire stadier, hvis vi i tillegg ser på betydningen av mors kosthold under svangerskapet, får vi altså fem stadier. Det første stadiet går fra 0-1,5 år og det er i denne perioden barnet er mest mottakelig for nye smaksintrykk. I det neste stadiet som begynner etter ca. 1,5 års alderen er det mer vanlig at barnet avviser ukjent mat, men også kjent mat i ny emballasje. Det tredje stadiet fra ca. 3år til 6års-alderen blir kalt sosialiseringsfasen, og barnet spiser det samme som andre trygge rollemodeller. Det er mer sannsynlig at barnet vil smake og utvikle positive holdninger til ny mat hvis andre barn eller voksne spiser det. I det siste stadiet som kommer rundt 5års-alderen er nysgjerrighetsfasen der barnet er nysgjerrig på ny mat og matlaging, og de tør å prøve ut kombinasjoner som de selv har kommet på (Langholm & Tuset, 2013).

For mennesker er smakene søtt og salt smaker vi liker fra fødselen av, mens bitre og sure smaker er smaker vi må lære oss å like. Eksponeringseffekten blir da gjeldene til barn som er i prosessen med å lære seg å like nye smaker og konsistenser (Langholm & Tuset, 2013). Det har vært utfordrende å finne teori på hvor mange ganger barn må smake på nye smaker og konsistenser før de liker det, men felles for alle teoretikerne er at barn må eksponeres for nye smaker og konsistenser gjentatte ganger (Dr. Harris).

For barn er det å like nye konsistenser en omfattende prosess som krever at barnet trener opp munnmotorikken. Det er i alderen mellom 6-10 mnd. at barnet er mest mottakelig for nye konsistenser og fast føde. Utviklingen av smak og å lære seg å like nye konsistenser skjer sammenhengende, men også her er det viktig å introdusere barnet for nye konsistenser så tidlig som mulig for å unngå en ensidig kosthold (Langholm & Tuset, 2013).

Matens utseende og dandering kan i noen tilfeller være avgjørende for barns matlyst og vilje til å smake på nye frukter og grønnsaker, sammen med en god atmosfære. Anrett og server maten pent, det hjelper for barns matlyst om grønnsakene og frukten er skåret opp i mindre biter og i artige figurer (Porsman & Paulun, 2005). Det viktig å tenke på at barn hermer de voksnes adferd, men også andre barns adferd og holdninger til ulike matvarer og dette vil også påvirke hvilke matvarer de liker og ikke liker.

2.6 Barnehagens rolle og ansvar

“Å ta vare på barns helse er først og fremst en oppgave for de voksne. Barn i førskolealder kan utvikle en grunnleggende forståelse for hvordan de kan bidra til egen helse som f.eks. gjennom å spise sunn mat. Barnehagen skal bidra til at barna får gode vaner når det gjelder kosthold” (Rammeplanen, 96 s.86).

Holdninger til mat og grunnlaget for livslange matvaner etableres tidlig i barneårene. I denne perioden er det foreldrene som har størst påvirkning og det overordnede ansvaret for barnets kosthold og valg av matvarer (Hernes og Herman, 2000). En finsk studie viser blant annet at de fleste voksne har de samme matvanene som når de var femåringer (Ingul, 2013). Tidligere hadde foreldre større mulighet til å påvirke barnas kostholdvaner, ved at mor kanskje var hjemmeværende i en lengre periode enn i dag. Baastad sier i denne anledning at barnehagen overtar i større grad oppgaven som kunnskapsformidlere og oppdragere, da flere og flere barn oppholder seg lenger i barnehagen enn tidligere (Baastad, 2006). Sosial- og helsedirektoratet

sier blant annet at våre matvaner etableres tidlig, det er derfor viktig med sunn og variert mat i barnehagen da dette vil bidra til og tidlig legge grunnlaget for gode kostholdvaner som barna vil ta med seg videre i livet (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

Kari Pape snakker om hverdagssituasjonene som viktige læringsarenaer, og hva vi voksne formidler som viktige verdier i disse situasjonene (Pape, 2000). Positiv sosial læring oppstår som følge av et positivt samspill, og i samspill med barn er det de voksne som har ansvaret (Pape, 2005). På denne måten blir de voksne i barnehagen rollemodeller for barna også i kostholdssituasjoner. Det er derfor viktig å være åpen og reflektert over egne holdninger og handlinger (Rammeplanen, 2011). Porsman og Paulun (2005) peker på at barn lærer gjennom det vi voksne gjør og ikke gjør, og dette må vi voksne i barnehagen være bevisst på med tanke på å være gode forbilder. De voksne må formidle trygghet og legge til rette for et sosialt og hyggelig måltid hvor barn og voksne samhandler. De voksne må være forsiktig med å tvinge barna til å spise opp, da dette kan gi barn dårlige assosiasjoner med mat og måltid. Å la barna delta i matlagingen virker ofte stimulerende på matlysten, samtidig som dette er en fin måte å lære barna om de ulike matvarene og hvilken funksjon de har i kroppen (Thorkildsen & Tveit, 1999). En god atmosfære rundt bordet gir en fellesskapsfølelse i barnegruppen (Thorkildsen & Tveit, 1999).

Med ca. 90 % av alle 1-5-åringene i barnehage, og hvor hvert barn inntar ca. 3000 måltider er det klart at barnehagen har en unik mulighet til å bidra til et godt kosthold. De har ikke bare en mulighet men også en forpliktelse til å følge de retningslinjene som sosial- og helsedirektoratet gir i "*Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*" (2007). I retningslinjene gitt fra helsedirektoratet settes det krav til antall måltider i løpet av en dag, lengde på måltidene og næringsinnholdet i maten som serveres i barnehagen. Videre sies det at måltidene bør settes sammen av grove kornprodukter, frukt, grønt, fisk, kjøtt og egg.

Anbefalt referanseverdier for energiinntak under måltidene i barnehagen er tilsammen 65 % av det totale energiinntaket pr dag. Likevel viser en svensk rapport at barn spiser mindre i barnehagen enn forventet og at barna kun får i seg 50 % av det totale energiinntaket pr. dag. Som et resultat av dette får man slitne og ufokuserte barn med behov for å dekke opp energitapet hjemme (Ingul, 2013).

“Matvaner og kosthold påvirker helsen gjennom hele livet, og hos barn påvirker kostholdet helsen både som barn og som voksen. For barn er ernæring sammen med fysisk aktivitet nødvendig for normal vekst og utvikling, men også for å ha overskudd til lek og læring” (Sosial- og helsedirektoratet, 2007/08 s.12).

Barn har et stort energibehov i forhold til kroppsvekten sin fordi de er i en periode med hurtig vekst og stor aktivitet. Det er derfor viktig med næringsstoffer som gir energi, altså karbohydrater, fett og proteiner. Like viktig er de næringsstoffene som ikke gir energi, næringsstoffer som vitaminer, mineraler, kostfiber og vann. Ingul sier at frukt og grønnsaker skal serveres til hvert måltid, og at tiden mellom tilberedning og servering bør være så kort som mulig for å bevare mest mulig av næringsverdien og smaken.

3 Metode

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke en metodetriangulering med observasjon, kvalitativt forskningsintervju og prosjekt som metoder for å finne svar på min problemstilling. Ved bruk av flere enn en metode, snakker man om metodetriangulering og dette brukes for å øke nøyaktigheten ved det man studerer. *“Metode er en fremgangsmåte, et middel for å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener formålet, hører med i arsenalet av metoder”* (Dalland, 2012 s110).

Det finnes to typer metoder man kan bruke når man skal gjennomføre en undersøkelse. Det er den kvalitative og kvantitative metoden. Den kvalitative metoden har som hensikt å fange opp opplevelser og meninger, der målet er å komme i dybden på fenomenet man undersøker hos respondenten. Det er ofte få intervjuobjekter og metoden er ofte i form av intervju. Den kvantitative metoden gir data i form av målbare tall, den tar for seg bredden og det gjennomsnittlige og ikke det personlige. Det er ofte store grupper mennesker som deltar i undersøkelsen ved hjelp av spørreundersøkelser (Dalland, 2012).

Formålet med denne oppgaven var å finne ut mer om hvordan og hva som serveres av frukt og grønnsaker i barnehagen. Samtidig med å gjennomføre et tiltak der målet var å finne ut om hva som fremmer barns interesse for og større inntak av frukt og grønt. Den beste fremgangsmåten var observasjon av to fruktmåltider. Deretter ble det gjennomført et intervju med pedagogisk leder for å gi nødvendig bakgrunnsinformasjon om barnehagens ståsted. I etterkant av intervjuet ble det gjennomført et prosjekt som gikk over tre dager om frukt og grønt, for så å vurdere om tiltaket forbedret barnas interesse og inntak av frukt og grønt. Tiltaket var i samråd med barnehagen, personalet og de økonomiske rammene som var tilgjengelige til å gjennomføre tiltaket.

3.1 Utvalg

Da hovedformålet med problemstillingen var at jeg skulle sette meg inn i rutine og kostholdsvanene til en avdeling i en kommunal barnehage, for deretter å ta utgangspunkt i deres økonomiske rammefaktorer for å skape et mer næringsrikt frukt og grønt måltid. Kriteriene for utvelgelsen av barnehagen var at den skulle ha et bevist forhold til kosthold i barnehagen men ikke at de skulle ha dette som et satsningsområdet. Barnehagen skulle være kommunal og av normal størrelse, og med et hvis andel barn med ikke norsk etnisk bakgrunn.

Avdelingen skulle helst være en 0-6års avdeling da det var hensiktsfullt for problemstillingen å få barn i alle aldre.

Jeg valgte å intervju pedagogisk leder på avdelingen, hun er 44år og har jobbet ved denne barnehagen i 5år, hun er utdannet førskolelærer ved DMMH, og videreutdanning innen flerkulturalitet, og har erfaring fra både åpen barnehagen, spesialpedagogiske stillinger og andre kommunale barnehager.

Observasjonen ble gjennomført med to kvinnelige assistenter som har jobbet i barnehagen i henholdsvis 2 og 3,5år i barnehagen. Det var totalt 10 barn i alderen 0-6år mellom kl. 14.25-14.45 på dagen. Den andre observasjonen ble gjennomført to uker etter første observasjon i tidsrommet mellom kl. 14.15-14.35. Det var totalt 15 barn i alderen 0-6år og 2 kvinnelige assistenter og pedagogisk leder som hadde jobbet i barnehagen henholdsvis 2, 3,5 og 5 år på avdelingen. Prosjektet ble gjennomført på en hel avdeling, der det tilsammen gikk 17 barn. Det var henholdsvis 10,11 og 9 barn tilstede under de tre prosjektdagene grunnet høstferie, i alderen 0-6år, samt 2 assistenter og 1 pedagogisk leder tilstede alle dagene.

3.2 Fremgangsmåte for innsamling av data

Jeg tok kontakt med styrer i barnehagen via telefon, og fikk snakke med pedagogisk leder på den aktuelle avdelingen. Pedagogisk leder var svært imøtekommende og ville at hennes avdeling skulle delta i denne undersøkelsen. Vi ble sammen enige om tidspunkt for gjennomføringen av observasjonen, intervjuet og prosjektet. Rekkefølgen på de ulike datainnsamlings metodene var ikke tilfeldig, da jeg mente det var mest hensiktsmessig å observere barnehagens praksis før jeg hadde snakket med pedagogisk leder. På denne måten kunne jeg sikre at observasjonen ble så nøytral som mulig. Observasjonen ble gjennomført med to ukers mellomrom, hvor den første fant sted i tidsrommet mellom kl.14.25-14.45 og den andre observasjonen mellom 14.15-14.35. Det var henholdsvis 2 og 3 ansatte tilstede under observasjonene, og henholdsvis 10 og 15 barn tilstede i alderen 0-6år. Observasjonene ble registrert i eget observasjonsskjema samt løpende protokoll.

Pedagogisk leder fikk tilsendt intervjuguide og informasjonsskriv til informantene på mail en uke i forkant av intervjuet, da noen av spørsmålene krevde forberedelse. Intervjuet ble tatt opp på båndopptaker samt tatt notat under samtalen og transkribert samme dag. Intervjuet med

pedagogisk leder dannet grunnlaget og gav nyttig bakgrunnsinformasjon som var avgjørende for gjennomføringen av prosjektet.

På bakgrunn av informasjonen jeg fikk fra pedagogisk leder om barnehagens økonomi, satte jeg opp en prosjektplan og en budsjettoversikt, der hovedmålet var å få flere grønnsaker inn i fruktmåltidet og tilberede denne på en måte som gjorde at barna fikk interesse for grønnsakene. Den første prosjektdagen handlet jeg sammen med 1 assistent og 3 barn inn alle råvarene som vi trengte. I prosjektperioden var det henholdsvis 10,11 og 9 av totalt 17 barn tilstede, med 2 assistenter og 1 pedagogisk leder tilstede. Jeg registrerte barnas utsagn og hva de spiste og mengden i et eget skjema.

3.3 Observasjon

“Om vi kan si det enkelt, kan man tenke seg at vi med observasjon studerer det folk gjør” (Dalland, 2012 s.184) I forkant av observasjonen hadde jeg utformet et observasjonsskjema som skulle fungere som en veileder i min observasjon og som støtte til å se etter det som var betydningsfullt for å få svart på problemstillingen. Altså en strukturert observasjon. De ansatte hadde noe informasjon om hvorfor jeg var der og hva jeg observerte. For å unngå unødige observasjonsforstyrrelser valgte jeg trekke meg til siden, og la personalet og barnegruppen fortsette sine gjøremål som normalt (Se vedlegg 1).

Under den første observasjonen var det totalt 10 barn tilstede i alderen 0-6år, observasjonen foregikk mellom 14.25-14.45, det var i tillegg tre kvinnelige assistenter. Jeg observerte at barna var lite eller ikke deltagende i forberedelsen av måltidet. Personalet serverte ikke grønnsaker til dette måltidet. Det ble servert 2 epler, 3 pærer og 1 banan og ca. 50 % av den oppskårede frukten ble liggende igjen. Barna spiste meste banan og eple. Det ble servert havregrynspannekaker og knekkebrød til dette måltidet, dette ble vurdert som feilkilde for videre arbeid og en ny observasjon ble avtalt. Barna fikk ikke begynne å spise frukt før de hadde spist opp knekkebrødet og pannekakene.

Under den andre observasjonen var det totalt 15 barn tilstede i alderen 0-6år og observasjonen foregikk mellom 14.15-14.35, i tillegg var det to kvinnelige assistenter og pedagogisk leder på avdelingen. Barna var lite deltagende i tilberedelsen av måltidet, men to jenter hjalp personalet med å sette frem kopper på langbordet.

Under dette måltidet ble det servert et halvt knekkebrød til hvert barn, de fikk ikke begynne å spise frukt før de hadde spist opp knekkebrødet. Under dette måltidet ble det servert 3 epler, 3 pærer og 4 bananer og ca. 1/5 eple og pære, samt litt over 1 banan igjen etter måltidet. Barna spiste mest eple og banan.

3.4 Intervju

“Om vi kan si det enkelt, kan man tenke seg at vi med observasjon studere det folk gjør, mens i intervju studerer det folk sier (de gjør)” (Dalland, 2012 s.184). I forkant av intervjuet hadde jeg utformet en intervjuguide om pedagogisk leder fikk tilsendt på mail noen dager før intervjuet, da enkelte av spørsmålene krevde forberedelse. Intervjuet ble tatt opp på båndopptaker og transkribert samme dag (Se vedlegg 2).

Spørsmålene og innholdet i intervjuet tok sikte på å avklare på hvilken måte avdelingen arbeider for å fremme gode kostholdsvaner og hvilket tilbud de tilbyr barna. Slik som det kom frem i intervjuet hadde barnehagen et større tilbud av frukt enn grønnsaker, noe som i følge pedagogisk leder skyldes barnehagens leverandør og økonomi. Grønnsaker ble hyppigere servert som tilbehør til varmmåltid enn ved fruktmåltider. Det kom frem i intervjuet at barnehagen arbeidet for å fremme et godt kosthold gjennom å arbeide etter retningslinjene til Helsedirektoratet. Som en konsekvens av denne rapporten hadde de økt antall måltider, og lengden på måltidene samtidig som de hadde begynt å servere et halvt knekkebrød til fruktmåltidet. Pedagogisk leder trakk også frem barnehagens arbeid med grønt flagg og driften av deres egen grønnsakhage som relevant for å fremme barns interesse og kunnskap om gode kostholdsvaner.

3.5 Prosjekt

I forkant av prosjektet fikk jeg en økonomisk oversikt av barnehagen på hvilke ressurser de har til rådighet i frukt og grønt måltidet. De økonomiske rammene avdeling har å forholde seg til i fruktmåltidet er 195,33 kr pr. uke, for full økonomisk oversikt se resultatkapitlet. På grunnlag av denne rammefaktoren begynte jeg planleggingen med hva som skulle handles inn og hva som skulle lages (Se vedlegg 3).

På prosjektets første dag ble en fra personalet og tre barn ble med på butikken for å handle, i frukt og grønt avdelingen snakket vi med barna om de ulike fruktene og de var aktive i handlingen.

Handleliste:

1* brokkoli
1* kålrot
1 pose gulerøtter
2* paprika
1 pose frosne jordbær
1l appelsinjuice
1 boks ekstra lett rømme
1 pose maurud dipp blanding

Dette utvalget av frukt og grønnsaker ble handlet inn på grunnlag av næringsinnholdet og de positive effektene næringsstoffene har i kroppen. Dette har jeg kommet nærmere inn på i teoridelen.

De tre barna som var med på butikken ble også med på tilberedningen av måltidet, der de skrellet og kuttet grønnsakene og lagde dippet. Under borddekkingen og tilberedelsen av måltidene hadde vi fokus på at det skulle se pent ut. Den første prosjektdagen ble det servert grønnsaker med dipp og det var til sammen 10 barn tilstede i alderen 0-6år, sammen med to assistenter og en pedagogisk leder. Det ble servert gulerøtter, brokkoli, kålrot, agurk og eple. I resultat og drøftingsdelen kommer jeg nærmere inn på hvor mye barna smakte på, men det var ingenting igjen etter måltidet. Måltidet varte også fem minutter lengre enn måltidene jeg observerte. Barna spiste mest brokkoli og gulerøtter. Det var flere som smakte på hodekålen men som ikke likte den. Det var en veldig god stemning rundt bordet, og barna sendte hverandre de ulike skålene og forklarte hverandre hva det var og hvordan det smakte. Til forskjell fra begge måltidene jeg observerte fikk barna begynne med å forsyne seg av frukten før de hadde spist opp knekkebrødet.

Dag to tilberedte jeg i samarbeid med to barn grønnsaker med dipp også dag to. Til forskjell fra dag en, lagde vi tzatziki dipp. Som på dag en la vi vekt på at borddekkingen og tilberedelsen skulle være pent å se på, vi tente blant annet lys på bordet. Det var totalt 11 barn tilsted i alderen 0-6 år, sammen med to assistenter. Selv om det ble servert flere frukt sorter i dette måltidet, var det grønnsakene som var mest populære blant de eldste barna. Det ble servert gulerøtter, brokkoli, kålrot, paprika, eple, pære og banan. Det gikk flere grønnsaker enn frukt og det var faktisk frukten som ble liggende igjen sammen med noen biter av hodekålen. Det var brokkoli, gulrot og paprika som barna spiste mest av. Det ble servert knekkebrød i tillegg til frukt og grønt, men i likhet med første dag fikk barna begynne med

grønnsakene. Det var god stemning rundt bordet og barna var flinke til å sende de ulike skålene til hverandre og forklare hva som var hva. Måltidet varte ca. fem minutter lengre enn observasjonsmåltidene.

Den siste dagen avsluttet jeg prosjektet med å lage smoothies av paprika, gulrot, jordbær og appelsinjuice. Barnegruppen var på tur denne dagen, og jeg gjorde tilberedningen av måltidet selv. Det var til sammen ni barn på avdelingen i alderen 0-6 år, sammen med to assistenter og pedagogisk leder. Sammen med smoothiesen ble det servert knekkebrød og ikke annen frukt eller grønnsaker ved siden av. Det var et barn som bare smakte på, mens resten av barnegruppen drakk ½ eller hele porsjonen de fikk. Måltidet hadde tilsvarende lengde som observasjonsmåltidene, og det var veldig god stemning rundt matbordet.

3.6 Metodekritikk

Resultat av undersøkelsen og opplegget viser at barna spiste mer frukt og grønt sammenlignet med observasjonene, likevel har jeg for få observasjoner og prosjektdager til å trekke noen konklusjoner. Samtidig ble dette gjennomført på en avdeling i en barnehage, og resultatet ville kanskje blitt helt annerledes hvis man gjennomførte dette på nasjonal skala.

Svakhetene ved observasjon som metode er at observatøren bruker sine sanser til å observere et fenomen, hvis sansene av ulike årsaker svikter, helt eller delvis mister vi verdifull data. Den fysiske og psykiske tilstanden påvirker vår observasjonsevne. Første og siste inntrykket av de vi observerer kan også påvirke nøytraliteten og dataene vi samler inn. Samtidig kan forskningseffekten påvirke de som blir observert slik at de handler annerledes enn det de vanligvis ville gjort (Løkken & Søbstad, 2006). Vi skal påvirke situasjonen så lite som mulig, men noen observasjonsforstyrrelser må man ta høyde for (Dallan, 2012).

Feilkildene ved intervju som metode er først og fremst knytte til intervjuereffekten og intervjuobjektets ønske om å fremstille seg selv, sin avdeling og barnehage i et godt lys. Det er lettere å snakke om det positive man får gjennomført, det kan også være problematisk når man kommer inn på sensitive temaer (Løkken & Søbstad, 2006). En annen feilkilde som bør nevnes er misforståelser av intervjuerens spørsmål og intervjuobjektets svar.

4. Resultat

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere hovedresultatene fra observasjonene, intervjuet, barnehagens økonomiske rammer og prosjektet som jeg gjennomførte i barnehagen. I den avsluttende delen av dette kapitlet vil jeg trekke resultatene fra de ulike observasjonene sammen og komme med en avsluttende oppsummering av dette kapitlet.

4.1 Observasjon

Under mine observasjoner så jeg at barna generelt var lite deltagende i tilberedelsen av måltidet, men at noen barn var med på å dekke bordet. Under begge måltidene ble det servert brødmat sammen med frukten. Grunnet feilkilder under første observasjon, ble det avtalt en ny observasjon og her observerte jeg at barna fikk servert et halvt knekkebrød til dette måltidet. Med tanke på dandering og servering ble frukten skåret i mindre biter og lagt i en hvit plastikk boks og satt midt på bordet. Under begge observasjonene ble det servert tre forskjellige typer frukter, eple, pære og banan, det var helt klart eple og banan som var favoritter blant barna. Barna fikk ikke forsyne seg av frukten før de hadde spist opp brødmaten sin. Begge observasjonsmåltidene varte i snitt ca. 20-25min, men de første barna gikk fra bordet allerede etter 10min. De voksne satt sjeldent ved bordet under måltidene, men de sto rundt og var tilgjengelig med å sende barna det de spurte etter.

4.2 Intervju

Hva mener du er et sunt og næringsrikt frukt og grønt måltid, og hvilket fokus har barnehagen hatt på frukt og grønt de siste årene?

- Pedagogisk leder mener at det bør være en variasjon av ulike frukter og grønnsaker, men at de siste årene etter rapporten fra Sosial og Helsedirektoratet (2005) har hatt fokus på antall måltider i barnehagen, og at frukt og grønnsaker ikke er mettende nok, slik at det nå også serveres et halvt knekkebrød eller brødskive til fruktmåltidet. Barnehagen har arbeidet med kosthold generelt både i personalgruppen, men også ved å leie inn en matergard student som har hold foredrag om hvordan barnehagen kan forbedre seg. De har hatt flere diskusjoner om

sukker i barnehagen, men kommet frem til at de ikke ønsker å være en sukkerfri barnehagen, da de mener at å forby noe kan virke mot sin hensikt senere i livet, og føre til fråtsing.

Hvor ofte serveres det frukt i barnehagen og hva slags frukt er det dere serverer?

- Avdelingen har ett fruktmåltid hver dag, og det serveres veldig mye eple, banan og pærer.

Hvor ofte serveres det grønnsaker i barnehagen, og hva slags grønnsaker er det dere serverer?

- Det varierer hvor ofte avdelingen serverer grønnsaker, men mest vanlig var ca. en gang i uken, og da i forbindelse med varmmåltidet. De har i større grad begynt å bruke hermetiske og frosne grønnsaker da dette er billigere enn ferske grønnsaker. Pedagogisk leder nevner leverandøren og for store leveranser som årsaken til at de i større grad har begynt å bruke alternativer til ferske grønnsaker. Til varmmåltidene bruker de tomat, agurk, bønner, linser og erter, og har hatt fokus på å få inn mer av mattradisjonene til østlige land.

Hvordan tilberedes og serveres frukten/grønnsakene?

- Vi bruker ikke mye tid til å tilberedelse og dandering av fruktmåltidet, men den tiden vi bruker, bruker vi for å gjøre måltidet mer appetittlig. Samt at vi kutter frukten i mindre biter, og tar av skallet til de aller minste.

Er det viktig å snakke med barn om frukt og grønnsaker, og hvordan arbeider dere med å øke barns forståelse av et godt kosthold?

- Vi har jo vært med på et språkprosjekt der vi gjennom en hel måned har hatt fokus på kosthold, og da har vi større fokus på frukt og grønnsaker enn kjøtt og kornprodukter. Siden dette handler om begrepsinnlæring, har vi ikke stort fokus på sunn og usunn mat. Vi har også en måned med tema kroppen og her kommer vi mer inn på hva som er sunn mat og hva som er usunn mat, og hvorfor kroppen trenger forskjellige næringsstoffer, og hva som kan skje hvis kroppen ikke får næringsstoffene. Selvfølgelig veldig forenklet, gjennom lek, sang, høytlesning, forming og samlingsstunder.

Barnehagen har hatt flere diskusjoner i forhold til å skulle bli sukker fri barnehage, dette hadde de prøvd ut, men valgte å gå tilbake til å åpne for kaker og andre godsaker ved bursdagsfeiring. Pedagogisk leder begrunnet dette med at det vil ha motsatt virkning å forby sukker, for når barna kommer i den alderen at de begynner å bestemme kostholdet selv, kan fravær av sukker i barneårene føre til ukontrollert fråtsing i ungdomsårene. Pedagogisk leder mente at de voksne i barnehagen var viktige rollemodeller i arbeidet med å lære barn å kose seg med god mat og ikke fråtsing.

Barnehagen har blant annet en grønsakshage der barna har en aktiv rolle i såingen av frø, planting, stell av planter og innhøstingen som tilberedes og serveres til foreldrene. Samtidig hadde avdelingen startet opp et nytt prosjekt der de skulle ha fokus på å bruke naturen og de ressursene den tilbød, ved å plukke sopp og bær og lage saft, syltetøy og andre ting. Hun så på arbeidet med grønt flagg og kompost som en del av barns helhetlige forståelse av naturens gang.

4.3 Prosjekt

Gjennom de tre prosjektdagene så jeg at barna hadde stor interesse for tilberedelse av frukt og grønnsaker, og at de som var med på tilberedelsen hadde en sentral rolle under måltidet i form av å forklare de andre barna hva som var hva. Selv om det var flere barn som uttrykte at de ikke hadde smakt enkelte av grønnsaker tidligere, fikk de motivasjonen de trengte for å tørre å smake på nye grønnsaker gjennom de andre barna. Barna likte den nye danderingen av måltidet, samtidig som flere av barna uttrykte at det var stas å dyppe grønnsaker i rømmedipp. Selv om det ble servert frukt til begge måltidene, var det helt klart grønnsaker barna spiste mest av. Under disse måltidene satt de ansatte rundt bordet sammen med barna, og dette gav en fin atmosfære der personalet og barna var i samtale. I forhold til observasjonsmåltidene varte prosjektmåltidene i snitt 5min lengre, og det var færre barn som gikk fra bordet før de andre var ferdige med å spise.

Under har jeg valgt å fremstille datamaterialet i diagrammer som viser hvor mange barn som smakte på ulike frukter gjennom prosjektdagene. Under hvert diagram finner du en forklaring på hvordan diagrammet skal leses for å unngå misforståelser og feiltolkning av datamaterialet.

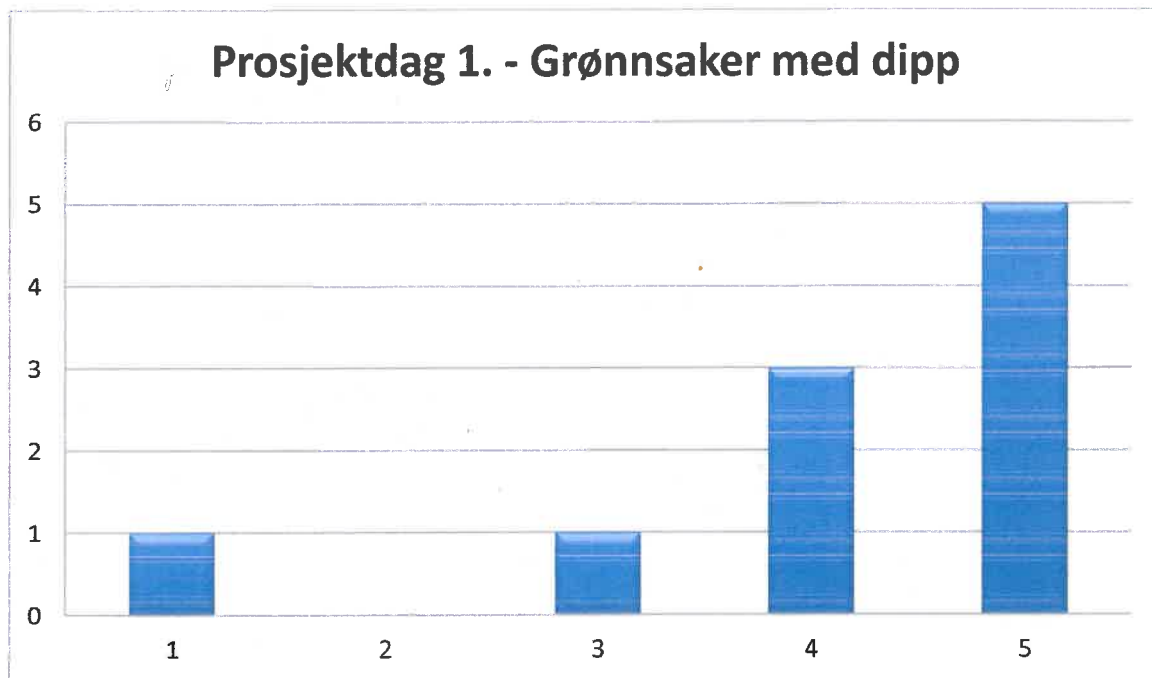


Diagram 1. viser i X-aksen viser hvor mange frukter barna smakte på og Y-aksen viser antall barn. Det vil si at den første søylen illustrerer at et barn smakte på en type frukt. Søyلة to viser at det var null barn som smakte på to typer frukt. Søyلة tre viser at det er et barn som smaker på en type frukt, søyلة fire viser at det var tre barn som smakte på fire typer frukt, og søyلة fem viser at det var fem barn som smakte på fem forskjellige typer frukter.

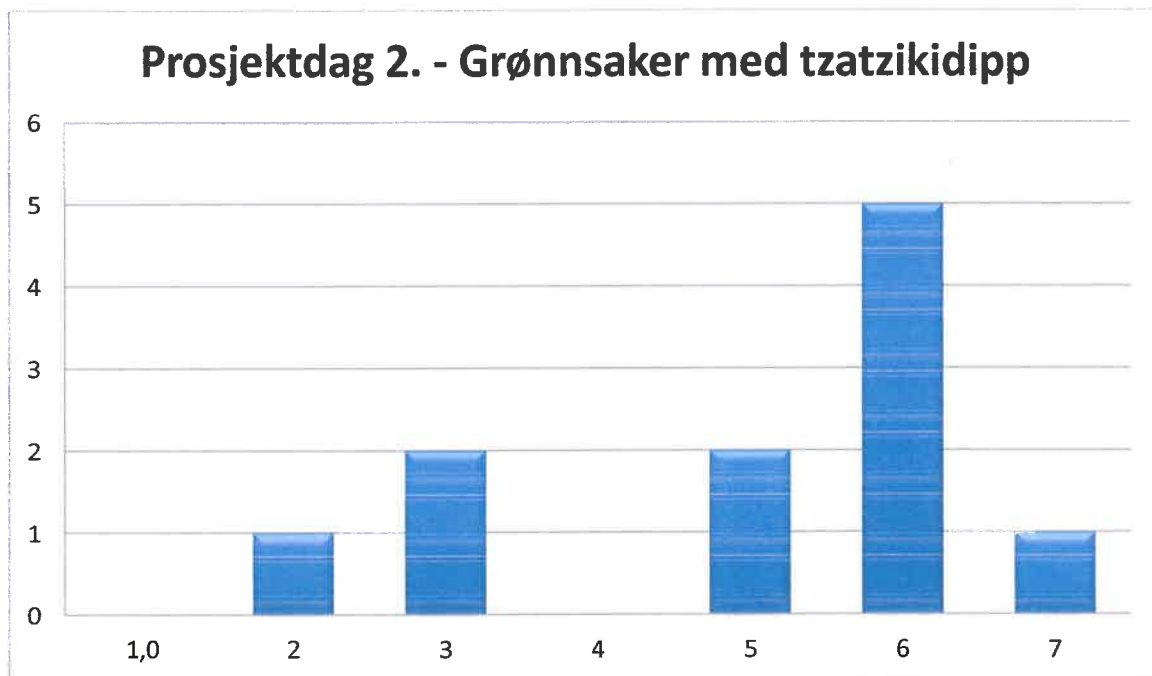


Diagram 2. viser i X-aksen viser hvor mange frukter barna smakte på og Y-aksen viser antall barn. Det vil si at søyلة en viser at null barn smakte på en frukt. Søyلة to viser at ett barn smakte på en frukt. Søyلة tre viser at to barn smakte på tre frukter, søyلة fire viser at det var null barn som smakte på fire frukter, søyلة fem viser at det var to barn som smakte på fem frukter, søyلة seks viser at det var fem barn som smakte på seks frukter og søyلة syv viser at det var et barn som smakte på syv frukter.

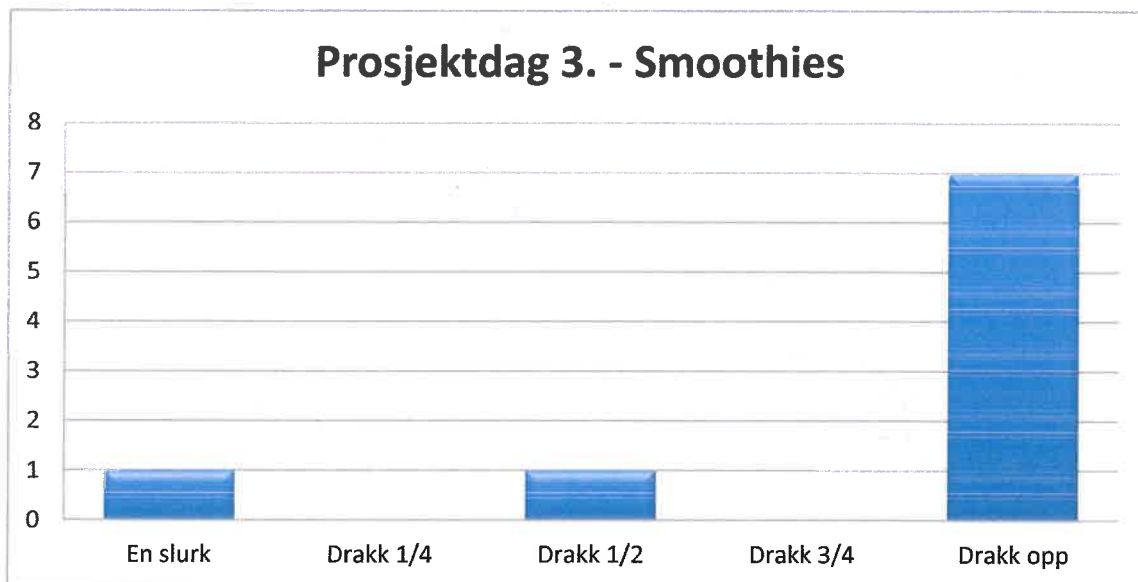


Diagram 3. Viser på X-aksen hvor mye de drakk mens Y-aksen viser antall barn. Det vil si at søyle en viser at det var et barn som tok en slurk, og søyle to viser at det var null barn som drakk 1/4, mens søyle tre viser at ett barn drakk 1/5 og søyle fem viser at syv barn drakk opp.

4.4 Økonomi

En viktig forutsetning og rammefaktor for barnehagen og prosjektets muligheter for å gi barn et variert sunt, og næringsrik frukt og grønt måltid, koker ned til barnehagens økonomi. I en forenklet oversikt jeg fikk fra styrer i barnehagen, er ca. 250 kr av det totale mnd. beløpet foreldrene betaler inn, satt av til matpenger. Barnehagen bruker totalt ca. 1000 kr på frukt og grønnsaker pr uke. Det er totalt 87 barn i barnehagen.

1000 kr: 87 barn = 11,49 kr pr. barn pr. uke.

Med totalt 17 barn på avdelingen blir avdelingens frukt og grønt budsjett pr. uke

17 barn * 11,49 kr = 195,33 kr

Hver avdeling har i tillegg ca. 100 kr pr. uke til fri disposisjon, hvis avdelingen velger å bruke disse pengene på frukt og grønt har de totalt 295,33 kr pr. uke.

4.5 Oppsummering

For å komme med en oppsummering på de viktigste resultatene av undersøkelsen min, viser disse at barnehagen har lite variasjon i frukt og grønt tilbudet i barnehagen. Pedagogisk leder gir leverandøren og barnehagens økonomi mye av skylden for at de har lite grønnsaker i barnehagen. Da prosjektet tok utgangspunkt i barnehagens rammefaktorer, kan man sette spørsmålstegn ved om det virkelig er økonomien og leverandøren som er utfordringen, eller om det er personalet som har innarbeidet seg i rutiner de ikke kommer seg ut av. Det tilbudet barnehagen serverer barna er i hovedsak frukter som er fattige på vitaminer og mineraler, med unntak av banan. Grønnsaker er mer sjeldent og serveres i hovedsak til varmmåltidene. Barna er lite deltagende i tilbedelsen av måltidene, noe både observasjonene og intervjuet viste. Likevel jobber barnehagen med å gi barn kunnskap og forståelse for ulike prosesser ved å jobbe med kosthold på mange ulike måter, og i et bredt spekter. Personalet spiller en viktig rolle i måltidsituasjoner, både for å skape en rolig og hyggelig atmosfære men også som rollemodeller og gode forbilder for barna.

5. Drøfting

I denne delen av oppgaven vil jeg diskutere de resultatene undersøkelsen min har gitt meg. Da resultatene av undersøkelsen min kan deles opp i underavsnitt som variasjon, voksenrollen, økonomi, rutiner og prosjektet, velger jeg å bruke disse underavsnittene også i drøftingsdelen.

5.1 Variasjon

I intervjuet med pedagogisk leder fikk jeg en del bakgrunnsinformasjon om barnehagens frukt og grønt tilbud gjennom barnehageåret. Selv om hun påpeker at variasjon er svært viktig for å sikre barna et godt kosthold og sikre at de får dekke sitt behov for ulike næringsstoffer, er ikke tilbudet preget av stor variasjon. Noe av fruktene barnehagen serverer varierer ut i fra årstiden, da de oftere hadde vannmelon og plommer på sommeren. Likevel er tilbudet av grønnsaker hovedsakelig forbeholdt varmmåltider som barnehagen serverer en gang i uken eller sjeldnere.

I følge pedagogisk leder var det vanlig at denne avdelingen serverte tre ulike typer frukter til fruktmåltidet, og dette stemmer også overens med mine observasjoner. Tilbudet besto av eple, pære og banan. Pedagogisk leder mener at økonomi og store leveranser er deres største hinder i å tilby større variasjon, men som jeg skal komme nærmere inn på kan det skyldes andre årsaker.

Variasjon er viktig av flere årsaker, det hjelper ikke å spise sunne råvarer, hvis man ikke har en variasjon i de næringsstoffene man putter i kroppen. Variasjon av frukt og grønnsaker gir oss over lengre tid de næringsstoffene og mineralene kroppen trenger i ulike kroppslige og kjemiske prosesser. Grunnen til at disse næringsstoffene er så viktige er nettopp fordi kroppen ikke kan produsere de selv, vi er dermed helt avhengig av å få de tilført gjennom maten (Frølich, 2009). Samtidig er vitaminer og mineraler sentrale i styringen av ulike kroppslige kjemiske prosesser. Et eksempel på hvordan maten påvirker kroppens kjemiske prosesser er sukkerets og glukosens påvirkning på blodsukkeret, og blodsukkerets betydning på yteevnen i fysiske aktiviteter og konsentrasjonsevnen i læringssituasjoner (www.nrk.no). Dagens helse anbefalinger sier at vi bør spise 2 enheter frukt og 3 enheter grønnsaker for å dekke vårt behov for ulike vitaminer og mineraler. Dette bør tilsvare 500gr i vekt, og anbefalingene er de samme for barn og voksne (Ingul, 2013).

Det er svært viktig for barn i vekst og utvikling at de får dekket sitt behov for energi, men også behovet for vitaminer og mineraler. Barn er i en periode med stor vekst og utvikling, og kroppen trenger et stort inntak av energi, samt vitaminer og mineraler for å utvikle seg normalt (Ingul, 2013).

Gjennom ulike studier kan det se ut som at våre matvaner dannes tidlig i barneårene, og at de fleste voksne har samme kosthold som de hadde som barn. Denne kunnskapen viser hvor viktig det er at barn får gode og positive opplevelser med mat og kunnskap om et godt kosthold i tidlig alder. Et sunt kosthold med variasjon i næringsstoffer virker forebyggende mot flere livsstilsykdommer og flere former for kreft. Likeså vil et sunt kosthold ha positive effekter på konsentrasjonen, humøret, yteevnen og gi barn nok energi til lek og læring gjennom sosial samhandling med barn og voksne (Ingul, 2013).

Variasjon av frukt og grønnsaker i tidlig alder vil også være med på å utvikle barns smakssans, og toleransen for nye konsistenser. Smakssansen utvikler seg gjennom flere stadier og barn er mer mottakelig for nye smaker og matvarer i perioder av barndommen. Kunnskapen om barns utvikling av smakssansen kan være til hjelp for personalet når de skal introdusere nye smaker og matvarer. Samtidig tenker jeg i trå med eksponeringseffekten at barn bør få tilbud om matvarer de tidligere har sagt nei til, gjentatte ganger (Dr. Harris).

Kunnskap om barns smaksutvikling, og barns behov for variasjon i kostholdet kan hjelpe personalet i arbeidet med å tilrettelegge for et variert frukt og grønt måltid i barnehagen.

5.2 Voksenrollen

Voksenrollen har stor betydning i måltidsituasjoner, Pape snakker blant annet om hverdagssituasjoner som viktige læringsarenaer, og at de voksne blir verdiformidlere ovenfor barna i disse situasjonene (Pape, 2000). Måltidsituasjoner er slike hverdagslige situasjoner hvor de voksne fremgår som rollemodeller både i forhold til hvordan man oppfører seg under et måltid, men også de voksnes holdninger til ulike matvarer kan påvirke barnegruppen i positiv eller negativ retning (Pape, 2005). Barn vil ta etter de voksnes holdninger og adferd, og det er derfor viktig med trygge voksne som kan være gode forbilder i måltidsituasjonene (Porsman & Pulun, 2005).

I denne sammenheng syntes jeg det var veldig interessant å høre pedagogisk leders tanker om hvilke konsekvenser det kan ha på lang sikt å forby for eksempel sukker. Ikke at jeg skal komme nærmere inn på sukkerfrie barnehager og den diskusjonen rundt det. Likevel ønsker jeg å trekke frem det pedagogisk leder sa på dette området da det sier mye om viktigheten av gode voksne rollemodeller. Pedagogisk leder mente at ved å forby barn for eksempel sukker, var hun redd at konsekvensene av dette var ukontrollert fråtsing i ungdomsårene, når de har større ansvar og påvirkning på sitt eget kostholdet. Videre sa hun at de voksne må være gode forbilder i slike kostestunder, ved å lære barn selv kontroll. På denne måten kan barn også få et sunt forhold til godsaker, da et sunt og godt kosthold handler om balanse. For å sette dette opp mot den nyeste forskningen gjort på området, viser dette at sukker i seg selv ikke er farlig, nettopp fordi belønningssystemet i hjernen er intakt og barnet vil justere kaloriinntaket etter mengden sukker som spises. Det barnehagene bør være mer oppmerksom på er blandinger som inneholder 50-50 sukker og fett, da dette slår ut belønningssystemet i hjernen, og det vil derfor være vanskelig for barn å slutte å spise (www.nrk.no). Det er dermed viktig at personalgruppen og barnehagen som helhet har reflekterte holdninger omkring tema kosthold, samtidig som de må nyttiggjøre seg av dagens kunnskaper for på best mulig måte gi barna gode forutsetninger for å utvikle sunne og gode holdninger til mat (Kunnskapsdepartementet, 2011).

En annen ting pedagogisk leder trakk fram i sitt intervju var på hvilke måter avdelingen arbeidet med kosthold på. Der hun påpekte at det å gi barn kunnskap om kosthold er mye mer enn bare å servere sunn mat i barnehagen. For avdelingen og personalet handlet det like mye om å gjøre barna interesserte i ulike prosesser i naturen, og å benytte seg av det som finnes i naturen. De hadde i større grad benyttet seg av ulike bærslag i skogen og laget syltetøy, saft og gele av. De hadde også tatt med barn på sopptur, og hadde et ønske om å utvide prosjektet og ta i bruk flere ressurser i naturen. Barnehagen hadde en egen grønsakshage hvor barna hadde en aktiv rolle i å så frø, plante, stelle og høste inn grønsaker. Etter innhøstningen, lagde de grønsakssuppe som de serverte til foreldrene. Pedagogisk leder hadde gode erfaringer med begge prosjektene, og at barna har stor interesse for prosesser i naturen. Dette er metoder de bruker for å skape interesse, men også overfører kunnskap om vekster i naturen og hvordan vi kan bruke dem. Hvis man ser på disse prosjektene i et teoretisk perspektiv kan slike prosjekter både gi barn kunnskap om ernæring og kosthold, men også være med på å skape matglede og interesse for nye matvarer (Hansen, 2003) (Porsman & Paulun, 2005).

Porsman og Paulun (2005) peker på at barn lærer gjennom det vi voksne gjør, dermed må de voksne i barnehagen være bevisst sine påvirkningsevner på barnegruppen med tanke på å være gode forbilder. De voksne må formidle trygghet og legge til rette for et sosialt og hyggelig måltid hvor barn og voksne samhandler. De voksne må være forsiktig med å tvinge barna til å spise opp, da dette kan gi barn dårlige assosiasjoner med mat og måltid. En god atmosfære rundt bordet gir en fellesskapsfølelse i barnegruppen (Thorkildsen & Tveit, 1999). På denne måten får måltidet flere funksjoner enn bare å «mate barna» men det handler i like stor grad om å være en del av et felleskap.

5.3 Økonomi

Økonomi er en av de rammefaktorene av praktisk art som er av størst betydning når vi diskuterer hvordan barnehagen kan legge til rette for et sunt og næringsrik frukt og grønt måltid i barnehagen (Gunnestad, 2008). De økonomiske rammene er satt, og ikke så mye å gjøre noe med. Likevel kan man stille seg spørrende til hvorfor frukt og grønt budsjettet er på kun 11,49 kr pr. barn pr. uke? Fokuset på et bedre og sunnere kosthold har virkelig slått rot i dagens samfunn, men hvilke forutsetninger har barnehager til å gjennomføre dette i praksis hvis budsjettet ikke strekker til? Dette vil som tidligere nevnt kreve god planlegging, men slik som jeg også har vist gjennom denne oppgaven, så er det mulig å tilrettelegge for større variasjon i frukt og grønt tilbudet.

Selv om pedagogisk leder sier i sitt intervju, at det er grunnet store leveranser at barnehagen har lite variasjon av frukt og grønnsaker, tenker jeg at dette ikke er noe unnskyldning. Derimot er det mulig å skape større variasjon, ved å variere innholdet i bestillingene fra mnd. til mnd. Teknisk sett vil det være ubetydelig om barnehagen bestiller frukt eller grønnsaker, de vil motta samme kvantitet på leveransen. Dette betyr at barnehagen har rom for å få inn flere grønnsaker i frukt og grønt måltidet, ved å gjøre enkle endringer i bestillingene sine. På bakgrunn av denne informasjonen blir det derfor vesentlig å se på andre mulige årsaker til det manglende variasjonstilbudet.

5.4 Rutiner

Avdelingens og personalets rutiner var egentlig ikke noe jeg hadde forventet skulle bli et resultat av undersøkelsen min. Derimot har dette blitt et veldig sentralt resultat, da vi gjennom oppgaven har sett at barnehagens økonomi og holdninger ikke er årsaken til det manglende variasjonstilbudet av frukt og grønt. Dermed kan jeg begynne å drøfte om dette handler om godt innarbeidede rutiner som sitter i ryggmargen på personalet. Rutiner skal i hovedsak fungere som en trygghet for barn i oppstartsperioden, og i følge rammeplanen ikke være så fastlåste at det ikke er rom for spontanitet og endringer (Rammeplanen, 2011). Det er styrer og pedagogisk leder som har det overordnede ansvaret for planlegging, gjennomføring og evaluering. Retningslinjene gitt fra sosial- og helsedirektoratet (2007) om mat og måltider i barnehagen er gjeldene, men blir på mange måter veldig generell og gir stor handlingsfrihet. Dermed kan det være vanskelig for en avdeling å tenke nye tanker, og komme med nye handlingsplaner som fører til endring av dagens rutiner.

Kommunale barnehager har et stramt budsjett og med 295,33 kr (eller 195,33 kr) pr. uke i frukt og grønt budsjett krever dette en god planlegging fra styrer og pedagogisk leders side. Likevel må jeg se på barnehagens rutiner og vaner som en mulig konsekvens, da det prosjektet mitt viste at barnehagen har større rom for variasjon innen sine økonomiske forutsetninger. Pedagogisk leder valgt også å trekke frem at personalet hadde jobbet mye med kosthold, og at de hadde blant annet leid inn en masterstudent som viste personalet enkle måter å forbedre seg på. Gjennom dette kan vi også si at mangelen på kunnskap hos personalgruppen heller ikke er direkte årsak til det manglende tilbudet. Det er derfor mulig at personalet, pedagogisk leder og styrer har kommet inn i en rutine og vane som er godt innarbeidet over flere år, og derfor gjør det vanskelig eller utfordrende å omstille seg eller endre rutiner.

Både Gunnestad (2008) og Skogen (2013) snakker om at barnehagen som organisasjon skal utforme organisasjonsmål som videre nedfelles i årsplanen. Ved å formulere skriftlige mål i samarbeid med personalgruppen danner man ett felles ståsted og felles mål for hele personalet. Likeså kan slike drøftingsrundet i personalgruppen også være med på å kartlegge personalets interesser og kompetanse. Ved å ha organisasjonens forutsetninger klart i minnet kan det være lettere å se organisasjonens urealiserte muligheter og dermed endre rutiner slik at man utnytter av de ressursene som finnes i personalets, de økonomiske og barnehagens andre forutsetninger bedre enn tidligere. Poenget med å trekke frem dette er å vise viktigheten

av at personalet ikke går i gamle rutiner uten å stille kritiske spørsmål som fører til utvikling og bedre bruk av de gitte ressursene som finnes på deres avdeling. Rutiner skal fungere som en struktur i hverdagen, og ikke legge begrensninger i det pedagogiske arbeidet. Derfor vil også god planlegging, og evaluering av nyinnsatte rutiner være på sin plass.

5.5 Prosjekt

Tiltaket som dette prosjektet var for både å øke barns interesse for men også øke mengden frukt og da spesielt grønnsaker de spiste, viste seg å være svært vellykket på flere måter. For det første så økte barns inntak og interesse for grønnsaker, samtidig som det økte lengden på måltidet. En av de tingene som kom frem under prosjektperioden og som var svært uventet resultat, var på hvilke måte barnas status endret seg i barnegruppen, dersom de hadde vært med på forberedelsen av måltidet eller ikke. De barna som var delaktige i tilberedelsen ble viktig informanter til de andre barna, både med tanke på å fortelle de andre hva som var hva, men også hva det smakte som, lignet på, og om de selv likte det eller ikke. På denne måte fikk de også en annen sentral rolle i måltidsituasjonen, nemlig rollen som motivatorer. De barna som var med på forberedelsen av måltidet hadde smakt de forskjellige fruktene og grønnsakene tidligere, og kunne derfor motivere de barna som var usikre på de nye råvarene til å tørre å smake.

*“Vettdu, den grønne her sjer ut som en liten træ,
æ har aldri smaka sånn før men æ tru æ like d”*

Kunnskapen om barn og barns smakutvikling blir dermed nyttig informasjon, og kan brukes av personalet på ulike måter for å motivere barnegruppen til å smake på nye råvarer (Langholm & Tuset, 2013). Dette prosjektet viser blant annet hvilken påvirkningskraft barn har på hverandre, men like viktig er de oppmuntrende ordene fra en støttende voksen, som står i situasjonen og kan være med å motivere barnegruppen. Voksenrollen i måltidsituasjoner blir derfor svært viktig, og hvilke signaler vi sender kan påvirke barnegruppen positivt eller negativt (Porsman & Paulun, 2005).

Før prosjektperioden hadde jeg gjort meg noen tanker om hvordan jeg på best mulig måte kunne stimulere barns appetitt for grønnsaker. Da jeg tenkte på forhånd at det ville være mer utfordrende å få barn til å spise grønnsaker enn frukt, ble presentasjonen og voksenrollen svært viktige komponenter for å støtte barnegruppen under måltidene.

Selv om det var flere i barnegruppen som ikke hadde smakt på alle råvarene tidligere, var de fleste barna svært positive til de nye grønnsakene.

“Yes! Vi ska ha sånn brokkoli med dipp i dag å!”

Dette viser oss at både kunnskap om kosthold og nærings sammensetninger er viktig kunnskap for alle som jobber med barn og unge. Kunnskap om kosthold, barns utvikling og barns behov for ulike næringsstoffer, sammen med planlegging og bedre organisering av barnehagens rammefaktorer vil gi barnehagen større mulighet til å tilby barn et sunnere, mer variert kosthold som dekker behovet ulike næringsstoffer.

6 Konklusjon og avslutning - Hvordan kan barnehagen legge til rette for et variert, sunt og næringsrikt frukt og grønt måltid i barnehagen?

Slik som jeg har kommet inn på gjennom hele denne oppgaven, er det flere faktorer som spiller inn for at barnehagen skal kunne tilby større variasjon av sunnere frukter og grønnsaker. Barnehagens økonomi hadde kanskje ikke den betydningen jeg i utgangspunktet hadde tenkt. Da den har rom for å tilby større variasjon av frukt og grønnsaker, derimot så har jeg sett på at det kreves bedre planlegging i frukt og grønt tilbudet fra styrer og pedagogisk leders side for å kunne utnytte seg bedre av de økonomiske ressursene barnehagen faktisk har. Økonomi spiller likevel en rolle, og er ikke til å føye under bordet helt enda, med et stramt budsjett som jo kommunale barnehager har, kan det være avgjørende for denne barnehagen å gå over sine rutiner ved planleggingen av frukt og grønt måltidet og rutinene ved bestilling. Likeså ønsker jeg å påpeke at barnehagen ved hjelp av å benytte seg av flere grønnsaker i dette måltidet vil øke det ernæringsmessige innholdet og barna vil på denne måten få tilbud om flere viktige vitaminer og mineraler som kroppen er helt avhengig av. Ved å åpne for flere grønnsaker i dette måltidet vil de sikre seg at de får større variasjon og flere næringsstoffer inn i sitt daglige frukt og grønt tilbud.

Her kan man stille seg selv spørsmål om det virkelig er økonomi og leverandør som er utfordringene til avdelingen, eller om det godt innarbeidede rutiner som er vanskelig å vende. Anbefalingene om 5 om dagen, handler nettopp om at vi bør få i oss 2 frukter og 3 grønnsaker, og dette er noe barnehagene bør etterstrebe og oppfylle. Pedagogisk leder sa i sitt intervju at grunnen til dårlig variasjon av utvalget frukter og grønnsaker skyltes leverandøren og for store leveranser. For å kommentere dette litt nærmere, siden det i følge barnehagen er deres største utfordring. Vil jeg starte med å si at barnehagen har rom for å øke variasjonene i sitt frukt og grønt tilbud, ved å gjøre enkle endringer i bestillingene sine til leverandøren. Barnehagen vil motta samme kvantitet på leveransene enten de bestiller frukt eller grønnsaker, og ved å bruke flere grønnsaker i frukt og grønt måltidet vil de øke variasjonene av ulike næringsstoffer. Dette er et enkelt tiltak som ikke krever mye av pedagogisk leder eller personalet. Likeså kan de skape større variasjon ved å varierer hele frukt og grønt måltidet fra mnd. til mnd. og etter årstidene. Dette krever at de bruker et planleggingsmøtet på å sette opp en årsplan som viser hvilke frukter og grønnsaker barnehagen skal tilby barn de ulike månedene.

Gjennom intervjuet, observasjonene og prosjektet, ser jeg at barnehagen har ressurser til å legge til rette for et sunt og mer variert tilbud enn det de har i dag. Slik som jeg har vært inne på tidligere er det viktig at barna får et variert tilbud i tidlig alder, både for å utvikle sine smakspreferanser, men også fordi grunnlaget for gode kostholdvaner legges i tidlig alder. Her har barnehagen og personalet et større ansvar og en større påvirkningskraft enn de hadde tidligere, nettopp fordi barn starter tidligere i barnehagen, og de har lengre dager enn tidligere.

Referanseliste

- Algotson, S. & öström, Å. (2013). *Sansenes spiskammer*. Pedagogisk forum
- Andersen, L. F., Øverby, N. & Lillegaard, I. T. L. (20. mai 2004) *Hvor mye frukt og grønt spiser norske barn og ungdommer?* (Nr. 10 – 20. mai 2004 Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124:1396 – 8). I Haug, C. (red.). (2004). I Tidsskrift for den norske legeforening. Lastet ned (19.02.14 kl10.45) fra: <http://tidsskriftet.no/article/1019864>
- Apotek1. Om Apotek1. Lastet ned (18.03.14 kl.14.15) fra: www.apotek1.no
- Baastad, U. (2006). *Matvaner og matkunnskaper i barnehager og skolefritidsordninger*. Oslo: HiO-rapport 2006 nr. 26
- Bamagruppen. Om Bama. Lastet ned (18.03.14 kl.14.15) fra: www.bama.no
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Det kongelige Helsedirektoratet (2002/03). St.mld.nr.16. *Resept for et sunnere norge – Folkehelepolitikk*. Lastet ned (22.02.14 kl10.20) fra: <http://www.regjeringen.no/Rpub/STM/20022003/016/PDFS/STM200220030016000DDDPDFS.pdf>
- Dr. Harris, G. *Development of taste and food preferences in children*. Lastet ned (21.03.14 kl.15.20) fra: http://www.oslo-universitetssykehus.no/SiteCollectionDocuments/Om%20oss/Avdelinger/Kvinne-%20og%20barnekliviken/Spisevansker/G_Harris%20taste.pdf
- Frølich, W. (2009). *Matens ernæringsmessige kvalitet* (s. 60-75). I Holte, A. & Wilhelmsen, B. U. (red). (2009). *Mat og helse i skolen*. Bergen: Fagbokforlaget
- Gunnestad, A. (2008). *Didaktikk for førskolelærere*. Oslo: Universitetsforlaget
- Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005-2009). Lastet ned (15.01.14 kl.14.22) fra: http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf
- Hansen, P. V. (2003). *Barn, helse, miljø. Sunnhet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Hernes, S. & Harman, B. (2000). *Mat – Kultur - Helse – Ressursbok for lærere*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ingul, C. B. (2013). *Måltider og kosthold for barn i barnehagealder* (s. 274-293). I Sandeseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (red). (2013). *Kroppslighet i barnehagen*. Oslo: Gyldendal akademiske
- Kunnskapsdepartementet (1996). *Rammeplan for barnehagen* (1996). Oslo
- Kunnskapsdepartementet (2011) *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver* (2011). Oslo
- Langholm, G. & Tuset, H, E. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2006). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget
- Nrk. Om Nrk. Lastet ned (13.04.14 kl.12.10) Fra <http://tv.nrk.no/program/dmpv73010214/fett-versus-sukker>

Pape, K. (2005). *Se hva jeg kan`a! Barnehagen som læringsarena*. Oslo: Kommuneforlaget

Pape, K. (2000). *Æ trur dem søv*. Oslo: Kommuneforlaget

Porsman, C. & Paulun, F. (2005). *Mat for barnet ditt*. Oslo: Yrkeslitteratur AS

Skogen, E. (2013). Ledelse i barnehagen. I Skogen, E. (red). *Å være leder i barnehagen (23-55)*. Bergen: Fagbokforlaget

Sosial- og helsedirektoratet(2007/08). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Lastet ned (22.02.14 kl.08.16) fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

Sosial- og helsedirektoratet (2005). *Småbarnskost*. Lastet ned (22.02.14 kl. 08.34) fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kosthold-blant-2-aringer-2005/Publikasjoner/kosthold-blant-2-aringer-2005.pdf>

Sosial- og helsedirektoratet (2000). *Ungkost*. Lastet ned (22.02.14 kl. 09.05) fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge/Publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge.pdf>

Thorkildsen, B. & Tveit, G. (1999). *Forebyggende helsearbeid i barnehage og skole* (Bokmål). Oslo: Universitetsforlaget

Wilhelmsen, B. U. & Holte, A. (red). (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget

Vedlegg 1 – Intervjuguide

Bakgrunn:

- Hva er din alder, utdanning, hvor lenge - og hvilken stilling har du i denne barnehagen?

Frukt og grønt måltider i barnehagen:

- Hva mener du er et sunt og næringsrikt frukt- og grønt måltid?

- Hvilket fokus har barnehagen hatt på frukt og grønt i barnehagen de siste årene?

- Hvilke økonomiske rammefaktorer har barnehagen rundt frukt og grønt måltidet? Og i hvor stor grad preger dette frukt og grønt tilbudet i barnehagen?

- Hvor ofte serveres det frukt i barnehagen?

Hva slags frukt?

- Hvor ofte serveres det grønnsaker i barnehagen?

Hva slags grønnsaker?

(evt. hvorfor serveres det mindre grønnsaker enn frukt?)

Hvorfor dette utvalget?

Hvordan tilberedes og serveres frukten/grønnsakene?

- Er det viktig å snakke med barn om frukt og grønnsaker, og hvordan arbeider dere med å øke barns forståelse av et godt kosthold?

- Er barngruppen delaktig i tilberedelsen av fruktmåltidet, og på hvilken måte får barna medvirke når det skal bestilles opp/ handles inn frukt og grønt?

- I hvilken grad er barnehagen kjent med undersøkelsen som ble gjennomført av sosial og helsedirektoratet i 2005 (Mat i barnehagen), og i hvilken grad arbeider barnehagen for å etterkomme de retningslinjene som blir gitt i “retningslinjer for mat og måltider i barnehagen”
Har dette vært et tema i personalgruppen?

Har dette vært et tema i samarbeidet med foreldrene?

- På hvilken måte er fruktmåltidet en del av det pedagogiske innholdet i barnehagen?

Vedlegg 2 – Observasjonsskjema

Sted:

Hva skal observeres:

Tid:

Rom for observasjon:

Egen posisjon:

Observasjonsbeskrivelse:

Observasjonsforstyrrelser:

Observasjonsskjema av fruktmåltid

Antall barn:

Antall voksne:

Forberedelse:

Er barna med i prosessen med å tilberede fruktmåltidet:

- Hva serveres:

Frukt	Grønnsaker

Hvordan tilberedes måltidet:

Hvordan anrettes måltidet:

Gjennomføring:

Lengde på måltidet:

Får barna gå fra når de er ferdig eller må de sitte ved bordet til alle er ferdig:

Organisering av måltidet:

Spiser de voksne sammen med barna:

Serveres det bare frukt eller brødmat i tillegg:

Blir det noe igjen av frukten:

Vedlegg 3 – Prosjektbeskrivelse

Prosjektdag 1. Grønnsaker med dipp

Antall barn: 10

Annet: 1 boks ekstra lett rømme, 1 pose Maruud dipp

Frukt	Grønnsaker
Eple *1	Gulerøtter *4
	1/5 hodekål
	1/5 brokkoli
	1/5 agurk

Anretning: Grønnsakene ble skåret i lange tynne skiver, og ble stilt opp i små krus. Hver grønnsak fikk sitt eget krus og de ble plassert på en rekke på bordet. Dippen sto på hver sin ende av bordet.

Prosjektdag 2. Grønnsaker med tzatziki dipp

Antall barn: 11

Annet: 1 boks ekstra lett rømme, agurk, salt, peper og olje

Frukt	Grønnsaker
Eple*1	Gullerøtter *4
Pære*1	1/5 hodekål
Banan*2	1/5 bokkoli
	1 paprika

Anretning: Grønnsakene ble skåret i lange tynne skiver, og ble stilt opp i små krus. Hver grønnsak fikk sitt eget krus og de ble plassert på en rekke på bordet. Dippen sto på hver sin ende av bordet.

Prosjektdag 3. Smoothie

Antall barn: 9

Oppskrift

9dl appelsin juice

1,5 paprika

3 gulerøtter

1 pose frosne jordbær

Skrell gulerøttene og rensk paprikaene. Skjær alt i biter. Ha appelsinjuicen i smoothiemaskin/blender først - deretter gulrot, jordbær, paprika og isbiter. Kjør blandingen til du får en glatt smoothie. Serveres med en gang.