

Bacheloroppgave

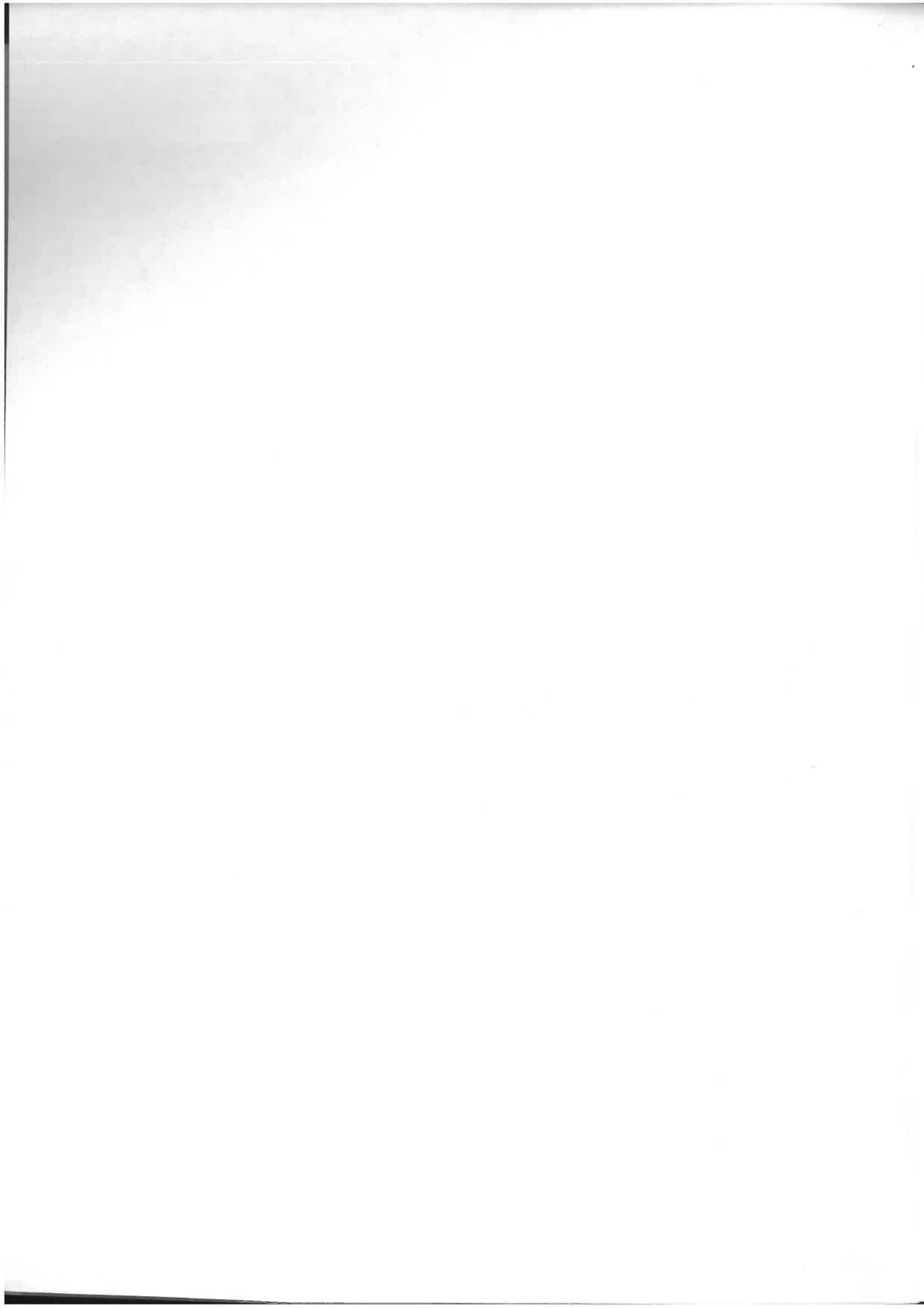
Kosthold i barnehagen

”På hvilke måter tilrettelegger Idrettsbarnehager AS
for et sunt og variert kosthold for barn?”



Maria Einersen
24.04.2014
Dronning Mauds
Minne Høgskole

Emnenavn: BAC-HO02
Kandidatnr: 219



Innholdsfortegnelse

1: INNLEDNING	2
2: TEORI	3
<u>2:1 Idrettsbarnehage – hva er det?</u>	3
<u>2:2 Barnehagens rolle i det moderne samfunnet</u>	4
<u>2:3 Kosthold, ernæring og næringsinnhold</u>	5
<u>2.4 Næringsstoffene og deres betydning</u>	5
<u>2.4.1 Karbohydrater</u>	6
<u>2.4.2 Fett</u>	6
<u>2.4.3 Proteiner</u>	6
<u>2.5 Frukt og grønt</u>	6
<u>2.6 Rammeplanen og retningslinjer for mat og måltider i barnehagen</u>	7
<u>2.7 Sukkerbevisste</u>	8
<u>2.8 Foreldrenes rolle</u>	8
<u>2.9 Barns medvirkning</u>	9
3: METODE	9
<u>3:1 Valg av metode</u>	9
<u>3:2 Intervju som metode</u>	10
<u>3:3 Valg av informanter</u>	11
<u>3:4 Framgangsmåte</u>	11
<u>3:5 Bearbeiding av data</u>	12
<u>3:6 Metodekritikk</u>	12
4: RESULTATER	13
<u>4:1 Egne retningslinjer for næringsinnholdet</u>	13
<u>4:2 Variasjon i frukt og grønnsaker</u>	14
<u>4:3 Barns medvirkning i måltider</u>	15
<u>4:4 Foreldrenes rolle og engasjement</u>	15
<u>4:5 Et bevisst forhold til sukker</u>	16
5: DRØFTING/DISKUSJON	17
<u>5:1 Egne retningslinjer for næringsinnholdet</u>	17
<u>5:2 Variasjon i frukt og grønnsaker</u>	18
<u>5:3 Barns medvirkning i måltider</u>	18
<u>5:4 Foreldrenes rolle og engasjement</u>	19
<u>5:5 Et bevisst forhold til sukker</u>	20
6: AVSLUTNING	22
7: REFERANSELISTE	23

1: INNLEDNING

Jeg valgte temaet kosthold i barnehagen på grunn av egne interesser i forhold til helse og trening og fordi det er et tema som er veldig aktuelt i dagens samfunn. Nesten hvert femte barn i Norge vokser opp som overvektige, en utvikling som både er interessant og skremmende. Feilernæring er en av de største årsakene til denne utviklingen, og er derfor et viktig tema i barnehagepedagogikken (Júlíusson, 2010).

Barnehagen er en samfunnsorganisasjon hvor barn er store deler av oppveksten sin. I Retningslinjer for mat og måltider utarbeidet av Sosial- og Helsedirektoratet (2007) står det at mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en stor del av barns totale kosthold, enten det er medbrakt eller serveres. Jeg er opptatt av at barn skal være i fysisk aktivitet og spise god og sunn mat, og synes det er viktig at barnehager er klare over sitt ansvar akkurat på dette feltet.

Jeg ønsket å skrive om en type barnehage som har blitt mer og mer populær de siste årene, mye på grunn av sitt fokus på fysisk aktivitet og sunn mat, nemlig Idrettsbarnehager. Jeg ønsker å lære mer om hvordan Idrettsbarnehager arbeider med kosthold i barnehagen og hvordan de tilrettelegger for et sunt og variert kosthold for barna, og dermed ble problemstillingen min som følger:

På hvilke måter tilrettelegger Idrettsbarnehager AS for et sunt og variert kosthold for barn?

Jeg vet ganske lite om Idrettsbarnehager generelt, noe som var en stor grunn til at jeg valgte å skrive om de. Jeg vil lære samtidig som jeg samler inn data og er veldig positiv til barnehager som fokuserer på fysisk aktivitet og sunt kosthold. Selv er jeg opptatt av helse og ernæring og går fordypning i fysisk fostring, så jeg ser fram til å fordype meg i Idrettsbarnehager sitt arbeid. Noe av det jeg er nysgjerrig på er hvilken mat de serverer og hvordan matvarer og næringsstoffer som er i fokus? Hvordan arbeider de med å få inn variasjon i maten og er foreldrene kostholdsbevisste selv? Hvilken rolle spiller måltidene i barnehagens hverdag? Ved å få svar på slike spørsmål håper jeg å få et innblikk i hvordan de arbeider med sunn og variert mat for barna.

2: TEORI

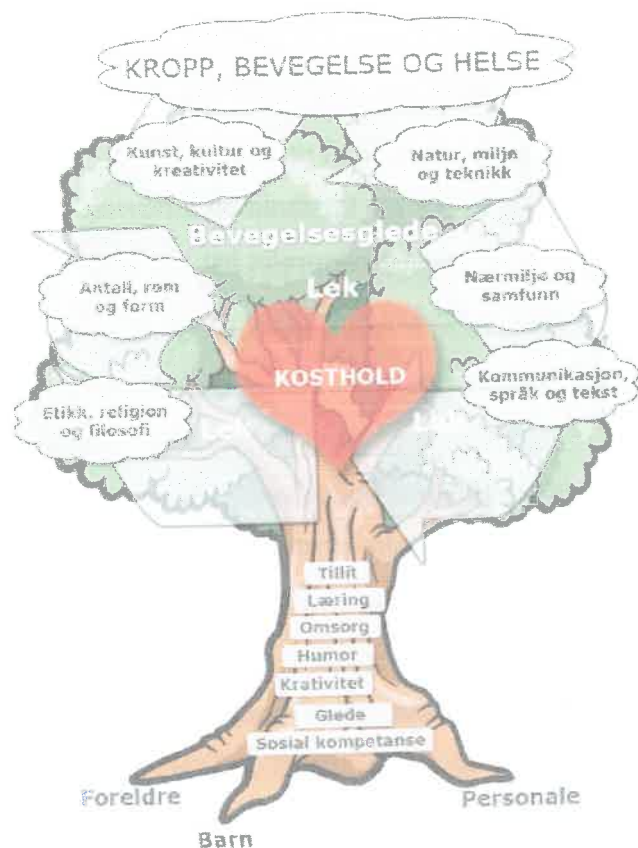
I denne delen ønsker jeg å trekke fram teori som er aktuell i forhold til problemstillingen min. Dette innebærer en presentasjon av idrettsbarnehager og videre om kosthold og ernæring. Retningslinjene for mat og måltider og andre punkter som Helsedirektoratet har utarbeidet er i tillegg veldig relevant for oppgaven min så jeg har også valgt å ta med disse.

2:1 Idrettsbarnehage – hva er det?

”En idrætsbørnehave er en børnehave hvor idræt, leg og bevegelse er en integrert del af den pædagogiske praksis” (Bundgaard mfl, 2002).

I dag finnes det 30 idrettsbarnehager i Norge, et ~~antall~~ som mest sannsynlig bare kommer til å stige i årene framover med tanke på fokuset som ligger på fysisk aktivitet og kosthold i dagens samfunn. Det er ikke noe spesielle restriksjoner når det kommer til å kalle seg en idrettsbarnehage, men man har som regel et overordnet fokus på fysisk aktivitet og sunt kosthold. I mitt tilfelle så har jeg tatt for meg Idrettsbarnehager AS som på en måte er morselskapet som igjen driver 9 andre idrettsbarnehager rundt om i landet. I disse barnehagene jobber både førskolelærere og idrettspedagoger.

En idrettsbarnehage er i praksis lik en tradisjonell barnehage, bare at den fokuserer mer på fysisk aktivitet og sunt kosthold. De må forholde seg til Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2011) på samme måte som andre barnehager. Pedagogikken og målene har røtter i idrettsbarnehager fra Danmark, men kvinnen bak Idrettsbarnehager, Amdahl-Skorpen, har selv formet det til hvordan hun selv mener en barnehage bør være (Nøra, 2011). Hun ønsker at barna får utviklet motoriske ferdigheter de kan få glede av resten av livet sitt. Det skal være en kultur i barnehagen der læring skal foregå gjennom fysiske aktiviteter.



Figur 1

2:2 Barnehagens rolle i det moderne samfunnet

Barnehagen har i stadig større grad overtatt oppgaven som kunnskapsformidler og oppdrager av barn i førskolealder. De fleste barn får servert minst to måltider i barnehagen hver dag inkludert frukt og grønnsaker. På grunn av dette så er det er mer behov for kunnskap om kost og ernæring for barn og hvordan måltider i barnehagen skal planlegges og gjennomføres for å støtte opp om barns sunne og varierte kosthold. Kosthold og fysisk aktivitet har avgjørende betydning for normalt vekst og utvikling i barneårene. Barns kostvaner legger grunnlaget for levevaner de kommer til å ta med seg videre i livet. Dårlig kosthold kan føre til helsemessige utfordringer på lang sikt som diabetes, hjerte- kar sykdommer, karies, fedme og lignende, noe vi i barnehagen må arbeide for å unngå (Wilhelmsen, 2010). Flere og flere barnehager vil etableres de neste årene og det vil være et økende krav til ansatte at de er bevisste på hvilke kostholdsvalg de tar på barnas vegne. Vi lever i et samfunn som har en kunnskap om mat og ernæring som vi ikke hadde for tjue år siden, men på den andre siden så har vi også det hurtigvoksende fast-food konseptet som selger på grunn av at det er lettvinnt. Vi skal bidra til å

Kosthold er et viktig fokusområde for idrettsbarnehagene som vi kan se på figur 1 og de sier blant annet at "en kropp i bevegelse er en avansert forbrenningsmotor som trenger riktig påfyll". De samarbeider blant annet med Universitetet i Oslo og Norges Idrettshøgskole for å sikre at maten de serverer har riktig næringsinnhold og sammensetning.

oppdra en ny generasjon med mennesker og barnehagens arbeid blir da å bidra til at de får en god start på livet sitt med et sunt og variert kosthold som styrker utviklingen deres.

2:3 Kosthold, ernæring og næringsinnhold

Kosthold og ernæring er to begreper som ofte blir brukt om hverandre selv om de betyr to helt ulike ting. Jeg vil derfor gi en begrepsavklaring slik at det blir lettere å skille disse begrepene videre i oppgaven. Strømme sier at det ”angår kostholdet det som tilføres av matvarer, mens ernæring angår de ulike næringsstoffenes opptak, transport, omsetning og oppgaver i kroppen” (1987, s.7). Med andre ord så er kosthold kunnskap om hva vi putter i munnen vår og ernæring er kunnskap om hvilke virkninger det vi putter i munnen vår får for kroppen og helsen.



Figur 2

Det er viktig at barn har et sunt og godt kosthold gjennom variert kost. Et variert kosthold kan vises gjennom kostsirkelen på figur 2 hvor kosten er delt inn i seks grupper. Det er de grønne næringskategoriene man skal spise mest av og som gir den beste næringen. Med et variert kosthold bør alle næringsstoffer være representert: fett, karbohydrater, proteiner og fiber. Ved å velge mat fra de grønne områdene får man i seg alle næringsstoffene (Larsen, G, 30.13.12).

2.4 Næringsstoffene og deres betydning

I tillegg til de næringsstoffene som gir energi til kroppen har vi også noen næringsstoffer som ikke gir energi, men som er like nødvendige. Vi har vitaminer og mineraler som er nødvendige for stoffskiftet og for at cellene skal fungere, og vann som er nødvendig som løsnings- eller transportmiddel av andre næringsstoffer (Baastad, 2008). Videre synes jeg det

er relevant å gå nærmere inn på de ulike energigivende næringsstoffene for da blir det enklere å forstå hvorfor måltidene skal inneholde akkurat disse.

2.4.1 Karbohydrater

De karbohydratene man bør servere barn finner man i fullkornsprodukter, grønnsaker, frukt, bær, bønner, linser, nøtter og frø. De karbohydratene man skal unngå er de som finnes i brus, søtsaker, kaker, kjeks, fin ris, loff og andre sukkerholdige matvarer. Sukker bør begrenses til 10% av kostens energiinnhold, for dette er en ugunstig karbohydratkilde.

2.4.2 Fett

Fett er det næringsstoffet som gir den største metthetsfølelsen og er en viktig kilde til energi. Noe fett er bra for kroppen, mens noe kan være skadelig. Det fett som bør unngås er det som kalles hard fett og deles inn i mettet fett og transfett. Mettet fett omfatter melkefett, kokosfett, dyrefett og plantefett. Man bør fokusere på inntak av umettet fett som fet fisk og gode oljer. For barn i vekst er det viktig med omega 3 fettsyrer som man får gjennom blant annet laks, ørret, makrell, sild og sardiner. Barn greier ikke å produsere disse fettsyrene selv (Bere & Øverby, 2011).

2.4.3 Proteiner

Proteiner kan sees på som byggesteinene i kroppen vår. De er en viktig næringskilde for barn i vekstfasen. Det er de animalske proteinkildene som har den beste kvaliteten og dette omfatter produkter som kjøtt, fisk, melk, egg og ost. De vegetabiliske proteinene er også viktige men inneholder mindre essensielle aminosyrer, og dette innebærer linser, bønner og nøtter (Ingul, 2008).

2.5 Frukt og grønt

Frukt og grønnsaker er noe alle vet at bør være tilstede i et kosthold, spesielt for barn. Dessverre spiser norske barn bare halvparten av den anbefalte daglige dosen med frukt og grønt, så her har nok norske barnehager mye å jobbe med i følge Kretuz-Hansen (2013). I følge studier ved Monell Chemical Studies Center i Philadelphia er 80% av barn bittersensitive mot smaker. Barn har over 10 000 smaksløker i munnen, til forskjell fra voksne som kun har vel 3000 smaksløker. Dette innebærer at barn kjenner smaken av all mat bedre

enn voksne. Man bør derfor aldri generalisere kostholdet til barn for alle barn er individuelle og har ulike smakspreferanser. Høgskolelektor Karen Lassen ved Høgskolen i Vestfold sier at det er viktig at barn får prøve ulike smaker så tidlig som mulig. De trenger også tid på å venne seg til nye smaker så hvis de ikke liker noe den første gangen så kan man gjerne prøve flere ganger før man legger det fra seg. Det er i hvert fall en ting de fleste forskere er enige om: For at et barn skal spise sunt så må det tilbys sunn mat regelmessig (Kretuz-Hansen, 2013)

2.6 Rammeplanen og retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver (Kunnskapsdepartementet, 2011) har et eget fagområde som heter "Kropp, bevegelse og helse". Her kommer det fram hvor viktig det er at barna får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.

Helsedirektoratet har gitt ut egne retningslinjer for hvordan maten og måltidene i barnehager skal se ut (2007). De dekker de fleste områder og gir en bred presentasjon av gode måltidsvaner. De nevner blant annet at barna skal ha i seg grove karbohydrater i form av grovt brød og grove kornprodukter, samtidig som det også bør bli servert proteinrik mat som fisk, kjøtt, ost, egg og lignende. Retningslinjene sier også noe om bursdagsfeiringer, som de mener bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke. De oppfordrer barnehagen til å finne alternativer til disse serveringene slik at det ikke går utover barnas kosthold. De forteller at den største utfordringen til norske barns kosthold er det store inntaket av mettet fett og sukker og for lite kostfiber, vitamin D og jern. I følge Helsedirektoratets retningslinjer bør man servere to ernæringsmessige fullverdige måltider i barnehagen hver dag. Som drikke bør både vann og melk være representert. Det bør normalt ikke gå lengre enn tre timer mellom måltidene og de minste barna kan ha behov for mat oftere enn dette. Måltidet bør ha flere funksjoner enn rent næringsinntak. Det bør arbeides for å få en rolig og hyggelig atmosfære rundt bordet og settes av rikelig med tid til dette. På tur skal de samme retningslinjene følges og her må det kanskje planlegges litt mer i forhold til hva man skal ha med seg av utstyr og lignende (Helsedirektoratet, 2007).

2.7 Sukkerbevisste

I følge Helsedirektoratet er sukker en av de største årsakene til barns helsemessige utfordringer, og et kosthold i barnehagen bør ikke basere seg på sukkerrike produkter. Noen barnehager har gått så langt som å innføre totalt sukkerforbud, men klinisk ernæringsfysiolog og postdoktor ved Handelshøyskolen i Universitetet i Stavanger Elisabeth L. Melbye synes dette er et strengt utgangspunkt. Hvis noen barn sliter med appetitten så er det bedre at de får en liten skive med syltetøy enn ingen mat. Hun trekker også inn yoghurt som en viktig proteinkilde for barn og brunost som kalsiumkilde, men anbefaler dette i små mengder med lite tilsatt sukker (Olsen, 2014). Som Lundheim skriver innledningsvis i boka Helse (2013) så er det slik at de voksne som oftest tar valgene omkring enkeltbarns livsstil for de er for små til å foreta seg disse valgene selv. Da er det viktig at disse valgene fremmer barns helse og er basert på kvalitetssikret forskning. Med livsstil menes de valgene enkeltindividene tar når dette gjelder å leve (Lundheim, 2013).

2.8 Foreldrenes rolle

Barn utvikler holdninger, vaner og livsstil gjennom påvirkninger fra forskjellige hold. Det er naturlig at det er barnets nærmeste som blir sett opp til. Uansett om dette er foreldre eller de voksne i barnehagen så er det viktig å tenke over hvordan man snakker om mat og hvordan voksne forholder seg til barna angående kosthold. Man blir barns forbilder og da er det viktig at man er gode forbilder som bidrar til at et godt og variert kosthold og slik at fysisk aktivitet blir en del av oppveksten deres. Siden de fleste barn spiser tre av sine måltider i barnehagen hver dag så har barnehagen et stort ansvar for å ha et godt samarbeid med foreldrene slik at verdiene som det fokuseres på i barnehagen er i samsvar med de i hjemmet. Det er ikke gitt at man som foreldre har god nok kunnskap om hvordan kostholdet til barn bør være. Mange foreldre trenger kanskje litt veiledning på hvordan de skal arbeide med å gi barna sine gode matvaner i hjemmet og her kan barnehagen komme inn med ulike råd og tips. Man bør prøve å unngå totalforbud mot matvarer for dette kan komme uheldig ut senere i livet når de ikke har de samme restriksjonene lengre. Da kan det føre til fråtsing og overspising som kan gi helsemessige konsekvenser (Baastad, 2008).

I og med at den norske skolen ikke serverer varmmåltider per dags dato, så er det også viktig at foreldre er klare over hvor stor rolle matpakken spiller for barn. Unn Karin Olsen, daglig

leder for Skolematens venner presiserer at barn ønsker å tilhøre ei gruppe, og matpakken kan ofte bli veldig privat og individuell. Den har egen innpakning med egne løsninger som blir en måte å skille seg ut på, framfor å være lik. Den har den effekten at den gjør forskjell på barna. Plutselig har man et barn med en forelder som ikke gjør den samme innsatsen som de andre foreldrene og da kan dette barnet utagere i frustrasjon eller aggresjon (Olsen, 2013).

2.9 Barns medvirkning

Prinsippet om barns medvirkning er nedfelt i barnehagelovens formålsbestemmelse og utdypet i barnehageloven § 3. FNs barnekonvensjon vektlegger at barn skal ha rett til å si sin egen mening i alt som vedrører det og barn meninger skal tillegges vekt. Personalet i barnehagen må lytte og prøve å tolke deres kroppsspråk og være observante i forhold til deres handlinger og verbale språk. Barns rett til ytringsfrihet skal ivaretas og deres medvirkning må integreres i arbeidet med barnehagens innholdsområder. (Kunnskapsdepartementet, 2011).

Barns medvirkning kan knyttes opp mot mat og måltider på flere områder. Gir man barn mulighet til å være med på hele prosessen fra å handle inn mat, til å lage det, og til å spise det så vil dette gi barna en større glede av hele måltidet. Alle vet at barn elsker å få ansvar og hvis man inkluderer de i hverdagsoppgavene rundt matlagingen så kan dette gi dem mye glede og gode erfaringer (Ingul, 2012).

3: METODE

Når man skal gjennomføre en datainnsamling som en bachelor krever, så må man bruke en form for metode. Metode kan defineres som en ”framgangsmåte for å frambringe kunnskap eller etterprøve påstander som framsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare” (Dalland, 2012, s. 81). Det handler om hvordan vi innhenter, organiserer og til slutt tolker resultatet av forskningen vår.

3:1 Valg av metode

Det er vanlig å skille mellom to ulike metoder, kvalitativ og kvantitativ metode. Den kvantitative metoden former informasjonen om til målbare enheter, mens den kvalitative

metoden har større rom for meninger og opplevelser. Førstnevnte blir ofte valgt hvis man vil gå i bredden, mens den andre går mer i dybden (Dalland, 2012). Jeg ønsket å utvikle dybdeforståelsen min i forhold til mitt valgte tema så da ble avgjørelsen om å ta i bruk kvalitativ metode mest hensiktsmessig.

3:2 Intervju som metode

Jeg valgte å innhente informasjon ved hjelp av kvalitativt intervju, for det var dette som passet best i forhold til hva jeg ville finne ut av. Formålet med det kvalitative intervjuet er at man får tak i intervjupersonens egen beskrivelser og meninger (Dalland, 2012). Jeg gjennomførte to intervju for å samle inn data; ett intervju på hovedkontoret til Idrettsbarnehager AS, og ett intervju i en av deres barnehager. Hovedkontoret lå i Oslo og der intervjuet jeg en utdannet idrettspedagog som jobbet som prosjektleder for Idrettsbarnehage AS. Idrettsbarnehagen jeg besøkte lå i Sør-Trøndelag og her intervjuet jeg den assisterende styreren, som også var pedagogiske leder på den ene småbarnsavdelingen. Løkken & Søbstad (2013) skriver at det som kjennetegner et intervju er at en person, altså intervjueren stiller spørsmål til en annen person, den som blir intervjuet, og den svarer på de spørsmålene.

Jeg gjennomførte to intervjuer hvor jeg hadde klargjort en liste med spørsmål på forhånd, altså en intervjuguide. Denne skal lede meg gjennom intervjuet og er en hjelp til å huske de temaene som skal tas opp (Dalland, 2012). Jeg brukte åpne spørsmål slik at jeg kunne få intervjuobjektets egne meninger (Larsen, 2007). Jeg baserte intervjuene mine på den samme intervjuguiden men måtte endre den litt i det første intervjuet for flere av spørsmålene egnet seg ikke til det aktuelle intervjuobjektet. Det var to intervjuobjekter med ulike forutsetninger så dette måtte jeg ta hensyn til i forhold til spørsmål jeg stilte. Jeg stilte ikke spørsmålene mine i en bestemt rekkefølge eller orden, dette fordi intervjuobjektene ofte kom inn på de ulike spørsmålene i sine responser. Da var det mest naturlig for meg å følge opp det de fortalte meg, framfor å slavisk følge intervjuguiden min. Dette er overens med malen til såkalte ustrukturerte intervjuet der informanten skal få prate fritt i forhold til de temaene som blir tatt opp. Intervjuguiden kan brukes mer eller mindre som en sjekkliste, slik at alle spørsmålene er dekket før intervjuet er ferdig. Spørsmålene skal til sammen dekke problemstillingen (Dalland, 2012).

3:3 Valg av informanter

Valget av intervjupersoner avhenger av hva du ønsker å vite noe om og ved å velge personer som man mener har bestemte kunnskaper eller erfaringer, så gjør man et strategisk valg (Dalland, 2012). Jeg ønsket å få mer kunnskap om hvordan idrettsbarnehager jobbet med kosthold, og det var egentlig ganske tilfeldig at alle informantene mine kom fra samme morselskap, som var Idrettsbarnehager AS. Deres elleve barnehager rundt om i landet er igjen organisert som aksjeselskap. I utgangspunktet tenkte jeg å kun dra til den ene idrettsbarnehagen som er i Trøndelag og intervju de pedagogiske lederne der i forhold til deres arbeidet med et sunt og variert kosthold. Jeg hadde uansett planlagt en tur til Oslo rundt denne tiden så når dette ble fastsatt så unyttet jeg sjansen til å ta kontakt med administrasjonen til Idrettsbarnehager AS som var lokalisert i Oslo, og var så heldig at jeg fikk et intervju der. Jeg synes dette var en gylden mulighet til å virkelig dypdykke i organisasjonen og innhente informasjon som kom til å være relevant for mitt videre arbeid. Informanten min her var en utdannet idrettspedagog som nå arbeidet som prosjektleder i organisasjonen. Jeg vil referere til henne som idrettspedagog videre i oppgaven.

Den andre informanten var i utgangspunktet den daglige lederen i Idrettsbarnehagen i Sør Trøndelag, men han var ute på reise da jeg kom for intervju så da fikk jeg pratet med assisterende styrer som også var pedagogisk leder på den ene småbarnsavdelingen i stedet. Hun har jobbet i barnehagen siden de startet opp høsten 2012. Jeg vil referere til henne som pedagogisk leder videre i oppgaven min.

Å ha to informanter som jobbet i samme selskap men som hadde to ulike funksjoner, synes jeg var veldig interessant i denne forskningen. Jeg fikk et perspektivet fra administrativt hold og et fra arbeidet i praksis, noe som var veldig nyttig. Svakheten med kun to informanter innenfor samme organisasjon er at svarene da kan bli de samme og at det er ikke så mye rom for ulike responser.

3:4 Framgangsmåte

Begge informantene fikk intervjuguiden tilsendt på forhånd slik at de kunne lese seg opp og være litt forberedt til selve intervjuet. Det var kun idrettspedagogen som etterspurte denne på forhånd, til den pedagogiske lederen sendte jeg den uten etterspørsel for jeg følte selv at jeg

ville at hun skulle være litt forberedt til jeg kom. I begge intervjuene satt vi på et egne rom uten avbrytelser fra andre mennesker. Jeg hadde på forhånd planlagt å bruke 30 minutter på hvert intervju, noe jeg fulgte opp ganske så presist. Båndopptaker ble benyttet som hjelpemiddel under intervjuene, dette var et bevisst valg for å få med alle detaljer samtidig som fokuset på intervjuobjektet ble opprettholdt. Skal man sitte å notere kan det være vanskelig å få med seg alle detaljer korrekt og man mister mye av fokuset. Ulempen ved å benytte seg av denne typen hjelpemiddel kan være at intervjuobjektet føler at det er i en kunstig situasjon der de føler et tidspress og høye forventinger (Dalland, 2012). Jeg merket ikke noen av disse ulempene og opplevde ikke at noen av intervjuobjektene brydde seg om at vi hadde en båndopptaker mellom oss. Svarene var gode og utfyllende og kroppsspråket var rolig og behersket hos begge intervjuobjektene. Jeg kjente umiddelbart at det ble skapt en trygghet der rommet for åpen dialog var stor.

3:5 Bearbeiding av data

Etter jeg hadde samlet inn data hos informantene, var det tid for å bearbeide og analysere informasjonen. Jeg transkriberte intervjuene ganske umiddelbart etter at jeg hadde gjennomført de for jeg visste at desto lengre jeg ventet desto mindre ville jeg huske fra selve intervjuet. Når man transkriberer intervjuene får man anledning til å gjenoppleve møtet med intervjupersonen og man kan komme på ting som hendte eller man får ideer om mulige fortolkninger av teksten (Dalland, 2012). Det å registrere intervjudata handler om å få tak i intervjuobjektets perspektiv, så fullstendig og saklig som overhodet mulig (Løkken & Søbstad, 2013).

3:6 Metodekritikk

Ved bruk av metode må man ta hensyn til at det kan oppstå ulike feilkilder. I følge Løkken & Søbstad (2013) er en feilkilde et forhold som kan være med på å påvirke intervjuet eller observasjonene og dermed gjøre det hele mindre pålitelig. Dette kan være forhold som at intervjuobjektet og intervjueren ikke forstår hverandre og det oppstår misforståelser. Dalland (2012) presiserer at det også kan være at hjelpemidler som båndopptaker slutter å fungere eller at det er mye støy i bakgrunnen på opptaket. Sistnevnte unngikk jeg i begge intervju i og med at de skjedde på lukkede rom. Jeg synes også at jeg unngikk misforståelser i intervjuene

mine, for hvis det var noe som var uklart så var både intervjuobjektene og jeg som intervjuer rask med å stille avklarende spørsmål. Larsen (2007) påpeker at en av utfordringene med kvalitativt intervju er den såkalte intervju-effekten, hvor intervjuobjektet svarer det hun tror intervjueren vil høre. I og med at Idrettsbarnehager AS er en stor aktør innen barnehagedrift så tror jeg de som arbeider der er interesserte i at folk skal like det de står for. Så jeg tror absolutt at de jeg pratet med hadde dette i bakhodet under intervjuet og tenkte på hvordan de ordla seg i forhold til spørsmålene mine. Til tross for dette følte jeg ikke at de var uærlige, men heller stolte av arbeidsplassen sin.

4: RESULTATER

Jeg ønsker nå å dele de resultatene jeg har fått gjennom intervjuene mine ved å presentere noen hovedpunkter som jeg føler er mest relevante til problemstillingen min. Det er disse jeg kommer til å ta med meg i drøftingen senere.

4:1 Egne retningslinjer for næringsinnholdet

Når jeg både spurte faglederen og den pedagogiske lederen om hva de betraktet som et godt og variert kosthold så henviste begge til Idrettsbarnehage AS sine egne retningslinjer for ernæring. Disse baserer seg på myndighetenes anbefalinger i forhold til kosthold for barn som er skrevet av Helsedirektoratet. Denne har blitt utarbeidet i samarbeid med en ernæringsfysiolog. De forteller at bakgrunnen for disse retningslinjene er et behov for en nærmere gjennomgang av hvilke konkrete matvalg som gjøres i barnehagen og med hvilke begrunnelser. De skriver blant annet at en kropp i bevegelse er en avansert forbrenningsmotor som trenger riktig påfyll og på grunn av det så er kosthold et viktig tema for de.

Faglederen forteller at de prøver å følge retningslinjene opp så godt de kan, men det kan variere ut fra økonomi, bemanning og tilgang på råvarer hvordan de blir arbeidet med i praksis i de ulike barnehagene. I retningslinjene til barnehagene nevnes først noen hovedpunkter fra hvordan de tenker at kostholdet skal være med bakgrunn fra retningslinjene fra Helsedirektoratet. Her nevnes blant annet at mindre sukker, mer frukt og grønt, mer fisk, magre meieriprodukter, sunt fett, begrenset bruk av transfett og mettet fett, lite salt og riktig

drikke. De har magre meierprodukter med mer protein, B- Vitaminer og mer kalsium enn de fete produktene. De tilsetter også så lite salt som mulig i maten. De skal servere vann som tørstedrikk til barna og har ekstra lett melk til noen av måltidene.

Karbohydratene som blir servert i barnehagen skal komme fra grove kornprodukter som grovt brød og grove knekkebrød. Disse skal ha basis i grovt hvetemel, grovbakstmel, grovt rugmel, lettkokte havregryn, hvetemel, linfrø, solsikkefrø og sesamfrø. De er opptatte av at barnehagen skal servere masse fisk til barna og har dette på menyen flere ganger i uka. De dagene de ikke har det til lunsj, sørger de for at de tilbyr det til pålegg. I forhold til dette så nevner de i retningslinjene at norske barnehagebarn har et inntak av mettet fett og transfett som overstiger anbefalingene på maks 10% hver dag. Her ligger de største kildene i frityrstekt mat, mikropoppet popcorn, industrifremstilte bakervarer og smør. De passer på slik at de ikke overstiger den anbefalte grensen for akkurat disse matvarene. De serverer sunt fett som man blant annet finner i avokado, nøtter, frø, myke plantemargariner og planteoljer som olivenolje, rapsolje, solsikkeolje, maisolje etc.

Videre går de inn på mer konkrete kostretningslinjer, i forhold til type brød, pålegg, varmmat og tilbehør de bruker. Av de påleggene som kan være karbohydratrike som peanøttsmør og syltetøy, så er disse hjemmelagde for da sikrer de at det ikke i tillegg er full av sukker og salt. De serverer grove, hjemmelagde rundstykker hver dag og disse har de satt opp en oversikt over næringsinnholdet i retningslinjene sine. Faglederen forteller at de skal ha to kjøttmåltider og to fiskemåltider i uka hvor to av disse skal være rene produkter. I tillegg så har de et vegetarmåltid. Alle idrettsbarnehagene har en kokk som lager alle måltidene, og det er denne personen som i utgangspunktet må følge disse retningslinjene. De ansattes ansvar ligger mer på serveringen og selve atmosfæren rundt måltidet, men den pedagogiske lederen var klar på at de er opptatte av at det de serverer ligger innenfor de rammene som er satt.

4:2 Variasjon i frukt og grønnsaker

Barnehagen serverer tre måltider; frokost, lunsj og ettermiddagsmat. Etter hvert måltid serveres frukt eller grønnsaker og disse er forskjellige for hvert måltid. De prøver å variere frukten til de ulike måltidene slik at barna for eksempel ikke får banan tre ganger i løpet av dagen. Som eksempler på hvilke frukt de tilbyr blir det blant annet nevnt eple, pære, banan, mango, appelsin, agurk, paprika, brokkoli og lignende. De serverer minst to sorter grønnsaker

til varmmaten, enten kokte, rå eller salat. Til ettermiddagsmaten har de hjemmelagde grove rundstykker, til forskjell fra flere andre barnehager som kun har frukt til dette måltidet. Den pedagogiske lederen sier at hun merker godt at barna er sultne til dette måltidet og det ville aldri vært nok med kun frukt.

4:3 Barns medvirkning i måltider

Selv om de har en kokk som tilbereder maten så forteller den pedagogiske lederen at de arbeider med å inkludere barna i denne prosessen. Når det bakes rundstykker så hender det for eksempel at noen av barna får være med å rulle ut disse. Faglederen forteller at de har et eget opplegg rundt førskolebarna som de kaller Maximus, noe som også den andre informanten forteller om. Når de starter på skolen så får de jo ikke lengre tilrettelagt tre måltider om dagen, og de må selv ha med sin egen matpakke. Barnehagen begynner da allerede fra våren av før de begynner på sitt siste år i barnehagen hvor barna blir med og sår og planter grønnsaker i nærområdet. I de kommende ukene har de ansvaret for å passe på, vanne og gjødsle det de har sådd slik at det vokser. Når barna da kommer tilbake etter sommerferien og skal starte på sitt siste år, så skal disse grønnsakene høstes. Da drar de på ulike turer og plukker det de trenger av råvarer og lager dette når de kommer tilbake i samarbeid med kokken. Dette kan være eplesyltetøy, tørkede urter, tørket frukt og lignende. Dette fryses videre ned og når januar kommer så starter avdelingene med dette fokuset på matpakker. Da lærer barna å lage sine egne matpakker med de råvarene de selv har vært med på å hente. Faglederen understreker at det handler ikke om at en seksåring skal stå å lage sin egen matpakke når de begynner på skolen, men mer om at de ønsker å gi kunnskap om hva som kan være i en matpakke. Er det bare brødsiver eller kan det være andre matvarer som for eksempel middagsrester. De ønsker at barna skal få erfaringer med variasjon i hvordan en matpakke skal se ut.

4:4 Foreldrenes rolle og engasjement

Begge informantene forteller at de kun opplever positiv respons fra foreldrene. De sender ut en ukemeny til foreldrene hver fredag, slik at de vet hvilke måltider barna vil bli servert den kommende uken. Hun forteller at dette er gunstig på flere måter, som for eksempel at hvis barna har spist torsk til lunsj en dag, så kan foreldrene unngå at dette blir middagen når barna

kommer hjem. Faglederen forteller at foreldrene opplever dette som en trygghet, at de vet hva barna deres blir servert i barnehagen.

Den pedagogiske lederen forteller at hun opplever at foreldrene setter pris på at barna deres får i seg sunne matvarer for da er de på en måte "sikret". Da de hjemme i en hektisk hverdag kan ty til lettvinde løsninger så er dette greit for da vet de at de har hatt en god matdag i barnehagen allerede. Faglederen forteller at de er tydelige på at deres sunne kosthold ikke skal bli en hvilepute for foreldrene. Barna skal ikke være ferdigspiste når de kommer hjem fra barnehagen, og dette er de fokuserte på at foreldrene skal vite. De skal ikke tro at siden barna blir servert sunn mat i barnehagen så kan de "skeie ut" når de kommer hjem. Hun sier at det er viktig at foreldrene følger den samme linjen slik at dette er et kosthold som ungene blir kjent med og som blir "normalt" for de. Det skal ikke være et type kosthold i barnehagen og et helt annet kosthold hjemme.

Kostprisen i en idrettsbarnehage ligger på 650 kr høyere enn vanlige kommunale barnehager og med at de har egen kokk og serverer alle måltidene i barnehagen, . Begge informantene nevner at det virker som om foreldrene synes dette er verdt prisen. Barna får gode og fullverdige måltider og alt er gjennomtenkt. Den pedagogiske lederen forteller at mange foreldre finner inspirasjon i menyene deres og er nysgjerrige på de ulike matvarene som serveres.

Den pedagogiske lederen forteller at de har som mål at barna skal få i seg den samme næringen uansett om de er inne eller ute. Småbarnsavdelingene spiser som regel alltid inne for her er det ganske mye hensyn å ta, men hun forteller at storbarn ofte spiser utendørs. Hvis de er i barnehagens område og velger å spise utendørs så gjøres dette enkelt ved at maten hentes og legges i beholdere som tas med utendørs. Hvis de derimot drar på tur så pleier de å varsle kokken om morgenen og da lager hun egen turmat til de. Maten her varierer, det kan være alt fra gryte til pasta.

4:5 Et bevisst forhold til sukker

Begge informantene forteller at idrettsbarnehagene ikke er sukkerfri, men sukkerbevisste. Faglederen forteller at de ikke tror på totalforbud, for de mener at dette kan få negative konsekvenser for barna senere i livet. Opplever de strenge matrestriksjoner av voksne når de

er små, kan dette føre til overspising og nærmest fråtsing når de er eldre og ikke har denne form for totalforbud lengre. Det hender barnehagen har både brunost og syltetøy til måltidene sine, men ikke hver dag. Faglederen påpeker at det er uansett ikke her sukkerkilden ligger. Det er det samme med yoghurt og de serverer Biola en gang i uka. Selv om det inneholder litt sukker så er det gunstig for barns tarmflora og derfor synes de at barna kan få det av og til.

Idrettsbarnehagene har valgt å fokusere på noe de kaller årstidsbursdager framfor de tradisjonelle bursdagsfeiringene som andre barnehager gjennomfører. Fire ganger i året har de bursdagsfeiring der de samler opp alle bursdagene som har vært de siste tre månedene. Da feirer hele barnehagen disse barna og denne feiringen varierer fra barnehage til barnehage. De skal i hvert fall bli gjort stas på, som regel gjennom ekstra god mat og artige aktiviteter. De blir også feiret på selve dagen sin, men da uten denne form for ”matkos”. Da er det mer fokus på barnet, og ikke maten rundt. De har ikke noe fokus på sukker denne dagen, men mer på hele stemningen rundt bursdagene.

5: DRØFTING/DISKUSJON

I drøftingsdelen velger jeg å dele inn kapitler som er lik de i resultatkapittelet. Under hvert tema vil jeg drøfte de resultatene jeg har fått gjennom intervjuene i forhold til aktuell teori og retningslinjene som barnehagen er pålagt til å følge. Det kan bli noe gjentakelse fra resultatdelen men dette blir kun gjort for å vise det jeg drøfter og se det i sammenheng med teori.

5:1 Egne retningslinjer for næringsinnholdet

Som nevnt tidligere så har Sosial- og Helsedirektoratet gitt ut retningslinjene for mat og måltider i barnehagen som alle barnehager skal følge, også Idrettsbarnehager (2007). Siden Idrettsbarnehager har utarbeidet sin egne retningslinjer basert på disse så tyder dette på at de tar det på alvor og jobber aktivt med barns kosthold og helse. De baserer kosten til barna på karbohydrat- og proteinrik kost. De serverer grove karbohydrater i form av grove rundstykker og brød som gir barna energi og vekstmuligheter, men også proteiner i form av fisk, kjøtt, ost og egg som er kroppens byggesteiner (Ingul, 2008). I retningslinjene viser de til at de er

forstått med at det er et økende problem i dag at barn blir mer og mer inaktive og har-for dårlig kosthold, og dette har de lyst å gjøre noe med.

5:2 Variasjon i frukt og grønnsaker

Frukt og grønnsaker er en del av de grønne næringskategoriene i kostsirkelen (figur 1) som viser viktigheten med disse matvarene. Informantene fortalte at de jobbet mye med variasjon når de skulle servere frukt og grønt, og med at barna skulle få ulike smaksopplevelser i løpet av en dag. Dette kan knyttes opp mot det Kretuz-Hansen (2013) påpeker om at barn har flere tusen smaksløker, alle individuelle som er avhengig av variasjon i mat og smaker for å utvikle seg. Barn er avhengig av at barnehagen serverer dem variert frukt og grønnsaker slik at man får tatt i bruk alle smaksløkene og selv får kjenne på hvilken mat de liker og hva de ikke liker. I følge Helsedirektoratets retningslinjer (2007) så er det et stort rom for å øke inntaket av frukt og grønt i barnehagen, så det viser at Idrettsbarnehager har tatt dette området på alvor. De serverer frukt og grønt som en slags dessert til hvert måltid og sørger da for at barna får sine ”fem om dagen”. Flere barnehager jeg tidligere har vært i har stort sett bare servert frukt til ettermiddagsmåltidet, og frukt inneholder en del fruktose som kan bidra til at barnas blodsukker skyter til værs. Så at Idrettsbarnehager serverer grønnsaker i tillegg er positivt, for det inneholder mye vitaminer og mineraler som er bra for kroppens utvikling. Når det er så mye nye forskjellige smaker å forhold seg til så er det viktig med et personale som støtter og motiverer barna til å smake. Her må man huske at barn smaker alt mye sterkere enn voksne, og alle har ulike smakspreferanser som de voksne må ta hensyn til (Kretuz-Hansen, 2013)

5:3 Barns medvirkning i måltider

Jeg valgte å ha barns medvirkning som et hovedpunkt for jeg føler at det er et utrolig viktig tema uansett hvilke områder man arbeider med i barnehagen, og spesielt dette med måltider og kosthold. Inkluderer man barn i hverdagsoppgavene rundt måltidene så vil dette gi barna et større utbytte og glede av selve måltidet (Ingul, 2012). Barns medvirkning er også nedfelt i barnehageloven og FNs barnekonvensjon så dette er et området som man bør fokusere aktivt på.

Om man skal være litt kritisk i forhold til barns medvirkning i måltider i idrettsbarnehager så kan man spørre seg om deres medvirkning blir like mye vektlagt når man har en egen kokk. Blir barnehagen kun en serveringsarena? På den ene siden så får barna tilrettelagt gode og fullverdige måltider av en utdannet og kunnskapsrik kokk, men på den andre siden så blir det flere barn å ta hensyn til i måltidsmedvirkningen. I en idrettsbarnehage kan det være opptil 50 barn, og hvis alle skal ha en mulighet til å medvirke i måltidet så kan dette bli et utfordrende område å følge opp.

Når barna blir servert tre varmmåltider i løpet av dagen kan man også spørre seg om dette kommer til å få en uheldig utvikling når de starter på skolen. Hva kommer til å skje når de ikke har en kokk til å servere de maten lengre? Kan man dra det så langt at man tenker at dette er de barna som kommer til å bruke opp all månedslønna si på ferdiglagd mat på butikken for de er ikke vant til å gjøre en innsats for å lage lunsjen sin selv? En annen mulig utvikling kan være at de faktisk vokser opp og ser verdien med gode og varierte måltider og bli inspirert til å fortsette å spise sunt og variert. Det er jo selvfølgelig det siste man bør jobbe for, og dette arbeidet starter i barnehagen.

5:4 Foreldrenes rolle og engasjement

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver sier at arbeidet med mat bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem, spesielt med barn med spesielle behov (Kunnskapsdepartementet, 2012). De som jobber i barnehager vet hvor viktig samarbeidet med foreldre og foresatte er for barnets trivsel og opphold i barnehagen. Begge informantene snakket om hvor takknemlige foreldrene til barna i Idrettsbarnehager var i forhold til den maten som ble servert. Det virket som det var kostholdsbeviste foreldre som var opptatt av at barna deres skulle spise sunt og variert. Det spørsmålet som kan dukke opp i forhold til Idrettsbarnehager sitt kosthold i barnehagen kan være om foreldrene greier å følge opp kostholdet til barna hjemme og når de starter på skolen. Har de nok ressurser og tid til å lage like fullverdige måltider som barna har blitt vant med? Vil foreldrene ende opp med å føle at de ikke strekker til? Vil barnehagens kostholdsarbeid gjennom seks år være bortkastet? Her tror jeg barnehagens veiledning til foreldrene vil være essensiell slik at de kan ta med seg de forskjellige kostholdsradene og matpakketipsene videre når barna starter på skolen. Om man har en god dialog og et åpent, gjensidig forhold basert på tillit og respekt er det lettere for at

barnehagen kan snakke med foreldrene om kostholdet og påvirke de i positiv retning (Sosial- og Helsedirektoratet, 2007).

Som nevnt tidligere (Olsen, 2013) så ønsker som regel ikke barn å skille seg ut fra fellesskapet, så om et barn daglig har med store varmmåltider i matpakken, kan dette kanskje føre til uønsket oppmerksomhet fra medelever? Kan dette føre til at maten ikke blir spist og barnet heller går sulten gjennom en hel skoledag? Ofte vil barn bare ha den samme brødiskiva med sjokoladepålegg som klassekameraten framfor fiskekaker og grønnsaker. De fleste som husker matpakker fra barneskolen vet at det man selv har ofte er det som frister minst. Man kan jo bare håpe at skolen begynner å modernisere seg etter hvert og selv innfører faste varmmåltider for barn slik at man ikke får dette ”matpakke-sillet” mellom barn. Jeg tror det er viktig her at foreldrene spør barna hva de ønsker å ha med seg i matpakken slik at man får en gjensidig forståelse på innholdet for da er sannsynligheten for at det blir spist opp, mye større. Jeg sier ikke at man skal la barna bestemme alt som angår maten, men man kan prøve å komme til en felles forståelse og inngå kompromiss slik at det som blir sendt med blir spist opp samtidig som det er sunt og godt.

5:5 Et bevisst forhold til sukker

Som nevnt tidligere så er sukker er en av de største årsakene til barns helsemessige utfordringer, og derfor bør ikke et kosthold i barnehagen basere seg på sukkerrike produkter (Helsedirektoratet, 2007). Informantene fortalte at idrettsbarnehagene styrer unna sukker, men har ikke totalforbud på det. De siste årene har det kommet flere barnehager som kaller seg sukkerfrie, der de unngår all form for raffinert sukker i kosten. Dette har fått sterke reaksjoner rundt om i landet, både positive og negative. De som mener at dette er en riktig avgjørelse argumenterer med at barna får i seg nok sukker hjemme til at barnehagen skal være en arena der det også blir servert. De som er i mot konseptet med sukkerfrie barnehager sier at det er unødvendig å bannlyse sukker helt, for mye av de produktene som inneholder litt sukker har andre næringsstoffer som er viktig for barna. Dette omfatter yoghurt og syltetøy for eksempel. Faglederen poengterte at man aldri bør forby matvarer for barn, for den dagen da de bestemmer selv kommer kan dette føre til at de overspiser på de matvarene som de ikke har fått røre tidligere. Dette kan sees i sammenheng med det Baastad skriver om at man bør unngå totalforbud når det kommer til sukker og barn (2008). Da er det bedre at de blir servert

det i små mengder fra de er liten, og heller bli fortalt at dette er ikke noe man skal spise hver dag, men en sjelden gang i blant.

Idrettsbarnehager feirer bursdager uten noe form for fokus på sukkerholdig mat, noe som er i samsvar med det Helsedirektoratet anbefaler (2007). De har funnet alternative måter på å gjøre stas på barna, uten noe hovedfokus på sukker. De føler at det viktigste for barna i disse situasjonene er at man erkjenner de som bursdagsbarn og da er det veldig få som savner sukkerholdige matvarer. Jeg tror dette er et fenomen som er mye voksenskapt, at når man skal kose seg så skal man spise godteri, is, potetgull og lignende. La bursdager i barnehagen handle om noe annet, barn behøver ikke å begynne å tenke som voksne riktig enda.

6: AVSLUTNING

I denne oppgaven har jeg sett på hvordan Idrettsbarnehager AS tilrettelegger for et sunt og variert kosthold for barn. Jeg har benyttet meg av to informanter med ulike funksjoner for å få forskjellige synsvinkler og meninger. Jeg følte at jeg fikk en mer omfattende respons når jeg både snakket med en i ledelsen og en i en av idrettsbarnehagene. Barnehagene har de samme retningslinjene de må følge, så de svarene jeg fikk antas å være ganske gjennomgående for hvordan alle de åtte barnehagene arbeider.

I forhold til Sosial- og Helsedirektoratets (2007) Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen så er Idrettsbarnehager i tråd med de punktene som de skal følge. De tar på seg et stort ansvar når de serverer all maten selv, noe de følger ganske grundig opp med en egen kokk. Måltidene er nøye satt sammen av en ernæringsfysiolog der alle næringsstoffene som barna trenger for et sunt kosthold er inkludert. De er opptatte av at retningslinjene skal følges selv om de er på tur og med et godt samarbeid med kokken er som regel ikke dette noe problem. For at dette arbeidet med å gi barna et sunt og variert kosthold skal lønne seg er det viktig med et godt foreldresamarbeid slik at foreldrene også kan følge opp i hjemmet. Som faglederen sa så tror jeg det er viktig å påpeke for foreldrene at kostholdet i barnehagen ikke er noen hvilepute. Foreldrene har et ansvar for å fortsette det arbeidet som barnehagen gjør slik at barna blir trygge med kostholdet. Når det kommer til variasjon i mattilbudet så har de sine faste fiske og kjøtt dager, men er påpasselige med å variere tilbehør, grønnsaker og frukt. De er opptatt av at maten skal være variert og av at barna skal få prøve mange ulike smaker i løpet av en dag.

Idrettsbarnehager har mange forskjellige mennesker med ulik kompetanse som daglig arbeider med hvordan barnehagen skal være, både i forhold til kosthold og fysisk aktivitet. De har forsket mye hvilken mat barn behøver og selv kommet fram til sine egne retningslinjer for hva de vil servere barna i barnehagen. Det virker som de er stolte av verdiene sine og de ønsker at flere skal begynne å se viktigheten med at barn spiser sunt og variert.

7: REFERANSELISTE

- Baastad, U. (2008). *Mat for små munnar*. Oslo: Yrkeslitteratur AS.
- Bere, E & Øverby, Nina C. (2011). *Om mat og ernæring: en introduksjon til hva man bør spise*. Oslo: Cappelen Damm.
- Brinkmann, S. & Kvale, S. (2012). *Det kvalitative forskningsintervjuet*. Oslo: Gyldendal Akademiske
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Ingul, C, B. (2010). Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. I Sandseter, E, B, H. Hagen, L, T. & Moser, T. (red.) *Kroppslighet i barnehagen*. (264-283). Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Júlíusson, P, B. (2010): Overweight and obesity in Norwegian children. Doktoravhandling, Institutt for klinisk medisin på Universitetet i Bergen, Bergen.
- Kretuz-Hansen, H. (2013). Derfor bør du gi barna riktig mat. Hentet 03.04.2014, fra: <http://www.godt.no/#!/artikkel/22580444/derfor-boer-du-gi-barna-riktig-mat>
- Larsen, A, K. (2007). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlag.
- Larsen, G. (2012) Hvordan sette sammen et riktig kosthold. Hentet 20.03.14 fra: <http://www.langrenn.com/hvordan-sette-sammen-et-riktig-kosthold.36231-1901.html>
- Lundheim, R. (2013) *Helse – Forebyggende helsearbeid i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2013) *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo:

Universitetsforlag.

Nøra, S. (2011). Barnehage med egen kokk og gymsal. Hentet 20.03.14, fra:

<http://www.hioa.no/Aktuelle-saker-fra-2011/Barnehage-med-egen-kokk-og-gymsal>

Olsen, J, T. (2014, januar) Brunost og yoghurt forbud i barnehagen, Aftenbladet. Hentet

30.03.2014 fra http://www.aftenbladet.no/sandnes/Brunost-og-yoghurt-forbudt-i-barnehagen-3341378.html#UzfQra1_v2A

Olsen, U, K. (2013, 30. Oktober). Matpakka er klar for søppeldynga, NRK. Hentet 25.03.14,

fra http://www.nrk.no/livsstil/_-matpakka-er-klar-for-soppeldynga-1.11262237

Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver. (2012) Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Sosial- og Helsedirektoratet. (2011). Anbefalinger for spedbarnsernæring, Sosial og

Helsedirektoratet. Hentet 01.04.14, fra:

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/anbefalinger-for-spedbarnsernering/Publikasjoner/Anbefalinger-for-spedbarnsernering.pdf>

Sosial- og Helsedirektoratet (2007) Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Hentet

10.03.14, fra: <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf>

Wilhelmsen, B, U. (2010) Barnehagen i et folkehelseperspektiv: arena for et sunt kosthold og

fysisk aktivitet. I Wilhelmsen, B, U. & Holthe, A. (2010) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (17-29). Oslo: Universitetsforlag.

