

Fremtidens kosthold i barnehagen?

«Hvilke synspunkter og erfaringer har ansatte i barnehagen om vegetarisk mat?».

Matias Mikkelsen
Kandidatnummer: 8020

Bacheloroppgave
BNBAC3900

Trondheim, mai, 2018

Bacheloroppgaven er et selvstendig studentarbeid gjennomført ved Dronning Mauds Minne Høgskole for Barnehagelærerutdanning og er godkjent som en del av barnehagelærerutdanningen. Under utarbeidelse av oppgaven har studenten fått veiledning ved DMMH.



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innhold

1.0 Innledning	2
1.1 Oppgavens disposisjon	3
2.0 Teori	3
2.1 Kosthold og helse	4
2.1.1 Kosthold i barnehagen.....	4
2.1.2 Helse.....	5
2.2 Betydningen av kostholdsvaner tidlig i livet.....	6
2.3 Dyrevelferd.....	7
2.4 Miljø.....	7
2.5 Oppsummering	8
3.0 Metode	9
3.1 Hva er metode?.....	9
3.2 Valg av metode.....	9
3.2.1 Intervju	9
3.2.2 Valg av informanter	10
3.3 Forskningsetikk	11
3.4 Analyse.....	12
3.5 Metodekritikk	12
4.0 Funn og Drøfting	13
4.1 Motivasjon for kostholds valg.....	13
4.2 Miljø.....	14
4.3 Kosthold og helse	14
4.3.1 Meieriprodukter.....	16
4.3.2 Fisk.....	17
4.3.3 Kostholdsvaner tidlig i livet	18
4.4 Foreldres synpunkter på kostholdet.....	19
4.5 Dyrevelferd.....	19
4.6 Oppsummering	20
5.0 Avslutning	21
6.0 Referanseliste	23
7.0 Vedlegg	26
Vedlegg I – Intervjuguide	26
Vedlegg II – Samtykkeerklæring	27

1.0 Innledning

Mat og måltider i barnehagen utgjør en vesentlig del av barnets totale kosthold. I Norge går ni av ti barn i barnehage, noe som gir et godt grunnlag for arbeidet med å fremme gode mat- og måltidsvaner (Helsedirektoratet, 2017, s. 29). I barnehagen inntar barna 2-3 måltider per dag, og på grunn av høy barnehagedekning vil barnehagen nå ut til nesten alle barna, og foreldre i Norge, og kan således ha en positiv innvirkning på barnas kostvaner.

Det er liten tvil om at kostvanene våre påvirker helsen vår. I barndommen utvikler vi smakspreferanser og legger grunnlaget for gode kostvaner. En del av barnehagens oppgave er å bidra til at barna utvikler gode vaner knyttet til et variert og sunt kosthold (Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver, 2017, s. 49). Men hvilke kostvaner ønsker vi å fremme for barna? Det myldrer av ulike dietter og kostholdsråd i mediene, og det kan til tider være vanskelig å vite hva som egentlig er sunt eller usunt. Maten vi spiser i dag har også stor innvirkning på miljøet, og stadig mer av jordens overflate blir brukt av matindustrien for å brødfø verdens økende befolkning.

Da jeg skulle velge tema til denne oppgaven var det viktig for meg å velge noe jeg selv ønsket å lære mer om. Gjennom snart tre års studieår på dronning Mauds minne høgskole og tidligere arbeidserfaring fra barnehage har jeg reflektert over maten vi velger servere barna, og hvor forskjellig denne er fra barnehage til barnehage. Enkelte barnehager har ansatt egen kokk som står for mesteparten av matlagingen, dette medfører ofte til at barna får servert flere varmmat måltider i løpet av uken. Andre barnehager baserer kostholdet på brødmat, hvor brød blir servert til lunsj opp til fem ganger i uken. Det at mattilbudet er forskjellig er for så vidt greit, men det burde være en fellesnevner at barna får sunn mat i barnehagen. Noe jeg har inntrykk av at det ikke alltid er. Helsedirektoratet har, basert på tidsaktuelle forskningsartikler utgitt ulike retningslinjer og anbefalinger for hvordan barnehagen kan legge til rette for et sunt kosthold. Blant annet «Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (2007)» og «Bra mat i barnehagen – råd tips og oppskrifter (2011)». Noe av det jeg finner interessant her er hvordan anbefalingene stadig utvikler seg i retning av et kosthold som i større grad er preget av plantebasert mat og mindre kjøtt.

Bakgrunn for tema i denne oppgaven er observasjoner gjort i praksis og tidligere arbeidserfaring i ulike barnehager, samt personlig interessegrunnlag. Jeg skal se nærmere på et kosthold som

mer eller mindre kun er preget av plantebasert mat, altså et såkalt vegetarisk kosthold. Jeg ønsket å se på barnehager som praktiserte et rent vegetarisk kosthold. Undersøke hvilke motivasjoner som ligger bak et slik valg, om det er helsemessige fordeler knyttet til dette eller om det kan være til skade for barn i vekst. Det miljømessige aspektet ved verdens matproduksjonen er også noe jeg ønsker å vie en del av oppgaven til. Det ser ut til at produksjonen av blant annet grønnsaker, og selv proteinrik plantebasert mat etterlater seg et betydelig mindre CO₂ avtrykk enn de animalske proteinkildene (Masset, Soler, Vieux & Darmon, 2014, s. 865). FNs bærekrafts mål og Paris-avtalen stiller klare krav til at vi som menneskehet må gjøre noe kollektivt for å begrense klimaendringene, også på individnivå. Kanskje kan et vegetarisk kosthold være mer helsefremmende og samtidig være mer miljøvennlig? Kanskje blir et kosthold preget av vegetarisk mat det som venter oss i fremtiden? Spørsmål som dette har inspirert meg til å undersøke temaet nærmere.

Oppgavens problemstilling er:

Hvilke synspunkt og erfaringer har ansatte i barnehagen om vegetarisk mat?

1.1 Oppgavens disposisjon

Oppgaven er oppdelt i fem kapitler; *innledning, teori, metode, drøfting og avslutning*. I teoridelen presenteres blant annet studier gjort på ulike kosthold, og forskning som viser helse og miljømessige fordeler og ulemper dette kan medføre. Her vil også nasjonale retningslinjer presenteres, og hvordan kostholdet henger sammen med folkehelsen. I drøftingsdelen har jeg tatt utgangspunkt i funn fra intervjuene, og har utarbeidet hovedkategoriene; «*Motivasjon for kostholds valg, Miljø, Kosthold og helse, Foreldres synpunkter på kostholdet, og Dyrevelferd*». Disse vil også være grunnlaget for presentert teori.

2.0 Teori

Påfølgende kapittelet vil det teoretiske grunnlaget denne oppgaven bygger på bli presentert. Kosthold, helse og miljø er begreper som går igjen i denne oppgaven, dette er store begrep som på flere måter kan trekkes inn i hverandre. Jeg vil gi en begrepsavklaring på disse for å vise hva de vil omhandle i denne oppgaven.

2.1 Kosthold og helse

Kunnskap om kostholdets betydning for helsen vår er noe de fleste har en formening om, og er noe vi stadig kan lese om i mediene. Det er gjort mye forskning knyttet til kostholdets betydning for helsen, hvordan ulike dietter kan redusere risikoen for sykdom, overvekt, etc. Kostholdet er av avgjørende betydning for vekst og utvikling i spedbarnsalder og barne- og ungdomsårene (Helsedirektoratet, 2012, s. 9). I det påfølgende presenteres ulike tidsskrifter, forskningsartikler og bøker knyttet opp mot et kosthold som er preget av mat fra planteriket, og hvordan et vegetarisk kosthold kan gi helsemessige fordeler og utfordringer.

Mennesker som bevisst utelater kjøtt, fisk og fjærkre fra kostholdet kan betegnes som vegetarianer. Personer som har valgt et vegetarisk kosthold lever helt eller delvis av matvarer fra planteriket, herunder kornprodukter, grønnsaker, bønner, frukt, bær, frø og nøtter for å nevne noen (Bjørneboe, 2018). Når vi snakker om et vegetarisk kosthold er det viktig å være bevisst på at det finnes ulike former av vegetarisk kosthold. Vi skiller her mellom *vegankost*, *lakto-vegetarisk kost* og *lakto-ovo-vegetarisk kost*. I disse diettene ekskluderes kjøtt og fisk fra dietten. I en vegandiett utelater man også alle produkter som kommer fra dyr herunder meieriprodukter og egg. Den vanligste formen for et vegetarisk kosthold er lakto-ovo-vegetarisk som inkluderer egg, melk, ost og andre meieriprodukter i kostholdet (Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet, 2011, s. 1489). Her er det også hensiktsmessig å nevne en diett som blir kalt «flexitarianer» eller en moderat altetende diett. Denne dietten går ut på å basere kostholdet hovedsakelig på plantebasert mat, hvor også kjøtt, fisk og fjærkre blir brukt men i betraktelig mindre skala (Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet, 2011, s. 1490).

2.1.1 Kosthold i barnehagen

Barnehager kan ha svært ulike kosthold, og personalet i barnehagen kan ha ulike oppfatninger knyttet til hva de mener barna burde spise. Langholm & Tuset (2013, s. 19) nevner dette i boken «Matglede i barnehagen» hvor det blir vektlagt at personalet i barnehagen må trø varsomt når det kommer til å snakke frem egne kostholdsvaner. Egne holdninger og vaner/dietter skal holdes for seg selv ettersom egne dietter kan være i strid med den retningen barnehagen har valgt å fremme (Langholm & Tuset, 2013, s. 19). Det fleste barnehager nevner kostholdet under barnehagens årsplan, her kommer det ofte frem hva barnehagen regner som et bra kosthold for barn, og hva i kosten det eventuelt legges spesiell vekt på. Barnehager som baserer kostholdet sitt på vegetarisk mat kan regnes som uvanlig men Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet (2011, s. 1493) hevder at et vegetarisk kosthold som inkluderer fisk, meieriprodukter og egg kan dekke alle næringsstoffene et barn trenger for å vokse og utvikle seg normalt.

2.1.2 Helse

I 2007 publiserte helsedirektoratet Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Her blir det nevnt at hjem og familie har det grunnleggende ansvaret for barns kosthold, men ettersom de fleste barnehagene serverer mat i barnehagen får de stor innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse (Helsedirektoratet, 2007). Noe av det som blir lagt vekt på her er å redusere mengden mettet fett og sukker. Ettersom høyt inntak av mettet fett i kostholdet kan påvirke fettene i blodet, som igjen kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer senere i livet. Det som derimot blir anbefalt er å spise mer mat fra planteriket (Helsedirektoratet, 2007, s. 11). Dette er interessant å påpeke, blant annet fordi her ser vi begynnende anbefalinger knyttet til et kosthold som i større grad er preget av plantebasert mat. Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet (2011, s. 1489) har gitt ut et vitenskapelig tidsskrift som har til hensikt å se på eventuelle fordeler og ulemper med et vegetarisk kosthold, spesielt med tanke på barn. Her nevnes flere helsemessige fordeler knyttet til et vegetarisk kosthold, blant annet at vegetarianere har lavere risiko for hjertesykdommer og overvekt (Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet, 2011, s. 1490). Her omtales et kosthold som blir kalt en moderat altetende diett eller «flexitarianer». Denne dietten går ut på å basere kostholdet hovedsakelig på plantebasert mat, hvor også kjøtt, fisk og fjærkre blir brukt men i betraktelig mindre skala. Tilman & Clark (2014, s. 520) har sett på hvordan forskjellige dietter påvirker miljøet, og hvordan kostholdet påvirker helsen. Innenfor helse peker undersøkelsen deres på at et vegetarisk kosthold blant annet vil redusere relativ risiko for diabetes type 2 med ca 40% og om lag 10% lavere risiko for kreft.

Helsedirektoratet publiserte i 2011 et veiledningshefte om «Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter» dette er ment som et praktisk verktøy for ansatte i barnehagen, og bygger på nasjonale retningslinjer for mat. Noe av det som tas opp her er fett som energikilde. Fettet som kommer fra dyreriket inneholder mye mettet fett, som igjen er forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdommer, kreft og overvekt (Helsedirektoratet, 2011, s. 15). «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» ble utgitt av helsedirektoratet i 2011. Her vises det til ulikt resultat knyttet til om høyt inntak av mettet fett øker risikoen for hjerte- og karsykdommer. Helsedirektoratet konkluderer på grunnlag av flere studier med at magre meieriprodukter burde være en del av det daglige kostholdet, blant annet fordi det er en viktig kilde til kalsium og jod (Helsedirektoratet, 2011, s. 102). «Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten» ble utgitt av Helsedirektoratet i 2012. Her hevdes det at personer med et vegansk, og vegetarisk kosthold som ikke inkluderer meieriprodukter og fisk kan ha større sjans for å utvikle mangel på for eksempel vitamin B12, og vitamin D, jern,

sink og jod. Kosttilskudd anbefales derfor for å redusere risiko for mangeltilstander (Helsedirektoratet, 2012, s. 164).

Helsenorge.no er blant annet en informasjonsside, hvor innholdet er levert av ulike aktører innenfor helsesektoren, som for eksempel helsedirektoratet. Innenfor barn og vegetarkost peker helsenorge.no på at et godt sammensatt vegetarisk kosthold kan dekke behovet for næringsstoffer for barn i alle aldre. Her er det snakk om vegetarkost som inkluderer meieriprodukt som melk, smør, ost og egg, altså et lakto-ovo-vegetarisk kosthold. Når det derimot er snakk om barn som får vegankost påpeker helsenorge.no at enkelte få studier viser at barn som får vegankost kan vokse langsommere, men likevel innenfor normalen. Et godt sammensatt vegansk kosthold krever derfor gode kunnskaper om mat og næringsstoffer samt at tilskudd av vitamin B12, jod og D-vitamin er nødvendig (Helsenorge, 2015). Winckel, Velde, Bruyne & Biervlieta (2011, s. 1490) nevner også at spesielt personer på vegankost kan utvikle mangel på enkelte vitaminer, ettersom produkter fra dyr er den eneste direkte kilden til vitamin B12. Her nevnes også enkelte studier som viser at barn på vegankost har en tendens til å blir slankere og vokse langsommere, men innenfor normalen.

Wilhelmsen (2010) skriver om folkehelseiltak i boken «Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen» her trekkes partnerskapsmodellen frem som et verktøy innenfor folkehelseiltak. Partnerskapsmodellen har til hensikt å etablere partnerskap eller samarbeid med ulike instanser som for eksempel barnehage og hjem med fokus på kosthold og helse. Barnehagen er blant instansene som regnes som særlige viktige i slike sammenhenger. Partnerskapet går ut på å samarbeide om utvikling og gjennomføring av kostholdstiltak som tar utgangspunkt i forskningsbasert kunnskap (Wilhelmsen 2010, s. 24). Dette bygger videre på at selv om hjemmet har det grunnleggende ansvaret for barnets kosthold, ligger også noe av ansvaret på barnehagen. Ved å jobbe systematisk, forpliktende og helhetlig vil et godt partnerskap kunne bidra i stor grad til bedre folkehelse blant barn og voksne (Wilhelmsen 2010, s. 24). Rammeplanen påpeker også at et godt foreldresamarbeid på individnivå og på gruppenivå skal bidra til felles forståelse og utvikling av blant annet barnets helse (Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver, 2017, s. 29).

2.2 Betydningen av kostholdsvaner tidlig i livet

Vaner og handlingsmønstre tar form allerede i tidlig alder. Gode vaner som tilegnes i barnehagealder, kan vare livet ut (Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver, 2017, s. 49). Barnehagen regnes som en viktig arena for å fronte et sunt og variert kosthold, og barna

skal få mulighet til å utvikle matglede og sunne helsevaner. Paroche, Caton, Vereijken, Weenen & Price (2017, s. 2) har sett på hvordan babyer går fra å være totalt avhengig av at foreldrene velger passende mat, til 3-4 års alderen hvor barnet i større grad etablerer kostholdsvaner, samt hvor barnet begynner å sette grenser for hvilken mat de liker og ikke liker. Dette kalles «The food learning journey» som tar sikte på å forklare hvordan barn tar selvstendige valg knyttet til hvilken mat de ønsker å spise. Dette er interessant ettersom slik det hevdes her kan kostholdet som blir etablert tidlig i livet spores til voksenlivet, som igjen kan bidra til bedre helse og bekjempe ikke-smittsomme sykdommer (Paroche, Caton, Vereijken, Weenen & Price, 2017, s. 2).

2.3 Dyrevelferd

Gjennom EØS-avtalen forplikter Norge seg til regelverket som omhandler dyrehelse og dyrevelferd. Denne politikken skal sørge for et høyt nivå for dyrehelse og dyrevelferd, med klare krav til produksjonene i alle slags næringsmiddelbedrifter (Regjeringen, 2018). Mattilsynet konkluderer med at dyrevelferden i Norge er god, selv om det til tider dukker opp tilfeller hvor dyr er blitt grovt vanskeligere (Mattilsynet, 2016). Ruby (2012, s. 141) skriver blant annet om den stadige fremveksten av mennesker som går over til et vegetarisk kosthold. Her hevdes det at den mest fremtredende grunnen er av etiske hensyn, som for eksempel å fostre opp dyr som kun lever får å brødfø menneske, høy dyretetthet eller unødige lidelser i livet. På grunnlag av flere studier konkluderes det med at mellom 30-40% av de som velger et vegetarisk kosthold oppgir dyrevelferd som den viktigste grunnen (Ruby, 2012, s. 142). Barn i ung alder kan også bestemme seg uten påvirkning fra voksne at de ikke ønsker å spise produkter som kommer fra dyr. Hussar & Harris gjennomførte i 2009 undersøkelsen: «*Children Who Choose Not to Eat Meat: A Study of Early Moral Decision-making*» denne undersøkelsen har til hensikt å se på hvilke motivasjoner som ligger bak valget til barn i 6-10 års alderen som har valgt å gå over til et vegetarisk kosthold. Her hevdes det at de barna som ikke hadde vegetariske foreldre men var vegetarianer selv oppga dyrevelferd som den viktigste grunnen til å ikke spise kjøtt (Hussar & Harris, 2009, s. 631). Dette er interessant i forhold til funnene gjort i denne undersøkelsen som omhandler observasjoner gjort av barnas forhold til matvarer fra dyr, og hvordan enkelte barn reflekterer rundt dette med å spise dyr.

2.4 Miljø

Barnehagen skal bidra til at barna kan forstå at dagens handling har konsekvenser for fremtiden (Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver 2017, s. 10). Hva vi spiser vil på en eller annen måte påvirke miljøet. Masset, Soler, Vieux & Darmon (2014) har sammenlignet flere

forskjellige forskningsartikler for å se hvor stor innvirkning på miljøet produksjonen av ulike råvarer fører til, hvor mye utslipp av drivhusgasser som dyrking av grønnsaker fører til, og oppfostring av ulike dyr, for å nevne noen. Her blir blant annet produksjonen av storfekjøtt, poteter, korn og grønnsaker trukket frem og sammenlignet. I følge Masset, Soler, Vieux & Darmon (2014, s. 865) fører produksjonen av 100 gram storfekjøtt til over tolv ganger mer utslipp av drivhusgasser, sammenlignet med produksjon av 100 gram poteter, grønnsaker eller korn. Tilman & Clark (2014, s. 518) har sett hvordan menneskers dietter påvirker miljøet, for å gjøre dette mer forståelig har Tilman & Clark sett på hvor mye vi må konsumere av en råvare for å dekke det kroppen faktisk trenger. Forholdet «per serving» eller per porsjon blir derfor brukt. For eksempel fører 20 porsjoner med grønnsaker til mindre utslipp av drivhusgasser enn én porsjon storfekjøtt. Kjøtt og fisk inneholder blant annet mye protein, viktige fettsyrer, vitaminer og mineraler som kroppen trenger, det at fisk og kjøtt er såpass næringsrikt gjør at det ikke er nødvendig med store porsjoner av dette for å dekke kroppens behov. Produksjonen av kjøttet har potensiale til å bli gjort på en mer miljømessig måte hvor utslippene av drivhusgasser kan begrenses betraktelig (Tilman & Clark, s. 518). Fiskeoppdrett har fått en enorm økonomisk betydning for Norge, og har vokst kraftig siden oppstarten rundt 1970-årene. I 2010 produserte Norge over 60% av verdens oppdrettslaks (Dyrevernalliansen, 2017). Fiskeoppdrett drives i dag langs store deler av den norske kystlinjen, og produksjonen av fisk har også ført med seg miljømessige utfordringer, og usikkerhet rundt hvor sunt det egentlig er å spise oppdrettsfisk (Kjørstad, 2017). Helsedirektoratet (2017, s. 21) fremhever i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)» at fisk inneholder viktige næringsstoffer som er nødvendig for god folkehelse, samt at fisk har betydelig lavere CO₂ avtrykk sammenlignet med andre animalske proteinkilder. Masset, Soler, Vieux & Darmon (2014, s. 864) påpeker at fiskeproduksjonen har de mest variable drivhusgassutslippene, hvor de høyeste verdiene er lik gjennomsnittet til de fleste andre animalske proteinkildene, med unntak av storfekjøtt.

2.5 Oppsummering

Kosthold og helse har en helhetlig sammenheng, og det kan være utfordrende å betegne det ene uten å bevege seg inn i det andre. Vi har her sett hva som innebærer i et vegetarisk kosthold, og hvordan de ulike formene skiller seg fra hverandre. Et lakto-ovo-vegetarisk kosthold som inkluderer meieriprodukter og egg vil stort sett bli betegnet som et vegetarisk kosthold videre i oppgaven, ved mindre annet blir spesifisert.

3.0 Metode

I påfølgende kapittel vil presentere metodevalget jeg har valgt i denne undersøkelsen, og redegjøre for hvordan jeg har gått frem for å tilegne meg kunnskap om temaet.

3.1 Hva er metode?

Metode kommer av det greske ordet *methodos*, som betyr å følge en bestemt vei mot et mål. I samfunnsvitenskapen handler metode om hvordan vi skal gå frem for å få informasjon om virkeligheten, og hvordan denne informasjonen kan analyseres, og hva den kan fortelle om samfunnsmessige forhold og prosesser (Johannessen, Tuft & Christoffersen, 2010, s. 33). Metode handler blant annet om hvordan vi kan gå frem for å undersøke om våre antagelser er i overensstemmenes med virkeligheten eller ikke. Metoden brukes for å samle inn, analyserer og tolke data, funnene brukes som tyngde i eventuelle konklusjoner eller drøftinger (Johannessen m.fl. 2010, s. 33).

Ved innsamling av data kan vi bruke forskjellige metoder. De to hovedretningene her er kvantitativ metode som gir data i form av målbare enheter og tall, og kvalitativ metode som tar sikte på å fange opp meninger og opplevelser, som ikke lar seg måle eller tallfeste (Dalland, 2017, s. 52).

3.2 Valg av metode

Å velge metode er viktig, metoden skal gi gode data til å belyse spørsmålet på en faglig og interessant måte (Dalland, 2017, s.). Får å svare på problemstillingen og belyse valgt tema bestemte jeg meg for å benytte en *kvalitativ metode*. Jeg ville da få muligheten til å gå mer i dybden i det aktuelle temaet, og få frem detaljer som kanskje ikke hadde kommet frem ved bruk av en kvantitativ metode (Johannessen m.fl., 2010, s. 36).

Av kvalitative metoder har vi blant annet *intervju*, *barnesamtaler* og *observasjon*. Alle disse metodene kunne vært nyttige på hver sin måte for å undersøke valgt tema. Jeg endte med å velge *intervju* som metode, ettersom jeg blant annet ønsket å få frem erfaringer og arbeidsmåter hos valgte informanter med om det aktuelle temaet.

3.2.1 Intervju

Et kvalitativt forskningsintervju er en samtale med struktur og hvor formålet er å innhente beskrivelser fra intervjupersonens livsverden (Johannessen m.fl. 2010, s. 135). Dalland (2017, s. 64) refererer til Kvale og Brinkmann når han beskriver denne intervjuformen, og her brukes begrepet livsverdenintervju der temaer fra dagliglivet skal forstås ut fra intervjupersonens egne

perspektiver. Et slikt intervju kan kjennetegnes ved at samtalen blir mer som en dialog snarere enn rene svar og spørsmålsseanser. Jeg valgte å gjennomføre delvis strukturerte intervjuer, med intervjuguide (vedlegg 1) som utgangspunkt. Ved å ha et delvis strukturert intervju var tanken bak at samtalen skulle få god flyt, og ga mulighet for å snakke fritt ut fra hvordan samtalen utartet seg. På denne måten kunne jeg få mer utfyllende svar, og stille naturlige oppfølgingsspørsmål der det var nødvendig. Jeg hadde ferdig formulerte spørsmål og eventuelle stikkord som skulle dekkes, og ulike oppfølgingsspørsmål, men var fleksibel på rekkefølgen av spørsmålene slik at samtalen kunne få flyt og for at informanten skulle få mulighet til å ta opp temaer der det ble naturlig (Larsen, 2017, s. 99)

Noe av det som kan være utfordrende med å ha et delvis strukturert intervju er at det kan være vanskelig å sammenligne svarene fra de ulike informantene, ettersom samtalen kan gå i ulike retninger, og hvor man går litt frem og tilbake i intervjuguiden. Ved hjelp av stikkord på ting jeg ønsket å få svar på klarte jeg å holde en noenlunde rød tråd i intervjuene (Larsen, 2017, s. 99). For å samle inn nødvendig data, gjennomførte jeg to intervju. Det ene med pedagogisk leder på storbarnsavdeling, det andre med styrer i en annen barnehagen. Begge hadde bred erfaring med temaet vegetarisk mat som jeg ønsket å belyse.

3.2.2 Valg av informanter

Dalen (2011, s. 47) påpeker her at spesielt mindre erfarne forskere burde bruke tid på å velge informanter, hvor man i en forberedelsesperiode «spaner» feltet for å finne et egnet utvalg som kan være med på å svare på problemstillingen din. Jeg ønsket blant annet å få mer kunnskap i hvordan enkelte barnehager jobbet med vegetarisk mat i kostholdet. For å finne informanter brukte jeg en del tid på å etablere et strategisk utvalg der valg av informanter ikke var tilfeldig. Etter å ha sondert feltet fant jeg flere barnehager rundt om i landet som kunne være interessante å ha med i denne undersøkelsen. Måten jeg gikk frem for å kontakte barnehagene var å ringe direkte til styrer i barnehagen. Her presenterte jeg det jeg ønsket å bygge oppgaven min på, og ettersom barnehagene jeg valgte å kontakte hadde fokus på vegetarisk mat var de svært interesserte i å stille opp til intervju.

Informant 1: Den første informanten jeg fikk avtalt intervju med var en kvinnelig pedagogisk leder på en avdeling med barn i 3-6 årsalderen, i en montessoribarnehage. Hun var ferdigutdannet barnehagelærer i 2009, og var nå på sitt sjette år som pedagogisk leder i barnehagen. I tillegg holdt informanten på med videreutdanning innenfor montessoripedagogikken. Informant 1 vil bli omtalt som «Maria» i drøftingsdelen av teksten.

Informant 2: Den andre informanten jeg opprettet kontakt med var styrer i en Steinerbarnehage. Denne barnehagen var i en annen plass i landet, så jeg ønsket derfor å gjennomføre et telefonintervjue ettersom jeg ikke hadde mulighet til å reise til barnehagen. Her skulle jeg i utgangspunktet intervjuet over telefonen med en av de pedagogiske lederne i denne barnehagen, men ettersom det oppsto noen uforutsette ting i barnehagen på avtalt tidspunkt gjennomførte jeg intervjuet med styreren i barnehagen. Styreren hadde bre erfaring med vegetarisk mat, og hadde vært med å utvikle kostholdet videre over flere år.

3.3 Forskningsetikk

Innenfor forskningen snakker vi ofte *forskningsetikk*. Dalland (2017, s. 236) legger her vekt på at forskningsetikken ikke nødvendigvis skiller seg fra etikk i dagliglivet, men at forskningen ses sammen med samfunnets normer og verdier. Som forsker blir det spesielt viktig og ivareta personvernet og sikre at de som deltar i forskningen ikke blir påført skade eller unødvendig belastning.

Før jeg tok kontakt med informantene sørget jeg for å ha klart en samtykkeerklæring (vedlegg 2) I samtykkeerklæringen står det mer utfyllende informasjon om intervjueren, og hensikten med intervjuet. Det blir også presisert at intervjuet blir tatt opp med en lydopptaker, og at alt som blir sagt i intervjuet holdes konfidensielt, samt at informantene har angrerett og kan trekke tilbake informasjon eller avbryte intervjuet når som helst. Før intervjuet kunne starte ønsket jeg skriftlig samtykke i form av underskrift. I boken *Intervju som forskningsmetode* skriver Dalen (2011, s. 100) at samtykkedokumentet må utformes på en slik måte at informantene får god informasjon om alt som angår hennes eller hans deltakelse i prosjektet. Slik jeg utformet samtykkeerklæringen har jeg forsøkt å være konkret om hva deltakelsen innebærer, og spesielt lagt vekt på lagring av informasjon. Som for eksempel at lydopptaket vil bli slettet straks etter at det er transkribert.

Dalland (2017, s. 236) påpeker her at når vi skal drive med forskning som dette og ønsker å oppnå et godt samarbeid med menneskene som stiller opp med sine erfaringer og opplevelser, er det en forutsetning at studenten har gjort etiske overveielser underveis, hvor personopplysninger blir behandlet på en ryddig måte. Dette var også et viktig punkt for meg, jeg ønsket å vise profesjonalitet ovenfor informantene for å oppnå et godt samarbeid gjennom hele prosessen.

3.4 Analyse

Etter å ha gjennomført datainnsamlingen, transkriberte jeg intervjuene relativt kort tid etter endt intervju ettersom jeg fortsatt hadde samtalene friskt i minne. Tanggaard & Brinkmann (2015, s. 43) påpeker i boken *Kvalitative metoder* at talespråket og skriftspråket er to svært forskjellige språklige medier. I talespråket er det ikke nødvendigvis gitt når en setning slutter og den neste begynner, her kan vi ofte bevege oss frem og tilbake i uavsluttede setninger, noe som gjør at det kan være utfordrende å transkribere slik at det gir mening for leseren når teksten skal analyseres. Når vi transkriberer kan vi derfor risikere å miste en del informasjon som kom frem i intervjuet. Da intervjuene var transkribert satt jeg igjen med en god mengde tekst. Neste steg ble å analysere teksten, dette steget innebærer å redusere datamengden, hvor man fjerner informasjon som ikke er relevant for problemstillingen (Larsen, 2017, s. 113).

For å unngå og fjerne relevant informasjon leste jeg gjennom data flere ganger før jeg gikk i gang med koding og kategorisering av dataen. Ettersom jeg brukte intervjuguide under intervjuene, tok jeg i bruk det som heter *delanalyse*. Her delte jeg opp teksten med utgangspunkt i intervjuguiden, samtidig som jeg også tilføyde kategorier som dukket opp under samtalen, og som var relevante for problemstillingen (Larsen, 2017, s. 114). Dalland (2017, s. 165) nevner også dette som den vanligste måten å jobbe på, i tilfeller hvor man har brukt intervjuguide. Men at noe av faren med denne typen kategorisering er at vi får altfor brede kategorier, som igjen kan føre til at vi ikke tilegner oss særlig ny kunnskap. *Koding* blir derfor et viktig verktøy innenfor analyse av teksten. Ved å bruke *koding* kan vi således ende opp med flere kategorier som kan brukes på samme tekst (Dalland, 2017, s. 165). Dette erfarte jeg under analysen av datamateriale, hvor et svar eller deler av et svar kunne brukes under flere kategorier, som igjen gjorde at jeg fikk mer dybde og informasjon i de ulike kategoriene.

3.5 Metodekritikk

Som nevnt tidligere i avsnittet om analyse finnes det flere svakheter når det kommer til å gjøre samtale om til tekst. Kroppsspråk og stemmebruk er noe som ikke lar seg transkribere, og vi kan risikere å miste relevant informasjon man ikke klarer å tolke i lydopptaket. Under eller i etterkant av intervjuet vil det derfor være gunstig å notere enkelte deler ved kroppsspråket og mimikk til informant. Som nevnt tidligere brukte jeg lydopptaker under intervjuet, dette var et svært nyttig verktøy, ettersom jeg kunne ha all oppmerksomheten min rettet mot informanten. Telefonintervjuet skilte seg fra besøksintervjuet på flere punkter, over telefon oppleves intervjuet ofte mer anonymt, det kan være vanskelig å forstå det som blir sagt, og det kan oppstå usikkerhet når det oppstår pauser i samtalen (Dalland, 2017, s. 126). På tross av dette kan

telefonintervju fortsatt være en god måte å skaffe seg kunnskap og informasjon på. I mitt tilfelle opplevde jeg at telefonintervjuet også fungerte godt fordi, informanten hadde en behagelig stemme, og snakket tydelig.

Med tanke på funnene jeg har gjort i nevnte intervjuer, kan vi ikke utelukke feilkilder. Informantene kan ha gitt usanne opplysninger når det gjelder hvordan de jobber med det aktuelle temaet, eller forsøkt å pynte ved sannheten med at informanten svarer de de tror jeg ønsker å høre. Her kommer vi også inn på om undersøkelsen har høy grad av validitet og reliabilitet. Larsen (2017, s. 94) nevner at det kan være utfordrende og sikre høy reliabilitet i kvalitative undersøkelser ettersom informanten kan påvirkes av for eksempel intervjueren, som kan ha betydning for det som sies der og da. Troverdighet knyttes her opp mot både validitet og reliabilitet og går på at de empiriske funnene som blir presentert er basert på data om faktiske forhold (Larsen, 2017, s. 95). For å sikre at reliabiliteten blir høyest mulig har jeg i denne undersøkelsen forsøkt å holde orden på datamateriale og vært nøyaktig i arbeidet. Ettersom dette er en kvalitativ metode med få informanter kan funn som fremstår her ikke generaliseres eller sies å gjelde for andre enn deltakerne i denne undersøkelsen.

4.0 Funn og Drøfting

I det følgende kapitlet vil kategoriene «Motivasjon for kostholds valg», «Miljø», «Kosthold og helse», «Foreldres syn på kostholdet» og «Dyrevelferd» bli drøftet. I denne delen av oppgaven presentere jeg også funn fra valgt metode. Dette vil være utgangspunktet for videre drøfting og diskusjon. Heretter vil jeg også omtale «informant 1» som «Maria» og «informant 2» som «Rudolf».

4.1 Motivasjon for kostholds valg

Når vi ser på de ulike motivasjonene som ligger bak et kosthold som i større grad er preget av vegetarisk mat hevder Ruby (2012, s. 142) at den mest fremtredende grunnen for å gå over til et vegetarisk kosthold er av etiske grunner, som å fostre opp dyr som kun lever for å brødfø mennesker. Like bak kommer grunnene som er forbundet med egen helse, og hvordan det positivt kan påvirke miljøet ved å ha et vegetarisk kosthold.

Begge informantene i denne undersøkelsen arbeidet i barnehagen som kun serverte vegetarisk mat. Her uttalte Maria at dette var bestemt av eierne av barnehagen, som selv var vegetarianere. Dette var en Montessorribarnehage, og var én av totalt ni andre barnehager under samme selskap. Maria påpekte at alle ni barnehagene hadde et vegetarisk kosthold, og hadde samme

retningslinjer knyttet til maten i barnehagen. Rudolf som var styrer i en Steinerbarnehage uttalte at barnehagen det siste året hadde vært 100% Vegetariske hvorav 75% av matvarene som ble brukt var økologiske. Rudolf nevnte også at det å servere vegetarisk mat var noe som Steinerbarnehageforbundet generelt hadde fokus på.

4.2 Miljø

Maria svarte på spørsmål om grunner til å servere vegetarisk mat i barnehagen at dette skyldtes en kombinasjon av helsemessige fordeler, dyrevelferd, men kanskje mest med tanke på det miljømessige aspektet med å servere vegetarmat i barnehagen. Rudolf nevnte også påvirkning av miljø ved å ha et vegetarisk kosthold, men at dette var tilleggsfaktorer som hørte til det store bildet ved å servere vegetarisk mat i barnehagen.

Det miljømessige aspektet ved å delvis eller helt gå over til et vegetarisk kosthold er noe som ofte omtales i media. For å finne ut i hvor stor grad produksjonen av en råvare påvirker miljøet kan man blant annet se hvor mye ferskvann som trengs i produksjonen og hvor høyt utslipp av drivhusgasser produksjonen fører til. I følge Masset, Soler, Vieux & Darmon (2014, s. 865) fører produksjonen av 100g storfekjøtt til over tolv ganger mer utslipp av drivhusgasser enn produksjon av 100g poteter, grønnsaker eller korn. Men som Tilman & Clark (2014, s. 518) påpeker er det viktig ved slike sammenhenger å se på næringsinnholdet, og hvor mye vi faktisk må konsumere for å dekke det kroppen trenger. Her bruker de forholdet (per serving) som er per porsjon i et måltid. for eksempel, fører 20 porsjoner med grønnsaker til mindre utslipp av drivhusgasser enn en porsjon storfekjøtt. Her påpekes det også at kjøtt og fisk inneholder mye protein, viktige fettsyrer, vitaminer og mineraler som kroppen trenger. Ved at fisk og kjøtt er såpass næringsrikt trenger vi ikke store porsjoner av dette, slik at hvis porsjonene er små og produksjonen av kjøttet blir gjort på en miljømessig måte hevder de at man kan begrense utslipp av drivhusgasser betraktelig.

4.3 Kosthold og helse

På spørsmål om vegetarisk mat i kostholdet var et gjennomgående tema i barnehagen, ga Maria uttrykk for at det absolutt var det, og at dette ofte kunne komme opp som et tema på pauserommet. Flere av de ansatte i barnehagen brukte også mye plantebasert mat i kostholdet hjemme, men dette gjaldt ikke alle. Rudolf sa her at kostholdet var et stort tema i barnehagen, og at dette ble diskutert flere ganger i året på personalmøter i barnehagen. Langholm & Tuset (2013, s. 19) påpeker i boken «Matglede i barnehagen» at personalet må holde egne holdninger og vaner/dietter for seg selv ettersom dette kan være i strid med den retningen barnehagen har

valgt å fremme. Dette betyr at personalet mer eller mindre skal holde seg nøytrale i forhold til egen matkultur og være åpne for andre meninger. På grunnlag av innsamlet datamateriale kan jeg ikke trekke slutninger om i hvilken grad personalet i nevnte barnehager lar sine egne holdninger påvirke det barna spiser. Men slik jeg tolket informasjonen fra Maria og Rudolf fikk jeg inntrykk av at dette var noe de var bevisst på, slik at hvis enkelte ønsket å drøfte forskjellige aspekter ved kostholdet skulle dette gjøres uten at barna var tilstede.

Maria og Rudolf nevnte begge helsemessige fordeler som en viktig grunn ved å ha et vegetarisk kosthold. Maria påpekte også at de opplyste foreldrene godt om hva de ikke serverte i barnehagen, slik at foreldrene kunne prioritere dette hjemme hvis de ønsket.

Helsedirektoratet utga i 2007 retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Her blir det blant annet lagt vekt på å redusere mengden mettet fett, og sukker ettersom mettet fett kan påvirke fettstoffer i blodet, og som kan øke risikoen for hjerte- og karsykdommer senere i livet. Det blir derfor anbefalt å spise mer matvarer fra blant annet planteriket og fisk (Helsedirektoratet, 2007, s. 11). Både Maria og Rudolf påpekte at de hverken serverte fisk eller skalldyr i barnehagen men at de brukte meieriprodukter og egg i kostholdet. Kostholdet i begge barnehagene var derfor av typen lakto-ovo-vegetarisk. I følge Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet (2011, s. 1490) er det flere helsemessige fordeler med et slikt vegetarisk kosthold. Her hevdes det at vegetarianere blant annet har lavere risiko for hjertesykdommer og overvekt. Det blir samtidig påpekt at personer med en moderat altetende diett også kalt «flexitarianer» mest sannsynlig kan oppnå den samme helseeffekten. Flexitarianer dietten går blant annet ut på å redusere mengden kjøtt og spise mer grønnsaker. I Norge har vi kunnet lese i mediene om såkalt kjøttfri mandag, eller kjøttfrie dager. Det har til hensikt å inspirere til enkelte vegetardager i uken. Tilman & Clark (2014, s. 520) har også sett på hvordan forskjellige dietter kan påvirke helsen. Her hevdes det at et vegetarisk kosthold i gjennomsnitt fører til ca 40% mindre sjans for diabetes type 2 og om lag 10% lavere risiko for kreft.

Ut i fra dette kan det se ut til at det er helsemessige fordeler knyttet til et vegetarisk kosthold. Når det kommer til et vegetarisk kosthold for barn påpeker helsenorger.no at vi må være obs på enkelt næringsstoffer ved å utelate matvarer fra dyreriket. Her blir blant annet vitamin B12, jern, kalsium og jod nevnt som næringsstoffer barn kan risikere å få for lite av gjennom vegankost eller vegetarisk kosthold (Helsenorge, 2015). Ettersom produkter fra dyr er den eneste direkte kilden til vitamin B12, hevder Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet (2011, s. 1490) at spesielt veganere har høy risiko for å utvikle mangel på vitamin B12, men at også

personer som spiser fisk eller kjøtt mindre enn en gang i uken kan utvikle mangel på vitamin B12. Både helsenorge.no og Winckel m.fl påpeker at enkelte studier viser til at barn som får vegankost har en tendens til å bli slankere og vokse langsommere, men fortsatt innenfor normalen. Barn med såkalt lakto-ovo-vegetarisk kosthold som begge barnehagene i denne undersøkelsen praktiserer, viser studier at vekst og vekt er identisk med barn som har altetende kosthold (Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet, 2011, s. 1490).

4.3.1 Meieriprodukter

Barnehagene i denne undersøkelsen hadde et lakto-ovo-vegetarisk kosthold som inkluderer meieriprodukter og egg, men hvor kjøtt, fugl og fisk er ekskludert. På spørsmål om hvordan bruken av meieriprodukter som smør, melk og ost var i barnehagen sa Maria at de per i dag brukte meieriprodukter i kosten, men at det var ytre ønske fra flere foreldre om et plantebasert alternativ, som for eksempel å bytte ut melk med havredrikk, soyadrikk eller lignende. Her påpekte også Maria at de kanskje i fremtiden kom til å gjøre endringer på bruken av meieriprodukter ettersom dette var noe som ble diskutert. Rudolf sa her at de brukte meieriprodukter av helsemessige årsaker, som at meierifettet var viktig for utvikling av hjernen. Rudolf påpekte at de mest sannsynlig ikke kom til å endre på bruken av meieriprodukter i fremtiden.

Helsedirektoratet publiserte i 2011 hefte om «Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter», her blir det blant annet lagt vekt på at fett i matvarer som kommer fra dyreriket bør begrenses ettersom det inneholder mye mettet fett, spesielt fra meieriprodukter. For høyt inntak av mettet fett er blant annet forbundet med økt risiko for hjerte- og karsykdommer, kreft og overvekt (Helsedirektoratet, 2011, s. 15). For å begrense inntaket av mettet fett, blir det derfor anbefalt å benytte magre alternativer som lettmeik eller skummetmeik. I 2011 publiserte også helsedirektoratet «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer» dette dokumentet er basert på flere omfattende studier og forskningsartikler, og viser til ulike resultater med tanke på om høyt inntak av mettet fett øker risikoen for hjerte- og karsykdommer (Helsedirektoratet, 2011, s. 102). Det kan se ut som det er motstridene meninger knyttet til om det mettede fettet vi finner i meieriprodukter øker risikoen for hjerte- og karsykdommer senere i livet. Allikevel, på grunnlag av flere studier og undersøkelser har helsedirektoratet konkludert med at det anbefales å bruke magre meieriprodukter i det daglige kostholdet, blant annet fordi meieriprodukter er en viktig kilde til inntaket av kalsium og jod. Maria påpekte som sagt at de kanskje kom til å redusere bruk av meieriprodukter i barnehagen, ettersom dette nå var et ønske fra flere foreldre. I et slikt tilfellet vil det kanskje være nødvendig å benytte kosttilskudd

for å oppnå kroppens behov for blant annet jod og kalsium. Det er ikke vanlig med jodmangel i Norge i dag, men barn og voksne som har vegankost eller et vegetarisk kosthold som ikke inkluderer melk og fisk kan være i gruppen som har større sjanse for å utvikle jodmangel (Helsedirektoratet, 2012, s. 164).

4.3.2 Fisk

På spørsmål om fisk var en del av kostholdet i barnehagen svarte Maria at de ikke serverte fisk i barnehagen, og at de ikke hadde en ordentlig erstatning for dette i kostholdet. Dette var noe de hadde opplyst foreldrene om, og de var klar over at barna ikke fikk fisk i barnehagen, slik at foreldrene kunne vurdere selv om de vil servere dette hjemme. Rudolf sa her at de ikke serverte fisk i barnehagen, men at de serverte varmretter flere ganger i uken. I alle de forskjellige formene for vegetarianer, utelates kjøtt og fisk fra dietten. I Norge har vi lang tradisjon for å spise mye fisk, og dette har vært en sentral og viktig kilde til blant annet protein, ulike fettsyrer, vitamin B12 og jod opp gjennom historien. Fiskeoppdrett har fått en enorm økonomisk betydning for Norge, og har vokst kraftig siden oppstarten rundt 1970-årene. (Dyrevernalliansen, 2017). Fiskeoppdrett drives i dag langs store deler av den norske kystlinjen, og produksjonen av fisk har også ført med seg miljømessige utfordringer, og usikkerhet rundt hvor sunt det egentlig er å spise oppdrettsfisk (Kjørstad, 2017). Helsedirektoratet har som mål å øke forbruket av fisk blant befolkningen, slik det fremkommer i «Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)». Det blir blant annet begrunnet med at fisk inneholder viktige næringsstoffer som er nødvendig for god folkehelse, samt at fisk har et betydelig lavere CO₂ avtrykk sammenlignet med mange andre animalske proteinkilder (Helsedirektoratet, 2017, s. 21). I 2010 produserte Norge over 65% av verdens oppdrettslaks (Dyrevernalliansen, 2017). Dette er en betydelig andel av markedet, og ifølge Masset, Soler, Vieux & Darmon (2014, s. 864) har fiskeproduksjonen svært variabel miljøpåvirkning, hvor de høyeste verdiene kan måle seg med produksjonen av de fleste andre dyreproduktene, med unntak av storfekjøtt. Dette er interessant ettersom Norge står for en så stor del av verdens oppdrettslaks, og kanskje er det naivt å tenke at den norske produksjonen av fisk er så miljøvennlig som den blir fremstilt å være av Helsedirektoratet (2017, s. 21).

Slik det fremkommer i utsagnene fra Maria og Rudolf får ikke barna servert fisk i barnehagen. Maria påpekte også at flere av foreldrene på avdelingen hadde vegankost hjemme. Ut ifra det kan det tenkes at enkelte barn på den aktuelle avdelingen har et kosthold preget av lite eller ingen fisk. Winckel, Velde, Bruyne & Biervliet (2011, s. 1493) hevder at barn med et lakto-ovo-vegetarisk kosthold kan dekke alle næringsstoffene et barn trenger for å vokse og utvikle

seg normalt, men at det er viktig at foreldre har kunnskap om hvordan en kan ha et variert, og næringsrikt vegetarisk kosthold. Når det kommer til barn som er på vegankost hevdes det at de har betydelig større sjanse for å utvikle næringsstoffmangel, Det vil derfor være nødvendig med tilskudd av blant annet vitamin B12, kalsium og sink.

I barnehagen hvor Maria arbeidet, påpekte hun at de har egen kokk som lager vegetarisk varmmat fire dager i uken. En lunsj kunne typisk være gryterett, med flere forskjellige grønnsaker, bønner, erter etc. Rudolf kunne fortelle at de lagde vegetarisk varmmat på avdelingene flere dager i uken. Her sa han også at avdelingen hadde relativt faste ukes-menyer på hva de skulle lage, men at det var svært variert kost.

På grunnlag av dette kan det tenkes at kostholdet i de aktuelle barnehagene i denne undersøkelsen kan dekke alle de nødvendige næringsstoffene barna trenger for å vokse, og utvikle seg normalt. Forutsetning her blir muligens at bruken av meieriprodukter og egg fortsetter for å minske muligheten for næringsstoffmangel.

4.3.3 Kostholdsvaner tidlig i livet

På spørsmål om informant personlig tror at barna tar med seg matvanene sine fra barnehagen videre i livet svarte Maria at hun helt klart trodde det, og begrunnet påstanden med at barna i større grad blir opplyst om hvor maten kommer fra enn hun for eksempel ble. Maria viser også til observasjoner hun har gjort av barna i måltidsituasjoner, der barna snakker om hva maten er lagd av, og at enkelte ikke ønsker å spise mat som kommer fra dyr. Rudolf ga her uttrykk for at det er vanskelig å si om barna tar med seg matvanene fra barnehagen videre i livet. Han mente noen barn nok fortsatte med vanene de tilegnet seg i barnehagen, og påpekte at de hadde fått henvisninger fra enkelte foreldre om at barna savner maten fra barnehagen når de begynner på skolen.

I Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver (2017, s. 49) står det at vaner og handlingsmønster tar form allerede fra tidlig alder. Samt at gode vaner som tilegnes i barnehagealder kan vare livet ut. Dette står under fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse. Det er derfor grunnlag for å tenke at dette gjelder matvanene barna får i barnehagen også. Det kan se ut som det er vanskelig å måle eller bevise at matvanene barna får i barnehagen tas med videre, og det ser ut til å være lite forskning på dette spesifikke feltet. Wilhelmsen (2010, s. 24) skriver her om folkehelseiltak, hvor barnehage og skole vurderes som særlig viktige arenaer. Her er det kosthold og fysisk aktivitet som nevnes som temaer, og bruk av den såkalte partnerskapsmodellen. Partnerskapsmodellen går ut på å etablere partnerskap eller samarbeid

med ulike instanser som for eksempel mellom barnehage og hjem. Partene skal samarbeider om utvikling og gjennomføring av kostholdstiltak på grunnlag av forskningsbasert kunnskap (Wilhelmsen, 2010, s. 24). Noe av det som er interessant her er at barnas kostholdsvaner tidlig i livet ses på som en helhetlig prosess, hvor offentlige instanser og hjemmet har et felles ansvar for etablering av gode kostholdsvaner til vår yngste generasjon. Paroche, Caton, Vereijken, Weenen & Price (2017, s. 2) hevder at når barn har nådd 3-4 års alderen har de i denne perioden etablert enkelte kostholdsvaner, og hvor barnet gradvis setter grenser for hvilken mat de liker og ikke liker. Dette er med på å fremheve viktigheten av sunne kostholdsvaner tidlig i livet, og at samarbeid mellom barnehage og hjemmet er viktig ettersom kostholdsvanene som blir etablert i denne perioden kan spores til voksenlivet. Dette kan igjen ha positiv innflytelse på å bekjempe og forebygge ikke-smittsomme sykdommer (Paroche, Caton, Vereijken, Weenen & Price, 2017, s. 2).

4.4 Foreldres synpunkter på kostholdet

På spørsmål om foreldrene bevist valgte barnehagen til sine barn på grunnlag av det vegetariske kostholdet i barnehagen hevdet Maria at den viktigste grunnen for de fleste foreldre nok var pedagogikken de praktiserte i barnehagen. Altså montessoripedagogikken. Likevel påpekte Maria at de aller fleste foreldre var svært positive til kostholdet i barnehagen, og hvor enkelte kom med tips og oppskrifter på forskjellige veganske retter. Rudolf påpekte her at enkelte av foreldrene nok bevist valgte barnehagen på grunnlag av kostholdet, men at dette ikke gjaldt flertallet av foreldrene. Både Maria og Rudolf uttrykte at foreldrene generelt var svært opptatt av kostholdet barna fikk i barnehagen, og Maria merket en større og større interesse blant foreldrene. Langholm & Tuset (2013, s. 20) påpeker viktigheten av et godt foreldresamarbeid om mat og kosthold i barnehagen, og at foreldrene er orientert om barnehagens retningslinjer, regler og mattradisjoner. Maria påpekte dette opptil flere ganger under intervjuet, og hun mente dette var særlig viktig ettersom hun ikke kunne uttale med sikkerhet at barna fikk alle næringsstoffene de trenger gjennom kostholdet i barnehagen. Slike refleksjoner rundt barnehagens kosthold er trolig ikke selvsagt hos alle pedagogiske lærere. Dette er en viktig del av barnehageloven § 1 og § 4 hvor barnehagen skal ivareta foreldrenes rett til medvirkning og arbeide i nært samarbeid og forståelse med foreldrene (Rammeplan for barnehagen. Innhold og oppgaver, 2017, s. 29).

4.5 Dyrevelferd

Når vi ser på ulike grunner til å gå over til et vegetarisk kosthold hevdes det at den mest fremtredende grunnen er av etiske hensyn, som for eksempel å fostre opp dyr som kun lever for

å brødfø mennesker, høy dyretetthet eller unødige lidelser i livet (Ruby, 2012, s. 141). Kjøttindustrien er også noe som fra tid til annen dukker opp i mediebildet, og det er laget flere dokumentarer som har til hensikt å formidle hvordan dyrene har det, og hvordan de blir behandlet. Grunnene for å ikke spise kjøtt kan være mange og personlige, enkelte barn kan også bestemme seg for at de ikke ønsker å spise kjøtt, uten påvirkning av voksne. Jeg har selv erfart fra praksis at et barn ikke ønsket å spise kjøtt, fordi barnet ikke ønsker å spise dyr. Selv om begge foreldrene spiste kjøtt. Hussar & Harris gjennomførte i 2009 undersøkelsen: «*Children Who Choose Not to Eat Meat: A Study of Early Moral Decision-making*», her har de sett på barn i 6-10 års alderen, som har gått over til å bli vegetarianer og sett hvilken motivasjon som ligger bak valget til barna. Her hevdes det at de barna som ikke hadde vegetariske foreldre men var vegetarianer selv oppga dyrevelferd som den viktigste grunnen til å ikke spise kjøtt (Hussar & Harris, 2009, s. 631). Ruby (2012, s. 142) peker også på dyrevelferd som en motivasjon for mange som velger å gå over til et vegetarisk kosthold. Her blir blant annet dyrevelferd, miljø og helse satt opp mot hverandre. Flere av studiene som er brukt her viser at mellom 30-40% av de som velger et vegetarisk kosthold oppgir dyrevelferd som den viktigste grunnen.

Maria påpekte at hun opplevde at barna på avdelingen var mer bevisste på hva de spiste nå enn tidligere år. Og at hun hadde observert at enkelte barn takket nei til både ost og rømme og begrunnet dette med at det kom fra dyr. Om barna selv hadde reflektert seg frem til dette, eller var påvirket av foreldre eller andre ting kunne ikke Maria si sikkert, men at de i barnehagen var nøye med å ikke snakke nedsettende om andres kostholds valg.

4.6 Oppsummering

I dette kapitlet har vi sett nærmere på hvordan to barnehagen arbeider med et kosthold preget av vegetarisk mat. Motivasjonene for å velge et kosthold preget av vegetarisk mat kan være ulike. Her er det blitt gjort rede for de mest vesentlige grunnene som dyrevelferd, miljø eller helsemessige fordeler. De helsemessige konsekvensene for personer som er på et vegetarisk kosthold har det blitt gjort mye forskning på, og her blir enkelte studier som ser på potensielle konsekvenser for barn belyst. Noe av det som er gjennomgående er at et vegetarisk kosthold som inkluderer meieriprodukter og egg fint kan dekke alle næringsstoffene et barn i vekst har behov for. Matvanene og holdningene som barna tilegner seg i barnehagen kan se ut til å påvirke deres videre liv, et sunt kosthold tidlig i livet kan således være en viktig del ved forebyggende helsearbeid, ettersom godt over 90 % av alle norske barn er innom barnehagen i løpet av alderen 1-6 år (Statistisk sentralbyrå, 2017). Det miljømessige aspektet ved å gå over til et vegetarisk kosthold må sies å være fremtredende, produksjonen av kjøtt sørger for en betydelig del av

drivhusgassutslippene i verden, og sammenlignet med produksjonen av ulike grønnsaker, korn og poteter kan vi trolig begrense utslippene betraktelig ved å i større grad gå over til et vegetarisk kosthold. På den andre siden er det viktig å påpeke at ved å kutte ut animalske proteinkilder, kreves det både kunnskap om matvarer og om hvordan man kan sikre jevnt inntak av alle nødvendige næringsstoffer.

5.0 Avslutning

Med denne bacheloroppgaven hadde jeg som mål å få større innsikt i hvordan enkelte barnehager arbeidet med vegetarisk mat, hvilke motivasjoner som lå bak, og om dette kunne være fremtidens kosthold i barnehagen. For å få kunnskap om dette temaet har jeg intervjuet én pedagogisk leder, og én styrer fra to forskjellige barnehager som har til felles at kostholdet er basert på vegetarisk mat. Med et forskende blikk har jeg fått innsikt i deres synspunkter og erfaringer som var noe av hensikten til oppgaven. Noe av det som kommer frem i undersøkelsen er at både Maria og Rudolf opplever at foreldrene er særdeles fornøyd med kostholdet som fremmes i barnehagen. Det kan tenkes på grunnlag av dette at foreldre ser positivt på et godt variert vegetarisk kosthold, men at mangel kunnskap og tid i en hektisk hverdag muligens preger kostholdet de serverer barna hjemme. Ettersom dette er en kvalitativ undersøkelse med få informanter, kan selvsagt ikke funn som dette generaliseres, men det kan tenkes at forholdene gjelder enkelte foreldre.

I Norge har vi lang tradisjon for å iverksette tiltak for å bedre kostholdet til befolkningen, siden 1950 tallet har vi hatt en ernæringspolitikk i endring og ulike anbefalinger knyttet til kostholdet (Holthe, 2010, s. 71). I denne oppgaven har blant annet de siste nasjonale handlingsplanene for et bedre kosthold blitt løftet frem. Noe av det som er fremtredende her er blant annet at kosthold som i større grad er plantebasert omtales som et fullverdig kosthold. Ut ifra feltarbeidet som ble gjort i forkant av denne undersøkelsen, er barnehager som baserer seg på vegetarisk mat relativt begrenset.

Denne oppgaven bygger sitt innhold på problemstillingen: Hvilke synspunkt og erfaringer har ansatte i barnehagen om vegetarisk mat? Jeg nevner innledningsvis spørsmål jeg satt med i forkant av denne oppgaven. Jeg ønsket et dypere innblikk om et vegetarisk kosthold kunne være helsefremmende for barn i barnehagen, hvilke grunner barnehagen hadde for dette, og om dette potensielt kunne være et kosthold de fleste barnehager burde praktisere. For å best mulig få svar

på dette har jeg drøftet ulike resultater fra tidligere forskning, og sett etter likhetstrekk. Variert og næringsrik mat er nødvendig for barns normale vekst og utvikling, og for at kroppens funksjoner skal foregå på riktig måte (Langholm & Tuset, 2013, s. 28). Når alle produkter fra dyr blir utelatt i kostholdet kan barn risikere å måtte ta kosttilskudd for å ikke utvikle næringsstoffmangel. Barnas foreldre ønsker naturligvis at barna skal vokse og utvikle seg normalt, og kostholdet spiller en sentral rolle. Her har jeg drøftet konsekvensene et vegetarisk kosthold kan medføre og det ser ut til at det er bred enighet rundt at et godt sammensatt vegetarisk kosthold kan dekke alle næringsstoffene et menneske trenger. Flere antyder også at det er flere helse og miljømessige fordeler med et slikt kosthold. Hvis dette stemmer kan man lure på hvorfor et slikt kosthold ikke er mer utbredt. En grunn kan tenkes å være at vi ikke bare spiser mat fordi kroppen trenger det. Matkultur, og smak er vesentlige punkter som er med på å prege våre matvalg.

Om barnas tidlige matvaner tas med videre i livet er det begrenset med forskning på, selv om dette blir påpekt i flere bøker og tidsskrifter. Forskning som er benyttet her peker i den retning at barnas matvalg i 3-4 årsalderen er grunnlaget for barnas matvaner. Etersom de fleste norske barn går i barnehagen, treffer man gjennom denne arenaen flertallet av norske foreldre. Dette gir barnehagen en unik mulighet til å fremme sunne kostholdsvaner hos barna, allerede fra 1 års alderen gjennom et godt samarbeid med foreldrene.

Tiden vi står ovenfor i dag peker i den retning at vi som menneskehet må ta grep for å begrense klimagassutslippene. Barna som blir født i dag og som går i barnehager rundt om i Norge kan risikere å vokse opp i en verden der de må ta enda større grep. Kanskje burde vi derfor gjøre det vi kan gjøre på individnivå for å begrense klimaendringene. Kanskje er et kosthold som hovedsakelig er preget av matvarer fra planteriket et steg i riktig retning?

6.0 Referanseliste

- Binkmann, S. & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder, en grunnbog*. København: Hans Reitzels Forlag
- Dalen, M. (2011). *Intervju*. Oslo: Universitetsforlaget
- Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk Forlag
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag
- Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Langholm, G. & Tuset, E. H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget
- Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (Red.). (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget
- Bjørneboe. (2018). *Vegetarianer*. Hentet fra <https://sml.snl.no/vegetarianer>
- Dyrevernalliansen, (2017). *Fiskeoppdrett i Norge*. Hentet fra https://www.dyreverv.no/andre_dyr/fisk/fiskeoppdrett-i-norge
- Helsenorge.no. (2015). *Barn og vegetarkost*. Hentet fra <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/vegetarisk-kosthold/vegetarkost-for-barn>
- Helsedirektoratet. (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/431/Retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen-IS-1484.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011). *Bra mat i barnehagen – råd tips og oppskrifter*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/406/Bra-mat-i-barnehagen-tips-rad-og-oppskrifter-IS-1536.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer - Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/400/Kostrad-for-a->

fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag-IS-1881.pdf

Helsedirektoratet. (2012). *Kosthåndboken – Veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/51/Kosthaandboken-IS-1972.pdf>

Helsedirektoratet. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf

Kjørstad, (2017). *Hvor sunn er oppdrettslaksen?* Hentet fra <https://forskning.no/2017/12/hvor-sunn-er-oppdrettslaksen>

Mattilsynet, (2016). *Oppsummering: Dyrevelferden i Norge – Årsrapport 2015*. Hentet fra https://www.mattilsynet.no/dyr_og_dyrehold/dyrevelferd/rapporter_om_dyrevelferd/oppsummering_dyrevelferden_i_norge__aarsrapport_2015.22106

Statistisk sentralbyrå (2017). *Barnehager, 2016, endelige tall*. Hentet fra <https://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager/aar-endelige/2017-03-21>

Regjeringen, (2018). *Mattrygghet*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/europapolitikk/tema/mattrygghet/id686225/>

Utdanningsdirektoratet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Innhold og oppgaver*. Hentet fra <https://www.udir.no/globalassets/filer/barnehage/rammeplan/rammeplan-for-barnehagen-bokmal2017.pdf>.

Hussar, K. M. & Harris, P. L. (2009). Children Who Choose Not to Eat Meat: A *Study of Early Moral Decision-making*, 19(3), 627-641. doi: 10.1111/j.1467-9507.2009.00547.x

Masset, G., Soler, L. G., Vieux, F. & Darmon, N. (2014). Identifying Sustainable Foods: *The Relationship between Environmental Impact, Nutritional Quality, and Prices of Foods Representative of the French Diet*, 114(6), 862-869. doi: 10.1016/j.jand.2014.02.002

Ruby, M. B. (2012). Vegetarianism. *A blossoming field of study*, 58(2012), 141-150. doi: i:10.1016/j.appet.2011.09.019

Paroche, M. M, Caton, S. J, Vereijken, C. M. J. L, Weenen, H. & Price, C. H. (2017). How Infants and Young Children Learn About Food: *A Systematic Review*, 8(1046) 1-33. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01046

Tilman, D. & Clark, M. (2014). *Global diets link environmental sustainability and human health*, 515(2014), 518-522. doi: 10.1038/nature13959

Winckel, M. V., Velde, S. V., Bruyne, R. D. & Biervliet, S. V. (2011). Clinical practice: *Vegetarian infant and child nutrition*, 170(12), 1489-1494. doi: 10.1007/s00431-011-1547-x

7.0 Vedlegg

Vedlegg I – Intervjuguide

1. Stilling
2. Utdanningsbakgrunn / yrkeserfaring
3. Hvor lenge har du jobbet i denne barnehagen?
4. Får barna servert mat i barnehagen?
5. Hva er ditt forhold til bruk av plantebasert mat i barnehagen?
6. Har barnehagen hatt noe fokus på vegetarisk mat de siste årene?
7. Blir det servert vegetariske retter i barnehagen?
8. Hvis ja: Er dette noe dere bevisst har fokus på?
 - a. Hvorfor mener du at barn skal få vegetarisk mat i barnehagen?
 - b. Tror du at det kan være helsemessige fordeler med dette? Hvorfor/Hvorfor ikke
 - i. Får barna i seg de nødvendige næringsstoffene?
 - c. Opplever du forventinger fra foreldre om å servere vegetarisk mat?
 - d. Snakker dere med barna om kosthold? Og bruk av plantebaserte råvarer?
 - e. Får barna medvirke i valg av mat – Planlegging av måltider
9. Hvis nei:
 - a. Hvorfor ikke? Har det vært et tema i barnehagen?
 - b. Er det foreldre i barnehagen som ønsker at barnet sitt skal få vegetarisk mat?
 - i. Hvordan tar dere hensyn til dette i barnehagen?
 - ii. Tilbyr dere alternativ mat?
 - c. Kunne du tenkt deg å servere vegetariske retter i barnehagen?
 - i. Hvorfor? Hvorfor ikke?
 - d. Får barna medvirke i valg av mat – Planlegging av måltider osv?
 - e. Ser du for deg at dere kommer til å begynne med dette i fremtiden?

Vedlegg II – Samtykkeerklæring

Samtykkeerklæring for intervju

Dato:

Bakgrunn

Jeg er en mann på 26år fra Kristiansand. Jeg går nå mitt tredje studieår på barnehagelærerutdanning med vekt på natur og friluftsliv ved Dronning Mauds Minne høgskole. Dette siste semesteret av bachelorgrader skal jeg skrive bacheloroppgave, for å gjennomføre dette, har jeg behov for å innhente informasjon, og håper du/dere kan hjelpe til med dette.

Tema for oppgaven

Tema for oppgaven er kosthold i barnehagen. Nærmere bestemt bruk av vegetarisk mat i barnehagen. Jeg ønsker å finne ut hvor mye vegetarisk mat barn i barnehagen får servert. Med dette mener jeg blant annet, frukt, grønnsaker, kornprodukter og ander plantebaserte matvarer. For å kartlegge dette, ønsker jeg å intervjuer forskjellige barnehagelærere/førskolelærere, styrer eller kokk i barnehagen.

Hva innebærer deltagelse i prosjektet?

For deg vil deltagelse i dette prosjektet innebære å delta på et intervju. Intervjuet er en kvalitativ undersøkelse som har til hensikt å få frem dine meninger og erfaringer knyttet til kostholdet i barnehagen. Her vil jeg blant annet stille spørsmål rundt hva du mener er et sunt og godt kosthold i barnehagen, og hva du tenker om å servere vegetarisk mat til barnehagebarn. Intervjuet vil vare mellom 20-30 minutter.

Lagring av informasjon

Informasjonen som kommer frem i intervjuet vil kun bli brukt av studenten til den aktuelle oppgaven. Under intervjuet vil jeg bruke en lydopptaker for å ta opp samtalen. Lydopptakeren skal ikke være tilkopleet internett eller ha et sim kort. I etterkant av intervjuet vil jeg transkribere lydopptaket, før opptaket blir slettet. Her vil all informasjonen bli anonymisert av studenten. Etter at oppgaven er fullført vil også den transkriberte samtalen bli slettet.

Angreerett

All deltagelse i prosjektet er frivillig, og du kan trekke deg når som helst. Du kan avslutte intervjuet underveis, eller trekke tilbake informasjon som er gitt under intervjuet, eller under observasjon.

Ved ytterligere spørsmål om oppgaven, eller om du skulle ønske å trekke eller legge til informasjon kan du ta kontakt med meg eller mine veiledere på bacheloroppgaven.

Veiledere

Marit Heldal – e-post: mhe@dmmh.no – telefon: 735 68 325

Rolv Lundheim – e-post: rlu@dmmh.no – telefon: 738 05 281

Med vennlig hilsen

Matias Mikkelsen

Epost: matmikkelsen@gmail.com – telefon:

Samtykke for deltakelse i undersøkelsen

Jeg samtykker og delta i:

.....

Sted/dato

Underskrift

Jeg underskriver at jeg har gitt informasjon om undersøkelsen.

Signert av student:

.....

Sted/ dato

Underskrift