

Matglede i barnehagen

«Hvordan legger barnehagen til rette for at alle barn kan oppleve matglede?»

Helene Hølaas Steinvikaune
[kandidatnummer: 2059]

Bacheloroppgave
[Emnekode BDBAC4900]

Trondheim, Mai, 2020

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.



Forord:

Jeg vil gjerne sende en takk til mine to informanter som tok seg tid til å gjennomføre intervjuet og ville dele sine erfaringer og opplevelser med meg. En stor takk skal også sendes til mine veiledere for gode tilbakemeldinger, heia-rop, og ordene «Stol på deg selv!»

Dette ble en spesiell Bachelorperiode, med stengte barnehager i forbindelse med koronaviruset har jeg sittet hjemme med to barn under 3 år. Dette har dessverre preget arbeidet mitt, men jeg kjenner uansett på en stolthet over det arbeidet jeg nå leverer ifra meg.

Til slutt vil jeg takke min fantastiske familie som har stilt opp som blant annet barnevakt og refleksjonspartnere. Det er takket være dere at jeg kan levere ifra meg dette arbeidet som jeg er så stolt over.

Helene Hølaas Steinvikaune

Trondheim, Mai, 2020

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	4
2.0 Metode.....	5
2.1 Det kvalitative intervjuet	5
2.2 Valg av informanter.....	6
2.3 Gjennomføring av intervju	6
2.4 Metodekritikk	7
2.5 Etske retningslinjer.....	9
2.6 Analyse	9
3.0 Teori	10
3.1 Måltidet som sosial arena	10
3.2 Variert kosthold	12
3.3 Deltakelse i matlaging	13
3.4 Personalets rolle i å fremme gode matvaner.....	14
3.5 Måltidet som pedagogisk arena	16
4.0 Presentasjon av funn og drøfting.....	17
4.1 Måltidet som sosial arena	18
4.2 Variert kosthold	20
4.3 Deltakelse i matlaging	21
4.4 Personalets rolle i å fremme gode matvaner.....	23
4.5 Måltidet som pedagogisk arena	25
5.0 Oppsummering	27
Litteraturliste	30
Vedlegg	32

1.0 Innledning

I denne bacheloroppgaven ønsker jeg å se på barnas rolle i måltidsituasjoner og hvordan personalet legger til rette for det gode måltidet.

Etter flere år i yrket, med erfaring fra forskjellige barnehager, har jeg erfart hvor ulikt måltider blir gjennomført. Jeg har erfart hvordan det kan legges til rette for et godt måltid og hvor fort det er at barna får en dårlig måltidsopplevelse. Jeg synes det er viktig at måltidet blir forankret som en pedagogisk plattform, slik det står i Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (Helsedirektoratet, 2018) (heretter omtalt kun som Helsedirektoratet). Et barnehagebarn bruker omtrent to timer av barnehagehverdagen rundt matbordet. Det blir mange timer i løpet av ett år. Derfor er det viktig at man har en pedagogisk plan for hvordan man skal gjennomføre måltider.

Helsedirektoratet (2018, s. 24) skriver at mange barn har i ukedagene flere måltider i barnehagen enn hjemme. Måltidene i barnehagen utgjør en viktig arena for barnets spiseutvikling. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (heretter omtalt som Rammeplanen) legger vekt på at måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner (Rammeplan for barnehagen, 2017, s. 13).

Jeg utformet dermed problemstillingen:

- **Hvordan legger barnehagen til rette for at alle barn kan oppleve matglede?**

I denne oppgaven velger jeg først å presentere metodekapittelet. Her beskriver jeg valg av metode og videre hvordan jeg valgte informanter og hvordan gjennomføring av intervjuene gikk. Jeg presenterer også metodekritikk, etiske retningslinjer og til slutt i dette kapittelet analyse av datamaterialet. Ut fra analysen min fant jeg fem temaer jeg ville ha med i drøftingen. Jeg valgte å bygge opp både teoridel og drøfting ut fra disse temaene, derfor presenteres det i slik rekkefølge. Funn og drøfting er samlet for å gjøre det mer ryddig for leseren. Til slutt kommer en avslutning med mine tanker og refleksjoner på hvordan oppgaven svarer på min problemstilling. Opprinnelig ville jeg se på hvordan barnehagen la til rette for både matglede og matkultur. Etter gjennomførte intervjuer og bearbeiding av teori, så jeg at denne bacheloroppgavens omfang ikke ga rom for å gå inn på begge temaene. Jeg valgte derfor å fokusere på matglede.

2.0 Metode

Johannessen, Tufte & Christoffersen (2015, ss. 362-363) skriver at metode betraktes som et redskap til å skaffe innsikt, og man må være åpen og velge den eller de metodene som er best egnet til å besvare problemstillingen.

Dalland (2019, s. 52) forklarer at ved å bruke kvantitative metoder gir den data i form av målbare enheter. Man bruker ofte denne typen når man vil undersøke større antall enheter og variabler. For å få innblikk i meningene bak handlingene som gjøres, få snakket med informanten og tolket det som skjer, må man benytte kvalitative metoder (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2015, s. 362). Johannessen, Tufte & Christoffersen (2015, ss. 136-137) beskriver gode grunner for å velge kvalitative intervjuer. Ved et intervju har informanten en mye større frihet til å uttrykke seg enn ved et strukturert spørreskjema. Menneskers erfaringer og oppfatninger kommer best frem når informanten har mulighet til å påvirke hva som tas opp i intervjuet. Informanten har mulighet til å rekonstruere hendelser og det er mulig å få frem kompleksitet og nyanser ved å bruke kvalitative intervjuer.

For å få svar på problemstillingen min var det naturlig for meg å bruke kvalitative intervju.

2.1 Det kvalitative intervjuet

Da jeg skulle planlegge intervjuet var det viktig for meg at informanten og jeg hadde en god samtale, at vi fikk til en god dialog som fløt godt. Jeg valgte derfor at intervjuet skulle gjennomføres som et delvis strukturert intervju. Jeg laget meg en overordnet intervjuguide som utgangspunkt for intervjuet, men så at jeg kunne variere på spørsmål, temaer og rekkefølge. Jeg, som forsker, har da mulighet til å bevege meg frem og tilbake i intervjuguiden (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2015, s. 137).

Før selve intervjuprosessen leste jeg meg opp på hvordan et intervju skulle gjennomføres best mulig, slik at man fikk datamateriell som kunne være mest relevant. Det var viktig for meg å ha en «bank» i ryggsekken med måter man kan stille spørsmål på.

Dalland (2019, s. 77) støtter seg til Thagaard (2009) som viser til viktigheten av god forberedelse for å gjennomføre en god intervjusituasjon. I intervjusituasjonen skal du stille spørsmål og samtidig drive intervjuet fremover. Derfor må man raskt vurdere når det er viktig å gå i dybden og når det er nok med kortfattet informasjon. Under intervjuet må forskeren

kunne ta kjappe beslutninger som underbygger problemstillingen (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2015, s. 143).

2.2 Valg av informanter

Før jeg gikk i gang med intervjuguide og valg av informanter bestemte jeg meg for hvilken målgruppe jeg ville ha. Jeg bestemte meg for at fokusgruppen min skulle være barn i alderen 2-4 år. Jeg valgte denne alderen fordi da begynner barn å bli mer selvstendige, og jeg ville undersøke hvordan barnehagen la til rette for barnet som subjekt. Det var viktig at begge informantene mine arbeidet på lik avdeling slik at sammenligningsgrunnlaget mitt var likt når jeg begynte på analysen. Jeg ønsket også å intervju en informant med kokk på barnehagen og en informant uten kokk.

Det var ikke mange barnehager som hadde akkurat denne gruppeinndelingen, og de barnehagene jeg sendte e-post til svarte meg ikke. Midt oppi dette kom koronautbruddet. Da ble det vanskelig generelt å få kontakt med barnehager. Jeg tok derfor kontakt med to bekjente av meg som arbeider som barnehagelærere og de var behjelpelige med å være informantene mine. Da ble målgruppen utvidet til å omhandle barn i alderen 1-4 år.

- Informant 1: Jobber på avdeling med barn i alderen 2-4 år. Hun har jobbet som barnehagelærer i snart 3 år, men har arbeidet i barnehage i 5 år før det. De har ikke kokk i barnehagen.
- Informant 2: Jobber på avdeling med barn i alderen 1-3 år. Hun har jobbet som barnehagelærer i 7 år. De har kokk i barnehagen.

Jeg valgte å ta et strategisk utvalg da jeg valgte informanter. Dalland (2019, s. 57) forklarer strategisk utvalg slik: «Det betyr at en velger de personene som en tror har noe å fortelle om akkurat det fenomenet en vil vite mer om».

2.3 Gjennomføring av intervju

I samtale med informant 1 ble vi enige om hvor og når intervjuet skulle finne sted. Det var viktig for meg at informanten var trygg i de omgivelsene og at hun var komfortabel under intervjuet. Dalland (2019, s. 81) forklarer viktigheten av å legge forholdene til rette for intervjuet. Forholdene rundt intervjuene kan bety mye for samtalen.

Da vi begynte intervjuet forklarte jeg informanten at jeg hadde på lydopptaker og at jeg oppfordret til å bruke fiktive navn på både barnehage, avdeling, personale og barn. Jeg delte ut intervjuguide og penn til informanten slik at hun hadde mulighet til å notere selv å ha en forutsigbarhet for hva som kom. Intervjuguiden hadde jeg sendt ut en uke tidligere slik at informanten var forberedt på spørsmålene. Jeg hadde en egen intervjuguide med flere underspørsmål og brukte denne som en veileder under samtalen.

Det var et godt og informativt intervju. Jeg fikk flere gode eksempler og det var en god flyt i samtalen. Noen ganger bevegde samtalen seg bort fra problemstillingen, men da fikk jeg ledet oss inn på rett spor. Jeg opplevde at informanten syntes dette var en god samtale og fikk også inntrykket av at hun hadde gjort seg noen gode refleksjoner i løpet av dette intervjuet. Ved å bruke lydopptaker fikk jeg en helt annen frihet enn om jeg skulle notert alt som ble sagt. Jeg klarte å være tilstede i øyeblikket. Kroppsspråket mitt var «på», vi hadde god øyekontakt og fokuset mitt kunne være på informanten.

Jeg rakk å gjennomføre ett intervju før koronakrisen brøt ut. Det andre intervjuet ble gjennomført via e-post, for informant 2 var ikke komfortabel med et telefonintervju. Dette intervjuet ble dessverre ikke like fyldig som det jeg hadde personlig.

2.4 Metodekritikk

Bergsland & Jæger (2015, s. 80) skriver at ingen metode er feilfri. Det er viktig at man er kritisk og reflektert over metoden og innsamlingsstrategiene som er valgt. For å se nærmere på metodekritikken i bacheloroppgaven min har jeg valgt å bruke begrepene reliabilitet og validitet og beskrive de ut fra kvalitativ forskning.

Reliabilitet handler om hvor pålitelige mine data er og om det arbeidet jeg har gjort er til å stole på (Dalland, 2019, s. 40). Med informant 1 hadde jeg mulighet til å kryssjekke med oppfølgingsspørsmål og ved å se på vedkommende kunne jeg tolke kroppsspråk i sammenheng med verbalspråket. Det er likevel viktig å tenke over at reliabiliteten kan bli svekket via intervju siden informantene kan påvirkes av situasjonen rundt intervjuet og at dette kan gi betydning for hva som blir sagt (Larsen, 2008, s. 81).

Ved analyse av svarene fra informant 2, fra e-post, ser jeg at reliabiliteten kan svekkes. Jeg hadde ikke samme mulighet til å tolke kropps- og verbalspråk, da var det ikke like enkelt å vite om informanten forsto spørsmålet på riktig måte og derfor svarte på spørsmålet. Fordelen

med e-post er at spørsmålet ikke risikerer å bli avledet i en ansikt-til-ansikt-situasjon og at informanten slik ikke svarer på spørsmålet, men på det som diskusjonen førte til. Min vurdering er likevel at reliabiliteten av funnene øker ved bruk av person-til-person-intervju kontra e-postintervju.

Jeg har vært nøye med måten jeg har behandlet intervjudataene slik at reliabiliteten holdes høyst mulig (Larsen, 2008, s. 81). Etersom jeg brukte lydopptaker fikk jeg sikret hele samtalen slik at jeg ved transkriberingen fikk gjenfortalt hele samtalen slik den var. Dette er med på å styrke reliabiliteten i funnene.

Thagaard (2009, s. 198) skriver at i kvalitative studier kan reliabilitet knyttes til spørsmålet om troverdighet. Har forskningen blitt utført på en tillitvekkende måte, hvor pålitelig er datamaterialet, hvordan ble det samlet inn, hvordan ble datamaterialet bearbeidet, analysert og tolket (Bergsland & Jæger, 2015, s. 80).

Validitet handler om hvor godt eller relevant innsamlingsdataene representerer fenomenet som skal undersøkes, altså at vi skal samle inn data som er relevante i forhold til problemstillingen vår (Bergsland & Jæger, 2015, s. 80).

Intervjuene bygger opp under teorien min. Man kan øke validiteten av funn ved bruk av intervju når man har mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål og rydde unna eventuelle misforståelser. Strukturerte intervju er en fleksibel prosess hvor man kan endre spørsmål underveis slik at det bidrar til mer valid informasjon (Larsen, 2008, s. 80). Før intervjuene sendte jeg intervjuguiden til veilederne mine slik at spørsmålene jeg hadde utformet ble godkjent. Slik fikk jeg kvalitetssikret spørsmålene mine. Dette øker sannsynligheten for informative svar til min problemstilling. Dette er noe jeg erfarte gir økt validitet til bacheloroppgaven min.

Med få informanter vil svarene deres være valide for den situasjonen jeg intervjuer de for, ikke ha validitet for andre som arbeider med 1-4 åringene andre steder. Mine funn kan bidra til å belyse andre situasjoner, men har ikke høy validitet for annen kontekst enn den jeg skriver utfra, altså ikke høy ekstern validitet.

2.5 Etiske retningslinjer

Som forsker har jeg et etisk ansvar når jeg gjennomfører en slik undersøkelse og analysearbeid. Bergsland & Jæger (2015) beskriver hvordan jeg skal innhente informasjon og behandle opplysninger slik at disse er i tråd med de etiske retningslinjene.

Jeg laget informasjonsskriv og samtykkeskjema som ble sendt ut til informantene, der jeg presenterte hva prosjektet mitt handlet om, undersøkelsens mål, at deltagelse var frivillig og at de kunne trekke seg når som helst. Jeg forklarte at jeg ville bruke diktafon under intervjuet, men at lydfil ville bli slettet med en gang jeg hadde transkribert. Jeg fortalte at det var søkt nødvendig tillatelse til å bruke diktafon. Jeg gav informantene mine mulighet til å lese gjennom transkripsjonen (informasjon og samtykkeskjema ligger vedlagt).

Det er viktig at man ikke offentliggjør personlig data som kan avsløre deltagerens identitet. Konfidensialitet er derfor veldig viktig. Jeg har brukt egne koder for informantene når jeg har analysert dataene jeg har samlet inn. I oppgaven omtaler jeg informantene som informant 1 og informant 2 (Bergsland & Jæger, 2015, ss. 83-85).

2.6 Analyse

Bergsland & Jæger (2015, ss. 81-82) skriver at analysen alltid dreier seg om å redusere datamengde, skape orden, struktur og mening. Problemstillingen skal besvares, derfor er det viktig at man fjerner overflødig materiale som ikke har noen betydning for forståelsen og/eller formålet med problemstillingen.

Jeg har valgt en analyseform som er inspirert av en temasentrert analyse. Thagaard (2009, ss. 171-172) forklarer at temasentrert tilnærming er når man sammenligner informasjon om hvert tema fra alle informantene. Når man gjør dette kan man få en dypere forståelse av hvert enkelt tema. Det er temaene som skal vektlegges og ikke informantene.

Johannessen, Tuft & Christoffersen (2015, ss. 165-168) presenterer Mason (2002) som skriver at det er i hovedsak tre måter å organisere og ordne det kvalitative datamateriale på. Jeg har valgt å bruke kategoribasert inndeling av data. Sortere i relevant og ikke-relevant informasjon i forhold til min problemstilling. Ved å gjøre dette grupperte jeg i likheter og ulikheter innenfor relevant informasjon. Ut fra analysen min med likheter og ulikheter fant jeg fem temaer jeg ville ha med i drøftingen min. For å få en enda dypere analyse valgte jeg å gå gjennom transkripsjonen og svarene jeg hadde fått på e-post ved å bruke koding. Jeg gav de

fem temaene mine egne farger og mens jeg leste informasjonen jeg hadde fått fra mine informanter markerte jeg med de fargene som hørte til det rette temaet. Dette gav meg et mer solid datamateriale og jeg vet jeg fikk brukt informasjonen der den hørte hjemme.

I arbeidet med grupperingen og koding brukte jeg det som Johannessen, Tufte & Christoffersen (2015, s. 165) kaller for fortolkende lesing. Jeg var opptatt av å forstå hva informantene la i svarene sine og forsøkte å vise hva jeg trodde datamaterialet betydde og representerte.

3.0 Teori

I barnehagen har vi flere retningslinjer å forholde oss til. Helsedirektoratet har, som jeg skrev innledningsvis, retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Vi har også Rammeplanen for barnehagen, innhold og oppgaver, som er det barnehagen skal basere sin pedagogiske virksomhet på.

Helsedirektoratet refererer til Rammeplanen når de peker på at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve matglede, matkultur, sosialt velvære, fysisk og psykisk helse. Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna motiveres til å spise sunn mat, og de skal få grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Ved å legge til rette for måltider og matlaging bidrar dette til at barna føler at de deltar, det oppstår gode samtaler, og det kan oppstå en fellesskapsfølelse hos barna. Personalet er viktige nøkkelpunkter i dette arbeidet (Helsedirektoratet, 2018, ss. 25-27).

I all hovedsak er teorien som står under temaoverskriftene brukt i drøftingen under tilsvarende overskrift. Noe er imidlertid i stedet brukt i avslutningen.

3.1 Måltidet som sosial arena

Når det gjelder måltid, mener Torsteinson (2010, s. 114) at måltidet kan forstås som en plass der det oppstår meningsskapning i møte mellom barn og voksne. Dette er en plass barn kan erfare å bli lyttet til og medvirke og å være medskapere i barnehagens innhold. Forfatterne Asen & Wilhelmsen (2017, s. 28) trekker frem at Os, E (2013) har beskrevet at noen barnehager har fokus på samtaler mellom barn under måltid, mens det i andre har vært fokus på det å mate barna.

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27) viser til at nyere forskning fra barnehagefeltet presenterer at det kan forekomme et skille i barns mulighet for læring under måltidet for barn som har med matbokslunsj og barn som spiser felles lunsj. Når alle har samme mat, er det lettere å oppmuntre barna til å dele og sende til hverandre. Når barna får mindre medvirkning under måltidet, kan det sosiale fellesskapet og de gode samtalene reduseres. Lassen & Rødbotten (2010, s. 95) legger vekt på viktigheten av at måltidet skal være hyggelig for barnet, måltidet skal gi en behagelig metthetsfølelse og det skal gi barnet positive assosiasjoner knyttet til måltidet.

I følge Ingul (2013, s. 289) skal et måltid gi trening i kontakt, samvær, vise oppmerksomhet og å ta hensyn. Barna lærer seg å vente på sin tur, forsyne seg og blant annet vurdere mengder. De får prøvd seg på finmotorikk, koordinasjon og de får forskjellige opplevelser med smak, lukt, farge og form. Når man har en god måltidsituasjon vil barn få et godt forhold til mat, de lærer seg å utvide sitt repertoar, de lærer seg å kjenne på metthets-/sultfølelser og de opplever at det å spise ikke er forbundet med prestasjon. Langholm & Tuset (2013, s. 11) fremhever hvor stort potensial barnehagen har for å få måltidet til å kunne representere glede, og noe barna kan se fram til. De skriver også at barna kan bli hverandres måltidsvenner og rollemodeller. Ingul (2013, s. 290) har en praksisfortelling som forteller godt om hvor viktig det er å ha gode måltidsvenner.

Per blir satt ved samme bord som Lise. Hun får selv forsyne seg av maten som blir servert, men spiser nesten ikke noe, før en dag da Per for femte gang spør Lise om hun virkelig ikke skal ha mandelpotet, som er så godt. Lise spiser sin første potet.

Det er viktig å la barna få utforske, prøve å gi de den tid de trenger før de smaker. Ved å la barn få tørre å utforske nye kombinasjoner kan dette fremme smaks glede. Gleden ved å velge selv kan være stimulerende for deltakerne i måltidsfellesskapet og kan virke positivt for stemningen rundt bordet. Utforsking fremmer læring og spise glede. Om barna ikke liker det som blir servert er det viktig at personalet hjelper de til å finne andre begrep og andre måter å uttrykke seg på. Det fremmer ikke mat glede når noen omtaler maten negativt (Langholm & Tuset, 2013, s. 75). Et måltid er mye mer enn maten som serveres og spises. Et meningsfullt måltid handler om mat glede, smak, samspill og lekende utforsking (Glaser, 2019, s. 247). Glaser (2019, s. 243) viser til Andersen & Holm (2013) som skriver at en del av toddlernes væremåte er å leke med maten, og med hverandre under måltid. Om du ikke lar barna få lov til å utfolde seg på denne måten forhindrer du også barna i å utfolde seg som mennesker.

To barn som virker positivt på hverandres spising vil kunne påvirke andre barn i barnehagen slik at det oppstår en positiv påvirkningsspiral. Dette fenomenet gjør barnehagen til en god læringsarena for nye smaker. Barnehagen kan bruke slike barn som rollemodeller (Langholm & Tuset, 2013, s. 66).

Øhman (2012, s. 53) skriver at Bruner viser hvordan man i pedagogisk sammenheng kan støtte barns læring. Han bruker begrepet «stillasbygging», og peker på at barnet kan benytte ulike former for støtte for å utføre handlinger det ikke helt klarer på egen hånd. Dette «stillaset» skal være tilgjengelig ved behov. Når et barn klarer å utføre handlinger det tidligere ikke har klart, får det en mestringsopplevelse. Rammeplanen (2017, s. 28) peker på at personalet skal bidra til at barna får slike opplevelser.

3.2 Variert kosthold

Når det gjelder variert kosthold mener Langholm & Tuset (2013, s. 11) at barnehagebarn trenger næringsrik mat i tilstrekkelige mengder fordelt utover hele dagen, slik at de får overskudd til lek og læring. Solemdal & Bergheim (2012, s. 19) viser til at små barn som er i fysisk/motorisk vekst og utvikling skal ha et variert og riktig ernæringsmessig sammensatt kosthold. De skriver videre at de har erfart at barna er som voksne, de deltar med begeistring og god matlyst når måltidene er godt tilrettelagt og maten som serveres er skikkelig tilberedt og basert på gode råvarer. En stor andel barn tilbringer mange timer i barnehagen daglig og de spiser de fleste av dagens måltider der. De fleste barn har lite kunnskap om riktig ernæring og det er i hovedsak personalets oppgave å komponere måltidene ernæringsmessig riktig. Det er viktig med et variert kosthold slik at man unngår mangel på viktige næringsstoffer, og måltidene bør ha en høy kvalitet (Ingul, 2013, ss. 289-290). Helsedirektoratet (2018, s. 12) skriver at de anbefaler på det sterkeste at barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider hver dag. Det bør ikke gå mer enn tre timer mellom hvert måltid, hos de minste barna kan tre timer være i lengste laget. Derfor bør barnehagen vurdere om det skal legges opp til hyppigere måltider enn hver tredje time.

Langholm & Tuset (2013, s. 47) støtter seg til Henriksen mfl. (2006) når de påpeker viktigheten av at man respekterer barnas egen energibalanse og metthetsfølelse. Dette er fordi at hos friske barn har det blitt påvist at de klarer å regulere energiinntaket sitt naturlig gjennom en dag. Uansett hvor mye hvert barn spiser, så bør hvert måltid fordele de tre matvaregruppene på samme måte. 1/3 av gruppe 1: grovt brød, grove kornprodukter, poteter, pasta, og så videre. 1/3 av gruppe 2: grønnsaker, frukt/bær og 1/3 av gruppe 3: fisk, annen

sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner, linser og så videre (Langholm & Tuset, 2013, ss. 47-48). Helsedirektoratet (2018, s. 4) omtaler hvor viktig det er at måltidene, enten de er kalde eller varme, settes sammen av flere grupper matvarer. Dette sikrer innholdet i næringsstoffene barna trenger og måltidet får en god ernæringsmessig kvalitet. Videre skriver helsedirektoratet (2018, s. 15) at det er lettere å oppnå anbefalingen om «fem om dagen» og et fullverdig måltid når man tilbyr grønnsaker, frukt og bær til hvert måltid. Tilstrekkelig med oppkuttete grønnsaker, frukt og bær øker tilgjengeligheten og kan bidra til et økt inntak blant barna.

Når det gjelder å variere bruken av matvarer mener Helland & Øverby (2017, s. 58) det er viktig at barn får smake på et bredt spekter av matvarer i tidlig alder. Det man lærer seg å like tidlig, tar man ofte med seg inn i voksenlivet. Derfor er det viktig for helsa å skape gode og sunne matvaner tidlig. Barn er ofte nysgjerrige på ny mat, men de kan også være skeptiske til mat de ikke har smakt tidligere. Det er viktig å gi de tid og erfaringer for å venne seg til nye smaker og konsistenser. Om barna ikke liker maten første gang de smaker den, synes de kanskje det er godt neste gang, eller gangen etter der. Smakssansen er hele tiden under utvikling (Helsedirektoratet, 2018, s. 8). Smaksutviklingen hos barn endres etter hvert som de vokser opp. De går fra en fase hvor de spiser alt det som tilbys, videre til en annen fase der de har redsel for ny mat. I den tredje fasen ser de til sine rollemodeller før de til slutt, i den fjerde fasen, tør å sette sammen flere kombinasjoner og smaker og utforske. Det er ingen fasit for når smaksutviklingsfasene skifter (Langholm & Tuset, 2013, ss. 64-65).

3.3 Deltakelse i matlaging

Når det gjelder deltakelse i matlaging står det i Rammeplanen (2017, s. 13) at matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Ifølge Helland & Øverby (2017, s. 58) er deltakelse i matlaging en måte å lære barn å like variert mat på. Ved å la de få lov til å være med å lage mat som inneholder grønnsaker, la de få kutte, røre, måle og helle, la de få utforske maten, kjenne og smake på mat, ved å inkludere de mer i matlagingen kan de få mulighet til å like mer variert mat. Når man inkluderer barna i matlaging, får de også brukt sin rett til å medvirke. Barnehagen har her en unik mulighet til helsefremming og medvirkning. Videre skriver Helland & Øverby (2017, s. 59) at noe forskning tyder på at barns medvirkning i matlaging fører til bedre helse. Ved å delta i matlaging kan barn forstå hvordan mat lages, selv lære å lage mat, bli tryggere på ulike matretter, utvikle større matglede og tørre å smake mer. Når barn får tilberede mat i fellesskap kan dette forsterke måltidenes sosiale aspekt og bidra til økt engasjement og deltakelse

(Torsteinson, 2010, s. 114). Helland & Øverby (2017, s. 57) peker på at om man er flink til å la barn medvirke i matlaging gir dette et stort potensial for fremtidig helse og livskvalitet for det enkelte barnet. Dette har sammenheng med at barn som får delta i for eksempel tillaging av grønnsaker har større sannsynlighet til å ville smake på disse.

Ifølge Langholm & Tuset (2013, s. 22) må barnehagen definere hvilke muligheter det er for praktisk deltakelse i egen matproduksjon. Er kjøkkenet tilrettelagt for barns medvirkning? Hvilke endringer skal til for å inkludere barna i matproduksjonen? Kan barna få være med å diskutere ukemenyen? Videre skriver de at alle barn bør få prøve seg på kjøkkenet. Det kan utarbeides et rulleringssystem, slik at de voksne har god oversikt over barnas kjøkkentjeneste. Det bør ikke gå lang tid mellom hver gang. De trekker også fram at Bjørgen (2009) dokumenterer at barns medvirkning i forbindelse med måltider fremmer trivsel (Langholm & Tuset, 2013, s. 24). Glaser (2019, s. 242) viser til Grabowski & Aagard-Hansen (2011) som peker på at når du vil fremme barns deltakelse, medvirkning og involvering under måltidet er det viktig at personalet viser tillit og respekt overfor barna og deres måte å handle på, til tross for at det kan være i strid med hva personalet kan mene er korrekt. Dette støttes av Ahlmann (2010) i Glaser (2019, s. 243) der hun peker på hvordan barn kan trekkes aktivt inn i planlegging av et måltid ved å la de få servere, presentere matten og ha regien på måltidet. Solemdal & Bergheim (2012, s. 26) viser at det gode måltidet ikke kommer av seg selv. De peker på at atmosfæren man skaper rundt bordet er like viktig som selve maten. Matlagingen består ikke bare av det å lage maten, men hvilke forberedelser og tilrettelegging man gjør. Når man lar barna få lov til å dekke på bordet vil dette bidra til å øke respekten for maten og måltidet.

3.4 Personalets rolle i å fremme gode matvaner

Ingul (2013, s. 288) forklarer at personalet er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de gjør og hvordan de omgås rundt bordet. For å stimulere barna til nye matvaner er det viktig at personalet har en atferd og holdninger som motiverer til dette. Det er viktig at personalet arbeider med sine egne holdninger til mat for å kunne gå foran som gode eksempler. Om man «rynker på nesene» samtidig som man prøver å få Lise til å spise Cottage Cheese, fungerer det dårlig. Videre presenterer hun Sepp (Sepp, mfl. 2001) som fant ut etter han hadde studert måltidsituasjonen i barnehagen at når personalet satt sammen med barna, men ikke spiste selv, opplevdes de som et «matpoliti». I følge Glaser (2017, ss. 35,44) kan de voksne ofte få rollen som ordensforvaltere under måltider. Voksnes behov for orden og ro under måltidet kan

overskygge barnas utforskingstrang og kreative innspill til samtale. Glaser (2019) trekker fram Smidt (2012) som peker på at voksenstyrte måltid som preges av ordensforvaltere kan få barnet til å assosiere måltid som noe negativt. Videre skriver Glaser at rutiner og regler under måltid kan inkludere grupper av barn, men også ekskludere andre barn. Med dette menes i hvilken grad barna kan identifisere seg og innordne seg de gjeldende reglene og fellesskapsnormene. For noen barn kan måltidsituasjonene bli en arena for irettesettelse og sanksjoner fra de voksnes side, hevder Smidt (2012) i Glaser (2019, ss. 240-241).

Langholm & Tuset (2013, ss. 73-75) presenterer Grindland (2011) som skriver at det er to grunnleggende diskurser i barnehagen, en ordensdiskurs og en utforskingdiskurs. Disse opptrer ikke på egenhånd, men kan eksistere side om side i barnehagen. Et måltid som styres av vaner og normer som avgjør hva som skal spises, mye orden, lite utprøving vil ikke nødvendigvis fremme matglede, snarere tvert imot. Det er også vist at i barnehager der måltider er preget av ordensdiskurs stoppes barnas utprøving av nye smakskombinasjoner.

Glaser (2019, s. 241) viser til Murud-Riser T (2012), som skriver at om vi blir for fokusert på at barna skal sitte rolig på stolen kan vi gå glipp av hva som opptar barnet. Blir man for opptatt av strukturen, rammene og reglene, glemmer man å se på det som «lever» i barnet.

Aasen og Wilhelmsen (2017, s. 26) peker på at mat- og måltidsaktiviteter er en dannelsesarena i barnehagens hverdagsliv. Dette belyses når vi ser på det Helsedirektoratet fremhever. Personalet har et profesjonelt ansvar for å fremme gode og sunne matvaner. Det er viktig at du som ansatt legger til rette for at barna får gode matvaner. Personalet er viktige rollemodeller og har innflytelse på hvordan man skal omgås rundt et bord, og på hva de selv spiser og drikker. Egne holdninger og vaner (og dietter) man har som går på tvers av de barnehagen har som oppgave å fremme, bør man være bevisst på å holde for seg selv. Ved å sitte sammen med barna og spise den samme maten, kan personalet oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat og dermed bidra til å fremme måltidsglede og et sunt og variert kosthold (Helsedirektoratet, 2018, s. 24). Ved å bruke «sansestunder», som er små samlinger med ei lita barnegruppe der personalet og barna sammen smaker på og utforsker konsistensen på ulike matvarer, vil barna både få hjelp til å lære begreper rundt sanseerfaringer og tørre å smake på nye kombinasjoner av smaker. Det er viktig at den voksne går foran som et godt eksempel under prøvesmakingen. Det må vises med både kroppsspråk og ord at dette er godt (Langholm & Tuset, 2013, ss. 90-91). Små barn har forbilder som de etterligner på alle måter. Barn lærer ved å kopiere andre. Personalet må være bevisste på hva de gjør i ulike situasjoner

rundt matbordet fordi barnet ser hva de gjør og vil gjøre som de (Lassen & Rødbotten, 2010, s. 100).

3.5 Måltidet som pedagogisk arena

Ifølge Helsedirektoratet (2018, s. 26) bør barnehagens arbeid med mat og måltider forankres i barnehagens årsplan. Hva som skal være måltidenes pedagogiske mål og funksjon påvirkes av den enkelte barnehages rammebetingelser.

Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal barna få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse, de skal også motiveres til å spise sunn mat (Rammeplan for barnehagen, 2017, s. 31).

Aasen & Wilhelmsen (2017, ss. 30-34) peker på at en nøkkelfaktor for å skape kvalitet i mat- og måltidsarbeid er god pedagogisk ledelse. Lederarbeidet må løfte frem at mat- og måltidsarbeid defineres som faglig pedagogisk arbeid med plass for barns deltakelse i alle mat- og måltidsprosesser. For å få et godt pedagogisk arbeid innenfor mat og måltid fordrer det et pedagogisk mat- og helsefaglig kompetent personale. Dette personalet må være godt samkjørte og ledes av en profesjonell barnehagelærer. Aasen & Wilhelmsen fremholder at pedagogiske ledere som framsnakker måltidsaktivitet i barnehagen, bidrar til barns medvirkning i mat- og måltidsarbeid.

Helsedirektoratet gjennomførte en kartlegging i 2011 av blant annet måltider i barnehagen . Denne viste at barnehager som i stor grad brukte et eller flere av rammeplanens fagområder hadde et sunt mattilbud. Det gjaldt særlig servering av friske grønnsaker, sammenliknet med barnehager som i liten grad brukte måltidet som pedagogisk arena (Helsedirektoratet, 2018, s. 28).

Helland & Øverby (2017, ss. 65,67) skriver at for å få matlaging til å bli en pedagogisk aktivitet må man tydeliggjøre ansvaret for å jobbe systematisk. Det er viktig at barns medvirkning vedrørende mat og måltid både inkluderes i barnehagens årsplan og også konkretiseres i avdelingenes planer. Grunnleggende i en pedagogisk aktivitet er formulerte mål som bidrar til læring, progresjon og dannelse. Dette gjelder også for området mat og måltid.

Det er viktig å sette av god tid til måltidene i barnehagen, minst 30 minutters spisetid. God tid til å spise hjelper barna til å regulere matinntaket bedre, og gir dem mulighet til å lytte til kroppens metthetssignaler. Når barna får ro og tid under måltidet har de mulighet til å oppleve matglede. Man må ta hensyn til at de minste barna kan behøve lengre tid til å spise og til andre aktiviteter knyttet til måltidet. I rammeplanen fremheves det at måltider i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Ved å sette av god tid til måltidet kan dette oppnås. Tid til forberedelser, som håndvask og etterarbeid kommer i tillegg til de 30 minuttene med spisetid (Helsedirektoratet, 2018, s. 3).

Øen & Kårstad (2017, ss. 110,119) skriver at barnehagepersonalet må ha ferdigheter til å tilrettelegge for helsefremmende måltid og vise forståelse for hvorfor dette er viktig. Å utvikle gode matvaner og et godt forhold til mat innebærer matkompetanse i bred forstand. Matkompetanse inkluderer kunnskap, praktiske ferdigheter og erfaringer med et variert og sunt kosthold.

4.0 Presentasjon av funn og drøfting

På bakgrunn av analysen har jeg kommet frem til fem hovedtemaer jeg mener er mest relevante for å kunne belyse min problemstilling. Disse temaene er også brukt i teoridelen: *Måltidet som en sosial arena*, *Variert kosthold*, *Deltakelse i matlaging*, *Personalets rolle i å fremme gode matvaner* og *Måltidet som en pedagogisk arena*. Under hver av disse kategoriene skal jeg drøfte det informantene forteller i forhold til aktuell teori og litteratur. Jeg har valgt å slå funn og drøfting sammen i ett kapittel for å gjøre det mer ryddig for leseren.

Problemstillingen min spør om hvordan barnehagen legger til rette for at alle barn kan oppleve matglede. Av den grunn var det vesentlig i intervjuene å finne ut hvordan informantene ser at barna opplever matglede. I begge intervjuene kom det frem at det vektlegges matglede hos barna ved å kunne gi de et variert mattilbud og varierte smaksopplevelser. Informant 1 trekker frem dette med individualiteten hos det enkelte barnet og viktigheten av rom til å kunne utforske i deres eget tempo.

Vil kanskje påstå man ser matglede på den sosiale biten, hvordan de har det rundt matbordet. Ser det fort om de ikke har det greit. Det er lettere å svare på hvordan man ser de ikke opplever matglede. Du ser de ikke har det greit. De vil gå ifra bordet, ikke lyst til å sitte der, sitter med tunga rett i munnen, pirker i maten, det er jo ikke hyggelig, det er jo en grunn til det (Informant 1).

Informant 2 peker på betydningen av at barna får ta egne valg og at de får aksept for disse.

Jeg tror det er viktig at barna får et variert mattilbud for at de skal få masse erfaringer innenfor mat, slik at de kan oppleve matglede. Det er viktig å erfare smaker og retter, og kunne smake på ting uten å være redd for at de MÅ spise opp. Det er lov ikke å like alt så lenge man smaker (Informant 2).

4.1 Måltidet som sosial arena

Ingul (2013, s. 289) viser til at måltidet er viktig i barnets sosialiseringssprosess. Måltidet skal gi trening i kontakt, samvær, vise oppmerksomhet og å ta hensyn. Glaser (2019, s. 243) viser til Andersen & Holm (2013) som peker på at en del av toddlernes sosialiseringssprosess er å leke med maten, og med hverandre under måltid. Om du ikke lar barna få lov til å utfolde seg på denne måten forhindrer du også barna i å utfolde seg som mennesker.

Informant 1 vektlegger at det er viktig med den gode stemningen rundt bordet og gode samtaler. Hun forteller at det er under måltidet du kan skape en ro, en dialog med andre på et helt annet plan enn det du gjør ellers i løpet av dagen. Hun sier de er bevisste på bordsetningen i barnegruppa under måltidene. De bruker måltidene på å bygge barna opp. Kanskje trenger det barnet å kjenne litt styrke og så får det sitte sammen med noen som gjør det litt god. Kanskje kan nabomannen hjelpe til med å skjenke i melk? Være en dialogpartner. Og når måltidet er ferdig kan de gå tilbake og finne en lek sammen. Mange trenger den ekstra roen, støtten og denne situasjonen for å kunne utvikle seg. Informanten hadde flere slike eksempler fra sin barnehage. Langholm & Tuset (2013, ss. 11,66) viser til at slike måltidsvenner blir gode rollemodeller. To barn som virker positivt på hverandres spising vil kunne påvirke andre barn i barnehagen slik at det oppstår en positiv påvirkningsspiral. Dette fenomenet gjør barnehagen til en god læringsarena for nye smaker. Barnehagen kan bruke slike barn som rollemodeller. Inguls (2013, s. 290) praksisfortelling om Per som tilbyr Lise potet, beskriver betydningen av måltidsvenner.

Informant 2 forteller i intervjuet at hovedfokuset deres under måltidene er de gode samtalene mellom barna, og mellom barn – voksen. Barna er i hovedfokus, og de øver på selvstendighet, la barna sende mat til hverandre, vente på tur, og på vennskap. Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27) peker på at barns medvirkning i felles prosesser under måltidet øker det sosiale fellesskapet og de gode samtalene. Dette var også Torsteinson (2010, s. 114) inne på der hun pekte på at det oppstår meningsskapning i møte mellom barn og voksne under måltidet.

Informant 1 fortalte hvor viktig det var at man aldri skulle få barna til å spise noe de ikke likte, eller å spise opp. Ut av denne delen av samtalen tolket jeg at barnehagen la til rette for at

barna skulle få i seg sunn mat i løpet av måltidet, men det skulle aldri være tvang.

Informanten responderte slik:

Det er ikke tvang, aldri tvang! Det gir ikke god selvfølelse. Gir ikke mestring i det hele tatt. Heller omvendt, kan faktisk være med å skade barna også om du tvinger de til å skal spise opp maten sin. Heller oppfordre. Slik som i dag når det ligger igjen ei skorpe, så spør jeg «Hvordan ser tennene dine ut i dag da, er de skarpe eller?» og så skjønner de hva du mener tar tak i skorpa og tygger godt av. Og så blei det så mestring og det smilet. Hadde hun ikke spist den skorpa så hadde jeg ikke tvunget henne. Men heller oppfordre og veilede og oppmuntre. Men ser jeg den skorpa ligger igjen, og det går ikke ned, så kan jeg ta den skorpa med meg, gjemmer den og kaster i søpla. Da slapp de den ekle opplevelsen, det gir ingen god følelse. Gjør det ikke for å skjemme bort de, men det er den misgleden med den skorpa som kan skape så mye uro i kroppen på en måte. De skal jo ikke oppleve det når de er så små (informant 1).

Fokuset deres var å legge til rette for at barna skulle få det trivelig rundt matbordet, og slik kunne de oppleve matglede. Lassen & Rødbotten (2010, s. 95) legger vekt på at måltidet skal være hyggelig for barnet, det skal gi en behagelig metthetsfølelse og det skal gi barnet positive assosiasjoner knyttet til måltidet. Ingul (2013, s. 289) peker på at en god måltidsituasjon medfører at barna opplever at det å spise ikke er forbundet med prestasjon.

Når måltidet er ferdig er en viktig del av den sosiale utviklingen at barna lærer å ta av sin egen kopp og fat. Et måltid er ikke bare det å spise, du har forberedelse, selve spisingen og oppryddingen etterpå. En slik arena der barna skal lære å rydde opp etter seg selv gjør noe med barnets selvfølelse og mestringsfølelse. Begge informantene fortalte at de lot barna få rydde av tallerkenen sin selv. De kastet resterende mat i søppelbøtta. Hos informant 2 plasserte de kopp og fat på tralla, mens hos informant 1 satte barna det selv i oppvaskmaskina. Ved siden av oppvaskmaskina sto det da en voksen og veiledet. Ut av dette tolker jeg at barnehagen har et mål om at barna skal lære seg å rydde etter seg selv, men at de i informant 1 sin barnehage vektlegger litt ekstra den veiledningen som av og til trengs for å få satt kopp og fat på plass. Når barna skal lære er det viktig at de blir veiledet når de uttrykker behov. Slik jeg ser det, kan innholdet i Bruners (2012, s. 53) begrep stillasbygging anvendes her. Barnet skal få prøve selv, men når det trenger veiledning og hjelp skal den voksne stå der klar for å hjelpe og støtte barnet videre så lenge det trenger det. Når et barn får denne støtten kan dette bidra til en mestringsfølelse for barnet. Å la barna få mestringsopplevelser er også et viktig punkt vi finner i Rammeplanen (2017, s. 28).

4.2 Variert kosthold

Helsedirektoratet (2018, s. 4) har utformet anbefalinger til mat og generelt om måltider i barnehagen. Her vektlegges det at måltider skal settes sammen av flere matgrupper.

Barnehager skal følge disse anbefalingene og tilby barna et variert og ernæringsrikt kosthold.

I intervjuet med informant 1 kom det frem en tydelig bevissthet rundt dette med sammensetting av måltider. Små barn som er i vekst og utvikling skal ha et variert og rikt ernæringsmessig sammensatt kosthold (Solemdal & Bergheim, 2012, s. 19). Informanten beskriver deres beslutninger om valg av sukkerfri, kombinasjon av frukt og grønnsaker for å nevne noe. Mange av barna i informantenes barnehage har ofte kun fire måltider i løpet av en dag, hvorav tre av de blir spist i barnehagen. Det er av og til så sent når barna kommer hjem fra barnehagen at det blir middag/kveldsmat i ett måltid. Derfor legger barnehagen vekt på god og næringsrik mat. Dette er i tråd med det Ingul (2013, ss. 289-290) sier om at man må komponere måltidene så ernæringsmessig som mulig i barnehagen siden de fleste av dagens måltider foregår der. Ingul peker videre på betydningen av et variert kosthold for å unngå mangel på viktige næringsstoffer. Langholm & Tuset (2013, ss. 47-48) beskriver innholdet i et måltid fordelt på de tre matvaregruppene, for eksempel ved grovt brød, frukt/grønt og kjøtt. Begge informantene forteller at barnehagen deres legger vekt på variert og ernæringsrik mat.

Vi har varmmat 3 dager i uken. Fast dag med suppe, fisk og den siste er det litt forskjellig. De to resterende er brødmåltid. Til frokost får barna servert grøt og sukkerfritt syltetøy. Grønnsaker blir tilbudt til smøremåltider og som tilbehør ved andre varmretter (Informant 2).

Den varierte maten barnehagene tilbyr, viser at de tar Helsedirektoratet på alvor.

Helsedirektoratet (2018, s. 15) sier at når barnehagen tilbyr oppkuttete grønnsaker og frukt blir det enklere for barna å oppnå anbefalingen om å spise «fem om dagen». Informant 1 forteller at de sjelden velger å lage søt mat, slik som vaffel. De lager heller grov vaffel, uten sukker og uten søtningstilsetninger. De gjør dette for at næringsrik mat «sitter lengre i kroppen», det er også viktig i forhold til barnets utvikling.

Vi gjentar også matrettene som vi tilbyr for det er ikke sikkert de spiser så mye første gangen. Men det kan være fordi det er mange nye smaker, det tar tid for sansen og venne seg til det. Da kan man ikke la være å tilby det igjen senere. Så vi gjentar ofte det, og vi ser det er veldig heldig. Vi har jo et barn som så å si bare spiste nugatti, brødiskive og bare smør. Som nå spiser grønnsakspizza (Informant 1).

Det som informanten her trekker frem er viktig kunnskap å besitte under måltider med barn, at det ikke vris mot en maktkamp rundt måltidet. Barn kan være skeptiske til mat som de ikke

har spist tidligere, og av den grunn er det viktig å gi barna tid og flere erfaringer til å venne seg til nye smaker og konsistenser (Helland & Øverby, 2017, s. 58). Smaksutviklingen hos barn endres etter hvert som de vokser opp. De går fra en fase hvor de spiser alt det som tilbys, videre til en annen fase der de har redsel for ny mat. I den tredje fasen ser de til sine rollemodeller før de til slutt, i den fjerde fasen, tør å sette sammen flere kombinasjoner og smaker og utforske. Det er ingen fasit for når smaksutviklingsfasene skifter. Ut fra denne smaksutviklingsteorien til Langholm & Tuset (2013, ss. 64-65) tolker jeg at barnehagen til informant 1 har lagt til rette for at barna trenger tid med smaking av ny mat, men også den overordnede respekten for at barnet selv bestemmer om det vil ha og hvor mye det vil spise. I lys av Helsedirektoratet (2018, s. 8) som peker på at smakssansene hele tiden er under utvikling, ser jeg det som viktig at barn får nok tid og erfaringer til å venne seg til nye smaker og konsistenser.

4.3 Deltakelse i matlaging

Jeg spurte informantene om barna som deltok under matlagingen. Her var det ulike svar. Informant 2 forteller at de har kokk på sin barnehage og de praktiserer at barna ikke er med å lage mat. Barna deltar i start og slutt av måltidet med at de henter tallerken, kopp og bestikk selv, og de setter det på tralla etter endt måltid. Barna får forsyne seg selv av de ferdigsmurte brødsnivene, og etter påske var planen at barna skulle forsyne seg selv av varmmaten også.

Jeg synes det er viktig at barna får delta på hele prosessen (fra jord til bord) og delta i selve matlagingen. Det gir barna eierforhold og stolthet til maten som serveres (informant 2).

Ifølge Helland & Øverby (2017, ss. 58-59) er deltakelse i matlaging en måte å lære et barn å like variert mat på. Matlaging og måltider er også en unik mulighet til å dra inn medvirkningsperspektivet.

Informant 2 er opptatt av at barn aktivt får ta del i matlagingen. Det kan imidlertid være grunn til å spørre i hvilken grad barnehagen til denne informanten lar barna få gjøre dette.

Rammeplanen (2017, s. 13) skriver at matlaging i barnehagen skal gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Langholm & Tuset (2013, s. 22) skriver at barnehagene må definere hvilke muligheter det er for praktisk deltakelse i egen matproduksjon. Det er mulig denne barnehagen ut fra sine rammevilkår har funnet det vanskelig å involvere barna i stor grad.

Informant 1 forteller at de ansatte har bestemte dager for når de har matansvar, de har egne barnegrupper på hver ansatt og den ansatte som har matansvar kan velge om man vil ha med barna på kjøkkenet, eller om de skal gå i gruppe med de andre på avdeling. Hun forteller at de ofte ender opp med ei matgruppe et par dager i uka. Denne gruppa dekker på bordet og er med på tilbereding av maten. Under måltidet snakker de om hvem som har vært med på å lage mat til dem. De erfarer at barna synes det er stas når navnet deres blir nevnt og de får vist frem hva de har laget. Her er informanten inne på noe svært sentralt og viktig. Hos Torsteinson (2010, s. 114) kan vi lese at ved å la barn få tilberede mat i fellesskap kan dette forsterke måltidenes sosiale aspekt og bidra til økt engasjement og deltakelse. Helland & Øverby (2017, s. 57) peker på at om man er flink til å la barn medvirke i matlaging gir dette et stort potensial til fremtidig helse og livskvalitet for det enkelte barnet. Langholm og Tuset (2013, s. 22) fokuserer på at det ikke bør gå lang tid mellom hver gang barna får være med på kjøkkentjeneste. Repetisjon er viktig. Går det for lang tid mellom repetisjonene blir dette som ny læring hver gang. Når informant 1 forteller at matgruppene følger den voksne, tolker jeg dette som at de ikke har noen fast oversikt over hvem som får delta under matlagingen. Av dette følger risikoen for at det går lang tid mellom at enkelte barn har kjøkkentjeneste.

Når vi har den gruppa på kjøkkenet har vi ikke den tidsklemma å tenke på. Det går sånn av seg selv. Barna synes det er kjempe stas å få lov til å være med og bidra. Du ser hvor de blomstrer, de føler mestring. Det er vi voksne som står i veien. Tiden den går. Men den gjør jo egentlig ikke det, vi har jo mer en nok tid (Informant 1).

Ut av dette tolker jeg at hun selv er bevisst på at barns deltakelse i matlaging trumfer tidsklemma. Her er informanten inne på noe viktig ettersom Bjørgen (2009) dokumenterer at barns medvirkning i forbindelse med måltider fremmer trivsel (Langholm & Tuset, 2013, s. 24). I en barnehage har man det ofte travelt med det man skal rekke. Erfaringsmessig blir måltidene i stor grad tilberedt av en voksen fordi man ikke har tid til at barna er med på hele prosessen. Glaser (2019, s. 242) viser til Grabowski og Aagard-Hansen (2011) som peker på viktigheten av at personalet viser tillit og respekt ovenfor barna og deres måte å handle på. Dette tolker jeg som gjeldende også når barna bruker lengre tid i tilberedingen en den voksne skulle ønske, i forhold til at måltidet kan bli litt forsinket. Almann (2010) i Glaser (2019, s. 243) peker på hvordan man kan trekke barna aktivt inn i måltidet ved å la de ha regien av måltidet. I dette legger jeg at barna velger hvor vi skal sitte, hvilke kopper vi skal bruke, om vi skal bruke duk og lys, hvilken ramme barna vil ha på måltidet. Ei annen gruppe enn den gruppa som lager maten kan gjøre dette, slik at flere barn blir trukket inn i aktiv deltakelse.

4.4 Personalets rolle i å fremme gode matvaner

Det å spise samtidig som barna og det samme som barna har jeg erfart i løpet av mine år i barnehagen er en diskusjon som man ikke blir enig om. Informant 2 forteller at de spiser mat samtidig som barna. Noen har med egen matpakke, det er også lagt til rette for at man kan betale kostpenger og spise det barna får. Det informant 1 forteller er i tråd med retningslinjene til Helsedirektoratet (2018, s. 24), som oppfordrer personalet til å spise sammen med barnet, men også at de skal spise samme mat som barna. Slik kan personalet oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat og dette kan bidra til å fremme måltids glede. Informant 1 kunne fortelle at det var litt forskjellig praksis i hennes barnehage. Noen foretrakk å spise maten sin på pauserommet, mens andre spiste med barna. De har ikke fått mulighet til å betale kostpenger for å spise den samme maten som barna spiser, men om det blir laget for mye mat får de lov å spise. Det kan tyde på at barnehagen ikke har gjort noen bevisste valg når det kommer til om personalet skal spise med barna eller ikke, siden det er opp til hver enkelt. Ut fra det Sepp (Sepp.mfl 2001) i Ingul (2013, s. 288) skriver om opplevelsen av «matpoliti» når personalet sitter sammen med barna, men ikke spiser selv, tolker jeg det som negativt at noen av personalet i informant 1 sin barnehage velger ikke å spise maten sin sammen med barna.

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 26) sier at personalet er viktige rollemodeller og at det derfor er viktig hva de selv spiser og drikker. Dette støtter opp under betydningen av valget personalet i informant 2 sin barnehage har gjort om å spise sammen med barna. Selv så små barn som er i hennes barnehage lærer ved å kopiere andre og etterligner personalet som sine forbilder. Dette taler for at de har forstått betydningen av Lassen & Rødbotten (2010, s. 100) som peker på at personalet må være bevisste på hva de gjør i ulike situasjoner rundt matbordet fordi barnet ser det de gjør og vil gjøre som de.

I intervjuet presenterer informant 1 et eksempel som viser hvor viktig det er at den voksne spiser det samme som barna. Den voksne kan her sette ord på smakene, lære barna å fremme gode holdninger og lære de å si positive ting til hverandre.

Når vi satt og spiste sier jeg «Dæh hun Petra er god til å lage grønnsakssuppe!» ja, Petra var kjempegod. Så kommer Petra inn så sier et barn «du Petra, grønnsaksuppa var kjempegod!» Petra: åå tusen takk! Har dere smakt på den alle sammen. Barna: MMH, den var KJEMPE GOD. Du er god til å lage grønnsakssuppe (informant 1).

Hvis informant 1 ikke hadde spist suppa ville denne samtalen ikke funnet sted.

Grindland (2011) presenterer to grunnleggende diskurser i barnehagen, en ordensdiskurs og en utforskingdiskurs (Langholm & Tuset, 2013, ss. 73-75). I en ordensdiskurs blir måltidet styrt av vaner og normer som avgjør hva som skal spises. Det er mye fokus på ro og orden. Glaser (2017, ss. 35,44) peker på at de voksne ofte kan få rollen som ordensforvaltere under måltider. Dette vil kunne overskygge barnas trang til utforsking og kreative innspill til samtale. Slike ordensforvaltere kan gjøre måltidsituasjonene til en arena for irettesettelse og sanksjoner ovenfor barna og få barna til å assosiere måltid som noe negativt (Smidt 2012) i Glaser (2019, ss. 240-241).

Informant 1 kunne fortelle at de ønsker et lystbetont måltid der det skal være rom for de gode samtale og praten går som oftest godt mellom barna og barn-voksen. De har ikke regler på at barna skal sitte helt musestille eller med hendene i fanget siden dette hindrer barn i å uttrykke seg naturlig. Hvis et av barna når de sitter ved bordet begynner og slå i bordet med kopper og fat bruker hun dette som en anledning til å lage musikk i stedet for å gi de beskjed om å sitte i ro. Denne tilnærmingen bærer preg av utforskingdiskurs.

Informant 2 forteller at barna kan lage litt lyd, men de skal sitte på rompa under måltidet og ikke rope. Informanten opplevde også at det ofte ble sagt «sitt stille».

Barnehagen til informant 2 virker å ha en tilnærming til måltidet som bærer preg av ordensdiskurs. Det er en viss risiko for at fokus på at barna skal sitte rolig på stolen fører til at man går glipp av hva som opptar barnet. Blir man for opptatt av strukturen, rammene og reglene, glemmer man å se på det som «lever» i barnet (Maurud-Riser, 2012) i (Glaser, 2019, s. 241).

Når Helsedirektoratet (2018, s. 24) oppfordrer personalet til å oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat, legges det opp til at barnehagen skal vektlegge utforskingdiskurs. Dette kan blant annet gjøres ved å bruke «sansestunder». Det er små samlinger med ei lita barnegruppe hvor personalet og barna sammen utforsker smak og konsistens på ulike matvarer (Langholm & Tuset, 2013, ss. 90-91). Ingul (2013, s. 288) peker på betydningen av personalets atferd og holdninger som motivator for å stimulere barn til nye matvaner. Personalet må gå foran med et godt eksempel for å motivere barna til å utforske nye smaker

Dette taler for at barns utforskertrang skal oppfordres og ikke holdes tilbake. Personalet må la barna utforske ulike matvarer. Hvis Ola vil prøve både kaviar og leverpostei på den samme brødsken skal ikke personalet stoppe han i det. De skal heller ikke «rynke på nesen». Ola

skal få erfare at det er lov å forsøke. Han trenger ikke å spise opp hvis han ikke likte det. Det er naturlig å snakke med Ola om at det kan være lurt å prøve små mengder, for da slipper man å kaste så mye mat.

4.5 Måltidet som pedagogisk arena

Ifølge Helsedirektoratet (2018, s. 26) bør barnehagens arbeid med mat og måltider forankres i barnehagens årsplan. Hva som skal være måltidenes pedagogiske mål og funksjon påvirkes av den enkelte barnehages rammebetingelser, slik som størrelse og utforming på kjøkken, eget matfaglig personell og lignende, men også barnehagens overordnede pedagogiske praksis.

Helland & Øverby (2017, ss. 65,67) skriver at for å få matlaging til å bli en pedagogisk aktivitet må man tydeliggjøre ansvaret for å jobbe systematisk. Det er viktig at barns medvirkning vedrørende mat og måltid både inkluderes i barnehagens årsplan og også konkretiseres i avdelingens planer. Grunnleggende i en pedagogisk aktivitet er formulerte mål som bidrar til læring, progresjon og dannelse. Dette gjelder også for området mat og måltid. Aasen & Wilhelmsen (2017, ss. 30-34) peker på at en nøkkelfaktor for å skape kvalitet i mat- og måltidsarbeid er god pedagogisk ledelse. Den pedagogiske lederen må sørge for at mat- og måltidsprosessene gir rom for barns deltakelse. Det er vesentlig å ha med et pedagogisk mat- og helsefaglig kompetent personale i dette arbeidet.

Jeg spurte mine informanter om deres plan for måltidet som en pedagogisk virksomhet:

Vi har jo ikke en skrevet plan. Men vi må jo snakke om det. Så vi har en felles forståelse. Ellers blir jo måltid bare et sted vi putter barna for at de skal få i seg mat. Og det er ikke det som er poenget. Vi er en pedagogisk virksomhet, vi er ikke hjemmet (Informant 1).

Jeg tenker at det er viktig med slike planer slik at de som er nye på avdelingen vet hvordan og ikke minst hvorfor vi gjør det på denne måte. Slik at det blir lettere å forstå hvorfor det gjøres. Hvis man er vant med andre måter (Informant 2).

Rammeplanen (2017, s. 31) peker på at barna skal få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat kan bidra til god helse. Gjennom medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter skal de motiveres til å spise sunn mat. Jeg stiller meg spørrende til hvordan barnehager arbeider med dette punktet i rammeplanen når det ikke ligger en fysisk plan til grunn som kan tas opp, reflekteres rundt og gjøres om. En muntlig felles forståelse kan av og til oppfattes forskjellig. Når det står nedskrevet har man noe konkret å vise til.

Informant 2 kunne fortelle at deres kokk planla måltidene og alle på avdelingen hadde ansvar for gjennomføringen. Planen for måltidet var først utarbeidet av pedagogisk leder og deretter videre bearbeidet av de andre på avdelingene. Planen forefinnes dessverre ikke i nedskrevet form, så hun som er relativt nyansatt i denne barnehagen vet ikke hva de har lagt vekt på og hvorfor. Hun har heller ikke fått ta del i noen refleksjon rundt tankene som ligger til grunn for måltidet. Hun fortalte at de har to småbarnsavdelinger og disse gjennomfører måltidene helt forskjellig. Hos informant 1 har de heller ikke en nedskrevet plan, men de reflekterer jevnlig over måltidsituasjonen. Refleksjonene deres går på deres felles verdier og holdninger til måltidet, og disse er det vesentlig at alle forholder seg likt til. De er også tydelige på at om det skilr ut, så må de nedfelle en didaktisk plan for gjennomføring. Eksempelet som informanten trekker frem er i tråd med Øen & Kårstad (2017, ss. 110,119) om å vise forståelse for hvorfor det er viktig å tilrettelegge for helsefremmende måltid. Dette fordrer god matkompetanse hos personalet, noe som innebærer kunnskap, praktiske ferdigheter og erfaringer med et variert og sunt kosthold.

Helsedirektoratets kartlegging av blant annet måltider i barnehagen i 2011, viste at barnehagene med et sunt mattilbud i stor grad brukte ett eller flere av rammeplanens fagområder, spesielt gjaldt dette for servering av friske grønnsaker (Helsedirektoratet, 2018, s. 28). Jeg har erfart at der man har hatt en plan knyttet til måltidet, har to-måltidet blitt omtalt som «fruktmåltid». Informant 1 fortalte at de pynter maten med grønt. I tillegg setter de frem egne skåler slik at barna kan spise frukt/grønt som «snacks». Hos informant 2 tilbyr de grønnsaker til smøremåltidene. Dette gir en indikasjon på at barnehager ikke nødvendigvis har like stort fokus på frukt/grønt som de gjerne skriver. Det ville vært lettere å oppnå Helsedirektoratets anbefalinger om «fem om dagen» hvis skålene med frukt og grønt hadde stått tilgjengelig til to-måltidet og ut dagen.

Selv om barnehagehverdagen er travel, er det vesentlig å sette av god tid til måltidene. Helsedirektoratet (2018, s. 3) peker på at det skal være minst en halv times spisetid, i tillegg til medgått tid til forberedelser og etterarbeid. Ro og tid er essensielt for å oppleve matglede. Det er ofte ulike behov i en barnegruppe. Dette må personalet ta høyde for gjennom å legge planer for å møte hvert enkelt barn der det er. Da jobber personalet innenfor de samme rammene. Dette er forutsigbart for barna, noe som skaper den ekstra tryggheten mange barn har behov for.

5.0 Oppsummering

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 28) viser til Os, E (2013) som sier at «I grupper for de minste barna er det dokumentert at noen barnehager har fokus på relasjoner i samtaler med og mellom små barn under måltidet. Andre barnehager har fokus på å mate barna.» I lys av det Os skriver ser vi at det foregår forskjellig praksis i forhold til måltidet rundt om i barnehagene.

Problemstillingen min er: «Hvordan legger barnehagen til rette for at alle barn kan oppleve matglede?» I drøftingen i denne oppgaven peker jeg på noen hovedpunkt som er viktig for at barn kan oppleve matglede i barnehagen.

I datainnsamlingen og i form av teori har jeg forsøkt å belyse at ved å ha et trivelig miljø rundt matbordet kan dette være med å påvirke positivt i form av at barna kan oppleve matglede. Ekstra trivsel rundt bordet kan skapes når barna kan være hverandres måltidsvenner. Ved å sitte sammen og snakke om maten kan barna utforske sammen og utfordre seg i fellesskap i måltidet. Ingul (2013, s.289) skriver at når man legger vekt på en god måltidsituasjon vil barn få et godt forhold til mat. Utforsking fremmer, ifølge Langholm & Tuset (2013, s. 75), læring og spiseglede. Når barn utforsker kombinasjoner kan dette fremme smaksglede. Jeg tolker her at smaksglede og spiseglede går inn under begrepet matglede. Utforsker barna kombinasjoner sammen med en god måltidsvenn, har man kommet et godt steg på veien i matgledeopplevelsen.

For at barn skal få overskudd til lek og læring, er det viktig slik Langholm & Tuset (2013, s. 11) hevder, at de får næringsrik mat i tilstrekkelige mengder fordelt utover dagen. Minst tre faste måltider hver dag med maksimalt tre timers mellomrom (gjerne hyppigere for de minste barna), er den klare anbefalingen fra Helsedirektoratet (2018, s. 12).

Små barns smakspreferanse er ikke konstant. De kan være skeptiske til mat de ikke har spist tidligere, men barn har en umiddelbarhet som gjør at de kan lage de «merkeligste» kombinasjoner og like disse. Det er viktig ikke å legge lokk på barns utforskertrang i forhold til smak og konsistens. Dette fordrer en overordnet respekt for at barnet selv bestemmer om det vil ha og hvor mye det vil spise.

Solemdal & Bergheim (2012, s. 26) viser at det gode måltidet ikke kommer av seg selv. De peker på at atmosfæren man skaper rundt bordet er like viktig som selve maten. Matlagingen består ikke bare av det å lage maten, men hvilke forberedelser og tilrettelegging man gjør. Når

man lar barna få lov til å dekke på bordet vil dette bidra til å øke respekten for maten og måltidet. Torsteinson (2010, s. 114) framholder at måltidets sosiale aspekt kan forsterkes ved at barn får tilberede mat i fellesskap. En av informantene forteller om barnas favorittmåltid, grønnsakspizza, hvor de lager grov deig sammen, river ost og rasper gulrøtter. En slik aktivitet bidrar til økt engasjement og gir barna viktig læring blant annet i forhold til et helseaspekt. Dette er i tråd med hva Helland & Øverby (2017, s. 57) peker på når de hevder at barns medvirkning i matlaging gir et stort potensial til fremtidig helse og livskvalitet for det enkelte barnet. Ut fra det jeg nå har belyst vil jeg hevde at det fremmer matglede når barna får lov til å delta aktivt i måltidet, både i form av forberedelsen til måltidet og ved selve matlagingen.

Helsedirektoratet (2018, s. 24) har gitt føringer i den stadig tilbakevendende diskusjonen om personalet skal spise sammen med barna eller ikke. Oppfordringen er klar, personalet bør spise sammen med barna og spise det samme som barna. Som rollemodeller har personalet en viktig oppgave i å oppmuntre barn til å utfordre smakssansene sine og utforske forskjellig mat. Derfor er det viktig at personalet selv spiser det samme som barna.

Grindland (2011) presenterer to grunnleggende diskurser i barnehagen, en ordensdiskurs og en utforskingsdiskurs (Langholm & Tuset, 2013, ss. 73-75). Når Helsedirektoratet (2018, s. 24) oppfordrer personalet til å oppmuntre barna til å smake på forskjellig mat, legges det opp til at barnehagen skal vektlegge utforskingsdiskurs. Dette kan blant annet gjøres ved å bruke «sansestunder», små grupper med barn og voksne som sammen utforsker ulike matvarers smak og konsistens. Som Glaser (2019, s. 247) sier «Et meningsfullt måltid handler om matglede, smak, samspill og lekende utforsking».

Dersom måltidet skal fungere som en pedagogisk arena må arbeidet rundt dette forankres i barnehagens årsplan. Det viktigste spørsmålet man innledningsvis i planarbeidet må stille er: «Måltidet, er det mer enn bare mat?» Dette spørsmålet legger grunnlaget for hvordan man griper fatt i planarbeidet. Den enkelte barnehages rammebetingelser vil også ha stor innvirkning på måltidenes pedagogiske mål og funksjon. Uavhengig av detaljgraden i avdelingenes planer er det viktig at man jevnlig felles reflekterer rundt disse. Refleksjonene bør blant annet gå på felles verdier og holdninger til måltidet.

Ingen barnegrupper er like. Det er ulike behov, men felles er at ro og tid er essensielt for å oppleve matglede. Barnehagens planarbeid skal ta høyde for dette, slik at personalet jobber innenfor de samme rammene. Dette er forutsigbart for barna, noe som skaper den ekstra

tryggheten mange barn har behov for. Det vil også skape trygghet for personalet, spesielt nytilsatte og vikarer.

Man kan bygge enda mer videre på medvirknings og dannelsprosessen som skjer i løpet av slike situasjoner. Dette fikk jeg dessverre ikke til å gå noe dypere innpå grunnet størrelse av oppgaven. Om jeg skulle jobbet mer med oppgaven er dette viktige tema som kan vise en enda større mulighet måltidet har i barnehagen.

Foruten den teorien jeg har trukket frem, er det flere andre tema som kunne vært relevante. Medvirknings- og dannelsprosessen er blant de viktigste av disse for å vise ytterligere muligheter man har til å legge til rette for matglede.

Denne oppgaven har lært meg mye om et viktig tema. Jeg håper oppgaven kan være til inspirasjon og refleksjon for hvordan vi kan fremme matglede til barn.

Litteraturliste

- Aasen, W., & Wilhelmsen, B. U. (2017). Mat-og måltidsaktiviteter i barnehagen. Pedagogiske muligheter og utfordringer. I B. U. Wilhelmsen, *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen* (ss. 23-34). Oslo: Universitetsforlaget'.
- Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2015). *Bachelor oppgaven i barnehagelærer utdanningen*. Oslo: CAPPELEN DAMM AS.
- Dalland, O. (2019). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal.
- Glaser, V. (2017). Vilkår for måltidssamværet i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen, *Mat-og måltidsaktiviteter i barnehagen* (ss. 35-44). Oslo: Universitetsforlaget.
- Glaser, V. (2019, Februar 13). *Children's active participation during meals in Early Childhood and Care Institutions*. Hentet fra SAGE journals: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0907568219828428?journalCode=chda>
- Helland, S. H., & Øverby, N. C. (2017). Fremtidens barnehager- økt fokus på barns medvirkning i matlaging i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen, *Mat-og måltidsaktiviteter i barnehagen* (ss. 57-67). Oslo: Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2018). *Helsedirektoratet.no*. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen:file:///C:/Users/47991/Downloads/Anbefalinger%20for%20mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20barnehagen.pdf>
- Ingul, C. B. (2013). Måltider og kosthold i barnehagealder. I E. B. Sandseter, T. L. Hagen, & T. Moser, *Kroppslighet i barnehagen* (ss. 274-293). Oslo: Gyldendal.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2015). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: abstrakt forlag.
- Langholm, G., & Tuset, E. H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Larsen, A. K. (2008). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Lassen, K., & Rødbotten, M. (2010). Måltidets pedagogiske funksjon. I B. U. Wilhelmsen, & Å. Holthe, *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (ss. 95-106). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Rammeplan for barnehagen, i. o. (2017). *Rammeplan for barnehagen innhold og oppgaver*. Oslo: Pedex.
- Solemdal, L., & Bergheim, L. L. (2012). *Økologisk mat i barnehagen- en veileder til matglede*. Tingvoll: Bioforsk økologisk.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Torsteinson, H. (2010). Måltider i barnehagen- en utforskende og vurderende praksis. I B. U. Wilhelmsen, & A. Holthe, *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen* (ss. 107-119). Oslo: Universitetsforlaget AS.

Wilhelmsen, B. U. (2017). *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Øen, G., & Kårstad, M. H. (2017). Folkehelsearbeid med kosthold i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen, *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen* (ss. 109-122). Oslo: Universitetsforlaget.

Øhman, M. (2012). *Det viktigste er å få leke*. Oslo: Pedagogisk forum.

Vedlegg

Intervjuguide

(Med utdypende spørsmål jeg ønsker svar på)

Først vil jeg takke deg så mye for at du vil være med på dette intervjuet.

Dette er et intervju i forbindelse med skriving av min bachelor oppgave om matglede og matkultur i barnehagen. Jeg vil minne deg på at du har rett til innsyn av de dataene jeg lagrer og at du har lov å trekke deg i løpet av denne prosessen. Er det noe du lurer på i forhold til dette?

Flott! Da begynner vi:

- Jeg lurer på hvor lenge du har arbeidet som barnehagelærer?
 - o Har du arbeidet flere plasser en her?
- Hvor stor er denne barnehagen, og den barnegruppa du nå arbeider på?

Som jeg nevnte innledningsvis så er tema i oppgaven min matglede og matkultur i barnehagen. Den problemstillingen jeg har valgt er:

«Hvordan legger barnehagen til rette for at alle barn kan oppleve matglede og matkultur?»

1. Kan du beskrive et typisk 1 måltid på en vanlig hverdag?

- o Hvordan inkluderes barna i måltidet?
 - før måltid
 - under måltid
 - etter måltid
 - Voksnetetthet undermåltid:
 - o Er alle ansatte tilstede under måltidene? Eller gjennomføres det plantid/pauser?
 - o Spiser de voksne sammen med barna? Ifølge helsedirektoratet punkt 5 oppfordres de voksne og spise sammen med barna.
 - Voksenrollen under måltidet

2. Hvordan ser det ut når barna opplever matglede?

- Hva legger du i ordene matglede og matkultur?

3. Har dere en plan for gjennomføring av måltid?

- Hvordan blir planen til? Likt i hele barnehagen? Pedagogisk leder som ordner, eller er assistentene også med og former måltidet?
- Hva er det med måltidet dere vil realisere? Hvorfor lages det plan om måltidet?
- Er barna inkludert i denne planleggingen?

4. Er det noe mer du ønsker å tilføye?

Jeg vil takke så mye for at du stilte opp på dette intervjuet. Om du ønsker kan du få se igjennom transkripsjonen når den er ferdig, send meg i så fall en mail så ordner vi det.

Takk for meg!



DronningMaudsMinne

HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

«Matglede og matkultur i barnehagen?»

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å se om hvordan barnehagen legger til rette for matglede og matkultur. I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Jeg ønsker å se på barnas rolle i måltidsituasjonene og hvordan personalet legger til rette for det gode måltid. Problemstillingen min er:

«Hvordan legger barnehagen til rette for at alle barn kan oppleve matglede og matkultur?»

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du vil delta i prosjektet mitt, innebærer dette et intervju som tar rundt 45 minutter. Om det er ønskelig vil du få tilsendt en intervjuguide på forhånd. Guiden viser rammene for hva jeg ønsker å snakke om. I løpet av samtalen vil jeg stille oppfølgingsspørsmål for være sikker på at jeg har forstått deg rett. Jeg gjennomfører notater mens vi snakker og bruker lydopptaker. Alle opplysninger blir anonymisert. Det blir ikke laget en liste som kobler identitet til informanten og transkripsjon. Lydopptaket blir slettet etter jeg har fått transkribert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Jeg behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Jeg kommer til å oppfordre før intervjustart at de ikke blir brukt riktig avdelingsnavn, og navn på barn og ansatte, siden det blir gjort lydopptak. I transkripsjonen vil jeg anonymisere navn og avdelinger, gi de et fiktivt navn. Jeg kommer til å omtale informantene som informant 1 og informant 2 osv.

Hva skjer med opplysningene dine når jeg avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 06.05.20 Alle personopplysninger vil bli slettet innen prosjektslutt.

På oppdrag fra Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til bachelorprosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning ved.
- Vårt personvernombud: Hans Christian Ristad, Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning.

Med vennlig hilsen

Helene Hølaas Steinvikaune
(Student)

Samtykkeerklæring

Samtykke kan innhentes skriftlig (herunder elektronisk) eller muntlig. NB! Studenten må kunne dokumentere for veileder at du har gitt informasjon og innhentet samtykke fra de du registrerer opplysninger om. Vi anbefaler skriftlig informasjon og skriftlig samtykke som en hovedregel.

Hvis foreldre/verge samtykker på vegne av barn eller andre uten samtykkekompetanse, må du innhente tillatelse fra foreldene.

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *matglede og matkultur i barnehagen*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 06.05.20

(Signert av prosjektdeltaker, dato)