

Mat og måltidsituasjonen i barnehagen

«På hvilken måte kan styrer med personal tilrettelegge for matglede hos barn?»

Una Aaknes

[kandidatnummer: 835]

Bacheloroppgave

[BHBAC3980]

Trondheim, April 2021

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

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	3
2.0 Teori og tidligere forskning.....	3
2.1 Voksenrollen.....	4
2.2. Måltid som sosialiseringsarena.....	6
2.4 Deltagelse i matlaging	7
2.5 Medvirkning	8
3.0 Metode.....	9
3.1 Valg av innsamlings strategier	10
3.2 Utvalg av informanter.....	10
3.3 Beskrivelse av gjennomføring	11
3.4 Analyse av data.....	12
3.5 Metodekritikk	12
3.6 Etske retningslinjer.....	13
4.0 Datamateriale og drøfting.....	13
4.1 Personalets betydning	13
4.2 Medvirkning	16
4.3 Måltid som sosialisering arena	20
5.0 Avslutning	24
Litteratur.....	26
Vedlegg	28
6.1 Intervjuguide.....	28
6.2 Samtykkeskjema.....	29

1.0 Innledning

I min bacheloroppgave ønsker jeg å se på matglede hos barn. Rammeplanen sier at barnehagen skal bidra til at «måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner» Videre sier også rammeplanen at barnehagen skal være en helsefremmende og forebyggende funksjon som bidrar til barns trivsel, livsglede og livsmestring (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.11.).

Som problemstilling har jeg valgt

- **«På hvilken måte kan barnehage styrer med personal tilrettelegge for matglede hos barn?».**

Et av begrepene jeg har mest fokus på er livsmestring. Begrepet livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv.

Livsmestring skal bidra til at barna skal lære å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte (Drugli & Lekhal, 2018, s. 29).

I følge Drugli & Lekhal (2018, s. 40) er mat og måltider viktige byggeklosser for livsmestring. Måltidsituasjonen handler om mye mer en å få i seg mat. For å skape matglede hos barn er trygge rammer og gode rollemodeller essensielt. I måltidsituasjonen får barn muligheten til å utforske det sosiale samspillet med både voksne og barn og de får utvekslet følelser samt lære av hverandre.

Oppgaven starter med en teori og tidligere forsknings del. Videre kommer metodekapittelet hvor jeg beskriver mitt valg av metode. Her kommer jeg inn på informantene jeg har valgt å bruke og hvordan gjennomføringen av intervjuet gikk. Jeg kommer inn på metodekritikk, etiske retningslinjer og analyse av datamaterialet. I analysen kommer jeg frem til fire hovedtemaer som vil bli presentert i drøftingsdelen. Teori delen og drøftingsdelen er bygget på de fire hovedtemaene. Disse fire hovedtemaene er voksenrollen, medvirkning, deltagelse i matlaging og måltidet som sosialisering arena. Avslutningsvis belyser jeg inn mine tanker og refleksjoner knyttet til hvordan oppgaven svarer på min problemstilling.

2.0 Teori og tidligere forskning

Ved at voksne aktivt deltar i måltidsituasjonen, samt spiser den samme maten, kan de voksne aktivt oppmuntre barn til å utforske forskjellig mat. Videre bidra dette til å fremme måltidsglede samt et sunt og variert kosthold. De matvanene man tilegner seg i tidlig alder kan vare livet ut (Ingul,2018, s. 282). I et måltid handler det ofte mere om situasjon rundt

måltidet enn om maten i seg selv (Langholm & Tuset, 2013, s. 11). Et måltid blir definert som en situasjon der to eller flere personer er samlet, for først og fremst spise mat (Bugge & Døving, 2000, s. 39). Videre sier Bugge og Døving at måltidene skiller seg betraktelig fra hverandre når det kommer til høytider og hverdager samt i form og innhold. Et måltid er en situasjon der vi mennesker gjerne bør omgås hverandre siden vi ofte blir sett på som sosiale vesener. Dette er fordi et måltid beskrives som en sosial handling (Bugge & Døving, 2000, s. 39). I dagens måltidsituasjon i barnehagen handler det om mye mer en kun å mette magen. Måltidet blir sett på som en sosialiseringsarena der vi møter og sosialiserer oss med andre. Barns medvirkning er en viktig faktor og skal være tatt hensyn til. Aktuelle retningslinjer bør være tatt hensyn til, voksnes rolle er sentral og spiller en betydelig rolle i måltidsituasjonen.

2.1 Voksenrollen

Ved alle situasjoner i barnehagen er de voksne viktige rollemodeller for barna. Barna spiser til tider det de voksne spiser og oppfatter dette som trygt. Drugli & Lekhal (2018, s. 111) peker på voksenrollen som essensiell for å etablere gode måltidsituasjoner. De voksne må sitte i ro ved bordet og aktivt ta del i det som foregår. Måten de voksne velger å organisere måltidet på kan være avgjørende for innholdet i måltidsituasjonen og hva barna kan få ut av det (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40).

Drugli & Lekhal (2018, s. 41) peker på Berit Bae (2012) som nevner en observasjonsstudie der personalet var mest opptatt av å mette barn og passe på at de spiser opp det de får servert. Samspill, læring og glede ble bortprioritert. Videre kommer det frem andre barnehager som var opptatt av å la barns følelser, tanker og handlinger komme til uttrykk. De ansatte i denne barnehagen deltok aktivt i det sosiale og kommuniserte med barna. Fokuset lå på å la barn få snakke sammen, lære av hverandre og dele glede sammen, samtidig som de spiste maten. Videre peker Drugli & Lekhal (2018, s. 41) til en annen observasjonsstudie der voksnes betydning i måltidsituasjonen kommer tydelig frem. Når de voksne ikke aktivt deltar under måltidet og ikke bidrar til det positive samspillet, kan det føre til at barna mister bekræftelse, deling av gleder og det sosiale samspillet samt læring. Barn lærer best sammen med voksne som kjenner dem, og som kan gi dem den søtten de trenger for eksempel for å mestre noe nytt. Trygg tilknytting bidrar til å utvide barnets perspektiv samt til å fremme ferdigheter og mestring fordi barnet vil være interessert i det som tilknyttingspersonen formidler i samspillet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 60).

Gjennom aktive og kunnskapsrike voksne gir det barna muligheten til å tilegne seg kunnskap om hva de spiser samt det ernæringsmessige i måltidet. I måltidet skal de voksne være en påkoblet voksen som utforsker og fører dialog sammen med barna (Aasen & Wilhelmsen, 2017, s. 26). For at barnehagen skal lykkes med forebyggende og helsefremmende arbeid er det essensielt at de voksne har god kompetanse når det kommer til barns utvikling av matvaner samt kunnskap om kosthold generelt (Aadland, 2017, s. 132). Gjennom gode rollemodeller får barna mulighet til å observere hva de voksne gjør i måltidet og deretter kopiere andres adferd. Det er spesielt viktig at de voksne som sitter rundt bordet spiser den maten som blir servert, gjennom dette kan barna lære at maten de får er trygg å smake på. Forskning viser at rollemodellering er en av de beste metodene for å motivere barn til å smake på ukjent mat.

Gleden man får når man spiser mat kan smitte over på barna (Aadland, 2017, s. 132). Langholm & Tuset (2013, s. 85) peker på smittsom matglede som fenomen som går ut på å smitte matglede over på andre. Derfor er det viktig å være bevisst sin rolle under måltidet og hvordan man reagerer på maten man får servert. Sier man «så godt dette så ut» kan det øke sjansen for at barna ser på maten som attraktivt kontra udelikat. Som en god rollemodell må man bruke kroppsspråket sitt aktivt under måltidet og være bevisst det. Forskning viser at den aktive deltagende voksne er en «bedre» rollemodell en som kun gir verbale beskjeder (Aadland, 2017, s. 132).

Hennum (2016, s. 90) snakker om å kartlegge hva barnet mestrer og ha en aktiv dialog med barnet under aktiviteter som kan fremme mestring slik at barnet får muligheten til å lære noe nytt samt kjenne på en mestringsfølelse. Viktigheten av å huske på at det ikke er noe forskjell på barn og voksne mennesker (Hennum, 2016, s. 89). For meg som barnehagelærer skal jeg respektere barnet på lik linje som en voksen.

Som en voksen i måltidsituasjonen er det viktig å finne en balanse mellom å være en veiledende voksen samt føre en dialog med barna (Langholm & Tuset, 2013, s.75). Utrykket «ordensvakter» og «matpoliti» er essensielt å trekke frem her. «Ordensvakter» vil si at de voksne følger med på om barna sitter ordentlig og spiser opp maten sin samt følger de spisereglene som eventuelt er satt. Sepp (2001) Peker på viktigheten av at de voksne spiser sammen med barna, hvis ikke kunne de oppleves som en form for matpoliti for barna (Ingul, 2018, s. 296). Som voksen må man være bevisst sin holdning og adferd i måltidsituasjonen da dette kan stimulere barn til å etablere nye matvaner. Dette er noe Langholm & Tuset (2013, s.

75) også trekker frem, at barn kan oppleve matglede gjennom å få utforske og bestemme selv. Det å utforske maten kan fremme læring og spise glede. Ingul (2018, s. 297) påpeker at barn gjør som de voksne gjør og ikke nødvendigvis det de voksne sier at man skal gjøre. De voksne må også ha oppdatert kunnskap om mat i barnehagen. Målet med dette er at de voksne kan videreformidle denne kunnskapen til barna i en måltidsituasjon slik at barna tilegner seg kunnskap om mat og ernæring i en naturlig sammenheng. På bakgrunn av dette vil jeg nettopp fokusere på dette med voksenrollen i måltidsituasjonen.

2.2. Måltid som sosialiseringarena

Enkelte barnehager har fokus på å etablere den gode samtalen rundt måltidet, mens andre barnehager har fokus på å mette barna (Aasen & Wilhelmsen, 2017, s. 28). Når de voksne etablerer gode rutiner ved måltidet gjenspeiler de glede for barna, men man må finne en balanse der man reduserer voksenkontrollen ovenfor barna (Aasen & Wilhelmsen, 2017, s.28). De beste måltidsituasjonene var de situasjonene der personalet satt sammen med barna og spiste det samme som barna gjorde (Ingul, 2018, s. 296).

Drugli & Lekhal (2018, s. 110) ser på måltidsituasjonen som en unik situasjon. Her sitter barn og voksne sammen i grupper rundt bordet. Det er det sosiale aspektet ved et måltid som gjør et måltid så unikt. Vi mennesker treffer hverandre og sosialiserer oss ofte over et måltid. Det gir hver enkelt en unik mulighet til å få blikk kontakt med alle sammen, fange opp og respondere på deres uttrykk og væremåter. Ved å vise at man ser barnet gir man det en bekreftelse som kan styrke deres selvoppfatning.

Måltidet i barnehagen gir barna en mulighet til å daglig trene på ulike fagområder. I en måltidsituasjon kan man trekke inn viktige elementer som kontakt og samværet med både voksen og barn, vise oppmerksomhet og ta hensyn til de du sitter med. De lærer å vente på tur, de utforsket finmotorikken og koordinasjon samt at man kan trekke alle de ulike sansene inn i måltidet. Måltidet er en arena der barn kan utforske (Ingul, 2018, s. 297).

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27-28) har sett på viktigheten av å ha et felles måltid sammen, der alle spiser samme mat. De trekker frem et skille hos barns muligheter til læring i måltidsfellesskap mellom barnehager som serverer felles lunsj til alle og barnehager med matbokslunsj. De opplever det lettere å engasjere barn til å sende mat til hverandre samt dele på maten de har når alle har den sammen maten og ikke matbokser. Helsedirektoratet peker på måltidsituasjonen som en arena der man kan etablere en «trivelig og hyggelig stemning rundt bordet som kan virke inkluderende og fremme appetitten og lysten på variert mat»

2.4 Deltagelse i matlaging

Medvirkning hos barn bør trekkes inn i alle aktiviteter i barnehagen også matlaging der potensialet er svært stort (Helland & Øverby, 2017, s. 57). Helland & Øverby (2017, s. 57) legger til at aktiv deltagelse i matlaging vil være gunstig for fremtidig helse og livskvalitet.

Rammeplanen trekker frem at barnehagen skal gi barna sunne matvaner (Utdanningsdirektoratet, 2017, s.13). Langholm & Tuset (2013, s. 22) skriver om barnehagens muligheter til å la barna delta i matlaging i barnehagen. Her skriver Langholm & Tuset at det der opp til hver barnehage om de har mulighet til å gjennomføre en slik aktivitet sammen med barna. Det er i stor grad personalet som bestemmer hva som skal lages og eventuelt hvordan det skjer (Langholm & Tuset, 2013, s. 22). Her må man se på om kjøkkenet er tilrettelagt for barns medvirkning. Eventuelt om det er noen endringer som kan bli gjort slik at deltagelsen kan bli lettere og i hvilken grad barna med å bestemme ukes menyen i barnehagen. Torsteinson (2010, s. 114) peker på Bjørgen (2009) som sier at barns mulighet til medvirkning i matlaging kan fremme trivsel hos barna.

Gjennom å la barn være med å lage mat gir det barn muligheten til å utforske flere aspekter ved måltidsituasjonen som kan bidra til mestringsopplevelse. Barna kan aktivt være med på å lage mat, dekke på bordet, forsyne seg, sende til hverandre og rydde er noen sentrale punkter Drugli & Lekhal (2018, s. 40) nevner. Barna kan også kose seg, dele glede, le og samarbeide (Drugli & Lekhal, 2018, s 40).

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 28) trekker frem viktigheten av å lage maten i barnehagen. Der det å ha ansvaret for maten gjør det mye lettere for barna å medvirke på veien fra mat til måltid når noe er felles. Det sosiale felleskapet og de gode samtalene øker når barn medvirker i felles måltidsprosesser. Individuelle matbokslunsjer gir dårligere vilkår for barns medvirkning fra mat til måltid. Det å ha matbokslunsjer påvirker også de sosiale samtalene og måltidsfelleskapet.

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 28) skriver videre at aktiv deltagelse i måltidsituasjonene er essensielt for barn. Viktigheten av å tilegne seg et sunt og godt kosthold øker i dagens samfunn for å minske risikoen for eventuelle sykdommer. Som Aasen & Wilhelmsen (2018, s. 28) sier kan de matvanene du tilegner deg i tidlig alder være med deg livet ut. Derfor er det essensielt at barnehagen bidrar til å gi barn en mulighet til å lage, samt spise sunn og god mat i barnehagen sammen med aktuelle rollemodeller. Studier viser at enkelte barnehager er for dårlige til å tilby barn grønnsaker og at barn generelt for i seg for livet av dette i hverdagen.

Enkelte barn kan være skeptiske til å smake på nye smaker og variert mat. Her peker Aasen & Wilhelmsen på en aktiv deltagelse i matlaging som en metode for å lære barn å like nye smaker og teste ut variert mat som inneholder for eksempel grønnsaker. Gjennom aktiv deltagelse i matlagingen får barna muligheten til å bli kjent med ulike matvarer som blir tatt i bruk. De får brukt alle de ulike sansene og de etablerer et forhold til maten de skal spise. Ved å la barn være med på å kutte, lukte, måle, helle, kjenne på maten de etter hvert skal spise, øker det tryggheten og sannsynligheten for at barna ønsker å smake (Helland & Øverby, 2017, s. 58). Langholm & Tuset (2013, s. 85) sier at ved å trene på å bruke sansene kan føre til at barn får en større smaksbredde senere i livet. På bakgrunn av dette ønsker jeg å se mer på barns deltagelse i matlaging.

2.5 Medvirkning

Mat og måltidsituasjonen blir sett på som en unik mulighet til å jobbe med medvirkning i barnehagen. Gjennom å lære barna å lage mat, bli trygg på ulike smaker samt utvikle større en matglede kan føre til bedre helse hos barna (Helland & Øverby, 2017, s. 59).

Når det kommer til medvirkning i måltidsituasjonen, peker Langholm & Tuset (2013, s. 22) på at medvirkning inneholder mye mer en bare å få bestemme hva som skal være på brødsken. Torsteinson (2010, s. 114) peker på Bjørgen (2009) som sier at medvirkning i måltidet kan gi barna økt trivsel. Bjørgen nevner at barna setter pris på å kunne bestemme hvem de skal sitte med under måltidet samt at smøremåltid er veldig populært fordi da kan de smøre og velge selv hva de vil ha. Medvirkning i måltidsituasjonen innebærer også å se enkeltbarnets behov under måltidet. Langholm & Tuset (2013, s. 25) peker på Torsteinson (2010) som sier at spiseregler kan gå i strid med barns medvirkning. Det er ofte mange regler for hvor mye et barn skal spise og drikke og at barnet skal spise opp det den har forsynt seg av. Ingul (2018, s. 290) sier at barn har nok kompetanse til å selv kunne bestemme når de er sultne eller mette og mener derfor at de skal få bestemme selv. I enkelte barnehager kan det å jobbe med medvirkning under måltidsituasjonen være utfordrende for noen av de voksne.

Når det kommer til bordskikk og spiseregler er dette noe Torsteinson (2010, s. 116) nevner. Torsteinson sier at man burde legge fra seg gammelt tankegods. I dette kan det ligge de gamle rutinene i en måltidsituasjon der fokuset var på at barna skulle sitte stille, det var regler og krav rundt hvordan man skulle oppføre seg i måltidsituasjonen (Torsteinson, 2010, s.116).

Drugli & Lekhal (2018, s. 82) sier at mestring blir definert som å klare å få til noe man ønsker å få til, selv om det kan oppleves som vanskelig. Under aktiviteter som fører til mestring gir

man ikke opp, men forsetter til man har fått det til. Det handler om en balanse mellom utfordring og barnets ressurser. Barnet må ha en mulighet til å lykkes for å oppleve mestring. Drugli & Lekhal (2018, s. 82) legger til at måltidsituasjonen er en arena for ulike mestringsopplevelser. Barna gis mulighet til å dekke på og være en del av et felleskap. Barn kan øve på nye ferdigheter som å smøre på selv, forsyne seg, helle drikke i koppen og mye mer. De voksne kan aktivt ta barna med inn i samtale ved å stille åpne spørsmål, invitere barna inn i dialog og støtte deres samtaler med hverandre.

Torsteinson (2010, s.109) skriver om en balanse mellom å legge vekt på barnehagens regler og rutiner og barnas ønsker og behov. Hvis regler og rutiner går foran ønsker og behov kan det gå i strid med barns rett til medvirkning. Grinland (2012) kommer med et eksempel som enkelte voksne i barnehagen ønsker å unngå, såkalte «alle-vil-situasjoner» Langholm & Tuset (2013, s. 22). Et eksempel på dette kan være å hindre barn i å synge ved bordet da de voksne er redde for at det skal smitte over på de andre barna og at alle vil synge.

Drugli & Lekhal (2018, s. 131) sier at medvirkning skal tilpasses aldersadekvat og at medvirkning ikke handler om at barnet skal få bestemme. Det handler om å få en vesentlig rolle i det daglige samspillet og bli sett, hørt og inkludert. Hvis barna koser seg i måltidsituasjonen og ler og prater sammen handler det om å ikke avbryte den, men å tilpasse seg til barna. Medvirkning innebærer også at barn gis muligheten til å prøve ut ting selv. Som aktiv deltagelse i måltidet, barna gis mulighet til å lage mat, dekke på og mer.

3.0 Metode

Det var i praksis interessen for mat og måltidsituasjonen startet. Jeg opplevde måltidet ganske kaotisk og stressende og begynte å fundere på hvordan denne situasjonen kunne, bedres eller endres med tanke på barnets beste. Barnehagen var veldig opptatt av å fremme et sunt og variert kosthold og de laget all maten selv. Jeg var i praksis i under Corona pandemien og jeg tror mye ville vært annerledes uten retningslinjer som barnehagen måtte følge.

En metode er et redskap vi kan benytte oss av når det er noe vi ønsker å undersøke. En metode kan hjelpe oss til å innhente datamateriale, som vil si den informasjonen vi trenger for å gjennomføre undersøkelsen. Det finnes flere ulike metoder for å innhente data, men man skiller gjerne mellom to forskjellige typer. Kvantitative og kvalitative metoder (Bergsland & Jæger, 2016, s. 66). Med min problemstilling var det mest hensiktsmessig for meg å velge kvalitativ metode. Gjennom å benytte meg av kvalitativ metode ønsket jeg å innhente informasjon om intervjupersonens tanker, meninger og opplevelser knyttet til matglede i

barnehagen. I tillegg til å gjøre intervju valgte jeg å ta med en praksisfortelling fra praksisbarnehagen. Ved å kombinere disse metodene ville jeg sikre meg en større forståelse av barnehagens praksis og på den måten få et utvidet og bedre datamateriale (Bergsland & Jæger, 2016, s. 68).

3.1 Valg av innsamlings strategier

Intervju

Med tanke på valgt problemstillingen valgte jeg intervju som innsamlingsmetodene. Dalland peker på samtaler som en av de viktigste redskapene man kan benytte seg av i arbeid med mennesker. Dalland hevder at kvalitative forskningsintervjuet har som formål å få tak i intervjupersonens egen beskrivelse av den livssituasjonen intervjupersonen befinner seg i (Dalland, 2012, s.151-153). På grunnlag av dette mente jeg at et intervju med styrer i barnehagen kunne gi meg mye informasjon om det jeg ville undersøke. Dette var fordi temaet jeg har valgt berører informantens hverdag i barnehagen. Målet med et intervju er å få svar på spørsmål som hva, hvorfor og hvordan. Et intervju kan kjennetegnes ved at en person, kalt intervjueren, stiller spørsmål til en annen person, kalt intervjupersonen, som svarer på spørsmålene. Svarene du innhenter kan bli gitt i muntlig form og det er intervjueren som har ansvar for å registrere svarene (Løkken & Søbstad, 2003, s. 96). Jeg har valgt å gjøre det skriftlig ved å benytte meg av pc og pen og papir.

Intervjuguide

Før intervjuet satte jeg sammen en intervjuguide med de spørsmålene jeg ønsket å stille informantene. Jeg kategoriserte også spørsmålene inn i ulike emner for å få en bedre oversikt over spørsmålene (Bergsland & Jæger, 2016, s.71) Intervjuguiden skal inneholde emnene som skal komme frem i selve intervjuet samt hvilken rekkefølge de skal ha. Jeg lagde intervjuguiden med utgangspunkt i valgt problemstilling samt temaene jeg ønsket å belyse. Intervjuguiden ble sendt i god tid før selve intervjuet, slik at informantene hadde muligheten til å sette seg inn i de ulike temaene. Jeg prøvde å formulere spørsmålene så åpent som mulig slik at informantene kunne fortelle åpent og fritt. Åpne spørsmål blir ofte sett på som gode, da dette gir informanten mulighet til å fortelle samt reflektere over sine egne opplevelser og erfaringer knyttet til temaet (Bergsland & Jæger, 2016, s.72).

3.2 Utvalg av informanter

Valget av informanter ble valgt strategisk. Jeg ønsket å kontakte barnehager som hadde et bevist forhold til matglede i barnehagen. Den ene informanten fikk jeg kontakt med gjennom

den ene veilederen min. Denne informanten jobbet bevisst rundt måltid og matglede i barnehagen. Den andre informanten tok jeg kontakt med over mail. Jeg var i forkant av intervjuet bevisst på at denne barnehagen jobbet aktivt med matglede og de arbeidet med et endrings og utviklingsarbeid med fokus på mat og måltidsituasjonen i barnehagen.

Informant 1: Jobbet som barnehagelærer siden 2001, jobbet som styrer i en barnehage i 7 år

Informant 2: Jobbet som styrer i barnehagen, jobbet som barnehagelærer i 10 år og ble styrer i august 2020.

3.3 Beskrivelse av gjennomføring

I samtale med informant 1 ble vi enige om å gjennomføre intervjuet over zoom grunnet coronavirus samt den geografiske avstand fra hverandre. For meg som intervjuer var det viktig å legge fokus på at informanten følte seg trygg i de omgivelser hun befant seg i og var komfortabel under intervjuet. Forholdene rundt selve intervjuet kan bety mye for hvordan det utspiller seg. Dalland (2019, s.81) beskriver viktigheten av å legge til rette for trygge omgivelser under intervjuet. I forkant av intervjuet sendte jeg ut et samtykke skjema med informasjon om selve intervjuet. Jeg sendte også med intervjuguide da dette ble etterspurt av informanten.

Intervjuet utspilte seg bra og jeg fikk gode svar på spørsmålene. Jeg satt igjen med flere gode eksempler og beskrivelser av ulike situasjoner informanten hadde vært en del av. Jeg valgte å notere på pc-en underveis og informerte informanten om dette før vi startet. Jeg hadde fokus på øyekontakt og kroppsspråk under intervjuet for å vise interesse samt trygge informanten.

Ved neste intervju tok jeg kontakt med vedkommende over mail og avtalte sted og tidspunkt. Her sendte jeg også ut et samtykkeskjema og intervjuguide i forkant. Intervjuet befant seg i barnehagen til informanten. Til dette intervjuet var planen å notere underveis med penn og papir. Dette endret seg fort da det så ut som at informanten synes dette var litt ubehagelig. Informantens blikk gikk ofte bort på arket jeg noterte på og jeg tolket det som at informanten ble distraheret av dette. Derfor valgte jeg å ikke notere like mye som planlagt, men noterte meg viktige stikkord underveis for å ikke glemme. Etter at jeg sluttet å notere ned det informanten sa, merket jeg at samtalen fløyt mye bedre og vi fikk en god prat. I ettertid av intervjuet skulle jeg sette meg for å notere ned og da la jeg merke til at jeg satt igjen med langt mindre innhold enn i det første intervjuet der jeg noterte ned på pc-en.

3.4 Analyse av data

Analyse går ut på å redusere datamengden og plukke ut det som er mest relevant for problemstillingen. Det handler om å skape orden, struktur og mening (Bergsland & Jæger, 2015, s. 81-82). Målet man ønsker å nå i en slik oppgave, er å besvare problemstillingen. Da må man fjerne overflødig informasjon/datamateriale som ikke har noe med problemstillingen å gjøre og komme frem til hva materiale har å fortelle. Jeg tok i bruk Thaagard (2018, s.171) sin analyse kalt temaanalyse Dette går ut på å rette oppmerksomheten mot aktuelle temaer som er representert i intervjuet. Jeg skrev ut begge intervjuene og deretter leste jeg gjennom intervjuene flere ganger. Jeg ble oppmerksom på enkelte temaer som gikk igjen i begge intervjuene og som var relevant for valgt problemstilling. Ved å benytte seg av temaanalyse kan man gå i dybden på hvert tema og få en bedre forståelse. Videre valgte jeg å dele inn innhentet informasjon, relevant og ikke-relevant i forhold til min problemstilling. Gjennom dette fant jeg fire hovedtemaer som jeg ville ha med i drøftingsdelen. Videre jobbet jeg med en form for innholdsanalyse. Ved å gjøre dette, sammenlignet jeg ulike elementer fra de to ulike intervjuene. Så plasserte jeg de ulike elementene inn i ulike kategorier som senere ble utviklet og avgrenset. Utsagnene til informantene ble da markert med koder som viste hvilken kategori de enkelte utsagnene inngikk i. Videre jobbet jeg med å plassere de ulike kategoriene inn i mer generelle kategorier som videre ble fordelt på fire ulike hovedtemaer (Johannessen, Tufte & Christoffersen 2016, s.179).

3.5 Metodekritikk

Bergsland & Jæger (2015, s. 80) skriver at ingen metode er feilfri og det er derfor viktig å være kritisk til metoden man velger. Jeg var valgt å trekke inn begrepene reliabilitet og validitet for å få et innsyn på metodekritikken i min bacheloroppgave. Bergsland & Jæger (2015, s 80) sier at reliabilitet dreier seg om hvor pålitelig datainnsamlinger er og stiller kritiske spørsmål til hvordan man samler inn datamaterialet samt hvordan man tolker, bearbeider og analyserer materialet i ettertid. Videre trekker de frem begrepet validitet som dreier seg om hvor relevant innsamlede data er for valgt problemstilling. Det er essensielt at datamaterialet skal gi svar på det problemstillingen spør om. Ved begge intervjuene hadde jeg mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål til informantene. Ved å benytte seg av oppfølgingsspørsmål kan man klare opp misforståelser som kan komme underveis av intervjuet. Dette bidrar til å øke validiteten. I intervjuet kan informanten bli påvirket av selve situasjonen og dette kan videre påvirke det informanten sier. Ved begge intervjuene hadde jeg mulighet til å tolke kroppsspråket til vedkommende og se det i sammenheng med det verbale

(Larsen, 2017, s. 94-95). Men ved analyse av informant 1 kan reliabiliteten svekkes noe da intervjuet foregikk over zoom og det kan være vanskeligere å tolke kroppsspråket. Derimot følte jeg at jeg fikk samlet inn bedre datamateriale over zoom kontra ansikt- til- ansikt situasjonen. Over zoom fikk jeg muligheten til å notere på pc-en samtidig som jeg klarte å følge med på informanten. I arbeidet med datamaterialet har jeg vært nøye, slik at reliabiliteten skal holdes høyst mulig (Larsen, 2008, s. 81).

3.6 Etiske retningslinjer

Informert samtykke

Som «forsker» har jeg et etisk ansvar når jeg velger å gjennomføre et intervju som metode.

I forkant av intervjuet sendte jeg ut informasjon samt samtykkeskjema til de jeg skulle intervju. De var i forkant godt informert om at intervjuet skulle være anonymisert og at det ikke skulle bli brukt til noe annet en selve oppgaven. De viste også at de kunne trekke seg når som helst hvis det ble aktuelt. I samtykkeskjemaet fikk de den informasjonen de trengte, der sto det om temaet til oppgaven og undersøkelses mål. Jeg var hele tiden bevisst på viktigheten av å ikke offentliggjøre personlig data som kan avsløre hvem som deltar i intervjuet. Jeg har anonymisert informantene og de går under navnene informant 1 og informant 2 (Bergsland & Jæger, 2015, s. 83-85).

4.0 Datamateriale og drøfting

På bakgrunn av min analyse har jeg kommet frem til fire hovedtemaer jeg mener er mest relevant for min problemstilling. Disse temaene er de samme som nevnt i teoridelen. *Voksenrollen, medvirkning, deltagelse i matlaging og måltid som sosialiseringsarena*. Under dette skal jeg drøfte det informantene forteller i forhold til aktuell teori og litteratur. Jeg har her valgt å trekke inn tankene, meningene og informasjonen fra de to intervjuene jeg gjennomførte og dette vil bli markert i kursiv skrift.

4.1 Personalets betydning

Praksisfortelling: vi sitter rundt bordet og skal spise mat, dagens mat er gresskarsuppe. Det ene barnet på avdelingen er laktoseintolerant, mens en fra personalet er veganer. Jeg har oppfattet det som at de som regel spiser den sammen maten. Når den laktosefrie suppen kommer, har den er brun og kanskje litt ekkel farge. Jeg ser bort på barnet og jeg tolker det som at han er litt skeptisk. Han rynker på nesen og sier æsj. Når han får skålen sinn med suppe dytter han den bort. Så ser jeg at den voksne veganeren tar seg en skål og tar en stor

skje med suppe i munnen og sier «namn så godt, dette må du smake på» barnet begynner å smile og trekker til seg skålen og smaker på suppen, sammen sier de «nmmm»

Her kommer det tydelig frem hvor viktig den aktive voksenrollen i måltidsituasjonen er. Det å være bevist sitt eget kroppsspråk og se det enkelte barnet kan gi økt sjansen for at de litt mer skeptiske barna smaker på maten de får. Dette kan igjen føre til en form for mestringsfølelse, som igjen kan føre til matglede hos barnet. Langholm & Tuset (2013, s. 85) peker på dette med smittsom smaksglede som man kan kjenne igjen i praksisfortellingen. Hvis man i forkant får høre at maten smaker godt er det en større sannsynlighet for at man faktisk liker maten kontra hvis man får høre at den ikke smaker godt.

Gjennom intervjuene kom det frem at begge informantene var opptatt av at de skulle spise sammen med barna. Begge informantene organiserer måltidet slik at ingen har pause under måltidet, men at dette blir gjennomført enten før eller etter slik at alle har mulighet til å spise sammen med barna. Helsedirektoratet (2018, s. 24) oppfordre de voksne i barnehagen til å spise sammen med barna under måltidet samt samme mat. Informantene ønsker å gå frem som gode rollemodeller og velger derfor å spise samme maten som barna får servert. Gjennom aktiv deltagelse av de voksne kan de oppfordre og motivere barna til å smake på ny mat sammen, samt skape matglede hos barna. Drugli & Lekhal (2018, s. 111) peker på dette med voksenrollen i måltidsituasjonen og skriver at barna spiser til tider det de voksne spiser og oppfatter dette som trygt. Videre peker de på voksenrollen som essensiell for å etablere gode måltidsituasjoner. De voksne må sitte i ro ved bordet og aktivt ta del i det som foregår. Måten de voksne velger å organisere måltidet på kan være avgjørende for innholdet i måltidsituasjonen og hva barna kan få ut av det (Drugli & Lekhal, 2018, s. 40).

Målet til informantene var noe likt, nemlig at måltidet skulle være lystbetont og det skal legges til rette for de gode samtale. Informant 1 legger til at det som regel er gode samtaler i måltidsituasjonen. De har ikke spiseregler under måltidet som at barna som for eksempel at barna skal sitte stille eller med hendene i fanget. Informant 1 er opptatt av at barna skal få lov til å utfolde sin utforskningstrang rundt matbordet. Informant 1 sier at «*En god rollemodell er en som er til stede og som har evnen til å reflektere over egen praksis. Som har tilegnet seg kunnskap om barna og som kan undre seg sammen med de*». I stedet for å ha kontroll over barna i måltidet, ser hun på viktigheten av å ta med barna inn i samtalen der de kan undre seg sammen.

Informant 2 peker på viktigheten av å være en bevisst voksen i måltidsituasjonen. Viktigheten av å være en påkoblet voksen som ønsker å delta aktivt i måltidsituasjonen. En voksen har som rolle å skape den gode stemningen, dekke litt ekstra på. «*Tenk selv hvis du ble invitert i en middag og du møtte på matpakker, hvordan hadde du opplevd det? Det inviterer ikke til en koselig stemning på samme måte som et pådekket bord med duk, lys og kanskje noen blomster*». Dette kan knyttes til det Drugli & Lekhal (2018, s. 41) skriver om. Drugli & Lekhal peker på Berit Bae (2012) som nevner en observasjonsstudie der personalet var mest opptatt av å mette barn og passe på at de spiser opp det de får servert. Samspill, læring og glede ble bort prioritert. Videre blir det nevnt andre barnehager som var opptatt av å la barns følelser, tanker og handlinger komme til uttrykk. De ansatte i denne barnehagen deltok aktivt i det sosiale og kommuniserte med barna. Fokuset lå på å la barn få snakke sammen, lære av hverandre og dele glede sammen, samtidig som de spiste maten. Videre peker Drugli & Lekhal (2018, s. 41) til en annen observasjonsstudie der voksnes betydning i måltidsituasjonen kommer tydelig frem. Når de voksne ikke aktivt deltar under måltidet og ikke bidrar til det positive samspillet, kan det føre til at barna mister bekreftelse, deling av gleder og det sosiale samspillet samt læring. Barn lærer best sammen med voksne som kjenner dem og som kan gi dem den søtten de trenger for eksempel for å mestre noe nytt. Trygg tilknytting bidrar til å utvide barnets perspektiv samt til å fremme ferdigheter og mestring, fordi barnet vil være interessert i det som tilknyttingspersonen formidler i samspillet (Drugli & Lekhal, 2018, s. 60).

Ingul (2018, s. 296) snakker om «matpoliti». Det beskriver opplevelsen for voksne når de sitter rundt matbordet uten å spise mate. Det kan bli tolket som negativt og kontrollerende hvis de voksne ikke spiser sammen med barna. Her sier informant 1 at god kommunikasjon er essensielt rundt måltidet. Informant 1 peker på viktigheten av å inkludere alle barna inn i samtalen. De har ikke fokus på bordskikk ved måltidet, hun sier at bordskikken automatisk detter på plass hos de fleste. De forholder seg ikke til spiseregler, men har fokus på å etablere gode samtaler mellom barn og voksne som skaper undring og engasjement. Informant 1 påpeker at hvis et barn ønsker å gå ifra bordet før noen andre, veileder de barnet istedenfor å kun si nei. Informant 1 legger til at det er greit at den ene spisegruppen er ferdig før det andre. Glaser peker også på dette med å ikke være for kontrollerende under måltidet da dette kan stanse barnets trang til å utforske maten samt samspillet som igjen kan føre til at barnet assosierer måltidet som noe negativt (Glaser, 2019, s. 240-241).

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 26) snakker om betydningen av voksenrollen i måltidsituasjonen. Vi må som rollemodeller være bevisste på hva vi spiser sammen med barna, det beste er å spise den samme maten. Informant 1 peker på viktigheten av å gi gode holdninger til barna under måltidet samt sette ord på det de spiser. De voksne kan her sette ord på smakene, lære barna å fremme gode holdninger og lære de å si positive ting til hverandre. Dette er noe informant 2 kom inn på. De hadde jobbet mye med voksenrollen i måltidet og hva barnet skulle få ut av måltidsituasjonen. Informant 2 legger til at dette er noe de aktivt jobber med fra måltid til måltid og at det er mye usikkerhet rundt hvordan en voksen skal være. Informant 2 nevner at de har jobbet mye med å støtte barna i samtaler med hverandre samt inkludere de inn i dialog. Drugli & Lekhal (2018, s.82) skriver om nettopp dette med de voksne. De kan aktivt ta barna med inn i samtale ved å stille åpne spørsmål, invitere barna inn i dialog og støtte deres samtaler med hverandre.

I barnehagen til informant 1 har de jevnlig diskutert og reflektert mye rundt hva barna skal få ut av måltidet og hva hovedfokuset er. Barna er med på nesten alt. De er med på kildesortering og her sier hun at toåringene også bidrar til dette. Noen ganger har de buffet (før Corona pandemien) her sier hun at barna vurderer nøye hva de skal spise. Hvis barna er usikre, er de voksne der til å veilede barna. Mestring og glede skaper matglede. De har ikke noen regler for hvor mye de for lov til å ta på tallerkenen, men de veileder hvis barn tar for mye og ikke spiser opp gjentatte ganger. Hun ønsker ikke å legge lokk på barnas matopplevelser. Hun nevner at hun aldri har opplevd at barn tar av på buffeten. Hvis det er et barn som gjentatte ganger tar av et pålegg barnet egentlig ikke er så glad i og ikke spiser opp, veileder hun barnet og deler opp brødsbollen og tar på pålegget på en liten del av den. Hun er i dialog med barnet underveis. Hun nevner også viktigheten av å jobbe med seg selv som voksen under måltidene. Enkelte barn har lyst til å teste ut nye matkombinasjoner som for eksempel brunost og makrell. Her er det viktig at de voksne ikke sier æsj eller nekter barnet å prøve nye ting, men at man skal være åpen og nysgjerrig på nye matvarianter. Dette er noe Langholm & Tuset også trekker frem at barn kan oppleve matglede gjennom å få utforske og bestemme selv. Det å utforske maten kan fremme læring og spiseglede (Langholm & Tuset, 2013, s.75).

4.2 Medvirkning

Jeg spurte begge informantene i hvilken grad barna fikk medvirke inn i måltidsituasjonen på og svarene var noe ulikt. Hos Informant 1 tolket jeg det som at de hadde gått veldig i dybden

på hvordan barna kunne medvirke, mens informant 2 enda jobbet med hvordan de kunne la barna få medvirke enda mer.

Informant 1 sier at de har jobbet veldig grundig med medvirkning i måltidet. Når det kommer til småbarn, tar de for eksempel med en sitron inn på avdelingen der barna får tatt i bruk alle sansene. De får ta på, høre, se, lukte og smake på sitronen. Barna er med på å skjære den opp og bruke sansene. Dette samsvarer med hva Langholm & Tuset (2013, s. 85) sier, ved å trene på å bruke sansene kan det føre til at barn får en større smaksbredde senere i livet. På storbarn gruppen krever det mer struktur, men målet med aktiviteten er at barna skal bli kjent med matvarene de bruker og hva som skjer med maten når de tilbereder den på forskjellige måter. Informant 1 kommer med et eksempel på en gulrot. En gulrot kan man steke, koke, kutte, raspe og spise rå. Informanten legger til at de ser en positiv utvikling hos barn som får aktivt delta i matlaging. De litt mer kresne barna blir bevisstgjort på hva maten de får servert inneholder, da de er med på å lage den selv. Hun sier også at sannsynligheten for at barna ønsker å smake når det er noe de har laget selv er enda større, da barna opplever en mestringfølelse og glede over å ha laget egen mat. Dette samsvarer med hva Helland & Øverby (2017, s. 59) ser på som essensielt. Gjennom å lære barna å lage maten, lære selv å lage mat, bli trygg på ulike smaker samt utvikle større matglede kan det føre til bedre helse hos barna.

Informant 2 sier at de gjennomfører kokkegruppe med de store barna en gang i uken, men at målet er at de skal få gjennomført det enda oftere. Informant 2 legger til at de for øyeblikket jobber aktivt med måltidsituasjonen i barnehagen og har startet et endrings og utviklingsarbeid som enda er i startfasen, der målet er at barna skal få oppleve matglede. Når de gjennomfører kokkegruppene, er barna med på å lage maten de skal spise.

Videre er det å ha smøremåltid noe informant 2 peker på som essensielt for at barn skal oppleve matglede samt medvirkning. Informant 2 peker på viktigheten av å la barna smøre på selv. De tilrettelegger alltid for smøremåltid slik at barna får muligheten til å smøre samt velge pålegg selv. Informant 2 tolker det som at dette har en innvirkning på barns trivsel under måltidet. De legger også til at dette har mye med barns mestringsopplevelse å gjøre. Informant 2 er opptatt av at barn skal kjenne på mestring i hverdagen. Gjennom et måltid møter de på flere ulike former for mestring. «*De skal føre en dialog med de andre barna og voksne til stede, de skal kunne bruke motorikken sin til å klemme på en tube eller holde i en kniv*» er noe informant 2 nevner. Dette samsvarer med hva Drugli & Lekhal (2018, s. 40) sier.

De ser på mat og måltider som viktige byggeklosser for livsmestring. Måltidsituasjonen handler om mye mer enn å få i seg mat.

Informant 1 er veldig opptatt av at barna får tatt i bruk alle sansene i en måltidsituasjon. De tilrettelegger slik at barna har muligheten til å smøre selv. Gjennom å smøre selv utforsker barna maten med sansene. De lukter på maten, de kan klemme på maten, de kan se og føle maten. Her kan man trekke inn det Ingul (2018, s. 299) sier om sansene. Ingul sier at vi må la barna ta en aktiv del i matlagingsprosessen og utfordre deres sanser ved å la de kjenne på, smake på og lukte på. Da dette kan føre til at barn opplever matglede.

Når det kommer til bordskikk og spiseregler er informantens svar noe forskjellig. Informant 1 er opptatt av at barna skal få utprøve sin utforskningsstrang og har ingen spiseregler eller bordskikk under måltidet. Her sier hun at de voksne må ha kunnskap om hva barnet prøver å gjøre og ikke nødvendigvis se på alt som grising, men se på det som utforskning. Hun påpeker at man må se det med fokus på alder og modenhet. Drugli & Lekhal (2018, s. 131) skriver også om at medvirkning skal tilpasses aldersadekvat og at medvirkning ikke handler om å få bestemme. Videre peker de på at medvirkning handler om å få en rolle i det daglige samspillet og bli sett, hørt og inkludert. Vi må tilegne oss kunnskap om hva barnet prøver og oppnå og ikke kun se på det negative ved det. Grising blir det uansett når man spiser enkelte måltider som havregryn. Hun sier at det er viktig å la barna få grise underveis, det går fint å søle litt. Det tørker de opp etter måltidet og barna tørker som regel en del selv. Informant 1 legger til at kommunikasjon er nøkkelen til alt. Det å føre en dialog med barna og inkludere de er en metode de benytter seg av for å skape ro under måltidet. Hun sier at ansvaret ligger på de voksne og deres væremåte. Informant 2 har ingen konkrete spiseregler, men har enkelte forventinger til barna under måltidet. Dette går på å kunne sitte stille og ikke rope, men føre rolige dialoger. Barna skal ikke leke med maten eller slå med kopper i bordet. Dette er noe de bevisstgjør barna på underveis. Langholm & Tuset (2013, s. 25) peker på Torsteinson (2010) som sier at spiseregler går i strid med barns medvirkning. Det er ofte mange regler for hvor mye et barn skal spise og drikke og at barnet skal spise opp det en har forsynt seg av. Informant 2 legger til at de observerer hvordan måltidsituasjonen utspiller seg. Hvis de ser at barna koser seg, ler sammen og prater velger de å ikke avbryte, men ser an hvordan utvikler seg videre. Dette peker også Drugli & Lekhal (2018, s. 131) på. De sier at hvis barna koser seg i måltidsituasjonen og ler og prater sammen, handler det om å ikke avbryte den, men å tilpasse seg til barna. Medvirkning innebærer også at barn gis muligheten til å prøve ut ting selv. Som aktiv deltagelse i måltidet, gis barna mulighet til å lage mat, dekke på og mer.

Begge informantene benytter seg av faste plasser rundt måltidet. De sier at de opplever mye mer ro og positiv stemning rundt måltidsituasjonen når barna vet hvor de skal sitte før måltidet. Torsteinson (2010, s. 114) peker på Bjørgen (2009) som nevner at barna setter pris på å kunne bestemme hvem de skal sitte med under måltidet.

Informant 2 snakker om at alle barn skal gå fra måltidet med mat i magen. Hvis et barn ikke ønsker å spise den maten som blir servert fordi barnet ikke liker det, ordner de noen brødskiver etter at måltidet er ferdig. De ordner ikke underveis av måltidet da de ikke ønsker at flere skal henge seg på. Dette kan relateres til det Grinland (2012) skriver om. Enkelte voksne i barnehagen ønsker å unngå, såkalte «alle-vil-situasjoner» (Langholm & Tuset, 2013, s.22). Her er eksempelet informant 2 trekker inn relevant. De ønsker å unngå slike «alle-vil-situasjoner» ved at ønsker å unngå situasjoner der flere skal henge seg på.

Informant 2 peker på viktigheten av å se på barnet som subjekt og ikke som subjekt objekt. På lik linje som oss voksne ønsker vi å bestemme selv og medvirke i vår egen hverdag. Hun sier at vi må bli flinkere til å innhente informasjon av barn gjennom å føre dialog, kontra det å anta hva barnet prøver å oppnå. Hennem (2016, s. 89) sier at barn på lik linje med oss voksne ønsker barn å bestemme selv. Vi voksne kan veilede, men ikke bestemme over barnet. Eksempel hvis et barn sitter og trykker i brødskiven skal man starte en dialog for å komme frem til hvorfor barnet gjør det en gjør kontra det å si nei med en gang. Hun sier at vi må bli flinkere til å sette oss selv i samme situasjon, hvordan hadde vi reagert hvis vi hadde fått høre nei, ikke gjør det, hele tiden. Her kan man trekke inn det Hennem (2016, s. 89) sier om viktigheten av å huske på at det ikke er noe forskjell på barn og voksne mennesker. For meg som barnehagelærer skal jeg respektere barnet på lik linje som en voksen.

Her trekker informant 1 frem viktigheten av at barn for muligheten til å delta aktivt i matlagingsprosessen sammen med andre barn og voksne. Medvirkning innebærer også at barn gis muligheten til å prøve ut ting selv. Som aktiv deltagelse i måltidet, gis barna mulighet til å lage mat, dekke på og mer (Drugli & Lekhal, 2018, s. 131). Gleden barna får når de har laget noe selv er stor, nevner begge informantene. De opplever mestring og er veldig stolte over hva de har gjort. Deltagelse i matlaging er noe informant 1 har jobbet mye med. De har varmmat to ganger i uken. Disse dagene deler de barna inn i ulike mat-grupper slik at gruppene blir litt mindre. De opplever mye mer ro og nysgjerrighet med færre barn i gruppene. De jobber daglig med å la barna delta på forskjellige måter. På småbarn tar de inn et element på avdelingen som barna får utforske med alle sansene sine og gjøre seg kjent med

elementet. Det kan for eksempel være ulike mel sorter. Der barna får tatt i bruk alle sansene sine å gjøre seg kjent med smak, lukt, de får kjenne på og se på elementet. De lar ofte barna få bestemme hvilke mel sort som skal være i dagens brød. Informant 1 legger til at det er en stor trygghet hos barn som er litt kresne å være med på å lage maten. Hvis de for eksempel skal ha en form for gryte til lunsj, er det en stor trygghet å hvite hva som er oppe i gryten. Barna opplever da mestring ved at de smaker på gryten. De opplever også mestring ved at de aktivt deltar i matlagingen og de er som regel veldig stolte over hva de har fått til. Her påpeker hun at det er viktig å være med å skape noe for andre, da opplever barna ofte stolthet. Drugli & Lekhal (2018, s. 41) sier at i måltidsituasjonen er en fin mulighet for barn til å utforske og lære av hverandre. Drugli & Lekhal (2018, s. 82) sier også at måltidsituasjonen er en arena for ulike mestringsopplevelser. Barna gis mulighet til å dekke på og være en del av et felleskap. Barn kan øve på nye ferdigheter som å smøre på selv, forsyne seg, helle drikke i koppen og mye mer. Dette kan da knyttes til livsmestring og matglede. De lærer også mye om hva de putter i kroppen og om det ernæringsmessige. De får kjennskapen til opprinnelsen til maten og hva den består av. Barnehagen er opptatt av at barna skal ha et godt samarbeid med hverandre, og de smaker under hele prosessen.

4.3 Måltid som sosialisering arena

Måltid kan bli sett på som en sosialiseringsarena da dette er en naturlig plass hvor voksne og barn møtes. I måltidet kan barna få muligheten til å erfare det å bli lyttet til samt medvirke og være en del av barnehagens innhold (Torsteinson, 2010, s. 114). Dette skriver også Ingul om (2018, s. 289) Ingul sier at måltidsituasjonen er en viktig arena for barnets sosialiseringssprosess. Et måltid i barnehagen skal gi barna mulighet til å trene på kontakt, ta hensyn, samvær og vise oppmerksomhet til de rundt. Glaser (2019, s. 243) viser til Andersen & Holm (2013) som tydeliggjør toddlernes sosialiseringssprosess. Det er en del av sosialiseringssprosessen å leke med maten, og med hverandre under måltid. Det er viktig å la barn få utforske dette da det å legge lokk på det kan føre til at barn blir hindret i å utfolde seg som mennesker. Bjørgen (2009, s.9) tydeliggjør det sosiale aspektet ved et måltid. Måltidet i barnehagen blir sett på som vesentlig for barnas opplevelse og trivsel. Informant 2 sa at hvis et barn var sultent og ønsket å spise, skulle det alltid være en voksen til stede med barnet. Et barn skulle aldri spise alene.

Informant 1 trekker frem viktigheten av å etablere den gode stemningen rundt matbordet.

«Det er rundt måltidsituasjonen man får mulighet til å føre dialog med hverandre på en annen måte en ellers i løpet av dagen. Rundt måltidet har man muligheten til å skape en rolig

og hyggelig stemming som inviterer til gode samtaler og matglede hos den enkelte». Dette samsvarer med det Drugli & Lekhal (2018, s. 110) sier om måltidsituasjonen. De ser på måltidsituasjonen som en unik situasjon. Her sitter barn og voksne sammen i grupper rundt bordet. Det er det sosiale aspektet ved et måltid som gjør et måltid så unikt. Vi mennesker treffer hverandre og sosialiserer oss ofte over et måltid. Det gir hver enkelt en unik mulighet til å få blikk kontakt med alle sammen, fange opp og respondere på deres uttrykk og væremåter. Ved å vise at man ser barnet gir man det en bekreftelse som kan styrke deres selvoppfatning.

Informant 1 sier at for å fremme den hyggelige stemningen danner de en rolig atmosfære som inviterer barna til samtale. De pynter litt ekstra ved å ta på en duk, tenne litt lys og kanskje ha noen blomster på bordet. Langholm & Tuset (2017, s. 85) peker på viktigheten av å skape den gode atmosfæren. Gjennom å etablere trygge omgivelser kan det føre til at skeptiske barn ønsker å smake mer. Informant 2 snakker også om å danne den hyggelige stemningen på samme måte. De danderer også ofte pålegget på ulike fat slik at det skal se mer innbydende ut og at det skal være koselig. Hun legger til at hun opplever roligere barn som ønsker å delta i samtaler. Hun kommer med et eksempel *«Se for deg at du ble invitert på middag hos en venninne, men du får beskjed om at du skal ta med deg matboks og når du kommer er det ikke dekt på eller gjort noe spesielt for å danne den hyggelige stemningen. Stemningen du treffer er mer for å mette magen en å danne en hyggelig stemning»*. Dette samsvarer med hva Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27-28) sier om matpakke i barnehagen.

Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27-28) har sett på viktigheten av å ha et felles måltid sammen, der alle spiser samme mat. De trekker frem et skille hos barns muligheter til læring i måltidsfelleskap mellom barnehager som serverer felles lunsj til alle og barnehager med matbokslunsj. De opplever det lettere å engasjere barn til og sende mat til hverandre samt dele på maten de har når alle har den sammen maten og ikke matbokser.

Begge informantene legger vekt på plassering av barn under måltidet. Informant 1 har flere små bord der det sitter 5-6 barn sammen med en voksen. Informant 1 sier at de har flere små bord kontra flere store bord. Informant 1 legger til at ved å ha flere små bord kan det legges til rette for matglede. Informant 2 sier at de benytter seg av alle ledige rom, så gruppene blir litt skjermet fra hverandre. Dette med å skape måltidsvenner er noe informantene kommer inn på. Under måltidet øver de på å sende mat og ta mat. Aasen & Wilhelmsen (2017, s. 27) peker på

at barns medvirkning i felles prosesser under måltidet øker det sosiale fellesskapet og de gode samtalene.

Ingul (2018, s. 289) viser til at måltidet er viktig i barnets sosialiseringsspross. Måltidet skal gi trening i kontakt, samvær, vise oppmerksomhet og å ta hensyn. Dette er punkter informant 2 snakker mye om. Informant 2 ser på måltidsituasjonen som en unik mulighet for barn til å utfordre seg selv på ulike plan. Når det kommer til det sosiale ser hun på måltidet som en mulighet til å være en del av noe større, bli inkludert og ta del i samtaler med andre.

En annen viktig faktor for at barn skal kjenne på matglede er det sosiale aspektet ved et måltid. Vi mennesker treffer hverandre og sosialiserer oss ofte over et måltid. Dette belyser informant 2. Informant 2 snakker mye om viktigheten av å etablere gode samtaler mellom barn- barn og barn voksne. Barnehagen er veldig opptatt av at de voksne skal gå frem som gode rollemodeller som inkluderer barna, skaper god stemning og utforsker sammen.

Informant 2 snakker om hvor viktig det sosiale fellesskapet rundt måltidet er for barna. Informanten trekker inn livsmestring som fenomen. Informant 2 sier at måltidsituasjonen er en unik mulighet til å jobbe med barns mestring og medvirkning. Informant 2 sier at i måltidet kan du ta inn alle fagområdene og jobbe med disse aktivt i en naturlig setting. «*Vi sitter jo alle rundt bordene og snakker sammen, og det er en så fin ro over det. Den får du ikke ellers i løpet av dagen*» Dette samsvarer med hva Drugli & Lekhal sier om måltidsituasjonen. Drugli & Lekhal (2018, s. 110) ser på måltidsituasjonen som en unik situasjon. Her sitter barn og voksne sammen i grupper rundt bordet. Det er det sosiale aspektet ved et måltid som gjør et måltid så unikt. Vi mennesker treffer hverandre å sosialisere oss ofte over et måltid. Det gir hver enkelt en unik mulighet til å få blikk kontakt med alle sammen og fange opp og respondere på deres uttrykk og væremåter. Ved å vise at man ser barnet gir man barnet en bekreftelse som kan styrke deres selvoppfatning.

Videre trekker informant 2 frem at man i måltidsituasjonen kan jobbe aktivt med alle fagområder. Dette never også Drugli & Lekhal (2018, s. 40). Gjennom å la barn være med å lage mat gir det barn muligheten til å utforske flere aspekter ved måltidsituasjonen som kan bidra til mestringsopplevelse. Barna kan aktivt være med på å lage mat, dekke på bordet, forsyne seg, sende til hverandre og rydde, er noen sentrale punkter Drugli & Lekhal nevner. Barna kan også kose seg, dele glede, le og samarbeide (Drugli & Lekhal, 2018, s 40).

Begge informantene er noe enig i at mye av ansvaret for å etablere den gode samtalen ligger hos de voksne. De voksne skal invitere barna inn i dialog med andre og starte gode samtaler.

Gjennom intervjuet kommer det frem at begge informantene legger vekt på at ingenting skal oppleves som tvang. Da tvang kan ødelegge matgleden hos barn. Hvis et barn forsyner seg av et pålegg det viser seg at det ikke liker trenger de ikke spise det opp. Når det kommer til barn som vegrer seg for å smake på mat, er de veldig opptatt av å etablere trygge rammer og trygg tilknytning rundt måltidet. Dette kan knyttes til det Drugli & Lekhal (2018, s. 60) sier om trygg tilknytting. Da det kan bidra til å utvide barnets perspektiv samt til å fremme ferdigheter og mestring fordi barnet vil være interessert i det som tilknyttingspersonen formidler i samspillet. De vil finne mestring i noe annet enn å bare spise det de får servert som de kanskje ikke liker. Drugli & Lekhal (2018, s. 82) sier at mestring blir definert som å klare å få til noe man ønsker å få til, selv om det kan oppleves som vanskelig.

Informant 1 kommer med et eksempel på hvordan de aktivt jobber med dette. Hvis et barn er redd for en gulrot, starter det med å la barnet ta på den, kanskje det er nok den første gangen. Slik jobber de videre fra gang til gang. Enkelte barn bruker bare en uke, mens andre barn kan bruke et år. Det kommer veldig an på hvilket barn. Her er de opptatt av å hele tiden trygge situasjonen og være bevisst på at denne prosessen tar tid. Når barnet kommer til det stadiet der de ønsker å smake på for eksempel gulroten er de veldig opptatt av at det er lov å ta den ut av munnen hvis det ikke var godt. Hun nevner at smaksløkene forandrer seg over tid. Hun påpeker at fokuset må ligge på barnets utforskingstrang, kontra kontroll. De voksne er avgjørende i en slik prosess. De må trygge underveis. Drugli & Lekhal (2018, s. 82) peker på at i aktiviteter som fører til mestring gir man ikke opp, men forsetter til man har fått det til. Det handler om en balanse mellom utfordring og barnets ressurser. Barnet må ha en mulighet til å lykkes for å oppleve mestring. Drugli & Lekhal legger til at måltidsituasjonen er en arena for ulike mestringsopplevelser. Barna gis mulighet til å dekke på og være en del av et felleskap. Barn kan øve på nye ferdigheter som å smøre på selv, forsyne seg, helle drikke i koppen og mye mer. Hennem (2016, s. 90) snakker også om dette med å kartlegge hva barnet mestrer og ha en aktiv dialog med barnet under aktiviteter som kan fremme mestring slik at barnet får muligheten til å lære noe nytt samt kjenne på en mestringsfølelse. Dette kan relateres til gulrot eksempel da den voksne i forkant må kartlegge slik at barnet får en mulighet til å kjenne på mestring.

Barnehagen er også veldig bevisst på hvor de plasserer barna under måltidet. I en slik situasjon er de også bevisst på hvor de plasserer de skeptiske barna og lar de sitte med de litt mer uredde barna, som spiser det de får. Dette for å skape et annet fokus enn på selve maten. Informant 1 påpeker at man ikke skal hive seg på karusellen og synes synd på barna som ikke ønsker å

smake. Men heller gi de litt kunnskap om maten og trygge de på at det går over en dag og at smaksløkene forandrer seg over tid. Hun sier også at dette henger veldig godt sammen med foreldre. Barna tar ofte mye etter hvordan foreldre reagerer når de smaker på noe de ikke liker og ikke ønsker å spise. Så her er de opptatt av et godt foreldresamarbeid. Dette samsvarer med hva Langholm & Tuset (2013, s. 82) sier om skeptiske barn og mat. Her kommer det frem at barn som blir tvunget til å smake på mat de er skeptiske til, mest sannsynlig kommer til å mislike maten og dette kan føre til at de får et anstrengt forhold til mat. Det samme gjelder barn som må spise opp maten de har tatt selv. For å lære at de ikke skal gjøre det igjen, kan ha en negativ effekt på barnet.

5.0 Avslutning

Gjennom denne bacheloroppgaven har jeg gjennomført en undersøkelse om måltidsituasjonen i barnehagen. Jeg har sett nærmere på matglede i barnehagen og hvordan voksenrollen, barns medvirkning, deltagelse i matlaging og måltid som sosialiseringsarena, kan påvirke barns matglede. Funnene jeg har kommet frem til har gitt meg et godt grunnlag for å drøfte personalets tanker og bevissthet rundt begrepet livsmestring og matglede. Innledningsvis støttet jeg meg på rammeplanen som sier følgende «måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner». Barnehagen skal også være en helsefremmende og forebyggende funksjon som bidrar til barns trivsel, livsglede og livsmestring (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 11).

Under undersøkelsen og arbeidet med oppgaven kommer det frem at styrer med personal har bred bevissthet og god kunnskap rundt hva som kan påvirke barns matglede i barnehagen. De hadde god bevissthet rundt sin egen rolle og hva det ville si for barna å være tilstedeværende i måltidsituasjonen. Etter å ha sammenlignet deres tanker til relevant teori, har jeg funnet ut at matglede handler mye om mestring, voksnes tilstedeværelse, medvirkning, det sosiale aspektet og bekreftelse.

I følge Drugli & Lekhal (2018, s. 40) er mat og måltider viktige byggeklosser for livsmestring. Måltidsituasjonen handler om mye mer enn å få i seg mat. Begge informantene ser på måltidsituasjonen som en unik mulighet til å jobbe med barns mestring og medvirkning. Informantene sier at i måltidet kan du ta inn alle fagområdene og jobbe med disse aktivt i en naturlig setting.

Personalets betydning kommer frem som essensiell hos begge informantene. Som Drugli & Lekhal (2018, s. 40) sier er det måten de voksne velger å organisere måltidet på, som kan være avgjørende for innholdet i måltidsituasjonen og hva barna kan få ut av det. Det å være en god rollemodell som inviterer og støtter barna inn i samspill og utforskning kan ha en stor påvirkning for om barn opplever matglede. En voksen skal ta hensyn til barns følelser, tanker og handlinger og la det komme til uttrykk. Fokuset burde være på å la barn få snakke sammen, lære av hverandre og dele glede sammen, samtidig som de spiser maten (Drugli & Lekhal, 2018, s. 41).

Gjennom å danne en trivelig atmosfære rundt matbordet kan det bidra til at barn kan oppleve matglede. Drugli & Lekhal (2018, s. 40) sier at for å skape matglede hos barn er trygge rammer og gode rollemodeller essensielt. I måltidsituasjonen får barn muligheten til å utforske det sosiale samspillet med både voksne og barn og de får utvekslet følelser samt lære av hverandre.

Langholm & Tuset (2013, s. 57) sier at utforskning kan fremme læring og spise glede. Gjennom å la barn få prøve ut ulike kombinasjoner av mat og ikke legge lokk på barns utforskingstrang, har man kommet et godt steg inn i matgledeopplevelsen.

Etter arbeidet med bacheloroppgaven har det dukket opp flere interessante spørsmål som hadde vært aktuelt å jobbe videre med. Det hadde vært spennende og gjennomført observasjoner av både måltidsituasjonen og deltagelse i matlaging. Gjennom å ta ulike observasjoner kunne jeg fått et mer virkelighetsnært blikk på temaet i barnehagen. Videre hadde det vært interessant og intervjuet pedagogisk leder og assistenter, da dette kunne gitt andre typer refleksjoner og betraktninger. Til slutt hadde det selvfølgelig vært interessant å se barnets perspektiv på matglede. Syns de det er givende og lage mat?

Litteratur

Aadland, K.E. (2017). Sjømat som en del av mattilbudet i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen, *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen* (s.123-132). Oslo: Universitetsforlaget.

Aasen, W., & Wilhelmsen, B. U. (2017). Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen. Pedagogiske muligheter og utfordringer. I B. U. Wilhelmsen, *Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen* (s. 23-34). Oslo: Universitetsforlaget.

Bergsland, M. D., & Jæger, H. (2015). *Bachelor oppgaven i barnehagelærer utdanningen*. Oslo: Cappelen Damm as

Bjørger, K. (2009). *5 åringer om mat, måltid og medvirkning*. Norsk pedagogisk tidsskrift. Nr. 01. 2009.

Bugge, A. og Døving, R. (2000). *Det norske måltidsmønsteret – Ideal og praksis*. Lastet ned fra: http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file52751_rapport-nr-2-2000.pdf

Dalland, O. (2019). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal.

Drugli & Lekhal (2018). *Livsmestring og psykisk helse*. Oslo: Cappelen Damm akademiske

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* (s. 57-67). Oslo: Universitetsforlaget

Helsedirektoratet. (2018). *Helsedirektoratet.no*. Hentet fra:
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>

Hennum, A.B. (2016). *Barnehagelæreren som profesjonsutøver*. Oslo: Cappelen Damm akademiske

Ingul, C. B. (2018). Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. I E. B. H. Sandseter, T. Moser (red.) og T. L. Hagen. (2014). *Kroppslighet i barnehagen* (s.274-293). 2. utg. Oslo: Gyldendal Akademiske

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).

Løkken, G. og Søbstad, F. (2003). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget

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.

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

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

Vedlegg

6.1 Intervjuguide

Start spørsmål:

1. kan du fortelle litt om deg selv?
2. utdanning
3. hvor lenge har du jobbet i barnehage og hvor lenge som styrer?

Hva legger du i matglede?

Tenker du at måltid kan ha noen betydning for livsmestring?

Medvirkning

1. På hvilken måte jobber dere med medvirkning i måltidsituasjonene?
2. Hvordan håndterer du barn som ikke vil spise maten de får servert?
3. Hvordan motiverer dere barna til å smake på som blir servert?
4. Hvor inkludert er barna i matlagingen? Hva er bakgrunnen for at dere gjør det?
5. Hvorfor tror du det er viktig at barn deltar i matlaging og aktiviteter knyttet til mat i barnehagen?
6. Hvordan inkludere barn med matallergi eller andre særlige behov i måltidene?

Organisering

1. Hvilke elementer fremmer dere under måltidet? Eks kommunikasjon, bordskikk.
2. Har dere en aktiv rolle under måltidet? Eller trekker dere litt unna? Evt hvorfor?
3. Hvordan organisere dere måltidet dere, slik at personalet kan holde seg i ro ved bordet?
4. Hvordan påvirker pauseavvikling aktiv deltakelse og samspill med barna under måltidene?

Utforskning

1. Hvordan forholder dere til utforskning av maten/grisning?

Voksenrollen

1. Hva er en god rollemodell?
2. Hva gjør dere for å fremme den hyggelige stemningen rundt bordet?

3. Tilrettelegger dere for at det fysiske miljøet i barnehagen bidrar til at barna opplever mat- og måltids glede?
4. Jobber dere aktivt for å ivareta ro under måltidet?
5. Hvilket ansvar mener du barnehagen har i for barnas kosthold?

6.2 Samtykkeskjema



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Vil du delta i bachelorprosjektet

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et bachelorprosjekt hvor formålet er å kartlegge deres tanker rundt matglede hos barn. I dette skrevet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Problemstilling: «På hvilken måte kan styrer med personal fremme matglede hos barn?»

I dette prosjektet ønsker jeg å høre hvordan du jobber med å fremme matglede hos barn i måltidsituasjonene samt dine tanker rundt temaet. Jeg vil gjerne høre deres tanker rundt måltidet og hva dere legger vekt på.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Dronning Mauds Minne Høgskole for barnehagelærerutdanning er ansvarlig for prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du svarer på spørsmål som omhandler matglede i barnehagen. Svarene vil kunne bli brukt i prosjektoppgaven.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke ditt samtykke fram til prosjektets slutt, uten å oppgi noen grunn.

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 alle navn anonymiseres.

Prosjektet skal avsluttes [30.04.2021].

Med vennlig hilsen
Una Aaknes

Prosjektansvarlig
(Veileder)

Student

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [sett inn tittel]. Jeg samtykker til:

- å delta i (sett inn aktuell metode, f.eks. intervju, spørreskjema, observasjon).

Dato:

Siden prosjektet ikke er meldepliktig av NSD, kan jeg/vi ikke innhente din underskrift. Samtykket blir derfor gitt ved at du krysser av i boksen ovenfor.