

# Tilrettelegging av kosthold og måltider i barnehagen

Av

Mats Fløttum

Kandidatnr. 235  
Emnekode: BAC-H002

Bacheloroppgave

Hovedmodell

Fordypningslinje: Fysisk Fostring

Trondheim, April 2014



**DronningMaudsMinne**  
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆREUTDANNING

## Forord

Jeg vil gjerne sende en stor takk til mine to gode veiledere, Kathrine Bjørgen og Ellen Holst Buaas, for kyndig og konstruktiv veiledning og hjelp under skrivingen til denne bacheloroppgaven. Jeg vil også takke mine fire informanter i de to barnehagene jeg besøkte og hadde intervju med, for at de hadde tid og ga meg gode svar på mine spørsmål.

# Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning .....	2
2.0 Teori.....	3
2.1 Begrepsavklaring.....	3
2.2 Kosthold .....	3
2.3 Måltider .....	4
2.4 Helsedirektoratets retningslinjer for kosthold og måltider i barnehagen.....	5
2.5 Næringsstoffene .....	6
2.6 Kompetanse .....	7
3.0 Metode .....	7
3.1 Kvalitative metoder .....	8
3.2 Informanter.....	8
3.3 Intervju.....	9
3.4 Fremgangsmåte/Prosess .....	9
3.5 Metodekritikk .....	10
3.6 Analyse.....	10
4.0 Resultater.....	11
4.1 Kosthold .....	11
4.2 Måltider .....	13
4.3 Kompetanse .....	15
5.0 Drøfting.....	17
5.1 Kosthold .....	17
5.2 Måltider .....	18
5.3 Kompetanse .....	20
6.0 Avslutning .....	21
7.0 Kildeliste.....	22
8.0 Vedlegg .....	23
8.1 Intervjuguide.....	23

## 1.0 Innledning

I dagens samfunn er det et stort fokus på kosthold og ernæring i barnehagen. Man ser ofte i media, gjennom diverse aviser, nyheter og gjennom internett at det ofte diskuteres og snakkes om hva et godt kosthold er, og hvordan man skal praktisere dette i barnehagen.

Jeg har valgt å skrive denne bacheloren under et tema som angår kosthold i barnehagen. Temaet kosthold i barnehagen er for meg veldig interessant fordi barnehagen er en plass der barna spiser 3 måltider om dagen, og da er det interessant å få kjennskap til hva det er de putter i munnen og ikke. Det står i rammeplanen at godt kosthold og god veksling mellom aktiviteter og hvile har betydning for å utvikle en sunn kropp (Kunnskapsdepartementet, 2011). Når jeg skal skrive om dette temaet har jeg også valgt å ta for meg litt hva de ansatte i barnehagen tenker om kosthold i barnehagen, og hvordan de jobber med dette, noe som kommer frem under de intervjuene jeg skal ha. Jeg har valgt å putte dette temaet inn i en problemstilling som peker retning mot om det er noen forskjell på hvordan en idrettsbarnehage vektlegger kosthold til barn kontra en ordinær barnehage. Her skal jeg da bruke en kvalitativ metode som intervju, og jeg skal intervju en styrer og en assistent i både en ordinær barnehage og i en idrettsbarnehage, for å finne ut om de praktiserer og vektlegger kosthold i barnehagen på forskjellige måter.

Jeg ønsker å ta utgangspunkt i retningslinjer for mat og måltider i barnehagen gjennom å se på det helsedirektoratet 2007 har skrevet. Samtidig vil jeg bruke teori og aktuell litteratur på helse og kosthold.

Gjennom mine praksisperioder har jeg sett at det er flere av barnehagene som ikke har noe stort fokus på kostholdet og måltidene i som de har daglig, og da føler jeg at det hadde vært interessant å sett på om det er noe forskjell på hvordan de ansattes erfaringer er på denne tilretteleggingen og hvordan de ordinære kommunale barnehagene praktiserer dette, kontra idrettsbarnehagene som er AS.

Ut ifra dette har jeg valgt en problemstilling ut fra temaet kosthold som er: Hvilke erfaringer har personalet i en idrettsbarnehage kontra en ordinær barnehage i tilrettelegging av kosthold og måltider?

## 2.0 Teori

### 2.1 Begrepsavklaring

«Alle idrettsbarnehagene er organisert som egne aksjeselskap og eies av IBAS, idrettsbarnehage AS, som er selve morselskapet innen disse idrettsbarnehagene. I IBAS er det flere ansatte som jobber lokalt i alle barnehagene for å sikre en felles drift i disse barnehagene, samtidig som de forskjellige barnehagene har den samme kvaliteten og kompetansen» ([www.idrettsbarnehage.no](http://www.idrettsbarnehage.no)).

«Idrettsbarnehagene forholder seg til lov om barnehager som og rammeplanen som de kommunale barnehagene gjør, men forskjellen er at de ønsker å gi barna enda større mulighet for bevegelse og opplevelser gjennom lek» ([www.idrettsbarnehage.no](http://www.idrettsbarnehage.no)). «Idrettsbarnehagene har et stort fokus på kosthold i barnehagen, der alle måltidene skal serveres med frukt eller grønt på menyen. De serverer alle måltidene til barna, ved at de har ansatt en kokk i alle barnehagene, og da er de også opptatt av at barna skal få et variert og godt kosthold» ([www.idrettsbarnehage.no](http://www.idrettsbarnehage.no)).

### 2.2 Kosthold

Kosthold er en fellesbetingelse for den tilberedte mat og drikke et individ inntar. Det er da viktig at barn i barnehagealder får i seg nok næringsstoffer i forhold til sin egen vekt, og den mengden barna spiser, kan være relativt liten. Derfor er det da viktig at kosten og kostholdet til barna i barnehagen er næringsrik (Andersen, 2010). Maten og drikken i barnehagen utgjør en betydelig del av barnas totale kosthold. Dette betyr at det da er viktig at maten i barnehagen, enten den er medbrakt eller tilberedt i barnehagen, er av ernæringsmessig god kvalitet (Andersen, 2010).

Det som er lurt når man skal lære barn om kosthold og mat, er å prate om maten med barna. Det kan være motiverende for et barn å få vite om matens virkning på kroppen, som f.eks. kan du si til et barn at egg har mye proteiner i seg, noe som er nødvendig for at man skal vokse og bli lengre (Langholm & Tuset, 2013).

Når en barnehage tilbyr mat og drikke til barna, påtar de seg et ansvar som foreldre har hatt gjennom ordningen med medbrakt mat. Da kan de komme opp i diverse utfordringer som dreier seg om både den maten som serveres daglig, der de skal gi et godt tilbud av grønnsaker, grove brødvarer, fiskeprodukter og servering av lettere melk, og den maten som serveres

rundt markeringer som bursdager, der de skal redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat (Holthe, 2010).

## 2.3 Måltider

Måltidene i barnehagen har en miljøskapende funksjon, og de har også en betydning for blant annet barnas helse, trivsel og læring. Barnehagen har en mulighet og skal jobbe for å bidra til at barna, uavhengig av foreldrenes inntekt eller kunnskap om kosthold, får prøve nye smaker og lære seg å like ulike matvarer og smaker (Langholm & Tuset, 2013). Det er spesielt viktig at de ansatte er barnehagen har en solid faglig bakgrunn om kosthold og måltidsituasjoner, når det er barn som kommer fra familier som har begrenset kunnskap om kosthold og diverse levevaner. Da har barnehagen et stort potensial for alle barna, der barna kan bli gode måltidsvenner og rollemodeller. Ved dette kan et måltid representere glede og være noe barna kan glede seg og se fram til (Langholm & Tuset, 2013).

Når man skal se på det pedagogiske og det sosiale aspektet rundt måltider, må man vite at et måltid ofte forstås som en arena hvor medlæring knyttet til kunnskap om mat, samtaleferdigheter og samarbeid skjer mellom en dialogisk interaksjon. De kostvanene som de ansatte har og det forholdet de har til måltid vil ha en innvirkning på atmosfæren og kommunikasjonen rundt måltidet (Torsteinson, 2010). Det å gi barna kunnskap og erfaringer rundt mat og måltid ved å ikke bare fortelle, men å la barna være med å lage mat og dekke på til måltid, vil være med på å forsterke barnets sosiale aspekt og barnet kommer da til å føle dette som en sosial begivenhet som både barnet selv og den voksne tar del i. Dette kommer da til å bidra til økt engasjement og deltakelse videre (Torsteinson, 2010).

Den økonomiske situasjonen som den enkelte barnehagen har kan ha betydning for maten som serveres. Barnehagemåltidene blir stort sett preget av presset tid og dårlig økonomi, og om de har faste innkjøpslister kan dette begrense utvalget. Ved at dette er tilfelle er det ofte at maten blir basert på halvfabrikat mat og veldig hverdagspreget (Langholm & Tuset, 2013).

Om de foresatte eller de ansatte vil se hvor mye hvert enkelt barn spiser av den maten de får servert, og hva det er de spiser mest av så kan man bruke en modell som kalles tallerkenmodellen. Det vil si at man deler barnets tallerken i tre like store deler, så kan man fylle de delene i tre forskjellige matvaregrupper, gjerne de matvaregruppene som står i helsedirektoratets retningslinjer (Langholm & Tuset, 2013).

Måltidet i barnehagen kan sees på som en kulturell møteplass mellom barn og voksne, noe som bidrar til en stadig utvikling av måltidskulturen i barnehagen. Under måltidet i barnehagen kan et spesielt pålegg eller næringsstoff bli et tema mellom barna, barn og voksne, men også de voksne seg imellom. Slike situasjoner og opplevelser kan bidra til et større engasjement rundt temaet mat og kosthold, og til og med øke kunnskapen til både de voksne og barna samtidig. Dette kan også skape en økt forståelse for ulike behov når det kommer til vaner og kulturer innenfor mat og måltid (Torsteinson, 2010).

## 2.4 Helsedirektoratets retningslinjer for kosthold og måltider i barnehagen

Når vi snakker om mat og kosthold i barnehagen er det mange som tenker på den sukkermengden barna får i seg gjennom maten i barnehagen. I de forskjellige måltidene i barnehagen er det et mål at barna skal få i seg de forskjellige næringsstoffene som: Karbohydrater, fett, proteiner, vitaminer og mineraler, osv. Helsedirektoratet (2007) har skrevet retningslinjer som representerer et politikkskifte for å redusere barns helserisiko ved å stimulere til miljømessige endringer i barnehagen og ved dette utvide og tydeliggjøre matområdet i disse retningslinjene (Holthe, 2010). Når vi ser på det de skriver om måltider i barnehager skriver de at

1. Barnehagen bør legge til rette for minimum to faste, ernæringsmessig fullverdige måltider hver eneste dag med medbrakt eller servert mat.
2. Barnehagen bør sette av god tid til hvert måltid, minimum 30 minutter til å spise, slik at barna får i seg tilstrekkelig med mat.
3. Barnehagen bør legge til rette for å kunne spise frokost for de barna som ikke har spist frokost hjemme.
4. Barnehagen bør ha maksimum 3 timer mellom hvert måltid. Noen barn, særlig de yngste, kan ha behov for å spise oftere.
5. Barnehagen bør legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet og spiser sammen med barna.
6. Barnehagen bør legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø.
7. Barnehagen bør sørge for god hygiene før og under måltidene og ved oppbevaring og tilbereding av mat.
8. Barnehagen bør ivareta måltidenes pedagogiske funksjon (Helsedirektoratet 2007).

Disse retningslinjene sier veldig mye om at barna skal få tilrettelagt gode og mange måltid i løpet av barnehagehverdagen, der hvor de skal ha en god atmosfære under måltidet, der hvor også de ansatte skal spise med dem.

Helsedirektoratet (2007) har også skrevet anbefalinger for ernæring som er lagt i grunn for rådene om mat og drikke. De retningslinjene som helsedirektoratet har skrevet som går under mat og drikke er:

1. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser.
2. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper: - *Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc. Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær. Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.*
3. Plantemargarin og olje bør velges fremfor smør og smørblandende margarintyper.
4. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmelk eller lettmelk.
5. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene.
6. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås.
7. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke (Helsedirektoratet, 2007).

Disse retningslinjene sier oss at i en barnehagehverdag skal barna få tilrettelagt måltider som inneholder både karbohydrater, fett, proteiner osv. gjennom de tre forskjellige gruppene. Det skal også gi barna et variert kosthold, der hvor mat og drikke med høyt sukkerinnhold bør unngås.

## 2.5 Næringsstoffene

Norsk helseinformatikk sier at et sunt kosthold er et kosthold som skal dekke våre behov for nødvendige næringsstoffer (Norsk Helseinformatikk, 17.04.2012). Når vi skal ha et kosthold som dekker våre behov for nødvendige næringsstoffer er det viktig med et variert kosthold. I figuren du ser nedenfor ser du et kakediagram der du ser fire forskjellige næringskategorier som vi bør spise mest av, og to næringskategorier vi ikke bør spise så mye av.





Ved å bruke disse forskjellige

næringskategoriene som grønnsaker, frukt, kornvarer, fiskeprodukter, egg, og melkeprodukter får barna i seg næringsstoffer som: Proteiner, karbohydrater, umettet fett, forskjellige vitaminer og mineraler.

## 2.6 Kompetanse

Jacobsen og Thorsvik (2002) sier at alle teorier om læringsprosesser og læring starter med at vi hører eller opplever noe som får oss til å fundere over på forskjellige ting er eller betyr. Da er det viktig å skape et engasjement og dermed la medarbeiderne få noe å fundere over for å heve deres kompetanse. Hvis man ser dette i et kostholdsperspektiv er det viktig å heve de ansattes kompetanse for å lære mer om viktigheten av variasjon og et sunt kosthold. Det er da lederne i barnehagen som har ansvaret for å gi sine medarbeidere muligheter for utvikling. Dette gjør man ved å være interesserte i det temaet selv, og være et godt forbilde for sine ansatte (Gotvassli, 2004). Kompetanse består av samlede kunnskaper, ferdigheter og holdninger som gjør det mulig å utføre aktuelle funksjoner og oppgaver i tråd med forskjellige krav og mål (Gotvassli, 2004). Personalets kompetanse i forhold til kosthold kan da ha en betydning for kvaliteten på den maten som serveres i barnehagen, og dermed påvirker barnas helse og utvikling (Gottvassli, 2004).

## 3.0 Metode

Når man skal skrive en større oppgave, der hvor man skal finne ut av et resultat av en problemstilling er det viktig å ha en klar og tydelig metode som man vil gjøre dette gjennom. Metoden forteller oss hvordan vi skal få kunnskap eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2012).

En metode kan man si er en fremgangsmåte og et middel på å finne ut av problemer og komme frem til en ny kunnskap. Uansett hva man gjør for å tjene sitt formål, hører med i sammensetningen av metoder (Dalland, 2012). Metoden er den redskapen vi tar i bruk når vi skal undersøke noe. Den hjelper oss å samle inn data, det vil si den informasjonen vi trenger til den spesielle undersøkelsen vår.

I denne oppgaven har jeg valgt å bruke en kvalitativ metode, intervju. Ut fra oppgavens problemstilling ble intervju valgt som den mest hensiktsmessige metoden for å få svar på denne.

### 3.1 Kvalitative metoder

Når man skal jobbe med en undersøkelse og velge metode er det to metodeformler som er veldig vanlige; de kvantitative og den kvalitative metodene. De kvantitative metodene gir form av målbare enheter. Denne metoden kan gjøres gjennom tester av f.eks. spesielle motoriske ferdigheter av en gruppe barn, der hvor man igjen finner en gjennomsnittlig ferdighet hos den gruppen. Den kvalitative metoden fanger opp meninger og opplevelser som ikke kan tallfestes eller måles. Som f.eks. et intervju, samtaler osv. (Dalland 2012). Det er som sagt den kvalitative metoden jeg har valgt å bruke i denne undersøkelsen, gjennom å intervju fire forskjellige personer. Både de kvalitative og de kvantitative metodene bidrar på hver sin måte til en bedre forståelse av forskjellige ting i det samfunnet som vi lever i, og hvordan forskjellige mennesker og grupper samhandler med hverandre. De kvantitative og kvalitative metodene har forskjellige kjennetegn som gjør det lett og skille disse to fra hverandre:

### 3.2 Informanter

Jeg har intervjuet to forskjellige barnehager. En ordinær basebarnehage, og en idrettsbarnehage. De personene jeg intervjuet var 4 ansatte, to i hver barnehage.

- Barnehage 1: Ordinær barnehage
- Barnehage2: Idrettsbarnehage
- Informant 1: Styrer i barnehage 1, er en dame på 56 år, og begynte å jobbe i barnehage i 1985 og begynte som styrer i 2003. Denne personen er utdannet førskolelærer med tilleggstudanning i personalledelse, pedagogisk veiledning, kollegaveileder. Så har hun også kurs/utdanning på konfliktløsning og forebyggende konfliktarbeid.

- Informant 2: Assistent i barnehage 1, er en dame på 63 år, og har jobbet i barnehage siden 1979 og begynte i denne barnehagen i 1995. Denne personen er utdannet barne- og ungdomsarbeider.
- Informant 3: Styrer i barnehage 2, er en mann på 38 år, og har jobbet i barnehage siden 2001 og som styrer i 2 år. Denne personen har utdanning som førskolelærer.
- Informant 4: Assistent i barnehage 2, er en dame på 24 år, og har jobbet i barnehage i 5 år. Denne personen er utdannet Barne- og ungdomsarbeider.

### 3.3 Intervju

Som nevnt tidligere skal jeg følge den kvalitative metoden gjennom å intervju forskjellige personer. Det som er viktig når man skal bruke intervju som metode under en forskning er å vite at det er jeg som er instrumentet. Det er gjennom mine spørsmål jeg får svar, og det er min evne til å oppfatte svarene, ta vare på dem, forstå dem og tolke dem som er avgjørende for at det spesielle intervjuet er til å stole på. Det handler også om å ta vare på det som blir sagt, og sikre seg mot misforståelser (Dalland, 2012). Kjennetegnet ved et intervju er at en person, nemlig intervjueren, stiller spørsmål til en annen person, og deretter svarer den andre personen på disse spørsmålene. Spørsmålene skal formuleres muntlig, og da har intervjueren ansvaret for å registrere svarene, enten skriftlig eller gjennom opptaksutstyr (Løkken & Søbstad, 2013). Et forskningsintervju handler om å innhente, beskrive og tolke det som blir fortalt fra den som blir intervjuet. Intervjuet er en konversasjon som har en viss struktur og hensikt. Når man prater om direkte intervju så skiller man mellom personlig intervju der man sitter sammen og har øyekontakt og man får også med seg den non-verbale kommunikasjonen, og telefonintervju der hvor man har intervjuet gjennom en telefon. Personlige intervjuer er mest vanlig blant de to når man skal ha systematiske studier, som f.eks. i et forskningssammenheng (Løkken & Søbstad, 2013). Videre kan et intervju skille mellom strukturert og ustrukturert, og der jeg valgte å benytte meg av et halvstrukturert intervju ettersom jeg hadde forberedt en intervjuguide, og da stilte jeg de klargjorte spørsmålene på en måte som var mest hensiktsmessig og passet best, og da kom jeg også med noen tilleggsspørsmål av og til (Løkken og Søbstad, 2013).

### 3.4 Fremgangsmåte/Prosess

Når jeg skulle finne noen barnehager å intervju, valgte jeg å sende mail, for å høre om de var ledige og hadde tid og mulighet til å gjøre et intervju. Etter jeg hadde fått svar fra to aktuelle barnehager valgte jeg å ringe dem, og deretter avtale nærmere tidspunkt og forklarte dem litt

nøyere på mitt tema over intervjuet og at jeg også ønsket å intervju både styrer og en assistent på samme dag.

Jeg forberedte en intervjuguide før jeg møtte styreren og assistenten for et avtalt intervju. Styreren visste på forhånd hvilket tema min bachelor handlet om, men ikke hva problemstillingen var. Jeg valgte også å ta opp intervjuet på båndopptaker slik at jeg slapp å notere underveis, både for å få en lettere og bedre samtale, men også for å få en mer nøye analyse av hva som ble sagt. Det sier også Løkken og Søbstad (2013), nemlig at ved å ta opp intervjuet gjennom en lydopptaker så får man tid til å stille gode spørsmål, samtidig som man får blikk-kontakt og at man får med seg den non-verbale kommunikasjonen.

### 3.5 Metodekritikk

Når man er ferdig med en undersøkelse, intervju, skal man stille spørsmål til metoden. Dette innebærer selvkritikk over de erfaringene man fikk rundt den spesielle metoden, om det gikk slik man tenkte, og om man fikk et godt redskap til å besvare problemstillingen (Dalland, 2012). Det som kan være en utfordring med å bruke bare intervju som metode er at man må stole på det personen som blir intervjuet forteller, og ta stilling til dette. Om man i tillegg hadde brukt observasjon, hadde man hatt noe å sammenligne det resultatet man fikk under intervjuet med. Noe som man også av og til bør ta hensyn til i mitt tilfelle er at styrer og assistent kan si to helt forskjellige ting om et spørsmål, der hvor den ene personen sier mest det som er politisk korrekt, og den andre sier litt mer akkurat han/hennes egne meninger og erfaringer. Dette er noe som er viktig å drøfte rundt og sette litt opp mot hverandre.

### 3.6 Analyse

Etter jeg var ferdig med mine intervju som jeg hadde tatt opp med lydopptaker, dro jeg hjem og transkriberte de fire forskjellige intervjuene. Jeg valgte å transkribere intervjuene etter den dialekten som de pratet, fordi da var jeg mest stikker på at jeg fikk med meg alt de sa. Deretter leste jeg igjennom de nøye, og lette etter sammenhengen i de aktuelle temaene, kategoriene og spørsmålene jeg hadde stilt dem, opp imot den teorien jeg hadde skrevet om, og den problemstillingen jeg hadde valgt meg. Deretter begynte jeg å sette sammen det de hadde sagt om de kategoriene jeg hadde valgt meg ut under resultater.

## 4.0 Resultater

### 4.1 Kosthold

#### Informant 1

Denne informanten sier at det har blitt mye mer fokus på kostholdet i barnehagen om man ser på de 5 siste årene. Slik at det er mer gjennomtenkt på hva som serveres under lunsjen, der hvor barna får mat fra barnehagen. Men hun tror også at det hadde vært lettere å hatt et godt kosthold i barnehagen dersom de hadde hatt en kokk som hadde jobbet der. Og med dette hadde de fått servert varmmat flere ganger i uken enn bare en. Det er ikke noen restriksjoner på hva barna har på matpakken, men de pleier å informere foreldrene på høsten gjennom et foreldremøte på hva de mener barna skal og bør ha på matpakken, men at det er opp til foreldrene. De pleier heller ikke servere mat med noe spesielt mye sukkerinnhold, heller ikke under bursdager, men det hender at de blir invitert hjem til noen familier, og da kan det være de får servert kaker og boller, og da er det vanlig at de spiser dette. Hun sier de pleier å servere fruktspyd eller smoothie til bursdager. Denne informanten mener også personlig at et godt kosthold skal inneholde et nokså variert kosthold, der hvor barna har mulighet til å ha fiskeprodukter på brødsken, samt med kjøtt og frukt og grønt.

#### Informant 2

Denne informanten sier at det er vanskeligere å tenke og jobbe med kosthold nå enn før i tiden, da det var kokk på alle barnehagene. Hun sier at de ikke pleier å servere mat med mye sukkerinnhold, men at når det er sommer og varmt ute, pleier de ofte å servere is og saft til barna. Hun sier at de har lagt seg på et kosthold som er sunt generelt sett, i og med at de serverer grovt brød hver dag, og har frukt en gang om dagen hver dag. Hun sier at det ikke er noen bestemmelser over hva barna skal ha på matpakken, med tanke på pålegg med stort sukkerinnhold, men at det hender at de forteller foreldrene hva de mener er bra å ha på matpakken. Denne informanten mener personlig at et godt kosthold er når man spiser grovt brød, med forskjellig sunt pålegg på, slik at man får dekket forskjellige næringsinnhold. Hun mener også det er bra at man har agurk og tomat på brødsken. Hun mener også at om man varierer hva man har til middag, så blir det et bedre kosthold hos den enkelte, fordi man da får variasjon.



### Informant 3

Denne informanten mener at et godt kosthold til barn skal inneholde mye variert kosthold, gjennom at de spiser forskjellig type kjøtt, fisk og annet frukt og grønt, i tillegg til grove brødvare. Han sier at de i denne barnehagen serverer veldig variert og godt kosthold, ved at de har en kostholdsekspert som forteller hva kokken skal lagre til alle måltidene, og at de har varmmåltid hver dag, der hvor de varierer på å servere fisk, kjøtt og vegetarmåltid. I tillegg sier han at de også serverer frukt og grønt til hvert måltid. Han forteller meg at barnehagen har fokus på å fortelle barna om maten de spiser, og hvorfor de spiser dette. Han sier også at barn lærer mye gjennom å smake, lukte og se på den maten de får servert. Denne informanten sier også at denne barnehagen ikke er sukkerfri, men at de er sukkerbevisste. De serverer ikke kake eller is i bursdager, men feirer bursdagene 4 ganger i året ved hvert årstidsskifte ved å ha ekstra god mat, eller ved fruktspyd osv. Dette gjør de fordi at barna får nok mat med sukker hjemme, slik at det blir unødvendig å ha det i barnehagen. Han understreker også at denne barnehagen ikke er sukkerfri, men sukkerbevisst.

### Informant 4

Denne informanten mener at kostholdet i barnehagen skal inneholde varmmåltid hver dag, og at de også skal servere frukt og grønt til hvert måltid. Hun mener også at de i hennes barnehage serverer nettopp frukt til alle måltidene, og at de også har varmmåltid hver dag, med ferske grove rundstykker. Hun mener personlig at et godt kosthold skal være sunn mat, mat med ikke noe mye sukker og kalorier, og at det er viktig med grønnsaker til hver middag. Hun sier at det er fint å ha kokk i barnehagen, på grunn av at det da blir mer orden på kostholdet til barna, uten at de ansatte trenger å tenke på dette. Hun sier at barna er flinke til å lære om kostholdet, ved at de spør mye om maten de får servert, på hva det spesielle måltidet inneholder, og hva det er laget av.

### Tolkning

Her ser du at de to informantene fra barnehage 1 sier at de mener at fokuset på kostholdet i barnehagen ikke står så mye i fokus, men at det er ganske mye innarbeidet i rutinene. De snakker om sunt pålegg de skal ha på brødsdiven de får i barnehagen, og at de hadde vært lettere å fokusere på kosthold hvis de hadde hatt kokk. De to informantene fra barnehage 2 mener at fokuset på kostholdet er bra, ved at de har en kokk og kostholdsekspert som legger opp måltidene og de matrettene de skal spise i barnehagen. De nevner også fokuset de har på variasjon under måltidene, både i pålegg på brødmaten, men også den varmmaten de serverer.

## 4.2 Måltider

### Informant 1

Denne informanten sier at de voksne av og til spiser med barna under måltidene, det varierer veldig fra person til person om de liker å spise under pausen sin, eller om de liker å spise med barna. Hun sier at hun mener det er viktig med en god atmosfære rundt måltidet i barnehagen, der hvor det ikke skal være fokus på at barna spiser mest mulig av matpakken sin, men at de har en hyggelig stund, og der hvor barna og de voksne kan prate sammen og dele historier og opplevelser. Denne informanten sier at det også ofte kan bli en litt stresset situasjon under måltidene, når det er et stramt tidsskjema i barnehagen, om de har planlagt å dra ut et bestemt tidspunkt, og de har startet måltidet litt senere enn planlagt, da er det ofte at det er selve spisingen som er i fokus, og ikke måltidsituasjonen som hun mener alltid skal være det. Når barna skal på tur, varierer det hva de spiser under måltidet, som oftest er det matpakke hjemmefra, men noen ganger smører barnehagen på brødkiver for barna, men det er nesten alltid brødkiver som spises da. Og da sitter alltid de voksne og spiser sammen med barna, og de bruker da lang tid på måltidet.

### Informant 2

Denne informanten sier at i hennes barnehage så er det noen voksne som alltid spiser sammen med barna, men også noen voksne som aldri gjør det. Hun sier at når de også er på turer så er måltidene ofte preget av været, når det er dårlig vær så pleier de å bruke veldig liten tid på måltidet, og ikke har kosen i måltidet som fokus, men når det er fint vær pleier de å sitte lenge og prate mye med barna. Det er mye rutine under måltidene i denne barnehagen sier hun, de ansatte vet hva de skal gjøre, og det er veldig individuelt hvordan hver enkelt praktiserer det måltidet de har ansvar for den dagen. Hun sier at noen ansatte i barnehagen har fokus på at barna skal sitte stille å spise maten sin, mens det er andre ansatte som liker å la barna prate og ha det hyggelig med hverandre, samtidig som den voksne er med i samtalene. Denne informanten mener også ved å ha gode samtaler med barna så stimulerer det barna til gode erfaringer rundt måltidet og at de også da spiser mer av maten sin. Hun sier at det å lære barna om mat og prate om maten under måltidene ikke er noe de jobber med, annet enn når barna spør om det. Hun mener at barna lærer gjennom å observere og ta til seg de inntrykkene de til vanlig får under de måltidene de har i barnehagen. Noe hun mener er sentralt for en god måltidsituasjon er når det er matro under måltidet, at det kan sitte en voksen på hvert bord, uten at de trenger å løpe så mye frem og tilbake og be barna være stille. Hun sier at når det

blir mer ro rundt matbordet, så blir det mer hyggelig og det er da ikke så mye barn som løper rundt og skriker og huler.

### Informant 3

Denne informanten sier at han mener det er veldig viktig at de ansatte sitter sammen med barna og spiser mat. Det mener han fordi da blir det mer sosialt, barna spiser mer av maten, de smaker mer på maten, og da ender de også opp med å like mer mat. Han sier at de varierer med å sette barna på faste plasser under måltidene, noen har det og andre har det ikke, men at dette ikke er noen faktor for at alle skal få en god måltidsituasjon. Han sier at alle måltidene i barnehagen er like viktige, for barnas energi utover dagen, men at de tenker på at barna ikke alltid får spise så mye på det siste måltidet, fordi de da blir hentet like etter, og at foreldrene til disse barna gjerne vil ha en hyggelig middagsstund med barna sine når de kommer hjem. Han sier at de har et fokus på at alle måltidene i den barnehagen skal preges av god tid og hygge. De går bevisst inn for at barna ikke skal føle stress under måltidet, at de får sitte veldig lenge om de vil. Men at også de barna som blir ferdig med å spise tidlig og heller vil gjøre noe annet enn å sitte der, får gå ifra matbordet å leke i et annet rom. Dette er noe han ser på som problemfritt, og dette er noe som ikke har gjort de andre barna stresset på at de føler de må forte seg å bli ferdig med spisingen.

### Informant 4

Denne informanten sier at de i denne barnehagen lar alle barna spise i samme areal samtidig, slik at de er over 50 barn som spiser sammen. Dette er noe som de har en god rutine på, og noe som funker veldig bra. Hun sier de får en veldig hyggelig stund sammen med barna, og at det er en veldig god atmosfære der barna prater sammen om alt mulig, men også at de voksne er med på disse samtale. Hun sier at de voksne spiser med barna hele tiden, og at hun har gode erfaringer med dette, ved at barna ser hva hun spiser, og de er ofte veldig nysgjerrige på hvordan hennes mat smaker. Dette er noe hun bruker til å lære barna litt om maten hun pleier å spise, og forteller hvorfor hun spiser det. Hun sier også at ved at de har kokk så hjelper dette på måltidsituasjonen, ved at alle barna og de voksne sitter rundt bordene og får så å si serververt maten. Dette er noe hun mener skaper et fellesskap både før, under og etter måltidet.



## Tolkning

Noen av forskjellene fra barnehage 1 og 2 er at i barnehage en spiser bare noen av de ansatte sammen med barna, mens i barnehage to spiser alle de ansatte med barna, for å få en bedre måltidsituasjon. Noe som er felles blant disse informantene er at de mener selve stemningen i måltidet er viktig, at barna koser seg og har det hyggelig, de mener dette skal være mer sentralt enn hvor mye hvert barn spiser. Informant 1 og 2 sier at måltidene ofte kan bli kortere, både på grunn av tidspress, men også været når de er ute, mens informant 3 og 4 sier at de alltid har fokus på at måltidet skal vare lenge for de barna som vil sitte lenge, men at de lar de barna som er ferdige tidlig og vil gå ifra å leke seg får lov til dette.

## 4.3 Kompetanse

### Informant 1

Denne informanten sier at det er viktig at de ansatte har en god kompetanse på mat og kostholdet i barnehagen, dette sier hun er viktig for å kunne informere foreldre som ikke har så mye kunnskap og erfaring med hva sunn og bra mat er. Hun sier også det er viktig for å lære barna om hva det er bra å spise, og hva det ikke er så bra å spise så mye av. Også at man kan svare på de spørsmålene barn kommer med både under og utenfor måltidsituasjonene. Hun sier også kompetansen er viktig for å bestille inn riktig mat til det budsjettet de har, selv om de kan øke dette budsjettet så ønsker de å holde seg innenfor de rammene de har satt. Hun sier at de har et budsjett på 350 kr. på hvert barn, noe hun mente var rundt det normale til de ordinære kommunale barnehagene.

### Informant 2

Hun sier at kompetanse i barnehage rundt temaet kosthold er viktig for noen, men også at det går veldig mye på rutine. Hun sier at den kompetansen som er viktig å ha er at man skal vite hva som er sunn mat og hva som ikke er det, slik at man ser hva barna har på matpakken over tid, om det er bra mat eller ikke. Denne informanten sier at det hadde vært mye lettere å hatt en god kompetanse om barnehagen hadde hatt kokk, eller at de ansatte hadde fått et kurs om kosthold, slik at de da lettere hadde kunnet formidlet det videre til barna, og de foreldrene som lurer på dette. Denne informanten sier også at ved at de har et stramt budsjett så er det viktig at de har en god kompetanse på hvilken mat som er sunn og samtidig billig, men at det er vanskelig å sette av tid til å finne ut av slikt, og at det da er lett å komme inn i en rutine på hva de bestiller, som gjør at de holder seg innenfor budsjettet hver gang.

### Informant 3

Denne informanten sier at de ansattes kompetanse om kosthold i en barnehage er veldig sentralt. Han sier at han som styrer har som en av fokusområdene at de ansatte skal ha en god kompetanse om kosthold, selv om at de har en kokk som styrer med alt av mat og kosthold i barnehagen. Han sier han ønsker at de ansatte skal ha en slik kompetanse for å prate med barna om mat, og at de kan fortelle foreldre hva som er et bra kosthold og hvorfor, fordi han har opplevd foreldre som ikke har noe kunnskap om slikt, og da er det veldig fint å prate med de ansatte i barnehagen, og få litt tips av dem, på hvordan man kan rette opp i et dårlig kosthold. Han mener også at de ansatte må heve hverandres kompetanse rundt kosthold, slik at alle blir bedre på et større felt, og at de også prøver å ha et mest mulig likt syn på hva som er bra og ikke. Han sier at de har, som alle andre barnehager, et budsjett å forholde seg til når det gjelder innkjøp av mat, men at det er kokken som har ansvaret for innkjøp og hva de skal spise til enhver tid. Han sier også at den barnehagen han er styrer i har et budsjett på 675 kr på hvert barn, noe som han sier er større budsjett enn hva de fleste ordinære barnehagene har.

### Informant 4

Hun mener at den kompetansen de ansatte har om kosthold i den barnehagen hun jobber i, er veldig bra. Hun sier at de har god nok kompetanse til å prate med barna når de kommer med forskjellige spørsmål om mat, og at de ansatte også prater om mat seg imellom. Hun mener de hever sin egen kompetanse ved å prate med andre ansatte, slik at man får nye ideer og erfaringer på hva som er bra og ikke. Hun sier også at ved å ha en kokk i barnehagen, har hun personlig fått mer kompetanse ved å se hva kokken lager til barna, og at hun gjerne går å spør kokken om erfaringer og hva som er et bra kosthold og hva hun gjerne vil styre unna.

### Tolkning

Her er de fire informantene ganske enige, ved at det er bra å ha en god kompetanse om kosthold i barnehagen. Man ser også at de nevner at det er bra å ha en kokk i barnehagen, men at det er informant 2 og 4 som faktisk sier at det er noe de tror hjelper veldig på kompetansen til de andre ansatte. De mener alle at det er viktig å prate sammen, slik at man kan heve kompetansen til hverandre ved å dele erfaringer og kunnskap.

## 5.0 Drøfting

### 5.1 Kosthold

De to informantene fra barnehage 1 fortalte at det fokuset de har på kostholdet i barnehagen er at de skal servere grove brødmåltider i barnehagen, men at det også hadde vært lettere med en kokk til å organisere måltidene og hatt et større fokus på kostholdet. De forteller også at de ikke har noen regler på hva barna skal ha på matpakken i barnehagen, de mener dette er opp til hver enkelt foreldre, men at de kan komme med innspill om det er noen foreldre som spør om hva som er et godt kosthold. Andersen (2010) sier at maten og drikken i barnehagen utgjør en betydelig del av barnas totale kosthold. Dette betyr at det da er viktig at maten i barnehagen, enten den er medbrakt eller tilberedt i barnehagen, er av ernæringsmessig god kvalitet. Det Andersen sier der er at det er viktig at barna har med seg sunne måltider også i matpakken de får hjemmefra.

Det står i helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i barnehagen at barnehagene skal når de skal servere mat skal den inneholde mat fra tre forskjellige grupper; grovt brødmat, frukt og grønt, og fisk, kjøtt, egg osv. Dette er noe de begge barnehagene påstår er enklest når de da har kokk. Informantene fra barnehage 1 mener det er vanskeligere å tenke på alle disse matgruppene, på grunn av at de ikke har den kompetansen, eller tid til å praktisere dette, samtidig som den andre informanten i barnehage 1 sa at de har et godt kosthold når de serverer grovt brød og frukt. Informantene i barnehage 2 fortalte at de har et stort fokus på variasjon, og ved dette at de er innom alle disse gruppene daglig, og at kokken er en stor kilde til at dette er så lett mulig. Det jeg tenker rundt dette er at i alt det andre som foregår i en barnehagehverdag, er det mange ting å holde styr på. Tid og rutine er ofte to store faktorer på hvordan en barnehagehverdag praktiseres, og da er det mye lettere å ha et godt og sunt kosthold i barnehagen om man har kokk. Dette var noe også alle de fire informantene ga uttrykk for under intervjuene.

De to informantene fra barnehage 2 sier at de har et godt fokus på variasjon i kostholdet til barna, ved å legge opp til forskjellige måltider til forskjellige dager, de har varmmåltider hver dag, og dette er noe som gjør at barna får den variasjonen de trenger i barnehagen, og som gjør at de får de næringsstoffene de behøver. Holthe (2010) sier at når en barnehage serverer mat til alle måltider til barna, så får de et ansvar der hvor de skal gi barna et variert kosthold, med frukt og grønt, samtidig grove brødvarer, fiskeprodukter og servering av lettere melk. Han mener også at de skal redusere fet mat og mat som er sukkerrik, som ofte serveres i

bursdager og andre spesielle anledninger. Her sier de to informantene fra idrettsbarnehagen at de ikke er sukkerfrie, men at de er sukkerbevisste, noe som sier meg at de serverer mat med sukker, men at de gjør det med måte.

Informant 1 sier at de ikke bruker å servere sukkerinnholdig mat i barnehagen, verken under bursdager eller under den daglige barnehagehverdagen, jeg får beskjed om at de serverer fruktspyd eller smoothie i bursdager, men at når de blir invitert hjemme til andre foreldre hender det at de får servert saft og boller, og at det da ikke er noe de kan si nei til. Informant 2 forteller meg at de er sukkerbevisste, men at de serverer saft, boller eller is til barna når det er varmt ute, og barna vil ha dette. Dette ser jeg på som en vesentlig forskjell på hva som informant 1 forteller meg, og hva informant 2 sier faktisk hender i praksis. Dette kan også tyde på at den ene informanten vil stå frem som at de er en sukkerfri barnehage, som har sluttet med å servere boller og saft, mens den andre informanten forteller meg at dette er noe som praktiseres enda. Jeg tenker da at jeg får forskjellig informasjon av disse to på grunn av at de føler at det er press i det samfunnet som er nå, gjennom at alt skal være veldig sunt i barnehagen, og at det ikke skal serveres noe sukker, men at uansett hva folk sier, så er det ofte at det av og til praktiseres.

## 5.2 Måltider

Det står i helsedirektoratet for mat og måltid i barnehagen (2007) at barnehagen skal legge til rette for at de ansatte skal aktivt ta del i måltidet med barna, og spise sammen med dem. I barnehage 1 spiser bare noen av de ansatte sammen med barna under måltidene, dette var på grunn av at noen av de ansatte foretrakk helst å spise alene i pausen, og brukte da måltidet til barna til å sitte sammen med dem og kommunisere. I barnehage 2 spiste alle de voksne sammen med barna til alle måltidene, og dette var noe de gjorde fordi de mente dette skapte en bedre atmosfære for barna rundt matbordet, og at de da fikk flere gode samtaler og at de også opplevde at barna spise mer mat.

Torsteinson (2010) skriver at det å prate med barna under måltidene både om hva de spiser og om andre samtaleemner er viktig på grunn av det ofte åpner opp til gode samtaler med barna seg imellom, men også til barna sammen med de voksne. Dette er noe som kan bidra til et større engasjement rundt temaet mat og kosthold, og til og med øke kunnskapen til både de voksne og barna samtidig. Dette kan også skape en økt forståelse for ulike behov når det kommet til vaner og kulturer innenfor mat og måltid. I barnehage 1 forteller informant 2 at det er noen av de ansatte som liker å holde ro rundt matbordet, for at det ikke skal være bråk og konstant summing, mens det er andre som liker å prate sammen med barna og la de prate seg

imellom. Dette mener jeg er noe som kan forårsake litt forvirring til barna, fordi det blir veldig fokus på hvilken voksen som har ansvar for det aktuelle måltidet, og på hvordan måltidet kommer til å være. Mens i barnehage 2 så er alle de ansatte veldig bestemte og samkjørte på hvordan de skal praktisere måltidene, og ved dette har måltidene kommet på et nivå der alle barna og voksne er fornøyde og alle personene som er med i måltidet vet og har en formening på hvordan måltidet skal være.

Helsedirektoratet (2007) skriver at barnehagen skal legge opp til at barna får ha gode og lange måltider på minimum 30 minutter, slik at barna skal få nok tid til å spise tilstrekkelig med mat. I barnehage 2 praktiserer de måltidene slik at barna alltid får spise til de er ferdige, og at de kan sitte lenge om de ønsker det, men at barna også får gå ifra matbordet å leke om de føler seg ferdige og er mette. Her sier de ingen ting om at de ser på hvor mye barnet har spist når de vil gå ifra, men de mener at barnet selv vet når han eller hun er mett. Dette er noe som kan sees på som både positivt og negativt etter min mening. Det positive er at barna føler en frihet i å spise hvor mye de vil, og at ved at de vet at det ikke er noe press på hva de skal spise eller hvor mye, så er det ofte at det blir en bedre atmosfære rundt måltidene, dette er noe også jeg har opplevd i en av mine praksisplasser tidligere. Men det negative er at andre barn kan bli fristet og føle et stress på å bli ferdig med måltidet, slik at de også får gå å leke tidlig, og at de da for eksempel kan få den leken de vil ha, eller at deres venner går ifra å leker, og at de vil leke sammen.

Den første informanten i barnehage 1 sier at på grunn av at det av og til er tidsklemme i barnehagen av forskjellige grunner, er det ofte at det er selve spisingen som står i fokus, og ikke selve måltidet i seg selv. Det kan være de bruker måltidet til å ta igjen litt tapt tid, eller at de kutter ned på hvor lenge akkurat det måltidet skal være om de skal gjøre noe spesielt etterpå. Dette er noe som er imot det ene punktet i helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltid (2007), ved at de skal ha et tilstrekkelig langt måltid slik at barna skal få spise maten sin, og at måltidet skal være minimum 30 minutter. Det som skjer hvis de kun har fokus på at barna skal spise maten, og ikke ha et godt måltid med barna, er at de da mister de gode samtalene, og den læringen barna ofte kan få gjennom kommunikasjonen seg imellom eller sammen med de ansatte. De misbruker også det fine potensialet for at barna skal bli gode måltidsvenner eller rollemodeller for hverandre, som Langholm og Tuset (2013) skriver. De bruker ikke da måltidet til å representere glede og hygge, slik at barna har noe å se fram til.

### 5.3 Kompetanse

Jacobsen og Thorsvik (2002) skriver at det er det viktig å skape et engasjement og la medarbeiderne i barnehagen få noe å fundere over for å heve deres kompetanse. Hvis man ser dette i et kostholdsperspektiv er det viktig å heve de ansattes kompetanse for å lære mer om viktigheten av variasjon og et sunt kosthold. Dette er noe disse informantene jeg intervjuet så på som viktig. De alle mente at om man pratet med hverandre om mat og kosthold, så kom de til å lære av hverandre. De informantene fra barnehage 2 mente at ved at de hadde en egen kokk som de pratet med og spurte diverse spørsmål om kosthold til, så fikk de selv økt kompetanse som de kunne ta med seg videre til hverandre eller andre foreldre som hadde spørsmål.

De to informantene i barnehage 1 mener også det er viktig med kompetanse om kosthold og mat i barnehagen, men de har et litt ulikt syn på hvorfor det er viktig, og hvor stort fokus man har på det. Informant 1 sier at det er viktig med en slik kompetanse slik at man kan informere foreldre om hva et bra kosthold er når det er noen som spør, men også for å lære de andre barna om hva som er sunt og ikke. Informant 2 sier at det praktiseres forskjellig i barnehagen, at det er noen som mener det er viktigere enn andre, og at temaet kosthold går oftest på rutine, ved at de ikke prater så mye om det med hverandre, til barna eller foreldrene, og at det heller bare tas opp når det er noe spesielt som dukker opp. Gottvassli (2004) skriver at personalets kompetanse i forhold til kosthold kan da ha en betydning for kvaliteten på den maten som serveres i barnehagen, og dermed påvirker barnas helse og utvikling. Det er da viktig som en ansatt i barnehagen å gå litt ut av de rutinene de har, og se på hvordan de utnytter den kompetansen hver enkelt sitter med, og deretter øker hver sine kompetanser om kosthold.

Begge barnehagene nevnte matbudsjettet de hadde sammen med kompetansen. Informantene i barnehage 1 mente at de med det budsjettet de hadde mente det var vanskelig å bruke den kompetansen de eventuelt hadde sammen med å bestille sunn og billig mat. De hadde et budsjett på 350 kr. per barn, noe som er en del mindre enn hva barnehage 2 hadde, som var 675 kr. per barn. Ved at også barnehage 2 har en kokk som har ansvaret for bestilling av mat, har de en fagperson som driver med dette, og barnehagen har da større og bedre forutsetninger for å få sunnere og bedre mat, samtidig som de skal holde seg innenfor budsjettet. Budsjett i barnehage er noe som står veldig sentralt og alle informantene i disse to barnehagene mente at det var lettere å bruke kompetansen til å kjøpe inn sunnere og bedre mat innenfor budsjettet når det var høyere.



## 6.0 Avslutning

I denne oppgaven har jeg sett på de erfaringene noe av et personal i en idrettsbarnehage har kontra en ordinær barnehage har i tilrettelegging av kosthold og måltider. I drøftingsdelen kom det fram i lys av min problemstilling at de personene jeg intervjuet mente at det var enklere å tilrettelegge et sunt og godt kosthold til barna, siden alle disse barnehagene har kokk som jobber med innkjøp av maten, tilbereding av maten og servering av maten. De i barnehage 1 mente at det var vanskelig å tilrettelegge et godt kosthold i barnehagen på grunn av de mente de ikke hadde nok kompetanse angående dette temaet, eller at de heller ikke hadde tid. De i barnehage 2 mente det var lettere å tilrettelegge til et godt kosthold i barnehagen ved at de har en kokk som tar seg av alt med innkjøp og tilbereding av maten. Dette mente de på grunn av at kokken har en større kompetanse enn de andre ansatte i barnehagen med tanke på hva som er et godt kosthold. Barnehage 1 mente også at et godt kosthold var noe som inneholdt frukt og grønt til måltidene, og grovt brød. Barnehage 2 mente at et godt kosthold var noe som inneholdt variasjon, forskjellige næringsgrupper og ha et redusert inntak av sukkerrik mat.

Med tanke på del to av problemstillingen som er hvordan erfaringer de har på tilrettelegging av måltid i barnehagen kom det frem at de i barnehage 1 sa at det ofte var tidsklemmer i barnehagehverdagen der de da måtte kutte ned tiden på måltidet, slik at de skulle rekke det andre de skulle gjøre i barnehagen, og at det var forskjell på de ansatte på hvordan de likte hvordan et måltid skulle organiseres. Der det var valgfritt om de spiste med barna og ikke. Barnehage 2 valgte å alltid ha god tid under måltidene, slik at alle barna skulle spise ferdig, men at om barna sa de var ferdige med å spise kunne de gå ifra matbordet, så det var på en måte valgfritt hvor lenge barna skulle sitte. Begge barnehagene mente også at de samtalene de hadde med barna under måltidet var en fin mulighet til å lære barna om mat og matvarer, på grunn av at det de spiste ofte kom i fokus.

Ved å ha jobbet med denne oppgaven har jeg fått større innsikt i hvordan man praktiserer kosthold og måltider i barnehagen, og at hvor mye det hjelper å ha en kokk som jobber i barnehagen. Det å ha en bevissthet ovenfor hva det vil si å ha godt kosthold i barnehagen er nødvendig for at man kan bryte opp i de rutine man har ved innkjøp av matvarer, slik at man kan få enda bedre mat, og allikevel holde seg innenfor det budsjettet man har. Dette er noe jeg kommer til å være bevisst på når jeg begynner å jobbe i barnehagen etter endt utdanning.

## 7.0 Kildeliste

Andersen, L.F. (2010). Kosthold blant norske barn i barnehagealder. I Holthe A (Red).

*Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Gotvassli K-Å. (2006). *Barnehager organisasjon og ledelse*. Oslo: Universitetsforlaget.

Gotvassli, K-Å. (2004). *Et kompetent barnehagepersonale. Om personal- og*

*kompetanseutvikling i barnehagen*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Helsedirektoratet (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. (15-1484).

Holthe, A. (2010). Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen. I Holthe A

(Red). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Idrettsbarnehage AS, (03.04.2014) Lastet ned fra:

[https://www.idrettsbarnehage.no/om\\_oss/driftsmodell](https://www.idrettsbarnehage.no/om_oss/driftsmodell)

Idrettsbarnehage AS, (03.04.2014) Lastet ned fra: <https://www.idrettsbarnehage.no/kosthold>

Idrettsbarnehage AS, (03.04.2014) Lastet ned fra:

[https://www.idrettsbarnehage.no/om\\_oss/var\\_visjon](https://www.idrettsbarnehage.no/om_oss/var_visjon)

Jacobsen D, I. og Thorsvik J. (2002). *Hvordan organisasjoner fungerer*. Bergen:

Fagbokforlaget

Kunnskapsdepartementet, (2011). Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver

Langholm G og Tuset E,H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget

Løkken G, Søbstad F, (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. Oslo:

Universitetsforlaget.

Norsk Helseinformatikk, (25.03.2014) Lastet ned fra:

<http://nhi.no/livsstil/kosthold/overvekt/sunt-kosthold-1148.html>

Torsteinson, E. (2010). Måltider i barnehagen – en utforskende og vurderende praksis.

I Holthe A (Red). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget



## 8.0 Vedlegg

### 8.1 Intervjuguide

#### INTERVJUGUIDE TIL BACHELOROPPGAVE

1. Hva er din alder, utdanning, arbeidserfaring?
2. På hvilken måte jobbes det med kosthold i denne barnehagen?
3. Hvordan organiserer dere dagen med tanke på måltider? – hvor ofte, hva serveres, hvordan sitter barna, spiser de voksne med barna, er barna delaktige med måltidene – hvordan?
4. Hva legges det vekt på når det er innkjøp/bestilling av mat og pålegg i denne barnehagen?
5. Hvilke holdninger og fokus har personalet på kosthold i barnehagen?
6. Er det samarbeid mellom foresatte og de ansatte om kosthold? – Og på hvilken måte?
7. Hva pleies å serveres under måltidene? Hvor ofte frukt og grønt? Varmmåltid? Hvor ofte mat med høyt sukkerinnhold?
8. Hvor ofte har de med matpakke? Og er det noen restriksjoner på hva barna kan ha med seg i matpakken og ikke?
9. Betaler de foresatte kostpenger? Og hva er det de får ved den utgiften?
10. Hvilke retningslinjer eller regler er det dere går ut etter når dere tenker og jobber med kosthold i barnehagen?
11. På hvilken måte lærer barna om kosthold i denne barnehagen?
12. Hvordan organiserer dere måltider når barna er på tur/ute?
13. Hva mener du er et godt kosthold? Og er godt måltid for barn?
14. Er det noe mere du vil si om dette temaet?