

Bacheloroppgåve

Måltid og ernæring i ein friluftsbarnehage



Emilie Johansen Kjos

Fysisk Fostring

Dronning Mauds Minne Høgskole,

2014

Problemstilling: *Korleis legg friluftsbarnehagen XX tilrette for måltid? Kva får barna i seg av mat i løpet av ei veke i barnehagen?*

Kandidatnummer: 224

Emnekode: BAC-H002

Innholdsliste

1.0 INNLEIING	s. 4
Problemstilling.....	s. 5
2.0 TEORI	s. 6
2.1Kosthald.....	s. 6
2.2 Eit variert kosthald.....	s. 7
2.3 Ernæring.....	s. 8
Protein.....	s. 8
Karbohydrat.....	s. 8
Feitt.....	s. 9
Kostfiber.....	s. 9
Vitamin og mineral.....	s. 9
Vatn.....	s. 10
2.4 Måltidet som sosial arena.....	s. 10
2.5 Vaksenrolla og foreldresamarbeid.....	s. 11
2.6 Kva er ein friluftsbarnhage?.....	s. 11
2.7 Kjeldekritikk.....	s. 12
3.0 METODE	s. 14
3.1 Val av metode.....	s. 14
3.1.1 Intervju.....	s. 15
3.1.2 Observasjon.....	s. 16
3.2 Utval.....	s. 17
3.3 Førebuingar til intervju og observasjon.....	s. 18
3.4 Etske retningslinjer.....	s. 18
3.5 Bearbeiding og vurdering av data.....	s. 19
3.6 Konklusjon rundt metodevalet.....	s. 19

4.0 RESULTAT	s. 21
4.1 Intervju.....	s. 21
Måltidet som sosial arena.....	s. 21
Vaksenrolla og foreldresamarbeid.....	s. 22
Kva et barna i barnehagen?.....	s. 22
4.2 Observasjonar.....	s. 23
Måltidet som sosial arena.....	s. 23
Vaksenrolla og foreldresamarbeid.....	s. 24
Kva et barna i barnehagen?.....	s. 25
Frukt-måltida.....	s. 25
5.0 DRØFTING	s. 27
5.1 Måltidet som sosial arena.....	s. 27
5.2 Vaksenrolla og foreldresamarbeid.....	s. 29
5.3 Kva et barna i barnehagen?.....	s. 31
6.0 KONKLUSJON / AVSLUTNING	s. 34
7.0 REFERANSELISTE	s. 36
8.0 VEDLEGG	s. 39
8.1 Vedlegg 1 – Intervjuguide.....	s. 39
8.2 Vedlegg 2 – Tilleggsspørsmål.....	s. 40
8.3 Vedlegg 3 – Observasjonsskjema.....	s. 41

1.0 INNLEIING

Kosthaldet i barnehagen har endra seg mykje dei siste åra. Eg ser store endringar i forhold til når eg gjekk i barnehagen der me fekk «bensin» på turar, i form av ein sjokoladebit eller anna søtsaker, slik at me orka å gå heile vegen. I vår kultur er fokuset på eit sunt kosthald relativt stort. Kanskje litt for stort? Media fokuserer også mykje på dette temaet. Stadig høyrer eg nyheiter om at barnehagar skal kutte ut brunost og prim, eller at barnehagar skal fjerne syltetøy frå måltida. For meg som framtidig førskulelærer er det interessant å sjå korleis utviklinga av kosthald i barnehagen har blitt dei siste åra. Eg har alltid interessert meg for kosthald og eg har lyst til å finne ut korleis ein friluftsbarnehage fokuserer på nettopp dette. Etter tre praksisperiodar i ulike barnehagar, der barnehagane har hatt svært ulikt fokus på kosthaldet, er eg interessert i å finne ut meir om dette. Eg er interessert i å finne ut meir om korleis ein friluftsbarnehage held seg til alt snakk om eit sunt kosthald blant barn. Friluftsbarnehagar har jo eit mål om å vere meir ute og på tur. Eg lurar på om friluftsbarnehagar får til å halde dei retningslinjene Helsedirektoratet har sett opp for mat og måltid i barnehagen, sidan barnehagen er mykje på tur. Går det mykje i medbrakt matpakke i denne barnehagen, og får barna variert kost?

I samhøve med barnehageloven, skal barnehagen leggje opp verksemda slik at den fremmer barn si helse. Regjeringa sin handlingsplan for betre kosthald i befolkninga (2007 – 2011) seier at barnehagen skal leggje tilrette for sunne og gode kostvanar hos barn. «I tillegg har forskning vist at vekst- og ernæringsforhold i tidlige barneår kan ha betydning for helsen både som barn og voksen, og at vaner etableres tidlig. Kostholdsvanar som læres i barneårene vil barna ofte ta med seg vidare i livet» (Sosial og Helsedirektoratet, rapport IS 0345. s.8). Eg vil no bruke forkortinga SH-dir for Sosial og Helsedirektoratet vidare i oppgåva. Som Samdal og Haug (2010) i Wilhelmsen og Holthe (2010) skriv, bidrar sunt kosthald til å optimalisere helse, vekst og utvikling i barneåra. Dei skriv vidare at barneåra er viktig for å etablere sunne helsevanar som kan bli oppretthaldt livet ut (s.33). Å utarbeide sunne kostvanar tidleg i livet, er med på å minske risikoen for kroniske sjukdommar seinare i livet.

«Tema er en beskrivelse av hva som er enmet for undersøkelsen, hva en ønsker å få belyst» (Larsen, 2012, s. 20). Hensikten med den undersøkinga eg skal gjennomføre er å sjå på korleis ein friluftsbarnehage legg tilrette for ein sunt kosthald i kvardagen, samt sjå på kva barn i denne barnehagen får i seg av mat i løpet av ei veke i barnehagen. På bakgrunn av dette har eg valt følgjande problemstilling:

Korleis legg friluftsbarnhagen XX tilrette for måltid? Kva får barna i seg av mat i løpet av ei veke i barnhagen?

Eg har tatt for meg ein privat friluftsbarnhage, der eg skal sjå på korleis dei tilrettelegg for eit sunt og variert kosthald for barna.

I denne oppgåva vil eg ta for meg generelt om kva eit sunt kosthald inneber, metoden eg har brukt for å finne svar på problemstillinga mi, samt resultatet av undersøkinga eg har gjort. Eg skal også drøfte resultatet eg har funne, og til slutt skrive ein kort avslutning.

2.0 TEORI

I dette kapitlet vil eg komme med teori som er aktuell til å drøfte dei funna eg finn gjennom undersøkinga mi. Eg vil sei generelt litt om kosthald, kva som er best for barn å ete for å få eit sunt og variert kosthald, samt komme med teori om ernæring og måltidet som sosial arena. Eg vil også sei litt om vaksenrolla og foreldresamarbeid når det gjeld mat og måltid for barn. Til slutt vil eg skrive eit avsnitt om kjeldekritikk når det kjem til dei kjeldene eg har brukt for å finne teori.

For å skrive teori om kosthald, er det viktig å vite kva kosthald er. Sortland (2011) beskriv kosthald som «summen av alt vi spiser og spiser over en viss tid» (s.14). «Et sunt og variert kosthold vil ikke bare ha en positiv virkning på barnets nåværende kosthold, men kan danne grunnlag for gode kostvaner senere i livet som kan gi helsegevinst» (Sortland, 2011, s.178).

2.1 Kosthald

Det er mykje snakk om mat og kosthald i barnehagar. Kva bør ein servere, kva bør ein unngå og korleis legge tilrette for måltida er døme på kva folk er opptatt av. SH-dir har laga nokre retningslinjer i forhold til mat og måltid i barnehagen. Dei seier blant anna at «barn er avhengige av jevn tilførsel av energi og næringsstoffer for å vokse og utvikle seg» (SH-dir, 2008, s.10). Barn har også eit stort behov for næringsstoff i forhold til si eiga vekt. «Det er derfor viktig å ha fokus på at kostholdet til barna blir næringsrikt og i minst mulig grad består av mat og drikke med lav næringsverdi» (SH-dir, rapport IS – 0345, s.8). Det er mange grunnar til at det er viktig med eit sunt kosthald blant barn. Barna i dag har ofte lange og utfordrande dagar i barnehagen. «Det er viktig at de får sunn mat i tilstrekkelige mengder gjennom hele dagen, så de har overskudd til lek og læring» (Andersen, 2010, s.60).

Forskning viser at dei fleste barn i Noreg i dag har gode kostvanar og eit bra kosthald, men det er likevel nokre svakheitar rundt det barna får i seg. Spørjeundersøkinga «Mat og måltider i barnehagen» som var utført av Helsedirektoratet i 2005, viser at norske barn får i seg for lite frukt og grønt, samt grovt brød. Det barna derimot får i seg for mykje av er sukker. Saft, brus, godteri og søte matvarer er blitt kvardagskost for norske barn i dag. Viktigheita av eit sunt og variert korthold kan ikkje bli påpeikt for ofte. Det kosthaldet barna tileignar seg tidleg, er med vidare i det vaksne livet. Ingul (2010) skriv at på kort sikt påverkar kosthaldet barna sin konsentrasjon, yteevne og jernstatus. På lang sikt påverkar kosthaldet utvikling av blant hjarte – og karsjukdommar og diabetes, type 2 (s. 264).

I følge Helsedirektoratet sine retningslinjer bør ein servere minst to ernæringsmessig fullverdige måltid i barnehagen kvar dag. Det kan anten vere medbrakt mat eller mat som er tilbredt i barnehagen. For at ein skal sikre seg at måltida er ernæringsmessig fullverdige, bør måltida vere variert samansett slik at barna får i seg feitt, protein, karbohydrater, kostfiber, vitaminar og mineralar i løpet av ein dag i barnehagen.

Helsedirektoratet kjem med ein samansetning av mat som er ernæringsmessig fullverdig. For at måltidet skal vere ernæringsmessig fullverdig, bør det innehalde mat frå alle dei tre følgjande gruppene:

1. Grovt brød, grove kornprodukt, poteter, ris, pasta o.l.
2. Grønsaker og frukt eller bær
3. Fisk, anna sjømat, kjøtt, ost, egg, ertre, bønner, linser o.l.

Drikke bør vere vatn eller mjølk (Helsedirektoratet, 2008,s.14).

Kva seier Rammeplanen om kosthald? Rammeplanen seier ikkje så mykje om kosthald og sunn mat i barnehagen. Det som er skrive der er at «godt kosthold og god veksling mellom aktivitet og hvile er av betyning for å utvikle en sunn kropp» (Kunnskapsdepartementet, 2011, s.41). I følgje Rammeplane skal barna få kunnskap om menneskekroppen og forståing for betydninga av gode vanar og sunt kosthald. For å nå dette målet må personalet organisere kvardagen slik at det finst ein gjennomtenkt veksling mellom periodar med ro, aktivitet og måltid, og bidra til at barna kan tileigne seg gode vanar, haldningar og kunnskap når det gjeld kost og hygiene.

2.2 Variasjon

Eit variert kosthald er eit godt utgangspunkt for eit helsemessig forsvarleg mattilbod i barnehagen. Eit kosthald bør innehalde mykje frukt, grønnsaker og grove kornprodukt. Frukt og grønnsaker bør bli servert til kvart måltid. SH-dir anbefaler fem frukt og grønnsaker om dagen. Tre av desse bør vere grønnsaker og det daglege inntaket bør vere på rundt 750 gram for eit barn. Det er også dokumentert at eit høgt innhald av vegetabilsk mat, som korn, frukt og grønnsaker, reduserer risikoen for å få hjarte – og karsjukdommar (WHO, 2003, i Samdal og Haug, 2010, s.34).

Barnehagen og personalet har ei viktig rolle for å fremma barn si helse. Barneåra er viktige for å etablere sunne helsevaner som kan oppretthaldast livet ut. Som Lundheim (2013) skriv er dei matvanane ein har i femårsalderen med på å skape matvanar når ein blir vaksen. Sidan barna tilbring størstedelen av si vakne tid i barnehagen, er det viktig at barnehagen etablerer gode

kosthaldsvanar for barna. «Ved å variere i valg av matvarer er det enklere å få nok av alle næringsstoffene» (SH-dir, 2008, s.10). Eit variert kosthald gir kroppen alle dei næringsstoffa den treng. Når kroppen får dei næringsstoffa den treng, er det også med på å redusere risikoen for å få livsstilssjukdomar som diabetes 2 og hjarte – og karsjukdommar (Helsedirektoratet, 2008, s.13).

Det er mykje snakk om at det bør bli servert meir varm-mat i barnehagar. Lundheim påpeiker at det er viktig å understreke at mat kan vere både sunn og usunn uavhengig av om den er varm eller kald. Det viktigaste er ikkje temperaturen på maten, men at ein kan klare å gjere kosten variert og riktig samansett (s.61).

2.3 Ernæring

Barn har eit stort energibehov i forhold til kroppsvekta si. Energibehovet varierer om ein er i aktivitet eller er i ro. «Fysisk aktivitet påvirker det totale energibehovet. All muskelaktivitet krever energi, og stor fysisk aktivitet kan mangedoble energiomsetningen» (Hernes og Harman, 2000, s.60). Vidare seier Hernes og Harman at fysisk aktivitet vil utvikle og oppretthalde motoriske funksjonar som balanse, koordinering og reaksjonsevne (s.61). Norsk Helseinformatikk seier at det som er avgjerande for om eit måltid er sunt og variert, er om det er samansatt av dei nødvendige næringsstoffa slik at kroppen får i seg det drivstoffet den treng for å fungere optimalt gjennom ein heil dag. Dei viktigaste næringsstoffa for barn er protein, fett og karbohydrat. Desse stoffa gir energi til barnet. I tillegg til desse, er kostfiber, vitamin, mineral og vatn viktige næringsstoff. I denne delen vil eg beskrive og forklare litt om dei ulike næringsstoffa.

Protein

Det er ikkje rart at protein blir kallar kroppen sine byggjesteinar. «Levende organismer kan ikke klare seg uten proteiner (Baastad, 2008, s.18). I følge Baastad er 1/6 av kroppsvekta protein. Protein er nødvendige for at kroppen kan byggje opp nye celler i vekstfasen, og dei fornyar og vedlikeheld kroppen sine celler. Protein er samansatte stoff bestående av mindre einheter som me kallar aminosyrer. Kroppen vår kan lage ein del av desse aminosyrene sjølv, medan nokre må me få gjennom kosten. Ein får protein gjennom å ete blant anna egg, fisk, kjøtt, mjølk og ost.

Karbohydrat

Karbohydrat er den viktigaste kjelda til energi i norsk kosthald. Det finst ulike typar karbohydrat. Den som er best egna i barnehagen er dei samansatte karbohydrata. Samansatte karbohydrat fører til ein meir langsam auking i blodsukkeret og ein energi som vara lengre. Desse samansatte

karbohydrata inneheld meir vitamin, mineral og fibrar, og ein finn dei i blant anna grove kornprodukt, grovt brød/knekkebrød, havregryn og grønsaker (Ingul, 2010).

Retningslinjene for mat og måltid i barnehagen seier at dei enkle karbohydrata (sukker) bør barnehagen servere lite av. Desse karbohydrata finn ein i brus, godteri, kake og loff blant anna. I følgje Ingul (2010) skal barn i to – til femårsalderen ha maksimalt 30 gram sukker per dag. Det vil sei at eit barn mellom to og fem år ikkje bør drikke ein boks cola (330 ml) per dag, som inneheld 35 gram sukker.

Feitt

Feitt er den mest konsentrerte energikjelda og den inneheld dobbelt så mykje energi som protein og karbohydrat. Ein deler feittet inn i umetta – og metta feitt. Det feittet som er mest gunstig for oss er det umetta feittet. Feitt er nødvendig for dei feittløyslege vitamin A, D og E. Feitt er også nødvendig for utviklinga av synsceller, nervevev og hjerneceller. «For at fett skal ha den ønskede funksjonen i kroppen, må det blant annet være passe flytende» (Lundheim, 2013, s.45). Det umetta feittet er vanlegvis flytande ved romtemperatur. Ein finn det umetta feittet i blant anna i ulike typar vegetabilsk olje som rapsolje, solsikkeolje og olivenolje. Ein finn det også i avokado og nøtter. Ein anna type umetta feitt som er viktig for kroppen vår er Omega – 3 -feittsyrene. Desse finn me i blant anna tran, i feit fisk (laks, makrell, ørret, sild, tunfisk), i knuste linfrø, valnøtter og rapsolje.

Kostfiber

Kostfiber er karbohydrat, men dei kan ikkje bli brutt ned av tarmen sine enzym. Kornvarer er den viktigaste kjelda til kostfiber. Ein finn kostfiber i blant anna hvetekli, linfrø, poteter, grønsaker, frukt og brød. «Kostfiber øker metthetsfølelsen og gir bare litt energi. Det gir arbeid til tarmene og beskytter mot store svingninger i blodsukkeret» (Baastad, 2008, s.36). Kostfiber minkar risikoen for hjarte – og karsjukdommar samstundes som den motverkar forstoppelse.

Vitamin og mineral

«Vitaminer er en samlebetegnelse på en rekke nødvendige stoffer som kroppen behøver i små mengder, men ikke kan lage nok av selv» (Lundheim, 2013, s.46). Dei ulike vitamin er livsviktige for alle funksjonane i kroppen. Ein skil mellom vatnløyslege – og feittløyslege vitamin. I følgje Lundheim får norske barn i seg stort sett nok av vitamin og mineral, med unntak av ein vitamin – vitamin D. Ein fin måte å få i seg D – vitamin er gjennom tran og feit fisk.

I tillegg til vitamina treng kroppen vår ulike mineral. «Mineraler kan ikke benyttes som energikilde for kroppen, men er viktige for kroppens oppbygning og funksjon» (Lundheim, 2013, s.46). Nokre mineral treng meir av enn andre. Ein av dei er kalsium. Kalsium er viktig for beinbygningen, tennene, musklane og nervesystemet vårt. Den største kjelda til kalsium er mjølkeprodukt, men ein finn det også i grønne grønnsaker, nøtter og sesamfrø.

Vatn

Vatn er livsviktig for alle menneska, og ein vil døy ganske raskt om ein ikkje får tilført vatn i ein eller anna form. Kroppen til eit barn består av omtrent 70 % vatn. Væskebalansen må vere konstant. For at kroppen skal fungere normalt må det bli tilført like mykje vatn som det blir tapt. Eit barn som er over eit år, har behov for 100 ml væske per kg det veg. Er barnet i mykje aktivitet, vil også væskeforbruket auke på grunn av svetting og utdamping gjennom huda. Er aktiviteten, kroppstemperaturen og temperaturen i omgivnaden rundt barnet konstant, vil også væskeutskiljinga gjennom huda og utånding vere konstant (Sortland, 2011).

2.4 Måltidet som sosial arena

Måltida i barnehagen er viktige for at barna skal få i seg mat og drikke. Men måltida er også ein viktig sosial arena, og dei bør inngå som ein del av det pedagogiske arbeidet i barnehagen. Eit måltid er med på å utvikle barn sitt sosiale samspel, barna får forskjellige opplevingar med smak, lukt, form og farge. Barna lærer seg også bordskikk og finmotorikk. Bae (2009) skriv at «måltidet kan sees som arena for overføring av kultur, læring av normer; et rom for å gjøre erfaringer angående medvirkning og for å fortelle om viktige opplevelser» (s.4). SH-dir (2008) seier også at måltidet gir ei strukturert ramme for samspel og dialog mellom barn og vaksne (s.8). Ved eit måltid kan vaksne og barn snakke om mat og kosthald i ein naturleg samanheng. Det kan bli lettare i utvikle barna sin kompetanse om mat og kosthald. Barna kan lære blant anna namna på matvarene, opphavet og kva matvarene blir brukt til, samt kan barna lære seg tydinga av næringsstoffa for kroppen sin.

Som Lundheim (2013) skriv er det viktig å sette av tilstrekkeleg tid til måltida. Barna bruker forskjellig tid på eit måltid, så det er viktig at alle barna får den tida dei treng. Grønli og Hårberg (2013) seier at for små barn kan det å sitje roleg under eit heilt måltid bli opplevd som vanskeleg (s.401). Ein balanse mellom å setje av god tid til måltida og la barna få bestemme sjølv når dei vil gå i frå, kan vere ideelt for å få eit fungerande måltid. Måltida bør også ha andre funksjonar i tillegg

til å få i seg næring. Ein må arbeide for å få ei roleg og hyggeleg atmosfære rundt måltida, og det er eit flott høve til å snakke om det som opptar barna eller andre tema som det blir arbeida med i barnehagen. Dette gjeld sjølvsagt like mykje når måltida er ute som når dei er inne.

«Dersom du sørger for å ha et trivelig og fint dekket bord - gjerne med tente lys, er tålmodig og tilbyr sunn og variert mat, er dette noen av komponentene for at barnet skal trives ved matbordet» (Kvam, 2014). Ingul skriv at Sepp (2001) studerte måltidssituasjonar i barnehagen og fant at når personalet sat saman med barna, men sjølv ikkje åt, vart det opplevd som om dei var «matpoliti» (s.278). Kvam meiner at dei vaksne bør eta saman med barna, og til same tid kvar dag – så langt det lar seg gjere. Dette vil i stor grad vere med på å gjere måltidet til ei hyggeleg, sosial hending for alle. Alt dette er også eit godt utgangspunkt for å skape gode matvanar for barna. «En trivelig og hyggelig stemning rundt bordet kan fremme appetitten og lysten på variert mat» (SH-dir, s.8).

2.5 Vaksenrolla og foreldresamarbeid

Som vaksen i barnehagen, blir me ofte rollemodellar for barn. Det me seier og gjer, vil ha inverknad på barna. Det betyr at ein som vaksen bør handle slik at barna oppfattar kva som er greitt og ikkje greitt. «Mye uformell læring kan skje ved at barn imiterer og identifiserer seg med andre barn og voksne i barnehagen. Derfor er det viktig at personalet er bevisst på at de er rollemodeller for barna» (Moen, 2012, s.43). Ved å ha sunne matvanar sjølv, kan me som vaksne vere med på å påverke barna til å ete meir sunt sjølv. Dei haldningane personalet har rundt mat og måltid vil påverke atmosfæren rundt bordet. Derfor er også viktig at personalet har ein felles oppfatning av korleis verdi måltida i barnehagen skal ha. Som Rammepleanen (2011) seier, må «personalet reflektere over sine egne holdninger» (s.10).

«Arbeid med mat og måltider i barnehagen bør skje i nær forståelse og samarbeid med hjemmene» (SH-dir, 2007, s. 3). Det er viktig at barnehagen og føresette har ein god dialog om kva som er gode matvanar. Både maten og drikkane som blir tatt med i barnehagen og servert i barnehagen bør bli drøfta i forhold til sunt og variert kosthald. Det bør også blir tatt opp som eit tema regelmessig på foreldremøter.

2.6 Kva er ein friluftsbarnehage?

Det finst ikkje ein eintydig definisjon på omgrepet friluftsbarnehage. Lysklett (2013) seier at det som ofte kjenneteiknar ein friluftsbarnehage i Noreg er at dei aller fleste bruker svært mykje tid ute. Vidare er det at dei ønskjer at barna skal få gode naturopplevingar og dei skal lære om naturen, i

tillegg til at dei aller fleste barnehagar som kallar seg friluftsbarnhage ofte ligg i, eller i nærleiken av naturområder (s.58). Lysklett gjennomførte ei undersøking av friluftsbarnhagar i 2005 og fann ut at barna i friluftsbarnhagar er meir ute enn i ordinære barnehagar. Barnhagane bruker nærområdet i stor grad til turar (s 61). Friluftsbarnhagar har også ofte eit større utval av ressursar. Gapahuk, lavo, er det mykje av i friluftsbarnhagane. Nokre av barnhagane eller avdelingane har kun lavo eller gapahuk som base for barnegruppa. Dette tyder på at barna tilbring størstedelen av tida i barnhagen ute. Lysklett har også funne ut at det jobbar fleire menn i friluftsbarnhagar enn i ordinære barnehagar (s.132).

Etter å ha mykje kunnskap og erfaring med å vere ute store delar var dagen, og året, har mange friluftsbarnhagar gode rutinar på blant anna måltida ute når det er kaldt, samt har dei fine rutinar med venteplassar og usynlege grenser. Usynlege grenser vil seie at når barna er ute, er det ikkje nokre gjerde som seier kor langt barna kan gå. Barna veit sjølv kor langt dei har lov til å gå. Denne ordninga er basert på tillit til barna (s.87). Venteplassar er også ein fin ordning mange friluftsbarnhagar har på tur. Denne ordninga bruker barnhagane fordi dei har erfaringar med at barna beveger seg i ulik hastigheit. Det er på førehand blitt bestemt kor desse venteplassane skal vere. Barna får lov til å ferdas fritt, og i sitt eige tempo, frå ein venteplass til ein anna. Barna ventar til alle har komme fram, og ein vaksen gir beskjed om at dei kan fortsette til neste venteplass (s.88).

Å ete mat ute er triveleg, men det kan ofte by på ulike utfordringar når det er surt og kaldt ute. I boka «Ute hele uka», ramsar Lysklett opp mange tips til gode matsituasjonar ute når det er kaldt. Det blir blant anna nemnt at det å ha eige sitjeunderlag er godt å ha for ikkje å bli blaut og kald. Etevottar er ein god ide når det er kaldt ute, samt varm drikke på kalde dagar er viktig. Varm drikke gir god varme og erstattar væsketapet, og om barna vil ha vatn, bør dette vere lunka (s.91 – 92). Når friluftsbarnhagane er så mykje ute og på tur i forhold til ordinære barnehagar lurar eg på om dei klarer å forholde seg til SH-dir sine retningslinjer for mat og måltid? Får barna som er så mykje ute på tur, i seg den næringa dei treng, og får dei i seg sunn og variert kost? Korleis er tilrettelegginga av måltida ute?

2.7 Kjeldekritikk

Sidan eg har nytta meg av internett som kjelder, har eg valt å skrive eit avsnitt om dette. «Alt som bidrar til din oppgave, er kilder. Men det stilles krav til hvordan du søker etter kilder, vurderer dem, gjør rede for dem og hvordan du bruker dem» (Dalland, 2013, s.63). Når ein bruker ulike kjelder i ei oppgåve, må ein vurdere og karakteriserer kjeldene for å fastslå om dei er sanne. «Kildekritikken

skal vise at du er i stand til å forholde deg kritisk til det kildematerialet du bruker i oppgaven» (Dalland, s.72). Eg har funne veldig mykje informasjon om temaet mitt. Sidan det er mykje informasjon om kosthald på Internett, har eg vore kritisk til korleis kjelder eg har brukt. Eg har prøvd å plukka ut det viktigaste, og for å klare det, har eg sett på både gyldigheit, relevans og holdbarheit i forhold til problemstillinga mi. Dei nettsidene eg har brukt som kjelder til oppgåva, meiner eg er fortrulege.

3.0 METODE

Metode er eit reiskap me brukar for å finne ut av det me lurar på. Metoden fortel oss også korleis me skal gå fram for å skaffe oss kunnskap. I følge Johanessen, Tufte og Kristoffersen (2010) må me velje den metoden som er best egna til å svare på det ein ønskjer å finne svar på. I dette kapitlet vil det bli gjort greie for utval, metode, materiale og databearbeiding. Eg vil også sei litt om etiske retningslinjer rundt det forske på menneske, samt korleis eg førebudde meg til intervjuet og observasjonane mine. Til slutt vil eg gi ein kort konklusjon rundt metodevala mine.

Når me snakkar om metode er det vanleg å skilje mellom to ulike metodar, kvalitativ og kvantitativ metode. Ut i frå det ein vil undersøkje, vel ein den metoden som passar best. Den metoden me vel, skal hjelpe oss med å samle inn data eller den informasjonen me treng til undersøkinga vår.

«Når vi skal gjennomføre en undersøkelse eller et forskningsprosjekt, må vi benytte en eller annen form for metode» (Larsen, 2012, s.17). Metode er altså ein form for redskap eller verktøy. Ein må bruke denne reiskapen for å få svar på spørsmål og ny kunnskap innanfor eit felt. «Metodene dreier seg om hvordan vi innhenter, organiserer og tolker informasjon» (Larsen, 2012, s.17). Er ein interessert i å finne målbare svar ved det ein undersøker, bruker ein som oftast den kvantitative metoden. «Dataene er kvantitativ hvis de er målbare» (Larsen, 2012, s.22). Resultatet av kvantitativ metode blir eit tal. Ein seier ofre at kvantitativ metode er tala sin tale, medan kvalitativ metode er teksten sin tale. Når ein vel den kvalitative metoden går ein ofte meir i djupna, enn det ein gjer med den kvantitative metoden. «De kvalitative metodene tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle» (Dalland, 2013, s.112). Problemstillinga avgjer kva for metode ein bruker. Eg har valt å bruke den kvalitative metoden i oppgåva mi.

3.1 Val av metode

Eg har valt å nytte meg av to ulike utforskningsmetodar innanfor den kvalitative metoden for å finne svar på det eg lurar på. Dei to metodane er observasjon og intervju. Eg har valt å observere to måltid pr dag, ei heil veke i ein friluftsbarnehage. I tillegg til dette har eg hatt eit intervju med pedagogisk leiar på den avdelinga eg observerte på. Grunnen til at eg har valt å nytte meg av intervju, er fordi eg ønskjer å sjå korleis kunnskap dei ansatte har om kosthald. Eg har også valt å ha dette intervjuet for å sjå om det eg observerer er i samsvar med det pedagogisk leiar seier. Eg valde å ta observasjonar ei heil veke for å sjå på kva eit barn får i seg av mat i ein barnehage-kvardag. Grunnen til at eg har valt kun ein barnehage, er fordi eg føler eg får eit meir djupare innblikk på det

eg skal utforske når eg har observasjonar over fleire dagar i ein barnehage, enn å ha ein observasjon i fleire barnehagar.

3.1.1 Intervju

«Kjennetegnet ved et intervju er at en person, intervjueren, stiller spørsmål til en annen person, intervjupersonen, som svarer på spørsmålene» (Løkken og Søbstad, 1995, s.96). Formålet med eit intervju er i følgje Dalen (2011) «å fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon om hvordan andre mennesker opplever ulike sider ved sin livssituasjon» (s.13). Det kvalitative intervjuet er godt egna for å få innsikt i informanten sine egne erfaringar, tankar og kjensler.

Det finst fleire ulike typar intervju. I eit kvalitativt intervju er ikkje det ferdige formulerte svar, men intervjupersonen formulerer sine svar sjølv (Larsen, 2012). I denne forskinga valde eg å nytte meg av eit halvstrukturert intervju. Det som kjenneteiknar eit halvstrukturert intervju, er at det er blitt satt opp ei liste, i ein intervjuguide, med ferdig formulerte spørsmål som intervjupersonen skal svare på, men i eit halvstrukturert intervju er det også mogleg å komme med oppfølgingsspørsmål under intervjuet. «I alle prosjekter som anvender intervju som metode, vil det vere behov for å utarbeide ein intervjuguide» (Dalen, 2011, s.26). Ein intervjuguide er eit hjelpemiddel som skal leie meg gjennom intervjuet. I intervjuguiden blir dei mest sentrale tema og spørsmåla skreve ned, og saman skal desse dekke dei viktigaste områda mitt studie skal belyse. Eg hadde tilsaman 17 spørsmål i intervjuguiden min. Intervjuguiden finn ein i vedlegg 1. Eg spurte om blant anna kva barnehagen fokuserer på for å gi barna gode kosthaldvanar, om det er forskjellar rundt måltida inne og ute, korleis rutinene er rundt måltida, samt korleis foreldresamarbeidet er når det kjem til å gi barna eit sunt og variert kosthald. Eg valde å ha opne spørsmål for å få djupare svar på det eg lurte på.

Intervjuet vara forholdsvis ganske kort, det tok berre 12 minuttar. I ettertid ser eg at eg skulle ha tatt intervjuet tidlegare i veka, enn siste dagen eg var på besøk. Grunnen til det, er at eg vart litt for deltakande i svara under intervjuet i forhold til det eg ville. Som Dalen (2011) skriv «gjelder det å stille spørsmål på en slik måte at informanten åpner seg og forteller med egne ord» (s.27). Det at eg var så deltakande, har nok noko med at eg hadde allereie vore fleire dagar i barnehagen og observert. Eg hadde observert korleis barnehagen gjorde enkelte ting i forhold til dei spørsmåla eg hadde skreve ned. Eg trur eg kunne fått betre svar visst eg ikkje hadde vore så deltakande i svara. På bakgrunn av dette valde eg å sende seks tilleggsspørsmål til pedagogisk leiar. Desse finn ein i vedlegg 2. Ved desse tilleggsspørsmåla følte eg at eg fekk betre svar på det eg lurte på.

Ei anna ulempe ved intervjuet eg hadde, er at intervjuet gjekk føre seg ute der barna leika og gjekk rundt oss. Dette meiner eg kan vere ei ulempe fordi intervjupersonen kanskje ikkje er like fokusert på spørsmåla eg stiller når me sit ute, som om me hadde sete inne på eit eige rom. Det var fleire gonger i løpet av intervjuet at det kom barn bort for å snakke med oss. Intervjuet vart også avbrote ved at nokre barn slo seg og skreik.

Som hjelpemiddel til intervjuet, valde eg å bruke båndopptakar. Dette har eg valt å bruke fordi eg føler eg kan gå glipp av mykje nyttig informasjon som intervjupersonen seier visst eg under intervjuet skulle ha skreive ned alt personen sa, og fordi eg då kan vere meir tilstades under intervjuet. I staden for å vere opptatt med å skrive ned det som blir sagt, vil eg kunne fokusere på det intervjupersonen seier og stille oppfølgingsspørsmål om det ho seier i forhold til det eg er ute etter å få svar på. Eg klargjorde med intervjupersonen i forkant av intervjuet, om at det var greit å bruke båndopptakar.

3.1.2 Observasjon

«Observasjon er ett av flere redskap forskeren kan benytte seg av for å samle inn data fra forskningsfeltet» (Postholm, 2010, s.55). Johannesen og Tufte (2002) i Larsen (2012) skriv at observasjon handlar om at me er tilstades i ein situasjon som er relevant for studien og registrerer iakttakarar på bakgrunn av sanseintrykk (s.88). Observasjon handlar altså om å vere vaken og få tak i det som skjer rundt ein. Når ein skal observere tar ein ofte for seg bestemte tema eller fenomen som ein ønskjer å få meir kunnskap om. Eg valde også å rette søkelyset mot enkelte tema eg følte var relevant i forhold til problemstillinga mi. Eg valde å bruke eit observasjonsskjema til mine observasjonar. I skjemaet skreiv eg ned punkt og ulike ting eg ville sjå etter under observasjonane. Eg såg på blant anna på stemninga rundt måltidet og kva barna hadde i matpakken. Observasjonsskjemaet kan ein finne i vedlegg 3.

Observasjonane mine var halvstrukturerte. I observasjonsskjemaet hadde eg både faste punkt eg skulle sjå etter, og eit punkt der eg skulle beskrive stemninga. Korleis dei vaksne var i forhold til måltida, korleis stemninga var og kva barna fekk i seg av mat, var det eg fokuserte på under mine observasjonar. Det finst ulike former for observasjon for å finne svar på det ein skal undersøkje. Eg har valt å ha ein ikkje-deltakande observasjon. Ein ikkje-deltakande observasjon går ut på at den som observerer berre er tilskodar til det som blir observert (Larsen, 2012, s.89). Eg er ein utanforståande person som kjem i barnehagen til lunsj, og sit i bakgrunn for å observere.

Observasjonane blir gjort gjennom ei heil barnehageveke. Eg observerer både lunsj- måltidet og frukt-måltidet. Desse observasjonane skal hjelpe meg med å sjå kva barna får i seg av mat i løpet av ei veke i barnehagen, samt korleis vaksenrolla og stemninga og tilrettelegginga er. Eg har valt å fokusere på fire barn for å eit djupare innblikk i kva desse barna får i seg i løpet av ei veke i barnehagen. Grunnen til at eg har valt å fokusere på fire barn, er fordi eg meiner eg kan få eit betre innblikk i kva dei får i seg av mat når fokusert er på nokre få barn i staden for heile barnegruppa. Eg meiner at eg klarer å gå djupare inn i matvanane til barna når eg har hovudfokuset på kun desse barna. Eg har sjølvsagt hatt eit lite overblikk på kva dei andre barna har hatt i matpakkene sine, men for å få svar på problemstillinga mi har eg valt å ha eit større fokus på nokre få barn.

3.2 Utval

Barnehagen eg har valt å sjå på, ligg i Sør - Trøndelag. Barnehagen ligg landlig til med eit stort uteareal og gode, fine turmoglegheit. Det er ein privat barnehage, med åtte ansatte og 33 barn, fordelt på to avdelingar. Intervjupersonen er pedagogisk leiar på storbarnsavdelinga.

Observasjonspersonane går også på storbarnsavdelinga. Til observasjonen har eg valt ut fire barn som eg skal fokusere mest på ved måltida, men eg vil også ha eit lite overblikk over alle barna.

Eg har valt å intervju og observere i ein barnehage eg ikkje kjenner frå før av. Dette fordi eg ikkje vil at mitt kjennskap til personalet, korleis barnehagen fungerer eller tidlegare besøk skal vere med å påverke mine resultat og drøfting. Eg vil vere ein person som ser barnehagen utanfrå med nye auge – utan å ha gjort meg opp ei meining på førehand om korleis det er i barnehagen.

Eg intervjuar pedagogisk leiar på avdelinga. Ho er utdanna førskulelærer. Ho har jobba i denne barnehagen i 2,5 år, og har 7,5 års erfaring frå barnehage. Ho jobbar for tida på storbarnsavdeling (3-6 år) i ein privat friluftsbarnehage. Grunnen til at eg har valt å intervju pedagogisk leiar er fordi dei jobbar inne på avdelingane heile tida. Dei deltar i barna sin kvardag, og opplev barna og kvardagen tett på kroppen. Det er pedagogisk leiar som har det pedagogiske ansvaret og legg opp arbeidet i barnehagen. I og med at eg spør i problemstillinga mi korleis barnehagen tilrettelegg for måltid, håpar eg at pedagogisk leiar kan hjelpe meg med å belyse dette temaet.

Barna eg observerte er tilfeldig plukka ut i barnegruppa. Alder og kjønn er også tilfeldig. I forhold til problemstillinga mi, har det ikkje nokon å seie korleis barn eg plukkar ut som observasjonspersonar. Eg plukka ut barna før første måltidet. Observasjonspersonane var ein gut og tre jenter i ein alder mellom 3 og 6 år. Alle barna på avdelinga visste at eg skulle vere i barnehagen

og observere og sjå på kva dei hadde i matpakkene sine, men dei visste ikkje kven eg hadde størst fokus på. Dette gjorde eg av den grunn at barn kan synst det er litt ekkelt at ein ukjent person kjem og skal studere akkurat han eller ho. Barn kan også bli anten veldig pågåande og nyfiken eller reservert visst dei veit at dei har noko som følgjer med på alt dei gjer. Sidan eg også har valt ein ikkje – deltakande observasjon, synst eg det passa seg best slik.

3.3 Førebuingar til intervju og observasjon

For å førebu meg til eg skulle ut i barnehagen å observere og intervju, skreiv eg ned ein intervjuguide med spørsmål som eg følte var relevant i forhold til problemstillinga mi. Etter å ha fått veiledning på den, gjorde eg nokre endringar slik at spørsmåla vart så gode som mogleg. Observasjonsskjemaet som eg brukte under observasjonane, laga eg også på førehand. Her skreiv eg ned forskjellige punkt eg ville observere som eg følte var relevant i forhold til problemstillinga mi.

Eg følte eg var godt førebudd til eg reiste ut for å observere og intervju. Eg hadde lese meg opp på ein del teori rundt temaet for å gjere det lettare for meg sjølv å vite kva eg skulle finne svar på under observasjonane og intervjuet. Eg var tidleg ute med å kontakte barnehagen. Dette gjorde eg slik at barnehagen hadde god tid på å finne ein veke som passa at eg kom for å observere. Eg kontakta dei tidleg også fordi eg ville gjennomføre intervjuet og observasjonane så fort som mogleg. Eg kontakta barnehagen via mail.

3.4 Ethiske retningslinjer

Det finst tre viktige etiske reglar for «forskning på mennesker». Den første er informert samtykke. «Informert, frivillig samtykke betyr at dem som involveres i forskning, gjør dette med viten og vilje på et fritt og selvstendig grunnlag» (Dalland, 2013, s.105). Det inneber at den som skal intervjuast, blir informert om undersøkinga sine overordna mål, at undersøkinga er på frivillig basis og at personen kan trekkje seg når som helst. Dette gjorde eg når eg sendte ut mail til barnehagen. Eg fortalde kva eg skulle gjere og kva eg var ute etter å få svar på gjennom intervjuet og observasjonane. Intervjupersonen var også informert at ho kunne trekkje seg når som helst om ho ønskja det.

Den andre regelen er konfidensialitet. «Når opplysninger ikke på noe som helst vis kan identifisere enkeltpersoner i et datamaterial, [...] er opplysningene anonymisert» (Dalland, 2013, s.103). Konfidensialitet vil seie at ein ikkje offentliggjer personlege data som kan avsløra intervjupersonen sin identitet. Eg var raskt ute med å forklare at alt blir anonymisert. Verken observasjonane,

intervjuet eller namn på barnehage og intervjuperson blir publisert. Det er kun eg som skal lese og høyre på observasjonane og intervjuet. båndopptaket blir sletta etter at eg har transkribert det, og alt av papir med observasjonar blir makulert etter at oppgåva er skriven ferdig, slik at ein ikkje kan spore det tilbake til intervjupersonen og observasjonspersonane.

Den siste viktige regelen for «forskning på menneskjer» er konsekvensar. Konsekvensar bør vurderast med omsyn til mogleg skade som kan påføre informantene. Eg har tenkt grundig igjennom korleis konsekvensar det kan ha for intervju – og observasjonspersonane mine om anonymiteten blir brote. Derfor har eg på best mogleg måte anonymisert og minka konsekvensane som kan oppstå gjennom ei slik oppgåve.

3.5 Bearbeiding og vurdering av data

Etter å ha gjennomført intervjuet, blir dette transkribert frå båndopptakaren. Opptaket blir sletta med ein gong transkriberinga er ferdig. Eg vil trekkje ut av intervjuet det som er relevant for problemstillinga mi. Er det noko eg føler eg ikkje har fått svar på i forhold til det eg lurar på, vil eg sende oppfølgingsspørsmål på mail til pedagogisk leiar. Observasjonane vil bli skreive ned etterkvart som eg observerer. Det eg har observert blir kategorisert under måltid som sosial arena, vaksenrolla og kva et barna i barnehagen. Desse kategoriane finn ein igjen under resultat – og drøftingsdelen.

Eventuelle feilkjelder rundt datainnsamlinga, er at barnehagen plar tenne bål når dei er ute på tur, men på grunn av eldforbod i heile fylket, vart det ikkje noko båltenning medan eg var og observerte. Dette kan medføre at dei observasjonane eg har tatt, ikkje stemmer overeins med det barnehagen plar gjere når dei er på tur.

3.6 Konklusjon rundt metodevalet

I forhold til den problemstillinga eg har valt og det eg vil skaffe meg kunnskap om, synst eg valet av den metoden eg har brukt, har fungert bra. Eg fekk svar på det eg var ute etter. Noko eg ser eg kunne gjort annleis i forhold til intervjuet, er at eg kunne ha vore enda meir strukturert i intervjuguiden min. Då trur eg det hadde blir lettare å la pedagogisk leiar svare på spørsmåla. I staden for å stille spørsmåla og la pedagogisk leiar få svare, vart eg heller med på å svare på spørsmåla ut i frå det eg hadde observert i løpet av veka. På grunn av dette følte eg at eg ikkje fekk svar på alt eg ville i løpet av intervjuet. Derfor bestemte eg meg for å sende nokre nye spørsmål på mail til pedagogisk leiar.

Eg skulle ha ønska at intervjuet hadde vore tidlegare i veka, enn siste dagen eg var der. Hadde eg hatt intervjuet ein av dei første dagane, trur eg at eg hadde klart å stilt spørsmåla slik at pedagogisk leiar kunne fått svart utan at eg hadde komme med ein kommentar på kva eg har sett og observert i løpet av perioden. Sjølv om det vart slik, har eg fått svar på det eg var ute etter i forhold til problemstillinga mi, og føler metodane eg har brukt har passa godt i forhold til problemstillinga mi.

Etter å ha gjort greie for metoden eg har bruk, vil eg no gå vidare i oppgåva ved å legge fram resultatata mine. I drøftingsdelen kan det vere mogleg at eg tar med egne erfaringar når eg drøftar og diskuterer.

4.0 RESULTAT

No vil eg legge fram dei resultatata eg har funne etter å ha intervjuet og observert i friluftsbarnehagen XX. I dette kapitlet vil det bli presentert ulike tema som passar til det materialet eg har henta inn. Eg har valt å dele resultat – kapitlet inn i to delar, intervju og observasjon. Observasjonane eg legg fram her vil vere generelt frå det eg observert. Eg vil ikkje gå frå dag til dag når eg skriv om kva eg har observert.

4.1 Intervju

Måltidet som sosial arena

På spørsmål om kva pedagogisk leiar meiner er det viktigaste for å fremme trivsel rund måltida inne og ute sa ho «det viktigste for måltidene er at vi sitter sammen og koser oss med maten. Man skal ha god tid og matro, men likevel skal det være hyggelig». Det å la barna bestemme sjølv kor dei vil sitje, har barnehagen hatt positive opplevingar med. Det er ikkje noko tvang frå dei vaksne sin side om kvar barna skal sitje, dei bestem dette sjølv. Ho seier vidare at dei samlar alle barna til måltida, anten rundt småbord inne eller rund bålplassen og gapahauken ute. Dette gjer dei nettopp for å skape ein roleg og hyggeleg atmosfære rundt måltida. Før kvart måltid blir det også sunge matsong.

Som pedagogiske mål er det å lære seg å smørje på maten sjølv, ete sjølv, sitte i ro og vente på tur, saman med alminneleg bordskikk, motorisk trening og språktrening med benevning av ulike matvarer det barnehagen fokuserer på rundt måltida. «Vi prøver at barna skal få prøve selv. Vi har ikke ferdigsmurt mat, men smøremåltid».

Pedagogisk leiar kunne sei at dei har tilgang til ein del ressursar når dei skal tilbrede mat ute. I «dalen» har dei eit eige lite hus med vedomn og ein liten komfyr der dei kan tilberede maten. I tillegg har dei ein stor gapahuk med bål og bålpanne der som blir brukt flittig. I skogen ovanfor barnehagen har barnehagen også ein bålplass med sitjeplass og bålpanne.

Pedagogisk leiar fortalde at det varierer veldig mykje kor lang tid måltida varar. «Barna bruker på en måte så lang tid de vil selv. Om noen bruker ein time eller ti minutt, er ikke det så nøye. Men vi prøver at vi skal sitte ilag å spise, så de som bruker ti minutter på måltide må sitte rundt bordet litt lenger for å slappe av litt». Når det kjem til tidsbruk av måltida, sa pedagogisk leiar at barna får bruke den tida dei treng sjølv til å ete. Dei prøver også å ha måltida til omtrent same tid kvar dag. Dette gjaldt uansett om dei åt inne eller ute.

Vaksenrolla og foreldresamarbeid

I intervjuet sa pedagogisk leiar at dei vaksne sit saman med barna under måltida. Dei vaksne skal vere tilstades under måltida. Dei vaksne skal vere veiledarar for barna når det gjeld bordskikk, motorisk – og språkleg trening rundt matbordet. Dei vaksne skal også sitte saman med barna under måltida.

På spørsmålet om det er noko samarbeid med foreldra rundt mat og måltida til barna, kunne pedagogisk leiar svare at dei er veldig opptatte av å høyre på innspel foreldra har. Personalet oppfordrar foreldra til å lage næringsrik og mettande mat til barna. «Vi prøver å si at barna trenger mye næringsrik mat, spesielt når vi er på tur. Loff og polarbrød med prim og sjokoladepålegg er ikke det beste barna har med seg». Ho seier at foreldra er veldig flinke til å lage mat som er bra for barna. Det går ikkje mykje i prim og loff. Pedagogisk leiar kunne også fortelje at det er enkelte foreldre som ønskjer at barnehagen tilbyr meir varm-mat til barna. «Men på grunn av den måten vi driver barnehagen på (ofte ute, og på tur) blir det litt vanskelig å klare å få til flere varm-mat måltider. Det går jo bort en god del tid på å ordne til varm-mat, så vi har blitt enige med foreldre om at barna kan ta med restemat fra middag ol, som vi kan varme opp her i barnehagen i microen eller lignende»

I forhold til bursdagsfeiringar i barnehagen er det opp til foreldra kva barna har med på feiringa. Barnehagen har ikkje lagt nokon avgrensingar for dette, men dei har kome med anbefalingar om at det fint går an å ha med noko anna enn kake til kvar bursdag. Grove bollar eller frukt er supert å ha med til bursdagsfeiringane. «De trenger ikke få kake eller søtsaker hver gang det er bursdag i barnehagen».

Kva et barna i barnehagen?

I intervjuet med pedagogisk leiar, kom det fram at barnehagen serverer frukost til barna kvar dag i barnehagen. Her går det stort sett i grovt brød med sunne påleggsvariantar, enkelte gonger blir det også servert havregraut. Kvar torsdag blir det servert varm-mat. «Vi prøver å lage variert mat, men også en del tradisjonell mat som er og har vært vanlig i den norske og lokale matkulturen». Pedagogisk leiar meiner at eit normalt norsk kosthald er bra for barna. Grovt brød med pålegg og vatn som drikk er det barnehagen tilbyr. Til varm-måltida prøver barnehagen å lage normalt sunn mat frå botnen av, ikkje ferdigprodukt.

I intervjuet fortalte pedagogisk leiar at dei er opptatt av at barna får i seg næringsrik og mettande

mat. Til varm-måltida blir det alltid servert grønsaker, og dei prøver å ordne til sunn mat. Ei ordning barnehagen har er at barna får lov til å ha med seg dessert. «Dette skal spises etter matpakka, og består som oftest av frukt, tørket frukt eller en liten bolle eller kjeks. Vi har prøvd å begrensa det litt til at barna ikke har med kjeks og sånt hver dag, men at de heller tar det med ein gang i blant».

Når det gjeld drikke i barnehagen, tilbyr barnehagen vatn til alle måltida til dei som ikkje har med seg eiga drikke. Stort sett har barna med seg vatn på drikkeflaske, men kan også ha med kakao eller anna varm drikke. Dette er mest berekna på når barna skal på tur, og når det er kaldt ute. «Så var det en periode der barna kun hadde med seg saft i barnehagen. Dette har vi prøvd å begrense også. Vi mener det er greitt å ha med vann på tur som en slukker tørsten med».

4.2 Observasjonar

Måltidet som sosial arena

Det vart ikkje gjort noko stort ut av måltida i forhold til god stemning og atmosfære. Barna hadde med seg matboks og drikkeflaske. Barna sat ved dei same borda som dei bruker til andre aktivitetar, dei vaksne tørka berre over borda før dei åt. Bord-dekking hadde dei ikkje. Under måltidet snakka barna med kvarandre og dei vaksne med kvarandre. Av mine observasjonar såg eg ikkje noko pedagogisk arbeid rundt måltida. I forhold til bordplasseringa observerte eg at dette gjekk veldig fint føre seg. Ingen krangling rundt kven som skulle sitte med kven. Etterkvart som barna hadde funne matboks og flaske, sat dei seg på den plassen som var ledig rundt borda.

Som pedagogiske mål er det å lære seg å smørje på maten sjølv, ete sjølv, sitte i ro og vente på tur, samt alminneleg bordskikk, motorisk trening og språktrening det barnehagen fokuserer på rundt måltida, i følgje pedagogisk leiar. Av desse måla observerte eg at barna åt sjølv, sat ganske fint i ro rundt bordet og dei var flinke på å vente på tur, samt fin bordskikk. Barna fekk også øvd seg på finmotorikken når dei hadde varm- måltid. Barna måtte bruke kniv og gaffel for å dele poteter, karbonade og grønsaker. I løpet av den veka eg observerte såg eg ikkje noko språktrening under måltida.

Samtalen rundt matbordet varierte veldig frå om barna åt inne eller ute. Når måltidet var inne, snakka barna med kvarandre, og dei vaksne med kvarandre. Dei vaksne sat som oftast å prata med kvarandre eller haldt på med mobilen sin under måltida. Dei gongane dei vaksne tok kontakt med barna under måltidet, var når dei skulle roe ned barna. Ute derimot sat dei vaksne saman med barna. Når det kjem til ressursane, fekk eg ikkje observert at noko vart brukt i tilbredning av måltida,

bortsett frå hybelkomfyren i «dalen». Ein grunn til at det ikkje vart brukt noko av dei andre ressursane i observasjonsperioden min, kan vere at det var eldforbod i heile kommunen, samt at véret var ganske ruskete.

Observasjonane mine viser at lunsj-måltida varer mellom 50 min og ein time kvar dag. Barna får bruke den tida dei treng til å ete opp maten sin. Frukt-måltida varer i ca 15 min kvar dag.

Vaksenrolla og foreldresamarbeid

Eg observerte at dei vaksne stort sett åt samtidig med barna, men at dei ikkje sat rundt bordet saman med barna. Som oftast sat dei vaksne på stolar bakom barna eller på eigne bord. Det var stor forskjell på dei vaksne som sat ved borda. Nokon prøvde å føre samtalar med barna, eller svare på spørsmål barna hadde. For enkelte vaksne var den einaste kommunikasjonen med barna at dei hysja på og roa ned barna, medan andre vaksne var meir opptatt med mobilen eller å prate med medarbeidarane sine. Desse observasjonane fekk eg når måltida gjekk føre seg inne i barnehagen. Når måltida var ute, observerte eg at dei vaksne sat saman med barna rundt bordet og hadde augekontakt med alle barna. Ute hadde dei vaksne og barna mykje fleire samtaler med kvarandre.

Eg observerte også at barna måtte sitje veldig lenge i ro rundt matbordet før dei fekk byrje å ete. Av dei observasjonane eg tok, vart dette eit tilfelle når barna åt inne. Det tok ofte meir enn 10 minutt frå barna sat seg ned ved matbordet til dei fekk byrje å ete. Medan barna sat og venta, gjekk dei vaksne å ordna seg mat sjølv eller gjorde andre ting før dei tok plass i nærleiken matbordet og barna fekk ete. Dei vaksne hadde ingen plass rundt matbordet, dei sat som oftast bak barna, eller ved eit eige bord. På grunn av så lang ventetid før barna fekk ete, vart det mykje uro rundt matbordet. Då heva dei vaksne stemma for å roe ned barna. Eg observerte også at barna måtte sitte ganske lenge ved bordet før dei fekk lov til å gå i frå når måltidet var inne. Dette varierte også frå kven barna spurte om å få gå i frå. Etter mine observasjonar er det stor forskjell på dei vaksne når det kjem til når barna får gå i frå. Enkelte barn fekk lov til å gå i frå første gongen dei spurte, medan andre måtte sitte i 10 minuttar før dei fekk lov til å gå i frå. Enkelte vaksne sa ja til nokon barn men nei til andre på dette spørsmålet. Dei vaksne gjekk også vekk frå matbordet når barna begynte å bli ferdige, slik at barna måtte anten rope for å få kontakt med dei, eller sitte lenge å vente på at dei skulle komme tilbake når dei ville gå ifrå bordet. Ute derimot, fekk barna lov til å gå i frå med ein gong dei var ferdige å ete.

Kva et barna i barnehagen?

Barna hadde med seg eiga matpakke kvar dag, utanom torsdagar. Dei fire barna eg observerte hadde med seg grovbød med leverpostei, skinkeost, brunost, kvitost, salami og prim i løpet av veka. Det eine barnet eg observerte hadde med seg to polarbrød med kvitost kvar dag. Dei andre hadde variasjon i pålegget kvar dag. Dei hadde også to ulike påleggs – sortar med seg kvar dag.

Barna åt opp all maten sin frå matpakka kvar dag, utan om den eine observasjons – personen. Ho åt ca ei skive av matpakka til lunsj kvar dag. Denne jenta hadde også alltid med seg frukt eller rosiner i tillegg til matpakka. Denne desserten, som pedagogisk leiar kalla det, forsøkte ho å ete før matpakka. Regelen var at barna måtte ete opp matpakka si før dei fekk lov til å byrje på desserten. Kvar dag vart det krangling mellom jenta og dei vaksne om at ho måtte ete brødkivene før desserten. Ein dag førte kranglinga til at jenta ikkje åt noko som helst til lunsj. Når det kjem til det med desserten barna får lov å ha med observerte eg at enkelte barn hadde med seg dessert kvar dag. Desserten kunne vere alt frå ein pizzasnurr, og epler til jordbær, rosiner og yoghurt. Dei fleste barna var veldig flinke til å vente med desserten til dei var ferdig med anten brødmaten sin eller varm-maten. I forhold til desserten og matpakkene, observerte eg at ingen barn hadde med seg grønsaker.

Når det kjem til varm – lunsjen, observerte eg at alle barna åt godt med mat. Både potetene, karbonadene og grønsakene vart ete opp. Alle barna forskynte seg også fleire gonger med karbonade, poteter og grønsaker.

Det eg observerte i barnehagen, var at alle barna hadde med seg eiga drikkeflaske kvar dag. Det var eit barn som hadde med seg varm drikke ein dag, og ingen barn hadde med seg saft. Den dagen det var varm-måltid ute hadde eit barn med seg caprisonne i tillegg til vatnflaske. Caprisonnen vart drukke etter at barnet var ferdig å ete. Barna fekk også vatn når dei vart tørste utanom måltida.

Eg var så heldig at eg fekk observert korleis ein bursdagsfeiring foregår i barnehagen. Det barnet som hadde bursdag fekk ei pynta krone. Det vart servert is (lollipop), som foreldra hadde tatt med. Dei to småborda barna et ved til lunsj, vart slått saman til eit langbord, der bursdagsbarnet satt på den eine enden. Barna song bursdagssong.

Frukt-måltida

Under fruktmåltida observerte eg at det vart servert banan kvar dag, men det var omtrent ingen barn som åt banan. Denne vart derfor som regel kasta. Frukta vart også kutta opp av ein vaksen 20-30

min før barna skulle ete. Frukta vart då brun før ein starta på måltidet. Det vart servert den same frukta kvar dag under mine observasjonar, banan, eple og anten pære eller druer. Det vart ikkje servert grønsaker til dette måltidet. Barna fekk også anledning til å ete restar frå matpakkene sine. Rutinane rundt frukt-måltidet var det same kvar dag. Det vart variert om det var ute eller inne.

Ut i frå det eg observerte, hadde barna stort sett med seg næringsrik og sunn mat i matpakka. Det var variert pålegg, og ofte ulike påleggsortar kvar dag. Det gjekk i leverpostei, smøreost, kvitost, brunost, skinke, salami og prim. Desse påleggsortane gjekk igjen hos alle barna på avdelinga.

Når det gjeld kva barna får i seg av mat inne og ute, er det ikkje dei store forskjellane eg fann i mine observasjonar. Det eg la merke til var at barna åt mykje meir når dei var ute, i forhold til når dei åt inne. Barna åt også mykje meir når dei hadde vore i fysisk aktivitet i forkant av måltidet.

5.0 DRØFTING

No vil eg ta for meg funna frå resultatdelen, og drøfte og problematisere desse ved hjelp av teorien eg har skreve. Eg synst alle funna mine var svært interessante, men eg har valt ut dei funna som er mest relevant i forhold til problemstillinga mi, korleis friluftsbarnehagen XX legg tilrette for måltid og kva får barna i seg av mat i løpet av ei veke i barnehagen? For at oppgåva skal bli mest mogleg strukturert vil eg bruke dei same overskriftene i drøftingsdelen som eg brukte i resultatdelen. Til slutt vil eg drøfte moglege feilkjelder opp mot metoden eg har brukt. Ettersom eg har drøftingsdelen og resultatdelen kvar for seg, er det moglegeitar for at det vil bli noko gjentakning frå resultatdelen. Grunnen til at det kan bli slik er for å vise kva det er eg drøftar og sjå dette i samanheng med den aktuelle teorien eg har skreve.

Når det kjem til tilrettelegging for måltid vil eg drøfte måltidet som sosial arena, stemning og atmosfære, samt vaksenrolla. I tillegg vil eg drøfte matpakkene til barna, får barna i seg dei næringsstoffa dei skal? Når friluftsbarnehagane er så mykje ute og på tur i forhold til ordinære barnehagar lurar eg på om dei klarer å forholde seg til Helsedirektoratet sine retningslinjener for mat og måltid? Får barna som er så mykje ute på tur, i seg den næringa dei treng, og får dei i seg sunn og variert kosthald?

5.1 Måltidet som sosial arena

Som eg skriv i resultatdelen, får barna velje sjølv kor dei vil sitje rundt matbordet. Dette synst eg var ei fin ordning for å skape hygge rundt måltidet. Som pedagogisk leiar sa i intervjuet, har dei denne ordninga nettopp for å skape ei roleg og hyggeleg atmosfære. Ofte har barnehagar faste bordplasseringar for å skilje vener som har det morosamt saman når dei et. Mange vaksne forsvarer det å skilje barn, og setje dei langt får kvarandre med at dei vil ha det roleg og hyggeleg når dei skal ete. Men har dei tenkt på at når ein skil barn som vil sitje saman, kan dette skape meir uro enn at dei får sitje saman. Det at noko seier kor ein må sitje, kan fort skape meir konflikt enn at barn får bestemme sjølv kor dei vil sitje. Når barna ikkje får sitje saman med den eller dei dei vil, kan det fort oppstå uro. Dette har eg fleire erfaringar med frå praksis. To barn som var svært gode vener, vart plassert på to forskjellige bord for å få det rolegare rundt bordet. Når dei vart plassert på forskjellige bord, byrja dei å rope til kvarandre, og gå fram og tilbake mellom borda. Kan nokon av barna bli sitjande aleine når dei får lov til å bestemme sjølv kor dei vil sitje? Eg observerte at eit barn sat litt for seg sjølv under måltida ute. Ein kan spørje seg kvifor dette barnet sat aleine? Er dette bra for barna? Sat barnet aleine fordi det ikkje har vener å sitje saman med eller valde barnet

sjølv å sitje åleine?

Når det kjem til varigheita av måltida, både sa pedagogisk leiar, og observerte eg, at barna fekk bruke den tida dei treng på å ete. Som Lundheim (2013) skriv er det viktig å sette av tilstrekkeleg tid til måltida. Barna bruker forskjellig tid på eit måltid, så det er viktig at alle barna får den tida dei treng. Nokre barn kan trenge litt tid på å komme i gong med å ete i forhold til andre barn. Derfor er det viktig at barna ikkje må stresse med å bli ferdige, men få bruke godt tid på maten sin.

Helsedirektoratet seier også at det å bruke god tid til måltidet, er viktig. Dei seier at det bør bli sett av minimum 30 minutt til hovudmåltida i barnehagen. Dette observerte eg at barna fekk under måltida.

Når friluftsbarnehagen «XX» er så mykje ute på tur som dei er, korleis er varigheita av måltida då? Korleis tilrettelegg barnehagen for måltida når det er kaldt ute? Varar måltida kortare når det er kaldt ute? Ein ting eg la godt merke til under observasjonane mine, var at barna sat veldig lenge ved matbordet *før* dei fekk lov til å byrje å ete. Dette observerte eg når måltidet var inne. Barna sat opp til ti minutt før dei vaksne kom og det vart sunge matsong. I denne ventetida vart det også ein del uro. Kva godt kjem det ut av at barna sit så lenge å ventar? Blir det meir uro av så lang ventetid? Som Grønlid og Hårberg (2013) skriv kan det for små barn det å sitje roleg under heile måltidet opplevast som vanskeleg. Etter mi meining er det for lang tid for barn å sitje i ro å vente, i allefall når barna er svoltne. Måltidet vara i hovudsak lenge i seg sjølv, så når barna i tillegg må sitje å vente i ti minutt før dei får lov til å ete, kan dette fort føre til uro. Kva kan personalet gjere for at barna ikkje skal trenge å vente så lenge? Kanskje personalet ikkje tenkjer over at barna sit så lenge å ventar? Er dagen lagt opp slik at personalet ikkje har moglegheit til å vere tilstades rundt bordet sidan dei må lage mat til seg sjølv?

Måltida er ikkje berre for at barna skal få i seg mat og drikke. SH-dir seier at måltida også er ein viktig sosial arena, og dei bør inngå som ein del av det pedagogiske arbeidet i barnehagen (s.8). Eit måltid som sosial arena og pedagogisk arbeid er med på å utvikle barn sin finmotorikk, barna får forskjellige opplevingar med smak, lukt, form og farge, samt lærer barna bordskikk. Korleis kan barnehagen leggje til rette for slik læring og samspel mellom barna og vaksne rundt matbordet? Også atmosfæren har mykje å seie for å skape eit hyggeleg måltid. «Dersom du sørger for å ha et trivelig og fint dekket bord - gjerne med tente lys, er tålmodig og tilbyr sunn og variert mat, er dette noen av komponentene for at barnet skal trives ved matbordet» (Kvam, 2014). Det er ikkje meir ein treng å gjere for å skape ei hyggeleg atmosfære. Men kvifor blir ikkje dette gjort i

friluftsbarnhagen? Kan ein av grunnane til det vere at friluftsbarnhagen «XX» er mykje ute på tur, og et maten sin ute? Prioriterer dei å vere mykje ute istaden for å bruke tid på å dekkje bordet med fat og koppar? For å skape ei hyggeleg stemning og atmosfære sa pedagogisk leiar i intervjuet at alle på avdelinga sit samla når dei et, både barn og vaksne. Mine observasjonar viser at dette ikkje vart gjort i praksis. Dei vaksne sat ikkje saman med barna under måltida, dei sat på eigne bord, eller bakom barna. Det var heller ikkje noko samtale eller veiledning frå dei vaksne si side, som pedagogisk leiar sa dei gjorde. Dei vaksne sat som oftast å snakka med kvarandre eller brukte mobiltelefonen sin. Kvifor er det slik? Går kvardagen av seg sjølv, slik at dei vaksne ikkje legg merke til at det er så lite veiledning rundt bordet? Kanskje dei vaksne føler at barna har så gode samtalar med kvarandre at dei ikkje vil forstyrre, og sit dermed med mobiltelefonen istaden?

Er det forskjell på tilrettelegginga av måltida frå inne og ute? Mine observasjonar viser ein del forskjellar på måltida inne samanlikna med måltida ute. Ute verkar alle barna og vaksne gladare. Dei vaksne sit saman med barna og et saman med dei, samt er samtalen rundt matbordet betre ute. Kva er det som gjer at det er betre stemning og meir samtale mellom barn og vaksne når maten blir eten ute? Er det den friske lufta som gjer det?

Barn liker ofte å hjelpe til i barnehagen. Det å få vere med på å dekke bordet blir ofte sett på som stas. Barna bør få vere med på både dekkning og rydding av bordet. Her er kan det vere ein fin ordning å ha ordensbarn eller «dagens lille hjelper». Kvifor hadde ikkje friluftsbarnhagen «XX» noko tildekking av bord? Ein grunn til at det ikkje var noko tildekking av bord kan vere at barnehagen var mykje ute på tur. Med observasjonane mine viser at det ikkje blei gjort noko ute heller for å betre atmosfæren. Kvifor seier pedagogisk leiar at barnehagen fokuserer på å skape ei hyggelig atmosfære rundt måltidet, men ikkje gjer det i praksis? Ser barnehagen på det å samle seg rundt bålet når dei et ute, som eit moment som kan vere med på å skape hygge og ei god stemning? Får barna betre opplevingar og meir læring når måltida foregår ute?

5.2 Vaksenrolla og foreldresamarbeid

I Rammeplanen står det som sagt at barna skal tileigne seg grunnleggande vaner og få innsikt i korleis dei kan ivareta helsa si. For å få til dette er det avgjerande med gode rollemodellar. Personalet i barnehagen blir ofte sett på som desse rollemodellane for barna. Rundt matbordet kan det skje mykje læring om dei vaksne er bevisste på det. «Mye uformell læring kan skje ved at barn imiterer og identifiserer seg med andre barn og vaksne i barnehagen. Derfor er det viktig at personalet er bevisst på at de er rollemodeller for barna» (Moen, 2012, s.43). Pedagogisk leiar sa i

intervjuet at barnehagen har fokus på at dei vaksne skal vere veiledarar for barna under måltida. Mine observasjonar viser at det er store forskjellar i forhold til korleis dei vaksne praktiserer dette rundt matbordet. Nokre av personalet prøvde å føre samtalar med barna, medan andre ikkje prata med barna i det heile tatt. Kvifor er det så store forskjellar i personalgruppa? Kva kan barnehagen gjera for å betre dette? For å få til ein god ordning på dette, bør alle i personalet vere einige i korleis det skal gjerast. Som Rammeplanen (2011) seier, må «personalet reflektere over sine egne holdninger» (s.10). Eit personalmøte kan vere ein fin plass å diskutere og kome fram til kva personalet skal gjere for å betre seg.

Rammeplanen seier at barna skal tileigne seg kunnskap om menneskekroppen og korleis dei kan ivareta helsa si. For å få til dette er det viktig at det er gode rollemodellar i barnehagen. Barna ser det personalet gjer, og seier. Dette viser at personalet har ei stor rolle når det kjem til at barna skal få forståing for betydninga av gode vanar og eit sunt kosthald. Ved å ha sunne matvanar sjølv, kan me som vaksne vere med på å påverke barna til å ete meir sunt sjølv. Er personalet opptatt av at barna skal ete sunt og variert, samt få kunnskap om kosthold og helse, er det viktig at dei vaksne også et sunt. Masar dei vaksne på barna at dei må ete sunt, kan ikkje dei vaksne sitje å fråtse i godsaker og liknande framfor barna. Eg observerte at personalet hadde gode og sunne matvanar når dei åt saman med barna. Det gjekk stort sett i grovbrød eller knekkebrød med egg og kaviar.

Korleis kan det at personalet et sunt, påverke barna sine matvanar? At personalet har sunn og variert mat, gjer det at matpakkene til barna blir sunnare? Det er i alle fall positivt at barna ser at personalet vel sunne og gode matvarer, enn at dei hadde ete nugatti på brødskiva kvar dag.

Det er som sagt mykje medbrakt mat i denne barnehagen, og det blir derfor foreldra som bestem størstedelen av kva barna et i løpet av ein dag. Når det er så mykje medbrakt mat, kan dei ansatte i barnehagen då påverke foreldra på ein positiv måte for å få barna til å ete sunt og variert? Og i så fall, korleis? Pedagogisk leiar snakka om dette i intervjuet. Ho fortalde at personalet oppfordrar foreldra til å lage sunn og næringsrik mat til barna. Ho sa også at i bunn og grunn er det jo foreldra som bestem kva barna skal ete. Ein kan då spørje seg om det er nok å oppfordre foreldra på denne måten? Får alle barna eit sunt og variert kosthald gjennom matpakka si? I slike samanhengar er foreldresamarbeid svært viktig. Som SH-dir (2008) skriv i retningslinjene for mat og måltid i barnehagen, er dialogen mellom heim og barnehage viktig (s.6). Om ein har ein god dialog og eit godt forhold som blir basert på respekt og tillit, kan det vere lettare å samtale med foreldra om kosthaldet og den medbrakte maten, som igjen kan føre til at barnehagen påverkar heimen i ei

positiv retning. Eit godt foreldresamarbeid kan verke positivt i forhold til kostvanar og helsa til barna. For å gjere foreldra meir bevisst på kva som er bra mat for barna, kan barnehagen gå gjennom retningslinjene for mat og måltid på eit foreldremøte slik at foreldra også får eit innblikk i kor viktig det er med rett kosthold for barn. Helsedirektoratet har gitt ut eit hefte med råd og tips til sunn mat i barnehagen – og dette kan bli gått gjennom saman med foreldra. Foreldra kan også få anna, nyttig informasjon om kva barna bør ete og ikkje ete i løpet av ein dag. Barnehagen kan også veilede foreldra i forhold til kost og helse for barna. Det betyr at personalet må ha god kunnskap om retningslinjene, og kva som er bra kost for barna.

5.3 Kva et barna i barnehagen?

Mat spelar ei stor rolle for kroppen sin vekst og utvikling på alle områder og barneåra er viktige for å etablere sunne helsevaner som kan oppretthaldast livet ut. Som Lundheim (2013) skriv er dei matvanane ein har i femårsalderen med på å skape matvanar når ein blir vaksen. Ingul (2010) skriv at på kort sikt påverkar kosthaldet barna sin konsentrasjon, yteevne og jernstatus. På lang sikt påverkar kosthaldet utvikling av blant hjarte – og karsjukdommar og diabetes, type 2 (s.264). Kva som blir servert av mat i barnehagen er derfor med på å påverke helsa til barna. SH-dir sine retningslinjer for mat og måltid i barnehagen seier at måltida bør vere variert samansett slik at barna får i seg feitt, protein, karbohydrat, kostfiber, vitamin og mineral i løpet av ein dag i barnehagen (s.10). Får barna i friluftsbarnehagen «XX» dei næringsstoffa dei treng gjennom ein dag i barnehagen? Når friluftsbarnehagen er så mykje ute og på tur i forhold til ordinære barnehagar lurar eg på om dei klarer å forhalde seg til SH-dir sine retningslinjener for mat og måltid? Korleis legg barnehagen tilrette for at barna får i seg det dei treng av næringsstoffa og eit sunt og variert kosthald når dei er ute på tur? Maten barna et i friluftsbarnehagen «XX» er for det meste medbrakt niste. Observasjonane mine viser at dei aller fleste barna hadde stor variasjon i matpakkene sine, med sunn og næringsrik mat. Men eg observerte også at eit barn hadde med seg det same til niste kvar einaste dag. Får dette barnet dei næringsstoffa og den variasjonen i kosthaldet som det treng? Variasjon er viktig i eit kosthald. Dette gjeld også i forhold til frukt-måltida som blir servert i barnehagen. Helsedirektoratet seier at me bør få i oss fem frukt og grønsaker om dagen, der minst tre av desse bør vere grønsaker? Kvifor blir det kun servert frukt til dette måltidet, og ikkje grønsaker også? Pedagogisk leiar sa i intervjuet at dei er opptatte av at barna skal få grønsaker i kosten sin, og at dei serverer grønsaker til kvart varm-måltid. Kvifor serverer dei ikkje grønsaker oftare, når dei har varm-mat kun ein gong i veka? Mine observasjonar viser at det blir servert den same frukta kvar dag i barnehagen. Kva gjer det med matlysta til barna når det blir servert den same

frukta kva dag? Får barna då i seg alle dei næringsstoffa dei treng når dei får den same frukta kvar dag, og berre grønsaker ein gong i veka?

Som SH-dir skriv, er det viktig for barn å få variert mat, og mat med dei næringsstoffa barn treng i utviklinga si. Helsedirektoratet har utarbeida ein samansetning av mat som gjer eit måltid ernæringsmessig fullverdig. For at måltidet skal vere ernæringsmessig fullverdig, bør det innehalde blant anna grovt brød, grove kornprodukt, poteter, ris, pasta, grønsaker og frukt eller bær, samt fisk, anna sjømat, kjøtt, ost, egg, bønner eller linser. Etter mine observasjonar ser eg at barna får god og næringsrik mat til varm-lunsjen. Lunsjen bestod av poteter, karbonadar, samt gulrot, brokkoli og blomkål. I dette måltidet fekk barna i seg både karbohydrat, ulike vitamin, mineral og protein. Eg synst det er ei god ordning at barnehagen tilbyr varm-lunsj til barna. Mange kan spør seg kvifor det kun blir servert varm-lunsj ein gong i veka? I intervjuet fortalde førskulelæraren at mange av foreldra ønskja fleire dagar med varm-lunsj. Ho fortalde vidare at dei ikkje har moglegheit til å tilby varm-lunsj på grunn av den måten dei organiserer barnehagen på. Sidan dei er mykje ute og på turar, har dei ikkje like store moglegheit til å tilbrede maten, som dei har inne. Dei fokuserer heller på å vere mykje ute istaden for å ha fleire varm-måltid. Det er jo eit relativt stort fokus i mange barnehagar at det bør bli servert meir varm-mat. Er det eigentleg viktig med å tilby varm-lunsj fleire eller kvar dag i barnehagen? Får ikkje barna dei næringsstoffa dei treng gjennom kald-lunsj? Lundheim (2013) seier at ein må tenkje på at det viktigaste ikkje temperaturen på maten, men at ein klarer å gjere kosten variert og riktig samansett. Så lenge barna får i seg sunn, variert mat, som inkluderer dei næringsstoffa dei treng, er det kanskje det same om maten er varm eller kald?

Retningslinjene for mat og måltid gjeld både når barnehagen er inne og ute. Kan det vere vanskelegare for friluftsbarnhagen å tilby sunn og variert mat som retningslinjene seier når dei er mykje ute? Når det gjeld kva barna får i seg av mat inne og ute, er det ikkje dei store forskjellane eg fann i mine observasjonar. Det eg la merke til var at barna åt mykje meir når dei var ute, i forhold til når dei åt inne. Barna åt også mykje meir når dei hadde vore i fysisk aktivitet i forkant av måltidet. Kvifor er det slik at barna åt meir etter at dei hadde vore i fysisk aktivitet? Som Rammeplanen (2011) seier at eit godt kosthald samt god veksling mellom aktivitet og kvile, er av betydning for å utvikle ein sunn kropp (s.41). Energibehovet varierer om ein er i aktivitet eller er i ro. «Fysisk aktivitet påvirker det totale energibehovet. All muskelaktivitet krever energi, og stor fysisk aktivitet kan mangedobla energiomsetningen» (Hernes og Harman, 2000, s.60). Samtidig vil fysisk aktivitet vere med på å utvikle og oppretthalde motoriske funksjonar som balanse, koordinasjon og reaksjonsevne. Ein treng dermed meir energi etter at ein har vore i fysisk aktivitet. Men kvifor et

barna meir når måltidet er ute?

Sidan det var eldforbod i perioden eg var ute og observerte, kan det vere moglege feilkjelder i resultata mine. I intervjuet fortalte pedagogisk leiar at barnehagen svært ofte nytta seg av bål når dei var ute på tur. Dette fekk som sagt ikkje eg observert, difor kan resultata vere litt feil i forhold til kva det kunne ha vort om det var lov å tenne bål. Eg har skreve oppgåva ut i frå dei resultata eg har funne.

6.0 KONKLUSJON /AVSLUTNING

Sida eg berre har sett på ein barnehage kan eg ikkje sei at det er slik i alle barnehagar. Ein treng meir forskning på området for å konkludere at slik er det i alle friluftsbarnehagar i forhold til problemstillinga mi.

Det eg sit igjen med etter å ha funne resultata, og drøfta funna mine, er at barna i friluftsbarnehagen «XX» ser ut til å få i seg dei næringsstoffa dei skal, og det som retningslinjene for mat og måltid kjem med, sjølv om barna tilbring mesteparten av tida ute. Eg ville finne ut om barn i ein friluftsbarnehage fekk i seg det som Helsedirektoratet anbefaler, sjølv om barnehagen er ute store delar av dagen. Eg var også litt skeptisk på om så mykje medbrakt mat, gav barna eit sunt og variert kosthald. Funna mine viser at det er god variasjon og sunn mat i matpakkene til barna

Eg ville også, som sagt, sjå på om det pedagogisk leiar sa i intervjuet, samsvarte med det eg observerte. Gjennom observasjonane mine, fekk eg sett i praksis korleis ting blei gjort i barnehagen. Sidan det eg observerte, ikkje samsvarte med det pedagogisk leiar sa i intervjuet heile tida, ser eg viktigheita av å diskutere og snakke saman i personalgruppa. Det er ikkje heile tida så lett å vite kva ein skal gjere, men ein veit ofte kva ein *vil* gjere. Det å til dømes ha eit personalmøte, der retningslinjene for mat og måltid blir lagt fram og diskutert, kan gi store moglegheitar for å betre arbeider i praksis.

For å tilretteleggje måltida hadde friluftsbarnehagen ulike måtar å gjere det på, frå om måltida var inne eller ute. Ute hadde dei ressursar som bål plass og gapahukar, som kan vere med på å betre stemninga og atmosfæren rundt måltidet. Eg har også sett at fysisk aktivitet og frisk luft er med på å auke og påverke matlysta til barna. Eg kan ikkje konkludere med at fysisk aktivitet og friskt luft aukar matlysta hos barn, og om det er slik i alle friluftsbarnehagar. Det eg kan sei, derimot, er at, ut i frå mine observasjonar, har stor tru på at frisk luft og fysisk aktivitet er med på å betre matlysta hos barn.

Eg har funne ut at friluftsbarnehagen «XX» er betre på å tilretteleggje måltida når dei foregår ute. Eg såg også at dei vaksne var meir tilstades når måltida var ute. Kvifor det er slik, og om det er slik i alle friluftsbarnehagar, kan eg ikkje svare på. For å finne svar på dette treng ein, som sagt, meir forskning på området.

Barnehagen var oppteken av at barna skulle få i seg mettande og næringsrik mat. Også samarbeidet med foreldra meinte pedagogisk leiar var viktig for å gi barna eit sunt og variert mattilbod. Eit godt samarbeid og god dialog, er alfa og omega for å kunne gi barna i denne barnehagen eit sunt og variert kosthald. Sidan det meste av maten er medbrakt, må kommunikasjonen mellom barnehage og heim vere god. Eg har også erfart at det ikkje treng å vere å avansert for å tilretteleggje måltida i barnehagen. Små, enkle grep er med på å gjere måltida til ein hyggeleg aktivitet.

Ut i frå problemstillinga mi kan eg konkludere med at friluftsbarnhagen XX legg opp til at barna skal få i seg variert og sunn mat i løpet av ei barnehageveke. Dei har gode grunntankar om korleis måltidet skal vere, og kva barna skal ete. Dei legg til rette for variert kosthald, men kan bruke meir grønsaker til fruktmåltida. Eit personalmøte med kosthald og måltid på agendaen er kva eg vil råde til.

Eg sit igjen med mykje, ny, kunnskap om kva eit sunt kosthald er. I tillegg har eg fått ei god oversikt over kva som kan gjerast i barnehagen i forhold til tilrettelegging av måltida. Denne kunnskapen vil eg ta med meg vidare når eg skal ut i jobb i barnehagen.

7.0 REFERANSELISTE

- Andersen, L.F. (2010). Kosthold blant norske barn i barnehagealder. I Wilhelmsen, B.U og Holthe, A. (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Baastad, U. (2008). *Mat for små munn- : ernæringslære, hygiene og mat i barnehagen*. Oslo : Yrkeslitteratur.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. (5. utgave). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Hernes, S. & Harman, B. (2000). *Mat, kultur, helse : ressursbok for lærere*. Bergen : Fagbokforlaget.
- Ingul, C.B (2010) Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. I Sandseter, E.B., Hagen, T.L. & Moser, T. (red.). (2010). *Kroppslighet i barnehagen - pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse*. Oslo: Gyldendal akademiske forlag.
- Johannesen, A. Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig*. Abstrakt forlag.
- Kunnskapsdepartementet. (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. (1. utg. 2006.) Oslo: Kunnskapsdepartementet.
- Larsen, A.K. (2007). *En enklere metode : veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen : Fagbokforlaget.
- Lundheim, R. (2013). *Helse. Forebyggende helsearbeid i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm.
- Lysklett, O.B. (2005). Uteleik året rundt i kjente omgivelser, I O. B. Lysklett (red) *Ute hele dagen!* Trondheim: DMMHs Publikasjonsserie.

Lysklett, O. B. (2013). *Ute hele uka. Natur og friluftsbarnhagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Løkken, G. & Søbstad, F. (2013). *Observasjon og intervju i barnehagen*. (4.utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Moen, K. H. (2012). *Nærmiljø og samfunn i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Samdal, O. & Haug, E. (2010). Betydningen av et sunt kosthold og fysisk aktivitet for helse og læring. I Wilhelmsen, B.U & Holthe, A. (2010). *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen – barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. Oslo: Universitetsforlaget.

Sortland, K. (2011). *Ernæring - mer enn mat og drikke*. (4.utgave). Bergen : Fagbokforlaget.

Postholm, M.B. (2010). *Kvalitativ metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. (2. utgave). Oslo: Universitetsforlaget.

Kjelder frå Internett:

Bae, B. (2009). Samspill mellom barn og voksne ved måltidet. *Nordisk barnehageforskning* vol. 2 nr. 1. Lasta ned fra <https://journals.hioa.no/index.php/nbf/article/view/246> (03.04.2014).

Grønlid, G. N & Hårberg, G.B (2013). *Måltidet. Mer enn bare mat*. Lasta ned frå <http://ndla.no/nb/node/1979?fag=51> (05.03.2014).

Helsedirektoratet (2008). *Bra mat i barnehagen – råd, tips og oppskrifter. Veiledningshefte til barnehagepersonell*. Lasta ned frå <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/bra-mat-i-barnehagen-veiledningshefte/Publikasjoner/veiledningsheftet-bra-mat-i-barnehagen-.pdf> (05.03.2014).

Kvam, M. (2014) *Matglede og ernæring for livet*. <http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/livsstil/riktig-kost-for-smabarn-22535.html?page=all> . (Lasta ned 02.04.2014).

Sosial – og Helsedirektoratet (2008). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. Lasta ned frå <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i->

[barnehagen/Publikasjoner/retningslinjer-for-mat-og-maltider-i-barnehagen.pdf](#) (03.04.2014).

Sosial – og Helsedirektoratet, Rapport IS – 0345 (2012)

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-og-miljorettet-helsevern-i-barnehagen/Publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-og-miljorettet-helsevern-i-barnehagen.pdf> (Lasta ned 26.03.2014).

Bilete på framsida er henta frå:

<http://nestasen.barnehage.no/Innhold/Side/2706> (Lasta ned 15.04.2014).

8.0 VEDLEGG

Vedlegg 1:

Intervjuguide

1. Alder
2. Utdanningsbakgrunn
3. Kor lenge har du jobba i denne barnehagen?
4. Får barn mat i barnehagen?
 - Korleis mat får dei i bhg?
 - Kva står på bordet?
5. Samarbeider dykk med foreldra i forhold til kosthold for barna? Visst ja – korleis gjer de det? Visst nei- kvofofor?
 - Opplev de at foreldra er opptatt av barnas kosthold, og kva dei et i barnehagen?
6. Snakkar de med barna om kosthold? Kva snakkar de om? / Kvifor ikkje`?
7. Få barna verte med på å bestemme maten i bhg?
8. Kva slags drikke og mat har de med på tur?
9. Kva slags mat er det på bursdagsfeiringer?
10. Kva legg du i begrepet «eit sunt kosthold»?
11. Kjenner de til retningslinjene for mat og måltider i barnehagen?
 - Korleis jobbar de for å følge retningslinjer i forhold til kosthold i barnehagen?
12. Kva fokuserer de på for å gi barna gode kostholdvanar?
13. Korleis jobbar de for å lære barna kva eit sunt og godt kosthold er?
14. Opplev de at barna får eit sunt og variert kosthold med sin medbrakte mat?
15. Har barnehagen satt ned nokon mål i årsplanen for korleis de vil at måltida skal vere?
16. Pleier de å ha måltider ute?
 - Er det faste rutiner på måltidene ute?
 - Har de ofte måltider ute?
 - Korleis ressursar har de for å lage mat ute (Bålpanne, primus, grill ol.)
17. Er det noko du vil tilføye?

Vedlegg 2:

Tilleggsspørsmål

1. Kva mener de er eit godt kosthald for barn?
2. Kva fokuserer de på for å gi barna gode kosthaldvanar?
3. Brukes måltida inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid? Korleis?
4. Korleis blir måltidet ivaretatt som ein sosial og kulturell arena når måltidet foregår ute eller inne?
5. Er det noko som skil måltida inne frå ute?
6. Kva meiner de er viktigast for å fremme trivsel rundt måltida inne og ute?

Vedlegg 3:

Observasjonsskjema

Dato:	
Vær:	
Antal barn:	
Antal vaksne:	
Lunsj/Fruktmåltid:	
Når starter måltidet?	
Kor er måltidet: Ute eller inne? - Visst ute – kor er rasteplassen?	
Har barne med seg matpakke eller får dei servert mat? - Om dei har med matpakke, korleis mat har dei? - Om dei får servert mat korleis mat får dei?	
Ser det ut til at det er faste rutiner?	
Har alle barna drikke – kva drikk dei?	Barn 1: Barn 2: Barn 3:
Korleis blir maten tilbreda? (Bål, stormkjøkken,	

ferdiglaga, ol)	
Korleis er stemninga rundt måltidet?	
Kor lenge varer måltidet?	
Får barna gå ifra når dei vil?	
Får barna ete så mykje dei vil?	
Må dei ete opp maten sin?	
Kva har barna i matpakken?	<p>Barn 1:</p> <p>Barn 2:</p> <p>Barn 3:</p>
Notater:	