

Mat og måltidsituasjoner i barnehagen

Hvordan kan helse og livsmestring fremmes gjennom mat og måltidsituasjoner i barnehagen?

Hedda Saurstrø
[kandidatnummer: 7]

Bacheloroppgave
BHBAC3980

Trondheim, april 2023

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



DronningMaudsMinne
HØGSKOLE FOR BARNEHAGELÆRERUTDANNING

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING.....	2
1.0.1 VALG AV TEMA.....	3
1.0.2 PROBLEMSTILLING.....	3
1.0.3 OPPBYGGING AV OPPGAVEN	3
2.0 TEORI OG TIDLIGERE FORSKNING.....	4
2.1 LIVSMESTRING.....	4
2.3 BETYDNINGEN AV MAT FOR BARNES HELSE OG LIVSMESTRING.....	5
2.4 MÅLTIDS BETYDNING FOR BARNES HELSE OG LIVSMESTRING	7
2.5 FORELDRE SAMARBEID	8
3.0 METODE	9
3.1 VALG AV METODE	9
3.2 PLANLEGGING OG GJENNOMFØRINGEN	10
3.3 ANALYSEPROSESS.....	11
3.3.1 SDI-METODEN	11
3.4 ETISKE HENSYN.....	12
3.5 METODEKRITIKK.....	12
4.0 DATAMATERIALET	13
4.0.1 HVILKEN BETYDNING HAR MATEN FOR BARN I BARNEHAGEN FOR BARNES HELSE OG LIVSMESTRING?.....	14
4.0.2 HVILKEN BETYDNING HAR MÅLTIDSITUASJONEN FOR BARNES HELSE OG LIVSMESTRING?.....	15
5.0 FUNN OG DRØFTING.....	16
5.1 MAT I BARNEHAGEN FOR Å FREMME HELSE OG LIVSMESTRING.....	16
5.2 MÅLTID I BARNEHAGEN FOR Å FREMME HELSE OG LIVSMESTRING.....	19
6.0 OPPSUMMERING OG KONKLUSJON.....	22
REFERANSELISTE	24

1.0 Innledning

Norske barn som går i barnehagen fra de er ett år til de begynner på skolen, spiser cirka 3000 måltider i barnehagen. Det vil dermed si at kosten de får i barnehagen utgjør en vesentlig del av barnas daglige inntak av mat og drikke (Ingul, 2018, s.282-283). Helsedirektoratet (2021) påpeker at det skal settes av god tid til måltidene i barnehagen og har satt en anbefaling på minimum 30 minutter spisetid. Så i lys av mengden måltider og tid de skal bruke ved matbordet er det en enorm mulighet til å bruke denne tiden for personalet til å fremme helse og livsmestring for barna.

Livsmestring er et relativt nytt begrep i barnehagen og det er flere som er uenige om det er et ord som hører hjemme i barnehagen eller ikke (Melvold, 2018, s. 18). Livsmestring og helse har blitt en del av Rammeplanen for barnehagen og slik står det beskrevet:

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnas fysiske og psykiske helse skal fremmes i barnehagen.

Barnehagen skal bidra til barnas trivsel, livsglede, mestring og følelsen av egenverd og forebygge krenkelser og mobbing (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13).

Melvold (2018, s. 18) beskriver livsmestring som de redskapene man trenger for å håndtere livets opp- og nedture. Dagens barn ligger under mye press, og da er det nødvendig å lære seg hvordan man skal håndtere de utfordringene man møter.

WHO beskriver helse som en tilstand av fullstendig fysisk og psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lidelser (WHO, u.å.). Lundheim (2020, s. 11) mener at helse er subjektivt, så ut ifra denne definisjonen gjør det utfordrende for de fleste å si at de har en god helse. Nyere studier viser til at helse omhandler mer om hvorvidt man klarer å håndtere utfordringene man møter. Dette forskningsprosjektet vil i hovedsak se på helsen og livsmestringen gjennom et kostholds perspektiv. Den fysiske og psykiske helsen trenger mer enn bare bra mat, men for å ikke gjøre prosjektet for stort har jeg valgt å sette søkelys på den delen.

Med Forbrukerrådets og kost- og ernæringsforbudets rapport ved navn Barnehagemat: næring til liv, lek og læring i grunn skal jeg se på hvordan helse og livsmestring fremmes gjennom en kvalitativ innholdsanalyse, hvor jeg underveis vil knytte temaet og rapporten opp mot relevant teori og drøfting.

1.0.1 Valg av tema

Temaet for denne bacheloroppgaven er helse og livsmestring og hvordan personalet i barnehagen kan fremme livsmestring og helse gjennom mat og måltidsituasjoner. Bakgrunnen for temaet er først og fremst min egen interesse for kosthold, samt at mat i barnehagen har vært omdiskutert en god stund i diverse media. Forfatteren og journalisten Lorelou Desjardins (2022) har blant annet skrevet en artikkel i VG med overskriften «Norske barn fortjener bedre mat!». Artikkelen beskriver hennes møte med norsk kosthold, hun stiller også noen spørsmål til norske matvaner. Barnehagen skal fungere som en helsefremmende og forebyggende arena, for både fysisk og psykisk helse, derfor tenker jeg at tematikken jeg har valgt for forskningsprosjektet er relevant. Et av de største helseproblemene vi har i verden er overvekt og fedme (Helsedirektoratet, 2018). Spisevaner i barnehagealder er sjeldent, men kan forekomme. Derfor er det viktig med tidlig tiltak og forebygging. Barnehagen er derfor en viktig arena som kan oppdage tidlige tegn på psykiske helseplager (Helse Stavanger, 2022). Problematikken rundt mat kan slå ut på ulike måter, enten man spiser for mye eller for lite. Ingul (2018, s. 282) påpeker at Matvanene dannes i tidlig alder. Jeg ønsker å undersøke om økt kunnskap om mat, og tilrettelegging for gode måltidsituasjoner kan påvirke barnas helse og livsmestring, og hvordan barnehagene kan arbeide for dette.

1.0.2 Problemstilling

Jeg har valgt å ha følgende problemstilling i denne bacheloroppgaven:

Hvordan kan helse og livsmestring fremmes gjennom mat og måltidsituasjoner?

Problemstillingen vil bestå av to deler der jeg vil sette søkelys på livsmestring gjennom mat, først og fremst hvilken påvirkning maten kan ha for barns livsmestring og helse. Videre skal jeg se på hvordan måltidet kan brukes for å fremme livsmestring og helse.

1.0.3 Oppbygging av oppgaven

Bacheloroppgaven består av 6 kapitler, der innledningen er det første. I kapittel to vil jeg presentere relevant teori for oppgavens tematikk. Metodedelen kommer i kapittel tre, her vil jeg ta for meg hvilke valg jeg har tatt underveis i oppgaven. Videre er det kapittel fire hvor jeg viser til funnene jeg har gjort. I kapittel 5 drøfter jeg funnene i lys av teori. Oppsummering og konklusjon kommer i kapittel 6.

2.0 Teori og tidligere forskning

I dette kapitlet skal jeg presentere relevant teori og sentrale begreper som bygger opp til min problemstilling. Først skal jeg se nærmere på livsmestringsbegrepet, videre skal jeg gå inn på betydningen av mat. Deretter måltid i barnehagen før jeg avslutter med foreldresamarbeid.

2.1 Livsmestring

Livsmestring er et omdiskutert begrep. Her er det mange som står på begge sider og diskuterer om begrepet hører hjemme i en barnehage. Mange mener at barna ikke skal lære seg å mestre livet; livet skal leves og nytes. De som står på den andre siden, mener at livsmestring i barnehagen er nødvendig på grunn av presset som er i dagens samfunn (Melvold, 2018, s. 11). Livsmestring handler om å mestre livet, det betyr ikke at livet nødvendigvis skal være bra hele tiden. Men gjennom ressursene barna får igjennom arbeidet barnehagen gjør med livsmestring skal barna lettere kunne håndtere livets opp- og nedturer (Melvold, 2018, s. 189). I følge Drugli og Lekhal (2018, s. 31) beskriver livsmestring i barnehagen beskrives som de positive kreftene i barnets liv. Barna får ulike ressurser gjennom positive erfaringer sammen med tilstedeværende barnehageansatte og andre barn. Livet kan by på ulike utfordringer, og i arbeidet med livsmestring er det også viktig å skjerme barna mot det som fratrar dem ressurser, som mobbing, negative relasjoner og omsorgssvikt.

Livsmestring har de siste årene blitt en del av satsningen på helsefremmende og forbyggende arbeid. Målet med dette er å spare samfunnet for unødig kostnader, og forebygge at enkeltindivider rammes av lidelser. Betydningen av å starte tidlig kommer fram når man ser på forebyggingstiltak som rettes mot hele befolkningen. Mennesker som kommer fra ressursårbar grupper, responderer i mindre grad på befolkningsrettede intervensjoner. Helsen påvirkes ikke bare av det som inngår i helsesektoren, helsen kan også påvirkes av sosiale, politiske og økonomiske forhold (Madsen, 2020, s. 28-29).

Selvregulering beskrives av Strøksen i (Madsen, 2020, s. 66) som grunnmuren for all utvikling og læring videre i livet. Selvregulering defineres som å ha kontroll på egne handlinger, tanker og følelser, kontrollen skal brukes til å utøve det som er til det beste for personen i det lange løp. Selvregulering handler om å kunne stå i langsiktige mål, personen må klare å observere seg selv, og sine ønsker og verdier.

Salutogenese er et begrep som er utviklet som en motsats for å flytte fokuset vekk fra det som øker risikoen for vansker og sykdommer. Salutogenese omhandler det som fører til at man

håndterer utfordringer og belastninger i livet. Gjennom positive livserfaringer fremmes salutogenese, og da utvikles motstandsressursene. Motstandsressurser bygges av for eksempel nære og gode relasjoner og tilhørighet. Ved å øke kunnskapen om gode helsevalg vil også det være med på å bygge motstandsressurser, fordi det kan føre til at motiveres til å ta vare på seg selv (Drugli & Lekhal, 2018, s. 23). For at barna skal få en positiv utvikling trenger de å ha det bra hjemme og i barnehagen. Faktorer som trygge og stimulerende relasjoner, positive følelser, mestringsopplevelser, samt tilhørighet er også med på å fremme livsmestring og psykisk helse hos barna (Drugli og Lekhal, 2018, s. 101).

2.3 Betydningen av mat for barns helse og livsmestring

I barnehagen er det mange aktiviteter som foregår, og for at barna skal kunne delta er det viktig at de har nok energi. Som regel regulerer barn energiopptaket sitt på en naturlig måte over en lengre periode. Barn kan spise ulike mengder til forskjellige måltider. Derfor er det viktig å se på det totale energiinntaket over en periode på to til tre dager. Mengden mat kan variere, men det viser seg at en del barn spiser for lite i barnehagen. Dermed kan barna overkompenserer når de kommer hjem på ettermiddagen. Dette kan få en uheldig effekt for disse barna, fordi de får for lite energi til å kunne delta i barnehagens allsidige aktiviteter. En annen ting som er viktig å tenke over er at barna i barnehagealder har små magesekker, så de trenger ikke like mye mat som ett eldre barn eller voksne før de føler seg mette (Ingul, 2018, s. 296-297). Det vil altså være aktuelt å finne ut hvordan barnehagen kan sørge for at barn spiser riktig mengde i barnehagen, når forskning viser at dette påvirker barnas helse og livsmestring.

Barn er i en periode med hurtigvekst, som vil si at de har et stort energibehov. Fett, karbohydrater og protein er næringsstoffene som gir energi. Kostfiber, vitaminer, mineraler og vann er også næringsstoffer, men disse gir ikke energi (Ingul, 2018, s. 285). Lite variasjon i barnets kost kan føre til mangel på viktige næringsstoffer. Innlæringsevnen kan bli nedsatt som et resultat av for lite inntak av mineraler og vitaminer over en lengre periode. B og C vitamin har en særlig betydning for innlæringsevnen. Med tanke på at mangler i kostholdet kan få store konsekvenser er det essensielt at barnehagen følger retningslinjene for kosthold (Ingul, 2018, s. 284). Helsedirektoratet (2021) har retningslinjer som barnehager er forpliktet til å følge, her får barnehagene anbefalinger som blant annet at maten skal ha ernæringsmessig god kvalitet og, fet og søt mat og søt drikke bør begrenses og/eller unngås. Ernæringsmessige fullverdige måltider bør bestå av tre grupper. Gruppe 1: grovt brød, grove gryn og

kornprodukter, fullkornspasta, fullkornsrís, potet eller lignende. Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær. Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, ost og andre meieriprodukter, egg, kjøtt, belgfrukter (erter, linser og bønner).

Kroppen får ulike næringsstoffer gjennom maten vi spiser, i denne delen skal jeg kort ta for meg hvilke oppgaver næringsstoffene har. Først karbohydrater, her skilles det mellom enkle karbohydrater og sammensatte karbohydrater. I barnehagen bør man velge sist nevnte, fordi glykogen og stivelse som er sammensatte karbohydrater fører til en langsommere økning i blodsukkeret og energien man får varer lengre. Den mest konsentrerte energikilden vi har er fett. Kroppen trenger fett for å klare å ta opp fettløselige vitaminer som A, D, E vitamin, kroppen trenger også fett for å utvikle nye celler som synsceller, hjerneceller og nervevev. Kostfiber er det næringsstoffet minsker risikoen for kreft og hjerte- og karsykdommer, og fiber motvirker forstoppelse og gir metthetsfølelse. Protein er svært viktig for barn fordi barna er i en vekstperiode og proteiner er kroppens byggesteiner. Vi trenger jern for å at oksygen skal transporteres i blodet og for hjernens utvikling. Kalsium og vitamin D, kalsium er viktig for nervesystemet, benbygning, tenner og muskler. Vitamin D er også tatt med i denne fordi den er nødvendig for at kroppen skal klare å suge opp kalsiumet i tarmen. (Ingul, 2018, s. 285-287)

Lekhal (et al., 2019, s. 87) påpeker at om personalet i en barnehage ønsker å bedre arbeidet med mat og måltid, så finnes det flere barnehageinitiativer med kurs og kompetanseløft innen tematikken. Ingul (2018, s. 296) forklarer at det er personalet sitt ansvar at maten som serveres i barnehagen er ernæringsmessig riktig sammensatt. For at barn skal oppnå normal og god helse er det viktig at de spiser allsidig mat. allsidig mat vil si å spise variert. Allsidig mat har også betydning for matvanene de utvikler som de skal ta med seg resten av livet. Ansvaret for måltidet kan fordeles mellom personalet og barna; personalet skal sørge for hvilken mat som skal spises og kvaliteten, mens barnas ansvar blir hvor mye de skal spise, så lenge de ikke spiser så mye eller så lite at det går utover helsen. Det er vanskeligere å behandle kostholdsproblemer enn å forebygge dem, barnehagen har en mulighet til å arbeide forebyggende gjennom å sørge for at barna får servert ernæringsmessig god nok mat. «Med forebyggende forstås gjerne å forhindre at noe skjer eller utvikler seg i negativ retning» (Emilsen, 2020, s. 105). Gjennom måltidene i barnehagen kan personalet lære barna om kosthold og mat i en naturlig setting og på denne måten kan barna utvikle sin kompetanse om mat (Ingul. 2018, s. 297).

2.4 Måltids betydning for barns helse og livsmestring

Måltidene har en viktig miljøskapende funksjon i barnehagen, også for betydning for helse, trivsel og læring blant annet. Gjennom måltidene kan barna skape nye vennskap og få rollemodeller. Måltidene i barnehagen bør være noe barna ser frem til, og glede seg over (Langholm & Tuset, 2021, s. 11). Barnehagens måltider med medbrakt mat skiller seg fra de fleste andre måltid som barnet er vant til, det blir en motsetning til hvordan det er hjemme der familiemedlemmene spiser det samme. Den medbrakte maten barna tar med seg i barnehagen kan fortelle om barnets kulturelle bakgrunn (Langholm & Tuset, 2021, s. 12)

Hvis måltidet blir preget av mange rutiner og regler kan det påvirke barns medvirkning, måltidene i barnehagen kan ha en pedagogisk funksjon. Personalet kan legge vekt på at barna skal spise med bestikk og takke for maten. Eller så kan fokuset ligge på å lære barna å spise variert og om matens opprinnelse (Langholm & Tuset, 2021, s. 14). Ingul (2018, s. 297) løfter frem at gjennom de daglige mataktivitetene får barna trening i «bordskikk», som å vise oppmerksomhet, ta hensyn, samvær og kontakt. Gode måltidsituasjoner gir barna et godt forhold til mat, samt at de utvider sitt repertoar av mat gjennom å oppleve at mat har forskjellig lukt, form, farge og smak. Barna får erfaring med å vurdere mengder, bli kjent med metthets- og sultfølelsen slik at de klarer å selvregulere sin egen appetitt og til slutt er det viktig å presisere at å spise ikke skal bli forbundet med prestasjon.

Bordskikk er ofte noe man tar med seg fra da man selv var barn. Disse reglene som har oppstått er ofte private og uskrevne. Bordskikk blir ofte innført for å skape et hyggelig måltid, og bordskikk kan også skape forutsigbarhet. Hvis målet for måltidene er å skape matglede, vil ikke nødvendigvis mange regler for hvordan og hva man skal spise være med på å fremme matglede. Med for mange regler kan måltidet oppleves som ufritt og påtvunget. Tvang under måltidet kan for eksempel være å smake på noe man ikke ønsker å smake på. Eller å måtte spise opp all maten som barnet har forsynt seg med. Dette gjøres for at barna skal lære å ikke forsyne seg med mer mat enn de klarer å spise. Hvis barna blir tvunget til å spise opp all maten selv om de er mettet kan det føre til overspising. På grunn av at bordskikk ofte kan være mer gamle vaner enn nødvendig kan det være lurt at personalet går gjennom hvilke regler som er nødvendige. Slik at alle voksne i barnehagen har en felles forståelse/grunnlag for dette så det ikke blir ulike praksiser. Dette bør sees i lys av hva som fremmer matglede og undring i barnegruppa (Langholm & Tuset, 2021, s. 81-82).

Sapere-metoden er en pedagogisk metode som bidrar til at barna lærer å like nye smaker. Denne metoden går ut på å utvide barnas smaksopplevelser gjennom sansene (Lekhal, et al., 2019, s. 68). Barn er ofte ulike når det kommer til mat. Noen barn er ukritisk og spiser det de får servert, mens andre er mer kresne. En faktor som kan være viktig å tenke over når barna skal smake på nye smaker, er å servere til de barna som er matglade først. Smaksglede er smittsomt, og den begeistring som andre barna viser at de kan være med på å inspirere de mer reserverte barna til å smake. Samme motsatt, hvis barna protesterer på maten vil det også kunne smitte over på resten av barnegruppa. En faktor barnehagen bør være oppmerksom på, er å rose barnet etter det har spist noe. Fra barnets perspektiv kan det virke som at maten egentlig ikke er bra, i og med at barnet får belønning av å ha spist det. Gjennom å få ros eller belønning kan barnet bli forvirret om barnet spiser mat for seg selv, eller om det blir gjort for å tilfredsstille foreldrenes eller personalets behov. Barnet bør forstå at maten det spiser er til for å dekke barnets eget behov, og fordi det er bra for barnets kropp og barnet. (Langholm & Tuset 2021, s. 82-83).

Måltidene i barnehagen skal serveres på faste tidspunkt. Under måltidene skal det være lagt opp til god nok tid til å spise og tilstrekkelig med ro. Helsedirektoratet (2021) anbefaler at måltidet skal inneholde minst 30 minutter spisetid. Så alt som kommer i tillegg som håndvask og etterarbeid er ikke en del av de 30 minuttene.

Hvordan personalet tilrettelegger måltidene har stor betydning. Den beste situasjonen som Sepp har funnet ut i sin studie om måltidsituasjoner i barnehagen er en gruppe på seks barn der en voksen spiser sammen med barna. Sepp (Ingul, 2018, s. 297). mener at en voksen som sitter sammen med barna, men ikke spiser kan oppleves som et «matpoliti». Personalet i barnehagen er rollemodeller for barna, og barna lærer av hvordan de oppfører seg under måltidene. «Barna gjør ikke som man sier, men som man gjør» (Ingul, 2018, s. 297). Personalet må være bevisst på hvilke holdninger de viser under måltidet.

2.5 Foreldre samarbeid

Barnehagen er selvfølgelig ikke alene om ansvaret for at barna skal oppleve livsmestring og få en god helse gjennom mat og måltider. Det bør være et samarbeidsprosjekt med foreldrene. I Rammeplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 22) er det beskrevet at målet for samarbeidet mellom barnehagen og hjemmet alltid skal være barnets beste. Barnets trivsel og utvikling skal være et felles ansvar mellom foreldrene og personalet i barnehagen. Langholm

& Tuset, (2021, s. 20) påpeker at maten barna får med seg i matpakken bør være næringsrik, fullverdig og variert, og personalet i barnehagen må orientere foreldrene om barnehagens retningslinjer for mat allerede i under tilvenningssamtalen. Under tilvenningssamtalen kan også foreldrene fortelle om barnets matvaner hjemme og om eventuelle begrensninger. Ingul, (2018, s. 297) mener veiledning av et sunt kosthold kan også være ønskelig, forutsatt at barnehagepersonalet har nok kunnskap og erfaring. Kosthold kan også være et tema å ta opp under foreldresamtaler, på denne måten kan foreldre og personalet arbeide for at barnets helse og utvikling.

Lundheim (2020, s. 76-77) mener at samarbeid mellom barnehagen og hjemmet skal det legges vekt på at foreldrenes ønsker ivaretas. Det trenger ikke nødvendigvis å være vanskelig å innfri foreldrenes ønsker om individuelle tilpasninger, men det kan komme ønsker om tilpasninger som krever mye ressurser, som kan påvirke resten av fellesskapet. Det er ikke alltid at foreldrene har samme syn på sunn mat som barnehagepersonalet. Barnehagen kan likevel ikke bestemme hva foreldrene skal legge i matpakken til barna, foreldrene har retten på sin side ut fra foreldreprinsippet som er løftet frem i barnehageloven (Barnehageloven, 2022, § 1). Så en god dialog er viktig, foreldrene skal kunne komme med ønsker om tilpasning, også skal barnehagen legge frem hvorvidt barnehagen har anledning til å møte foreldrenes ønsker.

3.0 Metode

I dette kapitlet skal jeg gjøre rede for hvilken metode jeg har valgt. Hvordan jeg kom frem til valget og hvilke fordeler og ulemper dette fører med seg. Videre skal jeg se på hvilke etiske hensyn jeg har tatt, og til slutt har jeg vurdert arbeidets kvalitet gjennom metodekritikk.

«Metode er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke» (Dalland, 2020, s. 54). Å velge en metode har stor betydning for prosjektets utfall. Det gjelder å tenke nøye over valget før man starter, og være klar over kvalitetene de forskjellige metodene har før man velger.

3.1 Valg av metode

Valg av metode spiller en rolle for hvilke data man ønsker å bruke i en undersøkelse. Her skilles det mellom kvantitative og kvalitative metoder. Ved å bruke en kvantitativ metode kan man se dataen i form av tall. Ved å bruke denne metoden er det mulig å finne et gjennomsnitt eller en prosent av det man ønsker å forske på. Kvalitativ derimot er en metode for å finne data som ikke kan måles eller tallfestes, denne metoden handler om å fange opp en forståelse

eller en mening. Begge metodene er gode på hver sin måte, og begge kan brukes til å videreutvikle forståelsen av samfunnet vi lever i (Dalland, 2020, s. 54).

Forskningsaktiviteter preges av faglige hensyn, men det kan også i noen grad preges av praktiske forhold. Tid er en faktor som kan være avgjørende for valg av metode. I noen tilfeller kan det virke lettere å få informantene til å gjennomføre et spørreskjema isteden for å gjennomføre et intervju. Hvis man gjennomfører en observasjonsstudiet, kan man bli preget av hvilke etiske hensyn man skal ta, det kan variere i stor grad hvilke etiske hensyn man trenger å ta stilling til ut fra hva eller hvem man skal observere. Uansett valg av metode er det en rekke valg man må ta (Tjora, 2017, s. 36-37). Mitt ønske med forskningsprosjektet er å finne ut hvordan barnehagepersonalet kan arbeide med å fremme helse og livsmestring gjennom mat og måltidsituasjoner. På grunn av dette blir det riktig for meg å velge kvalitativ metode fremfor kvantitativ og derav blir metode valget påvirket av problemstillingen.

I min oppgave har jeg valgt å gjennomføre en kvalitativ dokumentanalyse. Valget endte på dokumentanalyse på grunn av at jeg ønsket å undersøke hva barnehager med et ekstra fokus på mat i barnehagen. Når man gjennomfører dokumentstudier bruker man kun dokumenter som empiri. Tradisjonelt sett blir dokumentstudier oppfattet som en ikke-påtrengende metode. Dataen man frembringer gjennom forskningsprosjektet involverer ikke ikke-forskende deltakere. I et dokumentstudium er det nødvendig å tenke over at dokumentene kan være *casespesifikke*; det dokumentet man velger å bruke er laget på et bestemt tidspunkt og sannsynligvis for bestemte lesere (Tjora, 2017, s. 182-183). Jeg ønsker å finne ut hvordan barnehagepersonalet kan arbeide for å fremme livsmestring gjennom mat og måltidsituasjoner. På grunn av dette påvirker problemstillingen min valg av metode.

Digital datainnsamling er i en rask utvikling og mange dokumenter blir digitalisert. På grunn av denne utviklingen er det nå mulig å samle et stort datamateriale på kort tid. Når man gjennomfører en digital datainnsamling, er det lett å miste oversikten over hvordan man kom frem til dokumentet man til slutt velger. Derfor valgte jeg å lagre lenkene til artiklene og dokumentene jeg leste i et eget dokument. (Asdal & Reinertsen, 2020, s.173-174).

3.2 Planlegging av datainnsamling

I planleggingsprosessen måtte jeg foreta ulike strategiske valg. Jeg hadde valgt en type dokument jeg ønsket å analysere, men det viste seg å inneholde for lite om tematikken. På grunn av dette måtte jeg lete frem andre artikler som omhandlet mat i barnehagen. Jeg startet

å gjøre søk på nettbiblioteket hvor jeg søkte på mat i barnehagen. Dette søket førte ikke frem til noe som jeg fant interessant nok. Søket fortsatte, og etter en mengde søk kom jeg frem til rapporten Barnehagemat: næring til liv, lek og læring (Forbrukerrådet, & kost-og ernæringsforbudet, 2018). Denne rapporten fanget min interesse og derfor valgte jeg å ta i bruk rapporten. Rapporten inneholder blant annet intervjuer av seks barnehager og seks eksperter. Barnehagene er en blanding av offentlig, privat, med kokk og uten kokk. Barnehagene som har deltatt presenteres som barnehager som har lyktes i å tilby et sunt og variert kosthold til barnehagebarna. Ekspertene som presenteres er ulike mennesker med mye kunnskap om tematikken, jeg velger å kalle de for ekspertene i mitt forskningsprosjekt på grunn av at de blir omtalt som dette i rapporten. jeg så på det som mest relevant å bruke barnehagene og ekspertene som informanter fordi det var denne informasjonen som passet det problemstillingen omhandlet (Forbrukerrådet, & kost-og ernæringsforbudet, 2018). Videre måtte spørsmål utformes for å prøve å finne svar på problemstillingen. Da valgte jeg og dele problemstillingen i to, det virket mest hensiktsmessig med tanke på problemstillingen. Et spørsmål som omhandlet betydningen maten har for barnas helse og livsmestring, og et som omhandlet betydningen måltidsituasjonen har for barnas helse og livsmestring.

3.3 Analyseprosess

3.3.1 SDI-metoden

Målet til en kvalitativ analyse er øke kunnskapen om tematikken det forskes på, uten at det trengs å gå gjennom data som er brukt i forskningsprosjektet. I forskningsprosjektets analysedel krever det at forskeren arbeider systematisk, er sensitiv over hva som finnes i empirien som passer til problemstillingen, og mye intenst tankearbeid (Tjora, 2017, s. 195) Når man starter analyseringsarbeidet er det koding som er første steg. Det er fordelaktig å bruke SDI-metoden for struktur og etterprøvbarehet. Stegvis-deduktiv induktiv metode er en måte å analysere et datamateriale. Jeg startet først med å lese rapporten for å se om det var noe interessant, som jeg kunne bruke til prosjektet. Videre bestemte jeg meg for fire kategorier som jeg ønsket å markere i teksten for å gjøre teksten mer oversiktlig, og for å forenkle prosessen videre. I første omgang valgte jeg å se på tiltak, matglede, ernæring og psykisk helse.

Ved å bruke SDI-metoden arbeides det i etapper for å komme frem til teorier eller konsepter fra rådata. SDI-modellen kan se ut til å være lineær, noe den nødvendigvis ikke trenger å være. Modellen lager et utgangspunkt for hvordan man kan arbeide seg gjennom prosjektet på

en systematisk måte (Tjora, 2017, s. 18). SDI-metoden opererer kun med et nivå av koder, kodingens mål her er tredelt. Første del omhandler å velge ut relevant data fra empirien, i del to skal man minimere mengden data, og til slutt foretar man seg en konseptvurdering av det empiriske materialet (Tjora, 2017, s. 197). Når jeg hadde markert alle de nevnte områdene, begynte jeg å finne teori som kunne brukes til datamaterialet, dermed klarte jeg å minimere noe av datamaterialet jeg hadde valgt ut. Gjennom analysearbeidet har jeg jevnlig koblet datamaterialet opp mot relevant teori.

3.4 Etiske hensyn

«Etikk dreier seg om prinsipper, regler og retningslinjer for vurdering av om handlinger er riktige eller gale» (Johannessen, Christoffersen, & Tuft, 2016, s. 83). Etersom studien er basert på dokumentanalyse, er dokumentene offentlige og er dermed tilgjengelig for alle. Når man velger en dokumentanalyse så har ikke de som har laget dokumentet noen mulighet til å velge å bli med eller ikke i forskningsprosjektet. Den som velger å bruke dokumentet har heller ikke mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. På grunn av at rapporten er offentlig har jeg valgt å ikke skjerme den i denne bacheloroppgaven, men har likevel valgt å skjerme barnehagene som er medvirkende i rapporten, da det ikke har noen relevans for problemstillingen min.

3.5 Metodekritikk

Det kommer alltid til å være fordeler og ulemper når man velger en metode, og det kan være utfordrende å vite hva som er den beste metoden for oppgaven uten å ha vurdert flere. Slik som min oppgave ble, ut fra dokumentet jeg valgte, hadde intervju kanskje vært en like god metode for meg å bruke. Utfordringen med intervju hadde da vært å finne informanter som ville deltatt, og informanter med god nok kunnskap om tematikken. Fordelen med intervju derimot er muligheten for å se og oppleve hvordan intervjuobjektet snakker om temaet og muligheten til å få mer utdypende svar på spørsmålene mine. For å klare å svare på selve problemstillingen er det betydningsfullt at dataen som er brukt er relevant for tematikken som skal drøftes. Jeg har flere ganger gjennom analyseringen av rapporten trekket koblinger opp mot helse og livsmestring slik at dette senere kunne belyse problemstillingen (Dalland, 2020, s. 63).

På grunn av mitt valg av dokumentanalyse har jeg dermed valgt bort andre kvalitative metoder som observasjon og intervju disse metodene har også et potensiale til å gi svar på

problemstillingen, men på grunn av lite tid ble dette valgt bort. Observasjon over en lengre periode tenker jeg har gitt problemstillingen et klarere svar, men der kommer utfordringen med tid så det hadde ikke latt seg gjennomføre. En annen utfordring med å velge observasjon som metode er at den ikke har like stor generaliserbarhet som dokumentanalyse. Observasjon blir også i dette tilfellet snevrere enn dokumentanalyse, på grunn av at dokumentet som er valgt har informasjon om barnehager fra store deler av landet. Kvalitativ forskningen skal være pålitelig, og ved å bruke SDI-metoden og synliggjøre prosessen kan leseren følge punktene som er gjort. Når forskningsprosessen er gjennomført styrkes påliteligheten (Tjora, 2017, s. 231). Som følge av mitt eget engasjement for tematikken vil det ikke forekomme fullstendig nøytralitet. Dette kan betraktes som støy for påliteligheten fordi det kan føre med seg forutinntattheter, men det kan også være en ressurs fordi man kan stille mer presise spørsmål. Jeg som forsker har imidlertid prøvd å være så objektiv som det har latt seg gjøre (Tjora, 2017, s. 235-236). Tjora (2017, s. 234) beskriver at gyldigheten styrkes i et forskningsprosjekt ved å la leseren ta en kritisk stilling til forskningens presisjon og relevans. Datagrunnlaget som er brukt er et offentlig dokument som omhandler samme tematikk som problemstillingen. På grunnlag av valgt datagrunnlag tenker jeg at gyldigheten styrkes.

4.0 Datamaterialet

I dette kapitlet presenteres funnene av datamaterialet jeg har samlet fra rapporten Barnehagemat: næring til liv, lek og læring (Forbrukerrådet, & Kost- og ernæringsforbundet, 2018). Her har jeg valgt å stille to spørsmål til teksten, dette har jeg gjort fordi målet er å undersøke hva *barnehagene* og *ekspertene* legger vekt på angående mat og måltid. Funnene jeg har gjort er fra en rapport, der *barnehager* med høyt fokus på kosthold har deltatt. *Barnehagene* kommer med flere elementer som er relevant å løfte fram når det kommer til helse og livsmestring. *Ekspertene* som deltar i rapporten, underbygger det *barnehagene* har sagt i intervjuene og løfter frem temaet i et mer teoretisk nivå. Jeg har valgt å tydeliggjøre forskjellen på barnehager generelt og *barnehagene* som er involvert som min informant gjennom funnene fra dokumentanalysen med kursiv. *Ekspertene* har jeg også valgt å ta med som informant; de blir også satt i kursiv. Dette gjøres for å tydeliggjøre hva som er informasjon fra rapporten, fra barnehager generelt.

4.0.1 Hvilken betydning har maten i barnehagen for barns helse og livsmestring?

Rammeplanen for barnehagen skriver i kapitlet om livsmestring- og helse; barnehagen skal fremme fysisk og psykisk helse, og at mat og måltider i barnehagen skal utvikle sunne helsevaner (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). En av *barnehagene* presenterer en utfordring de har hatt med matpakker. *Barnehagen* forteller at matpakkene så ut til å ikke var riktig sammensatt og som følge av det opplevde de at humøret og aktivitetsnivået til barna steg betydelig, og deretter dalte brått.

De involverte *barnehagene* mener at om alle barnehager har servert et minimum av sunn mat, og hvis kostpengene ble en del av barnehageprisen, ville det vært med på å hjelpe familier med redusert foreldrebetaling. Dette begrunnes i rapporten i at det kan være barn fra familier med dårligere råd som har størst behov for riktig ernæring gjennom barnehagedagen.

Barnehagene påpeker også at det finnes fattige og rike innbyggere i alle kommuner, og at sosiale forskjeller finnes overalt. *Barnehagene* ønsker et minstekrav og en felles norm, og argumenterer for at det ikke burde ha en betydning hvor i landet man bor; barnehagene burde servere tilsvarende lik mat.

En utfordring som presenteres av *barnehagene* i rapporten er at personalet i ulike barnehager har varierende praksis og kompetanse når det kommer til mat. En annen utfordring er at det kan forekomme store ulikheter i foreldrenes kompetanse. *Ekspertene* mener at med ernæringsmessig riktig sammensatt mat i alle barnehager, får alle barnehagebarn det samme utgangspunktet uansett. Det trekkes også frem at et sunt mattilbud har en betydning også for samfunnet som en helhet. I dagens samfunn er det lagt opp til at barna skal bli tatt vare på av andre enn sine foreldre meste parten av dagen. Da mener *ekspertene* at kostholdet ikke lenger er bare foreldrene sitt ansvar, men ett samfunnsansvar.

Ekspertene sier at 40-60 prosent av barnets daglige energiinntak inntas i barnehagen, og derfor har maten som blir servert i barnehagen en betydelig innflytelse av matvaner og det totale kostholdet. En av de involverte *barnehagene* påpeker betydningen barnehagen har for å ta vare på barnas helse i et her-og-nå-perspektiv, altså at barna har nok energi til å håndtere barnehagedagen. Videre mener *barnehagene* at det har betydning for å etablere gode kostvaner for resten av livet. Denne *barnehagen* mener også at hvis barna har for lite energi så mister de muligheten til å skape et godt samspill med de andre, og utvikle seg sosialt. *Barnehagene* mener at mat bør være en del av den grunnleggende omsorgen barna får i

barnehagen. *Ekspertene* viser til at forskning er kommet frem til at et sunt kosthold er avgjørende for fysisk og psykisk helse.

Gevinster *barnehagene* trekker frem som følge av måltider og kosthold, er et godt forhold til egen kropp, følelsen av samhold og stabilt humør. I *barnehagene* som er blitt intervjuet kommer det frem at de snakker ofte med barna om hvorfor vi gjør ulike kostholdsvalg. Her lærer barna blant annet hvorfor man burde velge grove produkter og grønnsaker, og hvorfor det er bedre for kroppen å lage mat av råvarer istedenfor å bruke poser som skal røres ut i vann.

4.0.2 Hvilken betydning har måltidsituasjonen for barns helse og livsmestring?

Under kapitlet livsmestring og helse i Rammeplanen er det beskrevet at mat og måltider i barnehagen skal utvikle matglede. Det er også beskrevet at i barnehagen skal barna få mulighet til å teste ulike sider ved fellesskap, samspill og vennskap (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). Måltidet er mye mer enn bare mat, dette understrekes flere ganger i rapporten av *barnehagene* og *ekspertene*. Det trekkes blant annet frem av *ekspertene* at måltidene i barnehagen kan legge til rette for mestring, læring og trivsel. Dette bekrefter *barnehagene* og beskriver at det er viktig å ta seg god tid til måltidene, og legge til rette for at det blir et hyggelig måltid gjennom å bidra til samtaler med og mellom barna. I disse *barnehagene* er det viktig med en fellesskapsfølelse under måltidene.

Ekspertene presiserer at måltidene blir en sosial møteplass. Her kan barna oppleve fellesskap og at de får et pusterom. *Barnehagene* lærer barna om måltidets spilleregler. En del av det pedagogiske innholdet under måltidet er blant annet å lære seg å spise med kniv og gaffel, og å sende og forsyne seg. De involverte *barnehagene* lærer barna hvordan de også kan bidra til å gjøre måltidet hyggelig for seg selv og andre. Eksempler fra *barnehagene* som blir brukt er innestemme under måltidet, takke for maten og rydde bort etter seg. *Barnehagene* mener også at språktrening blir en naturlig del av måltidet når personalet og barna har gode rutiner ved matbordet. *Barnehagene* sier at ved at barna får delta i matlagingsprosessen er det en større sjanse for at barna vil spise maten. *Ekspertene* stiller seg bak det *barnehagene* sier, og tilføyer at det kan gi barna mye glede å delta i matlagingen og det kan bidra til undring. *Ekspertene* påpeker også det pedagogiske rammeverket kan i mye større grad inneholde mat og matlaging.

Barnehagene presiserer at de spiser sammen med barna og at på grunn av dette arbeider de kontinuerlig med holdningene sine. Når personalet i de involverte *barnehagene* spiser mat i

barnehagen spiser de det som blir servert, her er det ikke rom for mer salt eller søtere syltetøy. Det er kokken i *barnehagen* sitt ansvar å ta sunne matvalg for personalet og barna. Det er de samme reglene for personalet som for barna, personlige preferanser av mat må da spises hjemme forklarer *barnehagen*.

Barnehagene mener at barna får en trygghet av å se at sidemannen spiser det samme som en. Når en fjerner det fysiske utgangspunktet som da hadde vært matpakken og innholdet i den, som bidrar til et bedre fellesskap. De involverte *barnehagen* forteller at i store norske byer er de sosiale ulikhetene store og dermed blir utjevningstiltaket mat i barnehagen ekstra viktig. En matpakke kan inneholde så mangt, og det trenger ikke å være en garanti på at den er næringsrik.

Både *ekspertene* og *barnehagene* presiserer at gjennom maten barna får servert i barnehagen lærer barna seg å smake på nye ting, de kan for eksempel bli inspirert av sidemannen til å teste ut mat den ellers ikke ville testet ut. *Barnehagene* påpeker også at de lærer barna at man må smake på mat flere ganger før man vet om man liker det eller ikke. *Ekspertene* mener at for å etablere et sunt kosthold så er det viktig å lære seg å like nye smaker.

5.0 Funn og drøfting

Gjennom dokumentanalysen kommer det fram funn som viser at det er ulike faktorer som påvirker hvordan barnehager kan fremme livsmestring og helse for barn i barnehagen. Jeg har valgt å belyse det fysiske og psykiske perspektivet av mat og måltidsituasjoner, og hvordan disse kan være med på å fremme livsmestring og helse. Studiens problemstilling er: *Hvordan kan helse og livsmestring fremmes gjennom mat og måltidsituasjoner?* Hovedfunn vil nå drøftes i lys av problemstilling og aktuell teori.

5.1 Mat i barnehagen for å fremme helse og livsmestring

I rapporten trekkes det frem at en av de involverte *barnehagene* har hatt en utfordring når det kommer til at aktivitetsnivået steg fort og sank brått etter frokosten barna hadde med seg i matpakken. Dette kan tyde på at sammensettingen av næring i matboksen ikke var riktig for barna. Barnehagen sier at de prøvde med veiledning av foreldre. Ingul (2018, s. 297) mener at dersom barnehagen har et personale med kompetanse på mat og ernæring kan det være fordelaktig at de gir foreldre enkel veiledning om kosthold. Det poengteres av Lundheim (2020, s. 76) at norske barnehager ikke har rett til å bestemme hvilken mat som skal være i

matpakken til barna, men at barnets beste skal alltid være målet til både barnehagen og hjemmet. *Barnehagen* forklarer at veiledningen ikke førte frem så de tok ansvaret for frokost selv og ble til en *barnehage* med fullkost, som vil si at *barnehagen* står for alle måltidene i *barnehagen*. På denne måten kan barnehagen ta ansvar og unngå konflikt med foreldre som ikke ønsker veiledning. Ingul (2018, s. 296) er tydelig på at det er personalet sitt ansvar at måltidene som serveres i barnehagen er riktig sammensatt. Etter *barnehagen* satt i gang tiltaket kommer det frem at barna fikk et mer stabilt humør og aktivitetsnivå. På den andre siden kan et slike tiltak by på andre utfordringer med tanke på økonomi. Det kan være utfordrerne å gjennomføre slike tiltak i alle barnehager, da vil kostpengene foreldrene betaler sannsynligvis øke. Det er ikke alle familier som har mulighet til å betale mer enn de allerede gjør.

Et riktig sammensatt kosthold er sentralt for barn på mange områder, og her kan teoretiske forståelser bidra til at utfordringer med blant annet foreldrebetaling ikke skal komme til hinder i tråd med barnets beste prinsipp. Et for lavt energiinntak kan føre til slitne barn. Dette kan synliggjøres gjennom hvilken påvirkning dette kan ha for barnegruppa. En av barnehagene påpeker at barna kan miste mulighet til å utvikle seg sosialt når de er for slitne, og det vil få en påvirkning på samholdet i barnegruppa. Å forholde seg til andre er en stor del av livet i barnehagen. Vennskap og samhold kan bli sett på som livsnødvendig når man blir valgt av andre får man en bekreftelse på at man er av betydning. Videre skal bekræftelsen bidra til at det blir lettere å velge seg selv, og å velge seg selv dreier seg om å godta seg selv som selvstendig individ (Kibsgaard, 2011, s. 141). I Rammeplanen står det at barna skal erfare det å være betydningsfulle, og være i positivt samspill med andre både barn og voksne (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 19). Med for lite energi kan det være utfordrende å opprettholde sitt eget humør og få til et godt samspill med andre.

Ingul (2018, s. 284) påpeker at et kosthold med for lite variasjon kan føre til mangel på viktige næringsstoffer. Om inntaket av vitaminer og mineraler som blant annet B og C vitamin blir for lavt, kan dette medbringe seg nedsatt innlæringsevne hos barn. Om mangelen blir lavere kan dette føre til en mangelsituasjon som vil ha en negativ effekt på hjernens funksjon. På denne måten tar barnehagen selv ansvar for at barna får riktig sammensatt mat i barnehagen. I rapporten kommer det frem at *barnehagen* ikke bare har fokus på kostholdet i et her-og-nå perspektiv, men også for at barna skal få et grunnlag for livslange matvaner. Ingul (2018, s. 282-283) påpeker at matvanene etableres i tidlig alder, og det er lettere å forebygge mot et dårlig kosthold enn å endre det selv i voksen alder. Som tidligere nevnt har kostholdet

en påvirkning på blant annet konsentrasjon, men om man ser på kosthold i et større perspektiv kan et usunt kosthold føre til utvikling av hjerte- og karsykdommer, kreft, beinskjørhet og diabetes type 2. Barn flest har ikke nok kunnskap om mat og riktig ernæring, dermed er denne måten å fordele ansvaret på blir som regel nødvendig. Ved at barnehagen lærer barna om hvorfor man velger å bruke grove produkter og rene råvarer, kan de ta med seg disse matvanene resten av livet. For at barna skal klare å beholde matvanene de har opparbeidet i barnehagen, er det essensielt at foreldrene har tilnærmet lik praksis. Matvanene etableres ikke før i elleve-tolvårsalderen, så det er mye som kan endres hvis det er store ulikheter mellom barnehagen og hjemmet. Drugli og Lekhal (2018, s. 23) mener hvis hjemmet og barnehagen utfører relativt lik praksis så vil dette arbeidet bidra til å utvikle barnas motstandsressurser. Gjennom kunnskapen barna får om mat vil bidra til å motivere dem til å ta vare på seg selv videre i livet.

De involverte *barnehagene* legger vekt på at de snakker med barna om hvorfor de tar kostholdsvalgene de tar. Under denne tematikken trekker de frem valg av grove produkter og rene råvarer. Ingul (2018, s. 296) viser til at personalet skal fordeler ansvaret mellom seg og barna. Personalet velger hva de serverer mens barna velger hvor mye de spiser, så lenge det er innenfor rimelighetens grenser. *Barnehagene* bruker et godt forhold til egen kropp, følelsen av samhold og stabilt humør som eksempler på gevinster de opplever av arbeidet de gjør med måltid og kosthold. Men klarer barnet å få et godt forhold til seg selv, og følelsen av samhold hvis barnet opplever at barnehagepersonalet kritiserer hvordan foreldrene deres lager mat? Foreldre har ulik kompetanse når det kommer til mat, og tidspresset i dagens samfunn kan gjøre det utfordrende for foreldre å lage mat fra bunnen av. At barnet lærer seg at det beste for kroppen er rene råvarer er selvfølgelig bra, men om dette går på bekostningen av egen selvfølelse kan dette få negative konsekvenser for barnets helse og livsmestring. Drugli og Lekhal (2018, s. 21) mener livsmestring handler om de positive kreftene i barns liv, det som kan bidra til å ruste barna slik at de håndterer utfordringer senere i livet. Jeg tenker at barnehagepersonalet må også være oppmerksom på at denne tematikken ikke nødvendigvis er utlukkende positivt.

Norske barnehager har en rekke føringer av Helsedirektoratet (2021) om hva slags mat som skal serveres. Helsedirektoratets føringer samsvarer med det *barnehagen* viser til. Ingul (2018, s. 282-283) påpeker at maten vi spiser har en stor betydning for vår helse. Omfanget av livsstilssykdommer er økende i Norge som følge av feilaktig kosthold og inaktivitet. Barnehagen blir dermed en intuitjon som legger til rette for gode kostvaner for alle barn.

Dette trekker også *barnehagen* frem i rapporten; det burde vært et minstekrav for maten som serveres. Helsedirektoratet (2021) har ingen direkte krav til barnehagene, bare anbefalinger og råd. Anbefalingene til barnehagen kan også tolkes på mange ulike måter. Barnehageloven (Barnehageloven, 2022, § 2) sier barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barnehagen skal altså være et sted som har som mål å forbedre barnas helse, det er flere ulike måter å forbedre barns helse på så denne går ikke direkte inn på mat. Mæland (2009, s. 14) forklarer at helse er subjektivt, man kan oppleve å ha god helse selv om man ikke mener at livet er fullkommet, så lenge man har det greit nok. I følge Drugli og Lekhal (2018, s. 31) vil barnehagebarna få ulike ressurser gjennom positive erfaringer, som er med på å støtte de når livet kan by på utfordringer. Om barna får nok positive erfaringer rundt for eksempel måltidet, vil dette kunne bidra til å støtte dem videre i livet.

5.2 Måltid i barnehagen for å fremme helse og livsmestring

Barnehagene og *ekspertene* påpeker flere ganger i rapporten at måltid er mer enn mat.

Barnehagene sier at de legger til rette for mestring, læring og trivsel. Ingul (2018, s. 297) sier at måltidene i barnehagen bør inngå som en del av barnehagens pedagogiske arbeid. Under måltidet kan det være gode muligheter til å øve på sosial kompetanse. Drugli og Lekhal (2018, s. 73) forklarer at opparbeiding av sosial kompetanse utvikles gjennom positive og gjensidige samspill med andre. *Barnehagene* legger til at de arbeider med å skape samtaler med barna og hjelper til i samtaler mellom barna. Gjennom arbeidet som *barnehagene* beskriver at de gjør vil det være med å bidra til at barna etablerer gode relasjoner som er viktig for barnas positive utvikling (Drugli & Lekhal, 2018, s. 74).

Lekhal (et al., 2019, s. 76) poengterer at måltidet ikke skal være preget av at barna må skynde seg for å spise opp maten, for å så gå videre til neste aktivitet. Helsedirektoratets (2021) anbefaling sier at måltidet skal innebære minimum 30 minutters spisetid. Jeg tenker at måltidet kan være en arena der barna får hvile, spesielt med tanke på barnehagebarna som har sluttet med dupp på dagtid. Rammeplanen beskriver at det skal være muligheter for barna å hvile og slappe av i løpet av barnehagehverdagen (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13). Ingul (2018, s. 297) mener at måltidene i barnehagen bør inngå som en del av barnehagens pedagogiske arbeid. Lekhal (et al., 2019, s. 76) forklarer at gjennom de daglige mataktivitetene kan barna trene på samvær, kontakt, å vise oppmerksomhet og hensyn til andre. For å skape et godt måltid er det viktig at personalet sitter sammen med barna, og at

barna får ro og god nok tid til å spise. Hvis personalet går mye fram og tilbake fra bordet blir det mer uro. Ro ved matbordet er viktig for at måltidet skal bli en arena for læring, samtaler og gode opplevelser. Ingul (2018, s. 297) presenterer et annet element som bidrar til at måltidet blir en pedagogisk arena er hvordan barna er plassert under måltidet. En undersøkelse viser at små barnegrupper på seks barn er den mest ideelle situasjonen, det sto ikke beskrevet alder, men jeg antar at dette gjelder for storbarnsavdeling. Lekhal (et al., 2019, s. 110) mener at om personalet opplever at de har for mange barn å passe på under måltidet kan dette gå utover hvor pedagogisk måltidet blir. Ved å ha en passende mengde barn rundt bordet sammen med en voksen, blir det enklere å respondere på barnas uttrykk og væremåte.

Måltidet kan være preget av mye læring hvis personalet er opptatt av å bruke det. Hvis personalet alltid lager maten, smører på og skjærer opp brødsken isteden for å la barnet få prøve selv blir ikke måltidet i like stor grad brukt som en læringsarena. Ved at barna får øve og lære seg disse oppgavene selv blir måltidet en arena for mestringsopplevelser (Lekhal, & Drugli, 2018, s. 110).

Barnehagene forteller at måltidene er en pedagogisk arena, de legger vekt på hva barna lærer under måltidet. Hvor viktig er læren om bordskikk egentlig? Ingul (2018, s. 297) presenterer bordskikk som hvordan man skal oppføre seg mot hverandre, som for eksempel hvordan barn snakker til andre barn og voksne. Langholm og Tuset (2021, s.82) beskriver at for mange regler kan bli hemmende for barnas matglede og undring. Dette er ikke noe *barnehagene* trekker frem som erfaring i rapporten. De involverte *Barnehagen* legger derimot frem at bordskikk er med på å skape en hyggelig atmosfære, fordi barna lærer seg å vise hensyn til hverandre og snakker med innestemme under måltidet. Langholm & Tuset (2021, s. 82) mener at det kan være fordelaktig at personalet blir enige om hvilke regler som gjelder under måltidet. En har ofte ulike tolkninger rundt ordet bordskikk, grunnen til det er at man tar med seg de reglene man selv lærte som barn. *Barnehagen* beskriver bordskikk som å takke for maten, og bruk av bestikk som en del av det som gjør måltidet til en hyggelig begivenhet. Barnehagehverdagen er oftest preget av nysgjerrighet og lek så hvis måltidet bærer stort preg av strenge regler om hvordan barna skal oppføre seg blir avviket stort mellom måltid og resten av barnehagehverdagen (Langholm & Tuset 2021, s. 82).

Barnehagene som deltar i rapporten, mener at måltid i barnehagen er med på å utjevne sosiale forskjeller. I Norske barnehager kan det være store sosiale forskjeller, og dermed blir barnehagen en arena som kan bidra til å utjevne forskjellene. Forskjellene som kommer frem i

barnehagene kan for eksempel være matpakkene. *Barnehagen* beskriver at når de fjerner det fysiske utgangspunktet som matpakke og innholdet bidrar til bedre fellesskap. Men om man fjerner matpakkene i barnehagen kan barna miste noen muligheter til å vise sin identitet, medbrakt mat kan fortelle mye om barnets kulturelle bakgrunn (Langholm& Tuset, 2021, s. 12). Rammeplanen beskriver at barnehagen skal fremme nysgjerrighet og undring over forskjeller og likheter (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 12) Gjennom at barna har med seg ulik mat i matpakken kan personalet bidra til å dyrke barnas nysgjerrighet og undring over at man spiser forskjellig mat i ulike kulturer og verdensdeler. På den andre side kan det være at barna får ernæringsmessig dårlig mat med seg, og at personalet heller bør bidra med veiledning til foreldrene. Veiledning kan være å dele ut informasjonsmateriell under oppstartsamtaler eller foreldresamtaler, Helsedirektoratet og SunnereBarn har materiell som kan deles ut til foreldre (Lekhal, et al., 2019, s. 104).

Barnehagepersonalet må stadig jobbe med sine egne holdninger beskriver *barnehagen* i rapporten. Med holdninger mener de at *personalet* får heller ikke klage eller gjøre endringer på maten de får servert. Ingul (2018, s. 297) påpeker at personalet er barnas rollemodeller, så hvis personalet viser at de er misfornøyde med maten som blir servert vil kanskje barna også bli misfornøyde. «Barna gjør ikke som man sier, men som man gjør» (Ingul, 2018, s. 297). *Barnehagen* forteller også at barna kan bli inspirert av sidemannen til å smake på nye smaker. Ingul (2018, s. 296) mener at for å fremme et allsidig kosthold er det essensielt at barna smaker og spiser variert mat, med ulik konsistens og smak. Lekhal (et al., 2019, s. 67-68) påpeker at vi kan være tryggere på at barna får i seg nok av de ulike næringsstoffene når de spiser variert mat. Gjennom måltidene i barnehagen kan personalet bidra til matglede. Barn er undrende og utforskende av natur. Barnehagepersonalet kan videreutvikle denne utforskertrangen ved å legge til rette for smaks- og sanse- leker. Sapere-metoden er en type sanselek som handler om å ta i bruk alle sansene når man skal utforske nye smaker. Om man er bekymret for at barn ikke spiser nok eller variert nok, kan det by på noen utfordringer. Barnehagen skal arbeide for barnets beste, og hvis man tenker at et barn burde spise mer eller spise mer variert kan man tenke at å la barnet sitte til det har spist opp er en mulig løsning. Langholm og Tuset (2021, s. 2021, s. 81-82) beskriver dette som tvang under måltid, og det kan føre til overspising. Barn som føler seg tvunget til å smake på mat den er skeptisk til vil muligens få negative assosiasjoner til den maten resten av livet.

6.0 Oppsummering og konklusjon

I dette kapitlet kommer oppsummeringen av oppgaven og videre konklusjon på problemstillingen. I denne bacheloroppgaven har jeg undersøkt hvordan ulike barnehager arbeider med mat og måltid. Basert på funnene jeg har gjort har jeg drøftet hvordan mat og måltidsituasjoner kan fremme livsmestring og helse.

Jeg gjentar problemstillingen:

«Hvordan kan helse og livsmestring fremmes gjennom mat og måltidsituasjoner i barnehagen?»

Gjennom en kvalitativ dokumentanalyse, hvor målet var å finne måter å bruke mat og måltidsituasjoner til å fremme livsmestring og helse. Sammen med bruk av relevant teori har jeg prøvd å finne ut hvilken betydning mat og måltider har for å fremme helse og livsmestring for barn i barnehagen. Videre har jeg brukt dokumentanalyse for å prøve å finne svar på hva de inkluderte barnehagene gjør for å lykkes med mat og måltid. Funnene viser hvordan de legger til rette for å skape læring-, og mestringssituasjoner ved bruk av måltidet som arena. Med støtte fra teori har jeg drøftet hvilken betydning dette kan ha for barns helse og livsmestring. Måten barnehagen bruker måltidet kan være en beskyttende faktor, som også kan bygge opp barnets motstandsressurser slik at de håndterer eventuelle fremtidige utfordringer i livet.

Det er flere elementer som spiller inn på om personalet fremmer helse og livsmestring gjennom mat og måltider. I barnehager kan det være begrenset med både ressurser som kjøkkenfasiliteter og kompetanse innen mat. Uten disse kan det bli en større utfordring å servere barna allsidig mat, og lære barna viktigheten av det. Det finnes flere barnehageinitiativ som tilbyr kompetanseløft, kurs og materiell til barnehager som ønsker det. 5 om dagen-barnehage er en av disse, dette er et gratis konsept som tilbyr kurs for ansatte og læring-gjennom-lek for barna. Hensikten med barnehageinitiativene er å bedre, effektivisere og lette arbeidet med mat og måltid i barnehagen (Lekhal, et al., 2019, s. 87-89). Personalet må også ha kompetanse på hva som fremmer livsmestring, og hvordan man legger til rette for det. Gjennom at personalet imøtekommer barnas behov for lek, mestring, og trygghet i barnehagehverdagen, vil barna få positive erfaringer som vil øke deres robusthet, motstandsressurser og trivsel (Drugli og Lekhal, 2018, s. 31). For at måltidet skal bli en arena for å utvikle helse og livsmestring er det viktig at personalet har en felles forståelse om hva som er målet med måltidet (Lekhal, et al., 2019, s. 82).

Gjennom denne bacheloroppgaven har jeg prøvd å løfte frem hvordan barnehagepersonalet kan arbeide med mat og måltidsituasjoner for å fremme helse og livsmestring. Måltidene i barnehagen er en særlig godt egnet arena som kan bygge det sosiale samspillet. Dette fordi måltidet gir personalet muligheter til å se og følge opp barna. Skape blikk-kontakt, skape dialog med barna, og støtte barna i deres dialog og samspill med hverandre (Lekhal, et al., 2019, s. 79). Tidlig positive erfaringer hos barn sørger for at barnet har det bra i et her- og nå-perspektiv. Samt som disse positive erfaringene legger grunnlaget for videre utvikling (Drugli, & Lekhal, 2018, s. 15). Drugli og Lekhal (2018, s. 23) påpeker at gjennom økt kunnskap om gode helsevalg vil barna utvikle motstandsressurser, som vil motivere dem til å ta vare på seg selv.

Arbeidet med denne bacheloroppgaven har gitt meg bredere innsikt i hvordan mat og måltid kan praktiseres for å fremme helse og livsmestring. Min interesse for tematikken har bare blitt større gjennom oppgaven og den har gitt meg motivasjon til å arbeide for bedre mat og måltidsituasjoner i barnehagen. Måltidet har fått en ekstra stor betydning for meg og jeg gleder meg over at jeg snart kan få dele kunnskapen jeg har fått med kollegaer. Og sist, men ikke minst fremme helse og livsmestring gjennom mat og måltidsituasjoner.

Referanseliste

- Asdal, K. & Reinertsen, H. (2020). *Hvordan gjøre dokumentanalyse: en praksisorientert metode*. Cappelen Damm.
- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager*. (LOV-2022-06-10-40). Lovdata.
<https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64/§1>.
- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager*. (LOV-2022-06-10-40). Lovdata.
<https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64/§2>.
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving*. (7. Utg.) Gyldendal.
- Desjardins, L. (2022, 12. september). Norske barn fortjener bedre mat!. *Verdens gang*.
<https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/KnvEE6/norske-barn-fortjener-bedre-mat>.
- Drugli, M. B. & Lekhal, R. (2018). *Livsmestring og psykiskhelse*. Cappelen Damm.
- Forbrukerrådet & Kost- og ernæringsforbundet. (2018). *Barnehagemat: næring til liv, lek og læring*. Forbrukerrådet. <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/08/20180710-ke-appetitt-barnehage-rapport.pdf>.
- Forente nasjoner. (u.å.). *Verdens helseorganisasjon: WHO's oppgaver*. Forente nasjoner.
<https://www.fn.no/om-fn/fns-organisasjoner-fond-og-programmer/verdens-helseorganisasjon-who>.
- Helsedirektoratet. (2018, 05. oktober). *Kosthold med overvekt og fedme*. Helsedirektoratet.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-ved-overvekt-og-fedme>.
- Helsedirektoratet. (2021, 04. mai). *Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen*.
Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen>.
- Helse Stavanger. (2022, 06. desember). *Spise vansker og spiseforstyrrelser hos barn og unge*.
Helse-Stavanger. https://helse-stavanger.no/barn-og-unges-helsetjeneste/spisevansker-og-spiseforstyrrelser-hos-barn-og-unge?fbclid=IwAR3onZCabj929vMrzJBosRXNwdhc3YJPre2DL0hlcYgRCdY_E9sPOR1WgA#barnehage.
- Ingul, C. B. (2018). Måltider og kosthold for barn i barnehagealder. Sandseter, E. B. H. & Hagen, T. L. & Moser, T. (Red.), *Kroppslighet i barnehagen: Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (3. Utg., s. 281-302). Gyldendal.
- Kibsgaard, S. (2011). Solidaritet i pedagogisk arbeid. Glaser, V. & Moen, K. H. & Mørraunet,

S. & Støbstad, F. (Red.), *Barnehagens grunnsteiner: Formålet med barnehagen*. (s. 133-145). Universitetsforlaget.

Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplanen for barnehagen: innhold og oppgaver*.

Pedlex

Langholm, G., & Tuset, E. H. (2021). *Matglede i barnehagen*. (2. utgave.). Fagbokforlaget.

Lekhal, S., Slapø, H., Lekhal, R., & Drugli, M. B. (2019). *Kosthold og Fysisk helse*. Cappelen

Damm.

Melvold, L. (2018). Å bære sin egen bagasje. Melvold, L (RED.), *Livsmestring i barnehagen:*

å bære sin egen bagasje (s. 19-28). Kommuneforlaget.

Mæland, J. G. (2009). *Hva er helse*. Universitetsforlaget.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. (3 Utg.).

Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (3. Utg.) Gyldendal

