

Bacheloroppgave

Hvordan ansatte ved skolefritidsordningen kan bidra til å fremme retningslinjene for mat og måltider blant barn

av

8138

Innleveringsfrist:

28. April 2021

VF203 – Bacheloroppgave

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse

Antall ord: 9695

April, 2021

Institutt for helsefag - Høgskolen Kristiania

” Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdanningen ved Institutt for helsefag – Høgskolen Kristiania. Høgskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

Forord

Denne oppgaven er skrevet som avslutning på bachelorstudiet i Livsstilsendring og folkehelse ved Høyskolen Kristiania i Oslo.

Studiet har bidratt til en stor interesse hos meg til å lære barn om gode kostvaner, både for at de skal etablere sunne spisevaner, men også for at de skal bli mer utforskende og nysgjerrig på mat. Arbeidet med denne bacheloroppgaven har vært en spennende utfordring, og jeg har lært mye både om tema og oppgaveskriving som jeg vil ta med meg ut i arbeidslivet.

Jeg vil benytte anledningen til å takke min veileder Carine Aukner som var veldig hjelpsom underveis i prosessen og som har kommet med gode innspill.

Også vil jeg rette en stor takk til min samboer Lars Martin Ottersen for tilbakemeldinger og oppmuntringer underveis.

Jeg vil også takke alle deltagerne som besvarte spørreundersøkelsen min og dermed gjorde denne oppgaven mulig.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Sammendrag	4
1.0 Innledning	5
1. 1 Oppgavens problemstilling	5
1.1.2 Begrepsavklaring	5
2.0 Teori	6
2.1 God helse blant barn og unge	6
2.2 Internasjonalt samarbeid for folkehelse	7
2.3 Helsefremmende arbeid rettet mot barn og unge i Norge	7
2.3.1 Strategi	7
2.3.2 Lovgivning	8
2.3.3 Folkehelsemeldinger som temperaturmåler og veiviser	8
2.4 Skolemåltidet	9
2.5 SFO sin rolle	10
2.6 Nasjonal faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen og SFO	11
3.0 Metode og datainnsamling	15
3.1 Metode	15
3.1.1 Valg av metode	15
3.2 Utvalg	16
3.2.1 Rekrutteringsprosess	16
3.2.2 Frafall	17
3.3 Utforming og gjennomføring	17
3.3.1 Pretest	18
3.4 Vurdering av datamaterialet	18
3.5 Etske vurderinger	19
4.0 Resultater	20
4.1 Beskrivelse av utvalgets kjennetegn	20
4.3 Resultater fra spørreskjema	20
5.0 Diskusjon	24
5.1 Innledning	24
5.4 Diskusjon av miljø	28

5.5 Diskusjon av forslag til forbedringer	29
5.6 Diskusjon av metode	30
5.7 Diskusjon av utvalgets kjennetegn	31
5.8 Veien videre	32
6.0 Oppsummering og konklusjon	34
Referanseliste	35
Vedlegg 1: Forespørsel om deltagelse i bachelorprosjekt	38
Vedlegg 2: Informasjon om spørreundersøkelsen	39
Vedlegg 3: Spørreundersøkelse	40

Sammendrag

Bakgrunn: Verden står overfor helseutfordringer som domineres av ikke-smittsomme sykdommer som overvekt, hjerte og karsykdommer, diabetes, kreft med mer. Gode kosthold- og helsevaner kan motvirke dette. Barn er morgendagens voksne og forskning viser at kostholdsvaner som etableres i ung alder danner utgangspunktet for vanene også i voksenlivet. Derfor er det spesielt viktig å etablere matglede og sunne kostholdsvaner blant barn, og tiltak rettet mot måltider i skolen er et satsningsområde. For å støtte oppunder dette arbeidet har Helsedirektoratet utarbeidet retningslinjer for mat og måltider i skolen som også gjelder for skolefritidsordninger (SFO). SFO spiller en sentral rolle i dette arbeidet som en tilbyder av et daglig felles måltid til barn. Fokuset for oppgaven er SFO ansattes sin rolle i denne forbindelse.

Problemstilling: I hvilken grad kjenner ansatte ved skolefritidsordninger til retningslinjene for mat og måltider i skolen, hvordan vurderer de sin egen rolle og hvordan legge til rette for å fremme retningslinjene blant barn?

Metode: Oppgaven ble gjennomført som en kvantitativ tverrsnittstudie med spørreskjema som metode for datainnsamling. Det ble benyttet en strategisk utvelgelse av deltakere gjennom personlig rekruttering og snøballmetoden. Datainnsamlingen ble gjennomført i perioden 11. februar til 26. februar 2021.

Resultater: Totalt 55 deltakere (67 % kvinner) gjennomførte spørreundersøkelsen. Resultatene fra undersøkelsen viste at de fleste ansatte ser verdien av måltidet i SFO, selv om få gir uttrykk for at de faktisk kjenner til retningslinjene fra Helsedirektoratet. Deltakerne etterlyser mer utdanning og mange forbinder i dag måltider med stress. Til tross for at funnene ikke synes å kunne generaliseres, blant annet grunnet det begrensede antallet deltakere i undersøkelsen, peker funnene på behov som også gjennomgående etterlyses i teorien.

Konklusjon: Retningslinjene for mat og måltider i skolen er i liten grad kjent blant de ansatte ved SFO. De ansatte synes likevel å ha et bevisst forhold til et ansvar for å etablere mat og måltidsvaner blant barn. Kompetanseheving, tydeligere kommuniserte forventninger og flere ressurser synes å være tiltak som gjør at de ansatte kan realisere mer av dette ansvaret. Dette vil legge til rette for å fremme retningslinjene blant barn.

1.0 Innledning

Ved valg av tema til denne oppgaven var det viktig å velge noe jeg selv ønsket å lære mer om, samt noe som var relevant for min videre karriere.

Gjennom mine studieår ved Høyskolen Kristiania, samt deltidsjobben som kjøkkenansvarlig ved en aktivitetsskole i Oslo, har jeg opplevd hvor viktig det er å bruke mat og måltidet som en helsefremmende og pedagogisk arena for barn. Jeg har også sett gapet mellom teori og praksis med mine egne øyne.

Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler stiller grunnleggende krav til mat og måltider som blir servert i SFO (1). I merknadene til forskriften fremgår også at Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen bør ligge til grunn for matserveringen slik at maten innehar en viss ernæringsmessig kvalitet, og at det etableres trygge og gode rammer for måltidet (2). Disse retningslinjene er sentrale for denne oppgaven og presenteres mer i detalj i punkt 2.6.

I arbeidet med mat og måltider påhviler det et stort ansvar hos de ansatte ved SFO som er barnas nærmeste rollemodeller og kunnskapskilder. Derfor er spørreundersøkelsen tilknyttet denne oppgaven særlig ment å skulle avdekke ansattes holdninger og eierskapsfølelse til å fremme retningslinjene.

1. 1 Oppgavens problemstilling

Oppgavens problemstilling er «I hvilken grad kjenner ansatte ved skolefritidsordninger til retningslinjene for mat og måltider i skolen, hvordan vurderer de sin egen rolle og hvordan legge til rette for å fremme retningslinjene blant barn?»

Det avgrenses mot en detaljert analyse av tilblivelsen, oppbyggingen og innholdet i retningslinjene for mat og måltider i skolen fra Helsedirektoratet.

1.1.2 Begrepsavklaring

Skolefritidsordning (SFO)

Skolefritidsordningen skal være en trygg arena som skal legge til rette for lek, kultur- og fritidsaktiviteter etter skoletid (3). Alle kommuner er pålagt gjennom Opplæringsloven § 13-7 å ha et tilbud før og etter skoletid for 1. til 4. trinn, samt for barn med særskilte behov fra 1. til 7. trinn.

Retningslinjer for mat og måltider i skolen

For å hjelpe SFO med å kvalitetssikre mat og måltider, samt for å oppfylle kravene som stilles i gjeldende regelverk, har Helsedirektoratet utarbeidet retningslinjer for mat og måltider i skolen (4). Retningslinjene er ment som et verktøy for kommuner og ansatte i arbeidet med å fremme sunn mat og gode måltider i skolen og SFO. Innholdet i retningslinjene presenteres nærmere i punkt 2.6

Ansatte

De ansatte inkluderer både kvinner og menn, deltids- og heltidsansatte, samt ekstrahjelp, vikarer og ledere som arbeider ved SFO.

2.0 Teori

2.1 God helse blant barn og unge

Ernæring i tidlig alder har stor påvirkning på hvordan helsen utvikler seg gjennom livet (5). Barn som får mulighet til å etablere gode og sunne kostholdsvaner i ung alder, kan ha større sjanse for å lykkes med sunne valg senere i livet (4, 5). Særlig vil dette ha betydning for å redusere risikoen for å utvikle ikke-smittsomme sykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer, kreft og kroniske lungesykdommer. Disse sykdommene utgjør en stor del av den globale og nasjonale helseutfordringen.

Prefererte smaker og vaner fra barndommen opprettholdes gjerne gjennom hele livet (6). Derfor burde måltidene i skolen søke å tilrettelegge for gode mat- og måltidsvaner med aktiviteter og læring som stimulerer barns nysgjerrighet for mat og øker kunnskapen om sammenhengen mellom kosthold og helse.

Tall fra nasjonale kostholdsundersøkelser viser at norske barn i skolealder får i seg for mye sukker, salt og mettet fett (7). Samtidig spiser de for lite frukt, grønnsaker og fisk som alle er viktige kilder til en rekke vitaminer og mineraler. Mye sukker, salt og mettet fett øker risikoen for å utvikle overvekt og fedme og andre kostholdsrelaterte sykdommer (8). Andelen overvektige og fete barn har de siste årene holdt seg stabil (7). Men fremdeles rammer denne helseutfordringen for mange barn (5).

2.2 Internasjonalt samarbeid for folkehelse

Vi står ovenfor en global trend med økt forekomst av ikke-smittsomme sykdommer (9). I Norge er ikke-smittsomme sykdommer dominerende i sykdomsbildet, og disse forårsaker over halvparten av tilfellene av for tidlig død i Norge (5). De største risikofaktorene for å utvikle denne typen sykdommer er usunt kosthold, røyking, høyt blodtrykk, overvekt og fedme. Verdens helseorganisasjon (WHO) regner overvekt og fedme som en av de meste alvorlige helseutfordringene verden står overfor i dag (9). Ernæring er et fokusområde som står høyt på prioriteringslista til WHO. Tiltak i skolen er sett som fordelaktige folkehelsestrategier da det gir mulighet for at barn etablerer gode mat- og måltidsvaner (5).

Norge tar del i det internasjonale samarbeidet gjennom sitt medlemskap og støtte til FN og WHO (5). Disse organisasjonene utferdiger handlingsplaner og retningslinjer for kosthold som utgjør bakteppet for Norges nasjonale arbeid med å fremme sunt kosthold og ernæring blant sine innbyggere. Den norske regjeringen har sluttet seg til WHO sin målsetting om å redusere for tidlig død av ikke-smittsomme sykdommer med 25% innen 2025.

2.3 Helsefremmende arbeid rettet mot barn og unge i Norge

2.3.1 Strategi

En hovedlinje i den norske strategien for å redusere forekomsten av de ikke-smittsomme sykdommene er å sette søkelyset på risikofaktorene for sykdomsutvikling (5). I praksis betyr dette å fokusere på forebyggende tiltak i form av å etablere sunne spisevaner hos fremtidens voksne; barn og unge. I dette arbeidet har Norge utarbeidet ulike planer og tiltak som skal kunne kvalitetssikre kommunenes folkehelsearbeid.

Som ledd i dette arbeidet har Helsedirektoratet utarbeidet kostråd som skal forebygge sykdom og fremme helse i befolkningen (8). Målet med kostrådene er å sørge for at folk flest får et tilstrekkelig inntak av næringsstoffer som kan forebygge kostholdsrelaterte sykdommer. For å sikre at barn i skolen får et velorganisert mattilbud som er i tråd med kostrådene har myndighetene gitt retningslinjer for mat og måltider i skolen (4).

I 2017 ble det lansert en ny nasjonal handlingsplan for bedre kosthold nettopp for å bidra til å skape et samfunn som fremmer matglede, et sunt kosthold og god helse (5). Handlingsplanen vektlegger barn og SFO som en viktig målgruppe. Det stilles krav til at blant annet skoleeiere og ledere skal bidra til å fremme et sunt kosthold og praktiske ferdigheter blant deres ansatte.

2.3.2 Lovgivning

I Norge utgjør folkehelseloven og opplæringsloven til sammen en ramme for folkehelsearbeidet i skolen og SFO (4, 5). I henhold til folkehelseloven § 4 er den enkelte kommune ansvarlig for organiseringen av folkehelsearbeidet i sin kommune (10). Det innebærer et ansvar for oversikt over lokale folkehelseutfordringer, samt bidra til utvikling som fremmer helse, trivsel og reduserer sosiale forskjeller blant innbyggere. I dette inngår kommunenes ansvar for barns kosthold ved skoler og SFO.

Opplæringsloven § 13-7 fastsetter at alle kommuner skal ha et SFO-tilbud før og etter skoletid (11). Opplæringsloven § 9A-2 fastslår at alle elever ved skoler og SFO skal ha rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse (12).

Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler er hjemlet i folkehelseloven (1). Det fremgår av forskriftens §7 at skolen skal være helsemessig tilfredsstillende. Dette innebærer blant annet å sikre måltidenes ernæringsmessige og sosiale verdi. Videre fremgår det av forskriftens §11 at skolen skal ha egnede muligheter for bespisning som ivaretar måltidets sosiale funksjoner. I merknadene til sistnevnte bestemmelse fremgår at det anbefales at nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skolen følges for å sikre måltidets sosiale og ernæringsmessige verdi (2).

2.3.3 Folkehelsemeldinger som temperaturmåler og veiviser

Mens lovgivning utgjør en overordnet ramme for rettigheter og plikter i folkehelsearbeidet utgjør folkehelsemeldinger en samlet oversikt fra regjeringen over de tiltakene som er/blir iverksatt for å fremme folkehelse, blant annet i skolen og SFO.

I folkehelsemeldingen *Mestring og muligheter* fra 2015 omtales viktigheten av måltidet i skolen, hvor det fremgår at det å tilrettelegge for gode kostholdsvaner tidlig i livet er viktig for helsetilstanden senere i livet (13). I den sammenheng trekkes SFO frem som en ideell arena for helsefremmende arbeid ettersom barn i skolepliktig alder tilbringer store deler av hverdagen sin her.

I folkehelsemeldingen *Gode liv i et trygt samfunn* fra 2019 pekes det på at det er stor variasjon i kjennskapen til og oppfølgingen av retningslinjene for mat og måltider i skolen (14). Det pekes også på at SFO måltidene kan bidra til gode framtidige kostholdsvaner og at helsedirektoratet vil arbeide for at retningslinjene for mat og måltider skal bli bedre kjent i SFO.

I stortingsmeldingen *Tett på- tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO* fra 2020 peker regjeringen igjen på at de vil arbeide for mer veiledning til ansatte ved SFO (15). I denne forbindelse vises det til den nye rammeplanen for SFO som er under utarbeidelse. Det vises også til at maten som serveres ved SFO bør være laget med utgangspunkt i helsedirektoratets kostråd, samt følge retningslinjene for mat og måltider skolen.

Behovet for å ytterligere øke eierskap, kunnskap og kompetanse om mat, måltid og ernæring blant skoler, skolefritidsordninger og deres ansatte fremgår også av rapporten fra mai 2020 som ble utferdiget av ekspertutvalget som evaluerte den nasjonale handlingsplanen for bedre kosthold (16).

2.4 Skolemåltidet

For mange elever utgjør måltider i skolen en vesentlig del av deres daglige inntak av mat og drikke, enten maten er medbrakt eller blir servert (4). Mat og måltider i skolen har derfor stor betydning for elevenes kosthold og matvaner, og dermed helse.

I 2011 la Nordisk ministerråd frem en rapport som vurderte sammenhengen mellom mat, læring og helse i grunnskolen på tvers av de nordiske landene (17). Rapporten slår fast at skolemåltidet i seg selv ikke nødvendigvis har betydning for usunne kostvaner, men trekker frem at læringsformålet ved måltider kan være vel så viktig som det rent ernæringsmessige. Måltidet kan brukes til både sosial, praktisk og kognitiv læring. Det kan bidra til å øke kunnskap, og danne gode, sunne spisevaner som varer livet ut.

Det er mange faktorer som påvirker hva et barn velger å spise (6). Det klare utgangspunktet synes å være at barn spiser det de liker, der smak og tekstur er avgjørende for dette. Dette tilsier at utvikling av barns spisevaner henger sammen med hvordan mat eksponeres, tilvennes og presenteres.

Det ble i 2017 publisert en internasjonal gjennomgang av 120 eksperimentelle forskningsstudier som vurderte ulike tiltak som kan påvirke barn spiseatferd i alderen 1-12 år (6). Gjennomgangen viser betydningen av personalets tilstedeværelse under måltidet og at sosial tilrettelegging av måltider konsekvent former barns matpreferanser og påvirke hvordan barns spisevaner utvikles. Et felles spisemiljø som fremmer positiv spiseatferd synes derfor viktig for at barn skal tilegne seg gode holdninger til mat. Det pekes også på verdien av å inkludere barna i planlegging av meny, og andre aktiviteter som bygger eierskap til måltidet.

2.5 SFO sin rolle

Mattilbudet ved SFO

For mange barn er SFO en naturlig del av skolen og antallet barn som går på SFO har økt siden 2000-tallet (18). Måltidet i skolen er i stor utstrekning fremdeles basert på at elevene har medbrakte matpakker og det er som regel kun ved SFO at det nå tilbys mat og drikke (4). Nettopp derfor utgjør måltidet ved SFO en viktig forebyggende arena som kan bidra til at barn danner sunne og gode matvaner. I tillegg til å stimulere barns interesse og nysgjerrighet rundt mat og matvarer, ernæring, matproduksjon, miljø og bærekraft.

Det er gjort få studier på de SFO ansatte sin rolle og betydning i forbindelse med mattilbudet og måltider (19). I 2013 gjennomførte imidlertid Helsedirektoratet en kvantitativ og kvalitativ kartlegging av mat og måltider i SFO. Formålet var å få oppdatert kunnskap om måltidstilbudet, samt undersøke kjennskapet ansatte hadde til retningslinjene for mat og måltider i skolen. I tillegg til å kartlegge hva SFO lederne mente var viktige satsningsområder og verktøy for å kunne skape et sunt og godt måltidstilbud.

Resultater fra spørreundersøkelsen viste at nesten 90% av SFOene hadde et daglig måltidstilbud, men at tilbudet av mat var svært varierende (19). En annen hovedutfordring var å øke det daglige tilbudet av frukt, grønnsaker og fisk, samt at det var ulike oppfatninger av hva begrepet “sunn mat” innebar.

Videre viste undersøkelsen at kjennskapet til retningslinjene for mat og måltider i skolen blant SFO lederne var begrenset, og det var ofte ufaglært personell som arbeidet med å sikre rammene for måltidet (19). Det var utelukkende de som var direkte ansvarlige for mat og måltider som hadde kjennskap til det relevante veilednings- og opplæringsmateriellet. Det fremgikk også at de ansatte for sjeldent deltok i måltidet. Etableringen av de organisatoriske rammene for måltidet, servering og rydding, fremsto som viktigere enn å spise og føre samtaler med barna.

Kartleggingen konkluderte blant annet med at det bør tilrettelegges for kompetanseheving, samt sikre gode holdninger blant de ansatte (19). Det anbefales også at skriftlige regler eller normer for måltidet blir inntatt i SFO sin rammeplan. I tillegg til at skoleledelsen bør være mer involvert i dette arbeidet. Kartleggingen påpeker også hvor viktig det er at skolene har

tilstrekkelig med økonomiske og menneskelige ressurser for å sikre ernæringsmessig god kvalitet på maten.

Kartleggingen fra Helsedirektoratet ble også inkludert i Forbrukerrådet sin rapport fra 2018 som sammen med Kost- og ernæringsforbundet ønsket å vise til tall og fakta for å løfte frem viktigheten av et godt og variert måltid i SFO (20). Rapporten konkluderer med at det er flere faktorer som kan ligge bak et godt måltidstilbud. Et sentralt fellestrekk ved de SFOer som lykkes er at de har engasjerte ansatte - såkalte “ildsjeler” - som brenner for matlaging.

Arbeidet med ny Rammeplan for SFO

I 2016 ba Stortinget regjeringen gjennomføre en nasjonal evaluering av SFO (18). Evalueringen *Lek læring og ikke- pedagogikk for alle* ble publisert i 2018 der hovedfunnene taler for at de fleste SFO-er har et mattilbud både før og etter skoletid, men at omfang, innhold, målsetninger og kvalitet varierer. Evalueringen peker også på behovet for nasjonale føringer. Dette synes å utgjøre noe av opphavet til at det nå utarbeides en ny felles nasjonal rammeplan for alle SFOer i Norge som trer i kraft høsten 2021 (21).

Målet med en ny nasjonal rammeplan er å få et likeverdig tilbud og SFOer som bygger på det samme prinsippet om å ha klare pedagogiske planer som fyller SFO med godt innhold (21). Per i dag har ulike kommuner ulike rammeplaner. Dette tillater store forskjeller i mattilbudet blant SFOer.

Den nye rammeplanen pålegger alle SFOer å kjenne til de nasjonale føringene for mat og måltider (21). Den vektlegger også at det skal tilrettelegges for daglige måltider som utvikler matglede, fellesskap og gode helsevaner blant barn. Videre fremgår det at mat som blir servert ved SFO bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og retningslinjer for mat og måltider i skolen, samt være basert på bærekraftige matvaner. Det understrekes at personalet bør delta aktivt i måltidet. Det pekes også på verdien av å involvere barna i matlagingen for å skape en matinteresse som rustet dem til å lage enkle og sunne måltider selv.

2.6 Nasjonal faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen og SFO

Hva er retningslinjene for mat og måltider og hvorfor er de viktig

Blant annet for å avhjelpe de lokale variasjonene og mangelen på kunnskap blant ansatt har Helsedirektoratet utarbeidet retningslinjer for mat og måltider i skolen og SFO (4). Disse er

ment å skulle konkretisere og hjelpe SFO, skoler og deres ansatte med å kvalitetssikre at mat og måltider møter den standarden som myndigheten og samfunnet ønsker. Som navnet tilsier - retningslinjer - utgjør ikke disse bastante krav som må følges per i dag. Retningslinjene er heller å anse som oppfordringer og veiledning fra myndighetenes side til de forventninger som påhviler skolen og SFO med hensyn til mat og måltider.

Retningslinjene er særlig aktuelle for SFO, siden de fleste SFOer har et mattilbud med tilhørende mulige påvirkningskraft (4). Til sammenligning bygger måltidet i skolen mer på elevenes medbrakte matpakker.

Denne oppgaven tar utgangspunkt i seks konkrete anbefalinger fra retningslinjene som sentrerer rundt innholdet og gjennomføringen av måltidet i praksis. I tillegg tar de opp i seg den viktige rollen de ansatte spiller i denne forbindelse. Forståelsen av og kunnskapen om retningslinjene kan være utslagsgivende for kvaliteten på måltidet som blir servert (19, 20). Dette vil bli nærmere omtalt i forbindelse med gjennomgang av resultatene fra spørreundersøkelsen.

Anbefaling:	
2.	Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse
4.	Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpause
5.	Måltidet som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessige fullverdige
15.	Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker

16.	Ved servering av varm mat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter
21.	En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

Figur 1. Seks utvalgte anbefalinger fra Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skolen (4).

Anbefaling 2 - Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse

Som påpekt flere ganger i teorien handler måltidet om mer enn bare å dekke det ernæringsmessige behovet (4, 6, 17). Verdien av et sosialt måltid er viktig for å skape trivsel, fellesskap og gode relasjoner, samt at sosialisering kan initiere til matglede.

Anbefalingen bygger på et grunnleggende premiss - at skal finnes muligheter rent fysisk for å arrangere et måltid med sosiale funksjoner (4). Det betyr i praksis at det f.eks skal finnes et egnet matbord med mulighet for at elevene kan spise samtidig.

Anbefaling 4 - Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpause

Det anbefales at elever får tilsyn av en voksen under måltidet (4). Dette skal sikre at måltidet gir ro til å spise i trygge omgivelser og at måltidet tilrettelegges for å inkludere alle barn uavhengig av allergier, religion og særskilt behov.

Måltidene kan være en arena for å bygge sosiale relasjoner (4). Dette kan være en anledning til å formidle god måltidskultur ved at måltidet brukes som en pedagogisk læringsarena som styrke elevenes kunnskap og erfaring om mat og måltidet. Tilstedeværelsen av voksne under måltidet vil ofte være en forutsetning for å lykkes med dette.

I tillegg er ansatte ved SFO viktige rollemodeller for barna (4). De ansattes egne matvaner kommer lett til uttrykk ved SFO. Hvordan ansatte velger å formidle kunnskap og holdninger til mat og ernæring, samt rammene de etablerer for hvordan barna skal omgås rundt matbordet, kan ha stor innvirkning på barna og måltidet (4, 6).

Anbefaling 13 - Måltidet som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessige fullverdige

Denne anbefalingen handler i stor utstrekning om å sikre at måltidene møter anbefalinger fra allerede etablerte standarder og anerkjent veiledning (4).

Helsedirektoratets kostråd innebærer blant annet å begrense inntak av rødt kjøtt, bearbeidet kjøtt, salt, sukker og mettet fett (7). Videre anbefales det å øke inntak av fisk til 2-3 ganger i uken. Det anbefales også å øke inntaket av grove kornprodukter, grønnsaker, frukt, bær, samt at det anbefales å prioritere vegetariske matvarer. For at måltidet skal anses som fullverdig bør det være sammensatt av matvarer fra de forskjellige gruppene (4).

Anbefaling 15 - Tilbudet av pålegg bør være variert og alltid inkludere fiskepålegg og grønnsaker

Denne anbefalingen omhandler tilbudet av brødmat ved SFO (4). I praksis innebærer anbefalingen at brødmåltider bør inkludere 3-4 forskjellige typer pålegg, og det bør varieres mellom fiskepålegg, vegetabiliske pålegg, magre kjøttpålegg, ost og egg. I tillegg til et variert tilbud av grønnsaker.

Anbefaling 16 - Ved servering av varm mat bør det varieres mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter

Det fremgår av flere av studiene omtalt over i teoridelen at barn og unge spiser mindre fisk enn anbefalt (8, 19). Det bør tilbys fisk 1-2 ganger per uke, og minst en vegetarrett per uke (4). Kjøttrettene bør bestå av magert kjøtt og magre kjøttprodukter. Til alle rettene bør et vegetarisk alternativ tilbys.

Variasjon i tilbudet av varm mat skal bidra til et sunnere kosthold og at barn får økt inntak av matvarer de ellers spiser lite av hjemme (4).

Anbefaling 21 - En miljøvennlig praksis bør tilstrebes, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

I arbeidet mot et mer bærekraftig samfunn anbefaler Helsedirektoratet et variert og hovedsakelig plantebasert kosthold (8). Norge tar del i det internasjonale samarbeidet og har forpliktet seg til å redusere klimagassutslipp (5).

SFO kan også bidra til en mer miljøvennlig praksis ved å arbeide for å øke barns bevissthet og engasjement omkring miljøet (4). Særlig vil konkrete tiltak som god planlegging av måltidene, kunnskap om oppbevaring, holdbarhet og utnyttelse av matvarer være viktig

faktorer for å redusere matsvinn og bedre utnytte allerede produserte matvarer. I tillegg til å begrense bruk av engangsservise og kildesortere avfall.

3.0 Metode og datainnsamling

3.1 Metode

Undersøkelsesområdet for denne studien er mennesker og tilhører samfunnsvitenskapen. Samfunnsvitenskapelig metode har som hensikt å bidra med kunnskap om hvordan den virkelige verden ser ut (22, s.25). Ved innsamling og analysing av data kan vi benytte oss av to ulike metoder - kvalitativ eller kvantitativ metode. Innenfor samfunnsvitenskapen kan begge tilnærminger anvendes, også i kombinasjon.

3.1.1 Valg av metode

Ved valg av metode for å samle inn data til denne oppgaven ble ulike alternativer vurdert. Smittevernshensyn og nedstengningen utelukket desverre flere aktuelle alternativer.

Med dette som bakteppe ble det derfor mest hensiktsmessig å gjennomføre en kvantitativ tverrsnittstudie som undersøkte et utvalg ansatte ved SFO på et gitt tidspunkt (22, s.70). Studiens formål var å undersøke kjennskapen til retningslinjen om mat og måltider blandt ansatte ved SFO, hvordan de vurderer sin egen rolle, samt hvordan legge til rette for å fremme retningslinjene blant barn.

Spørreskjema ble valgt som metode for datainnsamling. Bakgrunnen for dette var ønsket om å se likheter og variasjoner i holdninger blant SFO ansatte (22 s 261). I tillegg til at metoden er kostnadseffektiv, spørsmålene er enkelt tilgjengelig for deltakerne og svarene kan enkelt systematiseres. Et spørreskjema kan også generere mye data på kort tid. Verktøyet Easyquest ble anvendt for å skape undersøkelsen, samt for å analysere svarene. Disse har blitt tolket og drøftet med bakgrunn i teori og studier, der hovedfunnene i datamateriale bidrar til å besvare problemstillingen.

3.2 Utvalg

For å oppnå et representativt utvalg for studiepopulasjonen i kvantitativ forskning trekkes utvalget oftest gjennom tilfeldig eller systematisk utvelgelse (22, s.243). Kvantitative

undersøkelser kan imidlertid også gjennomføres uten et tilfeldig utvalg, og i stedet ved hjelp av strategisk utvelgelse.

Med pandemien og nedstengingen som utgangspunkt ble det mest hensiktsmessig å rekruttere utvalget til spørreundersøkelsen gjennom strategisk utvelgelse. Dette synes å gi mest mulig kunnskap om tema, samtidig som dette var måten å komme så nært på personer i målgruppen som mulig under pandemien.

Strategisk utvelgelse innebærer at forskeren først bestemmer seg for hvilken målgruppe som må delta for å samle inn nødvendige data (22, s.117). For deretter å velge ut personer fra målgruppen som skal delta i undersøkelsen. Det er benyttet en kriteriebasert utvalgsstrategi i denne undersøkelsen. Denne kjennetegnes ved at respondentene defineres ut fra gitte kriterier som i denne oppgaven utgjorde:

- ansatt per i dag heltid, deltid eller i et vikariat ved en offentlig skolefritidsordning i Norge

Det relevante utvalget er alle respondentene som tar del i undersøkelsen. Utvelgelsen tar ikke hensyn til kjønn, alder eller stillingsgrad. Det tas heller ikke hensyn til geografisk lokasjon, nåværende mattilbud eller beregninger på hvor mange elever eller ansatte de ulike enhetene har ansvaret for. Det fremgår av teorien at sammensetningen av utvalget er viktigere enn antallet for å kunne samle inn mest mulig kunnskap om et tema (22, s.114).

3.2.1 Rekrutteringsprosess

Gjennom personlig rekruttering og snøballmetoden ble potensielle deltakere kontaktet per e-post. Snøballmetoden innebærer at forskeren kontakter personer som vet mye om tema som undersøkes (22, s.119). Disse personene kan igjen vise til andre informanter som det kan være aktuelt å inkludere i undersøkelsene.

Totalt 19 ledere ved ulike SFO ble kontaktet per e-post, der åtte ledere/SFOer var villig til å delta i undersøkelsen.

I tillegg ble deltakere til undersøkelsen rekruttert via et samarbeid med “Matjungelen” som er en organisasjon som tilbyr aktivitetsprogrammer til SFO på oppdrag fra Helsedirektoratet. Matjungelen formidlet den aktuelle spørreundersøkelsen via målgruppens nettverk.

Totalt deltok 55 ansatte i spørreundersøkelsen.

De interesserte SFO avdelingene fikk tilsendt invitasjon til spørreundersøkelsen på e-post med frist til å besvare den. E-posten inneholdt også nødvendig informasjon for å sikre deltakernes personvern.

3.2.2 Frafall

For å begrense bortfall av deltakere i spørreundersøkelser bør man på forhånd vurdere mulige årsaker til at dette kan skje (22, s.248). I undersøkelsen tilknyttet denne oppgaven var tiden til travle SFO ansatte, og mangelen på interesse for mat og måltider i SFO, mulige årsaker til frafall.

For å øke motivasjonen for å delta i undersøkelsen, og forhåpentligvis skape litt eierskap til aktiviteten blant deltakerne, ble tema og formålet med bacheloroppgaven presisert i invitasjonen. I tillegg ble det sendt ut purring per epost for å øke antall respondenter.

3.3 Utforming og gjennomføring

Virkeligheten som studeres i samfunnsvitenskapelige undersøkelser er ofte komplisert (22, s.27). Når det gjennomføres spørreundersøkelser er det derfor en stor fordel å planlegge og arbeide systematisk (22, s.251). I spørreundersøkelsen som denne oppgaven bygger på var spørsmål og svaralternativer et utslag av grundige forutgående vurderinger. Blant annet for å sikre at spørsmålene balanserte mellom å avdekke holdninger om individuelt eierskap til mat og måltider blant de ansatte, men samtidig kommunisere at dette er et felles ansvar i SFO.

Spørsmålene i undersøkelsen var formulert som lukkede spørsmål og utgjorde et såkalt prekodet spørreskjema med forhåndsoppgitte svaralternativer (22, s.263).

Som første del av en kvantitativ spørreundersøkelse er det relevant å kartlegge enkelte grunnleggende kjennetegn ved deltakerne som kan vise eventuelle mønstre eller trender (22 s.271). I spørreundersøkelsen tilknyttet denne oppgaven ble deltakerne spurt om fire slike kjennetegn. Deltakerne måtte besvare spørsmål om alder, kjønn, interesse for mat og om de tidligere har fått kursing innen mat og matlaging.

Hva gjelder selve spørsmålene i undersøkelsen er det sentralt å sikre at spørsmålene gir svar av konkret verdi for oppgavens problemstilling (22, s. 262). Jo enklere og mer entydig spørsmål og svaralternativer formuleres, desto mindre er risikoen for at deltakerne tolker innholdet ulik (22, s.270).

Spørreskjemaet besto av totalt 15 spørsmål, og det tok om lag to til tre minutter å svare på undersøkelsen. Spørsmålene omhandlet eierskap og ansvar blant ansatte til å anvende retningslinjene for mat og måltider i praksis. I tillegg inkluderte undersøkelsen spørsmål relatert til årsaker bak dagens situasjon, samt faktorer som eventuelt kan øke fokuset, kunnskapen og eierskapet til mat og måltider ved SFO fremover.

Svaralternativene i spørreskjemaet inneholdte hovedsaklig variabler på nominalnivå. Disse kjennetegnes ved at verdiene kun kan klassifiseres i gjensidig utelukkende kategorier, og ikke kan rangeres på en logisk måte som f.eks ja", "nei", og "vet ikke" (22, s.256). Verdiene er kun merkelapper og sier ingenting om rangering eller størrelse på verdiene. I praksis utgjorde de ulike svaralternativene beskrivelser av mulig holdninger blant ansatte til mat, måltider og retningslinjene.

3.3.1 Pretest

En pretest ble gjennomført på to personer tilknyttet forskningstema. De to utvalgte respondentene oppfylte de samme kriteriene som utvalget for undersøkelsen. Etter at de to respondentene hadde gjennomført undersøkelsen var tilbakemeldingen at de hadde lik forståelse av spørsmålene og svaralternativene. Overordnet kommuniserte de at spørsmålene og svarene var enkle å forstå. Tilbakemeldingene deres foranlediget likevel enkelte mindre endringer i spørsmålene, samt at det ble laget flere svaralternativer til det siste spørsmålet.

3.4 Vurdering av datamaterialet

Innenfor forskning brukes reliabilitet og validitet som to kriterier for å vurdere datamaterialets verdi.

Reliabilitet knytter seg til vurderingen av datamaterialets pålitelighet (22, s.36). Det betyr f.eks å stille spørsmål ved hvor nøyaktig datamaterialet er sett i lys av måten den er samlet inn på og hvordan den er bearbeidet. Hva gjelder datamaterialets pålitelighet fremstår spørsmålene i spørreundersøkelsen som enkle. Tema er ikke kontroversielt og trolig heller ikke belagt med følelser eller annet som skulle ha utgjort noe form for press på deltakerne. Likevel kan vi ikke vite hvor lang tid den enkelte deltaker brukte på å besvare spørreundersøkelsen, samt om deltakerne fant det svaralternativet de mente reflekterte deres holdninger best. Det har imidlertid ikke fremkommet noen tilbakemeldinger fra deltakerne på

dette, verken som del av pre testen eller som del av undersøkelsen. Samlet fremstår datamaterialet som pålitelig.

Validitet knytter seg til vurderingen av datamaterialets relevans (22, s.389). Statisk validitet handler om å vurdere generalisering fra utvalg til populasjon, det vil si å vurdere i hvilken utstrekning utvalget er representativt for populasjonen. Dersom forutsetningen om statistisk validitet er oppfylt er neste spørsmål i hvilken grad resultatene fra undersøkelsen kan overføres i rom og tid, det vil si om resultatene f.eks har overføringsverdi også til nabokommunen, alle kommuner eller nabolandet. Dette omtales gjerne som ytre validitet.

I forhold til validiteten er den sentrale vurderingen om 55 ansatte fra 8 ulike SFOer utgjør et tilstrekkelig antall og sammensatt utvalg til at resultater kan anses å ha overføringsverdi til alle SFOer i Norge. Til dette bemerkes at rekrutteringsprosessen ble basert på strategisk utvelgelse og snøballmetoden. Sammenholdt med det lave antallet deltakere synes utvalget for tilfeldig til at resultatene kan generaliseres.

Samlet synes derfor datamaterialet å være pålitelig, men med begrenset overføringsverdi til alle SFOer i Norge, grunnet et for tilfeldig sammensatt utvalg, samt et for begrenset antall besvarelser.

3.5 Etiske vurderinger

Personvernforordningen (GDPR) artikkel 13 gir uttrykk for den informasjonen som registrerte har krav på dersom det samles inn personopplysninger om vedkommende (23).

Undersøkelsen blant SFO ansatte ved bruk av Easyquest innebar ikke behandling av personopplysninger, heller ikke IP adresser. Deltakernes svar var anonyme.

Norsk Senter for forskningsdata (NSD) oppfordrer til at undersøkelser kan gjennomføres anonymt i tråd prinsippet om dataminimering (24). Til tross for at undersøkelsen ikke innebar behandling av personopplysninger ble GDPR artikkel 13 benyttet som retningslinje for den informasjonen som deltakerne fikk i invitasjonen til å delta i undersøkelsen.

En annen sentral etisk vurdering var å balansere spørsmålene i undersøkelsen på en slik måte at man ikke skapte risiko for splid mellom arbeidstaker og arbeidsgiver med hensyn til hvem som har "skylden" for at man har et forbedringspotensiale med hensyn til etterlevelse av retningslinjene fra Helsedirektoratet.

4.0 Resultater

I dette kapitlet vil resultatene fra spørreundersøkelsen bli presentert. Den innsamlede data fra spørsmålene presenteres i et stolpediagram. I avsnittet under vil de fire første spørsmålene fra spørreundersøkelsen gjennomgås samlet. Disse fire spørsmålene er inntatt for å kartlegge grunnleggende kjennetegn ved utvalget. Deretter vil de øvrige spørsmålene presenteres.

4.1 Beskrivelse av utvalgets kjennetegn

Av de totalt 55 deltakerne i undersøkelsen oppga 67 % å være kvinner, 31% å være menn og 2 % svarte "annet". Det betyr at utvalget var dominert av kvinner.

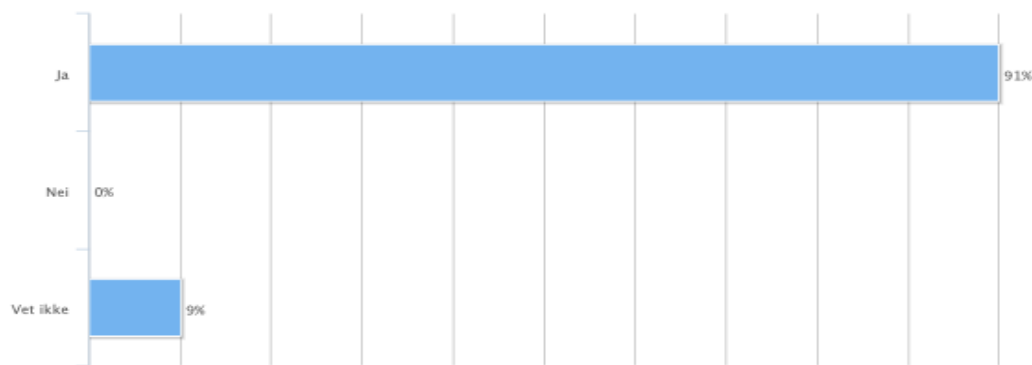
Hva gjelder aldersgrupper var gruppen 17-24 år og 25-34 år overrepresentert med 31 % for hver av aldersintervallene. Det betyr at totalt 62% av utvalget var under 35 år. Videre oppga 18 % av deltakerne å være mellom 35 - 44 år, 11% å være mellom 45-54 år og 9 % å være mellom 55-64 år.

Resultatene fra spørsmål tre som kartla deltakernes interesse for mat og matlaging viste at 67 % av deltakerne hadde interesse for mat og matlaging, andelen uten slik interesse var 27 % og 6 % svarte vet ikke.

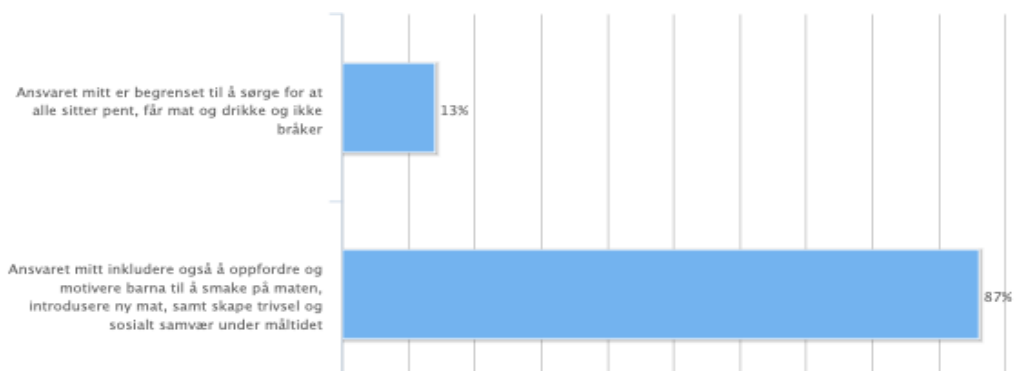
44 % av utvalget svarte at de har deltatt på kurs innen mat og helse tidligere, mens 54 % svarte at de ikke har gjennomført slik kursing. Det var 2 % av respondentene som var usikre på om de hadde tatt kurs eller ikke.

4.3 Resultater fra spørreskjema

Det var et betydelig flertall som oppga at de tenkte over at måltidene i SFO kan bidra til matglede og danne gode helsevaner hos barna, se figur 2 under. De fleste deltakerne mente også at deres ansvar som ansatt ved SFO inkluderte å oppfordre og motivere barna til å smake på mat, introduserer ny mat, samt skape trivsel og sosialt samvær under måltidet, se figur 3 under. Kun et fåtall mente at ansvaret under måltider var begrenset til å sørge for at alle sitter pent, får i seg mat og drikke og ikke bråker.

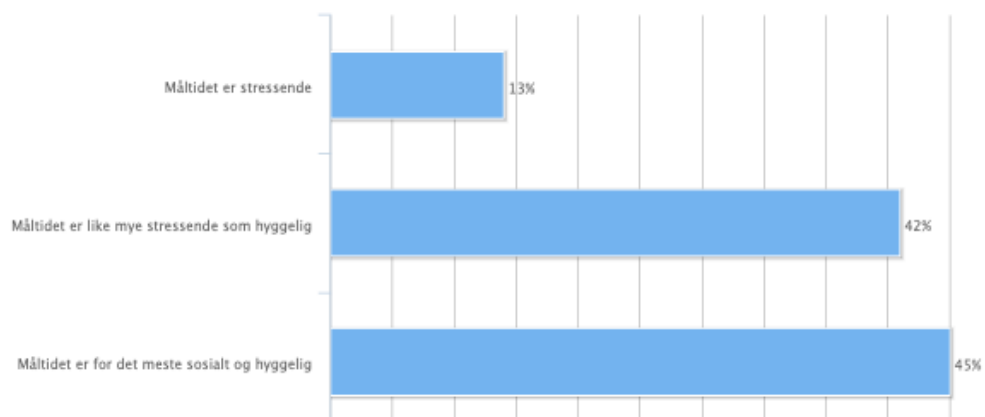


Figur 2. Oversikt over deltakernes tanker omkring måltidet i SFO og hvorvidt det kan bidra til matglede og danne gode helsevaner hos barn.



Figur 3. Oversikt over hvilket ansvar ansatte mener er deres under måltidet.

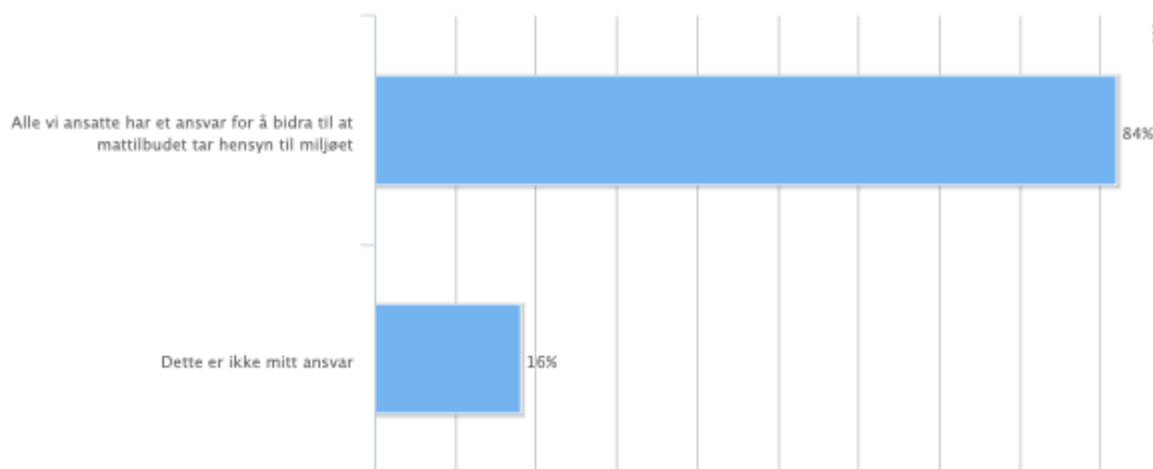
Et annet interessert resultat er at over halvparten av utvalget oppga at måltidet på SFO er forbundet med stress, se figur 4 under.



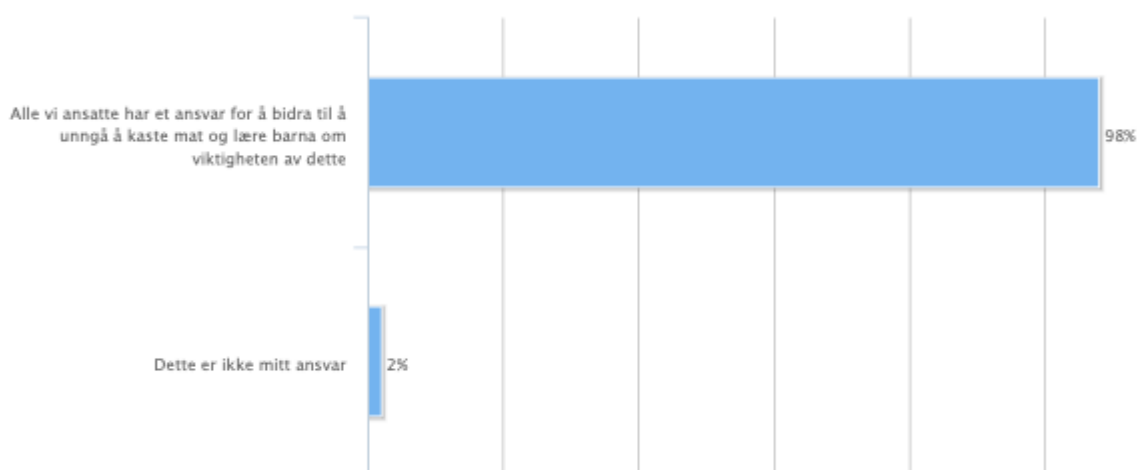
Figur 4. Oversikt over hvordan de ansatte opplever måltidet med barn

Et klart flertall (87%) anså det som sitt ansvar å bidra til at barna spiser sunn mat i hyggelig omgivelser, samt at flertallet (80%) også anså det som sitt ansvar at maten som serveres er variert.

Et veldig klart flertall anså det som sitt ansvar å bidra til at maten som tilbys er bra for miljøet, se figur 5 under, samt å begrense matsvinn, se figur 6 under.

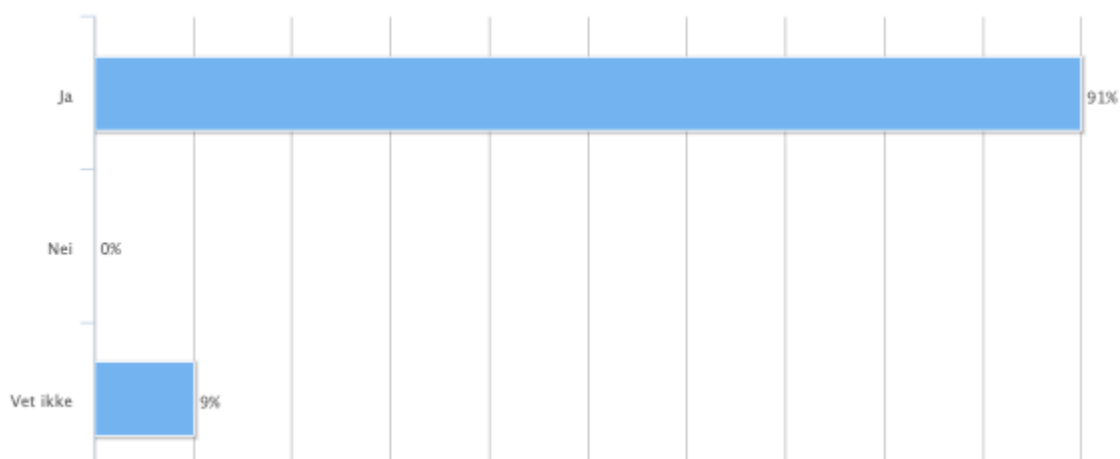


Figur 5. Oversikt over hvilket ansvar de ansatte føler de har for at mattilbudet tar hensyn til miljøet.



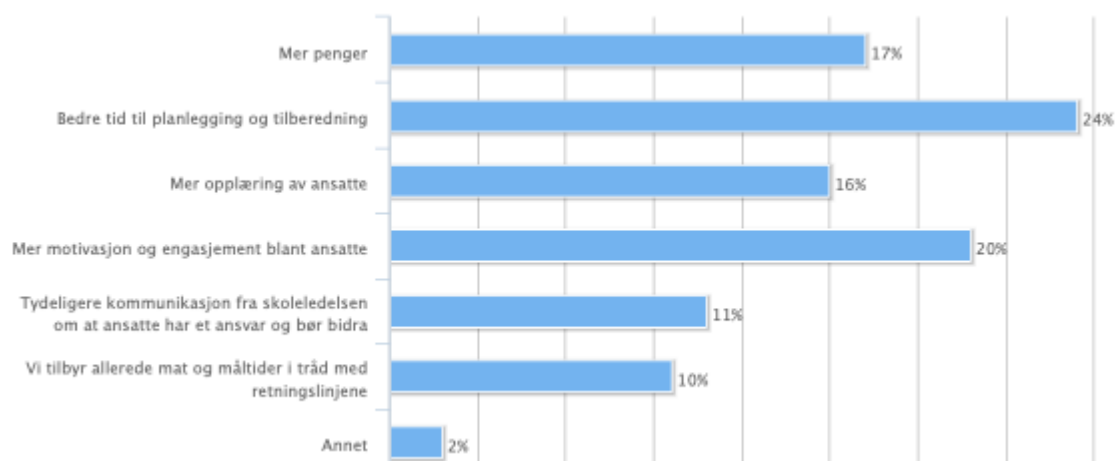
Figur 6. Oversikt over hvilket ansvar de ansatte føler de har for å bidra til at mat ikke kastes, og at barna lærer om viktigheten av dette.

Resultatene viser også at 91 % av utvalget svarer at de tror det er lettere å få barn til å smake på ny mat dersom den hadde blitt introdusert på en mer leken og kreativ måte, se figur 7 under.

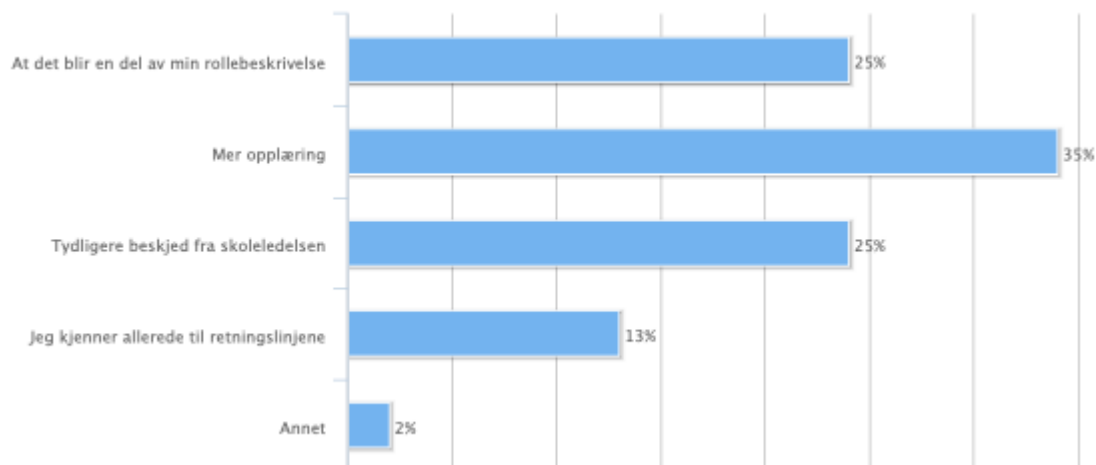


Figur 7. Oversikt over hva ansatte tenker påvirker barn til å smake på ny mat.

Spørsmål 13 og 14 etterspør de ansatte tanker rundt hvordan retningslinjene fra Helsedirektoratet bedre kan etterleves og gjøres kjent blant de ansatte. Svarene viser stor spredning i hva de ansatte mener kan hjelpe, men en fellesnevner er at det etterlyses mer ressurser. Kun 10% svarer at de allerede tilbyr mat og måltider i tråd med retningslinjene, se figur 8 under. Kun 13 % av deltakerne oppgir at de kjente til retningslinjene, se figur 9 under.



Figur 8. Oversikt over hvilke tiltak som de ansatte tror skal til for å sørge for at måltidene ved deres SFO skal tilby mat og måltider i tråd med retningslinjene fra Helsedirektoratet.



Figur 9. Oversikt over hvilke tiltak som de ansatte tror skal til for å oppfylle Kravet om å kjenne til retningslinjene for mat og måltider fra helsedirektoratet som den nye nasjonale rammeplanen for SFO pålegger.

Resultatene fra det siste spørsmålet viser at 47% av de ansatte svarte at spørreundersøkelsen hadde gjort de mer bevisst på hvor viktig måltidet i SFO kan være for å fremme gode spisevaner hos barn. Mot at 49% oppga at de allerede var bevisst på dette og 4% svarte at de ikke hadde blitt mer bevisst.

5.0 Diskusjon

5.1 Innledning

I dette kapittelet vil resultatene fra spørreundersøkelsen bli tolket og drøftet med bakgrunn i teorien og i lys av oppgavens problemstilling.

Oppsummert viser resultatene fra undersøkelsen tilknyttet denne oppgaven at kjennskapen blant de ansatte til retningslinjene fra Helsedirektoratet er begrenset, at de ansatte likevel anser mye av det praktiske innholdet som sitt ansvar, men at de savner ressurser og veiledning.

5.2 Diskusjon av resultater

5.2.1 Matglede og gode helsevaner

Spørsmål 5 relaterer seg til hvorvidt de ansatte reflekterer over at måltidene i skolefritidsordningen kan bidra til matglede og danne gode helsevaner hos barn

Resultatene fra spørreundersøkelsen (*figur 2*) viser at de fleste deltakerne (91%) gir uttrykk for at de ser på måltidet i SFO som en mulighet til for å bidra til matglede og medvirke i elevenes kostholdsvaner. Teorien viser at de ansattes har stor innflytelse på barna som viktige rollemodeller (6, 19). I den forbindelse er de ansattes bevissthet rundt verdien av måltider helt avgjørende.

Likevel synes det naturlig å påpeke at spørsmålet er utformet på en måte som kanskje gjør det litt vanskelig for de ansatte å svare nei. Et alternativ som kanskje hadde utfordret deltakerne bedre hadde vært å inkludere flere og andre svaralternativer enn ja og nei på dette spørsmålet. En annen svakhet er at spørsmålet knytter seg til to faktorer, matglede og helsevaner, der det siste f.eks kan være mer åpenbart å tilslutte seg til enn det første.

5.2.2 Ansvar og eierskapsfølelse hos de ansatte

Spørsmål 6 fokuserer på hvordan de ansatte opplever sitt ansvar underveis i måltidet

Hva gjelder opplevelsen av ansvaret under måltidet (*figur 3*), svarte det klare flertallet av ansatte med 87 % at ansvaret deres inkluderer å oppfordre og motivere barna til å smake på maten, introduserer ny mat, samt skape trivsel og sosialt samvær under måltidet.

Resultatene fra spørreundersøkelsen avviker fra funnene i kartleggingsstudien fra 2013 som trekker frem utfordringer med å få barn til å smake på ny mat grunnet manglende innsats og deltagelse fra ansatte under måltidet (19). Organiseringen av måltidet, servering og rydding, fremsto som viktigere enn å spise og føre samtaler sammen med barn.

En mulig årsak til dette avviket er at svaralternativ 2 kanskje er utformet for mye som det “riktige” svaret. Et annet forbedringspotensiale kunne vært å inkludere flere svaralternativer som bedre kunne illustrert hvor ansvarsfølelsen til den enkelte deltakeren stoppet.

Det er godt dokumentert i teorien at tilstedeværelsen av voksne med riktig bevissthet former barns matpreferanser og fremme positiv spiseatferd (6, 17). I den forbindelse er det interessant å se at 87% av deltakerne anser dette ansvaret som del av sin rolle som SFO ansatt. Denne bevisstheten er et grunnleggende premiss for at ansatte skal kunne bidra til å fremme retningslinjene for mat og måltider i praksis, og taler for at flertallet har det nødvendige eierskapet til måltidssituasjonen.

Spørsmål 7 relaterer seg til hvordan de ansatte opplever selve måltidet sammen med barna

Resultatene viser en jevn fordeling av hvordan de ansatte opplever måltidet (*figur 4*). Totalt svarer 55% av deltakerne at de opplever at måltider er forbundet med stress.

Det fremgår av teorien at de ansatte opplever et for stramt tidsskjema både til å gjennomføre matserveringen og for å kunne skape skikkelig ro rundt måltidet (18, 19, 20). Dette utgjør to konstante potensielle stressfaktorer som ansatte ved SFO må forholde seg til daglig. Som en mulig løsning foreslår Forbrukerrådet at dagsplanen til de SFO ansatte ikke bør legge opp til at det gjennomføres pauser under måltidet, men at ansatte heller spiser sammen barna (20).

Derfor er det gledelig å se at så mange som 45% av deltakerne synes måltider for det meste er sosialt og hyggelig. Likevel viser resultatene at mer enn halvparten forbinder måltidet med stress. Dette svekker trolig de ansattes evne til å både fremme og etterleve retningslinjene, samt tjene som gode rollemodeller.

Spørsmål 8 fokuserer på hvilket ansvar de ansatte føler for å bidra til at måltidet som tilbys i SFO består av mat som er sunn, mettende og spises i hyggelig omgivelser

Resultatene viser at flertallet (87 %) mener at alle ansatte har et ansvar for å bidra til at måltidet består av sunn og mettende mat i hyggelige omgivelser. Dette resultatet harmonerer med funn fra kartleggingsstudien fra 2013, der det kom frem at deltakerne virket å ha fokus på sunn mat i SFO, men at begrepet “sunn mat” ble tolket ulikt (19). Det kanskje mest interessante funnet fra kartleggingen var at ansatte og rektorer i utvalget ved SFO primært plasserte ansvaret for sunn mat hos foreldrene til barna, snarere enn å fokusere på at dette er et felles ansvar mellom SFO, skole og foreldre.

Med dette som utgangspunkt er det gledelig å se at det klare flertallet av deltakerne mener at de har et ansvar for å bidra til å barna spiser sunn og mettende mat ved sin SFO. Dette tilsier at de ansatte bidrar til å fremme retningslinjene og har eierskap til måltidssituasjonen.

I likhet med hva som fremgår av diskusjonen av spørsmål 6 er imidlertid kanskje også svaralternativene til dette spørsmålet for positivt/negativt ladet. Dette kan ha påvirket resultatet. I tillegg til at spørsmålet relaterer seg til tre ulike temaer.

Spørsmål 9 tok for seg ansvaret de ansatte føler for at tilbudet av brød- og varm mat er variert og alltid inkluderer fisk og grønnsaker

Resultatene viser at det klare flertallet (80 %) av deltakerne svarte at alle ansatte har et ansvar for å bidra til at mattilbudet er variert og inkluderer fisk og grønnsaker.

Teorien viser at tilbudet av fisk ved SFO er begrenset til fordel for kjøtt (19). I tillegg kan tilbudet av grønnsaker og frukt synes begrenset og varierende. Data fra ungekost 3, en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4. og 8 klasse ved norske skoler som ble gjort i 2016, viser også at barn får i seg for lite frukt, grønnsaker og fisk (8). Derfor er det både interessant og gledelig å se at hele 80% av deltakerne i undersøkelsen anser det som del av sitt ansvar å bidra til å barn spiser fisk og grønnsaker ved SFO. Det innebærer trolig at mange flere av de ansatte enn som er direkte tilknyttet kjøkkenet anser dette som del av sitt ansvar. Dette eierskapet taler for at de ansatte bidrar til å fremme retningslinjene og føler et eierskap til maten som tilbys.

Spørsmål 12 fokuserer på koblingen mellom hvordan mat blir presentert og når barn tør å smake på ny mat. Samt om ansatte tror det hadde vært lettere å få barna til å smake på ny mat dersom den hadde blitt introdusert på en mer leken og kreativ måte

Resultatene viser (*figur 7*) at tilnærmet hele utvalget (91 %) svarer at de tror det er lettere å få barn til å smake på ny mat dersom den hadde blitt introdusert på en mer leken og kreativ måte.

Som tidligere omtalt fremgår det av internasjonale studier at smak og tekstur er avgjørende for hva barnet velger å spise, og at dette henger sammen med hvordan maten eksponeres, tilvennes og presenteres (6). Samtidig viser teorien til noen åpenbare utfordringer som hindrer de ansatte i å bruke tilstrekkelig tid på dette (19). Samt at begrenset økonomi går på bekostning av kvaliteten på maten som serveres. Samlet kan dette forhindre et mattilbud som utvikler barns smakspreferanser og stimulere matlyst.

I den nasjonale evalueringen av SFO fra 2018 er det også interessant å se at ledelsen er uenige i hvorvidt tilbudet ved SFO skal være læringsstøttende eller bestå av frie aktiviteter (18). Sistnevnte kan tilsa at det kreves mindre innsats fra de ansatte i forhold til å f.eks motivere barn til å smake på ny mat.

Når dette er sagt om de praktiske utfordringene til de SFO ansatte er det interessant å se at det klare flertallet (91%) av utvalget klart støtter koblingen mellom hvordan ny mat presenteres

og sjansen for at barn tør smake på noe nytt. Tilslutningen til denne koblingen taler for at de ansatte har den nødvendige bevisstheten til å kunne fremme retningslinjene på dette området. Og at det i praksis handler om å frigjøre mer av dette potensiale.

5.4 Diskusjon av miljø

Spørsmål 10 og 11 omhandler miljøet. Maten vi spiser påvirker kloden. Det anbefales å velge matvarer som er bra for miljøet. Det betyr mindre rødt kjøtt og mer frukt, grønnsaker, korn og fisk. I tillegg til å begrense matsvinn. Spørsmålene fokuserer på ansvaret de ansatte føler for å bidra og formidle dette til barna.

Resultatene viser (*figur 5*) at 84 % av deltakerne svarte at alle ansatte har et ansvar for å bidra til at mattilbudet tar hensyn til miljøet. I forhold til matsvinn viser resultatene (*figur 6*) at hele 98% av deltakerne svarte at de har et ansvar for å bidra til å begrense matsvinn og formidle dette til barna. Det er fint å se at ansatte har gode holdninger om miljø og bærekraft. Særlig er det gledelig å se at matsvinn er det spørsmålene der deltakerne er desidert mest samstemt.

Teorien taler imidlertid for at SFO også har utfordringer med å etterstrebe en miljøvennlig praksis. Som det fremgår av diskusjonen av spørsmål 9 viser teorien at tilbudet av fisk ved SFOer i Norge synes å være svært begrenset til fordel for kjøtt. Produksjon av kjøttprodukter krever generelt langt mer energi enn produksjon av fiskeprodukter (25). Ansatte og matansvarlige i SFO med riktig holdninger og kompetanse kan enklere ta miljøvennlige valg.

I tillegg bemerkes at uenigheten om hvorvidt SFO skal være læringsstøttende eller bestå av frie aktiviteter kunne ha betydning for formidlingen av miljø og bærekraft til barn ved SFO.

Likevel er det interessant å se at det klare flertall føler et ansvar for å tilby mat som er bra for planeten, og er opptatt av å begrense matsvinn og formidle dette til barna. Dette taler for at de ansatte ønsker å bidra til å fremme retningslinjenes miljøfokus.

5.5 Diskusjon av forslag til forbedringer

Spørsmål 13 fokuserer på hvilke tiltak de ansatte tror kan bidra til å fremme retningslinjene ved deres SFO i form av å tilby barna sunn mat i en hyggelig atmosfære som sprer matglede og bidrar til å danne gode helsevaner.

Resultatene viser (*figur 8*) en relativt jevn fordeling av hvilke tiltak som synes å være viktig.

Flertallet anser bedre tid til planlegging og tilberedning som aktuelle tiltak (24%). Dette henger godt sammen med teorien fra den landsdekkende kartleggingen i 2013 hvor de ansatte trekker frem tidsklemmen som en årsak til stress og utfordringer ved måltidet (19).

I tillegg er det interessant å se at til sammen 33% av deltakerne svarer at de ønsker seg mer ressurser i form av penger eller opplæring. Dette henger også godt sammen med teorien som viser at kjennskapen til retningslinjene for mat og måltider i skolen er lav blant SFO ansatte per i dag (19). Dette utgjør også noe av bakteppet for at behovet for mer utdanning og veiledningsmateriell løftes frem i den nye stortingsmeldingen, samt inkluderes i arbeidet med den nye nasjonale rammeplanen for SFO som skal tre i kraft i 2021 (15, 21).

I forbrukerrådet sin rapport fra 2018 undersøkes hvilke grunnleggende faktorer som er viktige for å lykkes med mat og måltider i SFO (20). Rapporten peker blant annet på engasjement, grunnleggende matlagingsferdigheter og en viss kunnskap om ernæring og kosthold blant de ansatte som suksesskriterier. Konkret peker rapporten også på at såkalte “ildsjeler” kan tilskrives mye av æren for arbeidet med mat og måltider ved SFO i dag. Dette underbygger at standarden og kvaliteten på maten blant SFOer er personavhengig og tilfeldig. Som igjen støtter behovet for mer opplæring og veiledning til de ansatte.

Det er også interessant at bare 10% av deltakerne svarer at de allerede tilbyr måltider i tråd med retningslinjene. Samlet tilsier svarene fra deltakerne på dette spørsmålet at de ansatte i begrenset grad bidrar til å fremme retningslinjene for mat og måltider fordi kjennskapen til disse er lav.

Spørsmål 14 fokuserer på ny felles rammeplanen for SFO med virkning fra høsten 2021. Denne pålegger skolefritidsordningen å kjenne til retningslinjene. Deltakerne utfordres på hva de tror skal til for å sørge for dette ved sin skolefritidsordning.

I likhet med hva som fremgår over i spørsmål 13 viser resultatene (*figur 9*) at flertallet etterlyser mer opplæring (35%).

Et annet interessant poeng er at til sammen 50% anser tydeligere beskjed fra ledelsen, eller det å inkludere ansvaret i rollebeskrivelsen, som tiltak for å gjøre ansatte bedre kjent med retningslinjene. Dette kan tilsi at deltakerne etterlyser en tydeligere “skal” tilnærming. I den forbindelse bemerkes at den nye nasjonale rammeplanen for SFO inneholder et skritt i denne retningen når den krever at alle SFOer skal kjenne til relevante retningslinjer og råd fra

myndighetene rundt mat, kosthold og måltider. Likevel slik at den ikke pålegger den enkelte SFO å faktisk følge slike retningslinjer.

Dette kan tilsi at de ansatte gjennom den nye nasjonale rammeplanen for SFO ikke vil få den “skal” tilnærmingen som deltakerne i spørreundersøkelsen etterlyser. I den forbindelse er det interessant å se at med dagens frivillig tilnærming som bakteppe, svarer bare 13% av deltakerne at de kjenner til retningslinjene for mat og måltider fra Helsedirektoratet. Dette tilsier at de ansatte per i dag i begrenset grad etterlever disse.

Spørsmål 15: Har spørreundersøkelsen gjort deg mer bevisst på hvor viktig måltidet ved skolefritidsordningen kan være for å fremme gode spisevaner hos barn?

Resultatene viser (*figur 11*) at nesten halvparten (47%) har blitt mer bevisst på viktigheten av måltider etter undersøkelsen, likevel slik at dette ikke sier noe om deltakerne fra før var lite eller veldig bevisst på dette.

Det synes å være av større interesse at halvparten (49%) svarer at de allerede var bevisst og således indikerer at de ikke ble mer bevisst av å gjennomføre undersøkelsen. Dette kan tilsi at de ansatte har kunnskap nok til å se verdien av måltider ved SFO, og at de forstår mye av bakgrunnen for og verdien av retningslinjene fra Helsedirektoratet.

5.6 Diskusjon av metode

Med covid-19 pandemien bortfalt flere alternative metoder grunnet smitteverntiltak og praktiske utfordringer knyttet til nedstengningen. Det mest hensiktsmessige var derfor å gjennomføre en kvantitativ tverrsnittstudie med spørreskjema som metode for datainnsamling. Både for å kunne se likheter og variasjoner i holdninger blant SFO ansatte, men også for at metoden kunne generere mye data på kort tid og at svarene enkelt kunne systematiseres.

Det finnes imidlertid også flere svakheter ved metoden. Dersom man f.eks i stedet hadde benyttet kvalitativ metode kunne man gjennomført dybdeintervjuer som bedre kunne sikret lik forståelse av spørsmålene ved å hensynta ulikt kunnskapsnivå i utvalget, samt fange opp detaljer og nye aspekter som ikke en spørreundersøkelse med prekodede svaralternativer evner å gjøre (22. s, 264).

En annen ulempe ved spørreskjema som verktøy for å samle inn datamaterialet er at deltakerne kan oppleve å måtte tilpasse sitt svar til de oppgitte svaralternativene (22 s. 263).

Det kan medføre at man tvinger respondenter til å avgi svar som ikke er i overensstemmelse med hva hun/han egentlig mener. Dette avhjelpest imidlertid noe av at spørreundersøkelsen sine prekodete svar inkluderte alternativer som “vet ikke” og “annet”. Men et alternativ som kanskje hadde utfordret deltakerne mer hadde vært å inkludere flere svaralternativer, samt en mer kompleks oppbygging som introduserte nye svaralternativer på bakgrunn av avgitte svar. Det siste ville kunne bedre illustrert hvor eierskapsfølelsen og ansvaret til den enkelte ansatt stoppet.

Det finnes svært begrenset med forskning på de ansattes rolle i formidlingen av retningslinjene fra Helsedirektoratet. Nettopp derfor var det ønskelig fra oppgavens side å tilnærme seg datamateriale via dybdeintervjuer med ansatte og gjennom observasjonsstudier. Dessverre bortfalt imidlertid denne tilnærmingen på grunn av den tredje smitte bølgen i Norge som medførte en ny nasjonal nedstengning av skoler og SFO. Nedstengingen bidro trolig også til at et mer begrenset antall deltakere.

Samlet synes derfor metoden ha flere svakheter ved seg, og begrenser muligheten for å generaliserer funnen til å gjelde alle SFOer i Norge. Likevel slik at metoden faktisk sikret et datamateriale under ekstremt krevende forhold. Dette er i grunn verdt å løfte frem som en stor styrke ved metoden i seg selv.

5.7 Diskusjon av utvalgets kjennetegn

Av de totalt 55 deltakerne i undersøkelsen oppga 67 % av å være kvinner, 31 % å være menn og 2 % svarte “annet”. Det betyr at utvalget domineres av kvinner. Hvorvidt denne kjønnsfordelingen har påvirket kvaliteten på resultatene er usikkert. Dette tema synes ikke belyst i de nasjonale undersøkelsene gjort av SFO. Generelt viser imidlertid statistikk at kvinner dominerer i grunnskolen der SSB viser til at det i 2020 var 74.9% kvinnelige lærere i grunnskolen (26). Dette kan tilsi at utvalget til undersøkelsen er representativt med tanke på kjønnsfordeling.

Hva gjelder aldersgrupper er gruppen 17-24 år og 25-34 år overrepresentert med 31 % for hver av aldersintervallene. Det betyr at totalt 62% av utvalget var under 35 år. Dette kan støtte teorien som viser at det praktiske ansvaret for mat og måltider ved SFO ofte tilfaller unge og ufaglært personell (19).

Resultatene fra spørsmålet som kartla deltakernes interesse for mat og matlaging viser at 67 % av deltakerne har interesse for mat og matlaging, andelen uten slik interesse er 27 % og 6 % svarer “vet ikke”.

Når det gjelder spørsmålet om kursing innen mat og helse, svarer 44% av deltakerne å ha gjennomgått kursing tidligere, 54% svarer at de ikke har gjennomført kursing og 2 % svarer “vet ikke”.

Som nevnt flere ganger i denne oppgaven viser teori og studier gjennomgående et stort behov for kompetanseheving blant ansatte. I så måte kan utvalget i denne undersøkelsen kanskje ikke synes å være representative da hele 45% oppgir at de har deltatt på kurs innen mat og helse. Det at deler av besvarelsene kommer via nettverket til “Matjungelen”, som nettopp tilbyr veiledning til SFO, kan være noe av årsaken til dette. Likevel slik at antallet av de som svarer at de har gjennomgått kursing ikke nødvendigvis sier noe om faktisk kunnskapsnivå.

Samlet synes datamaterialet fra utvalgets kjennetegn å bidra til å begrenset validiteten, særlig på grunn av snøballmetoden som ligger til grunn for datainnsamlingen og at undersøkelsen kun hadde 55 deltakere.

5.8 Veien videre

Kommunene i Norge har mye av ansvaret for maten som serveres og måltidssituasjonen i alt fra barnehager til SFO, skoler, sykehjem og andre institusjoner. Målgruppene er ulike, behovene varierer og det er ofte smart å allokere beslutningsmyndigheten tett på behovet. Dette er noe av bakgrunnen for at kommunene gis myndigheten til å styre sitt fokus på folkehelsen i sin kommune.

Når dette er sagt om lokalt selvstyre er det imidlertid interessant at det nå er politisk besluttet nasjonalt å implementere en ny nasjonal rammeplan for SFO høsten 2021. Både teori og datamateriale som er presentert i denne oppgaven peker på behovet for kompetanseheving blant ansatte ved SFO rundt mat og måltider. Bevisstheten rundt de eksisterende retningslinjene for mat og måltider fra Helsedirektoratet er for lav. I den forbindelse er det gledelig å se at det synes å være politisk enighet om å ta et skritt i riktig retningen når det i ny nasjonal rammeplan fremgår at SFO skal kjenne til gjeldende nasjonale retningslinjer og råd rundt mat, måltider og kosthold.

Dette kan være starten på en politisk styrt endring som skaper større bevissthet rundt måltider ved SFO, likeverdig kvalitet, samt hever kompetansen til de ansatte. I forhold til det siste fremgår det imidlertid ikke av rammeplan at SFO skal følge nasjonale retningslinjer og råd for mat og måltider. Rammeplanen introduserer kun et krav om at man skal kjenne til disse. Det blir derfor veldig interessant å følge hvorvidt dette nye kravet om kunnskap tetter det gapet som de SFO ansatte og teorien påpeker, og hvorvidt dette i fremtiden eventuelt suppleres med krav om faktisk etterlevelse. Det kan virke som om politikerne er forholdsvis optimistiske på vegne av SFOer og deres evne til å prioritere “bør” krav i en hektisk hverdag med mange “må” krav.

6.0 Oppsummering og konklusjon

Teorien viser betydningen av de SFO ansattes rolle og tilstedeværelse ved måltider med barn. De ansatte er helt nødvendige for å organisere rammene rundt måltider, samt at de ofte vil være premisset for å skape en stemning rundt bordet som muliggjør at barna kan tilegne seg kunnskap og gode holdninger om mat og måltider.

Resultatene fra spørreundersøkelsen tilknyttet denne oppgaven synes å vise at de fleste ansatte forstår verdien av måltidet ved SFO, samt at de anser mye av det praktiske innholdet i retningslinjene for mat og måltider som del av sitt ansvar. Dette tilsier at de har den nødvendige bevisstheten for å kunne bidra til å etablere gode mat og måltidsvaner blant barn. Det fremgår imidlertid også tydelig fra både undersøkelsen og teorien at ansatte ved SFO i liten grad er kjent med retningslinjene fra Helsedirektoratet som sådan.

Mer enn halvparten av deltakerne i undersøkelsen forbinder måltidet med stress. Det harmonerer også med teorien som løfter frem "tidsklemmen" som en utfordring de ansatte opplever i forbindelse med måltider ved SFO i dag. Teorien viser også at mattilbudet ved SFO i Norge er svært varierende og tilfeldig.

Det tydeligste behovet som fremgår av både teorien og undersøkelsen er behovet blant ansatte for flere konkrete verktøy og mer målrettet veiledning for å løse måltids situasjonen, samt at det fra skoleledelsen side kommuniseres tydeligere forventninger om at måltids situasjonen skal prioriteres. Dette vil kunne frigjøre mer av det potensiale som de ansatte i undersøkelsen gir uttrykk for at de ser ved måltidet. Økt kunnskap og veiledning til å skape rutiner vil også kunne motvirke stress blant ansatte.

Oppsummert synes derfor konklusjonen på oppgavens problemstilling å være at retningslinjene for mat og måltider i skolen i liten grad er kjent blant de ansatte ved SFO. De ansatte synes likevel å ha et bevisst forhold til et ansvar for å etablere mat og måltidsvaner blant barn. Kompetanseheving, tydeligere kommuniserte forventninger og flere ressurser synes å være tiltak som gjør at de ansatte kan realisere mer av dette ansvaret. Dette vil legge til rette for å fremme retningslinjene blant barn.

Referanseliste

1. Forskrift om miljørettet helsevern i skoler mv (1996). Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (FOR-1995-12-01-928). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>
2. Helsedirektoratet (2015b). *Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler*. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/miljo-og-helse-i-barnehagen/pdf-versjon>
3. Regjeringen (2020). *Skolefritidsordningen (SFO)*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/grunnopplaring/artikler/skolefritidsordningen-sfo/id434946/>
4. Helsedirektoratet (2015). *Nasjonal Faglig Retningslinje for mat og måltider i skolen*. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen>
5. Helse og Omsorgsdepartementet (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021)*. Hentet fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/kortversjon_handlingsplan_kosthold_2017-20212.pdf
6. DeCosta, P., Møller, P., Frøst, M. B., & Olsen, A. (2017). Changing children's eating behaviour - A review of experimental research. *Appetite*. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666317303549?via%3Dihub>
7. Hansen, B., Borch, L., Myhre, J., Andersen, L. (2016). Ungkost 3: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge, 2015. Hentet fra: https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2017/ungkost-3-rapport-blant-9-og-13-aringer_endeligversjon-12-01-17.pdf
8. Helsedirektoratet. *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalinger-om-kosthold-ernaering-og-fysisk-aktivitet>
9. World Health Organization (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020*. Hentet fra: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241506236>
10. Lov om folkehelse (folkehelseloven) (2011). *Kommunens ansvar*. Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29?q=folkehelseloven>

11. Lov om grunnskolen (opplæringslova) (2003). *Ansvaret til kommunen, fylkeskommunen og staten*. Hentet fra:
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_15#§13-7
12. Lov om grunnskolen (opplæringsloven) (2002). *Elevene sitt skolemiljø*. Hentet fra:
https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61#KAPITTEL_1
13. Regjeringen. (2015). Mestring og muligheter. Meld. St.19 (2014-2015). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-2014-2015/id2402807/>
14. Regjeringen. (2019). Folkehelsemeldinga – gode liv i et trygt samfunn. Meld. St.19 (2018-2019). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/>
15. Regjeringen. (2020). Tett på - tidlig innsats og inkluderende fellesskap i barnehage, skole og SFO. Meld. St.19 (2019-2020). Hentet fra:
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-6-20192020/id2677025/>
16. Folkehelseinstituttet (2020). Midtveisevaluering av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021). Hentet fra:
<https://www.fhi.no/publ/2020/midtveisevaluering-av-nasjonal-handlingsplan-for-bedre-kosthold-2017-2021/>
17. Dahl T, Jensberg H. Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring: en kunnskapsoversikt. Denmark: Nordisk ministerråd, 2011. Rapportnr.: TemaNord 2011:534. Hentet fra:
<http://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:700700/FULLTEXT01.pdf>
18. Wendelborg, C., Caspersen, J., Mordal, S., Ljusberg, A-L., Valenta, M., Bunar, Nihad. Nasjonal evaluering av skolefritidsordninger i Norge. *Lek læring og ikke-pedagogikk for alle*. Hentet fra:
<https://www.udir.no/contentassets/ee4bcc32339e4afe936515f8821ff104/lek-laring-og-ikke-pedagogikk-for-alle---nasjonal-evaluering-av-sfo-endelig-rapport.pdf>
19. Helsedirektoratet. (2013). *Mat og måltider i skolen og i skolefritidsordning*. Hentet fra:
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser>
20. Forbrukerrådet (2018). *Mat på SFO: Næring til liv, lek og læring*. Hentet fra:
<https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/stor-misnoye-med-maten-pa-sfo/>
21. Utdanningsdirektoratet (2020). Ny nasjonal rammeplan for SFO. Hentet fra:
<https://hoering.udir.no/Hoering/v2/1578>

22. Johannessen, A., Tufte, P.A. & Christoffersen, L. (2016) *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. Utgave). Oslo: Abstrakt Forlag
23. Lov om behandling av personopplysninger (personopplysningsloven) (2016). *Informasjon og innsyn i personopplysninger*. Hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38/KAPITTEL_gdpr-3#KAPITTEL_gdpr-3
24. Norsk senter for forskningsdata. Hentet fra: https://nsd.no/personvernombud/hjelp/informasjon_samtykke/informere_om.html
25. Hallström E, Carlsson-Kanyama A, Börjesson P (2015). *Environmental Impact of Dietary Change: A Systematic Review*. *Journal of Cleaner Production* 91, 1-11. Hentet fra: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0959652614012931>
26. SSB (2020). Utdanning. Hentet fra: <https://www.ssb.no/utdanning/faktaside>

Vedlegg 1: Forespørsel om deltagelse i bachelorprosjekt

Forespørsel om deltagelse i bachelorprosjekt

Mitt navn er Susanne Tiller og jeg går siste året på bachelorstudiet Livsstilsendring og folkehelse ved Høyskolen Kristiania. Studiet gir meg bred kompetanse innen helsefremmende arbeid.

Nå er jeg i gang med å skrive bachelor oppgave. Tema for oppgaven er skolemåltid som en helsefremmende og pedagogisk arena. Formålet med oppgaven er å finne ut hvordan skolefritidsordning kan fremme de nasjonale retningslinjene fra helsemyndighetene for mat og måltider til barn.

I dag jobber jeg på Høybråten aktivitetsskole som kjøkkenansvarlig der jeg får mulighet til å jobbe aktivt med nettopp dette som vil påvirke barnas spisevaner. Dette er noe jeg synes er spennende, gøy og ikke minst en veldig viktig jobb.

Jeg ser viktigheten av å øke kunnskapsnivået hos andre ansatte for at maten som blir serverte er i tråd med retningslinjene fra Helsedirektoratet. Og som er veldig nødvendig for at flere barn skal få tilbud om god og sunn mat. Samtidig som at maten skal bidra til å etablerer sunne spisevaner er det også viktig at barn blir mer utforskende og nysgjerrige på mat.

I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreundersøkelse for å finne ut av ansattes holdninger til et næringsrikt og fullverdig måltid, hvilke tanker de har om måltidet som en pedagogisk arena, i tillegg til å undersøke hvilket eierskap de har til å være en god rollemodell.

Jeg lurer derfor på om ansatte ved deres SFO/ AKS har anledning til å delta i spørreundersøkelsen. Den er helt anonym og foregår elektronisk på internett. Jeg ser for meg at spørreundersøkelsen vil være aktiv fra og med begynnelsen av februar, med en tidsfrist for gjennomføring på to uker.

Det kommer ikke til å bli veldig omfattende, og skal kunne gjennomføres med den begrenset tiden dere har til disposisjon :)

Med vennlig hilsen

Susanne Tiller

Vedlegg 2: Informasjon om spørreundersøkelsen

Hei,

Tusen takk for at du/ dere setter av noen minutter for å besvare min spørreundersøkelse.

Her finner du linken til spørreundersøkelsen. Jeg foreslår at du videresender denne e-posten til dine kollegaer som skal delta, det er det enkleste. Det tar ca 1-3 minutter å svare på undersøkelsen.

Link til undersøkelsen: <https://app.easyquest.com/q/Bp95T>

Bakgrunnen for spørreundersøkelsen er min bacheloroppgave i Livsstilsendring og folkehelse ved Høgskolen Kristiania. Oppgaven fokuserer på hvordan skolefritidsordninger kan fremme retningslinjene for mat og måltider blant barn.

Fristen for å svare på spørreundersøkelsen er fredag 26 februar.

Det samles ikke inn personopplysninger og besvarelsen er anonym. I tillegg vil alle data bli slettet i forbindelse med at jeg leverer min bacheloroppgave i april.

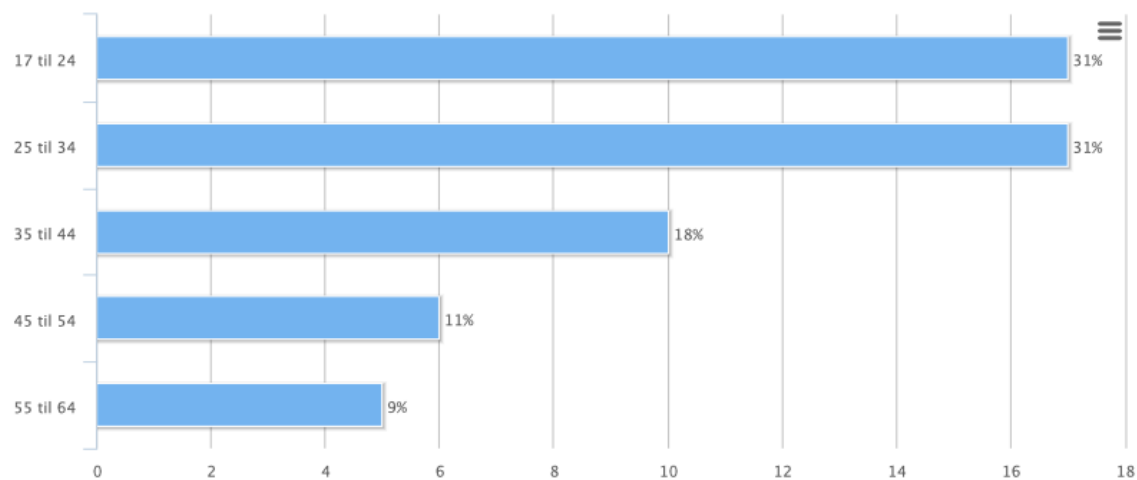
På forhånd takk for hjelpen!

Med vennlig hilsen

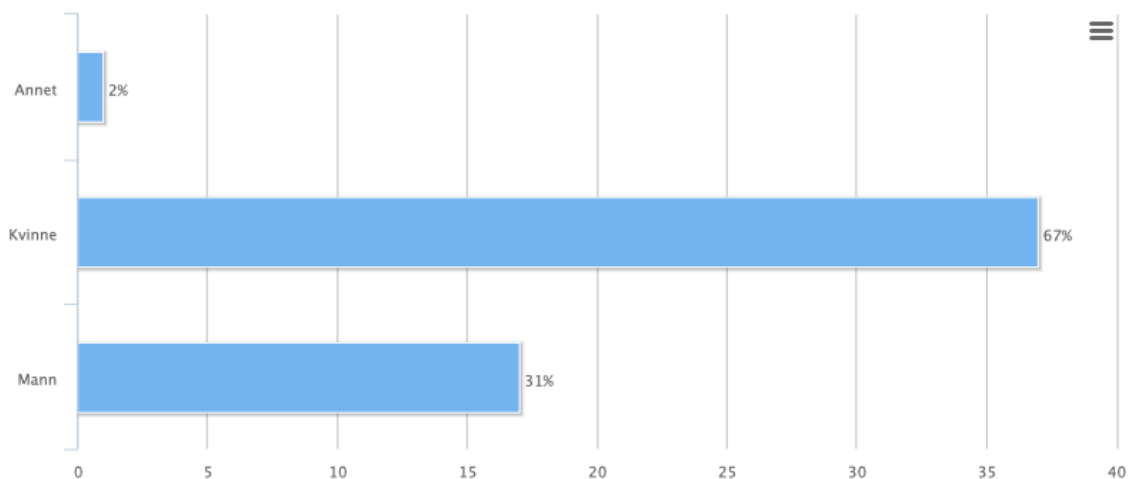
Susanne Tiller

Vedlegg 3: Spørreundersøkelse

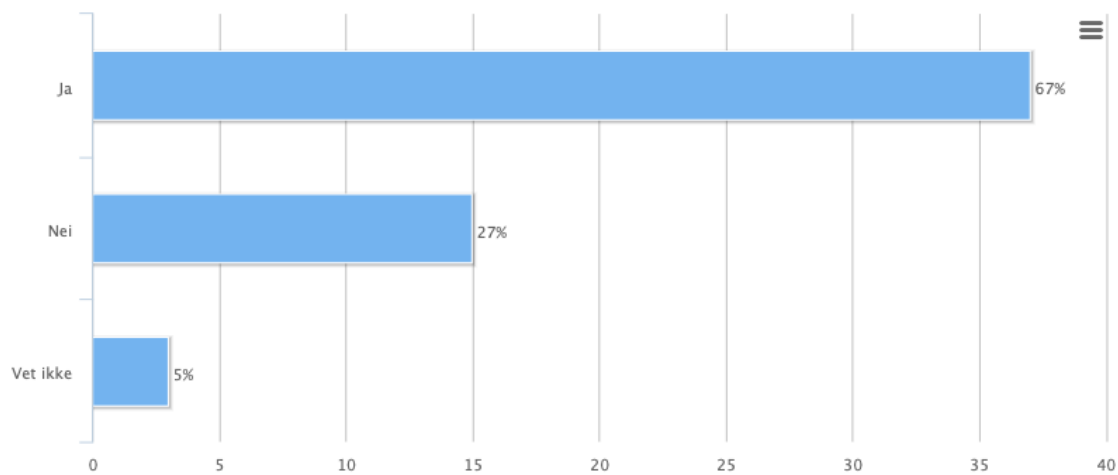
Hvor gammel er du?



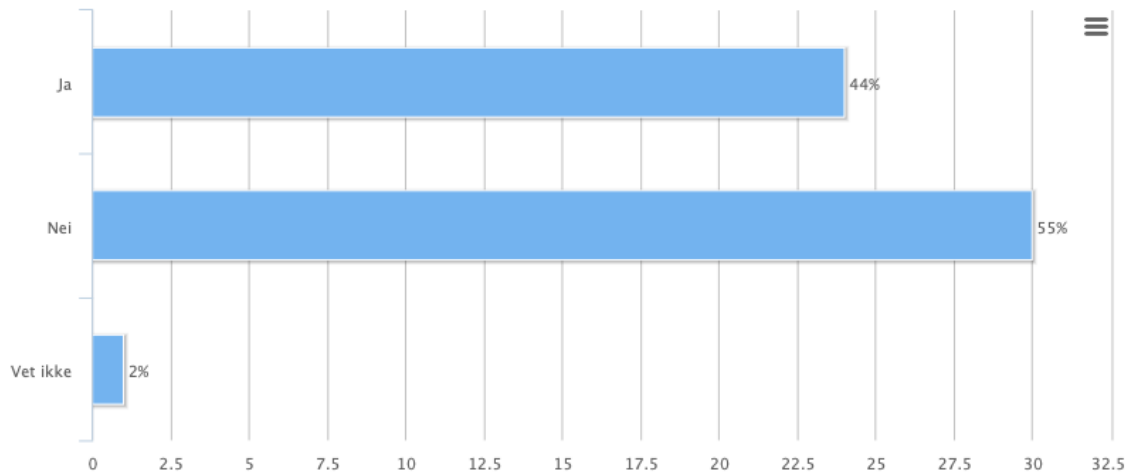
Hva er ditt kjønn?



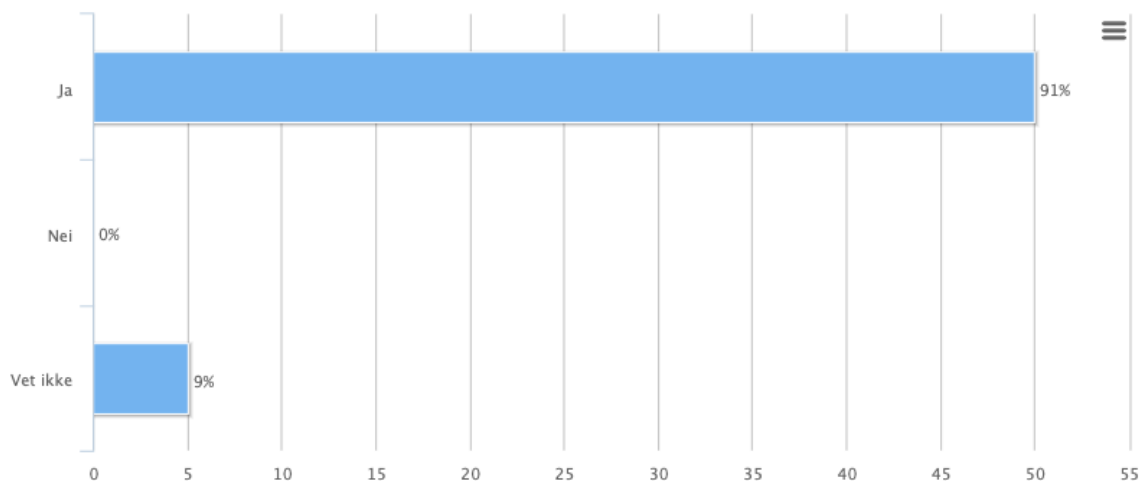
Har du interesse for mat og matlaging?



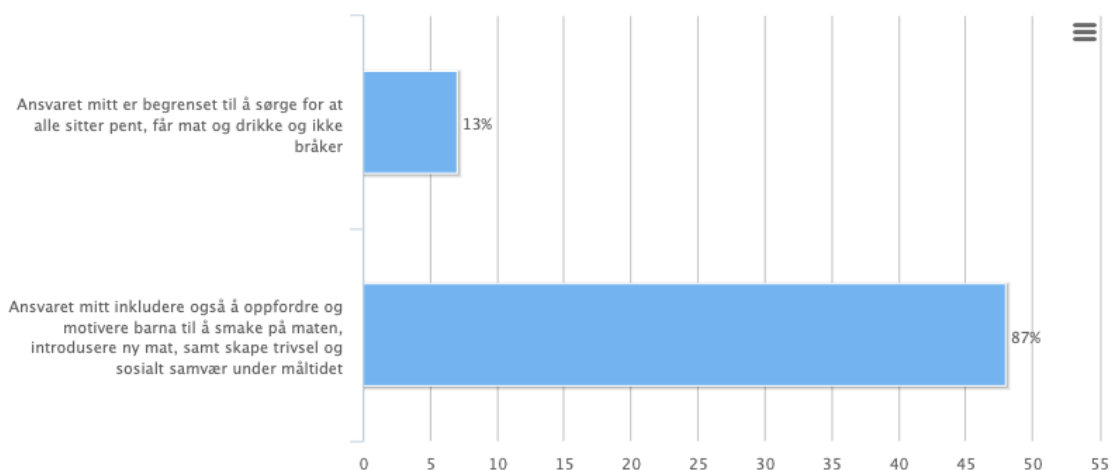
Har du deltatt på kurs innen mat og helse ved din skolefritidsordning?



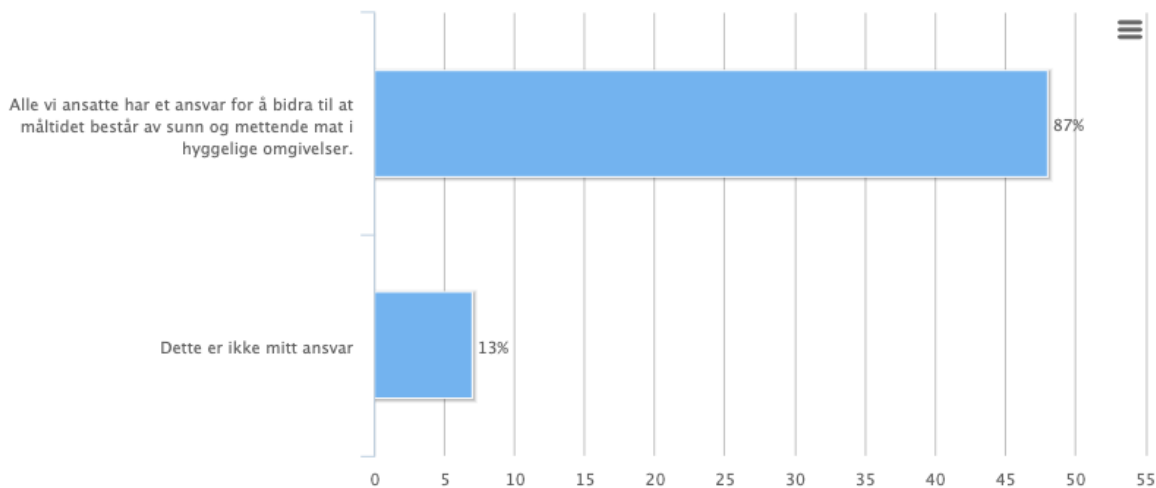
Tenker du over at måltidene i skolefritidsordningen kan bidra til matglede og danne gode helsevaner hos barn?



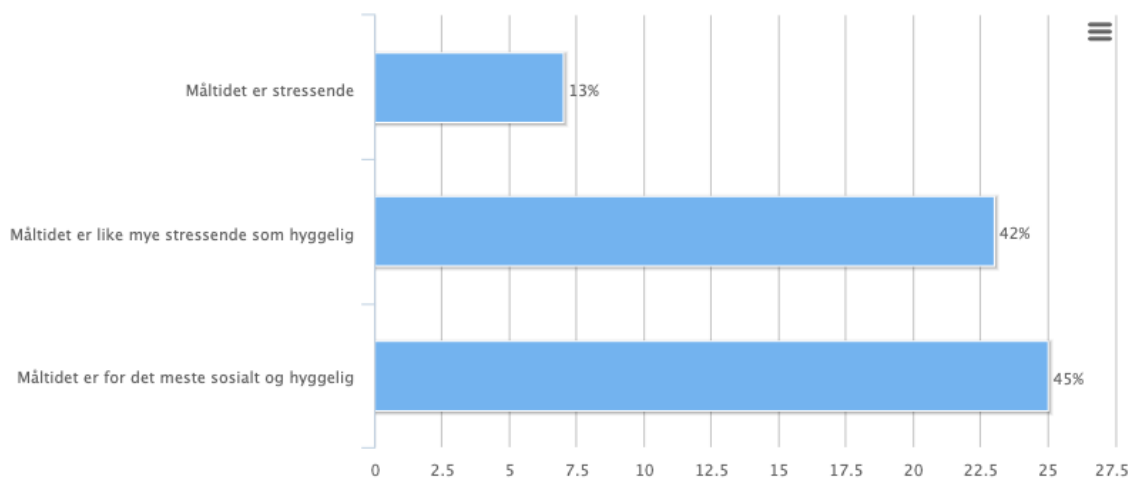
Under måltidet med barna hva mener du at er ditt ansvar?



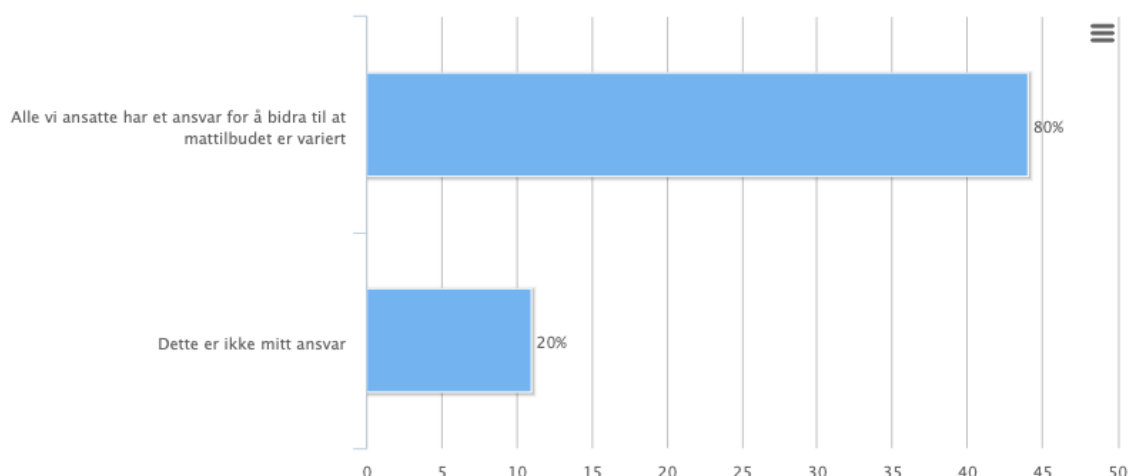
Måltidet som tilbys bør bestå av mat som er sunn, mettende og spises i hyggelig omgivelser. Hvilket ansvar føler du for å bidra til dette?



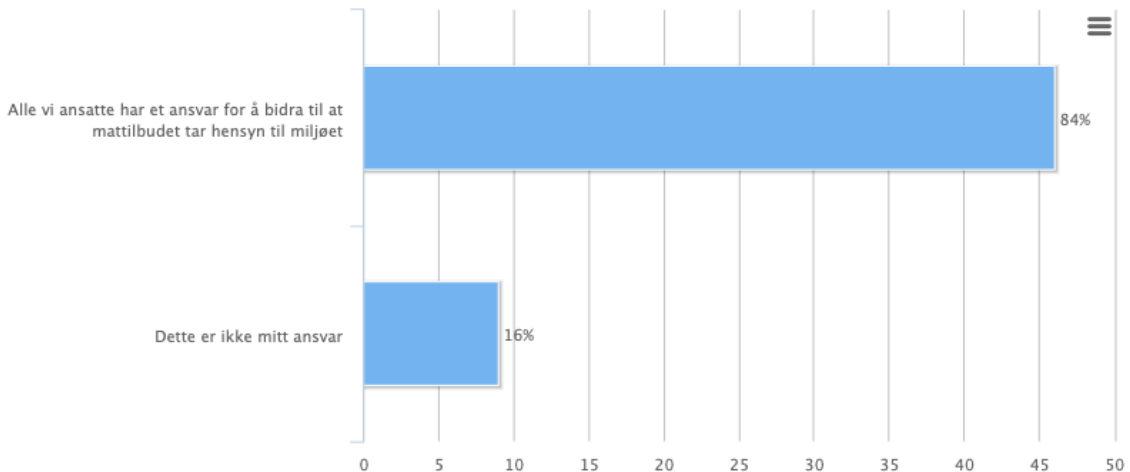
Under måltidet med barna, hvordan opplever du dette:



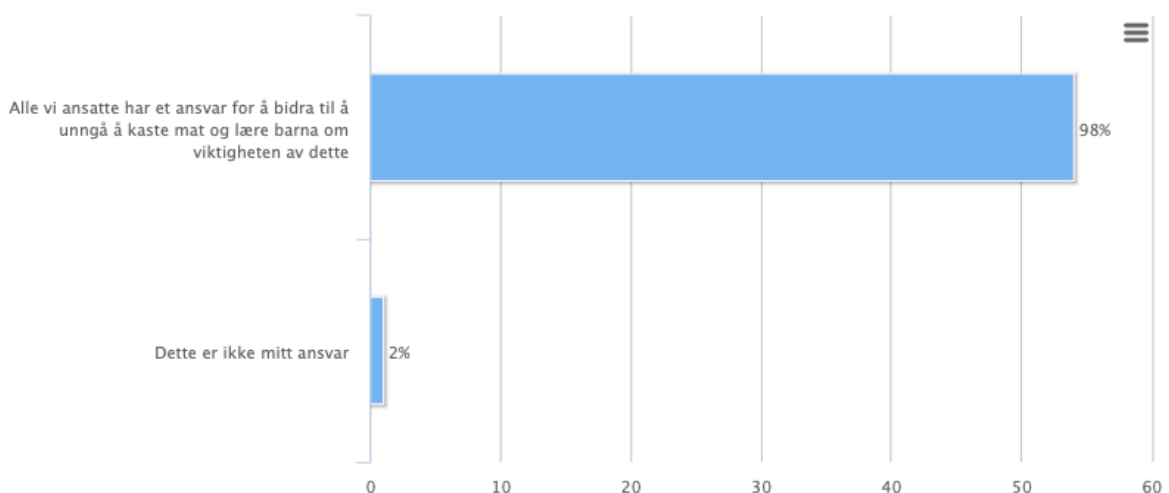
Tilbudet av både brødmat og varmmat bør være variert og alltid inkludere fisk og grønnsaker. Hvilket ansvar føler du for å bidra til dette?



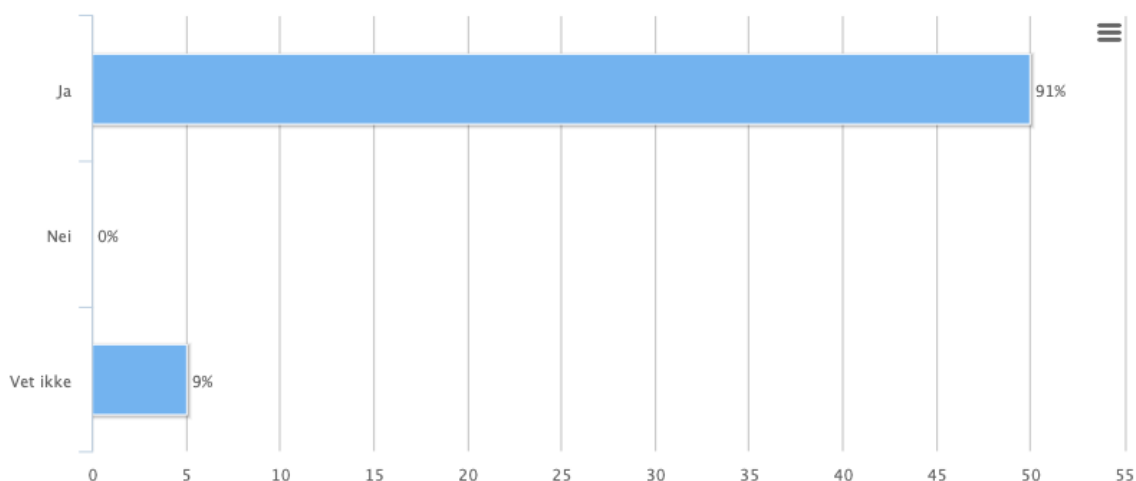
Maten vi spiser påvirker ikke bare kroppen og helsen vår, den påvirker også kloden. Det anbefales å velge matvarer som er bra for miljøet som betyr mindre rødt kjøtt og mer frukt, grønnsaker, korn og fisk. Hvilket ansvar føler du for å bidra til dette?



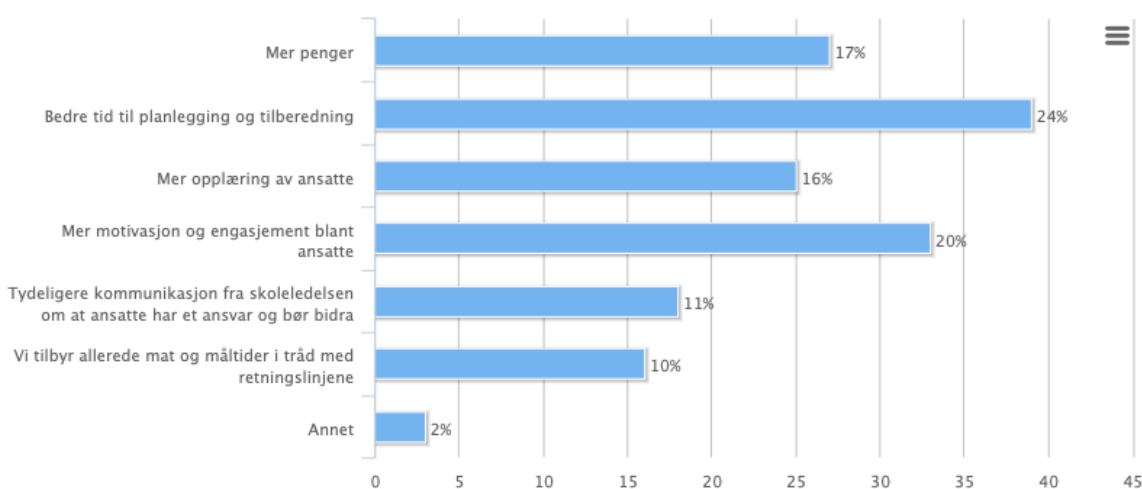
Et annet krav relatert til miljøet er å unngå å kaste mat. I tillegg bør barna lære om viktigheten av dette. Hvilket ansvar føler du for å bidra til dette?



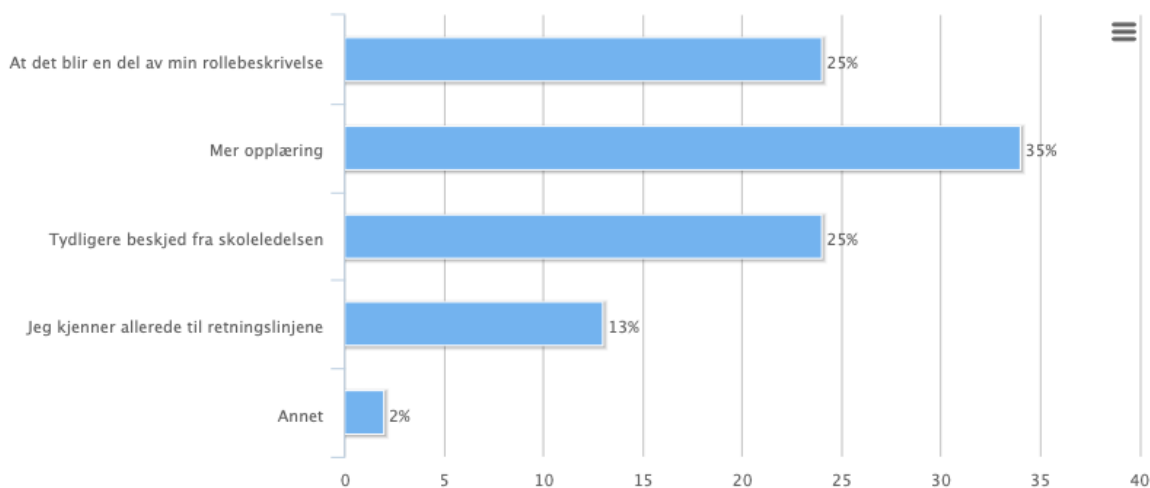
Hvordan ny mat blir presentert har ofte betydning for om barna tør å smake. Tror du det hadde vært lettere å få barna til å smake på ny mat dersom den hadde blitt introdusert på en mer leken og kreativ måte?



Retningslinjene for mat og måltider i skolefritidsordningen har som mål å tilby barna måltider som består av sunn mat i en hyggelig atmosfære som sprer matglede og bidrar til å danne gode helsevaner. Hva tror du skal til for å sørge for dette ved din skolefritidsordning? (flere svaralternativer kan velges)



Ny nasjonal rammeplan for skolefritidsordning skal gjelde fra høsten 2021. Denne pålegger skolefritidsordningen å kjenne til retningslinjene for mat og måltider fra helsedirektoratet. Hva tror du skal til for å sørge for dette ved din skolefritidsordning? (flere svaralternativer kan velges)



Har spørreundersøkelsen gjort deg mer bevisst på hvor viktig måltidet ved skolefritidsordningen kan være for å fremme gode spisevaner hos barn?

