

Bacheloroppgave

”Mat og måltider i barnehagen”

Av:

102128 og 102099

28.04.2017

VF202– Bacheloroppgave

Bachelor i livsstilsendring og folkehelse

Ord 10536

April, 2017

Institutt for helsefag - Høyskolen Kristiania

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

Forord

Vår interesse for ernæring har økt gjennom studiet, og det føltes derfor naturlig for oss å velge et tema som omhandlet dette. Vi har tidligere jobbet som assistenter i forskjellige barnehager, og i løpet av denne perioden fikk vi innblikk i hvilke holdninger barnehagene hadde i forhold til kosthold. Dette var interessante observasjoner som vi begge ønsket å se nærmere på i oppgaven vår.

Takk til barnehagene for samarbeid og deltakelse i studien og veileder Lars Erik Braaum for god hjelp og veiledning underveis.

Katrine Ekse

Kristina Blandhoel Pettersen

Oslo, 27 april 2017

Innholdsfortegnelse	
1.0 Sammendrag	4
2.0 Innledning	5
2.1 Bakgrunn	6
2.1.1 Barnehagens formål	6
2.1.2 Folkehelsebegrep	6
2.1.3 Ny nasjonal handlingsplan for bedre kosthold	6
2.1.4 Tiltak fra regjeringen- tilskudd til private barnehager	7
2.1.5 Sosial ulikhet i kosthold	7
2.1.6 Måltidet betydning i barnehagen	7
2.1.7 Kostholdet blant barn i Norge	8
2.1.8 Mattilbudet i norske barnehager	9
2.1.9 Behov for energi og næringsstoffer	10
2.1.10 Retningslinjer for mat og måltider	10
2.2 Problemstilling	11
2.2.1 Begrepsavklaring	12
3.0 Metode	12
3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag	12
3.2 Utvalg	13
3.3 Intervjuguide	13
3.4 Ethiske betraktninger	14
3.5 Hvordan ble intervjuene utført?	14
3.6 Transkribering	15
3.7 Analyse av data	15
3.8 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	16
3.9 Validitet og reliabilitet	16
3.10 Metodekritikk	17
4.0 Resultat	18
4.1 Presentasjon av barnehagene	18
4.2 Barnehagens ansvar for barnas kosthold	19
4.3 Mattilbudet	21
4.4 Mat og måltid som pedagogisk verktøy	25
4.5 De ansattes kompetanse om mat og måltid	27
4.6 Økonomi	29
5.0 Konklusjon	30
5.1 Videre forskning	30
6.0 Referanseliste	32
Vedlegg 1 Informasjonsskriv	36
Vedlegg 2 Samtykkeskjema	37
Vedlegg 3 Intervjuguide	38

1.0 Sammendrag

Bakgrunn

Barn i Norge tilbringer store deler av dagen sin i barnehagen. Maten som inntas i barnehagen utgjør derfor en stor del av barnas totale kosthold. Fordi barnas grunnlag for god helse legges i tidlige barneår har det som serveres stor betydning. De ansatte har et ansvar for å servere sunn og næringsrik mat, samtidig som måltidet skal være tilrettelagt for læring. Barna tilegner seg kunnskap, erfaringer og sosiale ferdigheter i måltidsituasjonen. Dette er egenskaper som barna vil dra nytte av videre i livet.

Problemstilling

"I hvilken grad har private og offentlige barnehager fokus på det daglige tilbudet av mat og måltider?"

Metode

Besvarelsen av oppgaven har et kvalitativt forskningsdesign. Utvalget bestod av førskolelærere i åtte barnehager i Oslo. Det ble gjennomført åtte kvalitative forskningsintervjuer for innsamling av data.

Resultater

Analysen viste at alle barnehagene ønsket å ha fokus på sunn mat og innlemme pedagogiske aktiviteter i måltidsituasjonen. Det var imidlertid stor forskjell på hvordan dette ble praktisert. Personlig interesse for mat og måltid bidro til økt kvalitet på maten som ble servert. I tillegg hadde de ansattes interesse stor betydning for hvordan måltidene ble gjennomført.

Konklusjon

Studien viste at de ansattes interesse var det som påvirket mattilbudet mest. Det ser ut til at de private barnehagene har et mer tilfredsstillende mat og måltidstilbud på grunn av personlig interesse for kosthold og større økonomisk frihet. De kommunale barnehagenes mattilbud ble på mange måter begrenset på grunn av økonomi og ressurser. De private barnehagene hadde et stort fokus på å innlemme pedagogiske aktiviteter rundt mat og måltider. Tid og ressurser var grunnen til at flere av de kommunale barnehagene ikke hadde mulighet til å gjennomføre dette så ofte som de ønsket. Fokuset på mat og måltider i barnehagen varierte mellom de private og offentlige barnehagene

2.0 Innledning

Overvekt og fedme er et økende problem på verdensbasis(1). Vi lever i et overflodssamfunn der tilgjengelighet på mat har blitt en av grunnene til utvikling av livsstilssykdommer. I 2014 led 41 millioner barn under fem år av overvekt og fedme. Undersøkelser viser også at vi har utfordringer med overvekt blant norske barn(2). Barnevekststudien ble gjennomført i tidsrommet 2008-2012, og er en landsdekkende undersøkelse som fulgte utvikling av overvekt og fedme blant 8-9 åringer. Resultatene viste at gjennomsnittlig andel med overvekt og fedme var 16,7 prosent blant jenter og 13,3 prosent blant gutter. Disse tallene holdt seg derimot stabile gjennom tidsperioden, og man så lite tegn til økning av overvektige barn.

Barnas grunnlag for god helse legges i tidlige barneår(3). Mye av siktemålet for sykdomsforebyggende og helsefremmende arbeid er å etablere sunne levevaner så tidlig som mulig(4) Jo tidligere en blir vant til en atferd, jo større sannsynlighet er det for at atferden vil vare. Ulike grunner til dette er blant annet genetiske faktorer, stabile forhold i miljøet, stabile psykologiske egenskaper og læring av adekvate ferdigheter på et tidlig tidspunkt. Barnehagen har derfor et stort ansvar når det gjelder barnas kosthold og helsevaner. 90 prosent av barn i aldersgruppen ett til fem år går i barnehage i Norge. I gjennomsnitt oppholder barna seg i barnehagen 35 timer per uke. Hvordan måltider blir utført og hva som blir servert kan være avgjørende for barnas fremtidige kostholdsvaner. Forskning viser blant annet at kostholdet man har når man er 18 måneder, har en sammenheng med kostholdet man har som 7-åring(5). Gode kostvaner i barndommen har vist å gi bedre forutsetninger for helsefremmende vaner videre i livet. I tillegg vil et næringsrikt kosthold i løpet av dagen ha stor betydning for velvære, lek og læring. Likevel er det ikke bare hva som blir servert som har betydning for barna. Barnehagen har et ansvar for at barna tilegner seg kunnskap, holdninger og vaner rundt måltidet. Dette kan de ansatte gjøre ved å bruke mat og måltid som et pedagogisk verktøy. Barna skaffer seg kunnskap og innsikt ved at de ansatte daglig tar initiativ til å snakke om maten. Aktiv deltagelse i matlagingen vil kunne gi barna mestring- og eierskapsfølelse til det de har laget. Dette kan føre til at maten blir mer fristende å smake på.

Oppgavens oppbygning er basert på retningslinjer for oppgaveskriving, studieåret 2016-2017. Retningslinjene gjelder for studenter ved høyskolen Kristiania, institutt for helsefag. På bakgrunn av dette består oppgaven av en lengre teoridel som bakgrunn for problemstillingen vår. Videre er metodevalg og fremgangsmåte av metoden beskrevet. Våre funn blir presentert i en resultatdel. Her vil dataene bli analysert og diskutert opp mot vår problemstilling. Oppgaven inneholder ingen egen diskusjonsdel

da denne er inkludert resultatdelen. Oppgaven avsluttes med et konklusjonskapittel hvor resultatene oppsummeres på bakgrunn av vårt datamateriale.

2.1 Bakgrunn

2.1.1 Barnehagens formål

Barnehagen er en pedagogisk og helsefremmende institusjon. Gjennom ulike lover og retningslinjer er de ansatte pålagt å legge til rette for mat og måltider i barnehagen. Kunnskapsdepartementet har utviklet barnehageloven som regulerer barnehagene i Norge(6). Loven gjelder både for private og offentlige barnehager. Ut ifra barnehageloven har kunnskapsdepartementet utarbeidet en rammeplan for barnehagens verdigrunnlag, innhold og oppgaver. I tillegg til dette har helsemyndighetene utviklet retningslinjer for mat og måltider i barnehagen.

Barnehageloven(6) *"Kapittel 1. Barnehagens formål og innhold"* beskriver:

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon, og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Det skal være en pedagogisk virksomhet som skal formidle verdier og kultur, og gi rom for barns egen kulturskaping. Institusjonen skal bidra til at alle barn får oppleve glede og mestring i et sosialt og kulturelt fellesskap.

2.1.2 Folkehelsebegrepet

Folkehelsebegrepet er i følge helse og omsorgsdepartementet:

Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, og arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (7).

2.1.3 Ny nasjonal handlingsplan for bedre kosthold

I mars 2017 publiserte regjeringen "Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)" (8). Denne skal bygge opp under helsedirektoratets kostråd og samtidig belyse viktigheten av gode måltidsvaner. Handlingsplanens visjon er å *"skape et samfunn som fremmer matglede, et sunt kosthold og god helse i hele befolkningen"*. Målgruppen for handlingsplanens tiltak er barn, unge, barnefamilier og eldre.

Barnehager som innlemmer mat og måltider i årsplanen, har bedre ernæringsmessig kvalitet på måltidene sine enn de som ikke gjør det(8). Ut ifra handlingsplanen bør barnehageeiere drøfte hvordan man best mulig kan legge til rette for sunne matvaner. I tillegg bør mat og måltiders plass i barnehagen diskuteres i samsvar med foreldrene. Det er også fokus på å øke kompetansen om kosthold blant de ansatte i

barnehagen. Dette skal nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet bidra med. Målene i handlingsplanen har blant annet bakgrunn i at det er for lite kunnskap om kosthold i barnehager i Norge.

2.1.4 Tiltak fra regjeringen - tilskudd til private barnehager

Et nytt mål fra regjeringen i 2017 er at barnehagene skal være tilgjengelig for alle(9). Kommunens frie inntekter skal finansiere barnehagetilskuddet og skal gi tilskudd til private, statlige og fylkeskommunale barnehager. Alle skal behandles likeverdig ved tildeling av tilskudd, og de private barnehagene har krav på den samme offentlige finansieringen som de kommunale barnehagene får. Regjeringens mål med tiltaket er at barna skal få benytte seg av enten kommunal eller privat barnehage uavhengig av foreldrenes økonomi og sosiale status.

2.1.5 Sosial ulikhet i kosthold

Data fra barnevekststudien i 2010 viser at det er sosioøkonomiske forskjeller blant barn og unge når det gjelder helse(10). Resultatene viste at barn av mødre med lav utdanning hadde en høyere forekomst av overvekt og fedme. Samtidig viser studier at grønnsaksinntaket til foreldrene påvirker barnas inntak(11). Høy sosioøkonomisk status er assosiert med bedre helse og høyere grønnsaksinntak. Barn av foreldre med høy sosioøkonomisk status blir trolig tilbudt mer grønnsaker enn barn fra lavere sosial rangering. Det ser også ut til at barn av skilte foreldre har større sjanse for å være overvektig(10). Tall fra barnevekststudien viste at andelen overvektige og fete barn var 50 prosent høyere blant barna som hadde skilte foreldre, sammenliknet med barn av gifte foreldre. I tillegg viser studier at barn i innvandrerfamilier får i seg omtrent dobbelt så mye sukker som barn fra etnisk norske familier(12). Dette øker risikoen for høy kroppsmasseindeks, økt midjeomkrets og sykdom videre i livet.

I barnehagen møtes barn fra ulik religiøs, etnisk, kulturell og sosial bakgrunn(13). Sosial og etnisk bakgrunn vil ha innflytelse på hvilke matvaner barna får. Siden 90 prosent av barn mellom 1-5 år oppholder seg i barnehagen vil institusjonen bli en viktig instans for å utjevne noen av disse sosiale helseforskjellene. Ved å sikre et næringsrikt mat og måltidstilbud kan barna få et bedre grunnlag for en god helse, ikke bare nå, men også senere i livet.

2.1.6 Måltidets betydning i barnehagen

Måltidene i barnehagen er unik situasjon hvor barna har mulighet til å utvikle ulike ferdigheter. Måltidet kan danne ramme for gode kostvaner, sosiale ferdigheter, tilhørighet og gi barna mulighet for medvirkning(14). Barnas holdninger kan blant annet påvirkes gjennom menyvalget i barnehagen, ved at barna får prøve seg på enkel matlaging. Hvis mat er et tema for lek, samtaler og sang vil også barnas

holdninger og praksis kunne påvirkes. Gode spisevaner er i stor grad et resultat av at barna lærer å like den maten som et helsefremmende kosthold består av.

Måltidet i barnehagen er en sosial begivenhet som gir barna mulighet til å lære om kultur og tradisjoner. De ansatte i barnehagen har en viktig rolle i gjennomføringen av måltidet. En barnehageansatt som er engasjert i måltidsituasjonen og snakker positivt om maten som blir servert, kan bidra til at barna tør å smake på ulike matvarer(14). Barn blir påvirket av de voksnes adferd og det er derfor viktig at barn og ansatte spiser den samme maten. De voksne er viktige rollemodeller da barn lærer av hva de voksne gjør og hvilke sosiale normer som gjelder. Ved å snakke om mat og kosthold i en naturlig sammenheng kan barna utvikle kompetanse om mat i et bredt perspektiv. Eksempler på dette kan være hvor maten kommer fra, matvarers navn og næringsstoffenes betydning for kroppen. Pedagogiske aktiviteter knyttet til måltidet vil også være gunstig for barnas læring. Slike aktiviteter er med på å utvikle finmotorikk, selvstendighet og utvikling av lukt- og smakssanser.

2.1.7 Kostholdet blant barn i Norge

Norske barns kosthold samsvarer stort sett med anbefalingene fra helsedirektoratet. Ungkostundersøkelsen fra 2015 viser imidlertid at det finnes forbedringspotensial. Inntaket av mettet fett og mat med tilsatt sukker er høyt. En ser spesielt at barn mellom 1 og 4 år spiser for mye mettet fett(15). I tillegg får over halvparten av 2-åringene i seg mer sukker enn anbefalt. De største kildene til sukker kommer spesielt fra brus, saft og godteri. Dette er næringsfattig mat og drikke som i verste fall kan erstatte annen mat med viktige næringsstoffer. På bakgrunn av dette er det viktig at barna tilbys et næringsrikt kosthold slik at de kan beskyttes mot helserisikoer senere i livet.

Ungkostundersøkelsen viste at barna spiste lite fisk, frukt og grønnsaker. Et lavt inntak av frukt og grønnsaker førte til et høyere inntak av mat med tilsatt sukker(16). En ser at de barna som spiser mest sukker får i seg minst mineraler, fiber og vitaminer. Ungkostundersøkelsen viste at blant barn og unge som inntok lite tilsatt sukker, var det 55-63 prosent som spiste 500 gram frukt om dagen. Blant de som inntok mye tilsatt sukker var det 35-39 prosent som spiste tilsvarende mengde frukt. Dette viser en negativ korrelasjon mellom frukt og sukkerinntak.

En norsk longitudinell studie viste at et lavt inntak av frukt og grønnsaker i ungdomsårene kan overføres til voksen alder å gi negative helseeffekter(17). Data fra Ungkost 2000 viste at 13-åringene spiste ca. en tredel av anbefalt mengde frukt og grønt daglig(18). I tillegg så man at frukt- og grøntinntaket gikk drastisk ned fra 13-19

årsalderen. For å øke barn og unges inntak av frukt og grønt blir barnehagen en viktig instans. Barnehagen har et stort ansvar når det gjelder barnas kosthold og helse. Et høyt fokus på mat og måltider vil kunne gi barna bedre forutsetninger til å øke inntaket av blant annet frukt og grønt.

2.1.8 Mattilbudet i norske barnehager

I samarbeid med helsedirektoratet gjorde avdeling for ernæringsvitenskap ved Universitetet i Oslo en undersøkelse av mattilbudet i barnehager i 2011(19). Sammenlignet med en lignende undersøkelse fra 2005 viste den at mattilbudet var blitt sunnere i løpet av de siste seks årene. I 2005 var det for lite tilbud av grønnsaker og grove brødvarer i barnehagene. I tillegg var bruken av sukkerholdige og fete matvarer for høy. Undersøkelsen i 2011 viste en tydelig forbedring på disse områdene. Barna ble tilbudt mer grønnsaker og grovere brød. 89 prosent av barnehagene hadde tilbud om frukt og bær fem dager i uken. Andelen som serverte grønnsaker like ofte lå på 36 prosent. Undersøkelsen kom frem til at det fortsatt trengs forbedringer på enkelte områder. Et økt tilbud av grove brødvarer og redusert bruk av helmelk var noe av det som ble nevnt. Selv om grønnsakstilbudet er blitt betydelig bedre siden 2005 er det fortsatt regnet som den største utfordringen. Ved bursdager oppga halvparten av barnehagene at de feiret to til tre ganger i måneden. 31 prosent av barnehagene serverte gjerne is, vafler, kaker og muffins. 14 prosent av barnehagene serverte grønnsaker og dipp ved slike anledninger.

I følge undersøkelsen vil målrettet arbeid lønne seg(19). Blant barnehagene som arbeidet etter retningslinjer for mat og måltider så man en betydelig større andel som serverte grønnsaker hver dag. De samme barnehagene serverte også mindre næringsfattig og søt mat. Resultatene viste til at kompetanse, kjennskap til de nasjonale retningslinjene og bruk av mat og måltider som pedagogisk virkemiddel, var faktorer som kunne bidra til et sunnere mattilbud i barnehagen.

De siste årene har det vært et økt fokus på å begrense sukkerinntaket i barnehager. Enkelte barnehager har valgt å være sukkerfrie ved å kutte ut ulike matvarer. For eksempel har bydel Grorud gjennomført et folkehelseprosjekt hvor det er gitt forbud mot flere påleggstyper(20). Prim, brunost, syltetøy, sjokoladepålegg og peanøttsmør er eksempler på dette. Slike forbud er det delte meninger om blant ekspertene. I en artikkel i Aftenposten uttalte professor i ernæringsmedisin, Svein Olav Kolset, at han var uenig i sukkerkutt i barnehagen(21). Han mente det var useriøst å operere med begrepet "sukkerfri barnehage". Han uttalte:

Jeg skjønner ikke den pedagogiske tankegangen her. Det går ikke an å melde seg ut av resten av samfunnet på den måten. Maten i barnehagene bør reflektere et normalt kosthold, og sukker er en naturlig del av den maten et menneske får i seg. Barnehagene bør forholde seg til de generelle kostholdsanbefalingene.

I samme artikkel uttaler flere ernæringsekspertene at de er enige med Kolset. Kostrådene fra helsedirektoratet sier ingenting om de nevnte påleggstypene, men anbefaler at barnehagen unngår mat og drikke med mye tilsatt sukker(14).

2.1.9 Behov for energi og næringsstoffer

Behov for protein

Proteinbehovet øker med et økende energibehov(15). Barnas behov for energi øker med alderen, men regnet per kilo kroppsvekt avtar det i takt med at de blir eldre. Proteinbehovet for 12-24 måneders alder ligger på 10-15 energiprosent. For barn over 2 år anbefales energiinntaket å ligge på 10-20 energiprosent, som er det samme som for voksne. Ved et variert kosthold med egg, kjøtt, fisk og meieriprodukter vil proteinbehovet bli dekket når behovet for energi dekkes.

Behov for fett

Inntaket av mettet fett bør reduseres blant barn(15). Kostens totale fettinnhold anbefales å utgjøre 25-40 energiprosent fra 2-års alderen. For å redusere barnas inntak av fett anbefales det blant annet å bytte ut helmelk med lett, skummet eller ekstra lett melk.

Behov for karbohydrater

Barna trenger energi fra karbohydrater for å kunne være i aktivitet og for at hjernen skal fungere optimalt(15). Anbefalt inntak av karbohydrater for barn er 45-55 prosent av energiinntaket. Karbohydratrike matvarer kan ha et varierende innhold av fiber, vitaminer og mineraler. Rent sukker inneholder ingen essensielle næringsstoffer, mens grovbrød og havregryn inneholder mye. I dagens samfunn er det lett for barn å få i seg for mye tilsatt sukker. Et glass saft inneholder for eksempel 16 gram sukker, en saftis ca. 10 gram sukker og et beger barneyoghurt ca. 10 gram sukker. Det tilsatte sukkeret bør ikke bidra med mer enn 10 energiprosent.

2.1.10 Retningslinjer for mat og måltider

Hjem og familie har hovedansvaret for barnas kosthold, men siden så mange av måltidene inntas i barnehagen, vil barnehagen ha stor innflytelse på barnas kosthold og matvaner(14). På bakgrunn av dette er det utarbeidet retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Disse bygger på anbefalinger for ernæring, og bør ligge til

grunn for arbeidet med mat og måltider i barnehagen. Retningslinjene er utarbeidet av helsemyndighetene med mål om å forebygge overvekt og livsstilssykdom. Retningslinjene er utformet punktvis, hvor punkt 1-8 handler om måltider og punkt 9-15 handler om mat og drikke.

MÅLTIDER

Barnehagen bør:

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

MAT OG DRIKKE

9. Maten bør varieres over tid og gi varierte smaksopplevelser
10. Måltidene bør settes sammen av mat fra følgende tre grupper:
Gruppe 1: Grovt brød, grove kornprodukter, poteter, ris, pasta etc.
Gruppe 2: Grønnsaker og frukt/bær
Gruppe 3: Fisk, annen sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner, linser etc.
11. Plantemargarin og olje bør velges framfor smør og smørblandede margarintyper
12. Drikke til måltidene bør være skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik
13. Vann er tørstedrikk mellom måltidene, og bør også tilbys til måltidene
14. Mat og drikke med mye tilsatt sukker bør unngås
15. De fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke

Bilde 1. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (14).

Resultatene i oppgaven vil bli vurdert opp mot retningslinjer for mat og måltid i barnehagen. Noen av punktene har blitt lagt mer vekt på enn andre, dette fremkommer i resultatdelen.

2.2 Problemstilling

Kosthold i barnehagen ble valgt som tema fordi vi synes det er spennende og noe vi ønsker å studere nærmere. Vi har tidligere jobbet som assistenter i forskjellige barnehager. I løpet av denne perioden fikk vi innblikk i hvilke holdninger barnehagene hadde til kosthold. Vi fikk et inntrykk av at fokuset på mat og måltider var ulikt i de forskjellige barnehagene. Dette var interessante observasjoner som vi ønsket å utforske videre. På bakgrunn av vår interesse for kosthold blant barn, ønsker vi å se på hvilket fokus private og offentlige barnehager i Oslo har på mat og måltider i barnehagen.

Vår problemstilling lyder som følger:

"I hvilken grad har private og offentlige barnehager fokus på det daglige tilbudet av mat og måltider?"

Oppgaven vil utforske om det finnes noen forskjeller og likheter på tilbudet i offentlige og private barnehager i Oslo. Finnes det forskjeller i kvaliteten på kostholdet og hvorfor er det eventuelt slik? Hvordan arbeider barnehagen for at barna skal tilegne seg kunnskap om mat? Dette er spørsmål vi ønsker å finne mer ut av. Vi ønsker å undersøke hvilket fokus barnehagene har på den daglige mat og måltidsituasjonen. Problemstillingen skiller mellom "mat" i helseperspektiv og "måltid" som pedagogisk arena. Vi skal derfor fokusere på hvilken mat som blir servert og undersøke matens ernæringsmessige kvalitet. I tillegg vil vi se på måltidsituasjonen som en helhet. Vi vil ikke analysere næringsstoffer i maten, men bruke kostrådene fra helsedirektoratet som sammenligningsgrunnlag.

2.2.1 Begrepsavklaring

- Privat barnehage = En barnehage som eies og drives av private initiativ som foreninger, bedriftsbarnehager, foreldre, ideelle stiftelser og lignende.
- Offentlig barnehage = En barnehage som kontrolleres og eies av den enkelte kommune. I denne oppgavens tilfelle, Oslo kommune.

3.0 Metode

I dette kapittelet vil det bli redegjort for metode og gjennomføring av undersøkelsen. Problemstillingen oppgaven ønsker å finne svar på er om det er noen forskjeller eller likheter i mat og måltidsstilbudet i private og offentlige barnehager i Oslo. Problemstillingen danner grunnlag for spørsmålene i den vedlagte intervjuguiden(vedlegg 3).

3.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag

Forskningen i bacheloroppgaven er basert på en kvalitativ studie. Den kvalitative forskningsstrategien er basert på rik og dyp informasjon fra et lite antall analyseenheter, som i dette tilfelle er førskolelærere(22). Oppgaven ønsker å forstå deres handlinger og tanker om kosthold og matsituasjonen i barnehagen. På bakgrunn av dette ble det brukt semistrukturerte intervjuer som innsamlingsmetode. Denne metoden ble valgt da ønsket var å få ut mest mulig informasjon, tanker og meninger om temaet fra førskolelærernes side. Det er gjort lite forskning på hvilke forskjeller det finnes mellom private og offentlige barnehager når det gjelder mat og

måltider. Den kvalitative tilnærmingen vil kunne bidra til å bringe frem nye og interessante sider av dette.

Ved innhenting av data ble det samlet inn informasjon fra et utvalg, på et gitt tidspunkt og på en planlagt måte. Oppgaven undersøker i hvilken grad private og offentlige barnehager har fokus på det daglige tilbudet av mat og måltider. For å belyse problemstillingen vil et dybdeintervju være mest relevant. På den måten får en mye informasjon om et lite antall analyseenheter. Personlige intervjuer får frem den enkeltes oppfatninger og holdninger(22). Det er en klar form for individualisering som gir en samling med individuelle synspunkter. Åpne individuelle intervjuer avklarer den enkeltes forståelse og får frem enkeltindividets fortolkning av et fenomen. En fordel ved personlig intervju er at det ikke legges noen begrensninger for hva informanten kan si. Det virker også som om personlige intervjuer innebærer mindre alvorlige trusler mot gyldighet og pålitelighet enn intervjuer via telefon eller internett.

3.2 Utvalg

Utvalget til studien er hentet fra åtte private og offentlige barnehager. Informantene ble plukket ut gjennom et strategisk utvalg(23). Et strategisk utvalg benyttes ofte i kvalitative studier, fordi man ønsker personer som innehar egenskaper som er strategiske i forhold til tema og problemstilling. På bakgrunn av dette ble barnehagelærere utvalget i denne studien.

Av praktiske årsaker ble utvalget avgrenset til barnehager i Osloområdet. Videre ble det avgrenset til åtte barnehager på grunn av oppgavens omfang og størrelse. Barnehagene som ble inkludert var de som svarte positivt på å delta i undersøkelsen. Utvalget består av førskolelærere fra åtte barnehager i Oslo, fire private og fire offentlige. Det ble intervjuet like mange private som offentlige førskolelærere for å unngå skjevfordeling. Resultatet er ikke representativt for alle private og offentlige barnehager i Oslo, men kan gi innblikk i en potensiell trend, mønster eller situasjon.

Potensielle informanter ble kontaktet personlig av oss per telefon for spørsmål om deltakelse i studien. I tillegg ble oppgavens tema og problemstilling presentert. I etterkant av telefonsamtalen ble det sendt ut en epost med mer detaljert informasjon om studien. De potensielle deltakerne bekreftet deltakelse i studien ved å svare bekreftende på epost. Dato og klokkeslett ble avtalt så fort informantene bekreftet deltakelse i studien.

3.3 Intervjuguide

Intervjuguiden som ble brukt hadde liten struktureringsgrad. Intervjuet var åpent men

hadde en viss grad av struktur. Derfor ble det brukt en liste med spørsmål og oppfølgingsspørsmål. Spørsmålene var i en fast rekkefølge med rom for åpne svar. En slik pre-strukturering gjør at enkelte aspekter ved intervjuet blir satt i fokus, samtidig som vi kan opprettholde en stor grad av åpenhet(22).

Alle intervjuobjektene ble stilt de samme spørsmålene for at resultatene skulle bli enklere å sammenligne i etterkant. Det var satt av 30-60 minutter til hvert intervju. Det var stor variasjon i hvor lang varighet de forskjellige intervjuene hadde.

3.4 Ethiske betraktninger

Prosjektet inneholder ingen spesielle etiske problemer eller utfordringer. Alle informantene var frivillig med på intervjuene. Intervjuet tar hensyn til personvern og informantene fikk informasjonsskriv om bacheloroppgaven i forkant. I tillegg ga informantene skriftlig samtykke til deltakelse(vedlegg 2).

Personopplysninger om informanter og barnehager ble behandlet konfidensielt. Kun prosjektgruppen har hatt tilgang til personopplysninger. Barnehagens navn og informantene ble beskrevet som barnehage P1, P2, P3 og P4, og K1, K2, K3 og K4(P=privat, K= kommunal) i oppgaven.

Etter intervjuene ble all data transkribert. Her var det fokus på at informasjonen ble gjengitt så korrekt som mulig. Alle båndopptak på mobiltelefonene ble slettet etter innlevering. Informantene fikk mulighet til å se over det ferdige intervjuet før det ble tatt i bruk. De fikk også mulighet til å trekke seg fra studien frem til levering av oppgaven.

3.5 Hvordan ble intervjuene utført?

Alle intervjuene, bortsett fra ett, ble gjennomført i barnehagene i arbeidstiden. Intervjuet som ikke tok sted i barnehagen ble gjennomført på et møterom på et kjøpesenter i Oslo. Dette var fordi informanten ikke var på arbeid denne dagen, men likevel ønsket å delta. De fleste intervjuene som foregikk i barnehagen ble gjennomført på et møterom. Ett intervju foregikk i barnehagens fellesareal på grunn av manglende tilgang på møterom. Dette ga litt utfordringer med tanke på bakgrunnsstøy fra barna. Grunnen til at intervjuet ble gjennomført i barnehagen var med hensyn til organisering. Det var lettere for både informanten og oss at besøket foregikk her. Forskning har også vist at konteksten som intervjuet foregår i kan påvirke innholdet i intervjuet(22). Intervjuobjektet kan opptre annerledes og gi kunstige svar hvis intervjusituasjonen foregår et ukjent sted. På den andre siden vil en barnehage potensielt gi mye støy som kan forstyrre informanten. Derfor ble det ønsket å avholde intervjuet i et stille rom i barnehagen.

Grunnen til at intervjuet ble gjennomført ansikt til ansikt er fordi utvalget bestod av relativt få deltakere. Dette gjør at administrering av intervjuet og datamengden vil være overkommelig i forhold til tidsbegrensningen. I tillegg var det ønskelig å studere førskolelærernes individuelle synspunkter og fortolkning av mat og måltider i barnehagen. Et personlig intervju vil være en god måte å gjøre dette på. Det er vanskelig å skape et klima av fortrolighet ved et e-post intervju eller telefonintervju(22). Det finnes også undersøkelser som viser at det er lettere å snakke usant i slike intervjuformer. I tillegg vil et e-post eller telefonintervju begrense muligheten til å observere hvordan intervjuobjektet opptrer. På den måten blir det vanskeligere å se om intervjuobjektet føler seg komfortabel, ikke ønsker å snakke mer om et tema og lignende. Dette kan i verste fall føre til at informanten blir en dårlig informasjonskilde. På bakgrunn av dette ble personlig intervju et naturlig valg.

Alle intervjuene ble tatt opp på båndopptaker. Det ble brukt to mobiltelefoner til å ta opp intervjuet i tilfelle tap av data. Det ble poengtert at ingen svar var riktig eller feil og at informantens ærlighet ble satt pris på. Første del av intervjuet bestod av introduksjonsspørsmål om utdanningsbakgrunn, antall barn og barnehagens profil. I tillegg svarte informantene på hvilken kjennskap de hadde til retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Resten av spørsmålene var delt i to deler. Første del handlet om "mattilbudet" og andre del om "måltidsituasjonen". Siden det var to studenter som intervjuet ble det bestemt og kun ha en intervjuer som styrte samtalen. Den andre hadde ansvar for det tekniske med båndopptakerne. Begge kunne komme med oppfølgingsspørsmål, men det var i hovedsak kun den ene som ledet samtalen.

3.6 Transkribering

Intervjuene ble transkribert kort tid etter at intervjuet var over. Dette ble gjort for å sikre at alle detaljer fra intervjuet ble husket. Intervjuet ble transkribert ordrett men noen av ventelydene ble ekskludert. Transkripsjonen ble utført fra mobilopptak med hodetelefoner og var jevnt over av god kvalitet. Jacobsen(2005) påpeker at fordelene med nedskrevne intervjuer er at man får med seg alt og kan finne ulike angrepsvinkler på samme tema(22). I tillegg er det en fordel å kunne skrive kommentarer i marginen. Etter utskrivning av intervjuene ble dataene kategorisert. Ved å kategorisere kan man finne data som viker fra hverandre, ligner hverandre, eller omhandler samme fenomen eller tema.

3.7 Analyse av data

Det ble benyttet en innholdsanalyse ved analyse av intervjuene(4). Her ble dataene delt inn i relevante kategorier, en såkalt abstrahering av data. En kategorisering gir en forenkling av innholdet fra intervjuene, slik at det blir en mindre datamengde å

forholde seg til. En slik kategorisering er også en forutsetning for å kunne sammenlikne data. Det ble tatt utgangspunkt i intervjuguiden ved dannelse av kategorier. Videre ble det laget underkategorier som var relevant i forhold til dataene fra intervjuet. All tekst i intervjuene ble fargekodet for å få en tydeligere oversikt over de ulike temaene. Dette gjorde det også enklere å sammenlikne de ulike utsagnene.

3.8 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriterier:

- Offentlig eller privat barnehage lokalisert i Oslo
- Informanten må ha treårig førskoleutdanning
- Informanten må ha jobbet i barnehagen minst ett år
- Barnehager som serverer minst to måltider i uken

Eksklusjonskriterier:

- Barnehager som holder til utenfor Oslo kommune
- Familiebarnehager
- Barnehager som ikke serverer mat

3.9 Validitet og reliabilitet

For å undersøke om kvalitative metoder er gyldige og til å stole på, må de underkastes en kritisk drøfting(22). Å kritisk drøfte gyldigheten betyr ikke nødvendigvis at vi underkaster data en kvantitativ logikk. Det viktigste er at en forholder seg kritisk til kvaliteten på data som er samlet inn. En kan skille mellom intern og ekstern gyldighet.

Intern gyldighet

Den interne gyldigheten går ut på at resultatene oppfattes som riktige(22). En naturlig gyldighetstest vil være å sjekke egne konklusjoner mot andre undersøkelser.

Gyldigheten vil styrkes hvis det er sammenfall med en eller flere undersøkelser. I denne oppgavens tilfelle finnes det lite studier på samme tema/problemstilling.

Dermed blir det vanskelig å vurdere egne konklusjoner opp mot andre oppgaver.

En annen faktor som er med på å styrke intern gyldighet er kritisk gjennomgang av kilder(22). Som forskere må en stille kritiske spørsmål til om vi har fått tak i de rette kildene. I tillegg må en kritisk drøfte kildens evne til å gi riktig informasjon om temaet som blir studert. En vil ha større tiltro til førstehåndskilder som er nær det fenomenet som beskrives. For å besvare oppgavens problemstilling vil barnehagelærere være en valid kilde, fordi det er de som kan gi oss de beste svarene. En må også vurdere kunnskapen til informanten. Har vedkommende mye kunnskap om temaet vil man

automatisk ha større tiltro til han eller henne. I denne studien ble barnehageassistenter ekskludert som informanter. For at studien skulle ha større gyldighet var det kun barnehagelærere med treårig høyskoleutdanning som ble vurdert. Det var ønskelig at de som ble intervjuet var innarbeidet i rutiner og hadde god kunnskap om mat og måltidsituasjonen i barnehagen. Derfor ble det satt som krav at informantene måtte ha jobbet i barnehagen i minst ett år.

Validering av oppgaven innebærer også drøfting av informantens evne til å snakke sant(22). En må være oppmerksom på at kilden ikke alltid forteller sannheten eller gir et uekte bilde av sin opplevelse av virkeligheten. Dette kan være vanskelig å kontrollere. Informasjon som kommer uoppfordret fra informanten vil ofte tillegges større gyldighet. Derfor inneholdt intervjuet i denne oppgaven flere åpne spørsmål slik at informanten kunne snakke fritt. For å minske mulighetene for usannheter er oppgaven basert på flere kilder som er uavhengig av hverandre. Som en gylden regel kan man si at informasjon fra flere uavhengige kilder kan gi en gyldig beskrivelse av fenomenet. Summen av informasjonen fra de ulike informantene er den riktige beskrivelsen av fenomenet, uansett om beskrivelsen går mot enighet eller uenighet.

Ekstern gyldighet

Ekstern gyldighet dreier seg om i hvilken grad funnene kan generaliseres(22). Hensikten med en kvalitativ undersøkelse er som regel ikke å generalisere. Hvis et synspunkt går igjen kan man allikevel argumentere for at dette er et generelt trekk blant enhetene. En styrke med den kvalitative metoden er den teoretiske generaliseringen. For å sikre at resultatene i større grad er pålitelige vil undersøkereffekten ha stor betydning. Som intervjuer vil dette kalles intervju-effekt. Den som intervjues påvirkes av hvordan intervjueren ser ut, opptrer, er kledd, bruker kroppsspråk og lignende. Dette ble tatt hensyn til i oppgaven. Intervjuerne var kledd nøytralt og var oppmerksomme på og ikke ha en pågående eller anklagende tone. Intervjuerne viste at de var interesserte og deltok aktivt med bekreftende kroppsspråk.

Konteksten som intervjuet foregår i kan påvirke atferden til informanten. Dette var grunnen til at intervjuet i denne oppgaven ble avholdt i informantens naturlige kontekst. Det var også mer praktisk å holde intervjuet i barnehagen.

3.10 Metodekritikk

Kvalitativ metode i form av intervju er en ressurskrevende prosess. Ved begrensede ressurser må man ofte nøye seg med få informanter. Resultatene vil derfor bli vanskelig å generalisere og man får som regel problemer med den eksterne

gyldigheten. En annen ulempe er at kompleksiteten over dataene gjør det lett å miste oversikten. I tillegg kan man spørre seg om undersøkeren klarer å være åpen for alle nyanser og detaljer.

Et pilotintervju kunne bidratt til å konkretisere intervjuguiden i større grad. Spørsmålene og oppfølgingsspørsmålene som ble stilt ga gode og utfyllende svar, men enkelte av spørsmålene ble mindre relevant for problemstillingen. Et pilotintervju ville vært nyttig for å unngå dette.

4.0. Resultat

I dette kapitlet vil resultatene bli lagt frem. I innledningen vil hver av barnehagene bli presentert, før resultatene presenteres og diskuteres. Førskolelærerne i undersøkelsen har ansvar for barnegruppene, som varierer mellom 18 (P2) og 66 (K1) barn.

4.1 Presentasjon av barnehagene

Private

Barnehage P1 var Reggio Emilia inspirert og besto av 50 barn og 12 ansatte. De hadde et stort fokus på den ernæringsmessige kvaliteten på maten som ble servert. Barnehagen hadde egen kokk som sto for planlegging og matlaging. Kokken var opptatt av å innlemme grønnsaker i alle måltider som ble laget. Det ble servert varm lunsj hver dag, i tillegg til smoothie eller frukt til ettermiddagen.

Barnehage P2 besto av 18 barn og 4 ansatte. Barnehagen hadde ingen uttalt profil, men ønsket å ha fokus på sunn mat og helseforebygging. Barna ble inkludert i alle aspekter knyttet til matlaging og var opptatt av å bruke måltidet som en pedagogisk arena. De fikk servert mat to ganger i uken i form av et brødmåltid og et varmt måltid.

Barnehage P3 besto av 54 barn og 13 ansatte. De hadde ingen spesiell profil men la vekt på sosial kompetanse og lek som satsingsområder. Barnehagen serverte mat fire ganger i uken hvorav to brødmåltider og to varme måltider. Varmmåltidet ble levert av et cateringfirma.

Barnehage P4 besto av 19 barn og 3 voksne. Barnehagen hadde mat og måltid som satsningsområde, og så på måltidet som mer enn bare å sitte rundt bordet og spise. De brukte måltidet aktivt som et pedagogisk verktøy i hverdagen og snakket mye om matkultur med barna. Det ble servert mat to ganger om dagen, fem dager i uken. To ganger i uken ble det servert et varmt måltid. Det var stort fokus på å lage mat fra bunnen av.

Kommunale

Barnehage K1 var Reggio Emilia inspirert og hadde dette som pedagogisk grunnsyn. De var 66 barn og 18 ansatte. Barnehagen hadde et ønske om og blant annet inkludere barna i matlagingen, men hadde for øyeblikket andre prioriteringer i forhold til barnas behov. Det ble servert mat fire ganger i uken hvorav tre av fire måltider var et varmt måltid. Foreldrene ble oppfordret til å sende med barna en frukt hver dag, da barnehagen ikke hadde midler nok til å servere frukt selv.

Barnehage K2 var multikulturell og besto av 41 barn og 9 ansatte. De ansatte følte et stort ansvar for barnas kosthold grunnet en foreldregruppe med sosioøkonomiske utfordringer. Det ble servert brødmatt fire dager og et varmt måltid i uken. Noen av de ansatte hadde deltatt på fiskesprellkurs, men brukte ikke dette i praksis.

Barnehage K3 besto av 76 barn og 25 ansatte. Barnehagen var en fokusbarnehage som ville spre erfaringer og kunnskap om flerkulturelt og flerspråklig arbeid i kommunen. De hadde fokus på sunn mat, spesielt fisk og grønnsaker. Barna fikk servert mat fire dager i uken, hvor brød og pålegg ble servert tre dager og varmmat en dag.

Barnehage K4 hadde en uteprofil og besto av 36 barn og 6 ansatte. På grunn av støy og luftforhold var barnehagen pålagt å være på tur tre dager i uken. Barnehagen var opptatt av et sunt kosthold og hadde tidligere vært en sukkerfri barnehage.

Kompetanse og verdier rundt kosthold varierte mellom de ansatte i barnehagen da det var store aldersforskjeller. Det ble servert mat hver dag, hvorav to brødmåltider og tre varme måltider på tur.

4.2 Barnehagens ansvar for barnas kosthold

Informant P4 uttalte:

Vi er opptatt av at barna skal få servert sunn og variert mat i barnehagen. Vi tror at barnehagen er en institusjon hvor barna får veldig, eller de fleste erfaringer med både det å spise ulike typer mat, men også det med å delta i måltidet. Så jeg tror vi har en veldig viktig oppgave i forhold til å vise frem mangfoldet og la barna få prøve nye ting(...). Barn blir utsatt for nok enkle løsninger og de aller fleste barn i Norge spiser nok snop, godt og pølser. Jeg tror barnehagen i mye større grad kan bidra til å gjøre de gode og langsiktige riktige valgene i forhold til barnas næringsvaner, enn det veldig mange foreldre kan.

Alle barnehagene mente de hadde et ansvar for barnas kosthold. Det var derimot ulike holdninger til hvor stort ansvar de enkelte mente de hadde. To av informantene fra privat sektor var tydelig på at hjemmet hadde det største ansvaret for barnas kosthold. En av informantene fra kommunal barnehage følte på et ekstra stort ansvar på grunn av en ressurs svak foreldregruppe.

Informant K2 uttalte:

Vi har en foreldregruppe i denne barnehagen som har litt sosioøkonomiske utfordringer. Det er klart at da blir melk veldig viktig for oss, for melk er jo dyrt i dag. Så jeg er opptatt av at vi skal servere melk og frukt. For det er ting som mange av våre barn ikke får servert hjemme. Og hvis de får det så er det ikke så ofte. Da er det viktig at vi veier opp for det.

Vedkommende mente at hun som barnehagestyrer hadde et samfunnsansvar for barnas oppvekst. Barna kom fra innvandrerfamilier hvor kunnskapen om kosthold var mangelfull. Derfor mente informanten at det ble ekstra viktig å veilede foreldrene om barnas næringsbehov. En annen informant mente at foreldre hadde det største ansvaret for barnas kosthold. Det ble begrunnet med en ressurssterk foreldregruppe som hadde høy kunnskap om kosthold og ernæring.

Informant P3 uttalte:

Jeg synes vi har et stort ansvar, men foreldrene har et enda større ansvar. Nå er det veldig ressurssterke foreldre her i denne barnehagen, i tillegg er vi foreldrestyrt. Så og si alle foreldrene har et ganske bevisst forhold til mat. Men jeg har sett at det ikke er helt sånn i andre barnehager. Barnehager har generelt et stort ansvar, men alt med måte. Man må ikke bli helt gæren.

Kapittel 3.2 i rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver, sier at barnehagen skal bidra til at barn får kunnskap om menneskekroppen, og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold (24). Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller. Barn er avhengige av voksne omsorgspersoner som tar ansvar for kostholdet deres. De ansatte i barnehagen er derfor av stor betydning for barnas kosthold og matvaner. Barnehagen har også ansvar for at barna lærer å ta vare på egen helse.

Det opplevdes som om de private og offentlige barnehagene følte et like stort ansvar for barnas kosthold. Allikevel ser en tendens til at de private barnehagene kunne legge et større ansvar på foreldregruppen, fordi foreldrene hadde høy kompetanse om kosthold og ernæring. Barnehage K2 kjente på et større ansvar fordi barna kom

fra innvandrerfamilier hvor flere bodde i sosialboliger. Informanten fortalte at familiene hadde lav sosioøkonomisk status. I følge helsedirektoratet blir helsestatusen dårligere jo lengre ned i det sosioøkonomiske hierarkiet de befinner seg(25). Informanten følte derfor et ekstra ansvar for å servere sunn mat. Barnehagen hadde blant annet et stort fokus på melk. Dette er positivt da innvandrerbarn med mørk hudfarge har mindre dannelse av vitamin D i huden(15). I tillegg er de ofte mindre eksponert for sollys.

4.3 Mattilbudet

Det generelle mattilbudet

Informant P1 uttalte:

Det blir servert mat hver dag, varm lunsj hver dag. Pluss smoothie eller frukt til ettermiddagen også har de med matpakke til frokost og ettermiddagen(...) Vi har en vegetardag i uken, en fiskedag, en utedag hvor det ofte blir suppedag, en kjøtt dag og en brød dag.

Flertallet av informantene uttrykte at de var opptatt av et sunt mattilbud. Alle hadde tilbud om minimum et varmt måltid i uken i tillegg til flere brødmåltider. Informantene var opptatt av at vann ble servert som tørstedrikk og at melk kun var forbeholdt måltidene. Syv av åtte barnehager serverte melk daglig. Barnehage P2 skilte seg ut da de ikke hadde melkeservering. Informanten ble spurt om det var en spesiell grunn til at melk ble utelatt fra måltidet.

Informant P2 uttalte:

Nei, det er ikke noen spesiell grunn. Vi tenker ikke over at vi skal handle det. Så har de ikke behov for det heller tenker jeg, hvis de får et glass om morgenen og ett glass om kvelden hjemme.

Ut ifra retningslinjer for mat og måltider i barnehagen bør barnehagen servere skummet melk, ekstra lettmeik eller lettmeik til måltidene(14). Melk inneholder en rekke viktige næringsstoffer som er med på å gi måltidene god ernæringsmessig kvalitet. I tillegg er de viktige for barns vekst og utvikling(15).

Informantene ble også spurt om hva slags fokus de hadde på magre produkter. Barnehagene som tilbød melk serverte ekstra lett eller lettmeik. På spørsmål om hva slags kjøttpålegg som ble servert svarte informant P4:

Kalkun, vanlig skinke, salami, leverpostei, skinkeost og baconost. Jeg er opptatt av at det er sunt, men ikke nødvendigvis at det er magert. Det er ikke alltid at magert er

det samme som sunt. Jeg tenker at det skal være variert. Vi spiser fet salami, ekte majones og ordentlig smør. Jeg tror det er en balanse i dette.

Informant P1 og P3 hadde også samme holdninger rundt dette. Informantene mente at barna hadde godt av fett og var ikke opptatt av å servere magre produkter. Barnehage P1 serverte blant annet fete påleggstyper som spekepølse, pepperoni og sognemorr. Informant K3 og K4 hadde derimot et ønske om å servere magre påleggsvarianter. Økonomiske grunner gjorde dette vanskelig å gjennomføre da de mente at magre produkter kostet mer.

Brød og kornvarer

Informant K2 uttalte:

Ja, det er jo sånn at norsk brødiskive er jo sunt, ikke sant. Vi har varmmat en gang i uken også er det brødmat resten av dagene. Det er grovt brød med smør, gul og brunost, fisk, leverpostei, prim og kaviar.

Alle barnehagene serverte minst et brødmåltid i uken. Grovheten på brødet som ble servert varierte hos de ulike barnehagene. Med grovt brød menes brød hvor halvparten av melet er sammalt, som tilsvarer minst tre av fire på brødskalaen.

På spørsmål om hva slags brød som ble servert uttalte informant P1:

Grovt speltbrød, vi får ofte levert brød fra godt brød. Det hender også at jeg baker og da er det enten spelt eller bygg som er i. Det har vært en stor opptrapping, de får faktisk rugbrød nå, dansk rugbrød.

Alle de private barnehagene serverte grovt eller ekstra grovt brød. Tre av fire private barnehager bakte grovt brød eller rundstykker ca. en gang i uken. De kommunale barnehagene bakte aldri eller sjeldent eget brød. To av dem var også prisbevisst når de valgte brød i butikken. Dette resulterte i lavere grovhet på brødet de serverte.

Informant K1 uttalte på samme spørsmål:

På prix har de priskategori, så da tar jeg det som jeg tenker er grovt, også er det det som ligger midt på treet i priskategorien. Så vi tenker litt på pris. Men jeg tror de fleste som jobber her går for ganske grovt brød.

Frukt og grønt

Informant K2 uttalte:

Det blir jo litt sånn da.. Når det bestilles frukt og grønt blir det spist mye en uke, også blir man uten en halv uke før det kommer nytt(...) Så det er klart, det er veldig

voksenavhengig her. Vi har hatt noen diskusjoner om frukten. Frukten blir veldig ofte liggende i kjøleskapet(...) Det er bedre å spise masse frukt fem dager og ingen fem dager, enn å kaste halvparten.

De fleste ga uttrykk for at frukt og grønt var en viktig del av måltidene som ble servert. I syv av åtte barnehager sto barnehagen selv for innkjøp av frukt og grønt. Den gjestående barnehagen serverte grønnsaker til brødmåltid, men barna måtte ha med egen frukt. Barnehage P1 serverte frukt og grønt til hvert måltid

Informant P1 uttale:

Frukt serveres enten på ettermiddagen, noen ganger som smoothie. Grønnsaker serveres inkludert i lunsjen hver dag, også på brøddager(...) Kokken har som regel grønnsaker i all mat, i bakevarer og i sauser og sånn. Hun legger en stor innsats i å inkludere grønnsaker inn i maten, slik at barna får i seg grønnsaker uten å tenke at de spiser grønnsaker. I pizzaboller har vi for eksempel champignon og spinat(...) i tillegg har vi en vegetardag i uken. Da serverer vi for eksempel pasta med grønnsaker, grønnsakslasagne eller falafel.

Informant P1 fortalte at barna ofte var kritiske til å smake på nye matretter. Hun fortalte at barna ofte sa de ikke likte grønnsaker før de hadde smakt. Skepsisen var spesielt stor blant barna når grønnsakene var synlige i maten. Derfor var hun opptatt av å kutte grønnsakene så små som mulig slik at barna ikke la merke til de. På den måten fikk de smake først uten at de var bevisst på hva maten inneholdt. Da lærte de å like maten selv om de i utgangspunktet var skeptiske til grønnsakene. Informant P2 forklarte at de var opptatt av at barna skulle smake på grønnsakene flere ganger.

Informant P2 uttalte:

Vi oppfordrer alle til å smake på grønnsakene. Vi har noen barn som er veldig veldig skeptiske. Og det er jo sånn som er litt merkelig, at man er født med mange smakssanser også forsvinner de etterhvert. Så vi jobber med det.. Vi snakker mye om det, at de må smake minst ti ganger før de kan si at de ikke liker det. Så vi håper det går inn til slutt.

Dette sitatet var flere informanter enige i. De fleste var opptatt av at det var viktig å smake på grønnsakene de ikke likte. Informant K3 og P3 opplevde at barna etter hvert likte grønnsakene som ble servert, så lenge de smakte nok ganger. Tidligere forskning har vist at barn må eksponeres for grønnsaker flere ganger før de liker det(26). På sikt kan dette være med på å øke barnas grønnsaksinntak. Barnehage K2 ga uttrykk for at barnas etterspørsel var med på å bestemme hvor mye frukt de

fikk servert. Informanten fortalte at frukten ofte ble liggende i kjøleskapet hvis hun ikke fordelte den til hver avdeling. Når frukten ble satt ut på hver avdeling økte etterspørselen fra barna og det ble spist mer. Alle informantene ga uttrykk for at barna spiste mer frukt og grønt når det var oppskåret. Dette stemmer overens med studier som viser at barn spiser mer grønnsaker når det blir servert på en måte som gjør det enkelt å spise(27).

Sukker

På spørsmål om tiltak for å begrense sukkerinntaket svarte informant K1:

Vi sier at vi ikke vil at de skal ta med noe til bursdagen. Vi gir smoothie. På storebarn har vi det sånn at de får velge mellom popcorn eller smoothie, hvor det ofte blir popcorn(...) Vi har ikke syltetøy, prim og brunost.

Halvparten av de private og offentlige barnehagene hadde en ordning hvor foreldrene hadde med kake på bursdager. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen anbefaler å unngå søt mat og drikke i barnehagen. Flere av barnehagene fulgte denne anbefalingen ved å droppe enkelte påleggstyper. Noen av barnehagene hadde blant annet droppet syltetøy, prim og brunost. Barnehage K1 og P4 kalte seg sukkerreduerte og "nærmest sukkerfrie". Under intervjuet ble det likevel oppdaget at de serverte sukkerholdige drikkevarer som for eksempel saft og kakao.

Det er anbefalt at barn som tilbringer en full dag i barnehagen bør spise en halv til to tredjedeler av sitt daglige matinntak i barnehagen(28). Maten som barna får servert bør dermed være av god ernæringsmessig kvalitet. Det er relativt store forskjeller i mattilbudet når vi sammenligner de private og offentlige barnehagene. Tre av de private barnehagene hadde mat og måltid som satsningsområde og hadde generelt et større fokus på å servere sunn mat. To av de private barnehagene skilte seg ut ved at de implementerte grønnsaker i bakevarer i tillegg til å servere frukt hver dag. To av de kommunale barnehagene serverte ikke frukt og grønt hver dag. Disse barnehagene hadde en ordning hvor foreldrene selv stod for frukt. Dette gjorde at det daglige fruktinntaket var varierende for barna. Grovheten på brødet som ble servert varierte mellom de ulike barnehagene. Samtlige av de kommunale barnehagene var ikke klar over hvor grovt brød de serverte. Informant K1 var ikke oppmerksom på brødskalaen når det ble handlet brød, men valgte det han trodde var grovt. Grovheten på brødet kan ikke avgjøres av hvilken farge det har. Det er rimelig å si at informanten synes å ha lav kunnskap om hva slags brød som bør serveres.

Svarene som fremkom ved spørsmål om barnehagens bruk av magert kjøttpålegg var overraskende. På bakgrunn av de private barnehagenes sunne verdier rundt kosthold, ble det forutinntatt at de også serverte magert kjøttpålegg. Dette stemte ikke overens med resultatene. To av de private barnehagene mente at barn hadde godt av fett og at magert ikke var ensbetydende med sunt.

Ut i fra svarene som fremkom serverte de private barnehagene mindre bearbeidet mat. Ved fiskemåltider så man blant annet store variasjoner i hvordan fisken ble servert og tilberedt. Barnehage K2 serverte fiskepinner, mens barnehage P2 stort sett grillet laks i folie. Ferdigmat inneholder ofte mye salt og mettet fett(15). Det er derimot individuelle forskjeller når det kommer til innholdet av fisk i bearbejdede fiskeprodukter. Da informanten ikke var bevisst på fiskeinnholdet i fiskepinnene blir det vanskelig å bedømme kvalitetsforskjellene. I tillegg så man at de private barnehagene lagde mer mat fra bunnen av. Det var lite forskjell mellom de private og kommunale barnehagene når det gjaldt servering av sukkerholdige mat og drikkevarer.

4.4 Mat og måltid som pedagogisk verktøy

Ved spørsmål om viktigheten av mat og måltider som pedagogisk verktøy uttalte informant P2:

Vi er opptatt av at de skal være med å kutte og skjære og lære de ulike navnene på grønnsakene, de ulike ingrediensene osv. Når vi er ferdig å kutte og har fått maten i ovnen og sånn så får barna sette seg et sted å tegne det de har laget. Så skriver en av vi voksne hva det er for noe, for eksempel dagens lunsj. Når vi har samlingsstund får de komme frem, enten i grupper, hvor de forteller hva de har laget og hva de har smakt på. Ellers så gjør vi det i forbindelse med måltidet hvor de står på stolen og forteller hva det har laget.

Samtlige av informantene var enige om at måltidet var en viktig pedagogisk arena. Det var likevel store individuelle forskjeller blant barnehagene når det gjaldt utførelse i praksis. Tre av åtte barnehager hadde upraktiske kjøkkenløsninger som var lite egnet for små barn. Dette førte til at barna i liten grad deltok i matlagingen. I tillegg nevnte barnehage K2 og K4 at inkludering av barn i matlaging var en utfordring på grunn av tid og ressurser. På bakgrunn av dette var det som regel de voksne som sto for matlagingen, uten inkludering av barna.

Ved spørsmål om hvordan barnehagen brukte måltidet som pedagogisk arena uttalte informant P3:

Der er vi ikke så gode.. Men jeg synes det er vanskelig for det er så mange ting man har lyst til å gjøre, så vi må prioritere. Så vi har prioritert å ha lekegrupper og sånn, så barna er ikke med å lage maten. Vi har et veldig lite kjøkken(...) Noen ganger er ordensbarna med på kjøkkenet, men det blir lite laging(...) Barna deltar ikke så mye, men jeg kunne ønske vi gjorde det. Vi vet jo at barn som er med på matlagingen spiser mer av den når de ser hvor den kommer fra.

Barnehage P4 var opptatt av at alt man gjorde i løpet av barnehagedagen skulle være pedagogisk gjennomtenkt:

Måltidet er en del av den pedagogiske driften. Alt man gjør i løpet av barnehagedagen skal være pedagogisk gjennomtenkt. Det er ikke sånn at man først skal drive pedagogikk og så spise, og så drive pedagogikk igjen.

I tillegg var barnehage P4 opptatt av prosesser. Med dette mente de at måltidsprosessen måtte gjøres spennende. Jo mer barna deltok i prosessen som ledet frem mot måltidet, jo mer attraktiv ble maten. Eksempelvis bakte de brød på ettermiddagen som hevde over natten og var klar for steking dagen etter. Informant P4 mente dette kunne bidra til bedre holdninger og respekt for matlaging. I tillegg ga det barna et eierforhold til maten som gjorde det mer attraktivt å spise. Flere av informantene sa at barnas deltakelse i matlaging økte lysten deres til å smake på maten.

Informant P1 uttalte:

Jo mer de får hjelpe til, jo mer ønsker de å smake. Så lenge de ønsker å være med vil det gi dem en mestringsfølelse, så det er bare bra.

Ved spørsmål om hvordan de ansatte motiverte barna til å spise maten som ble servert svarte informant P4:

Jeg tror det handler mye om voksenrollen da, og måten vi snakker om maten på. Måten vi prøver nye ting og måten vi viser nysgjerrighet i forhold til nye ting. Måten vi deltar i aktiviteter sammen med barna og måten vi setter oss ned og deltar aktivt sammen med barna i et måltid. Måltidet skal være så godt planlagt at de voksne ikke behøver reise seg. Når måltidet starter er du selv en del av måltidet. Det skal forventes det samme fra deg som du forventer av barna.

Ved samme spørsmål svarte informant K3:

Vi motiverer barna til å spise sunt ved å servere sunn mat innbydende og ved å gjøre måltidet hyggelig. Vi snakker om hvorfor maten er sunn, og vi spiser selv sunn mat

sammen med barna. I tillegg har vi en holdning om at barna helst skal smake og være positive til alt vi får, og hysje ned litt den "æsj det liker jeg ikke".

I følge barnehageloven skal barnehagen være en pedagogisk virksomhet. "Barnehagen skal gi barn grunnleggende kunnskap på sentrale og aktuelle områder". Et måltid handler om mer enn å innta riktig mat. Måltidene har en viktig og helhetlig funksjon med tanke på barnas kulturforståelse, sosiale kompetanse samt holdninger og kunnskaper til mat og drikke.

Barnehage K2 mente det var viktig at barna deltok i matlagingen. Det ble derimot ikke satt ut i praksis. Informanten hadde som mål at alle barna skulle ha bidratt på kjøkkenet minst en gang før de startet på skolen. På grunn av et lite kjøkken var det et minimum av oppgaver barna kunne utføre. De fikk være med å ta opp mat fra fryseren eller røre i tomatsuppe en og en. Det er rimelig å si at barnehage K2 hadde forbedringspotensial når det gjaldt barnas deltakelse i matlaging. Barnehage K2 og P3 brukte i liten grad mat og måltid som pedagogisk verktøy. Tre av fire private barnehager hadde et større fokus på å inkludere barna både før, under og etter matlagingen. De mente det var viktig at barna deltok i matlagingen fordi det økte barnas eierskapsfølelse til maten. Dette gjorde at barna ble mer interessert i å spise maten som ble servert. Barnehage P4 snakket mye om mat med barna og var opptatt av at kunnskapen kom gjennom daglig kommunikasjon. Barna lærte også om ulike næringsstoffer, hva kroppen trenger og hvilken mat som er sunn. Dette viker litt fra barnehage P1 som var mer opptatt av matglede enn å snakke om sunn mat.

For å motivere barna til å spise maten de fikk servert var alle barnehagene enige om at barna måtte tørre å smake. I tillegg var alle opptatt av å fremstå som gode rollemodeller, ved å delta i måltidene sammen med barna. Noen av informantene var også opptatt av at barn og voksne skulle spise den samme maten. Informantene mente at dette kunne påvirke barnas holdninger i en positiv retning. I følge retningslinjer for mat og måltider i barnehagen skal barnehagen legge til rette for at de voksne tar aktivt del i måltidet, og spiser sammen med barna. Studier viser at det er sammenheng mellom hva barnas omsorgspersoner spiser og hva barna selv ønsker å spise(29). Med grunnlag i dette bør de ansatte være sitt ansvar bevisst ved å fremme gode og sunne matvaner.

4.5 De ansattes kompetanse om mat og måltid

På spørsmål om barnehagelærerutdanningens fokus på kosthold svarte barnehage K1:

Vi hadde en undervisningsbolk på tre skoletimer. I førsteklasse hadde vi tre

skoletimer hvor vi lagde supper, brøddeiger og pizzadeiger. Det var det eneste vi hadde.

På samme spørsmål uttalte barnehage P4:

Vi hadde ikke noe om det på skolen. Det er vel veldig personlig at vi er opptatt av det selv. Når det gjelder kompetanse så kommer det nok an på hvor interessert man er i bevegelse og kosthold.

I tre av de kommunale barnehagene var det store ulikheter i kompetansenivå blant de ansatte. Kompetansenivået var i stor grad styrt av egen interesse for mat og aldersforskjeller blant de ansatte. Flere av informantene fortalte at de yngre ansatte i større grad var opptatt av sunn mat. De opplevde at de eldre hadde et mindre fokus på dette. Informant K2 hadde flere ansatte med utenlandsk bakgrunn. Hun opplevde at de hadde andre holdninger og verdier når det gjaldt hva slags mat som var sunn og ikke. Dette kunne skape diskusjoner eller konflikter i det daglige arbeidet med mat og måltider.

Ved spørsmål om kjennskap og oppfølging av retningslinjer for mat og måltider i barnehagen uttalte barnehage P4:

"Nei, vi følger ikke noen retningslinjer bevisst. Det vi følger er stort sett bare konsekvenser av egne erfaringer. Vi følger ikke noen spesiell metode, heller det vi føler fungerer for oss".

Samtlige barnehager hadde kjennskap til retningslinjene. Det var imidlertid få som presiserte at de brukte dem bevisst i det daglige arbeidet. Ved spørsmål om kjennskap til retningslinjene var det ingen forskjell mellom de private og offentlige barnehagene. Ut ifra intervjuene kan det oppfattes som om ansatte i de private barnehagene hadde høyere kompetanse om kosthold. En mulig forklaring på dette kan være personlig interesse for mat og måltider. Flere ansatte i de private barnehagene påpekte at sunt kosthold var en viktig del av deres hverdag. Dette var verdier de ønsket å formidle videre til barnehagebarna.

En kartlegging blant styrere og pedagogiske ledere viste at de ansatte i barnehagen var opptatt av å servere barna sunne og gode måltider(13). Kartleggingen viste også at de ansatte ønsket å innlemme mat og måltid som en del av barnehagens planer. I tillegg ønsket de mer kompetanse på området. Det er mulig at lite ernæringsrelatert pensum på barnehagelærerstudiet er grunnen til etterspørsel av kompetanse.

4.6 Økonomi

I spørsmål om økonomi hadde betydning for mattilbudet uttalte informant K1:

Det har jo sikkert en betydning. Vi kunne sikkert gjort det mer fancy i forhold til ingredienser. Jeg føler ikke at matbudsjettet begrenser oss noe veldig, men vi kunne kanskje hatt en sunnere matprofil, eller kanskje mer variert. Og kanskje gitt et enda bedre tilbud til de som trenger det mer. De som kanskje ikke får den vanlige sunne maten hjemmefra.

Sitatet bekreftes av informant K3:

Vi har matpenger og det har en betydning. Hadde vi hatt mer penger kunne vi kjøpt sunnere mat. Av økonomiske grunner kan vi for eksempel ikke kjøpe det magreste kjøttpålegget.

Budsjett ble nevnt som en begrensende faktor av alle de kommunale barnehagene. Alle var enige om at bedre økonomi kunne bidratt til et sunnere og mer variert mattilbud. I tillegg til pris for opphold betalte barna i de kommunale barnehagene 165 kroner for mat i måneden. De fleste private barnehagene hadde en høyere sum enn dette.

Informant P1 uttalte:

Vi har 400 kroner i matpenger så det er jo litt mer enn vanlig. Men det er jo fordi vi satser på at vi vil ha litt bedre mat.

I de private barnehagene var matpengesatsen mer enn dobbelt så høy som i de kommunale barnehagene. Dette gjenspeilet seg i hva som ble servert. De private barnehagene opplevde matbudsjettet sitt som romslig, noe som førte til at maten som ble servert var sunn og variert. Et romslig matbudsjett ga dem mulighet til å servere mer avansert mat laget fra bunnen av. I tillegg hadde to av de private barnehagene ansatt kokk, noe som resulterte i et mer variert og næringsrikt mattilbud. Alle de kommunale barnehagene opplevde at begrenset økonomi påvirket hva de kunne servere. Informant K1 måtte eksempelvis tenke på pris fremfor kvalitet når han valgte brød og kjøttpålegg. Informant K2 fortalte at matpengesatsen økte med 43 prosent i 2016. Dette tilsvarer 50 kroner ekstra i måneden, som i utgangspunktet skulle bidra til et sunnere mattilbud. Likevel informerte informant K2 om at 50 kroner var for lite og at den økte satsen ikke har bidratt til et bedre mattilbud.

5.0 Konklusjon

Oppgavens formål var å undersøke mat og måltidstilbudet i private og offentlige barnehager i Oslo. Resultatene fra undersøkelsen viser at det er forskjeller på enkelte områder. De kommunale barnehagenes mattilbud ble på mange områder begrenset på grunn av økonomi og ressurser. Lite barnevennlig kjøkken resulterte i at barna ikke fikk ta del i matlagingen så ofte som barnehagen ønsket. Dette førte til et mindre fokus på de pedagogiske aktivitetene rundt mat. Intervjuene ga inntrykk av at informantene fra de kommunale barnehagene hadde lavere kunnskap om ernæring. Grunnen til dette kan være liten personlig interesse for sunn kost i tillegg til lite ernæringsrelatert pensum i barnehagelærerutdanningen. De kommunale barnehagene hadde alle et ønske om å servere mat av god ernæringsmessig kvalitet, men presiserte at de kunne hatt et sunnere mattilbud med et høyere budsjett. Det ser ut til at de private barnehagene har et mer tilfredsstillende mat og måltidstilbud på grunn av større økonomisk frihet og personlig interesse for kosthold. Ut ifra intervjuene er de ansatte i de private barnehagene mer bevisstgjorte og har et høyere kunnskapsnivå om mat og måltidstilbudet i barnehagen. Flere av informantene fra de private barnehagene presiserte at deres fokus på sunn mat hadde bakgrunn i personlig interesse hos de ansatte.

Det er store variasjoner i hvordan barnehagene tilrettelegger og arbeider med målene fra rammeplanen. Hvordan de ansatte i barnehagene organiserer og gjennomfører måltidene i barnehagene var derfor interessant å se på.

Undersøkelsen viser at de private barnehagene arbeider mer systematisk med å tilrettelegge for måltidets pedagogiske læringsmuligheter. Dette ser vi ved at informantene fra de private barnehagene tenkte på måltidet som noe mer enn hva som ble servert. De så på måltidet som en unik mulighet til å innlemme pedagogiske virkemidler. Dette praktiserte de kommunale barnehagene i mindre grad.

Vi ser klare tendenser til at de private barnehagene har et økt fokus på at barna skal få i seg sunn mat. Informantene i de private barnehagene viste et tydelig engasjement for helse og kosthold hos barna. I tillegg fokuserte de på at barna skulle kunne lære noe i de forskjellige situasjonene hvor mat var involvert. Dette gjorde de ved å innlemme pedagogiske verktøy i måltidssituasjonen.

5.1 Videre forskning

Avslutningsvis vil vi si litt om veien videre og hva som kan være interessant å se nærmere på. Da vår studie ikke er representativ for alle barnehager i Oslo kan vi kun indikere en trend eller mønster. Derfor ville det vært interessant å gjennomføre en landsdekkende undersøkelse med samme tema og problemstilling som er benyttet i

denne studien. Resultatene av en slik studie vil kunne avdekke om det trengs mer målrettede tiltak og informasjon til de ansatte i barnehagen. Barnehagelærerstudiet inneholder lite pensum om ernæring for barn. Et større fokus på dette i undervisningen vil være et tiltak som kan utjevne noen av forskjellene når det gjelder mat og måltid i private og kommunale barnehager. Høyere kompetanse om kosthold og helse blant de ansatte er viktig for å legge et godt grunnlag for barnas fremtidige helse.

Med tanke på nye forskningsprosjekter ville det vært interessant å observere måltidsituasjonene i barnehagene. En svakhet med intervju som forskningsmetode er risikoen for at informanten snakker usant. Ved å observere den faktiske måltidsituasjonen vil man kunne unngå disse feilkildene. I tillegg kunne det vært ønskelig å undersøke om det finnes forskjeller i mat og måltidstilbudet mellom barnehager på øst- og vestkanten i Oslo. Dette er det gjort få undersøkelser på tidligere.

6.0 Referanseliste

1. WHO. Obesity and overweight [Internett]. [Hentet 22.03.2017]. Tilgjengelig fra: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
2. Folkehelseinstituttet. Resultater fra Barnevekststudien 2008 - 2012: Stabil andel barn med overvekt [Internett]. [Hentet 21.04.2017]. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/studier/barnevekststudien/barnevekststudien-2008-12/>
3. Helse, miljø og trivsel i barnehagen. Oslo. Kunnskapsdepartementet. Tilgjengelig fra: <https://www.udir.no/globalassets/upload/barnehage/regelverk/veiledere/veilederom-helse-miljo-og-trivsel-i-barnehagen.pdf>
4. Mæland JG, Elstad JI, Næss Ø, Westin S. Sosial epidemiologi: Sosiale årsaker til sykdom og helsesvikt. 1.utg. Oslo: Gyldendal;2009. 425s.
5. Bjelland M, Brantsæter AL, Haugen M, Meltzer HM, Nystad W, Andersen LF.Changes and tracking of fruit, vegetables and sugar-sweetened beverages intake from 18 months to 7 years in the Norwegian mother and child cohort study [Internett]. [Hentet 17.04. 2017]. Tilgjengelig fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3765981/>
6. Barnehageloven. 2005. Lov om barnehager 2005.06.17 Nr.64
7. Regjeringen [Internett]. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet; [Hentet 24.04.2017]. Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/id10877/>
8. 2017.Nasjonalt handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021). Helse- og omsorgsdepartementet; 2017. Tilgjengelig fra: https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
9. Regjeringen [internett]. Oslo: Kunnskapsdepartementet; [Hentet 01.04.2017].Tilgjengelig fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/familie-og-barn/barnehager/innsikt/finansiering-av-barnehager/id2344788/>
10. Folkehelseinstituttet. Utvikling av overvekt og fedme hos barn og unge[Internett]. 2016.03.09 [Hentet 21.03.2017]. Tilgjengelig fra:

<https://www.fhi.no/nettpub/barnehelserapporten/helse-og-levevaner/utvikling-av-overvekt-og-fedme-blan/>

11. Bere E, Lenthe FV, Klepp K-I, Brug J. Why do parents' education level and income affect the amount of fruits and vegetables adolescents eat? [Internett] European Journal of Public Health, Oxford Academic. [Hentet 21.03.2017]. Tilgjengelig fra: <https://academic.oup.com/eurpub/article/18/6/611/578132/Why-do-parents-education-level-and-income-affect>
12. Brug J, van Stralen MM, Velde SJ, Chinapaw M.J.M, Bourdeaudhuij ID, Lien N, et al. Differences in weight status and energy-balance related behaviours according to ethnic background among adolescents in seven countries in Europe: the energy-project. [Elektronisk artikkel] 2012 apr;7(5):399-411. Tilgjengelig fra: <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0034742>
13. 2014: IS-1536. Bra mat i barnehagen. Oslo. Helsedirektoratet 2014
14. 2007: IS-1484. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Oslo: Sosial- og helsedirektoratet 2007.
15. Blomhoff R, A. Drevon C. Mat og medisin. 6. utg. Cappelen Damm; 2012.
16. Øverby NC, Lillegaard ITL, Johansson L, Andersen LF. High intake of added sugar among Norwegian children and adolescents. Public health nutrition[elektronisk artikkel] 2003 Jul [hentet 2017.03.06];7(2):[285-293 s.] Tilgjengelig fra: <https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S1368980004000308>
17. Lien N, Lytle LA, Klepp KI. Stability in Consumption of Fruit, Vegetables, and Sugary Foods in a Cohort from Age 14 to Age 21. Prev Med.[elektronisk artikkel] 2001 Sept [hentet 2017.29.02];33(3):[217-226 s.] Tilgjengelig fra: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0091743501908746?via%3Dihub1>
18. 2002: IS-0447. Ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever i 4. og 8. klasse i Norge. Oslo: Helsedirektoratet; 2002. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf>

19. 2012: IS-0345. Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen – En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere. Oslo: Helsedirektoratet; 2012. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/maltider-fysisk-aktivitet-og-miljorettet-helsevern-i-barnehagen-en-undersokelse-blant-styrere-og-pedagogiske-ledere>
20. 2015. Oppfølging av folkehelseprosjekt i barnehager. Oslo: Bydel Grorud, avdeling for barn og unge; 2015. Tilgjengelig fra: <https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/1363189/Innhold/Politikk%20og%20administrasjon/Prosjekter/Folkehelseprosjekt%20i%20barnehager/Oppf%C3%B8lging%20av%20folkehelseprosjekt%20i%20barnehager.pdf>
21. Lind T. Kritiserer sukkerfrie barnehager[internett]. Oslo: Aftenposten;[hentet 2017.04.13]. Tilgjengelig fra: <http://www.aftenposten.no/norge/Kritiserer-sukkerfrie-barnehager-337772b.html>
22. Jacobsen DI. Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode. 2. utg. Høyskoleforlaget; 2005. 400 s.
23. Thaagard T. Systematikk og innlevelse (En innføring i kvalitativ metode) 2. utg. Fagbokforlaget; 2013. 244 s.
24. 2011. Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. Oslo: Kunnskapsdepartementet; 2011. Tilgjengelig fra: https://www.udir.no/globalassets/upload/barnehage/rammeplan/rammeplan_bok_mal_2011nett.pdf
25. Helsedirektoratet[internett]. Oslo: Helsedirektoratet; 2016[hentet 2017.03.06]. Tilgjengelig fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/folkehelsearbeid-i-kommunen/sosial-ulikhet-i-helse>
26. Frasca SA, Savage JS, Marini ME, Fisher JO, Birch LL. Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite* [elektronisk artikkel] 2012 Apr [hentet 2017.04.02];58(2):[543-553 s.] Tilgjengelig fra: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0195666311006416>
27. Klepp KI, Bere E. Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *Int J Behav Nutr Phys Act* [elektronisk artikkel] 2005 Okt [hentet 2017.03.05];2(15) Tilgjengelig fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1262749/>

28. Gubbels JS, Kremers SPJ, Stafleu A, Dagnelie PC, De Vries NK, Thijs C. Child-care environment and dietary intake of 2- and 3-year-old children. *J Hum Nutr Diet*[elektronisk artikkel] 2010 Feb [hentet 2017.03.22];23(1):[97-10 s.]
Tilgjengelig fra: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-277X.2009.01022.x/abstract>

29. Scaglioni S, Salvioni M, Galimberti C. Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*[elektronisk artikkel] 2008[hentet 2017.03.28];99(1):[22-25 s.] - Tilgjengelig fra:
<https://www.cambridge.org/core/services/aop-cambridge-core/content/view/S0007114508892471>

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til barnehagene

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt

"Mat og måltider i barnehagen"

Bakgrunn og formål

Vi ønsker å undersøke hvilket fokus private og offentlige barnehager har på mat og måltidsituasjonen. Problemstillingen vi ønsker å besvare lyder som følgende "i hvilken grad har private og offentlige barnehager fokus på det daglige tilbudet av mat og måltider?"

Undersøkelsen vil være en del av en bacheloroppgave, ved Høyskolen Kristiania.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien vil foregå gjennom et dybdeintervju på ca. 30-45 minutter og bli spilt inn på båndopptaker. Intervjuet vil foregå i barnehagen. Spørsmålene som stilles vil omhandle barnehagens fokus på mat og måltider, samt barnehagens daglige mattilbud.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Kun prosjektgruppen vil ha tilgang til personopplysninger. Også barnehagens navn vil holdes konfidensielt

Dersom du/dere ønsker å **delta** eller har andre spørsmål til studien, ta kontakt på mail: kristina.blandhoel@gmail.com , eller på telefonnummer 93656046. For deltakelse i studien er det fint om du/dere svarer bekreftende på mail, slik at vi kan ta videre kontakt ang. Tidspunkt for intervju.

Takk for svar,

Mvh. Katrine Ekse og Kristina B. Pettersen, studenter ved Høyskolen Kristiania

Vedlegg 2: Samtykkeskjema

Samtykkeerklæring for intervju til bacheloroppgave

Beskrivelse av bacheloroppgave

Prosjektet vårt har mat og måltid i barnehagen som tema. Som en del av bacheloroppgaven skal vi undersøke i hvilken grad private og offentlige barnehager har fokus på det daglige tilbudet av mat og måltider.

Frivillig deltakelse

All deltagelse er frivillig, og du kan trekke deg når som helst. Vi bruker båndopptaker under hele intervjuet, hvor all data skal transkriberes i etterkant.

Du kan når som helst avslutte intervjuet eller trekke tilbake informasjon som er gitt under intervju eller observasjon.

Anonymitet

Notatene og innleveringsoppgaven vil bli anonymisert. Det vil si at ingen andre enn forskerne(oss) vil vite hvem som er blitt intervjuet, og informasjonen vil ikke kunne tilbakeføres til deg. Før intervjuet begynner ber vi deg om å samtykke i deltagelsen ved å undertegne på at du har lest og forstått informasjonen på dette arket og ønsker å delta.

Samtykke

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å delta i intervjuet

Sted og dato

Signatur

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Bakgrunnsinformasjon:

Fortelle litt om oss og hva vi studerer.

Forklare hva vi ønsker å oppnå med bacheloroppgaven.

Spørsmål til informant:

- Antall barn og ansatte i barnehagen
- Utdanningsbakgrunn
- Har barnehagen en spesiell profil?
- Følger dere retningslinjene for mat og måltider i barnehagen?

Mattilbudet

1. Hvor opptatt er dere av at barna får servert sunn mat i barnehagen?
2. Hvem er med på å bestemme hva som blir servert i barnehagen?
3. Hvilket ansvar mener du barnehagen har i for barnas kosthold?
4. Kan du fortelle om mattilbudet barna får?
 - Hva de får servert og hvor ofte
5. Hvor ofte serveres det frukt og grønnsaker?
6. Hva slags melk serverer dere?
7. Hva slags type brød serverer dere?
 - Bruker dere grovhetsskalaen når dere skal velge ut brød?
 - Hva slags mel bruker dere i brødet som bakes?
8. Hva slags kjøttpålegg serverer dere?
 - Hvor opptatt er dere av å servere magert kjøttpålegg?
9. Hvor ofte serveres det fisk, og eventuelt hva slags fisk serveres?
10. Gjør dere noe for å begrense sukkerinntaket hos barna, eventuelt hva?(Bursdagsfeiringer, sukkerfritt pålegg, saft osv.)
11. Har dere matpenger? Har det en betydning for hva som serveres?
12. Har dere barn fra ulike kulturer, hvis det, har dere noe tilrettelagt mattilbud for disse?
13. Setter dere opp en form for matplan hver uke?
14. Har barnehagen noen uttalte målsettinger eller ambisjoner angående kosthold? Hvordan arbeides det for å etterfølge denne/disse i så fall.
15. Tar dere hensyn til allergier?

Måltidsituasjonen

Hvilket tidspunkt serverer dere måltider

1. Hva tenker du er viktig i gjennomføringen av matlaging som en pedagogisk verktøy?
2. Hvordan motiverer dere barna til å spise sunt?
3. Hvordan håndterer du barn som ikke vil spise maten de får servert?
4. Er barna med på å bestemme hva de skal få servert?
5. Hvor inkludert er barna i matlagingen? Hva er bakgrunnen for at dere gjør det?
6. Hvorfor tror du det er viktig at barn deltar i matlaging og aktiviteter knyttet til mat i barnehagen?
7. Hvordan kommuniserer dere viktigheten av sunn mat til barna, f.eks snakker dere om hvor maten kommer fra ?