

# BACHELOROPPGÅVE

”Fysisk aktivitet, ernæring og helse i zambiske førskular”

av

kandidatnummer 4  
Katrine Sleen

Global Knowledge  
GK 302 000  
Mai 2009



# Innholdsliste:

Samandrag	side 2
Summery	side 2
1 Inneleiing	side 4
2 Teoridel	side 5
2.1 Læring og meistring	side 5
2.2 Aktivitet	side 5
2.3 Kultur	side 6
2.4 Barnehagens oppgåve (Noreg)	side 8
2.5 Fysisk fostring	side 9
2.6 Noreg/Europa	side 11
2.7 Mediabruk i Noreg	side 11
2.8 Afrika/Zambia	side 12
3 Metodedel	side 15
3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode	side 15
3.2 Val av metode	side 16
3.3 Intervju	side 16
3.4 Observasjon	side 17
3.5 Feilkilder	side 18
4 Empiridel	side 19
4.1 Observasjonar	side 19
4.1.1 Observasjon 1	side 19
4.1.2 Observasjon 2	side 20
4.1.3 Observasjon 3	side 21
4.2 Mat observasjonar	side 22
4.2.1 Observasjon 1	side 22
4.2.2 Observasjon 2	side 22
4.3 Intervju	side 23
5 Drøftingsdel	side 25
5.1 Mat Noreg/Zambia	side 25
5.2 Fysisk aktivitet i barnehagane, Noreg/Zambia	side 27
5.3 Oppdraging i barnehagane, Noreg/Zambia	side 29
6 Avslutning	side 30
Litteraturliste	side 32
Vedlegg 1	side 34
Vedlegg 2	side 35
Vedlegg 3	side 36
Vedlegg 4	side 37

## Samandrag:

Tittelen på oppgåva mi er "Fysisk aktivitet, ernæring og helse i zambiske førskular". Grunnen for at eg valte dette temaet er at det er noko som interesserer meg, og eg kunne tenke meg at dette var noko som var annleis i Zambia enn det er i Noreg. Problemstillinga mi blei ut frå dette: "Fysisk aktivitet, ernæring og helse i zambiske førskular"

- Korleis er det?
- Kvifor?
- Samanlikna med det norske, med vekt på faget fysisk fostring

Eg har tok utgangspunkt i ein barnehage i Zambia, der eg observerte det dei gjorde og så gjennomførte eg eit intervju med den eine læraren i den førskulen eg var i praksis. Etter å ha samla inn teori og empiri, satt eg meg ned å drøfta det eg hadde funne.

Eg såg med ein gong at det var store forskjellar mellom Noreg og Zambia, både når det gjaldt fysisk aktivitet og kosthald. Medan me i Noreg er veldig opptatt av å ha eit sunt kosthald i barnehagen, tek barna i Zambia med seg chips og brus til lunsj. Og medan me heile tida skal ut i skogen, og barna skal vere fysisk aktive, har dei i Zambia ein dag der dei er fysisk aktive, ikkje kvar dag slik som i Noreg. Men etter å ha sett dette, og byrja og drøfte det, fann eg mange grunnar til desse forskjellane. Blant anna er fedme eit stort problem i Noreg, medan i Zambia har dei eit problem med undervektige barn. I Noreg er det mykje stillesittande aktivitetar, medan i Zambia går dei til skulen og har andre aktivitetar enn fjernsyn og data. Samtidig har me i Noreg eit klima som gjer at me til ei kvar tid kan vere ute, så lenge me har klede til det. I Zambia kan det bli så varmt at barna kan blø naseblod dersom dei har for mykje fysisk aktivitet. Og så er det forskjellige ressursar, i Noreg har ein vaksen ansvar for 4-5 barn, medan i Zambia har ein vaksen ansvar for 20-30 barn. Dette vil sjølvsagt gjere at det blir vanskelegare å ta barna med på tur.

## Summery:

My header on my task was "physical activity, nutrition and health in the Zambian preschool". The reason why I chose this header, was because this is something that interests me, and I thought there might be some differences between Zambia and Norway. My approach to the problem was: "Physical activity, nutrition and health in the Zambian preschool"

- How is it?
- Why?

- Compare it with the Norwegian, true the school subject physical upbringing

My starting point were in a Zambian preschool, where I observed what they did, and then I had a interview with one of the teachers in the preschool. After collecting theory and empiricism, I sat down and discussed what I had found.

I saw right away that there was big differences between Norway and Zambia, both concerning physical activity and nutrition. While we in Norway are engaged with a healthy nutrition in the preschool, the children in Zambia brings chips and soda for lunch. And while we are always going for trips in the woods, and want our children to be physical active, they have one day with physical activity in Zambia. Not every day like in Norway. But after seeing this, and starting to discuss it, I found a lot of reasons why its like this. One reason is that in Norway we have a big problem with obesity, while in Zambia they have a problem with children who are under weight. In Norway we have a lot of sedentary activities, and in Zambia a lot of the children have to walk to school and they have other activities then television and computers. In Norway we have a climate that gives us the opportunity to be outside every day, as long as we have the clothes. In Zambia it can get so hot that the children can start bleeding from their nose if they have to much physical activity. And than we have different resources, in Norway the adults in the preschool have responsibility for 4-5 children, while a adult in Zambia have responsibility for 20-30 children. This makes it even harder to take the children out for a walk or a trip.

# 1 Innleiing

Ved å ta faget Global Knowledge som fordjupning i 3 klasse ved høgskulen i Sogn og Fjordane, fekk eg moglegheit til å reise til Zambia i 3 månader. Der hadde eg praksis i ein barnehage. Noko som alltid har interessert meg i Noreg er fysisk fostring og kosthald, dette var også noko eg hadde lyst å finne ut meir av i Zambia.

Derfor blei dette problemstillinga mi:

”Fysisk aktivitet, ernæring og helse i zambiske førskular”

- Korleis er det?
- Kvifor?
- Samanlikna med det norske, med vekt på faget fysisk fostring

Eg har tatt utgangspunkt i ein barnehage i Zambia, samt intervju med utdanningsansvarleg.

Oppgåva mi er oppbygd med ein teoridel, metodedel, empiridel, drøftingsdel og til slutt ein avslutning. I teoridelen har eg lagt vekt på å finne ut korleis det er i Noreg, og sidan me har mykje teori om desse temaa, er det mest om nettopp Noreg. Eg har også prøvd å finne teori kring den Zambiske barnehagen, men det har vore litt vanskelegare. Sidan faget eg har tatt er Global Knowledge har eg også skrive litt generelt om kulturar.

I metodedelen beskriv eg kva metode eg har brukt for å få inn den informasjonen eg trengte i Zambia. Eg skriv også litt om dei forskjellige metodane. Empiridelen består av det eg har sett og fått svar på under praksisperioden. Og så har eg ein drøftingsdel der eg prøver å drøfte empirien eg ha funne opp mot teorien. Til slutt har eg ei avslutning der eg trekker trådar og reflekterer over det eg har lært.

Formålet med denne oppgåva var å finne ut om det var forskjellar i den norske og zambiske barnehagen når det gjeld fysisk aktivitet og kosthald. Og dersom det er forskjellar ville eg prøve å finne ut av kvifor det er slik.

## 2 Teoridel

### 2.1 Læring og meistring

Barn lærer og utviklar seg i eit dynamisk og tett samarbeid mellom fysiske og mentale føresetnader. Når eit barn møter og sansar verda gjer dei det med heile seg, dei deler det ikkje opp stykkevis. Ein kan sei at barnet tek del i si eige utvikling ved at dei utviklar seg i samspel med andre (Skram 2005).

John Dewey som er opphavsmannen til begrepet ”learning by doing” seier at grunnlaget for å kunne lære er å kunne kome med eigne forslag og idear og kunne bevege seg. Ein kan ikkje gå tilbake og tru at barna lærer kun ved å sitte i ro ved ein pult og pugge fagstoff og fakta. Det er viktig at me gir barna erfaringar og opplevingar som dei kan reflektere og tenke gjennom ved lek, teikning, drama eller dans. Det vil ikkje sei at ein skal slutte å pugge, men det er ikkje alltid den tradisjonelle undervisninga trenger å vere den beste. Kanskje det er går lettare og raskare dersom ein bruker lek (Skram 2005).

Pedagogen skal legge til rette for oppgåver der barna gjennomfører idear og handlingar som dei ikkje heilt klarar på eigen hand endå, men som dei greier ved hjelp av andre barn eller vaksne. Jerome Bruner vil her kalla dei andre eit støttande stillas, sidan dei støttar barnet gjennom oppgåva til meistring. Og meistring av ei oppgåve på høgare nivå dannar grunnlaget for utvikling av nye psykiske strukturar, Vygotskij kallar dette for den næraste utviklingssona. Det vil sei at barna lærer ein ny ting, og utviklar seg, ved hjelp av seg sjølv og andre. (Skram 2005).

Det kan vere lurt å minne om dette i den norske skulekulturen, sidan me er inne i ei tid der ”meistringsoppgåver” og ”meistringskompetanse” har fått eit solid fotfeste. Det er bra at barna skal få oppgåver som dei meistrar, men dei treng også utfordringar for å kunne utvikle seg og utforske nye ting (Skram 2005).

### 2.2 Aktivitet

Miljøet er viktig for barns motoriske utvikling, og det er kun gjennom miljøet me kan aktivt påvirke barnas motorikk, foreløpig kan ein ikkje gjere noko med arv. I denne samanhengen kan ein sei at miljøet er dei forskjellige arenaene barna opptrer på under oppveksten. Alle dei

forskjellige arenaene er med på å utvikle den motoriske evna. Det er forskjellig frå barn til barn kva arena dei deltek i og viktigheita i dei (Sigmundsson og Pedersen 2005).

I dei fyrste leveåra er heimen den viktigaste arenaen for barna. Foreldrenes stimulering og handtering av barna er veldig viktig i forhold til tidleg motorisk utvikling hjå barna. På same måte som ein stimulerer språket til barna, er det viktig at me leiker og ”herjer” med barna slik at dei får stimulert den motoriske utviklinga (Sigmundsson og Pedersen 2005).

Etter kvart som barna blir eldre, vil andre arenaer ta over som viktigare enn heimen, det er fordi barna bruker mindre tid i heimen med foreldra. I følgje statistisk sentralbyrå sine sider var dekningsgrada (for aldersgruppa 1-5 år) på 84,3% i 2007, det vil sei at det er mange barna i Noreg som går i barnehage, og bruker derfor mykje av den tida dei er vakne i barnehagen. Derfor blir det ei viktig oppgåve for barnehagen å gi barna motorisk stimulering og motoriske utfordringar (Sigmundsson og Pedersen 2005).

## 2.3 Kultur

Dei tre omgrepa samfunn, kultur og sosialisering heng nøye saman. Alle samfunn har ein kultur som blir overført gjennom sosialiseringsprosessen. Det vil altså sei at alle menneske i uansett samfunn blir sosialiserte inn i ein kultur (Larsen og Slåtten 2008).

I barnehagen kan ein drive med sosialisering og kulturformidling anten bevisst eller ubevisst. Samfunnsmedlemmer har noko til felles, og det er kultur. Kultur er eit veldig vidt begrep, så det fins mange definisjonar på det, og det er vanskelig å sei konkret kva kultur er. I boka til Larsen og Slåtten definerast kultur slik:

*”Kultur handler om den virkelighetsoppfatning og de verdier, normer, skikker og tradisjoner som er mer eller mindre felles innenfor et samfunn, som vi har lært og som gjør at vi kan kommunisere og samhandle. Kultur vedlikeholdes og endres gjennom sosialisering og gjennom kontakt med ulike grupper mennesker”* (Larsen og Slåtten 2008: 16).

Det er viktig og tenke på korleis ein skal forholde seg til menneske som kjem frå ein anna kultur, som har ein anna kulturell bakgrunn. Alle er påverka av den kulturen dei har vokse opp i og ser og forstår verda gjennom sin kulturelle virkelighetsoppfatning, derfor skal ein

vere klar over at menneska har forskjellige syn. Dette blir spesielt viktig i forhold til arbeidet i barnehage og skule (Larsen og Slåtten 2008).

Kultur er aldri statisk, den er alltid i endring. Dei unge tar over normer og verdiar, så ser dei på dei og bestemmer seg for kva dei vil ta med seg vidare, og forkastar det andre. Ein kan for eksempel sjå på dette ved at det er meir aksept for samboarskap og barn utanfor ekteskapet i Noreg. Ein anna grunn til at kulturen endrar seg er også det at me reiser meir utanlands, og me har hatt ei auke i innvandringa til Noreg, og på denne måten har me fått informasjon om korleis det blir gjort andre plassar (Larsen og Slåtten 2008).

Det er veldig vanskeleg å sei kva den norske kulturen er, nokon vil kanskje sei det er typisk norsk å reise til fjells når det er påske, medan statistikken viser at det ikkje er så mange som faktisk gjer det (Larsen og Slåtten 2008).

”Etnosentrisme går ut på at en regner seg selv, sine egne verdier eller sin egen gruppes livsførsel som bedre enn andres” (Dahl 2004:28). Det vil sei at me ofte ser på vår eigen kultur som den beste, det er den mest avanserte, den som er mest naturleg og det ein gjer innanfor denne kulturen er riktig. Våre egne verdiar og normer syns me sjølve er fornuftige, og det som er gale med andre, er at dei ikkje er ”norske” (Dahl 2004).

Ei side ved etnosentrismen er at den som setter seg sjølv i sentrum, ofte vurderer andre menneske utifrå egne verdiar og den måten han sjølv lever livet på. Då vil andre menneskes oppførsel, skikkar og verdiar bli vurdert etter kor mykje dei likna på egne skikkar og verdiar. Det kan for eksempel vere dersom ein amerikanar skal dømme folk ut frå kor flinke dei er i engelsk, eller kor lett det er å få tak i hamburgar i det landet (Dahl 2004).

Det motsette av etnosentrisk haldning er å ha ein kulturrelativistisk haldning. Dersom ein har dette perspektivet ser ein alt som relativt, det vil sei ikkje allmenngyldig. Då kan ein ikkje bruke ”objektiv” standard eller målestokk frå eigen kvardag i møte med fremmande. Då blir alle utsegn, handlingar og fenomen forstått i forhold til eigen kontekst og samanheng. Ein slik haldning inneberer at ein vil sjå tinga innanfrå, ein må trenge gjennom dei ytre forskjellane for å forstå. Ein må prøve å sette seg inn i den andres stad (Dahl 2004).



Det er ikkje ønskeleg eller mogleg med fullstendig etnosentrisk eller fullstendig kulturrelativistisk haldning i praksis. Ein som ser alt ut frå sitt eige kulturelle ståstad, vil neppe vere i stand til å sjå og forstå at andre menneske har ei anna oppfatning av verda enn det ein sjølv har. Han/ho vil ikkje ha evna til empati, som er det å kunne leve seg inn i andres situasjonar og verdsbilete. På den andre sida vil ikkje ein som har eit kulturrelativistisk syn kunne ta stilling til noko som helst. Han/ho vil ikkje kunne finne noko som verken er rett eller gale, det finns ikkje noko normativt (Dahl 2004).

## 2.4 Barnehagens oppgåve (Noreg)

Noreg er i dag prega av språkleg, kulturelt og religiøst mangfald, dette er for barnehagen verdifullt og ein styrke for fellesskapen. Det er opp til barnehagen å leggje opp til samhandling mellom grupper og likeverdig dialog. Når barn får møte ulike kulturar og tradisjonar, vil det gi eit grunnlag for respektfull samhandling mellom ulike etniske grupper. Dersom barn får vite meir om sin eigen kultur, og får delta i andre kulturar, kan det bidra til at barna kan setje seg inn i korleis andre har det (Rammeplanen 2006).

Barnehagen skal ta omsyn og støtte til alle barna, samtidig som han skal ta omsyn til fellesskapen. Barnehagens oppgåve er å gi barn under opplæringspliktig alder utfordringar som er tilpassa alder og funksjonsnivået til barnet. Det skal også verne barnet mot fysiske og psykiske skadeverknader. Barnehagen skal leggje til rette for læring og aktiv deltaking i ein fellesskap med barn på same alder. Barnehagen skal ha ein helsefremjande og førebyggjande funksjon, og skal vere med på å jamne ut sosiale skilnader. Ei av samfunnsoppgåvene til barnehagen er å hindre mobbing og diskriminering på eit tidleg stadium (Rammeplanen 2006).

Noreg er i dag eit land sett saman av det samiske urfolket, dei nasjonale minoritetane og minoritetane med innvandringsbakgrunn. Geografisk mobilitet og aukande internasjonalisering har gjort at det norske samfunnet er mykje meir samansett enn før, og ut frå dette er det mange måtar å vere norsk på. Sosiale, etniske, kulturelle, religiøse, språklege og økonomiske forskjellar gjer at barna kjem i barnehagen med ulike erfaringar. Barnehagen si oppgåve er å støtte barna utifrå dei kulturelle og individuelle føresetnadane deira (Rammeplanen 2006).

## 2.5 Fysisk fostring

Når me skal arbeide med fysisk aktivitet i barnehagen er det viktigaste å stimulere trivsel og allsidigheit slik at barna får eit positivt forhold til å bruke kroppen. Forskingar og erfaring viser at allsidigheit skal vere eit viktig haldepunkt når det gjelder innhaldet i barneidretten. Dersom barna får eit allsidig og variert tilbod av aktivitetar, som står i samsvar med barnas fysiske og psykiske behov, vil det virke positivt på utviklinga på forskjellige nivå. Tilbodet skal også stå i samsvar med barnas behov for lek, meistring, utfordringar og spenning (Nordbotten 2006).

Aktivitetar som har innslag av motoriske ferdigheiter og som samtidig trenar den fysiske kapasiteten vil vere det som er best for barna. Medan vaksne ofte trenar ei muskelgruppe av gangen, vil aktivitetar som stimulerer fleire muskelgrupper samtidig vere det mest gunstige for barn. Klatring er eit fint eksempel på ein aktivitet som stimulerer fleire muskelgrupper, og dei fysiske og motoriske eigenskapane samtidig. Spesialisering frå vaksenstyrt lek kan fort gå på bekostning av kroppens finpuss av allsidig motorikk. Og allsidig motorikk er grunnlaget for vidare læring og utvikling (Nordbotten 2006).

Dersom kroppen blir utsatt for passe stor belastning, vil den svare med å utvikle seg positivt og bli sterk med stor tåleevne. Dersom kroppen får for lite belastning, vil den gå tilbake i både styrke og yteevne. Dersom ein vil betre kroppens yteevne, må ein trene ved å auke belastninga. Barnas evne til å få nye krav, er betre enn for vaksne. Men det er også viktig å vere observant på individuelle forskjellar. Barnas fysiske yteevne er avhengig av barnas størrelse og modenhet. Eit barn som er tidlig fysisk utviklet, vil normalt ha betre fysisk kapasitet enn eit anna barn med same alder. Derfor er det viktig i arbeidet med barn at ein tek omsyn til desse forskjellane når ein skal lage aktivitetar. Det er viktig at alle får utfordringar på sitt nivå (Nordbotten 2006).

Utviklinga til eit barn skjer i eit samspel mellom dei indre arvelege faktorane og den ytre miljøpåverkinga. Kosthaldet, den fysiske aktiviteten og sjukdomar er viktige faktorar som er med på å påverke barnas vekst og utvikling. Kroppen fungerer på same måte i dag som den gjorde for mange år sidan. Men fortidas jaktmenneske var avhengig av eit aktivt liv og god fysisk form for å overleve. I dag overlever me med eit passivt liv, men me kan også rekne

med eit kortare liv med blant anna meir fedme, hjartesyjukdomar, diabetes 2, osv, enn menneske med god fysisk form (Nordbotten 2006).

I rammeplanen står det at ”i småbarnsalder tileignar barna seg grunnleggjande motorisk dugleik, kropps kontroll, fysiske eigenskapar, vanar og innsikt i korleis dei kan ta vare på helse og livskvalitet” (Rammeplanen 2006:35).

Allereie i dei første barneåra er det viktig å legge til rette for eit sunt kosthald og ein aktiv livsstil. Det er ikkje alle barn som har foreldre som tek dei med ut i naturen for litt fysisk leik. Barna kan heller ikkje bestemme og regulere sine matvanar, dei er avhengige av det foreldra lagar og deira matvanar. I ein stressa kvardag er det blitt veldig vanleg i Noreg med pølser, pizza og pommes frites til middag, og brus og saft har erstatta vatn og mjølk. Samtidig er inntaket av frukt og grønt under halvparten av det som bli anbefalt (Nordbotten 2006).

Barnehagen og skulen kan vere med å gi barna eit godt grunnlag for å utvikle eit positivt bilde av fysisk aktivitet og eit sunt kosthald. Ein kan gjennom godt foreldresamarbeid (foreldresamtalar og foreldremøter) bevisstgjere foreldra på familiens vanar når det kjem til fysisk aktivitet og kosthald (Nordbotten 2006).

Naturen er den største og mest utfordrande gymsalen ein har i Noreg, det er den beste læremeisteren for barn. I naturen får dei stimulering når det gjelder både fysisk kapasitet og motoriske ferdigheiter. Naturen kan by på store utfordringar for alle barna, og det gjer moglegheit for meistring uansett kva nivå dei er på. Sidan me har forskjellige årstider og vær som gjer at det heile tida forandrar seg, blir det aldri kjedeleg for barna å vere der (Nordbotten 2006).

I rammeplanen står det at for å utvikle ein sunn kropp, må ein ha eit sunt kosthald og ein og veksling mellom aktivitet og kvile. For å få god kropps kontroll, og for utviklinga av den motoriske evna, er det viktig med variert fysisk aktivitet både inne og ute (Rammeplanen 2006).

## 2.6 Noreg/Europa

Fedme er ein av dei største offentlege helse utfordringane ein møter i Europa i dag. Utbreiinga har tredobla seg i mange land i Europa regionen sidan 1980 talet, og talet på berørte fortsett å vekse skremmande fort, spesielt blant barn. Fedme er allereie grunnen for 2-8% av helse kostnaden, og det er grunnen til 10-13% av dødsfalla i forskjellige delar av landa i Europa (WHO 2006).

Både samfunnet og regjeringane må gjere noko for å snu kurven på epidemien. Den nasjonale politikken bør oppfordra og forsyne menneska med moglegheiter for meir fysisk aktivitet, og betre tilgjengelegheita på sunne matvarer. Dei bør også oppfordre til meir involvering frå forskjellige statlege sektorar og private sektorar (WHO 2006).

Usunt kosthald og lite fysisk aktivitet er hovudgrunnane til overvekt og fedme. Barnefedme er ei akutt helse krise. Forskjellige studier viser at 10-30% av europeiske barn mellom 7-11 år har for mykje kroppsfeitt. Forskjellige figurar viser at tala på fedme går oppover, til og med i land som tradisjonelt sett pleier å ha låge tal når det gjelder overvekt og fedme, som for eksempel Frankrike, Nederland og Noreg (WHO 2005).

Det er heilt klart at fedme er ein akutt og fort veksande trussel mot den offentlege helsa. Dette er noko regjeringa og andre internasjonale organisasjonar må gjere noko med utan meir venting. Vitenskap og bevis har vist at det er to forskjellige grupper målsettingar som absolutt nødvendig for å kjempe mot epidemien. Den første er diett, det vil sei å balansera og i somme tilfelle minske inntaket av mat. Og då spesielt minske inntaket av feitt, sukker og salt, og heller prøve å skifte til umetta feitt og salt behandla med jod, samt auke inntaket av frukt og grønnsaker. Den andre er aukiing av fysisk aktivitet. Ein skal ha minst 30 minutt med regelmessig (moderat – intensitet) fysisk aktivitet på dei fleste dagane i veka (WHO 2005).

I 2003 var det i følgje statistisk sentralbyrå sine sider 1 933 660 personar i Noreg som hadde bil, det vil sei at det var 2,4 personar per bil (Statistisk sentralbyrå 2003)

## 2.7 Mediabruk i Noreg

Det er fleire undersøkingar som viser at det har vore ein stor auke i stillesittande aktivitetar framfor fjernsynet og dataen frå 1985 fram til i dag. Det er mange som er opptatt av barns

mediebruk i forhold til andre typar aktivitetar, og det har blitt gjort mange undersøkingar om forholdet mellom barns fysiske aktivitet og mediebruken deira. Men desse undersøkingane gir ingen eintydige konklusjonar (Larsen og Slåtten 2008).

Aviser har ein tendens til å presentera eit feil bilde av forholdet mellom fysisk aktivitet og bruken av media. Og ein kan då få eit feil bilde av at alle barna sitt framfor fjernsynet eller datamaskinen heile ettermiddagen eller kvelden, men så enkelt er det faktisk ikkje. Ein kan for eksempel sjå at frå 1992-2002 har tida ungdomar brukar på å gå turar blitt halvert, men det har ikkje vore nokon nedgang i kor mange som driv med aktiv trening (Larsen og Slåtten 2008).

I Sverige har dei gjennomført ei undersøking på samanhengen mellom fjernsynssjåing og organiserte fritidsaktivitetar (sport, hobby, klubb). Der fann dei ut at dei barna som ser mest på fjernsyn er mindre aktive enn dei som ser mindre på fjernsyn. Dei barna som frå tidleg av deltar lite i fritidsaktivitetar, vil seinare bli trekt meir mot fjernsynet enn dei barna som er aktive. Fjernsynet trekker ikkje til seg dei aktive barna, men det trekker til seg dei barna som er passive frå før, og det er desse barna som ser mest på fjernsynet (Larsen og Slåtten 2008).

Det er mange foreldre og vaksne som syns at det å sjå på fjernsynet, eller sitte framfor dataskjermen er negativt fordi barna blir ”passive”. Det er det ”aktive barnet” som er idealet, og når ein snakkar om aktiv, snakkar ein om fysisk aktivitet. I dag snakkar ein ofte om at barn sitt altfor mykje stille, blir late og i dårleg form. Dei har for dårleg motorikk, dei leiker for lite med andre barn, og so vidare. Og viss dette er riktig, er det heilt klart ei bekymringsfull utvikling som ein må følgje med (Larsen og Slåtten 2008).

## 2.8 Afrika/Zambia

Det er generelt høge tal av forkrøpla vekst i dei landlege delane av Afrika, det vil sei at den vanlege vekstlinja er forsinka. Miljømessige faktorar, som infeksjonar, utilstrekkelig matinntak og kvaliteten av omsorgen er med på utviklinga av den forkrøpla veksten. Dette kan føre til store funksjonelle problem, som lågare mental utvikling og redusert arbeidskapasitet i vaksenlivet (European Journal of Clinical Nutrition 1999).

I Zambia viser nasjonale tal at 40% av barn under 5 år har ei forsinka vekstlinje. Ein studie i Samfya distriktet viser ei auking av forsinka vekstlinje frå 11% ved fødsel til 3 månader til

55% ved 5 månader til eit halvt år. Det viser seg at den forsinka vekstlinja aukar i den aldersperioden der barna sluttar med brystmjølk og begynner med anna barnemat (European Journal of Clinical Nutrition 1999).

Forsking viser at fokuset på helse i skulen i Zambia har forandra seg dramatisk dei siste tiåra. Det er to hovudgrunner til dette, den første er klart problemet landet har med AIDS, og oppstandelsen av gamle sjukdommar som tuberkulose og malaria. Skulen blir sett på den plassen som kan læra dei framtidige generasjonane å handtera slike sjukdommar. Det andre er at det konseptet som Primary Health Care la fram på Alma Ata konferansen i 1978 (WHO 1978) hadde stor betyding for skulen. Dersom alle borgarar uansett alder kunne læra seg å ta ansvar for eiga helse, i staden for å bruke profesjonelle helsearbeidarar heile tida, er det best å læra det i ung alder. Dermed blei det viktig for barneskular å ha om helse, og defor kom det ikkje som nokon overrasking at helse sto høgt på utdanningsplanen i Zambia (Hawes 2003).

Ein konsekvens av dette er at måla, pensumet og skulebøkene viser at læreplanen er fullpakka av helse relaterte emne. I Zambia har det blitt lagt vekt på heimkunnskap, nærmiljøet og studie av samfunnet (Hawes 2003).

Så kan ein stille det spørsmålet om alle planane blir satt ut i livet eller ikkje? Til no kan ein ikkje sjå at dei har blitt det. Programma er ikkje samordna og dei er ikkje fokuserte nok. Dei som tek avgjørsle på nasjonalt nivå er forvirra over det dei prøver å overføre, medan dei godt veit at helselære ikkje får rom i skuletimane. Og dei blir frustrerte over at dei ikkje har midlar til å gjere noko med situasjonen. Dessverre er det nokon som jobbar på internasjonalt nivå som ikkje ser at dei har eit problem, og snakkar gladleg om strategiar for å få helse inn i læreplanen. Dei snakkar då om dette som om prosessen både var enkel og naturleg (Hawes 2003).

Det er to hovudgrunner for at det er vanskeleg å planlegge og levere helselære i skulane. Den første av desse er begrepsmessig. For å kunne planlegge effektivt, må ein definere fleire ting, ikkje berre "helse" og "helselære", men også "skule" og "læreplan", og definisjonar av desse begrepa kan skape problem (Hawes 2003).

Helse kan ein til dømes ha forskjellige definisjonar på, ein kan ha ein smal definisjon og ein vid definisjon. Planlegginga varierer ut frå kva definisjon ein velgjer. Ein skule som har valt

den smale definisjonen, som kanskje vil innehalda hand hygiene, vil få det enklare når dei skal planlegge oppgåvene. Medan den skulen som meiner det er deira oppgåve til å hjelpe barna med å ta ansvar for eiga helse, vil få det vanskelegare med planlegginga. Det vil også bli lettare dersom ein konsentrerer seg om det individuelle barnet på skulen enn viss ein tek med familien og samfunnet utanfor skulen (Hawes 2003).

Så kan me sjå på skulen. Ein skule kan anten ha eit fokus vendt innover, der dei ser at si rolle er det akademiske. Her lærer dei og tek prøvar i pensumet og bruker pensumbøker. Eller så kan ein skule i tillegg til dette ha eit fokus utover skulen, der det er ei gjensidig påvirkning med samfunnet. Det siste valet, ønskelig som det kanskje er, legg mykje meir ansvar på lærarane (Hawes 2003).

Og til slutt læreplanen som ein anten kan definera som "a map of classroom content and attainment targets, measured by test of one sort and another" eller som det alminnelig blei definert på 1970 talet "all the learning planned and provided by the school, whether it takes in a group or individually inside or outside the school". Det er ikkje vanskeleg å sjå kva som er det enklaste valet for ein hardt pressa direktør eller rektor (Hawes 2003).

Situasjonen med underernæring er alarmerande sidan 25-50% av barn som anses for å vere mangelfull på Vitamin A i Zambia. Vitamin A er viktig for den normale funksjonen av synet, for vekst og utvikling, motstand mot sjukdomar, osv. Ein trur at Vitamin A bedrar immunforvaret, og derfor reduserer dødeligheten blant barn og kvinner. Vitamin A mangel rammar spesielt dei fattige, og det er eit stort problem i Luapula provinsen der ei undersøking tatt i 1985 viser at 16% av barna var natt blinde, og 2% hadde ei meir seriøs svekking av synet, som kan føre til at ein blir blind. Vitamin A mangel resulterer i auking av sjuke menneske og dødelighet. For eksempel har eit barn med Vitamin A mangel 40% risiko for å dø dersom det får meslingar (WHO 2004).

Inngrepa som har blitt satt i gang for å få ned Vitamin A mangelen inkluderer tilskot av Vitamin A kapslar, fremming av produksjonen og forbruket av grønne, bladrike grønsaker, raude til gule frukt eller grønsaker, palme olje og tilsette Vitamin A i sukker. Sukker som blir produsert i Zambia, samt sukker som blir importert frå andre land, skal vere tilsett Vitamin A. Det er meir Vitamin A lagt til i dei bymessige områda (78%) i forhold til dei landlege områda (63%), men det varierer også frå distrikt til distrikt. I tillegg til sukker, får barn frå 6-59

månader Vitamin A gjennom helse vesenet og kommunale kampanjar som Polio, Meslingar og barnas helse veke. Kvinner får også Vitamin A tilskot opp til 4 veker etter fødsel som skal hjelpe både mor og barnet som ammar (WHO 2004).

Data frå 2001 viser at to tredjedelar av barna fekk Vitamin A tilskot dei siste 6 månadane. Kampanjar som for eksempel "barnas helse veke" gir ein unik moglegheit for distrikta til å forsyne menneska Vitamin A tilskot. Dette har vist seg å betre Vitamin A dekninga (WHO 2004).

I Zambia (2002) var det 5.9% av barna under 5 år som var overvektige, det var 52.5 % som hadde ei forsinka vekstlinje og 23.3% som var undervektig (WHO 2008).

Omtrent 19% av husholdninga i Zambia hadde i 2006 tilgang til elektrisitet. Det var fleire hushold i bydelane av Zambia (49.3%) som hadde tilgang til elektrisitet, enn dei som bur i dei landlege områda av Zambia (3.2%). Og det var i Lusaka det var flest hushold med tilgang til elektrisitet (Central Statistical Office Zambia)

### 3 Metodedel:

Metoden fortel korleis ein har tenkt å skaffe eller prøve ut kunnskap. Grunnen til at me velgjer den metoden me gjer, er at me meiner den vil gi oss god data og den vil sette eit nytt lys på spørsmåla våre på ein faglig måte. Metode blir i boka til Dalland definert slik: "En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder (Dalland 2007: 81). Når me er ute etter å undersøke noko, er metoden redskapen vår. Metoden er med på å finne den informasjonen me treng til undersøkinga (Dalland 2007).

#### 3.1 Kvantitativ og kvalitativ metode

Ut frå val av metode, vil ein kunne undersøke fleire og ulike sider ved ein sak. Og innanfor samfunnsvitenskapen skil dei ofte mellom kvantitativt orienterte og kvalitativt orienterte metodar. Dei kvalitative metodane har den fordelene med at dei prøver å forme informasjonen til noko som er målbart. Det vil igjen gi moglegheiter til seinare å rekne på tala for å finne gjennomsnittet og prosentar (Dalland 2007).



Dei kvalitative metodane tek meir utgangspunkt i å fange opp meningar og opplevingar, og dette lar seg ikkje talfeste eller måle. Begge desse metodane vil at me skal finne ut av og forstå det samfunnet me lever i betre. Metodane vil at me skal forstå korleis menneske, grupper og institusjonar handlar og samhandlar. Men sett bort frå desse måla dei har til felles, er den kvantitative og kvalitative metoden ganske forskjellig (Dalland 2007).

Når ein samlar inn informasjon ved hjelp av kvantitative og kvalitative metodar, vil det av og til bli brukt uttrykk som henholdsvis "harde" og "mjuke" data. I same tilfelle vil forskarar som bruker den kvantitative metoden bli kalla "teljarar", og dei som bruker den kvalitative metoden vil bli kalla "tolkarar". Dette karakteriserar framgansmåtane forskarane bruker for å samla inn data og korleis dei går fram for å gjere det, det er ulike tilnærmingar. Men ein skal også vere klar over at ein som bruker den kvalitative metoden vil ha element frå den kvantitative metoden, og omvendt (Dalland 2007).

Noko av det som kjenneteiknar den kvantitative metoden er at forskaren går i breidda, ein skal finne det gjennomsnittlege, ein kan bruke spørjeskjema med faste svaralternativ og forskaren ser fenomenet utanfrå. Noko av det som kjenneteiknar den kvalitative metoden er at forskaren går i dybda, ein skal finne det spesielle og eventuelt avvikande, ein kan bruke intervju som er fleksible utan faste svaralternativ og her ser forskaren fenomenet innanfrå (Dalland 2007).

## 3.2 Val av metode

Då eg skulle velje metode, tenkte eg fyrst både på den kvalitative og den kvantitative metoden. Etter litt tenking valte eg den kvalitative metoden. Grunnen til dette var at eg ville kome meir i dybden, og sidan eg skulle til Zambia såg eg at det kunne vere eit problem med språket og forståing dersom eg valte å bruke spørjeskjema. Eg trur det ville bli enklare å få relevante og pålitelege svar dersom eg brukte den kvalitative metoden. Eg valte då å bruke metodane intervju og observasjon.

## 3.3 Intervju

Samtale er den viktigaste reiskapen ein har i møte med andre menneske, gjennom å samtale med andre menneske må den som intervjuar vere forberedt på møte menneske i ulik alder og i forskjellig livssituasjon. Eit intervju kan vere så mykje, ein kan velje å stille forberedt med mange spørsmål, eller ein kan velje eit tema ein vil snakke om og finne ut meir av. Av og til

kan det vere vanskeleg å skrive ferdige spørsmål, spesielt viss ein ikkje kjenner noko ved den ein skal intervju (Dalland 2007).

Før intervjuet lagde eg ein intervjuguide, og ein intervjuguide er den planen ein har laga seg før intervjuet. Det er forskjellige måtar å lage ein intervjuguide på, ein kan for eksempel sette opp ein detaljert plan over alle spørsmåla ein skal stille, eller ein kan skrive ned ulike tema ein ynskjer å ta opp og snakke om. Ein kan også snakke om ein halvstrukturert guide, det vil sei at ein har skrive ned kva tema ein ynskjer å snakke om, men ein har ikkje satt opp ei bestemt rekkefølge, og spørsmåla blir utvikla under samtalen (Dalland. 2007).

Då eg skulle gjennomføre intervjuet, hadde eg laga ein intervjuguide med forskjellige spørsmål eg ville ha svar på. Men eg valte å gjere intervjuguiden open, med det meiner eg at eg kunne velje å stille spørsmål utanfor guiden om det passa, og kutte ut nokon spørsmål viss eg ikkje trengte dei. Eg stilte også spørsmåla i den rekkefølga eg meinte var best.

Når ein skal gjennomføre eit intervju, er det viktig å tenke på rammene rundt samtalen, det har mykje å sei for kvaliteten. Som oftast er det den som intervjuar som oppsøker intervjupersonane i deira miljø, og i den kontakten ein har på forhand er det lurt å klargjere kor ein skal ha intervjuet. Det er også best å gjennomføre eit intervju i eit rom der det ikkje er andre personar som kan forstyrre, å gjennomføre eit intervju i ei kantine med mange andre menneske kan vere vanskeleg. Då kan andre kollegaer av den du intervjuar plutsleg bli med i samtalen, og det vil kanskje øydelegge intervjuet. Når ein skal avtale tid på intervjuet er det også lurt å sei litt for mykje enn for lite, det er ikkje gunstig av intervjupersonen berre ventar på at ein skal bli ferdig å spørje spørsmål (Dalland 2007).

### 3.4 Observasjon

Intervju og observasjon heng nøye saman som metodar, det er vanskeleg å tenkje seg å intervju ein person utan å observere samtidig. Og det vil på same måte bli naturleg og ha eit behov for å stille eit spørsmål når ein observerer. Å observere er så naturleg når ein arbeider med andre menneske, at ein sjeldan tenkjer over at ein gjer det, derfor blir ofte observasjonane tilfeldige og overflatiske. Å vere observatør kan vere krevande, ein må heile tida bruke sansane for å observera menneska og situasjonen (Dalland 2007).

Når ein skal observere nokon, er det veldig viktig å presentera seg for feltet. Å bli observert kan vere veldig skremmande for folk flest. Dersom ein kjem inn den første dagen og begynner å observere, vil kanskje menneska oppleve deg som fremmend og lure på kven du er. Det er då viktig med ein presentasjon av deg sjølv, og det prosjektet du held på med. Det er også viktig at dei du skal observere får stille spørsmål (Dalland 2007).

Då eg begynte i praksisen min i Zambia, hadde eg ein liten presentasjon over kven eg er, kvar eg kjem frå, kva eg gjer i Zambia, osv. Det gjorde at eg følte eg fekk betre kontakt med dei som jobba der, og dei følte nok at eg ikkje var så fremmend. Ein av dei fyrste dagane forklarte eg kvifor me var der, og kva oppgåva me hadde fått frå skulen. Eg sa ganske tidleg at eg ville observera dei, kvifor eg ville det og korleis eg ville gjere det. Etter denne informasjonen følte eg at dei visste kva eg gjorde og kvifor eg gjorde det, og derfor var det ikkje så skummelt for dei dersom eg sto og skreiv på arka mine medan dei hadde undervisning.

Det er forskjellige måtar å observere på, og det er viktig å definere i kor stor grad av struktur ein legg opp til. Ein ustrukturert observasjon er svært nyttig når ein skal bli kjent med nye miljø. Sjølv om det kanskje høyrer uforpliktande ut, er det ein viktig ressurs. Her har ein ikkje bestemt seg på forhand kva ein skal observere, og derfor er ein meir open for det som skjer rundt oss. Ein ser med friske auge, og ein ser kanskje noko ein elles ikkje ville lagt merke til.

Ved å bruke strukturert observasjon må ein gjennom meir planlegging. Ein ser fyrst på det ein har observert ustrukturert, så kan ein ut frå den informasjonen ein har funne der finne fram til situasjonar som kanskje kan svare på noko i problemstillinga. Her blir det om å gjere å finne fram til det karakteristiske i situasjonen. Då må ein velje ut situasjonar der ein trur ein kanskje får eit svar på det ein lurar på. For eksempel dersom eg ville finne ut av samtalen mellom ein pasient og ein sjukepleiar, ville eg ha observert når pasienten får mat eller stell, ikkje når pasienten skal få sprøyte (Dalland 2007).

### 3.5 Feilkilder

Eit problem eg møtte då eg skulle intervjuje, var språket. Begge snakka engelsk, men det er vanskelegare for meg å forklare meg på engelsk enn på norsk. Eg kunne kanskje ha fått utdjupa spørsmåla endå meir, og betre, dersom eg kunne snakka på norsk. Derfor var det også større fare for at me misforsto kvarandre. Ho kunne tru eg spurde om noko, og så svara ho på

det. Medan eg trudde ho forsto spørsmålet mitt, og forsto svaret hennar ut frå det. Det kunne også vere at eg misforsto det ho sa.

Kulturforskjellar var også ei utfordring. I Zambia har dei kanskje eit heilt anna syn på fysisk aktivitet, og kanskje dei ikkje heilt forstår kvifor me ser på dette som veldig viktig. Så spørsmåla me stilte kunne for oss vere veldig riktige, medan for ho kunne dette vere spørsmål på noko dei til vanleg ikkje tenkte så mykje på.

Under intervjuet satt me inne på kontoret til rektoren, og rektoren for skulen var til stades under heilt intervjuet. At han var der kunne kanskje gjere at ho me intervjuar følte ho måtte svare, og kanskje derfor svara på noko ho ikkje visste, eller noko dei ikkje gjorde. Kanskje ho også følte ho svare etter ”planen” og ikkje etter korleis dei faktisk gjorde det.

## 4 Empiridel

### 4.1 Observasjonar

Då eg var ute i praksis gjennomførte eg fleire strukturerte observasjonar i forbindelse med barnas frie leik, og når lærarane hadde opplegg med barna. Grunnen til at eg har observert akkurat desse situasjonane var for å sjå korleis dei vaksne la opp til fysisk aktivitet og om barna fekk leike fritt når det var fri leik. Eg observerte også nokon matsituasjonar, men dei blei ofte veldig like, så eg har ikkje tatt for meg alle her. Seinare kjem eg til å ta for meg intervjuar eg har gjennomført, både dei strukturerte og dei ustrukturerte.

Eg bestemte meg for å bruka løpande protokoll.

#### 4.1.1 Observasjon 1

Den første observasjonen eg gjennomførte var torsdag 12 februar, denne observasjonen var frå klokka 08.00 til 09.00, under den frie leiken. Alle barna er samla under same tak på ca 20-25 kvadratmeter, det vil sei ca 60 barn og 4 vaksne. Det er tre av dei vaksne som holder ”samlingsstunda”, medan den siste går rundt og skal passe på at alle barna er stille og følgjer med på det som skjer.

Først begynner dei med å helse til kvarandre, lærarane seier noko først, så svarar alle barna tilbake i kor. Etterpå begynner dei å synge forskjellige songar der dei har enkle bevegelsar til. Dei synger blant anna "hovud, skulder, kne og tå" med dei same bevegelsane me har heima i Noreg. Etter ei stund med forskjellige songar blir dei eldste, og flinkaste, barna tatt til side. Det vil sei 10 av barna, alle dei andre må sette seg ned på murbenkane. Så kjem dei syngande inn og når songen er ferdig går ein og ein fram og seier eit dikt om Afrika og Zambia. Dersom dei vaksne ikkje er fornøgde med framføringa til nokon av ungane må dei gjere det om igjen. Medan desse ungane synger og framfører dikt skal alle dei andre barna sitte fint og stille i ro og høyre på (Vedlegg 1). Det blei fort mykje bråk medan desse barna skulle ha framføring, og den eine læraren som skulle ha kontroll på dei fekk mykje å gjera.

Etter ei stund skulle dei ha ein konkurranse, gutane mot jentene, der ein og ein skulle seie dei same dikta, så skulle lærarane sjå kven som var flinkast av gutane og jentene. Alle saman var kjempe flinke, og det var fleire gonger det blei uavgjort. Medan ein og ein sa desse dikta, sat dei andre på murbenkane og følgde med. Det var stort sett dei same barna som denne gongen fekk sei dikta, og det var dei same barna som måtte sitte i ro. Dei aller minste barna blei ikkje tatt med i nokon av aktivitetane, utanom fellessongane, dei skulle helst sitte stille i ro. Då klokka var 09.00 gjekk alle barna på do, og inn i klasserommet.

#### 4.1.2 Observasjon 2

Den andre observasjonen min var fredag 13 februar, denne dagen bestemte eg meg for å observere mykje, for på fredagar har dei "PE day", noko som vil sei ein heil dag med gymnastikk (fysisk aktivitet). Dagen begynte inni ein stor sal der heile skulen var samla, der hadde dei litt informasjon frå rektor, og ein klasse hadde ei framsyning. Dette er noko dei gjer kvar fredag.

Etter denne samlinga gjekk alle førskuleklassane ut på eit stort området bak skulen (vedlegg 2), der fekk dei springa fritt i omtrent 2 min før lærarane samla dei, og stilte dei på 3 rekker (etter kva klasse dei gjekk i). Så skulle dei ha stafett, og første klasse ut var Reception, som er dei eldste. Fire stk blei tatt fram, og sprang bort til ein lærar og tilbake. Så var det fire nye sin tur, og dei gjorde akkurat det same som gruppa før gjorde. Slik fortsette dei ut klassen, og når dei var ferdige var det Middel class sin tur, og etter dei var det Baby class sin tur. Kvar gong var det 4 stk som fekk springa, og medan dei sprang skulle dei andre stå på ei rekka og sjå på.

Etterpå var alle barna med på ein sirkelleik der ein (nr 1) sprang rundt med ein ball, og den han (nr 2) la ballen bak måtte springa etter og prøve å kaste ballen på nr 1. Dersom nr 2 klarte å kaste ballen på nr 1 kunne han sette seg tilbake i sirkelen, men dersom nr 1 klarte å springa heilt rundt sirkelen utan å bli tatt, var det nr 2 sin tur til å springe med ballen. Her skulle alle barna vere med, og alle sto i sirkelen og song med. Men det var helst dei eldste som fekk springe, medan dei minste såg på.

Då dei var ferdige med denne leiken begynte dei på noko som var veldig likt på ”hauk og due”. Her var alle barna aktive, og involverte i leiken. Alle barna hadde det kjempe moro, og lo høglydt. På slutten skulle dei få hoppe tau (Vedlegg 3), så då blei dei stilt i ei lang rekke og sto i kø for å få hoppe. Igjen var det dei eldste som var fremst og som fekk hoppe, medan dei minste sto lengst bak. Då klokka blei 10.00 var på tide med lunsj, det var ikkje alle barna som fekk hoppe. Etter lunsj var det ikkje meir fysisk aktivitet, då forsette dei dagen inne i klasserommet. Men læraren sa at dei eigentleg pleide å vere ute etter lunsj, men sidan det blir så varmt tok dei det tidlegare på dagen.

### 4.1.3 Observasjon 3

Den tredje observasjonen eg gjorde var onsdag 18 februar frå klokka 10.30-11.00, på dette tidspunktet har dei igjen frileik. Til vanleg pleier dei å vere ute under taket der dei pleier å vere om morgonen, men etter klage frå dei andre klassane (pga bråk), må dei ha denne frileiken inne i klasserommet. Og i dag har eg vore saman med reception klassen, dei er litt over 20 elevar og har eit veldig lite klasserom på kanskje 10 kvadratmeter.

Då dei kom inn i klasserommet sat alle saman seg ned ved pultane sine. Så fekk ein og ein komme fram til tavla og fortelje ei forteljing eller eit dikt, eller så kunne dei også få syngje ein song. Då ca 4 stk hadde fått vore oppe, fekk alle utlevert ein liten klump med kitt som dei skulle få leika med fram til klokka 11.00. Dei fekk då grei beskjed om at dei måtte sitte stille å leika med det, visst ikkje kom ho til å ta det tilbake. Klokka 11.00 fortsette læraren med undervisninga.

Eg har også observert litt ustrukturert, eg har heile tida vore opptatt av om det har blitt gjort noko fysisk aktivitet på andre tidspunkt enn då barna har fri leik. Det vil då sei i dei periodane

dei er inne i klasserommet. Då dei var inne i klasserommet satt dei for det meste i ro ved pultane (borda) og lærte bokstavar og tal, det minna veldig om ein første klasse i Noreg. Til og med dei aller minste satt ved pulten og fargela/skreiv.

Men eg har sett at dei minste i større grad får lov til å bevega seg litt enn dei eldste. I baby klassen har dei også litt meir songaktivitetar, og til tider har dei stolleiken. Men det er heile tida slik at nokon leikar, medan resten av gruppa sitt og ser på. I Middel klassen og Reception klassen er det lite med aktivitet i timane, då sitt dei helst ved pultane og lærer nye bokstavar og tal.

## 4.2 Mat observasjonar

Eg har gjort fleire observasjonar når det gjelder kva mat barna har med seg på skulen, men sidan det er veldig likt frå dag til dag, vel eg å berre ta med den eine her. Eg har også vore ein ettermiddag på skulen, då fekk eg gjort ein observasjon over kva mat dei får av skulen.

### 4.2.1 Observasjon 1

Den første observasjonen eg gjorde var allereie den første dagen eg var på jobb, altså tysdag 10 februar. Denne observasjonen gjorde eg ved den første lunsjen klokka 10.00, då har barna med seg mat heima ifrå. Av ca 25 elevar var det berre 2 barn som hadde skiver med seg, desse skivene var av loff. Dei andre barna hadde med seg ris, pommes frites, muffins, chips og kjærleik på pinne. Til drikke hadde dei med seg juice, saft og brus. Barna såg ut til å like maten dei hadde med seg, men det var ikkje alle som klarte å ete opp sidan dei hadde med seg store porsjonar.

### 4.2.2 Observasjon 2

Den andre strukturerte observasjonen eg gjorde på mat, var då eg og Terje var lenger på skulen måndag 23 februar. Me fekk då sjå kva barna fekk å ete av skulen, og denne dagen var det Nshima, biff og grønsaker. Heile skulen får denne lunsjen, dersom foreldra har betalt for det. Og det såg ut som om alle barna likte maten veldig godt, dei alle fleste åt opp maten dei fekk. Dei åt meir av denne maten, enn den maten dei hadde med seg heima ifrå.

Eg har også gjort meg nokon ustrukturerte observasjonar. Desse har helst vore under timane og når eg har sett litt på kva dei har på veggane. På veggane har dei hengt opp fleire fruktkart

og matkart, og då har dei lagt vekt på kva mat som gir energi, kva som er beskyttande og kva som er byggjesteinane til kroppen. Så har dei også eit kart over frukt (Vedlegg 4). Desse karta har dei i alle førskuleklassane. Over kvar pult har dei også eit bilde av ei frukt, for eksempel blir det eine bordet kalla jordbær - bordet, og eit anna blir kalla for appelsin - bordet.

I timane tek dei opp frukta veldig mange gonger, blant anna når dei snakkar om fargane. Då seier dei for eksempel ”gul for banan” og ”oransje for appelsin”. På den måten lærer dei både fargar og frukt. Læraren i reception klassen hadde også ein time kun om mat og frukt. Då snakka dei om kva som er sunn mat og kvifor det er bra for oss å ete det. Denne timen var rett før me intervjuet ho om fysisk aktivitet og mat. Ho hadde då fått intervjuguiden frå meg og Terje dagen før, så om dette var grunnen til denne timen eller ikkje veit me ikkje.

Noko eg også har lagt merke til er kor dårlege tenner mange barn har. Det er utruleg mange barn som har rotne tenner, og det er nokon som nesten ikkje har tenner i heile tatt, berre nokon svarte stubbar.

### 4.3 Intervju

Då eg var i praksis gjennomførte eg eit intervju med styraren over førskuleklassane, etter praksisen var over fekk eg også moglegheit til å intervjuet eit lærar ved DALICE, som er skulen kor dei utdannar nye førskulelærarar.

Det første intervjuet eg gjorde var då med førskulelæraren som arbeider i førskulen kvar dag. Ikkje berre er ho lærar for barna, men ho hadde også ein son som gjekk der, så ved å intervjuet ho fekk me både lærar sida og foreldresida. Dessverre blei språket ein liten barriere under dette intervjuet, eg følte av og til at ho ikkje heilt forsto kva me ville fram til, og derfor er det også vanskeleg å vite om ho svarte på det me lurte på. Eg blei jo også usikre på om eg forsto ho riktig. For å vere meir sikker på at me forsto kvarandre, stilte eg oppfølgingsspørsmål.

Det første me spurde var om dei lærer noko om fysisk aktivitet og kosthald under førskulelærarutdanninga. Ho svarte då at dei hadde om det under utdanninga, men dei blanda aldri fysisk aktivitet og kosthald. Og då me spurde om fysisk aktivitet var viktig i førskulen, svarte ho at det var veldig viktig. Dei ville at barna skulle bli fysisk sterke. Før hadde ein av gutane balanseproblem, og då fekk han ekstra hjelp, og etter litt trening blei han mykje betre.



I den førskulen me var i hadde dei PE day kvar fredag, det vil altså sei at den dagen skal det handle om fysisk aktivitet. Så i den forbindelsen spurde me kva som er det viktigaste under denne dagen. Då svara ho at det viktigaste denne dagen er den fysiske aktiviteten, og at ungane skal læra seg nokon bevegelsar. Ungane likar denne dagen veldig godt.

Bak skulen var det eit stort uteområde der me var under PE dagen, og me lurte på om dei bruker leikeplassen bak skulen på andre dagar enn på fredagen når det er PE day. Då sa ho at på ettermiddagen på torsdagen reiser heile skulen dit. Då har dei av og til ballspel, og andre leikar. Då miksar dei heile skulen, slik at dei minste også får vere med dei eldste.

Det neste spørsmålet vårt var då om alle måtte vere med på aktiviteten, eller om det er frivillig. Ho sa då at på PE dagen, og under morgonsamlinga når dei har dans/song, må alle delta. På torsdagen er det frivillig om dei vil vere med på leikeplassen. Då kan dei eventuelt sove eller leike inne på baby class rommet.

Så spurde me om barna lærer noko om fysisk aktivitet under timane, sidan dei lærer om tal og bokstavar. Men å sa ho at dei har ingen undervisning om fysisk fostring inni klasseromma, berre om kosthald. Dei får denne undervisninga ute når dei leikar. Og etter dette spurde me om ho meinte kosthaldet og den fysiske aktiviteten hadde forandra seg ei siste åra. Ho syns det er ganske mykje det same som før.

Etter å ha spurd ein del om den fysiske aktiviteten spurde me litt om kosthaldet, og det første me lurte på der var om lærarane snakkar med foreldra om kosthaldet. Men det hadde aldri blitt gjort, dei lærer berre barna om kosthald, ikkje foreldra. Då spurde me om det var ein grunn for at barna ofte har med seg pommes frites og chips på skulen, men ho sa at det ikkje var noko grunn til dette.

På den skulen me var på, serverte dei alltid ein varm lunsj til ungane klokka 13.00, og dersom foreldra har betalt, får alle barna denne maten. Me lurte då på kvifor skulen serverer den maten dei gjer når det er lunsj. Då fekk me dette svaret: Det er fordi alle skal ha den same maten, nokon kjem ofte med "fancy" mat, medan nokon kjem med chips. Og når dei er i den varme sesongen vil maten dei har med heimafrå bli øydelagt før lunsj. Dei tenkjer også på

helsa til ungane når dei lagar maten. Dei lagar då Nshima med grønsaker, biff, bønne, osv. Dei vil at det skal vera sunnast mogleg.

## 5 Drøftingsdel

Fyrst vil eg sjå litt på korleis den fysiske aktiviteten, ernæringa og helsa er i dei Zambiske førskulane. Og då tek eg utgangspunkt i to sider eg no kjenner, den norske og Zambiske. Eg la ganske tidleg merke til at det var ganske store forskjellar mellom den Zambiske og den norske førskulen.

### 5.1 Mat Noreg/Zambia

I teoridelen kan ein lese at fedme er ein av dei største problema ein møter i Europa og Noreg no for tida. Utbreiinga har tredobla seg sidan 1980 talet, og talet stig, spesielt blant barna. Fedme er grunnen til mange sjukdommar og dødsfall. Medan me i Europa og Noreg slit med fedme og overvekt, har Zambia et heilt anna problem. Der var det i 2002 52.2% av barna under 5 år som hadde ei forsinka vekstlinje og 23.3% som var undervektige. Det var berre 5.9% av barna som var overvektige.

Då eg gjekk inn på statistisk sentralbyrå, fann eg ut at i løpet av dagen såg ni av ti barn i Noreg på fjernsynet i 2007. Høgast antal var blant 13-15 åringar med 89%, men dei var tett fulgt av 9-12 åringar med 86% (statistisk sentralbyrå 2007). Som ein kan sjå i teoridelen er det berre 19% av husholdninga som har straum. Derfor har ikkje Zambia eit så stort problem som Noreg med at barna ser for mykje på fjernsynet, for sannsynlegvis har dei ikkje fjernsyn. Altså brukar barna mykje av tida heime til stillesittande aktivitetar. Så med tanke på at talet overvektige stig i Noreg, vil det vere naturleg at barnehagane har eit større ansvar for at barna skal vere friske og i fysisk god form. Barna tilbringer mykje av tida si i barnehagen, og det blir derfor endå viktigare at ein legg til rette for aktivitet der barna får bruke kroppen.

Fedme er ikkje noko som dukkar opp berre på grunn av mindre fysisk aktivitet, det har også noko med kosthaldet å gjera. Og i teoridelen har eg skrive at ikkje alle barn har foreldre som tek dei med ut for fysisk leik, og barna kan heller ikkje bestemme kva dei skal ete. Dei er heilt avhengige av det dei vaksne lagar, og i Noreg har det blitt meir vanleg med pølser, pizza, osv. Derfor er det viktig at barnehagen legg opp eit sunt kosthald.

Og akkurat det har blitt veldig viktig i ein norsk barnehage. Ein finn ikkje ein nugattiboks på lunsjbordet, ein ser ikkje saft i glasa og bursdagar blir ofte feira med frukt og yoghurt i staden for kake. Barna skal rett og slett ikkje få for mykje sukker, for det kan føre til sjukdommar som diabetes II og kan ikkje minst føre til overvektige barn.

I Zambia såg me fleire tilfeller der barna hadde med seg chips, pommefrites, osv på skulen, dette var også noko eg reagerte på i byrjinga sidan eg sjølv er vant med at barna skal ha eit sunt kosthald, i alle fall i barnehagen. Etter ei stund med grubling over kvifor dei har med seg slik lunsj, har eg komme fram til kva som kanskje kan vere nokon av grunnane.

For det fyrste er Zambia eit land som sliter med undervektige barn, ikkje overvektige slik som i Noreg. Der er blant anna sukkeret tilsatt A vitaminer, som er viktig for den normale funksjonen til synet. Det vil altså sei at dersom barna et sukker, får dei i seg vitamin A, noko barna ikkje får av sukkeret i Noreg. Ein anna ting er kanskje at denne maten viser at ein har peng, og peng gir status. Ein har altså råd til å kjøpe gode ting som chips og saft til barna, i staden for å sende med dei restane frå middagen i går. Det er ikkje berre i Zambia status er viktig, i Noreg er det viktig for mange å kjøpe dyre merkeklede eller ein dyr bil, for det gir oss status.

Ein skal heller ikkje gløyma at økonomien til desse to landa er svært forskjellige. Medan Noreg har mykje peng grunna olje og gass, og dei aller fleste klarar seg veldig godt, er det mange i Zambia som lever i fattigdom. I Zambia er det viktig at sukkeret er tilsatt vitamin A, for sukker er billig og noko dei fleste får tak i. Gjennom å ete sukker får dei energi og ikkje minst vitamin A som hjelper på synet. Dette er ikkje noko me i Noreg tenkjer over, for me har råd og ikkje minst moglegheit til å gå i butikken for å kjøpe det ein ønskjer. Det finst jo utallige utgåver av Vitamin tilskot ein kan kjøpa, så dersom det er noko ein ikkje får nok av i kosthaldet, kan ein gå på butikken og kjøpe vitamin tilskot.

På World Health Organization sine sider kan ein sjå at Noreg har 4,669,000 innbyggjarar, medan Zambia har 11,696,000. Det er ganske stor forskjell på desse to tala, Noreg har halvparten så mange innbyggjarar som Zambia. Det vil igjen sei at det er mindre barn i Noreg som skal få barnehageplass og oppfølging. Og sidan Noreg er eit rikt land, og har mange ressursar, vil det heile tida vere fleire vaksne på ein avdeling i barnehagen. Ein finn som regel

3-4 vaksne på ein avdeling med ca 20 barn, er det på ein småbarnsavdeling kan ein finna 3-4 vaksne på 10-12 barn. Me skal rett og slett ikkje ha ansvar for meir enn 4-5 barn kvar.

Dette er heilt annleis i Zambia, på den førskulen me var i var det ca 60 barna til saman på 4 vaksne. Det vil sei at kvar vaksen har ansvar for ca 15 barn kvar, og dersom den eine læraren er sjuk, blir det dei andre sitt ansvar å ta dei barna med i timen. Når 4 vaksne har ansvar for 60 barn, seier det seg sjølv at det blir vanskeleg for dei å reisa på utflukter utanfor skulen. Det vil vere svært vanskeleg å då ha kontroll over alle saman. I Noreg me så heldige at me er mange vaksne på få barn, og kan derfor gå turar i skog og mark. Det vil heller ikkje vere så vanskeleg for oss å unngå kø, for sidan det er så få barn, kan dei aller fleste vere med i alt.

## 5.2 Fysisk aktivitet i barnehagane, Noreg/Zambia

Noko av det fyrste eg lærte under utdanninga mi i Sogndal, var at alle barna skulle vere involverte. Alle barna skulle få utfordringar på sitt nivå, og alle skulle heile tida få vere aktive. Det skal vere minst mogleg kø for barna å stå i. Det står også i rammeplanen for barnehagen (2006) at barnehagens fysiske miljø skal utformast slik at alle barna skal få gode moglegheiter for å delta i leiken og andre aktivitetar.

Dette er heilt annleis i Zambia, der blir, som eg har skrive i empiridelen, ofte dei eldste barna tatt fram, medan dei yngste skal sitta å sjå på. Ein kan også sjå i empiridelen at barna må stå i kø for å vente på sin tur. Igjen var det ofte dei eldste som sto fremst, medan dei yngste blei plassert lenger bak.

I boka til Dahl står det at i Noreg vil foreldra at barna skal vere aktive i forskjellige fritidsaktivitetar, samtidig skal dei lære å klare seg sjølve, dei skal "stå på egne bein". I Zambia skal barna finne på aktivitetane sine sjølve, der er foreldra opptatt av at barna skal vere lydige og innordna seg under autoritetar (Dahl 2004).

For meg blei dette veldig rart i byrjinga, eg skjønnte ikkje kvifor dei eldste alltid fekk vere fyrst, medan dei yngste alltid måtte vente og ofte ikkje fekk delta i det som skjedde. Men etter å ha vore i Zambia ei god stund, byrja eg å forstå meir av kulturforskjellane. I Zambia er det slik at dei yngste skal lære av dei eldste, det er nok derfor dei skal sitte i ro og sjå på medan dei eldste dansar og syng.

I teoridelen har eg skrive at barnehagen skal vere med på å danne eit sunt og positivt bilde av fysisk aktivitet. Og i Noreg er det blitt veldig viktig med fysisk aktivitet. Det er viktig for oss at barna skal kunne sparke ein ball, klatre i tre og gå tur i skogen. I barnehagelova §2 står det at "barnehagen skal gi barn muligheter for lek, livsutfoldelse og meningsfylte opplevingar og aktivitetar i trygge og samtidig utfordrende omgivelser" (Barnehagelova §2 Barnehagens innhald). I Noreg er me også så heldige at me har ein flott natur me kan ta i bruk, og i boka til Nordbotten står det at naturen er den beste læremeisteren for barn.

I empiridelen har eg skrive om PE dagen dei har kvar fredag i den zambiske barnehagen. Då er dei ute på ein plass bak skulen og har aktivitetar der. Eg må sei eg stussa litt den fyrste gongen me var med ut, for me fekk beskjed om at denne dagen var det fysisk aktivitet heile dagen, og då såg eg for meg at me skulle vere ute heile tida og leike. Og når det ikkje skjedde, og me gjekk inn igjen etter ca ein og ein halv time, begynte eg å tenke igjennom kvifor det var slik.

Etter ein del tenking snakka eg med læraren, og ho sa dei eigentleg pleidde å vere ute etter lunsj, men sidan det var så varmt kunne dei ikkje det denne gongen. Og det var slik eg byrja å skjønne kvifor dei kanskje ikkje kunne vere ute for mykje, det ville bli for varmt. Me merka det berre den timen me var ute at det blei varmt for barna, dei måtte rett som det var inn for å få litt drikke. Dette er ikkje noko me tenkjer på i Noreg, er det kaldt ute kler me berre meir på oss, og det er aldri så varmt i Noreg at me ikkje klarar å vere ute i sola. Men slik er det for dei i Zambia, dei må tenke over om det er forsvarleg å leike ute i varmen med barna. Lærarane sa også at dersom det blir for varmt, kan barna begynne å blø naseblod, og det seier seg sjølv at det ikkje er forsvarleg å vere ute dersom det betyr at barna begynnar å blø.

Eit anna problem dei kan møte i den perioden me var der, var regnet. Det var regntid den perioden me var der, og då er det ikkje berre snakk om nokon dropar som dett ned, då striregnar det, og det er umogeleg å vere ute. Ein vil i alle fall bli gjennomvåt dersom ein er ute i det været, og eg vil ikkje tru det er like vanleg med masse byteklede i Zambia slik det er i Noreg. I Noreg har me jo klede for all slags vær, og me kan derfor vere ute uansett kva type vær det er.

I Noreg har dei aller fleste bil (som ein kan sjå i teoridelen), eller så bur dei slik at det går ein buss, tog eller trikk til den plassen dei skal. Og når ein skal søke om plass i barnehagen til

barna, søker ein barna inn i den barnehagen som er nærmast heima, eller ein som er på veg til jobb eller rett ved sida av jobben. På den måten er det enkelt å levere barna i barnehagen, og enkelt å hente barna igjen. Det er mange forskjellige barnehagar, og dei ligg på mange forskjellige plassar. Det treng ikkje vere langt å gå for å koma seg til barnehage.

Då eg var i Zambia var det noko som slo meg, det var at det heile tida var menneske som var ute å gjekk. Barn som skulle til skulen, heim frå skulen, på butikken, osv. Det var heile tida nokon som var ute å gjekk. Det var sjølvsagt mange som køyrde bilar også, men kvar måndag til fredag såg eg barn som gjekk til skulen, og heim frå skulen. Og det kunne vere ganske lange avstandar frå heimen til skulen for barna.

Dette viser også noko av forskjellen mellom Noreg og Zambia. Medan Noreg ofte brukar bilen for å koma seg nokon plass, må ein i Zambia ofte ta beina fatt. Sidan store delar av befolkninga lever i fattigdom har dei ikkje råd til å kjøpe bil og andre framkomstmiddel, og derfor må barna gå til skulen, noko som kan vere fleire kilometer kvar veg. Dette kan vere ein av grunnane til at me i Noreg må ha meir fokus på fysisk aktivitet enn dei i Zambia. Dei får fysisk aktivitet ved å gå til skulen, hente vatn, osv, medan me må legge opp til fysisk aktivitet for barna for at dei i heile tatt må ta i bruk kroppen.

### 5.3 Oppdraging i barnehagane, Noreg/Zambia

Medan foreldra i Noreg er opptatt av at barna skal ha det moro i barnehagen, er fokuset i Zambia på kunnskap. I Noreg er det viktig at barna skal vere i fysisk god form, og i barnehagen skal det vere fokus på at barna skal lære gjennom leiken. Foreldra stiller større krav til dei som arbeider i barnehagen, og dei forventar at barna skal ha gjort noko ”skikkeleg” i løpet av dagen. Med ”skikkeleg” tenkjer eg på at dei kanskje har vore i skogen og sett etter sirklar, eller vore i ein gymsal og hatt leikar der. Som eg har skrive i teoridelen er det ”det aktive barnet” som er idealet i Noreg, det er bilde av eit sunt og friskt barn.

I Zambia har dei eit litt anna fokus på kva som skal skje i barnehagen. Dei meiner at kunnskap er det ein treng for å komme seg fram her i livet. Sidan Zambia i mange år har hatt eit problem med sjukdomar som HIV/Aids, tuberkulose, malaria, osv, ser dei på kunnskap som det viktigaste verkemidlet. Skulen er plassen der dei framtidige generasjonane skal lære å handtere desse sjukdommane. Dei ser på kunnskap som nøkkelen til noko betre her i livet. Det

er kanskje ikkje så rart at dei derfor konsentrerer seg mykje om fag i timane sine, og mindre om fysisk aktivitet. For dei blir det kanskje viktigare med kunnskap som kan få barna ut av fattigdom, enn å ha fysisk god helse.

## 6 Avslutning

Etter å ha jobba med denne oppgåva, føler eg at eg har funne ut mykje både om den norske barnehagen og helsa til norske barn, og ikkje minst om Zambia og barnehagen der.

Problemstillinga mi var ”Fysisk aktivitet, ernæring og helse i zambiske førskular”

- Korleis er det?
- Kvifor?
- Samanlikna med det norske, med vekt på faget fysisk fostring

Fyrst skal eg sjå på korleis den fysiske aktiviteten, ernæringa og helsa er i ein zambisk førskule. For meg som er norsk og er vant til den norske førskulen med mykje fysisk aktivitet og sunt kosthald, var det eit lite kultursjokk for meg å kome inn i ein zambisk førskule. For det eg såg fyrst og fremst var ein skule, det var nesten som å gå inn i ein norsk fyrste klasse. Den einaste forma for fysisk aktivitet eg såg var under song og dans tida på byrjinga av dagen, og sjølvstund under PE dagen kvar fredag. Eg fekk kanskje eit endå større sjokk når eg såg kva mat barna hadde med seg, det gjekk i chips, sjokolade og saft/brus. I Noreg har det blitt veldig strengt med kva mat ein skal ha i barnehagen, og for eksempel ved bursdagsfeiring feirar me med frukt og yoghurt i staden for kake.

Som sagt var det eit sjokk for meg i byrjinga å sjå alt det barna åt, med tanke på kor lite aktivitet dei var i. Men etter å ha sett dette, og blitt vant med det, måtte eg byrja å finne ut kvifor det var slik i Zambia, kvifor har ikkje dei det same synet på fysisk aktivitet og kosthald som me i Noreg har? Og det er forskjellige grunnar til dette. Blant anna har Noreg og Europa eit stort problem med fedme, det har dei ikkje i Zambia. Der er det meir den andre vegen, dei slit med undervektige barn. Mange av barna utviklar seg seinare på grunn av for lite næring, og det blir da viktigare å få i seg mat enn å tenke over om det er sunt eller ikkje.

Fedme kjem også av for lite fysisk aktivitet, og i Noreg har det blitt mykje stillesittande aktivitetar på barna. Mange ser på tv, spelar data spel og blir køyrt kvar enn dei skal. I Zambia

må dei vere meir fysiske på fritida, ved at dei ofte går til skule/barnehage og sidan dei fleste hushold er utan straum, er det ikkje fjernsyn å sjå på for barna heime. Varmen i Zambia kan også bli eit problem, då det faktisk kan bli so varmt at barna kan blø naseblod dersom dei har for mykje fysisk aktivitet i førskulen. Ein skal heller ikkje gløyma ressursforskjellen mellom Noreg og Zambia. I Noreg er sjeldan ein finn ein vaksen med 20-30 barn, der har kanskje ein vaksen ansvar for 4-5 barn. I Zambia er det ofte ein vaksen med 20-30 barn, og derfor vil det vere vanskelegare for dei å ta heile gruppa med på tur. Det vil då ha vore veldig vanskeleg å halde orden på alle barna, som sannsynlegvis ville ha leikt og sprunge rundt omkring.

Når eg samanliknar det med den norske barnehagen ser ein at det er store forskjellar, men desse forskjellane er der av ein grunn. Dette er noko av det eg har lært gjennom dette prosjektet og praksisen eg har hatt i Zambia. Eg har heilt klart fått ei mindre etnosentrisk haldning. Eg skjønner at det me gjer i Noreg er bra for oss, men eg har også skjönt at det me gjer i Noreg ikkje treng vere det som er best for andre. Og i Zambia har dei heilt andre rammer enn oss, og derfor gjer dei ting på ein anna måte. Gjennom denne praksisen, og arbeidet med denne oppgåva, føler eg at eg ha fått ein nytt syn på andre kulturar. Og ettersom Noreg no er eit fleirkulturelt land, føler eg at dette arbeidet eg har gjort no vil føre til at eg vil skjønne andre kulturar betre, noko som vil gjere meg til ein endå betre førskulelærer.



## Litteraturliste:

Central Statistical Office Zambia: <http://www.zamstats.gov.zm/lcm.php#06>

Dahl, Øyvind (2004): *Møter mellom mennesker* Gyldendal Norsk Forlag AS

Dalland, Olav (2007): *Metode og oppgaveskriving for studenter* Gyldendal Norsk Forlag AS

European Journal of Clinical Nutrition (1999): *Food consumption of young stunted and non-stunted children in rural Zambia*

Hawes, Hugh (2003): *Health curriculum and school quality: international perspectives*  
Artikkel

Larsen, Ann Kristin og Slåtten, Mette Vaagan (2008): *En bok om oppvekst* Fagforlaget  
Vigmostad & Bjørke AS

Nordbotten, Gerd Lise N. (2006): *Barns fysiske utvikling* Høyskoleforlaget

Rammeplanen (2006): *Rammeplan for innholdet i og oppgåvene til barnehagen*  
Kunnskapsdepartementet

Sigmundsson, Hermundur og Pedersen, Arve Vorland (2005): *Motorisk utvikling* SEBU  
Forlag

Skram, Dag (2005): *Dei nye pedagogane* Det Norske Samlaget

Statistisk sentralbyrå: [http://www.ssb.no/emner/02/barn\\_og\\_unge/2009/fritid/](http://www.ssb.no/emner/02/barn_og_unge/2009/fritid/)

Statistisk sentralbyrå (2003):  
[http://www.ssb.no/emner/10/12/nos\\_samferdsel/nos\\_d314/tab/4.8.html](http://www.ssb.no/emner/10/12/nos_samferdsel/nos_d314/tab/4.8.html)

WHO (2004):  
[http://www.afro.who.int/cah/documents/situational\\_analysis/final\\_child\\_health\\_situation\\_summary\\_zambia.pdf](http://www.afro.who.int/cah/documents/situational_analysis/final_child_health_situation_summary_zambia.pdf)

WHO (2005): <http://www.euro.who.int/document/mediacentre/fs1305e.pdf>

WHO (2006): <http://www.euro.who.int/obesity>

WHO (2008):

[http://www.who.int/whosis/database/core/core\\_select\\_process.cfm?countries=zmb&indicators=StuntedChild&indicators=UnderweightChild&indicators=OverweightChild](http://www.who.int/whosis/database/core/core_select_process.cfm?countries=zmb&indicators=StuntedChild&indicators=UnderweightChild&indicators=OverweightChild)