



HØGSKOLEN STORD/HAUGESUND

# VURDERINGSINNLEVERING

---

Emnekode: FN-BACH15

Emnenavn: Bacheloroppgave i natur og friluft

Vurderingsform: Individuell skriftlig rapport

Kandidatnr: 814 Anna Nes

Leveringsfrist: 20.05.2014 kl. 14:00

Ordinær eksamen eller kontinuasjon: Ordinær

Fagansvarlig: Merete Økland Sortland

# Sammendrag

I følge forskning gjort av Helsedirektoratet (2012) så er det viktig at måltidet har en pedagogisk funksjon. Målet med denne oppgava var å finne ut om måltidet i barnehagen kan ha en pedagogisk funksjon og på hvilken måte måltidet kan ha det.

Ved å benytte meg av personlig intervju, som er en kvalitativ metode, har jeg hentet informasjon fra fire pedagogiske ledere. Jeg valgte å bruke personlig intervju for å få frem de pedagogiske lederne sine synspunkter og meninger om måltidets rolle i barnehagen.

I mitt arbeid har jeg erfart at måltidet spiller en viktig rolle i barnehagen og at det kan ha en pedagogisk funksjon. Måltidet kan ha en pedagogisk funksjon ved å fungere som en læringsarena for blant annet utvikling av et sunt kosthold, språkutvikling, læren om matvareproduksjon og bærekraftig utvikling, matematikk, bordskikk og mye mer. Jeg har sett barnehagen bruke måltidet pedagogisk og arbeider spesielt med måltidene med tanke på språkutvikling. Jeg har erfart at måltidet er en viktig læringsarena i barnehagen.

## Innhold

Sammendrag .....	2
1.0 Innledning.....	4
2.0 Teori .....	5
2.1 Barn og kosthold .....	5
2.2 Måltidet i barnehagen .....	5
2.3 Måltidets pedagogiske funksjon .....	7
2.3.1 Matvareproduksjon og bærekraftig utvikling .....	7
2.3.2 Nye smaksprøver og nye ord .....	8
2.3.3 Barns deltakelse i matlaging .....	9
2.3.4 Måltid med fokus på mangfold .....	10
2.4 Tidligere forskning.....	10
3.0 Metode .....	12
4.0 Resultat.....	14
4.1 Tidsbruk og innhold i måltidene .....	14
4.2 De voksnes rolle og nye smaker i måltidet .....	14
4.3 Målet med måltidet .....	15
4.4 Læringssituasjoner .....	16
4.5 Barns deltakelse .....	17
4.6 Kjøkkenhage.....	17
4.7 Mangfold .....	18
4.8 Økonomi og tid .....	18
5.0 Drøfting .....	19
5.1 Tidsbruk og innhold i måltidene .....	19
5.2 De voksnes rolle og nye smaker i måltidet .....	19
5.3 Målet med måltidet .....	21
5.4 Læringssituasjoner .....	21
5.5 Barns deltakelse .....	23
5.6 Kjøkkenhage.....	23
5.7 Mangfold .....	24
5.8 Økonomi og tid .....	24
6.0 Konklusjon og avslutning.....	25
Litteraturliste.....	26

# 1.0 Innledning

I bacheloroppgava har jeg valgt måltidet som tema. Jeg har tidligere gått på restaurant og matfag, hvor jeg lærte en del om kosthold og ernæring. Jeg synes det er spennende å ta disse gamle kunnskapene opp igjen å knytte dem opp til arbeid i barnehagen, som er mitt område nå. Barna tilbringer store deler av dagen i barnehagen, som fører til at de spiser de fleste måltidene i barnehagen (Langholm & Tuset, 2013). Dermed så spiller vi i barnehagen en viktig rolle med tanke på barnas kosthold. Tidligere forskning fra helsedirektoratet har funnet ut at barnehagen tilbyr barna sunnere matvarer nå enn tidligere, og årsaken til dette er de voksnes kompetanse, samtidig som måltidet blir brukt pedagogisk (Helsedirektoratet, 2012).

Det er altså viktig å bruke måltidet pedagogisk, og det er dette jeg har lyst til å forske på i min oppgave. Jeg tenker å bruke måltidet pedagogisk har en verdi i seg selv. Problemstillingen jeg har valgt er *På hvilken måte kan måltidet ha en pedagogisk funksjon i barnehagen?* Gjennom denne problemstillingen ønsker jeg å finne svar på hvordan barnehagen praktiserer måltidene. Tenker de at måltidet handler bare om å spise, eller kan måltidet også ha en pedagogisk funksjon? Det jeg tenker med at måltidet kan ha en pedagogisk funksjon er at måltidet kan bli brukt som en læringsarena på mange områder. Som for eksempel så kan barna lære hvor maten kommer fra, lære seg å like nye smaker, lære om bærekraftig utvikling, få innblikk i andre kulturer og det kan være mye språkutvikling i forbindelse med et måltid. Ved å la barna delta i forberedelser og etterarbeid i forbindelse med måltidet så kan de for eksempel lære seg å samarbeide, praktiske ting, matematiske ting osv. Jeg tenker det er bare fantasien som setter grenser for hva vi kan lære barna i forbindelse med måltider. Jeg har intervjuet pedagogiske ledere fra fire baser hvor jeg ønsket å finne ut om de bruker måltidet som et utgangspunkt for læring, ved for eksempel å la barna delta i forberedelser og etterarbeid i forhold til måltidet? Bruker de måltidet for eksempel som læring om matproduksjon og bærekraftig utvikling? Og med tanke på mangfoldet i barnehagen, blir dette tatt med i måltidene?

I rapporten vil jeg først ta for meg relevant teori i forhold til kosthold og måltider, samt tidligere forskning gjort på området. Så vil jeg gå inn på metoden jeg har brukt i min forskning i barnehagen. Jeg vil så beskrive resultatene mine objektivt i resultatdelen, for å så knytte resultatene opp mot teorien og mine egne meninger i drøftingsdelen. Til slutt vil jeg komme med en konklusjon hvor jeg svarer på problemstillingen min.

## 2.0 Teori

### 2.1 Barn og kosthold

Barn vokser og utvikler seg, og da er det veldig viktig med en jevn tilførsel av energi og næringsstoffer. Allikevel er den totale mengden de spiser av mat relativt liten, og da er det viktig at den mengden som spises er fylt med næring, samtidig som en har fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2011 b). Det er viktig at barna spiser variert mat for å dekke næringsbehovet, ettersom ulike mat gir ulike næringsstoffer (Helsedirektoratet, 2011 b). Langholm og Tuset mener det ikke er noen matvarer eller matretter som er usunne i seg selv. Det som avgjør om noe er sunt eller usunt er hvor mye og hvor ofte en spiser den aktuelle matvaren eller matretten. Å spise sunt er når en spiser variert mat. Så et sunt kosthold er et kosthold som er variert og balansert, og som samtidig dekker kroppens behov (Langholm & Tuset, 2013). Helsedirektoratet anbefaler at kosten til barna bør settes i sammen av tre grupper, hvor gruppe en består av blant annet grove kornprodukter, poteter, ris og pasta. Gruppe to består av grønnsaker, frukt og bær, og gruppe tre består av magre meieriprodukter, fisk, fugl, kjøtt, egg, bønner, linser og litt nøtter. Helsedirektoratet anbefaler å begrense inntaket av søtsaker, og heller bruke frukt for å dekke barnas søtbehov. Dersom en kutter opp frukt og grønnsaker vil barna spise mer av det. Til å drikke skal det være vann, og vann skal være tørstedrikk både i barnehagen og i hjemmet. Det er også viktig at barna får drikke melk med tanke på kalsium, men allikevel ikke drikke ubegrenset med melk. Ett glass melk til et måltid er for det fleste barn nok (Helsedirektoratet, 2011 a).

### 2.2 Måltidet i barnehagen

Våre kostvaner blir til allerede i barndommen. I tillegg til arv og genetikk så spiller også miljøet og konteksten barna lever i gjennom oppveksten en viktig rolle for barnas utvikling og med tanke på utvikling av eventuelle sykdommer (Bjørngen, 2009). Mange barn tilbringer store deler av hverdagen i barnehagen, og dermed så spiser de også de fleste måltidene i barnehagen. Dermed er det viktig at barna får næringsrik mat fordelt utover dagen, slik at det har overskudd til lek og læring (Langholm & Tuset, 2013). Derfor er det så viktig at vi voksne bidrar til en sunn og balansert kost for barna, som er med på å skape en sunn helse (Helsedirektoratet, 2011 b). Måltidene i barnehagen er spesielt viktige for barn med foreldre

med lite kunnskap om kosthold og levevaner, men det forutsetter selvfølgelig kunnskap hos personalet i barnehagen (Langholm & Tuset, 2013).

I følge Rammeplanen for barnehagen (RFB) så er et sunt kosthold og skiftning mellom aktivitet og hvile er av stor betydning for å utvikle en sunn kropp. I barnehagen har vi et ansvar for å organisere hverdagen slik at det er en jevn veksling mellom aktivitet, hvile og måltider. Samtidig så skal vi sørge for at barna tilegner seg gode vaner i forhold til dette, og at barna får en forståelse for viktigheten av et sunt kosthold (Kunnskapsdepartementet, 2011). Med tanke på danning av barna så er det et ideal å tilegne barna gode vaner og kunnskaper i forhold til måltidene (Bjørngen, 2009). I følge barnehageloven § 1 (2005) så er det viktig å samarbeidet med barnas hjem i arbeidet en gjør i barnehagen, og da også i forhold til kost.

Noen barnehager praktiserer måltidene der barna har med medbrakt mat, mens noen barnehager tilbyr måltidene i barnehagen. Et måltid i barnehagen vil ikke være ensartet, noe som det kan være hjemme der kanskje alle i familien spiser det samme. Det kan være stor forskjell på hva hvert enkelt barn spiser i barnehagen. I barnehager hvor barna har med seg mat, vil en se store forskjeller på hva barna har med seg. Maten de har med seg vil gi et bilde av deres kulturelle bakgrunn. I barnehager hvor barna får måltidene i barnehagen, kan måltidene dessverre være preget av dårlig tid og dårlig økonomi. Dette utgjør hverdagspregede måltider og halvfabrikatet mat. Måltidene i barnehagen bør følge helsemyndighetenes anbefalinger, uansett om måltidet er medbrakt eller om det serveres i barnehagen. For å arbeide for et næringsrikt og variert kosthold ved begge tilfellene, er det viktig å samarbeide med barnas foreldre og foresatte (Langholm & Tuset, 2013).

Barnehagen bør i følge helsedirektoratet i tillegg til å sørge for at barna spiser variert mat som inneholder matvarer fra de tre gruppene (- som nevnt over, se ”Barn og kosthold”, avsnitt 2), legge til rette for minst to faste måltider hver dag, som er ernæringsmessige fullverdige om maten serveres eller er medbrakt. Barn som ikke har spist forkost hjemme, bør få tilbud om å spise i barnehagen. Barnehagen bør sette av god tid til måltidet, og da minst 30 min, og det skal ikke gå mer enn maks tre timer i mellom hvert måltid. I tillegg til dette bør de voksne delta aktivt i måltidet og spise sammen med barna, samtidig som måltidet skal ha en pedagogisk funksjon (Helsedirektoratet, 2011 b). Den barnehagen som jeg har gjort min forskning i, er med i en stor privat organisasjon og i årsplanen deres står det at barnehagen serverer alle måltidene og skal gi barna en god og næringsrik kost. Det står også at

barnehagen ønsker å lære barna til å smake på all mat, og at barna er velkomne med i matlagingen (Skogen barnehage, u.å.).

## 2.3 Måltidets pedagogiske funksjon

Måltidet i barnehagen handler ikke bare om å få dekke behovet for mat og drikke. Rundt måltidet er også fellesskapet mellom barna og de voksne veldig viktig. Barn i 5 års alderen kan også si at et måltid er bedre dersom en får sitte ved siden av vennene sine. I et måltid har man strukturer og regler som kalles bordskikk. Bordskikk har man for å holde en viss orden i fellesskapet rundt måltidene, og for at barna skal lære seg å være deltager under et måltid. Grindland har noe hun kaller ”alle-vil situasjoner”, som innebærer at et barn eller voksen bryter måltidsstrukturen som fører til at flere barn eller voksne vil gjøre det samme. Dette kan skape kaos rundt måltidet. Men kaos trenger ikke å ødelegge fellesskapet, fordi et fellesskap kan både være preget av uorden samtidig som det å ha orden (Grindland, 2012).

### 2.3.1 Matvareproduksjon og bærekraftig utvikling

Måltidet kan også brukes som en læringsarena. RFB sier at barnehagen skal bidra til at barna lærer om matvareproduksjon og bærekraftig utvikling, og sørge for at barna ”får erfaringer med og kunnskaper om dyr og vekster og deres gjensidige avhengighet og betydning for matvareproduksjon” (Kunnskapsdepartementet, 2011, s. 45). Barn lærer best ved konkrete handlinger og sanseerfaringer. Ved for eksempel å ha en kjøkkenhage i barnehagen hvor barna kan få være med på å så og dyrke grønnsaker og frukt, gir gode pedagogiske muligheter for barna å lære om matvareproduksjon og bærekraftig utvikling (Langholm & Tuset, 2013). Bærekraftig utvikling går ut på at vi tilfredsstiller de behovene vi har i samfunnet i dag, men at vi allikevel er miljøbevisste og tenker på fremtiden. Slik at vi ikke ødelegger for fremtidens generasjon, men at også de kan få tilfredstilt sine behov (Store norske leksikon, 2005-2007 b).

Gjennom å ha en kjøkkenhage kan barna få være med på å se plantens utvikling og hvordan den kommer fra jord til bord. Det kan gi barna meningsfulle opplevelser å dyrke sin egen mat. Barna kan lære seg hva plantene trenger for å kunne vokse, som for eksempel at de trenger vann og sollys. Det er viktige og nyttige kunnskaper å ha kjennskap til ulike grønnsaker og frukter og hvordan disse vokser ute i naturen. Det kan også være med på å gi barna forståelse for årstidene. For eksempel at jordbær vokser om sommeren og eplene om høsten. For å lære barna om bærekraftig utvikling, kan man drive med kompostering. Da kan barna lære om

prosessen hvordan maten går tilbake til jord igjen, som er konkret kunnskap om næringsstoffenes kretsløp. Midt oppi dette kan barna også lære om viktigheten til for eksempel meitemarken med tanke på nedbryting (Langholm & Tuset, 2013).

### 2.3.2 Nye smaksprøver og nye ord

Barnehagen kan bidra til at barna får smake nye smaker og lære å like nye ting. Barn opplever verden gjennom kroppen og de blir kjent med matvarer gjennom sanseintrykk. Når de smaker på en matvare så vil de bruke mange forskjellige sanser. De vil se hvordan matvaren ser ut, kjenne lukta og smaken, samtidig som de også vil kjenne konsistensen på matvaren. De vil også lære at forskjellige matvarer kan oppleves annerledes etter hvordan den er tilberedt (Langholm & Tuset, 2013). Gjennom å bruke sansene på forskjellige matvarer, kan være en fin innfallsvinkel til å lære om menneskekroppen. RFB sier vi skal tilegne barna kunnskap om menneskekroppen (Kunnskapsdepartementet, 2011). Da kan vi lære barna om de ulike sansene vi bruker når vi spiser mat, og for eksempel de ulike smakene vi har på tunga (Langholm & Tuset, 2013).

I en smaksopplevelse så bruker man ikke bare smakssansen, men luktesansen er også viktig. De fleste har kjent at maten ikke smaker helt det samme dersom man er tett i nesa. Luktesansen er med på å forsterker smaksopplevelsen fordi vi lukter på aromaene som kommer fra munnen og ut i gjennom nesa. Luktesansen gir også mye mer variasjon enn smakssansen. Vi mennesker kan skille mellom 10 000 forskjellige lukter, mens vi bare kan skille mellom 5 ulike smaker. Hørselen er også viktig i en smaksopplevelse. Det er blitt gjort forskning med potetchips der noen fikk høre knaselyden når de spiste, og noen ikke. De som fikk bruke hørselen syntes chipsen var mer tilfredsstillende. Andre sanser som er viktige for smaksopplevelsen er syn og følelser i munnen. Hvordan maten ser ut er viktig og det skaper forventninger til smaksopplevelsen. Følelser i munnen som kjenner konsistens, temperatur og tekstur er med på å bidra til smaksinntrykk. Ved en temperatur på 40 grader på maten, fungerer sanseapparatet med tanke på lukt og smak best (Langholm & Tuset, 2013).

Alle sanseintrykkene en får gjennom å spise blir bearbeidet i hjernen. Det blir så laget til en samlet smaksopplevelse, som igjen er med å påvirker andre deler av hjernen som følelser, atferd og språk (Langholm & Tuset, 2013). Når barna bruker sansene sine i forbindelse med matvarer, så kan dermed dette være med på å utvikle språket og begrepsbruken til barna. De kan lære seg at noe er bær, grønnsaker, fisk osv, samtidig som de kan for eksempel lære seg at



det finnes flere typer fisk som torsk, makrell osv. I tillegg til dette kan de lære seg ulike farger og størrelser i forhold til matvarer som er viktig for barns kognitive utvikling (Langholm & Tuset, 2013).

### 2.3.3 Barns deltakelse i matlaging

Barna bør få delta i matlaging og tilberedning av måltidet så ofte som mulig i barnehagen (Langholm & Tuset, 2013). Og da kan de gjerne få være med på hele prosessen, alt i fra planlegging, innkjøp, forberedelser, tilberedning og rydding (Geitmyra, 2013). Gjennom å la barna delta kan gi dem mange praktiske ferdigheter. Ferdigheter som for eksempel samarbeid, matematikk, finmotorikk og hygiene. Gjennom matlaging kan barna lære viktig læring som hva maten består av og hvor den kommer i fra (Geitmyra, 2013). De vil også lære seg hvilken kvalitet ulike matvarer skal ha, som for eksempel at salaten skal være sprø (Langholm & Tuset, 2013).

En kan oppnå flere mål i RFB ved å la barna delta i forberedelser og tilberedning av mat. Barna kan få medvirke ved å få være med i planlegginga av måltidet og innkjøp (Geitmyra, 2013). Det er også en unik pedagogisk arena å la barna få være med å medvirke i tilberedning av mat, med tanke på kunnskap og forståelse av et sunt kosthold (Bjørngen, 2009). Med tanke på kommunikasjon, språk og tekst, så kan en ved å snakke om ulike råvarer, hvordan de ser ut, hvor de kommer i fra osv, være med på å utvikle språket til barna. Ellers dersom en snakker om hvor de ulike råvarene kommer i fra, er man også innpå fagområde natur, miljø og teknikk. Dermed kan de lære om dyr og vekster, og deres betydning for matvareproduksjon. Når man lærer barna om ulike råvarer så kommer en også innpå de ulike råvarenes viktighet for menneskekroppen, og da er en innpå fagområde kropp, bevegelse og helse. I tilberedning og forberedelser kan også barna lære noe i forhold til antall, rom og form, ved å måle opp ulike råvarer og telle hvor mange tallerker en skal dekke på. De kan også finne ulike former ved å kutte opp grønnsaker, som for eksempel sirkel (Geitmyra, 2013). Dessuten så kan barna utvikle et eierforhold til maten dersom de får delta i matlaging. Det kan føre til at barna foretrekker å spise den maten de har laget. Og det kan ha en positiv virkning med tanke på å spise grønnsaker og fisk (Langholm & Tuset, 2013).

### 2.3.4 Måltid med fokus på mangfold

Noen barn har matvarer de ikke skal spise eller ikke kan spise. Dette kan skyldes genetiske forutsetninger, som intoleranse eller allergier, eller kulturelle bakgrunner. I et måltid i barnehagen skal en ta hensyn til alle barn uansett hvilke genetiske forutsetninger eller kulturell bakgrunn de har. Dermed så er det viktig med samarbeid med hjemmet her også (Langholm & Tuset, 2013). Det er viktig å skille mellom allergi og intoleranse. Ved allergi mot matvarer så må matvarene unngås, mens ved intoleranse kan en tåle små mengder av den aktuelle matvaren (Opplysningskontoret for Meieriprodukter, 2012). Allergier og intoleranse i forhold til matvarer kan sette en absolutt ramme rundt måltidene. I noen tilfeller kan ikke de aktuelle matvarene være tilstedet i det hele tatt i barnehagen, mens i andre tilfeller så er det helt greit at andre barn spiser matvarer som et barn er allergisk eller intolerant mot selv om han eller hun er til stedet. Allikevel så kan en ved de fleste tilfeller tilby lik mat til barn med intoleranse eller allergier ved god planlegging og forberedelse (Langholm & Tuset, 2013).

Å spise handler ikke bare om å få dekket næringsbehovet, men også om kultur. Kultur som identitet, sosial tilhørighet, omsorg, kjærlighet og religion. For eksempel i islam og jødedommen så spiser de ikke svinekjøtt. I jødedommen så skal en heller ikke blande kjøtt og melkeprodukter. Man skal også ta hensyn til barn som ikke kan spise enkelte matvarer på grunn av kulturelle årsaker (Langholm & Tuset, 2013). Det er viktig å synliggjøre mangfold i barnehagehverdagen, og da også i forhold til måltider. Ved å ha matretter fra forskjellige kulturer. Dette kan være med på å gjøre barnehagen litt mindre fremmede og ukjent for mangfoldet, samtidig som det kan være veldig spennende for barna å smake nye smaker. Men ulike matretter bør være naturlig i hverdagen i barnehagen, og ikke bare som eksotiske innslag av og til (Gjervan, Andersen & Bleka, 2012).

### 2.4 Tidligere forskning

Helsedirektoratet gjorde en undersøkelse blant barnehager i 2011 med fokus på å kartlegge måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern. Undersøkelsen ble gjennomført på styrere og pedagogiske ledere fra både kommunale og private barnehager. Det ble også gjort en lignende kartlegging av måltider og måltidssituasjoner i 2005. I 2005 fant de ut at det var for dårlig tilbud i barnehagene av grove brødvarer og grønnsaker. Det var også for høy bruk av fet og sukkerholdig mat ved merkeringer og feiringer i barnehagen (Helsedirektoratet, 2012).

I 2011-undersøkelsen fant de ut at mattilbudet var blitt sunnere i løpet av 6 år. Det var blitt forbedring innenfor de områdene som ikke var så bra i 2005-undersøkelsen. Barnehagene hadde nå et bedre tilbud om grønnsaker og grovt brød, og 89% av barnehagene hadde tilbud om frukt fem dager i uken. I tillegg til dette så var det flere barnehager som spiste frukt i forbindelse med merkeringer og feiringer, og noen hadde også grønnsaker og dipp. Det er viktig å tenke på mat og drikke tilbudet også ved feringer og merkeringer, ettersom halvparten av barnehagene har merkeringer/feiringer 2-3 ganger i måneden (Helsedirektoratet, 2012).

Resultatene fra undersøkelsen viste blant annet at dersom en knytter kompetanse, kjennskap til nasjonale retningslinjer og bruk av måltider som pedagogisk virkemiddel opp mot mat og måltider, er med på å utvikle et sunnere mattilbud. På tross av gode resultater i 2011, så mener helsedirektoratet fremdeles at tilbudet av grove brødvarer og spesielt grønnsaker kan bli bedre. Med tanke på tilrettelegging av lek og fysisk aktivitet var resultatene ganske like i 2005 og 2011 (Helsedirektoratet, 2012).

Bjørgen gjorde en undersøkelse i 2009 blant barnehager med fokus på 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. Da ble barn i alderen 5 år intervjuet i tillegg til samtale med styrerne i barnehagene. Noen av barnehagene hadde satset på kostholdsending. Gjennom undersøkelsen fant Bjørgen ut at barna hadde god kunnskap om hva som var bra å spise, og de plasserte matvarer i riktig henhold til det som var sunt og usunt. Det som barna mente var usunn mat var ofte relatert til sukkerholdighet, og det usunne var ikke bra for kroppen og tennene. Allikevel hadde barna lite kunnskap om hvorfor det ikke var bra for kroppen. Men barn som gikk i barnehager med satsing på kostholdsending, hadde mer kunnskap om hvorfor det var viktig med sunn mat for kroppen. De hadde også smakt flere typer grønnsaker og frukter. I undersøkelsen kom det frem at det var mye fokus på hva som ikke var bra å spise, og ikke på hva som var bra å spise. Dette kan tyde på at de voksne oftere påpeker det negative og hva som ikke er bra å spise, i stedet for å på en kanskje mer pedagogisk måte fremhever det positive (Bjørgen, 2009).

Med tanke på gode kvaliteter med måltidet, vektla barna det sosiale aspektet. Måltidene de likte best var smøremåltidene, hvor de fikk bestemme og gjøre ting selv. Barna mente de kunne delta i matlaging, men undersøkelsen viste at barna deltok lite i matlaging. Barna hadde et ønske om å delta mer enn de gjorde. Undersøkelsen gav utslag på at det var mangel på tiltak og ideer i barnehagene med tanke på måltidene og barns medvirkning (Bjørgen, 2009).

## 3.0 Metode

Hensikten med min undersøkelse er at jeg ønsker å få innsikt og klarlegge rollen til måltidet i barnehagen. Jeg ønsker å finne svar på problemstillingen min: *På hvilken måte kan måltidet ha en pedagogisk funksjon i barnehagen?*. Tenker de at måltidet bare handler om å få i seg mat, eller kan måltidet også ha en pedagogisk funksjon? Og i så fall hvilke måter bruker de måltidet pedagogisk? For å finne ut av dette synes jeg det passer best med en kvalitativ metode, ettersom jeg ønsker mer dybdekunnskap. I kvalitative metoder forteller en og beskriver, og eksempler på kvalitative metoder er praksisfortelling, løpende protokoll og intervju. En kvantitativ metode er objektiv og som regel arbeider en med tall hvor en kan telle eller måle noe (Schei & Kvistad, 2012). For meg så ville en kvantitativ metode vært å sendt ut spørreskjemaer, men dette ligger utenfor rammene jeg har for min oppgave.

En kvalitativ metode er subjektiv og går mer i dybden av noe, mens en kvantitativ metode går mer i bredden. I en kvalitativ metode tar en for seg menneskers opplevelse, erfaringer, forventninger, tanker, livsverden og holdninger (Schei & Kvistad, 2012). Og det er nettopp det jeg ønsker i min forskning.

Den kvalitative metoden jeg har valgt i min forskning er intervju. Når man ønsker å vite hva andre mennesker tenker og føler så er det ganske naturlig å bare spørre. Gjennom å samtale med mennesker så får vi vite veldig mye om hvordan de har de og hvilke synspunkter de har. Intervju er veldig likt på den alminnelige samtalen vi har med hverandre, bare at et intervju er en planlagt samtale hvor en har et bestemt fokus (Askland, 2011). Da stiller intervjueren spørsmålene muntlig, og har så ansvaret for å registrere svarene enten skriftlig eller ved opptak (Løkken & Søbstad, 2013). Intervju er en undersøkelsesmetode som brukes for å få et innblikk i andres syn på en bestemt sak og for å klarlegge, kartlegge og vurdere en sak (Askland, 2011). Man utveksler synspunkter og erfaringer som gir ny kunnskap (Løkken & Søbstad, 2013). For å få utfyllende svar på menneskers synsmåter i et intervju, så er det viktig å stille åpne og utfyllende spørsmål. Det finnes flere former for intervju, og da bruker en den formen som passer best til den problemstillingen som skal belyses. Det finnes former som for eksempel intervju over telefon, i form av utfylling av spørreskjemaer eller personlig intervju, som er intervju der du er ansikt til ansikt (Store norske leksikon, 2005-2007 a).

Den formen for intervju jeg har valgt å bruke er personlig intervju. Og jeg har valgt å intervju personalet ettersom de er den viktigste ressursen i barnehagen, med tanke på

hvordan de utfører arbeidet i barnehagen (Schei & Kvistad, 2012). Av personalet har jeg valgt å bruke de pedagogiske lederne som informanter, og da fire pedagogiske ledere fra fire ulike baser. To fra baser med barn fra 0-2 år og to fra baser med barn fra 3-6 år. Grunnen til at jeg ville ta for meg de pedagogiske lederne er fordi de har de har ansvaret for den pedagogiske ledelsen, som går ut på ledelse av læringsprosesser (Gotvassli, 2006). Ved å intervju de pedagogiske lederne så kunne jeg få deres synspunkter med tanke på måltidet som en pedagogisk funksjon og få vite hvordan de arbeider med dette på deres base. I intervjuet brukte jeg en intervjuguide hvor jeg på forhånd hadde laget spørsmål og temaer jeg ønsket å komme innpå i intervjuet. Jeg valgte å gjøre dette for å lage en ramme rundt intervjuet, men hvor jeg fremdeles ikke trengte å følge en bestemt rekkefølge på spørsmålene og jeg kunne stille oppfølgingsspørsmål underveis (Løkken & Søbstad, 2013).

Under intervjuene synes jeg det var viktig at jeg var åpen for hva informantene kunne svare, og ikke prøvde å lete meg frem til svar jeg ville ha med tanke på gyldighet. Svake sider med metoden tenker jeg er at spørsmålene kunne misforstås av informantene, og kanskje de ikke våget å svare ærlig på spørsmålene mine. Noe som kunne både være en fordel og ulempe er at noen av informantene kjente jeg bedre enn andre. Ellers så syntes jeg det var viktig at vi hadde nok tid til intervjuene, at informantene ikke bare stresset med å få svart på alle spørsmålene.

I praksis tok jeg kontakt med informantene mine og spurte om lov til å intervju dem, og de fikk bestemme hvilken tid det passet. Alle fire informantene var villig til å la seg intervju. Når jeg intervjuet dem satt vi oss ned på et rom hvor vi kunne snakke, og jeg noterte underveis mens de svarte på spørsmålene mine. Jeg mener forskningen min har vært pålitelig ettersom spørsmålene jeg stilte i intervjuene var rettet mot problemstillingen min. Dersom det var noen spørsmål som de ble litt usikre på, så fortalte jeg dem hva jeg mente med dem med tanke på å ha en gyldig forskning. De fleste ble for eksempel usikre på hva ordet bærekraftig utvikling betydde, og da forklarte jeg dem det. Da var det lettere for dem å svare på spørsmålet mitt om bærekraftig utvikling. Jeg føler jeg klarte å holde meg åpen som intervjuer, og det virket som informantene svarte ærlig på spørsmålene mine. Jeg tilbydde meg å sende dem intervjuet når jeg hadde renskrevet det slik at de kunne se om jeg hadde forstått dem rett. Dette tror jeg har vært med på å gi dem en ekstra trygghet, og jeg har drevet en forskning på en samvittighetsfull måte. Dermed så mener jeg at forskningen min er både pålitelig og gyldig.

## 4.0 Resultat

### 4.1 Tidsbruk og innhold i måltidene

Ut i fra mine resultater så setter de på små base av litt lengre tid til måltidet enn de på stor base. De på stor base setter av ca. 30-45 minutter, mens de på små base setter av fra 30 min til en time. En av informantene på stor base forteller de tar seg tid til kos under måltidene, og de demper lyset og tenner lys. En av informantene fra små base forteller det er bare bra dersom de klarer å sitte der i en time, og den andre informanten fra små base forteller at de kanskje sitter enda litt lengre med de eldste barna etter måltidet hvor de leser bok. Barnehagen tar hensyn til retningslinjer gitt av helsedirektoratet ved blant annet å servere frukt og grønt hver dag og ha fisk som et tilbud til hvert måltid, som for eksempel makrell, fiskekaker eller kaviar. Når de baker så bruker de grovt mel og de serverer ikke sukkerholdige pålegg som prim, brunost eller syltetøy. I bursdager så har de ikke kaker, men har heller bursdagsbarnet i fokus. Da får barnet velge seg et kostyme og får sitte i en bursdagsstol. En informant fra små base forteller om da de hadde kake ved bursdager før, fikk bursdagsbarnet nesten for lite fokus. Dette var på grunn av at de ble en voksen mindre da en av dem måtte være på kjøkkenet å bake kake i flere timer, og da ble det vanskelig å gi så mye oppmerksomhet til bursdagsbarnet når de var en mindre voksen. Ellers dersom de har kakao i barnehagen så er det de barna som går på tur som får, forteller en informant fra stor base. Dette er med tanke på aktivitet i forhold til sukkerinnholdet.

### 4.2 De voksnes rolle og nye smaker i måltidet

De voksne spiser sammen med barna på alle basene og det gjør de for å være deltakende og for å være en del av fellesskapet. En av informantene mener det er lettere å være en del av fellesskapet dersom en spiser sammen med barna. De forteller også at de spiser sammen med barna for å være et forbilde for dem. Og da et forbilde med tanke på å vise dem hva et sunt kosthold er. En av informantene forteller at tidligere var det mange voksne som drakk shake foran barna, men nå har de regler om at dette må de drikke i pausen sin og ikke foran barna. En av informantene nevner at det er også viktig å være et forbilde for barna med tanke på å få dem til å smake på nye ting. Jeg spurte de pedagogiske lederne om hva de syntes om å introdusere nye smaker i måltidet, og da sa de på stor base at det gjorde de ofte og da med å ha ulike pålegg. Men alle informantene var enige om at det var helst i varmmåltidet, som de

har en gang i uka, barna ble introdusert for nye smaker. De forklarer at barna alltid må smake på maten før de kan si at de ikke liker den. En av informantene på stor base sier at når de smaker på nye ting så snakker de om det sammen med barna, og av og til dikter de opp historier om hvem som har laget middagen. En gang var det for eksempel Kaptein Sabeltann. Den andre informanten fra stor base sier barna ofte er skeptiske til nye smaker, men at de som oftest finner metoder for å få dem til å smake.

*”Jeg føler meg flink til å få barna til å smake på nye ting” sa hun.*

Informantene var enige om at de voksnes rolle rundt måltidet var viktig. De mente den voksnes rolle var å være tilstedet for barna for å hjelpe dem og snakke sammen med dem. En av informantene fra stor base mente de voksne skulle snakke sammen med barna og ikke med andre voksne. Hun opplevde det ble ofte urolig dersom de voksne satt og snakket sammen. Jeg spurte dem hva de pleide å snakke om sammen med barna. Da svarte flere av informantene ”alt”, og det virket som de kunne snakke om alt mulig sammen med barna. De snakket ofte om ting de hadde gjort eller skulle gjøre, og ellers om det som barna var interesserte i. Informantene fra stor base forteller de snakker om maten de spiser og hvor den kommer i fra. En av informantene fra små base forteller barna er veldig glade i gjentakelse, og at de helst vil lese den samme boka og snakke om den.

### **4.3 Målet med måltidet**

I mine intervjuer med de pedagogiske lederne spurte jeg blant annet om hva de syntes var målet med måltidet. Da svarte en av informantene ”å bli mette”, og de var alle enige om at ett av målene var at barna skulle få i seg næring og bli mette. De hadde også mål om at barna skulle lære seg bordskikk og lære seg å være selvstendige ved å smøre på maten sin selv. Alle informantene sa de syntes det var viktig at det var ro rundt måltidene, og en av informantene brukte ordet

*”en pustepause”*

i barnehagehverdagen om måltidet. Ellers så syntes de viktige mål med måltidet var samværet, det sosiale og kommunikasjon.

#### 4.4 Læringssituasjoner

Jeg spurte informantene om hva de tenkte om læringssituasjoner rundt måltidet. De var enige om at barna lærte seg blant annet bordskikk og å være selvstendige ved å smøre på maten sin selv, og ved å smøre på maten sin selv fikk de også motorisk trening. De nevnte også språkutvikling og at barna lærte seg å kommunisere. En av informantene fra små base fortalte hun hadde hatt barn som hadde problemer med å kommunisere, men som hadde lært seg å kommunisere under måltidene. Informanten så også på måltidet som en kulturarena, hvor de kan lære om andres kulturer. Den andre informanten fra små base mente barna kunne lære å ha empati for hverandre under måltidet. De kunne lære at de alle er forskjellige og at ikke alle liker alt. Men også at noen er allergisk mot ulik mat, og da kan barna lære om ulike allergier. En av informantene fra stor base mente barna kunne lære hva maten er laget av. Den andre informanten fra stor base mente måltidet var den arena hvor barna lærte mest. Hun tenkte litt og sa

*”De kan jo lære alt rundt måltidet”.*

I forhold til språkutvikling mente de alle at måltidet var en viktig arena. Den ene informanten fra små base hadde bevisst delt inn barna etter alder og språknivå på bordene under måltidene, slik at barna fikk sitte med andre barn som var på sitt eget nivå i forhold til språkutvikling. De eldste barna hadde hun inne på et eget rom for å få til gode samtaler, og her ble de ikke forstyrret. Den andre informanten fra små base forklarte de prøvde å holde måltidet så lenge som mulig med tanke på språkutvikling. De prøvde også å få barna til å bruke begreper, som for eksempel i stedet for å bruke *den* at de heller brukte *leverpostei*. Den ene informanten fra stor base mente måltidet var utrolig viktig for språkutvikling ettersom hun mente barna ble sett på en helt annen måte rundt måltidet. Den andre informanten fra stor base syntes måltidet var det viktigste i barnehagen med tanke på språkutvikling.

Det står i RFB at barna skal lære om matvareproduksjon og bærekraftig utvikling (Kunnskapsdepartementet, 2011). Begge informantene fra små base forteller de ikke har hatt så mye fokus på matvareproduksjon og gir uttrykk for at de synes dette er et litt vanskelig tema å ha med de små barna. Begge synes barna bør oppleve det fysisk for å forstå, og dette setter begrensninger for dem med tanke på turer og utflukter. Den ene informanten forteller at det for eksempel er vanskelig for dem å besøke en bondegård. Men hun forteller de har noen korter hvor de kan se hvor ulike matvarer kommer i fra, og at barna får lære om



matvareproduksjon når de baker boller. Den andre informanten fra små base forteller at de har hentet mye poteter, egg og grønnsaker hjemme hos henne. Informantene fra stor base forteller de snakker sammen med barna om matvareproduksjon. Som for eksempel at melk får vi fra kua og egg fra høna. Den ene informanten mener det er mye å lære her, mens den andre synes det er begrenset hva barna kan lære om matvareproduksjon. Med tanke på bærekraftig utvikling så er barnehagen miljøtårnsertifiserte og sorterer blant annet hard og myk plast, glass, metall, papir, mat osv. Men den sorteringen barna er mest med på er under matralla når de rydder etter seg og sorterer matrester og restavfall.

#### 4.5 Barns deltakelse

Det varierte om barna fikk være med på matlaging, men de fleste barna fikk være med av og til. Da fikk de som regel være med på å bake boller eller rundstykker og kutte opp grønnsaker. Noen av barna fra små base hadde vært med på å hente poteter og så lagt lapskaus, og hentet egg og lagt pannekaker. Grunnen til at barna ikke fikk vært med så ofte skyltes tiden og at barna var litt for små forklarte en av informantene fra små base, mens en av informantene fra stor base forklarte det med at det ikke var så effektivt når barna var med men at det var veldig gøy når barna deltok. Barnehagen har også egen kjøkkenhjelp. Det virket som barna fikk oftere være med på å dekke på bordene, mens de alltid ryddet etter seg selv når de hadde spist. Informantene var enige om at dette var viktige læringsverdier for barna, og da blant annet språkutvikling og matematiske læringsverdier som å telle og måle opp. Ved å delta i matlaging mente en informant fra små base at barna kunne lære seg å lage mat fra bunnen av og ikke bare ved å bruke halvfabrikata. Samtidig så mente hun og en informant fra stor base at barna lærte seg hvor maten kommer i fra. For eksempel at poteter ikke vokser på trær, men i jorda og hvordan en gulrot så ut når den ikke var kuttet opp. En informant fra stor base mente også barna lærte seg å håndtere redskaper som kniv og skrellere ved å delta i matlaging. En informant fra små base mente barna også får en forståelse for måltidet ved å delta i forberedelser og etterarbeid. De lærer seg at en må forberede, dekke på og rydde etterpå i et måltid.

#### 4.6 Kjøkkenhage

De har kjøkkenhage i barnehagen, men de fleste sier de bruker denne lite. Noen har satt poteter, noen har laget lapskaus av grønnsaker de har dyrket, noen har laget solbersyltetøy av

bær fra kjøkkenhagen, noen har brukt oregano og gressløk i maten og mens noen har planer om å sette gulrøtter.

#### 4.7 Mangfold

Jeg spurte dem om dersom det var mangfold i barnegruppa, om dette ble representert i kosten. De fleste hadde ikke barn med minoritetsbakgrunn eller religioner hvor de måtte ta hensyn, men den ene informanten fra små base hadde et barn som var vegetarianer. Dette barnet fikk tilpasset mat, for eksempel når de hadde middag så fikk dette barnet middag uten kjøtt. Men de hadde ikke noe felles vegetariansk middag som alle barna spiste. Den andre informanten fra små base fortalte hun hadde en i personalet fra Etiopia som hadde laget etiopisk mat en gang. En informant fra stor base hadde et barn fra Jugoslavia som lenge bare hadde spist skive med smør, men som nå spiste savelat og rekeost. Men barnet ville ikke smake på middagene enda. Hun tror dette skyldes at barnet ikke er vant til slike smaker. Ellers så hadde de allergier som de måtte ta hensyn til.

#### 4.8 Økonomi og tid

De fleste informantene sier økonomien ikke har noen spesiell innvirkning på måltidene, og at det er de som arbeider på kjøkkenet som tar seg av det. Med tanke på økonomi så serverer de havregrøt til frokost og de har faste dager i uka hvor de har lov til å lage noe ekstra mat på basene, og da lager de enkle ting. En av informantene på stor base synes til forskjell fra de andre at økonomien påvirker mye. Hun synes det kunne vært mer pålegg og kanskje flere middager i uka, og slik som det er så har de en middag i uka. Hun forteller at økonomi, tid og ressurser er med og påvirker dette. Ellers så synes også de fleste informantene at tid er sjelden med og påvirker måltidene.

*”Vi tar den tida vi trenger”*

forteller en informant fra stor base, ettersom det er så mye læring rundt måltidene. En av informantene fra små base synes tiden kan være med å påvirke måltidene, for eksempel dersom de mangler en voksen så blir det mindre tid rundt måltidene. Hun forteller det kan være travelt med dårlig tid og da blir det ikke koselig.

## 5.0 Drøfting

### 5.1 Tidsbruk og innhold i måltidene

Barnehagen følger retningslinjene gitt av helsedirektoratet veldig bra. De setter av god tid til måltidene, og da ofte lengre enn 30 min som helsedirektoratet mener er minimum (Helsedirektoratet, 2011 b). Det er faktisk stort sett bare under måltidene alle barna er samlet. Ellers om dagen er de kanskje i forskjellige grupper eller leker på hver sin plass. Det er nettopp derfor jeg synes det er så viktig at de tar seg tid til å være sammen under måltidene og tar seg tid til kos, og dette gjør barnehagen.

Med tanke på kosthold så serverer de mat som følger retningslinjene til helsedirektoratet (Helsedirektoratet, 2011 b). Dette gjør de ved å serverer frukt og grønt hver dag, har fisk som et tilbud til hvert måltid, samtidig som de baker med grovt mel og serverer grovt brød. Mattilbudet til barnehagen stemmer også godt overens med tanke på undersøkelsen som ble gjort av helsedirektoratet i 2011 (Helsedirektoratet, 2012), med tanke på å servere frukt, grønnsaker og grovt brød. I denne undersøkelsen mente de at det også var viktig å tenke på feiringer og markeringer i forhold til servering av sukkerholdige matvarer (Helsedirektoratet, 2012). Dette gjør barnehagen ved å ikke servere kaker, men heller å ha barnet i fokus. Jeg synes det var en veldig fin måte å feire bursdager på ved å heller ha barnet i fokus, i stedet for å ha kaker. Jeg synes det er veldig viktig å gi hvert enkelt barn oppmerksomhet, og jeg tror det er veldig stas for dem spesielt når de har bursdag. Jeg tror nok barna får spist en del søtsaker og kaker ellers hjemme i slike anledninger. Allikevel så tenker jeg man ikke skal henge seg for mye opp i søtsaker, men at det til tider også går an å servere litt. Så lenge det ikke blir for mye og at man tenker på sukkerinnhold i forhold til fysisk aktivitet, som barnehagen gjør ved for eksempel å servere kakao når de går på tur. Slik som Langholm og Tuset mener er det ikke noen matvarer som er usunne i seg selv, men det kommer an på hvor ofte en spiser den aktuelle matvaren (Langholm & Tuset, 2013). Jeg mener barnehagen er med på å skape gode vaner i forhold til kosthold ved å ha det mattilbudet de har, som de er pålagt å gjøre i følge RFB (Kunnskapsdepartementet, 2011).

### 5.2 De voksnes rolle og nye smaker i måltidet

Helsedirektoratet anbefaler de voksne å delta aktivt i måltidene og spise sammen med barna (Helsedirektoratet, 2011 b). De voksne i barnehagen spiser sammen med barna og de mener

de voksnes rolle under måltidene er viktig. Dette gjør de for å være en del av fellesskapet og for å være et forbilde for barna, noe som jeg synes er veldig viktig. Jeg mener de er veldig gode forbilder ved å spise sammen med barna fordi da kan de vise dem hva som er et sunt kosthold, ettersom kostvanene blir til allerede i barndommen og miljøet barna er i da spiller en viktig rolle (Bjørngen, 2009). For utenom å spise sammen med barna, så mente informantene de voksnes rolle var å hjelpe barna og snakke sammen med dem. De kunne snakke om ”alt” sammen med barna, og det synes jeg er veldig fint. Dermed så kan barna være med å medvirke i samtale rundt måltidene, og de voksne tar nettopp fatt i deres interesser. En av informantene mente de voksne skulle snakke med barna og helst ikke med andre voksne for da opplevde hun at det kunne bli kaos. Dette mener jeg er en ”alle-vil situasjon” som Grindland kaller det (Grindland, 2012). Men som Grindland mener så trenger ikke dette å ødelegge fellesskapet, ettersom et fellesskap kan både ha orden og uorden (Grindland, 2012). Jeg tenker det ikke trenger å være forbudt å snakke med andre voksne, men at det fint går an å for eksempel også inkludere andre voksne i samtaler med barn. Jeg tenker det er fint å være obs som voksen å ikke snakke for mye med andre voksne, men alt med måte.

I forhold til å introdusere nye smaker så praktiserte barnehagen det slik at barna alltid må smake før de kan si at de ikke liker det, og dette stemmer godt overens med hva de har uttrykt i årsplanen hvor de ønsker å la barna smake på all slags mat (Skogen barnehage, u.å.). Jeg synes det er bra ettersom man ikke kan si man ikke liker noe før man har smakt. Jeg tenker også dersom man smaker en ting flere ganger kan det være at en dag så liker man det. De fra stor base sa de introduserte nye smaker til barna ved å ha ulike pålegg, men alle informantene var enig om at det stort sett var i varmmåltidet barna ble introdusert for nye smaker.

Varmmåltidet er en gang i uka, og med tanke på at det stort sett er her barna blir introdusert for nye smaker tenker jeg de kunne ha introdusert nye smaker litt oftere. Dette er med tanke på at ved å la barna få smake på nye ting kan de lære seg å like nye ting (Langholm & Tuset, 2013), som igjen er med på å lære dem til å spise variert mat som er viktig for kostholdet (Helsedirektoratet, 2011 b). Barna vil også lære at matvarer kan smake forskjellig etter hvordan de er tilberedt. Når barna smaker nye ting vil de bruke mange forskjellige sanser som for eksempel lukt, smak, syn, hørsel osv (Langholm & Tuset, 2013), som igjen kan være en fin måte å lære dem om menneskekroppen på som vi skal i følge RFB (Kunnskapsdepartementet, 2011). Selve smaksopplevelsen blir bearbeidet i hjernen og er med på å påvirker følelser, atferd og språk hos barna (Langholm & Tuset, 2013).

### 5.3 Målet med måltidet

Et av målene barnehagen hadde var at barna skulle få i seg næring og bli mette rundt måltidet. Men som Grindland (2012) mener så handler ikke måltidet bare om å få i seg næring, og det er både jeg og informantene jeg intervjuet enig i. Barnehagen var også opptatt av at det skulle være ro rundt måltidene og at barna skulle lære seg bordskikk og bli selvstendige å smøre på maten sin selv. Bordskikk har man for å ha en viss orden rundt måltidene og for at barna skal lære seg å være deltager (Grindland, 2012). Informantene syntes også samværet, det sosiale og kommunikasjonen var viktige mål med måltidet. Dette tenker også jeg er viktig, og Grindland påpeker at fellesskapet mellom de voksne og barna rundt måltidet er veldig viktig (Grindland, 2012).

### 5.4 Læringssituasjoner

Med tanke på læringssituasjoner rundt måltidet så mente informantene det var en rekke ting barna kunne lære. De nevnte blant annet bordskikk å det å lære seg å være selvstendige. De mente at barna også fikk motorisk trening ved å smøre på maten sin selv. Dette mener jeg er viktig med tanke på danning av barna, og som Bjørgen (2009) påpeker så er det viktig for barna å lære kunnskaper og vaner i forhold til måltidet. I undersøkelsen gjort av Bjørgen (2009) så viste det seg at barna likte best de måltidene hvor de fikk smøre maten sin selv, og jeg synes det er veldig bra at barnehagen nettopp synes det er viktig at barna får lære seg å være selvstendige under måltidene. En av informantene mente måltidet kunne fungere som en kulturarena, hvor barna kunne lære om andre kulturer, mens en annen informant mente barna kunne lære å ha empati for hverandre. Det å få forståelse for at alle er forskjellige, som for eksempel at noen har allergier. Dette mener jeg er viktig lærdom for barna med tanke på å ha toleranse overfor hverandre. En tredje informant igjen mente barna kunne lære om hva maten var laget av. Dette mener jeg er viktig med tanke på målet til RFB om å lære barna om matvareproduksjon (Kunnskapsdepartementet, 2011). En fjerde informant mente måltidet var den viktigste læringsarenaen de hadde og brukte ordet ”alt” om det barna kunne lære her. Jeg tenker det er ikke rart hun bruker ordet ”alt” om hva barna kan lære, ettersom det er så utrolig mye barna kan lære rundt et måltid. Bare ved å se alt informantene nevnte i forhold til læringssituasjoner, så kan vi se at det er utrolig mye lærdom i et måltid. Jeg tenker det er nok mer enn vi tror.

Alle informantene var enige om at måltidet var spesielt viktig med tanke på språkutvikling. Flere av dem jobbet også veldig bevisst med måltidene med tanke på språkutvikling. Som for eksempel å dele barna inn på border etter hvilket "nivå" de var på språkmessig, og å holde måltidene lengre ved tanke på språkutviklingen. Jeg syntes det var veldig interessant det som den ene informanten fortalte om det barnet som hadde lært seg å kommunisere nettopp ved hjelp av måltidene. En informant fra stor base mente måltidet var utrolig viktig for språkutviklingen ettersom barna ble sett på en helt annen måte under måltidene. Dette tror jeg er fordi her setter de seg ned og har god tid til nettopp å kunne gi oppmerksomhet til hvert enkelt barn, samtidig som de også gir oppmerksomhet til barna som en gruppe. En annen informant mente måltidet var den viktigste læringsarenaen med tanke på språkutvikling. Dette vil jeg si meg enig i ettersom bare ved å spise og bruke sansene sine rundt et måltid kan være med å utvikle språket og begrepsbruken til barna. De kan lære seg at noe er grønnsaker, frukt, fisk osv, samtidig som at det for eksempel finnes flere typer grønnsaker. I tillegg til dette kan de lære ulike farger og størrelser (Langholm & Tuset, 2013).

I forhold til å lære barna om matvareproduksjon, så får jeg inntrykk av at informantene fra små base synes det er vanskelig å lære de yngste barna om dette ettersom de mener barna bør oppleve det fysisk, og dette mener de setter begrensninger. Jeg forstår hva de mener med dette ettersom barn lærer best ved konkrete sanseerfaringer (Langholm & Tuset, 2013). Allikevel så synes jeg det er dumt at dette skal sette begrensninger for hva barna kan lære om matvareproduksjon. Den ene basen med de yngste hadde vært mye og hentet poteter, grønnsaker og egg, og dette synes jeg er veldig bra. Her får barna vært med og får konkrete sanseerfaringer med hvor ulike matvarer kommer i fra. Den ene informanten fra stor base synes også det er begrenset for hva barna kan lære om matvareproduksjon, mens den andre informanten mener det er mye barna kan lære her. Jeg vil si meg enig med den siste informanten ettersom jeg mener det er mye barna kan lære om matvareproduksjon. Ved for eksempel å ha kjøkkenhage eller å la barna få være med i matlaging kan være med på å lære dem om matvareproduksjon.

Barnehagen er miljøtårnsertifisert, men barna er stort sett bare med på den sorteringen som skjer under mattralla. Da er det sortering av restavfall og matavfall. Jeg synes det er bra barna er med på denne sorteringen, men jeg tenker det hadde vært enda bedre dersom de også fikk være med på enda mer av sorteringen med tanke på å lære om bærekraftig utvikling, som de skal i følge RFB (Kunnskapsdepartementet, 2011). De kunne for eksempel også drevet med

kompostering, hvor barna kunne lært om næringsstoffenes kretslop og viktigheten til meitemarken her (Langholm & Tuset, 2013).

## 5.5 Barns deltakelse

Barna deltok ikke så veldig ofte i matlaging, men deltok oftere i borddekking og alltid i etterarbeid da de ryddet etter seg. Grunnen til at barna ikke fikk vært så mye med på matlaging skyldtes blant annet tiden, de yngste var litt for små og at det ikke var så effektivt når barna var med. Dette kan sammenlignes med undersøkelsen som ble gjort av Bjørgen (2009), hvor barna deltok lite i matlaging og det var mangel på ideer og tiltak i forhold til barns deltakelse. Barnehagen uttrykker også i årsplanen at barna er velkomne i matlagingen (Skogen barnehage, u.å.), og da tenker jeg de burde arbeidet for at barna skulle fått delta mer. Allikevel så hadde informantene veldig mange meninger om viktige læringsverdier barna kunne oppnå ved å delta. Da mente de blant annet at barna kunne lære om matvareproduksjon, lære seg å håndtere redskaper, få matematiske læringsverdier som for eksempel å telle og måle, og det å få en forståelse for måltidet ved at en må forberede og rydde etterpå. Alt dette er viktige læringsverdier som barna kan oppnå, samtidig som de også kan lære læringsverdier i forhold til språk, samarbeid, dyr og veksters betydning for matvareproduksjon osv (Geitmyra, 2013). Jeg synes det er veldig bra barna får være med å dekke på bordet og at de alltid må rydde etter seg, men jeg synes de skulle fått vært oftere med på matlaging. Jeg vil si meg enig i Langholm og Tuset (2013) og Geitmyra (2013) som mener at barna bør få delta så ofte som mulig i matlaging og tilberedning av måltidet, og da i hele prosessen. Jeg tror også det er positivt at barna får delta i matlaging med tanke på å for eksempel få dem til å spise fisk og grønnsaker. Ved å la dem delta kan de få et eierforhold til maten, og vil da foretrekke å spise det de har laget (Langholm & Tuset, 2013).

## 5.6 Kjøkkenhage

I barnehagen har de en kjøkkenhage, men jeg fikk inntrykk av at denne ikke ble brukt så veldig mye. Noen hadde brukt den litt til å for eksempel så grønnsaker osv, mens noen hadde planer om å bruke den. Da de hadde sådd grønnsaker hadde de brukt disse til å lage lapskaus. Med dette så kan de lære om hvordan maten kommer i fra jord til bord (Langholm & Tuset, 2013). Jeg synes det hadde vært veldig bra om de hadde brukt kjøkkenhagen mer ettersom det er så mye barna kan lære her med tanke på matvareproduksjon og bærekraftig utvikling. Ved

å bruke kjøkkenhage så vil de nettopp få konkrete sanseerfaringer (Langholm & Tuset, 2013). Det kan gi barna meningsfulle opplevelser ved å passe på planter, følge deres utvikling og forstå deres behov for vann og sollys. Da kan de lære om dyr og veksters betydning for matvareproduksjon, samtidig som de også kan lære om årstider (Langholm & Tuset, 2013).

## 5.7 Mangfold

Det virket som det var lite barn med minoritetsbakgrunn eller noen former for religioner de måtte ta hensyn til med tanke på mat. Men det var et barn som var vegetarianer som fikk tilpasset mat og ellers barn med allergier. Barnehagen skal ta hensyn til alle barn rundt måltidet uansett om det skyldes genetiske forutsetninger eller kulturell bakgrunn (Langholm & Tuset, 2013), og dette gjorde barnehagen. Det var også et barn fra Jugoslavia som hadde vært litt ensformig i kosten, men det hadde blitt litt bedre nå. Informanten tror det kan skyldes at barnet ikke er vant til slike smaker. Det jeg tenker i forhold til dette er at basen kunne i samarbeid med foreldrene for eksempel ha laget mat som de spiser i Jugoslavia. Dette tror jeg hadde vært veldig bra for barnet som kom der i fra med tanke på å gjøre måltidet i barnehagen litt mindre fremmede. Jeg tror også det hadde vært spennende for de andre barna i barnegruppa. Det samme tenker jeg om det barnet som er vegetarianer. En av informantene hadde en i personalet fra Etiopia som hadde laget etiopisk mat en gang. Det er viktig å synliggjøre mangfoldet i barnegruppa og også kanskje i personalet, og i følge Gjervan, Andersen og Bleka (2012) så bør dette komme naturlig inn i barnehagehverdagen. Jeg tror det hadde vært veldig spennende for barna og ikke minst lærerikt og viktig med tanke på toleranse overfor andre mennesker.

## 5.8 Økonomi og tid

De fleste informantene syntes ikke økonomi og tid hadde noen spesiell innvirkning på måltidene. Dette svarer i mot teorien til Langholm og Tuset (2013) om at måltidene kan være preget av dårlig økonomi og tid. Men en av informantene mente økonomien var med å begrenset utvalget av pålegg og antall middager i uka (som nå var en gang i uka). Antall middager i uka ble også påvirket av tid og ressurser. Jeg fikk inntrykk av at de tok den tida de trengte til måltidene, men en av informantene mente tid kunne være med å påvirke av og til. Jeg tolker det som at tid og økonomi er ikke et stort problem i barnehagen i forhold til måltidene, men at det alltid kan bli bedre.



## 6.0 Konklusjon og avslutning

I min forskning har jeg sett at måltidet kan ha en pedagogisk funksjon og jeg har fått svar på problemstillingen min: *På hvilken måte kan måltidet ha en pedagogisk funksjon i barnehagen?*. Ut i fra mine resultater mener informantene at måltidet handler om mye mer enn å bare få i seg næring. De bruker måltidet pedagogisk ved å ha et mattilbud i henhold til retningslinjene gitt av Helsedirektoratet (2011 a,b) samtidig som de tar seg god tid til måltidene. De ser på den voksnes rolle under måltidet som veldig viktig, og de spiser sammen med barna og fungerer som rollemodeller for dem. Dette mener jeg har en pedagogisk funksjon med tanke på å skape gode vaner i forhold til kosthold for barna.

Jeg har funnet ut at måltidet kan ha en pedagogisk funksjon ved å fungere som en læringsarena på flere områder. Barnehagen var opptatt av å bruke måltidet til å lære barna bordskikk og å være selvstendige. De mente barna kunne lære hvor maten kommer i fra, å ha empati for hverandre og lære om diverse allergier under måltidene. De lot barna få lære å like nye smaker, som igjen kan føre til forbedret språk og begrepsbruk. De var alle enige om at måltidet var en viktig læringsarena for språkutvikling, og flere av dem jobbet bevisst med dette under måltidene.

Med tanke på barns deltakelse så fikk de helst delta i etterarbeid i forhold til måltidet, og ikke fullt så mye i matlaging. Allikevel så hadde informantene kunnskap om viktige læringsverdier barna oppnådde ved å delta i matlaging de gangene de fikk det. De fleste mente økonomi og tid ikke spilte så mye inn, men kanskje tiden spiller litt inn allikevel med tanke på at barna ikke deltok så mye i matlaging?

Min konklusjon er at måltidet kan bli brukt som en pedagogisk funksjon i barnehagen, og jeg er enig i det som en av informantene sa:

*Måltidet er den viktigste læringsarenaen i barnehagen.*

# Litteraturliste

Askland, L. (2011): *Kontakt med barn*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager (barnehageloven)*. Hentet 20. januar 2014 fra: <http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Bjørger, K. (2009). 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93(1), 4-15.

Geitmyra. (2013). *Barn kan! Bedre mat i barnehagen – sammen med barna*. Hentet 27. februar 2014 fra: <http://www.geitmyra.no/wp-content/uploads/2013/05/Barn-kan-pdf.pdf>

Gjervan, M., Andersen, C.E. & Bleka, M. (2012). *Se mangfold! Perspektiver på flerkulturelt arbeid i barnehagen*. Oslo: Cappelen Damm

Gotvassli, K. Å. (2006). *Barnehager – Organisasjon og ledelse* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Grindland, B (2012). På kanten av kaos – Om orden og uorden i måltidsfellesskap på småbarnsavdeling i barnehagen. *Medvirkning i barnehagen – potensialer i det uforutsette*. Bergen: Fagbokforlaget.

Helsedirektoratet. (2011) a. *Råd om måltider i barnehagen*. Hentet 20. januar 2014 fra: <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/barnehage/Sider/rad-om-maltider.aspx>

Helsedirektoratet. (2011) b. *Sunt kosthold for små mager*. Hentet 14. januar 2014 fra: <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ernering/kostholdsrad/barn-/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet (2012). *Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere*. (Heftenummer: 15-0345). Oslo: Helsedirektoratet.

Kunnskapsdepartementet. (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver* (rev. utg.). Oslo: Departementet.

Langholm, Guri & Tuset, Elly Herikstad. (2013). *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.

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

Opplysningskontoret for Meieriprodukter. (2012, 15. januar). *Hva er forskjellen mellom allergi og intoleranse?*. Hentet 20. januar 2014 fra: <http://www.melk.no/spor-ekspertene-helsepersonell/hva-er-forskjellen-mellom-allergi-og-intoleranse/?loggetinn=true>

Schei, S.H. & Kvistad, K. (2012). *Kompetanseløft – Langsiktige tiltak i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skogen barnehage (u.å.) Årsplan 2013-14 (Fiktivt navn på barnehagen)

Store norske leksikon. (2005-2007) a. *Intervju*. Hentet 11.02.14 fra: <http://snl.no/intervju>

Store norske leksikon. (2005-2007) b. *Bærekraftig utvikling*. Hentet 27.02.14 fra: [http://snl.no/b%C3%A6rekraftig\\_utvikling](http://snl.no/b%C3%A6rekraftig_utvikling)