



# Høgskulen på Vestlandet

## MFAKS514: Masteroppgave

MFAKS514

### Predefinert informasjon

<b>Startdato:</b>	11-05-2017 09:53	<b>Termin:</b>	2017 VÅR
<b>Sluttdato:</b>	15-05-2017 14:00	<b>Vurderingsform:</b>	Norsk 6-trinnskala (A-F)
<b>Eksamensform:</b>	Mastergradsoppgave	<b>Studiepoeng:</b>	60
<b>SIS-kode:</b>	MFAKS514 1 0		
<b>Intern sensor:</b>	Eli Kristin Aadland		

### Deltaker

**Kandidatnr.:** 504

### Informasjon fra deltaker

**Tro- og loverklæring \*:** Ja

**Jeg godkjenner avtalen om ja  
tilgjengeliggjøring av  
masteroppgaven min \*:**



**Høgskulen  
på Vestlandet**

# **MASTEROPPGAVE**

**Elevs matpakke og matinntak til måltidet  
på skolefritidsordning**

**Pupils packed lunch and food consuming  
in a after school program**

**Nathalia Greffel**

**Master i fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø**

**Høgskolen i Bergen**

**Avdeling for lærerutdanning**

**15. mai 2017**

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, *jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.*

## **Forord**

Denne oppgaven er skrevet innenfor masterstudie ”Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø” ved Høgskolen på Vestlandet, avdeling Bergen, og er avslutningen på min utdanning. Det har vært en spennende og lærerik prosess hvor jeg har fått fordypet meg i et av mine interesser. Jeg har lært mye av meg selv under denne prosessen, og hadde ikke klart å komt i mål uten den hjelpen og støtten jeg har fått.

En stor takk til mine veiledere Eldbjørg Fossgard og Hege Wergedahl for god veiledning og hjelp gjennom hele prosessen. Uten deres veiledning med tilbakemeldinger, tips og råd hadde jeg ikke sittet med denne oppgaven i hånden i dag.

Hjertelig takk til den deltakende skolefritidsordningen. Takk til SFO-lederen og deltakerne for at jeg fikk komme å observere deres måltid og matpakker. Var alltid like koselig å komme ut da dere alltid ga en varm velkomst – Uten dere hadde jeg ikke kunne skrevet denne oppgaven.

Må få takke min kjære storesøster Isabella. Takk for korrekturlesning og all annen hjelp med oppgaven. For at du har støttet meg, komt med gode råd og motivert meg gjennom hele prosessen. Evig takknemlig, du er best!

Takk mamma og pappa for at dere har stilt opp for meg. For at dere har støttet meg og hatt troen på at dette skulle jeg klare. Her er beviset, jeg kom i mål! Nå er jeg klar for sommer og ferie.

Bergen, mai 2017

Nathalia Greffel

## **Sammendrag**

**Bakgrunn og hensikt:** Problemet med barns kosthold i Norge er knyttet opp mot inntaket av mindre sunne matvarer som bidrar til for høye verdier av tilsatt sukker og mettet fett. Barn legger grunnlaget for god helse tidlig i barneårene og å danne gode matvaner blant elevene er dermed viktig. Regjeringen vil forbedre befolkningens helse, og har et ekstra fokus på barn og hvilke tiltak som gjøres i skolen, ettersom barn tilbringer mye av sin dag her. Denne studien har til formål om å få et innblikk i hvilke matvarer elever har med seg i medbrakt matpakke til måltidet ved skolefritidsordningen, og hvor mye mat de spiser. Samt å finne ut hva kunnskap elevene har om sunne matvarer og hvilke oppfatninger de har om dette og til selve måltidet på skolefritidsordningen.

**Metode og utvalg:** Denne studien har brukt en kvalitativt forskningsdesign med case tilnærming. Utvalget besto av 32 elever og en SFO-leder ved en skolefritidsordning. Innsamlingsmetodene som er brukt er fotografering av elevenes matpakker, observasjon av SFO-måltidet, fokusgruppeintervju med elevene og individuelt intervju med SFO-lederen.

**Resultater:** Matpakkene til elevene hadde liten variasjon av innholdet. Brødiskiver av typen halvgrovt og grovt var mest vanlig i matpakkene. Ulike typer kjøtt- og ostepålegg var vanligst i matpakken, og ingen forekomst av søtt pålegg i matpakkene. Inntaket av fiskepålegg og frukt og grønnsaker var lav. Elevene hadde en viss kunnskap om begrepet sunn mat og kroppens behov for mat. Frukt og grønnsaker var matvarene som var kategorisert i kategorien sunn mat. Elevene var todelt i ønsket om å ha smøremåltid til skolefritidsordning eller beholde den medbrakt matpakke. Økonomiske rammer stoppet SFO-lederens ønske om å kunne tilby elevene smøremåltid.

**Konklusjon:** Oppgavens resultater viser at innholdet i matpakkene var gode og bra for elevene, og at de likte å spise de samme matvarene. Funnene indikerer at matpakkene var gode og bra for elevene, men kan forbedres til å bli enda bedre ved å øke inntak av fiskepålegg og av frukt og grønnsaker. Elevene trengte mer kunnskap om sunn mat og om kosthold, og dens betydning for kroppen. Skolefritidsordningen trenger å styrke rammene rundt selve måltidet og følge de nasjonale retningslinjene for mat og måltider i skolen slik elevene får gode måltidsopplevelser som er avgjørende for deres matatferd.

**Stikkord:** SFO, måltid, matpakke, matinntak, kunnskap, sunn mat

## **Abstract**

**Background and purpose:** The problem with children's diet in Norway is linked to the consumption of less healthy food that contributes to high levels of added sugar and saturated fat. Children lay the foundation for good health early in the childhood and creating good eating habits among students is thus important. The government wants to improve the health of the population and have an extra focus on children and what measures are being taken at school, since children spend a lot of their day there. This study aims to get an insight in what food the pupils brings with them in the packed lunch for the meal at the after school program, and how much food they are consuming. As well as finding out what knowledge the pupils have about health foods and perceptions they have about this and for the meal itself at the after school program.

**Method and selection:** This study has a qualitative research design with case study approach. The selection consisted of 32 primary school pupils and an SFO-leader in an after school program. The collection methods used are photographs of pupils packed lunch, observation of the meal, group interview with the pupils and individual interview with the leader of the after school program.

**Results:** Children's packed lunch had little variation of the content. Bread slices of the type half wholemeal bread and wholemeal bread was most common in the packed lunch. Different types of meat and cheese plaques were most common in the packed lunch and nobody had sweet spreads in the packed lunch. The intake of fish and fruits and vegetables was low. The pupils had some knowledge of what healthy food is and why or body needs food. Fruit and vegetables were categorized into the healthy food category. The pupils had different meaning if they wanted to have served lunch or want to keep the packed lunch for the after school meal program. Economic framework stopped the leader of the after school program desire to provide the pupils with a served lunch.

**Conclusion:** The assignment's results show that the students liked eating the same. The findings indicate that the packed lunch were good for the pupils, but can be improved to be even better by increasing the intake of fish and fruit and vegetables. Pupils needed more knowledge about healthy food and about diet, and its impact on the body. The after school program needs to strengthen the framework around the meal itself and follow the national guidelines for food and meals at school so pupils get good dining experiences that are crucial to their food behaviour

**Keywords:** SFO, meal, packed lunch, food intake, knowledge, healthy food

## FORORD

## SAMMENDRAG

## ABSTRACT

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
1.1 OPPGAVENS OPPBYGNING.....	2
1.2 BAKGRUNN.....	2
1.2.1 <i>Offentlige dokumenter om helsearbeid i samfunnet</i> .....	2
1.2.2 <i>Helsefremmende arbeid i skolen</i> .....	4
1.3 TIDLIGERE FORSKNING.....	6
1.3.1 <i>Matsammensetning og matinntak</i> .....	6
1.3.2 <i>Elevenes energi- og næringsinntak</i> .....	8
1.3.3 <i>Rammene rundt selve måltidet og måltidsgjennomføringen</i> .....	9
1.4 STUDIENS PROBLEMSTILLING.....	11
<b>2.0 METODE</b> .....	<b>12</b>
2.1 KVALITATIVE TILNÆRMING.....	12
2.1.1 <i>Casestudie</i> .....	12
2.1.2 <i>Rekruttering</i> .....	14
2.2 PILOTSTUDIE.....	14
2.3 DATAMATERIALET.....	14
2.3.1 <i>Observasjon</i> .....	15
2.3.2 <i>Kartlegging gjennom fotografering</i> .....	16
2.3.3 <i>Fokusgruppeintervju med elever</i> .....	16
2.3.4 <i>Delvis strukturert intervju av SFO-lederen</i> .....	18
2.3.5 <i>Transkribering</i> .....	19
2.4 ANALYSE AV INNSAMLET DATAMATERIALE.....	19
2.5 FØRFORSTÅELSE OG BAKGRUNN.....	21
2.6 ETISKE BETRAKTNINGER.....	21
2.7 GENERALISERING.....	22
2.8 RELABILITET OG VALIDITET.....	23
2.9 STUDIETS STYRKER OG SVAKHETER.....	24
2.9.1 <i>Styrker og svakheter ved observasjon</i> .....	24
2.9.2 <i>Styrker og svakheter ved de ulike intervjuene</i> .....	25
2.9.3 <i>Stryker og svakheter ved lydopptak, transkribering og analyser</i> .....	26
<b>3.0 RESULTATER</b> .....	<b>28</b>
3.1 ELEVENES MATPAKKER.....	28
3.1.1 <i>Ulikt pålegg i matpakkene og spiste brødsiver</i> .....	29
3.1.2 <i>Forekomst av og spist frukt og grønnsaker</i> .....	30
3.1.3 <i>Inntak av energi og næringsstoffer</i> .....	31
3.2 ELEVENES KUNNSKAP OG OPPFATNINGER OM MATEN.....	34
3.2.1 <i>Elevenes oppfatning om kroppens behov for mat</i> .....	35
3.3 ELEVENES OG SFO-LEDERENS OPPFATNINGER AV MATPAKKENE.....	36
3.3.1 <i>Hjemmets ambivalente vaner</i> .....	37

3.3.2 <i>Drømmematpakken</i> .....	38
3.4 MATPAKKE ELLER SMØREMÅLTID? .....	39
3.5 GJENNOMFØRING AV SFO-MÅLTIDET.....	40
<b>4.0 DRØFTING .....</b>	<b>43</b>
4.1 INNHOLDET I ELEVENES MEDBRAKTE MATPAKKER .....	44
4.2 HVA VISER DET SEG AT ELEVER KAN OM KOSTHOLD OG MAT?.....	51
4.3 ER DET STØRRE ØNSKE Å HA SMØREMÅLTID ENN MEDBRAKT MATPAKKE?.....	54
4.4 RAMMENE RUNDT MÅLTIDET PÅ SFO.....	57
<b>5.0 OPPSUMMERING OG VIDEREFØRING .....</b>	<b>60</b>
<b>6.0 LITTERATURLISTE.....</b>	<b>62</b>
<b>VEDLEGG A: FOKUSGRUPPEINTERVJUGUIDE ELEVER .....</b>	<b>70</b>
<b>VEDLEGG B: INTERVJUGUIDE SFO-LEDER .....</b>	<b>72</b>
<b>VEDLEGG C: SAMTYKKESKJEMA.....</b>	<b>75</b>
<b>VEDLEGG D: GODKJENNING AV NSD.....</b>	<b>77</b>

## Oversikt figurer og tabeller

Figur 1: Antall deltakere som hadde frukt og/eller grønnsaker i matpakkene....	30
Figur 2: Utvalg fra bildene av matvarer som ble fremvist til elevene .....	34
Tabell 1: Oversikt over fordelingen av deltakelsen i studien .....	13
Tabell 2: Oversikt over de medbrakte matpakkene .....	28
Tabell 3: Mengden skiver elevene har inntatt igjennom SFO-måltidet.....	29
Tabell 4: Inntaket av mengden frukt og grønnsaker .....	31
Tabell 5: Oversikt over konsumeringen av matpakker .....	32
Tabell 6: Inntak av energi og næringsstoffer fra matpakker.....	33

## 1.0 Innledning

Denne studien har foregått på skolefritidsordning, og vil gjennom denne oppgaven blir nevnt som SFO. Hver kommune i Norge er forpliktet til å ha skolefritidsordning tilbud gjennom skoleåret som er tilpasset elever og foreldres behov. SFO er ikke tilknyttet skolen, men er en oppholdsplass for elever på 1-4. trinn, før og etter skoletid. Her er trygghet, tilsyn og omsorg viktige faktorer, der det skal være rom for lek og kultur- og fritidsaktiviteter (Regjeringen, 2016, 19.08).

Det har vært stor interesse for emne mat og måltid i nyere tid. Det er ofte oppe til debatt, og det strømmer over av artikler i nettavisene. Skolemåltid og matpakker i grunnskolen har vært et hett tema, hvor Bent Høie, helse- og omsorgsministeren, har vært på banen flere ganger og sagt sine meninger. Han har uttalt seg om at det er viktig å oppfordre barn og unge til å spise sunnere, men det er foreldrenes ansvar til å sørge for at elevene har med matpakke til måltidene. Og matpakken bør inneholde matvare som gjør den god, sunn og næringsrik (Ruud, 2017).

Det er viktig å få informasjon om hvordan mat og måltidsituasjonen er blant elever ved skolefritidsordninger. Flere bruker mesteparten av dagen sin på skolen, enn hva våre forfedre gjorde (Dahl & Jensberg, 2011). Fokuset på elevenes matpakker blir dermed viktig, men også rammene rundt måltidet, slik elevene skaper gode matvaner. Dette danner grunnlaget for hvordan barnas helse blir senere i livet. Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2011) har ekstra fokus på barnas helse og skape de gode rammene rundt måltidene i skolen. Der måltidene skal være i tråd med de nasjonal faglige retningslinjene for skolemåltidet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017.)

Målet med studien er å få et innblikk i hvilke matvarer elever har med seg i medbrakte matpakker til måltidet ved SFO, og hvor mye mat de spiser. Og I tillegg til å finne ut hvor mye elever kan om sunn mat og hvilken oppfatning de har om hvorfor en bør spise sunt. Samt et lite innblikk på hvordan måltidene på SFO foregår. Tidligere forskninger tar for det meste for seg skolemåltidet og det indikere på at det trengs flere studier som tar for seg måltidet på SFO.



## 1.1 Oppgavens oppbygning

Denne oppgaven er delt inn i ulike kapitler. Kapittel en tar for seg bakgrunnen for tema og tidligere forskning som er gjort på oppgavens tema, altså elevers matpakker, matinntak og SFO-måltider. I slutten av dette kapitlet blir studiens problemstilling presentert. I kapittel to blir metoden lagt frem og kapittel tre presenterer resultatene fra datainnsamlingen. Drøftingen av resultatene opp mot tidligere forskning kommer i kapittel fem. Tilslutt i kapittel seks en oppsummering og videreføring av studiens tema.

## 1.2 Bakgrunn

Bakgrunnen for masteroppgavens tema og tidligere forskning på samme område vil bli presentert her. Viktigheten av tema gjenspeiles i ulike offentlige dokumenter, som lover, meldinger til stortinget og handlingsplaner

### 1.2.1 Offentlige dokumenter om helsearbeid i samfunnet

Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015) jobber med å skape forståelse for hvordan kosthold og helse henger sammen. Regjeringen jobber mot å tilrettelegge gode, men enkle, helsevalg for befolkningen, slik at de oppnår det nasjonale målet: ”Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen” (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015, s. 9 & 14). Lov om folkehelsearbeid (2011) sitt formål er å forsikre at kommuner og fylkeskommuner jobber med å fremme befolkningens helse på en forsvarlig måte, med ett langsiktig arbeid i iverksettingen av nødvendige tiltak (Folkehelseloven, 2011).

Regjeringen har – opptil flere ganger – uttrykt at fokusområde på fremtidig arbeid er å fremme bedre kosthold i befolkningen (Meld. St. 34 (2012-2013), 2013, s. 19). Et av FNs bærekraftsmål, som omhandler hele verden, er å ”sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder” (FN Sambandet). I 2017 kom det en ny *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold*, som Stortinget vedtok med grunnlag i de nasjonale målene i Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen – *Mestring og muligheter* (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015). Regjeringen har utarbeidet måltidsglede og sunt kosthold som et av fem tiltaksområder som det skal jobbes med. Her blir det viktig at alle jobber sammen på tvers av de ulike sektorene,

som offentlige, frivillige og private, slik at dette og andre mål blir oppnådd (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 7 & 10).

Visjonen til Nasjonalt råd for ernæring (2005) er: ”Sunt kosthold for god helse gjennom hele livet” (s. 4). Med bakgrunn i visjonen og de utfordringene Norge har innenfor helse og kosthold er følgende tre mål satt:

1. Øke forbruket av grønnsaker, frukt, bær og grove kornvarer
2. Redusere inntaket av hardt fett (mettet fett og transfett)
3. Redusere inntaket av energitette, næringsfattige matvarer

(Nasjonalt råd for ernæring, 2005, s. 4)

Helsedirektoratets anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet basere seg på tidligere arbeid fra Nasjonalt råd for ernæring, og tar utgangspunkt i fra tidligere forskning og hvordan kostholdet er i de nordiske landene. Anbefalingene gir opplysning om hvordan fordelingen bør være av de ulike næringsstoffene, som karbohydrat, fett og protein (Helsedirektoratet, 2014, s. 4 & 6). Anbefalingene tilsier at 40-65 E% bør komme fra karbohydrater, hvor tilsatt sukker bør utgjøre mindre enn 10 E%. Anbefalt inntak av fett er 25-40E%, hvor mettet fett bør begrenses til under 10 E%. Proteininntaket bør utgjøre 10-20 E% av det totale energiinntaket (Helsedirektoratet, 2014, s. 16-19). Helsedirektoratets kostråd har som formål å bidra til god helse, slik at befolkningen får et tilstrekkelig inntaket av de ulike næringsstoffene på bakgrunn av anbefalingene. Noen av kostrådene sier følgende:

1. Et variert kosthold med innhold av frukt, bær og grønnsaker, grove kornprodukter og fisk, og med begrenset mengde av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, sukker og salt.
2. Kosthold som har likevekt mellom energien du spiser/drikke igjennom en dag, kontra det du forbruker på en dag.
3. Velge magert kjøtt, magre kjøttpålegg og magre meieriprodukter
4. Begrense inntaket av mat- og drikkevarer som inneholder mye sukker, i hverdagen.
5. Drikke vann som tørstedrikk

(Helsedirektoratet, 2014, s. 9-10).

### 1.2.2 Helsefremmende arbeid i skolen

Verdenshelseorganisasjon definerer helsefremmende arbeid som: "The process of enabling people to increase control over, and to improve, their health" (Green, Tones, Cross & Woodall, 2015, s. 13). I Opplæringsloven §9a-1, Generelle krav står det følgende: "Alle elevar i grunnskolar og vidaregåande skoler har rett til eit godt fysisk og psykososialt miljø som fremjar helse, trivsel og læring" (Opplæringsloven, 1998). Formålet med loven er at skolene skal arbeide aktivt og systematisk med å planlegge, bygge og tilrettelegge forholdene for barna slik deres helse, miljø og trygghet blir fremmet (Opplæringsloven, 1998).

Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler er et viktig redskap innenfor Opplæringsloven (1998). Forskriftens formål er å legge vekt på viktigheten av å fremme god helse blant elevene (Forskrift om miljørettet helsevern i skoler mv., 1996). Under §11 måltid, er organiserte og sunne måltider nevnt som: "Tilrettelegging for gode måltider og et sunt mat- og drikketilbud på skolen vil bidra til at barn og unge får gode muligheter til å etablere et helsefremmende kostholds som de tar med seg videre i livet" (Forskrift om miljørettet helsevern i skoler mv., 1996).

Meld. St. 20 (2012 – 2013) *På rett vei – kvalitet og mangfold i fellesskolen*, trekker frem at helsefremmende arbeid i skolen er nedfelt i læreplanverket. Det handler om å skape de gode rammene rundt måltidene på skolen, slik elever utvikler en helsefremmende livsstil og øker sin kompetansen til å ta vare på sin egen helse (s. 78). Regjeringen vil i Meld. St. 20 (2012 – 2013) *På rett vei – kvalitet og mangfold i fellesskolen*: "Ta sikte på å opprette et nasjonalt senter for ernæring, fysisk aktivitet og helse i barnehager og skoler" (s. 13). I 2013 ble Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet (MHFA) opprettet. MHFA skal arbeide med helsefremmende arbeid i skolen og barnehagen på områdene mat, helse og fysisk aktivitet. Hovedoppgaven er å bidra med tiltak som kan fremme trivsel, læring og helse blant barn og unge, ved å være et ressurscenter som formidler gode ideer og materiell til skoler og barnehager (mhfa.no, 2013).

I Meld. St. 16 (2011-2015) *Nasjonal helse- og omsorgsplan*, har regjeringen satt et overordnet mål om å skape flere leveår, til barn og unge, med god helse. Og på bakgrunn av dette er det nedfelt i *Nasjonal helse- og omsorgsplan* (2011-2015) at skoler skal inkludere helsefremmende arbeid inn i sin virksomhet (Meld. St. 16 (2011-2015), 2011, s. 41-2).

Handlingsplanen for bedre kosthold legger ekstra fokus på barn helse, og har følgende delmål: ”legge til rette for å endre kostholdet i tråd med helsemyndighetenes råd” (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 8). Helsedirektoratet kom i 2015 med Nasjonal faglige retningslinjene for mat og måltider i skolen, hvor skolefritidsordningen også er nevnt (Helsedirektoratet, 2015, s. 3). Retningslinjene er forankret i Forskrift for miljørettet helsevern i skoler, og inneholder anbefalinger for gjennomføring av måltid og matens ernæringsmessige kvalitet (Helsedirektoratet, 2014, s. 22; Helsedirektoratet, 2015, s.3). Et av tiltakene i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) innenfor tiltaksområdet 1. Måltidsglede og sunt kosthold er å: ”Fremme gode måltider og matordninger i skole og skolefritidsordning” (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 32). Og ved bruk av Helsedirektoratets retningslinjer på SFO-måltidet vil gi elever gode måltider, som inneholder mat- og drikkevarer av ernæringsmessig god kvalitet (Helsedirektoratet, 2015, s. 3).

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet har via Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) fått ansvar for å hjelpe til i implementeringen av de Nasjonal faglige retningslinjene for mat og måltider i skolen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 32). Retningslinjene for mat og måltider i skolen og skolefritidsordningen inneholder totalt 21 retningslinjer, som baserer seg på anbefalingene om ernæring og kosthold (Helsedirektoratet, 2015, s. 10 & 14-15). Det er særlig disse følgende punktene som er relevante for problemstillingen i denne masteroppgaven:

1. Det bør tilrettelegges for måltider med maksimalt 3-4 timers mellomrom.
2. Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter.
3. Det bør legges fysisk til rette for måltid som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse.
4. Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen.
5. Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgangen til grønnsaker og frukt daglig, og melk til måltidene.

(Helsedirektoratet, 2015, s. 14)

## **1.3 Tidligere forskning**

Jeg har ikke funnet eksempler på tidligere forskningsarbeid som direkte tar for seg matinntak og matsammensetning på SFO-måltidet. Men det finnes forskning på barn og unges matinntak og matsammensetningen på andre arenaer, slik som på skolen, i barnehagen og i familien.

### **1.3.1 Matsammensetning og matinntak**

I Norge er det å ha medbrakt matpakke hjemmefra mest vanlig blant de yngste elevene. Det kommer frem at de assosierer matpakke med sunn og god mat og som en god matvane. Forskningsarbeid viser også at det er mest vanligst hos de yngste elevene å spise opp matpakken, og med økende alder synker antallet som både har medbrakt matpakke og som spiser opp maten (Bugge, 2010, s. 228-29; HEMIL, 2012, s. 37; Osowski, Becker, Barbieri, & Lindroos, 2017, s. 8). Nesten alle 1-4. trinns elever har medbrakt matpakke med seg til skolelunsj, og antallet har vært stabilt opp igjennom de siste årene (Hansen, Myhre, Johansen, Paulsen, & Andersen, 2016, 2. 19; Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 17).

Danmark har vist seg å være noe lunde lik Norge, hvor en tredjedel av danske elever mellom 7-9 år ikke har medbrakt matpakke med seg. Mens i USA har halvparten av elevene medbrakt matpakke. Elevene i Sverige og Finland har ikke med seg medbrakt matpakke, da landene tilbyr gratis skolemåltid til alle elever, og skolemåltidet inneholder fullverdige næringsverdier i tråd med deres anbefalinger (Osowski et. al., 2017, s. 2; Hubbard, Must, Eliasziw, Folta, & Goldberg, 2014, s. 1428; Andersen, et. al., 2014, s. 1967).

Forskning viser at brødkiver er vanligst å ha med i medbrakte matpakker (Bugge, Lavik, & Lillebø, 2008; Rogers, Ness, Hebditch, & Emmett, 2007; Hansen et. al., 2016). I Norge har nesten alle elever brød som hovedingrediens i matpakken. Over halvparten av disse elevene pleide oftest å spise halvgrovt brødkiver, og under en tiendedel pleide ofte å spise ekstra grovt og/eller fint brød (Bugge et. al., 2008, s. 164 & 166). En nyere undersøkelse viser at godt over halvparten av medbrakte matpakker inneholder brødkiver av typen halvgrovt og/eller grovt (Hansen et. al., 2016, s. 14).

Fiskeinntaket blant elever er lavt, både generelt og som pålegg. Blant elever er det rundt en tredjedel som spiser fisk, og fra en annen undersøkelse spiser nesten halvparten av elevene

fisk 1-3 ganger, eller oftere, i uken (Hansen et. al., 2016, s. 74; Øverby, Lüdemann & Høigaard, 2013, s. 756). Det å bruke fisk som pålegg viser seg å ikke være populært, det er under en tiendedel av elevene som opplyser om inntak av fiskepålegg. Og det har ikke vært noe stor endring i inntaket av fiskepålegg opp igjennom de siste årene (Hansen et. al., 2016, s. 74; Øverby & Andersen, 2002, s. 29). Påleggsprodukter av ulike typer ost er ifølge Ungkost3 undersøkelsen mest vanlig. En tredjedel av elevene oppgir å ha spist hvitost, mens rundt en tiendedel oppgir å ha spist brunost, og de samme tallene finner man i tidligere Ungkost undersøkelser (Hansen et. al., 2016, s. 75; Øverby & Andersen, 2002, s. 30). Kjøttpålegg er ikke like populært blant elever, det er en tiendedel av elevene som har oppgitt å ha inntatt påleggstyper av kjøtt, som leverpostei (Hansen et. al., 2016, s. 75). Ungkost3 (2016) undersøkelsen bekrefter at det er lav forekomst av søte påleggsvarianter og er mindre nå enn i Ungkost2 (2002). Dette til tross for at en tredjedel i den nye undersøkelsen inntar søte matvarer (Hansen et. al., 2016, s. 75; Øverby & Andersen, 2002, s. 30).

### ***1.3.1.1 Frukt og grønnsaker***

Frukt- og grønnsaksinntaket er, og har lenge vært, for lavt blant skolebarn i Norge. Nylig gjennomført HEMIL-rapport (2015) viser at over halvparten av elevene rapporterte at de inntok frukt og grønt fem ganger eller mer i uken (s. 26), mens i Ungkost3, som er gjennomført samme år, rapporteres det at elever har et for lavt inntak av frukt og grønnsaker, i forhold til anbefalt mengde (Hansen et. al., 2016, s. 21). Tidligere undersøkelser viser til de samme tendensene: ca. en tredjedel av elevene hadde spist frukt og enda færre elever hadde inntatt grønnsaker. Ut fra en annen undersøkelse viser det å har vært en økning i antall elever på 1-4. trinn som har med frukt og/eller grønnsaker i matpakkene (Bugge et. al., 2008, s. 173; Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 17). HEMIL-Rapporten fra 2012 viser at elevene har tendenser til å redusere frukt- og grønnsaksinntaket sitt med økende alder, og det samme funnet finner man i den nyeste HEMIL-Rapporten (HEMIL, 2012, s. 39; HEMIL, 2016, s. 26).

Nabolandene, Sverige og Finland, sliter med samme problem når det gjelder frukt- og grønnsaksinntak. Undersøkelse fra Sverige viser at rundt en tiendedel av elever oppfyller det anbefalte frukt- og grønnsaksinntaket (Dahl & Jensberg, 2011, s. 71; Hörnell, Lind, & Silfverdal, 2009, s. 288). I USA viser det seg at elever med medbrakt matpakke har et lavere inntak av både frukt og grønnsaker, enn de som har servert skolemåltid (Hubbard et. al., 2014,

s. 1429). Mens i England viser undersøkelser at elever med medbrakt matpakke spiser en porsjon frukt, men har et lavt inntak av grønnsaker (Rees, Richards, & Gregory, 2008, s. 423; Rogers et. al., 2007, s. 860). Elever i Danmark skiller seg fra andre land med å ha et høyt inntak av frukt (Andersen et. al., 2014, s. 1973), og undersøkelse fra Norge viser til at elever som har et høyere inntak av frukt og grønnsaker, har mindre inntak av usunne matvarer og har lavere inntaksverdier av tilsatt sukker (Bere, Veierød, Skare og Klepp, 2007, s. 5; Øverby, Lillegaard, Johansson, & Andersen, 2003, s. 287 & 291).

### **1.3.2 Elevenes energi- og næringsinntak**

Ifølge den siste nasjonale kostholdsundersøkelsen av barn og unges kosthold i Norge, Ungkost3 (2016), har barn og unge et kosthold som for det meste oppfyller de fastsatte anbefalingene til helsemyndighetene, med tanke på innhold og inntak av næringsstoffer (Hansen et. al., 2016, s. 21; HEMIL, 2016, s. 28; Osowski et. al., 2017, s. 4). I hverdagen preges kostholdet av generelle sunne spisevaner, med fravær av sukkerholdige matvare, som godteri og brus (HEMIL, 2016, s. 28). Men man ser at det er et stadig problem at elever har for høyt inntak av tilsatt sukker og fett. Ungkost3 (2016) rapportere at energiinntaket er høyere hos gutter, enn hos jenter, og det samme funnet kan sees blant elever i Sverige (Hansen et. al., 2016, s. 18; Osowski et. al., 2017, s. 6). Fra en svensk studie viser det at elever får ca. en tredjedel av sitt daglige energiinntak fra skolelunsjen, mens undersøkelse fra USA viser til et for høyt energiinntak blant elevene, som ikke oppfyller anbefalingene (Osowski, Lindroos, Barbieri, & Becker, 2015, s. 5; Misyak, Farris, Mann, & Serrano, 2015.; Hubbard et. al., 2014, s.1429-30).

Resultater fra undersøkelser fra Norge og andre land knyttes opp mot problemet med for høye inntaksverdier av tilsatt sukker og fett. I tillegg viser funn at fokuset på sunt kosthold synker med alderen, hos begge kjønn (Misyak et. al., 2015.; HEMIL, 2016, s. 28; Hubbard et. al., 2014, s.1429-30; Rees et. al., 2008, s. 422). Ungkost3 (2016) viser til en lik inntaksfordelingen av de ulike næringsstoffene hos begge kjønn, men inntaket av mettet fett og tilsatt sukker er for høyt blant elever både i Norge, Danmark, Sverige og England. Det viser seg at blant norske elever er det en positiv endring i inntaket av tilsatt sukker, og denne endringen er også funnet blant elever i Danmark (Hansen et. al., 2016, s. 21; Fødevareinstituttet, 2015, s. 133; Hörnell et. al., 2009, s. 288; Rees et. al., 2008, s. 422). Inntaket av søte matvarer i Norge viser seg, blant elever, å gjelde 4-5 ganger, eller oftere,

igjennom en uke (Øverby et. al., 2013, s. 756). Men undersøkelse fra Norge viser til et redusert gjennomsnittsinntak av tilsatt sukker blant elever på 4. trinn (Hansen et. al., 2016, s. 15 & 18). Elever i Sverige får en tiendedel av sin daglige sukkerinntak fra skolelunsjen, ved å spise matvarer som snop, bakst, is og brus. Og nesten halvparten av energiinntaket til elever i USA kommer fra inntaket av tilsatt sukker og fett (Hörnelle et. al., 2009, s. 288; Osowski et. al., 2015, s. 7; Misyak et. al., 2015.; Hubbard et. al., 2014, s.1429-30).

Problemet med høyt fettinntak, av typen mettet fett, ser enn blant annet hos elever i Norge og Sverige. De får en tredjedel av sin energi fra fett, og overskrider inntaksanbefalingen for mettet fett. Men det viser seg at norske elever har et lavere inntak av mettet fett, enn elevene i Sverige, mens en undersøkelse fra England viser til et høyt inntak av fett blant engelske elever som har servert skolemåltid (Hansen et. al., 2016, s. 16; Osowski et. al., 2015, s. 4; Rees et. al., 2008, s. 422). Det viser seg at kjøtt og kjøttprodukter, smør/margarin og osteprodukter er de største kildene som utgjør det høye fettinntaket blant norske elever, og det samme problemet har Danmark (Hansen et. al., 2016, s. 18; Fødevareinstituttet, 2015, s. 134).

### **1.3.3 Rammene rundt selve måltidet og måltidsgjennomføringen**

Begrepet "Foodscape" kan brukes som betegnelsen på rammene rundt måltidet, hvor elevene skaper kunnskap, verdier og rutiner rundt mat og måltid (Osowski, Göranson, & Fjellström, 2011, s. 54). Undersøkelser viser at det er flest assistenter i SFO som jobber med å skape de gode måltidsrammene, og kun halvparten av SFO-lederne i Norge arbeider med det samme (Staib, Bjelland & Lien, 2013, s. 18).

Kjennskapen til Helsedirektoratets "Retningslinjer for skolemåltid" er lav blant SFO-lederne i Norge. De som hadde kjennskap til retningslinjene støtte ofte på problemer og/eller utfordringer til å følge dem, og alle hadde ikke kontroll på hva de inneholdt (Staib et. al., s. 17; Fossgard, Holthe, & Wergedahl, 2013, s.33). Utfordringen de fleste oppga var økonomiske ressurser, og noen trakk frem spisefasilitetene til større gruppe barn som en utfordring (Staib et. al., 2013, s. 17). Det er ett entydig svar på at retningslinjene ikke bør bli lovpålagt og at de ikke er strengere enn hva som er mulig for SFO-er å realisere og gjennomføre (Fossgard et. al., 2013, s. 34). I Staib et. al. (2013) sin kvantitative kartleggingen mente halvparten av SFO-lederne at for å forsikre gode rammer og godt mattilbud til elevene,



burde mat- og måltidstilbudet innfelles i rammeplanen for SFO (s. 17). Over halvparten av SFO-lederne hadde gitt uttrykk for å ha jobbet aktivt med å endre rammene rundt SFO-måltidet og en tredjedel oppga spisefasilitetene som behov for forbedring (Staib et al., 2013, s. 17).

Helsedirektoratets ”Retningslinjer for skolemåltid” (2015) sier blant annet at elever skal ha rett på 20 minutters spisepause. Den kvantitative kartleggingen av mat og måltider viser en stor andel SFO-er som oppfyller den retningslinjen (Staib et. al., 2013, s. 41). På bakgrunn av tidligere undersøkelser kan enn bekrefte en jevn økning i mengden SFOer som innfrir 20 minutters spisepause opp igjennom årene (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 17). Utfordringen som trekkes frem er å få elevene til å sitte i ro, uten å lage bråk, rundt bordet til det har gått 20 minutter. Noen SFOer fortalte at de slipper elevene fra bordet når de har spist opp maten, fordi de klare ikke å få barna til å forstå viktigheten av å sitte rundt bordet samlet (Fossgard et. al., 2013, s. 28)

Under SFO-måltidet hadde alle enten fullt eller delvis tilsyn av en voksen, men de hadde ulike grunner for behovet for tilsyn. De fleste hadde tilsyn for å forsikre at det praktiske rundt måltidet ble gjennomført, med tanke på spiserom, vasking av hender og opprydning etter endt måltid (Staib et. al., 2013, s. 16). I den kvalitative undersøkelsen av Fossgard et. al. (2013) viste det seg at de voksne sjeldent deltok i måltidet. Det organisatoriske rammene, som matservering og rydding, var viktigere enn å spise og føre samtaler sammen med barna (Fossgard et. al., 2013, s. 38). For mange var det å være tilstede under SFO-måltidene sett på som en nedskrevet regel i rammeplanen for SFO (Staib et. al., 2013, s. 16).

Organisering av hvor SFO-måltidet gjennomføres viser seg i store deler å foregå i SFO sine egne lokaler. Det kommer frem i Staib et. al. (2013) sin kvantitative undersøkelse at en tredjedel har SFO-måltid i elevenes egne undervisningsrom (s. 41). Elever foretrekker å sitte sammen ved bordene når de inntar skolemåltidet, og viser seg å øke smakspreferansen og matinntaket til elevene (Osowski et. al., 2011, s. 58; Fossgard, Holthe, Wergedahl & Aadland, 2016, s.19). Og fra Fossgard et. al. (2013) sin kvalitative undersøkelse hadde SFOene spiserom med store langbord, bortsett fra en SFO, hvor det var mange små bord med plass til 4 elever rundt (Fossgard et. al., 2013, s. 18).

## **1.4 Studiens problemstilling**

Studiens problemstilling er formulert på bakgrunn av litteratur og tidligere forskning, som er presentert ovenfor i oppgaven. Problemstillingen lyder som følgende:

*”Hvordan er matinntaket og matsammensetningen i elevenes medbrakte matpakker i SFO, og hvilke kunnskaper og oppfatninger har elevene om sunn mat og om SFO-måltidet?”.*

## **2.0 Metode**

I dette kapitlet blir den metodiske tilnærmingen som er brukt i undersøkelsesprosessen presentert. De metodiske valgene jeg har gjort for å samle inn datamaterialet er beskrevet, samt hvordan innsamlingen av datamaterialet har foregått. I tillegg vil det bli gitt en oversikt over deltakerne og hvordan de ble valgt ut.

### **2.1 Kvalitative tilnærming**

Innenfor samfunnsforskning finnes det to ulike tilnærminger, kvalitativ og kvantitativ tilnærming (Tjora, 2012, s. 18). I denne undersøkelsen er det kvalitativ tilnærming som er brukt for å belyse problemstillingen. Ifølge Postholm (2010) innebærer en kvalitativ tilnærming at forskeren er åpen overfor det deltakeren gjør og sier (s.9), for å få tak i deres meninger og opplevelser (Dalland, 2012, s. 112). En kvalitativ undersøkelse skiller seg fra kvantitative ved å gi oss ett datamateriale som ikke er tallfestet og målbart (Dalland, 2012, s. 112). Ved bruken av kvalitative tilnærming får en som forsker en innsikt og en forståelse av undersøkelsen fokusområde (Tjora, 2012, s.22).

I denne undersøkelsen er det observasjon og intervju som er blitt brukt som de viktigste innsamlingsmetodene. Observasjon er lett og praktisk og få til når man tenker på rekruttering av deltakere, det trengs lite ressurser og det tar liten tid av deltakernes tid (Tjora, 2012, s. 30 & 32).

#### **2.1.1 Casestudie**

Jeg har valgt å gjennomføre en casestudie. Casestudie er en kvalitativ tilnærming hvor en avgrenser sin studie og går i dybden for å skape kunnskap om selve casen (Tjora, 2012, s. 34). Postholm (2010) definerer casestudie som: ”Utforskningen av et ”bundet system”, et system som både er tids- og stedbundet.” (s. 50). I denne studien valgte jeg å bruke casestudie for å undersøke elevers matinntak og matsammensetning i deres medbrakte matpakker på SFO-måltidet. Casestudien ble også brukt for å få innblikk i elevenes kunnskap og oppfatninger om sunne matvare og om SFO-måltidet. I arbeidet med å undersøke, skape og oppnå kunnskap om studiets emne valgte jeg å bruke forskjellige innsamlingsmetoder: observasjon, fotografi

og intervju. Ifølge Tjora (2012) styrkes datamaterialet når flere ulike former brukes i innsamlingen av materialet (s. 35).

### ***2.1.1.1 Presentasjon av case***

I denne studien er det en SFO med som ligger i en kommune utenfor Bergen. Ved endt skoledag, ca. rundt klokken 12:55, overtok SFO-ansatte elevene fra lærerne i deres undervisningsrom. Her spiste elevene SFO-måltidet sitt før alle ble samlet på SFO-basen etter måltidet. SFO hadde elever fra 1. til 4. trinn og måltid hvor elevene spiste hver dag. Utvelgelsen av deltakelse ble gjort på bakgrunn av studiens problemstilling og formål. Denne skolen ble valgt ut fordi den oppfylte følgende kriterier:

- Skolen måtte ha en skolefritidsordning (SFO)
- Måtte ha et måltid i løpet av SFO-tiden
- Elevene måtte være tilstede til SFO-måltidet
- Elevene måtte ha medbrakt matpakke

Totalt 32 deltakere var med i undersøkelsen. Tabell 1 gir en oversikt over fordelingen av deltakelsen i undersøkelsen, hvor man kan se andelen jenter og gutter som var med i studien.

**Tabell 1: Oversikt over fordelingen av deltakelsen i studien**

Fordeling av deltakelse			
	Jenter	Gutter	Totalt
1. trinn	14	9	23
2. trinn	3	6	9
Totalt	17	15	32

Note: n = 32

Som vist i tabell 1 er det kun 1.-trinn og 2.-trinn som er med i undersøkelsen. 1.-trinn besto av tre klasser og 2.-trinn besto av to klasser. Totalt 60 elever gikk på 1.-trinn hvor 23 av elevene deltok i studien. På 2.-trinn var det totalt 42 elever hvor 9 deltok i studien.

### **2.1.2 Rekruttering**

Jeg tok selv ansvar for å rekruttere SFO-en til studien. Lederen på SFO ble kontaktet via telefon, noe som gjorde rekrutteringen lettere for meg. Her fikk jeg formidlet formålet med studien, og SFO-lederen kunne stille de spørsmålene som hun lurte på underveis i samtalen.

I rekrutteringen av deltakere til undersøkelsen ble det skrevet et informasjons- og samtykkebrev som ble sendt til SFO-lederen. Utsendelsen av informasjons- og samtykkebrevet til deltakernes foreldre/foresatte ble gjort av SFO-lederen selv. Brevene ble lagt i sekkene til de elevene i 1.- og 2.- trinn som gikk på SFO. Foreldre/foresatte bekreftet skriftlig at deres barn kunne delta i studiet og hadde gitt tillatelse til observasjon, fotografering av matpakkene og fokusgruppeintervju.

### **2.2 Pilotstudie**

I forkant av innsamlingen av datamaterialet ble det gjennomført en pilotstudie, slik at jeg fikk testet ut mine innsamlingsmetoder. Her ble det gjennomført observasjon, fotografering av matpakkene og fokusgruppeintervju med elevene. Gjennomføringen av pilotstudien var nyttig for meg. Fra den tok jeg med meg erfaringene for å gjøre forbedrende arbeid på observasjonsmetoden og fokusgruppeintervjuguiden før selve datainnsamlingen startet.

På bakgrunn av erfaringene fra pilotstudien ble det gjort endringer på prosedyren i fotograferingen av de medbrakte matpakkene. I pilotstudien fikk deltakerne hver sin brikke med tall på som skulle legges ved siden av matpakkene til den enkelte elev. Jeg erfarte at denne metoden ikke var optimal, siden det var vanskelig å få en god nok oversikt over matinnholdet som var i elevenes matpakker. Dermed endret jeg til å ha papptallerken med tall på til hver enkelt elev, hvor alt innhold i matpakken ble lagt oppå fatet for fotografering.

### **2.3 Datamaterialet**

For å samle inn datamaterialet har jeg brukt ulike metoder, såkalt triangulering (Kvale & Brinkmann, 2015, s.151). Metodene som er tatt i bruk er observasjon, fotografi, delvis strukturert intervju; fokusgruppe- og individuelt intervju.

### 2.3.1 Observasjon

Observasjon er i følge Tjora (2012) når man studerer det folk gjør. Observasjon er et viktig redskap for å innhente kunnskap om de virkelige situasjonene i verden (s. 46). Siden jeg ville øke kunnskapen om elevenes matinntak og matsammensetning var observasjon et godt redskap. For å unngå overfladiske observasjoner var det viktig å ha tenkt nøye igjennom hva jeg ville se etter (Dalland, 2012, s. 195). Dermed hadde jeg i forkant bestemt meg for observasjonens fokusområder, nemlig: 1) Hvordan elevene oppførte seg under SFO-måltidet 2) Om de fulgte Helsemyndighetenes retningslinjer for mat og måltider på SFO, 3) Hvilken rolle og atferd den ansatte hadde.

Verktøyet som brukes i observasjon er en selv, hvor sansene som syn, hørsel og lukt brukes (Dalland, 2010, s. 188). Hva slags observatørrolle en har under observasjonene er viktig slik at den observerende omgivelsen minst mulig blir påvirket. Observatørrollen innebærer å forklare og forstå dagligdagse hendelser og handlinger på best mulig måte (Johannessen, Tufte, & Christoffersen, 2010, s. 117) Under observasjonene av SFO-måltidene hadde jeg en observatørrolle hvor jeg var lite deltakende. Det vil si at jeg holdt meg i bakgrunnen, mest mulig "usynlig" i situasjonen. Ifølge Johannessen et. al. (2010) er man da en tilstedeværende observatør (s. 128).

Observasjonene jeg har foretatt var av to ulike typer, åpen og ikke deltakende. Den åpne delen var at deltakerne visste at de ble observert og hva jeg skulle observere. Jeg observerte både hvordan elevene og de ansatte oppførte seg under SFO-måltidet, noe som de var informert om på forhånd. Ikke deltakende var jeg igjennom hele observasjonen, ved å holde meg i bakgrunnen og ikke delta i selve situasjonen.

Datamaterialeinnsamlingen via observasjon ble gjennomført i november – desember 2016. Til sammen observerte jeg 10 dager, hver dag i 20 - 25 minutter. Observasjonene ble gjennomført på samme tidspunkt hver gang, og hver deltaker ble observert 2 ganger. Antall som ble observert per dag varierte alt fra 4 til 8 deltakere.

Hvordan det innsamlete datamaterialet blir registrert er viktig (Tjora, 2012, s. 62). Jeg tok i bruk et observasjonsskjema, hvor innhold, tid, sted og mulige forstyrrelse var tatt hensyn til. Under observasjonene brukte jeg en komplett strategi (Tjora, 2012, s. 63). Det vil si at jeg

noterte ned deltakernes oppførsel, hendelser under SFO-måltidet, detaljer fra omgivelsene (f.eks. hvordan pultene var plassert) og hvilken rolle den ansatte hadde. Etter endt observasjon ble feltnotatene gått igjennom for en mer utfyllende beskrivelse, mens måltidsituasjonen fremdeles var ferskt i minne. Slik økte jeg min forståelse av forskningsfeltet, som igjen hjalp meg til å utvikle spørsmål til fokusgruppeintervjuet.

### **2.3.2 Kartlegging gjennom fotografering**

Metoden jeg brukte for å samle inn datamateriale om elevenes matinntak og matsammensetning, var fotografering. Her brukte jeg mobilkamera som redskap for å ta fotografi av elevenes medbrakte matpakker til SFO-måltidet. Gjennomføringen av fotograferingen av matpakkene fant sted i perioden november - desember 2016. For å få et større datamateriale var jeg ute to ganger for å fotografere elevenes medbrakte matpakker. Elevene og deres foreldre/foresatte fikk ikke vite hvilken dag jeg var ute for å fotografere de medbrakte matpakkene, slik at matpakkens innholdet ikke ble endret på, på grunn av observasjonen.

Elevene som deltok i studien fikk utdelt hver sin papptallerken med et nummer på. Hvert nummer representerte hver enkelt elev, slik at jeg hadde oversikt over hvilke matpakke som tilhørte hvem. Det ble tatt bilde av deltakernes matpakker både før og etter SFO-måltidet. Dermed fikk jeg et innblikk i hvor mye av maten deltakerne inntok og hvilke type matvarer de spiste, da disse fokusområdene er en del av studiens formål.

### **2.3.3 Fokusgruppeintervju med elever**

Kvalitativ forskningsintervju er ifølge Kvale og Brinkmann (2015) en samtale som er mer spesifikk og dypere enn en vanlig hverdagslig samtale (s.22). Målet er å oppnå kunnskap som belyser forskningens problemstilling, hvor man som forsker får et innblikk i deltakernes meninger og forståelser (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 20).

Fokusgruppeintervju er en av flere ulike intervjuemetoder, og er hensiktsmessig når man ønsker å få tak i deltakernes kunnskap, forståelse, oppfatning og fortolkninger om intervjuets temaer (Johannessen et. al., 2010, s. 152). Inndelingen av deltakere til fokusgruppeintervju er ifølge Tjora (2012) viktig (s.124). Den bør være akkurat passe stor, slik at deltakerne føler seg

trygg og tør å komme med sine egne meninger og synspunkt på de ulike temaene (Tjora, 2012, s. 124). Jeg gjennomførte seks fokusgruppeintervju, hvor inndelingen på deltakelsen varierte fra to til syv deltakere. Det er delte meninger om hva som er det ideelle antallet på fokusgruppeintervjuet. Tjora (2012) mener seks til tolv personer er det ideelle (s. 124), mens Kvale & Brinkmann (2015) sier seks til ti personer, slik at en får tak i deltakernes synspunkter om temaene som belyser studiets formål (s. 179). Noen vil si at det gjennomførte intervjuet med kun 2 deltakere ikke var et fokusgruppeintervju, men jeg mener at intervjuet ikke skilte seg så mye fra intervjuene med flere deltakere. Jeg erfarte selv at ulikt antall deltakere på fokusgruppeintervjuene påvirket gjennomføringen og innsamlingen av kunnskap og oppfatninger om sunne matvarer og SFO-måltidet. Mine erfaringer tilsier at det var lettere å håndtere intervjusituasjonen med to deltakere enn med syv deltakere. Det ble lettere for meg som intervjuer å gi mer oppmerksomhet til deltakerne og til det de fortalte. Likevel har jeg fått godt innblikk i elevenes kunnskap og oppfatninger om studiens formål uavhengig av antallet på inndelingen av fokusgruppeintervjuet.

I forkant av fokusgruppeintervjuet ble det utviklet en delvis strukturert intervjuguide. Her var de temaene og spørsmålene jeg ville ha svar på nedskrevet (Johannessen et. al., 2010, s. 139), samtidig med at jeg var mentalt og faglig forberedt på gjennomføringen (Dalland, 2012, s. 167). Det var flere temaer i fokusgruppeintervjuet som rettet seg mot undersøkelsens problemstilling om matinntaket og måltidet i SFO. Temaene ble delt inn i følgende: Kosthold, matpakke, smøremåltid og matvaner.

Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført i desember 2016 etter observasjonene og fotograferingene. Rekkefølgen ble strategisk gjort, slik at fokusgruppeintervjuet ble gjennomført på bakgrunn av observasjonene. Dermed fikk jeg innblikk i hva jeg ville ha og trengte mer utdypende svar om. I tillegg ble jeg ikke helt fremmed for deltakerne, da de hadde sett meg to ganger før under observasjonene og fotograferingene, og dette mener jeg var viktig for kvaliteten på gjennomføringen. Kvaliteten på gjennomføringen påvirkes også av de fysiske rammene rundt intervjuet (Dalland, 2012, s. 171). Hvor fokusgruppeintervjuet foregår er viktig for at deltakerne skal føle seg trygg og komfortabel, slik at synspunktene og meningene om temaene kommer frem. Siden jeg var i deltakernes miljø, ble det begrensinger på hvilke fysiske rammer jeg kunne endre på. Det jeg kunne bestemme var hvordan vi skulle sitte under selve intervjuet. Deltakerne satt rundt samme bord, fordi det var lettere for meg med tanke på å se hver enkelt deltaker og for lydopptaket.



Før igangsettelsen av fokusgruppeintervjuet fikk deltakerne informasjon om formålet med fokusgruppeintervjuet, en såkalt brifing (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 160). Deltakerne ble informert om at fokusgruppeintervjuet ble tatt opp i lydopptak på mobiltelefon, slik at all min oppmerksomhet var rettet mot deltakerne under hele intervjuet (Tjora, 2012, s. 137). I fokusgruppeintervjuet la jeg frem 17 bilder av usunne og sunne matvarer. Jeg brukte dette for å se hvilken kunnskap deltakerne hadde om ulike matvarer, og for å se om det oppsto noen diskusjoner og meninger blant dem. Ifølge Johannessen et. al. (2010) kalles dette bildeassosiasjon, som er en projektiv teknikk (s. 160 & 158).

#### **2.3.4 Delvis strukturert intervju av SFO-lederen**

Delvis strukturert intervju er den vanligste intervjuformen innenfor kvalitativ forskning (Johannessen et. al., 2010, s. 139). Her er målet å få frem deltakerens egne perspektiver på undersøkelsens tema. Delvis strukturert intervjuer er basert på intervjuguide hvor en har notert ned temaer og spørsmål. Spørsmålene er ikke fastsatte, men forslag på hva en ønsker svar på. (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 46). I tillegg har denne type intervju fordelen med at rekkefølgen på spørsmål og tema kan endres underveis (Johannessen et. al., 2010, s. 137).

I denne studien gjennomførte jeg et delvis strukturert intervju med lederen på skolens SFO, selve gjennomføringen fant sted i januar 2017. Under intervjuet var målet å få frem ulike synspunkter, perspektiver og meninger om måltidene på SFO. Deltaker fikk i forkant en brifing om intervjuets formål, og ga godkjenning for bruk av lydopptak under intervjuet. For å skape og opprettholde et godt samspill og en god kommunikasjon mellom begge parter, er oppmerksomhet et viktig moment i en intervjusituasjon. Tjora (2012) trekker frem bruken av lydopptak som essensielt for å kunne gi oppmerksomhet, stille oppfølgingsspørsmål og skape en god flyt i intervjuet (s. 137). I tillegg ble det lettere å observere deltakerens kroppsspråk og stemmebruk.

### 2.3.5 Transkribering

Ifølge Kvale og Brinkmann (2015) handler transkribering om å transformere tale om til tekst (s. 205). For å transkribere er det en fordel at intervjuet er gjort med lydopptak. Å kunne gå frem og tilbake i intervjuet under transkriberingsprosessen gjorde arbeidet lettere. I transkriberingsprosessen er det flere sentrale elementer som kroppsspråk, holdninger og stemmeleie som forsvinner (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 205).

Jeg gjennomførte transkriberingen av intervjuene selv, og valgte å gjøre det på bokmål. Språkuttrykk som *eehhhh*, *mmmm ect.* og ting som ble sagt, som ikke var relevant, ble utelatt med tanke på studiens formål, som var å få tak i deltakernes kunnskap om kosthold, og matsammensetning i den medbrakte matpakken og matvanene deres. Ved å redusere mengden som transkriberes og holde seg innenfor studiets formål gjør en det lettere for seg selv under analysearbeidet (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 206).

### 2.4 Analyse av innsamlet datamateriale

Analyse handler om å skape mer kunnskap hos leserne på det temaet forskningen tar for seg (Tjora, 2012, s. 174). All datamateriale fra observasjoner, fotografi og intervjuer samles sammen for så å analysere hver del. Johannessen et. al. (2010) definerer analysering som: "*å dele noe opp i biter eller elementer*" (s. 164). Målet med analysen var å finne ut hva det innsamlete datamaterialet faktisk fortalte om masteroppgavens tema, elevers matinntak og matsammensetning, og hvilke kunnskap og oppfatning de hadde om sunne matvarer. Teori, problemstilling og forforståelsen var viktige momenter som ble tatt med inn i selve analyserings arbeidet (Johannessen et. al., 2010, s. 163), for å skape en konklusjon som belyste problemstillingen.

Det finnes ulike metoder for å systematisere og dele inn datamaterialet. Først tok jeg for meg analyseringsarbeidet med fotografiene fra matpakkene. Jeg tok i bruk kostholdsplanleggeren på internett (Helsedirektoratet og Mattilsynet). Her la jeg inn hva hvert enkelt elev hadde i matpakken sin og hva som var igjen i matpakken etter endt SFO-måltid. Ved å legge inn denne informasjonen i kostholdsplanleggeren fikk jeg en oversikt over hvor mye matpakken inneholdt av de ulike næringsstoffene. Excel ble brukt for å få en oversiktlig oversikt over næringsinnholdet i matpakkene til elevene før og etter SFO-måltidet. De ulike tallene ble delt

inn i ulike kategorier, en kategori defineres som en betegnelse på en gruppe hvor deltakerne har likheter og/eller fellestrekk (Johannessen et. al., 2010, s. 166). Kategoriinndelingen ble brukt for å se hvor mye energi hver deltaker hadde fått i seg, og hvor mye de hadde spist av de ulike næringsstoffene. Det ble og kategorisering av hva elevenes matpakker inneholdt av ulike matvarer, og på den måten får en innblikk i elevenes matsammensetning. Diagrammer og figurer ble brukt som et hjelpemiddel slik at de ulike kategoriene ble fremstilt på en systematisk og oversiktlig måte. Å bruke denne typen fremstilling gjorde det lettere å få frem sammenhengene som var mellom deltakernes matinntak og matsammensetning, enn om man bare hadde brukt tekst (Johannessen et. al., 2010, s. 171).

Analysearbeidet av intervjumaterialet startet jeg ved å skrive ut alle de transkriberte intervjuene. Første steg var å lese igjennom intervjuene og merke ut den informasjonen som var relevant for studiets problemstilling. Videre ble den markerte informasjonen kodet, slik at jeg hadde oversikt over hva utsagn som passet sammen. Alle kodene ble deretter organisert sammen til ulike kategorier, som dannet hovedtemaene i analysen (Tjora, 2012, s. 185). Kategoriene i intervjumaterialet ble delt inn i elevenes kunnskap og oppfatning om sunne matvarer, elevenes matpakker, smøremåltid og SFO-måltid. Under hver kategori lagde jeg underkategorier, som ved hjelp av ord og begrepet beskriver datamaterialet enda mer spesifikk (Tjora, 2012, s. 179)

For at jeg skulle komme frem til en konklusjon på problemstillingen i masteroppgaven måtte jeg tolke all datamateriale jeg hadde samlet inn, både via fotografi, observasjon og intervjuer. Å tolke vil si å finne ulikheter og likheter i datamaterialet, og å skape forståelse og forklaring på resultatene ved å støtte seg på relevant teori (Dalland, 2012, s. 146; Johannessen et. al., 2010, s. 164). Tolkningen som ble gjort av datamaterialet gjenspeilet seg i arbeidet med inndelingen av kategorier og koding, og om arbeidet var gjort oversiktlig. Via tolkningen av hver kategori og koding klarte jeg å trekke røde tråder om studiets tema, og i tillegg ved hjelp av teori kom jeg frem til en konklusjon på masteroppgavens problemstilling.

## **2.5 Førforståelse og bakgrunn**

Min utdanning og mine personlige interesser har en innvirkning på masteroppgaven. På fritiden er jeg opptatt av å ta vare på kroppen ved å tilføre den sunne matvarer, som gir kroppen den nødvendige energien den trenger. Fra tidligere utdanning har jeg årsstudium i ernæring, mat og kultur fra Universitet i Agder og bachelorgrad i førskoleutdanning, med vekt på natur og friluftsliv fra Høgskolen i Bergen. Kombinasjonen av utdanningene har påvirket temaet for masteroppgaven.

Gjennom praksisperiodene fra førskolelærerutdanningen har jeg lært og erfart at barn trenger gode rollemodeller for å danne og skape gode og sunne matvaner. Etter praksisperioden på masterutdanningen fikk jeg øynene opp for betydningen av elevers matvaner, etter å ha sett store variasjoner i innholdet i de medbrakte matpakkene. Det er viktig å skape god kunnskap blant dagens elever om hva som er sunn mat, slik at de selv ser betydningen av å ha gode spisevaner. Erfaringen fra praksisperioden i masterutdanningen har gitt en innsikt i hvordan dagens elevers matinntak og matsammensetning er, og hvordan gjennomføringen av skolemåltidet foregår. Dette har medført at jeg har gjort opp egne tanker og meninger om undersøkelsens temaer, som ifølge Dalland (2012) er førforståelse (s. 117). Min førforståelse innebærer en tanke om at det er mange elever i dagens samfunnet som har et stort forbedringspotensial når det gjelder innhold i matpakken. Jeg har vært bevisst på min egen førforståelse både før og underveis i studiet, slik at utfallet ikke ble påvirket. Dermed vil den nye forståelsen som oppstår underveis i arbeid i studiet skille seg fra førforståelsen.

## **2.6 Etske betraktninger**

I min masteroppgave har jeg direkte kontakt med mennesker i datainnsamlingen og støtter dermed på etiske problemstillinger. Det ble samlet inn personopplysninger om deltakerne som navn, klassetrinn og opptak av deres stemme. Personopplysningsloven (2000) sier den skal: ”...bidra til at personopplysninger blir behandlet i samsvar med grunnleggende personvern hensyn, herunder behovet for personlig integritet, privatlivets fred og tilstrekkelig kvalitet på personopplysninger” (Personopplysningsloven, 2000)

For å overholde loven ble studien meldt inn til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (Norsk senter for forskningsdata) for godkjenning. Her fikk jeg tilbakemelding på hvilke

etiske retningslinjer jeg måtte huske på under datainnsamlingen, og hvordan det innsamlete materialet skulle oppbevares. Ifølge Personopplysningsloven (2000) kan en bare bruke deltakernes personopplysninger hvis de har gitt godkjent samtykke. Deltakerne i min studie var under 16 år, og trengte dermed samtykke fra deres foreldre/foresatte. Likevel har deltakerne selvbestemmelse og rett på den samme informasjonen, slik at deres mening om sitt ståsted kommer frem (Postholm, 2010, s. 153). Deltakernes foreldre/foresatte fikk i forkant av datainnsamlingen tilsendt et informasjons- og samtykkebrev. Brevet inneholdt beskrivelse av masteroppgaven, dens formål, hvordan datamaterialet ble samlet inn, frivillig deltakelse, og tillatelse til å trekke barnet ut av forskningen på hvilket som helst tidspunkt (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 104).

I undersøkelsen ble det brukt indirekte personidentifiserende opplysninger som navn, alder, skole og det ble gjort lydopptak. De innhentede opplysningene ble etterpå aidentifisert. Det vil si at deltakernes navn har blitt omgjort til koder (Dalland, 2012, s. 102), slik at ingen vet hvem som deltok i studie, eller hvem som hadde sagt hva under intervjuene. Alle opplysningene er konfidensielle, ingen skal klare å spore opp deltakerne, ved at jeg som forsker ikke formidler deltakernes opplysninger videre. For å klare å overholde deltakernes tillit og respekt til meg, som var en del av konfidensialiteten (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2016, s. 16), spurte jeg om godkjennelse til å bruke lydopptak under selve intervjuet. Jeg forsikret deltakerne at taushetsplikten ble overholdt, ved å slette lydfilen ved endt transkribering, hvor deres opplysninger ble aidentifisert. Opplysningene ble lagret på egen minnepenn før anonymisering, og har vært atskilt fra resultatene.

## **2.7 Generalisering**

Kvale og Brinkmann (2015) definerer generalisering som mulighetene til å overføre resultatene fra casestudien til lignende situasjoner (s. 290). Denne undersøkelsen har som mål å øke kunnskapen om elevers matinntak og matsammensetning på SFO. Utvalget på 32 deltakere i oppgaven er relativt lite til å kunne være representative for resten av samfunnet, men gir et lite innblikk. Tjora (2012) trekker frem ulike former for generalisering, som blant annet konseptuell generalisering, hvor hun utdyper: ”målet med kvalitativ forskning er å utvikle innsikt knyttet til et fenomen, og hvor denne innsikten kan testes ved en form for konsept- eller teoriutvikling” (s. 209).

Konseptuell generalisering er den typen som passer til masteroppgavens case. En får et lite innsyn i hvordan elever på SFO i Norges spiser i dag. Dette blir igjen knyttet opp mot annen støttende teori og tidligere forskning. Her åpnes det opp for andre forskere til å videreutvikle studiets temaet basert på ny empirisk arbeid.

## **2.8 Relabilitet og validitet**

Innenfor kvalitativ forskning er ikke relabilitet og validitet like hensiktsmessig som i kvantitativ forskning. Når det snakkes om relabilitet og validitet er det kvaliteten på forskningen som er sentralt. Tjora (2012) har innenfor kvalitativ forskning endre navnet på begrepene til pålitelighet (relabilitet) og gyldighet (validitet) (s. 201).

Pålitelighet handler om bruken, innsamlingen og bearbeidingen av datamaterialet (Johannessen et. al., 2010, s. 229). Ved bruk av kvalitativ metode er det vanskelig for andre forskere å gå ut å gjenskape akkurat de samme resultat. Innenfor kvalitativ metode baserer påliteligheten seg på flere elementer som:

- God beskrivelse av forskningens case
- Oversiktlig beskrivelse av fremgangsmåte
- Forskerens kunnskap, forforståelse, engasjement og nøytralitet/posisjon
- Bruk av lydopptak under intervju, for å henvise til direkte sitat

(Tjora, 2012, s. 203; Johannessen et. al., 2010, s. 230).

Jeg har styrket påliteligheten av mine funn ved å ha nevnt de tre første punktene over elementene tidligere i oppgaven. I tillegg ved at jeg henviser til direkte sitater fra intervjuene jeg har gjennomført vil gi leserne et bedre innblikk. Dermed vil de ha mer pålitelighet til mine funn og min konklusjon på problemstillingen. Som Tjora (2012) nevner er engasjement og kunnskap to sentrale punkter i pålitelighet (s. 203). Bearbeidingen av datamaterialet blir forskjellig for ulike personer, dette med tanke på at alle besitter ulik bakgrunnskunnskap om elevers matinntak og matsammensetning. Engasjementet vil også variere fra person til person, som igjen vil påvirke påliteligheten. Dermed kan det være vanskelig for andre forskere og komme fram til de samme resultatene jeg fikk.

Validitet handler om funnenes gyldighet. Johannessen et. al. (2010) sier at gyldighet innenfor kvalitativ forskning handler om fremgangsmåten som er brukt og om funnene som er blitt

gjort reflektere tilbake til det man hadde mening å undersøke (s. 230). Har oppgavens resultater målt hvordan elevers matinntak og matsammensetning er, og har hvilken kunnskap og oppfatning de har om sunne matvarer kommet godt nok frem? Har jeg, som Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem, klart å komme frem til en gyldig og vitenskapelig kunnskap (s. 276) på området matinntak og matsammensetning blant elever på SFO? Gyldigheten i studien min har blitt styrket ved at jeg har, som tidligere nevnt i oppgaven, brukt metodetriangulering. Jeg har bevisst brukt observasjon, fotografering og intervju i innsamlingen av datamaterialet, slik at jeg fikk mer svar om studiets tema.

## **2.9 Studiets styrker og svakheter**

I studien er det ulike styrker og svakheter når det gjelder gjennomføringene av de ulike datamaterialeinnsamlingsmetodene.

### **2.9.1 Styrker og svakheter ved observasjon**

Styrken med å bruke observasjon som innsamlingsmetode er at det kreves lite av deltakerne. Tjora (2012) trekker frem styrkene som ikke bruk av deltakernes tid, og ingen endringen på deltakernes omgivelser som det positive med observasjon (s. 47). Ved å bruke fotografi av matpakkene til elevene er en styrke slik at jeg kunne se tilbake flere ganger på hva matpakkene inneholdt.

Ute i feltet var deltakerne i begynnelsen mer opptatt av hvem jeg var som person. Som Dalland (2012) utdyper er det viktig å presentere seg selv og studien for å forebygge usikkerhet blant deltakerne (s. 191). Underveis i datainnsamlingen via observasjon støttet jeg på flere svakheter og erfaringer. Det jeg støtte ofte på var deltakere som ikke ville at jeg skulle fotografere deres matpakker. Andre deltakere pakket matpakken vekk før måltider var over, og fortalte meg at maten var spist opp. Den bakenforliggende betydningen av disse hendelsene kan være at jeg skapte en negativ følelse blant enkelt av deltakerne. Det kunne være følelsen av å kjenne seg mislykket fordi matpakken ikke var spist opp, eller følelsen av at jeg som voksen bedømte deres mat. I andre tilfeller gikk noen deltakere i forsvarsposisjon når matpakken ikke var spist opp. Her kom forklaringen som: ”mamma lagde alt for stor matpakke i dag”, veldig ofte frem. I tillegg fikk jeg erfaringer med foresatte/foreldre som trakk sitt/sine barn ut fra forskningen på et tidlig stadium av datainnsamlingen.

## 2.9.2 Styrker og svakheter ved de ulike intervjuene

Ved intervju brukte jeg to ulike metoder. Styrkene med fokusgruppeintervju, som elevene deltok i, har vært at svarene jeg fikk kan ha blitt styrket fordi det har oppstått diskusjoner. Kvale og Brinkmann (2015) trekker frem fokusgruppeintervju som en styrke hvor enn får tak i ulike synspunkter om de ulike emnene (s.179). Å ta i bruk fokusgruppeintervju sparer en for tid. Det er en effektiv metode for å samle inn datamateriale fra flere deltakere samtidig. I tillegg vil nok de fleste føle seg tryggere for å prate når det er flere deltakere, som de kjenner, rundt dem (Tjora, 2012, s. 122 - 123).

Ifølge Johannessen et. al. (2010) er fokusgruppeintervju en svakhet hvis det er mindre enn 6 deltakere, fordi det kan føre til at diskusjonen rundt studiets tema ikke oppstår (s. 105). Jeg selv så ikke dette som en svakhet, da jeg erfarte at diskusjonene var tilstede uansett om det var 2 eller 7 deltakere. Fokusgruppeintervjuene med mange deltakere som deltok hadde i mine øyne en svakhet, for det var noen som ikke deltok/uttrykte seg i samtalen rundt de ulike emnene, og jeg som intervjuer ikke klarte å gi alle like mye oppmerksomhet. Johannessen et. al. (2010) trekker dette frem som en svakhet og sier følgende: *”for mange mennesker er det lettere å åpne seg i mindre grupper enn i store grupper”* (s. 105). Det jeg erfarte som en svakhet var at deltakerne fulgte mengden i gruppen, hvor svarene de ga var påvirket av hva de andre deltakerne hadde sagt. Ved flere anledninger nølte deltakerne på sine egne meninger/svar, som kan bety at de ikke følte seg trygge og fikk presentasjonsangst (Tjora, 2012, s. 124). Dermed var det lettere og trygger å si noe som allerede var sagt. I tillegg trekker Kvale og Brinkmann (2015) frem at å intervju barn kan være en svakhet, da det er lett for at barna oppgir misvisende og ukorrekte informasjon. Barna tror det bare finnes et riktig svar på spørsmålene som blir stilt, og svarer dermed det de tror den voksne, intervjueren, vil ha som svar (s. 175).

Styrkene i å bruke semistrukturert intervju er at den intervjuede deltakeren gir mye svar og informasjon innenfor de temaene som er satt for selve intervjuet (Tjora, 2012, s. 105). Jeg erfarte selv at den intervjuede deltakeren kom med mye informasjon om de fastsatte temaene. Det viste seg at jeg som intervjuer fikk stilt oppfølgingsspørsmål på det som ble fortalt underveis. At spørsmålene ikke er lukket er en styrke da spørsmålene som oppstår underveis



kan gi intervjuet nye temaer. Dette kan være temaer som man som intervjuer ikke hadde tenkt på og ikke hadde skrevet ned i intervjuguiden, men som kan være nyttig for resultatene i studien (Tjora, 2012, s. 105). En viktig styrke med å gjennomføre individuelt intervju er at det kun er en deltaker og en intervjuer i rommet. Det er bare en person å forholde seg til, som gjør det lettere for intervjueren til å lytte, forstå og gi oppmerksomhet. I tillegg vil de svarene som informanten gir under intervjuet hjelpe meg som forsker til å forstå sammenhengen med det andre datamaterialet som er innsamlet (Tjora, 2012, s. 106).

Svakheten med semistrukturert intervju kan være at det ikke oppstår noe godt samspill og god kommunikasjon mellom den intervjuede deltakeren og intervjueren, hvor deltakeren ikke er komfortabel med situasjonen (Tjora, 2012, s. 107 - 108). Det kan bety at man ikke får de svarene man ønsker om intervjuenes tema, noe som ikke var reelt i min gjennomføring av semistrukturert intervju. Jeg erfarte godt samspill og god kommunikasjonen mellom meg og SFO-lederen. Praten gikk flytende, og jeg fikk gode svar og informasjon om det jeg ønsket informasjon på.

### **2.9.3 Stryker og svakheter ved lydopptak, transkribering og analyser**

Å bruke lydopptak under intervju er en styrke, slik at intervjueren kan fokusere på selve gjennomføringen av intervjuene og dens tema. Intervjuerens oppgave med å gi deltakeren sin hele og fulle oppmerksomhet blir lettere, samt det å lytte på det som blir sagt, slik at en kan stille gode oppfølgingsspørsmål (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 170).

Det var mye som ble sagt hele tiden mellom deltakerne, og lydopptaker hjalp til å få med all den informasjonen som ble sagt under fokusgruppeintervjuene. I tillegg fikk jeg opptak av hvordan ting ble sagt på, som tonefall, pauser i setninger og lignende. Lydopptak som redskap har den positive effekten at man kan lytte på intervjuet så mange ganger man vil i etterkant (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 205), slik kan man forsikre seg om at man har fått den informasjonen man er ute etter. Svakheter med lydopptak er at den ikke får med seg alt som blir sagt, på grunn av deltakere som snakker for lavt, eller feilplassering av selve lydopptakeren (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 206) Ved flere anledninger måtte jeg be enkelte deltakere om å prate høyere, slik at jeg forsikret meg at det ble tatt opp på lydopptakeren. Lydkvaliteten på opptaket av det som ble sagt under intervjuene ble også påvirket av

bakgrunnsstøy, av andre deltakeres prating og bråk, og av andre personer som gikk ut og inn av rommet.

I etterkant av intervjuene kan man ved bruk av lydopptaker transkribere intervjuene. Dette vil dermed gjøre analyseringsarbeidet lettere ved å strukturere intervjuene og få en god oversikt over den informasjonen som kom frem blant deltakerne (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 206). Å gjennomføre transkriberingen selv trekker Tjora (2012) frem som en styrke (s. 145), og dette ga meg en visualisering av hvordan intervjuene hadde foregått, med tanke på stemningen og kroppsspråket, da jeg lyttet gjennom lydopptakene. Kvale og Brinkmann (2015) er enig og argumentere med at man lærer mer om seg selv ved å gjøre arbeidet selv, man lærer blant annet hvilken intervjustil man har (s. 207). Uansett er det en svakhet at det visuelle forsvinner i selve transkriberingen av intervjuene, som kroppsspråket og stemningen (Tjora, 2012, s. 145). Den svakheten jeg følte på var å vite hvilken informasjon som var viktig å ta med i transkriberingen, og hva man kunne utelukke, for å klare å belyse studiens problemstilling.

Koding og kategorisering av alt det innsamlende datamaterialet er styrken med analyseringsarbeid. Det gjør det lettere å få en god oversikt over hvilken informasjon og hvilke materialer som er viktig og nyttig for å belyse studiets problemstilling. (Tjora, 2012, s. 185). Kategorisering styrker datamateriale med å trekke det frem på en forståelig og oversikt måte ved å lage tabeller og figurer (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 228) Analyseringsarbeidet blir en svakhet viss man ikke har kontroll på hva det innsamlede datamateriale skal analysere, og om man som forsker ikke har god nok kunnskap om studiets tema (Kvale og Brinkmann, 2015, s. 217 & 222). Jeg erfarte selv i analyseringsprosessen at å fokusere kun på analysering av det problemstillingen oppga kunne være vanskelig. Flere ganger underveis i analyseringen vurderte jeg problemstillingen for å være sikker på at mine resultater svarte på problemstillingen.

### 3.0 Resultater

I dette kapitelet vil oppgavens resultater bli presentert. Resultatene er kategorisert i forskjellige deler, slik at de er oversiktlig. Først blir resultatene fra fotograferingen presentert: Hva inneholdt elevenes matpakker og hvor mye spiste de? I neste del presenteres resultatene fra observasjonen og intervjuene. Her blir det vist til elevenes kunnskap og oppfatning om sunn mat og SFO-måltidet, samt selve SFO-måltidet.

#### 3.1 Elevenes matpakker

Full oversikt over deltakelsen i oppgaven vises i tabell 2, hvor det også vises hvor mange som hadde vært tilstede ved en eller begge dagene da fotograferingen av matpakkene foregikk.

**Tabell 2: Oversikt over de medbrakte matpakkene**

	Jenter	Gutter	Totalt
Deltakelse	Medbrakt matpakke	Medbrakt matpakke	Medbrakt matpakke
Fotografert en dag	2	6	8
Fotografert to dager	15	9	24
Total	17	15	32

Note: n = 32 deltakere

Som vist i tabell 2, var det totalt 32 elever som var med på fotograferingen, 17 jenter og 15 gutter. 24 elever var tilstede ved begge dagene, og 8 elever ved en dag. Det ble til sammen fotografert 56 matpakker. Brødskiver så ut til å dominere matpakkene til elevene. 43 av 56 matpakker inneholdt halvgrove/grove brødskiver, og kun 3 matpakker inneholdt brødskive av type fint brød. Av de resterende matpakkene som ikke hadde brødskiver var det 7 matpakker som inneholdt polarbrød og 2 matpakker med knekkebrød. Det var få elever som hadde matpakker med innhold av f. eks. middagsrester, salat, matmuffins, pannekaker osv. Blant de 43 matpakkene med grove/halvgrove brødskiver var antall spiste brødskiver en viktig del. Antallet på hvor mange som hadde inntatt 1-1,5 grove/halvgrove skiver til SFO-måltidet var 20. Totalt var det 11 matpakker som inneholdt 1-1,5 grove/halvgrove skiver. Inntaket av 2-2,5 grove/halvgrove skiver hadde et antallet på 14 elever, hvor det var totalt 23 matpakker

som inneholdt 2-2,5 grove/halvgrove brødskiver. Det gir en differanse på 9 matpakker. Legger man disse 9 matpakken sammen med de 11 matpakkene som inneholdt 1-1,5 skive ender man på det totale antallet på 20 deltakere som hadde spist 1-1,5 grove/halvgrove skiver (se tabell 2).

### 3.1.1 Ulikt pålegg i matpakkene og spiste brødskiver

Hvilke pålegg elevene hadde med i matpakkene var viktig for å slå fast matsammensetningen av energikildene. Leverpostei var det pålegget som var mest populært blant alle elevene, og 13 elever hadde dette som pålegg i matpakken sin. 9 hadde hvitost som pålegg, mens 7 hadde skinke og 7 hadde brunost. Innholdet av fiskepålegg i elevenes matpakker var lav, med kun 5 matpakker som hadde enten makrell i tomat og/eller kaviar. Søte pålegg som f. eks. nugatti og syltetøy fantes ikke i noen av elevenes medbrakte matpakker. I tabell 3 ser man det totale antallet skiver elevene hadde med de ulike påleggskategoriene.

**Tabell 3: Mengden skiver elevene har inntatt igjennom SFO-måltidet**

	Antall skiver				
	0 – 0,5	1 – 1,5	2 – 2,5	3 – 3,5	4 – 4,5
Grov/halvgrovt brød	5	20	14	2	1
Fint brød	1	1	1	-	-
Polarbrød	2	3	2	-	-
Rundstykker	-	2	-	-	-
Knekkebrød	-	-	2	-	-
Kjøttpålegg	10	16	4	-	-
Magert kjøttpålegg	3	2	2	1	-
Meieripålegg	5	15	4	1	-
Magert meieripålegg	1	5	-	-	-
Fiskepålegg	1	1	2	-	-
Smør	8	8	11	2	1
Annet	-	1	-	-	-

Note: Resultatene viser antall over det totale inntaket av ulike brødtyper og påleggsvarianter inndelt i kategorier. n = 32 deltakere

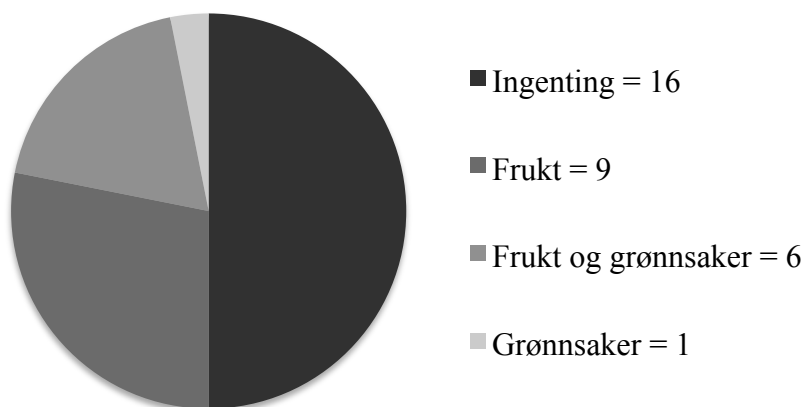
Selv om flest hadde leverpostei på skivene sine, var antallet på spiste skiver med meieripålegg og kjøttpålegg ganske likt. Ser en i tabell 3 hadde over halvparten av deltakere inntatt skiver med pålegg som defineres som meieripålegg. De fleste innenfor denne kategorien spiste 1 – 1,5 skive med pålegg som hvitost og brunost. Få av deltakerne hadde meieripålegg av den magre typen, som for eksempel lettost. Så en på kjøttpålegg, som blant annet skinke og leverpostei, var det halvparten av elevene som hadde spist 1 – 1,5 skive med denne type påleggskategori. Til sammen hadde 20 deltakere inntatt alt fra 0,5 til 2,5 skiver med kjøttpålegg. Kun 8 deltakere hadde inntatt måltid med magert kjøtt som pålegg, hvor det var flest som kun spiste en halv skive med, altså 3 elever.

Fiskepålegg har blitt nevnt tidligere som et pålegg som var lite tilstede blant deltakernes matpakker, det var få deltakere som hadde inntatt skive med fiskepålegg av enten type makrell i tomat eller kaviar. Nesten alle elevene hadde smør på brødsnivene sine, hvor de fleste spiste 2 – 2,5 skiver med smør.

### 3.1.2 Forekomst av og spist frukt og grønnsaker

Forekomsten av frukt og grønnsaker i elevenes matpakker var lav. Figur 1 viser inndelingen av frukt og grønnsaker i elevenes matpakker.

#### Innhold frukt og grønnsaker



**Figur 1: Antall deltakere som hadde frukt og/eller grønnsaker i matpakkene**

Halvparten av deltakerne hadde verken frukt og/eller grønnsaker i matpakkene. Blant 56 matpakker var det 36 som manglet frukt og 49 som manglet grønnsaker. Som vist i figur 1 var

det 9 elever som hadde frukt, 1 elev med grønnsak og 6 elever som hadde begge deler i matpakken. Det var størst forekomst av frukt i elevenes matpakker, hvor eple var den mest vanlige frukten. Klementiner var i ca.  $\frac{1}{4}$  del av matpakkene. Av grønnsaker var det lite variasjon, hvor agurk hadde største andelen med ca. halvparten. Det var viktig å se hvor mange av de 16 elevene som hadde spist frukten og/eller grønnsaken sin. Tabell 4 gir en oversikt over mengden frukt og grønnsaker deltakerne hadde spist ved SFO-måltidene.

**Tabell 4: Inntaket av mengden frukt og grønnsaker**

	Antall matpakker							
	0	1 – 25	26 – 50	51 – 75	76 – 100	101 – 150	151 – 200	> 200
Frukt	1	1	3	8	1	4	1	1
Grønnsaker	-	4	2	0	2	-	-	-

*Note:* Resultatene viser antall som har inntatt ulik mengde frukt /grønnsaker, hvor mengden er oppgitt i gram.

n = 27 fra 56 matpakker

Av elevene som hadde med seg frukt hadde 11 spist opp alt, 3 elever hadde spist noe og 1 elev hadde ikke spist noe. Det viste seg at blant de 20 matpakkene som inneholdt frukt, var det mellom 51 – 75 gram som var det vanligste inntaket av frukt. Blant inntaksverdiene på 0 – 25 gram, 76 – 100 gram og fra 150 gram og oppover hadde det laveste antallet med kun en deltaker på hver (se tabell 4). De 7 elevene som hadde grønnsaker i matpakken sin, hadde 4 spist opp og 3 elever hadde spist noe. Det største inntaket av grønnsaker i gram blant deltakerne lå på 1 – 25 gram, og ingen hadde spist mer en 100 gram grønnsaker (se tabell 4). Dermed ser en at inntaket av frukt blant deltakerne var høyere enn ved inntaket av grønnsaker, når i tillegg det høyeste inntaket av frukt var over 200 gram.

### 3.1.3 Inntak av energi og næringsstoffer

I tabell 5 kan en se oversikten over hvor mange elever ved en eller to fotograferingen som enten hadde spiste opp matpakken sin begge dagene, kun en dag, eller ikke hadde spiste opp matpakken sin.

**Tabell 5: Oversikt over konsumeringen av matpakker**

Matpakker	1 fotografering		2 fotograferinger		Totalt
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter	Alle
Spist opp (begge)	-	-	4	4	8
Spist opp en dag	2	3	7	1	13
Ikke spist opp	0	3	4	4	11

*Note:* n = 32 deltakere

Blant elevene som var tilstede begge dagene var det å spise opp matpakken like vanlig som å ikke spise den opp. 4 jenter og 4 gutter hadde spist opp begge dagene, og 4 jenter og 4 gutter hadde ikke spist opp ved noen av dagene. Det var 7 jenter og 1 gutt som bare hadde spist opp matpakken sin ved en av dagene. Det viste at det var minimale forskjeller mellom jentene og guttene når det gjaldt å spise opp matpakken eller ikke. Totalt hadde 21 av 32 deltakere spist opp matpakken en eller to dager, og 11 av 32 hadde ikke spist opp matpakken sin noen av dagene.

Om elevene hadde spist opp matpakken sine eller ikke, var viktig for det totale inntaket av energi og av de ulike næringsstoffene. Tabell 6 gir en oversikt over hvordan elevenes matsammensetning og matinntak er ved å vise gjennomsnittet av energien og de ulike næringsstoffene.

**Tabell 6: Inntak av energi og næringsstoffer fra matpakker**

Næringsstoffer	Gjennomsnitt	Standardavvik	Størst	Minst
Kilokalorier (Kcal)	299,21	115,3	644	98
Karbohydrater (gram)	35,23	12,7	74,4	9,2
Tilsatt sukker (gram)	1,9	3,16	11,7	0
De med tilsatt sukker (gram)	2	3,37	11,7	0,1
Protein (gram)	10,1	5,05	26,9	2,6
Fett totalt (gram)	12,36	6,76	32,4	1,5
Mettet fett (gram)	5,47	3,83	19,3	0,3
Enu + flerumettet fett (gram)	5,27	3,14	15,5	0,8
Salt (gram)	1,21	0,58	3,6	0,3

*Note:* Resultatene er vist som gjennomsnitt +/- stdav, og størst og minst inntak. n = 56 matpakker fra 32 elever

Energien deltakerne hadde fått i seg hadde gjennomsnittet på 299,21 gram kilokalorier (Kcal) ut fra de 56 matpakkene som var med i oppgaven. Det var stor forskjell mellom den deltakeren som hadde størst energiinntak på 644 gram Kcal, og den med minst på 98 gram Kcal. Næringsstoffene som utgjorde den største delen av det totale energiinntaket til elevene var karbohydrater og fett. Gjennomsnittet på inntaket av karbohydrater var 35,23 gram og det totale fettinntaket var i gjennomsnitt på 12,36 gram. Når det gjaldt karbohydrater var det viktig å se på hvor mye som kom fra tilsatt sukker. Blant alle 56 matpakkene var gjennomsnittet av tilsatt sukker på 1,9, men så en kun på de som hadde matpakker som inneholdt tilsatt sukker var gjennomsnittet på 2 gram. Begge steder var det største inntaket av tilsatt sukker på 11,7 gram. Fett deles inn i flere fettsyrer i tabell 6: mettetfettsyrer og enumettet + flerumettet fettsyrer. Gjennomsnittet mellom fettsyrene var 5,47 gram mettetfett og 5,27 gram en + flerumettet fett, som utgjorde en differanse på 0,20 gram. Det største inntaket av fett totalt var på 32,4 gram, og det største inntaket av mettetfett var på 19,3 gram og en + flerumettet fett på 15,5 gram. Mettetfett hadde det laveste inntaket med kun 0,3 gram og en + flerumettet fett kom med et minsteinntak på 0,8 gram.



### 3.2 Elevenes kunnskap og oppfatninger om maten

Kosthold viste seg å være et fremmedord for alle elevene, men begrepet sunn mat hadde de kunnskap om. Sunn mat ble for det meste forbundet med frukt og grønnsaker. Både ved spørsmål og fremvisning av bilder med ulike matvarer, sunne og usunne, viste de fleste elevene at de hadde kontroll på hva matvarer som var sunne. Figur 2 viser til et lite utvalg av de bildene som ble lagt frem for deltakerne.



**Figur 2: Utvalg fra bildene av matvarer som ble fremvist til elevene**

Ut fra bildene som er vist i figur 2, hadde deltakerne en god samtale, som viste hvilke oppfatninger de hadde av sunne og ikke sunne matvarer. J26 sin oppfatning av ikke sunt:

”Godteri er i hvert fall ikke sunt”

Videre diskuterte elever seg i mellom hvilken matvarer som var sunne:

”Hva er det sunneste vi har valgt?” (J15).

”Dette” \*holder frem bildet av kjeks\* (G6).

”Den er den som er mest ikke sunn” (J13).

”Dette er ikke sunt og heler ikke dette” \*peker på bilde av snop og sjokolade\* (G12).

”Dette er” \*viser bilde av avocado\* (J13).

Det viser at elevene var nysgjerrige når det gjaldt hvilke matvarer som er sunne og ikke. Og at de bruker begrepet sunt på de matvarene som er sunn, slev om en deltaker mente at kjeks var sunt.

Elevene uttrykte at det de kunne om sunn mat hadde de ikke lært på skolen, men hjemme og spesielt fra mamma.

”Mamma har sagt at masse godteri ikke er sunt. Og da vet jeg at er noen andre matvarer er sunn, fordi det ikke er godteri” (J25).

G36 fortalte:

”Jeg har lært det hjemme, siden at når vi ikke spiser fiber kommer magen vår til å krangle. Siden da må vi alltid, alltid, alltid, alltid, alltid spise fiber”

Elevene viste ut fra bildene hvilke matvarer som er sunne, og kom med begrunnelser for hvorfor noen matvarer var sunne og noen ikke.

SFO-lederen bekreftet at elevenes kunnskapen og oppfatningen om sunn mat var tilstede. Hun fortalte i intervjuet at gjennom hele året var det et jevnt fokus på dette området, men hadde ekstra fokus ved starten av skolegangen:

”...snakker med de om sunne matvaner og sånt. Det tar vi opp igjen og når de begynner førsteskoledag. Og tidlig i høst har vi en matpakkeuke...”

Videre la hun vekt på at de ser på hva matpakkene til elevene inneholder:

”...Ok hva gir det oss av energi, de forskjellige matvarene? Hvordan virker det på kroppen vår...”

SFO-lederen uttrykte at fokuset på sunne matvarer i matpakken var viktig, og nødvendig å lære de yngste elevene, og da spesielt førsteklassingene.

### **3.2.1 Elevenes oppfatning om kroppens behov for mat**

I stor grad viste det seg at elevene hadde kunnskap og oppfatning om hvorfor kroppen har behov for mat hver dag. Noen uttrykte de viktige effektene av å spise som at mat var nødvendig for å kunne leve:

”For ellers kan vi dø” (J4).

Det samme ble uttrykt på en annen måte:

”Da får vi energi” (G30)

Her rettet kunnskapen seg mer om hva mat gir kroppen.

Noen elever hadde andre oppfatninger av hva som skjer med kroppen visst den ikke fikk mat.

”For ellers så får vi sug i magen, og så vokser vi ikke. Og så tenker vi ikke mye og så har vi ikke mye intelligens igjen lengre og ikke klok. Og det som er det aller viktigste med mat det er at vi kan gå med mat og hele kroppen trenger mat.” (G39)

Samme oppfatning hadde flere, men med et mer kortfattede og lettere svar:

”Hvis vi ikke spiser jobber ikke kroppen, og hvis vi spiser så jobber den” (G12)

Oppfatningen for hvordan en selv føler seg når kroppen ikke hadde fått den næringen den

trengte ble trukket frem av noen elever. Alle svarene inneholdt benevnelsen dårlig, bortsett fra et svar som skilte seg ut:

”Jeg kjenner når jeg ikke spiser at jeg blir slapp, grinete og sint” (J26).

Hun viste til sin erfaring med hvordan hun reagerte ved sult, og hvordan hun selv følte seg når kroppen ikke hadde fått den næringen som den trengte.

### **3.3 Elevenes og SFO-lederens oppfatninger av matpakkene**

Elevene oppfatninger i forhold til matpakken ble uttrykt med at det var mamma og pappa som lagde matpakken deres. Fåtallet uttrykte at de fikk selv velge hva matpakken inneholdt. Samtidig fortalte noen at de ikke ville bestemt innholdet i matpakken selv:

”Jeg vil ikke bestemme for jeg synes mamma og pappa hiver god mat oppi” (J11).

Mens J23 fortalte at hun gjerne ville være med å lage matpakken sin selv, helst helt aleine, slik hun kan bestemme alt innholdet selv.

Elevene fortalte at matpakkene deres pleide å inneholde enten skiver eller polarbrød. Det var variasjon i pålegget i matpakkene, men leverpostei ble ofte nevnt av elevene. Elevene fortalte at de ikke hadde søte pålegg, som nugatti og syltetøy, med i matpakkene og begrunnet det med at det ikke var lov. Meningene var delte når det gjaldt ønsket om å ha søtt pålegg på skivene. Hvor noen ville kun ha sunne ting på skivene og begrunnet det slik:

”...for mamma sier at pappa ble sterk fordi han klarer å bære et helt tre. Og han spiste ikke noe ting søtsaker når han var små. Han bare spiste bare, bare spiste sunne ting” (J23).

Det ble også fortalt at noen aldri hadde hatt nugatti på skivene i matpakken.

Videre fortalte mange av elevene at matpakkene deres pleide å inneholde frukt og grønnsaker.

”Jeg har mandarin, og så pleier jeg å ha pære. Pleier å ha agurk og så pleier jeg å ha tomat og banan. Og så pleier jeg å ha eple” (G36).

”...tomat, paprika, druer, banan og yoghurt” (J11).

Dette var utenom skive og polarbrød som ofte var i matpakken.

Det viste seg at elevene ikke alltid var fornøyd med innholdet i matpakkene. De fleste elevene uttrykte at de ikke ville ha brunost som pålegg på skivene. Begrunnelsene var at det ikke smakte godt, og ikke når man drakk. For da klistret brunosten seg fast og ble ekkel.

SFO-lederen fortalte at ved første skoledag snakket ansatte med foreldre om matpakker. Foreldrene blir oppfordret til å lage sunne matpakker til sine barn. Innholdet i matpakkene skulle være grovt brød med godt pålegg, og fravær av søte pålegg som nugatti og syltetøy, informerte SFO-lederen. Blant elevenes matpakker var det variasjoner, og SFO-lederen trakk fram at de fleste foreldrene tenkte på viktigheten av barnas matinntak og matvaner.

### 3.3.1 Hjemmets ambivalente vaner

Elevenes oppfatning var at de spiste sunt hjemme, og det ble fortalte at foreldrene var opptatt av å spise sunt og ble ofte henvist til frukt og grønnsaker.

”...mamma hun liker sånn” \*peker på bilde av eple\* (G36)

Bildene på bordet ble ofte pekt på for å vise til hvilke sunne matvarer som ble spist hjemme. De matvarene som ofte ble nevnt av elevene var egg, salat, taco, grønnsaker og fisk.

”Jeg pleier å spise taco, da har jeg grønnsaker” (J3).

”Jeg liker best å spise det” \*tar opp bilde av fisk\* (G30).

Som viser riktig oppfattelsen av elevene. Det gjaldt ikke alle, for ved spørsmålet om de spiste sunt hjemme var svaret ja, hvor burger var nevnt ofte:

”Ja. Noen ganger går vi på McDonalds og spiser hamburger” (J38).

”Mhm, vi spiser hamburger” (G16).

De fleste elevene spiste gode matvarer hjemme, hvor det oppfattes at foreldrene er opptatt av sunnhet og ønsker å gi barna de matvarene som er best for dem. Foreldrene til J11 sier hun må spise sunt, men selv fortalte hun:

”...men jeg liker ikke noe sunt og det er fisk. Og jeg liker ikke det så godt, fordi jeg ikke tørr å smake på den”

Det kom frem at hun tørr å smake på fisken til bestefar, og J15 var enig når det gjaldt å ha fisk til middag:

”Familien min spiser noe som jeg hater; fisk, fisk, fisk”

Elevene hadde oppfatninger om hvordan matvanene var hjemme, om det var sunne eller usunne matvaner, og hva de foretrakk. Elevene viste seg å ha god kontroll på hva foreldrene egentlig pleide å spise. Ifølge elevene var det pappaen i huset som var den som oftest spiste usunne matvarer med mye sukker.

”Pappaen min liker best å spise sjokolade” (J17).

”Pappaen min stjeler noen ganger i huset, eksempel sjokolade” (J13).

Det kom også frem at mammaen i huset likte snop, hvor sjokoladen kom frem:

”Mamma har spist sjokolade i sofaen” (J24).

Elevene har god kontroll på hva foreldrene deres spiser igjennom en dag, om det er sunne eller usunne matvarer.

### 3.3.2 Drømmematpakken

Deltakerne fikk spørsmål om hva de ville ha i matpakken sin, hvis de kunne velge innholdet helt selv. Noen elever ville fremdeles ha matpakken sin som den er – med fravær av søt pålegg og usunne matvarer. Og en var veldig bestemt på at matpakken ikke skulle inneholde nugatti:

”Jeg vil hvert fall ikke ha nugatti... Jeg liker ikke sjokolade. Så jeg ville tatt makrell i tomat” (J4)

Drømmematpakkene til deltakerne inneholdt sunne matvarer, var paprika, som hvitost og kaviar. Og en var fast bestemt på hva hans matpakken skulle inneholde, og ingen ting annet:

”Leverpostei, for jeg elsker leverpostei så godt” (G22)

I tillegg hadde han oppfatning av at leverpostei er veldig sunt.

Det ble fortalt at noen hadde valgt å ha en blanding av både gode matvarer, men også litt søtt, i drømmematpakken:

”...Et polarbrød med brunost. En skive med salami og en skive med nugatti. Og så ville jeg hatt yoghurt og banan. Og så ville jeg hatt paprika og tomat og druer” (J11)

Her har eleven vist å ha en oppfatning av hva som er sunt og usunt å ha med i matpakken.

De fleste elevene utrykte at drømmematpakke inneholdt skiver med søtt pålegg og andre usunne matvarer. G6 fortalte hvordan drømmematpakke hadde sett ut:

”Sjokolade og kake, og iskrem og godteri. Lollipop. Alt av godteri og kjeks. Sjokoladekjeks og pepperkaker. Det vil jeg ha.”

Det var flere drømmematpakker som inneholdt godteri og sjokolade:

”Sjokolade og smør og jordbær. Godteri” (J25)

”Jeg skulle hatt litt godteri, is, is, også sjokolademelk, sjokolade på vaflene mine. Alt det har jeg lyst å ha. Og vannet var appelsinjuice” (J1)

De fleste drømmematpakkene inneholdt matvarer som dette. Usunne matvarer tok stor plass i drømmematpakken og det var spesielt sjokoladepålegg som elevene uttrykte å ha sansen for. Elevene hadde dermed delte oppfatninger av hva en virkelig drømmematpakke skulle inneholdt

### **3.4 Matpakke eller smøremåltid?**

Elevene fikk også spørsmål om de foretrakk å ha medbrakt matpakke til SFO-måltidet, eller om de heller ønsket et smøremåltid. Det var delte meninger mellom deltakerne om medbrakt matpakke var bedre enn å smøre sin egen mat til SFO-måltidet. Elevene som ville ha sine egne matpakker til SFO-måltidet ga uttrykk for at de var bedre, slik at de fikk den maten de likte. Noen ville ha egen matpakke for å slippe problemet med å bestemme seg for hva de skulle spise, mens andre foretrakk matpakken fordi den kunne inneholde andre matvarer:

”...da kan jeg få polarbrød og yoghurt, istedenfor bare å få skiver” (J11).

Elevene som heller ville ha smøremåltid til SFO-måltidet kom med forskjellige begrunnelser for ønsket. En begrunnelse, som ble nevnt flere ganger, var selv å kunne velge hva en vil spise. En annen begrunnelse var å slippe å få samme pålegg hele tiden, hver dag:

”Fordi hele tiden bestemmer de voksne hva vi skal ha. Og kanskje de liker det pålegget, men så liker ikke vi det pålegget” (J31).

Og andre ville smøre maten sin selv, istedenfor å få den levert ferdig smurt.

SFO-lederen var kjent med ordningen med smøremåltid og ga sterkt uttrykk for ønsket om å innføre av smøremåltid på deres SFO. Lederen ved SFO mente at å innføre smøremåltid istedenfor matpakke ville gi elevene bedre manerer, gode matvaner og forbedre den sosiale situasjonen:

”... det å kunne bevege seg i et sosialt fellesskap. Forsyne seg av mat, smøre mat selv, spise, skjære opp, alle disse tingene”

SFO-lederen var enig i at matpakken var det tryggeste for elevene, men det å kjenne på følelsen av å stå ovenfor et valg man selv må ta er viktig å lære seg. Selv om det ikke alltid var like lett, mente hun at smøremåltidet er en god lærings situasjon for elevene:

”...da må du spise det som er. Sånn er jo det oftest ellers i livet, man må faktisk gjøre ting man ikke er så veldig glad i.”

Hun viste forståelse for at det å velge selv hvilken mat enn skal spise kunne være vanskelig for noen elever.

Innføringen av smøremåltidet var noe SFO-leder hadde kjempet for lenge, men mangel på økonomiske ressurser stoppet ønsket om å klare det. Det kom frem at det hadde blitt regnet på og satt opp budsjett flere ganger, for ønsket har vært der som ble bekreftet flere ganger igjennom intervjuet:

”... det mangler en bit rett og slett, uttrykte SFO-lederen”

Nå er det kun smøremåltid på SFO ved spesielle anledninger, som f. eks. jul og påske. Smøremåltidene hadde gått veldig bra ved de spesielle anledningene, hvor SFO-lederen mente elevene selv syntes det har vært stas. SFO-lederen mente ikke at det var stas fordi det var sjeldent elevene fikk smøremåltid. Hun var sikker på at smøremåltid som et fast tilbud ville fungert bra og elevene hadde synes det var kjempe gøy.

”... tror det hadde gått enda bedre hvis de fikk gjøre det hver dag.”

SFO-lederen håpte hun kunne tilby elevene smøremåltid fast i nærmeste fremtid.

### **3.5 Gjennomføring av SFO-måltidet**

SFO-måltidet ble gjennomført klassevis i elevenes undervisningsrom, hvor de satt slik de gjør i undervisningen. Noen steder satt elevene i grupper, mens andre satt to og to ved siden av hverandre. SFO-lederen begrunnet viktigheten av små grupper til måltidene slik elevene får matro. Høytlesning var det som foregikk under SFO-måltidet, som bekreftet av SFO-lederen:

”...de blir lest for ofte, i SFO blir de vel stort sett lest for”

Under høytlesningen var det alltid noen elever som lagde urolighet. Mange klarte ikke å sitte i ro på stolen, fulgte ikke med og forstyrret andre elever. Den sosiale rammen rundt måltidet ble tatt opp under intervjuet, og SFO-lederen konfronterte raskt med at lesing var læringsstøttene aktivitet.

”...det er veldig bevisst at vi leser, det er ikke tilfeldig for at de skal bare være stille”

Før har smartboard blitt brukt under måltidene til å vise filmsnutter. Ellers har elevene pratet sammen og arrangert lek fremme på tavlen, men det forekom sjeldent nå, bekreftet SFO-lederen.

Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltid setter rammene for gjennomføring av SFO-måltidet. SFO-lederen hadde hørt om retningslinjene, men sa:

”...har ikke satt meg inn i de siden vi ikke kontrollerer de selv”

Retningslinjen som de kunne og brukte selv var 20 minutter til hvert SFO-måltid, fortalte SFO-lederen. Både observasjonene og noen av uttalelsen fra elevene viste til at 20 minutter spisepause ikke alltid ble overholdt. Flere elever trakk fram at SFO-måltidet var for kort til å spise opp matpakkene:

”... jeg synes det er alt for lite måltid” (J3).

”Det er så liten tid å spise på?” (I).

”Det er derfor jeg ikke får tid til å spise opp” (J3).

Som denne samtalen mellom intervjuer og elev viser til.

Resten av rammene rundt måltidet viste seg å være alltid håndvask før måltidet startet. Ifølge SFO-lederen var hygiene et område de var opptatt av.

”...Dette med å ha god hygiene, selvfølgelig å vaskehendene og sånt, men og å ha god orden på pulten sin før man skal spise.”

Observasjonene bekreftet at første prioritering var håndvask, og ingen fikk starte å spise matpakken før hendene var vasket. I tillegg viste observasjonene at kun matpakken og drikkeflasken var på pulten under måltidet.

Det viste seg under observasjonene at enkelte elever ikke hadde med mat til SFO-måltidet. Elevene bekreftet selv at det hendte de var tomme, fordi de hadde spist opp alt ved skolelunsjen. Foreldrene får beskjed om å lage to matpakker til barna sine, for ifølge SFO-lederen klarer ikke alle elevene å porsjonere maten, og mange spiser til det er tomt:

”At jeg bare må spise en ting, en ting om gangen” (G30)

Lederen på SFO og/eller lærerne til elevene gir dermed beskjed til foreldre og elever.

Noen elever hadde alltid mat til måltidet på SFO, enten fordi de hadde to matpakker eller porsjonert maten selv:

”Jeg sparer alltid til SFO” (J3)

Mens en elev mente hun aldri hadde gått tom for mat før SFO-måltidet:

”Aldri i hele livet har det skjedd med meg” (J26).

SFO-lederen trakk fram at skolen var opptatt av å se resultater hos elevene, og dermed skulle ingen barn gå sulten gjennom dagen. Elevene som er tom for mat til SFO-måltidet skal få



tilbud om knekkebrød med smør på. Observasjonene viste derimot at elevene ikke fikk knekkebrød med smør. Det var ingen antydning til SFO-ansatte som tok tak i det, eller fikk med seg om elevene ikke hadde mat til SFO-måltidet.

## 4.0 Drøfting

I denne oppgaven har det blitt sett på hvilke matvarer de yngste elevene har med i medbrakte matpakker, og hvor mye mat elevene har inntatt i løpet av måltidet på SFO. I tillegg har det blitt sett på hva elevene vet om og hvilke oppfatninger de har om sunn mat og SFO-måltid. I dette kapitlet vil drøftings av oppgavens resultater mot og sammenlignet med andre studier. Ettersom det er lite litteratur på SFO-måltidet vil det også bli henvist til studier gjennomført på lunsjmåltidet blant skolelever i forskjellig alder. Problemstillingen i oppgaven er:

*”Hvordan er matinntaket og matsammensetningen i elevenes medbrakte matpakker i SFO, og hvilke kunnskaper og oppfatninger har elevene om sunn mat og om SFO-måltidet?”.*

Hovedresultatene i denne studien viste til liten variasjon i innholdet i elevenes medbrakte matpakke, der nesten hver matpakke inneholdt brødskiver. Det vanligste pålegget var ulike varianter av kjøtt- og ostepålegg og søtt pålegg var det ingen forekomst av i matpakkene. Også inntaket av fiskepålegg og av frukt og grønnsaker viste seg å være lavt. Flesteparten av elevene spiste opp matpakken sin ved SFO-måltidet. Og de fleste elevene spiste halvgrove eller grove brødskiver med kjøtt- eller ostepålegg, og hadde lite inntak av lyst brød. Elevene hadde størst energiinntak fra karbohydrater og fett, og lavt inntak av tilsatt sukker under SFO-måltidet. Deltakerne viste at de hadde en viss kunnskap og oppfattelse av hva sunn mat er, og assosierte sunn mat med frukt og grønnsaker, men også med hamburgere.

Hvis elevene kunne velge sin egen drømmematpakke, ville de fleste matpakkene inneholdt matvarer som ikke var sunne. Elevene viste til ulik oppfattelse på hvorfor kroppen vår trenger mat. Det elevene har vist de kan om sunne matvarer og dens betydning for kroppen, er lært hjemme, og ikke på skolen. Elevene har oppfattelse av at foreldrenes kosthold er sunt, og at det serveres sunne matvarer til de ulike måltidene hjemme. Det er uenighet mellom elevene i ønsket om å ha smøremåltid på SFO og beholde den medbrakte matpakken. SFO-lederen har ønske om å tilby elevene smøremåltid i fremtiden.

Gjennomføringen av SFO-måltidet var ikke i tråd med de nasjonal faglige retningslinjene for mat og måltid, og SFO-lederen og andre ansatte har liten kjennskap til retningslinjenes innhold.

## 4.1 Innholdet i elevenes medbrakte matpakker

Det å ha med seg medbrakt matpakke er en del av den norske kulturen (Bugge, 2010, s. 227), og dermed ikke overraskende at elevene ved SFO-en i denne studien hadde matpakke til SFO-måltidet. Tidligere undersøkelser har også vist at antall medbrakte matpakker blant elever på 1-4. trinnet har igjennom de siste årene vært høy, og i tillegg at elever på 4. trinn hadde med matpakke fem dager i uken (Hansen et. al., 2016, s. 19). Til tross for at deltakerne i denne oppgaven gikk på 1. og 2. trinn kan en se likhet i funnene, siden medbrakt matpakke har vist seg å ha vært vanligst blant de yngste elevene (Bugge et. al., 2010, s. 228-29). Det kan også trekkes likhet til danske elever hvor de fleste 8-10 åringene hadde med seg matpakke (Andersen et. al., 2014, s. 1967). I kontrast til matpakketradisjonen på norske skoler, får elever i Sverige og Finland servert mat på skolen. Selv om elevene får servert måltidet spiste ikke alle svenske elever på 2. trinnet lunsj hver dag (Osowski et. al., 2017, s. 3). I følge elevene selv i denne undersøkelsen, spiste de ikke alltid opp matpakken, men sammenlignet med oppgavens resultater fra observasjonene var de fleste matpakkene spist opp. Ser vi dette opp mot tidligere forskning, som viste samme tendens, var det mest vanlig at unge elever spiste opp matpakken (Bugge, 2010, s. 229).

Man kom likevel ikke utenom elever som ikke hadde spist matpakken opp, og mengden mat som var igjen i varierte. Hva som er grunnen til at noen elever hadde mer mat igjen i matpakken, er uvisst. En forklaring kan være at elevene har et ulikt energibehov gjennom dagen, og behovet påvirkes av egen kroppssammensetning, dagsform og aktivitetsnivå (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 295). Det kan også tenkes at matpakkene inneholdt for mye mat. Dette fortalte elevene selv under fokusgruppeintervjuet: at det var for mye mat, og at de dermed ikke klarte å spise matpakken opp. I følge Bugge (2010) blir matpakken spist opp så lenge den inneholder matvarer som elevene selv anser som smakfulle og gode (s. 229-30). Ser vi alt dette opp mot hverandre var det muligens en kombinasjon av flere momenter som gjorde at matpakken ikke ble spist opp.

Tidligere undersøkelser har vist at brød i matpakken er vanligst (Bugge et. al., 2008, s. 164). Brød er også kategorisert som den største gruppen av kornprodukter, og helsedirektoratets kostråd anbefaler at en bør spise kornprodukter hver dag (Helsedirektoratet, 2014, s. 8; Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 77). I fokusgruppeintervjuet svarte elevene at matpakkene deres som oftest inneholder brødsiver. Dette funnet støttes av resultatene fra fotograferingen

av elevenes matpakker, som viste at 46 av 56 av matpakkene inneholdt brødsiver. Å ha brød i matpakken er et godt valg av elevene.

Brødet elevene hadde i matpakkene var for det meste brød av typen halvgrovt eller grovt. Tendensene i denne studien må tolkes med en viss forsiktighet, ettersom grovheten på brødet kan være vanskelig å vurdere uten tilgang til brødets emballasje. Men resultater fra andre undersøkelser har vist at befolkningen i Norge spiser brød av typen halvgrovt og grovt daglig og ukentlig (Bugge et. al., 2008), og det er ingen grunn til å tro at elevene i undersøkelsen skulle avvike nevneverdig fra de resultatene.

I tillegg har man sett samme tendens i Danmark, der inntaket av rugbrød var størst.

Dermed kan det tenkes at oppgavens resultat om elevenes brødtype ikke er usannsynlig. Ettersom det også har blitt sett at over halvparten av brødinntaket til elever på 4. trinnet var enten av typen halvgrovt eller grovt (Hansen et. al., 2016, s. 14). Som en motsetning til engelske elever som der spiser fem ganger mer lyst brød, enn grovt (Rogers et. al., 2007, s. 860).

I denne undersøkelsen forekom lyst brød i matpakkene til elevene sjeldent. Samme trenden er også sett i tidligere undersøkelser (Bugge et. al., 2008, s. 166). Det lave inntaket av lyst brød blant elevene er positivt. Ettersom lyst brød gir dårligere metthetsfølelse og mindre næringsstoffer enn hva en får av grovt brød (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 66 & 73).

Rapporten som tar for seg brød- og kornvarevanen til befolkningen i Norge viste at andre brødtyper eller kornprodukter, som for eksempel knekkebrød, også blir spist, men var lavere enn inntaket av grovt brød (Bugge et. al., 2008, s. 138). Det lave inntaket av andre kornprodukter sees også hos elevene i denne oppgaven. Og innholdet av polarbrød i matpakkene var større enn innholdet av knekkebrød, som det viste seg at kun en matpakke inneholdt.

Denne studien viser til liten variasjon i pålegg i elevenes matpakker. Til tross for at leverpostei var mest populært, var det likevel nesten like mange som hadde hvitost som pålegg. Dette bryter med mønsteret i andre undersøkelser som har vist at flere hadde hvitost på brødskiven, enn leverpostei (Forskningsrådet, 2011, s. 8): det er også en annen tendens i

denne undersøkelsen enn funnet i Ungkost3-rapporten, som viste til et større sprik mellom elever som hadde hvitost og leverpostei på skiven(Hansen et. al., 2016, s. 74-75).

Denne tendensen ville trolig ha jevnet seg ut hvis en så på hvor mange som hadde brunost i matpakken, ettersom brunost inngår innenfor begrepet ost (Helsedirektoratet, 2012, s. 119). Skinke var derimot ikke populært blant elevene i denne oppgaven, mens det i England er skinke og ost som er vanligst å ha på brødsnivene (Rogers et. al., 2007, s. 862). Tidligere undersøkelser blant eldre elever i Norge har vist at skinke og ost er typiske og vanlige pålegg (Bugge, 2010, 2. 228-229). I England derimot er ost som pålegg vanligere, enn skinke (Rogers et. al., 2007, s. 862). På den ene siden kan det sies at oppgavens resultater skiller seg litt ut i fra andre undersøkelser, siden deltakerne heller foretrakk leverpostei og hvitost, istedenfor skinke. Men resultatene viste at elevene også hadde magert kjøttpålegg i matpakkene sine. Generelt var det lav forekomst av magert pålegg noe som burdet ha vært høyere. Ettersom helsedirektoratet kostråd råder om å: ”Velge magre kjøtt og kjøttprodukter...” og ”La magre meieriprodukter være en del av det daglige kostholdet” (Helsedirektoratet, 2014, s. 9). Altså var det få deltakere som oppfylte kostrådet om magert pålegg i matpakken.

Resultatene viser at inntaket av skiver med kjøttpålegg var litt høyere, enn inntaket av skiver med meieripålegg. Dette gjaldt også ved inntaket av skiver med magrepåleggs varianter av kjøtt og ost. Elevene på 4. trinnet i Ungkost3-rapporten spiste derimot mer av kjøtt- enn osteprodukter (Hansen et. al., 2016, s. 26). Uansett kan oppgavens resultat om både størst forekomst og inntak av skiver med kjøttpålegg sees opp mot elevenes svar fra fokusgruppeintervjuet. Der elevene uttrykte et større ønske om å ha leverpostei i matpakken enn meieripålegg, som brunost.

Videre har resultatene vist at fisk i matpakkene ikke var vanlig blant deltakerne i denne studien. I tillegg gjorde dette at inntaket av fisk ble for lavt. Resultatet i unγκost3-undersøkelsen viste også at eleven gjennomsnittlig hadde et lavt inntak av fisk igjennom hele dagen (Hansen et. al., 2016, s. 15). Til tross for liten forekomst av fiskepålegg sees det som positivt at elevene med fisk i matpakken hadde spist litt eller alle skivene med fiskepålegg, selv om fiskeinntaket fremdeles var lavt. Det lave innholdet og inntaket av fiskepålegg kan trekkes opp mot elevenes uttalelser fra fokusgruppeintervjuet. At elevene her presiserte at makrell i tomat ikke er godt og ikke er ønsket som pålegg, kan muligens ha vært en

utgjørende faktor. I tillegg viste en annen undersøkelse på barneskoleelever også til lavt inntak av fiskepålegg til skolemåltidet (Forskningsrådet, 2011, s. 8).

Den samme tendens har blitt sett i andre land. Også danske barn hadde et lavt fiskeinntak gjennom dagen, men oppfylte halvparten av den daglige anbefalt mengden. Likevel spiste de generelt mindre fisk enn voksne (Fødevarainstituttet, 2015, s. 40). Engelske elever som har medbrakt matpakke til skolemåltidet hadde mye lavere inntak av fisk i forhold til de elevene som spiste serverte måltid, ettersom disse fikk servert fisk to ganger i uken (Rees et. al., 2008, s. 424-25). I tillegg kan det trekkes likheter mellom fiskeinntaket til engelske elever med matpakke og elevene i denne oppgaven. Ettersom resultatet fra studien på de engelske elevene med matpakke viste til et like lite, om ikke lavere, inntak av fisk til måltidet på skolen (Rees et. al., 2008, s. 424).

Utsagnet om ”en skive med makrell i tomat dekker dagsbehovet for omega-3”, er noe man har hørt støtt og stadig. Og Helsedirektoratet anbefaler å ha fisk som pålegg for å dekke anbefalte inntak av fisk (Helsedirektoratet, 2014, s. 9). Men det lave inntaket av fisk er et problem i Norge (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 15) Det lave inntaket bekreftes med funnene fra denne undersøkelsen, og andre undersøkelser (Hansen et. al., 2016; Øverby & Andersen, 2002). Uansett kan det ikke konkluderes med at deltakerne i denne oppgaven spiste for lite fisk i henhold til det anbefalte inntaket av 3-450 gram fisk i uken, siden denne oppgaven, som nevnt tidligere, kun observerte ett av mange måltider gjennom en dag (Helsedirektoratet, 2014, s. 9). Og i fokusgruppeintervjuet kom det også frem at det var flere som pleier å spise fisk til middag.

Resultatene viser at ingen elever hadde noe form for søtt pålegg med seg i matpakkene. Dette viste å nesten samsvare med resultat fra unghost3-rapporten. Der var søtt pålegg tilstede blant elevene på 4. trinn, men med betraktelig lav forekomst (Hansen et. al., 2015, s. 75). Det kom frem at SFO og hjemmet har en avtale om å unngå søtt pålegg, og andre sukkerholdige mat- og drikkevarer i matpakkene: At det ikke er ”lov” å ha dette med i matpakkene, har vist seg å være normalt (Bugge, 2010, s. 228; Staib et. al., 2013, s. 43).

Det virket også, ut i fra fokusgruppeintervjuene, at elevene for det meste godtok den uskrevne regelen. Elever i de nordiske landene viste også til å ha godtatt uskrevne regler om sukkerholdige matvarer på skolen (Johansson et. al., 2009, s. 45). Det ble til og med uttrykt at

ikke alle elevene hadde et ønske om å ha sjokoladepålegg på brødsnivene, som også er blitt vist blant litt eldre elever. Hvor elevene mente søt pålegg var uegnet på brødsnivene, og dermed var det ikke et ønske om å ha søtt pålegg i matpakken (Bugge, 2010, s. 228). Mens elevene i denne oppgaven ønsket ikke søtt pålegg fordi de ikke likte sjokoladepålegg, og heller ville ha sunt pålegg. Ettersom det er aldersforskjell blant elevene i undersøkelsene er det naturlig med forskjellige begrunnelser på hvorfor søtt pålegg ikke var ønsket i matpakken. For eldre elever hadde mest sannsynlig mer kunnskap, enn yngre elever, ettersom de har sett på søtt pålegg som fattigmannskost – spesielt sjokoladepålegg (Bugge, 2010, s. 228).

Det er positivt at elevene, og deres foreldre, overholdt den uskrevne regelen som ikke tillatte søtt pålegg og andre sukkerholdige mat- og drikkevarer, med tanke på problemet med høyt inntak av tilsatt sukker blant Norske barn (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 9). Resultatene viste lave verdier av tilsatt sukker totalt sett hos elevene. Ifølge Helsedirektoratets anbefaling bør ikke tilsatt sukker overskride 10 E% for dagen, ikke et måltid (Helsedirektoratet, 2014, s. 18), slik mine resultater har blitt sett ut i fra. Om elevene overskrider det anbefalte inntaket er uvisst. For hva elevene spiste resten av dagen vet vi ikke. Undersøkelse gjennomført på ungdomsskoleelever viste at halvparten av jentene og av guttene spiste sjokolade og godteri 4-5 ganger, eller oftere, i uken (Øverby et. al., 2013, s. 756). Og selv om det er aldersforskjell mellom deltakerne her og det er vist at dess eldre man blir, dess mindre blir fokuset på sunne spisevaner (HEMIL-senteret, 2012, s. 43), er det ikke usannsynlig at elevene i denne undersøkelsen inntok usunne matvarer et par ganger i uken. Ettersom det er kulturelle forventninger om at barn foretrekker å spise usunne matvarer, for eksempel godteri og sjokolade (Johansson et. al., 2009, s. 40). Uansett er det også grunn til å tro at den uskrevne regelen har hjulpet elevene til et redusert inntak av tilsatt sukker når en sammenligner det mot andre undersøkelser, som viste at elever i Norge har hatt en positiv nedgang i inntaket av tilsatt sukker de siste årene (Hansen et. al., 2016, s. 18-21)

Resultatene viste videre at det var få matpakker som inneholdt både frukt og grønnsaker. Mesteparten av matpakkene inneholdt frukt, og det var lavest forekomst av matpakke med bare grønnsak, som var en matpakke. Tidligere undersøkelser har vist en positiv økning av matpakker som inneholdt frukt og grønnsaker, hos 1-4. klassinger i Norge. Til tross for økningen viste funnet til samme tendens som denne oppgavens funn, altså var antallet fremdeles lavere, enn hva det burde vært (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 17).

Norske elevers frukt- og grønnsaks inntak har vist seg å være lavt – særlig inntaket av grønnsaker (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015, s. 164). Oppgavens resultater viste at elevene enten spist opp alt eller noe av frukten/grønnsakene som hadde vært i matpakken. Helsedirektoratet anbefaler et frukt og grønnsaksinntak på 5 porsjoner om dagen, og halvparten av porsjonene bør være grønnsak (Helsedirektoratet, 2014, s. 8). Elevene hadde størst inntak av frukt der de fleste hadde spist mellom 51-75 gram, og av grønnsaker hadde de fleste spist mellom 1-25 gram. Andre undersøkelser viser også til lavt inntak av grønnsaker hos elever, og at det er stor forskjell mellom inntaket av frukt og grønnsaker (Bugge et. al., 2008, s.173). Den samme tendens sees i ungekost3-undersøkelsen, der elevene på 4. trinn hadde lite inntak av frukt og grønnsaker, og klarte ikke å oppfylle den daglige anbefalte mengden (Hansen et. al., 2016, s. 21). Helsedirektoratet opplyser om at 1. porsjon frukt/grønnsak utgjør ca. 100 gram. Altså kan det tenkes at elevene burde klart å inntatt 100 gram frukt eller grønnsak til SFO-måltidet, skulle det vært sannsynlig at de fikk dekket det daglige anbefalte inntaket av frukt og grønnsaker.

Andre land i Europa har også anbefalinger på inntaket av frukt og grønnsaker, som ligner på de norske anbefalingene (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 60). Trolig har dette gjort sammenligningen av frukt- og grønnsaksinntaket mellom ulike land lettere. Det er vist at elever i Norge, ikke bare elevene i denne oppgaven, men generelt, har lavt frukt og grønnsaks inntak i forhold til barn i andre europeiske land (Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 15). Danske elever hadde derimot et stort inntak av frukt- og grønnsaker i forhold til andre land (Andersen et. al., 2014, s. 1973). At Danmark viste til å ha et større inntak enn hva mine resultater viste er ikke uventet. Etersom Danmark har opp gjennom årene hatt fokus på frukt inntaket til elevene, i form av ”fruktpauser” (Andersen et. al., 2014, s. 1973), som ikke er fokus hos SFO-er i Norge. Skolene i Norge har en lignende ordning, skolefruktordning, og dersom denne hadde blitt innført i SFO, kunne den ha økt frukt- og grønnsaksinntaket betraktelig. Bere, Veierød, Skare, & Klepp (2005) har sett at gratis skolefruktordning til elever har hatt en positiv effekt på økningen av elevenes totale fruktinntak (s. 272). Samtidig er det nedskrevet i de nasjonal faglige retningslinjene for mat og måltider i skole, som også omhandler skolefritidsordning, at elever bør få tilbud om frukt og grønnsaker hver dag (Helsedirektoratet, 2015, s. 21). Siden oppgavens resultater viser at elevene har et stort forbedringspotensial når det gjelder inntak av frukt og grønnsaker kan dette muligens ha løst problemet med for lavt inntak. En avgjørende faktor på inntaket av frukt og grønnsaker er at



det er lettere tilgjengelig, slik at elevene får den motivasjonen som de trenger (HEMIL-senteret, 2012, s. 43). Altså er oppkuttet frukt en god ide.

Hvilke matvarer elevene hadde spist, spilte inn på deres totale energiinntak og hvilke næringsstoffer de fikk energien sin fra. Resultatene om inntak av energi blant elevene viste til et gjennomsnittsinntak som utgjorde rundt en femtedel av det daglige anbefalte energiinntaket. Anbefalingen for yngre elever, som deltakerne i denne studien, slår fast at de trenger et energiinntak på rundt 6,9 MJ/dagen, det vil si ca. 1700 kcal (Helsedirektoratet, 2014, s. 26). Ungkost3-rapporten har vist til at elevene her hadde litt høyere totalt gjennomstinnntak av energi (Hansen et. al., 2016, s 32), enn elevene i denne oppgaven hadde. Elever fra Sverige, som gikk på 2. trinn, viste til å ha et gjennomsnittsinntak av energi fra skolemåltid, som var likt som elevene i Ungkost3-rapporten hadde (Hansen et. al., 2016, s 32; Osowski et. al., 2015, s. 5). Selv om oppgavens resultat viste et mulig for lavt energiinntak hos elevene, kan det ikke konkluderes med at elevene holdt seg innenfor det anbefalte daglige energiinntaket på ca. 1700 kcal (Helsedirektoratet, 2014, s. 26). Siden energiinntaket er kalkulert ut i fra fotografier av matpakkene. Og selv om redskapet kostholdsplanleggeren ble tatt i bruk (Kostholdsplanleggeren), ble mengden basert på ca. beregninger, siden deltakernes mat ikke ble veid. Den nøyaktige mengden inntatt mat er dermed noe usikker.

Resultatene viser også at elevene ikke oppfylte Helsedirektoratets anbefalinger om inntaksfordeling av næringsstoffer (Helsedirektoratet, 2014). Dette er det motsatt en hva funnene fra Ungkost3 og HEMIL-rapporten viste. Der elevene hadde et kosthold som i stor grad fulgte disse anbefalingene (Hansen et. al., 2016, s. 21; HEMIL, 2015, s. 28). Anbefalingene inneholder anbefaling om mengde inntak av de ulike næringsstoffene, og hvordan fordelingen mellom næringsstoffene bør være, i forhold til det totale energiinntaket (Helsedirektoratet, 2014, s. 16-19). Resultatene av næringsstoffene viste til en fordeling hvor de fleste næringsstoffene ikke var optimale, i forhold til Helsedirektoratets anbefalte fordeling. Elevene viste lave inntaksverdier av karbohydrater og proteiner i forhold til den daglige anbefalte mengden. Og elevene i unγκost3, hadde dobbelt så stort inntak av både karbohydrater og protein (Hansen et. al., 2016, s. 32), enn elevene i denne oppgaven.

Siden elevenes matpakker i hovedsak består av proteinrike kilder som brødskiver med enten ost eller leverpostei (Bere & Øverby, 2011, s. 77), er det overraskende at resultatene viser at deltakerne hadde et lave proteininntak men samtidig er det en mulighet for at det lave inntaket

av fisk har påvirket proteininntaket, siden dette også er en god kilde til protein (Bere & Øverby, 2011, s. 77).

Resultatene fra fettinntaket viste lave verdier av fett hos elevene, bortsett fra mettet fett. Det gjennomsnittlige inntaket av mettet fett var det samme som inntaket av umettet fett (summen av enumettet og flerumettet fett). Disse resultatene er ikke i tråd med nasjonale ernæringsanbefalinger (Helsedirektoratet, 2014, s. 16), som anbefaler et lavere inntak av mettet fett enn av enumettet og flerumettet fett. Resultater fra andre kostholdsundersøkelser på elever i Norge viste de samme tendensene (Hansen et. al., 2016, s. 16). Svenske elever, som gikk på 2. trinn, viste også ha samme problemet, som elevene i denne oppgaven, når det gjaldt inntak av enumettet og flerumettet fett – for lave inntaksverdier (Osowski et. al., 2015, s. 4). Den ugunstige fordelingen av mettet og umettet fett kan ses opp mot resultatene av hvilket pålegg elevene spiste, hovedsakelig kjøttpålegg og meieriprodukter som inneholder mye mettet fett (Bere & Øverby, 2011, s. 66). Det lave inntaket av fiskepålegg kan også sees i sammenheng med disse resultatene, da fisk er en god kilde til enumettet og flerumettet fett (Bere & Øverby, 2011, s. 67). Men tas alt i betraktning hadde elevene lavt inntak av totalt fett som muligens kan ha vært positivt.

#### **4.2 Hva viser det seg at elever kan om kosthold og mat?**

Elevene i denne studien var mellom 6-9 år gammel (1. og 2. trinn), og deres unge alder kan være en avgjørende faktor som gjør det vanskelig å forholde seg til begreper (Hart, Bishop, & Truby, 2002, s. 130) – for eksempel begrepet sunn mat. Hva og hvor mye elever kan om kosthold og sunn mat er ikke lett å vite, men under fokusgruppeintervjuet viste elevene sin kunnskap og egne oppfatninger av hva sunn mat er, og elevene viste mer kunnskap enn man skulle tro. Oppgavens resultat viste at elevene, for det meste, klarte å fordele matvarer inn i kategoriseringene sunn og usunn mat når de fikk se konkrete bilder av ulike matvarer. I en undersøkelse fra England, som også viste elevene bilder, viste til det samme resultatet, altså klarte elevene her også å kategorisere bildene riktig i forhold til sunn og usunn (Belot, James, & Nolen, 2016, s. 225).

Å vise bilder av konkrete og kjente elementer, som matvarer, til elevene har vist å hjelpe dem til å klare å vise frem og sette ord på sin kunnskap (Hart et. al., 2002, s. 130), noe som blant annet var sett i oppgavens resultater. Betraktelig færre elever fortalte hvilke matvarer som var sunne, før de ulike bildene blei fremvist.

De samme tendensene, som elevene i denne oppgaven hadde, når det gjaldt kategorisering av sunn og usunne matvarer har, i tillegg blitt sett til å gjelde elever fra andre nordiske land (Danmark, Sverige, og Finland) og fra England (Osowski et. al., 2011; Johansson et. al., 2009; Hart et. al., 2002). Ved kategoriseringen av sunne matvarer hadde elevene i denne undersøkelsen kategorisert fisk, melk, egg, leverpostei, skiver og ulike frukt og grønnsaker, spesielt avocado og banan, som sunne matvarer. I tillegg hadde de en oppfatning om at alle matvarer var sunne, så lenge matvarene ikke var godteri. Og det har vist seg at svenske elever hadde nokså lik kategorisering av sunne matvarer som elevene her hadde (Osowski et. al., 2011, s. 58). Altså hadde elevene fra de ulike undersøkelsene og denne studien, noen lunde likt oppfattelse og kunnskaps grunnlag på hva som menes med sunne matvarer.

Oppgavens resultater viste også at elever som skilte seg ut med å ha oppgitt andre matvarer i kategoriseringen sunt. Matvarene som elevene hadde nevnt var iskrem, kjeks og opptil flere assosierte hamburger med sunt. Disse nevnte matvarene blir generelt sett på som usunne, men en elev under fokusgruppeintervjuet viste at hun hadde oppfatning om begrepene sunt versus usunt. Hun fortalte at hun mente at hamburger også kunne være sunt, siden hamburger også ofte inneholdt sunne matvarer – grønnsaker og ost. Dermed vises det at elever har ulikt oppfatning og kunnskap om hvilke matvarer som er sunt og usunt, som kan veies opp mot funn gjort blant engelske elever. Hvor en tidligere studie henviste til elever som var best til å kategorisere riktige matvarer inn under sunt og usunt, var de som hadde størst forståelse (Hart et. al., 2002, s. 135).

Elevene hadde ikke bare kunnskap om hvilken matvarer som var sunne, men viste til en forståelse for hvorfor kroppen trengte mat. De fleste forklarte at uten mat kunne vi ikke leve. Noen elever mente at å spise var viktig slik kroppen fungert optimalt, mens andre refererte til hva som skjedde med kroppen visst den ikke fikk sunn mat som inneholdt for eksempel fiber. Svenske elever mellom 6-11 år oppga også fiber i diskusjon om sunn mat (Osowski et. al., 2011, s. 58). Eleven som nevnte fiber i fokusgruppeintervjuet klarte ikke å gi et tydelig svar på hva fiber er, og mente det var skorper. Og siden dette egentlig er et næringsstoff (Bere & Øverby, 2011, s. 38) vises det dermed at eleven hadde begynnende kunnskap om sunn mat. Eleven fortalte at magen trengte fiber for å fungere optimalt, som viser til en begynnende forståelse til kroppens behov for mat. De fleste elevene hadde nok en begynnende kunnskap

på feltet sunn mat, men dog noen som skiller seg ut. Hvordan familieforholdene elevene har er vist å ha medvirkning på deres kunnskap om sunn og usunn mat (Hart et. al., 2002, s. 137).

Ifølge elevene lærte de hjemme, spesielt fra mamma, hvilke matvarer som var sunne og hvorfor vi trenger å spise dem. Selv om elevenes egen kognitive utvikling var viktig i forståelsen av begreper, har også de ytre forholdene påvirkning, slik som foreldre og skole (Hart et. al., 2002, s. 130). Elevene hadde i tillegg en oppfatning av at det ble spist sunt hjemme, hvor taco og fisk til middag ble trukket frem. Samtidig hadde de formening om at foreldrene også var opptatt av å spise sunne matvarer, som frukt og grønnsaker. Selv om det kom frem at pappaen i huset pleide å spise sjokolade. I undersøkelse fra England ble det presisert at mødrene var mest opptatt av hvilke matvarer barna spiste (Scaglioni, Salvioni & Galimberti, 2008, s. 22). Dermed kan det tenkes at elevene oftere så pappaen spise usunne matvarer, enn mammaen, fordi mammaen var bevisst på hva som ble spist foran barna sine. Som en god rollemodell.

Ettersom foreldrene er rollemodeller ovenfor barna vil deres matvaner påvirke hvordan elevene spiser, i tillegg er det vist at foreldre som rollemodeller vil være viktig når det gjelder å øke barnas oppfatninger og bevissthet ovenfor sunn mat (Hart et. al., 2002, s. 130). Så oppfatningen elevene hadde om at fisk ikke er godt til middag, og ei heller ville ha makrell i tomat i matpakkene sine, kan ha vært på grunn av foreldrenes matvaner som barna har fanget opp. Eleven hadde oppfatning av at de aldri fikk være med på å bestemme innholdet i matpakken, og at foreldrene alltid laget den. Resultat fra Bugge (2010) sin undersøkelse, gjort på litt eldre elever, viste at mesteparten av de deltakende elevene lagde sin egen matpakke (s. 299). Det er motsatt av funnene i denne oppgaven. Ved å la foreldrene lage matpakken har de en mulighet til å påvirke elevens matvaner, ved å være bevisst på hva som blir puttet oppi matboksen. Og det er vist i en undersøkelse om foreldres kostholds oppfattelse og atferd at foreldre kan påvirke sine barns matvarer på bakgrunn av sine egne matvaner (Lazarou, Kalavana, Matalas, 2008, s. 695). Derfor er det nok best at foreldrene lager matpakken til sine barn i denne unge alderen, som elevene i denne studien er i. Og Helsedirektoratets kostråd bør ligge til grunn i smøringen av matpakken, slik elevene blir sikret sunn matpakke (Helsedirektoratet, 2015, s. 20). Ut fra oppfatningen av hva elevene ønsket selv å ha i matpakken, hvis de fikk bestemme helt selv, hadde ikke matpakkene fulgt de anbefalte kostrådene, som blant annet kostrådet om begrenset mengde av matvarer med mye sukker (Helsedirektoratet, 2015, s. 8). Siden elevens oppfatning om hvordan drømmematpakken

hadde sett ut for det meste inneholdt store mengder matvarer med høye verdier av tilsatt sukker, som søt pålegg og sjokolade. Siden elevene vil ha usunne matvarer i sin drømmematpakke kan det tenkes at eleven trenger å oppnå mer kunnskap om sunn mat og dens betydning før de smører sin egen matpakke. Og i en undersøkelse fra England støtter dette: barn som mangler kunnskap om viktigheten av sunn mat, spiser heller ikke sunne matvarer (Hart et. al., 2002, s. 130).

#### **4.3 Er det større ønske å ha smøremåltid enn medbrakt matpakke?**

Elevene i denne oppgaven hadde ikke tilbud om smøremåltid til måltidet på SFO, til tross for at SFO-lederen hadde ønske om å kunne gi elevene smøremåltid hver dag. Innførelsen av smøremåltid har vist å ha blitt mer vanlig (Helsedirektoratet, 2015, s. 7), og nesten alle SFO-ene som deltok i den landsdekkende kartleggingen hadde servert måltidstilbud til elevene (Staib et. al., 2013, s. 36). Noen SFO-er hadde fremdeles dager med medbrakt matpakke, og noen serverte varm eller kald mat til elevene hver dag. (Staib et. al., 2013, s. 36). I Danmark ser man likheter til Norge, i hvert fall når det gjelder tilbud om servert måltid til elevene. Ut fra en dansk undersøkelse viste det at halvparten av danske skoler hadde servert måltidstilbud til elevene (Christensen, 2009, s. 30). Det hendte at elevene hadde smøremåltid på SFO noen ganger igjennom året ved spesielle anledninger som jul og påske. Og SFO-lederen hadde ved disse anledningene sett og følt at smøremåltid som konsept fungerte veldig bra. I tillegg mente hun at smøremåltidet hadde fungert enda bedre hvis elevene hadde fått dette hver dag til måltidet på SFO. Resultatet fra den kvantitative kartleggingen viste også at SFO-ledere syntes at konseptet smørelunsj var noe som fungerte godt og svært godt (Staib et. al., 2013, s. 14).

Hvis elevene hadde fått tilbud om servert mat til måltidene hadde de sannsynligvis spist et mer næringsrikt måltid, enn om de hadde hatt medbrakt matpakke (Dahl & Jensberg, 2011, s. 49). SFO-lederen mente derimot at innførelsen av smøremåltid ville gi elevene gode matvaner. Fordi det er viktig å skape gode matvaner tidlig i livet, siden dette danner grunnlaget for helsen resten av livet (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015, s. 12). I tillegg trakk lederen ved SFO frem smøremåltid som en viktig arena som ville gitt elevene et bedre sosialt fellesskap. Lærere fra en annen undersøkelse hadde sett at elevene hadde mer sosial kontakt ved servert skolemåltid (Ask et. al., 2009, s. 243). I Finland legger skolene stor vekt på det sosiale fellesskapet. Her hadde ikke skolene bare det ernæringsmessige med måltidet som

fokusområde, men også å lære barna om det sosiale med mat og måltid (Dahl & Jensberg, 2011, s. 66). Kjørholt et. al. (2005) mente derimot at fellesskapet under måltidet var viktigere for elevenes ernæringsmessige verdier i kostholdet, slik at elevene oppnådde god helse og utvikling (s. 13). Men det kan tenkes at med et sosialt fellesskap under måltidet hadde elevene skapt et bedre spisemiljø og dermed ville gjort måltidet til noe positivt (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 18). Og alt dette går tilbake til det SFO-lederen mente at elevene ville fått ved å ha tilbud om smøremåltid – dannet gode matvaner. I følge de nasjonale retningslinjene for mat og måltider vil elevene danne og styrke det sosiale fellesskapet selv om de hadde hatt medbrakt matpakke til måltidet (Helsedirektoratet, 2015, s. 17). SFO-lederen var enig med at elevene fremdeles kunne danne et sosialt fellesskap med matpakken, men hun følte likevel at det var en liten bit som mangle som hadde kommet bedre frem med smøremåltid.

Regjeringen har i Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015) sagt at de ”vil støtte oppunder barnehagenes og skolenes tiltak for å tilrettelegge for gode mat- og måltidsvaner” (s. 66). Men Norge har ingen lov som tilsier at skoler skal tilby elever skolemåltid, slik Sverige og Finland har nedfelt i sine opplæringslovverk. I tillegg skilte disse to landene seg ut ved å tilby elevene gratis servert måltid, altså uten ekstra kostnader som foreldrene må betale (Dahl & Jensberg, 2011, s. 64). Hovedgrunnen til at SFO-en i denne studien ikke hadde innført servert måltid enda, var fordi fagsjefen hadde sagt at det var uaktuelt å ta ekstra betaling fra foreldrene. Hvorfor denne SFO-en ikke fikk lov til å ta ekstra betaling var uvisst. SFO-ene som deltok i kartleggingen av mat og måltider hadde tatt ekstra betaling fra foreldrene hver måned. Hvilken sum foreldrene måtte betale inn varierte mellom SFO-ene etter hvor ofte i uken de hadde servert måltid og hvilken mat som ble servert (Fossgard et. al., 2013, s. 15). Samme finansieringsmetode har også blitt sett blant andre SFO-er fra annen kartlegging. I tillegg hadde noen SFO-er en kombinasjon av ekstra betaling fra foreldre og kostnader som inngikk i SFO eget budsjett (Haugset & Nossun, 2012, s. 30.)

Lederen ved SFO i denne oppgaven hadde fått beskjed fra fagsjef om hun ville ha smøremåltid måtte dette tas av SFO-budsjettet. Flere skoler og kommuner har klart å innført måltidsordninger ved å ha tatt i bruk ulike former for finansiering (Meld. St. 19 (2014-2015), 2015, s. 68). Men SFO-lederen så etter mye regning og budsjettering at det ikke var noe mulighet til å innføre smøremåltid, ettersom så å si hele budsjettet går til bemanning og kommunen heller ikke var villig til å bistå i finansieringen.

Under fokusgruppeintervjuet kom elevene med ulike meninger om ønsket om smøremåltid eller medbrakt matpakke til SFO-måltidet. Noen elever hadde ønske om å få dette tilbudet, noen ville ikke gi slipp på sin matpakke, mens noen ikke hadde noe formening om hva som var ønsket å ha til SFO-måltidet. Elevenes begrunnelsen på ønsket om smøremåltid var at de da kunne bestemt helt selv hva de skulle spise. Det virket som elevene hadde en formening om at utvalget ved smøremåltidet var stort og variert, med tanke på innhold, men det har vist seg at SFO-er serverte mest brødmåltider (Fossgard et. al., 2013, s. 6). Elevene ønsket også smøremåltid slik at de slapp å få samme pålegg på skivene hver dag, som de tydeligvis, i følge dem selv, fikk i den medbrakte matpakken. Det kan tenkes at utvalget av pålegg er bedre i kjøleskapet hjemme, enn på SFO. I kartleggingen av mat og måltider viste funnene at ost- og kjøttpålegg var det vanligste å tilby elevene til smøremåltid (Fossgard et. al., 2013, s. 6). Og formålet i forskrift om miljørettet helsevern tilsier at måltidet skal inneholde sunne matvarer, slik at elevene danner et sunt kosthold (Forskrift om miljørettet helsevern i skoler mv., 1996). Samtidig står det i de nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltid i skolen at Helsedirektoratets anbefalte kostråd bør følges (Helsedirektoratet, 2015; Helsedirektoratet, 2014). Dermed kan det tenkes at påleggstilbudet ved smøremåltid hadde vært noe lunde det samme hele tiden, som muligens hadde skuffet elevene slik at de heller ønsket å ha sin egen matpakke. Med mindre elevene hadde hatt muligheten til å ha medvirkning i innholdet til måltidene, som har vist å være en påvirkende faktor for at elevene trivdes med smøremåltid (Dahl & Jensberg, 2011, s. 77). Dermed blir barnas medvirkning et viktig moment SFO bør tenke gjennom hvis de innfører smøremåltid, slik elevene får gode og trivelige måltider (Helsedirektoratet, 2015, s. 8)

Medbrakt matpakke til SFO-måltidet har blitt trukket frem som et trygt bindende ledd hjemmefra for de yngste elevene (Dahl & Jensberg, 2011, s. 77), som SFO-lederen også mente – trygt med matpakke. Elevene som ikke ønsket smøremåltid hadde også begrunnelse på hvorfor de ønsket å beholde matpakken til smøremåltidet. For ved å ha egen matpakke til måltidet var de sikker på å få mat de likte, og dermed slapp å gå rundt sulten. Selv om SFO-lederen uttrykt at elevene som hadde glemt matpakke fikk knekkebrød med smør, for at de skulle slippe å gå sulten. Men trolig ville flere ha spist opp matpakken sin hvis den inneholdt mat de likte. Slik som er sett blant svenske elever. Ved servert måltid spiste ikke alle opp maten sin, ettersom observasjonen viste at de la vekk enkelte matvarer (Osowski et. al., 2017). SFO-lederen i denne oppgaven mente derimot, at hadde de hatt smøremåltid, måtte elevene ha spist den maten som ble servert – eller være sulten. Uansett har noen SFO-er i

Norge løst dette problemet ved at elevene hadde med ekstra skiver i matpakken til skolelunsjen. Slik de kunne spise denne skiven, hvis de ikke likte den serverte maten (Fossgard et. al., 2013, s. 19).

#### **4.4 Rammene rundt måltidet på SFO**

Denne studien har vist at rammene rundt måltidet på SFO ikke var i tråd med de nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltid (Helsedirektoratet, 2015), og hadde dermed potensialet til forbedring av måltidet, slik elevene hadde fått gode opplevelser med måltidet. Retningslinjene har som mål å sikre at elever har gode rammer rundt måltidet ved å ta hensyn til spisetid, tilsyn og tilrettelegging av det fysiske og sosiale (Helsedirektoratet, 2015, s. 3 & 7). Kjennskapet til retningslinjene og hva de inneholder har vist seg å være lav blant SFO-ledere i Norge (Staib et. al., 2013, s. 17), og det samme gjaldt SFO-lederen ved SFO i denne oppgaven. Hun hadde hørt om retningslinjene, men hadde også lite kjennskap til hva de inneholdt.

I Følge SFO-lederen fulgte SFO retningslinjen om minimum 20 minutters spisepause (Helsedirektoratet, 2015, s. 18), som var den retningslinjen hun hadde litt kjennskap til. Observasjonsresultatene samsvarte ikke med uttalelsen til SFO-lederen, da det viste seg at 20 minutter spisepause sjeldent ble overholdt. Det hendte måltidene varte i 20 minutter, men da inneholdt disse 20 minuttene både håndvask, synging for maten og rydding – dette skal komme utenom disse 20 minuttene (Helsedirektoratet, 2015, s. 18). Resultatene viste at måltidene varte for det meste i 15 minutter, hvor håndvask og rydding var utelukket, altså hadde elevene her kun 15 minutter til å spise på. Resultat fra andre undersøkelser viste samme tendens – måltidet varte sjeldent mer enn 15 minutter (Fossgard et. al., 2013, s. 38). Men samtidig har det blitt vist at det har vært en positiv utvikling i antallet som oppfylte elevenes krav om 20 minutters spisepause (Staib et. al., 2013, s. 41; Kunnskapsdepartementet, 2006, s. 17).

Resultatene viste derimot at SFO fulgte retningslinje, om tilsyn under måltidet (Helsedirektoratet, 2015, s. 19) – tydeligvis uten å ha vært klar over dette. Elevene hadde nemlig alltid tilsyn av en voksen under måltidet, og noen elever hadde en ekstra voksen tilstede som hadde ansvaret på enkelte elever som trengte ekstra oppsyn. Og i landsdekkende kartlegginger som har tatt for seg rammene rundt servert måltid, viste også at alle SFO-er



hadde tilsyn av en voksen under måltidet hvor det varierte hva de ansatte gjorde under måltidet (Staib et. al., 2013, s.16). SFO-ansatte i denne oppgaven varierte ikke på hva som ble gjort under måltidet, i hvert fall ikke under de måltidene som ble observert. Det viste seg at SFO-ansatte prøvde å holde roen under måltidet ved å ha tatt i bruk høytlesning, men likevel var det noen elever som ofte bråkte og skapte uro under måltidet. Dette førte til at de elevene som ikke lagde bråk og uro, men fulgte med på høytlesningen, ikke fikk matro til å nyte maten. Denne uroen påvirker opplevelsen av måltidet (Helsedirektoratet, 2015, s. 7). Ut i fra uttalelser fra SFO-er, fra andre undersøkelser, har det ikke vært uvanlig at elever bråker og skaper uro under måltidene, og det hadde vært mest bråk og uro når elevene hadde spist opp maten (Fossgard et. al., 2013, s. 28). Det var ofte elevene i denne oppgaven bråkte og var urolige fra starten av måltidet, og elevene fikk ikke lov til å prate med hverandre under måltidet, som muligens har vært en utgjørende faktor for bråket og uroet. Elevene hadde allerede hatt lang dag på skolen, hvor det er naturlig at de har fulgt med på læreren, men samtaler under måltidet er også viktig bidragsyter til at elevene bygger gode sosiale relasjoner seg i mellom (Helsedirektoratet, 2015, s. 19). Det er vanskeligere for elevene å bygge relasjoner med hverandre når de ikke spiste måltidet sammen, og ei heller fikk bestemme hvem de satt med og hvordan de satt. Annen undersøkelse fra SFO viste at det var vanlig at elevene spiste i grupper fordi fåtallet av SFO-er hadde store nok rom som klarte å romme alle elevene samtidig. I tillegg var det vanligst at SFO-måltidet foregikk i SFO sine egne lokaler og ikke i elevenes undervisningsrom (Staib et. al., 2013, s. 18), slik elevene i denne oppgaven gjorde – hvor måltidet foregikk i det undervisningsrommet de hadde tilhørighet til.

Uten muligheten til å bygge sosiale relasjoner sammen vil ikke elevene kunne skape et godt fellesskap med hverandre, eller forbedre det allerede eksisterende fellesskapet. Ifølge Kjørholt et. al., (2005) er det viktig å skape en hjemmekoselig atmosfære hvor elevene skaper vennskap, omsorg og humor sammen til et fellesskap (s.13). Dermed kan det tenkes at elevenes fellesskap under SFO-måltidet kunne styrkes ved å ha mer fokus på rammene rundt måltidet, slik som over halvparten av de deltakende SFO-lederne i en annen undersøkelse jobbet med (Staib et. al., 2013, s. 19). Gode rammer rundt måltidet er viktig for å skape et godt spisemiljø og fellesskap, som er utgjørende for elevers trivsel og måltidsopplevelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 18). Å øke kjennskapen til retningslinjene hos SFO-lederen i denne oppgaven, samt de ansatte, er dermed viktig slik de tas i bruk for å skape gode rammer rundt måltidet. Samtidig vil dette trolig gjøre jobben for å skape gode rammer for elevene rundt måltidet lettere for de ansatte ved SFO. Problemet med for lite kjennskap til

retningslinjene kan ordnes ved å gjennomføre tiltaket som kom fram fra den kvalitative kartleggingen av mat og måltider – nedfelle retningslinjene for mat og måltid i rammeplanen for SFO (Fossgard et. al., 2013, s. 17).

## 5.0 Oppsummering og videreføring

Hensikten med studien har vært å få ett innblikk i hva elevene har med i matpakkene til SFO-måltidet, og hvor mye av innholdet i matpakken som blir spist. I tillegg hva elevene kan om sunn mat og oppfatningen ovenfor sunn mat og SFO-måltidet.

Resultatene viste at matpakkene til elevene for det meste var like med tanke på hvilke matvarer de inneholdt. Matpakkene var sunne og halvgrove og grove brødsiver dominerte elevenes matpakker. Leverpostei var det pålegget elevene foretrakk og som var mest av i matpakkene. Og elevene uttrykte at de var fornøyd med at foreldrene lagde matpakkene deres. De var for det meste fornøyd med maten de la i matpakkene og flesteparten ville ikke byttet denne ut med servert smøremåltid. Dette ville derimot SFO-lederen.

De fleste elevene spiste opp all maten i matpakken sin, men alle elevene hadde forbedringspotensialet på inntak av matvarer som frukt og grønnsaker og fisk. Som ikke var usannsynlig ettersom matpakkene inneholdt lite av dette. Elevene hadde et positivt lavt inntak av tilsatt sukker, som skyldtes at ingen matpakker inneholdt søtt pålegg eller andre sukkerholdige matvarer. Grunnen til dette er at SFO og hjemmet har en uskrevene regel med forbud mot søtt pålegg i matpakkene, som ble overholdt av foreldrene. Hadde det vært opp til elevene selv hadde deres drømmematpakke inneholdt masse usunne matvarer som sjokolade, både som snop og som pålegg, og annet godteri.

Elevenes kunnskap om begrepet sunn mat kom tydeligere frem når bildene av de konkrete matvarene ble lagt frem. Kunnskapen elevene viste var lært hjemme, spesielt fra mamma. Elevene har en stigningskurve når det gjelder kunnskap om sunn mat og kosthold, men viste og være på god vei, i forhold til deres alder. Og de viste å ha god oppfattelse på viktigheten av å spise i forhold til kroppens mekanismer, men også hvordan kroppen føles med lite inntak av mat.

Resultatene indikerer dermed at matpakkene til elever på SFO-måltidet var gode og bra for elevene, men kan forbedres og det samme med matinntaket til elevene. Både totalt sett og matinntaket av ulike matvare, som økt inntak av frukt og grønnsaker. Elevene trenger mer kunnskapen om sunn mat og generelt om kosthold. SFO kan jobbe med å bedre fokuset om

kosthold og kroppens behov for mat under SFO-måltidet, ved å styrke rammene rundt måltidet.

Oppgaven kan forbedres ved å videre se på hvordan det kan jobbes med å lykkes bedre med å oppnå målsetningene i retningslinjene for mat og måltider i skolen (Helsedirektoratet, 2015), slik at rammene rundt måltidet blir styrket. Ettersom det er vist at gode rammer skaper godt miljø blant elevene, som videreføres til elevene matvaner. Og å danne gode matvarer i tidlig alder er viktig for elevenes helse resten av livet. I arbeidet med å finne hva som kan gjøres for å oppnå retningslinjenes målsetninger må det ses på ulike faktorer som påvirker dette arbeidet. I tillegg hvilke faktorer som påvirker elevenes matsammensetning og matinntak. Bronfenbrenner (1977) sin økologiske teori-modell kan tas med inn i denne videre prosessen ved å se på de nærmeste påvirkningsfaktorene som påvirker elevens matatferd, som skolen og de som jobber der, samt familie og venner (Green et. al., 2015). Hvordan relasjonen er mellom disse leddene vil også påvirke elevenes matatferd og styrking av rammene rundt SFO-måltidet vil påvirke elevene i en positiv retning. Det trengs kartlegging av situasjonen for å se hvor det største problemet ligger, og hvilke tiltak som først bør bli prioritert slik at iverksettelsen og gjennomføringen av arbeidet med å styrke rammene rundt måltidet blir vellykket. Det første som må tas tak i er å se hvilke faktorer som kan øke SFO-lederen og de ansatte sin kjennskap til hva de nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltid i skolen står for og inneholder.

Utvalget til oppgaven ble hentet fra et lite antall SFO-elever, og disse resultatene kan derfor ikke generaliseres til skolefritidsordninger i Norge som helhet. Likevel har denne oppgaven gitt oss kunnskap og informasjon som vil være nyttig i fremtidige studier.

## 6.0 Litteraturliste

Andersen, R., Biloft-Jensen, A., Christensen, T., Andersen, E. W., Ege, M., Thorsen, A. V., Dalskov, S. M., Damsgaard, C. T., Astrup, A., Michaelsen, K. F., & Tetens, I. (2014). Dietary effects of introducing school meals based on the New Nordic Diet – a randomised controlled trial in Danish children. The OPUS School Meal Study. *British Journal of Nutrition*, *111*, 1967-1976. doi: 10.1017/S0007114514000634

Ask, A. S., Hernes, S., Aarek, I., Vik, F., Brodahl, C., & Haugen, M. (2009). Serving of free school lunch to secondary-school pupils – a pilot study with health implications. *Public Health Nutrition*, *13*(12), 238-244. doi: 10.1017/S1368980009990772

Belot, M., James, J., & Nolen, P. (2016). Incentives and children's dietary choices: A field experiment in primary schools. *Journal of Health Economics*, *50*, 213-229.

Bere, E., Veierød, M. B., Bjelland, M., & Klepp, K.-I. (2005). Free school fruit – sustained effect 1 year later. *Health education research*, *21*(2), 268-275.

Bere, E., Veierød, M. B., Skare, Ø., & Klepp, K.-I. (2007). Free school fruit – sustained effect three years later. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *4*(5), 1-6. doi: 10.1186/1479-5868-4-5

Bere, E., & Øverby, N. C. (2011). *Om mat og ernæring – en introduksjon til hva man bør spise*. Kristiansand: Høyskoleforlaget AS – Norwegian Academic Press

Bugge, A. B., Lavik, R., & Lillebø, K. (2008). *Nordmens brød- og kornvaner – i stabilitet og endring* (Fagrappport 2/2008). Oslo: Statens instituttet for forbruksforskning

Bugge, A. B. (2010). Young people's school food styles: Naughty or nice? *Nordic Journal of Youth Research*, *18*(2), 223-243. doi: 10.1177/110330881001800206

Dahl, T., & Jensberg, H. (2011). *Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring – En kunnskapsoversikt*. København: Nordisk ministerråd

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.) Oslo: Gyldendal Akademisk

De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* (4. utg.). Oslo: De nasjonale forskningsetiske komiteene.

Christensen, L. M. (2009). *Statusundersøgelse om madordninger og mat- og bevægelsespolitikker i dagtilbud og på skoler 2008*. Søborg: Fødevareinstituttet, Danmarks Tekniske Universitet.

FN-Sambandet. FNs Bærekraftsmål – God helse. Hentet fra <http://www.fn.no/Tema/FNs-baerekraftsmaal/God-helse>

Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>

Forskningsrådet (2011). *Hva spiser elevene på skolen? – Rapport fra forskningskampanjen 2011*. Oslo: Norges forskningsråd

[Forskrift om miljørettet helsevern i skoler mv. \(1996\) Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v.](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928#KAPITTEL_3) Hentet fra [https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928#KAPITTEL\\_3](https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928#KAPITTEL_3)

Fossgard, E., Holthe, A., & Wergedahl, H. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen (SFO) – en kvalitativ studie*. Oslo: Helsedirektoratet

Fossgard, E., Holthe, A., Wergedahl, H., & Aadland, E. K. (2016). Lunsjmåltidet i barnehagen som en sosial og pedagogisk arena. *Norsk senter for barneforskning*, 3(2016), 7-22.

Fødevarainstituttet (2015). *Danskernes kostvaner 2011-2013 – Hovedresultater*. Hentet fra [http://www.food.dtu.dk/Publikationer/Ernaering-og-kostvaner/De\\_nationale\\_kostundersoegelser](http://www.food.dtu.dk/Publikationer/Ernaering-og-kostvaner/De_nationale_kostundersoegelser)

Green, J., Tones, K., Cross, R., & Woodall, J. (2015). *Health promotion – planning & strategies* (3. Utg.). London: SAGE Publications Ltd.

Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M., & Andersen, L. F. (2016). *Ungkost3-Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. –og 8. klasse i Norge (2015)*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/ungkost-rapport-24.06.16.pdf>

Hart, K. H., Bishop, J. A., & Truby H. (2002). An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition. *The British Dietetic Association*, 15, 129-140.

Haugset, A. S., & Nossun, G. (2012). *Skolemåltider i Nord-Trøndelag – En kartlegging av matservering i grunnskoler, videregående skoler og skolefritidsordninger*. Steinkjer: Trøndelag Forskning og Utvikling AS

Helsedirektoratet og Mattilsynet. Kostholdsplanleggeren. Hentet fra <https://www.kostholdsplanleggeren.no>

Helsedirektoratet (2012). *Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*. Oslo: Helsedirektoratet

Helsedirektoratet (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/806/Anbefalinger-om-kosthold-ernering-og-fysisk-aktivitet-IS-2170.pdf>

Helsedirektoratet (2014). *Miljø og helse i skolen – Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler*. Hentet fra

<https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/418/Miljo-og-helse-i-skolen-Veileder-til-forskrift-om-miljørettet-helsevern-i-barnehager-og-skoler-IS-2073.pdf>

Helsedirektoratet (2015). *Nasjonal faglig retningslinjer for mat og måltider i skolen. Del 1: Barneskole og skolefritidsordning*. Oslo: Helsedirektoratet

Helse- og omsorgsdepartementet (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) – Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!* Hentet fra [https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan\\_kosthold\\_2017-2021.pdf](https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf)

HEMIL-senteret (2012). *Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge* (HEMIL-rapport 2/2012). Hentet fra <http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/6809/500161%20HEVAS-rapport%20materie%20NY.pdf?sequence=1>

HEMIL-senteret (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge* (HEMIL-rapport 1/2016). Hentet fra <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>

Hubbard, K. L., Must, A., Eliasziw, M., Folta, S. C., & Goldberg, J. (2014). What's in Children's Backpacks: Foods Brought from Home. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(9), 1424-1431.

Hörnell, A., Lind, T., & Silfverdal, S. A. (2009). Maten i skolan – långt mellan kostråden och verkligheten. *Läkartidningen*, 106(5), 287-290. Hentet fra [http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/11251/LKT0905s287\\_290.pdf](http://www.lakartidningen.se/OldWebArticlePdf/1/11251/LKT0905s287_290.pdf)

Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christofferesen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt forslag.

Johansson, B., Mäkelä, J., Roos, G., Hillén, S., Hansen, G. L., Jensen, T. M., & Huutilainen. (2009). Nordic Children's Foodscapes. *Food, Culture & society – An International Journal of Multidisciplinary Research*, 12(1), 25-51. doi: 10.2752/155280109X368651

Kjørholt, A. T., Tingstad, V., & Brembeck, H. (2005). Children, food consumption and culture in the Nordic countries. *Barn*, 1, 9-20.



Kunnskapsdepartementet (2006). *Skolemåltid i grunnskolen – kunnskapsgrunnlag, nytte- og kostnadsvirkninger og vurderinger av ulike skolemåltidsmodeller*. Hentet fra [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/rap/2006/0008/ddd/pdfv/284882-skolemaltid\\_26.06.06.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/rap/2006/0008/ddd/pdfv/284882-skolemaltid_26.06.06.pdf)

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Lazarou, C., Kalavana, T., & Matalas, A.L. (2008). The influence of parents' dietary beliefs and behaviours on children's dietary beliefs and behaviours. *Appetite*, 51, 690-696. doi: 10.1016/j.appet.2008.06.006

Meld. St. 16 (2010-2011). (2011). *Nasjonal helse- og omsorgsplan 2011-2015*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Meld. St. 19 (2014-2015). (2015). *Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Meld. St. 20 (2012-2013). (2013). *På rett vei – Kvalitet og mangfold i fellesskolen*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Meld. St. 34 (2012-2013). (2013). *Folkehelsemeldingen: God helse – felles ansvar*. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet.

Nasjonalt råd for ernæring (2005). *Et sunt kosthold for god helse*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Documents/Om%20oss/Råd%20og%20utvalg/Nasjonalt%20råd%20for%20ernæring/Et%20sunt%20kosthold%20for%20god%20helse%20IS-1259.pdf>

Misyak, S., Farris, A., Mann, G., & Serrano, E. (2015). The Importance of Improving the Nutritional Quality of Packed Lunches in U.S Schools. *The Journal of Child Nutrition & Management*, 39(2).

Nasjonalt råd for ernæring (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer*. Oslo: Helsedirektoratet

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. Om senteret. Hentet fra <http://mhfa.no/om-senteret/>

Norsk senter for forskningsdata. Meldeskjema for forsknings- og studentprosjekter som skal behandle personopplysninger. Hentet fra [http://www.nsd.uib.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meldeskjema](http://www.nsd.uib.no/personvernombud/meld_prosjekt/meldeskjema)

Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Osowski, C. P., Becker, W., Barbieri, H. E., & Lindroos, A. K. (2017). Energy and nutrient intakes of Swedish children in relation to consumption of and habits associated with school lunch. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(1), 3-9. doi: 10.1177/1403494816680796

Osowski, C. P., Göranzon, H., & Fjellström, C. (2011). Children's understanding of food and meals in the foodscape at school. *International Journal of Consumer Studies* 36(2012), 54-60. doi: 10.1111/j.1470-6431.2011.01003.x

Osowski, C. P., Lindroos, A. K., Barbieri, H. E., & Becker, W. (2015). The contribution of school meals to energy and nutrient intake of Swedish children in relation to dietary guidelines. *Food and nutrition research*, 59(27563), 1-10.

Personopplysningsloven. (2000). *Lov om behandling av personopplysninger*. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31>

Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode – En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Rees, G. A., Richards, C. J., & Gregory, J. (2008). Food and nutrient intakes of primary school children: a comparison of school meals and packed lunches. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 21(5), 420-427. doi: 10.1111/j.1365-277X.2008.00885.x

Regjeringen. (2016, 19.08). Skolefritidsordningen (SFO). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/grunnopplaring/artikler/skolefritidsordningen-sfo/id434946/>

Rogers, I. S., Ness, A. R., Hebditch, K., & Emmett, P. M. (2007). Quality of food eaten in English primary schools: school dinners vs packed lunches. *European Journal of Clinical Nutrition*, 61, 856-864. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602592

[Ruud, M. \(2017, 07.03.\). Bare halvparten av skolene gir elevene minst 20 minutter spisepause. Utdanningsnytt.no. Hentet fra https://www.undanningsnytt.no/nyheter/2017/mars/-elever-har-for-kort-tid-til-a-spise/](https://www.undanningsnytt.no/nyheter/2017/mars/-elever-har-for-kort-tid-til-a-spise/)

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influences of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *British Journal of Nutrition*, 99, 22-25. doi: 10.1017/S0007114508892471

Staib, M., Bjelland, M., & Lien, N. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen – En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant ledere av skolefritidsordningen*. Oslo: Helsedirektoratet

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Øverby, N. C., & Andersen, L. F. (2002). *UNGKOST-2000 - Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. –og 8. klasse i Norge*. Hentet fra <https://helsedirektoratet.no/Lists/Publikasjoner/Attachments/833/Ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8-klasse-i-norge-IS-0447.pdf>

Øverby, N. C., Lillegaard, I. T. L., Johansson, L., & Andersen, L. F. (2003). High intake of added sugar among Norwegian children and adolescent. *Public Health Nutrition*, 7(2), 285-293. doi: 10.1079/PHN2003515

Øverby, N. C., Lündemann, E., & Høigaard, R. (2013). Self-reported learning difficulties and dietary intake in Norwegian adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health, 43*, 754-760. doi: 10.1177/1403494813487449

## Vedlegg A: Fokusgruppeintervjuguide elever

I denne masteroppgaven er temaet elevers matvaner i SFO-måltidet. Formålet er å få innblikk i matsammensetningen og matinntaket til elever med matpakke, i tillegg til å få frem kunnskap og forståelse om sunn mat. Det er gjort lite forskning på elevers matvaner i skolen, som utgjør en del av bakgrunnen for valg av tema. Denne skolen er den som er med i min masteroppgaven, hvor elevene har matpakke til SFO – måltidet. Jeg er først og fremst ute etter hva tanker og meninger elevene selv har om matpakken til SFO - måltidet, og hva kunnskap og forståelse de har om sunn mat.

### *Introduksjon:*

Deltakelsen i intervjuet er helt frivillig og du kan når som helst trekke deg fra intervjuet. Før intervjuet kan starte må jeg ha muntlig samtykke fra den som deltar i intervjuet.

Er det greit jeg tar lydopptak?

Først tenke jeg at vi kunne prate....

### *Om kosthold*

1. Vet dere hva et sunt kosthold vil si? Hva inneholder det? Kan dere nevne noen sunne matvarer?
2. Har dere lært noe om sunn mat / kosthold på skolen?
  - a. Har dere lært om sunn mat / kosthold andre steder?
3. Hvorfor tror dere kroppen våres trenger mat?
4. Kan dere peke ut de matvarene som dere mener kroppen trenger? De gode matvarene (sunnere matvarer(viser bilder av ulike matvarer)?
5. Er deres familie opptatt av å spise matvarer som er gode for kroppen (frukt, grovt brød)?

### *Om matpakke og måltidet*

1. Er dere sultne når SFO-måltidet starter?
2. Spiser dere alltid opp matpakken?
3. Hvis ikke, hva er grunnen til det (Svette osteskiver, myke knekkebrød, dårlig mat)?
  - a. For liten tid til å spise? (Måltidet varer for kort)
  - b. For mye bråk til at dere får spist? (ikke mat ro)
4. Hva må til for at matpakken skal bli spist opp?
5. Hender det at matpakken er spist opp før SFO-måltidet starter? (Hvis ja: Hvorfor? For lite mat med, og skjer det ofte?)
6. Hva inneholder matpakkene deres (brød, knekkebrød, middagsrester, boller, frukt og grønnsaker)?
  - a. alltid det samme?
  - b. varierende?
7. Er det noe pålegg dere absolutt ikke vil ha på skivene/knekkebrødet?
8. Hva tenker dere og synes dere om å få usunt pålegg som nugatti og syltetøy på skiven i matpakken?
9. Hender det at dere får usunne matvarer i matpakken (kjeks, nugatti skive, snop)?
10. Er dere med å bestemme selv hva matpakken inneholder, eller er det mamma og pappa som bestemmer?
11. Og får dere være med å lage matpakken selv (smører skivene selv, skjærer osten selv. osv.)?
12. Hva er drømmematpakken deres?
13. Ville dere heller fått servert brødskiver og pålegg på SFO, enn å ha med egen matpakke?
  - a. Hvorfor?
  - b. Hvorfor ikke?
14. Dere tegner en tegning om det dere mener er sunt og bra for kroppen vår (snakker rundt tegningen deres)
15. Er det noe mer dere vil fortelle før vi avslutter intervjuet? Noe dere har følt dere ikke har fått sagt?

## Vedlegg B: Intervjuguide SFO-leder

I denne masteroppgaven er temaet elevers matvaner i SFO-måltidet. Formålet er å få innblikk i matsammensetningen og matinntaket til elever med matpakke, i tillegg til å få frem kunnskap og forståelse om sunn mat. Det er gjort lite forskning på elevers matvaner i skolen, som utgjør en del av bakgrunnen for valg av tema. Denne skolen er den som er med i min masteroppgaven, hvor elevene har matpakke til SFO – måltidet. Jeg er først og fremst ute å høre etter dine begrunnelser for valgene rundt matpakke på SFO og tanker om smørelunsj, og dine egne oppfatninger rundt selve temaet elevenes matvaner.

### *Introduksjon:*

Deltakelsen i intervjuet er helt frivillig og du kan når som helst trekke deg fra intervjuet. Før intervjuet kan starte må jeg ha muntlig samtykke fra den som deltar i intervjuet.

Er det greit jeg tar lydopptak?

Først tenke jeg at vi kunne prate....

### *Om kosthold*

1. Hva er dine tanker og meninger om elevenes matinntak og barns kosthold?
2. Har SFO kosthold og mat som satsningsområder? Og er det et generelt fokus på sunt kosthold på alle arenaer på skolen?
3. Hvis ja, hva vil dere få ut av satsningsområdet (begrunnelse)?
4. Hvis nei, har dere vært inne på tanken om å velge sunt kosthold som satsingsområde?
5. I dagens samfunn er det lett tilgang til usunne matvarer som inneholder mye fett, sukker og raske karbohydrater, ser du noe behov for å øke fokuset på elevenes matinntak og matvaner?
6. Har dere fokus på sunt kosthold blant alle ansatte i SFO? Og generelt i personalet på skolen? Snakker dere om at voksne er rollemodeller for elevene?

## *Om SFO og smørelunsj*

1. Kan du fortelle om SFO hos dere (antall barn, voksne, tidsrammer, organisering og innhold)
  - a. Hvor mange elever går det i 1 og 2 trinn som er på SFO.
2. Er det noen i personalet som har utdanning eller kompetanse innenfor mat, måltider / kosthold?
  - a. Hvis nei, er det en person som alltid har ansvar for gjennomføringen av måltidet, eller er det rullering?
  - b. Ser dere behov for å gi ansatte tilbud om å øke sin kompetanse innenfor mat, måltider og kosthold?
3. Hvordan er SFO-måltidet organisert (når, hvordan, inndeling, ansvarsområdet)?
4. Helsedirektoratet har gitt ut retningslinjer for mat og måltider i skolen og SFO, er du og alle ansatte kjent med innholdet?
5. Følges en eller flere av retningslinjene for mat og måltider i SFO? f. eks. elevene har tilstrekkelig nok tid, tilgang på rent drikke vann, matvarene følger kostrådene (Grovt brød, magert kjøtt og meieriprodukter, inntak av fisk)?
6. Er det stor variasjon i elevenes matpakker og matinntak?
7. Har dere noen regler på hva elevene ikke får ha med seg i matpakken? av type pålegg, som nugatti, syltetøy, og andre matvarer som kjeks og boller?
8. Forekommer det at elever ikke har mer mat igjen når SFO-måltidet starter?
  - a. Har dere rutiner på hva dere gjøre med de? (gir beskjed til foreldre, elever deler seg i mellom?)
9. Er du kjent med ordningen med smørelunsj?
10. Hva er dine tanker om å kunne tilby elevene smørelunsj til SFO-måltidet?
  - a. Fordeler og ulemper i forhold til medbrakt matpakke
11. Begrunnelse for hvorfor dere ikke tilbyr smørelunsj til elevene?
  - a. For tidkrevende, økonomisk vanskelig
  - b. Er det god dialog mellom rektor og deg når man tenker på SFO-måltidet og viktigheten av å ta vare på elevenes helse?
12. Hvis elevene får tilbudt smørelunsj i SFO ville dere fått ekstra støtte, eller går finansieringen av gjennomføringen utover skoleøkonomien?
13. Er dere villig til å spørre foreldre om å betale ekstra kostnad i måneden for å kunne tilby elevene smørelunsj?



14. Har dere god dialog med foreldre / FAU, om det er et ønske om å tilby smørelunsj til elevene i SFO? (mindre stress for travle foreldre, mindre for barna å bære på, alle barna får mat)

Er det noe mer du mener bør komme frem før vi avslutter intervjuet?

## **Vedlegg C: Samtykkeskjema**

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt**

”Forskjeller i elevers matsammensetning og matinntak i medbrakte matpakker og smørelunsj ved SFO-måltid”

#### **Bakgrunn og formål**

Mitt navn er Nathalia Greffel og jeg er masterstudent i ”Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø” ved Høgskolen i Bergen. I masterprosjektet mitt skal jeg fokusere på matvaner ved SFO – måltidet. Formålet er å undersøke om det er forskjeller i matsammensetning og matinntak hos elever med medbrakt matpakke og elever som får smørelunsj, og å undersøke hva slags kunnskap og forståelse elevene har om sunne matvarer.

Datainnsamlingen vil bestå av gruppeintervjuer med elever og SFO-leder og observasjon av elevers matinntak på SFO ved to skoler.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Datainnsamlingen vil foregå i oktober – desember 2016. Under SFO- måltidet vil deltakernes matpakker/tallerken til smørelunsj bli fotografert før og etter måltidet. Det som vil bli observert er hvor mye og hva elevene spiser av matpakken sin/smørelunsjen under SFO-måltidet. Deltakerne deltar også i et gruppeintervju i grupper på 6 elever. Spørsmålene vil omhandle kosthold og matpakke/smørelunsj og intervjuene vil bli registrert vha. lydopptak. Foreldre kan på forespørsel få se intervjuguide og observasjonsguide som skal benyttes ved datainnsamling av elevene. Alle deltakere i studien skal være informert og gitt sin samtykke til å bli observert og intervjuet. I studien trengs det 12 elever fra hver SFO, med likevekt mellom jenter og gutter. Er det flere enn 12 deltakere som gir samtykke, vil det bli foretatt et randomisert utvalg.

#### **Hva skjer med informasjonen om barnet?**

Alt av personopplysninger om ditt barn vil bli behandlet konfidensielt. Dataen vil bli anonymisert ved at navn på elever, ansatte og skole blir omkodet, slik at deltakerne ikke vil bli gjenkjent i oppgaveteksten. Datamaterialet som samles inn vil bli lagret på en sikker måte på Høgskolen i Bergens forskningsserver, hvor kun student og studentens veileder har tilgang.

Koblingsnøkkel vil bli lagret adskilt fra øvrige data. Datamaterialet vil bli slettet innen utgangen av 2018.

### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt barns samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker ditt barn, vil alle opplysninger om ditt barn bli anonymisert.

Har du spørsmål til studiene kan jeg kontaktes på telefon: 41007316 eller e – post: [nathalia\\_greffel@hotmail.com](mailto:nathalia_greffel@hotmail.com). Ansvarlige veiledere kan også kontaktes: Hege Wergedahl telefon: 55585854, e-post: [hwe@hib.no](mailto:hwe@hib.no), Eldbjørg Fossgard telefon: 55585959, e – post: [efo@hib.no](mailto:efo@hib.no)

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, NSD – Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Observasjonene vil starte nå NSD har gitt godkjenning for å gjennomføre studiet.

**Med vennlig hilsen**

**Nathalia Greffel**

**Masterstudent ved Høgskolen i Bergen**

Klipp her -----

### **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt informasjon om studien, og gir samtykke til at mitt barn \_\_\_\_\_ kan være deltaker i masterprosjektet om matinntaket ved SFO – måltidet.

**Dato:** \_\_\_\_\_

**Sted:** \_\_\_\_\_

**Signatur:** \_\_\_\_\_

## Vedlegg D: Godkjenning av NSD



Hege Wergedahl  
Avdeling for lærerutdanning Høgskolen i Bergen  
Postboks 7030  
5020 BERGEN

Vår dato: 19.10.2016

Vår ref: 50051 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

### TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 19.09.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

50051	<i>Forskjeller i elevers matsammensetning og matinntak i medbrakte matpakker og smørelunsj ved SFO-måltid</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Høgskolen i Bergen, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Hege Wergedahl</i>
<i>Student</i>	<i>Nathalia Greffel</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Anne-Mette Somby

Kontaktperson: Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*

