

Sunn mat i små kroppar

– eit FOU-arbeid for endring, tilrettelegging og kvalitetssikring av mat og måltider i barnehagane

MARGUN LANDRO

Prosjektet har vore eit samarbeid mellom fagmiljøet og studentar ved Høgskolen i Bergen, avdeling for lærarutdanning, seksjon Mat og helse og barnehagesektoren i Fjell kommune. Artikkelen skildrar bakgrunnen for prosjektet og korleis ein gjennom samarbeid med fagmiljøet ved Høgskolen og andre eksterne og interne samarbeidspartar kan leggje til rette for endringsarbeid og sunn mat i barnehagane.

Prosjektet kan også framstå som ein arbeidsmodell for varig samarbeid mellom barnehageeigar og høgskule.

Fjell er ein kommune i vekst og utvikling. Innbyggjartalet har passert 22 000. Kommunen er nabokommune til Bergen og har eit blomstrande nærings- og kulturliv. Fjell er ein barnerik kommune. Ca 30% av innbyggjarane er mellom 0–19 år. Fjell kommune har full barnehagedekning med barnehageplass til alle som ønskjer det. Om lag 50% av barnehagetilbodet er kommunalt, 50% er private tilbod.

Parallelt med utbygging til full barnehagedekning har kommunen også hatt fokus på kvalitetsutvikling i sektoren. Som ein del av kvalitetssatsinga i sektoren har fokuset på servering av sunn mat i barnehagen vore viktig. Fjell kommune sine barnehagar skal vera ein helsefremjande arena for små barn! Grunnlaget for sunne kostvanar vert lagt allereie tidleg i barndommen. Ved full barnehagedekning har dei fleste barna i førskulealder det meste av si vakne tid i barnehagen. I barnehagane vert det i dag servert inntil 3 måltider pr dag. Det vert dermed svært viktig å sjå til at desse måltida er tilpassa små barn sitt behov for næringsrik mat. Studiar indikerer dessutan at kosthald og livsstil i barneåra har betydning for utvikling av ulike livsstilssjukdomar seinare i livet, slik som hjarte- og karsjukdom, einskilde kreftformer, fedme og diabetes II.

Mat og måltider har ein sentral plass i barnehagen sin praktiske og pedagogiske kvardag. Tiltak for å utvikle kunnskap og medviten haldning til kva som er sunn



Margun Landro

er utdannet førskulelærer med eksamen fra HiB. I tillegg har hun videreutdanning innenfor ledelse og personalutvikling. Hun har arbeidet som styrer i kommunale og private barnehager 1982–1998. 1998–2004 arbeidet hun som personalkonsulent i Fjell kommune med temaene arbeidsgiverpolitikk og arbeidsmiljø. Fra 2004 barnehagesjef i Fjell kommune.

mat og sunne matvanar for små barn, både hos tilsette og foreldre, er og har vore viktige fokusområde.

Mat og kostvanar er ein viktig del av vår kultur og har stor betyding for riktig ernæring og for sosial, mental og fysisk velvære.

Allereie frå 2005 har Fjell kommune hatt eit samarbeid med Høgskolen i Bergen (HIB) ved seksjon Mat og helse. Det har vore gjennomført kurs i sunt kosthald både for tilsette og foreldre til barnehagebarna. Studentar frå HIB gjennomførte også prosjekt i utvalde barnehagar innan temaet sunn inne- og utemat. Endringsarbeidet var no i gang. I 2006 fekk Fjell kommune ei henvending frå Den Norske Kreftforeninga, seksjon Vest om deltaking i eit samarbeidsprosjekt der målsetjinga var å auka små barn sitt inntak av frukt, bær og grønnsaker. Målgruppa var både foreldre og tilsette i barnehagane. Foreldra deltok med stor entusiasme og det vart arrangert to konferansar som gav oss alle ny kunnskap om småbarn og sunn mat. Spørjeundersøking i ettertid av dette prosjektet viste også at ein del av foreldra hadde endra syn på sunn mat for småbarn og vidare hadde prosjektet også ført til endring i kosthaldet i heimen.

Kompetanseutvikling, endring i haldningar og endring i dagleg praksis tek tid. Det vart gjort mykje godt endringsarbeid i prosjekt-barnehagane knytt til omlegging til sunne måltid i barnehagane. Sjokoladecake og is til bursdagsfeiringar vart erstatta med meir fokus på det einskilde barn og sunnare alternativ som fruktspyd, tropisk frukt, fruktsmoothies etc. Nye grønnsaker vart testa ut for både barn og vaksne, og sunne, varierte måltid med grove kornprodukt, lettmjolk, sunt pålegg eller sunn varm mat vart dagleg servert i prosjekt-barnehagane. Og vatn vart ein god tørstedrikk!

Det vart likevel gjort erfaringar som viste at matsserveringa i barnehagane kunne vera svært personavhengig. Fjell kommune som barnehageeigar såg etter kvart at det i større grad var trong for å arbeide meir systematisk på systemnivå i høve til sunn mat i barnehagane. Vi såg at det var trong for å kvalitetssikre og i større grad søkje å standardisere mattilbodet i barnehagen. Dette vart særleg aktuelt då nye retningsliner frå staten for mat og måltider i barnehagane kom ut i 2007.

Det vart etter kvart også behov for å ha eit meir heilskapeleg syn på mat og måltider i barnehagen. Fokuset var ikkje lenger berre på auka inntak av frukt og grønt og mindre sukker i barnehagane. Ein spurde seg: Kva er eigentleg det sunne kosthaldet for små barn? Dette var det mange meiningar om i barnehagane, både blant tilsette og foreldre. Personlege preferansar, egne erfaringar og eigen oppdraging var i stor grad dei referansar ein hadde. Det vart etter kvart klart at vi i Fjell i større grad måtte søkje forskingsbasert kunnskap og spisskompetanse på ernæring, mat og måltid for små barn. Det fall då naturleg å henvenda seg til Høgskolen i Bergen, seksjon Mat og helse om eit samarbeid. Fjell kommune hadde trong for hjelp til å kartleggje det mattilbodet som vart gitt i barnehagane og utvikle ein standard for sunne måltid i barnehagane, men med ein viss fleksibilitet for den enkelte barnehage. Det var også

viktig å undersøkje/forske på korleis ein kunne leggje til rette slik at det vart enklare for barnehagane å tilberede og tilby sunne måltid for barna.

Høgskolen i Bergen vart ein naturleg samarbeidspart i kvalitets- og FOU-arbeidet.

Det vart etablert kontakt med HIB/Seksjon Mat og helse ved høgskolelektor Asle Holthe, og ei prosjektgruppe vart etablert.

Frå 2008 inngjekk prosjektarbeidet som eitt av fleire delprosjekt der overbygningen vart kalla prosjekt for utvikling av modellar for varig samarbeid mellom Høgskolen og barnehageeigar. Dette prosjektet vart finansiert av Utdanningsdirektoratet. Fjellprosjektet var eitt av fleire delprosjekt der også andre barnehageeigarar deltok med sine ulike delprosjekt.

I det følgjande gjekk prosjektet over i 3 fasar.

I fase 1 og 2 skulle ein kartleggje og vurdere mattilbodet i barnehagane i forhold til dei nasjonale retningslinene. Ein skulle vidare utvikle ein felles standard knytt til mattilbodet i barnehagen og kompetanseheving for personalet.

Det vart etter kvart utvikla eit verktøy for kartlegging og vurdering av mattilbodet i barnehagane. Verktøyet vart prøvd ut i 2 barnehagar og kvalitetssikra av Sosial- og helsedirektoratet. Utviklinga av ein felles standard omhandla etter kvart utvikling av 2 varmmrettar (fiskeburger og grønsaklasagne) som skulle vera lett å tilberede for barnehagen og eit brød som var tilpassa målgruppa, barn i barnehage. Matrettane vart utvikla av studentar på Mat og helse (60 sp) som bachelor-oppgåve i folkehelsearbeid. Dei to varmmrettane vart produserte på Fjell kommune sitt sjukeheimskjøken og prøvd ut i nokre av barnehagane. Barna var sjølve aktive med å teste ut smak og utsjånad på rettane. Kritiske spørsmål vart stilt frå dei små: Kva er dei rosa prikkane i fiskekaka (laksebitar..)? Kva er alt det grøne på lasagnen? (alt for mykje spinat..). Erfaringar i prosjektet viste også studentane at det ikkje er nok at rettane er sunne og ernæringsmessig optimale for små barn. Barna skal også ha lyst til å smake på matretten og oppleve at det smaker godt! Den visuelle utsjånaden og smaken av rettane vart viktig. Vidare vart både studentane og dei tilsette bevisste på korleis dei vaksne sin språkbruk, kroppsspråk og uttalte haldningar til maten kunne påverke barna i både positiv og negativ lei.

Det nye barnehagebrødet vart også utvikla av studentar på bachelorstudiet i folkehelsearbeid, produsert av lokal bakar og testa ut i fleire omgangar hos barnehagebarna, tilsette og foreldre. Foreldre fekk brød med seg heim for uttesting og med skriftleg evaluering i ettertid. Smak, utsjånad og tyggevennlighet vart vurdert.

Vidare vart det utvikla ein bestillingsstandard/«mine favoritter» hos leverandøren av matvarer. Dette gjer det enklare og meir effektivt for barnehagane å velje dei sunnaste matvarene hos leverandøren.

I fase 3 vart verktøyet for kartlegging og vurdering av mattilbodet prøvd ut og implementert i alle barnehagane i kommunen. Dette er eit enkelt avkryssingsskjema der barnehagen raskt kan sjå på kva område i høve til mat og måltider ein er i tråd med sentrale retningsliner og på kva område barnehagen har eit forbettringspotensiale. Dette er eit godt verktøy som no kan inngå som ein del av kvalitetssikringa i

barnehagane. Verktøyet er lagt ut på internett-sidene til HIB og Fjell kommune. Slik sett er dette kvalitetssikrings-verktøyet tilgjengeleg for alle barnehagar.

I fase 3 vart også barnehagebrødet ferdig utvikla, sett i produksjon og distribuert gjennom leverandøren av matvarer som kommunale barnehagar i Fjell kommune og nabo-kommunane har innkjøpsavtale med.

Barnehagebrødet eller nærare kalla ernæringsbrødet inngår no i ein «brødpakke» frå den lokale bakaren. Slik sett ligg det ein fleksibilitet for barnehagane til også å kunne velje andre alternative, sunne brødtypar for å oppnå ein variasjon i mattilbodet til barna. Ernæringsbrødet kan kjøpast ferdig oppskore og klar til bruk. Brøda kan kjøpast i frossen form, lagrast i lokal frys i barnehagen og tinast/ varmast etter behov. Dette opplevast tidseffektivt for personalet i barnehagane.

Ein av brødtypane kan også kjøpast som rådeig og kan til dømes nyttast til utemat over bål. Når barnehagane gjer innkjøp av brød frå sortimentet frå den lokale bakaren følgjer det også med ein brosjyre med informasjon/produktfakta om dei ulike brødtypane og at dette er blitt til gjennom prosjektsamarbeid mellom HIB, Fjell kommune og den lokale bakaren.

Det står framleis att å realisere ein produksjon og distribusjon av næringsrike varmmrettar frå det lokale sjukeheimskjøkenet. Situasjonen er slik at dette kjøkenet har vore under utviding og renovering dei siste månadane fram til hausten 2010. Kjøkenet framstår no som eit moderne produksjonskjøken med dei tekniske fasilitetar som skal til for å kunne produsere varmmrettar, også til barnehagane. Denne produksjons- og distribusjonslina står det att å utvikle. Dette vil vera eit prioritert utviklingsområde for barnehagesjefen i 2011, i tett samarbeid med leiinga og dei tilsette ved kjøkenet.

Åra med prosjektarbeid har vore særst lærerike og interessante. Resultatet som har vore skildra gjennom denne artikkelen viser at det var eit riktig val å trekke inn HIB som ein samarbeidspartnar i utviklinga av helsefremjande barnehagar i Fjell kommune. Det viser også at barnehagefeltet treng spisskompetanse frå høgskulemiljøet og FOU- hjelp til å utvikle tenestetilbodet for innbyggjarane våre. Både lærarar og studentar har gjort ein stor og entusiastisk innsats i prosjektarbeidet. Eg kan også gjerne tru at det har vore lærerikt for studentane å arbeide med forskning og utvikling ute i praksisfeltet der ein kan sjå at ting viser etter og gjer varige resultat. At ein faktisk har vore med på å utvikle ein del av tenestetilbodet i Fjell kommune gjennom sine student-oppgåver. Vidare trur vi i Fjell kommune at HIB også treng praksisfeltet i sin utvikling. Vi ser det som viktig at høgskulen utdannar fagfolk som har forskingsbasert kunnskap som er i tråd med behov og forventningar både ute i barnehagane og frå samfunnet generelt. Vi ser det også som svært viktig at forskingsbasert kunnskap vert tilført utviklingsarbeid ute i praksisfeltet.

Eg vil også trekkje fram dei innovative sidene av prosjektet som kanskje har oppstått fordi det har vore samarbeidspartnarar med ulike perspektiv og ulik fagkompetanse som har gitt sine bidrag inn i utviklingsarbeidet. Samarbeidet med både lokal bakar og det lokale sjukeheimskjøkenet var ikkje ein del av planen i utgangspunktet,

men dette viser at ein kan henta spisskompetanse og gode bidrag frå uventa hald i ein innovativ utviklingsprosess. Så vil vi nok også tru at både den lokale bakaren, studentane og kokken på sjukeheimskjøkenet opplevde at det var både lærerikt og særst inspirerende at barnehagebarna aktivt deltok i både prøvesmaking og produktutvikling!

Prosjektet kan også vera eit døme på modell for varig samarbeid. Ein høgskule og ein barnehageeigar/kommune vil alltid finna felles grensesnitt/samarbeidsområde der begge partar har bruk for kvarandre i eit utviklings-/FOU-arbeid. Temaet kan skifte frå gang til gang, men suksesskriteriet ligg i at ein respekterer og aksepterer at ein kan ha ulike motiv for samarbeidet og ulike behov/interesser for det som skal vera målsetjinga og resultatet av prosjektet. I dette prosjektet var motivet for bakaren gjerne av forretningsmessig karakter, for barnehageeigar var det behov for sunne måltid i barnehagane, organisasjons- og tenesteutvikling, omdømmebygging etc. For høgskulen kan det vera behov for forskingsarenaer, tema for studentarbeid etc., og for dei tilsette ved sjukeheimskjøkenet kan det vera heilt andre behov som er motivasjon for deltaking i prosjektet. I det felles grensesnittet finn ein motivasjonen for å bidra inn i prosjektet. Der forpliktar ein seg i samarbeidet, i felles forståing for at ein treng kvarandre for å få eit godt resultat, og vel vitande om at partnerane søker å bruke resultatet av prosjektet på ulike måtar.

Prosesen og resultatet av prosjektet er heilt i tråd med forventningane til Fjell kommune som barnehageeigar. Eg vil retta ei takk til Høgskulen i Bergen v/prodekan Eiliv Olsen som har leia styringsgruppa på ein god måte, studentane ved seksjon Mat- og helse for stor innsats og ikkje minst er det grunn til å takka prosjektgruppa for uvurderlege bidrag til at prosjektet fekk det gode resultatet vi i Fjell ser i dag.

Prosjektgruppa: Førsteamanuensis Asle Holthe, høgskolelektor Eli Kristin Aadland, høgskolelektor Lene Bakke, og førsteamanuensis Hege Wergedahl.

Ei takk også til Baker Brun som har bidrege til utvikling og produksjon av det nye ernæringsbrødet og til Marianne Landro på kjøkenet ved Fjell sjukeheim som gjorde det mogleg å produsere dei sunne varmmrettane til barnehagane.