



BACHELOROPPGAVE

Skjermtid i lunsjpausen

Screen time during lunch break

Kandidatnummer: 126

GBPEL412 Bacheloroppgave, vitenskapsteori og
forskningsmetode

Fakultet for lærerutdanning, kunst og idrett

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet

Veileder: Solveig M. Helming

Innleveringsdato: 3. juni 2019

Antall ord: 8291

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.

Abstract

In Norway it has become more and more common to watch TV during the lunch break in school. The students usually watch news that are school related. Through this assignment I wanted to have a look at how screen time during the lunch break affect the students eating patterns and social interactions. I observed students of a 5th grade class in a time period of three weeks and the students watched TV daily during this period. Many of the students often forgot to eat while they were watching the screen because they got so distracted with the content on the TV. The eating became a mechanical function that brought the students to put food in their mouth without concentrating on what they were doing. This may bring the students to overeat or not eat enough. I had one observation outside the classroom where the students visited a museum and eat together at a dining table. It became clear to me that when the students sat together at the dining table that there was a completely different vibe between the students than in the classroom. A meal is more than the nutrition's, it is a social gathering where the focus is on the wellbeing and on the community.

Innhold

Abstract	2
Innledning.....	4
Bakgrunn for valg	4
Problemstilling.....	4
Teori.....	5
Måltidets rolle i skolen før og nå.....	5
Matkultur i Norge og Norden	7
Måltidets betydning	8
Det sosiale måltidet.....	10
Praksis i skolen	11
Metode	12
Kvalitativ og kvantitativ metode	12
Observasjon.....	12
Hermeneutikk.....	13
Reliabilitet	13
Validitet	14
Etiske hensyn.....	14
Observasjonsforløpet	15
Drøfting	16
Skjermtid i matpausen	16
Skolen i Finland sammenlignet med skolen i Norge	17
Forskjeller i matpausen i klasserommet og utenfor klasserommet.....	18
Tidspress i matpausen.....	20
Måltidets sosiale funksjon.....	21
Konklusjon	22
Litteratur.....	24
Vedlegg: Observering av matpausen.....	26

Innledning

Matpakken har sterke tradisjoner i Norge. Det er vanlig at skolebarna har med seg matpakke daglig. Men det hender at en del barn og unge hopper over måltider, noe som gir dårlige matvaner. Når barna ikke spiser blir de ukonsentrerte og derfor er skolematen en veldig viktig del av dagen (Hernes & Harman, 2000). Mat og drikke, i tillegg til fysisk aktivitet er en viktig forutsetning for god læring. Det har både helsefremmende tiltak og elevene får mest mulig utbytte av opplæringen, samt at det skaper et godt læringsmiljø (Kunnskapsdepartementet, 2004). Jeg vil i denne oppgaven ta for meg rammene rundt måltidet på skolen og jeg vil se på om skolen legger til rette for at elevene får det de har krav på rundt måltidet på skolen.

Bakgrunn for valg

Som student på 3. året på grunnskolelærerutdanningen har jeg hatt flere runder med praksis. Under mine praksisperioder har jeg lagt merke til at det er veldig mye skjermtid, da spesielt i matpausen. Dette vekket min nysgjerrighet på hvor vanlig dette er i skolen. Jeg kom over en artikkel som tok opp dette temaet og ble dermed inspirert til å fordype meg i temaet skjermtid i matpausen.

I følge artikkelen i Bergens Tidende (Ruud, 2017) står det at dagens skole bruker mye skjerm og teknologi i undervisningen. Dette kan både ha positive og negative konsekvenser. Det er veldig mange skoler her i landet som ikke gir elevene nok tid til å spise.

På bakgrunn av denne artikkelen hvor det kommer frem at elevene sjeldent har mer enn 20 minutters spisepause og mange bruker denne tiden til å se på TV, ble jeg nysgjerrig på hvordan elevene sitt spisemønster og sosiale atferd blir påvirket av skjermtid i spisepausen.

Problemstilling

Problemstillingen for oppgaven blir dermed *«I hvilken grad blir spisetid og sosiale forhold påvirket av skjermtid i matpausen på mellomtrinnet?»*

Teori

Måltidets rolle i skolen før og nå

I Norge har ikke barna gratis skolemat på barneskolen, men slik har det ikke alltid vært. I følge Holthe, Fossgård & Wergeland (2015) ble det på slutten av 1800-tallet frem til 1920 servert et varmt måltid til elvene i skolen på slutten av dagen, og i 1935 ble den såkalte «Oslo-frokosten» en del av skolehverdagen til barna i Oslo. Dette var det en skolelege ved navn Carl Schjøtz som foreslo i 1926, og han mente at barna trengte et kaldt frokostmåltid som bestod av naturlige råvarer med mer vitaminer. Barn over hele landet skulle ha skolefrokost, men det var bare de største byene som hadde økonomi til dette. Det ble dermed bestemt at foreldrene skulle sende med barna matpakke etter det såkalte «Sigdal-systemet», hvor distriktslege O.L. Lien gav rettledningen «Oslofrokosten som medbragt skolemat» (Holthe, Fossgard, & Wergedahl, 2015). I 1949 satt ernæringsrådet nye anbefalinger som omhandlet hva de skulle spise og at de skulle ha tilsyn av voksne under måltidet. Maten skulle bestå av enkel brødmat, frukt og grønnsaker og skummetmelk eller lettmelk. Maten skulle spises midt på dagen og i tillegg skulle barna ha 20 minutter spisepause (Holthe, Fossgard, & Wergedahl, 2015). Mange av disse retningslinjene er ført videre hos Helsedirektoratet, og disse retningslinjene vil jeg komme tilbake til senere. Retningslinjene forankret i Lov om grunnskolen og den videre opplæringen. Maten i skolen bør inngå i et lærings- og dannelsesperspektiv slik at mat handler om noe mer enn bare å tilfredsstille sulten (Holthe, Fossgard, & Wergedahl, 2015).

I Danmark har også skolematsdebatten stått høyt på agendaen. Det har ikke vært noe skille mellom mat og måltid selv om mat handler om individets inntak av mat, mens måltidet er like mye om sosiale begivenheter. Det er da snakk om at foreldrene har ansvar for maten og skolen har ansvar for undervisningen. Debattene handler ofte om at maten er viktig som et grunnleggende behov som skal løses av foreldrene slik at elevene får utbytte av skolehverdagen. Sjeldent handler dette om at elevene skal få undervisning om mat slik at de selv kan ta egne valg og da videreutvikle sin handlingskompetanse. Debattene tar også veldig sjeldent hensyn til det sosiale aspektet hvor elevens motivasjon til å spise spiller en stor rolle (Høyrup & Nielsen, 2012).

Det er når barna er små at holdningene rundt mat dannes. Foreldrene har den største påvirkningen i denne perioden og det er derfor viktig at det legges til rette for at barna lærer

om et sunt kosthold og gode matvaner i hjemmet. Barn må lære at det er en sammenheng mellom helse og kosthold, og de må lære å ta ansvar for eget kosthold. Skole-hjem-samarbeidet er viktig for barns psykiske, fysiske og sosiale helse (Hernes & Harman, 2000). På bakgrunn av dette tenker jeg at det er når skolen samarbeider med hjemmet at de vil ha best mulig sjanse til å lære barna om et godt kosthold og sunne vaner som kan hjelpe dem å opprettholde en god helse i fremtiden.

Gode kostvaner er viktig for trivsel og overskudd i hverdagen, normal vekst og utvikling, og ikke minst å skape gode vaner for senere i livet. Klarer man å skape gode vaner vil dette påvirke risikoen for overvekt, hjerte- og karsykdommer i tillegg til kreft i voksen alder (Holthe & Wilhelmsen (red.), 2009).

Matvanene våre har endret seg over tid. I følge Fossgard (2002) kan vi si at måltidet er en sosial institusjon hvor status og hierarki står i fokus sammen med sosiale normer for måltidet. Måltidet er en strukturert hendelse hvor situasjonen rundt maten kan være like viktig som maten selv (Fossgard, 2002). Rundt 1900-tallet var måltidet selve skjelettet i arbeidsdagen på gården. Bonden satt fremst, deretter drengen og småguttene. Gårdskonens oppgave var å varte opp mannfolkene og ha maten klar til mennene når de kom inn fra arbeidet. Måltidet hadde altså en bestemt sosial rang, hvor det var tydelig at det var husbonden som var den øverste på rangstigen. Barna fikk ikke delta i samtalen og måtte sitte stille og spise maten sin. I tillegg skulle alt gjøres i en bestemt rekkefølge, barna kunne ikke starte å spise før de andre hadde satt seg og det var ingen som gikk fra bordet før husbonden var ferdig å spise. Det var også vanlig at de som kom på besøk hadde med seg mat, og innholdet skapte gjensidige forventninger. Måltidet handlet om å skape felleskap og avstand, i tillegg til at det var et sted hvor man utfolde seg og kanskje få sosial gevinst (Fossgard, 2002). Selv om dagens måltid har endret seg med tiden så er det også mye som er likt som det var for hundre år siden. Blant annet er strukturen rundt måltidet fremdeles gjennomgående og gjøres forskjell på hverdagsmat og festmat. I tillegg er måltidsmønstrene med frokost, matpakke og middag godt bevart (Ulltveit, 2003).

Hverdagsmåltidet har endret seg gjennom tiden, tidligere var det store hushold, mens dagens samfunn som regel bare er kjernefamilien. I tillegg har mennenes rolle blitt svekket og det er i dag større likestilling rundt måltidet. Barna har også fått en større rolle da deres preferanser ofte blir satt først (Fossgard, 2002).

Ungdommen i dag spiser ofte når det passer seg for dem og har færre faste måltider. De er også blitt mer åpen for å prøve nye matretter og råvarer. Det har også oppstått en kafékultur hvor det først og fremst er det sosiale fellesskapet som står i fokus (Fossgard, 2002).

Matkultur i Norge og Norden

Matkulturen har sterke røtter, og måltider handler like mye om en kulturell tilhørighet som å få i seg næring. Kultur handler om regler, normer og verdier fra forrige generasjon som man vil bringe videre til neste generasjon. Matkulturen er satt sammen av disse normene, reglene og verdiene. I tillegg består matkulturen av det sosiale aspekt med situasjonen rundt maten, hvordan vi tilbereder den, hvor vi spiser maten og i hvilken sammenheng maten blir laget. Alle trenger mat, og mennesker spiser ofte maten sammen og dette gir måltidet en fellesskapsdannende betydning (Korsnes, 2009). Begrepet «Commensality» som betyr «felles bordsamvær» henger langt tilbake i historien. I starten ble det anerkjent i sammenheng med en rituell eller religiøs kontekst, men har siden utviklet seg til å også være gjeldende for det mer moderne måltidet (Fischler, 2011). Måltidet har ofte en fast struktur som sier noe om hvor maten spises, hvem som spiser den, hva som blir spist, hvordan den tilberedes og når maten spises. Dette fører til at det skapes et felleskap, men siden denne strukturen står så sterkt vil også noen ekskluderes fra fellesskapet fordi de ikke klarer å følge de normene og reglene som er satt for et måltid (Korsnes, 2009).

Skolens mat og måltidskultur i Danmark fordeler seg ulikt fra småtrinnene og opp til ungdomsskolen. Småtrinnet («børnehaveklasse»-3.klasse). Her er det en tydelig voksen som ofte leser for barna mens de spiser. De har et hovedmåltid, men som regel legger lærerne til rette for at elevene kan spise flere ganger i løpet av en dag. På mellomtrinnet (4.-6.klasse) er lærerens rolle mest å være tilstede og det er i denne fasen at elever ofte lar være å spise matpakken sin fordi det ikke kult nok. Hos ungdommene (7.-10.klasse) har ikke lenger læreren noen bestemt rolle i elevens matpause, elevene har bestemte kulturelle

rammebetingelser og er ilagt er portforbud (Høystrup & Nielsen, 2012). De nordiske landene har ganske lik matkultur, så jeg vil anta at mesteparten av denne forskningen også stemmer på norske skoler.

I Norge i forhold til andre land er det foreldrene i barneskolen som må sørge for at barna får med seg matpakke eller får lov å handle i nærbutikk i nærområdet. Det er ikke alle foreldre som har råd til å lage matpakke til barna sine, og det er heller ikke alle som tar seg tid til å smøre matpakken til barna. Om barna ikke har med seg matpakke er det noen skoler som har ordninger hvor eleven likevel kan få noe å spise i matpausen, men ikke alle skoler har ressurser til dette. Om skolen skal tilby en slik matordning til elevene som ikke har med seg matpakke, vil det gå ut over elevenes undervisningstid og lærernes undervisningsressurser (Holthe & Wilhelmsen (red.), 2009).

I helsedirektoratets retningslinjer (Helsedirektoratet, 2015) står det at det bør tilrettelegges slik at elevene har mulighet til å spise et måltid hver 3-4. time. På skolefritidsordningen, heretter tiltalt som SFO, bør det legges til rette for at elever som ikke har fått spist frokost får mulighet til å gjøre det enten ved å ha et frokosttilbud på skolen, eller at elevene spiser medbrakt mat. Det er videre anbefalt at SFO/skole bør ha mulighet til å tilby elever som har glemt maten sin en enkel servering. Dette kan være så enkelt som knekkebrød og små påleggspakker med lang holdbarhet som leverpostei og makrell i tomat. Helsedirektoratet legger også vekt på at det er et behov for å sette av 20 minutter til å spise.

Måltidets betydning

I følge Hernes & Harman (2000) kan lukt og smak fremkalle minner om tidligere erfaringer og opplevelser. Om man f.eks. skulle lukte ribbe kan det få en til å tenke på julen og det kan skape julestemning. Måltidet skaper en møteplass hvor man kan utvikle den sosiale kompetansen i tillegg til at man øver seg i å omgås andre, hvor man både må yte noe og ta imot omsorg. For at vi skal ha en glede av måltidet må vi assosiere det med positive opplevelser. På denne måten skaper vi gode verdier for måltid, ettersom at måltidet representerer både kulturkapital og dannelse. Et måltid handler om å sette av nok tid. Det tar tid å lage maten og det tar tid å spise maten. Maten vi lager til andre er ofte et ønske om å

skape vennskap eller anerkjennelse (Hernes & Harman, 2000). Dannelse er en prosess hvor kunnskapen er et middel for å utvikle seg som et menneske (Solerød, 2012, s. 12). I den overordnede delen av læreplanverket (Utdanningsdirektoratet, 2017) er det et punkt som omhandler prinsipper for læring, utvikling og læring. Her står det at skolen har et ansvar både for danning og utdanning. Danning og utdanning henger sammen og er avhengig av hverandre. En livslang dannelsesprosess som har enkeltmenneskets frihet, selvstendighet, ansvarlighet og medmenneskelighet som mål er noe av det grunnopplæringen er en del av. Gjennom denne opplæringen skal elevene kunne utvikle en evne til å forstå seg selv og andre, og de skal kunne gjøre gode valg i livet

Maten er en viktig faktor når mennesker samles i sorg eller glede, både til hverdag og til fest. Alle kulturer bruker mat i sine sammenkomster, og maten fungerer som en inkluderende faktor som gjør at alle kan kjenne seg igjen. Mange gode samtaler har foregått i sammenheng med et måltid og ofte er måltid høydepunktene i løpet av en dag (Hernes & Harman, 2000). Matpausen midt på dagen i skolen er en god anledning for elevene å prate sammen og skape gode bånd seg imellom. Det er også en mulighet for elevene å bli kjent med andre kulturer, ettersom at elever med annen nasjonalitet kan ha med seg annet enn den tradisjonelle norske matpakken med brødsiver og pålegg.

Et dekket bord kan vekke appetitten og gi matro og velvære både til hverdagen og til festlige anledninger. Det er vanlig å dekke et bord finere ved spesielle anledninger, noe som skaper en spesiell stemning. Det er så utrolig mye man kan gjøre for å dekke et fint bord, man kan blant annet bruke inspirasjon fra litteraturen, naturen eller humor og omtanke. Det krever ikke mye tid å dekke et bord og det trenger ikke koste mye. Hvordan kommunikasjonen og stemningen er rundt et bord vil ha mye å si for måltidet man inntar. Det er viktig å klare å skape en ro rundt måltidet, hvor man kan få tid til å tenke, og samtidig hygge seg sammen med andre. En hyggelig atmosfære vil i tillegg stimulere fordøyelse og opptak av næringsstoffer (Hernes & Harman, 2000). Selv om det vanligvis ikke er anledning til å dekke bordet før matpausen i skolen, vil jeg tro at det å dekke opp bordet for elevene en gang i blant kan ha mye å si på stemningen rundt måltidet. For å gjøre det aktuelt i undervisningen kan man ha et tema som er fagrelatert og dekke bordet deretter. Dette vil engasjere elevene og skape hygge og felleskap gjennom aktiviteten.

Måltidet understreker felleskapet i familien og på arbeidsplasser. Det er noe som forener oss mennesker i en sammenkomst igjen og igjen, regelmessig og til hverdags. I familien er måltidet en bekreftelse på at familien sammen er et felleskap. Dagens familier er travle og stadig på farten, noe som tilsier at middagsmåltidet kanskje er det eneste gangen på en dag da hele familien samles til bords. Måltidet er også en av de stedene hvor barn lærer selvstendighet, de kan komme med matønsker som gjør at de får utvikle sin individualitet i forhold til familien. Men dette kan også skape en del konflikter, for barnet kan bli avvisende med mat de ikke vil spise og foreldre kan føle at det da er dem som blir avvist. Det er også ved matbordet at barna lærer hvilke roller familien har og familiens normer og verdier (Holm, 2012).

Det sosiale måltidet

Er det mer enn to personer som deler mat i felleskap er det en sosial handling, et måltid. Vi har til felles med dyrene at vi spiser for å holde oss i live, men i tillegg har måltidet en kulturell funksjon hos mennesker. Mye av barns sosialisering skjer rundt matbordet i hjemmet. Om man går glipp av denne sosialiseringen vil man mangle kompetanse som er viktig senere i livet. Det er nemlig ved måltidet at vi lærer hvilke regler og normer som gjelder, og om dette ikke er tilstede vil man få en mangel i felleskapet som måltidet danner. Når man studerer måltidets sosiale funksjon vil vi over tid få god oversikt over rangstige, status og sosiale skillelinjer (Ulltveit, 2003). Vi spiser for å få i oss næring og energi, og som regel har vi flere måltider som går inn i et fast spisemønster etter hvor vi er i livssituasjonen vår. Måltidene gir en struktur i hverdagen. Men måltidene har også en viktig rolle når det kommer til fest og markeringer. Det samler menneskene sammen og dette kan gi en trygghet ved at alle er samlet i et felleskap og man kan dermed kommunisere sammen og bli kjent med nye mennesker. Om vi trives i selskapet kan det være at vi overser forhold man til vanlig ikke ville godtatt. Det kan for eksempel være at man ikke liker maten som blir servert, eller måten den er tilberedt på (Korsnes, 2009). Mennesker er sosiale vesener og stadig flere voksne spiser ufrivillig alene. Dette fører til et stort savn ettersom at måltidsfellesskapet skaper nærhet og trygghet. Og nettopp av denne grunn er det vanskelig å kunne tenke seg at måltidet kan blir erstattet av annen form for sosial samhörighet (Ulltveit, 2003).

Praksis i skolen

I artikkelen fra Bergens tidende (Ruud, 2017), nevnt i innledningen, står det om helseminister Bent Høies skolebesøk på Eiksmarka skole i Bærum, hvor han forklarer at det er viktig at skolene legger til rette for at elevene får minst 20 minutters matpause. Elevene på Eiksmarka har skjermet spisetid hvor kontaktlærer er tilstede. De yngste elevene blir også lest for, og dette skaper en ro under matpausen. Høie mener også at det er foreldrene som har ansvaret for at elevene får med seg sunn mat på skolen. Også kunnskapsminister Torbjørn Røe Isaksen besøkte skolen samtidig med helseministeren og han mener at nok tid til å spise handler om organisering. Isaksen snakker også om hvor viktig skolemåltidet er for helse og læring, rett og slett for at elevene skal trives på skolen (Ruud, 2017).

Også Tjeldflåt (2014) sin artikkel fra 2014 tar opp dette temaet. I denne artikkelen står det at flere rektorer på bergenskolene sier at skjerm er noe de bruker mer og mer av, som et tillegg til undervisningen. Foreldrene prøver å begrense skjermtiden til barna, og synes derfor at det er unødvendig at skolene bruker skjermen så mye. Selv om mange foreldre ser at TV-tiden kan være relevant for undervisningen mener foreldrene at skolene bruker det for mye. De mener at det blir en lettvinnt løsning for lærerne. Videre sier reportasjen at Midtun skole har fokusert på at elever sjeldent ser nyheter og at NRK sitt supernytt er av denne grunn relevant for barna å se, og matpausen er passende tid for elevene å se dette. Ved noen skoler som for eksempel Aurdalslia står det i reportasjen at elevenes spisetid er en del av undervisningen. Derfor har de brukt denne tiden til pedagogisk arbeid ved hjelp av TV. Til sist nevner artikkelen at Varden skole har gått helt bort fra TV i matpausen og her blir elevene lest for. Daværende rektor Bjørg Vangen mener at dette gir et bedre fokus når elevene samles til en litterær opplevelse (Tjeldflåt, 2014). I følge Hansens (2019, ss. 6-7) artikkel i Bergens Tidende, heretter BT, kommer det frem at foreldre er bekymret for hvordan matpausen til elevene foregår. Reportasjen i avisen forteller om hvordan Krohnengen skole har arbeidslunsj. Elevene ser som regel skjerm i lunsjen og at denne tiden benyttes som undervisning for elevene. Denne praksisen er avvikene i forhold til både skoler og arbeidsplasser og er en uheldig praksis ifølge helsedirektoratet (Hansen, 2019, ss. 6-7).

Metode

Kvalitativ og kvantitativ metode

I kvalitativ metode kan enkelthendelser og små detaljer tillegges stor vekt (Thurén, 2012, s. 123). Kvalitative metoder er fleksible og har åpne spørsmål som gjør at deltakeren kan svare med egne ord. De kan også gi veldig utfyllende svar med mange detaljer. Forskeren får også da en fordel ved at han kan skreddersy sitt neste spørsmål etter hvilke svar han får (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). I kvalitativ observasjon får man informasjon om menneskets atferd, mellommenneskelig samhandling, deres aktiviteter og organisatoriske prosesser (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 61). Kvantitativ metode er derimot lite fleksibel og deltakerne får ofte identiske spørsmål med svaralternativer (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 17). Jeg har i min oppgave fokusert på en kvalitativ metode med observasjon.

Observasjon

Jeg har brukt observasjon som metode fordi det gir en mer direkte tilgang til det jeg ønsker å undersøke. Ved observasjon kommer jeg tettere på deltakerne ettersom problemstillingen er knyttet til et relativt avgrenset geografisk område og jeg får en mer direkte tilgang mellom meg som forsker og elevene. Når vi observerer kan vi bruke alle sansene våre; å se, høre, føle, lukte, berøre og smake. Fra vårt ståsted vil alle disse inntrykkene påvirke opplevelsen og observasjonen. I begynnelsen av en observasjon vil en legge merke til hva barna har på seg og hvordan de oppfører seg, men vi vil ikke nødvendigvis se et mønster før vi har observert elevene over en lengre periode. Først da får vi en oversikt over sosiale rangorden med hvem som er dominerende og hvem som gjør seg selv usynlig (Christoffersen & Johannessen, 2012). Elevene har som regel lunsj på samme sted, med noen unntak. Selv om tiden kan variere noe, er det også vanlig at lunsjen foregår midt på dagen.

Jeg observerte ved å være deltakende observatør, som vil si at elevene vet at jeg er der for å observere, men jeg kunne også slå av en prat med en elev eller lærer i klasserommet ut i fra mitt forskningsformål. Å bruke denne metoden er nyttig for å undersøke hendelser i mindre grupper eller når bestemte hendelser gjentar seg (Christoffersen & Johannessen, 2012). Jeg observerte elevene to til tre ganger i uken i en periode på tre uker. Ved å observere elevene

over tid vil jeg som forsker også se om atferden endrer seg over tid, og få et mer oversiktlig bilde over andre forhold som kan påvirke om elevene får nok tid til å spise.

Observasjonen blir ofte kaldt den empiriske kunnskapen. Vi får denne kunnskapen ved å bruke våre fem sanser, og ut i fra dette kan vi da trekke slutninger om hva som er fakta. Vi skiller ofte mellom empirisk sannhet og logisk sannhet. At en person er på et bestemt sted er en empirisk sannhet, men denne personen kan ikke være på flere steder samtidig, det er en logisk sannhet. Vi kan som mennesker forestille oss en empirisk sannhet, men vi vet aldri om den helt stemmer. Men det er vanskelig for oss å forestille oss noe som ikke oppfyller logikkens regler (Thurén, 2012). Dermed vil jeg under mine observasjoner se hva som utspiller seg, men jeg vil gjøre det med et kritisk blikk. Jeg bruker sansene mine til å tolke underveis, men også logikken spiller inn når jeg skal analysere det senere.

Hermeneutikk

Hermeneutikken, menneskets tolkningslære, kan være til hjelp for å forstå et menneske. Vi kan forstå andre mennesker på bakgrunn at vi er mennesker og kan sette oss inn i andres situasjon med tanker og følelser. Vi bruker introspeksjon og empati, altså vi ser inn i oss selv, og kan derfor forstå andre menneskers følelser og opplevelser (Thurén, 2012, s. 104 og 105). En slik tolkning av andre mennesker er derimot en usikker virksomhet. Den er påvirket av tolkerens erfaringer, forforståelse og kontekst og er dermed sjeldent eller aldri intersubjektivt testbar (Thurén, 2012, s. 113). Forforståelse, som ofte er ubevisst, preger hvordan vi ser virkeligheten på. Forforståelsen kan da være adekvat, da riktig forforståelse kan kalles for forkunnskap, mens feilaktig forforståelse kan kalles fordom. En hermeneutisk sirkel handler om at erfaringer og forforståelse forutsetter hverandre. Den hermeneutiske sirkelen kan dermed være en god metode for å overvinne de fordommer vi har, og dermed komme frem til en bedre forforståelse (Thurén, 2012, s. 70).

Reliabilitet

Det er viktig å sjekke at dataene man undersøker er riktige, at de er pålitelige. Dette kaller vi for reliabilitet. Det handler altså om hvordan data samles inn og hvordan de brukes og bearbeides. Vi kan teste reliabiliteten på flere måter, hvor en måte kan være å gjenta en undersøkelse på samme gruppe ved to ulike tidspunkt, om resultatene blir det samme er det

tegn på høy reliabilitet. En annen måte når flere forskere kommer frem til samme resultat ved undersøkelse av samme fenomen (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23).

Validitet

Ved slik forskning må man også se på validiteten til det man undersøker, altså gyldigheten. For å finne ut om det man undersøker har høy validitet kan man bruke sunn fornuft, også kalt *face validity*. Vi kan også bruke systematiske validitetstester, gjerne da ved å både observere og lage spørreskjema til elevene. Vi kan da se om det er samsvar mellom observasjon og skjema, som gir en indikator på hvor mye validitet det er i forskningen. Vi kaller denne formen for validitet for begrepsvaliditet og den dreier seg altså om relasjon mellom fenomenet som undersøkes og de konkrete dataene. Validitet skal fungere som et kvalitetskrav og må derfor ikke oppfattes som noe som er absolutt, altså enten valide eller ikke (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 24). Jeg lagde et skjema med det jeg ønsket å observere med forhåndsbestemte kategorier, slik at jeg lettere kan fokusere på observasjonen og ikke glemmer viktige punkter når jeg samler inn data. Skjemaet blir lagt med som et vedlegg.

Etiske hensyn

Deltagelse i undersøkelsen skal være helt frivillig. Deltagere kan på hvilket som helst tidspunkt trekke seg fra undersøkelsen uten å oppgi grunn. Deltagerne skal få informasjon om undersøkelsen og samtykke muntlig eller skriftlig på et samtykkeskjema (Christoffersen & Johannessen, 2012).

I samarbeid med lærerne leverte jeg et informasjonsskriv om undersøkelsen til foresatte hvor de hadde mulighet til å avslå om de ikke ønsket at barna skulle delta i undersøkelsen. Jeg presenterte meg og fortalte elevene hva jeg undersøkte før jeg startet observasjonen. Om jeg pratet med elever underveis hadde de et valg om de ville prate med meg eller avslå samtalen.

All informasjon som formidles i løpet av undersøkelsen vil være anonymisert og det skal ikke være mulig å identifisere hvem som er med i undersøkelsen (Christoffersen & Johannessen, 2012). Jeg vil ikke nevne navn på verken skole, lærere eller elever, og om jeg prater med

elever underveis vil jeg skrive dem som «elev 1», «elev 2» osv. Det eneste jeg kommer til å nevne i undersøkelsen er klassetrinn.

Observasjonsforløpet

Jeg har observert i en klasse på 5. trinn i matpausen deres. I min oppgave ønsker jeg å se hvordan skjermtid i matpausen kan påvirke elevenes sosiale atferd i tillegg til hvordan spisemønsteret blir påvirket. Jeg kom inn i klasserommet deres en stund før matpausen startet og kunne da observere elevene fra de tok opp matpakken til de la den ned igjen i sekken. Elevene satt slik at de hadde kateteret foran seg, mens skjermen de brukte til å se på i matpausen var på deres venstre side. Dermed måtte alle snu seg eller sitte med hodet mot venstre mens de spiste. I klasserommet satt elevene enkeltvis på hver sin pult, altså var det ingen elever som satt sammen. Klasserommet var stort og elevene hadde god plass til ekstra pulter og i en ende av klasserommet var det grupperinger av bord som stod tomme. Når jeg observert brukte jeg et skjema, slik at jeg hadde en mal å gå etter. På denne måten kunne jeg bedre konsentrere meg om observasjonen i stedet for å måtte tenke på hva som skulle være med i observasjonsskjemaet.

Observasjonen foregikk i en periode på tre uker, hvor jeg to-tre ganger i uken observert dem. Totalt observert jeg dem i syv dager. Planen var opprinnelig å observere mandag, onsdag og fredag i den første uken, tirsdag og torsdag i uke 2, og mandag, onsdag og fredag i uke 3. Men grunnet uforutsette hendelser ble det litt endringer i observasjonsdager underveis. Den første uken fikk jeg observert som planlagt på de dagene jeg hadde tenkt på forhånd, foruten en senere observasjon på mandagen fordi elevene hadde gym den dagen. Den andre uken fikk jeg observert på tirsdagen, mens torsdagen passet ikke, så jeg observert på fredagen i stedet. Den siste uken var jeg borte på mandagen, så da ble observasjonene den uken endret til onsdag og fredag. Onsdagen var elevene på museum, så da ble det observasjon i et nytt miljø borte fra skolen den dagen.

Observeringene jeg hadde på skolen foregikk ved at jeg gikk rundt i klasserommet og i denne fasen av observeringen var jeg en observerende deltaker (Christoffersen & Johannessen, 2012). Da elevene var på museet satt de på et langbord og spiste. Jeg snakket ikke med

elevene mens de spiste, om jeg skulle snakke med dem gjorde jeg det når de var ferdig å spise. Klasserommet til denne 5.klassen var ganske stort og åpent og jeg kunne dermed bevege meg rundt uten at det ble forstyrrende for elevene. Ved å bevege meg rundt fikk jeg oversikt over elevene og hva de gjorde. Når det var spisetid fikk elevene beskjed om å finne frem mat og vaske hender. Dette tok som regel litt tid, men de fleste elevene var raskt på plass på ved bordet sitt. Det var ulikt hva elevene hadde med seg av mat, men det gikk for det meste i brødmat og frukt. Jeg noterte underveis, slik at det jeg observerte ikke skulle bli glemt. Som regel så elevene på supernytt fra NRK super, men det hendte at de også fikk velge andre program når dette var ferdig. Det de så på etter supernytt var ikke alltid faglig relatert, og ofte mer for underholdningens skyld.

Etter å ha observert den samme klassen over tre uker, så viste det seg at denne klassen så på skjerm daglig i matpausen. Elevene var veldig fokusert på det de så på skjermen og dette førte til at mange ofte stoppet opp med å spise fordi oppmerksomheten var på skjermen og ikke på maten de hadde foran seg. De hadde som regel 20 minutter å spise på, men noen ganger fikk de litt ekstra tid. Noen ganger ble det satt av tid på forhånd, mens andre ganger gikk det noen minutter ut i friminuttet før elevene var klare. I mine observasjoner i klasserommet så jeg tydelig et mønster på elevens atferd. Det var helt tydelig at de var vant med å se på skjerm i matpausen daglig, og det var en forventning hver gang matpakken ble funnet frem at nå skulle de få se noe på skjermen. Den dagen elevene var på museum var derimot annerledes. Elevene satt på et langbord og snakket sammen under matpausen og stemningen var helt annerledes. Elevene var opptatt av maten de spiste og praten gikk i ett med sine medelever.

Drøfting

Skjermtid i matpausen

I klasserommet så elevene jeg observerte på skjerm daglig i matpausen. I følge Tjeldflåt (2014) sin artikkel i Bergens Tidende er mange foreldre skeptisk til hvor mye barna bruker skjermen på skolen. Da spesielt at de veldig ofte bruker det under matpausen. I klassen jeg observerte så de på skjerm daglig i matpausen. Dette vil si at de så på skjermen minst 2 timer i løpet av uken og at dette skjedde mens de skulle konsentrere seg om å spise samtidig.

I følge helsedirektoratets retningslinjer (2015) står det at elevene bør ha 20 minutter til å spise på, og at håndvask, finne frem mat og rydde etter maten bør komme i tillegg til disse 20 minuttene. Det er i utgangspunktet ikke alle skoler som har 20 minutters matpause, og de som har det regner ofte håndvask og rydding inkludert i disse 20 minuttene. Selv om elevene jeg observerte noen ganger fikk 5-10 minutter ekstra til matpausen, så var det i hovedsak 20 minutter satt av til matpausen og dette inkluderte at elevene skulle vaske hender, finne frem maten og rydde etter seg før de gikk ut i friminutt.

Skolen i Finland sammenlignet med skolen i Norge

Ryslett, Møllen og Smehaugen (2008) har foretatt en komparativ studie på skolemåltidet på en barneskole og en ungdomsskole fra Norge og en barneskole og en ungdomsskole fra Finland. I denne studien kommer det frem at rammene rundt måltidet er viktig for hvordan måltidet tar form. Barneskolene var begge drabantbyskoler, mens ungdomsskolene lå i bykjernen med tilgang til kiosker og butikker i nærområdet til skolen. Det kommer tydelig frem at rammevilkårene i de to landene er forskjellig. Norge har helsedirektoratets retningslinjer, som er en anbefaling til skolene. Finland har derimot retningslinjer som er styrt av lovverk. Det var dermed mye tydeligere og forpliktende krav i Finland, og dette påvirket hvordan elevens matpause foregikk. I Norge har foreldrene et stort medansvar i skolemåltidet, og dette medfører at elevene er avhengig av hvordan deres hjemmesituasjon er. Dette kan igjen føre til at noen elever blir ekskludert fra felleskapet ved at de ikke har med seg mat, eller ikke har råd til å kjøpe mat slik som de andre barna. Det kom også frem at det var et tidspress på elevene på barneskolen i Norge, og elevene på ungdomsskolen strevde for å få en tilhørighet, og de brukte mye tid på å handle mat i storefri. I Finland har ikke foreldrene noe ansvar for skolematen og elevene ble mer inkludert. På ungdomsskolen hadde elevene frihet under ansvar. På den norske barneskolen var lærerens ansvar å være tilstede å passe på at eleven fikk i seg maten, mens på ungdomsskolen hadde de en tilsynsrolle. I Finland satt elevene på barneskolen ved skolerestauranten og måltidet var styrt av de voksne tilstede. På ungdomsskolen satt fremdeles de fleste elevene i skolerestauranten, men de hadde også frihet til å velge å kjøpe mat på butikken. Studiet viser at mat og matkultur har en stor innvirkning på skolehverdagen til elevene. Det kom også frem hvor viktig det å skape et felleskap rundt måltidet er for å skape felles verdier (Ryslett, Møllen, & Smehaugen, 2008).

Denne komparative studien viser at det er store forskjeller mellom matkulturen og rammene rundt måltidet i skolen hos Norge og Finland. Det kommer frem at Finland har matsaler som elevene sitter sammen og spiser. I Norge sitter elevene som regel på pulter i klasserommet. Ved å se på denne sammenligningen vil jeg si at Finland har lagt mer til rette for elevenes sosiale forhold ved at de får sitte sammen i matsaler og spise. I min observasjon la jeg merke til at det var en helt annen stemning når elevene satt ved langbord enn når de satt i klasserommet å så på skjermen i matpausen. I tillegg hadde de i Finland tilgang på varm mat i lunsjen fra skolerestauranten, mens i Norge har elevene med seg matpakke og sjelden mulighet til å spise varm mat. Måltidet i Finland er derfor et mer inkluderende da det ikke spiller noen rolle hvilken bakgrunn eleven har da alle elevene deltok under like forutsetninger. En kan lure på om vi fremdeles har matpakken på grunn av dens sterke tradisjoner i Norge og ikke har utviklet oss med å ha varme måltider slik som i Finland. Ved å se på denne studien kan det virke som at matpakken er utdatert og at det skaper store forskjeller blant elevene fordi de har ulike bakgrunn og dermed er det ulikt hva de kan og har råd til å ta med seg på skolen av mat. Det kommer også frem at læreren ikke har den samme rollen i de to landene. I Norge må læreren ofte være «matpoliti» som minner elevene på å spise maten sin, og som jeg har observert gjelder dette særlig om elevene ser på skjerm i matpausen. Lærerens rolle går altså forbi det å bare undervise fag. I Finland har læreren i likhet med det andre personalet til stede å være rollemodeller og veiledere for elevene.

Forskjeller i matpausen i klasserommet og utenfor klasserommet

Hvordan matpausen foregår i klasserommet er høyst aktuell, og mange foreldre engasjerer seg i denne saken. Et av problemene med spisetid er at det ikke er avsatt egen tid til det i læreplanen og at skolen i stedet må ta tid fra timen til spisepause. Dette er ofte en av grunnene til at skolene i Bergen kommune har undervisning i matpausen. Elevene på skolen jeg observerte på så på skjermen hver dag i pausen. Dette er nokså vanlig i klasserommene i Bergensskolene. Som nevnt tidligere står det i Hansens (2019, ss. 6-7) artikkel i BT om arbeidslunsj i skolen. Østrem som er psykolog og foreldre til en av barna på skolen forteller til avisen at hun mener det er uheldig at elevene ser på supernytt som ofte har innslag som er sterke og dermed upassende til et måltid. Hun mener også at elevene frarøves sjansen til å være sosiale i matpausen når de ser på skjerm. Rektoren ved skolen synes at ordningen fungerer bra og mener at elevene blir roligere når matpausen består av organisert undervisning. Rektoren legger også vekt på at de på denne måten får brukt lærerressursene fornuftig. For om de ikke

skulle ha undervist 30 minutter hver dag i matpausen ville dette føre til et tap på 2,5 timer i uken med undervisning. Avdelingsdirektør i helsedirektoratet Ellen Margrehte Carlsen mener det er en uheldig praksis ettersom at det er utenkelig at vi voksne skal jobbe i matpausen vår og at man trenger mat for å lære (Hansen, 2019, ss. 6-7).

På bakgrunn av denne artikkelen kan en undre seg over hvorfor det er greit at barn arbeider i lunsjen, når det er klare lover som sier at de voksne ikke trenger å jobbe i lunsjen sin. Det burde jo vært strengere regler for det som gjelder barna. Samtidig har jeg en forståelse for at lærerne må bruke tiden til undervisning da matpausen ikke har en «egentid» slik som fagene har, de må ta tid fra timen eventuelt ta tid fra elevenes friminutt. Som nevnt i artikkelen ovenfor snakker rektoren om at skolen hadde mistet 2,5 time undervisning i uken om de ikke hadde hatt undervisning i matpausen. Her vil jeg anta at det er mulig å organisere dette på en annen måte slik at elevene ikke mister undervisning, men slipper å ha undervisning som en del av matpausen. Under mine observasjoner så jeg at de ikke fikk gjort så mye i den timen hvor matpausen var lagt inn. Dermed ble denne tiden ofte brukt til å gjøre ferdig arbeid fra timen før, eller forberede til det de skulle ha i timen etter storefri.

Når elevene jeg observerte var på museum var det en helt annen stemning tilstede enn det var i klasserommet i matpausen. På museet kunne elevene prate med hverandre og de var opptatt av maten de hadde på bordet. Om eleven pratet i klasserommet under matpausen når de så på skjerm ble de bedt om å være stille å følge med på skjermen. På museet derimot fikk elevene mulighet til å prate fritt mens det spiste. Helsedirektoratets retningslinjer (2015) nevner at det er viktig at skole og SFO ligger til rette for at det finnes muligheter for elevene som ivaretar elevens sosiale behov. Et måltid handler om mer enn å bli mett, det er et sosialt samlingspunkt hvor felleskapet og trivsel er i fokus. I klasserommet manglet denne tilretteleggingen for det sosiale, da elevene satt hver for seg og fikk ikke snakke sammen under matpausen fordi de skulle se på skjermen i stedet. Det var riktignok satt bord i grupperinger i en ende av klasserommet som elevene tidligere hadde brukt som «kafé» hvor de kunne samles under matpausen. Men i de tre ukene jeg observerte så jeg ikke noe til at elevene brukte disse bordene i det hele tatt under matpausen.

Tidspress i matpausen

Når jeg observerte elevene så jeg at det alltid var noen som satt igjen og spiste etter at dagens skjerm-innslag var over. Grunnene til dette kan være mange, men jeg fikk inntrykk av at de ble veldig fokusert på det de så på skjermen og dermed glemte å konsentrere seg om maten. Etter matpausen hadde eleven storefri, og dermed ble det ofte litt hastverk å bli ferdig med maten i tide. Som en oppfølger til barna som hadde arbeidslunsj kom det en ny reportasje av Hansen (2019, ss. 2-3) i BT hvor foreldre mener at denne ordningen går ut over både elevenes læring og spising. Christian Lomsdalen som er foreldrene til barn på Skranevatnet skole forteller til avisen at han ikke var klar over praksisen med fagrelatert matpause. Det fremkommer ikke i barnas timeplan, og han mener at dette gjør at barna ikke får matro og at de mister fagfokus. Han sier til avisen at denne formen for undervisning gjør at elevene ikke følger skikkelig med og at det dermed går ut over både spising og læring. I reportasjen kommer det frem at han ikke er den eneste av foreldre som er kritiske til at elevene undervises og ser tv i matpausen. Flere foreldre meddeler at barna deres blir opptatt av det de ser på skjermen at de glemmer å spise, eller at innslagene er såpass sterke at elevene lar være å spise. Reportasjen sier videre at det på Søreide og Kaland skole er NRK supernytt som gjelder, selv om de på sistnevnte også har høytlesning fra bok eller samtaler rundt tema. Haukeland skole har derimot redusert TV-tittingen. Denne skolen fokuserer på høytlesning og sosialt samvær og det jobbes med dannelse og samhandling. Også forskere har kommentert i reportasjen og professor Eldbjørg Fossgard ved Høyskolen på Vestlandet forteller at det er det sosiale som er viktigst under spisepausen til elevene. Hun sier videre at TV ofte blir brukt som et hjelpemiddel for å bevare roen, men at det ikke er bra fordi det ødelegger for det sosiale samspillet (Hansen, 2019, ss. 2-3).

Grunnet at barna ofte må forte seg å spise maten sin, og i tillegg blir distraheret ved skjermbruk i matpausen vil jeg anta at dette kan påvirke hvor mye mat en elev kan få i seg i løpet av en dag. Noen elever glemmer å spise, mens andre spiser mekanisk uten å tenke slik at de ikke stopper når de er mette. Ergo kan begge deler være problematisk for eleven da de ikke er oppmerksom på måltidet, og at de til stadighet spiser mer enn de behøver eller alt for lite. Om foreldrene da pakker med barna sunn mat bør det i seg selv ikke være et problem om barna spise mye, men om barna derimot får med seg en del godbiter og i tillegg har lyst brød med usunt pålegg med seg kan dette over tid føre til overvekt. En artikkel fra Veien til helse (2018) forteller om farene av å spise foran TV. De sier at forskere har funnet ut at det blir mer og mer

vanlig å se tv samtidig mens man spiser og at dette fører til at man gjerne putter i seg mer kaloririk mat. Videre står det at TV kan blokkere følelsen av metthet nettopp fordi at du blir fokusert på noe annet enn maten. I en undersøkelse utført av Norstat (Mills, 2017) opplever 51% av lærerne at en eller flere elever ukonsentrert fordi matpakken ikke inneholdt nok næring. Mills hadde da en undersøkelse gående hvor tre skoleklasser fikk gratis matpakke i en måned. Bakgrunnen for denne undersøkelsen var å finne ut om dette kunne være en realistisk måte å sikre sunn skolemat til elevene. De konkluderer i denne undersøkelsen at en skolematorgning kan være innenfor rekkevidde (Mills, 2017).

Måltidets sosiale funksjon

At elevene alltid ser på skjerm i lunsjen gjør at matpausen mister sin sosiale funksjon. Det er ikke lengre snakk om et måltid, men å bare få i seg mat for å fungere. Også ellers i landet er skjermtid i matpausen noe som går igjen på skolene. I en artikkel av Sørensen (2019) på NRK sine nettsider står det at Åsvang skole i Trondheim har fått roligere lunsj etter å ha droppet å se på skjermen i pausen. Lærer Lillian Nerdal forteller at hun tror at det å sette på skjerm i matpausen kan være en lettvinnt måte for læreren å skaffe rammer som gir ro da lærerne ofte selv må spise maten sin samtidig som elevene. Denne skolen kuttet ut skjerm i matpausen fordi elevene ble så engasjert i det de så at de glemte å spise maten sin. Nerdal forteller at hun ofte måtte gå rundt å minne barna på å spise maten sin. Elevene på skolen forteller at de liker å snakke med vennene sine i lunsjen og at de ikke blir distraheret av skjermen slik at de glemmer å spise opp maten sin. De forteller videre at de får mer tid til å leke ute etter matpausen fordi de nå kan planlegge mens de spiser og slipper å bruke friminuttet på dette. Nerdal forteller også at hun synes det har blitt roligere i klassen etter at de kuttet ut tv-tittingen. Elevene er mer fokusert på maten og vennskapet i klassen er styrket (Sørensen, 2019).

Under mine observasjoner virker det også som at elevene sto tettere sammen når de var på tur på museet, og jeg vil anta at en av grunnene var at de hadde større mulighet til å være sosiale mens de spiste og at dette skapte et tettere felleskap mellom elevene. Jeg vil med dette også trekke frem at måltidet er en unik mulighet for elevene å lære seg om dannelse og sosiale koder rundt bordet. I den overordnede delen av læreplanverket (Utdanningsdirektoratet, 2017) står det at danning er en prosess som skjer hele tiden, og gir mennesket en mulighet til å

utvikle sine evner. Kunnskap og innsikt om natur og miljø, språk og historie, opplevelser, praktiske utfordringer, ulike aktiviteter er alle med å gi elevene erfaringer som danner dem. Danning kan skje når elevene arbeider med andre og i møte med andre. Dannelse kan også skje når de finner frem til riktig svar og når de forstår at det ikke alltid finnes et fasitsvar (Utdanningsdirektoratet, 2017).

Som nevnt tidligere gir sosialiseringen rundt matbordet kompetanse som blir viktig senere i livet. Dette handler om regler og normer på hvordan vi oppfører oss rundt matbordet (Ulltveit, 2003). Når elevene sitter rundt et felles matbord med gode rollemodeller vil de se hvordan de oppfører seg og lære av dette. I tillegg kan elevene lære av hverandre og de kan påvirke hverandres oppførsel rundt matbordet. Her vil jeg anta at matvanene i hjemmet også har en viktig rolle i hvordan elevene oppfører seg i et felleskap rundt et matbord. Om elevene fikk mulighet til å sitte mer sammen vil jeg anta at dette vil ha en positiv effekt på det sosiale samholdet i klassen. I tillegg vil elevene lære mer om hverandre når de får mulighet til å prate sammen. Det var tydelig at klassen var mer samlet som en enhet når det fikk sitte sammen å spise på museet, og ettersom at helsedirektoratet (2015) også gir anbefalinger om at det bør tilrettelegges for at elevenes sosiale behov blir ivaretatt er dette noe som kan forbedres i denne klassen. Denne klassen hadde et stort klasserom og mulighet til å flytte pulter lett rundt. Som jeg har nevnt tidligere var det også satt opp grupperinger av bord i en ende av klasserommet og dette er absolutt noe klassen kunne fått et bedre utbytte av.

Konklusjon

Min problemstilling er i hvilken grad blir spisetid og sosiale forhold påvirket av skjermtid i matpausen på mellomtrinnet. I denne undersøkelsen kommer det frem at skjermtiden påvirker spisingen i den grad at elevene glemmer å spise maten sin fordi at de blir så opptatt med det de ser på skjermen. Undersøkelsen viser også at daglig skjermtid i matpausen går ut over utvikling av sosiale forhold for elevene.

Skolemåltidet har utviklet seg gjennom tidene. På slutten av 1800-tallet frem til 1920 ble det servert varm mat i skolen. Schjøtz presenterte Oslo-frokosten som ble gjeldene fra 1935. Dessverre var det ikke god nok økonomi rundt på skolene som førte til at Sigdal

videreutviklet Oslo-frokosten til å ta med mat hjemmefra; altså matpakken. Ernæringsrådet kom i 1949 frem med nye anbefalinger til måltidet i skolen, og flere av disse har blitt videreført hos Helsedirektoratet (Holthe, Fossgard, & Wergedahl, 2015). Barns holdninger til mat dannes da de er små, og dermed er skole-hjem-samarbeidet veldig viktig for barns psykiske, fysiske og sosiale helse (Hernes & Harman, 2000). «Commensality» eller felles bordsamvær er viktig for matkulturen (Fischler, 2011). Matkulturen vår handler både om å få i oss næring, men også om en kulturell tilhørighet som består av bestemte normer og regler (Korsnes, 2009). Norge er en av de landene hvor matpakken står i fokus, og elevenes hjemmesituasjon er dermed påvirket av hvilken mat elevene får med seg (Holthe & Wilhelmsen (red.), Mat og helse i skolen - en fagdidaktisk innføring, 2009). Måltidet er med på å understreke felleskapet både i hjemmet, på skolen og på arbeidsplassen. I hjemmet lærer barnet om familiens rolle og familiens normer verdier rundt maten (Holm, 2012).

I følge helsedirektoratet (2015) anbefalinger har elevene rett på 20 minutters matpause og det bør tilrettelegges for elevens sosiale behov. Elevene jeg observerte så skjerm daglig i matpausen. Jeg observerte at elevene fikk et tidspress med å spise opp maten sin i tide da de ofte ble distraheret over det som skjedde på skjermen. Elevene satt hver for seg i klasserommet og i tillegg hadde ikke elevene mulighet til å prate sammen i matpausen. Dette var helt motsatt av det jeg observerte da elevene var på museum og satt på langbord og spiste maten sin. Elevene pratet i ett med hverandre og det var en helt annen stemning rundt bordet. Mine observasjoner stemte også godt med det artiklene fra avisene viste, både når det gjelder tidspress, skjermtid i matpausen og de sosiale forholdene i en klasse. Ettersom at elevene satt hver for seg i klasserommet og sammen på langbord på museet kan en videre fundere på hvor mye bordplassering eller innredning har å si for å fremme det sosiale samspillet i en klasse.

Litteratur

- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Fischler, C. (2011, September). *Commensality, society and culture*. Hentet fra Social Science Information: <https://journals-sagepub-com.galanga.hvl.no/doi/pdf/10.1177/05390184111413963>
- Fossgard, E. (2002). Måltidet som sosial institusjon - endringer gjennom hundre år. I E. Fossgard (red.), *Tradisjon, opplysning og verkelegheit i norsk matkultur* (ss. 127-140). Bergen: Vestnorsk kulturakademi.
- Hansen, C. K. (2019, mai 1.). Flere foreldre kritiske til arbeidslunsj. *Bergens Tidende*, ss. 2-3.
- Hansen, C. K. (2019, april 29.). På denne skolen må elevene jobbe i lunsjen. *Bergens Tidende*, ss. 6-7.
- Helsedirektoratet. (2015, september 30.). *Kapittel 1 - Mat og måltider i barneskole og skolefritidsordning*. Hentet fra Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/del-1-mat-og-maltider-i-barneskole-og-skolefritidsordning>
- Hernes, S., & Harman, B. (2000). *Mat, kultur, helse: ressursbok for lærere*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. I L. Holm, & S. T. Kristensen, *MAD, MENNESKER OG MÅLTIDER* (ss. 23-37). København: Munksgaard.
- Holthe, A., & Wilhelmsen (red.), B. U. (2009). *Mat og helse i skolen - en fagdidaktisk innføring*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Holthe, A., Fossgard, E., & Wergedahl, H. (2015). Skolens matlandskap som arena for danning. I B. O. Hallås, & G. Karlsen (red.), *Natur og danning : profesjonsutøvelse, barnehage og skole* (ss. 243-267). Bergen: Fagbokforlaget.
- Høystrup, J. F., & Nielsen, M. K. (2012). Mad og måltider i skolen. I L. Holm, & S. T. Kristensen (red.), *Mad, mennesker og måltider* (ss. 69-82). København: Munksgaard.
- Korsnes, B. (2009). Mat og måltider. I B. Korsnes, *Mat og helse* (ss. 67-92). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Kunnskapsdepartementet. (2004). *Kultur for læring (St. meld. nr. 30 (2003-2004))*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-030-2003-2004-/id404433/sec1>
- Mills. (2017, november 29.). *Slik gikk det da Mills AS delte ut 4000 gratis matpakker*. Hentet fra Mills: <https://www.mills.no/helse-og-kosthold/matro/mills-delte-ut-4000-gratis-matpakker/>
- Ruud, M. (2017, mars 7). *Bare halvparten av skolene gir elevene minst 20 minutter spisepause*. Hentet fra Utdanningsnett: <https://www.utdanningsnytt.no/nyheter/2017/mars/-elever-har-for-kort-tid-til-a-spise/>
- Ryslett, K., Møllen, K. S., & Smehaugen, A. (2008). *Skolemåltidets sosiale og pedagogiske betydning i Norge og Finland - en komparativ studie*. Hentet fra https://fagarkivet-hioa.archive.knowledgearc.net/bitstream/handle/20.500.12199/185/Kari%20Mollen_%20Artikkel%20Mat%20og%20helse%202008%2014%2009.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Solerød, E. (2012). *Pedagogiske grunntanker - i et dannelsesperspektiv*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Sørensen, L. (2019, februar 13.). *Droppet tv-skjermen på skolen – fikk roligere lunsj*. Hentet fra Nrk.no: https://www.nrk.no/trondelag/droppet-tv-skjermen-pa-skolen-_fikk-roligere-lunsj-1.14414818
- Thurén, T. (2012). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. Oslo: Gyldendal Norsk forlag AS.
- Tjeldflåt, G. (2014, November 24). *Ser TV til matpakken*. Hentet fra Bergens Tidende : <https://www.bt.no/nyheter/innenriks/i/29WXL/Ser-TV-til-matpakken>
- Ulltveit, G. (2003, Oktober 17). *Måltidets sosiale funksjon*. Hentet fra Kvinner og familie: <https://www.kvinnerogfamilie.no/maltidets-sosiale-funksjon/>
- Utdanningsdirektoratet. (2017, september). *Prinsipper for læring, utvikling og danning*. Hentet fra Overordnet del av læreplanverket: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/>
- Veien til helse. (2018, Oktober 31). *Hvorfor det er skadelig å spise foran TV-en*. Hentet fra Veien til helse: <https://veientilhelse.no/hvorfor-det-er-skadelig-spise-foran-tven/>

Vedlegg: Observering av matpausen

Problemstilling:	I hvilken grad blir spisetid og sosiale forhold påvirket av skjermtid i matpausen på mellomtrinnet?
Dato:	
Klassetrinn:	
Antall elever i klassen:	
Antall elever tilstede:	
Aktivitet:	
Notater: Start: Slutt:	