



Høgskulen på Vestlandet

Mat og helse 3, emne 4 - Masteroppgave

MGBMH550

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2023 09:00 CEST	Termin:	2023 VÅR2
Slutt dato:	15-05-2023 14:00 CEST	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Masteroppgave - Bergen		
Flowkode:	203 MGBMH550 1 O 2023 VÅR2		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	206
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	19644
----------------------	-------

Sett hake dersom Ja
besvarelsen kan brukes
som eksempel i
undervisning?:

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert
oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av masteroppgaven min *

Ja

Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



Høgskulen
på Vestlandet

MASTEROPPGAVE

**Matpakken – hvordan omtales den av elevene? En studie av 5.klassingers fortellinger
om frukt og grønnsaker i skolelunsjen**

**Packed lunch – how is it described by pupils? A study of 5th graders stories about fruit
and vegetables in school lunch**

Anna Torsvik

Grunnskolelærer 1.-7. klasse

Institutt for idrett, kosthald og naturfag

Veileder for oppgaven: Hege Wergedahl

15. 05. 2023

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, § 12-1.*

Forord

Dette har vært noen lærerike, gøy og tøffe år. Etter dette håper jeg på en bestått lektorgrad. Jeg må benytte anledningen til å utrette en takk til de personene som har hjulpet meg med oppgaven, og som har spilt en stor rolle for meg i denne prosessen.

Jeg vil starte med å takke veilederen min, Hege. Jeg vil takke for gode kommentarer og gode råd underveis i skriveprosessen. Veiledningstimene har vært gode og nødvendige, og jeg setter pris på all tid du har brukt på å veilede meg.

Jeg må også rette en takk til mamma og pappa, samt mine to søstre. Stine, min tvillingsøster, har tatt seg tid til å lese og se gjennom oppgaven etter skrivefeil og til å rette opp i disse. Resten av familien må jeg også takke for all den støtten og rosen dere har gitt meg underveis, slik at jeg har klart å holde motivasjonen oppe til å fullføre denne mastergraden.

Videre må jeg få takke deg May Linn for din gode hjelp med det engelske sammendraget. Dette ville jeg ikke klart uten din hjelp.

Jeg vil også takke deg, Annelinn. Din støtte har vært verdifull for meg i denne masteroppgaven. Du har motivert meg og hjulpet meg mye. Takk for at du har brukt tid på å hjelpe meg.

Jeg vil til slutt takke de i ProMeal som lot meg få bruke noe av dataene som de har samlet inn. Dette var til stor hjelp for motivasjonen min.

Endelig er jeg kommet i mål! Gleden er stor, og jeg kan endelig senke skuldrene.

- Anna Torsvik. 15.05.2023.

Sammendrag

Denne masteroppgaven retter søkelyset mot matpakken i skolen. Den tar for seg elevenes perspektiv, og jeg har lagt følgende problemstilling til grunn: «Hvordan omtaler et utvalg elever fra 5. klasse i området Bergen og omegn frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat?» For å kunne svare på dette spørsmålet, valgte jeg å legge til grunn følgende tre forskningsspørsmål: 1) Hvordan inngår frukt og grønnsaker når elever beskriver en *positiv* opplevelse av skolelunsjen? 2) Hvordan inngår frukt og grønnsaker når elever beskriver en *negativ* opplevelse av skolelunsjen? og 3) Hva *mener* elevene om frukt og grønt?

Med utgangspunkt i dette har jeg sett på relevant litteratur på disse temaene. Derfor har jeg valgt ut teori som viser frukt og grønnsakers betydning for helsen. Videre har jeg sett på teori som sier noe om matpakkens historie, samt retningslinjer vedrørende måltider i skolen. Jeg har også sett på teori som viser hvor mye frukt og grønnsaker barn og unge spiser. Videre har jeg sett på sosiale ulikheter, barndom og sosialisering, barns utvikling, og til slutt hvem som kan påvirke barns kosthold. I tillegg har jeg sett på tidligere forskning på feltet.

Datagrunnlaget mitt består av kvalitativt materiale, mer spesifikt en rekke elevtekster som er hentet ut fra et tidligere prosjekt som kalles for ProMeal. Elevtekstene er valgt ut basert på om de treffer problemstillingens forskningsspørsmål, og disse er hentet fra elever i 5.klasse i Bergensområdet.

Resultatene mine ble kodet og de relevante resultatene ble deretter plassert i kategorier etter positive elevtekster og negative elevtekster. Resultatene viser at de elevene som trekker inn frukt eller grønnsaker i sin fortelling fremstiller det som godt. Ved å se på de elevtekstene som nevner frukt og grønnsaker, ser vi at det er flere elever som skriver positivt om frukt og grønnsaker i forhold til negativt. I resultatet ser vi også at flere av elevene fremstiller det som godt med grønnsaker dersom de er blandet sammen til en salat. Flere elever skriver at det er godt med frukt, og noen elever nevner også at det er godt med bær som for eksempel jordbær. I resultatene ser vi også at de elevene som besvarer den negative tekstoppgaven om frukt og grønnsaker, beskriver disse varene som mugne, råtne eller tørket ut før de får spist det.

Konklusjonen min er at respondentene stort sett omtaler frukt og grønnsaker på en positiv måte. Flere narrativ kan tolkes dithen at elever blir glade når de får frukt og grønnsaker med i matpakken.

Abstract

This MA thesis is a study of packed lunch in school. The thesis explore the pupils perspective on packed lunch with the following question: «How do a sample of 5th-grade students from the Bergen area and its surroundings describe fruits and vegetables in narrative stories about school meals?» To answer this question, I have chosen three research questions: 1) How are fruit and vegetables incorporated in a pupil's positive story about school lunch? 2) How are fruit and vegetables incorporated in a pupils negative story about school lunch? and 3) What does pupils think about fruit and vegetables?

Based on this, I have reviewed relevant literature on these topics. Therefore, I have selected theories that demonstrate the importance of fruits and vegetables for health. Furthermore, I have examined theories that discuss the history of packed lunches and guidelines regarding school meals. I have also explored theories that highlight the consumption of fruits and vegetables among children and adolescents. Additionally, I have delved into social inequalities, childhood and socialization, child development, and, finally, the influencers of children's diets. Moreover, I have examined previous research in the field.

The data in this MA thesis consists of qualitative research material, specifically texts written by pupils from an earlier project called ProMeal. The pupils' texts are selected based on how they answer the research questions, and they are gathered from fifth grade students in the Bergen region.

The result was analysed, and the relevant results was categorized after positive and negative responses. The findings show that pupils that write about fruit or vegetables in their stories, think it is good. A comparison of the texts that mention fruits and vegetables shows that more pupils write about fruit and vegetables in a positive way, than in a negative way. The results also finds that more students enjoy vegetables if they are incorporated in a salad. More students enjoy fruit than vegetables, and some pupils also highlight berries, for example strawberries. The pupils that write about fruit and vegetables in a negative way, does this because of the fruit and vegetables are mouldy, rotten or dried out before the pupils get a chance to eat them.

My conclusion is that the respondents generally speak positively about fruits and vegetables. Several narratives can be interpreted to suggest that students feel happy when they have fruits and vegetables in their packed lunches.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING.....	1
1.1 FORMÅL MED STUDIEN.....	1
1.2 PROBLEMSTILLING.....	2
1.3 OPPGAVENS STRUKTUR.....	2
2.0 TEORI.....	3
2.1 FRUKT OG GRØNNSAKERS BETYDNING FOR HELSEN.....	3
2.2 MATPAKKENS HISTORIE.....	4
2.3 RETNINGSLINJER FOR MAT OG MÅLTID I SKOLEN.....	4
2.4 BARNES INNTAK AV FRUKT OG GRØNNSAKER.....	5
2.5 SOSIAL ULIKHET OG MATPAKKE.....	7
2.6 BARNDOM OG SOSIALISERING.....	8
2.7 BARNES UTVIKLING.....	9
2.8 HVEM PÅVIRKER ELEVENES KOSTHOLD?.....	10
3.0 METODE.....	12
3.1 VITENSKAPSTEORETISK STÅSTED.....	12
3.1.1 <i>Hermeneutikk</i>	12
3.2 FORSKNINGSMETODE OG DESIGN.....	13
3.3 FORSKNINGSPROSJEKTET PROMEAL.....	13
3.3.1 <i>Gjennomføring</i>	14
3.3.2 <i>Datainnsamling</i>	15
3.4 BEARBEIDING, KODING OG ANALYSE.....	17
3.5 KVALITETSSIKRING OG ETIKK.....	19
3.5.1 <i>Reliabilitet, pålitelighet og validitet</i>	19
3.5.2 <i>Etikk og forskningsetikk</i>	21
4.0 RESULTAT.....	22
4.1 KVANTITATIVE OPPLYSNINGER.....	22
4.2 ARK A – POSITIVE TEKSTER.....	24
4.2.2 <i>Frukt og bær er populært – spesielt jordbær og eple</i>	27
4.2.3 <i>Salat og middagsrester er populære</i>	29
4.3 ARK B – NEGATIVE TEKSTER.....	31
4.3.1 <i>Brødskiver kontra frukt</i>	31

4.3.2	<i>Muggen og gammel mat</i>	33
4.3.3	<i>Å glemme matpakken eller å ikke få «det vanlige»</i>	34
5.0	DRØFTING	35
5.1	FORTELLINGER OM FRUKT OG GRØNNSAKER I ET SOSIALKONSTRUKTIVISTISK LYS	35
5.2	POSITIVT OG NEGATIVT, SMAK OG STØRRELSE	37
5.3	SOSIOØKONOMISKE TENDENSER.....	38
5.4	HVORDAN OMTALES FRUKT OG GRØNT I POSITIVE OG NEGATIVE BESKRIVELSER AV SKOLELUNSJEN?.....	40
5.4.1	<i>Forventninger og overraskelser</i>	40
5.4.2	<i>Den sosiale dimensjonen</i>	40
5.5	HELSEASPEKTET	41
6.0	METODISKE BETRAKTNINGER.....	43
6.1	TILNÆRMING.....	43
6.2	UTVALG AV DATA FOR ANALYSE.....	43
6.3	GENERALISERBARHET	45
6.4	UTFORDRINGER, STYRKER OG SVAKHETER MED MATERIALET OG METODEN	45
7.4	RELEVANSEN AV STUDIEN FOR FAGET MAT OG HELSE.....	49
8.0	LITTERATURLISTE	51
	VEDLEGGSOVERSIKT.....	56
	VEDLEGG 1: PROMEAL SIN GODKJENNELSE AV NSD.....	57
	VEDLEGG 2: UTDRAG AV POSITIVE ELEVTEKST I FULLTEKST	60
	VEDLEGG 3: UTDRAG AV NEGATIVE ELEVTEKST I FULLTEKST	61

Oversikt over tabeller:

Tabell 1: Fordelingen av elevtekstene	16
Tabell 2: Kriteriene for de narrative fortellingene	16
Tabell 3: Noen av kodene jeg fant	18
Tabell 4: Hvor mange fortellinger nevner frukt og/eller grønnsaker	23

Oversikt over figurer:

Figur 1: Innholdsanalyse	17
Figur 2: Elev 3. Tegning av en matpakke	26
Figur 3: Elev 4. En elevtekst	26
Figur 4: Elev 4. En matpakke av pasta og salat	31
Figur 5: Elev 13. Matpakke av pastasalat og jordbær	31

1.0 Innledning

Temaet for denne masteroppgaven er hva barn beskriver som god eller dårlig skolelunsj og hvordan de omtaler frukt og grønnsaker i egen tekstfremstilling av en matpakke. Det å ha riktig kunnskap om ernæring og hva som er et sunt kosthold anses som avgjørende i et folkehelseperspektiv (Helsedirektoratet, 2016). God kunnskap kan legges til grunn for gode, informerte valg rundt kosthold i et livsløp, og det er et viktig samfunnsoppdrag norsk skole har i så henseende. Opplæring i kritisk refleksjon rundt mat og måltider skal fremme gode matvaner hos elevene og motvirke helseforskjeller i befolkningen (Samdal, 2006).

Faget *mat og helse* har stått på timeplanen i norsk skole siden 2006. Undervisning i kost og ernæring har vært et viktig fag siden slutten av 1800-tallet under ulike navn som *huslig økonomi*, *husstell*, og *heimkunnskap*. Likevel ser man at barn og unges kosthold preges av usunne valg. Helsedirektoratet sin rapport «Utviklingen i norsk kosthold» (Helsedirektoratet, 2019) viser at barn i 15-års alderen daglig spiste mindre frukt og bær i 2018 enn det aldersgruppen gjorde i 2014 og 2009. Kostrådene til Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser ”5 om dagen”, tilsvarende 500 gram grønnsaker og frukt daglig (Helsedirektoratet, 2016). I rapporten til Helsedirektoratet (2019) ser vi imidlertid at det kun er rundt 36% av jentene og 27% av guttene som spiser minst en frukt om dagen. Funnene bekreftes i rapporten «Sjekk skolematen» (Forskningsråd & Miljolare.no, 2018) som viser at 30% av elevene spiser en eller flere frukter i løpet av en skoledag. Når det gjelder grønnsaker, er tallet bare 12% (Forskningsråd & Miljolare.no, 2018).

1.1 Formål med studien

Vi har fra kvantitative studier en oversikt over barn og unges inntak av frukt og grønt, og det foreligger en rekke vitenskapelig funderte råd og anbefalinger rundt dette. Tallene tyder på at det fremdeles er en vei å gå for å etablere enda tilstrekkelig god praksis rundt hva som inngår i et sunt kosthold. Det er derfor interessant å se nærmere på hva, og hvordan, barn og unge forteller om frukt og grønnsaker og hva deres holdninger til disse matvarene er.

Målet med studien i denne masteroppgaven er å få kjennskap til hvordan elevene omtaler frukt og grønnsaker i egne tekster rundt en god eller en dårlig matpakke, og derigjennom få innblikk i deres kunnskap, holdninger, engasjement og evne til kritisk refleksjon rundt frukt og grønnsakers rolle i et sunt og variert kosthold.

1.2 Problemstilling

I denne masteroppgaven blir det undersøkt hva barn skriver om frukt og grønnsaker i en egendiktet historie om matpakken sin. Fokuset for oppgaven er å se *hvordan* barna skriver om frukt og grønnsaker, og forsøke å avdekke deres kunnskap og holdninger.

Studiens problemstilling er som følger:

«Hvordan omtaler et utvalg elever fra 5. klasse i området Bergen og omegn frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat?»

For å besvare denne problemstillingen, er følgende forskningsspørsmål lagt til grunn:

- 1) Hvordan omtales frukt og grønnsaker når elever beskriver en *positiv opplevelse* av skolelunsjen?
- 2) Hvordan omtales frukt og grønnsaker når elever beskriver en *negativ opplevelse* av skolelunsjen?
- 3) Hva *mener* elevene om frukt og grønt?

1.3 Oppgavens struktur

Innledningsvis vil det gjøres rede for bakgrunnen for valg av tema, og gis en presentasjon av problemstillingen og forskningsspørsmålene. Teoridelen av oppgaven vil gi en redegjørelse for sentrale elementer ved problemstilling og metode, frukt og grønnsakers betydning for helsen, relevante retningslinjer, matpakkens historie og forskning rundt skolemat.

Metodedelen beskriver rammene for studien og analysen, om det vitenskapsteoretiske utgangspunktet for masteroppgaven, om bruken av metodene og prosessen rundt dette, samt kvalitetssikring og etikk. I resultatdelen presenteres noen kvantitative beskrivelser av hvor ofte og i hvilke mengder frukt og grønnsaker omtales, og kvalitativ analyse av sitater fra empati-baserte narrativ. I diskusjonsdelen vil resultatene tolkes i lys av teori. Videre følger en redegjørelse av studiens implikasjoner og begrensninger. I konklusjonen gis en oppsummering av studiens svar på problemstillingen.

2.0 Teori

Som et premiss for denne studien ligger antakelsen om at man kan gå ut fra at måten elevene omtaler frukt og grønt på kan fortelle noe om deres kunnskap, holdninger, engasjement og evne til kritisk refleksjon rundt frukt og grønnsakers rolle i et sunt og variert kosthold.

I denne oppgaven blir det brukt et sosialkonstruktivistisk rammeverk, ved denne tilnærmingen blir innblikket til barns stemmer og perspektiver i saker som angår dem vektlagt (James, Prout, & Jenks, 1999). Fossgard et al. (2021) som skriver om hvordan barn fremstiller skolelunsjen sin, fremhever et sosial-konstruktivistisk rammeverk som egnet til å belyse barns erfaringer. De skriver videre at barns stemmer eller barns egen kultur er begreper som kan kategorisere barn. Det å utforske mangfold av barns opplevelser er derfor viktig (Fossgard et al. 2021).

I denne masteroppgaven er synet på barn og barndom relevant som en del av det teoretiske bakteppe, for å underbygge problemstillingen: Hvordan fremstiller et utvalg elever fra 5. klasse i området Bergen og omegn frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat?

2.1 Frukt og grønnsakers betydning for helsen

Frukt og grønnsaker inneholder en rekke stoffer som er bra for kroppen, og som virker sykdomsforebyggende (Helsenorge, 2021). Frukt og grønnsaker inneholder mye vitaminer, mineraler og fiber, samt at de inneholder og gir lite fett og energi (Helsenorge, 2021). Vitaminene som frukt, bær og grønnsaker inneholder er vitamin A, vitamin C, vitamin E og folat, i tillegg til mineraler som eksempelvis kalsium (Helsenorge, 2021). Derfor er frukt, bær og grønnsaker viktig å tilføre kroppen siden de har mange verdifulle næringsstoffer som kroppen trenger, uten at de tilfører kroppen mye energi og fett som vi får gjennom andre deler av kostholdet vårt. Frukt, bær og grønnsaker tilfører mye farge til maten, noe som kan være med på å øke matgleden og appetitten. Frukt og grønnsaker er derfor viktig for helsen vår. Ved å spise mye frukt og grønnsaker forebygger du en rekke sykdommer, som for eksempel kreft, hjerte- og karsjukdommer, høyt blodtrykk, overvekt og diabetes (Helsenorge, 2021).

Når det gjelder disse sykdommene, er det sykdommer som gjerne utvikler seg over lang tid. Det at barn og unge venner seg til å spise rikelig med frukt og grønnsaker hver dag er viktig

fordi dette er forebyggende for utviklingen av disse sykdommene. Det er også viktig at de gjør dette for å danne et godt grunnlag for gode matvaner.

Minst fem fukt, bær og grønnsaker bør vi spise hver dag, etter anbefalinger fra kostrådene til Helsedirektoratet (Helsenorge, 2021). Dersom disse anbefalingene blir fulgt, kan risikoen for hjerte- og karsykdommer og kostholdrelaterte kreftformer forebygges med opp til 10-15% (Opplysningskontoret for frukt og grønt, u.å.). Den anbefalte mengden frukt, bær og grønnsaker betyr nesten en fordobling av det inntaket som er i dag. Derfor er det viktig at tilgjengeligheten på disse matvarene øker, blant annet i skolen, barnehagen, kantinen og andre plasser hvor det er servering (Opplysningskontoret for frukt og grønt, u.å.).

2.2 Matpakkens historie

Matpakken slik vi kjenner den i dag, har sin opprinnelse fra Oslo i 1932 (Opplysningskontoret for Meieriprodukter, u.å.). Historien til matpakken startet med ”Oslofrokosten”. Carl Schiøtz var sjef for skolehelsetjenesten og professor i hygiene, og utviklet konseptet Oslofrokosten som en måte å få barna i Oslo til å spise sunt på. Dette handlet om å få barn til å spise grovbrød, rå grønnsaker og frukt. Da Oslofrokosten først ble etablert, var det flere kommuner som ønsket å servere mat på skolen, men som ikke hadde tilstrekkelig økonomisk ramme for å få det til. Løsningen kom i 1936, da distriktslegen O. L. Lien ga ut veilederen “Oslofrokosten som medbragt skolemat” som anbefalte at elevene tok med seg mat hjemmefra. Denne skolematen ble omtalt som ”Skolefrokosten etter Sigdal-systemet” og etter hvert for «matpakken» (Opplysningskontoret for Meieriprodukter, u.å.). Matpakken er nå en etablert Norsk tradisjon (Opplysningskontoret for Meieriprodukter, u.å.). Den vanligste matpakken for 70 år siden var påsmurte brødkiver, som også er det vanligste den dag i dag.

2.3 Retningslinjer for mat og måltid i skolen

Maten og måltidene som elevene har i løpet av en skoledag har stor betydning for elevenes matvaner og kosthold, og dermed påvirker dette helsen deres (Helsedirektoratet, 2015). Måltidene som er i skolen, er for mange elever en stor del av deres daglige inntak av mat og drikke. Det som er viktig i skolen er å skape gode måltidsopplevelser og gode velorganiserte

måltider. Dette er viktig fordi det har mye å si for trivselen, som igjen kan bidra til et trygt og godt læringsmiljø i en klasse og på en skole (Helsedirektoratet, 2015).

De gjeldende nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltider i skolen bygger på «Retningslinjer for skolemåltidet» fra 2003 (Helsedirektoratet, 2015). Disse retningslinjene inneholder noen anbefalinger på nye områder og er mer utdypende (Helsedirektoratet, 2015). Retningslinjene er laget for å nå ut til skoleeiere, skoleledere, lærere og alle andre som jobber i skolen (Helsedirektoratet, 2015). Målet med retningslinjene er å sikre at elevene får gode rammer for måltidene som er i skolen og for en god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikke tilbudet som skolen tilbyr (Helsedirektoratet, 2015).

2.4 Barns inntak av frukt og grønnsaker

Det er gjennomført flere norske kostholdsundersøkelser de siste årene som viser at barn og unge spiser for lite frukt og grønnsaker. Kostrådene til Helsedirektoratet anbefaler inntak av minst fem porsjoner frukt, bær og grønnsaker hver dag, tilsvarende minimum 500 gram (Helsenorge, 2021), mens det i Helsedirektoratets rapport *”Utvikling i norsk kosthold”* (2019) fremkommer at barn i 15-års alder daglig spiste mindre frukt og bær i 2018 enn hva aldersgruppen gjorde i 2014 og 2009. Kostrådene til Helsedirektoratet anbefaler at vi spiser ”5 om dagen”, eller 500 gram frukt og grønnsaker daglig (Helsedirektoratet, 2016). I rapporten, *”Utviklingen i norsk kosthold”* (2019) kommer det imidlertid frem at rundt 36% av jentene og 27% av guttene daglig spiser minst en frukt, mens 40% av jentene og 33% av guttene daglig spiser minst en grønnsak (Helsedirektoratet, 2019). Dette vitner om et betydelig sprik mellom det som er anbefalt og det som er vanlig praksis.

Også i rapporten *”Sjekk skolematen”* (Norges forskningsråd og Miljolare.no, 2018) viser man til at inntaket av frukt og grønnsaker er for lavt i forhold til anbefalingene. Her fremkommer det at 31% av elevene som ble spurt spiser en eller flere frukter i løpet av en skoledag. Tilsvarende oppgir 12% av elevene at de spiser en eller flere grønnsaker i løpet av skoledagen (Norges forskningsråd og Miljolare.no, 2018).

Rapporten *”Hva spiser elevene på skolen?”* (Hallen & Falkenberg, 2011) viser at det er flere elever som har med seg frukt enn grønnsaker. 29 % av elevene elever oppga å ha frukt med seg i matpakken, og 12 % oppga å ha med grønnsaker. Rapporten peker også på en

kjønnsforskjell her, da det er betydelig flere jenter enn gutter som spiser frukt og grønnsaker daglig (Hallen & Falkenberg, 2011).

Rapporten ”Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger” (Bjørndal, Fossgard, & Aadland, 2020) konkluderer med at det er flere elever som spiser frukt og grønnsaker når de får mat servert på skolen enn om de har med seg matpakke hjemmefra. Det kom imidlertid frem av undersøkelsen at årsaken til at tallet på fruktinntak ble høyere ved matservering på skolen, kunne tilskrives elevenes tilgang på appelsinjuice (Bjørndal, Fossgard, & Aadland, 2020).

Rapporten “Ungkost 3” (Hansen et al., 2016) er 4.- og 8. klassingers mat- og drikkeinntak kartlagt. Også denne rapporten forteller i hovedsak at barna spiser for lite frukt og grønt i forhold til Helsedirektoratets anbefalinger. Elever på 4. trinn hadde et gjennomsnittlig daglig inntak av frukt, bær, juice og grønnsaker på 203 gram. Dersom man så bort fra juice ble det gjennomsnittlige inntaket på bare 198 gram. Bare 10 % av 4.-klassingene spiste mer enn 335 gram. Videre viser rapporten at 8.-klasseelevenes gjennomsnittlig inntak var på 230 gram grønnsaker, frukt, bær og juice per dag. Bare 10 % hadde et høyere inntak (Hansen et al., 2016).

I artikkelen ”Effect of a free healthy school meal on fruit, vegetables and unhealthy snacks intake in Norwegian 10- to 12-year-old children” (Vik et al., 2020) står det at barn og unge i 10- til 12 års alderen spiser mindre frukt og grønt og mer usunn snacks enn anbefalt. I artikkelen ”Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study” (Moreno et al., 2014) konkluderte de med at barn og unge hadde et for usunt kosthold preget av for mye søt mat, kjøtt og sukkerholdige drikker, og for lite frukt og grønnsaker.

I artikkelen ”Changes in 10-12 year old's fruit and vegetable intake in Norway from 2001 to 2008 in relation to gender and socioeconomic status - a comparison of two cross-sectional groups” (Hilsen et al., 2011) beskrives funn av at inntaket av frukt og grønt er lavere hos barn med lavere sosioøkonomisk status enn de med høyere sosioøkonomisk status. Den antatte årsaken til denne forskjellen er at barn med høyere sosioøkonomisk status har bedre tilgang på frukt og grønt. Dette understøttes i artikkelen ”Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies” (Rasmussen et al., 2006) hvor det også er funnet at kjønn, alder, sosioøkonomisk status, foreldreinntak og tilgang har betydning for barnas frukt- og grøntinntak.

Oppsummert er det mye som tyder på at mange barn får i seg for lite frukt og grønnsaker. Noen kartlegginger viser til kjønnsforskjeller, og også forskjeller korrelert til forhold i hjem, økonomi og familie.

2.5 Sosial ulikhet og matpakke

Matpakkevarer som blir utvekslet kan være med på å opprettholde eller forsterke vennskap blant barneskolebarn (Fossgard et. al 2021, Baines & MacIntyre, 2019). I sin studie fra 2021, av blant annet elevers narrativ om skolemat, fant Fossgard et. al. (2021) at elevene fremstilte brødskiver av grovt brød og mangel på variasjon og frukt som noe negativt, mens det å ha med og kunne dele frukt eller bær med medelever så ut til å ha en verdi for elevene når det gjelder å etablere sosial status i klassen. Skuland (2019) har vært med på forskningsprosjektet *Families and Food in Hard Times, finansiert av Europeisk forskningsråd (ERC)*. I dette prosjektet har Skuland funnet ut at det er mange barn som skammer seg over den matpakken de får med seg på skolen (Skuland, 2019). Hun skriver at matpakken kan vise hvor barn kommer fra, både økonomisk og etnisk (Skuland, 2019). Barn har et behov for å fremstå som alle de andre elevene på skolen (Skuland, 2019). De vil ha lik skolesekk, like klær, og de vil ha lik matpakke. Elever ønsker ikke å spise annerledes mat enn det medelevene gjør. Skuland (2019) har i sin forskning funnet ut at noen barn ikke har med seg matpakke på skolen, fordi familien ikke har kjøpt inn brød og pålegg hjemme. Noen barn skammer seg over matpakken de har med seg på skolen, fordi de ser elever i klassen med matpakker som er mer forseggjort med middagsrester og salater (Skuland, 2019).

Sosial ulikhet i helse knyttes i flere studier til arbeidsforhold, økonomi og helseatferd. Jensen (2020) har gjort funn som tyder på at utdanningsnivå har betydning for sosiale ulikheter i helse. Familier med høyere utdanning hadde bedre kosthold og helse enn familier med lavere utdanning. Mennesker med lavere sosioøkonomisk status har ofte tyngre jobber som tærer på kroppen, mindre tilgang på helsefremmende midler. Tendensen til usunn livsstil med røyking eller dårlig kosthold er høyere i denne gruppen. Vanene som barn knytter til livsstil og helseatferd blir ofte dannet i barne- og ungdomsårene, og dette vil påvirke helsen deres videre i livet (Jensen, 2020).

Tross et ideal om likhet og likeverd har Norge sosiale forskjeller (Rudi & Vårdal, 2020), og økonomisk ulikhet er en del av dette bildet. Ulikhet i samfunnet vil si at det er en ujevn fordeling av ressurser og goder i samfunnet, slik som for eksempel penger. Penger er en ressurs som gir tilgang til å kjøpe andre ressurser. Dersom rikdom er skjev fordelt, vil dette føre til en skjev fordeling av andre goder og ressurser, som bolig, klær, mat og reiser (Rudi & Vårdal, 2020). Dette vil igjen kunne gjenspeiles i matpakkene til barna. De barna som vokser opp i en familie med god råd vil i større grad ha sunnere matpakker enn de barna som vokser opp i en familie med dårlig råd (Rudi & Vårdal, 2020). Det er vist at barn fra familier med lav sosioøkonomisk status spiser mindre grønnsaker enn barn fra familier med høy sosioøkonomisk status (Departementene, 2017; Hansen et al., 2016; Rasmussen et al., 2006). Resultater fra en norsk studie (Hilsen et al., 2011) viste at i løpet av en periode fra 2001 til 2008 økte inntaket av frukt og grønnsaker blant 10.-12.-åringer i familier med høy sosioøkonomisk status, mens frukt- og grønnsaksinntaket minket i samme periode for barn der foreldrene hadde lav sosioøkonomisk status. Denne studien kan tyde på at de sosiale ulikhetene i kosthold har økt fra 2001 til 2008 (Hilsen et al., 2011).

2.6 Barndom og sosialisering

Flere studier har fremhevet den sosiale verdien i skolemåltidet, i tillegg til den helsemessige (se blant annet Baines & MacIntyre, 2019, Fossgard et al., 2021). Måltidet på skolen later til å representere en arena for utviklingen av jevnalderskultur, sosialisering og forming av gruppetilhørighet og identitet (Baines & MacIntyre, 2019).

Sosialisering handler om de prosessene som er i spill mens barnet utvikler seg som individ parallelt som det utvikler seg som en del av sitt samfunn og sin kultur (Frønes, 2002). Perspektivulikhet mellom medelever er en prosess som skjer når deres ulike forståelser, meninger og verdier møtes i elevenes samhandling. Barna lærer gjennom å møte andre perspektiver enn sitt eget, i samhandling og samtale (Frønes, 2002).

Elever på 5.trinn, som er gruppen som studeres i denne oppgaven, befinner seg i en alder der det sosiale livet med jevnaldrende har en sentral plass, og er spesielt viktig for barnas sosiale utvikling (Baines & MacIntyre, 2019).

Kulturaktivitetsteorier kan hjelpe med å forstå hvordan barn konstruerer mening, begreper og ideer seg imellom, som rundt måltider og mat i skolen. Forholdet mellom barnet, konteksten og aktiviteten som involverer måltidet er noe kulturell aktivitetsteori vektlegger (Fossgard et. al 2021).

I den sosiokulturelle teorien legger man vekt på å forstå at barn ikke bare er passive mottakere av informasjon som tilpasser seg samfunnet rundt dem (Fossgard et. al 2021), men at de utvikler seg og skaper sin egen virkelighet gjennom fellesskap og samhandling med hverandre i sin kulturelle kontekst. Barna tilbringer mye av sin tid på skolen, som dermed blir en viktig arena for sosialisering, samhandling og meningsskaping (Fossgard et. al 2021, Berggren et al., 2019). Lunsjpausene kan representere et friere forum enn undervisningstiden (Baines & MacIntyre, 2019, Berggren et al., 2019), og kan gi rom for samhandling når måltidet inntas i fellesskap. Barna er aktive medskapere i konstruksjonen av sitt eget liv (James, Prout, & Jenks, 1999).

Barn ble tidligere sett på som sårbare og helt avhengig av beskyttelse og omsorg (James, Prout, & Jenks, 1999). Det nye synet på barn og barndom ser ikke på barnet som et objekt som kun skal påvirkes og formes, men som et subjekt fra starten av livet. Begrepene "human beings" og "human becomings" bruker James, Jenks og Prout (1999) i sine drøftinger rundt synet på barn. Dette innebærer viktigheten av å møte barn som individer med tanker, meninger og følelser, og ikke se på barn som noe uferdig. Endringen som er skjedd i synet på barn, forutsetter at det også har skjedd en endring i hvordan voksne på skolene møter barn på. De fleste barna oppholder seg store deler av dagen på skolen, dette fører til at de ansatte på skolen også spiller en rolle i forhold til omsorgsarbeidet og den helhetlige utviklingen av barnet. Det gjør det også stadig relevant å undersøke elevenes forhold til skolemat, og å ta deres perspektiv på alvor også her.

2.7 Barns utvikling

Erik Homburger Erikson var en tysk-amerikansk psykolog og psykoanalytiker. Han er kjent for sin teori om menneskets psykososiale utvikling (Erikson, 1995). Han legger i sin teori stor vekt på at barnet fødes inn i et samfunn og at ulike samfunn påvirker menneskets utvikling ulikt. Eriksons teori kjennetegnes ved at han mener utvikling skjer gjennom hele livet, men at de viktigste grunnlagene legges de første leveårene. Han mente også at de sosiale relasjonene som blir etablert tidlig i livet er utgangspunktet for den følelsesmessige og sosiale

utviklingen, der vårt selvbilde, vår selvoppfatning og våre følelser generelt blir påvirket. Eriksons teori som omhandler vår psykososiale utvikling har han delt inn i åtte faser. Disse fasene strekker seg fra fødsel til død. Mennesket møter i hver fase ulike behov og konflikter som vil påvirker menneskets utvikling og de senere faser, dette kaller Erikson for livskriser (Håkonsen, 2014).

I denne oppgaven er fase fire relevant da den omhandler barn i alderen 6-12 år. Denne fasen kalles arbeidsevne eller mindreverdighet (Erikson, 1995). Det er i denne fasen barna begynner på skolen, og det blir her viktigere for barnet med venner. I denne fasen blir barnet i stadig større grad kritisk til sine egne evner og prestasjoner, og de vil i større grad sammenligne seg selv med andre barn. Det er her viktig for barnet med anerkjennelse og positive tilbakemeldinger for å få troen på seg selv og egne prestasjoner. Oppgavene barnet får må ha de forutsetningene barnet trenger for å mestre. Hvordan omgivelsene reagerer på det barnet gjør har mye å si for hvordan barnet opplever seg selv (Erikson, 1995). Reaksjonene er avgjørende for om barnet opplever seg selv som dyktig og kompetent eller om det får en følelse av å ikke strekke til. Dersom barnet får en opplevelse av å ikke strekke til kan det føre til at barnet føler mindreverd. Å styrke barnets sterke sider er viktig slik at han eller hun kan utvikle arbeidsevne og troen på seg selv (Erikson, 1995).

Gjennom språk og skriving blir følelsen av hvordan man hører til i verden forhandlet frem. I forhold til temaer, verdier og relasjoner posisjonerer elever seg i tekster. Gjennom skriving forsterkes og bygges identiteter (Dyson, 2012, s. 94). I likhet med Dyson (2012) er John Smidt (2004) opptatt av relasjoner som bygges gjennom skriving. Smidt (2004) skriver at forskjellige stemmer kommer frem i tekster. Sosial tilhørighet og følelsen av hvem skriveren er bygges gjennom skriving. Derfor formidler vi ikke bare noe da vi skriver, men vi må også være noen (Smidt, 2004, s. 24). Dyson (2012) og Smidt (2004) er enig med Gee (2014) sine tanker om å bruke språket til å bygge sosiale relasjoner, men også til å gi signaler om hvilke relasjoner vi har, ønsker å ha eller prøver å ha med dem vi kommuniserer med (Gee, 2014, s. 34).

2.8 Hvem påvirker elevenes kosthold?

Det er mange faktorer som påvirker barns helse. Familien, skolen, lokalmiljøet og den offentlige politikken er med på å påvirke helsen til barn (Wilhelmsen & Samdal, 2014, s.9-

11). I denne oppgaven går jeg bare inn på familie og skole siden det er dette som står barnet nærmest og som er mest relevant for denne studien.

Barn kopierer ofte det foreldrene spiser, men også det andre i familien spiser (Opplysningskontoret for frukt og grønt, u.å., b). Derfor er det viktig at de voksne i familien er gode forbilder, at de spiser et sunt kosthold som inneholder frukt og grønnsaker. En god vane foreldrene kan lage seg, som de enkelt kan lære barna, er at de har frukt, bær eller grønnsaker til hvert måltid (Opplysningskontoret for frukt og grønt, u.å., b). Ved å gjøre dette blir det lettere å få i seg 5 om dagen som er anbefalingen til Helsedirektoratet (2016).

Tilgjengeligheten av frukt, bær og grønnsaker er viktig for å få barn til å spise mer av det (Borchsenius, 2021). Borchsenius (2021) viser at mange barn og unge er glad i frukt og grønnsaker, men at de likevel spiser for lite av det. En av grunnene til at dette kan være tilgjengeligheten, skriver Borchsenius (2021). Barn og unge som blir tilbudt frukt, bær og grønnsaker ofte, spiser gjerne mer av dette enn de barna som ikke får tilbudt like ofte. Dersom du som forelder ønsker at barnet ditt skal få i seg mye frukt, bær og grønnsaker, holder det altså ikke å bare servere grønnsaker til middagen (Borchsenius, 2021). Det er videre vist at barn spiser mer frukt og grønnsaker dersom det er skjært i biter, da det gjør det lettere for barna å spise den, samt at det virker mer innbydende (Opplysningskontoret for frukt og grønt, u.å., a).

3.0 Metode

Samfunnsvitenskap betegner de vitenskapelige retninger som empirisk studerer forhold ved samfunnet og forbindelser mennesker imellom (Berg, 2021). Samfunnsvitenskapelige prinsipper ligger til grunn for teoretisk drøfting og argumentasjon, samt for prosedyrer og teknikker ved gjennomføring av empiriske undersøkelser (Thagaard, 2009). Det er samfunnsvitenskapelig metode som utgjør rammeverket for studien som her presenteres.

For å besvare problemstillingen og finne ut noe om barns kunnskap, holdninger, engasjement og evne til kritisk refleksjon rundt frukt og grønnsakers rolle i et sunt og variert kosthold, er det i denne studien brukt datamateriale i form av narrative tekster skrevet av 5.-trinns elever. Tekstene er gjenstand for kvalitativ analyse.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

For å vurdere aktuelle metoder til bruk i en undersøkelse, er det viktig å vite hva slags samfunnsforhold man ønsker å undersøke. Samfunnsvitenskapelig metode benyttes i denne oppgaven fordi studien tar for seg kunnskap og teorier om mennesker i et samfunn. Menneskene som her undersøkes er et utvalg elever i 5.klasse i Bergen, Norge.

Ved å analysere hvordan elevene selv beskriver sine matpakker, frukt og grønnsaker i de narrative historiene, og få deres egne ord på dette ved bruk av samfunnsvitenskapelig, kvalitativ metode, antas det å avdekke hva elevene sitter på av kunnskap, holdninger, engasjement og evne til kritisk refleksjon rundt frukt og grønnsakers rolle i et sunt kosthold.

3.1.1 Hermeneutikk

Hermeneutikk er læren om fortolkning av tekster (Kvale & Brinkmann, 2015, s.73). I hermeneutikken foreligger tanken om en hermeneutisk sirkel. Denne blir brukt til å forstå noe som har mening, som for eksempel en tekst eller et bilde. Tanken er at for å forstå noe som har mening, må den som skal forstå eller fortolke en av enkelthetene ha en viss forhåndsforståelse av helheten som detaljene hører hjemme i. Den forståelsen en tilegner seg av disse delene virker så tilbake på forståelsen av helheten og så videre (Kvale & Brinkmann, 2015).

3.2 Forskningsmetode og design

I samfunnsvitenskapelig forskningsmetode har vi to hovedgrener, *kvantitativ* og *kvalitativ* metode.

Kvantitativ metode brukes i statistiske undersøkelser eller kvantifiserbare observasjoner av sosiale fenomen. De data som er gjenstand for kvantitativ analyse er i format av tall og mengde. Kvantitativ metode egner seg ofte godt når store mengder enheter er gjenstand for undersøkelse. Eksempler på kvantitative undersøkelser er spørreskjema, strukturert observasjon og strukturert utspørring (Jacobsen, 2005). I denne oppgaven blir kvantitativ analysemetode brukt i liten grad, da for å belyse innholdet i narrativene som støtte til den kvalitative tolkningen.

I en *kvalitativ* studie er det ofte få enheter som er gjenstand for undersøkelse, mens målet også her er å finne kunnskap om sosiale fenomen. Enhetene i en kvalitativ undersøkelse kan være individer, organisasjoner, lokalsamfunn eller stater. Datamaterialet som analyseres er ofte bearbeidet i form av tekst (Thagaard, 2009).

I studien som presenteres i denne oppgaven er problemstillingen knyttet til individuell kunnskap, holdning og refleksjon. Det vurderes som hensiktsmessig å i hovedsak benytte kvalitativ metode for å finne svar på problemstillingen, og derfor er datagrunnlaget narrative tekster og analysen kvalitativ nærlesing av disse. Empati-baserte historier ble valgt som metode for å undersøke barnas opplevelser rundt skolematpakken.

3.3 Forskningsprosjektet ProMeal

Forskningsprosjektet *Prospects for Promoting Health and Performance by School Meals in Nordic Countries* (ProMeal) er en tverrfaglig tverrsnittsstudie som utført i Finland, Island, Norge og Sverige på totalt 837 elever født i 2003 (Waling, 2016). Fra Norge deltok 209 elever fra 6 skoler. Foresattes sosioøkonomiske status ble kartlagt gjennom spørreskjema. Alle elevene fastslås å ha høy sosioøkonomisk status (Waling et al., 2016). Studien foregikk i 2013-2014, og elevene gikk på denne tiden i 5. klasse. I studien ble det foretatt en rekke undersøkelser og det ble samlet inn data fra en skole om gangen. Det ble tatt bilder av elevenes skolelunsj over 5 dager for å analysere elevenes matinntak i skolelunsjen, elevenes atferd ble observert i klasserommet etter lunsj, foresatte besvarte et spørreskjema knyttet til

sosioøkonomisk bakgrunn, diett og fysisk aktivitet hjemme, og elevene gjennomførte ulike tester for å måle kognitiv funksjon. Det ble videre gjennomført fokusgruppeintervju med elever, og elevene skrev og leverte inn narrative historier om sin skolelunsj.

ProMeal-prosjektets formål var å gi ny innsikt i hvilke fremtidige intervensjoner som kan behøves for å forbedre elevenes næringsinntak og læring. Prosjektet ville gi verdifull informasjon for utforming av politikk på feltet, også i land der historien om skolemat er kortere enn i noen av de nordiske landene.

Da forskerne i ProMeal-prosjektet startet å rekruttere elever i Norge sendte de ut forespørsler til skoler i Bergensområdet, og etter hvert som de fikk svar på hvem som ville være med i prosjektet og ikke, sendte de spørsmål til andre skoler i samme område. Historiene ble hentet inn i Norge og i Bergensområdet for å få det nærmest mulig Høyskolen i Bergen, der de som utførte studien befant seg. Målet var å rekruttere 200 elever, og de endte til slutt opp med å få 209 elever med, fordelt på 6 ulike skoler i Bergen og omegn.

Studien til ProMeal ble godkjent av NSD (nå kjent som SIKT). Retningslinjene som er lagt ned i Helsinki-erklæringen fra 1975, som er blitt revidert i 2008 er fulgt. I september 2013 ble alle prosedyrer som involverer mennesker godkjent (klareringsnummer 35308) av personvernansvarlig for Forskning i Norge. Det ble innhentet skriftlig informert samtykke fra foresatte til deltagerne før elevene gikk inn i studiet. Elevene hadde gjennom hele studiet mulighet til å trekke seg fra prosjektet dersom de ikke lenger ønsket å delta.

Berggren et al. (2019) undersøkte den svenske skolelunsjen spesifikt. For å kunne oppnå en dypere forståelse av barns levde erfaringer og for å forstå hvordan de forholder seg til de sosiale og fysiske dimensjonene av skolelunsj, ble empatibaserte fortellinger vurdert til å være godt egnet. Når man diskuterer barns trivsel på skolen og for å gi nyttige innsikter til mennesker som jobber med skolelunsj og skolemiljø, ble det påpekt at slik kunnskap er viktig (Berggren et al., 2019). Dette har vært til inspirasjon i valget av metodikk også i studien som her presenteres.

3.3.1 Gjennomføring

Det er de narrative tekstene fra norske elever fra datamaterialet etter ProMeal-prosjektet som danner datagrunnlaget i studien som her presenteres. De narrative historiene ble skrevet den første uken av datainnsamlingen for hver skole. I ProMeal-prosjektet ble denne metoden for

nattarive historier valgt for å utforske barns oppfatninger, erfaringer, forventninger og verdier angående mat og måltider i de nordiske skoler (Berggren et al., 2019), noe som gjør materialet aktuelt også for denne studien.

3.3.2 Datainnsamling

Empati-baserte historier er korte, gjerne imaginære, skriftlige narrativ etter instruksjon gitt forsøkspersonene av forskeren (Lehtomäki et al., 2014). Metoden har sitt utspring i rollespill-metodikk med formål å studere et subjekts forståelse av situasjoner. Narrativene skal forstås ut fra skribentens forsøk på å gjøre seg forstått av leseren, og skribenten skal forstås som kompetent på sin kultur og situasjon. Empati-baserte historier egner seg til å fange sosiale og kulturelle fenomen (Lehtomäki et al., 2014). Metoden har tidligere, med gode resultater, blitt brukt for å fange opp personens meninger om, og følelser for, et fenomen (Berggren et al., 2019).

Barna som ble med i Pro Meal-prosjektet fikk utdelt et ark i en skoletime der de skulle skrive hver sin historie om en god eller en dårlig matpause. De ble instruert i at historiene kunne være basert på faktiske hendelser eller på fantasi om hvilken mat de fikk i matboksene, og hva som skjedde i spisetiden. Elevene kunne tegne når de var ferdig å skrive. Det var to ulike ark. Elevene fikk ett av arkene, enten ark A eller ark B.

På ark A stod det:

Du skal skrive en fortelling om skolematen din. Tenk deg at matpausen nettopp er avsluttet. I dag var maten og matpausen virkelig bra. Det var supert!

Skriv en kort fortelling om dette. Du kan også lage en tegning/tegneserie fra fortellingen når du er ferdig med å skrive.

På ark B stod det:

Du skal skrive en fortelling om skolematen din. Tenk deg at matpausen nettopp er avsluttet. I dag var maten og matpausen virkelig dårlig. Det var forferdelig!

Skriv en kort fortelling om dette. Du kan også lage en tegning/tegneserie fra fortellingen når du er ferdig med å skrive.

Det ble til sammen samlet inn 183 anonymiserte historier. Av disse er det til denne studien gjort et utvalg basert på relevans i forhold til problemstillingen.

I tabell 1 blir inklusjons- og eksklusjonskriteriene vist. Det var disse punktene som står i tabellen som avgjorde om en fortelling ble markert med grønn, gul eller rosa. Tabell 2 viser dette i en frekvenstabell.

TABELL 1: KRITERIENE FOR DE NARRATIVE HISTORIENE. TRE ULIKE FARGER MED ULIKE PUNKT FOR HVOR RELEVANT HISTORIENE ER FOR PROBLEMSTILLINGEN.

Relevant	Litt relevant	Ikke relevant
Nevner frukt eller grønnsaker, og sier mer om den. Nevner flere frukt eller grønnsaker.	Nevner frukt eller grønnsaker, men sier ingen ting om den. Skriver ingenting om frukt eller grønnsaker, men har tegnet det under fortellingen.	Nevner ikke frukt eller grønnsaker. Viser ikke frukt eller grønnsaker på tegningen.

TABELL 2: FORDELINGEN AV ELEVTEKSTENE. TABELLEN VISER HVOR MANGE ELEVTEKSTER SOM ER RELEVANT, LITT RELEVANT OG IKKE RELEVANT FOR PROBLEMSTILLINGEN

	Relevant	Litt relevant	Ikke relevant
Elevtekster	39 (21%)	22 (12%)	122 (67%)

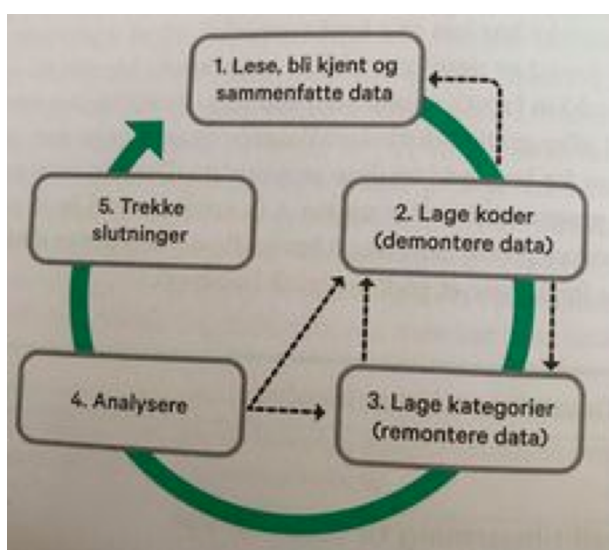
Etter sorteringen var 39 historier markert grønn, altså relevant for problemstillingen, og 22 historier markert gul, altså i noe grad relevant for problemstillingen. Det var ønskelig å kun bruke de historiene som ble markert grønn, altså de 39 historiene ansett som mest relevant for problemstillingen, da det var å anse som tilstrekkelig mengde data med tanke på analysearbeid og resultat.

3.4 Bearbeiding, koding og analyse

Koding i analyse innebærer å markere identifiserte deler av teksten med stikkord, koder, som beskriver eller karakteriserer innholdet i teksten. Slik kan kodene muliggjøre sammenligning av elementer i det samlede tekstmaterialet og å identifisere tendenser i datamaterialet (Grønmo, 2020).

En innholdsanalyse er en tilnærming med mål å tolke innholdet i tekstdata gjennom systematisk koding og kategorisering av temaer og mønstre (Høgheim, 2020).

Innholdsanalyse er delt inn i fem bolker (fig.1). Kodetyper som er brukt kaller vi for narrative koder fordi det er koding av menneskers historier (Høgheim, 2020, s. 199.218).



Figur 1: Innholdsanalyse, Figur som viser de fem ulike bolkene i innholdsanalyse. Figuren er hentet fra boken Masteroppgaven i GLU (Høgheim, 2020).

De 39 elevtekstene som var relevant for problemstillingen ble gjort til gjenstand for flere gjennomlesinger. Av disse var det 27 positive elevtekster (ark A), og 12 negative elevtekster (ark B).

Det elevene skrev om frukt og grønnsaker ble identifisert og plukket ut av narrativet. Disse delene ble så samlet i ett dokument for videre analyse. Dette dokumentet ble også gjenstand for gjentatt gjennomlesing for å kunne komme i dybden i alt som sto der. Etter å ha lest sitatene gjentatte ganger ble elementer kodet, og til slutt tolket inn i ulike kategorier. Kodene som fremkom gjennom arbeidet med sitatene fra elevtekstene var relatert til grønnsaker, frukt, positive eller negative beskrivelser av frukt og grønnsaker. I tabell 3 vises eksempler på kodene.

TABELL 3: NOEN AV KODENE FRA ARBEIDET MED SITATENE TIL ELEVENE.

Type frukt og grønnsak i matpakken			Opplevelser av frukt/grønnsak i matpakken		
Jordbær	Druer	Gulrot	Jeg sitter med en god følelse	Jeg ble riktig skuffet	Det smakte helt supert!

I arbeidet med å kode fortellingene ble det benyttet en empirinær koding (Tjora, 2017). Ved en empirinær koding blir det beskrevet i detalj hva som kommer frem i datamaterialet. Ved en slik type koding er det fokus på hva informantene sier, og ikke bare hva de snakker om. Gjennom empirinær koding av sitater og ord fra elevene ble det identifisert hovedtrekk i fortellingenes beskrivelser.

Videre ble kodene sortert til ulike kategorier gjennom å studere hva det var som gikk igjen i flere sitater. Disse representerer hovedfunnene i resultatene. Det fremkom tre kategorier til de historiene som er skrevet på ark A, altså de positive historiene, og tre kategorier til de historiene som er skrevet på ark B, de negative historiene.

Kategoriene knyttet til ark A er:

”Mye forskjellig mer appellerende”

”Frukt og bær er populært – spesielt jordbær og eple”

”Salat og middagsrester er populært”.

Kategoriene knyttet til ark B er:

”Brødskiver er kjedelig, heldigvis har jeg frukt”

”Muggen mat”

”Å glemme matpakken eller å ikke få det vanlige”.

I tillegg er det en kategori for hvordan elevene bruker følelser i historiene sine, både i de negative og positive historiene, da det er flere elever som beskriver matpakken med følelser.

Induktiv analyse handler om datagenererte kategorier, det vil si at det er data som er med på å avgjøre hvilke kategorier man ender opp med å bruke (Høgheim, 2020). Ved induktiv analyse beveger man seg fra det spesifikke, som er dataene vi bruker, til det generelle - som er kategoriene vi ender opp med. Induktiv analyse er godt egnet dersom et studium har søkelys på å forstå et fenomen "fra bunnen av". Analysemetoden er også godt egnet i undersøkelser der man ikke på forhånd har noen forventninger knyttet til hva man skal undersøke. Ved induktiv analyse vil man sammenligne de ulike kodene i datamaterialet, og gruppere kodene som overlapper hverandre. Etter hvert som man jobber med dette vil man tydelig se hva som er med på å avgjøre hvilke koder som blir del av hvilken kategori (Høgheim, 2020).

I studien som her presenteres kan to hovedkategorier for eksempel være gode og dårlige framstillinger av frukt og grønnsaker, mens underkategoriene beskriver mer av hva som blir beskrevet som godt eller dårlig av frukt og grønt. Man bør da starte arbeidet med å definere de ulike kategoriene som dukker opp. En kategori kan ha flere underkategorier som viser til de ulike sidene ved samme gruppekoder. Når vi jobber med induktiv analyse, vil man oppdage at noen koder ikke passer inn under noen av kategoriene som man har kommet frem til. Grunnen til at noen koder ikke passer inn under noen av kategoriene kan være at det er sjeldne kategorier eller koder som har varierende innhold. Dersom man ender opp med koder som ikke passer under noen av kategoriene, kan disse plasseres under en "rest"- kategori (Høgheim, 2020).

3.5 Kvalitetssikring og etikk

3.5.1 Reliabilitet, pålitelighet og validitet

Reliabilitet handler om stabiliteten i en måling. Det vil si at om en finner et resultat og gjør samme prosedyren en gang til og kommer frem til samme resultater, så er resultatet reliabilitet (Thaagard 2009, s.190). Dette er en kjent utfordring ved kvalitative studier fordi forskeren har sin egen subjektivitet eller forforståelse, og fordi menneskene som blir studert er i stadig utvikling. Pålitelighet er et begrep som ofte blir brukt i kvalitativ forskning i stedet for reliabilitet. Pålitelighet er evnen et system eller en komponent har til å virke slik som det er tenkt (Thagaard, 2009, s.198). Denne evnen blir beskrevet i pålitelighetsanalysen, også ved

subjektive sannsynligheter og sannsynlighetsmodeller, men også i vurderinger av bakgrunnskunnskapen som disse bygger på (Thagaard, 2009, s.198).

Forskerens forforståelse i denne studien er preget av en bakgrunn som GLU-student og medfølgende erfaringer fra praksis på ulike skoler. Dette innebærer erfaring fra observasjoner av mange ulike matpakker, noe som har medført noen tanker på forhånd om hvordan resultatene i denne studien skulle bli. Denne forskningsprosessen er derfor beskrevet transparent, og så godt som mulig (Postholm & Jacobsen, 2018). Dette har jeg gjort i del 3.3 av oppgaven.

Validitet er det samme som gyldighet. Ved bruk av validitet ser vi på resultatene av et forsøk eller en studie i hvilken grad vi kan trekke gyldige slutninger om det man har satt som formål å undersøke (Thagaard, 2009, s. 201).

En mulig feilkilde i datagrunnlaget for denne studien kan være at i flere av klassene som er med i studien satt elevene to og to, og de gjennomførte oppgaven i en skoletime, noe som fører til at elevene hadde mulighet til å snakke sammen. Her kan elevene ha påvirket hverandre til å nevne ulike ting i fortellingen sin.

Det at barnas foresatte ble orientert om innholdet og formålet med studien kan ha medført noen samtaler i hjemmet med en gjennomgang av hva slags mat det er som er bra for barnet, eller andre ting. Dette kan ha farget elevenes historier. Samtidig kan det at teksten skulle skrives og leveres direkte til en forsker fremfor å vises til læreren eller foresatte være en styrke i studien, all den tid elevene ikke behøvde å ta hensyn til en slik vurdering.

I vurderingen av troverdigheten til denne oppgaven må man se på begrensningene i at det ikke er studenten selv som har hentet inn datamaterialet, og at materialet skriver seg tilbake til årstall 2013-2014. Dette kan medføre at konklusjonene av studien er utdatert. Det har imidlertid ikke skjedd store endringer i kunnskapsmålene innen mat og helse på de årene som er gått, og matpakken som fenomen er fremdeles det normale i norske skoler, og man anser resultatene dermed likevel som interessante i forhold til problemstillingen.

I vurderingen av studiens objektivitet, som betyr saklighet, upartiskhet, og allmenngyldighet, anses den som god (Svendsen, 2021). Dette er en styrke ved at datagrunnlaget er hentet fra et større prosjekt og må antas er vitenskapelig kvalitetssikret fra flere hold også internasjonalt.

3.5.2 Etikk og forskningsetikk

Forskningsetikk er spesielt relevant når man foretar studier av mennesker. Forskningsetikk handler om holdninger, kultur og god vitenskapelig praksis. Forskningsetikk bevisstgjør både forskere og samfunnet om etiske problemstillinger som oppstår og som kan oppstå som følge av forskning, som både er knyttet til forskningens resultater og forskning som prosess. Forskningsetikkens formål er å fremme god og forsvarlig forskning, og den skal sikre god vitenskapelig praksis. Forskningsetikk er felt ned i en egen lov her i Norge, nemlig forskningsetikkloven (Sund, 2022).

De etiske hensynene i denne masteroppgaven er allerede tatt av de som har hentet inn materialet, altså forskerne i ProMeal. De har fulgt de forskningsetiske retningslinjene og fått prosjektet godkjent gjennom NSD. Alle elevene som deltok i undersøkelsen var mindreårige og hadde samtykke fra foresatte. De samtykket også selv når datainnsamlingen foregikk, noe som er viktig for deres integritet. Elevene fikk informasjon om prosjektet på et nivå som var forståelig for 5.-klassinger. Dette er i tråd med det Høgheim (2020) skriver om selvbestemmelse og samtykke.

Materialet var anonymisert før oppstart, og elevenes personvern var dermed ivaretatt. En etisk problemstilling som beskrives av Kvale og Brinkmann (2015) er lojalitet til dataene i alle faser av forskningsstadiene. I denne studien har man tatt hensyn til dette ved å analysere og rapportere resultatene på en så riktig måte som mulig, og lojalt i forhold til det som forstås som elevenes faktiske budskap.

4.0 Resultat

I den følgende delen skal funnene fra den gjennomførte studien presenteres.

Problemstillingen som har vært undersøkt er ««Hvordan fremstiller et utvalg elever fra 5. klasse i området Bergen og omegn frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat?»».

Først gis et overblikk over hvilke typer frukt, bær og grønnsaker elevene trekker frem, og hvor mange positive og negative fortellinger som trekker frem enten frukt eller grønnsaker - eller som nevner begge deler. De positive tekstene kalles Ark A og de negative Ark B. Videre blir flere av funnene fra ark A og ark B lagt frem, og svaret på problemstillingen kommer frem i de ulike kategorier av elevenes fremstillinger av frukt og grønt i skolematen.

4.1 Kvantitative opplysninger

Da problemstillingen dreier seg om *hvordan* frukt og grønt fremstilles, er det relevant å trekke frem *hvilke* frukter og grønnsaker som blir nevnt i tekstene til elevene. Det er 27 positive elevtekster og 12 negative elevtekster som omhandler frukt og grønnsaker. Dette viser en overvekt av positive fremstillinger av frukt og grønt.

I kategorien "Frukt og bær" er det totalt 18 tekster som kun omhandler frukt og bær, altså ikke grønnsaker. Det er 10 positive og 8 negative tekster. Blant de positive tekstene der frukt og bær nevnes, er det jordbær og eple som er hyppigst omtalt. Jordbær er nevnt i fem positive tekster og ingen negative, mens epler har en jevn fordeling av fem negative fremstillinger og fem positive. Banan, blåbær og kiwi nevnes i én tekst hver, der banan og kiwi gis en negativ fremstilling, mens blåbær en positiv fremstilling. Druer og plommer blir også nevnt i både positive og negative tekster, men med en overvekt av positive fremstillinger.

Når det gjelder kategorien "Grønnsaker", er det 13 tekster som kun omhandler grønnsaker, altså ikke frukt og bær i tillegg. Tekster der grønnsaker inngår i en matpakke finner vi gulrot (fire positive - en negativ), agurk (tre positive - tre negative), tomat (en negativ), paprika (en positiv) og salat (elleve positive). Når det er snakk om grønnsaker ser vi at salat er det som er nevnt flest ganger - hele 11 positive elevtekster nevner dette. Salat fremstilles positivt og ofte sammen med tortillalefser der ulike typer grønnsaker er blandet inn.

Kategorien "Frukt og grønnsaker" inkluderer tekster som nevner både frukt og grønnsaker. Totalt er det 9 tekster som nevner begge deler, hvorav 7 har en positiv tone og 2 har en negativ tone. Alt i alt viser oversikten av det er relativt vanlige frukter og grønnsaker som fremstilles i elevenes tekster. Det er grønnsaker og frukt man vil finne i en hvilken som helst dagligvarebutikk. Tekstene som er valgt ut til analyse bærer preg av å være virkelighetsnære og realistiske fortellinger, og ingen av tekstene fremstiller overnaturlige fenomen eller hendelser. Tekstene fremstiller matpakker og spisesituasjoner som kunne funnet sted i virkeligheten. F.eks. er det mange tekster som har beskrivelser av klasserommet som spisested og at de ser på NRK-super. Den mest ekstraordinære av frukten som er trukket frem er jordbær, som både er nevnt mange ganger (5) og utelukkende positivt. Tabell 4 viser en frekvenstabell over hvilke frukter og grønnsaker om er omtalt i tekstene, og hvor hyppig.

TABELL 4: ANTALL FORTELLINGER SOM NEVNER FRUKT OG/ELLER GRØNNSAKER FORDELTE PÅ ARK A OG ARK B.

		Ark A – Positive tekster	Ark B – Negative tekster
Frukt og bær	Jordbær	5	
	Banan		1
	Eple	5	5
	Mandarin/klementin	3	1
	Blåbær	1	
	Plomme	1	
	Druer	4	2
	Kiwi		1
	Fruktsalat	1	1
Hvor mange tekster nevner kun frukt og bær		10	8

Grønnsaker	Gulrot	4	1
	Agurk	3	3
	Tomat		1
	Paprika	1	
	Salat (inneholder agurk, mais, paprika og salat)	11	
Hvor mange tekster nevner kun grønnsaker		11	2
Frukt og grønnsaker			
Hvor mange tekster nevner både frukt og grønnsaker		7	2

4.2 Ark A – Positive tekster

Ark A blir presentert for seg selv siden elevene her skulle skrive positive fortellinger om skolematen. Denne delen av kapittelet er delt opp i tre deler, der hver del trekker inn hovedfunnene i resultatene. Den første delen i dette kapittelet viser at mange elever fremstiller det positivt å ha mye forskjellig i matpakken. Ut fra beskrivelsene fremstår matpakken mer appellerende når det er flere forskjellige matvarer, eksempel flere typer frukt, bær og grønnsaker. Videre viser den andre delen at elevene fremstiller at det er godt med frukt og bær i matpakken. Til slutt viser den tredje delen at elevene er glade i salat og middagsrester i matpakken.

4.2.1 Mye forskjellig som mer appellerende

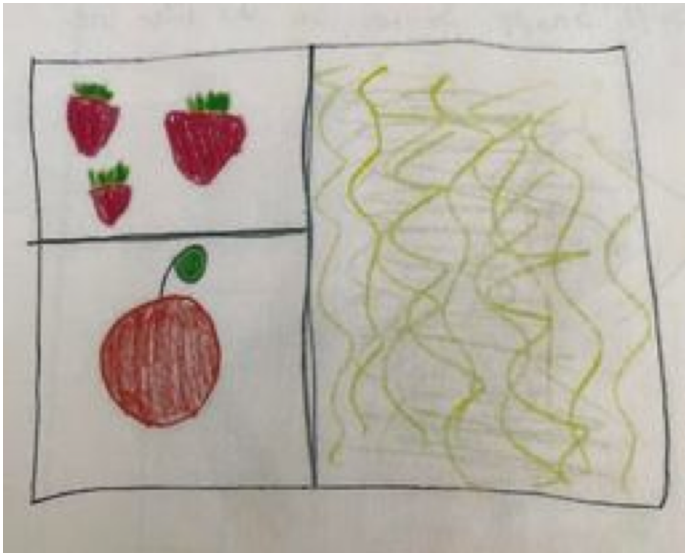
I denne kategorien presenteres utdrag fra de narrative tekstene der beskrivelser av matpakker som inneholder flere matvare der frukt og grønnsaker er en del av innholdet kommer frem.

Elev 1: Jeg er veldig fornøyd med matpakken min i dag. Det er to matpakker, lurte på hva som er i de. Jeg åpner den ene og der var det fruktsalat og i den andre var det pastasalat med pasta, skinke, agurk, salat og paprika. Det var godt. Jeg satt og koste meg med maten. Det var banan, jordbær, blåbær, melon og bringebær i fruktsalaten og så ser jeg en gulrot.

Elev 2: Maten min var kjempe god. Jeg hadde en skive med ost og pølse, druer og et eple i matpakken.

Ut i fra sitatene her ser vi at i disse tekstene blir det å ha en matpakke som inneholder mye ulik mat, fremstilt som positivt. Mat som brødkiver, pasta og salat, og ulike typer frukt er det som går igjen i mange av fortellingene. Det er 22 tekster der det skrives at en slik matpakke er god. Ved å se på elevtekstene som omhandler mye forskjellig i matpakken, ser vi at det er flest elever som nevner både frukt og grønnsaker. Dette er fordi mange elever skriver at de liker å få salat i matpakken og gjerne en frukt eller flere ved siden av. Når elevene nevner salat, skriver de gjerne om en blanding av flere ulike typer grønnsaker, og de beskriver dette som positivt. Det er også tekster som nevner at de liker best å få frukten oppskåret, for eksempel som en fruktsalat eller slik at de kan se om det er stein i druene eller ikke.

Tegningene som hører til noen av disse elevfortellingene som nevner flere ulike ingredienser, viser at barna tegner opp skiller mellom de ulike tingene i matboksen. Dette gjør de kanskje for å vise tydelig hva de har tegnet, eller fordi det kan virke mer appellerende at maten ikke blander seg, eller rett og slett fordi mange elever har slike matbokser med ulike rom, altså at det er en realistisk fremstilling av hvordan mange matbokser ser ut i dag. Figur 2 viser et eksempel på en slik tegning:



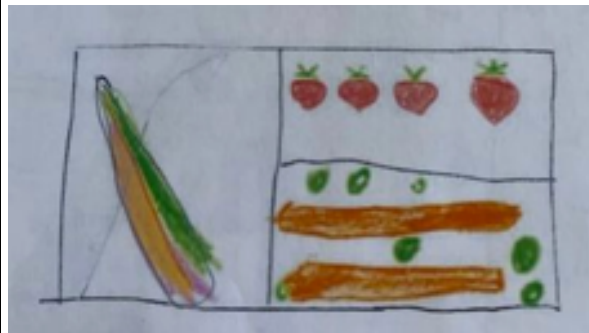
FIGUR 2: ELEV 3 SIN TEGNING AV EN MATPAKKE, EN MATBOKS MED ROMINNDELING.

Nesten alle elevene som tegner matpakken under fortellingen sine

tegner det opp slik som dette (se figur 2), nemlig med flere rom. Det er også noen elever som skriver om ulike typer mat som de har med seg i matboksen, men som ikke svarer helt til tegningen de har laget. Noen elever har nevnt at de for eksempel har med seg en frukt og skiver med ost og skinke, men tegningen viser at de har med seg mer enn det teksten beskriver. I figur 3 vises et eksempel på en slik elevtekst.

FIGUR 3: ELEV 4 SIN ELEVTEKST DER TEGNINGEN VISER MER ENN HVA TEKSTEN BESKRIVER.

Jeg hadde spist matpakken min og den var helt super. Jeg ble god og mett. Det var to gode skiver og noen jordbær, det var godt. Det var helt fantastisk og spise den supre matpakken. Jeg syntes at skivene var veldig gode med smør, ost og skinke. Når jeg hadde spist den siste skiven og jordbærene så var det helt fantastisk. Det var min fortelling, slutt.



Her ser vi at eleven nevner å ha med seg to skiver med smør, ost og skinke og noen jordbær. Ved å se på tegningen i figur 3 ser vi at eleven har tegnet matpakken, der det er brødskiver i det ene rommet, jordbær i det andre rommet, og noe som ikke nevnes i fortellingen i det tredje rommet. Maten i det tredje rommet ser ut som gulrøtter og erter. Dette er det flere elever som har gjort. Det som går igjen er at elevene har tegnet ekstra frukt eller grønnsaker

på tegningene av matpakken, sammenlignet med det som nevnes i fortellingen. Ser vi på tegningene som elevene har tegnet uavhengig av om de nevner alt i fortellingen eller ikke, er det omtrent like mange som har tegnet frukt som grønnsaker. En mulig forklaring på at tegningen kan avvike fra den skrevne teksten, kan være at det som kommer frem i både tekst og bilde er enda viktigere for fortellingens mål, å beskrive noe bra med matpakken, men det er vanskelig å konkludere med basert på et så begrenset materiale. Likevel ser vi i teksten og bilde som vises at både jordbær og skiver er nevnt flere steder i teksten med positive beskrivelser til, men det resterende vi ser på bildet er utelatt fra selve teksten.

4.2.2 Frukt og bær er populært – spesielt jordbær og eple

Denne kategorien omhandler hvordan frukt og bær fremstilles, og det er spesielt én frukt og ett bær som blir nevnt av mange elever, det er eple og jordbær. I det følgende vises noen eksempler på hvordan jordbær og eple fremstilles i elevfortellingene.

Elev 5: Jeg fikk så god matpakke at de andre i klassen satt og måpte. Jeg pleide å få så ekkel mat hun skjønte ingenting det er helt utrolig det var jordbær, deilige skiver med skinke og sist men ikke minst en god og knasende gulrot.

Her fremstilles jordbær i matpakken som noe sjeldent og utrolig, til stor kontrast til det vanlige.

Elev 6: Jeg hadde spart det beste til slutt, nemlig jordbæret. Bestevennen min spurte hva jeg hadde fått til mat og jeg sa det stolt.

Her fremstilles jordbær som best og noe å være stolt av å ha i matpakken.

Elev 7: Til mat fikk jeg pasta med kylling og salat og ved siden av fikk jeg jordbær. Det var en super følelse.

Denne eleven beskriver en spesiell følelse av å få blant annet jordbær i matpakken.

Elev 8: I dag var maten min super. Jeg fikk knekkebrød med smør og fårepølse, og eple og masse ant med meg.

Her er det eple som er den frukten eleven ser for seg i en god matpakke.

Jordbæret blir i mange sammenhenger fremstilt som noe svært positivt og godt å få i matpakken. En elev beskriver at de andre i klassen satt og måpte av den gode matpakken, og trekker frem hvor godt det var med jordbær. I den andre sammenhengen ser vi at jordbæret blir trukket frem fordi det er så godt. Elev 6 skriver å ha spart det beste til slutt, nemlig jordbæret. I den tredje sammenhengen ser vi at jordbæret blir trukket frem som noe godt sammen med andre matvarer. Elev 7 skriver at matpakken skapte en super følelse fordi jeg-personen fikk med seg pasta med kylling og salat, og jordbær ved siden.

Sitatene over viser at jordbær og eple trekkes frem i flere beskrivelsen av matpakken. Det er flere elever som nevner at det er godt med jordbær, og det er flere elever som nevner at eple er godt å få i matpakken. Jordbær og eple er den type bær og frukt som blir nevnt flest ganger. Jordbær blir nevnt av fem elever, og det samme blir eplet. En elev trekker frem at jordbæret er det beste som er i matpakken, mens tre elever nevner jordbæret slik som alt det andre i matpakken. En elev trekker frem jordbæret som noe som skaper en reaksjon hos de andre, de måper. Dette forsterker den positive fremstillingen av jordbæret selv om teksten også viser hovedpersonen har en bedre matpakke enn vanlig, noe som også kan skape en reaksjon.

Når det gjelder eplet er det ingen elever som trekker eplet frem som det beste i matpakken, men de nevner det når de skriver om den gode matpakke.

Det er mange fortellinger som ikke trekker frem jordbær eller eple, men som trekker frem andre bær eller frukter. Det er blant annet flere elever som trekker frem fruktene mandarin eller klementin og druer, og en som trekker frem bæret blåbær. Mange elever nevner at frukt og bær er godt å få i matpakken. Under ser du hvordan fremstillinger av frukt som noe godt, kommer frem i tekstene.

Elev 9: Det var en super matpakke. I det mellomste rommet på matboksen var det noen lilla aktige druer som hadde en helt nydelig smak av sommer, og de var akkurat passe store. Druene var skjært opp i halve biter så jeg såg at det ikke var steiner i. Mungen spurte om de kunne få men jeg ville jo selvfølgelig beholde de fordi de var jo så ferske og gode.

Elev 10: Jeg hadde med meg knekkebrød, og mandarin, epler og druer. Det smakte heilt supert.

Elev 11: I dag hadde jeg med meg 2 mandariner og 1 skive. Det var godt å spise for jeg pleier å få med meg to skiver. Jeg elsker frukt. Jeg kunne spist det dagen lang. Problemet er at vi ikke har frukt hjemme.

Sitatene viser at tekstene fremstiller frukt og grønt som noe godt i matpakken. Det er 16 elever som skriver om dette i sin fortelling. Mange av tekstene trekker frem og nevner at hovedpersonen har med seg flere typer frukt eller bær. Noen handler om elever som har med seg fruktsalat som er blandet av ulike typer frukt og bær, og noen nevner at de for eksempel har med seg jordbær og epler, eller mandarin, epler og druer.

Slik som vi ser i sitatet til elev 9, ser vi en utfyllende beskrivelse av druene, som viser at eleven har en god tekstkompetanse og mestrer å bruke et billedlig språk for å beskrive druer. I teksten blir smaken på druene beskrevet, dette kommer også frem i flere tekster som for eksempel omhandler salat. Vi ser at elev 9 har brukt beskrivelser som ”druene hadde en helt nydelig smak av sommer”, i en annen tekst kommer det frem beskrivelser som ”Denne matpakken var grønn, frisk, sunn og god på smak”. Så der elevtekst 8 fokuserer på smaken, er det ord som grønn, frisk og sunn som dominerer i den andre teksten. Den siste beskrivelsen viser at det ikke utelukkende trenger å være smak som gjør fremstillingen i elevteksten positiv. ”Grønn og frisk” appellerer til synssansen, frisk kan handle om konsistens, mens sunn kan handle om statusen til grønnsaker.

4.2.3 Salat og middagsrester er populære

I denne kategorien blir det presentert elevens beskrivelser av gode matpakker som inneholder salater eller middagsrester.

Elev 12: Jeg fikk med pasta og salat. Jeg var glad jeg fikk så god matpakke. Maten var sunn og god. Denne matpakken var grønn, frisk, sunn og god på smak. Jeg drømte meg vekk bare jeg tok et lite tygg.

Elev 13: En gang hadde jeg med meg taco. Det tror jeg er det beste jeg har hatt med meg før. Det var tacolefse med kjøttdeig, ost, salat, tomat, mais og sikkert litt mer.

Sitatene viser tekster som fremstiller salater og middagsrester som noe positivt i matpakken. Det er ni elever som skriver i fortellingen sin om personer som er fornøyde med maten og at matpakken er veldig god når de får med seg mat som pasta og salat eller taco. Elevene bruker beskrivelser som “jeg sitter med en god følelse”, ”maten var sunn og god”, og ”det tror jeg er det beste jeg har hatt med meg før” når de skriver om matpakken sin. I disse fortellingene er det mange som skriver at maten er veldig god, og ramser opp flere ulike grønnsaker.

Den positive fremstillingen av flere ulike grønnsaker sammen med middagsrester, kan bety at grønnsaker som for eksempel paprika, agurk, mais og salat, er noe som regnes som positivt i en matpakkesammenheng så lenge de får det blandet med litt pasta og kylling eller skinke, eller innpakket i en tortillalefse sammen med rømme og gjerne litt kjøttdeig.

Når jeg ser på tegningene til disse fortellingene, ser jeg at noen elever også her tegner opp de ulike ingrediensene i salaten som de har med i matpakken i ulike rom. Noen elever tegner også alt som er i salaten blandet i et rom i matboksen, og at det bare er frukten som de har i tillegg som ligger i et eget rom. Dette underbygger det realistiske i fortellingene, da salat ofte er blandet, mens frukt ofte ligger i egne rom. Her kommer to tegninger for å illustrere dette.



FIGUR 4: ELEV 12. EN MATPAKKE AV PASTA OG SALAT.



FIGUR 5: ELEV 13. MATPAKKE AV PASTASALAT OG JORDBÆR.

4.3 Ark B – Negative tekster

På ark B skulle elevene skrive negative fortellinger om skolematen. Også her er denne delen av kapittelet delt opp i tre deler, med hovedfunnene fra fortellingene som underoverskrift. Det blir brukt tall for å skille elevene fra hverandre, eksempelvis elev 1 og elev 2.

4.3.1 Brødskiver kontra frukt

I denne kategorien blir det presentert elevers beskrivelser av hvor kjedelig brødskiver er. Det blir også presentert elevers beskrivelser av hvor glade de er for at de fikk frukt i matpakken siden resten av maten var kjedelig.

Elev 15: Jeg ønsket meg pannekake og loff til matpakke men det ble grovbrød med smør og hvitost. Det smakte ekkelt. Det var så ekkelt at jeg spiste en halv skive. Det var så ekkelt at jeg nesten måtte spy. En ting var bra. Og det var druene. De smakte godt.

Elev 16: Jeg åpnet matboksen og kjente den ekle stanken av leverpostei og tørr agurk. Men heldigvis hadde jeg et eple og en kiwi.

Sitatene over et tatt fra tekster der det fremstilles at hovedpersonene er glade for at de har med seg noe i matpakken som er godt, nemlig frukt. Det er tre elever som skriver dette i tekstene sine selv om de skriver en negativ tekst (ark B). Elevene bruker beskrivelser som ”heldigvis hadde jeg” og ”en ting var bra”. Alle tekstene nevner ulike typer frukt, fruktene de nevner er druer, eple, kiwi, mandarin og banan. Ved å se på de 12 negative elevtekstene (ark B), er det ingen elever som trekker frem grønnsaker som noe positivt, eller som noe som «redder» matpakken slik som de tre elevene gjør med frukt.

Under kommer det et elevsitat som beskriver hvorfor en elev er skuffet over skivene og frukten som var i matpakken.

Elev 17: Når jeg åpnet matpakken var det bare brødkiver og litt frukt. Jeg ble riktig skuffet. Jeg som var så sulten og så få en så kjedelig matpakke! Jeg spiste bare en halv skive og litt frukt. Jeg spiste bare en halv skive fordi det var brunost uten smør og noen epler som var gule, og det liker ikke jeg.

Sitatet over viser at matpakken var kjedelig fordi skivene var tørre, og fordi eplet var gult. Her viser fremstillingen at en bare fra å ha sett frukten kan beskrive den negativt. I tillegg til dette sitatet var det flere elever som skriver i tekstene om personer som ikke likte den frukten eller de grønnsakene de hadde fått med seg i matpakken. Det er blant annet en elev som skriver å ikke like matpakken fordi der bare er grønnsaker som gulrot og agurk, noe eleven ikke liker. Dette er fremstillinger som trekker frem at det å få med seg en frukt eller grønnsak man ikke liker gjør matpakken dårlig. En elev skriver i sin tekst at maten hadde vært god dersom man for eksempel hadde fått med seg et rødt eple. Her er i likhet med tekst 17, fargen viktig for hvordan eplet fremstilles som godt eller dårlig. Et rødt eple er da noe som assosieres med et godt eple, noe denne eleven får frem. Elevene som skriver om at de har fått med seg frukt eller grønnsaker som de ikke liker beskriver frukten eller grønnsakene med ord som ”liker ikke dette” og ”Jeg ble riktig skuffet”. Den første handler direkte om smaken, mens det å bli skuffet handler om forventninger. Siden elevene skriver fortellinger kan det å uttrykke skuffelse være noe som kommer frem etter at det er bygget opp en forventning til leseren om at matpakken skal være god, noe som kan være et godt fortellergrep for å få frem en kontrast.

I elevtekstene der de skriver at de ikke liker frukten eller grønnsakene som de har i matpakken, skriver de at de bare spiser litt av maten eller at de kaster maten rett i bosset.

4.3.2 Muggen og gammel mat

I denne kategorien blir det presentert elevers beskrivelser av muggen mat.

Elev 18: I dag var matpakken min helt forferdelig. Etter matpausen kikket jeg ned på sandwichen som bare var tatt to tygg av, og det mugne eplet, det var forferdelig ekkelt å tenke på at dette hadde mamma pakket til mat for meg.

Elev 19: Ingen hadde en sånn dårlig matpakke som meg i dag. Det var et myglet eple som sikkert hadde lagt der lenge.

Sitatene viser tekster som forteller at personen ikke liker frukten de har fått med seg fordi den er mugg. Det er flere elever som skriver fortellinger om at maten er dårlig på grunn av mugg, men det er også en elev som skriver fortelling om en matpakke som er ekkel fordi den inneholder tørr agurk. Det er en elev som skriver at han har glemt å bytte matpakke fra dagen før, og at maten derfor er råtten. Det er også en elev som nevner å ha fått druer i matpakken som ser rare ut, men nevner ingen ting om at druene er råtne eller dårlige, men skriver bare generelt at hele matpakken var dårlig. Noen elever skriver i sin fortelling at frukten er dårlig og at det er makker i den. Om vi ser på sitatet fra elev 18 ser vi at eleven skriver at det er en mor som har laget matpakken, og at det var forferdelig å tenke at moren kunne pakke en så dårlig matpakke. Det er også flere elever som nevner at det er en av foreldrene som har laget matpakken og velger hvilken frukt eller grønnsak de har med seg. Ord og beskrivelser som elevene bruker om disse matpakkene er ”forferdelig”, ”matpakken var så dårlig at jeg nesten måtte spy”, ”ingen hadde en sånn dårlig matpakke som meg i dag” og ”Det var ikke en god matpakke, den verste”. Alle disse beskrivelsene viser matpakken som del av noe større. Noen har bidratt til at den har blitt så dårlig, og hvordan en matpakke er noe som har en verdi i det sosiale i klasserommet ved at det fremstilles som at personen har en matpakke som er dårligere, ja faktisk den dårligste i klassen denne dagen.

4.3.3 Å glemme matpakken eller å ikke få «det vanlige»

I denne kategorien blir det presentert elevers beskrivelser av det å glemme matpakka.

Elev 20: Det var en gang jeg hadde en kjempedårlig matpause, fordi jeg hadde kjempegod fruktsalat men jeg glemte den hjemme i vinduskarmen

Elev 21: Aller verst er det at det er ingen tomater. Jeg elsker tomater. Jeg pleier alltid å få tomater.

Sitatene viser at elev 20 fremstiller en dårlig matpause fordi hun eller han har glemt noe hjemme som hun eller han syntes er veldig godt, nemlig en fruktsalat. Elev 21 skriver om misnøye fordi hun ikke har fått det hun pleier få, nemlig en grønnsak, her tomat. I sitatet til elev 20 ser det ut som personen i teksten viser til at det er en annen i familien som har laget matpakken for han, siden det står ”Jeg pleier alltid å få tomater”. Elevene bruker beskrivelser som ”kjempe god” og ”jeg elsker” når de snakker om frukten og grønnsaken de har glemt hjemme eller ikke har fått. Det å skrive om mat som er utelatt eller glemt i matpakken fremstiller også en form for skuffelse. Elevene som skriver disse fortellingene viser personer som har forventninger og vaner knyttet til matpakken, og at et brudd med disse er negativt.

5.0 Drøfting

I dette kapitlet drøftes resultatene i lys av sosialkonstruktivistisk teori om barndom, og tidligere forskning på barns fremstilling av skolemat og skolematens historie og rolle i norsk skole. Videre diskuteres hvilke innsikter og kunnskap barns fremstillinger av frukt og grønt i empiri-baserte tekster kan gi lærere og fremtidige lærere. Det vil også bli redegjort for utfordringer, styrker og svakheter med datamaterialet og metoden som er brukt i denne masteroppgaven.

5.1 Fortellinger om frukt og grønnsaker i et sosialkonstruktivistisk lys

Med utgangspunkt i sosialkonstruktivismen kan man gå ut fra at elevenes narrativ reflekterer deres oppfatninger og holdninger til frukt og grønnsaker. Selv om det ikke nødvendigvis er sant at en elev hadde matboksen full av «(...)agurk, salat og paprika (...) banan, jordbær, blåbær, melon og bringebær (og) gulrot», så kan man tolke konteksten narrativet gir som at eleven finner det *attraktivt* å få med seg alt dette i matpakken.

At det bare er jordbær og druer som blir delt i tekstene, og ikke større frukter som epler, kan tyde på at størrelse og antall som er med på å gjøre en matvare delbar eller ei. Det kan hende at andre typer matvarer som kommer i et antall små biter vil kunne spille en tilsvarende sosial rolle.

Det var kun elevtekstene som omtaler frukt og grønnsaker som ble valgt ut til analyse. Det er flere elevtekster som *ikke* nevner frukt og grønnsaker det er som nevner det. Ved å legge sammen elevtekster markert grønn (veldig relevant for problemstillingen) og gul (noe relevant for problemstillingen) er det til sammen 61 fortellinger som nevner noe om frukt og grønnsaker, og hele 122 fortellinger, mer enn halvparten, som ikke nevner noe.

Resultatene i tabell 4.1 viser at flere elever nevner frukt og bær enn grønnsaker. Resultatene kan tolkes som at elevene er mer *opptatt* av frukt og bær eller at de *liker* frukt og bær bedre enn grønnsaker. Det kan også gjenspeile at elevene faktisk oftere har med seg frukt og bær enn grønnsaker og at denne realismen kommer frem i narrativene. Hallen og Falkeberg (2011) fant at det faktisk var flere elever hadde med seg frukt enn grønnsaker. I den studien oppga 29 % av 15.791 elever at de hadde med seg frukt i matpakken, mens tallet for grønnsaker var 12 %.

Det kan også være motsatt – at elevene lengter etter å ha mer frukt og bær i matpakken og at det er drømmen om dette som speiler seg i narrativene. Frukt og bær later uansett til å spille en mer attraktiv rolle i matpakken enn det grønnsaker gjør. Konteksten særlig bær har en rolle i, er dette å kunne dele med en eller flere medelever. Ingen positive tekster nevner at grønnsaker blir delt.

En mulig forklaring på at frukt oftere enn grønnsaker nevnes i positive ordelag, kan ligge i de tradisjonelle måltidene (Sørum, 2017), hva elevene er vant til å spise og hva de dermed enten liker best eller lettest forestiller seg i sitt narrativ. I de tradisjonelle måltidene er det gjerne slik at vi spiser salat eller andre varme grønnsaker til middag og sammen med varme retter. Til frokost, lunsj og kvelds spiser vi gjerne påsmurte brødkiver, gjerne med frukt eller bær på siden. Vi mennesker lager oss ofte vaner (Borchsenius, 2021), noe som kan være grunnen til at flere har med seg frukt i matpakken i forhold til grønnsaker, siden det gjerne er det vi er vant til i et slikt måltid.

Frukt har en søtere smak enn grønnsaker (Bjørger, 2009), noe som kan være en av grunnene til at det er flere barn som liker dette enn grønnsaker. Frukt har også gjerne mer smak enn grønnsaker som for eksempel salat og agurk, noe som kan være viktig for elevene når de spiser (Bjørger, 2009).

I rapporten ”Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger” (Bjørndal et al., 2020) fant man at flere elever spiser frukt og grønnsaker når de får mat servert på skolen, enn når de har med seg matpakke hjemmefra. Bere et al. (2007) fant at de elevene som hadde tilbud om gratis skolefrukt hadde et høyere inntak av frukt og grønt enn de elevene som ikke hadde dette tilbudet. Flere av elevene som hadde fått gratis skolefrukt hadde også høyere inntak av frukt og grønt tre år senere sammenlignet med dem som ikke hadde fått gratis skolefrukt (Bere et al., 2007).

I narrativene denne studien baserer seg på, skriver elevene om en matpakke som de har med seg hjemmefra. 66% av disse nevner ikke frukt eller grønnsaker. Det kan komme av at flere elever ikke pleier å ha med seg frukt eller grønnsaker i en matpakke som er medbrakt hjemmefra. Resultatet kunne vært annerledes om elevene skulle ha skrevet en fortelling om mat servert på skolen. Ved en slik oppgave, gitt at måltidene normalt inneholdt frukt og grønnsaker, kan det hende at noen av elevene ville skrevet mer om frukt og grønnsaker.

Elevene kunne skrive hva de ville i sine fortellinger, men likevel ser vi at de fleste elevene likevel velger å skrive om en matpakke som er tatt med hjemmefra.

5.2 Positivt og negativt, smak og størrelse

Det er forholdsvis vanlige frukter og grønnsaker som representeres i narrativene. Dette kan vitne om at det slik sett ikke nødvendigvis vil være vanskelig å få tak i de varene som gjør elevene fornøyde med matpakken.

I narrativene er det flere elever som nevner spesifikt dette med oppkuttet frukt og grønnsaker. Fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv kan dette forstås som uttrykk for at ferdig oppkuttete varer er positivt og ønskelig. Dette stemmer overens med rapporten fra Opplysningskontoret, nemlig at barn spiser mer frukt og grønnsaker dersom de er skjært i biter (u.å., a).

Dette kan ha flere årsaker. Først og fremst blir det sannsynligvis enklere å spise, og det er også noe Opplysningskontoret viste til. Samtidig kan det ha noe å gjøre med hvor innbydende maten oppleves og hvor mye mindre grisete det er å spise og hvor mye avfall eleven sitter igjen med som må ryddes etter måltidet. Eksempelvis har flere typer frukt og grønt skall som kan være vanskelig og klissete å få av, eller at det er stein inni som må kastes. Dette kan være utfordrende for barna å ordne selv på en praktisk måte sittende ved pulten, som kan gå utover om de spiser det eller ikke. Likevel er det klart at det er mye enklere for foreldre å sende med barna hele frukter og grønnsaker i en travel hverdag. Dette kan skolen være obs på. Av dette kan det være en løsning at skolen har tilgjengelig fruktkniv, fjøl og voksenpersoner som kan hjelpe til med å kutte opp det elevene har med hjemmefra. På en annen side kan det å ha kniv tilgjengelig være risikabelt med tanke på elevene, og det er også tidskrevende for de voksne i skolen å bruke tid på dette daglig. Spørsmålet stilles også i om det er hygienisk forsvarlig å ha fjøl og kniv liggende på denne måten.

Noen elever skriver at de ikke er glad i den frukten eller de grønnsakene de har fått med seg. Bjørgen (2009) skriver at mange barn liker best grønnsaker som for eksempel gulrot og agurk, siden de er milde på smak. Dette stemmer dermed med det noen elever skriver i resultatdelen, men ikke med alle. Det er eksempelvis fire elever som skriver at de er glade for å få gulrot i matpakken, men også en elev som ikke liker gulrot. Når det gjelder agurk i matpakken, er det noen elever som skriver at de ikke liker å få dette heller, men det er dog andre grunner enn smaken som er begrunnelsen. De sier nemlig at den blir tørr før de får spist

den når den er oppskåret. Bjørgen (2009) skriver også blant annet at for barn har smak mer å si enn sunnhet. Narrativene kan tolkes som at de fleste elevene vet hva som er sunt og usunt, og de utvalgte positive narrativene viser holdninger som reflekterer dette. I de utvalgte historiene er det imidlertid smak, konsistens og utseende som later tar størst plass i beskrivelsene av frukt og grønnsaker i gode og dårlige matpakker. Dette kan tolkes som at barna oppfatter dette som viktigere enn om varen er sunn eller usunn.

Barn vil ifølge Bjørgen (2009) ofte velge frukt fremfor grønnsaker på grunn av smaken. Mange barn liker ikke grønnsaker som for eksempel brokkoli og løk, da disse har sterk smak. Det kan derfor være lurt å la barna velge grønnsaker selv slik at de spiser grønnsaker (Bjørgen, 2009). Antakelsen om at barn velger frukt fremfor grønnsaker stemmer med resultatene i studien til denne masteroppgaven. Det er flere som nevner frukt i de positive narrativene enn grønnsaker, som tolkes til at frukt er mer attraktivt. Flere elver skriver negativt om grønnsaker enn om frukt.

Ved å se på grønnsakene som elevene nevner i sine fortellinger ser vi at det kun er milde grønnsaker som nevnes, noe som sammenfaller med det Bjørgen (2009) forteller. En alternativ forklaring kan være at elevene primært har grønnsaker som de skal ha på skivene, og da er det vanlig med agurk og paprika fremfor f.eks. brokkoli. En annen grunn kan være at flere elever skriver at de har med seg salat, som ofte inneholder milde grønnsaker. Det kan godt hende at flere elever liker grønnsaker som for eksempel brokkoli, men det er ikke så mange elever som har med seg en grønnsak på siden som skal eller kan spises for seg selv. Det at frukt oftere blir valgt enn grønnsaker stemmer overens med mine resultater, som er nevnt i 5.1, og som vi kan se i 4.1. Dette ser vi fordi det blir nevnt flere ulike typer frukt i forhold til grønnsaker, og så er det flere elever som generelt nevner frukt i forhold til grønnsaker.

5.3 Sosioøkonomiske tendenser

Sosioøkonomisk status kan være en faktor når det kommer til inntak av frukt og grønt. Det er vist at barn fra familier med lav sosioøkonomisk status spiser mindre grønnsaker enn barn fra familier med høy sosioøkonomisk status (Departementene, 2017; Hansen et al., 2016; Rasmussen et al., 2006). Det er noe påfallende at 66% av elevtekstene ikke omtaler frukt og grønnsaker i det hele tatt, når samtlige respondenter, også de hvis narrativ ikke ble analysert

her, forstås å komme fra hjem av høy sosialøkonomisk status. Dette indikerer at også andre forhold enn økonomi som spiller inn på matpakkens innhold.

Ordningen med gratis skolefrukt i perioden 2007 til 2014 viste at elevene spiste mer frukt og grønnsaker uansett sosioøkonomisk status når de fikk det gratis – og man konkluderte med at gratis skolefrukt kan bidra til å utjevne den sosiale forskjellen i kosthold. Økonomi later til å ha betydning for frukt- og grønnsaksspisingen til en familie, og gratis skolefruktordning kan øke ungdommens fruktforbruk. Hovdenak et al. (2019) konkluderer med at gratis skolefruktordninger ser ut til å være en effektiv tilnærming for å øke fruktforbruket blant norsk ungdom, og at tilsvarende innsats kan brukes for å øke grønnsaksforbruket (Hovdenak et al., 2019).

Gratis skolefruktsordning gir elevene større tilgjengelighet på frukt og grønnsaker, noe elever fra økonomisk svakerestilte hjem sjeldnere har hjemme, nettopp fordi frukt og grønnsaker er dyrt i innkjøp. En gratis skolefruktordning kan tenkes å gjøre at flere elever ville spist mer frukt, når de får mer tilgang på dette – og dermed kan avhjelpe når elever eksempelvis glemmer matpakken sin, slik noen har beskrevet i sine negative narrativa, eller hvis de ikke fikk med seg noe frukt. Flere av narrativene som ble inkludert i analysen nevner bare én frukt eller grønnsak, eller handler om at eleven får med seg for lite frukt. Det fremkommer ikke i narrativene om dette kan knyttes til økonomi. En elev skriver om at de *aldri har frukt hjemme*, noe som kan vitne om at tilgjengelighet har sammenheng med matpakkens innhold. Det vites ikke om skolene i undersøkelsen har skolefruktordning, men det vanligste i norske skoler later til å være en foreldrebetalt skolefruktordning, som ikke vil kunne anses som sosialt utjevne i like stor grad.

Ingen av historiene sier noe om familienes økonomi eller sosiale status, hverken direkte eller indirekte. Det er interessant at temaet i helhet ikke later til å være relevant for noen elever når de skriver sine narrativ. Oppgaven de fikk åpnet for at de kunne fortelle, forklare, unnskyldte og klage. Noen narrativ bebreidet en foresatt for at matpakken var som den var. Utsagnet: *“Og dette hadde mamma pakket til mat for meg.”*, inneholder ingen tegn til intonasjon og det er vanskelig å tolke om utsagnet er bebreidende eller konstaterende, om barnet er fornærmet og opplever seg sviktet av mor, eller om barnet bare konstaterer at det var mor som hadde ordnet dette. I noen av historiene fremkommer det at matpakken er dårlig fordi en foresatt er

bortreist og den andre foresatte dermed er blitt satt til en oppgave hen ikke mestrer. Barnet bebreider, og til dels tilgir, i sitt narrativ.

Det er noe påfallende at det ikke i noen av historiene nevnes økonomi eller sosial status. Det i seg selv er interessant, fordi det fremmer et spørsmål om dette kan komme av at sosioøkonomi ikke oppleves relevant for barna fordi de opplever seg som likestilt med alle andre og dermed ikke ser noen grunn til å poengtere dette i det hele tatt. Dette stemmer med foresattes rapporterte sosioøkonomiske status, som ble fastslått som høy (Wailing et al., 2016).

5.4 Hvordan omtales frukt og grønt i positive og negative beskrivelser av skolelunsjen?

5.4.1 Forventninger og overraskelser

Noen elever skriver at de ikke har med seg matpakke, har glemt matpakken hjemme, og er skuffet over det. I resultatene ser vi at flere elever har med seg middagsrester og salater, noe som stemmer overens med det Skulstad (2019) skriver. En grunn til at flere elever har med seg salat og middagsrester som inneholder flere grønnsaker, kan være fordi fokuset på å spise frukt og grønnsaker er stort i dag (Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2021), noe som gjerne fører til at mange familier har grønnsaker til middag, og gjerne de andre måltidene også. Salat er noe vi ofte kan ha rester av, og som derfor er enkelt og raskt å putte i matboksen og ha til lunsj dagen etter.

5.4.2 Den sosiale dimensjonen

I resultatene ser vi at en elev skriver ”ingen hadde en sånn dårlig matpakke som meg i dag” og narrativet beskriver et ønske om at matpakken var like god som de andre i klassen sine. Dette kan tolkes som at eleven har tanker om at en matpakke kan være god eller dårlig og at det er naturlig å sammenligne egen matpakke med andres. Narrativet kan også tolkes som at eleven anser det som naturlig å oppleve misunnelse når andre har bedre matpakke enn en selv, og kan også være et uttrykk for at det er ønskelig å ikke skille seg negativt ut i denne sammenhengen. Det fremkommer av narrativene at matpakken kan ha en sosial betydning for elevene, både positivt og negativt. I de positive beskrivelsene ser vi at elevene ofte skriver om at de selv deler av sin mat, om personer som deler hva de har med seg i matpakken med

venner eller at de får positive kommentarer og andre reaksjoner fra klassekamerater. Dette fremstilles som noe positivt, og i fortellingene bidrar det til å skape en følelse av fellesskap og samhørighet.

På den andre siden ser vi at tekstene med de negative narrative viser personer som føler seg utenfor og annerledes, spesielt når de sammenligner sin egen matpakke med andres.

Situasjonene som fremstilles i tekstene ser ut til å være en kilde til stress og bekymring for personene i fortellingene som er opptatt av hva klassekameratene tenker om dem. Ved å se på Skuland (2019) sin forskning ser vi at barn har et behov for å fremstå som alle de andre elevene på skolen - de vil ha lik skolesekk, like klær, og de vil ha lik matpakke. Elever ønsker ikke å spise annerledes mat enn det medelevene i klassen gjør. Skuland (2019) har i sin forskning funnet ut at noen barn ikke har med seg matpakke på skolen, fordi familien ikke har kjøpt inn brød og pålegg hjemme. Noen barn skammer seg over matpakken de har med seg på skolen, fordi de ser elever i klassen med matpakker som er mer for seg gjort med middagsrester og salater (Skuland, 2019). I tolkningen av resultatene, later det ikke til å være noen barn som nevner at de skammer seg over matpakken fordi andre elever har fine matpakker, men det er en elev som skriver i sin fortelling at det ikke er noen andre elever som har så dårlig matpakke som seg. Ingen av narrative formidler skam over familiens økonomi. Dette kan, fortsett fra å bety at økonomi ikke oppleves som relevant for elevene, komme av at narrative i utgangspunktet er fantasi og at kostnadene med disse matvarene ikke har noen plass i et fantasi-univers.

5.5 Helseaspektet

Ved å se delvis bort fra det sosialkonstruktivistiske perspektivet og heller tolke innholdet i narrative som uttrykk for ideelt inntak av frukt og grønt - eller hvor mye som faktisk ville vært inntatt gitt at tilgjengeligheten var optimal, blir resultatene interessante på en annen måte.

I rapporten til Helsedirektoratet (2019) og i rapporten "Sjekk skolematen" (Forskningsrådet og Miljolare.no, 2018) står det at barn og unge spiser altfor lite frukt og grønnsaker hver dag, noe vi også ser i Ungkost 3 (Hansen et al., 2016). Ved å se på narrative som er tatt med i denne oppgaven, ser det ut som at barna som beskriver frukt og grønnsaker i fortellingene også er glad i frukt og grønnsaker – som igjen kan indikere at de som nevner flere typer frukt og grønt i matboksen, kanskje enklere oppnår anbefalingen om fem om dagen. Vi ser altså at

flere elever nevner at de har med seg mer enn en frukt og gjerne flere grønnsaker, eksempelvis salat og bær. Dette er positivt i forhold til kostrådene til Helsedirektoratet siden et høyt inntak av frukt og grønnsaker er bra for helsen vår (Helsenorge, 2021).

Ved å spise mye frukt og grønnsaker forebygger du en rekke sykdommer, som for eksempel kreft, hjerte- og karsykdommer, høyt blodtrykk, overvekt og diabetes (Helsenorge, 2021).

Ved å legge til grunn at narrative gir innblikk i elevenes holdninger, samsvarer resultatene i denne undersøkelsen med studiene som viser at barn spiser for lite frukt og grønnsaker, som rapporten til Helsedirektoratet (2019) og rapporten «Sjekk skolematen» (Forskningsrådet og Miljolare.no, 2018). Hvis man tar en kikk på tabell 1 i resultatdelen, ser vi at det er hele 122 av 183 elever, altså omtrent 2/3 av elevene som ikke nevner frukt eller grønnsaker i det hele tatt.

Denne type data finner vi også i rapporten «Sjekk skolematen» (Forskningsrådet og Miljolare.no, 2018), som viste at det er 3 av 10 elever som spiser en eller flere frukter i løpet av en skoledag, noe som tilsvarer 31% av elevene (Forskningsrådet og Miljolare.no, 2018). Når det gjelder grønnsaker, er det tilsynelatende enda færre som vil spise dette i løpet av skoledagen. Det er bare 12% av elevene som nevner at de spiser en eller flere grønnsaker på skolen (Forskningsrådet og Miljolare.no, 2018).

Samtidig må resultatene fra fortellingene tolkes med forsiktighet. Resultatene ville antakeligvis ha blitt annerledes blitt dersom elevene hadde blitt bedt om å beskrive hva de faktisk hadde med seg i matboksen den dagen de fikk i oppgave å skrive en fortelling om skolelunsjen. Det som imidlertid er interessant med resultatene her er at så mye som 66 elever uoppfordret nevner frukt og grønnsaker i fortellingene sine, fremfor matvarer man kanskje ville forventet en del barn ville drømt om å ha med i matpakken, som sjokoladepålegg, godteri og kake. Dette kan vitne om at elevene har erfaring med de sunnere matvarene, og at de har en naturlig plass i kostholdet.

6.0 Metodiske betraktninger

6.1 Tilnærming

For å finne svar på hvordan et utvalg elever fra 5.klasse omtaler frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat ble det gjort et utvalg av narrative elevtekster som opprinnelig var samlet inn i et større forskningsprosjekt, ProMeal. Utvalget omtalte frukt og grønnsaker, mens tekster som ikke nevnte dette ble utelatt fra studiens videre analyser. Tekstene som omtalte frukt og grønnsaker ble gjort til gjenstand for en kvantitativ gjennomgang med opptelling av hvilke frukt og grønnsaker det var som var nevnt i tekstene, samt en mer inngående kvalitativ analyse der man studerte måten og konteksten frukt og grønnsaker ble omtalt.

Det kan ha vært problematisk å utelate en analyse av hvordan andre sunne og usunne matvarer ble omtalt til sammenligning. Det kunne vært interessant å se på om, eller hvordan, andre matvarer omtales f.eks. i sosioøkonomisk kontekst og sosialkonstruktivistisk sammenlignet med frukt og grønnsaker. Dette ville kunne ha belyst problemstillingen her ytterligere da man kunne vurdert om elevene vurderer og omtaler disse temaene i flere dimensjoner.

6.2 Utvalg av data for analyse

Som følge av eksklusjonskriteriet har det ikke blitt gjort noen sammenligning av omtalen av frukt og grønnsaker, og omtalen andre matvarer har fått innenfor samme kontekst som f.eks. «drømmematpakkens» innhold. Det kunne vært interessant å undersøke tendenser i beskrivelsene av sunne kontra usunne matvarer, men dette var ikke en del av problemstillingen for denne studien.

Denne studien har kun sett på empati-baserte historier, som i utgangspunktet gjenre er narrative, noe som må tas høyde for i tolkningen. Det er viktig å ta høyde for at innholdet i matpakkene ikke nødvendigvis er reelt, representativt eller faktisk, men at de er uttrykk for holdninger, kunnskap og kultur. De kan ha blitt skrevet for å imponere sidemannen, imponere en forsker, protestere mot normer eller være drømmer om endring.

Denne studien har kun sett på historier skrevet av elever i 5.trinn. Formidlingsbehovet, -lysten, -utholdenheten og -evnen, samt skriveferdighetene kan ha vært med på å legge

føringer på historiene. Samtlige tekster er produsert på et fåtall skoler i Bergen. Dette gjør at utvalget elever kanskje ikke er representativt for elever andre steder.

Denne studien er gjort kun på basis av tekster produsert midt i en skoledag. Elevene kan ha vært sultne, trette osv. Imidlertid er det interessant å se på holdninger nettopp i slik kontekst. Det kunne vært interessant å undersøke om elevtekster om usunn mat forekom hyppigere hos elever som var trette, triste, eller som hadde lite tid å skrive på. Tekstene måtte dessuten produseres for hånd, som i noen tilfeller, som for eksempel ved dysleksi og behov for digitale hjelpemidler, vil medføre at enkeltelever får problemer med selve formidlingen. De fleste av elevtekstene var lett å lese og forstå for studenten, men det var noen elevtekster det var vanskeligere å tyde, som derfor ikke ble inkludert i denne studien.

Lærere og foresatte ble på forhånd orientert om formålet med studien. Dette kan ha påvirket disse personenes samtaler, som igjen kan ha påvirket barnas narrativ. Dette kan være en årsak til at få elever fantaserte om godteri og kake i matpakken. At de ville vise forskerne gode holdninger, kan ha påvirket historien, dermed kan historien være forledende med tanke på barnets faktiske holdninger. Det er imidlertid da samtidig vist at barnet vet hva som "er riktig" - noe som var ønskelig å avdekke, og er derfor ikke å anse som en feilkilde i denne sammenhengen.

Elevene fikk i oppgave å beskrive en god eller dårlig matpakke. Det kan tenkes at oppgaven i seg selv kan ha fått elevene til å gjøre seg opp tanker og meninger de ikke nødvendigvis hadde fra før. Det er likevel rimelig å anta, ut fra et sosialkonstruktivistisk perspektiv, at narrativene reflekterer den kulturelle konteksten meningene dannes i.

Noen av respondentene har beskrevet situasjoner der en foresatt klandres for innholdet i den dårlige matpakken. En elev skriver: «*Mamma er jo bortreist. Da må det være pappa som har laget den (matpakken). Det stinker.*» En annen skriver: «*(...)vi har aldri frukt hjemme*» og «*Og dette hadde mamma pakket til mat for meg.*» Ingen elever har på tilsvarende måte formidlet takknemlighet overfor den som har laget en god matpakke. Man kan spørre seg om det er etisk å legge til rette for at en elev kan hente frem slike tanker om sine foresatte. Samtidig vekker dette refleksjoner hos forskeren rundt hva som kan være den kulturelle, sosialkonstruktivistiske årsaken til at elevene ikke gir mer uttrykk for takknemlighet. Det kan tenkes at dette gjenspeiler tendenser i samfunnet vårt, at man stadig er mer opptatt av å fordele skyld enn av å legge merke til det positive bidraget hos folk rundt oss.

6.3 Generaliserbarhet

Utvalget er hentet fra ett geografisk område. Det kan hende at resultatene ville vært annerledes dersom respondentene representerte mer rurale eller urbane bakgrunner. Samtlige respondenter ble vurdert til å komme fra hjem med høy sosioøkonomisk status. Det kan ikke på grunnlag av denne studien sies noe om hva respondenter med lav sosioøkonomisk bakgrunn ville ha lagt vekt på i narrativene sine i en tilsvarende oppgave. Respondentene gikk i 5.klasse på undersøkelsestidspunktet, og det vites ikke om f.eks. de sosiale tendensene ville vært tillagt mer eller mindre vekt avhengig av alder.

6.4 utfordringer, styrker og svakheter med materialet og metoden

I denne delen skal jeg drøfte utfordringer, styrker og svakheter med materialet og metoden som er brukt i denne oppgaven. Jeg starter med sistnevnte.

I denne oppgaven er det brukt kvalitativ metode og analyse av narrative tekster som elevene selv har skrevet. Så langt har studien gitt et innblikk i den sosiokulturelle konteksten matpakken har hos elever på 5.trinn.

Temaet vil kunne belyses ytterligere gjennom bruk av spørreskjema og strukturert observasjon for å danne et skarpere bilde av elevenes reelle forhold til frukt og grønnsaker. Kvalitativ eller kvantitativ metode.

Det har vært noen begrensninger i studien knyttet til materialet. Et eksempel på en slik begrensning er at materialene er hentet inn for noen år siden (i 2013-2014). Resultatet ville muligens vært annerledes dersom studien hadde blitt gjennomført på nytt i dag. Det kan kanskje være slik at det er mer fokus på å spise mer frukt og grønnsaker nå i skoleåret 2022/23 enn hva det var i 2013/14.

En annen begrensning kan være at det ikke er studenten selv som har hentet inn materialet. Dette har medført at det er en distanse mellom forsker og materiale. Samtidig kan man si dette er en styrke fordi studenten lettere har kunnet tolke narrativet som ren tekst uten å være påvirket av andre forhold. Det er også et poeng at materialet ble hentet inn av erfarne forskere, og får en troverdighet i lys av det.

En annen begrensning vedrørende materialet er at de som har hentet inn materialene kun har hentet inn elevtekster som beskriver frukt og grønnsaker i Bergensområdet. Dette kan ha

påvirkning på resultatet, for det ville kanskje sett annerledes ut hvis det hadde blitt hentet inn elevtekster fra hele landet og fra flere ulike skoler og sosioøkonomiske områder. Matkulturen kan ofte være homogen i et område, og gjerne mer varierende over ulike geografiske og sosioøkonomiske områder.

Mengden materiale kan også være en begrensning. Antall elevtekster som er inkludert i denne oppgaven kunne gjerne vært flere. Likevel er det rimelig at antallet fortellinger som omhandler hva barna sier om frukt og grønt antas å gi et verdifullt bilde av den sosiokulturelle konteksten matpakken har i gruppen respondenter. Antallet narrativ har muliggjort en fordypning i tolkningsarbeidet, og har gitt gode svar på problemstillingen og forskningsspørsmålene om hvordan elever i 5. klasse beskriver frukt og grønnsaker.

Det er ikke mulig å generalisere resultatene fra kvalitative data i denne studien. Likevel kan man gå ut fra at funnene som kommer frem i resultatene gjerne kan gjelde andre 5. klassinger og barn i samme alder og fra tilsvarende sosioøkonomisk bakgrunn. Dette er fordi det er mange likhetstrekk i fortellingene. Mange av barna er samstemt ved at de omtaler frukt og grønnsaker på en positiv måte. De er også samstemte ved at de som skriver negative ting om frukt og grønt, skriver negativt om frukt og grønnsaker fordi de er mugne eller råtne, og ikke fordi de generelt ikke liker frukt eller grønnsaker. Det er også et fellestrekk hos noen elever at de ikke liker akkurat den frukten eller grønnsaken som de har fått med i matpakken, men at de generelt liker andre typer frukt og grønnsaker.

7.0 Avslutning

I dette kapittelet gis en oppsummering av oppgaven og en redegjørelse for konklusjonen av studien. Videre blir studiens implikasjoner med forslag til videre forskning presentert. Til slutt vil det reflekteres over studiens relevans for faget mat og helse i skolen.

7.1 Oppsummering

Denne oppgaven har forsøkt å besvare følgende problemstilling:

«Hvordan omtaler et utvalg elever fra 5. klasse i området Bergen og omegn frukt og grønnsaker i narrative fortellinger om skolemat?»

For å finne ut av dette, har det blitt gjort analyser av et utvalg elevtekster om temaet og søkt svar på tre forskningsspørsmål.

Det første forskningsspørsmålet spurte hvordan frukt og grønnsaker omtales når elever beskriver en positiv opplevelse av skolelunsjen. Ved å se på resultatene i denne oppgaven, ser vi at det er flere typer matpakker som blir nevnt. Flere elever skriver om matpakker som består av påsmurte brødsiver med en frukt eller en grønnsak ved siden av, men det er også flere elever som nevner salat. Det kommer tydelig frem at elevene setter pris på matpakker som består av mer en bare én ting. Salater som består av ulike grønnsaker og litt pasta går igjen i flere narrativ om den gode matpakken. Tendenser i historiene tyder også at elevene blir veldig fornøyde dersom de får en frukt eller en grønnsak som de liker med seg i matpakken. Å kunne dele noe godt med en venn, eller få positive reaksjoner fra medelever er også gjerne med i disse historiene.

Det andre forskningsspørsmålet spurte hvordan frukt og grønnsaker omtales når elever beskriver en negativ opplevelse av skolelunsjen. Det negative som blir trukket frem av elevene i studien er at frukten, grønnsakene eller maten de har med seg er råttent, muggen eller for tørr - eventuelt at de ikke fikk med seg nok frukt og grønt. Det er nesten ingen som skriver at matpakken er dårlig dersom de får friske frukter, bær eller grønnsaker. Dersom noen elever har kommet med en negativ omtale om en frisk og fin frukt eller grønnsak, er det i kontekst av å ikke like akkurat den grønnsaken eller den frukten som de har fått med seg i matpakken.

Det siste forskningsspørsmålet lød slik: «Hva mener elevene om frukt og grønt?». I denne oppgaven er bare de elevtekstene som omhandler frukt og grønnsaker som ble valgt ut til analyse, og ved å se på disse ser det ut til at de fleste elevene liker og er glad i frukt og grønt. I narrativene formidles glede og tilfredshet ved en god matpakke med frisk frukt, bær og grønnsaker. De fleste elevtekstene omtaler frukt og grønt på en positiv måte, der de skriver at det er godt og bruker adjektiver som er positive for å beskrive frukten eller grønnsaken de har med seg. Tilsvarende uttrykkes misunnelse der man har en dårlig matpakke sammenlignet med medelevers.

7.2 Konklusjon

Elevene på 5.trinn i Bergensområdet omtaler frukt og grønnsaker på en måte som vitner om at de setter pris på friske grønnsaker, og ikke minst frukt og bær. Mindre biter som bær, druer og oppskåret frukt forstås som attraktivt å dele med medelever og later til å spille en rolle i sosiale prosesser. Det er en tendens at foresatte klandres i narrativ om dårlige matpakker.

7.3 Studiens implikasjoner og videre forskning

Studien har gitt innblikk i hva elever ved 5.trinn i Bergensområdet mener om hva som kjennetegner en god og dårlig matpakke, samt hva de mener om frukt og grønnsaker. Funnene kan tyde på at det fremdeles inntas for lite frukt og grønnsaker blant de unge i forhold til hva som er anbefalt, men samtidig at det er mye gode følelser knyttet til sunn og variert mat i matpakken. Funnene peker også på at frukt og grønnsaker, sammen med skolemåltidet i seg selv, har en rolle å spille i sosialiseringprosesser og kulturbygging blant jevnaldrende. Resultatene kan være nyttige for skoleansatte, politikere og andre.

Denne masteroppgaven er et supplement til eksisterende forskning og til videre forskning på matglede, jevnalderskultur og spisepausens rolle i norsk skole. Det ville vært spennende med videre forskning på temaet, eksempelvis observasjoner av hva elevene spiser kontra det de skriver om i de narrative fortellingene. Det ville også vært interessant å forske på om det er ulikheter mellom elevgrupper der man vanligvis snakker sammen i spisetider, kontra der man vanligvis ser på tv i spisetiden.

Som en ekstra tankevekker i kontekst god og dårlig matpakke, viste det seg et fenomen der det tilsynelatende er lettere for elevene å fordele skyld enn takknemlighet, da dårlige matpakker gjerne forklares med at det har skjedd en svikt på hjemmebane, mens gode matpakker ikke forklares, men bare nytes. Dette er tankevekkende for en lærer. Det kan være interessant å studere om tendensen til å klandre kontra være takknemlig er reell, om den gjelder på flere områder i de unges kultur, og hva årsakene i så fall kan være.

Lærere bør være oppmerksomme på hvordan ulike matvarer og matpakkepraksiser kan påvirke elevenes følelse av tilhørighet og sosial status i klasserommet. Elevene omtaler vanlige frukter og grønnsaker, og later til å ha en preferanse for oppskårede frukter og grønnsaker, og foretrekke frukt og bær fremfor grønnsaker. Det å kunne dele med medelever er attraktivt. Også elever med høy sosioøkonomisk bakgrunn kan ha liten bevissthet rundt frukt og grønnsaker.

Videre kan det være gunstig å samarbeide med foresatte for å fremme en sunn og variert matpakkepraksis. Dette kan være spesielt viktig for å støtte elever som kommer fra ressursvake hjem og som kanskje ikke har tilgang til de samme matvarene som andre elever i klassen, men også i hjem med høy sosioøkonomisk status kan det være nødvendig med en bevisstgjøring på hva som er sunt og hva som er en god matpakke både i elevenes sosiokulturelle kontekst og i et helseperspektiv.

7.4 Relevansen av studien for faget mat og helse

Studien peker mot at barns inntak av frukt og grønnsaker kan være lavere enn anbefalt, og at dette ikke nødvendigvis har sammenheng med hjemmenes sosioøkonomiske status. Mat og helse er et fag som kan vise hvordan vi enkelt kan gjøre mat litt sunnere uten at det nødvendigvis koster mye penger. Opplæringen i mat og helse skal bidra til å fremme elevenes helse gjennom å organisere målrettede kostholdsaktiviteter, men også i arbeidet med måltidene på skolen (Wilhelmsen & Samdal, 2014, s. 12). Det kostholdsrelaterte arbeidet som kan bli gjort på skolen er å lære elevene strategier for å planlegge, gjennomføre og vurdere arbeid som har med kosthold å gjøre. Elevene skal også lære å reflektere over ny kunnskap som de tilegner seg, og bruke den i nye situasjoner. Elevene skal ved bruk av læringsstrategiene om kosthold få motivasjon for læring og en styrket evne til å løse tilsvarende oppgaver utenfor skolen (Wilhelmsen & Samdal, 2014, s. 12). Den sosiale

dimensjonen bør også ivaretas i faget, da studien viser at matpakken, og skolelunsjen som måltid, kan spille en viktig sosialkonstruktivistisk rolle.

8.0 Litteraturliste

- Baines, E., & MacIntyre, H. (2019). Children's social experiences with peers and friends during primary school mealtimes, *Educational Review*, 74(2), 165-187, DOI: 10.1080/00131911.2019.1680534
- Bere, E., Veierød, M. B., Skare, Ø., & Klepp, K. I. (2007). Free school fruit – sustained effect three years later. *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*.
- Berg, O. T. (2021). *samfunnsvitenskap*. Henta frå Stor norske leksikon: <https://snl.no/samfunnsvitenskap>
- Berggren, L., Olsson, C., Talvia, S., Hornell, A., Ronnlund, M., & Waling, M. (2019). The lived experiences of school lunch: An empathy-based study with children in Sweden. *Children's Geographies*, 18(3), 339–350. <https://doi.org/10.1080/14733285.2019.1642447>
- Bjørngen, K. (2009). 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93(01), ss. 4-15.
- Bjørndal, B., Fossgard, E., & Aadland, E. K. (2020). *Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger*. Høgskulen på Vestlandet.
- Borchsenius, C. (2021, 07 20). *Slik får du i barna mer frukt og grønt*. Retrieved from [bramat.no: https://bramat.no/kosthold/barn/259-slik-far-du-i-barna-mer-frukt-og-gront](https://bramat.no/kosthold/barn/259-slik-far-du-i-barna-mer-frukt-og-gront)
- Departementene. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021). Sunt kosthold, måltids glede og god helse for alle!*
- Dyson, A. H. (2012). Ethical worlds of school children's writing cultures: individualism meets dialogism. In S. Matre, D. K. Sjøhelle, & R. Solheim, *Teorier om tekst i møte med skolens lese- og skrivepraksiser* (pp. 93-100). Oslo: Universitetsforlaget.
- Erikson, E. H. (1995). *Childhood and Society*. London: Vintage Books.

- Forskningsrådet og Miljolare.no. (2018). *Sjekk skolematen*. Lysaker: Forskningsrådet og Miljolare.no.
- Fossgard, E. (2021, 09 01). Children's experienced and imaginary stories about lunch packs and lunch breaks: Associations and perceptions of school lunch among primary school students in Norway. *Elsevier*, p. 2.
- Frønes, I. (2002). *De Likeverdige. Om sosialisering og de jevnaldrendes betydning (2. utg.)*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Gee, J. P. (2014). *Introduction to Discourse analysis: Theory and method (4 ed.)*. London: Routledge.
- Grønmo, S. (2020). *Kvalitativ metode*. Henta frå Store norske leksikon: https://snl.no/kvalitativ_metode
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M., Paulsen, M. M., & Andersen, L. F. (2016). *Ungkost 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blandt elever i 4. -og 8. klasse i Norge, 2015*. Ung kost.
- Hallen, A., & Falkenberg, F. (2011). *Hva spiser elevene på skolen*. Forskningsrådet.
- Helsedirektoratet. (2015). *Nasjonale faglige retningslinjer for mat og måltider i skolen*. Helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2016). *Kostrådene*. Henta frå Helsedirektoratet: <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2019). *Utviklingen i norsk kosthold*. Oslo: Helsedirektoratet. Henta frå Helsedirektoratet.
- Hilsen, M., Stralen, M. M., Klepp, K. I., & Bere, E. (2011). Changes in 10-12 year old's fruit and vegetable intake in Norway from 2001 to 2008 in relation to gender and socioeconomic status - a comparison of two cross-sectional groups. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

- Helsenorge. (2021, 12 07). *Kostråd om frukt og grønt*. Retrieved from Helsenorge: <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/fem-om-dagen/#helseeffekter-av-%C3%A5-spise-frukt-og-gr%C3%B8nt>
- Hovdenak, I. M., Bere, E., & Stea, T. H. (2019). *Time trends (1995–2008) in dietary habits among adolescents in relation to the Norwegian school fruit scheme: the HUNT study*. *Nutrition Journal*.
- Høgheim, S. (2020). Analyse av tekstdata. In S. Høgheim, *Masteroppgaven i GLU* (pp. 199-218). Bergen: Fagbokforlaget.
- Håkonsen, K. M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Jacobsen, D. I. (2005). *Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- James, A., Prout, A., & Jenks, C. (1999). *Theorizing Childhood*. Oxford: Polity Press.
- Jensen, F. F. (2020, 12 15). En god start på dagen for alle? *Tidsskrift for velferdsforskning*, 23(4), 249-267.
- Kvale, S. og Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. (3. utg.). Oslo: Gyldendal
- Lehtomäki, E., Janhonen-Abreuquah, H., Tuomi, M., Posti-Ahokas, H., Okkolin, M.-A., & Palojoki, P. (2014). Research to engage voices on the ground in educational development. *International Journal of Educational Development*, 35 (March 2014), 37-43.
doi:10.1016/j.ijedudev.2013.01.003
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechte, I., Ruiz, J. R., Gross, M. G., & DeHenauw, S. (2014). Nutrition and Lifestyle in European Adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Advances in Nutrition*, 5(5), 615-623.
- Opplysningskontoret for frukt og grønt. (u.å., a). *Få barna til å spise mer frukt og grønt*. Retrieved from Opplysningskontoret for frukt og grønt: <https://www.frukt.no/artikler/fa-barna-til-a-spise-mer-frukt-og-gront/>

- Opplysningskontoret for frukt og grønt. (u.å., b). *Hvorfor er frukt, bær og grønnsaker så viktig for helsen?* Retrieved from Opplysningskontoret for frukt og grønt: <https://frukt.no/5-om-dagen/helseartikler/hvorfor-er-frukt-bar-og-gronnsaker-sa-viktig-for-helsen/>
- Opplysningskontoret for frukt og grønt. (2021). 2021 - et år med fokus på frukt og grønt. *Frukt.no*.
- Opplysningskontoret for Meieriprodukter. (u.å.). *Matpakkens historie*. Retrieved from melk.no: <https://www.melk.no/Kosthold-og-helse/Skole/Matpakkens-historie>
- ProMeal-study: Description of methodology and the Nordic context.
- Postholm, M. B., & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Øvrebø, B., Stea, T. H., Bergh, I. H., Bere, E., Suren, P., Magnus, P., . . . Wills, A. K. (2022, 01 18). A nationwide school fruit and vegetable policy and childhood and adolescent overweight: A quasi-natural experimental study. *Plos medicine*.
- Rasmussen, M., Krølner, R., Klepp, K. I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: quantitative studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-3-22>
- Rudi, I. B., & Vårdal, L. (2020, 01 17). *Sosiale forskjeller*. Retrieved from ndla: <https://ndla.no/nb/subject:1:470720f9-6b03-40cb-ab58-e3e130803578/topic:1:00018b29-3b51-478d-a691-20732e0601fd/topic:1:0a6f688c-cb1e-4595-b0ee-1f85b24fdc3b/resource:22ae45fc-a579-46d2-870b-aae74551676b>
- Samdal, o., Haug, E., Hansen, F., larsen, T. M., Holthe, A., Manger, M., & Fismen, A. S. (2006). *Evalueringsrapport fysisk aktivitet og måltider*. Hentet fra: https://www.udir.no/globalassets/upload/satsningsomraader/5/evaluering_fys_akt.pdf
- Skuland, S. E. (2019, 03 12). Packed Lunch Poverty: Immigrant Families' Struggles to Include Themselves in Norwegian Food Culture. *Idunn*, ss. 135-153.

- Smidt, J. (2004). *Sjangrer og stemmer i norskrommet: kulturskaping i norskfaget fra småskole til lærerutdanning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Sund, A. (2022, 01 14). *Forskningsetikk og nye forskningsetiske retningslinjer*. Retrieved from Utdanningsforbundet: <https://www.utdanningsforbundet.no/var-politikk/publikasjoner/2022/forskningsetikk-og-nye-forskningsetiske-retningslinjer/>
- Svendsen, L. F. (2021, 03 18). *objektivitet*. Retrieved from Store noeske leksikon: <https://snl.no/objektivitet>
- Sørum, G. (2017). *Måltidstradisjoner*. Henta frå Norsk tradisjonsmat: <https://norsktradisjonsmat.no/tradisjonsmatskolen/artikkel/maltidene>
- Thagaard, Tove (2009) *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen, Fagbokforlaget
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. 3. utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Vik, F. N., Hesline, K. E., Lippevelde, W. V., & Øverby, N. C. (2020). Effekt av et gratis sunt skolemåltid på frukt, grønt og usunn snacks hos norske 10- til 12 år gamle barn. *BMC Public Health*.
- Waling M, Olafsdottir AS, Lagström H, Wergedahl H, Jonsson B, Olsson C, Fossgard E, Holthe A, Talvia S, Gunnarsdottir I, Hörnell A. School meal provision, health, and cognitive function in a Nordic setting - the ProMeal-study: description of methodology and the Nordic context. *Food Nutr Res*. 2016 Aug 10;60:30468. doi: 10.3402/fnr.v60.30468. PMID: 27514723; PMCID: PMC4981652.
- Wilhelmsen, B. U., & Samdal, O. (2014). Helsefremmende kostholdsarbeid i skolen. I A. Holthe, & B. U. Wilhelmsen, *Mat og helse i skolen* (3. utg., ss. 9-11). Fagbokforlaget.

Vedleggsoversikt

- Vedlegg 1: ProMeal sin godkjenning av NSD
- Vedlegg 2: Utdrag av positiv elevtekst i fulltekst
- Vedlegg 3: Utdrag av negativ elevtekst i fulltekst



SAMARBEIDSPROSJEKT

Prosjektet er en internasjonal multisenterstudie. Høgskolen i Bergen er behandlingsansvarlig institusjon for den norske delen. Personvernombudet anbefaler at behandlings-/ansvarsfordelingen formelt er avklart mellom institusjonene og at det utarbeides en avtale som omfatter ansvarsfordeling, ansvarsstruktur, hvem som initierer prosjektet, bruk av data og eventuelt eierskap.

FORMÅL OG UTVALG

Hovedmålet er å studere skolemåltidets betydning for læring og prestasjon i skolen, skolemåltidets betydning for det totale matinntaket, og sammenligne resultatene mellom de Nordiske landene for å se om de ulike ordningene for skolemat er mer gunstig enn andre for læring og kosthold.

Utvalget omfatter 5. klassinger, deres foresatte og kontaktlærere.

INFORMASJON OG SAMTYKKE

Det innhentes skriftlig samtykke basert på muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet, som forelå 27.09.2013, tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Vi legger til grunn at det kun registreres personopplysninger om elever og ansatte som har samtykket til å delta. Det forutsettes at ansatte får tilsvarende informasjon om prosjektet om behandling av personopplysninger.

Ombudet minner om at selv om foreldre/foresatte samtykker til barnets deltakelse, må barnet også gi sin aksept til deltakelse. Barnet må få tilpasset informasjon om prosjektet, og det må sørges for at barnet forstår at deltakelse er frivillig og at de når som helst kan trekke seg dersom de ønsker det. Dette kan være vanskelig å formidle, da barn ofte er mer autoritetstro enn voksne. Frivillighetsaspektet må derfor særlig vektlegges i forhold til barn, og spesielt når forskningen foregår på eller i tilknytning til en organisasjon som barnet står i et avhengighetsforhold til slik som skolen.

DATAINNSAMLING

Data samles inn gjennom spørreskjema, observasjon, fokusgrupper, databaserte psykologiske tester og tekster skrevet av barna. I tillegg registreres elevenes høyde og vekt. Utdanningsdirektoratet har gitt dispensasjon til å utlevere resultater fra nasjonale prøver. Prosjektleder har oppgitt at dette gjelder kun de elevene som ellers deltar i prosjektet. Foreldrene samtykker også til utleveringen og at resultatene kan kobles til datamaterialet forøvrig.

Personvernombudet vurderer at det vil bli registrert sensitive personopplysninger om helseforhold, jf. personopplysningsloven § 2 nr. 8 c).

INFORMASJONSSIKKERHET OG PROSJEKTLUTT

Personvernombudet legger til grunn at behandlingen av personopplysninger er i samsvar med Høgskolen i Bergen sine rutiner for informasjonssikkerhet.

Prosjektet skal avsluttes 31.12.2016 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. skole, klasse, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.


Vedlegg 2: Utdrag av positive elevtekst i fulltekst

Elevers navn Miriam Ark A

Du skal skrive en fortelling om skolematen din.
Tenk deg at matpausen nettopp er avsluttet. I dag var maten og matpausen virkelig bra. Det var supert!

Skriv en kort fortelling om dette. Du kan også lage en tegning/ tegneserie fra fortellingen når du er ferdig med å skrive.

Jeg hadde med meg, knekke-brød og mandarin, og epler og druer. Det smakte helt supert. Jeg var så sulten, og da jeg begynte å spise var det så godt det, var nesten som jeg alltid hadde spist, i hele mitt liv så. Da var det så godt



Vedlegg 3: Utdrag av negative elevtekst i fulltekst

Ark B

Elevens navn

N-620

Du skal skrive en fortelling om skolematen din.

Tenk deg at matpausen nettopp er avsluttet. I dag var maten og matpausen virkelig dårlig. Det var forferdelig!

Skriv en kort fortelling om dette. Du kan også lage en tegning/ tegneserie fra fortellingen når du er ferdig med å skrive.

I dag var matpakken min helt forferdelig, etter matpausen kikket jeg ned på sandwichen som bare var fullt av tygg ut, og det mugne eplet, det var forferdelig ekkelt og tenke på at dette hadde mamma pakket til mat for meg. Jeg klesset matboksen sammen, og løp ut i fiminuttet og glømt den ekle matpakken min.

