



Høgskulen
på Vestlandet

MASTEROPPGAVE

Måter Matjungelen kan bidra til et økt fokus på mat
og måltider i skolefritidsordningen

Possible ways Matjungelen can contribute to an
increased focus on food and meals in after school
daycare facilities for children

Julie Meinseth Vatne

Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø

Høgskulen på Vestlandet

Fakultet for lærerutdanning, kunst og idrett

Eli Kristin Aadland & Ulrike Liisberg

15. mai 2020

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

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på en lang studietid. En studietid preget av mange opp og nedturer, nye vennskap, og ikke minst en sterkere faglig kunnskap. Gjennom lærerutdanningen og masterutdanningen har jeg tilegnet meg kunnskap som jeg vil bære med meg videre inn i yrkeslivet. Det er delte følelser når jeg nå står ved veis ende. Det er lagt ned mye arbeid i studiene, og særlig i denne masteroppgaven. Masteroppgaven har krevd mye selvstendig arbeid, og ikke minst energi. Prosessen med å skrive masteroppgave har også vært lærerikt og interessant, da jeg har fått muligheten til å fordype meg i et spennende og aktuelt tema. Jeg har også fått muligheten til å samarbeide med erfarne forskere i et større prosjekt, noe jeg har lært mye av. Jeg må si at det føles vemodig å skulle levere fra seg denne masteroppgaven nå. Etter fem år med studier markerer denne oppgaven slutten på en fantastisk studietid. Etter å ha hatt en travel timeplan med både studier og jobb, må jeg likevel innrømme at det skal bli litt godt å ta neste skritt videre inn i yrkeslivet. Jeg føler meg godt rustet, og jeg gleder meg stort!

Prosessen med å skrive master har krevd mye støtte, og det er mange som fortjener en stor takk. Først og fremst ønsker jeg takke alle ansatte ved SFO som har deltatt i masterstudien. Uten dere hadde det ikke vært mulig å skrive denne masteroppgaven. En stor takk må rettes til mine veiledere, Eli Kristin og Ulrike. Dere har gitt meg konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. Takk for at dere hele veien har gitt meg et smil, og motivert meg til å jobbe enda litt hardere. Dere har lært meg mye, og virkelig heiet meg frem. Takk til mine fantastiske venner, som alltid har vært der når ting har vært tøft, og når ting har vært bra. Dere har støttet meg hele veien og alltid gitt store doser med motivasjon. En takk må rettes til mine foreldre som alltid har vist meg at hardt arbeid lønner seg. Takk til pappa, du har alltid(!) passet på at jeg ligger foran skjema, og hele veien motivert meg til å gjøre mitt beste. Takk til mamma som alltid har tatt telefonen, og minnet meg på at jeg kommer i mål til slutt. «*For hvert ord du skriver, er du ett ord nærmere mål*». Til slutt, takk til mannen min Robin, som har vist stor forståelse for at jeg har hatt behov for å låse meg bort i min egen skriveverden, og som har sett når jeg har trengt en pause. Du har alltid støttet meg og hatt troen på at jeg kommer i mål.

Nå gleder jeg meg til å se hva fremtiden bringer!

Hipp, Hipp, HURRA!

Julie Meinseth Vatne, Bergen, 2020

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Det statlige kostholdsarbeidet har frem mot år 2021 hatt et mål om at barn skal bli endringsagenter for matglede og et kosthold som ivaretar en god helse. Tidligere forskning peker på at det er et lavt fokus på mat og måltider ved skolefritidsordninger (SFO) i Norge, der mattilbudet og måltidsituasjonen ofte ikke er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Matjungelen er et tiltak rett mot SFO, med formål at barn skal få økt bevissthet og kunnskap om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Formålet med denne masteroppgaven har vært å undersøke hvilke måter Matjungelen kan bidra til å øke fokuset på mat og måltider i SFO.

Metode og utvalg: Studien har et kvalitativt forskningsdesign, der deler av datamaterialet som er samlet inn, er en del av forskningsprosjektet «Evaluering av Matjungelen i Hordaland». Utvalget bestod av seks SFO-er, der fire var Matjungel-SFO, og to var kontroll-SFO som ikke benyttet Matjungeltiltaket. Datainnsamlingen bestod av semistrukturerte gruppeintervju med ansatte, samt observasjoner av mattilbud og måltidsituasjonen ved alle seks SFO-ene. Videre ble Matjungelaktiviteter observert ved to ulike Matjungel-SFO-er.

Resultat: Mattilbudet og måltidsituasjonen ved alle seks SFO-ene var i stor grad i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Matjungel-SFO-ene hadde generelt en større grad av medvirkning av barn under tilberedning av måltider, der barn fra 1.-4. trinn gjerne fikk tilberede måltider ukentlig. Ved kontroll-SFO-ene fikk kun barn ved tredje trinn være med ukentlig å tilberede mat. Barna ved Matjungel-SFO-ene arbeidet med aktiviteter og teori knyttet til matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger hver måned, noe kontroll-SFO-ene ikke gjorde. Ansatte ved Matjungel-SFO-ene hadde gjennomført kompetanseheving. Ansatte ved kontroll-SFO-ene hadde liten til ingen kompetanse knyttet til mat, helse eller kosthold, men det var ønskelig med et tilbud.

Konklusjon: De ansatte ved Matjungel-SFO-ene hadde gjennomført kompetanseheving og kurs. Videre hadde Matjungel-SFO-ene en større grad av medvirkning av barn ved tilberedning av måltider. Det helhetlige fokuset på mat og måltider gjennom både Matjungelaktiviteter og tilberedning av måltider sammen med barn, var større ved Matjungel SFO-ene.

Stikkord: *Matjungelen, SFO, mat, måltider, barn- og unge, helse, matvaner*

Abstract

Background and aim: Towards 2021, the government have a goal to support the development of children as promoters of a healthy diet, who also learn to appreciate food. Previous research has shown that it is an inadequate focus on food and meals at after school daycare facilities for children in Norway, where the selection of food is not in accordance with the recommendations from the health authorities. Matjungelen is an initiative directed towards the after school daycare facilities, who has the overall purpose to increase childrens´ knowledge about eating habits that are in line with the health authorities´ recommendations. The purpose of this master´s thesis has been to investigate how Matjungelen can contribute to increase the focus on food and meals in after school daycare facilities.

Method and selection: This study has a qualitative research design, where parts of the empirical data collected are derived from the research project “Evaluation of Matjungelen”. The total selection consists of six after school daycare facilities. Four of them applied Matjungelen, while two after school daycare facilities without Matjungelen served as controls. The collection of empirical data includes semi-structured group interviews with employees, and observations of the food offer and meal situations at all six after school daycare facilities. Furthermore, Matjungel-activities were observed at two different after school daycare facilities.

Results: The food offer and meal situation at all six after school daycare facilities were largely in line with the health authorities' recommendations. The after school daycare facilities with Matjungelen, showed increased involvement of the children during the preparation of meals, including weekly preparation of food with children from all 1.-4. grades. The two controls only gave children in the third grade an opportunity to prepare food weekly. Children at the after school daycare facilities with Matjungelen practiced additional activities and theory related to eating habits that are in line with the health authorities' recommendations every month. The two controls did not perform such activities. Employees at the after school daycare facilities with Matjungelen had completed competence enhancement. The two controls had little to none professional competence related to food, health or diet, but an offer was desirable.

Conclusion: Employees at the after school daycare facilities with Matjungelen, had completed competence enhancement, and there was also a larger degree of involvement of the children in preparing meals. Through Matjungelen, children also experience various approaches to food and meals, through both theoretical and practical activities. Accordingly, Matjungelen may contribute to a more comprehensive focus on food and meals in after school daycare facilities.

Key Words: *Matjungelen, after school daycare facilities, food, meals, children, health, food habits*

Innholdsfortegnelse

FORORD	II
SAMMENDRAG.....	III
ABSTRACT	IV
FIGUR OG TABELLOVERSIKT	VIII
1.0 INNLEDNING.....	1
1.1 FORMÅL OG PROBLEMSTILLING	2
2.0 TEORETISK FORANKRING	3
2.1 UTFORDRINGER RELATERT TIL DAGENS KOSTHOLD.....	3
2.2 UTFORDRINGER OG MULIGHETER KNYTTET TIL BARN- OG UNGES KOSTHOLD	3
2.2.1 Barn og unge spiser for lite frukt, grønnsaker og fisk.....	4
2.2.2 Overvekt og fedme blant barn- og unge.....	4
2.2.3 De nasjonale kostrådene innebærer råd om varierte og bærekraftig matvaner	6
2.2.4 Nudging – Små dytt for bedre helse.....	8
2.2.5 Sentralt å eksponere barn for nye matopplevelser.....	9
2.2.6 Et måltid handler også om måltidsglede og felleskap.....	10
2.3 SKOLEFRITIDSORDNINGEN.....	11
2.3.1 Antall barn som benytter seg av SFO som tilbud.....	11
2.3.2 Prisen for SFO varierer i Norge.....	12
2.3.3 Innholdet i SFO skal bidra til barns utvikling og mestring	13
2.4 MAT OG MÅLTIDER VED SFO.....	14
2.4.1 Trygg mat på SFO innebærer riktig merking, oppbevaring og servering av mat.....	14
2.4.2 Rammeplaner for SFO belyser at måltidene skal fremme god helse og matglede.....	15
2.4.3 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO.....	16
2.4.4 Varierende tilbud og organisering av mat og måltider ved SFO.....	16
2.4.5 SFO og muligheter for utjevning av sosiale forskjeller i helse	18
2.4.6 Mobilisere barn for matglede og et ernæringsmessig godt kosthold på SFO.....	19
2.5 MATJUNGELEN.....	19
2.5.1 Et prosjekt på oppdrag fra Helsedirektoratet.....	19
2.5.2 Gjennom Matjungelen skal barna lære om helsefremmende og bærekraftige matvaner	20
2.5.3 Matjungelaktiviteter	21
3.0 METODE.....	22
3.1 OVERSIKT OVER DATAMATERIALET FRA PROSJEKTET EVALUERING AV MATJUNGELEN	22
3.1.1 Matjungel materialet i denne masteroppgaven.....	23
3.2 KVALITATIV METODE.....	23
3.3 UTVALG.....	23

3.3.1 Rekruttering av informanter	24
3.4 GJENNOMFØRING AV FOKUSGRUPPEINTERVJUER	25
3.4.1 Gjennomføring av intervjuer ved Matjungel-SFO	25
3.4.2 Gjennomføring av intervjuer ved kontroll-SFO	26
3.5 GJENNOMFØRING AV OBSERVASJONER	27
3.6 BEARBEIDING OG ANALYSE AV DATA	28
3.6.1 Bearbeiding av rådata	28
3.6.2 Koding	29
3.6.3 Kodegruppering og utvikling av konsepter	30
3.6.4 Analyse av observasjonsnotater	32
3.7 ETISKE OVERVEIELSER	33
4.0 RESULTATER	34
4.1 MATTILBUDET PÅ SFO	34
4.1.1 Ansatte om mattilbudet	34
4.1.2 Observasjoner av mattilbudet ved smøremåltider	35
4.2 MÅLTIDSITUASJONEN PÅ SFO	38
4.2.1 Ansatte om måltidsituasjonen	38
4.2.2 Observasjon av måltidsituasjoner ved SFO	39
4.3 MATJUNGELEN	40
4.3.1 Ansattes erfaringer med Matjungelaktiviteter	40
4.3.2 Observasjon av Matjungelaktiviteter	42
4.4 ANSATTE OM BETYDNINGEN AV MATJUNGELEN	44
4.4.1 Tørre å smake	44
4.4.2 Endring på SFO etter innføring av Matjungelen	45
4.4.3 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	46
4.4.4 Barn som formidlere av gode matvaner	47
4.5 FOKUS PÅ MAT OG MÅLTIDER VED KONTROLL SFO	48
4.6 KURS OG KOMPETANSEHEVING VED SFO	49
4.6.1 Kurs og kompetanseheving ved Matjungel-SFO	49
4.6.2 Kurs og kompetanseheving ved kontroll-SFO	50
4.7 UTFORDRINGER OG HINDRINGER I FORBINDELSE MED MAT OG MÅLTIDER PÅ SFO	50
5.0 DRØFTING	53
5.1 MATTILBUDET OG MÅLTIDSITUASJONEN VED SFO	53
5.1.1 Liten kjennskap til Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO	53
5.1.2 Mattilbudet ved SFO var i stor grad i tråd med myndighetenes anbefalinger	54
5.1.3 Måltidsituasjonen ved SFO var i stor grad i tråd med myndighetenes anbefalinger	55

5.2 FOKUS PÅ MAT OG MÅLTIDER VED SFO	56
5.2.1 Større grad av kompetanseheving blant ansatte ved Matjungel-SFO	56
5.2.2 De ansattes rolle i forbindelse med å eksponere barn for nye smaker	58
5.2.3 Større medvirkning av barn under tilberedning av måltider ved Matjungel-SFO.....	60
5.2.4 Matjungelen kan bidra til å utvikle barns evne til å tenke kritisk rundt mat og måltider.....	61
5.3 MÅLTIDER I SFO KAN BIDRA TIL UTJEVNING AV SOSIALE HELSEFORSKJELLER	63
5.3.1 Matjungelen kan bidra til utjevning, men og en økning av sosiale helseforskjeller	63
5.3.2 Pris kan være en faktor som påvirker om barn benytter seg av SFO	64
5.3.3 SFO kan dulte barn i en retning, men teoretisk og praktisk kunnskap er essensielt	65
5.4 BARRIERER VED IMPLEMENTERING AV TILTAK VED SFO	66
5.4.1 Implementering av tiltak avhenger av interesse, engasjement og ressurser.....	67
5.5 MATJUNGELEN KAN BIDRA TIL AT BARN DANNER SEG MATVANER SOM IVARETAR EN GOD HELSE	68
5.6 STYRKER OG SVAKHETER VED STUDIEN	70
5.6.1 Forskerens forforståelse.....	72
6.0 KONKLUSJON.....	74
6.1 VIDERE ARBEID	75
REFERANSER:	76
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE MATJUNDEL-SFO	86
VEDLEGG 2: INTERVJUGUIDE KONTROLL-SFO.....	88
VEDLEGG 3: OBSERVASJONSSKJEMA MATTILBUD OG MÅLTIDSITUASJON	90
VEDLEGG 4: OBSERVASJONSSKJEMA MATJUNDELAKTIVITET	91
VEDLEGG 5: INFORMASJONSSKRIV TIL INFORMANTER VED KONTROLL-SFO.....	92

Figur og tabelloversikt

Figuroversikt

Figur 1. Prosentandel 9-årige jenter og gutter som har overvekt eller fedme i 2005/06, 2011/12 og 2018.....	5
Figur 2. Empirinær koding i Nvivo.	30
Figur 3. Gruppering av koder med tematisk sammenheng.....	30
Figur 4. Essensen av datamaterialet	31
Figur 5. Renskrivning av observasjonsnotater	32
Figur 6. Oversikt over kategorier som observasjonsnotatene ble organisert etter	32
Figur 7. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO MA.	36
Figur 8. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO MC.	36
Figur 9. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO KE.	37
Figur 10. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO KF.	37
Figur 11. Matjungelaktiviteten ´Smakstreet´ ved SFO MC.	41
Figur 12. Bilder fra Matjungelaktiviteten ´Dyrking-Re-dyrking´	43

Tabelloversikt

Tabell 1. Andel barn i prosent som benytter SFO i ulike kommuner i Hordaland.....	12
Tabell 2. Oversikt over anonymisert betegnelse for informantene, og antall informanter i fokusgruppeintervjuene ved de ulike skolene.	29

1.0 Innledning

Mat og måltider er av stor betydning for helse og trivsel i hverdagen for mennesker i alle aldre (Departementene, 2017, s. 6). Et *ernæringsmessig godt kosthold*, som innebærer matvaner som er i tråd med helsemyndighetens anbefalinger, er positivt og helsefremmende, mens et kosthold som ikke er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger er en av de viktigste risikofaktorene for ikke-smittsomme sykdommer og tidlig død (Departementene, 2017, s. 6). Når det gjelder barn, viser det seg at inntaket av grønnsaker, frukt og fisk er lavt blant åtte- og ni-åringer (Hansen, Myhre, Johansen, Paulsen & Andersen, 2016, s. 15). Videre inneholder kostholdet for mye mettet fett og tilsatt sukker (Hansen et al., 2016, s. 2). Barn og unge blir i *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold*, ansett som en av de viktigste målgruppene når det gjelder det forebyggende kostholdsarbeidet frem mot år 2021 (Departementene, 2017, s. 8). Regjeringen har som mål å blant annet fremme gode måltider og matordninger i skole og skolefritidsordninger[SFO] (Departementene, 2017, s. 26). De ønsker at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid blir fulgt opp. Videre vil de mobilisere barn som endringsagenter for matglede og et sunt og bærekraftig kosthold, samt inkludere mat og måltider i tiltak for å fremme sosialt felleskap (Departementene, 2017, s. 26). Skole og SFO kan derfor være en sentral arena når det gjelder å fremme et kosthold som kan ivareta en god helse, samt fremme et sosialt felleskap blant barn.

SFO er en arena hvor det offentlige har det daglige ansvaret for barn i en aldersgruppe mellom fem og ni år (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Det har de sist årene vært en økt interesse for maten som blir servert på SFO, der blant annet forbrukerrådet (2018a) har belyst at det varierer sterkt hvor godt mattilbudet på SFO er (s. 4). I den nye rammeplanen for SFO i Bergen kommune er et av målene å styrke fokuset på mat og måltider for barna (Bergen kommune, 2017). Rammeplanen belyser følgende mål: «*Alle SFO-er skal hver dag servere et enkelt og sunt smøremåltid som arena for sosial samhandling, felleskap og kommunikasjon mellom barn og voksne*» (Bergen kommune, 2017, s. 16). Videre nevner Utdanningsdirektoratet (2020) at måltidene i SFO kan være et viktig bidrag i utviklingen av et kosthold som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. SFO bør derfor tilby mat som kan ivareta en god helse, og måltidene bør legges opp på en slik måte at det kan brukes som en arena for læring om helse og kosthold (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Både rammeplanen for SFO i Bergen kommune (2017) og Utdanningsdirektoratet (2020) belyser at SFO representerer en viktig matarena for barn og unge. Målsetningene kan innebære at de ansatte bør få tilbud om en økt matkompetanse og veiledning i hvordan de kan arbeide med mat og måltider på SFO. En mulig måte de ansatte kan få veiledning og kompetanse knyttet til mat og måltider på SFO, er ved å benytte seg av det frivillige tiltaket *Matjungelen*. Matjungelen (u.å. a) startet som et tilbud for alle SFO-er i Hordaland i 2018. Matjungelen er et tiltak med formål om at både barn og ansatte på SFO skal få en økt bevissthet og kunnskap om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (Matjungelen, u.å. a). For barna innebærer Matjungelen blant annet matlaging, eksperimentering og sensoriske øvelser med mat, samt arbeidshefter for mer individuelt arbeid for (Matjungelen, u.å. a). En del av Matjungelen omfatter også et kompetanse-hevingstiltak som er rettet mot de ansatte i SFO (Matjungelen, 2018).

1.1 Formål og problemstilling

Matjungelen er et relativt nytt tilbud, og det finnes dermed lite forskning på hvordan det fungerer i praksis. Med blant annet rammeplanen for SFO, der det nevnes at det skal serveres et måltid daglig, samt målene i det statlige kostholdsarbeidet som bakgrunn, er det interessant å se nærmere på et tiltak som Matjungelen. I samarbeid med forskere fra Høgskulen på Vestlandet (HVL), har jeg fått et dypere innblikk i hvordan Matjungelen organiseres og hvordan de ansatte har erfart bruken av tiltaket. Formålet med denne masteroppgaven har vært å undersøke hvilke måter Matjungelen kan øke fokuset på mat og måltider i SFO, og om det er en forskjell i fokuset på mat og måltider ved SFO-er som benytter Matjungelen, og de SFO-ene som ikke benytter det. Problemstillingen er som følger:

På hvilken måte kan Matjungelen bidra til et økt fokus på mat og måltider i SFO?

2.0 Teoretisk forankring

2.1 utfordringer relatert til dagens kosthold

Kostholdet kan påvirke helsen vår på flere ulike måter. Kosthold kan defineres som «*forbruket av matvarer over en viss periode*» (Svihus, 2020). Et kosthold som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger kan blant annet redusere risikoen for *ikke-smittsomme sykdommer*, som eksempelvis hjerte- og karsykdommer, enkelte kreftformer og type 2-diabetes (Brantsæter, Haugen, Øverland & Meltzer, 2017, s. 6). Ikke-smittsomme sykdommer er en stor utfordring for folkehelsen over hele verden (World Health Organization[WHO], 2018, s. 10). En systematisk evaluering av kostholdsvaner i 195 land, viser at inntaket av ernæringsmessig god mat og viktige næringsstoffer er for lavt (Afshin et al., 2019, s. 1961). Et ugunstig kosthold var i 2017 ansvarlig for 11 millioner dødsfall på verdensbasis, der de største problemene globalt bestod av at det ble spist for lite fullkorn, frukt, nøtter og frø. Videre var inntaket av mat med lav ernæringskvalitet, sukkerholdig drikke, samt inntaket av salt svært høyt (Afshin et al., 2019, s. 1961). De globale kostholdsutfordringene er tilnærmet like de utfordringene Norge står ovenfor i dag.

Utfordringene blant den norske befolkningen er at det blir spist for lite fisk, fullkorn, grønnsaker og frukt (Helsedirektoratet, 2019a, s. 5). Videre er det en utfordring at mange spiser mat med for mye mettet fett, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2019a, s. 5). I Norge er ikke-smittsomme sykdommer årsak til over halvparten av alle dødsfall som skjer før fylte 75 år, noe som betyr at kosthold alene kan forklare så mye som 8000 dødsfall årlig (Departementene, 2017, s. 14). Når det gjelder kosthold, omtales barn som en av de viktigste målgruppene i kostholdsarbeidet fremover mot år 2021 (Departementene, 2017, s. 8).

2.2 utfordringer og muligheter knyttet til barn- og unges kosthold

UNGKOST 3 er en landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever på fjerde og åttende trinn, som sist ble gjennomført i 2015-2016 av Universitet i Oslo, i samarbeid med Mattilsynet, Helsedirektoratet og Folkehelseinstituttet (Hansen, Myhre, Johansen, Paulsen & Andersen, 2016, s. 2). Hansen et al. (2016) belyser i *UNGKOST 3* at kostvaner blir etablert tidlig i barndommen, og det er dermed viktig at barn utvikler et variert og ernæringsmessig godt kosthold som bidrar til god helse fra tidlig alder (s. 6). I skolealder vokser barn fremdeles, og frem til puberteten vokser barn om lag 5,5 cm i året (Norsk Helseinformatikk, 2019). Et godt

kosthold er sentralt for denne veksten, og for opprettholdelse av alle fysiologiske funksjoner (Øverby, 2019, s. 104). Barn og unge i Norge har generelt en god helse og et variert kosthold (Folkehelseinstituttet[FHI], 2018, s. 38), men det er likevel noen utfordringer.

2.2.1 Barn og unge spiser for lite frukt, grønnsaker og fisk

Helsedirektoratet anbefaler et daglig inntak på minst fem porsjoner frukt, grønnsaker og bær for voksne. Én porsjon frukt, grønnsaker eller bær tilsvarer 100 gram, og totalt anbefales det 500 gram frukt, grønnsaker og bær per dag (Helsedirektoratet, 2016). Når det gjelder barn- og unge er det ingen spesifikk mengdeanbefaling, men det anbefales fem porsjoner med frukt og grønnsaker for dem også (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 7). En håndfull med frukt, grønnsaker eller bær er om lag 100 gram, altså én porsjon (Bama, u.å.). Frukt, bær og grønnsaker inneholder som regel lite energi, mye fiber, vitaminer som vitamin A, vitamin C, Vitamin E og mineraler som kalium (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 46). Resultater fra UNGKOST 3 viste at det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt, juice og bær blant barn på fjerde trinn var 230 g/dag, noe som er under halvparten av hva som er anbefalt (Hansen et al., 2016, s. 15).

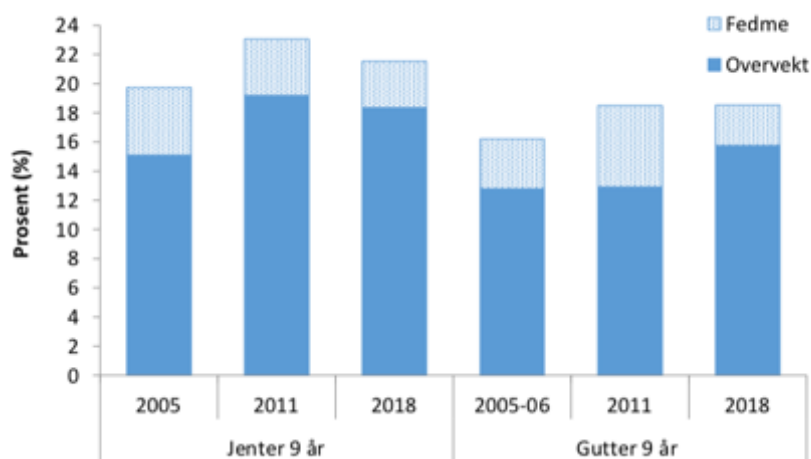
Når det gjelder inntaket av fisk og sjømat, anbefales det fisk til middag to til tre ganger i uken, gjerne også som pålegg (Helsedirektoratet, 2016). Fisk inneholder en rekke næringsstoffer som blant annet marine omega-3 fettsyrer, vitamin D, jod og selen (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 84). Anbefalt inntak av fisk for voksne er 300-450 gram hver uke, noe som tilsvarer om lag 60 gram per dag (Helsedirektoratet, 2016). Det er ingen spesifikk mengdeanbefaling for barn, men kostrådet om 300-450 gram fisk per uke egner seg også for barn (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, 7). Det gjennomsnittlige fiskeinntaket blant barn på fjerde trinn var i 2015 kun 24 g/dag (Hansen et al., 2016, s. 15). Fiskeinntaket blant mange barn- og unge er altså vesentlig lavere enn anbefalt (Hansen et al., 2016, s. 15). En annen utfordring knyttet til kostholdet blant barn og unge er *overvekt og fedme* (Øverby, 2019, s. 109).

2.2.2 Overvekt og fedme blant barn- og unge

Overvekt kan bli definert som «*en tilstand med for store energilagre i form av fettvev*» (Hauge & Tonstad, 2020). Ved å regne ut kroppsmasseindeks (KMI) kan man vurdere graden av overvekt (Hauge & Tonstad, 2020). KMI er et mål på vekt i forhold til høyde, og en normalvekt defineres som en KMI mellom 18,5 og 25 kg/m² (Hauge & Tonstad, 2020). Overvekt og fedme

skyldes komplekse mekanismer. Det handler om omgivelsene vi lever i, og et misforhold mellom vår biologiske driv til å skaffe oss energi fra en tid der vi var samlere og sankere, til i dag da vi lever i en verden hvor energirik mat er i overflod og lett tilgjengelig (Heerwagen, Miller, Barbour, & Friedman; Baughcum et al., referert i Øverby, 2019, s. 105).

Man kan følge utviklingen av overvekt og fedme blant barn og unge i *Barnevekststudien*, som er en landsdekkende undersøkelse som følger utviklingen av overvekt og fedme blant åtte- og ni-åringer over tid i Norge (FHI, 2016, s. 53). Det har blitt gjennomført målinger på de samme skolene fra 2008-2015, og det viser seg at andelen barn med overvekt og fedme har holdt seg relativt stabil (FHI, 2016, s. 53). Tall fra Barnevekststudien i 2015, viste at 13,3% av gutter, og 16,7% av jenter i alderen åtte- og ni år var overvektige. Videre hadde mellom 2,3-3% av barna fedme (FHI, 2016, s. 53). Barnevekststudien 2019 er for tiden under arbeid. En annen studie som har kartlagt overvekt og fedme blant ni-årige barn er *UngKan* (Steene-Johannessen et al., 2019, s. 4). UngKan er et samarbeidsprosjekt mellom Norges idrettshøgskole og Folkehelseinstituttet som startet i 2005 (UngKan1). Videre er det gjennomført kartlegginger i 2011 (UngKan2) og i 2018 (UngKan3) (Steene-Johannessen et al., 2019, s. 6). Figur 1 viser utviklingen av overvekt og fedme blant ni-åringer i Norge fra 2005 til 2018.



Figur 1. Prosentandel 9-årige jenter og gutter som har overvekt eller fedme i 2005/06, 2011/12 og 2018. (Figuren er hentet fra Steene-Johannessen et al., 2019, s. 43).

UngKan studiene (Figur 1) viser at andelen gutter med overvekt har økt fra 2005 til 2018. Videre viser figur 1 at antall jenter med overvekt har gått noe ned fra 2011 til 2018. Steene-Johannessen et al. (2019) belyser i ungKan3, at blant ni-årige jenter ble 18,4% klassifisert med overvekt, mens 3,2% ble klassifisert med fedme i 2018. Det var tilsvarende tall for ni-årige gutter, der 15,6 % av guttene ble klassifisert med overvekt, mens 2,8% ble klassifisert med

fedme (Steene-Johannessen et al., 2019, s. 31). I likhet med Barnevekststudien, viser Ungkan3 at ni-årige jenter har en prosentvis høyere andel overvekt enn gutter. Samlet sett viser Barnevekststudien fra 2015 og UngKan3 fra 2018, at mellom 16,7-18,4% av ni-årige jenter har overvekt, og at mellom 13,3-15,6% av ni-årige gutter har overvekt.

Barn og unge med overvekt og fedme tar ofte med seg overvekten eller fedmen videre inn i voksenlivet (Johannsson; Kvaavik; Magarey, referert i FHI, 2016, s. 58). Over tid kan overvekt og fedme gi økt risiko for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer (WHO, referert i FHI, 2016, s. 58), og det er dermed sentralt å forebygge at slike kostholdsvaner blir tatt med videre i livet. Nasjonalt råd for ernæring (2011) nevner at i en slik sammenheng kan det være vesentlig at man justerer eller endrer sine spise- og levevaner (s. 7). Dette kan være utfordrende, og en god rettleiding for en gradvis endring av spise- og levevaner kan være å følge *de nasjonale kostrådene* (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 7).

2.2.3 De nasjonale kostrådene innebærer råd om varierte og bærekraftig matvaner

Nasjonalt råd for ernæring har på oppdrag fra Helsedirektoratet, utarbeidet anbefalinger om ernæring og kosthold (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 12). De norske kostrådene baserer seg i hovedsak på de nordiske ernæringsanbefalingene (*Nordic Nutrition Recommendations 2012*), samt rapporten «*Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer 2011*» (Helsedirektoratet, 2019a, s. 4). Kostrådene skal bidra til å forebygge kroniske kostholdsrelaterte sykdommer i befolkningen (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 7).

Kostrådene innebærer blant annet råd om at man bør ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk. Videre er det råd om å begrense mengden bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker i kosten (Helsedirektoratet, 2016). Innenfor kostrådene er også fysisk aktivitet inkludert, da graden av fysisk aktivitet påvirker blant annet energibalansen og kroppsvekt (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 7). For voksne anbefales det å være fysisk aktiv i minst 30 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2016). For barn- og unge anbefales det å være fysisk aktiv i minimum 60 minutter hver dag (Helsedirektoratet, 2019b). Innenfor hvert av kostrådene, finner man på Helsedirektoratet (2016) sine sider praktiske råd for hva man kan spise, samt hvilken mengde som er anbefalt. Videre vises det til en kort begrunnelse for hvorfor det er viktig å spise mer eller mindre av en type matvare (Helsedirektoratet, 2016). Beregninger viser at de potensielle gevinstene ved at den norske befolkningen følger kostrådene kan være hele 154 milliarder kroner per år (Sælensminde, Johannsson & Helleve, 2016, s. 5). Et

ernæringsmessig godt kosthold er sentralt for en god helse, men kostholdet påvirker samtidig kloden (Ulleberg & Kolsgaard, 2020, s. 23).

I følge FN's mat- og landbruksorganisasjon, FAO, er et bærekraftig kosthold «*those diets with low environmental impacts which contribute to food and nutrition security and to healthy life for present and future generations*» (FAO, 2012, s. 7). Dette kan bety at et bærekraftig kosthold er et kosthold som har en lav innvirkning på miljøet, som bidrar til mat og ernæringsikkerhet, samt et sunt liv for nåværende og fremtidige generasjoner (FAO, 2012, s. 7). Nasjonalt råd for ernæring (2017) peker på at maten man spiser har en stor påvirkning på både helsen og miljøet (s. 9). All matproduksjon påvirker miljøet i ulik grad, som for eksempel ved forbruk av vann eller utslipp av klimagasser. Videre vil valgene forbrukere tar i butikken og hjemme, også påvirke miljøet (Ulleberg & Kolsgaard, 2020, s. 23). Det kan derfor argumenteres for at kostrådene bør ta hensyn til hvor bærekraftig maten er (Ulleberg & Kolsgaard, 2020, s. 23).

Et bærekraftig kosthold kjennetegnes av et høyt inntak av grove kornprodukter, frukt, grønnsaker, samt et lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt (Nasjonalt råd for ernæring, 2017, s. 7). Dersom man eksempelvis følger kostrådet om å begrense mengden rødt kjøtt, vil det føre til et mindre *karbonfotavtrykk* (Nasjonalt råd for ernæring, 2017, s. 36). Karbonfotavtrykk kan forklares som «*den totale mengden av karbondioksid som du hvert år slipper ut gjennom reising, bruk av energi, maten du spiser, avfallet du produserer og produktene du kjøper*» (Nordbø, 2014). Dersom man ser på kostrådet om inntak av fisk 2-3 ganger i uken, er det både helsefremmende og gunstig i et bærekraftperspektiv, da fisk har en lavere miljøbelastning enn kjøtt (Nasjonalt råd for ernæring, 2017, s. 52). Rapporten fra Nasjonalt råd for ernæring (2017) belyser i hovedsak at et kosthold som er i tråd med Helsedirektoratets kostråd, kan være både helsefremmende og bærekraftig (s. 70).

I januar 2020, ble rapporten *Klimakur 2030* lagt frem for regjeringen, som belyser tiltak for å redusere klimagassutslipp (Miljødirektoratet, 2020). I likhet med rapporten fra Nasjonalt råd for ernæring, belyser *Klimakur 2030* at de viktigste klimabesparende tiltakene innebærer et redusert inntak av rødt kjøtt, samt et høyere inntak av fisk og plantebasert mat (Miljødirektoratet, 2020). Maten man spiser bør være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, for å sikre inntak av ulike næringsstoffer (Ulleberg & Kolsgaard, 2020, s. 24). En måte man kan påvirke barn- og unge til å velge mat som er i tråd med anbefalingene er gjennom *nudging*.

2.2.4 Nudging – Små dytt for bedre helse

Hver dag tar man mange valg knyttet til mat, drikke og måltider. Mange av valgene man gjør i hverdagen, gjøres impulsivt og raskt (Karevold et al., 2017, s. 2). Ved å endre på beslutningskonteksten kan menneskers valg vendes i en mer helsefremmende retning. *Situasjonsbestemte virkemidler* handler om å endre på hvordan alternativene av mat blir presentert, hva som kommer først og hvilke opplysninger som blir gitt om maten (Karevold et al., 2017, s. 2).

Situasjonsbestemte virkemidler kalles ofte for *nudging*, eller på norsk, dulting (Karevold et al., 2017, s. 34). Nudging kan defineres som «*strategic changes in the environment that are anticipated to alter people's behavior in a predictable way, without forbidding any options or significantly changing their economic incentives*» (Bucher et al., 2016, s. 2252). Ved nudging er det et fokus på hvordan omgivelsene kan påvirke menneskers atferd og helse. Ved å endre situasjoner knyttet til mat, kan mange små valg helt ubevisst vendes i en mer helsefremmende retning, og over tid skape positive helseeffekter (Karevold et al., 2017, s. 2). Dette belyses også av Bucher et al. (2016), der det vises til at hvor man plasserer maten og i hvilken rekkefølge, har mye å si for hva mennesker velger av mat (Bucher et al., 2016, s. 2256). Videre belyser studien av Bucher et al. (2016), at ved 16 av 18 studier hadde en endring av plassering av mat en positiv effekt på matvalg, der forbrukerne ble dultet i en retning der de valgte mer ernæringsmessig god mat (Bucher et al., 2016, s. 2256).

Når det gjelder barn og unge, belyser også Karevold et al. (2017) at bedre plassering av de ernæringsmessige gode alternativene kan gjøre de mer attraktive for barn og unge i skolen. Videre kan en utvidelse av valgmuligheter i mattilbudet stimulere barn og unge til å velge matvarer som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (Karevold et al., 2017, s. 4). Det er flere måter man kan dulte barn og unge i skole og SFO i en retning der de velger mer ernæringsmessig god mat (Karevold et al., 2017, s. 66). Det anbefales at man kutter opp frukt og grønnsaker i spisevennlige porsjoner. Videre kan det være viktig å presentere maten på en attraktiv måte (Karevold et al., 2017, s. 66). Her kan man gjerne bruke kreative og morsomme navn på matrettene, slik at barna skal velge dette. Man kan blant annet bruke kjente helter eller kjente rollemodeller i navnssetting, spesielt for yngre barn (Karevold et al., 2017, s. 66). Gjentatt eksponering for grønnsaker blir også nevnt som viktig. Det anbefales her at det alltid bør bli servert frukt og grønnsaker sammen med maten (Karevold et al., 2017, s. 66).

Det viser seg at det er flere ulike måter man kan dulte barn og unge, slik at de velger mer ernæringsmessig god mat. Arnesen (2014) påpeker likevel at selv om nudging har blitt en populær strategi, har virkemiddelet fått noen innvendinger (s. 20). Kritikken tar for seg at nudging ikke påvirker menneskers valg, men folks *atferd* i øyeblikket (Arnesen, 2014, s. 20). Dette kan bety at nudging ikke påvirker atferden på lang sikt, men kun midlertidig. Arnesen (2014) mener at det kan være lettere å lykkes med nudging i en skolekantine, da valgmulighetene er begrenset (s. 20). Når man går i butikken er det annerledes, der personens valg og kunnskap spiller inn (Arnesen, 2014, s. 20). Dette støtter en studie av Sand, Emaus og Lian (2017) seg til. Studien omhandler 12 ungdommers sin motivasjon og kunnskap knyttet til å gjøre gode helsemessige valg. Studien belyser at ungdommene selv ønsker mer teoretisk og praktisk kunnskap om et kosthold som er i tråd med helsemyndighetens anbefalinger. På den måten kan de forstå bakgrunnen for, og hvordan man gjør gode kostholds valg (Sand et al., 2017). For at barn skal danne seg matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, kan det tenkes at det er sentralt at barna blir eksponert for ulike matvarer i ung alder.

2.2.5 Sentralt å eksponere barn for nye matopplevelser

Departementene (2017) peker på at det er viktig at barn og unge utvikler et bredt spekter av smakspreferanser i ung alder, da de kan bli inspirert til å spise mer variert (s. 18). Smak kan læres ved at barn blir eksponert for ulike matvarer (Strøm, 2017, s. 17). Barn sitt forhold til mat er en dynamisk prosess som både utvikler seg og forandrer seg hele tiden (Vennerød, Grini, Almlie & Hersleth, 2017, s. 20). Det er flere faktorer som påvirker hva barn liker og spiser, men barn spiser i hovedsak det de kjenner igjen. Det handler om barnets personlighet, situasjonen rundt måltidet og tilgjengeligheten av matvarer (Vennerød et al., 2017, s. 20).

Hva barn blir servert, samt hva de ser andre bli servert, er sentralt for hva barn lærer seg å like (Vennerød et al., 2017, s. 20). Her er det gjerne voksne som bestemmer hva som blir servert til barna. Det kan tenkes at de voksnes kompetanse knyttet til mat og måltider, påvirker hva de eksponerer barna for av matvarer. Når det gjelder eksponering belyser Vennerød et al. (2017) at hvor ofte barn eksponeres for en matvare er av betydning for deres aksept og valg (s. 20). Videre kan gjentatte eksponeringer for en matvare, føre til at barn i mange tilfeller lærer å like matvaren (Vennerød et al., 2017, s. 20). Barn i åtte-års alder påvirkes i størst grad av foreldre eller andre voksne til stede ved måltidet (Sepp, Höijer & Wendin, 2016, s. 11). En strategi for å eksponere en type matvare for barn er å la barna se, kjenne og smake på nye matvarer uten tvang. På denne måten får barn en erfaring av matvaren som gjør at det ikke lenger er fremmed

(Sepp et al., 2016, s. 13). For at barn skal utvikle helsemessig gode og varierte matvaner, må negative reaksjoner innenfor de nye matvarene håndteres varsomt. Gjentatte eksponeringen i kombinasjon med en positiv sosial kontekst øker forutsetningene for at barn aksepterer noe nytt. Dersom barna også er i rett miljø og maten presenteres på en tiltalende måte, kan barn lære seg å like nye matretter (Sepp et al., 2016, s. 13). Måltider i felleskap kan også bidra til at barn eksponeres for nye matvarer (Vennerød et al., 2017, s. 20).

2.2.6 Et måltid handler også om måltids glede og felleskap

Å spise handler for de fleste om mer enn å kun bli mett (Helsedirektoratet, 2015, s. 17). Måltidet representerer et sosialt samlingspunkt som danner et felleskap mellom deltakerne i måltidet (Helsedirektoratet, 2015, s. 17). Måltider i felleskap kan vise seg å ha en spesiell kraft, spesielt når det gjelder å få barn til å tørre å smake på nye matvarer (Miller, Dalsgaard, Nielsen & Kaup, 2018, s. 58). Dersom barn sitter sammen med andre barn, kan det føre til at de våger å smake på noe nytt (Miller et al., 2018, s. 59). Å se andre spise mat, nevner også Fischler (2011) som betydningsfullt for hva man velger av mat. Fischler bruker begrepet *Commensality*. *Commensality* betyr enkelt sagt, «å spise sammen i grupper» (Fischler, 2011, s. 529). Han belyser i sin artikkel at mennesker ofte spiser den samme maten, og blir påvirket av hverandre (Fischler, 2011). Videre kan måltidsfellesskapet føre til at man knytter sterkere bånd til hverandre (Fischler, 2011, s. 533).

Gode rammer rundt måltidene, der det er ro og nok tid til å spise maten, kan gi grunnlag for gode matopplevelser. Videre kan de gode matopplevelsene bety mye for trivsel og et godt miljø (Fjeldstad, 2017, s. 34). Under et måltid kan barn og unge lære å stå i kø, vente på tur, og lære hvordan man forsyner seg. Ofte vil det også være et fokus på hygiene, matskikk og respekt. Det sosiale er også sentralt under måltidet, der de voksne kan ta del i måltidet sammen med barna (Fjeldstad, 2017, s. 34). Felles måltider mellom voksne og barn, viser seg å være avgjørende for barn og unges sosiale og personlige utvikling (Holm, 2012, s. 36). Måltider som spises alene, er oftere mindre energirik, enn måltider som spises sammen med andre. Videre varer måltider som spises i fellesskap lengre, og man spiser gjerne en større mengde. Undersøkelser av overvektige viser det motsatte, i felleskap spiser overvektige gjerne mindre mat, enn når de spiser alene (Holm, 2012, s. 36). Måltider er et viktig element i menneskers sosiale liv, gjerne for å dele erfaringer, og hva som har skjedd i deres liv (Holm, 2012, s. 31).

Fremover mot år 2021, ønsker Regjeringen blant annet å fremme gode måltider og matordninger i skole og skolefritidsordninger (Departementene, 2017, s. 26). De ønsker at helsemyndighetenes anbefaling om 20 minutters spisetid blir fulgt opp. Videre vil de mobilisere barn som endringsagenter for matglede og et sunt og bærekraftig kosthold, samt inkludere mat og måltider i tiltak for å fremme sosialt felleskap (Departementene, 2017, s. 26). Mål som dette tyder på at skolen og skolefritidsordningen utgjør en unik læringsarena.

2.3 Skolefritidsordningen

Skolefritidsordningen (videre kalt SFO) er en arena hvor det offentlige har det daglige ansvaret for barn mellom fem og tolv år, utenom skoletid (Utdanningsdirektoratet, 2015a). Tilbudet gjelder for barn på 1.-4. trinn, og for barn med særskilte behov på 1.-7-trinn (Opplæringslova, 1998, §13-7). Opplæringsloven §9-A gjelder for skole og SFO, og slår fast følgende: «*Alle barn har rett på et fysisk og psykososialt miljø, som fremmer helse, trivsel og læring*» (Opplæringslova, 1998, §9). Utenom at barna skal få omsorg, tilsyn og tilrettelagt lek og aktiviteter, er det fastsatt få føringer for hva SFO skal inneholde (Utdanningsdirektoratet, 2015b). SFO kan utgjøre en helt unik læringsarena utenfor hjemmet, og har både en viktig helsefremmende og forebyggende funksjon (Staib, Bjelland & Lien, 2013, s. 9). Etter at skoledagen er over, er det mange barn som tilbringer deler av ettermiddagen på SFO (Forbrukerrådet, 2018a, s. 4).

2.3.1 Antall barn som benytter seg av SFO som tilbud

Tall fra Statistisk Sentralbyrå (2020) viser at 60% av barn i alderen seks til ni år, benyttet seg av SFO som tilbud i Hordaland i 2019 (Tabell 1). Det er noe varierende tall når det gjelder hvor mange barn som går på SFO i ulike kommuner i Hordaland.

Tabell 1. Andel barn i prosent som benytter SFO i ulike kommuner i Hordaland.

Antall barn i SFO etter region, kommune og år (2019)	
Region	Innbyggere 6-9 år i kommunal og privat SFO (prosent) 2019
Hordaland	60,0
Bergen	70,2
Voss	57,7
Os	47,8
Fjell	66,6

Tabell 1 stammer fra et utvalgt søk på kommuner gjennom Statistisk sentralbyrå (2020). Søket innebærer statistikkvariabelen «*Innbyggere 6-9 år i kommunal og privat SFO (prosent)*». Videre innebærer søket regionene som er belyst i Tabell 1, samt året 2019. Tabell 1 belyser at i Bergen som bysentrum, benytter 70,2% barn SFO som tilbud (Statistisk sentralbyrå, 2020). Videre viser tabell 1 at i omkringliggende kommuner som Voss, Os og Fjell, benytter mellom 47,8%–66,6% barn seg av SFO som tilbud (Statistisk sentralbyrå, 2020). Tabell 1 viser altså at de omkringliggende kommunene rundt Bergen har et lavere antall barn målt i prosent som benytter seg av SFO. Kommunens størrelse og antall innbyggere er faktorer som tilsynelatende spiller inn når det gjelder hvor mange barn som benytter seg av SFO. Bergen kommune er nærme bysentrum, mens Voss, Os og Fjell er kommuner med mer preg av bygd. Samlet sett viser det seg at over halvparten av barn i alderen seks til ni år, benytter seg av SFO som tilbud i Hordaland (Statistisk Sentralbyrå, 2020). I tillegg til geografi kan pris være en faktor som påvirker om barn benytter seg av SFO som tilbud.

2.3.2 Prisen for SFO varierer i Norge

SFO er et frivillig tilbud, der det er foreldre som betaler for plassen til sitt barn (Forbrukerrådet, 2018a, s. 5). På SFO får barna tilbud om mat. Her velger noen kommuner å finansiere mattilbudet ved å kreve kostpenger fra foreldrene i tillegg til den ordinære SFO-avgiften, mens andre kommuner inkluderer kostpengene i SFO avgiften uten å øke avgiften (Forbrukerrådet, 2018a, s. 9). SFO kan for mange bli svært kostbart (Bodahl, 2019).

En nasjonal evaluering av SFO i Norge gjennomført av NTNU i samarbeid med Universitetet i Stockholm, viser at prisen for SFO varierer sterkt fra kommune til kommune (Wendelborg et al., 2018, s. 50). Samlet sett viser det seg at det er en stor forskjell på høyeste og laveste pris for SFO, men at de fleste ligger mellom 1500 til 3000 kroner per måned (Wendelborg et al.,

2018, s. 50). Forskjellen mellom høyeste og laveste pris på SFO gjennom et år, utgjør en forskjell på så mye som 16 5000 kroner for ett barn i SFO. I tillegg til dette har SFO mulighet til å ta betalt for ekstra utgifter, som vanligvis er kostpenger (Wendelborg et al., 2018, s. 50). Resultatene fra evalueringen viser at gjennomsnittsprisen for en fulltids plass i SFO i Norge er 2263 kroner (Wendelborg et al., 2018, s. 49). Med utgangspunkt i en heltids plass ved tre utvalgte kommuner, viser det seg at Wendelborg et al. (2018) sin rapport stemmer godt.

I Oslo kommune er prisen for Aktivitetsskolen (AKS) beregnet etter hvilken årsinntekt foreldrene har (Oslo kommune, u.å.). Dersom begge foreldrene samlet har en inntekt over 399 456 kroner før skatt, koster en heltids plass 3174 kroner i måneden. Matpenger er inkludert i avgiften. Laveste pris for heltids plass på SFO får man dersom foreldrene samlet har en inntekt under 224 694 kroner, og prisen for heltids plass blir da 678 kroner per måned (Oslo kommune, u.å.). Dersom man er bosatt i Tromsø kommune, er prisen for heltids plass 2995 kroner per måned (Tromsø kommune, 2020). Her har kommunen også innført en prisreduksjon etter hvor mange barn foreldrene har i SFO. Barn nummer to får 30% prisreduksjon, og barn nummer tre får 70% prisreduksjon (Tromsø kommune, 2020). Dersom man tar utgangspunkt i Bergen kommune er prisen for heltids plass på SFO, 2995 kroner i måneden (Bergen kommune, 2020). Familier med mer enn to barn i SFO, får 25% moderasjon på SFO avgiften fra og med barn nummer tre. Videre kan man søke om en redusert pris, som blir basert på husholdningens samlede inntekt (Bergen kommune, 2020). I de tre utvalgte kommunene viser det seg at prisen for en heltids plass er om lag 3000 kroner per måned. SFO er som nevnt tidligere, et frivillig tilbud som foreldrene betaler for, der innholdet i SFO skal innebære flere ulike aktiviteter.

2.3.3 Innholdet i SFO skal bidra til barns utvikling og mestring

Innholdet i SFO er avgjørende for at SFO ikke skal være en oppbevaringsplass for barna, men heller tilføre noe til barnas utvikling og mestring (Utdanningsdirektoratet, 2020). Det skal legges til rette for en rekke aktiviteter på SFO, som blant annet omfavner *fysisk aktivitet, kulturelle aktiviteter, lek og sosial læring*, samt *måltider* (Utdanningsdirektoratet, 2020). Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omhandler en rekke aktiviteter, alt fra lek, friluftsliv og trening (Utdanningsdirektoratet, 2020). Fysisk lek utgjør en stor del av barnas tid på SFO, og er også viktig for barnas læring (Utdanningsdirektoratet, 2020). SFO hverdagen gjenspeiler også et mangfold av kulturelle aktiviteter, som tegning, maling, sang og musikk. Videre er selve leken viktig for barnas sosiale, emosjonelle og mentale kompetanse (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Måltidene som blir servert i SFO kan ha betydning for blant annet helse, trivsel og læring, samt ha en miljøskapende verdi (Staib et al., 2013, s. 9). Videre kan måltider som blir servert på SFO bidra til at barn får gode muligheter til å etablere et kosthold som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, som de også tar med seg videre i livet (Staib et al., 2013, s. 9). Utdanningsdirektoratet nevner også dette under «*Innholdet i SFO*», at måltider på SFO kan være et viktig bidrag til utviklingen av et kosthold som kan ivareta en god helse (Utdanningsdirektoratet, 2020). SFO bør tilby mat som er i tråd med helsemyndighetens anbefalinger, og redusere tilgang til usunn mat i SFO-tiden. Det er også sentralt hvordan de ansatte legger opp måltidet, da måltidet i SFO bør legges opp på en slik måte at det kan brukes som arena for etablering av gode sosiale samspill (Utdanningsdirektoratet, 2020).

2.4 Mat og måltider ved SFO

Alle barn og unge må få mulighet til mestring og utvikling, noe som innebærer gode levekår og oppvekstforhold, samt mulighet for et ernæringsmessig godt kosthold i skolen med gode rammer for mat og måltider (Departementene, 2017, s. 16). Gode rammer for mat og måltider innebærer blant annet at maten som tilberedes og serveres er trygg.

2.4.1 Trygg mat på SFO innebærer riktig merking, oppbevaring og servering av mat

Mattilsynet er det statlige forvaltningsorganet som påser at forbrukere får trygt drikkevann og trygg mat (Helsedirektoratet, 2015, s. 24). Dersom man har produksjon eller servering av mat i en skole, skal man på forhånd melde fra om dette til Mattilsynet. Ved matservering, må Matloven og tilhørende forskrifter følges (Helsedirektoratet, 2015, s. 24). «*Formålet med Matloven er å sikre helsemessig trygge næringsmidler og fremme helse, kvalitet og forbrukerhensyn langs helse produksjonskjeden, samt ivareta miljøvennlig produksjon*» (Matloven, 2003, §1). Her er det skolens ansvar at man innfører rutiner som sikrer at regelverket blir fulgt, samt at maten som serveres er trygg (Helsedirektoratet, 2015, s. 24). God hygiene samt riktig temperatur ved tilberedning og oppbevaring av mat er helt nødvendig for å sikre at maten er helsemessig trygg. Videre skal mat med allergener merkes skriftlig der maten serveres (Helsedirektoratet, 2015, s. 24).

På Mattilsynets nettsider kan man finne nyttig informasjon om hvilke regler som er gjeldende, for å sikre at oppbevaring og tilberedning av mat skjer ved tilfredsstillende betingelser (Helsedirektoratet, 2015, s. 25). Her finner man blant annet informasjonshefter med viktigheten av hygiene, temperatur og oppbevaring av mat (Mattilsynet, 2019). I heftene får man også praktiske eksempler på hvordan man kan følge Matloven. Dette innebærer blant annet hvordan kjøkken bør vaskes og brukes på bakgrunn av ulike råvarer som kjøtt og fisk, samt hvilke temperaturer som skal holdes ved kald og varm mat (Mattilsynet, 2019). Maten som SFO tilbereder og serverer skal ikke kun være trygg, men den skal også bidra til å fremme god helse og gode opplevelser gjennom måltidet.

2.4.2 Rammeplaner for SFO belyser at måltidene skal fremme god helse og matglede

De siste årene har det vært en økt interesse for mat og måltider på SFO, noe som blant annet synliggjøres i utvalgte rammeplaner for Aktivitetsskolen (AKS) i Oslo, og SFO i Bergen. Rammeplanen til AKS i Oslo synliggjør at måltidet på SFO omfatter en viktig arena som innebærer at barna skal få nødvendig energi, men at gode matvaner og det sosiale rundt måltidet også er sentralt (Oslo kommune, 2018, s. 11). Det belyses følgende: «AKS legger til rette for at elevene får erfaring med å tilberede måltider, får kunnskap om ernæring og sørger for gode fellesopplevelser gjennom måltidene (Oslo kommune, 2018, s. 18). Videre blir det nevnt at gode rammer for måltidet, med ro og nok tid til å spise, gir et grunnlag for gode matopplevelser og trivsel (Oslo kommune, 2018, s. 11). Ett av målene i rammeplanen for SFO i Bergen kommune (2017), er å styrke fokuset på mat og måltider for barna. Det står følgende: «Alle SFO-er skal hver dag servere et enkelt og sunt smøremåltid, som arena for sosial samhandling, fellesskap og kommunikasjon mellom barn og voksne» (Bergen kommune, 2017, s. 16). Videre nevnes det at matordningen på SFO skal fremme god helse og matglede, samt at måltidet er et viktig element i hverdagen på SFO som handler om mye mer enn å kun bli mett (Bergen kommune, 2017, s. 16).

Ved utvalgte rammeplaner for SFO i Bergen og Aktivitetsskolen (AKS) i Oslo, viser det seg at fokuset på mat og måltider er tilnærmet likt. De utvalgte rammeplanene påpeker at mattilbudet på SFO/AKS skal være ernæringsmessig godt, samtidig som at måltidsituasjonen bidrar til sosial samhandling, fellesskap og matglede. Det kan være utfordrende å vite hvordan man skal utføre dette i praksis. En god rettleiding når det gjelder mattilbud og måltidsituasjonen, kan være *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO*.

2.4.3 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Et viktig bidrag i kostholdsarbeidet når det gjelder både næringsinnhold og tilretteleggingen av måltider i skole og SFO, er Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO. Ifølge Helsedirektoratet (2015) gir retningslinjen anbefalinger om hvordan man bør tilrettelegge et måltid på skole eller SFO (s. 3). Målet med retningslinjen er å sikre gode rammer for måltidene, samt en tilfredsstillende kvalitet på mat- og drikketilbudet (Helsedirektoratet, 2015, s. 3). Retningslinjen gir anbefalinger knyttet til fem områder; Gjennomføring av måltid, den ernæringsmessige kvaliteten på mat og drikke som tilbys, mattrygghet, miljøhensyn og hygiene (Helsedirektoratet, 2015, s. 10).

Retningslinjens anbefalinger om ernæring og kosthold er basert på anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet, som har som mål å minske risikoen for ikke-smittsomme sykdommer (Helsedirektoratet, 2015, s. 10). Anbefalingene knyttet til rammer for måltidet, som innebærer spisetid, tilsyn og tilrettelegging av sosialt samvær, stammer blant annet fra Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler (Helsedirektoratet, 2015, s. 18). I henhold til §11 i Forskriften om miljørettet helsevern, skal det «*finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner*» (Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv, 1995, §11). Måltidets sosiale funksjon bør ivaretas ved at det er satt av tilstrekkelig tid til at trivsel oppnås. God tid hjelper også barna til å regulere matinntaket bedre, og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler (Helsedirektoratet, 2015, s. 18). Hovedmålgruppen for retningslinjen er skoleeiere, skoleledere, lærere og alle andre som arbeider i skolen (Helsedirektoratet, 2015, s. 3). Retningslinjen gir skolene et verktøy som kan bidra til at barna får tilrettelagt ernæringsmessig gode, trygge og sosiale måltider i SFO. Det er likevel varierende hvor godt mattilbudet og måltidsituasjonene på SFO faktisk er.

2.4.4 Varierende tilbud og organisering av mat og måltider ved SFO

SFO er en unik arena som har mulighet til å tilby barn helsefremmende matopplevelser i ung alder (Forbrukerrådet, 2018a, s. 7). Man vet at kostholdet er viktig for at barn skal utvikle seg fysisk og kognitivt. Grunnlaget for god helse legges som nevnt tidligere i ung alder, og mattilbudet på SFO bør derfor være ernæringsmessig godt og gjennomtenkt (Forbrukerrådet, 2018a, s. 4). Mattilbudet har i liten grad vært et tema i kvalitetsdiskusjoner i SFO, selv om de aller fleste SFO-er har et mattilbud (Forbrukerrådet, 2018a, s. 7). Det finnes derfor i dag begrenset med tidligere forskning som evaluerer mat og måltidstilbudet i SFO.

I 2013 ble det gjennomført en kvalitativ kartlegging av mat og måltider i SFO, ved fire ulike barneskoler i Norge (Fossgard, Holthe & Wergedahl, 2013, s. 6). Kartleggingen fokuserte på de sosiale og kulturelle aspektene ved måltidene, samt hva som er de viktigste innsatsfaktorene for at mat- og måltidstilbudet skal være i tråd med retningslinjene for mat og måltider i SFO (Fossgard et al., 2013, s. 6). Resultatene viste at skolene så et lite behov for å ha personale med matfaglig kompetanse, der det var mest vanlig å gi ansvaret for mat til ansatte som personlig likte å lage mat (Fossgard et al., 2013, s. 37). Kald smørelunsj var mest utbredt, men ved servering av varm mat bestod det som oftest av tradisjonelle middagsretter av kjøtt og poteter. Det var liten bruk av fisk og annen sjømat (Fossgard et al., 2013, s. 37). Når det gjelder organisering, hadde barna faste plasser rundt bordet, og det var få eksempler på at måltidet varte lenger enn 15 minutter (Fossgard et al., 2013, s. 38). Videre var innholdet i Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO lite synlig på skolene (Fossgard et al., 2013, s. 39). Det var likevel et fokus på hygiene og håndvask før måltidet, samt enkle regler om bordskikk. Kartleggingen viser videre at ansatte i SFO mente det sosiale var viktig under måltidet, men var usikre på hvordan de best mulig kunne oppnå en velfungerende måltidsituasjon (Fossgard et al., 2013, s. 38). Videre tok de ansatte i liten grad del i måltider ved å spise sammen med barna, eller ved å sitte ved bordet sammen med barna (Fossgard et al., 2013, s. 38).

I en landsdekkende evaluering av SFO i 2018, ble ledere og ansatte i SFO spurt om hvilke oppgaver som de mener er sentrale i SFO (Wendelborg et al., 2018, s. 67). Her ble ansatte og SFO-ledere spurt om å krysse av på hvor viktig de mente de ulike oppgavene og aktivitetene var. Oppgavene bestod av blant annet; utvikle vennskap mellom barn, fri lek, motorisk trening og idrett, naturopplevelser og matlaging (Wendelborg et al., 2018, s. 68). SFO-ledere og ansatte var samstemte når det gjaldt hva som var lite viktig på SFO. Matlaging ble rangert lavt og ble sett på som en mindre viktig aktivitet og oppgave på SFO (Wendelborg et al., 2018, s. 69). Matlaging og mataktiviteter var ansett som utfordrende å gjennomføre, da det er begrenset med tid på SFO, samt at antallet barn på SFO er stort (Wendelborg et al., 2018, s. 69).

Når det gjelder mattilbudet på SFO, viser det seg som svært varierende hva som blir tilbudt (Forbrukerrådet, 2018a, s. 4). En rapport fra Forbrukerrådet i 2018, belyser en manglende bevissthet hos SFO-er i Norge, der blant annet en lav matkompetanse blant personalet fører til at de tar enkle utveier (Forbrukerrådet, 2018a, s. 10). Resultatet blir et mattilbud med lav næringsverdi, ofte i form av pølser og tomatsuppe. Videre nevnes det også at maten er for lite

varierte (Forbrukerrådet, 2018a, s. 4). SFO er en unik læringsarena, og har en viktig helsefremmende funksjon. Dermed bør mattilbudet være varierte og ernæringsmessig godt (Forbrukerrådet, 2018a, s. 7). Forbrukerrådet krever at SFO må følge Nasjonal faglig retningslinje for SFO. Videre belyser de at måltider i tråd med retningslinjen kan redusere *sosiale forskjeller* i levevaner blant barn i skolen og ellers i nærmiljøet (Forbrukerrådet, 2018b).

2.4.5 SFO og muligheter for utjevning av sosiale forskjeller i helse

Det er et nasjonalt mål å redusere sosial ulikhet i helse (Departementene, 2017, s. 36). I sin rapport om måltider på SFO, belyser Forbrukerrådet at måltidet på SFO kan utjevne *sosial ulikhet i helse* (Forbrukerrådet, 2018b). Sosial ulikhet i helse kan beskrives som «*systematiske forskjeller i helsetilstand og som følger sosiale og økonomiske kategorier (særlig yrke, utdanning og inntekt). Disse helseforskjellene er sosialt skap og mulig å gjøre noe med*» (Helsedirektoratet, 2018a). Faktorene som påvirker helsen kalles for *helsedeterminanter*. Det innebærer blant annet inntekt, oppvekst og utdanning, sosiale nettverk, bo- og nærmiljø, kultur og individets egne helsevaner (FHI, 2018, s. 43). Det er en sterk sammenheng mellom utdanning og helse, da utdanning gir ferdigheter og kompetanse, og dermed styrker evnen til å omdanne helseinformasjon til en helsebringende atferd som inkluderer et ernæringsmessig godt kosthold (FHI, 2018, s. 43).

En reduksjon av sosiale helseforskjeller er et viktig mål i folkehelsearbeidet i dag, da en utjevning av de sosiale helseforskjellene kan føre til en bedring av folkehelsen (FHI, 2018, s. 50). Barn og unge med lav sosioøkonomisk status har oftere et lavere inntak av frukt og grønnsaker, samt et høyere forbruk av sukkerholdig drikke og godteri, enn de som har høyere sosioøkonomisk status (Samdal et al., 2012, s. 43). Det lave inntaket av frukt og grønnsaker kan reflektere det høye kostnadsnivået på slike matvarer i Norge. Videre spiller utdanningsnivået til foreldre en rolle for om maten til barn og unge er helsefremmende, men også om foreldrene motiverer barn og ungdommer til å følge gjeldende kostråd (Samdal et al., 2012, s. 43). I dag finner man helseulikheter i alle livets faser, og blant barn og ungdom er det også forskjeller i psykiske plager, kroniske plager og fedme mellom barn fra ulike samfunnslag (Dahl, Bergsli & van der Wel, 2014, s. 96). Måltidene som blir servert i SFO kan som nevnt tidligere, bidra til at barn får gode muligheter til å etablere et kosthold som kan ivareta en god helse (Staib et al., 2013, s. 9). Leder for Kost- og ernæringsforbundet, Arnt Steffensen, påpeker her at SFO har en god mulighet til å gi matomsorg til barn med lav sosioøkonomisk status, ved

å tilby måltider som er i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider (Forbrukerrådet, 2018b).

2.4.6 Mobilisere barn for matglede og et ernæringsmessig godt kosthold på SFO

Dersom man skal få matkompetente og matglade barn, må barn få kunnskap om blant annet ulike smaker, råvarer, tilberedningsmåter og matens innhold av næringsstoffer (Departementene, 2017, s. 37). Regjeringen ønsker frem mot år 2021, å utvikle et tiltak som kan engasjere barn i mat- og kostholds aktiviteter på SFO (Departementene, 2017, s. 36). Tiltaket skal være i tråd med Helsedirektoratets kostråd, samt Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen (Departementene, 2017, s. 36). Med bakgrunn i regjeringens mål om å utvikle et tiltak for å mobilisere barn for matglede på SFO, er det interessant å se nærmere på et eksisterende tiltak beregnet for nettopp dette. Et eksempel på et slikt tiltak er *Matjungelen*.

2.5 Matjungelen

2.5.1 Et prosjekt på oppdrag fra Helsedirektoratet

Ideen om Matjungelen startet i 2015, der konsernsjef i *Tine*, Hanne Refsholt, foreslo at barn kunne bli «endringsagenter» og påvirke både unge og voksne til å foreta bedre matvalg for kroppen og miljøet (Matjungelen, 2018). Dette innspillet ble fulgt opp av helseminister Bent Høye, og Gunnhild Stordalen i EAT. Helsedirektoratet fikk så oppdraget med å vurdere om dette kunne gjennomføres som et nasjonalt kostholdstiltak (Matjungelen, 2018).

Helsedirektoratet valgte ut SFO som arena for prosjektet, der Folkelig fikk oppdraget med å utvikle et pilotprosjekt for å teste ut konseptet (Matjungelen, 2018). Pilotprosjektet ble gjennomført ved seks skoler i Bergensområdet høsten 2017, og deretter evaluert av to forskere ved Høgskulen på Vestlandet (HVL). Evalueringen konkluderte med en anbefaling om videre utrulling av Matjungelen som et tilbud til SFO-er i hele landet (Matjungelen, u.å. a). Høsten 2018 åpnet det opp for påmelding til Matjungelen for alle skoler i Hordaland, der 58 SFO-er meldte seg på. Våren 2019 innvilget Gjensidigestiftelsen midler til videreføring av prosjektet for skalering nasjonalt (Matjungelen, u.å. a). Høgskulen på Vestlandet v/ faggruppen *Mat og helse, Institutt for kosthold, idrett og naturfag* fikk i oppdrag fra Helsedirektoratet å evaluere Matjungelen våren 2019.

Hovedfokuset for evalueringsarbeidet var knyttet til følgende:

- Om, og hvordan Matjungelaktivitetene hadde skapt engasjement og økt bevissthet om mat og bærekraft hos barna
- Hva slags erfaringer de ansatte har fra gjennomføringen av prosjektet
- Hvordan de ansatte vurderer ressursbruken (tid, økonomi) i kompetansehevingsdelen av prosjektet, og om utbyttet fra denne stod i forhold til ressursbruken
- Om Matjungelen kan bidra til at retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO blir oppfylt
- Om Matjungelen kan bidra til at barna blir formidlere av gode matvaner

Gjennomføringen av evalueringen ble primært gjort av to forskere ved HVL. Videre har undertegnede vært involvert i den kvalitative datainnsamlingen. Evalueringsarbeidet ble ferdigstilt sommeren 2019, og høsten 2019 åpnet det for påmeldinger til Matjungelen fra hele Norge (Matjungelen, u.å. a). Våren 2020 deltar totalt 200 SFO-er fordelt over 60 kommuner på tiltaket, noe som tilsvarer tilsammen 20.000 barn. Målet er at tilbudet skal bli benyttet av så mange SFO-er som mulig i løpet av de neste årene (Matjungelen, u.å. a).

2.5.2 Gjennom Matjungelen skal barna lære om helsefremmende og bærekraftige matvaner

Matjungelen er et frivillig tiltak for barn i SFO eller AKS (Aktivitetsskolen), der barna kan oppdage en jungel av mat, samt oppleve matglede i fellesskap (Matjungelen, u.å. a). Formålet med tiltaket er økt bevissthet og økte kunnskaper om helsefremmende og bærekraftig mat og matvaner (Matjungelen, u.å. a). Innholdet i Matjungelen er kunnskapsbasert og samsvarer med Helsedirektoratets kostråd og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO (Matjungelen, u.å. a). Det er de ansatte i SFO som arrangerer og organiserer Matjungelen på SFO. Matjungelen innebærer blant annet utstyr, oppskrifter, og aktivitetsopplegg for barna, med tilhørende pedagogisk materiell (Matjungelen, u.å. a). Videre inneholder Matjungelen en kompetansehevingspakke for SFO-ansatte. Kompetansehevings-pakken innebærer selvstyrt matkurs og månedlige e-læringsmoduler (Matjungelen, u.å. c).

Mange barn er både engasjert og opptatt av mat og miljø (Matjungelen, u.å. a). I Matjungelen er det lagt opp til at barna skal få lære om mat som er bra for både kroppen og kloden. Gjennom jevnlig lek og aktivitet på SFO lærer barna praktiske og teoretiske ferdigheter knyttet til et næringsrikt og bærekraftig kosthold (Matjungelen, u.å. a). Matjungelen innebærer et variert utvalg av *Matjungelaktiviteter* som kan gi barna en aktiv fritid med gode matopplevelser på SFO.

2.5.3 Matjungelaktiviteter

Matjungelen består av 12 ulike aktivitetsopplegg for barn, som innebærer eksperimentering, sensoriske øvelser, samt helsefremmende og bærekraftig matlaging og oppgaver. I aktivitetsoppleggene tilhører det også ulikt materiell, som videoer, faktaopplysninger, informasjon om gjennomføring og tidsbruk, samt fleip eller fakta quiz til barna. Videre finner man forslag til ingredienser og variasjoner til måltidene, samt informasjon om hva man kan lære barna av teori under aktiviteten (Matjungelen, u.å. b).

Barna får brukt sansene sine i flere aktiviteter i Matjungelen. Et eksempel på en slik aktivitet er *Sanseløype*. Sanseløype er en aktivitet der barna skal føle og lukte på ulike matvarer, med bind for øynene. Aktiviteten utfordrer barnas sanser, og gir dem en økt kunnskap om hvordan ulike matvarer smaker, lukter og føles (Matjungelen, u.å. b). Når det gjelder kreative oppgaver og et kosthold som kan ivareta en god helse, finner man flere aktiviteter i Matjungelen som omfavner dette. En aktivitet kan eksempelvis være *Havets skattekiste*. Ved aktiviteten får barna selv eksperimentere seg frem til sin egen variant av en fiskerett. Barna får opplæring i kutteteknikk, og får velge mellom fargerike grønnsaker, forskjellige fisketyper og ulike urter (Matjungelen, u.å. b). Videre kan et annet eksempel være *Smakstreet*. Gjennom aktiviteten får barna reflektere over frukter de liker, og deretter tegne sin favoritt frukt. Tegningene blir hengt opp på et stort jungeltre, som blir hengende synlig for alle på SFO (Matjungelen, u.å. b).

Når det gjelder miljø og bærekraftig utvikling, kan aktiviteten *Dyrking-Re-dyrking* være en av flere aktiviteter i Matjungel som barna kan gjennomføre. Aktiviteten handler om at barna skal dyrke sine egne krydderplanter på SFO, og følge veien fra jord til bord. Videre tar aktiviteten også for seg at barna skal re-dyrke ulike grønnsaker i vann, slik at man unngår matsvinn (Matjungelen, u.å. b). For en mer detaljert beskrivelse av de ulike aktivitetene, se Matjungelen.no

3.0 Metode

Ved forskning på noe som skjer i skolen anvendes *samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Samfunnsvitenskapelig metode dreier seg om hvordan man skal gå frem for å innhente informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan det skal analyseres, samt hva det forteller om samfunnsmessige forhold. De viktigste kjennetegnene i denne prosessen er åpenhet, grundighet, systematikk og dokumentasjon (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 16).

3.1 Oversikt over datamaterialet fra prosjektet *Evaluering av Matjungelen*

Evalueringen av Matjungelen innebar både en kvantitativ og kvalitativ datainnsamling, der datamaterialet ble samlet inn på tre nivåer (ansatte, barn og foreldre). Den kvantitative datainnsamlingen bestod av spørreskjemaer til både foreldre og ansatte ved skolefritidsordninger (SFO) som benyttet Matjungelen. Spørreskjemaene ble utarbeidet i samarbeid mellom Høgskulen på Vestlandet (HVL) og Folkelig, som er prosjektansvarlig for Matjungelen. Spørreskjemaene var tilgjengelig i tre uker i april/mai 2019, og omfattet både flervalgsspørsmål og åpne spørsmål der det var mulig å skrive en kort kommentar. Temaene i spørreskjemaet tok for seg eksempelvis: 1) *Foreldrenes inntrykk av de ulike tiltakene som er integrert i Matjungelen*, 2) *Barnas kommentarer og interesse rundt mat og bærekraft i hjemmet, etter at Matjungelen ble innført på SFO*. 3) *I hvilken grad de ulike kompetansehevingsdelene i Matjungelen var nyttig for ansatte*, og 4) *I hvilken grad Matjungelen har skapt engasjement og økt bevissthet rundt mat og bærekraft hos barna på SFO*.

Den kvalitative datainnsamlingen omfattet fokusgruppeintervjuer med ansatte og fokusgruppeintervjuer med barn ved fire ulike SFO-er i Hordaland. Videre ble det gjennomført observasjon av Matjungelaktiviteter ved to ulike Matjungel-SFO-er. Totalt ble det gjennomført åtte fokusgruppeintervjuer og to observasjoner av Matjungelaktiviteter. Som masterstudent har jeg i samarbeid med to forskere ved HVL, bidratt i hele den kvalitative datainnsamlingen. Dette vil si at under alle fokusgruppeintervjuene med både ansatte og barn, har jeg fått mulighet til å stille spørsmål som var knyttet til oppgavens problemstilling. Ved observasjonene av Matjungelaktiviteter, ble det skrevet egne notater knyttet til hvordan aktivitetene ble organisert, samt beskrivelser av stemningen under aktivitetene. Min videre arbeidsinnsats i Matjungelprosjektet har vært å transkribere alle intervjuene, samt deltatt i diskusjoner av resultatene sammen med de to forskerne fra HVL.

3.1.1 Matjungel materialet i denne masteroppgaven

Denne masteroppgaven tar utgangspunkt i den kvalitative delen knyttet til *Evalueringen av Matjungelen i Hordaland*. Masteroppgaven tar utgangspunkt i fokusgruppeintervjuer med ansatte, samt observasjoner av Matjungelaktiviteter.

3.2 Kvalitativ metode

Det som kjennetegner kvalitativ metode, er at man forsøker å få mye informasjon, eller data, om et begrenset antall informanter (Tjora, 2017, s. 49). Innenfor kvalitativ metode kan både *fokusgruppeintervju* og *observasjon* benyttes for å samle inn data. Fokusgruppeintervjuer innebærer at flere deltakere inviteres til et fellesskap for å diskutere ulike temaer hvor forskeren er ordstyrer (Tjora, 2017, s. 113). Fokusgruppeintervjuene er hovedmetoden for innsamling av data i denne masteroppgaven. Tjora (2017) nevner at dersom man er interessert i hva folk faktisk gjør, i tillegg til det de forteller, bør observasjon (om man har mulighet) inkluderes som metode (s. 53). Med tanke på studiens formål, ble derfor observasjon inkludert. Observasjonsstudier omtales ofte som *etnografi*, som er metoder hvor forskeren deltar, åpent eller skjult, i mennesker sitt daglige liv over en viss tidsperiode (Tjora, 2017, s. 51).

Formålet med masteroppgaven var å få en dypere forståelse av ansattes erfaringer knyttet til Matjungelen, der målet var å se hvilke måter Matjungelen kan øke fokuset på mat og måltider ved SFO. Dermed var kvalitativ metode godt egnet for å besvare problemstillingen. Med et ønske om å se om det var en forskjell i erfaringer, samt om det var en forskjell i det generelle fokuset på mat og måltider i SFO, gjennomførte jeg også datainnsamling ved to kontroll-SFO-er som ikke var påmeldt Matjungelen. Datainnsamlingen tilknyttet Matjungelen foregikk våren 2019, og en kontroll datainnsamling ble gjennomført høsten 2019.

3.3 Utvalg

Ved utvalget av informanter ble det brukt et *kriteriebasert utvalg*, som betyr at deltakerne ble plukket ut ifra spesielle kriterier (Tjora, 2017, s. 41). Inklusjonskriteriene for datainnsamling ved *Matjungel-SFO-er*, var at SFO-ene var påmeldt Matjungelen, og hadde startet gjennomføringen av Matjungelaktiviteter. Videre var det ønskelig med 4-6 deltakere ved fokusgruppeintervjuene. Fire SFO-er ble valgt ut med bakgrunn i variasjon av by- og bygdedistrikt.

Ved kontroll datainnsamling var inklusjonskriteriet at SFO-ene *ikke* var påmeldt Matjungelen. Videre var det ønskelig med 4-6 deltakere ved fokusgruppeintervjuene. Det ble sendt ut spørsmål om deltakelse til syv ulike skoler i Hordaland, med variasjon i by- og bygdedistrikt. Her var det to skoler som takket ja til å delta, der den ene SFO-en befant seg i bynært strøk, og den andre SFO-en var i et bygdedistrikt.

Totalt utgjorde utvalget til masteroppgaven seks skoler, som innebærer seks fokusgruppeintervjuer med ansatte, to observasjoner av Matjungelaktiviteter, samt fem observasjoner av SFO-måltidet. Når det gjelder observasjoner av måltidet på SFO, ble det gjennomført tre observasjoner ved Matjungel-SFO-er, samt to observasjoner ved kontroll-SFO-er.

3.3.1 Rekruttering av informanter

Rekrutteringen av informanter fra Matjungel-SFO-ene ble gjort før undertegnede ble en del av prosjektet *Evaluering av Matjungelen i Hordaland*. Av 58 deltakende Matjungel-SFO-er i Hordaland, ble fire spurt om deltakelse til en kvalitativ datainnsamling. Her ble det sendt ut samtykkeskjema og informasjon til skolene på e-post, og SFO leder bidro med å rekruttere informanter. En slik måte å velge informanter på kalles også for *snøballmetoden*, da det er andre enn forskeren som valgte ut informanter som kunne besvare studiens problemstilling (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 51). Antallet informanter varierte, og det ble færre informanter i noen fokusgruppeintervjuer enn opprinnelig ønsket. Dette var grunnet få ansatte på jobb eller sykdom.

Ved kontroll datainnsamling sendte undertegnede ut spørsmål om deltakelse, samt kort informasjon om forskningsprosjektet på e-post til ulike rektorer ved syv barneskoler i Hordaland. Det var liten respons, og det tok tid før noen av skolene svarte. Her meldte det seg to skoler som takket ja til å delta. Herfra videresendte rektorene informasjonen til sine SFO ledere, og ga samtykke til at undertegnede kunne kontakte SFO-ledere ved de to skolene. Etter dette ble det sendt ut informasjonsskriv og samtykkeskjema til SFO lederne (Vedlegg 5). Her valgte SFO leder ut hvilke ansatte som skulle delta på intervjuene.

3.4 Gjennomføring av fokusgruppeintervjuer

Intervjuene ble gjennomført på informantenes egne skoler, der de ansatte valgte ut hvilket rom som ble benyttet. Fokusgruppene hadde mellom 2-8 informanter per intervju. Intervjuene var *fokuserte*, som vil si at det var satt av mindre tid, og at de var avgrenset til spesielle temaer (Tjora, 2017, s. 126). Intervjuene hadde en varighet mellom 25-35 minutter.

Før intervjuene startet, ble signerte samtykkeskjemaer fra deltakerne samlet inn. Det var innledningsvis i intervjuene en lett og åpen stemning, der det ble informert om prosjektet, anonymitet, taushetsplikt, deres rett til å trekke seg, samt bruk av lydopptak. Bruken av lydopptak gav en visshet om at alt som ble sagt ble inkludert, slik at konsentrasjonen heller rettet seg mot informantene som snakket (Tjora, 2017, s. 166). Dersom informantene hadde spørsmål, var det også rom for dette. Intervjuene fulgte en *semistrukturert intervjuguide*, som betyr at det ble benyttet en overordnet intervjuguide som et utgangspunkt, men at rekkefølgen på temaene og spørsmålene varierte (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 79). Intervjuene tok form som en samtale, der temaene i samtalen ble styrt av intervjupersonen. Spørsmålene i intervjuene var åpne og det var ingen svaralternativer, slik at informantene kunne svare med egne ord (eksempler på dette fremkommer nedenfor i kapittel 3.4.1 og 3.4.2).

3.4.1 Gjennomføring av intervjuer ved Matjungel-SFO

Ved intervjuene tilknyttet Matjungelen var det flere forskere (også kalt *moderatorer*) som deltok. Moderatorene sørget for at alle informantene fikk sagt det de ønsket, samt at de tok notater (Tjora, 2017, s. 124). Hovedmoderatoren tok rollen som intervjuperson, og hadde ansvar for å styre samtalen og fokuserte kun på å lytte til hva informantene fortalte. De assisterende moderatorene noterte hvem av informantene som sa hva under intervjuene. Dette var for å kunne skille informantene ved *transkribering* senere. Transkribering er ifølge Tjora (2017) en prosess som betyr å gjøre lydopptak om til tekst (s. 266). Videre ble det rullert på hvem som hadde de ulike oppgavene under intervjuene. De assisterende moderatorene som kun noterte, hadde også mulighet til å følge opp spørsmål under intervjuet dersom noe var glemt.

Under intervjuene ble det blant annet vist bilder fra ulike Matjungelaktiviteter. Dette var for å skape samtale, og gjøre det lettere for informantene å forstå hva vi ønsket å snakke om. Tjora (2017) kaller dette for *stimulusmateriale*, som betyr materiale man tar med inn i fokusgruppeintervjuer for å skape et engasjement og fokus i samtalene og diskusjonene (s. 265). Samtalene kom likevel godt i gang uten disse. Fokuset i intervjuene var knyttet til deres erfaringer med Matjungelaktiviteter, kompetanseheving gjennom Matjungelen, og i å få innsikt i deres meninger om tiltaket. Eksempler på spørsmål i intervjuene var: 1) *Hvilken betydning mener dere at Matjungelen kan ha for barna?* 2) *Snakker barna mer i ettertid om maten eller aktivitetene som de har vært med på?* 3) *Om, og eventuelt hvordan Matjungelaktivitetene har skap engasjement og økt bevissthet om mat og bærekraft hos barna?* 4) *Hva tenker dere rundt selve måltidsituasjonen, er det noe spesielt dere har fokus på?* Intervjuguide ble fulgt ved intervjuene, der spørsmål som undertegnede har utarbeidet er merket i *kursiv* i intervjuguiden (Vedlegg 1).

3.4.2 Gjennomføring av intervjuer ved kontroll-SFO

Ved kontrollintervjuer var det kun undertegnede som gjennomførte intervjuene. Her ble det skrevet notater om hvem som var tilstede, for å kunne skille informantene senere ved transkribering. Ved kontrollintervjuene var det mellom 5-8 informanter som deltok. Temaene i intervjuene var knyttet til hva slags organisering og fokus de ansatte hadde på mat og måltider i SFO, uten å delta på Matjungelen. Intervjuguide ble fulgt (Vedlegg 2) og de ansatte fikk eksempelvis spørsmål som: 1) *Har dere eksempler på mat eller måltider som barna snakker om i ettertid?* 2) *Pleier dere ha barna med på kjøkkenet å lage mat på SFO? Eventuelt hvordan reagerer barna på det?* 3) *Er Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider, noe dere har brukt som verktøy ved planlegging av mat eller måltider?* 4) *Pleier dere ha noen former for aktiviteter knyttet til mat på SFO?* Dersom det var spørsmål som ikke ble forstått, brøt intervjuer spørsmålet ned med eksempler.

3.5 Gjennomføring av observasjoner

Ved bruk av observasjon er det normalt at det oppstår mange inntrykk og situasjoner samtidig (Tjora, 2017, s. 75). For å sikre at SFO-ene ble observert etter like kategorier, har observasjonene i denne studien vært *struktureert*. En strukturert observasjon innebærer at undertegnede har brukt et skjema som inneholder forhåndsbestemte kategorier som bestemmer hva som skal observeres og registreres (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 71).

Matjungelaktiviteter ble observert ved to av de fire Matjungel-SFO-ene. Mal for observasjon av Matjungelaktiviteter ble utarbeidet av forskere ved HVL. Barna var klar over at forskere fra HVL og jeg som masterstudent var observatører. Observasjonsrollen som *interaktiv observatør* ble benyttet, som vil si at observatørene i utgangspunktet kun var rene observatører uten andre oppgaver, men hadde muligheten til å inngå i samtale med barna som ble observert (Tjora, 2017, s. 61). Eksempler på dette kunne være at observatørene gikk litt rundt, for å få observert alle barna under Matjungelaktiviteten. Barna kunne eksempelvis stille observatørene spørsmål, og observatørene kunne dermed svare barna, eller fortelle at de skulle spørre en voksen. Under observasjonene av Matjungelaktivitetene var fokuset på gjennomføringen og stemningen rundt aktiviteten (Vedlegg 4). Eksempler på temaer i observasjonen var 1) *Barnas engasjement under aktiviteten*, 2) *Samspill/interaksjon mellom ansatte og barn*, og 3) *Hva snakker barna om?* Observasjonene av Matjungelaktivitetene hadde en varighet på om lag 40-50 minutter.

Når det gjelder observasjon av SFO måltidet ved Matjungel- og kontroll SFO-er, ble også en strukturert observasjon benyttet (Vedlegg 3). Observasjonsrollen som interaktiv observatør var i utgangspunktet tenkt å bli benyttet, da en slik rolle kan begrense unaturligheten ved observasjonsrollen (Tjora, 2017, s. 61). Det var likevel ingen barn ved kontroll-SFO-ene som ønsket en form for kontakt, og observasjonene ved kontroll-SFO-ene ble dermed mer som en passiv observasjon der jeg som observatør ikke inngikk i noen form for samtale med barna som ble observert. Ved observasjonene av mattilbudet og måltidsituasjonen, ble *Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i skolen* benyttet som en mal (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet [MHFA], 2018a). Sjekklisten tar for seg spørsmål som: 1) *Bygger måltidene som tilbys på Helsedirektoratets kostråd?* 2) *Er påleggstilbudet variert og inneholder alltid fiskepålegg og grønnsaker?* 3) *Har elevene minimum 20 minutter til å spise?* Observasjonene av SFO måltidet hadde en varighet på om lag 30-45 minutter. Barna hadde fått beskjed fra de ansatte om at måltidet ble observert. Dette var for å unngå en skjult observasjon (Tjora, 2017, s. 78).

Spiseområdet og mattilbudet ble forsøkt observert før barna kom for å spise. På denne måten kunne mattilbudet registreres i observasjonsskjema, og bilde(r) av mattilbudet kunne bli tatt uten fare for at barn eller ansatte kom med på bildene. Etter dette plasserte observatøren seg et stykke unna for å få oversikt over hele spiseområdet. Observasjonsskjema ble fulgt og det ble skrevet ned notater, (også kalt *feltnotater*) av situasjoner som oppstod knyttet til måltidet. Her var det forsøkt å være helt åpen for inntrykk og samle data på en så komplett måte som mulig.

3.6 Bearbeiding og analyse av data

Å *analysere* betyr å dele noe opp i elementer eller biter. Målet i analysen er å avdekke et budskap, finne en mening eller å finne et mønster i datamaterialet (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 94). Analysen av datamaterialet i denne masteroppgaven baserer seg på *Stegvis-deduktiv induktiv metode* (SDI). Metoden innebærer i korte trekk at man arbeider induktiv i en oppadgående prosess fra rådata mot en teori eller et konsept, der man har deduktive tilbakekoblinger (Tjora, 2017, s. 18). Dette betyr at man arbeider stegvis fra bearbeiding av rådata, til å danne koder, for så å gruppere kodene og utvikle temaer. De deduktive tilbakekoblingene er at man eksempelvis har gått tilbake i datamaterialet, for å kvalitetssikre at materialet baserer seg på hva informantene faktisk har sagt.

3.6.1 Bearbeiding av rådata

Det første som ble gjort etter datainnsamling var å *transkribere* lydopptakene fra intervjuene om til tekst. Intervjuene ble transkribert i Word like etter at intervjuene hadde funnet sted, som vil si samme dag eller dagen etter gjennomført intervju. Lydopptakene var av god kvalitet, og det var lett å høre hva informantene sa. For hvert lydopptak som varte mellom 25-30 minutter, ble det brukt mellom fem til syv timer på å transkribere hvert intervju over til Word. Når intervjuene var transkribert ferdig, ble opptaket lyttet gjennom på nytt, for å sikre at alle ord var kommet med. Videre ble intervjuene anonymisert, der skolene og informantens navn ble endret til anonyme betegnelser som eksempelvis *MA1*. Tabell 2 på neste side viser det totale antallet informanter og deres anonymiserte betegnelser i datainnsamlingen.

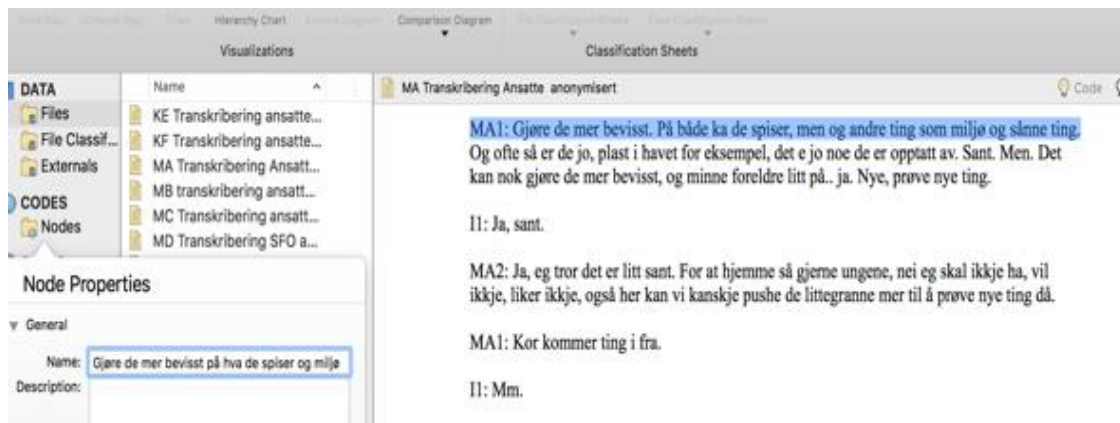
Tabell 2. Oversikt over anonymisert betegnelse for informantene, og antall informanter i fokusgruppeintervjuene ved de ulike skolene.

Informanter ved fokusgruppeintervju	Betegnelse for SFO	Antall ansatte	Anonymisert betegnelse for informantene
Ansatte ved Matjungel-SFO	SFO MA	3 ansatte	MA1, MA2, MA3
	SFO MB	2 ansatte	MB1, MB2
	SFO MC	3 ansatte	MC1, MC2, MC3
	SFO MD	3 ansatte	MD1, MD2, MD3
Ansatte ved kontroll-SFO	SFO KE	5 ansatte	KE1, KE2, KE3, KE4, KE5
	SFO KF	8 ansatte	KF1, KF2, KF3, KF4, KF5, KF6, KF7, KF8
Totalt antall informanter:	24		

For å skille informantene fra hverandre har anonyme betegnelser blitt benyttet. Tabell 2 viser betegnelsen på de ulike SFO-ene, hvor mange ansatte som deltok på intervjuene, samt informantenes anonymiserte betegnelse. Eksempler på dette er «MA1». «M» står for Matjungel. «A» står for hvilken SFO det er. Bokstavene har ingen tilknytning til de faktiske navnene på skolene, og det er tilfeldig at bokstavene A-F er benyttet. «1», «2», «3» og så videre, står for nummer på informant. Ved kontroll-SFO-er blir bokstaven «K» benyttet istedenfor «M». Eksempel på dette er «KE1».

3.6.2 Koding

Koding er det første steget i analysen, der målet er å hente ut essensen av datamaterialet, redusere materialets volum, samt å legge til rette for idégenerering på grunnlag av detaljer i datamaterialet (Tjora, 2017, s. 197). I arbeidet med å kode datamaterialet har analyseprogrammet Nvivo (versjon 12) blitt benyttet (QSR International, 2020). Programmet har fungert som et hjelpemiddel, som har bidratt til å få en systematisk og oversiktlig framdrift i arbeidet med den kvalitative analysen (Tjora, 2017, s. 227). Alle intervjuer ble først lastet opp i Nvivo. Intervjuene ble deretter lest igjennom, der målet kun var å få oversikt over de ulike intervjuene. Deretter startet prosessen med å kode datamaterialet. Her ble ett og ett intervju gjennomgått og det ble utviklet *empirinære koder*. Empirinære koder betyr at man bruker begreper og uttrykk som allerede finnes i datamaterialet, slik at kodene man lager ligger tett på informantenes utsagn (Tjora, 2017, s. 195).

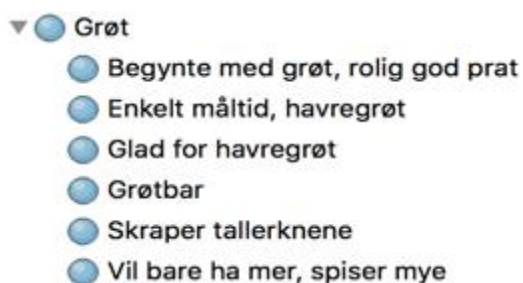


Figur 2. Empirisk koding i Nvivo (Skjerm bilde av Nvivo).

I figur 2 ser man at en liten del av informantens utsagn ble merket i blått, og det ble laget en empirisk kode (til venstre) som ble til «Gjøre de mer bevisst på hva de spiser og miljø». Etter at første intervju var kodet, ble kodetesten gjennomført. Kodetesten er en deduktiv tilbakekobling og er ment for å avdekke om kodene representerer empirisk koding (Tjora, 2017, s. 201). Det innebærer at for hver enkelt kode ble det stilt to spørsmål. Spørsmål en: *Kunne man laget koden før kodingen?* Dersom svaret var ja, var koden unødig og man burde lage ny kode. Her var svaret nei, da koden representerte innholdet i informantens utsagn. Spørsmål to: *Hva forteller bare koden?* Dersom koden tematiserer datamaterialet, bør man lage ny kode. Her var svaret at kodene gjengav konkret innhold fra intervjuet. På denne måten arbeider man hele tiden frem og tilbake med datamaterialet, og får kvalitetssikret at kodingen faktisk stemmer overens med det informanten sier. Slik ble alle intervjuene gjennomgått.

3.6.3 Kodegruppering og utvikling av konsepter

Når kodingen var gjennomført, var resultatet et stort antall koder. Neste fase i SDI modellen var å gruppere kodene tematisk for å forme en struktur for analysen (Tjora, 2017, s. 207).



Figur 3. Gruppering av koder med tematisk sammenheng (Skjerm bilde av Nvivo).

Figur 3 på forrige side, viser at kodegrupperingen ble gjort induktivt, som betyr at koder som hadde en tematisk sammenheng ble samlet i en gruppe. Figur 3 viser at alle koder som omhandlet temaet «Grøt» ble samlet i en gruppe. Koder som jeg anså som irrelevante ble samlet i en egen gruppe kalt «Annet». Denne gruppen ble sett igjennom avslutningsvis, for å forsikre at det som var tatt vekk ikke var relevant for problemstillingen. Ved konseptutvikling tar teori en større styring. Med et blikk på kodegruppene som var dannet, stilte jeg spørsmål om hva kodegruppen egentlig handlet om, og om det fantes en mer generell merkelapp på det. Eksempler på dette kan ses i Figur 4 nedenfor.

- ▼ ● Ansattes erfaringer med Matjungelaktiviteter
 - ▶ ● Grøtbar
 - ▶ ● Oppgavehefter
 - ▶ ● Re-dyrking
 - ▶ ● Sanseløype
 - ▶ ● Skatteskiste
 - ▶ ● Smakstreet
- ▼ ● Betydningen av Matjungelen
 - ▶ ● Fokuset blir større med MJ
 - ▶ ● før tomatsuppe, pizza, nå fiskegrateng
 - ▶ ● Gjøre barna mer bevisst, mat og miljø
 - ▶ ● Hvorfor påmeldt Matjungelen
 - ▶ ● Kurs og kompetanse
 - ▶ ● Noen barn kan blir gode formidlere av sunne matvaner
 - ▶ ● Nysgjerrig på mat, å smake
- ▼ ● Kontroll sitt fokus på mat i SFO
 - Barna med på kjøkkenet, mataktiviteter
 - ▶ ● Tilbud av kurs, opplæring, utdanning
- ▼ ● Mattilbudet og måltidsituasjonen på SFO
 - ▶ ● Mattilbud
 - ▶ ● Måltidsituasjonen
 - ▶ ● Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider
- ▼ ● Utfordringer og hindringer
 - Få ressurser
 - Tid

Figur 4. Kodegruppene fikk en mer generell merkelapp, som viser til essensen av datamaterialet (Skjerm bilde av Nvivo).

Figur 4 viser alle de ferdige kodegruppene etter analysen i Nvivo. Informantene snakket eksempelvis om deres erfaringer av de ulike Matjungelaktivitetene. Disse ble nå samlet i en gruppe som ble kalt «Ansattes erfaringer med Matjungelaktiviteter» (Figur 4). Kodegruppene dannet nå essensen av datamaterialet og ga en forklaring på det som ble funnet.

3.6.4 Analyse av observasjonsnotater

Observasjonsnotatene fra en feltdagbok ble renskrevet samme dag som observasjonen ble gjennomført. Observasjonsguidene ble brukt som utgangspunkt (Vedlegg 3 & Vedlegg 4), og observasjonsnotatene som tilhørte de forskjellige punktene i observasjonsguiden ble renskrevet inn i en tabell. Et eksempel på dette fremkommer i Figur 5.

Observasjon før aktiviteten kommer i gang	
Forberedelse til aktivitet <ul style="list-style-type: none">De voksnes innledning om aktiviteten	Ved oppstart er det et fokus på hygiene – vaske hender, ikke ta i munnen. Da må de vaske hender på nytt. Nøye på dette. Ansatte spør først: hva skal vi gjøre i dag? Lite svar fra barn. Skal lage grønnsaker og dipp. Ofte gjør man det med chips. De spør: Hvorfor er det bedre med grønnsaker, hva er sunnest? Barna svarer grønnsaker. Barna blir delt i 2 grupper, der en voksen er i hver. En gruppe lager dipp, en gruppe kutter grønnsaker.
<ul style="list-style-type: none">Barnas respons/engasjement under innledning til aktiviteten	Barna virker ivrige, men er veldig stille. Står på rekke og følger med.

Figur 5. Eksempel på hvordan observasjonsnotatene ble renskrevet inn i observasjonsskjemaet (Skjerm bilde av Word).

Til venstre i Figur 5 ser man temaene for observasjonen, og til høyre ser man renskrevne feltnotater fra observasjonen av en Matjungelaktivitet. Observasjonene ble lastet opp i Nvivo. Det ble brukt en sorteringsbasert koding, der det ble opprettet generelle temaer som tok for seg hva observasjonene handlet om (Figur 6) (Tjora, 2017, s. 201).

- ▼ ● Observasjoner
 - ▼ ● Observasjoner av Matjungel aktivitet
 - Ved samling ved bordet, måltid
 - ▼ ● Observasjon før aktiviteten kommer i gang
 - Barnas engasjement under innledning til aktivitet
 - ▼ ● Observasjon av aktiviteten
 - Stemning, bråk
 - Samspill mellom barna
 - Samspill mellom barn og voksne
 - Barnas engasjement og hva snakker de om

Figur 6. Oversikt over kategorier som observasjonsnotatene ble organisert etter (Skjerm bilde av Nvivo).

Figur 6 viser et eksempel på at de ulike delene av observasjonsnotatene ble kodet og dratt inn under kategoriene de hørte til. Dette gav god tilleggsinformasjon om hvordan Matjungelaktivitetene ble organisert, samt hvordan måltidet på SFO ble gjennomført.

3.7 Ethiske overveielser

Evalueringen av Matjungelen i Hordaland ble godkjent hos Norsk samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD) i februar 2019, med prosjekt nr. 339028. Dette innebar gjennomføringen av datainnsamling knyttet til Matjungel-SFO-er, samt kontroll datainnsamling. Informasjonsskriv om undersøkelsen og samtykkeskjema ble delt ut til ansatte, og barnas foresatte. Det ble også tatt lydopptak av alle intervjuene i dette prosjektet. Et viktig etisk aspekt her er hvordan man håndterer data som genereres ved bruk av lydopptak. Bruken av lydopptak i denne studien ble vurdert som nødvendig for å kunne dokumentere informantens utsagn på en så nøyaktig måte som mulig. Videre bidro det til at forskerne kunne fokusere mer på informantene og hva de sa, og dermed stille gode oppfølgingsspørsmål (Tjora, 2017, s. 237). Informantene sa navnene sine høyt på lydopptakene, og deres stemme kunne gjenkjennes dersom opptakene kom på avveie. For å hindre dette ble alle lydopptak knyttet til Matjungelen lastet opp på låst forskningsserver ved HVL, og slettet umiddelbart fra opptaker. Lydopptak gjort ved kontroll ble slettet umiddelbart etter transkribering, som vil si samme dag som gjennomført intervju.

Intervjupersoner og deres skoler har blitt anonymisert, ved at navn ble erstattet med anonyme betegnelser (Tabell 2). Deres personopplysninger i form av signerte samtykker har blitt oppbevart adskilt fra andre filer. Signerte samtykkeskjemaer har blitt oppbevart i låst skap på HVL. Samtykkeskjemaer tilknyttet Matjungelen ble makulert ved prosjektets avslutning som vil si juli 2019. Signerte samtykkeskjemaer fra kontroll datainnsamling vil bli makulert etter sensur av masteroppgaven. Alle ansatte og studenter ved HVL som har vært involvert i prosjektet *Evaluering av Matjungelen i Hordaland*, er pålagt taushetsplikt.

Når det gjelder bruken av observasjonsstudier er det noen etiske betraktninger man bør reflektere over. Dette er fordi man opererer som en mer eller mindre involvert «gjest» i en sosial situasjon, som man senere skal rapportere om (Tjora, 2017, s. 78). Når det gjelder typen observasjon og observasjonsrollen man inntar, ble det gjort et valg om å ha en åpen forskerrolle. Skjult observasjon er generelt etisk betenkelig, og derfor fikk både ansatte og barn ved SFO beskjed om at Matjungelaktiviteter og måltidet på SFO ble observert.

4.0 Resultater

Resultatenes overskrifter stammer fra kategoriene som kom frem under analysen i Nvivo. For å skille informantene, er informantenes anonymiserte betegnelse blitt benyttet. For fullstendig oversikt over informantenes anonyme betegnelser, se Tabell 2.

4.1 Mattilbudet på SFO

4.1.1 Ansatte om mattilbudet

Ved tilbud av mat fortalte informantene ved både Matjungel- og kontroll-SFO at de generelt sett hadde smøremåltid hver uke, og gjerne en dag med et varmmåltid. En Matjungel-SFO hadde utvidet måltidsstilbudet etter innføring av Matjungelen, og hadde begynt med flere varmmåltider, eller andre typer retter som grønnsaker og dipp hver uke. MC1 forteller:

«Nei, det begynte vi med nå også, fordi vi hadde lyst å utvide litt, at det skulle og innebære at de skulle få et tilbud om noe mat. Så hver mandag får de varmmat i en eller annen form. Så har vi hatt suppemåned, vi har hatt jegersuppe, brannmannsuppe, snømannsuppe. Så har vi fast hver torsdagsmorgen også, og da har vi den grønnsaks og fruktbuffeen. Også serverer vi grøt om onsdagene.» (MC1)

Alle SFO-ene var enig når det gjaldt engasjement rundt varmmåltid, og fortalte at barna gjerne spurte hva de skulle ha, flere dager i forveien.

«Ja det er mange som lurere på hva det blir. Også går de litt i gangene når vi har begynt. Vi begynner jo før skolen slutter med å lage mat, så då går de å lukter.» (KE3)

«Ja de er veldig opptatt av hva skal vi ha i dag, også snakker de om det hele uken føler eg, `hva skal vi ha på fredag, hva skal vi ha på fredag ?'» (MB1)

Ansatte ved kontroll-SFO-ene fortalte at ved varmmåltid ble det servert retter som var varierte og ernæringsmessig gode. De ansatte fortalte at de forsøkte å bruke mye fullkornsprodukter og lite kjøtt i varmmåltidene, samt at de forsøkte å bruke mer grønnsaker og fisk. De ansatte ved SFO KF fortalte at de gjerne benyttet nettressursen *Fiskesprell*, for å finne oppskrifter. Fiskesprell er et nasjonalt kostholdsprogram, som har som mål å øke sjømatkonsumet blant barn og unge (Fiskesprell, u.å.). Det var de ansatte som laget til maten hver uke. To informanter fra kontroll-SFO-ene oppsummerte hva de bruker å servere:

«Så kommer det innslag av havregrynsgrøt, og suppe, og kyllingklubber, og varme fiskekaker og. Ja. Sånne ting.» (KF1)

«Denne uken skal vi ha fiskekaker på skive. Noen ganger har vi fiskeburger. Også skal vi ha neste uke igjen, eggerøre og laks. At vi prøver litt sånn fisk... ja. Også har vi gjerne tomatsuppe, pastasalat, og sånn ostesmørbrød.» (KE1)

Ved Matjungel-SFO-ene var barna ofte med å lage maten som ble servert. Her fortalte flere Matjungel-SFO-er at de forsøkte å inkludere alle barn fra 1.-4. trinn, når det gjaldt tilberedning av måltider. SFO MB fortalte at de tok ut mindre grupper med barn, som fikk være med å tilberede måltider gjennom hele uken. Alle barn som ønsket fra 1.-4. trinn, var også med å tilberede mat under de månedlige Matjungelaktivitetene. Når det gjelder varmmåltider, var varmmåltidene også varierte ved Matjungel-SFO-ene, og de ansatte fortalte om mange typer varmretter de hadde servert. En SFO hadde servert alt fra lapper, havregrøt og fiskekaker. SFO MC brukte mye fisk, men var også opptatt av å bruke opp rester av det de hadde, og lagde derfor ofte smoothies, supper og bananvafler. En informant utdyper:

«Og når vi hadde den her Havets skatteskiste, så hadde vi i tillegg havtaco, og vi har hatt fiskeboller. Sjørøverboller kalte vi det. Og noen av bananene en gang, som hadde blitt heilt brune, da brukte vi de i ei vaffelrøre.» (MC1)

Ved langdager, som for eksempel i høstferien, hadde de ansatte ved kontroll-SFO gjerne litt bedre tid på SFO. Da fikk de barna som ønsket, lov til å være med å tilberede mat. Informantene ved både SFO KE og KF fortalte at barna var svært engasjert når de fikk lov å være med, og at maten smakte bedre når de laget den selv. Dette var noe en Matjungel-SFO også nevnte, at barna synes maten de lagde selv smakte mye bedre enn hjemme. En informant ved SFO KE fortalte følgende:

«Når vi har hatt langdager å laget for eksempel lapskaus, så har de som vil fått være med. Og da merker eg spesielt etterpå, så smaker den maten mye bedre enn det den gjør hjemme. Og de syns det er fantastisk, veldig interessant, assa de syns det smaker så mye bedre da, selv om det kanskje det er akkurat samme.» (KE1)

4.1.2 Observasjoner av mattilbudet ved smøremåltider

Det ble observert få forskjeller i mattilbudet under smøremåltidene ved Matjungel- og kontroll-SFO-ene. SFO-ene tilbød mellomgrovt til grovt brød, der grovhetsprosenten varierte mellom 50-80 % grovt. Alle SFO-ene tilbød også grove knekkebrød som alternativ til brød. Alle SFO-ene laget til et langbord med mat, der barna hentet mat i tur og orden. Der stod det alltid en ansatt og hjalp barna. Påleggstilbudet varierte noe mellom de ulike SFO-ene, og en SFO serverte en annen type smøremåltid.



Figur 7. Mattilbudet under smørremåltid ved SFO MA. Foto: Julie Meinseth Vatne

Ved SFO MA var smørremåltidet noe annerledes. Barna var med å lage til maten. Måltidet bestod av hjemmelagde fiskekaker samt hjemmelaget grovt brød, som var fryst ned. Disse var laget av barna i vinterferien, og var tatt opp av fryser (Figur 7). Barna hjalp til med å tilberede maten, de varmet opp fiske-kakene, kokte egg, samt kuttet opp grønnsaker. Det var tilbud av oppkuttet grønnsaker, knekkebrød, kokt egg, og påleggene; makrell i tomat, smøre-ost, fårepølse, kaviar, leverpostei, majones og gulost, i tillegg til fiskekakene (Figur 7).



Figur 8. Mattilbudet under smørremåltid ved SFO MC. Foto: Julie Meinseth Vatne

Observasjonene av mattilbudet ved SFO MC og SFO MD var generelt svært like. Det var laget til et langbord med ulike typer pålegg som; leverpostei, brunost, smøre-ost, makrell i tomat, salami, gulost og skinke. SFO MC hadde et rikt tilbud av oppkuttet frukt og grønnsaker (Figur 8). SFO MD hadde også tilbud av noen grønnsaker, som var oppskåret agurk og paprika.



Figur 9. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO KE. Foto: Julie Meinseth Vatne

Ved SFO KE (Figur 9) bestod påleggstilbudet av; Norvegia gulost, kokt skinke, dansk salami, bacon ost, prim, brunost og fårepølse. Fisketilbudet bestod av makrell i tomat og kaviar. De tilbød også godt med grønnsaker.



Figur 10. Mattilbudet under smøremåltid ved SFO KF. Foto: Julie Meinseth Vatne

Ved SFO KF (Figur 10) bestod påleggstilbudet av pålegg som; ulike smøreoster, leverpostei, fårepølse, dansk salami, peanøttsmør, gulost, kokt egg, servelat, brunost og majones. Fisketilbudet bestod av makrell i tomat og kaviar (Figur 10). Grønnsakstilbudet var oppkuttet agurk.

4.2 Måltidsituasjonen på SFO

4.2.1 Ansatte om måltidsituasjonen

Når informantene ved Matjungel- og kontroll-SFO-ene fikk spørsmål om hva de fokuserte på ved måltidsituasjonen, var det generelt svært like svar. De fleste fortalte at de fokuserte på hygiene, ro under måltidet, og at barna skulle få god tid til å spise. Videre hadde en SFO fokus på bordskikk, der man også skulle ta vare på hverandre under måltidet. Ved spørsmål om hvordan barna sitter under måltidet, fortalte fem av seks SFO-er at de hadde faste plasser til barna, slik at alle hadde noen å prate med og at det ble matro. En kontroll-SFO hadde laget en slags rullering på det ved et trinn, der det var nye plasser hver dag for å hindre ekskludering.

«Ja. Også har vi tredje trinnet... Når de skal inn så trekker de en lapp, så skal de finne maken, og det er den de skal sitte med den dagen. Sant. Så det blir litt sånn spennende, hvem skal eg sitte med i dag. For då unngår du det med `skal vi sitte sammen?` Assa det er litt sånn, det kan fort bli ekskludering.» (KE1)

Når det gjelder hvordan maten ble servert, fortalte alle informantene at de hadde en slags buffetordning, der barna hentet sin egen mat i tur og orden. Både kontroll- og Matjungel-SFO-ene gjorde det for å ha kontroll over at barna tok riktig mengde smør og pålegg på, men også fordi barna synes det var kjekt å kunne få velge mellom mye forskjellig.

«Eg tror det at det føles som en buffet av og til. Eg husker litt i begynnelsen så var det veldig; `åh hva skal eg velge`» (MB1)

Informantene ved alle SFO-ene fortalte at de fokuserte på å ikke bruke skjerm under selve måltidet. Det var heller et fokus på å prate og bli kjent med hverandre. Videre ønsket informantene at det skulle være en fin stund, og at barna skulle få god tid til å spise. Informant KE1 fortalte følgende om bruken av skjerm under måltidene:

«Ja, de blir veldig oppslukt og glemmer litt å spise, så får de ikkje det sosiale samspillet seg i mellom, for de blir så opptatt av å se. Så eg tenker at det er viktig å være bevisst bruken av det.» (KE1)

Ansatte ved SFO KF tok opp at det er mange muligheter ved måltidet på SFO. Det var muligheter for å inkludere barn som ikke kjente andre barn så godt. Informantene fortalte også at det var viktig å være bevisst at måltidet representerer en lærings- og sosialiseringarena. Videre beskrev flere informanter at måltider i felleskap bidro til en slags smitteeffekt, der barn turte å spise det venner spiste.

«Det er jo en kjempe læringsarena, og sosialiseringarena, der rundt måltidet då kan du si. Du prøver jo også å tenke på inkluderingen og, sant. Der de sitter litt i lag de som vi ser gjerne har begynt å få en liten kontakt, sånn at du gjerne kan fremme den.» (KF1)

«Det som er positivt med det måltidet, det er jo det at kresne unger blir litt smittet av hverandre, sant. `Det der var godt, og i dag skal vi se hvor mye makrell i tomat vi klarer å spise´ omtrent, sant. Sånn at det smitter. `Har du prøvd med en agurk oppå der du? Nei det spiser eg ikkje´. Og plutselig spiser de det likevel.» (KF2)

4.2.2 Observasjon av måltidsituasjoner ved SFO

Ved observasjonene av selve måltidsituasjonen var det noen likheter og noen ulikheter. Måltidsituasjonen ble observert ved fem av seks SFO-er. Alle fem SFO-ene hadde tilsyn av mellom 3-4 ansatte, som var med barna når de spiste, og som hjalp barna å smøre skiver og knekkebrød. Videre var alle SFO-ene nøye med håndvask og nevnte dette før barna fikk gå og hente seg mat.

Ved SFO MA var barna med å lage maten, og det var et stort fokus på helseaspektet. De ansatte snakket mye om maten de laget og hvorfor maten var bra å spise. Barna var svært engasjerte. Barna spiste i skolekjøkkenet der de tilberedte maten. Det ble observert illustrasjoner av frukt og grønnsaker, samt en plakat av viktigheten av fisk på veggene i skolekjøkkenet. Barna så på film når de spiste, og det var helt stille i rommet. Barna forsynte seg flere ganger, og de fikk god tid (om lag 40 minutter) på å spise opp.

Ved SFO MC spiste elevene i egne klasserom. Det ble observert flere plakater om frukt og ulike grønnsaker på veggene, også hengende ned fra tak. Barna pratet med hverandre og det virket som om de koste seg. Det var tidvis mye støy når barna spiste. Barna spiste i sitt eget tempo og satt så lenge de ønsket med maten.

Ved SFO MD satt en ansatt på hvert langbord sammen med barna. De ansatte spiste også sammen med barna, men pratet ikke med dem. Barna pratet mye med hverandre, men det var svært mye støy og lite matro. Barna forsynte seg to ganger. Barna fikk om lag 10 minutter til å spise. Noen barn var ikke ferdig med å spise og tok med seg maten ut i lekeområde på SFO. Deretter kom en ny gruppe inn for å spise.

Observasjon av måltidsituasjonen ved KE og KF var svært like. Barna ved kontroll-SFO-ene spiste i et klasserom som tilhørte SFO. Her ble det observert flere langbord, med god plass til både barn og ansatte. SFO KF brukte skolekjøkkenet for å tilberede måltidet. Kjøkkenet var stort med fem stasjoner for matlaging. SFO KE hadde et lite kjøkken som kun var til SFO, maten ble deretter trillet ut til klasserommet vedsiden av. Ansatte ved både KE og KF satt ved bordene og pratet med barna. Barna pratet også seg i mellom. Det ble observert god stemning og behagelig støynivå. Barna fikk god tid til å spise, om lag 40 minutter, og de som ønsket å sitte lenger fikk lov til det.

4.3 Matjungelen

4.3.1 Ansattes erfaringer med Matjungelaktiviteter

Ved datainnsamlingen våren 2019, var det noe variasjon i hvilke Matjungelaktiviteter SFO-ene hadde gjennomført. SFO-ene hadde forsøkt å følge Matjungelen sitt årshjul, men ikke alle var kommet like godt i gang. Aktivitetene som de ulike SFO-ene hadde gjennomført var; *Sanseløype, Dyrking-Re-dyrking, Havets skattekasse* og *Smakstreet*.

Informantene ved de ulike SFO-ene hadde generelt sett svært like erfaringer med Matjungelaktivitetene. SFO-ene nevnte spesielt *Havets skattekasse* og *Sanseløype* som aktiviteter som hadde skapt mye engasjement blant barna. En SFO fortalte at det var noen barn som var skeptiske til fisk i starten, men når barna var med å lage maten endret dette seg. En annen SFO fortalte at de ofte ble overrasket over at barna faktisk var glad i fisk. To informanter utdyper sine erfaringer med aktiviteten *Havets skattekasse*:

«I begynnelsen var de skeptisk. Men når de så hverandre, at de holdt på å ta forskjellige grønnsaker oppi, til og med løk noen. De så hverandre også plutselig ble de oppmuntret. Og det var noen som ikkje ville ha fisk, men til slutt, ja, kanskje eg kan prøve. Så tok de også fisk.» (MD2)

«Og de spiser fisk vet du! De skulle lage pakkene selv, sant. Og vi hadde jo kanskje tenkt at de sikkert ikkje tar fisk, de tar grønt eller de tar poteter, men de ville jo ha fisk. Det vart jo tomt for fisk.» (MC2)

Videre fortalte informantene at ved Matjungelaktiviteten *Sanseløype*, ønsket barna gjerne å prøve om og om igjen. Informantene opplevde det som at elevene selv ble overasket.

«Og det var noen der på den sanseløypa, `åh! Eg likte det`, akkurat som at `eg likte jo den egentlig ikkje, men eg likte det likevel`. Og det er jo veldig kjekt.» (MB2)

Flere informanter opplevde et stort engasjement hos barna under aktiviteten *Dyrking-Re-dyrking*. SFO MB fortalte at barna ofte var borte og kikket på plantene sine, og fulgte med på når planten vokste. Videre nevnte flere SFO-er at Matjungelaktiviteten *Smakstreet* også var en populær aktivitet blant barna. Barna tegnet illustrasjoner av mat, og dette ble hengt opp på en stor palme som de ansatte hadde laget (Figur 11).



Figur 11. Bilde av Matjungelaktiviteten «Smakstreet» ved SFO MC. Foto: Julie Meinseth Vatne

Figur 11 viser bilde av en matpalme fra SFO MC, der barna hadde tegnet mange ulike frukter og annen mat. Gjennom Matjungelen får barna også muligheten til å arbeide med aktivitetshefter, med ulike oppgaver knyttet til mat, helse og miljø. Noen SFO-er hadde ikke kommet så godt i gang med disse. Videre opplevdes noen av oppgavene som for vanskelige for de minste barna. Informantene fortalte at når barna fikk litt hjelp så gikk det bedre. En SFO hadde arbeidet mer med heftene og uttrykte at de var positivt overrasket, og at elevene var engasjert. MA2 utdyper:

«Så har vi vel vært litt positivt overrasket, ihvertfall den ene gangen vi hadde den her oppgaven, så ble det veldig stille og de jobbet ganske ivrig. Ungene har jobbet ganske så iherdig og noen måtte vi faktisk stoppe. For de ville fortsette. Så sier eg nei det skal vi holde på med en annen dag da.» (MA2)

4.3.2 Observasjon av Matjungleaktiviteter

Aktiviteten Grønnsaker og dipp

Aktiviteten *kutte grønnsaker og lage dipp*, ble gjennomført på skolekjøkkenet som SFO benytter. Det var tolv barn og to voksne tilstede. Før aktiviteten ble satt i gang, satt barna spent og ventet. De ansatte informerte barna om viktigheten av hygiene, og hygieneregler på kjøkkenet. Barna gikk deretter for å vaske hender. En ansatt spurte om barna husket hva de skulle gjøre, noe barna visste. Det ble deretter tatt opp av de ansatte hva man pleide bruke i dipp, som for eksempel chips, og de diskuterte hva som var best for helsen.

Barna ble delt inn i to grupper, hvor det var en voksen på hver gruppe. Den ene gruppen skulle lage to ulike typer dipp, mens den andre gruppen skulle kutte grønnsaker i passende biter. Barna virket ivrige etter å begynne, men var stille og fulgte med. De voksne veiledet barna mye under aktivitetene, spesielt når det gjaldt hygiene. De ansatte var svært oppmerksomme på hender i ansikt og hår, der barna måtte vaske hendene sine på nytt gjentatte ganger. De ansatte veiledet barna mye i kutteteknikk, der barna ventet på tur for å få demonstrert hvordan man kutter. Barna arbeidet i grupper på 2-3 barn, som vasket og kuttet en grønnsak sammen. Det ble observert at barna hadde samtaler om grønnsaker, og ulike måter å kutte dem opp på. Videre var barna ivrige etter å smake, og syns tydelig at det så godt ut.

Ved gruppen som lagde dipp ble det observert svært ivrige barn, der et par barn konkurrerte om å hente et redskap eller en ingrediens rasket. Den ansatte virket til å ha god kontroll på barna og gav dem ulike oppgaver hele tiden. Barna var svært engasjert og spurte ofte om hva mer de trengte, og hva neste steg var. Barna ble aktivisert i stor grad. Ved begge gruppene, kutting av grønnsaker og lagning av dipp, ble det fokusert på å lese oppskrift, kutteteknikk, bruke riktige redskaper og riktig navn på redskaper. Både ansatte og barn virket interessert og engasjert under hele observasjonen.

Aktiviteten Dyrking-Re-dyrking

Aktiviteten *Dyrking- Re-dyrking* ble gjennomført i SFO sitt lekeområde på et langbord. Det var to ansatte som ledet aktiviteten. I starten var det fire barn som deltok, men etter hvert som de begynte å plante om, kom stadig fler og fler barn strømmende til for å bli med. For hvert barn som var ferdig å plante om, kom et nytt barn til bordet for å begynne. Før aktiviteten ble satt i gang, innledet en ansatt med å fortelle at plantene barna hadde dyrket tidligere nå hadde vokst.

Dette førte til samtale om hvorfor man må plante om, samt samtale om hvilke planter barna hadde valgt å plante. Barna gikk deretter og hentet sin egen plante-potte, som stod i vinduskarmene rundt om på SFO. De ansatte startet diskusjoner rundt barnas planter, og hvordan dette kunne kobles til mat. Barna fulgte ivrig med på hva de voksne sa, og kikket stadig på sin egen plante.

De ansatte veiledet og engasjerte barna i avgjørelsene de tok underveis. Dette gjaldt om hva man burde gjøre for å få løsnet planten ut av krukken, hvordan man bør holde planten, og hvor mange planter de burde ta i en større potte. Barna var svært delaktig og engasjert. Barna var konsentrert, men snakket ivrig om hverandres planter. De ansatte hjalp barna der det var behov, men barna klarte det meste selv med litt veiledning. Både før og under aktiviteten ble det observert svært mye engasjement og god stemning hos både barn og ansatte. Barna var rolige hele tiden, og det virket som de synt det var gøy og spennende. Når barna til slutt var ferdig å plante om, satte de planten sin tilbake i vinduskarmen, og nye barn ble med for å plante om sine planter (Figur 12).



Figur 12. Bilder fra Matjungelaktiviteten «Dyrking-Re-dyrking». Foto: Julie Meinseth Vatne

Til venstre i Figur 12, ser man hvordan plantene var plassert i vinduskarmen på SFO, med navn på hva slags plante det var. Til høyre i Figur 12 ser man et bilde tatt under Matjungelaktiviteten *Dyrking-Re-dyrking*.

4.4 Ansatte om betydningen av Matjungelen

Når informantene fikk spørsmål om hva slags betydning Matjungelen kan ha for barn, var det mye engasjement i samtalene. Informantene mente at det kunne gjøre barna mer engasjert, da både barn og ansatte generelt snakket mer om mat på SFO nå, enn før innføring av Matjungelen. Videre nevnte flere at Matjungelen kunne bidra til å gjøre barna mer bevisste på både mat og miljø, samt øke interessen for å prøve nye matvarer. To informanter oppsummerer godt hva SFO-ene fortalte:

«Gjøre de mer bevisst. På både ka de spiser, men og andre ting som miljø og sånne ting. Og ofte så er de jo, plast i havet for eksempel, det e jo noe de er opptatt av. Sant. Men. Det kan nok gjøre de mer bevisst, og minne foreldre litt på... Ja. Nye, prøve nye ting.» (MA1)

«Eg tenker at Matjungelen kan være veldig bra, for de har mange tema. Både på dette her med miljø, resirkulering, hvor det skal hen. Havet og plast og sånne ting. Og så er det også mye med mat. Og det er mange, altså mat er jo noe som alle er opptatt av. Det kommer vi innom opptil flere ganger om dagen. Så det å skape for barn, et godt forhold til mat, et sunt forhold til mat, det tenker eg er kjempe viktig.» (MD1)

Det var en klar enighet om at Matjungelen kunne være av betydning for barna. De ansatte nevnte eksempler som at barna fikk prøve ut nye smaker, de fikk være med å lage mat, samt at de ansatte ble mer bevisste på å snakke mer om mat. Informantene mente også at de hadde fått flere ideer rundt mat og måltider, både når det gjaldt lek og oppskrifter. I den nye rammeplanen står det at SFO skal servere et enkelt måltid, og informantene mente Matjungelen var positivt i den sammenhengen.

«Altså vi voksne har jo fått litt andre ideer. Der vi var, det var liksom enkelte retter som vi hadde funne ut at barna spiste. Så eg syns jo at dette skoleåret har vært helt annerledes i forhold til mat. Eg syns Matjungelen har vært en positiv ting altså, og vi har vært inne der for å leite etter oppskrifter, og sett om vi kan servere litt annen mat enn vi har pleid å ha.» (MD3)

4.4.1 Tørre å smake

Å smake på nye matvarer var et tema som informantene ved alle SFO-ene tok opp. Informantene mente at ved å bruke Matjungelen på SFO, så hadde man muligheten til å utfordre barna til å våge å smake på nye matvarer. De ansatte opplevde at barna var mer villig til å smake på fremmede smaker, og at barna likte mer enn det de ansatte var klar over. Dette hadde ført til en endring i mattilbudet ved noen SFO-er.

«Eg føler de likte veldig godt, men eg tror at det kan føre til at de tørr å smake på nye ting då. Vi visste for eksempel ikkje at det var så mange som var glad i sylteagurk og det hadde vi med der i sanseløypen. «Åhh sylteagurk» og etter det har vi jo hatt det en del ganger og ene klassen er jo sånn: åhh i dag er det sylteagurk.» (MB1).

Noen informanter nevnte spesifikt barn som tidligere var skeptiske til nye smaker, som nå hadde turt å smake på fremmede matvarer og faktisk likte det. Det hadde ført til at det nå var svært få barn som ikke spiste maten, og at barna nå ofte ønsket flere porsjoner av det som ble servert. MC2 forteller:

*«Vi sier hvis dere smaker en liten skje, så skal eg aldri mer spørre deg, for da er det greit å si at du ikkje liker det. Men de kommer jo tilbake igjen. Det er mange altså! Eg kan tenke meg fire-fem stykker bare siden i høst som sa nei. Men nå vil de ha to skåler, og det sier masse syns eg. *Ler*. Og det er så gøy.» (MC2)*

4.4.2 Endring på SFO etter innføring av Matjungelen

Ved alle intervjuene ble temaet endring på SFO nevnt. Flere SFO-er fortalte at det blant annet var blitt en endring i mattilbudet ved SFO etter innføring av Matjungelen. SFO MC hadde blitt inspirert av Matjungelaktiviteten *Sanseløype*, og dermed utvidet mattilbudet sitt til å inkludere en frukt og grønnsaksbuffet hver torsdag morgen, som et ekstra mattilbud ved deres SFO. Videre uttrykte flere SFO-er at det hadde vært et dårlig mattilbud av og til, der maten som ble servert ikke alltid var like ernæringsmessig god. Etter at Matjungelen ble innført mente flere av informantene at de både hadde blitt inspirert og motivert til å servere mer ernæringsmessig god mat.

«Også var det veldig dårlig en stund. Tomatsuppe og, en stor del av det gikk igjen da. Og kanskje spagetti og pizza av og til, sant. Men nå har vi jo snudd til at vi har fått inn fiskegrateng og, litt andre ting, at vi kanskje tenker litt mer sunn mat.» (MA2)

Informantene var generelt enige når det gjaldt spørsmål om de brukte mer tid og energi på å snakke om mat nå, enn før innføringen av Matjungelen. Her nevnte flere SFO-er at de hadde et større fokus på mat nå, og at barna snakket generelt mer om mat. Videre fortalte en informant at det var blitt en helomvending på skolen etter innføring av Matjungelen.

«Ja, altså når vi begynte så har det blitt en slags heilomvending på heile skolen. Altså. Vi har fått med lærere på laget, og fått et større fokus på mat generelt både i skolen og på SFO. Ja. Også jobber de med disse heftene og sant. Så fokuset på mat blir jo klart større med Matjungelen.» (MA2)

Alle SFO-ene mente at barnas engasjement etter de ulike Matjungelaktivitetene var stort, der barna gjerne snakket mer om mat eller om selve aktivitetene i ettertid. Informantene fortalte at barna gjerne etterlyste å ha mer av maten de hadde prøvd ut, og at barna snakket seg i mellom, enten om Matjungelaktiviteter eller måltider de hadde prøvd ut. Noen informanter hadde også lagt merke til at barna snakket med sine foreldre om Matjungelaktivitetene, ved henting i SFO.

«Ja de snakker jo fremdeles om de aktivitetene vi har hatt, til og med den der palmen der borte. Og de kan gå bort, også snakker de seg imellom om disse fruktene og det herre som de har der, ja, så det gjør de.» (MB2)

«Åja! De fortalte til foreldrene sine når de ble hentet. Også snakket med hverandre hele tiden. `Ja eg smakte den og den, og det var forskjellig´. Så det var utrolig gøy.» (MD2)

Flere informanter antydte at SFO var blitt mer populært blant barna etter at Matjungelen ble innført. Matjungelen ble blant annet trukket frem som en faktor som kunne føre til et forbedret rykte på SFO. En SFO fortalte at de hadde hatt barn som tidligere ikke hadde brukt plassen sin på SFO, som nå hadde begynt å komme oftere på SFO. Videre fortalte flere informanter at etter innføringen av Matjungelen, uttrykte barna en stolthet over å gå på SFO.

«Altså det er poppis å være på SFO plutselig sant, det er litt kult å være her. `Har dere hatt det? Ja, kanskje vi kan ha det da? Nei vi har det i SFO´, sier de. Altså de er stolte, det er en sånn stolthet. Tilhørighet. Undring. Det er heilt fantastisk. Det varmer jo bare, for det er så riktig.» (MC2)

4.4.3 Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Matjungelen bygger blant annet på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barneskole og SFO. Retningslinjen er omfattende og innebærer punkter som eksempelvis hygiene, tid til å spise, og den ernæringsmessige kvaliteten på måltidet. Et av målene med prosjektet er å bidra til en økt kjennskap og oppfyllelse av retningslinjen. Ved spørsmål om Matjungelen kunne bidra til at retningslinjen ble fulgt i større grad, var det varierende svar fra informantene. Informantene var noe usikre i sine svar, og ga uttrykk for at de ikke helt visste hva retningslinjen innebar. En informant fortalte at det handlet om *«fem om dagen, og mer sunn mat»*. Flere informanter nevnte at Matjungelen var nyttig i den grad at de kunne tenke på nye måter, og at det er mulig å servere andre ting enn brødskiver. En informant oppsummerer hva flere SFO-er tok opp:

«Ja det tror eg... Det som er så viktig med det, er at det hjelper oss til å tenke nytt på andre måter da. Smøremåltid i rammeplanen, og her tenker eg kanskje litt andre ting når man har Matjungelen. Komme med nye forslag og ideer når det kommer til mat og det blir mer spennende mat for barna, og de syns jo det er så gøy når vi har noe annet mat enn bare de skivene. De elsker når vi skal ha andre ting.» (MB1)

SFO MD mente at Matjungelen kunne bidra til å både vise og gjøre ansatte mer bevisst på hva slags mat man serverer barna. Videre fortalte SFO MC at de hadde fått et større fokus på å snakke om matens helsefordeler, og at det er positivt at barna er med å tilberede maten.

«Vi har jo snakket om dette om torsdags morgen, at når vi har disse her grønnsaks. Så får de jo skjære de opp. Hvordan man skal skjære opp frukt, hvorfor skal vi skjære det sånn, hvorfor må dette ligge i vann. Og hvorfor spiser vi dette? Er det bra for oss? Da sitter de å småprater seg imellom.» (MC2)

4.4.4 Barn som formidlere av gode matvaner

Et av målene med Matjungeltiltaket er at barn skal bli gode formidlere av matvaner som kan ivareta både en god helse og miljøet. Alle Matjungel-SFO-ene fortalte at de var i oppstartsfasen av Matjungel tiltaket, og at det var tidlig å si mye om en slik effekt på nåværende tidspunkt. Her belyste SFO MD at om ett år, når tiltaket var bedre innarbeidet, så var det gode muligheter for det. Videre var majoriteten av informantene positive til at det var både realistisk og mulig å danne barn som ble gode formidlere av matvaner som kan ivareta en god helse ved bruk av Matjungelen. De mente likevel at det tar tid, og at man ikke klarte det alene kun på SFO.

«Eg tror absolutt det. Men, om vi klarer på en måte å snu dem, altså du gjør jo ikke det på 1,2,3, sant. Nå er det ikke så mange månedene vi har holdt på med dette, sant. Men over lengre tid så vil jo kanskje det.» (MA2)

«Tror at man kan klare det, men eg tror kanskje vi trenger hjelp fra foreldre, på en måte. Eller, at de må backe, altså de må være med. For det er jo klart at hvis vi har fokus på det her, men det er helt motsatt på hjemmebane, så er eg litt mer usikker.» (MA1)

Når det gjaldt involvering av foreldre fortalte informantene at de gjerne kunne gitt mer informasjon om Matjungelen når de har foreldremøter. Videre fortalte flere Matjungel-SFO-er at den digitale plattformen Facebook, kunne vært benyttet i større grad for å informere og involvere foreldre i arbeidet knyttet til Matjungelen på SFO. Videre nevnte SFO MC at de hadde tro på at det var mulig å danne barn som er formidlere av gode matvaner. Informantene ved SFO MC fortalte at barna ble mer engasjert ved bruk av Matjungelen, da de snakket mer om mat nå enn før innføring av Matjungelen. Informantene fortalte at de pleide å fortelle barna om hva slags mat som kan ivareta en god helse. Videre ble ordene 'engasjement' og 'kontinuitet' trukket frem av flere informanter, som viktige momenter for å lykkes med å danne barn som kan formidle matvaner som kan ivareta en god helse.

«Ja, vet du hva, eg tenker at det kan faktisk godt hende at skjer altså. Men det har jo litt med oss å gjøre, hvordan vi legger dette opp. Og hvor mye engasjement vi skaper rundt det. For det er jo klart at hvis vi får det inn på en plan der vi kan jobbe kontinuerlig med det, og være innom de forskjellige temaene jevnlig, så vil man jo legge et grunnlag for å skape det tenker eg.» (MD1)

4.5 Fokus på mat og måltider ved kontroll SFO

Når informantene ved kontroll-SFO-ene fikk spørsmål om de fokuserte på noe spesielt vedrørende mat, måltider eller miljø på SFO, var det generelt like svar. Vedrørende miljø og bærekraft hadde informantene ved begge kontroll-SFO-ene vanskeligheter med å svare. Etter at informantene fikk hjelp av intervjuer vedrørende hva begrepet *bærekraft* innebar, fortalte informantene at de gjorde mye for å ta vare på miljøet. Det innebar at de ansatte stod sammen med barna ved smøremåltidene, for å unngå at barna tok for mye mat, og på den måten unngikk å kaste mat. SFO KE samlet også opp gammelt brød og ga brødene til en gård, slik at dyrene kunne spise det. KE1 fortalte følgende:

«Hvis det er, for det er jo nesten umulig å helt beregne hvor sulten barn er, sant. Men brød har vi noen ganger, brød til overs. Men da gir vi det til sauer da for eksempel, sant. Det er jo og, assa vi tenker at det ikke går i bosset men at det går i sauen.» (KE1)

Vedrørende matens helsefordeler, fortalte begge SFO-ene at de hadde et fokus på å gi barna små kommentarer under et måltid, dersom de serverte mat som var i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Videre handlet det gjerne om å minne elevene på å kjenne etter når de er mette.

*«Ja eg kommenter hvis det er noe, men ikke sånn leksjon i dagens varmmat og sånn. *ler* Men vi prøver jo å fortelle at det er sunt, eller ta bare en bit av det, for det er ikke like sunt, så da trenger du ikke fire skiver med det på, for eksempel.» (KE1)*

Ro og samhold rundt måltidet, var noe begge kontroll-SFO-ene tok opp som et fokus på deres SFO-er. SFO KE var også godt kjent med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider, og nevnte at dette var noe de ofte benyttet, både når det gjaldt hva de serverte, men også knyttet til selve måltidsituasjonen. Videre hadde begge kontroll-SFO-ene lagt opp til egne kjøkkengrupper, der barn som gikk på tredje trinn fikk være med å lage mat ukentlig. Dette var noe informantene opplevde et stort engasjement over. De opplevde gjerne at alle barna vil være med.

«Også de andre, når de begynner kjenne lukten, og begynner lure på hvorfor ikke de får være med. Så sier vi at når de blir tredjeklassing så får de lov til alt dette her. Sant. Så det har noe med at når de blir større så får de.» (KE1)

«Å, kor tid er det min tur, kor tid er det min tur. Kan eg få være med neste gang´» (KF2)

SFO KF arrangerte kjøkkengruppe hver torsdag for tredje trinn. Her forsøkte de ansatte å introdusere mat som var i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, og at de der gjerne snakket litt om hva som er ernæringsmessig god mat.

4.6 Kurs og kompetanseheving ved SFO

4.6.1 Kurs og kompetanseheving ved Matjungel-SFO

Matjungelen inkluderer et kompetansehevingstiltak som er rettet mot de ansatte i SFO, som innebærer et selvstyrt matkurs og månedlige e-læringsmoduler. Det opplevdes som at informantene var fornøyd med matkurset, der de synes det var kjekt å være med på, samtidig som det var lærerikt. SFO-ene fortalte at de gjerne gjennomførte matkurset med en felleskveld med de ansatte.

«Først hadde vi jo felleskveld med personalet der vi lagde denne suppen. Og det var jo veldig kjekt, og da ble folk veldig engasjerte og klar for å gå i gang.» (MD1)

«Det er veldig interessant, det er ganske lærerikt for meg sånn sett. Og det var vertfall nyttig i forhold til at det må være et måltid på SFO. Nyttig for oss å få mer kunnskap og syns eg. Og det syns eg absolutt Matjungelen har, gitt oss mer kunnskap. Og det er lettere når en har gjort det ut i praksis, enn å bare lese i en bok.» (MB1)

Det var ikke alle informantene som hadde satt seg helt inn i e-læringsmodulene enda. De hadde gjerne sett nærmere på noen av e-modulene og gjennomført noen av e-modulene. Det var varierte tilbakemeldinger når det gjaldt e-læringsmodulene. SFO MA beskrev e-læringsmodulene som noe tunge å forstå, både når det gjaldt innhold og det tekniske.

«Joda, altså fokuset er jo mye med mat. Noe er jo bare vanlig håndhygiene og. Og det er jo greit å få den informasjonen. Men, altså det var et eller annet om hva har mest Omega-3 i seg. Og akkurat om tunfisk har like mye som makrell og sånn, da blir eg veldig usikker.» (MA2)

En SFO mente at e-læringsmodulene var greie og at de hadde lært noe, og en SFO synes at innholdet var for enkelt. To informanter fra ulike SFO-er utdyper kontrastene:

«Ja, eg lærte jo til og med noen ting. Ja, så eg syns de var veldig greie.» (MB1)

«Men det snakket vi litt om i dag, og da var det noen som sa noe om det. At de syns det var veldig sånn på lavt nivå på en måte. At det virka som det var mest retta mot ungene i forhold til voksne.» (MC1)

4.6.2 Kurs og kompetanseheving ved kontroll-SFO

Informantene ved kontroll-SFO-ene fikk spørsmål om de hadde deltatt på kurs, eller fått mulighet til delta på noen former for kompetanseheving knyttet til mat eller måltider. KF1 fortalte at de hadde deltatt på pilot prosjektet «*Helsefremmende tiltak*» gjennom Høgskulen på Vestlandet, som innebar temaene mat og fysisk aktivitet. Her ble det et større fokus på fysisk aktivitet for deres del, og deres skole fikk midler til et klatrestativ til skolen. Utenom dette hadde ingen av informantene ved SFO KF noe kurs eller kompetanse knyttet til mat eller måltider.

Ved SFO KE, hadde en informant en generell interesse for kosthold og helse. Informanten hadde jobbet litt som kostholdsveileder, og tatt kurs i dette selv på internett for noen år siden. SFO-leder hadde vært på et introduksjonskurs med Mattilsynet, der de gikk igjennom retningslinjer for mat og måltider. Videre ønsket en informant kurs i hvor mye mat barna burde få, og generelt mer bevissthet rundt mat og kosthold på SFO.

«Eg var på et sånn introduksjons kurs, eller møte, med mattilsynet og fagavdeling. Så da gikk de gjennom litt sånn retningslinjer. Om hvor lenge maten kan stå ute og, ja. Så det var veldig sånn kort. For ellers har vi ikkje fått noe. Ingenting.» (KE1)

«Eg ønsker mer kurs i kor mye mat barna skal få. Altså... det er heilt tilfeldig ka vi ansatte sier, altså hva vi kan. Vi burde hatt mye mer bevissthet rundt mat og kosthold. Så eg savner et kurs eller opplæring rundt det.» (KE6)

4.7 utfordringer og hindringer i forbindelse med mat og måltider på SFO

Både Matjungel- og kontroll-SFO-ene tok opp de samme temaene, når de fikk spørsmål om det var noe som var vanskelig i hverdagen på SFO når det gjaldt mat og måltider. SFO-ene nevnte utfordringer som for liten plass på kjøkkenet. Videre fortalte informantene ved alle seks SFO-ene at de største utfordringene var for liten tid og for få ressurser på SFO. Alle SFO-ene fortalte generelt at de gjerne skulle gjort enda mer knyttet til mat og måltider på SFO, men at tiden på SFO var for liten. SFO KE ønsket gjerne mer tid på SFO, slik at de kunne tilberede et varmmåltid. Dette nevnte også SFO KF, samt at de gjerne skulle hatt tid til å kunne servere frukt og grønnsaker hver dag.

«Det er jo bare nett å dekke bordet, det er jo ikkje tid til noe mer. Så hvis du skal lage mat så må du jo komme tidligere på jobb for å lage mat.» (KF5)

«Ja, assa det går jo litt på tiden, men vi prøver jo. Og det jo et ønske om at det skal være frukt og grønnsaker tilgjengelig på det bordet og, sant. Men liksom tid til å skjære det opp, det mangler vi.» (KF1)

Informanter fra SFO KF fortalte at få ressurser var et hinder for å kunne gjøre mer knyttet til mat og måltider på SFO. Informantene nevnte at de var få ansatte på jobb, og at det var mange utfordringer blant enkelte barn som tok mye tid. Informantene mente det hadde vært god hjelp dersom de både fikk mer hjelp og tid til tillagingen av måltider, slik at de kunne ha barn oftere med på kjøkkenet.

«Hadde vært veldig godt med mer tid med den tillagingen der, sant. Det var jo drømmen som det var snakk om i vår. Å ha med noen barn i siste skoletime eller noe, også la de være med på kjøkkenet, og både lage mat og dekke på og gjøre klart til de andre.» (KF2)

Økonomi knyttet til mat og måltider i SFO, ble ikke ansett som et problem ved kontroll-SFO-ene. Matjungel-SFO-ene mente det var få utfordringer knyttet økonomi og Matjungelen, men SFO MB fortalte at det var nødvendig med noen omprioriteringer av og til. Det kunne blant annet være at SFO fokuserte mer på mat nå, og derfor ble det eksempelvis satt av mindre penger til julepynt eller påskekyllinger. Videre tok Matjungel-SFO-ene opp at organiseringen av Matjungelen tidvis var vanskelig grunnet lite tid. Matjungel-SFO-ene fortalte generelt at de syntes det var kjekt å få inn mer fokus på mat gjennom Matjungelen, men at tiden kunne være et hinder når det gjaldt gjennomføring av Matjungelaktiviteter. De hadde gjerne to timer på SFO, der alt skulle skje samtidig.

«Men eg føler tiden, den er så knapp. For vi har jo bare de timene på SFO sant, og alt som vi skal igjennom både Matjungel og rammeplan og alt sånn er jo så mye. Skulle ønske SFO varte lenger.» (MB1)

«Ja så begynner vi klokken ett, sant, og klokken tre begynner jo barn allerede å gå. Så har vi liksom de to hektiske timene då alt skal skje, så det er det eneste.» (MB2)

For liten tid og ressurser til å planlegge Matjungelen, var det flere Matjungel-SFO-er som tok opp. Å få nok tid til å både gjennomføre Matjungelaktiviteter, samt sette seg inn i oppleggene, var noe som var en utfordring. To informanter oppsummerer hva de ulike Matjungel-SFO-ene fortalte:

«Det handler nok mye om tid. Tenker eg. At den muligheten til å sette seg ned og virkelig få lest igjennom det, den mangler vi kanskje, i hverdagen.» (MA1)

«Altså det er jo kjempe fint opplegg og vi prøver å komme inn i det. Men å finne tiden til å gjøre det. Til at nå skal vi ut å gjøre enda mer, og ikke få noe mer ressurser til det.» (MD1)

Alle Matjungel-SFO-ene nevnte at de brukte fritiden sin på å lese om Matjungelen, og for å gjennomføre e-modulene på nett. Noen SFO-er synes det var greit å få gjøre det hjemme i fred og ro, og noen skulle gjerne hatt mer plantid i arbeidstiden til å sette seg godt inn i det. Plantiden til de ansatte på SFO ble generelt tatt opp som for liten.

*«Nei *ler*. Kursene blir hjemme på fritiden. For plantiden... Den går fort opp til en del andre ting. Og ja. Vi har ikke så veldig mye plantid. En time i uken.» (MD3)*

5.0 Drøfting

Det har de seneste årene vært en økt interesse for, samt fokus på mat og måltider ved SFO. Staib et al. (2013) nevner blant annet at måltidene som blir servert i SFO kan ha betydning for helse, trivsel og læring (s. 9). Videre belyser Utdanningsdirektoratet at måltider på SFO kan være et viktig bidrag til utviklingen av et ernæringsmessig godt kosthold og en god helse for barn (Utdanningsdirektoratet, 2020). Departementene (2017) har også mål om å fremme gode matordninger på SFO, noe som kan tyde på at SFO er en viktig arena i kostholdsarbeidet fremover mot år 2021 (s. 26). Formålet med Matjungelen er at barn skal bli gode formidlere av helsefremmende og bærekraftige matvaner (Matjungelen, u.å. a), og det er derfor interessant å undersøke om det er en forskjell i fokus på mat og måltider mellom SFO-er som benytter seg av Matjungeltiltaket, og de som ikke benytter seg av det.

5.1 Mattilbudet og måltidsituasjonen ved SFO

5.1.1 Liten kjennskap til Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO

Når det gjelder mattilbudet og organiseringen av måltidene ved SFO-ene i denne studien, er Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO (Helsedirektoratet, 2015) relevant i forhold til målene med Matjungelen. Ett av målene med Matjungelen er å bidra til en økt kjennskap til, samt en oppfyllelse av retningslinjen. Når informantene ved Matjungel SFO-ene fikk spørsmål om de anså dette som mulig, fortalte informantene at Matjungelen kunne bidra til å skape bevissthet og kunnskap om temaer som bidrar til økt fokus på mat og måltider. Informantene var likevel noe usikre på hva retningslinjen gikk ut på, og hadde vanskeligheter med å sette ord på hva det nøyaktig handlet om. Flere studier (Fossgard et al., 2013; Staib et al., 2013) har tidligere pekt på at det eksisterer en lav kjennskap til retningslinjen. Fossgard et al. (2013) nevner at retningslinjen ofte var lite synlig på SFO, men at de ansatte selv mente at innholdet var kjent (s. 39). Videre belyser rapporten av Staib et al. (2013) at om lag 40% av SFO-ledere var kjent med hva retningslinjen innebar (s. 17). Tatt i betraktning at Matjungelen bygger på Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider, er det noe overraskende at resultatene indikerer en lav kunnskap om retningslinjen blant de ansatte ved Matjungel-SFO-ene. Det var likevel en SFO som var godt kjent med retningslinjen.

SFO-leder ved SFO KE var den eneste som kjente til hva retningslinjen innebar, og fortalte detaljert hvordan de brukte den på SFO. Det innebar blant annet hvordan de organiserte selve måltidet med bruk av tid, fokus på hygiene, oppbevaring og merking av mat, samt hva de serverte. Ved å følge retningslinjen forklarer Helsedirektoratet (2015) at barna blir sikret gode rammer for måltidene, med en god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet (s. 14). Det er positivt at én kontroll-SFO kjente til hva retningslinjen innebar, men det var likevel fem andre SFO-er som ikke kjente til innholdet i retningslinjen. Denne masterstudien er i samsvar med hva tidligere studier (Fossgard et al., 2013, Staib et al., 2013) belyser, og det kan tenkes at retningslinjen bør fremheves i større grad for SFO-ansatte enn det den gjør i dag. Selv om retningslinjen i seg selv var lite kjent blant de SFO-ansatte i denne masterstudien, kan mattilbudet og måltidsituasjonen på SFO likevel være i tråd med anbefalingene.

5.1.2 Mattilbudet ved SFO var i stor grad i tråd med myndighetenes anbefalinger

Tilbudet av mat var generelt svært likt ved Matjungel- og kontroll-SFO-ene. Alle SFO-ene fortalte at de fokuserte på ernæringsmessig god mat ved planlegging av måltider. SFO KF brukte gjerne nettressursen *Fiskesprell*, for å finne gode oppskrifter. Matjungel-SFO-ene brukte ofte Matjungelen sine ressurser når det gjaldt å finne oppskrifter, som innebar at de serverte grønnsakssupper, grøt, og ulike fiskeoppskrifter ved varmmåltider. I denne studien ble kun smøremåltider ved de ulike SFO-ene observert, og varmmåltider ble ikke observert. Smøremåltidene innebar generelt grovt brød og knekkebrød, det var gjerne tilbud av frukt og grønnsaker, samt et variert utvalg av kjøttpålegg. Utvalget av fisk ved smøremåltidene var derimot lavt ved alle SFO-er.

Både Matjungel- og kontroll-SFO-er hadde gjerne kun makrell i tomat og/eller kaviar som fisketilbud under smøremåltidet. Dette samsvarer med studien til Fossgard et al. (2013) der det ble vist til at SFO gjerne brukte mye kjøtt og ost som tilbud ved smøremåltid, men at det var liten bruk av fiskepålegg (s. 6). En av kostholdsutfordringene vi står ovenfor i dag, er nettopp at barn- og unge spiser for lite fisk (Hansen et al., 2016, s. 15). På den ene siden kan det tenkes at SFO-ene gjerne kunne utvidet tilbudet til mer enn makrell i tomat. På en annen side er fisk kostbart, og det kan være grunnlaget for at SFO gjerne ikke kjøper inn kostbare fiskeprodukter. Fossgard et al. (2013) nevner at pris er en faktor som kan bety mye for mattilbudet ved SFO (s. 24). Under intervjuene med informantene i denne masterstudien var det likevel tydelig at økonomi ikke var en utfordrende faktor når det gjaldt innkjøp av mat, og det kan dermed tenkes at SFO gjerne kunne forsøkt å eksponere barna for flere typer fiskepålegg ved smøremåltidene.

En mulighet kan være slik Matjungel SFO MA løste det, ved å servere fiskekaker ved smøremåltidet. Observasjonene viste at barna likte det svært godt, og majoriteten av barna tok fiskekake på skiven, istedenfor annet pålegg. Fiskekaker er rimelig, og lite tidkrevende å gjøre i stand, og det kan derfor tenkes at dette var en god løsning for å øke tilbudet av fisk ved smøremåltidet.

Mattilbudet ved Matjungel- og kontroll-SFO-ene kan også ses i et miljøperspektiv. Nasjonalt råd for ernæring (2017) peker på at maten man spiser har en stor påvirkning på både helsen og miljøet (s. 9). Selv om begrepet *bærekraft* var noe ukjent for kontroll-SFO-ene, fokuserte både Matjungel- og kontroll-SFO-ene på å servere måltider som var i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Helsedirektoratet (2015) nevner at et tilbud av mat som er i tråd med anbefalingene, sammenfaller med et mer miljøvennlig kosthold (s. 37). Resultatene fra denne masterstudien viste at alle seks SFO-ene tilbød frukt og grønnsaker, fiskepålegg, samt grove kornprodukter ved smøremåltidene. Videre fortalte informantene fra flere SFO-er at de passet på at barna tok riktig mengde pålegg og skiver ved smøremåltidene, slik at de unngikk å kaste mat. I et bærekraftperspektiv er dette positivt. Nasjonalt råd for ernæring (2017) belyser at et kosthold med grove kornprodukter, frukt og grønnsaker, samt et lavt inntak av rødt og bearbeidet kjøtt kjennetegner et bærekraftig kosthold (s. 7).

5.1.3 Måltidsituasjonen ved SFO var i stor grad i tråd med myndighetenes anbefalinger

Når det gjelder måltidsituasjonen, oppfylte fem av seks SFO-er målet om at barna skal få god tid til å spise (minimum 20 minutter). At barna får god tid til å spise kan ifølge Helsedirektoratet (2015) bidra til at barna klarer å regulere matinntaket bedre, og gir dem muligheten til å lytte til kroppens metthetssignaler (s. 18). Regjeringen har også som mål at anbefalingen om 20 minutter spisetid blir fulgt (Departementene, 2017, s. 26), og det er dermed positivt at majoriteten av SFO-ene i denne studien oppfylte dette. Observasjonene gjort i denne studien viste at barna gjerne fikk om lag 40 minutter til å spise, noe som er positivt med tanke på reguleringen av matinntak, men også at barna får muligheten til sosiale samspill med andre.

Helsedirektoratet (2015) peker på at måltidet representerer et sosialt samlingspunkt som danner et felleskap mellom deltakerne i måltidet (s. 17). Resultatene fra observasjonene i denne masterstudien viste at barna i stor grad fikk ro og god tid til sosiale samspill med hverandre under måltidet, der også ansatte deltok under måltidene sammen med barna. Fjeldstad (2017) støtter seg også til dette, og nevner at voksne gjerne bør ta del i måltidet sammen med barna (s.

34). Dette nevner også blant annet Holm (2012) som viktig, da måltidene er et viktig element i det sosiale livet, gjerne for å dele erfaringer med hverandre (s. 31). Videre nevnes det at felles måltider mellom barn og voksne er viktig for barn- og unges sosiale og personlige utvikling (Holm, 2012, s. 36). Når det gjelder måltidsituasjonen fortalte informantene ved alle SFO-ene, at de fokuserte på lite skjermbruk, hygiene, ro og folkeskikk under måltidet. Slike gode rammer rundt måltidene belyser blant annet Fjeldstad (2017) som sentralt, da gode rammer, med ro og nok tid til å spise maten, kan gi grunnlag for gode matopplevelser. Videre kan de gode matopplevelsene bety mye for trivsel og et godt miljø (Fjeldstad, 2017, s. 34). Ved servering av mat, benyttet alle SFO-ene seg av en buffetlignende måte å servere barna. Resultatene viste at dette var populært blant barna, der barna opplevde glede over å kunne velge selv. Valgfrihet av mat kan ifølge Bjørgen (2009) knyttes til trivsel ved måltidet, på grunnlag av at barna har medbestemmelse og får velge selv (s. 12).

Oppsummert viste resultatene at både Matjungel- og kontroll-SFO-ene hadde et stort fokus på å tilberede måltider som var i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, noe som er positivt. Resultatene viste at de observerte smøremåltidene innebar grove kornprodukter, det var ofte et tilbud av frukt og grønnsaker, samt et variert utvalg av ost og kjøttpålegg. Måltidene ble stort sett organisert med god tid, de ansatte var nøye med hygiene, og det var et fokus på matro og at barna fikk sosiale samspill med hverandre. Selv om Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO var lite kjent for de fleste SFO-ene, viste det seg likevel at mattilbudet og måltidsituasjonen ved både Matjungel- og kontroll-SFO i denne studien oppfyller retningslinjens mål i stor grad. Dette kan tyde på at alle barna i denne masterstudien, får måltider som ivaretar en god helse ved begge typer SFO.

5.2 Fokus på mat og måltider ved SFO

5.2.1 Større grad av kompetanseheving blant ansatte ved Matjungel-SFO

Utdanningsdirektoratet nevner under «*Innholdet i SFO*», at måltider på SFO kan være et bidrag til utviklingen av et ernæringsmessig godt kosthold og en god helse (Utdanningsdirektoratet, 2020). Med tanke på at de ansatte kan bidra til å lære barn om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger på SFO, er det nødvendig med kompetanseheving av de ansatte. Rapporten av Staib et al. (2013) belyser også dette, og peker på at de ansatte er en viktig innsatsfaktor for å sikre barn et mat- og måltidstilbud som ivaretar en god helse på SFO. Videre fremheves det i rapporten at det er viktig med kompetanseheving (s. 7). Matjungelen bidrar

med matkurs samt kompetanseheving på internett for personalet på SFO. Erfaringer fra matkursene var i stor grad positive, der resultatene viste at de ansatte ved Matjungel SFO-ene syntes det var kjekt, samt at det var lettere å gjøre noe i praksis enn å kun lese om det i en bok. Det var likevel delte meninger om den nettbaserte kompetansehevingen.

Kompetansehevingen gjennom Matjungelen ble ansett som tidkrevende. Videre ble kursene oppfattet som for vanskelige av noen informanter, og som for enkle av noen informanter. Totalt sett viste resultatene likevel at informantene tilegnet seg kunnskap om matvaner som er i tråd med helsemyndighetens anbefalinger, samt kunnskap om bærekraftige matvaner. Den nylige rapporten fra Forbrukerrådet (2018a) peker på at SFO-eier må sørge for at personalet har kompetanse om barns mat og ernæringsbehov, samt kunnskap til å omgjøre teori til praksis (s. 6). Det kan dermed tenkes at kompetansehevingen fra Matjungelen er et positivt bidrag i arbeidet med å sikre barn et mat- og måltidstilbud på SFO som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Resultatene fra kontroll-SFO-ene i denne studien, viste at det generelt var lite til ingen matfaglig kompetanse blant de ansatte ved SFO.

Majoriteten av informantene ved begge kontroll-SFO-ene fortalte at de ikke hadde fått et tilbud om kompetanseheving knyttet til mat og måltider ved deres SFO. Det var likevel en informant som hadde matfaglig kompetanse ved SFO KE. Informanten hadde en generell interesse for kosthold, og hadde derfor tatt kurs som kostholdsveileder på internett for noen år siden. Det kan tenkes at denne informanten har påvirket andre kolleger, og på den måten har økt andre ansatte sin matfaglige kompetanse. Det er likevel ikke kompetanseheving satt i system, slik som det er gjennom Matjungelen, og det kan være tilfeldig hva informanten har bidratt med av kunnskap. Flere studier belyser at ansatte ofte har en lav matfaglig kompetanse ved SFO (Fossgard et al., 2013; Staib et al., 2013). Fossgard et al. (2013) nevner blant annet i sin rapport, at skoler ser et lite behov for å ha personale med matfaglig kompetanse, og at det var mest vanlig å gi ansvaret for mat til ansatte som personlig likte å lage mat (s. 37). Informanter ved SFO KE fortalte likevel at det var ønskelig med kurs eller opplæring knyttet til mat og måltider på SFO. Her ble det fortalt at det var tilfeldig hva barna fikk av mat og mengde, samt tilfeldig hva slags kunnskap de ansatte hadde knyttet til mat og måltider på SFO. Videre fortalte en informant at det var ønskelig med mer bevissthet rundt mat og kosthold generelt ved SFO. At en kontroll-SFO i denne studien hadde et ønske om mer kompetanse og bevissthet rundt mat og måltider, er positivt med tanke på at de ansatte er rollemodeller for barn under de daglige måltidene på SFO. Dette støtter rapporten til Staib et al. (2013) også seg til. Rapporten nevner

for det første at ansatte i SFO er viktige rollemodeller for barna. For det andre, bør det legges til rette for kompetanseheving av ansatte i SFO, samt påvirke deres generelle holdninger om måltider som kan ivareta en god helse (Staib et al., 2013, s. 8). Det kan tenkes at Matjungelen kan være et positivt bidrag i denne sammenheng.

Matjungelen er frivillig og gratis, der de ansatte får mulighet til kompetanseheving ved deres SFO. Kunnskapene de ansatte tilegner seg gjennom kompetansehevingen, kan være sentralt for hva de ansatte formidler under måltidene med barna på SFO. Bjørgen (2009) peker på at formidling av kunnskaper og holdninger under måltider kan være en god måte å tillegge barn gode matvaner (s. 6). Helsedirektoratet (2015) støtter opp dette og nevner at de voksne er viktige rollemodeller som har innflytelse gjennom hva de formidler knyttet til mat og kosthold (s. 20). Det kan derfor være sannsynlig at en kompetanseheving av ansatte i SFO bør bli prioritert, med tanke på at det er de ansatte som er tilstede med barna under de daglige måltidene på SFO. De ansatte innehar i den sammenhengen en viktig rolle, som blant annet kan bidra til å eksponere barn for nye smaker på SFO.

5.2.2 De ansattes rolle i forbindelse med å eksponere barn for nye smaker

I Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold nevnes viktigheten av at barn og unge utvikler et bredt spekter av smakspreferanser i ung alder, da de med dette kan bli inspirert til å spise mer variert (Departementene, 2017, s. 18). Det kan tenkes at de ansatte ved SFO i denne sammenhengen har en viktig rolle, da de kan påvirke barns smakspreferanser under måltidene ved SFO. Gjennom Matjungelen arbeider barna på SFO med månedlige mataktiviteter knyttet til mat, helse og miljø (Matjungelen, 2018), noe som kan være et positivt bidrag i arbeidet med at barn skal utvikle smakspreferanser i ung alder.

Resultatene fra denne studien tyder på at de ansatte ved noen Matjungel-SFO-er endret sitt mattilbud etter gjennomføring av Matjungelaktiviteter. Her førte eksempelvis aktiviteten *Sanseløype* til at en Matjungel-SFO endret grønnsakstilbudet ved smøremåltidene. Gjennom Matjungelaktiviteten ble det kjent at barna likte smaken av en ny grønnsak, noe de ansatte ble positivt overrasket over. Videre ble barna selv overrasket over at de likte nye smaker. Vennerød et al. (2017) støtter opp slike resultater, og nevner at gjentatte eksponeringer for nye matvarer er helt sentralt for at barn skal lære seg å like nye smaker (s. 20). Det fremheves at antallet eksponeringer som er nødvendig for at barna liker smaken, avhenger av type matvare, samt barnas alder. En tommelfingerregel kan være at mellom seks til åtte eksponeringer av en

matvare er nødvendig (Vennerød et al., 2017, s. 20). Gjennom Matjungelaktivitetene blir barna eksponert gjentatte ganger for både kjente og nye matvarer, noe som kan være positivt med tanke på å utvikle barns smakpreferanser. Resultatene viste at et endret mattilbud, samt gjennomføring av Matjungelaktiviteter, førte til at barna spiste mer fisk og grønnsaker enn de tidligere gjorde. Dette var også gjerne grunnet en påvirkning av jevnaldrende.

Både kontroll- og Matjungel-SFO-ene fortalte at en påvirkning fra jevnaldrende hadde stor betydning for at barna smakte på nye smaker. Gjennom Matjungelaktiviteten *Havets skattekiste* la informantene fra Matjungel-SFO-ene merke til dette. Flere Matjungel-SFO-er fortalte at barna gjerne var skeptiske i begynnelsen, men når de så hverandre ta fisk og grønnsaker i sin foliepakke ble de begeistret. Her var det gjerne barn som ikke ønsket å spise fisk, men som tilslutt ønsket å prøve. Et slikt eksempel belyser at barn blir påvirket av hverandre, og det er noe som Vennerød (2017) også påpeker. Hva barn blir servert, men også hva de ser at andre blir servert og spiser, er sentralt for hva barn lærer seg å like (Vennerød et al., 2017, s. 20). Kontroll-SFO-ene gjennomførte ingen aktiviteter knyttet til mat, men de serverte likevel måltider daglig til barna. Resultatene viste at de ansatte ved kontroll-SFO-ene fokuserte på å være gode rollemodeller for barna og gi barna små kommentarer under måltidene, dersom det passet seg. Videre kan det sosiale samspillet under måltidet ha ført til at barna ved kontroll-SFO-ene ble eksponert for nye smaker. Barna ved både Matjungel- og kontroll-SFO spiste måltidene i felleskap, noe som også kan ha ført til at de turte smake på noe nytt. Miller et al. (2018) peker på nettopp dette, og nevner at måltider i felleskap har en spesiell kraft, spesielt når det gjelder å få barn til å våge å smake på nye matvarer (s. 58). Dette støtter Fischler (2011) seg til, og belyser at mennesker som spiser i fellesskap ofte blir påvirket av hverandre (Fischler, 2011).

Barn sitt forhold til mat er en dynamisk prosess som utvikler seg hele tiden (Vennerød et al., 2017, s. 20). Dermed kan eksponering for matvarer, gjennom å se, kjenne og smake på nye smaker uten tvang, være en god strategi for å lære barn å spise nye matvarer (Sepp et al., 2016, s. 13). Det er flere faktorer som påvirker hva barn liker og spiser, men barn spiser i hovedsak det de kjenner igjen (Vennerød et al., 2017, s. 20). Resultatene fra denne masterstudien viste at barna fra både kontroll- og Matjungel-SFO ble eksponert for nye smaker gjennom smøremåltidet, der barna også ble påvirket av hva jevnaldrende spiste under måltidet. Det kan likevel tenkes at barna ved Matjungel-SFO-ene ble eksponert i større grad for nye smaker. Barna ved Matjungel-SFO kan bli eksponert gjennom Matjungelaktiviteter, i tillegg til de daglige måltidene med jevnaldrende. Det var en større *medvirkning* av barn i tilberedning av

måltider, samt større medvirkning av barn i aktiviteter knyttet til nye råvarer og smaker, noe som kan ha bidratt til at barna ble eksponert for nye smaker.

5.2.3 Større medvirkning av barn under tilberedning av måltider ved Matjungel-SFO

Medvirkning av barn under tilberedning av mat og måltider, kan være en unik pedagogisk arena når det gjelder å tilegne seg kunnskap og forståelse for betydningen av matvaner som ivaretar en god helse (Bjørngen, 2009, s. 6). Både Matjungel- og kontroll-SFO-ene hadde medvirkning av barn under tilberedning av måltider, men i ulik grad. Gjennom Matjungelen arbeider barna med månedlige temaer som omhandler mat, helse og miljø. Resultatene i denne studien viste at noen av Matjungel SFO-ene delte opp barna i grupper, der de forsøkte at flest mulig barn fra 1.-4 trinn var med å lage mat ukentlig. Det var alt fra vanlige smøremåltid til varmmåltider som skulle tilberedes, som barna fikk være med på. Den observerte Matjungelaktiviteten på kjøkkenet i denne studien, viste at om lag 12 barn var med på kjøkkenet for å lage grønnsaker og dipp. En slik medvirkning kan være positivt, noe Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet[MHFA] også belyser. MHFA (2018b) nevner at en medvirkning av barn handler om mer enn kun å la barna være med. Videre kan tilberedning av måltider være en unik mulighet til å la barn få mulighet til å gi uttrykk for sitt syn, hva de skal gjøre med maten, samt få være med å planlegge hva de bør spise på SFO (MHFA, 2018b). En studie utarbeidet av Alliot, Quinta, Chokupermal og Urdaneta (2016) støtter seg også til dette, der det fremheves at medvirkning av barn under tilberedning av måltider kan øke sjansene for at barn smaker på ukjent mat. Videre belyses det at barna liker maten i større grad når de selv får medvirke under måltidet (Alliot et al., 2016). Dette samsvarer med resultatene fra denne masterstudien, der barna smakte på ukjente smaker. Videre viste resultatene at det var tydelig at barna syntes maten smakte bedre når de selv fikk være med å tilberede maten.

Kontroll-SFO-ene i denne masterstudien gjennomførte også ukentlig matlaging for barn, men kun for barn ved tredje trinn. Under tilberedning av måltider ved kontroll-SFO-ene, forsøkte de ansatte gjerne å inkludere en samtale med barna, om hvorfor det de tilberedte var ernæringsmessig godt, eller hvorfor maten de tilberedte var ugunstig å spise mye av. Begrunnelsen for at det kun var barn ved tredje trinn som fikk lage mat, var at begge kontroll-SFO-ene mente det var tryggere å la barn ved tredje trinn bruke kniver og lignende. Resultatene fra kontroll-SFO-ene peker på at det var ønskelig med mer medvirkning fra barna under tilberedning av måltider, men at tiden var for liten, samt at SFO hadde for få ressurser. Wendelborg et al. (2018) nevner også dette i sin rapport, der matlaging blir rangert som

utfordrende grunnet begrenset med tid og ressurser på SFO (s. 69). Det må likevel nevnes at rammefaktorene ved Matjungel- og kontroll-SFO, var svært like. Det var tilnærmet like kjøkkenfasiliteter og økonomi, det var like mange ansatte tilgjengelig, og tiden på SFO var den samme. Dette kan tyde på at det er praktisk mulig å ha mer medvirkning av barn under tilberedning av mat og måltider på SFO, noe som kan tenkes er positivt med tanke på å danne barn med gode matvaner. Dette støtter blant annet forskning utarbeidet av Bjørgen (2009) seg til.

Bjørgen (2009) har blant annet forsket på barnehager som har innført tiltak for endring av kosthold, der barna får være med å tilberede mat. Artikkelen viser for det første, at ved barnehager som hadde innført tiltak for endring av kosthold, hadde barna en mer nyansert kunnskap om mat og matvarer. For det andre, var barnas kjennskap og kunnskap om grønnsaker og frukt større, og barna hadde også smakt flere typer grønnsaker enn barn i barnehager uten tiltak (Bjørgen, 2009, s. 11). For det tredje, kunne barna forklare mer bevisst hvorfor man bør spise mat som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, eksempelvis hvorfor frukt og grønnsaker er bra for kroppen (Bjørgen, 2009, s. 12). Slike resultater kan belyse at helsefremmende tiltak rettet mot barn og unge, faktisk kan utgjøre en forskjell knyttet til barns matvaner og deres kunnskap om mat. Kontroll-SFO-ene i denne studien gjennomførte ikke slike tiltak, og det var liten grad av medvirkning av barna under tilberedning av måltider. At barn tilegner seg en større kunnskap om matvaner i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, kan være positivt når det gjelder å ruste barn til å gjøre gode matvalg, samt det å være kritiske til kostholdsinformasjon når de blir eldre.

5.2.4 Matjungelen kan bidra til å utvikle barns evne til å tenke kritisk rundt mat og måltider

Gjennom arbeidet i Matjungelen, kan barna få muligheten til en å etablere en sterkere *helsekompetanse*, ofte omtalt som *Health literacy* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 5). *Health literacy* kan defineres som «*an individual's knowledge, motivation and skills to access, understand, evaluate and apply health information*» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 5). Dette kan bety at helsekompetanse er menneskers evne til å forstå, vurdere og anvende helseinformasjon, for å kunne ta kunnskapsbaserte beslutninger relatert til sin egen helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019, s. 5). Med bakgrunn i Matjungelens mål, er også begrepet *Critical health literacy* relevant å nevne. *Critical health literacy* kan defineres som «*having the knowledge and skills that enhance individual resilience to adverse circumstances, and support effective social and political action as well as individual action*» (Nutbeam, referert

i Green et al., 2015, s. 146). Det finnes ulike definisjoner av begrepet, og Pettersen (2017) forslår følgende definisjon: «å kunne kritisk evaluere og fornuftig anvende helseinformasjonen man mottar» (Pettersen, 2017). Gjennom både praktisk og teoretisk arbeid kan det tenkes at Matjungelen kan bidra med å styrke både barnas helsekompetanse, og barnas kritiske helsekompetanse. Et eksempel på dette kan være at barna ved Matjungel-SFO-ene arbeider med matvaner som kan ivareta en god helse gjennom arbeid i oppgavehefter.

Oppgaveheftene innebærer kreative oppgaver, samt oppgaver om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Barna skal eksempelvis skrive hva de ønsker i sin drømmeyoghurt, eller svare på fakta om hvorfor det å spise fisk er med på å ivareta en god helse. Resultatene viste at en SFO hadde arbeidet godt med oppgaveheftene, og fortalte at barna var engasjert og arbeidet svært ivrig. Gjennom Matjungelaktivitetene arbeider barna også med teori og har samtale om gode matvaner før aktivitetene starter, noe som kan være et godt bidrag i barnas evne til å tenke kritisk. Ifølge Jegstad, Jøsok, Ryen og Sandvik (2019) innebærer kritisk tenkning kort fortalt å trene opp barn til å bruke rasjonaliteten på en selvstendig og undersøkende måte (Jegstad et al., 2019). På den måten kan barn identifisere premisene bak påstander og vurdere disse på eget grunnlag. Videre er kritisk tenkning nødvendig for å ta veloverveide valg i livet. I dagens samfunn er det store mengder informasjon på nett, samt «falske nyheter», noe som kan være en utfordring for barn- og unge i dagens samfunn (Jegstad et al., 2019). Det kan tenkes at barna får et sterkere kunnskapsgrunnlag gjennom Matjungelen, da de får mulighet til å eksperimentere og utforske evnen til å tenke selvstendig og kritisk rundt temaer som omhandler mat, helse og miljø.

At barn får mulighet til å tilegne seg slike kunnskaper og ferdigheter gjennom SFO er positivt, da det kan føre til at barna utvikler både sterkere helsekompetanse og kritisk helsekompetanse, gjennom arbeidet med Matjungelen. På den måten kan det tenkes at barnas evne til å tenke kritisk rundt mat og måltider blir styrket, noe som er positivt i dagens samfunn. Videre kan muligheten for å lære slike kunnskaper og ferdigheter på SFO, være positivt for barn som stammer fra familier med lav sosioøkonomisk status.

5.3 Måltider i SFO kan bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller

Departementene (2017) nevner at om lag 8000 dødsfall årlig kunne vært unngått, dersom man hadde endret sine matvaner (s. 14). Et økt fokus på mat og måltider ved SFO kan ansees som positivt, med tanke på dagens kostholdsutfordringer blant både barn og voksne i dagens samfunn. Hansen et al. (2016) nevner at matvaner man danner seg i ung alder, ofte blir tatt med videre i voksenlivet (s. 6), og det kan derfor være både helsemessig, men også samfunnsgunstig at barn tilegner seg gode matvaner så tidlig som mulig. Matjungelen er i tråd med både Helsedirektoratets kostråd, samt Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO (Matjungelen, u.å. a), noe som er positivt med tanke på at barn skal danne seg gode matvaner i ung alder. Resultatene fra denne studien peker mot at både Matjungel- og kontroll-SFO serverte måltider som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger daglig på SFO. Vedrørende måltider i tråd med anbefalingene, påpeker Leder for Kost- og ernæringsforbundet, Arnt Steffensen, at SFO har en god mulighet til å gi matomsorg til barn som faller utenfor (Forbrukerrådet, 2018b). Helsedirektoratet nevner at det er betydelige sosiale forskjeller i kostholdsvaner i dag (Helsedirektoratet, 2018b, s. 101), og her spiller utdanningsnivået til foreldrene en viktig rolle.

5.3.1 Matjungelen kan bidra til utjevning, men og en økning av sosiale helseforskjeller

Samdal et al. (2012) belyser at utdanningsnivået til foreldre spiller en rolle for om maten til barn- og unge er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (s. 43). Videre viser det seg at ungdom med lav sosioøkonomisk status har et lavere inntak av frukt og grønnsaker, samt et høyere inntak av godteri og sukkerholdig drikke (Samdal et al., 2012, s. 43). Folkehelseinstituttet (2018) nevner også at barn med overvekt er 30% høyere av mødre med kort utdanning, enn barn av mødre med lang utdanning (s. 48). Arnt Steffensen støtter seg til dette, og nevner at familier med lav sosioøkonomisk status kan ha et mangelfullt kosthold. Videre påpekes det at ernæringsmessig gode måltider i regi av SFO, i tråd med Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO, kan utgjøre en stor forskjell for barn med lav sosioøkonomisk status (Forbrukerrådet, 2018b). Resultatene fra denne masterstudien kan tyde på at barna får et måltid som ivaretar en god helse daglig, fem dager i uken, noe som kan være positivt dersom noen av barna stammer fra familier med lav sosioøkonomisk status. På den ene siden, er det ved Matjungel-SFO-er i tillegg en stor grad av elevmedvirkning ved tilberedning av måltider, samt teoretiske og praktiske øvelser knyttet til matvaner som kan ivareta en god helse. Dette kan være et positivt bidrag dersom barna ikke har mulighet til å tilegne seg slik

informasjon og kunnskap hjemme. På en annen side får ikke barn ved kontroll-SFO-ene i denne studien en slik mulighet, noe som allerede her kan føre til en økning av sosiale forskjeller i helse og kostholdsvaner.

Matjungelen er et frivillig tiltak, med mål om å gi barn kunnskap og praktiske ferdigheter om helsefremmende og bærekraftige matvaner (Matjungelen, u.å. a). Et slikt tiltak kan være svært positivt for barna som benytter seg av SFO der Matjungelen er implementert. Både barn med høy sosioøkonomisk status, og barn med lav sosioøkonomisk status får et likt tilbud av mat, samt mulighet til å lære mer om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Dersom Matjungelen har en tydelig helsefremmende effekt, kan det føre til en økning av sosiale forskjeller i helse, mellom barn fra SFO-er som benytter Matjungelen, og de som ikke gjør det. Det kan likevel tyde på at barna ved kontroll-SFO-ene i denne masterstudien får et mattilbud som ivaretar en god helse, noe som igjen kan føre til gode matvaner. Det er likevel ikke *alle* barn som får et måltid som ivaretar en god helse daglig ved SFO. Bakgrunnen for dette kan være at prisen for SFO er kostbar.

5.3.2 Pris kan være en faktor som påvirker om barn benytter seg av SFO

Forbrukerrådet (2018b) mener at SFO har et stort potensial til å virke sosialt utjevnende, og at det bør utnyttes i større grad. Det kan tenkes at både Matjungel- og kontroll-SFO har gode muligheter for å gi barn med lav sosioøkonomisk status et måltid som ivaretar en god helse. Likevel må det nevnes at SFO muligens ikke treffer barna som virkelig trenger det. Tall fra Statistisk Sentralbyrå (2020) viser eksempelvis at 60% av barn i alderen seks til ni år, benyttet seg av SFO som tilbud i Hordaland i 2019. Dette kan bety at 40% av barn i Hordaland ikke benytter seg av SFO som tilbud. Med et slikt perspektiv, kan tiltak som retter seg mot SFO miste målet om å virke utjevnende, samt målet om å nå alle grupper i samfunnet. SFO er i motsetning til skolen, foreldrebetalt, og det er svært varierende hvor mye foreldrene må betale for at barnet skal få plass i SFO.

Wendelborg et al. (2018) belyser at prisen for SFO varierer sterkt fra kommune til kommune (s. 50). Dersom man tar utgangspunkt i Bergen kommune er prisen for heltidsplass 2995 kroner per måned (Bergen kommune, 2020). Barn i familier med lav sosioøkonomisk status har muligens ikke råd til et slikt tilbud, og de sosiale forskjellene i helse kan på den måten bli enda større. Bergen kommune (2020) nevner likevel at det er økonomiske moderasjoner dersom en

familie har flere barn som benytter SFO. Her får eksempelvis familier med mer enn to barn i SFO, 25% moderasjon fra og med barn nummer tre. I tillegg er det mulig å søke om en redusert foreldrebetaling (Bergen kommune, 2020). Det må likevel nevnes at foreldrene kun får en lavere SFO avgift fra og med barn nummer tre. Dersom man ser på prisen for fulltidsplass for to barn i SFO i Bergen kommune, er det nærmere 6000 kroner per måned. Videre er det uvisst hvor store økonomiske lettelser foreldrene får, dersom de søker om en redusert SFO avgift.

Kontroll-SFO-ene i denne masterstudien hadde et mindre helhetlig fokus på mat og måltider, men barna fikk likevel et mattilbud som kunne ivareta en god helse, der det var store muligheter for å påvirke barnas matvaner under måltidet. Likevel kan det tenkes at SFO generelt ikke kan utjevne forskjeller i helse eller kostholdsvaner, siden ikke alle barn benytter seg av SFO. En mulighet kan være gratis SFO for barn i familier med lav sosioøkonomisk status. Dette støtter blant annet Høyres Henning Warloe seg til (Ruud, 2019). Warloe nevner at familier med svak økonomi bør få ytterligere rabatt på skolefritidsordningen. På den måten kan det virke sosialt utjevne (Ruud, 2019). Det ble nylig vedtatt å innføre gratis SFO i Bergen kommune under et bystyremøte i 2019, men kun for elever ved første trinn. Videre ønsker Bergen kommune å opptrappe ordningen, slik at også alle elever fra andre til fjerde trinn kan få mulighet til gratis SFO (Ruud, 2019). Ordningen med gratis SFO i Bergen er ikke startet opp og det er usikkert når ordningen trer i kraft, men det er positivt at tema er oppe til debatt. På denne måten kan muligens flere barn få muligheten til å treffe gode rollemodeller, og ikke minst få et mattilbud som kan ivareta en god helse. Gjennom gode rollemodeller og et godt mattilbud, kan SFO også dulte barn i en retning der barna velger mat som kan ivareta en god helse.

5.3.3 SFO kan dulte barn i en retning, men teoretisk og praktisk kunnskap er essensielt

Resultatene fra denne masterstudien viste at alle SFO-ene, på ulike måter, dulter barn i en retning av matvaner som kan ivareta en god helse. Matjungel SFO-ene kan ha dultet barna på flere ulike måter. Karevold et al. (2017) belyser i sin rapport, at nudging (dulting) handler om at barn kan bli påvirket til å velge mat som ivaretar en god helse, ved å endre beslutningskonteksten til en mer helsefremmende retning (s. 2). Dette kan gjøres ved å bruke morsomme navn på rettene som serveres, eksempelvis ved å kalle en suppe for sjørøversuppe istedenfor fiskesuppe (Karevold et al., 2017, s. 66). Dette er i samsvar med Matjungelen, der både de praktiske Matjungelaktivitetene og matrettene har tiltrekkende navn for barn. Eksempler på dette er fisk i folie, som blir kalt *Havets Skatteboks* i Matjungelen. Resultatene viste også at det

gjerning var plakater på vegger rundt om på Matjungel-SFO-ene, som viste bilder av gode matvaner, eksempelvis hvorfor fisk er bra for helsen. Kontroll-SFO-ene kan også ha dultet barn i en retning mot matvaner som ivaretar en god helse. Kontroll-SFO-ene benyttet gjerne måltidsituasjonen til å servere måltider som var i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Resultatene fra denne studien viste at kontroll-SFO-ene serverte oppkuttet frukt og grønnsaker til måltidene, noe som var populært blant barna. Et slikt tilbud av mat kan ha dultet barn til å velge mat som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Arnesen (2014) nevner likevel at nudging kun påvirker atferden til mennesker ved et øyeblikk, og gir ingen kunnskap om matvaner som ivaretar en god helse på lang sikt (s. 20). Her kan det tenkes at SFO-ene som benytter Matjungelen har en fordel, siden barna får muligheten til å arbeide med både teoretiske og praktiske oppgaver knyttet til matvaner som er i tråd med helsemyndighetens anbefalinger.

Matjungelen tilbyr mataktiviteter og teoretisk arbeid for barna, samt kompetanseheving til ansatte ved SFO. Med tanke på dagens kostholdsutfordringer, og Departementene (2017) sine mål om «barn som endringsagenter» i SFO (s. 36), kan det tenkes at Matjungelen er et godt bidrag for nettopp dette. Vedrørende utjevning av sosiale ulikheter, kan det tenkes at alle barn bør få et likt tilbud ved SFO, uansett hvilken kommune de bor i. Matjungelen kan bidra med mye kunnskap til barna, både teoretisk og praktisk, i motsetning til kontroll-SFO-ene i denne masterstudien. De sosiale ulikhetene i helse kan derfor tenkes å vedvare dersom noen SFO-er velger Matjungelen, og noen ikke. På den ene siden, dersom alle SFO i Norge benyttet seg av Matjungelen, kan det tenkes at de ansatte fikk større matfaglig kompetanse, og at barna tilegnet seg mer kunnskap knyttet til et kosthold som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. På en annen side, krever Matjungelen mye arbeid og ikke minst engasjement av de ansatte, og det kan være flere barrierer knyttet til implementeringen av et slikt tiltak for alle SFO-er.

5.4 Barrierer ved implementering av tiltak ved SFO

Det er klare mål om at mat og måltider skal prioriteres i SFO, noe som blant annet er synlig i rammeplaner for SFO i ulike kommuner. I rammeplanen for eksempelvis Bergen kommune (2017), er det tydelig formulert at mat og måltider på SFO skal fremme god helse og matglede (s. 16). I forhold til kravene i rammeplanen, kan Matjungelen være et positivt tiltak i den sammenhengen. Det å implementere et tiltak som Matjungelen kan imidlertid by på ulike utfordringer for de ansatte.

5.4.1 Implementering av tiltak avhenger av interesse, engasjement og ressurser

Implementering er en kompleks og tidkrevende prosess, som fordrer en systematisk og langsiktig tilnærming (Gugglberger & Dur; Roland og Westgård, referert i Larsen, 2017a, s. 3). Tronsmo (2012) belyser at implementering av tiltak handler om interesse, uformelle samtaler, vilje, samt motivasjon blant de ansatte (Tronsmo, 2012). Videre viser det seg at implementering avhenger av de ansattes motivasjon for å delta i arbeidet med tiltaket (Larsen, 2017b). Resultatene fra denne masterstudien viste at flere Matjungel-SFO-er fortalte at de la vekt på at de selv var engasjerte, og at dette var noe som påvirket om Matjungelen hadde en effekt. Matjungelen er et frivillig tiltak, og majoriteten av informantene i denne studien var svært interessert i mat og kosthold generelt, noe som kan være av betydning for om implementeringen av tiltaket er vellykket. Fossgard et al. (2013) nevner også at engasjement, holdninger og motivasjon knyttet til arbeid med kosthold, kan være sentralt for hva som faktisk blir gjort på SFO rundt mat og måltider (Fossgard et al., 2013, s. 17).

En vellykket implementering av tiltak forutsettes også av at tiltaket støttes og oppmuntres av ledelsen i skolen. Her må de ansatte oppleve nytte av tiltaket, samt oppleve at de har evne til å gjennomføre og mestre det i praksis (Larsen, 2017b). Resultatene fra kontroll-SFO-ene i denne studien viste at de ansatte hadde et ønske, samt så et behov for, å gjøre mer knyttet til mat og måltider på SFO, men fortalte at de hadde for få ressurser til å oppnå en slik endring. En studie av Holthe, Larsen og Samdal (2011) støtter seg til dette, og fremhever blant annet at en mangel på ressurser og økonomisk støtte kan være barrierer for implementering av et tiltak (s. 320). Larsen (2017a) forklarer at en implementering av tiltak likevel alltid vil kreve ressurser fra skolen, og en omprioritering av ressurser kan derfor være nødvendig (s. 2). En slik omprioritering forklarte en Matjungel-SFO om i denne masterstudien. Resultatene viste at Matjungel-SFO-en fokuserte mer på mat og måltider, og på den måten ble det et mindre fokus på pynt og dekorasjoner knyttet til eksempelvis jul eller påske. Implementeringen av et tiltak kan ifølge Larsen (2017b) også kreve mye tilleggsarbeid, i form av utvikling av planer, litteraturlæsning, samt økt planleggingstid (Larsen, 2017b). Alle SFO-ene i denne masterstudien, belyste at et slikt tilleggsarbeid var et kjent problem. Matjungel-SFO-ene forklarte at de gjerne benyttet sin fritid for å lese om tiltaket og for å fullføre kompetanseheving, da planleggingstiden på SFO var for liten. Kontroll-SFO-ene støttet seg til dette, og dette var en av årsakene til at kontroll-SFO-ene ikke arbeidet med mat og måltider i større grad.

En implementering eller endring ved en skole, kan være vanskelig uten ledelse. Ledelsen bør både ha et ovenfra-og-ned-perspektiv, men og et nedenfra-og-opp-perspektiv (Tronsmo, 2012). Her kan det tenkes at SFO-leder kan komme med forslag av tiltak knyttet til mat og måltider ved SFO, men samtidig være oppmerksom på at de ansatte bør utarbeide en plan i felleskap. Larsen et al. (2006) støtter seg til en slik tilnærming, og peker på at det er spesielt viktig at det blir lagt til rette for at de ansatte skaper et eierforhold til det nye, gjennom dialog og samarbeid med hverandre (s. 143). På denne måten kan de ansatte unngå at «det nye» blir trødd nedover hodet på dem. Det vil derfor være essensielt at de ansatte i felleskap har avklart hva man ønsker å oppnå og hvordan man ønsker å gjøre dette (Larsen et al., 2006, s. 143). I denne masterstudien fortalte både Matjungel- og kontroll-SFO-ene om svært like barrierer for implementering av tiltak. Matjungel-SFO-ene lyktes likevel med å implementere Matjungelen som tiltak. I denne masterstudien kan det tyde på at de ansattes felles engasjement og verdier ved Matjungel SFO-ene, var det essensielle for at Matjungelen som tiltak oppnådde en vellykket implementering.

5.5 Matjungelen kan bidra til at barn danner seg matvaner som ivaretar en god helse

Et av målene i det statlige kostholdsarbeidet frem mot år 2021, er at barn skal bli endringsagenter for matglede og et kosthold som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger (Departementene, 2017, s. 36), noe som er i likhet med målsetningen til Matjungelen (Matjungelen, u.å. a). Resultatene fra denne masterstudien viste at informantene mente det var mulig at barn ble gode formidlere av matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, ved å benytte seg av Matjungelen på SFO. Resultatene viste likevel at det tar tid. De ansatte ved Matjungel-SFO-ene var i oppstartfasen av tiltaket, og mente at om eksempelvis ett år var tiltaket bedre innarbeidet. På sikt mente de at Matjungelen ville være et godt bidrag for å skape barn som er formidlere av matvaner som kan ivareta en god helse. Resultatene viste likevel at de ansatte mente at en involvering av flere var nødvendig for å lykkes.

Det er flere forhold som påvirker om barn endrer sine matvaner og helse på sikt. Dahlgren og Whitehead utarbeidet i 1991 en modell for påvirkningsfaktorer for helse (Helsedirektoratet, 2018c, s. 8). Modellen belyser at det er flere faktorer som påvirker et individs mulighet til å oppnå en god helse. Det er eksempelvis sosiale nettverk, arbeidsmiljø, helse og omsorgstjenester, arbeidsledighet, leve-og arbeidskår og boligforhold (Helsedirektoratet, 2018c, s. 8). Det kan derfor tenkes at Matjungelen alene ikke kan utgjøre en stor forskjell.

Hvordan barna bor, deres foreldres mulighet for arbeid, og barnas sosiale nettverk kan overskygge hva barna lærer gjennom Matjungelen på SFO. På en annen side er det tydelig at Matjungelen har påvirket flere barn i denne masterstudien, noe som igjen kan ha smittet over til jevnaldrende. Videre viste resultatene at Matjungel-SFO-ene la stor vekt på at foreldre var en viktig faktor som påvirket om Matjungelen hadde en god effekt på sikt.

De ansatte ved Matjungel-SFO-ene belyste at det ikke var mulig å gjøre arbeidet med å danne barn med gode matvaner alene, og her mente de ansatte at det er behov for hjelp fra foreldre. En involvering av foreldre var likevel ikke forsøkt i en stor grad av noen av Matjungel-SFO-ene i denne studien. Hjelp fra foreldre kan være nyttig for en mer helhetlig tilnærming, noe som Wang og Stewart (2012) også belyser. Foreldrene kan eksempelvis blir involvert i oppgaver og aktiviteter som barna gjør på SFO eller skolen (Wang & Stewart, 2012, s. 1085). Dette støtter også Larsen et al. (2006) seg til, og nevner videre at en involvering av foreldre kan være svært betydningsfullt i arbeidet med et tiltak (s. 143). Matjungel-SFO-ene hadde nettopp startet opp med tiltaket, og resultatene viste at informantene hadde flere ideer knyttet til hvordan de kunne involvere foreldre i større grad. De ansatte fortalte at møter med foreldre kunne være et godt sted å formidle hva de gjør gjennom Matjungelen, og at Facebook var en plattform som kunne blitt benyttet i større grad.

Barna ved Matjungel-SFO-ene i denne studien arbeidet i større grad med teori, samt praktiske aktiviteter knyttet til mat og måltider. Barna får også fra ung alder muligheten til å utvikle et bredt spekter av smakspreferanser, gjennom Matjungelaktivitetene og måltidene som blir gjennomført på SFO. Det kan tenkes at et slikt helhetlig fokus på mat og måltider kan bidra i større grad med å styrke barnas evne til å tenke kritiske rundt mat og måltider på sikt, men også bidra til at barna danner matvaner som kan ivareta en god helse. Barna ved Matjungel-SFO-ene får mulighet til å treffe voksne rollemodeller på SFO som har gjennomført kurs og kompetanseheving knyttet til mat og måltider, noe som er positivt i arbeidet med en god folkehelse. I et langsiktig perspektiv, og med hjelp fra foreldre, kan resultatene fra denne studien peke på at Matjungelen kan bidra til å danne barn som er gode formidlere av matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger.

5.6 Styrker og svakheter ved studien

Det er nødvendig å vurdere *validitet* og *reliabilitet* når det gjelder kvaliteten på forskning. Sammen handler disse to forholdene om hvor troverdig forskningen er (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 223). Ifølge Christoffersen og Johannessen (2012) er et sentral spørsmål i forskning hvor godt datamaterialet representerer et fenomen, noe som betegnes som validitet (gyldighet) (s. 24). Resultatene fra denne masterstudien sier ikke hva som er virkeligheten, men viser kun til representasjoner av virkeligheten. Når det gjelder hvor godt datamaterialet representerer fenomenet i denne masterstudien, er det blitt vist til intervjuguider, observasjonsmaler, samt hvordan analysen er gjennomført, som kan ha bidratt med å tydeliggjøre at forskningen studerer det den skal. På en annen side er det kun gjennomført intervjuer med seks SFO-er, som kun befinner seg i en region i Norge. Et lite utvalg kan være en svakhet, da det er liten mulighet for å generalisere studiens resultater. Med tanke på studiens problemstilling var det likevel nødvendig å studere Matjungelen i dybden. På den måten var det mulig å tilegne en større forståelse og kunnskap knyttet til hvordan tiltaket kan påvirke fokuset på mat og måltider i SFO.

Når det gjelder hvor pålitelige dataene i forskning er, brukes begrepet *reliabilitet*. Reliabilitet omfatter nøyaktigheten av undersøkelsens data, altså hvilke data som brukes, måten det samles inn på, samt hvordan de bearbeides (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 23). Metodekapitlet i denne masteroppgaven tar for seg en nøye beskrivelse av blant annet metode, utvalg, gjennomføring av intervju og analyseprosessen, noe som kan øke reliabiliteten. Ved gjennomføringen av intervjuer har det også blitt brukt lydopptak, noe som kan styrke påliteligheten, grunnet informantenes stemme blir synliggjort nøyaktig (Tjora, 2017, s. 237). Videre har det blitt benyttet både fokusgruppeintervjuer og observasjon som metode, for å kunne gi et så detaljert bilde som mulig av hvordan Matjungelen påvirker SFO i forhold til fokus på mat og måltider, noe som kan være en styrke.

Når det gjelder fokusgruppeintervjuer kan det ifølge Tjora (2017) bidra til at man får en effektiv form for datagenering, siden man utvikler intervjudata fra flere informanter (s. 123). Når informantene sitter i gruppe kan det også oppleves som mindre truende (Tjora, 2017, s. 123). Informanter kan likevel vegre seg for å snakke foran en gruppe med kolleger eller venner, noe som kan bidra til at de ikke sier deres faktiske meninger. Videre kan informantene forsøke å svare det de tror er «riktig», slik at de fremstår i et godt lys for forskeren (Tjora, 2017, s. 150).

Dette var noe som ble forsøkt å informere om før intervjuene, nettopp at vi er interessert i deres meninger og erfaringer, der ingen svar er gale. Under intervjuene ble det også forsøkt å ikke stille ledende spørsmål, slik at svarene i størst mulig grad skulle være informantenes egne erfaringer. Det var likevel noen få informanter som var usikre på hva forskerne stilte spørsmål om, og her var det nødvendig å stille spørsmål som kunne være ledende, noe som kan være en svakhet. Det var på en annen side svært sjelden slike situasjoner oppstod, og informantene svarte oftest alene uten hjelp fra forskerne.

Tjora (2017) nevner at dersom man har mulighet, bør observasjon inkluderes som metode (s. 53). Med tanke på studiens formål, ble derfor observasjon inkludert. Det var merkbart under datainnsamlingen at observasjon ga god tilleggsinformasjon. Det kunne eksempelvis være utsagn fra informantene i intervjuene om hvordan de organiserer måltidet på SFO, som ikke alltid stemte overens med deres praksis. I følge Tjora (2017) er det likevel en veletablert oppfatning at observasjon som metode kan bidra til en form for forskningseffekt, som vil si at de man observerer handler annerledes når de blir observert enn det de ville ellers (s. 71). Denne effekten er noe som kan påvirke observasjonsstudienes pålitelighet (Tjora, 2017, s. 73). Videre kan det være uvant for mennesker å ha observatører rundt seg, og grunnet dette er det sentralt å sørge for en grundig presentasjon av seg selv og hva man har tenkt til å gjøre (Tjora, 2017, s. 76). Alle deltakerne som ble observert i spiseområdet på SFO-ene fikk derfor beskjed om at de ville bli observert, og hva som var formålet med forskningen. Videre ble deltakerne fortalt at det var ønskelig at de ikke gjorde noe annerledes enn det de normalt gjorde. De ansatte kan likevel ha servert annen type mat, og organisert måltidet annerledes enn det de normalt gjør. En positiv side ved observasjonene i denne studien, er at det var opp til meg som forsker hvilke dager jeg ønsket å observere. Dette kan bety at de ansatte hadde liten mulighet til å gjøre andre forberedelser til måltidet enn det de vanligvis gjør. Det kan derfor tenkes at en kombinasjon av metodene bidro til ytterlig informasjon om SFO-ene sine erfaringer og praksiser når det gjaldt fokus på mat og måltider på SFO.

Ved datainnsamlingen knyttet til Matjungelen har flere forskere deltatt. Alle forskerne har bidratt i diskusjonene knyttet til datamaterialet, og det kan dermed ha ført til at viktige momenter ikke har blitt utelatt, noe som kan være en styrke. Ved kontroll-datainnsamling kan det være en svakhet at det kun var forskeren bak masteroppgaven som gjennomførte og transkriberte intervjuene. Her kan deler av datamaterialet ha blitt oversett grunnet liten mulighet til å diskutere og samarbeide med flere. Det ble derfor gjennomført et grundig arbeid knyttet til transkribering og analyse av datamaterialet fra kontroll-SFO-ene, der lydopptak ble lyttet igjennom to ganger for å sikre at alle ord var kommet med ved transkribering. Ved analysen var det fokus på å ikke utelate noe materiale for tidlig, samt et stort fokus på egen *forforståelse*.

5.6.1 Forskerens forforståelse

Mennesker kan oppleve en lik hendelse på forskjellige måter, slik er det også med forskning. Hvilke data som samles inn er avhengig av hva som er forskerens interesse eller fokus. Dette vil igjen påvirke *hva* forskeren observerer, og *hvordan* observasjonene vektlegges og tolkes (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 22). Dermed er det sentralt å redegjøre for sin egen posisjon og engasjement, som innebærer at man forklarer hvordan ens eget personlige engasjement kan prege forskningsarbeidet (Tjora, 2017, s. 235).

Forskeren bak denne masteroppgaven har bidratt i arbeidet med kvalitative data, knyttet til prosjektet «Evalueringen av Matjungelen i Hordaland». Videre har forskeren bak denne masteroppgaven et stort engasjement knyttet til mat, helse og kosthold, og som utdannet mat- og helselærer er dette noe som både kan være en fordel og en ulempe. Det kan være en fordel siden man innehar erfaringer knyttet til hva som kan være utfordrende i skolehverdagen rundt mat og måltider. Videre kan man stille gode spørsmål som er relevante for informantene (Tjora, 2017, s. 237). Det kan også være lettere å kjenne seg igjen i informantenes hverdag, samt enklere å stille oppfølgingsspørsmål, noe som igjen kan bidra til mer nyttig informasjon om et tema. En ulempe kan være at man overser viktige utsagn, eller at man over-analyserer datamaterialet for å finne en sammenheng som muligens ikke finnes der. Det har derfor vært et stort fokus på å være så nøytral som mulig ved analyse av datamaterialet og ved resultatformidling i denne masteroppgaven. Likevel kan en fullstendig nøytralitet aldri eksistere, og Tjora (2017) nevner at det viktigste er å være åpen om dette (s. 235).

Når det gjelder datainnsamling, var intervjuguider knyttet til Matjungelen allerede ferdigstilt før undertegnede kom inn i prosjektet. Dette kan være en styrke, da egen forforståelse ikke har påvirket hva informantene ble spurt om. Informantene fikk likevel oppfølgingsspørsmål, for å få flere svar knyttet til oppgavens problemstilling. Ved kontroll-datainnsamling ble intervjuguiden omgjort noe, grunnet kontroll skolene ikke deltok på Matjungel tiltaket. Det var likevel et fokus på å gjøre spørsmålene så like som mulig, der spørsmålene omhandlet de samme temaene. Dette gjorde at man kunne sammenligne datamaterialet tema for tema og bidro dermed til å gjøre analysefasen mer oversiktlig.

Når datamaterialet skal analyseres må forskeren i stor grad være bevisst og reflektere over egen forforståelse. En mulig måte å hindre at forskerens egen forforståelse påvirker forskningsresultatene, er å gjennomføre en *empirinær koding* av intervjuene (Tjora, 2017, s. 197), slik det ble gjennomført i denne masterstudien. I praksis betyr dette at datamaterialet ble kodet på en slik måte at kodene lå tett på de ansattes utsagn (se Kap. 3.6.2 for en mer detaljert beskrivelse). Dette kan ha bidratt til at studiens funn stammer fra selve innholdet i teksten fra fokusgruppeintervjuene, og ikke fra forskerens egen forforståelse (Tjora, 2017, s. 197). Selv om en rendyrket koding med et helt nøytralt blikk aldri er praktisk mulig, kan en empirinær koding ha bidratt til å redusere påvirkningen av de ulike forventninger og teorier som enhver forsker mer eller mindre vil trekke med seg inn i analysen (Tjora, 2017, s. 197).

6.0 Konklusjon

Resultatene fra denne masterstudien peker på at organiseringen og tilbudet av mat var svært likt ved alle seks SFO-ene, uavhengig av om SFO benyttet seg av Matjungelen eller ikke. De observerte måltidene var i stor grad i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, noe som er positivt med tanke på at barna som går på SFO i denne studien, kan få et måltid som ivaretar en god helse ved begge typer SFO. Det er likevel ikke alle barn som benytter seg av SFO og som får et måltid som kan ivareta en god helse daglig, noe som kan føre til enda større sosiale helseforskjeller. Debatten om gratis SFO er et tema i dag, noe som kan være positivt med tanke på at alle barn, uansett sosioøkonomisk status, skal få et daglig mattilbud som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger.

Matjungelen innebærer kompetanseheving, noe som kan være et positivt bidrag med tanke på at de ansatte både organiserer og planlegger måltider til barna daglig. Resultatene pekte mot en større grad av medvirkning av barn under tilberedning av måltider, ved SFO-er som benyttet Matjungelen. Barn fra 1.-4. trinn var gjerne med ukentlig å tilberedte måltider, i motsetning til kontroll-SFO-ene der kun barn ved tredje trinn fikk være med å lage mat ukentlig. Videre innebærer Matjungelen månedlige aktiviteter som er knyttet til helsemyndighetenes anbefalinger, noe som kan tenkes er et godt bidrag for å skape gode matvaner i ung alder. Matjungelaktivitetene bidrar også med eksponering for nye matvarer og smaker, praktisk arbeid med mat, samt samtaler og teori knyttet til et kosthold som kan ivareta en god helse. Med tanke på målsetningene i kostholdsarbeidet fremover, så kan det tenkes at Matjungelen-SFO-ene også kan bidra til å nå slike mål i større grad enn kontroll-SFO-ene i denne studien. Denne studien peker på flere interessante funn, som kan tyde på at det helhetlige fokuset på mat og måltider ved SFO er større dersom Matjungelen blir benyttet.

6.1 Videre arbeid

Denne masterstudien har gitt et innblikk i hvordan Matjungelen kan øke fokuset på mat og måltider ved SFO. Det er kun fire Matjungel, og to kontroll-SFO-er med i denne studien, og det ville vært ønskelig å forske videre med et større utvalg. Målet med Matjungelen er å danne matglade barn, der barna skal få en økt bevissthet og økte kunnskaper om matvaner som er i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger. Videre ville det derfor vært interessant å få et dypere innblikk i hvordan barna opplever og erfarer Matjungelen, og hva de faktisk har lært gjennom tiltaket. Dette kunne gjerne blitt gjennomført med flere observasjoner av barna ved flere ulike Matjungelaktiviteter, gjerne ved samme SFO, men også fokusgruppeintervjuer med flere barn. Det ville også være av interesse å forske videre på barn som har hatt Matjungelen over flere år, eksempelvis hele veien fra 1.-4. trinn, og lære mer om hvilke kunnskaper de sitter igjen med etter fire år med Matjungel tiltaket på SFO.

Referanser:

- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S. (...) Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet*, 2019 (393), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Allirot, X., Quinta, N.D., Chokupermal, K. & Urdaneta, E. (2016). Involving children in cooking activities: A potential strategy for directing food choices toward novel foods containing vegetables. *Appetite*, 103, 275-285. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.04.031>
- Arnesen, E. (2014). Nudging – et dytt mot sunnere valg? *Norsk tidsskrift for ernæring*, 2, 16-21. Hentet fra <https://www.ntfe.no/asset/pdf-issues/2014/2014-nr-2.pdf>
- Bama. (u.å.). Hva betyr 5 om dagen? Hentet den 18.3.2020 fra <https://www.bama.no/5-om-dagen/hva-betyr-5-om-dagen/>
- Bergen kommune. (2017). *Rammeplan for SFO Bergen kommune: Sammen i vennskap, lek og læring*. Hentet fra <https://www.bergen.kommune.no/publisering/api/filer/T539692053>
- Bergen kommune. (2020, 6. mai). Skolefritidsordning – SFO. Hentet fra <https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/skole/grunnskole/skolefritidsordning/skolefritidsordning-sfo>
- Bjørgen, K. (2009). 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93, 4-15. Hentet fra https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/file/pdf/33194856/5_aringer_om_mat_maltid_og_medvirkning.pdf
- Bodahl, A. (2019, 11. juni). Ap setter av millioner til gratis skolemat og SFO ut året. *Fri Fagbevegelse*. Hentet fra <https://frifagbevegelse.no/nyheter/ap-setter-av-600-millioner-til-gratis-skolemat-og-sfo-ut-aret-6.158.632869.24cb7babbf>
- Brantsæter, A.L., Haugen, M., Øverland, S. & Meltzer, H.M. (2017). *Kostholdets betydning for fysisk og psykisk helse, ny kunnskap*. Hentet fra <https://www.fhi.no/contentassets/15bd923c25f4429fadfedf1652043819/kostholdets-betydning-for-fysisk-og-psykisk-helse.pdf>

- Bucher, T., Collins, C., Rollo, M. E., McCaffrey, T. A., Vlieger, N. D., Bend, D. V. (...) Perez-Cueto, F. J. A. (2016). Nudging consumers towards healthier choices: A systematic review of positional influences on food choice. *British Journal of Nutrition*, (115), 2253-2263. <https://doi.org/10.1017/S0007114516001653>
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt forlag
- Dahl, E., Bergsli, E. & van der Wel, K. A. (2014). *Sosial ulikhet i helse: En norsk kunnskapsoversikt*. Hentet fra <https://fagarkivet-hioa.archive.knowledgearc.net/bitstream/handle/20.500.12199/738/Sosial%20ulikhet%20i%20helse%20En%20norsk%20kunnskapsoversikt.%20Hovedrapport.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Departementene. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!* Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- FAO. (2012). *Sustainable diets and biodiversity. Directions and solutions for policy, research and action*. Hentet fra <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>
- Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50, 528-548. <https://doi.org/10.1177%2F0539018411413963>
- Fiskesprell. (u.å.). Formål med fiskesprell. Hentet fra <https://fiskesprell.no/om-fiskesprell/formal/>
- Fjeldstad, M. (2017). Lunsj fem dager i uken – og elevene elsker det. *Temahefte om kosthold for barn og unge*. Hentet fra https://delta.no/yrke/delta-oppvekst/nytt-temahefte-om-kosthold-for-barn-og-unge/_/attachment/download/16513bc0-95a7-44e9-b1a6-92079d6b74ce:f5bbdf0f0ffe6794ce65eb81653885a80068b560/Temahefte%20Kosthold%20for%20barn%20og%20unge%202017.pdf
- Folkehelseinstituttet. (2016). *Barn, miljø og helse: Risiko- og helsefremmende faktorer*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/barn-miljo-og-helse-pdf.pdf>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Folkehelse rapporten: Helsetilstanden i Norge 2018*. Hentet fra <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/helsetilstanden-i-norge-20182.pdf>

- Forbrukerrådet. (2018a). *Mat på SFO: Næring til liv, lek og læring*. Hentet fra <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/09/20180822-ke-appetitt-pa-livet-sfo-rapport.pdf>
- Forbrukerrådet. (2018b, 5. september). Stor misnøye med maten på SFO. Hentet fra <https://www.forbrukerradet.no/siste-nytt/stor-misnoye-med-maten-pa-sfo/>
- Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv. (1995). Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v. (FOR-1995-12-01-928). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928?q=forskrift%20om%20miljørettet%20helsevern%20skoler>
- Fossgard, E., Holthe, A. & Wergedahl, H. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen (SFO): En kvalitativ studie* (IS-2134). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20måltider%20i%20skolefritidsordningen%20-%20En%20kvalitativ%20studie.pdf/_/attachment/inline/37cff803-c065-4658-b853-19cd9fe45802:258ab9d51c8604f5549704521bd378ef5d6b1e78/Mat%20og%20maltider%20i%20skolefritidsordningen%20-%20en%20kvalitativ%20studie.pdf
- Green, J., Tones, K., Cross, R. & Woodall, J. (2015). *Health promotion: Planning and strategies* (3. utg.). London: Sage publications
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M. & Andersen, L. F. (2016). *UNGKOST 3: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8. klasse i Norge, 2015*. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2017/ungkost-3-rapport-blant-9-og-13-aringer_endeligversjon-12-01-17.pdf
- Hauge, A. & Tonstad, S. (2020, 21. januar). Overvekt. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/overvekt>
- Helsedirektoratet. (2015). *Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i skolen. Del 1: Barneskole og skolefritidsordning* (IS-2371BM). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/dokumenter-mat-og-maltider-i-skolen/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf/_/attachment/inline/fdf3025d-2bd6-4b59-8019-e2c0173e1c56:d0563784793afdfd2982cc4811b49a1bb16dcfc7/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf

- Helsedirektoratet. (2016, 24. oktober). Kostrådene. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#a>
- Helsedirektoratet. (2018a, 30. august). Sosial ulikhet påvirker helse – tiltak og råd. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad>
- Helsedirektoratet. (2018b). *Folkehelse og bærekraftig samfunnsutvikling: Helsedirektoratets innspill til videreutvikling av folkehelsepolitikken* (IS-2748). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelse-og-baerekraftig-samfunnsutvikling/Folkehelse%20og%20baerekraftig%20samfunnsutvikling.pdf/_attachment/inline/3bee41d0-0b38-4957-913e-bedad965e37a:a89f2b8d35a30992c90f2f4c4f872d2ffdd0abaa/Folkehelse%20og%20baerekraftig%20samfunnsutvikling.pdf
- Helsedirektoratet. (2018c). *Folkehelsepolitisk rapport 2017: Indikatorer for det tverrsektorielle folkehelsearbeidet* (IS-2698). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/folkehelsepolitisk-rapport/Folkehelsepolitisk%20rapport%202017.pdf/_attachment/inline/4510fa5e-942c-4dcd-b169-2160d54687b8:3f359de7447af72b37c030572afe69919d0871ca/Folkehelsepolitisk%20rapport%202017.pdf
- Helsedirektoratet. (2019a). *Utviklingen i norsk kosthold 2019: Matforsyningsstatistikk og forbrukerundersøkelser* (IS-2880). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202019%20-%20Fullversjon.pdf/_attachment/inline/bf435664-65a3-4e30-96ed-24e4629807ad:689bbb7710259adfd5ff46802424938922e0e222/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202019%20-%20Fullversjon.pdf
- Helsedirektoratet. (2019b, 29. april). Fysisk aktivitet for barn og unge. Hentet fra <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-for-barn-unge-voksne-eldre-og-gravide/fysisk-aktivitet-for-barn-og-unge>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019). *Strategi for å øke helsekompetansen i befolkningen: 2019-2023*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/97bb7d5c2dbf46be91c9df38a4c94183/strategi-helsekompetanse-uu.pdf>

- Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. I L. Holm & S. T. Kristensen (Red.), *Mad, mennesker og måltider – samfundsvidenskabelige perspektiver* (s. 23-37). København: Munksgaard
- Holthe, A., Larsen, T. & Samdal, O. (2011). Understanding barriers to implementing the Norwegian national guidelines for healthy school meals: a case study involving three secondary schools. *Maternal & Child Nutrition*, 7,(3), 315-327.
<https://doi.org/10.1111/j.1740-8709.2009.00239.x>
- Jegstad, K., Jøsok, E., Ryen, E. & Sandvik, M. (2019, 2. august). Kritisk tenkning i klasserommet. Hentet fra <https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel-fagfornyelse-laereplaner/kritisk-tenkning-i-klasserommet/207602>
- Karevold, K. I., Lekhal, S., Slapø, H., Bugge, A.B., Ueland, Ø., Schjøll, A (...) Mathisen, L. (2017). *Fra kunnskap til handling. Mulighetsrommet: Hvordan påvirke forbrukere til å velge sunnere?* (001). Hentet fra <https://www.norgesgruppen.no/globalassets/barekraft/greenudge-fra-kunnskap-til-handling-rapport-2017.pdf>
- Larsen, T. M. B., Lamer, K., Mørch, W. T., Olweus, D. & Helland, S. (2006). Prinsipper og strategier for implementering. I T. Nordahl, Ø. Gravrok., H. Knudsmoen., T. M. B. Larsen, T. M. B. & K. Rørnes, K. (Red.), *Forebyggende innsatser i skolen* (s. 140-153). Hentet fra <https://evalueringsportalen.no/evaluering/forebyggende-innsatser-i-skolen-rapport-fra-forskergrupper-oppnevnt-av-utdanningsdirektoratet-og-sosial-og-helsedirektoratet-om-problematferd%252C-rusforebyggende-arbeid%252C-laereren-som-leder-og-implementeringsstrategier/Rapport%20Forebyggende%20innsatser.pdf/@@inline>
- Larsen, T. (2017a). Viktige forutsetninger for implementering av programmer og tiltak i skolen. Hentet fra <http://tidliginnsats.forebygging.no/Global/Implementering,T.Larsen,endelig.pdf>
- Larsen, T. (2017b). Viktige forutsetninger for god implementering. Hentet fra <http://ss.prod.fpl.nhn.no/SiteCollectionDocuments/Gunder/Gunder%200113/Torill%20Larsen-Prinsipper%20og%20strategier%20for%20implementering%20PDF.pdf>
- Matjungelen (2018, 26. januar). Resultater fra pilotprosjektet. Hentet fra <https://matjungelen.no/resultater-fra-pilotprosjektet/>
- Matjungelen. (u.å. a). Om Matjungelen. Hentet fra <https://matjungelen.no/om-matjungelen/>
- Matjungelen. (u.å. b). Aktivitetsopplegg. Hentet fra <https://matjungelen.no/for-sfo/aktivitetsopplegg/>

- Matjungelen. (u.å. c). E-læring. Hentet fra <https://matjungelen.no/for-sfo/e-laering/>
- Matloven. (2003). Lov om matproduksjon og mattrygghet (LOV-2003-12-19-124). Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2003-12-19-124>
- Mattilsynet. (2019, 25. november). Trygg mat – grunnleggende hygiene for serveringssteder. Hentet fra https://www.mattilsynet.no/mat_og_vann/matservering/trygg_mat__grunnleggende_hygiene_for_serveringssteder.10984/binary/Trygg%20mat%20-%20Grunnleggende%20hygiene%20for%20serveringssteder
- Miljødirektoratet. (2020). *Klimakur 2030: Tiltak og virkemidler mot 2030* (M-1625). Hentet fra <https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/m1625/m1625.pdf>
- Miller, T., Dalsgaard, A., Nielsen, B. & Kaup, C. F. (2018). Det gode måltid som brobygger til sundhed, kultur og inklusion. *Ceptra-Striben*, 23, 55-65. Hentet fra <https://journals.ucn.dk/index.php/cepra/article/view/282/248>
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag* (IS-1881). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag/Kostråd%20for%20å%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20-%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf/_/attachment/inline/2a6293e0-169e-41bd-a872-f3952dbb22c2:0d09926111d614e6059e804b7f9b21c17bd0c1cd/Kostråd%20for%20å%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20-%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf
- Nasjonalt råd for ernæring. (2017). *Bærekraftig kosthold – vurdering av de norske kostrådene i et bærekraftperspektiv* (IS-2678). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/baerekraftig-kosthold-vurdering-av-de-norske-kostradene-i-et-baerekraftperspektiv/Bærekraftig%20kosthold%20-%20vurdering%20av%20de%20norske%20kostrådene%20i%20et%20bærekraftperspektiv.pdf/_/attachment/inline/fb843597-17bd-4e68-8fe8-1f20fe51fb39:095569420e4e4037e4e1ad2e48b8d2996c959f1e/Bærekraftig%20kosthold%20-%20vurdering%20av%20de%20norske%20kostrådene%20i%20et%20bærekraftperspektiv.pdf

- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (2018a, 20. august). Sjekkliste til retningslinje for mat og måltider i skolen. Hentet fra <https://mhfa.no/sjekkliste-til-retningslinje-for-mat-og-maltider-i-skolen>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (2018b, 13. juni). Det pedagogiske: Samspill og deltagelse i mat og måltidsaktiviteter. Hentet fra <https://mhfa.no/kartleggingsverktoy/det-pedagogiske/>
- Nordbø, E. (2014, 26. juni). Kamouflerer nordmenns karbonutslipp. *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/partner-forurensning-klimate/kamouflerer-nordmenns-karbonutslipp/554905>
- Norsk Helseinformatikk. (2019, 26. juli). Hvor mye vokser barnet. Hentet fra <https://nhi.no/sykdommer/barn/vekst-og-utvikling/vekst-hos-barnet/>
- Opplæringslova. (1998). Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa (LOV-1998 07-17-61). Hentet fra https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11
- Oslo kommune. (u.å.). Pris og betaling AKS. Hentet fra <https://www.oslo.kommune.no/skole-og-utdanning/aktivitetsskolen/pris-og-betaling/#gref>
- Oslo kommune. (2018). *Rammeplan for Aktivitetsskolen*. Hentet fra https://www.oslo.kommune.no/getfile.php/13332454-1561977774/Tjenester%20og%20tilbud/Skole%20og%20utdanning/Aktivitetsskolen/28.06.2019-UDE_Rammeplan%20Aktivitetsskolen%20Oslo.pdf
- Pettersen, K.S. (2017). Health literacy. Hentet fra https://www.nsf.no/Content/3634039/cache=1511185833000/Health+literacy_Kjell+S+verre+Pettersen.pdf
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk
- QSR International. (2020). Nvivo: Powerful research, simplified. Hentet fra <https://www.qsrinternational.com/nvivo-qualitative-data-analysis-software/about/nvivo>
- Ruud, M. (2019, 1. juli). SFO skal bli gratis i Bergen. *Utdanningsnytt*. Hentet fra <https://www.utedanningsnytt.no/bergen-kommune-skolefritidsordning/sfo-skal-bli-gratis-i-bergen/205384>

- Samdal, O., Bye, H. H., Torsheim, T., Birkeland, M. S., Diseth, Å. R., Fismen, A-S., (...) & Wold, B. (2012). *Sosial ulikhet i helse og læring blant barn og unge: Resultater fra den landsrepresentative spørreundersøkelsen Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land*. Hentet fra <http://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/6809/500161%20hevasrapport%20materie%20ny.pdf?sequence=1>
- Sand, A-S., Emaus, N. & Lian, O. S. (2017). Motivation and obstacles for weight Management among young woman – a qualitative study with a public health focus – The Tromsø study: Fit futures. *BMC Public Health*, 17. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4321-9>
- Sepp, H., Höijer, K. & Wendin, K. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv* (11). Hentet fra https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf?AspxAutoDetectCookieSupport=1
- Staib, M., Bjelland, M. & Lien, N. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen: En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant ledere av skolefritidsordningen* (IS-2137). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20maltider%20i%20skolefritidsordningen%20-%20En%20kvantitativ%20landsdekkende%20undersøkelse%20blant%20ledere%20av%20skolefritidsordningen.pdf/_/attachment/inline/8c1dea84-0c2e-49af-a63a-bc70ce873ce6:cfde52283f81598619937486132f42e4300eafa3/Mat%20og%20maltider%20i%20skolefritidsordningen%20-%20en%20kvantitativ%20landsdekkende%20undersøkelse.pdf
- Statistisk sentralbyrå. (2020). Elevar i grunnskolen. 11975: Barn i SFO, etter region, statistikkvariabel og år. [Datasett]. Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/sq/10034950>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S.A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K. (...) Dalene, J. E. (2019). *Kartlegging av fysisk aktivitet, sedat tid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3)*. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf

- Strøm, E. (2017). Øving gjør mester. *Temahefte om kosthold for barn og unge*. Hentet fra https://delta.no/yrke/delta-oppvekst/nytt-temahefte-om-kosthold-for-barn-og-unge/_attachment/download/16513bc0-95a7-44e9-b1a6-92079d6b74ce:f5bbdf0f0ffe6794ce65eb81653885a80068b560/Temahefte%20Kosthold%20for%20barn%20og%20unge%202017.pdf
- Svihus, B. (2020, 17. mars). Kosthold. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/kosthold>
- Sælensminde, K., Johansson, L. & Helleve, A. (2016). *Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd* (IS-2451). Hentet fra https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad/Samfunnsgevinster%20av%20å%20følge%20Helsedirektoratets%20kostråd.pdf/_attachment/inline/aedaf6ba-fa35-4fcf-9e86-cb936ca6ccb4:f43531d1bb8588d090ee55b5d46ddeb4b2da6b23/Samfunnsgevinster%20av%20å%20følge%20Helsedirektoratets%20kostråd.pdf
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (3.Utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Tromsø kommune. (2020, 17. januar). Skolefritidsordningen (SFO). Hentet fra <https://www.tromso.kommune.no/sfo.121291.no.html>
- Tronsmo, P. (2012, 18. april). Implementering og endring. *Bedre skole*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/implementering-og-endring/>
- Ulleberg, E. K. & Kolsgaard, M. P. (2020). Hvordan vurdere bærekraft i arbeid med nye kostråd? *Norsk tidsskrift for Ernæring, 1*, 23-26. Hentet fra <https://www.ntfe.no/asset/2020/ntfe-2020-1.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2015a, 16. november). Regelverk for skolefritidsordningen (SFO). Hentet fra <https://www.udir.no/regelverkstolkninger/opplaring/Leksehjelp/Regelverk-for-skolefritidsordningen-SFO/?depth=0&print=1#Innholdet-i-skolefritidsordningen>
- Utdanningsdirektoratet. (2015b, 26. oktober). Regelverk for SFO. <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfoaks/faktorer-for-kvalitetsutvikling/regelverk-for-sfo/>
- Utdanningsdirektoratet. (2020, 27. april). Innholdet i SFO. Hentet fra <https://www.udir.no/utdanningslopet/sfoaks/faktorer-for-kvalitetsutvikling/innholdet-i-sfo/>

- Vennerød, F., Grini, I. S., Almli, V. & Hersleth, M. (2017). *Barn og smak. En guide i barns smaksopplevelser og kosthold*. Hentet fra <https://nofima.brage.unit.no/nofima-xmlui/handle/11250/2588363>
- Wang, D. & Stewart, D. (2012). The implementation and effectiveness of school-based nutrition promotion programmes using a health-promoting schools approach: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 16, 1082-1100.
<https://doi.org/10.1017/S1368980012003497>
- Wendelborg, C., Caspersen, J., Mordal, S., Ljusberg, A-L., Valenta, M. & Bunar, N. (2018). *Lek, læring og ikke-pedagogikk for alle: Nasjonal evaluering av skolefritidsordningen i Norge*. Hentet fra
<https://samforsk.no/Publikasjoner/2019/Lek,%20læring%20og%20ikke-pedagogikk%20for%20alle%20-%20nasjonal%20evaluering%20av%20SFO%20WEB.pdf>
- World Health Organization [WHO]. (2018). *Noncommunicable diseases: Country profiles 2018*. Hentet den 10.4.2020 fra
<https://www.who.int/publications-detail/9789241514620>
- Øverby, N. C. (2019). Barn og unges kosthold. I A, Holthe., E. K, Aadland & B. G. Viig (Red.), *Mat og helse i grunnskolelærerutdanningene* (s. 101-114). Bergen: Fagbokforlaget.

Vedlegg 1: Intervjuguide Matjungel-SFO

Først kort om formålet med intervjuet. Info om Anonymitet, frivillighet, lydopptak.

- **Om og hvordan Matjungel-aktivitetene har skapt engasjement og økt bevissthet om mat og bærekraft hos barna.**
 - ✓ Har dere eksempel på at barna har snakket mer i ettertid om maten eller aktivitetene som de var med på?
 - ✓ Hvilken betydning mener dere Matjungelen kan ha for barna? Kan aktivitetene bidra til at barna blir ivrige til å snakke om gode matvaner til andre?
 - ✓ Hvordan har foreldrene blitt involvert i Matjungelen?
 - ✓ Har dere fått noen tilbakemeldinger fra foreldre om at barnas engasjement i Matjungelen har gjort at familiene har tatt opp noen ideer fra prosjektet (dyrking, matoppskrifter, matvaner, bærplukking etc.?)
 - ✓ Har foreldrene til barna gitt uttrykk for at barna har blitt mer engasjert rundt mat etter Matjungelen (bærekraft, sunn mat)?
 - ✓ Et av prosjektets mål er at barna skal bli gode formidlere av sunne og bærekraftige matvaner. Har dere noen kommentarer til det?
 - ✓ Hvordan vil dere vurdere kontakten med foreldrene i prosjektperioden?
- **Hva slags erfaringer de ansatte har fra gjennomføringen av prosjektet, om de kan tenke seg å gjenta aktivitetene seinere.**
 - ✓ Har ansvaret gått på omgang, eller har en av dere har tatt hovedansvar for prosjektet?
 - ✓ Kan dere si noe om hvordan dere har gjennomført aktivitetene i Matjungelen hos dere?
 - ✓ Hvem har deltatt i opplegget – alle elevene, ett klassetrinn eller grupper av elevene?
 - ✓ Har prosjektet (gjennomføringen av aktiviteter) og opplæringen gjort at dere fokuserer mer enn tidligere på retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO (spisemiljøet og maten)? Eksempler?
- **Hvordan de ansatte vurderer ressursbruken (tidsbruk, økonomi) i kompetansehevingsdelen av prosjektet, og om utbyttet stod i forhold til ressursbruken.**
 - ✓ Hvordan gjennomførte dere matkurset, hvordan syntes dere det fungerte? Fortell gjerne om organisering, tidsbruk, ansvarsdeling, innkjøp.

- ✓ Har dere som ansatte opplevd at dere har hatt utbytte av kompetansehevingstiltakene (matkurs, webinarer og e-læringsmoduler) og eventuelt hva dere har lært?
 - ✓ Hvordan gjennomførte dere e-læringen? Hvilke moduler synes dere var mest interessante? hvilke moduler valgte dere ut? Hvilke har dere ikke prøvd?
 - ✓ Hva fungerte bra og mindre bra for deg/dere med kompetansehevingsdelen av prosjektet?
 - ✓ Hva mener dere var det mest nyttige i kompetansehevingsdelen av prosjektet?
- **Mener dere at Matjungelen kan bidra til at retningslinjer for mat og måltider i skole og SFO oppfylles?**
 - ✓ Hva synes dere om å gi SFO/AKS større ansvar i arbeidet med tilrettelegge for at barns skolemat blir mest mulig i samsvar med retningslinjene?
 - ✓ *Hva tenker dere rundt selve måltidsituasjonen? Hva har dere fokus på?
- Har dere et fokus på samtale, helse, trivsel, læring, kultur, kostholds anbefalinger, ...?*
 - ✓ *tenker dere det er viktig at barna får spise i ro, prate med hverandre? Hva tenker dere om skjermbruk?*
 - ✓ *Er dette noe dere aldri/alltid har tenkt på, eller noe som har kommet av Matjungelen?*
 - ✓ *Hvordan vil dere si at mattilbudet var før Matjungelen? Har det blitt store endringer?*

Vedlegg 2: Intervjuguide kontroll-SFO

FØRST: Intro om studien, formål, anonymitet, frivillighet og lydopptak.

Mild intro inn mot tema:

- Hvor mange ansatte er dere på SFO?
 - Ved forberedelser/under selve måltidet?
 - Hvor tilberedes maten dere serverer?
 - Hvem har ansvar for tilberedning/lagring?
- Hvilken erfaring har dere i skolen – Jobbet lenge på SFO?
 - Har dere noen erfaring/utdanning knyttet til mat/kosthold etc.?

Engasjement rundt mat og bærekraft

- Hva er dere tanker/engasjement rundt mat og måltider?
 - Er dere interessert/synes det er gøy/kjedelig/tidkrevende ...
 - Påvirker dette måltidene på SFO?
- Har dere eksempler på mat eller måltider barna snakker om etter dere har hatt det på SFO?
- Pleier dere har noen former for mat aktiviteter/leker med mat?
- Har dere noen gang barna med på kjøkkenet?
- Pleier barna spørre/være engasjert i hva de skal spise på SFO?
- Ordet bærekraft, er det noe dere har tatt opp med elevene noen gang?
 - F.eks. Matkasting, bruke/spise all maten,
 - Hva tenker dere om ordet bærekraft? Er det viktig at barna innarbeider bærekraftige matvaner?
 - Er miljø og bærekraft noe dere tenker på når dere velger/serverer matvarer? (F.eks. ved å bruke mer fisk, grønnsaker, og mindre bearbejdede kjøtt produkter)
- Hva sier foreldre om maten på SFO? Er de noe involvert?

Mattilbudet

- Hvor ofte serverer dere mat på SFO?
 - Hver dag? Noen ganger i uken? Har de med matpakke de andre dagene?
- Hva pleier dere servere på SFO?
 - Smøremåltid? Henter barna da selv og dere passer på?
 - Varmmat? – eksempler på dette?
- Hva fokuserer dere på når dere velger hva som skal serveres?
 - Kostrådene? 5 om dagen? Brødtyper? Pålegg? At det skal være varmmåltid?

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider (spisemiljø og mat)

- Har dere hørt om Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO?
- Hvis ja,
Er retningslinjen/deler av den noe dere har brukt som verktøy når det gjelder måltidet på SFO?
 - Hygiene, Tilsyn, Mattilbudet, Tid, Måltidene bygger på kostrådene, Helse Fremme matglede, sosialt samvær, trivsel?
- Er det noe spesielt elevene gjør før måltidet? Eks: synger en sang, vasker hender, e.l.?
- Hvordan sitter elevene når de spiser?
 - Får de velge selv, eller faste plasser?
 - Hvordan opplever dere stemningen rundt måltidet? Ro, uro, bråk? Opplevs det som om de nyter maten, at det er godt?
 - Dersom det er ansatte som sitter med elevene, hva prater elevene om?
- Har dere noe fokus på selve næringsinnholdet i måltidet når elevene spiser? Noe dere tar opp og prater med elevene om?
 - Eks. Dette er sunt fordi det inneholder mye fisk, som er bra fordi.. o.l.?

Kompetanse og rammefaktorer

- Har dere ansatte noen gang fått noe kurs/ opplæring/kompetansehevingstiltak rundt matlaging/måltider/kosthold?
- Er det noe dere føler hindrer dere i å gjøre noe bedre rundt mat og måltider på SFO?
 - F.eks. Økonomi, rammefaktorer (kjøkken), tid, for lite personell, kompetanse...?
- Hvordan tror dere at SFO/skolen kan bidra til mer fokus på mat og måltider ved SFO?
 - Tror dere at SFO kan bidra til gode matvaner blant barn? Evt. Hvordan?
- Er mat og måltider tema som diskuteres blant de ansatte på SFO eller på skolen ellers? (Hvilket fokus har SFO på mat og måltider ifht. andre satsningsområder (ifht. Planer, ledelsesforankring etc)?)
- Hvem er det som bestemmer hvilken mat som skal tilbys på SFO (sfo-leder, matansvarlig, foreldre, elevene)?

Vedlegg 3: Observasjonsskjema Mattilbud og måltidsituasjon

1. Legges det fysisk til rette for måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse?
- stikkord – hvordan
2. Har elevene minimum 20 minutter til å spise?
(Å rydde, finne frem mat og håndvask kommer i tillegg til denne tiden.)
3. Er det lagt til rette for håndvask før måltidet? Blir det nevnt av ansatte?
4. Er det voksne til stede i matpausen?
5. Hvordan sitter de ansatte?/står de å følger med? Prater de ansatte med elevene dersom ansatte sitter ved bordet?
6. Finnes det kaldt vann lett tilgjengelig – til måltider og som tørstedrikk?

Mattilbudet:

7. Tilbys det gode erstatningsprodukter for de med allergi og intoleranse eller ved religiøse kostholdshensyn? – hva?
8. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys brus, saft og annen drikk tilsatt sukker eller søtstoff, samt koffeinholdige drikker?
9. Bygger de måltidene som tilbys på Helsedirektoratets kostråd, og er de ernæringsmessig fullverdige?
(Fullverdig innebærer at måltidet er bestått av tre matvaregrupper; 1) Grove kornprodukter, 2) grønnsaker/frukt/bær og 3) fisk/sjømat/kjøtt/meieriprodukt/egg/belgfrukter.)
10. Brukes brød- og kornprodukter med mye fiber og fullkorn og lite fett, sukker og salt? (Er produktene nøkkelhulls merkede eller merket grovt (3/4) eller ekstra grovt (4/4) ifølge Brødskalaen?)
11. Er påleggs tilbudet variert, og inkluderer det alltid fiskepålegg og grønnsaker?
12. Dersom det serveres varmmat, blir det variert mellom fisk-, kjøtt- og vegetarretter? (Det bør tilbys fisk 1-2 ganger per uke og vegetarrett minst en gang per uke eller oftere.)
13. Blir matoljer og flytende og myk margarin benyttet fremfor hard margarin og smør?
14. Er bakervarer og andre produkter med mye sukker og/eller fett forbeholdt spesielle anledninger?
15. Følges anbefalingen om at det ikke bør tilbys sjokolade, godteri, potetgull og annen snacks?

Miljø:

16. Etterstrebes det en miljøvennlig praksis, med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk er sentralt

Vedlegg 4: Observasjonsskjema Matjungelaktivitet

Observasjon før aktiviteten kommer i gang	
<p>Forberedelse til aktivitet</p> <ul style="list-style-type: none"> • De voksnes innledning om aktiviteten • Barnas respons/engasjement under innledning til aktiviteten • Antall barn/voksne 	
<p>Ved samling ved bordet/måltid:</p> <ul style="list-style-type: none"> -De voksnes deltagelse -Regler/hva får de beskjed om? -Fokus: sosial, læring etc. 	
Observasjon av aktiviteten	
<p>Samspill/interaksjon mellom barn</p> <p>Samspill/interaksjon mellom voksne og barn – får barna komme til med sine forslag f.eks.</p> <p>Hva snakker barna om, hvem snakker</p> <p>Tidsbruk</p> <p>Barnas respons/engasjement under aktiviteten</p> <p>Opplevelse av stemning, bråk Ansattes engasjement, positivitet Hvor mye hjelp får barna av de voksne?</p>	
<p>Avslutning av aktiviteten</p> <p>Blir det for kort tid, tas noe av opplegget vekk?</p> <p>Er barna engasjert også mot slutten av aktiviteten?</p> <p>Hvordan håndterer de ansatte gjennomføringen av aktivitet som helhet? Stress?</p> <p>Avslutning av aktivitet (tidspunkt):</p>	

Vedlegg 5: Informasjonsskriv til informanter ved kontroll-SFO

Spørsmål om deltakelse i forskningsprosjektet «*Mat og måltider på SFO*»



Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt, hvor formålet er å undersøke ansattes erfaringer og tanker rundt mat og måltider på skolefritidsordninger (SFO). Det vil være et fokus på å undersøke hvordan mat og måltider organiseres på SFO.

I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål.

Formålet med dette masterprosjektet er å undersøke hvordan de ansatte arrangerer måltider på SFO, samt hva de ansatte tenker om mat og måltider på SFO. Det vil være fokus på hva ansatte gjør knyttet til mat og måltider på SFO, og selve måltidene på SFO: hvordan det organiseres, hva som tilbys av mat, samt hva det fokuseres på når det gjelder blant annet helse, trivsel og sosial interaksjon.

Målet er å finne ut mer om hvordan skolefritidsordninger arbeider med mat og måltider på SFO, samt hva som er utfordringer. Dette vil bli sammenlignet med andre skolefritidsordninger som har brukt et frivillig tiltak knyttet til mat og måltider på deres SFO.

Problemstilling.

På hvilken måte kan Matjungelen bidra til et økt fokus på mat og måltider ved SFO?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet (HVL), institutt for idrett, kosthald og naturfag er ansvarlig for *Mat og måltider på SFO* prosjektet.

Dette prosjektet er et mastergradsstudie som avsluttes juni 2020.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

I dette prosjektet er det ønskelig å undersøke hvordan mat og måltider organiseres på ulike skolefritidsordninger rundt om i Hordaland. Noen skolefritidsordninger som allerede er undersøkt, er påmeldt et frivillig tiltak knyttet til mat og måltider. For å kunne få en dypere forståelse av hvordan mat og måltider organiseres på ulike skolefritidsordninger, er det ønskelig å kontakte skolefritidsordninger som ikke deltar på dette tiltaket.

Kriterier for deltakelse

Inklusjonskriteriet er at deres SFO ikke er påmeldt et tiltak som kalles *Matjungelen*. Det må være mulig å gjennomføre et fokusgruppeintervju, helst med 4 eller flere deltakere, i tillegg til å observere en måltidsituasjon på deres SFO.

Dersom dere er få ansatte som kan stille til intervju, ønskes det gjerne kontakt likevel.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom dere velger å delta i dette prosjektet, innebærer det at dere vil bli observert i en måltidsituasjon på SFO. Dette vil **ikke ta noe av deres tid**, der det kun skal observeres. Her vil det kun bli tatt notater og evt. bilde(r) av selve mattilbudet. Temaene for observasjonen er: mattilbudet, valgmuligheter ved smøremåltid, tid, sosial interaksjon/trivsel blant barna, samt miljøhensyn.

Videre innebærer deltakelse at dere deltar på et fokusgruppeintervju. Dette betyr et intervju der det er flere deltakere som svarer på spørsmål sammen. Varigheten på intervjuet vil være ca. **45 min.** Intervjuet inneholder temaer som: ansattes engasjement og bevissthet rundt mat og måltider, tilbakemeldinger fra barn og foreldre, hva som serveres av mat, ressursbruk (økonomi, tid, ansatte), og nasjonal retningslinje for mat og måltider i skole og SFO.

Dine svar i intervjuet blir tatt opp med båndopptaker. Dette vil bli transkribert kort tid etter gjennomført intervju. Å transkribere betyr at lydopptak blir skrevet om til tekst. Lydopptakene blir slettet umiddelbart etter at transkribering er gjennomført, som vil si innen syv dager etter gjennomført intervju. Ingen personopplysninger om deg (som kommune, arbeidssted, navn, kjønn, eller alder) vil bli lagret.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan oppbevares og brukes dine opplysninger

Jeg vil bare bruke opplysningene om deg til formålene jeg har fortalt om i dette skrivet. Opplysningene om deg behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

I dette prosjektet er det kun student som vil ha tilgang til lydopptak. Disse vil bli slettet umiddelbart etter transkribering, som vil si innen en uke etter gjennomført intervju. Transkriberte intervju vil student ha tilgang til. Disse vil bli lagret på studentens private Canvas konto ved HVL.

Ingen personopplysninger vil bli lagret. Deltakernes navn vil etter transkribering bli erstattet med en kode, (f.eks. A1). Dette er for å kunne gjengi eventuelle sitater i masteravhandlingen. Deltakerne vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen av andre.

Deres signerte samtykkeskjema vil bli oppbevart innelåst i privat skap ved HVL, noe som vil si at det oppbevares adskilt fra transkriberte intervjuer.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes rundt 30.juni 2020. Samtykkeskjemaer vil bli makulert, og transkriberte intervju vil bli slettet innen en måned etter sensur.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Høgskulen på Vestlandet, ved veiledere:
Førsteamanuensis Eli Kristin Aadland
Mail: eka@hvl.no

Førsteamanuensis Ulrike Liisberg
Mail: Ulrike.Liisberg@hvl.no
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personvernombudet@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Kontaktinformasjon for ansvarlig student i dette prosjektet:

Navn: Julie Meinseth Vatne
Mail: 148791@stud.hvl.no
Tlf.:

Med vennlig hilsen

Julie Meinseth Vatne
(Masterstudent)

Eli Kristin Aadland & Ulrike Liisberg
(Prosjektansvarlige/veiledere)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Mat og måltider på SFO*, og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til:

- å delta i *fokusgruppeintervju* med lydopptak
- å delta i *observasjon*

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 30. juni 2020.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)