

## BACHELOROPPGÅVE BLU3-1006

### «Næring til liv, leik og læring»

*Korleis kan barnehagen bidra til gode og trygge kostvanar hos barn?*

### «Nutrition for life, play and learning»

*How can kindergarten contribute to good and safe diets in children?*

Anna Seim Svorstøl

Kandidatnummer 240

Karina Skinlo

Kandidatnummer 201

Barnehagelærerutdanninga  
Høgskulen på Vestlandet, campus Sogndal  
Fakultet for lærar, kultur og idrett  
Rettleiar: Kjersti Johannesen  
07.01.2020

## FØREORD

Arbeidet med denne oppgåva har vore utfordrande og lærerik, særleg med tanke på merksemda på å gje barn gode kostvanar. Samarbeidet og fagdiskusjonane mellom oss to studentane har vore bra, og det var interessant å kunne samanlikne dei to barnehagane. Det vi opplevde som vanskeleg i arbeidet med oppgåva var å vere kritiske til metoden vi har nytta, og det å klare å drøfte funna på ein god måte. Heldigvis har rettleiar vore tilgjengeleg, motiverande og hjelpsam i prosessen. Vi vil òg takke dei to praksislærarane våre, som gav oss moglegheita til å observere måltida mens vi var i praksis, noko vi har spart mykje tid på. Så vil vi, med glimt i auget, takke kvarandre for tolmod og humor midt i alt stresset.

Sogndal, Januar 2020, Anna Seim Svorstøl & Karina Skinlo.

## SAMANDRAG

Tema i denne oppgåva er kosthald og ernæring, spesifisert til barn i barnehagen med fokus på "Korleis kan barnehagen bidra til gode og trygge kostvanar hos barn?". Empirien i oppgåva er samla ved hjelp av kvalitativ metode som deltakande observasjon i ein kommunal og ein privat barnehage i ulike kommunar. Vi observerte måltidssituasjonane på kvar vår avdeling mens vi var i praksis. Observasjonane tyder på at dei tilsette sin kompetanse, interesse og haldningar var det som påverka måltida og mattilbodet mest. Det ser ut til at den private barnehagen har eit større variert tilbod av mat enn den kommunale grunna større økonomisk fridom. Den private barnehagen hadde fokus på å servere sunne matvarer med mykje frukt og grønt. Medan den kommunale ikkje hadde moglegheit til å servere så variert mat som dei ønska, sjølv om mattilbodet var fullverdig ut i frå offentlege retningslinjer (Helsedirektoratet, 2019).

I teoridelen presenterer vi relevant teori som omhandlar kosthald i barnehagen, matglede, kost- og hygienevanane si viktighet for helse og barnehagepersonalet sitt ansvar ut i frå forskrifter og retningslinjer. Vi har brukt pensumlitteratur og søkt på nettet etter relevant forskning. I methodedelen prøver vi å vere tydelege på korleis vi har gått fram for å samle informasjon, og vi prøver å vere kritiske til metoden vi har brukt. Når vi presenterer empirien samlar vi observasjonane av måltida i to hovudgrupper eller kategoriar: 1) måltidet som arena for gode etemiljø og 2) måltidet som arena for gode kost- og hygienevanar. I drøftinga tar vi utgangspunkt i desse, men ser at det er hensiktsmessig å dele kvar kategori i undergrupper eller tema som vi drøfter i høve til teorien som vi presenterer. I avslutninga gjer vi ei oppsummering av kva vi har presentert i forhold til valt problemstilling, og vi prøver å sjå dette eit samfunnsperspektiv.

<b>FØREORD</b> .....	<b>2</b>
<b>SAMANDRAG</b> .....	<b>3</b>
<b>1.0 INNLEIING</b> .....	<b>5</b>
1.1 <i>Problemstilling</i> .....	6
<b>2.0 TEORIDEL</b> .....	<b>6</b>
2.1 <i>Kva barn treng av næring for å sikre god utvikling og helse</i> .....	6
2.2 <i>Måltid og kostråd for barnehagen for å sikre barn sunn og trygg mat</i> .....	9
2.3 <i>Utvikling av matglede hos barn</i> .....	11
<b>3.0 METODE - generelt om kvantitativ og kvalitativ metode</b> .....	<b>13</b>
3.1 <i>Val av metode og korleis vi gjekk fram</i> .....	14
3.2 <i>Etiske omsyn</i> .....	15
3.3 <i>Er observasjonane truverdige og til å stole på (pålitelege)?</i> .....	16
<b>4.0 EMPIRI</b> .....	<b>17</b>
4.1 <i>Frukost</i> .....	17
4.2 <i>Lunsj</i> .....	18
4.3 <i>Ettermiddagsmat</i> .....	19
<b>5.0 DRØFTING</b> .....	<b>20</b>
5.1 <i>Måltidet som arena for gode etemiljø</i> .....	20
5.2 <i>Måltider som arena for gode kost – og hygienevanar</i> .....	25
<b>6.0 AVSLUTNING</b> .....	<b>31</b>
<b>7.0 LITTERATURLISTE</b> .....	<b>32</b>
<b>Vedlegg</b> .....	<b>34</b>

## 1.0 INNLEIING

I denne oppgåva har vi valt å fordjupe oss i tema ernæring og kosthald i barnehagen med fokus på korleis barnehagen, då særskilt barnehagelærar, kan bidra til gode og trygge kostvanar rundt mat og måltid. Kunnskap om ernæring og helse kan vere sprikande hos dei tilsette i barnehagen, noko ei undersøking gjort av Olsen (2014) kan tyde på. Samfunnet har i dag eit stort fokus på kosthald og helse for å førebygge livsstilssjukdomar. Verda vil i åra som kjem ha store utfordringar knytt til fordeling av matressursane, og vi må endre matvanane vår slik at dei blir ein del av ei berekraftig ressursutnytting. Å lære barna gode, bærekraftige og trygge kostvanar tidleg, kan mogleg bidra til at barna kan møte desse utfordringane betre når dei blir vaksne.

Rammeplanen for barnehagane (2017) legg vekt på at mat- og måltids glede i barnehagen er ein viktig arena for å betre barna sine kosthaldsvaner, og at måltidet skal gje barna ei kjensle av deltaking, samtale og fellesskap (Kunnskapsdepartementet, 2017). Omlag 90 prosent av barn i Norge, mellom eitt og fem år, går i barnehage, og dei fleste oppheld seg i barnehagen rundt 41 timar eller meir i løpet av ei veke (Statisk sentralbyrå, 2019). Mellom 40 - 60 prosent av barnet sitt energiinntak vert dekkja gjennom måltida i barnehagen, enten som mat barna har med seg heimanfrå eller gjennom måltid som blir laga i barnehagen (Kost og ernæringsforbundet & Forbrukerrådet, 2018). Barnehagen spelar difor ei viktig rolle når det gjeld kostvanar hos barn, og måltida i barnehagen utgjer ein stor del av barna sitt totale kosthald. Vi har ein tanke (hypotese) om at kosthald bør ha større merksemd, og i større grad vere ein del av barnehagen sin pedagogiske verksemd. Å anerkjenne måltidet som læringsarena meiner vi er grunnleggande for å prioritere tid på planlegging av måltida og barna si læring i og rundt måltidet. Rammeplanen for barnehagane (2017) legg også tydeleg vekt på dette.

Observasjonane som dannar grunnlaget for empirien i oppgåva, blei gjort ut i frå Helsedirektoratet sine retningslinjer (2019), sjå vedlegg. Forskingsspørsmåla eller fokusområda vi søkte svar på var 1) måltidet som arena for gode etemiljø og 2) måltidet som arena for gode kost- og hygienevanar. Ut i frå forskingsspørsmåla vi ønska svar på, meiner vi at vi kan forsvare at vi ikkje har lagt vekt på kosthald knytt til religion og livssyn. Eit anna perspektiv, som er viktig, er samarbeid med foreldre, men vil i liten grad bli nemnt, då fokus i studien har vært på kosthaldet i barnehagen og dei barnehagetilsette si merksemd på mat og måltid som ein god lærearena for barna i barnehagen.

## 1.1 Problemstilling

Problemstillinga vi har valt for denne oppgåva er: *”Korleis kan barnehagen bidra til gode og trygge kostvanar hos barn?”*

Med «gode og trygge kostvanar», meiner vi sunne og næringsrike måltid, i tillegg til at måltidssituasjonen skal vere trygg i forhold hygiene. Vi nyttar ofte ordet «barnehagen» i problemstillinga og i oppgåveteksten i staden for «barnehagelæraren» eller «tilsette i barnehagen». Vi meiner vi kan forsvare bruken av omgrepet, då det vert nytta i Rammeplanen for barnehagane (2017) og i retningslinjene frå Helsedirektoratet (2019). Omgrepet omfattar dei tilsette i barnehagen. Barnehagelæraren, som ofte er pedagogisk leiar, har likevel eit særskilt og tydeleg ansvar når det gjeld å bruke måltid og mat som ein del av den pedagogiske verksemda for å danne eit grunnlag for gode og trygge kostvanar hos barn.

## 2.0 TEORIDEL

Denne delen av oppgåva handlar om behov for næring hos barn, kostråd, retningslinjer for måltid og kosthald i barnehagane og utvikling av matglede hos barn.

### 2.1 Kva barn treng av næring for å sikre god utvikling og helse

Barn treng å få i seg nok næringsstoff, vitaminer og mineraler for å kunne vekse, utvikle seg og klare å vere aktive i løpet av dagen (Osnes, Skaug og Kaarby, 2017). I dei første leveåra veks barn raskare enn nokon gong elles i livet, og energibehovet for kvar kilo kroppsvekt er difor høgt i forhold til barnet sin vekt. Matmengda barna et kan vere relativt liten. Det er difor viktig å ha fokus på at kosthaldet til barna blir næringsrikt og i minst mogleg grad inneheld mat og drikke med låg næringsverdi (Helsedirektoratet, 2012). Barn som et variert med frukt og grønt, grove kornprodukt og noko fisk og magert kjøtt, vil i all hovudsak få i seg nok næringsstoff, vitaminer og mineraler (Nes, Müller & Pedersen, 2016).

Helsedirektoratet (2019) har utarbeida tolv generelle råd for å sikre eit sunt og samansett kosthald:

1. Ha eit variert kosthold med mykje grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukt og fisk og avgrensa mengde tilverka kjøtt, raudt kjøtt, salt og sukker.	7. La magre meieriprodukt vere ein del av det daglege kosthaldet.
2. Ha ein god balanse mellom kor mykje energi du får i deg gjennom mat og drikke og kor mykje du forbrukar gjennom aktivitet.	8. Vel matoljer, flytande margarin og mjuk margarin, framfor hard margarin og smør.
3. Et minst fem porsjonar grønnsaker, frukt og bær kvar dag.	9. Vel matvarer med lite salt, og avgrens bruken av salt i matlaging og på maten.
4. Et grove kornprodukt kvar dag.	10. Unngå mat og drikke med mykje sukker til kvardags.
5. Et fisk til middag 2-3 gongar i veka. Bruk og gjerne fisk som pålegg.	11. Vel vatn som tørstedrikk.
6. Vel magert kjøtt og magre kjøttprodukt. mengda tilverka kjøtt og raudt kjøtt.	12. Ver fysisk aktiv minst 30 min kvar dag.

For at organsystema skal kunne utvikle seg og fungere normalt, er det viktig at inntaket av ulike næringsstoff er tilstrekkeleg, men både eit for stort og for lavt inntak av ulike næringsstoff kan føre til helseproblem. Til dømes kan lavt inntak av jern føre til redusert oksygentransport, medan høgt inntak av jern kan medføre jernforgifting (Nordbotten, 2014).

For å bygge eit sterkt skjelett, er kalsium viktig og skjelettet er lager for kalsium. Ved lågt kalsiuminntak blir kalsiuminnhaldet i skjelettet redusert fordi kalsium skal kunne nyttast til andre livsviktige oppgåver i nervesystem og musklar. Over tid kan dette føre til låg beintettheit, med auka risiko for brot. Mjølke og mjølkeprodukt er vår viktigaste kjelde til kalsium. Eit godt kalsiumopptak gjennom tarmen er avhengig av nok vitamin D i kroppen. Huda dannar vitamin D ved soling og elles får kroppen tilført vitamin D ved å ete feit fisk og ta tran. I vinterhalvåret er det difor særleg viktig å få nok vitamin D gjennom kosten. Stor mangel på vitamin D i barndomen kan føre til rakitt. Skjelettet får låg beintettheit som ikkje tåler vektbelastning, og som difor ofte får ein uheldig form (Nordbotten, 2014).

Nervesystemet er avhengig av eit riktig inntak av fett for å få ein god utvikling. Myelinskjeden rundt aksonet består av feittceller som er viktig for hastigheit og presisjonen på nervesignala. Då hjernen består av mange milliardar nerveceller, kan mangel på viktige feittsyrer påverke både konsentrasjon, læring og motorisk utvikling. I tillegg til feitt er mineralane kalium, natrium, kalsium og magnesium av stor betydning for nervesignala, impulsoverføringa mellom nerve og muskel og muskelkontraksjonen (Nordbotten, 2014).

Ny forskning (Øien; Schjelvaag; Storrø; Johnsen og Simpson, 2019) viser at barn som et fisk eller tar tran allereie frå barna er eitt år, har sterkt redusert risiko for eksem og astma når dei er seks år gamle. Det har ikkje noko å seie om det er feit eller mager fisk- så lenge barna et fisk.

Ubalansert kosthald eller mangel på enkelte næringsstoff kan føre til permanente endringar i arveanlegga. Eit viktig forskingsområde er korleis ulike typar kosthald i tidleg alder gjennom epigenetisk påverknad kan endre personen sitt genuttrykk og seinare helse. I tillegg til å dekke det fysiologiske behovet for næringsstoff, er det mykje som skal lærast når det gjeld ferdigheiter knytt til eting (Øverby, 2019).

Tidlegare var overvekt hos barn eit sjeldan fenomen, men no blir det rekna som eit av verdssamfunnet sine største truslar mot helsa vår. Den største årsaka til overvekt skuldast at vi et meir enn vi klarar å forbruke. I tillegg er det ein del genetik som spelar inn. Overvekt fører med seg sosiale og kjenslemessige problem hos barna, men også sjansen for at barna blir overvektige som vaksen, noko som kan bidra til auka risiko for livsstilrelaterte sjukdommar. Usunne matvanar og overvekt er ei utfordring som rammar stadig fleire barn i Norge. For mange begynner desse vanskaner i barnehagealder. (Norsk helseinformatikk, 2018; Lekhal, 2019). Lekhal mfl. (2019) viser til nyare forskning kring barn med alvorleg overvekt allereie i barneåra, har auka risiko for tilstandar som høgt blodtrykk og høgt nivå av feittstoff i blodet. I tillegg syner forskinga at desse barna ofte har psykiske plagar som angst, depresjon og åtferdsvanskar. Overvekt i barneåra aukar i tillegg sjansen for ytterligere aukeing av vekt i ungdomsåra og inn i vaksenlivet. Forskinga viser vidare at eit usunt kosthald på lang sikt kan bidra til livsstilsjukdommar som diabetes, hjerte- og kar- sjukdommar og høgt blodtrykk (Lekhal mfl., 2019; Nordbotten, 2014). Kosthaldsvanar som barna lærer tidleg, vil dei gjerne ta med seg vidare i livet (Helsedirektoratet, 2012).

Barn kjem frå familiar med ulik sosioøkonomiske forskjellar, og risikoen for overvekt synast å vere høgare for barn i lågare sosioøkonomiske lag av samfunnet. Fornuftig påverknad i barnehagen er spesielt viktig for barna då det bidreg til å utjamne helseforskjellane i befolkninga (Løkås, 2018). Sosial ulikskap si påverknad på helse kan målast ved å studere samanheng mellom helse og sosioøkonomiske faktorar som utdanningsnivå, yrke og inntekt (Stea, 2019). *“De som har lang utdanning og god økonomi, lever lenger og har færre helseproblemer enn de som har kortere utdanning og dårlig økonomi”* (Stea, 2019, s. 85). Årsaken til sosioøkonomiske skilnader i kosthald er komplekse og samansette, men det er dokumentert at ein kombinasjon av låg inntekt og høge kostnader på sunne matvarer, som for eksempel frukt og grønnsaker, kan vere eit hinder for innkjøp av desse matvarene (Stea, 2019).



Forskninga til Lekhal mfl. (2019) viser at det ikkje berre er kva barna får i seg som er viktig for barnet si utvikling og helse, omgivnadene rundt måltida er også viktige. Barn som blir mata, eller et ved såkalla ”responsive feeding”, som vil seie at personalet følger merksam med på og respekterer barna sine teikn til svolt og mette, utviklar ei betre appetittregulering og lågare risiko for overvekt seinare i livet (Øverby, 2019). Måltida i barnehagen har òg ein viktig miljøskapande funksjon og betyr mykje for helse, trivsel og læring. Barnehagen kan bidra til at barn, uavhengig av foreldra si kjøpekraft eller kunnskap om kosthald, får prøve nye smakar og lære seg å like ulike typar mat. Barnehagen er difor særleg viktig for barn som kjem frå familiar som har avgrensa kunnskap om kosthald og levevanar. Difor er det naudsynt med eit personale som har solid fagleg bakgrunn når det gjeld kosthald (Helsedirektoratet 2012c).

## 2.2 Måltid og kostråd for barnehagen for å sikre barn sunn og trygg mat

Retningslinjene for mat og måltid i barnehagen (Helsedirektoratet, 2019) anbefaler at det blir sett av minimum tretti minutt til måltidet. Det bør leggast til rette for minimum tre faste, fullverdige måltid kvar dag, og det bør ikkje gå meir enn tre timar mellom kvart måltid. På småbarnsavdelinga bør det vere hyppigare måltid då dei yngste har behov for å ete oftare.

Helsedirektoratet (2018) har tolv retningslinjer som barnehagen skal følgje:

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltid om dagen, med mat heimanfrå eller servert.	7. Etemiljøet i barnehagen skal fremje helse, mat- og måltids glede, og personale bør delta aktivt i måltida.
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å ete, minst 30 min.	8. Måltidet i barnehagen skal vere ein pedagogisk arena der barna får medverke i mat- og måltidsaktivitetar.
3. Mat og måltid som serverast i barnehagen bør variert og i tråd med helsedirektoratet sine kostråd.	9. Det skal leggast til rette for god handhygiene i barnehagen, og handvask bør gjennomførast før måltida.
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær kvar dag.	10. Maten i barnehagen skal vere lagra, tilverka, servert og merka i samsvar med regelverk og råd frå mattilsynet.
5. Barna bør få tilbod om lett- eller skumma mjølk og vatn til måltida i barnehagen, og vatn bør alltid vere tilgjengeleg.	11. Barnehagen skal ta omsyn til barn som har særlege behov knytt til mat og måltid.
6. Servering av kake, kjeks, is, saft og liknande bør avgrensast i barnehagen.	12. Barnehagen bør ha ein miljøvennleg praksis med lite matsvinn og eit mattilbod kor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt.

I retningslinjene til Helsedirektoratet finn vi tre matvaregrupper som barna sin mat blir delt inn i. Dei tre matvaregruppene er: 1. grovt brød, grove kornprodukt, potet, pasta osv., 2. grønnsaker, frukt, bær, 3. fisk, anna sjømat, kjøtt, ost, egg, bønne, linser osv. Barna sine måltid bør ha variert innhald frå desse tre gruppene, og vatn, lettmjølk eller skumma mjølk bør vere eit tilbod i måltida og vatn

mellom måltida. Dersom ein set saman måltida på denne måten vil ernæringa vere fullverdig og gje kroppen det den treng både av energi og for å vekse og utvikle seg normalt (Helsedirektoratet, 2018).

Det er fortsatt mange barn som har med seg matpakkar i barnehagen, men no er det stadig fleire barnehagar som går over til å servere eigen mat. I dei barnehagane som tilbyr serverte måltid, er det ofte pedagogisk leiar og assistentar som avgjer mat- og drikketilbodet i barnehagane, samt har hovudansvaret for måltida og matlaginga. Det er berre fjorten prosent av barnehagane som har eigen kokk (Helsedirektoratet, 2012a). Helsedirektoratet (2012a), seier blant anna at dei fleste barnehagane som har mattilbod, tilbyr brødmatt, men nokre tilbyr og varmmat ein eller fleire gongar i veka. Det er mest vanleg og tilby varmmat ein gong i veka. Noko som blir gjennomført i omtrent halvparten av barnehagane (Helsedirektoratet, 2012a).

Frukost er eit av dei viktigaste måltida om dagen, og ein god frukost har positiv betydning for barns læring (Ingul, 2019). Kroppen treng påfyll med karbohydrat etter ei lang natt utan mat. Hukommelsen og konsentrasjonsevnene blir påverka negativt utan frukost. Nasjonale faglege retningslinjer for mat og måltid anbefalar at barnehagen bør legge til rette for at barn som ikkje har ete frukost heime, kan ete matpakkefrukost når barnet kjem i barnehagen, dersom det ikkje er eit fast frukosttilbod i barnehagen. Av ulike årsakar, opplever mange barnehagar at barna kjem i barnehagen utan å ha ete frukost heime (Ingul, 2019). Ein studie av Kvam (2019) viser at barn som et frukost, totalt sett har eit betre kosthald enn dei som ikkje gjer det. Dei tek inn meir energi i løpet av ein dag enn dei som ikkje et frukost, men dei er likevel sjeldnare overvektige enn dei som hoppar over frukosten. Studien til Kvam (2019) viser òg at når barn et frukost er det meir ro, betre konsentrasjon og trivsel. Konklusjonen på studien er at frukost, som ein del av ein sunn livsstil, kan påverke barna si helse og velvære, og barn bør difor bli oppmoda til å ete frukost.

Til lunsj serverer dei fleste barnehagane brødmatt, men òg varm lunsj, dersom det er mogleg. Ved å nytte varm lunsj får barna større variasjon og nye smaksopplevingar i kosthaldet. Varm mat inneheld ofte fleire vitaminar, mineralar og andre stoff som kroppen treng enn kva brødmatt gir. Den varme maten i barnehagen bør innehalde minst mogleg av ferdigrettar og halvfabrikata. Kjøtkaker med mykje fett, fiskeprodukt som inneheld lite fisk eller suppeposer som inneheld for mykje salt og smaksstoff, er dårlege alternativ. Energiinnhaldet i lunsjen bør innehalde 345 kaloriar per porsjon for eitt- til toåringar, og 380 kaloriar per porsjon for to-til femåringar (Ingul, 2013).

Alm (2012) skriv i ein kronikk, basert på hennar forskning, at barn som får eit breitt utval av fiskeprodukt, lettare likar fisk. Det viktigaste var at dei smaka på fisken, ikkje kor mykje barnet åt.

Barna åt lettare kvit fisk i form av farsemat. Fisk inneheld mykje vitaminar og mineralar og ein bør servere ein til fiskemåltid kvar veke, der eitt bør vere feit fisk.

Feit fisk som makrell og laks inneheld mykje omega-3 feittsyre, og er ei viktig kjelde til vitamin D. Men den feite fisken kan innehalde miljøgifter som PCB og dioksin, og ein bør difor avgrense inntaket til to måltider med feit fisk i veka. PCB og dioksin har ei halveringstid i kroppen på fleire år, og det er inntaket over tid som har betydning (Ingul, 2013).

Ettermiddagsmåltidet bør innehalde mjølk/mjølkeprodukt, brød og pålegg. I tillegg bør det innehalde frukt/bær/grønsaker og av og til kornprodukt som variasjon til brødmat. Dette vil halde på energinivået fram til barna blir henta. Dersom måltidet blir servert utandørs, er det viktig å passe på at alle barna tar seg til tid å ete. Det er ofte at barna er midt i leiken og ikkje klarar å kjenne etter om dei er svoltne der og då (Ingul, 2013).

I tillegg til å sikre barn eit sunt kosthald, skal maten som barn et i barnehagen vere trygg når det gjeld hygiene og lagringa av maten. Retningslinjene punkt ni og ti vektlegg handvask før måltid og at barnehagen skal følgje råd og retningslinjer frå mattilsynet (Helsedirektoratet, 2019). Dersom barnehagen lagar eller serverer mat, har barnehagen ansvar for å melde frå til sitt lokale mattilsyn om kva slags mattilbod barnehagen har. Gjennom meldeplikta vil barnehagen kunne få nyttig informasjon om reglane som gjeld for å sikre trygg mat og at oppbevaring og tilverking skjer under tilfredsstillande forhold slik at ikkje sjukdom oppstår. Barnehagen skal ha faste rutinar for vask og rydding av kjøleskapet regelmessig. Handhygiene er viktig og eit effektivt tiltak for å unngå spreiding av sjukdom (Folkehelseinstitutt, 2016). Dei mest aktuelle infeksjonane som vert overførde med mat og vatn i Norge i dag, skuldast Norovirus, Campylobacter, Salmonella, tarmpatogene E. coli, Yersinia og Listeria. Nokre av dei ikkje ønska bakteriane i maten dannar giftstoff som kan føre til sjukdom, mens andre matsjukdommar skuldast sjølve bakterien eller viruset. Slik smitte kan gi akutt diaré eller oppkast. Alvorlege biverknader og dødsfall kan enkelte gonger skje særleg hos små barn, eldre og sjuke (Folkehelseinstituttet, 2013). Handvask hos barna og personalet skal skje før eller etter dei mest vanlege situasjonane som oppstår i kvardagen (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, 2018; Helsedirektoratet, 2019).

## 2.3 Utvikling av matglede hos barn

Forskning (Langholm & Tuset, 2013) viser at korleis måltidet er organisert, vil påverke kva mat barna et, og kor mykje. Tilsette i barnehagen er rollemodellar og påverkar i stor grad kva mat barna blir eksponerte for og tør å smake på. I barnehagen må smakstilvenninga starte med dei yngste barna i småbarnsavdelinga, helst mellom eitt og to år. Jo fleire smakar barnet blir tilvent, desto meir variert et barnet som vaksen. Mange mat og smaksopplevingar før barna er to år, legg grunnlaget for større toleranse ovanfor mat når dei blir eldre (Langholm & Tuset, 2013) Rammeplanen for barnehagen seier at personale skal *”legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna”* (Kunnskapsdepartementet, 2017, s.32). Forsking har vist at det er viktig at måltida er prega av ro og god tid for at barna skal få i seg nok og riktig mat (Helsedirektoratet, 2018a). Her er det viktig at dei vaksne er til stades under heile måltidet og ikkje går til og frå. Ro rundt måltidet sikrar og at det blir ein arena for gode opplevingar og samtalar (Lekhal, 2019).

Tidleg i barneåra vert det lagt eit fundament for kva mat ein kjem til å ete seinare i livet. Difor er det viktig at barna lærer å like ulike smakar tidleg. Frå barna byrjar i barnehagen har personale moglegheit til å påverke barna sine preferansar og inntak av mat (Lekhal, 2019). Menneske har fem grunnsmakar som er søtt, salt, surt, bittert og umami som betyr ”god smak”. Barn er fødde med at dei likar best umami og søtt. Rundt to års alderen blir dei fleste barn i aukande grad skeptiske og vil ofte ikkje smake på ny mat. Forsking viser at mange barn må smake på maten 10-15 gongar på ei ny matvare før dei likar den. Det er viktig at personalet i barnehagen er klar over dette, slik at dei ikkje så lett gir opp, sjølv om barnet ikkje likar maten dei første gongane (Alm, 2012; Øverby, 2019). Får barna tilbod om ein bestemt matvare gjentekne gongar, aukar moglegheita for at dei blir vande med og set pris på smaken og konsistensen (Bjelland, 2016).

For å bidra til matglede kan barnehagen tilby variasjon i mattilbodet og fokusere på barna sine smaksopplevingar. Barn er av natur undrande og utforskande, og ved introduksjon av nye smakar kan det vere nyttig å tenke at heile kroppen skal takast i bruk (Lekhal, 2019). Barnehagen har eit stort potensiale for alle barn, der barna kan bli kvarandre sine måltidsvenner og rollemodellar. Måltidet kan representere glede og noko barna kan sjå fram til. Barnehagen er òg ein viktig arena fordi barna er så unge (Helsedirektoratet, 2012c).

Dersom barnehagepersonalet legg til rette for sanse- og smakeleikar når dei introduserer nye smakar, kan det gi barna moglegheit til å bruke fleire sansar når dei skal bli kjende med ny og uvand

mat. Denne tilnærminga er bygd på ei forskning av franskmannen Jacques Puisais (ref. i Algotson og Öström, 2013) og metoden er kjend som sapere-metoden. Metoden tek utgangspunkt i at maten skal utforskast med alle dei fem sansane våre: syn, lukt, smak, følelse og hørsel. Det latinske ordet sapere betyr "å kunne", "å smake", "å vite" og "å kjenne". Målet med sapere er at barna skal få moglegheita til å bli kjend med sansane sine, trene opp eit språk for å uttrykke det dei opplever, våge å prøve ny mat, å ville ete meir variert og lære at råvare og mat er spennande og gøy. Det finnast to grunnleggande reglar i sapere –metoden: 1) retten til sin eigen smak og 2) retten til å la vere å prøve (Algotson & Öström, 2013).

### 3.0 METODE - generelt om kvantitativ og kvalitativ metode

Innan forskning er det eit hovudskilje mellom kvalitativ og kvantitativ metode. Metodane er basert på ulike forskingslogikk, noko som påverkar forskingsprosessen og korleis resultata blir vurderte og presenterte. Den største forskjellen er korleis data blir samla inn, registrerte og analyserte. Den kvantitative metoden legg vekt på struktur og statistikk og å trekke generelle konklusjonar byggja på eit breitt utval (Jacobsen, 2005). Den kvalitative metoden går meir i djupna og vektlegg mening ved å prøve å fange oppleving som ikkje let seg talfeste eller måle. Tal informantar som vert nytta er avgrensa og langt færre enn ved den kvantitative metoden. I den kvalitative metoden ønskjer forskaren å få fram det som er særmerkt for eit fenomen og søkjer gjennom funna å få fram samanheng og heilskap (Dalland, 2017).

I kvantitative forskingsmetodar er det eit krav at utvalet (personane som deltek i undersøkinga) er representativt for, til dømes dei som bur i eit område eller som arbeider innan ein sektor i samfunnet, den såkalla teoretiske populasjonen. Representativitet inneber då at utvalet skal være ei «miniutgåve» av den teoretiske populasjonen slik at forskaren unngår skeive utval. Dess fleire som deltek i undersøkinga dess mindre er sjansen for skeive utval i høve til den teoretiske populasjonen. (Jacobsen, 2005).

Innan kvalitativ forskning er utvalet eit avgrensa tal informantar som er strategisk valt, til dømes informantar som arbeider innan same yrke. Innsamling av data kan skje på ulike måtar, men felles er at forskaren og dei som deltek i studien er i nær samhandling til dømes gjennom intervju individuelt eller gruppevis eller som deltakande observasjon, slik vi har gjort. Forskaren prøver å få eit godt bilete av informantane sitt perspektiv og referanseramme i forhold til fenomenet som er i fokus for

undersøkinga, gjennom skildring av funna, analyse og tolking og å sjå dette i samanheng og heilskap. Alle stega i forskingsprosessen må dokumenterast nøye (Malterud, 2011).

Omgrepa validitet og reliabilitet heng tett saman. Validitet vil seie om ei undersøking er gyldig og truverdig. Reliabilitet seier noko om resultatata eller funna i ei undersøking er pålitelege. Med det meinast at dersom den same undersøkinga vert gjort på nytt, så ville ein kome til same resultat, under føresetnad at undersøkinga måler det same (Sander, 2019).

### 3.1 Val av metode og korleis vi gjekk fram

Som bakgrunn for å skrive bacheloroppgåva har vi valt å nytte deltakande observasjon som metode for å belyse problemstillinga vår. Christoffersen og Johannesen (2012) skriv at i mange samanhengar er observasjon den einaste måten å skaffe seg gyldig kunnskap på. I deltakande observasjon er ein til stades på ulike arenaer, bidreg i samspelet og påverkar prosessar og resultat på ulike måtar (Larsen, 2005). Observasjon handlar om å studere det folk gjer (Dalland, 2017). Som observatør er vi avhengige av kvaliteten på sansane våre. Kvaliteten på synet, hørselen og luktesansen vår er ein viktig faktor i innsamlinga. Den kunnskapen og bakgrunnen vi har betyr og mykje når vi skal analysere og tolke data. Merksemd har mykje å sei for kva sanseintrykk vi opplever og korleis vi opplever dei. Ulike følelsar og erfaringar kan påverke det vi oppfattar rundt oss (Dalland, 2017).

Grunngjevinga for val av metode var at dette var noko vi kunne gjennomføre mens vi var i fire veker i praksis i kvar vår barnehage, ein kommunal og ein privat i to ulike kommunar. I den private barnehagen er aldersgruppa fireåringar med åtte barn. I den kommunale er barnegruppa åtte, i alderen null til to år.

Observasjonane vart gjort fortløpande. Før vi starta observasjonsperioden laga vi nokre forskingsspørsmål som utgangspunkt for observasjonane vi skulle gjere. Vi ville sjå kva barnehagelæraren og personalet i barnehagen hadde å tilby barna i måltida, og korleis dei var rundt barna i måltidssituasjonen. Før vi starta å observere, snakka vi saman om våre tidlegare erfaringar frå barnehagar vi har hatt praksis i og kva forskingsspørsmål eller område for observasjon vi meinte kunne vere viktige. Vi meinte vi måtte ha eit nokon lunde likt utgangspunkt og felles forståing av kva vi skulle observere. Forskingsspørsmåla eller områda for observasjon formulerte vi i fellesskap, og dei kan difor sjåast som eit uttrykk for vår førforståing (Malterud, 2011; Dalland 2017). Vi meiner at det å snakke saman om tidlegare erfaringar og kva vi ønska å observere, gjorde det mogleg i større grad å

kvalitetssikre dei observasjonane vi gjorde. Evna vår til merksemd, kva vi visste på førehand, og vår sosiale og personlege bakgrunn vil påverke kva vi oppfatta og observerte (Dalland, 2017). Observatørar skal påverke situasjonen minst mogleg (Dalland, 2017). Difor valde vi å vere til stades under måltida som vanlege tilsette. Før vi starta å observere hadde vi begge gode dialogar med praksislærarane våre. Dei var òg pedagogisk leiarar på dei avdelingane vi hadde praksis i. Pedagogisk leiar var difor godt informert om kva vi ville sjå etter, og kva vi skulle bruke observasjonane til. Dette gjorde til at dei la til rette for at vi kunne delta i så mange måltidssituasjonar som mogleg gjennom praksisperioden. Vi fekk ikkje skriftleg informert samtykke av den enkelte tilsette, det var pedagogisk leiar som gav sitt munnlege samtykke, tillating, til at vi kunne observere måltida og bruke dei observasjonane i bacheloroppgåva.

Vi observerte alle måltid i løpet av dei fire vekene, men valde oss ut to dagar der vi observerte lunsj etter eit observasjonsskjema ut i frå dei forskingsspørsmåla som vi hadde utarbeidd i forkant. Vi fokuserte særleg på lunsj då det er hovudmåltidet i barnehagen og det mest varierte måltidet i barnehagen. Når vi deltok i måltidet observerte vi kva mat som blei servert, om barnehagen følgde opp kosthaldskrava og retningslinjene frå offentlege instansar, og kva fokus dei tilsette hadde rundt måltida.

### 3.2 Ethiske omsyn

I følgje Dalland (2017) krev det å observere og tolke andre menneske si handling og åtferd dei same etiske reglane som når vi gjer eit intervju. Informanten skal gje uttrykkeleg informert og frivillig samtykke til undersøkinga, og skal til ein kvar tid kunne trekke seg utan at det skal få nokon negative konsekvensar (Christoffersen og Jonassen, 2012). Det er viktig at vi har sikra at deltakarane forstår hensikta vi har, og korleis vi har tenkt å bruke materialet (Dalland, 2017). Ettersom det var måltidsituasjonen som heilskap vi observerte, og ikkje den enkelte tilsette i barnehagen, var det pedagogisk leiar i avdelinga som ga samtykke til at vi kunne gjere observasjonane. I tillegg har vi skrive under på erklæring om teieplikt for barnehagen. Dalland (2017) seier at etikken i all forskning handlar om at forskarane skal sørge for at dei som er deltakarar i observasjonen skal føle seg teken i vare under og i etterkant av undersøkinga. Det er også etiske reglar for korleis ein skal oppbevare materialet. Det er ingen andre som skal ha tilgang til observasjonane før alt er anonymisert i form av å bruke fiktive namn (Dalland, 2017). Dette meiner vi at vi har tatt omsyn til under heile observasjonsperioden. Vi har ikkje notert ned opplysingar med namn på tilsette eller barnehagen. Høgskulen har oversyn over kor vi hadde praksis og på kva avdeling og kven praksislæraren er.

Rettleiaren vår har òg ein del informasjon. Samstundes har høgskulen og tilsette teieplikt, og oppgåva vi skriv vert levert anonymt i forhold til observasjonar og barnehage. Ut i frå dette meiner vi at dei etiske omsyna er tekne vare på.

### 3.3 Er observasjonane truverdige og til å stole på (pålitelege)?

I denne delen av oppgåva vil vi prøve å sjå kritisk på metoden vi har valt. Observasjonane gjekk føre seg i to ulike barnehagar, ein kommunal og ein privat, noko som vi meiner er ein styrke. Vi hadde då moglegheit til å samanlikne måltida i desse barnehagane, og såg då at dei økonomiske rammene for barnehagen hadde ein del å seie for mattilbodet i dei to barnehagane. Ut i frå observasjonane våre kan vi likevel ikkje hevde at dersom foreldre ønskjer eit særleg sunt samansett kosthald for barna sine, må dei velje ein privat barnehage. For å kunne konkludere slik må det undersøkast meir generelt om denne skilnaden er gjeldande, kanskje gjennom ei kvantitativ studie.

Vi gjorde observasjonane i avdelingar der barna hadde ulik alder (to og fire år). Dette er forhold som kan svekke om undersøkinga er påliteleg. Kan vi samanlikne måltidsituasjonen der barna er i ulik alder? Vi tør likevel å meine at matglede og måltidet som pedagogisk verkemiddel i barnehagen kan observerast sjølv om ungane har ulik alder. Vi kan òg seie noko om, ut i frå observasjonane, om måltida i desse to barnehagane var i høve til nasjonale retningslinjer og om hygienen var teken vare på.

Vi valde deltakande observasjon, men hadde òg samtalar og drøftingar med pedagogisk leiar om tilhøve vi undra oss over. Vi fekk då meir informasjon og grunngjeving for kvifor dei innretta seg slik dei gjorde. I etterkant har vi tenkt at vi berre stilte spørsmål når det var noko vi undra oss over. Vi undra oss ikkje over tilhøve som vi meinte var innlysande og god praksis, noko som kan vere ein svakheit i observasjonane våre, og vi tenkjer då på det Dalland (2017) skriv: «Merksemd har mykje å sei for kva sanseintrykk vi opplever og korleis vi opplever dei. Ulike følelsar og erfaringar kan påverke det vi oppfattar rundt oss». Det at vi tar «ting for god fisk» utan å stille spørsmål kan vere uttrykk for felles taus kunnskap som vi ikkje stiller spørsmål rundt.



## 4.0 EMPIRI

I denne delen av oppgåva skal vi presentere resultatene av funna våre. Vi har valt å kategorisere funna ut i frå dei tre hovudmåltida: frukost, lunsj og ettermiddagsmat. Under kvart av dei tre måltida har vi to fokusområde i presentasjonen: 1) måltidet som arena for gode etemiljø og 2) måltidet som arena for gode kost- og hygienevanar. Vi presenterer barnehagane som barnehage P med fire- åringar som er privat og Barnehage K med to- åringar som er kommunal.

### 4.1 Frukost

#### **Frukost som en arena for gode etemiljø**

Frukosten er eit av dei faste måltida i barnehagen. Begge barnehagane har dette som eit fast, servert måltid til alle barna som kjem i frukosttidene. I barnehage P varte frukosten i ein time. I barnehage K varte frukosten i to timar. Barna hadde god tid til å ete, og det verka som foreldra var kjende med frukosttidene. I begge barnehagane var frukosten dekkja på og klar. I barnehage P sto fat, koppar og bestikk midt på bordet, slik at barna kunne ta sjølv. Frukosten i barnehage P var felles for alle avdelingane. Lyset under frukosten var dempa og personalet var flink til å sitte i lag med barna, og skape gode samtalar. Nokre av dei vaksne åt i lag med barna. I barnehage K hadde dei felles frukost med i lag med eittåringane. Det var to vaksne til stades under heile frukosten, slik at det var nok vaksne til å hjelpe barna. Men ingen av dei vaksne sat i ro og åt i lag med barna gjennom frukosten. Det var få samtalar mellom barn og vaksne gjennom måltidet.

#### **Frukost som en arena for gode kost- og hygienevanar**

Det blei servert grovbrød, mjukt smør, lettmjølke og vatn i begge barnehagane. I barnehage P blei det servert tubepålegg som kaviar, makrell i tomat, kyllingost, rekeost og gulost. Det blei og servert havregryn, der barna fekk ha kanel og rosiner til. I barnehage K blei det servert pålegg som ost, makrell i tomat, kaviar, skinke, leverpostei. Det blei ikkje servert frukt og grønt til frukost i nokon av barnehagane. Det var kunn barnehage P som hadde fokus på å rydde opp etter seg. I barnehage P hadde dei òg eit måltid mellom frukost og lunsj der dei serverte frukt som var delt opp og laga klart på førehand av ein vaksen, mens ordensbarna hadde ansvar for å hente og dele ut. Ingen av barnehagane hadde fokus på handvask før frukostmåltidet, men barna måtte vaske hendene etter at dei hadde rydda etter seg.

## 4.2 Lunsj

### **Lunsj som en arena for gode etemiljø**

Lunsjen er ofte det andre faste måltidet som barnehagen tilbyr barna. I barnehage P varte lunsjen frå halv tolv og til barna var forsynte. I barnehage K starta lunsjen kvart over elleve og varte til barna var ferdige å ete og klare til å legge seg. Den første observasjonsdagen hadde barnehage P delt barnegruppa og plassert ungane ved to bord. Dei hadde ordensbarn som var med å dekkja på fat, og der det blei lagt på bilde av kvart enkelt barn for å syne kor barna skulle sitje, og koppar og bestikk. I barnehage K var det og dekkja på to bord, men barna som var små, deltok ikkje. Det var som regel to vaksne til stades under lunsjen i barnehage P, der dei vaksne plasserte seg ved kvar sitt bord. Dei vaksne sat saman med barna og unngjekk å gå for mykje rundt. Dei vaksne hadde fokus på at det skulle vere matro, og det blei gitt mange beskjedar om dette ved begge borda. I barnehage K var tre vaksne fordelte slik at to vaksne sat på bordet med fire barn og ein vaksen på bordet med tre barn. Dei vaksne åt ikkje i lag med barna og det var stort fokus på at det skulle vere roleg rundt matbordet. Nokre av dei vaksne heva stemma og sa kva barna skulle gjere, medan andre sat seg ned i lag med barna for å forklare. Vi observerte att begge barnehagane la større vekt på ro enn på gode samtalar ut i frå korleis vi tolka det vi såg.

I observasjon nummer to sat alle barna ved eitt felles bord i begge barnehagane. I barnehage P sat dei i lag fordi det var varm lunsj denne dagen. Personalet var under dette måltidet opptekne av at alle skulle sitte til alle var ferdige å ete. Hensikta var å lære barna å vente til alle var ferdige. Ein vaksen gjekk rundt for å servere barna mat når dei ville ha meir, og barna fekk sjølv velje kva dei ville ha på fatet. Det blei observert gode samtalar, også samtalar om maten dei åt. Det var meir ro, og mindre irettesetjing, men dei vaksne åt ikkje i lag med barna. Når måltidet var over, vart det laga til ein lesestund, slik at to om gongen gjekk på do og vaska hendene, medan resten fekk lese bok. I barnehage K sat barna også i lag, og barna sat til alle var ferdige å ete. Dei vaksne hadde fokus på matro, og ga fleire beskjedar til barna om kva dei måtte gjere. Når dei var ferdige å ete tok ein vaksen med eitt eller to barn for å vaske dei og legge dei, medan ein vaksen sat igjen med resten av barnegruppa.

### **Lunsj som arena for gode kost- og hygienevanar**

På den første observasjonsdagen i barnehage P hadde dei mattilbod som tubepålegg, kvitost, brunost, leverpostei, skinke, makrell i tomat, fårepølse, kokte egg, stekt fiskepudding, grove og heimelaga rundstykke, mjukt smør vatn og lett mjølk, i tillegg til tomat og agurk. Pålegget i barnehage P låg i boksar, slik at barna måtte reise seg for å sjå pålegget. Personale hadde fokus på at barna

skulle meistre å smørje på sjølve. I barnehage K (barnegruppa var delte i to) hadde det eine bordet med tre barn tilbod om grovbrød, mjukt smør og kaviar, medan det andre bordet med fire barn hadde grovbrød, mjukt smør, kaviar, tubeost, leverpostei, kvitost, paprika og agurk, lettmjølkk og vatn. Pålegget låg på fat. Det var skilnad i mattilbodet for barna ved dei ulike borda. Personalet motiverte barna til å prøve å smørje skivene sine sjølve, men hjelpte og rettleia dei ved behov.

Den andre dagen hadde begge barnehagane varm lunsj. I barnehage P serverte dei laks med potetstappe, gulrot, brokkoli, lettmjølkk og vatn. I barnehage K hadde dei lompepizza, som barna laga sjølve. Sausen var ketchup utan sukker. Som fyll hadde dei pølse som barna kutta sjølv. Når dei brukte kniv og kutta opp pølsene, var det ein vaksen som såg til to barn, og knivane dei nytta var små og skarpe grønsaksknivar. Barna fekk velje å ha på mais, tomat, ananas og ost. Dei vaksne sto for steiking. Til drikke fekk dei tilbod om lettmjølkk og vatn. I begge barnehagane var det fokus på at barna skulle rydde opp sitt etter lunsjen og deretter vaske hendene, noko dei gjorde både før og etter lunsjmåltidet.

### 4.3 Ettermiddagsmat

#### **Ettermiddagsmat som en arena for gode etemiljø**

Det tredje eller fjerde faste måltidet er ettermiddagsmat i begge barnehagane. I barnehage P hadde dei måltidet frå klokka to til halv tre, og dette måltidet var gjerne servert ute. Det var dei vaksne som sto for måltidet, og det var frivillig for barna å ete og kva dei ville ha av ettermiddagsmaten. Alle barna fekk beskjed om at det var ettermiddagsmat, og dei barna som ikkje kom til klokka halv tre, fekk ikkje mat. I barnehage K hadde dei måltidet inne frå klokka to og til barna var forsynte. Under måltidet samla alle barna seg uansett om dei ville ete eller ikkje. Dei som ikkje åt måtte sitte til den første var ferdig å ete. I barnehage P åt dei vaksne litt grønsaker i lag med barna.

#### **Ettermiddagsmat som arena for gode kost- og hygienevanar**

Ettermiddagsmaten i barnehage P besto av, grove knekkebrød, tubepålegg som kaviar, makrell i tomat og kyllingost. Det blei og servert brokkoli, gulrøter, nepe og sukkererter. Dei hadde eigne drikkeflasker med vatn som drikke. I barnehage K serverte dei først frukt som appelsin, banan og pære, og etterpå serverte personalet grovskive med baconost og leverpostei som var ferdig påsmurte, og vatn i plastkoppar som drikke. I barnehage P var det ikkje fokus på handvask då dei ofte var ute under dette måltidet, men dei som sølte masse, fekk papir til å tørke seg med. I barnehage K hadde dei handvask som rutine før og etter måltidet

## 5.0 DRØFTING

### *Korleis kan barnehagen bidra til gode og trygge kostvanar hos barn?*

Drøftinga er delt inn i forhold til dei to fokusområda vi nytta då vi observerte måltida:

- Måltidet som arena for gode etemiljø.
- Måltidet som arena for gode kost- og hygienevanar

Innan kvart av desse punkta har vi prøvd å sentrere drøftinga rundt visse tema.

### 5.1 Måltidet som arena for gode etemiljø

Etemiljøet i barnehagen skal fremje helse, mat -og måltidsglede, og personale bør aktivt delta i måltidet (Helsedirektoratet, 2018). Miljøet rundt måltidet kan påverke kor mykje barna får i seg av mat gjennom måltidet (Langholm og Tuset, 2013). I det følgjande vil vi drøfte «måltidet som arena for gode etemiljø» ut i frå tre tema 1) å skape matglede og interesse, 2) dei vaksne som rollemodellar under måltidet og 3) ro og dialog under måltidet

#### **Å skape matglede og interesse**

Måltidet i barnehagen kan nyttast som eit pedagogisk verkemiddel noko som vert peika på i Rammeplanen (2017). Måltidet som arena for læring og sosial samhandling blir også blir framheva av Lekhal (2019) og Ingul (2013).

Gjennom våre observasjonar av måltida i barnehagen såg vi at lunsjen var det mest krevjande måltidet for å skape eit godt etemiljø. Lunsjen skjer ofte i overgang frå leik, der barna har mykje energi. Her trengs det gode rutinar og planlegging, slik at det blir ein fin overgang til måltidet i lag med barna. Dette kan vere krevjande når barna si merksemd er på leik, og det kan vere grunnen til at nokre barnehagar prøver å gjere det enklare med å lage mange reglar rundt mat og måltid (Langholm og Tuset, 2013). Førebuing kan til dømes skje ved at barna kan vere med å rydde eteområdet før måltidet, slik at dei forstår at «no er leiken slutt og vi skal rydde plass til maten».

Ein kan òg ha ei samling der ein syng og pratar om kva det er til mat i dag. Vi observerte at i begge barnehagane hadde dei samling med song og forteljingar før lunsjmåltidet. Det såg ut til at dei vaksne mest fokuserte på å halde barna i ro medan maten blei klargjort. Innhaldet i samlingane før måltidet verka for oss tilfeldig på den måten at måltidet og mat ikkje var i fokus i dei samlingane vi observerte. Vi tenkjer at samlingane i forkant av det største måltidet i barnehagen, lunsj, med fordel

kan planleggast som pedagogisk verkemiddel (Helsedirektoratet, 2019). Ved å ha merksemd på å inkludere maten som samtale- eller songtema i samlinga kan dette skape auka interesse og kunnskap hos barna om maten som barna får servert og kosthald. Kanskje kan personalet gjere det enda meir spennande ved å laga «dramastykke» der barna får delta, eller der personale fortel ved bruk av konkrete av mat. I barnehage P gjorde ein av oss eit slikt «dramastykke» kring tema «høna legger egg» der ungane fekk sjå og kjenne på rå og kokte egg, eggskal, plomme og kvite. Temasamlinga var etter eit gardsbesøk, og etter samlinga var egg hovudinnhaldet i måltidet. Ungane fortalte forendra ved henting om egget og kva dei hadde lært og gjort. Desse observasjonane kan tyde på at dette var ein god læresituasjon.

Ut i frå dei observasjonane vi gjorde, meiner vi at lunsj er det måltidet der barna kan få delta mest med tilverking og førebuing av måltidet. Vi observerte at barna i mindre grad medverka i matlaginga. Dette kan ha samband med barna sin alder eller synet på mathygiene, er våre refleksjonar. I barnehage K fekk barna delta i å lage sin eigen pizza, der dei sjølv valde kva som skulle vere på pizzaen. Lekhal (2019) påpeikar at barna et meir når dei får delta i matlaginga. Likevel observerte vi at barna ikkje åt så mykje av pizzaen dei sjølv laga. Dette kan vere eit teikn på nye og ukjende smakar. Mat med ukjend smak bør serverast fleire gonger for å få barna til å like maten, slik Øverby og Hillesund (2019) hevdar i si bok. Sjølv om barn et lite av ulike årsakar, tenkjer vi at personalet ikkje bør motivere for mykje til at barna skal ete meir enn dei sjølv vil, då dette kan gi ei negativ oppleving i måltidet. Å respektere barne sine grense for svolt og mette meiner vi er viktig, og vi finn støtte for standpunkta våre i forskinga til Øverby & Hillesund (2019). Barnehagelærar og resten av personalet bør observere om eit barn som et lite tapar vekt eller verkar utilpass og setje i verk tiltak i samarbeid med heimen dersom dette er tilfellet. Ein måte å motivere barna til å ete meir på, kan for eksempel vere å blande barn som et mykje i lag barn som er meir kresne.

I barnehage K observerte vi at barna, om lag to år gamle, fekk kutte pølser med skarpe, små grønsakknivar. Vi fann ikkje forskning på små barn og bruk av knivar. Vi tenkjer at det er viktig at barn lærar tidleg korleis ein skal hanskast med skarpt utstyr, og at det må skje under trygge forhold. I barnehage K var det ein vaksen på to barn under pølsekuttinga. Det eine barnet kutta seg i fingeren. Våre refleksjonar rundt denne observasjonen, var at dette kanskje var ein vel tidleg introduksjon av skarpe ting sett i forhold til barna sin alder. Når erfaring med skarpt utstyr skal lærast, meiner vi det bør vere tilgang på ein vaksen til kvart barn. Tilsyn av tal vaksne kan gradvis reduserast etter kvart som barna blir meir sjølvstendige og etter kvart viser at dei beherskar kniven godt. Under pølsekuttinga smaka barna på maten og viste matglede der dei fortalde at dei likte det dei smaka på.

### Dei vaksne som rollemodellar for å skape gode etemiljø

Personalet er viktige rollemodellar, og barna lærer av kva dei gjer og korleis dei opptre rundt eit bord og rammene rundt måltida er viktig for korleis måltida blir oppfatta av barna og vaksne (Ingul, 2013). I følgjeforskinga til Ingul (2013) er den ideelle måltidssituasjonen småbord med seks barn og ein vaksen som et den same maten i lag med barna. Vi observerte at bordplasseringa hadde innverknad på miljøet rundt i måltidet. I barnehage P sette personalet dei to borda, som til vanleg var skilde, i saman til eitt stort bord. På den måten sat alle barna i lag, og ein vaksen kunne sitje saman med barna under heile måltidet medan andre sto for serveringa. Vi såg at barna, ved dette måltidet var rolegare, det var fleire gode samtalar, mindre irettesetjing og tydleg samspel mellom barna og mellom barn og vaksne. Denne bordplasseringa frigjorde ein vaksen under måltidet. Våre refleksjonar, rundt det vi observerte, er at den vaksne som sit ved bordet, «verten», er rollemodellen for barna under måltidet. Det er difor viktig, slik vi ser det, at den av personalet som sit ved bordet også bør ete saman med barna. Rollemodellen syner då «at når vi et, sit vi i ro og koser oss med maten i lag». Vi meiner at personalet som serverer, bør ha ei meir tilbaketrekt rolle under måltidet, og at «servitøren» difor ikkje bør sitje ved bordet der barna et for så stadig å reise seg for å hente ting. Dette kan vere med å skape uro under måltidet. Rollane «vert» og «servitør» under måltida meiner vi difor med fordel kan vere skilde: «verten» er då rollemodellen under måltidet og har fokus på ro, merksemd og den gode samtalen, medan «servitøren» er hjelparen. Rollane «vert» og «servitør» kan gå på omgang i personalet, men at rollane ligg fast under det enkelte måltidet.

Det som overraska oss i observasjonsperioden, var at personalet i liten grad åt i lag med barna. Dette er noko vi også har sett i dei andre praksisperiodane i utdanninga. Sepp, Lennernas, Pettersson & Abrahamsson (2001) peikar på at når dei vaksne anten sit med barna utan å ete, eller går mykje rundt borda, kan dei lett bli oppfatta som "matpoliti". Dei beste måltidssituasjonane vil difor vere når personale et i lag med barna. Vi meiner at heilskapen kring måltidet må leggast vekt på. Barn observerer dei vaksne sine handlingar. Dei vaksne er viktige rollemodellar for å få barn til å ete ukjend mat eller mat med uvand konsistens (Alm, 2012). Difor er bevisstheit kring eigen vaksenrolle blant personalet i barnehagen sentral, dersom måltidet skal ha ein pedagogisk og sosial funksjon for barna. Vi meiner, sjølv om barnehagen har stramme økonomiske rammer, bør personalet ideelt sett ete saman med barna. Vår tanke om å ha ein «vert» ved kvart bord som et saman med barna, vil vere mindre tyngande for budsjettet enn at heile personalgruppa et med barna. Men kanskje skal ein nokre gonger lage til fellesmåltid for alle, særleg når det gjeld å introdusere ny og framand smak under måltidet. Dette for å bryte rutine og skape ei kjensle av at dette er så spennande at dette må fleire få vere med på.

### Ro og samtale under måltidet

Måltidet skal vere ein arena for ro, glede, sosial utvikling, samtale og læring (Lekhal, 2019).

I begge barnehagane observerte vi at fokuset på ro og å sitte stille var noko dei tilsette var opptekne av. Nokre gongar kunne vi sjå at dette kom i vegen for dei gode samtalanene, og at måltidet inneheldt lite samspel. Vi observerte at dei vaksne kunne kome til å irettesetje barna når dei prata og lo høgt. Vi tenkjer at barn som ler rundt bordet, har gode samtalar. Latter er eit teikn på at barna koser seg og er tilfredse i situasjonen. Det er likevel viktig at samtalanene ikkje kjem i vegen for etinga. Men vi meiner dei vaksne kan vere flinkare til å observere om barna et sjølv om dei ler og pratar mykje, før dei grip inn og avbryt dei gode samtalanene mellom barna. Dersom den vaksne må gripe inn og minne barna på at dei må hugse å ete maten, kan dei kanskje på same tid vise interesse for samtalanene, ved å spørje og undre seg i lag med barna. Å skape ro og måltids glede tenkjer vi i stor grad heng saman med at barna får god tid til måltidet. Dette stemmer med retningslinje to for mat og måltid i barnehagen som seier at barnehagen bør setje av minimum 30 min til å ete, slik at barna får i seg tilstrekkeleg med mat og opplever ro og måltids glede (Helsedirektoratet, 2019).

Gjennom observasjonane våre såg vi ulikskapar mellom barnehagane og personalet i mellom. I barnehage P prata dei ofte om reglar til kvart enkelt barn når det oppsto "urolege" situasjonar i måltidet. Når personale måtte irettesetje fleire barn, og dei vaksne gjekk fram og tilbake, skapte det også uro hos dei andre barna. I barnehage K hadde dei laga måltidsreglar som hang på veggene. Reglane innebar blant anna å sitte fint på plassen sin, bruke "innestemme", og at bein skulle vere under bordet og armar over bordet og ikkje bort i dei andre barna. Dei vaksne samarbeida tett om reglane, og dei tok reglane fram for å gi barna ei påminning. Å nytte slike felles reglar, saman med barna, kan vere ein fin måte å lære barna korleis ein skal opptre rundt matbordet. Reglane vil då gjelde alle og ikkje berre det enkelte barn, og personalet unngår negativt fokus på enkelte barn i gruppa. Slik sett kan desse reglane i fellesskap fungere godt. Den negative sida med så bestemte reglar kan vere at det vert meir «refsing» dersom barnet sin åtferd ikkje følgjer reglane, at toleransen vert lågare. Barn som er om lag to år gamle kan ha vanskar med å forstå reglane. Vi meiner likevel at slike reglar kan vere ei god rettesnor for å trene inn gode måltidsvanar, men at «handhevinga» av reglane ikkje må vere rigide.

I observasjonsperioden var tilsnakk til barna den måten personalet sørga for ro. Noko som kan vere med på å skape ro i måltidssituasjonen, kan vere å nytte lydbok, eller lese høgt for barna, som kan skape felles samtale. Vi observerte ikkje at personalet planla samlingsstunda som eit utgangspunkt for vidare samtale under måltidet. Ved å ta opp tema frå samlingsstunda, kan barna fortelje kva dei hugsar, dele tankar og opplevingar. Ein kan nytte bøker som omhandlar måltidssituasjonen, for

eksempel ei bok om "bordskikk" eller bok om kva sunn mat gjer med kroppen. Måltidet bør ikkje vere ein situasjon som er prega av å skunde seg å ete opp maten, øving i å sitte stille eller ein ubehageleg test av nye smakar, slik også Lekhal (2019, s.76) presiserer.

Å bruke maten under måltidet som utgangspunkt for læring og samtale, kan vere med på å skape eit godt miljø rundt måltidet. Merksemda blir då, etter vår meining, retta mot maten og samlar barna rundt eit felles samtaletema. I barnehage P observerte vi at samtalane gjekk rundt laksen som vart servert til lunsj. Dei vaksne sa mellom anna at «*fisk gjer oss stor og sterk*». Inntrykka våre var at barna då åt meir, for «å bli stor og sterk», og at dei barna som var meir skeptiske turte å prøve.

I helsedirektoratet (2019) sine retningslinjer står det blant anna at "*det bør legges til rette for god fysisk tilrettelegging for måltidene*". Det kan vere viktig å tenkje på korleis rommet er delt inn, korleis plassering av bord er og kor mange barn som sit rundt. Vi opplevde at når barna i barnehage P sat samla, og fekk laks som ein variasjon frå brødmata, var det ro og fleire gode samtalar. Det kan difor verke som at å sitte samla, er meir nyttig enn å dele opp gruppa. Men på same tid, er det kanskje mattilbodet som verka å spele ei rolle her, laksen vart felles tema under måltidet. I andre samanhengar observerte vi at ved å dele barnegruppa var det enklare å skape gode samtalar som inkluderte alle barna. Dei gongane ro ikkje var like mykje i fokus, observerte vi samtalar, der alle barna deltok.

I barnehage K delte dei barnegruppa i to, der nokre av barna sat på benkar ved eit lågt bord og dei andre barna på tripp-trapp- stolar ved eit høgt bord. Her observerte vi at dei barna som sat med det høge bordet, hadde meir matro enn dei som sat ved det låge. Det såg ut som barna, som hadde lett tilgang til golvet, ville ned å leike, medan dei som sat ved det store bordet, fekk meir fokus på maten då dei ikkje hadde lik tilgang til leik. I barnehage P hadde dei to låge bord, med små stolar tilpassa barna (om lag fire år). Barna kunne lett reise seg å hente til dømes tørkepapir, og dette gav dei kanskje ei kjensle av at dei er meir sjølvstendige og fri, noko vi meiner barn treng, på same måte som oss vaksne. At barna fekk fridom til å gå på do, hente papir og andre naudsynte ting skapte ikkje uro under måltidet, heller meir ro. Når vi tolkar desse observasjonane, ser vi at dei litt eldre barna i barnehagen treng å føle seg sjølvstendige ved å ha lett tilgang til golvet, medan dei mindre barna er meir avhengige av at det blir tilrettelagt for ro, som for eksempel og plassere dei minste i tripp-trapp stolar, i staden for å la dei sitje nærare leikemoglegheitene.

I barnehage P låg pålegget i boksar, noko som gjorde maten mindre synleg, og vi observerte at barna var urolege, og vi tolkar at dette mogleg skuldast at barna ikkje såg innhaldet i boksane. Vi meiner



difor, at det er viktig at personalet serverer maten meir innbydande. Boksane er praktiske, men kanskje dei kunne vore laga av eit gjennomsiktig materiale slik at barna lettare kunne sjå pålegget som låg i boksane. Vi meiner likevel at det beste er om pålegget vert lagt på eit fat og at barna forsyner seg av det dei vil ha.

## 5.2 Måltider som arena for gode kost – og hygienevanar

Mat som barna et i barnehagen skal vere sunn og trygg (helsedirektoratet, 2019). Forskrift om miljøretta helsevern i barnehagar og skular m.v (2014, §1) sitt formål er å bidra til at miljøet i barnehagar fremjar helse, trivsel og miljømessige forhold samt førebygger sjukdom og skade. Barnehagen har difor eit stort ansvar for å legge grunnlaget for gode og trygge kostvanar. Vi vil drøfte dette kapittelet i forhold til fire tema:

- 1) å skape gode kostvanar,
- 2) kompetansen omkring mat og næring hos dei tilsette i barnehagen
- 3) økonomiske skilnader mellom barnehagane og konsekvensar for mattilbodet,
- 4) ivaretaking av hygiene knytt til måltid og matlaging

### **Å skape gode kostvanar**

Lekhal (2019) peikar på at dei barna som lærer om gode kostvanar tidleg, vil ta det med seg vidare i livet. Eit av verdigrunnlaga til Rammeplanen for barnehagar (2017) er at måltid og matlaging i barnehagen skal gje barna eit grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner. Ut i frå verdigrunnlaget tenkjer vi at når barna får vere med på matlaging, vil det skape eit betre etemiljø, som igjen kan vere med på å bygge på gode kostvanar. Helsedirektoratet (2019) og Ingul (2013) anbefaler minst tre faste måltid kvar dag med eit variert kosthald.

Ut i frå dei observasjonane vi gjorde, meiner vi at frukosttilbodet i barnehagen med fordel kan variere meir. Havregrynsgraut er ein god start på dagen, men den kan varierast med å tilsette rug, bygg og spelt og kokast med vatn eller mjølk. I staden for sukker kan barna få velje mellom rosin, linfrø, kanel, solsikkefrø eller bær på grauten sin. For å få ein søt smak kan ein nytte banan. Barna i eitt og to års alderens skal ikkje ha like mykje fiber, og ein kan av og til byte ut grauten med risgryn- eller semulegrynsgraut. Til frukost hadde barnehage P både grovbrød og havregryn som grove kornprodukt, medan barnehage K berre hadde grovbrød. Sidan dette er det første faste måltidet, tenkjer vi det er bra at begge har minst eit grovt kornprodukt til frukost, og at havregryn er eit sunt alternativ til grovbrød.

Dei yngste barna har behov for å ete oftare for å få i seg nok mat, og på småbarnsavdelingar bør barnehagen vurdere om det skal leggast opp til hyppigare enn kvar tredje time (Helsedirektoratet, 2019). I barnehage P hadde dei eit fruktmåltid mellom frukost og lunsj, noko vi synast var bra, og som vi meiner barnehage K med fordel kunne hatt som tilbod, særleg sidan dette var avdelinga med dei minste barna. Det å ha eit mindre måltid før lunsj, tenkjer vi kan bidra til at barna både får meir energi, og det vert mogleg mindre uro. Vi tenkjer at frukt er tilstrekkeleg for dei litt eldre barna, men at dei minste kan få tilbod om både frukt og litt korn, då mindre barn treng meir energirik mat. Å ha frukt som eit fast mellommåltid, kan gi barna gode kostvanar og bidra til å nå målet om «fem om dagen» ved å auke inntaket av frukt og grønt.

Det største måltidet i barnehagane var lunsjen. Anbefalingane er at ein bør variere lunsjen med brødmatt og varmmatt, om mogleg (Ingul, 2013). Begge barnehagane hadde både varm og kald lunsj, men barnehage P hadde sjeldan tilbod om varm lunsj i løpet av observasjonsperioden på fire veker. Barnehage K hadde varm lunsj kvar tysdag. Varm lunsj kan gi større variasjon og nye smaksopplevingar i kosthaldet (Ingul, 2013). Det varme måltidet i barnehage P hadde eit innhald av feit fisk og grønnsaker. Laks består av umetta feitt som er bra for kroppen og kolesterolnivået. Makrell i tomat er og ei god kjelde til umetta feitt, som dei serverte mykje av i begge barnehagane. Vi observerte ikkje at det blei servert mager fisk som til dømes torsk, noko som kunne vore med å bidra til variasjon. Grøttum (2015) viser til at fiskeallergi vanlegvis viser seg tidleg i livet, og oftast på fisk i torskefamilien. Mogleg dette kan vere ein grunn for at barnehagane vel å servere mindre kvit fisk? Dersom det ikkje er barn i barnehagen med allergi mot til dømes torsk, bør kvit fisk introduserast tidleg (Helsedirektoratet, 2018; Øien. mfl., 2019).

Vi observerte at varm fisk, laks, vart servert i barnehage P. Vi tolka at barnehagen serverte laks fordi barna likte det best og fordi det inneheld viktige næringsstoff. Det positive med å servere fisk som barna liker, er at dei får eit større inntak av fisk, som Alm (2012) peiker på.

I barnehage K hadde dei lompepizza som varm lunsj, og som nok er ein sunnare variant av pizza, då den består av grove kornprodukt som spelt. Vi tenkjer at det er viktig at barna lærer at det fins sunnare alternativ, som kan vere like gode. Sidan utvalet av pizzafyll besto av pølse, tomat, mais og ost gir det eit fullverdig måltid med kjøtt og ost som proteinkjelder og grønnsaker og frukt som utgjer ein nokre av dei «fem om dagen».

### **Kompetansen kring mat og næring hos dei tilsette i barnehagen**

Ingul (2013) og Lekhal (2019) legg vekt på at kompetansen til barnehagepersonalet bør aukast når det gjeld kosthald, noko som også kan bidra i rettleiinga av foreldra. I barnehagane vi observerte, hadde pedagogisk leiar, fagarbeidar og assistent ansvaret for mat- og drikketilbodet. Dette ansvaret inneber å sikre at tilbodet er i tråd med helsedirektoratet sine anbefalingar. Vi tenkjer at det difor er viktig å sikre kompetansen til personalet. Vi meiner at minst ein av dei tilsette på kvar avdeling bør ha god kunnskap om kva som er dei beste matvarene for å kunne setje dei saman til gode og fullverdige måltid, og ved det legge grunnlaget for gode kostvanar hos barn. Til hjelp for å sikre at mattilbodet til barna er fullverdig, er helsedirektoratet sine retningslinjer og kostråd sentrale og kan vere til god hjelp dersom det er mangel på kunnskap. Myndigheiter og matprodusentar har i samarbeid utvikla to viktige merkeordningar: «Nøkkelholet» og «Brødskalaen» Målet med merkinga er at det skal vere enklare å velje sunnare matvare innafor dei ulike matvaregruppene (Lekhal, 2019). Dette kan vere gode hjelpemiddel til å velje bra mat for dei som manglar kunnskap. På den andre sida, kan det å vere avhengig av råd og retningslinje tenkjast å føre til at enkelte vel å ikkje tileigne seg meir kunnskap. Vi meiner at å ha ernæring og merkeordningane som tema på foreldremøte og gi enkel rettleiing om sunt kosthald til dei føresette, mogeleg kan bidra til at både foreldre og personalet i barnehagen kan samarbeide om godt kosthald og kanskje vere ein ressurs for kvarandre. I foreldregruppa kan det vere god matkompetanse enten gjennom interesse eller som yrke. I tillegg er mange familiar fleirkulturelle og har med seg andre og spennande mattradisjonar. Ved å utveksle idear og kunnskap om mat, kan dette mogleg auke variasjonen i mattilbodet i barnehagen. Familiar, som legg vekt på eit vegetarisk kosthald, vil òg kunne gi tips og råd om gode alternative proteinkjelder.

I barnehage K hadde dei stort fokus på å velje sunne alternativ, der dei nytta merkeordningane. Dei valde blant anna å nytte mest mogleg naturleg mat, framfor ferdigmat. Dei valde grov pasta framfor vanleg, og havregraut framfor risgraut. Dei hadde òg kutta ut sukker i matlaginga og brukte sukrin som erstatning. Sukrin inneheld søtstoff, og ei forsking frå Zinöcker (2015) viser at ved å erstatte sukker med kunstig søtstoff, kan det forsterke problem som det var meint for å løyse, og dermed motverke målet om å ete sunt. Forskinga til Zinöcker (2015) viser og at søte smakar aukar appetitten, og at søtstoffa kan påverke matinntaket via hjernen sitt påskjønningssystem: dopamin, som er eit signalstoff ved overføring av impulsar mellom nervecellene i hjernen, vert frigitt ved inntak av sukker. Når vi et kunstig søtstoff blir ikkje dopamin frigitt, og dette fører til at ein blir stimulert til å ete meir (Zinöcker, 2015). Dette syner kor viktig kunnskap om mat hos dei tilsette er. Mange barnehagar serverer nok slike erstatningar i tru om at det er betre for barna, men der

forskninga kan vise det motsette. Mattilsynet om råd til spesielle gruppe (2019) er at barn under tre år, ikkje bør få i seg kunstige søttingsstoff.

### **Økonomiske skilnader mellom barnehagane og konsekvensar for mattilbodet**

Når vi samanlikna observasjonane våre gjort i ein privat og ein kommunal barnehage, kunne vi sjå tydlege skilnader på tal måltid og kva mat som blei servert. Johansen (2018) skriv i ei undersøking om private barnehagar og servering av varm mat, at i følge Statisk sentralbyrå, er snittet for kostpengar 264 kroner i kommunale barnehagar medan private har eit snitt på 335 kroner. Etter å ha observert både ein kommunal og ein privat barnehage, har vi lagt merke til skilnadene i mattilbodet til barna. I den private barnehagen (P) hadde dei fire måltid, der alle måltida inneheldt gode matvarer. Dei kjøpte ikkje inn billige variantar, og hadde fokus på å ha magre produkt som for eksempel kylling- og kalkunskinke som ofte er dyrare enn vanleg skinke. I den kommunale barnehagen (K) hadde dei stort fokus på sunn mat, men og at maten skulle vere rimeleg og nytta til dømes First Price produkt. Stea (2019) peikar på at ved å ha eit variert utval av frukt og grønnsaker lett tilgjengeleg og regelmessig måltidsmønster, vil det bidra til at barn startar tidleg med sunne etevanar. Barnehage K hadde liten variasjon av frukt å tilby. Barna fekk tilbod om appelsin, banan og pære, og personalet handla berre inn anna frukt dersom det var tilbod, noko som kan tyde på eit stramt matbudsjett. Barnehage P hadde eit fruktmåltid som inneheldt både appelsin/klementin, drue, banan, eple og pære, grønnsakstilbod til lunsj med agurk, paprika og tomat, og ettermiddagsmat der dei fekk blomkål, gulrot, nepe og sukkerert. Når snittet for kostpengar i private barnehagar er høgare enn i kommunale, er det kanskje foreldre med høgare inntekt eller betre økonomiske levekår som har råd til å ha barna i dei private barnehagane. På den andre sida kan vi ikkje hevde at barna i den kommunale barnehagen hadde eit dårlegare kosthald sett i forhold til retningslinjene (Helsedirektoratet, 2019). Barnehagelova (2016, §2) seier at barnehagen skal ha ein helsefremjande og førebyggjande funksjon og bidra til å utjevne sosiale skilnader. Vi trur og dei kommunale barnehagane har eit betre utgangspunkt for å bidra til å redusere sosiale skilnader, då dei har eit billigare tilbod som dei fleste har råd til. Mens dei private barnehagane har eit betre utgangspunkt i å gi barna gode etevanar, då dei ofte har eit større utval frukt og grønt som barna kan lære å like.

### **Ivaretaking av hygiene knytt til måltid og matlaging**

Under observasjonane våre i barnehagane, såg vi at begge barnehagane hadde fokus på hygiene. Helsedirektoratet (2019) seier at *"barnehagen bør sørge for god hygiene før og under måltida og ved oppbevaring og tilberedning av mat"*. Barnehage K var, slik vi vurderte det, den barnehagen som hadde størst fokus på hygiene, då barna måtte vaske hendene før og etter alle måltida, men ikkje før

frukost. Vi undra oss over denne praksisen som verkar noko inkonsekvent: Er ikkje hygiene like viktig før frukosten som til andre måltid? Dersom vi skal tore å tolke denne observasjonen så kan ein moglegheit vere at personale tenkjer barna har vaska hendene sine før dei kjem i barnehagen, eller synast det er vanskeleg og be barna framfor føresette å gå å vaske hendene når dei leverer barnet sitt til frukosten. Kanskje vil det påverke barnet, då nokre barn er sensitive i levering og synast det er vanskeleg når dei føresette må reise frå dei. Men på den andre sida, hadde det vore ei innarbeidd rutine, hadde nok barna vorte vande med det og visst at «før alle måltid skal vi vaske hendene». Dersom dei føresette er informert om slike hygienrutinar, kan dei vere med barna og vaske hendene før dei leverer barnet sitt til frukost. I barnehage P var det observert handvask før og etter i lunsjmåltidet, og undervegs i måltidet om naudsynt. Ved frukost, var det berre dei ungane som var klisne på hendene som fekk beskjed om å vaske seg etter måltidet, det same gjaldt fruktmåltidet. Før ettermiddagsmåltidet, som ofte var utandørs, var det heller ikkje fokus på handvask, berre når dei vaksne såg at det var naudsynt på grunn av søl. Begge barnehagane såg ut til å vere flinke til å vaske borda etter måltida, då vart bord, stolar og benkar vaska med våt klut og såpe. I barnehage K spraya dei i tillegg borda med desinfeksjonsmiddel. Begge barnehagane vaska og under og rundt borda og klutane dei bruke vart kvar dag vaska i vaskemaskin på seksti grader til neste bruk. Vi observerte ikkje at dei vaska borda før måltidet, noko vi undra oss over.

Folkehelseinstituttet (2016) vektlegg handhygiene som eit effektivt tiltak for å førebygge spreiding av smittsame sjukdommar. Norovirus smittar frå tarm til munn via mat, og dei viktigaste førebyggjande tiltaka er god hand- og kjøkkenhygiene, med grundig vask av hender med såpe og rennande vatn (Folkehelseinstituttet, 2018). Dette bør vere gode rutinar gjennom heile barnehagedagen, og noko ein samtalar med barna om, slik at dei forstår kvifor det er viktig med hygiene før og etter måltidssituasjonane. Barna i barnehage P åt ofte på bord ute til ettermiddagsmåltidet. Vi observerte ikkje at dei vaska desse borda verken før eller etter måltidet. Salmonella smittar til menneske frå dyr (Folkehelseinstituttet, 2015). Fuglar eller andre dyr kan legge att skit og bakteriar på bord og elles på uteområde, særleg dersom det finst restar av mat. Dei vaksne kan for eksempel ta ordensbarna med på å vaske borda ute før servering av ettermiddagsmåltidet, og ha samtale om kvifor det er viktig å ha god hygiene både inne og ute. Det at barna får vere med på slike rutinar og samtale om det, vil bidra til læring om hygiene og trygge kostvanar. Barnehage P hadde etter vår meining ikkje gode nok rutinar på handhygiene. Dette kan skuldast manglande kunnskap om kor viktig handhygiene er for å førebygge sjukdom og smitte. Når det kjem til hygienrutinar rundt mathandtering observerte vi ikkje at grønsakene eller frukta vart vaska. Frukt og grønt kan innehalde bakteriar, parasittar og virus som gir oppkast og diaré, og frukt som ikkje vert skrella kan vere forureina (Helsedirektoratet, 2019).

I barnehage K skrella dei frukta før servering, for at det skulle vere enklare for dei små barna å ete den. Ut i frå dei observasjonane vi gjorde ser vi at barnehage P har eit forbedringspotensiale når det kjem til hygienerutinar kring måltid og mat, og at barnehage K har eit større fokus på hygiene som ein del av barnehagedagen. Men etter vår meining er desinfeksjon ved spraying av matbordet eit unødvendig tiltak når det vert vaska rimeleg godt av.

## 6.0 AVSLUTNING

Vi meiner vi har svart på oppgåva si problemstilling: *Korleis kan barnehagen bidra til gode og trygge kostvanar hos barn?* Observasjonane våre kan tyde på at kunnskapen om godt norsk kosthald er rimeleg bra, men at personalet i dei to barnehagen med fordel kan auke kunnskapen om gode og sunne og kanskje meir bærekraftige alternativ.

Gjennom observasjonsperioden danna vi oss eit inntrykk av at dei vaksne bør ha større fokus på å vere gode rollemodellar framfor å vere "matpoliti" (jmf. s.22 i oppgåva). Vidare ser vi at det er viktig at barna deltek i matlaging og førebuing for å skape større måltidsglede. Vi la òg merke til at det fysiske miljøet har mykje å seie for ro under måltidet, og at små barn treng andre rammer enn større barn når det gjeld fysiske omgivnader. Vi meiner, på bakgrunn av observasjonane vi gjorde, at det er viktig å ha eit tilstrekkeleg, men ikkje overdrive fokus på hygiene. I begge barnehagane såg vi at det var inkonsekvensar i rutinane når det gjaldt hygiene, og ut i frå det tenker vi at det manglar ein del kunnskap om når og kor tid det er viktig å vaske. Å lære barna god handhygiene og sørge for at eteplassen ved utemåltida ikkje er forureina av dyreekskrement, vil vere med å førebygge sjukdom med enkle middel.

Mat og kosthald sin innverknad på helse, berekraftig bruk av ressursane i verda, aukande førekomst av sjukdomar som skjer i samband med handtering og inntak av mat i tillegg aukande grad av antibiotikaresistente bakteriar gjer at merksemda kring «gode og trygge kostvanar» i barnehagen er naudsynt. Berre fjorten prosent av barnehagane har kokk (Helsedirektoratet, 2012a) og det inneber at det er barnehageleiar/ pedagogisk leiar som har eit tydeleg ansvar når det gjeld mattilbodet i barnehagane.

Vi trur at dersom barnehagelærar tar initiativ til å diskutere og utveksle tankar med dei barnehagetilsette om kva ein legg i omgrepet «gode og trygge kostvanar», og korleis barnehagen kan utnytte dei økonomiske ressursane på best mogleg måte, vil dette kunne auke merksemda og kunnskapsnivået i barnehagen. For å auke engasjementet i foreldregruppa kan mat, matkultur, matglede og berekraft vere tema på foreldremøta. Mogleg vil den auka merksemda kring tema føre til meir innsikt i kor viktig det er å lære barna gode og trygge kostvanar tidleg i livet.

## 7.0 LITTERATURLISTE

Algotson, S & Öström, Å. (2013). *Sansenes spiskammer*. Oslo: Pedagogisk Forum.

Alm, S. (2012): Hvordan få barn til å spise mer fisk. Kronikk. Henta 05.01.2020 frå: <https://forskning.no/kronikk-fisk-mat/kronikk-hvordan-fa-barn-til-a-spise-mer-fisk/1176731>

Barnehagelova (2016). *Lov om barnehager* (LOV-2018-06-22-85). Henta 16.11.19 frå <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>

Bjelland, M. (2016). *Opp til 15 forsøk før barnet liker en ny smak. Hva skal barn spise? Når kan de få smake ny mat? Nye norske retningslinjer legger vekt på prøvesmaking*. Henta 11.12.19 frå <https://forskning.no/mat-og-helse-partner-barn-og-ungdom/opptil-15-forsok-for-barnet-liker-en-ny-smak/384469?fbclid=IwAR0O67f7wEH7CwBUqun83s6RdbUwjMkiv225FY15HpwEbHkQV1tJ0z1t050>

Christoffersen, L. & Johannesen, A. (2012) *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt Forlag AS.

Dalland, O. (2017) *Metode og oppgaveskriving*. (6. utg.). Oslo: Gyldendal

Dietrichs, E. (2018). *Dopamin*: Store Medisinske Leksikon. Henta 17.11.19 frå <https://sml.snl.no/dopamin>

Folkehelseinstituttet (2013). *Hva kan smitte gjennom mat og vann?* Henta 17.12.19 frå <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/smitte-fra-mat-vann-dyr/topp-tre/sykdommer-som-kan-smitte-gjennom-ma/>

Folkehelseinstituttet (2015). *Slik unngår du Salmonella*. Henta 17.12.19 frå [https://www.matportalen.no/matsmitte\\_og\\_hygiene/tema/smittestoffer/slik\\_unngaar\\_du\\_salmonella](https://www.matportalen.no/matsmitte_og_hygiene/tema/smittestoffer/slik_unngaar_du_salmonella)

Folkehelseinstituttet (2016). *Hygieneråd for forebygging av smittsomme sykdommer i barnehagen*. Henta 15.12.19 frå <https://www.fhi.no/sv/barnehage/forebygging-av-smittsomme-sykdommer/>

Folkehelseinstituttet (2018). *Slik forebygger du omgangssjuka som kjem av norovirus*. Henta 17.12.19 frå <https://www.fhi.no/sv/smittsomme-sykdommer/smitte-fra-mat-vann-dyr/flere-artikler/slik-forebyggjer-du-omgangssjuka-me/>

Forskrift om miljørettet helsevern i skoler m.v (2014). *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v* (FOR-2013-06-21-728). Henta 16.12.19 frå <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>

Grøttum, H. (2015). *Allergi mot fisk og skalldyr*. Henta 04.01.20 frå <https://www.lhl.no/lhl-astma-og-allergi/allergi/matallergi/allergi-mot-fisk-og-skalldyr/>

Helsedirektoratet (2012). *Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere*. (IS-0345), s.8. Henta 11.12.19 frå [https://www.udir.no/globalassets/upload/barnehage/forskning\\_og\\_statistikk/rapporter/kartlegging\\_barnehager\\_2011\\_15022012\\_is0345\\_final.pdf](https://www.udir.no/globalassets/upload/barnehage/forskning_og_statistikk/rapporter/kartlegging_barnehager_2011_15022012_is0345_final.pdf)



Helsedirektoratet (2018). *Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet*. Henta 16.12.19 frå <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen/spisemiljoet-i-barnehagen-skal-fremme-helse-mat-og-maltids-og-personalet-bor-delta-aktivt-i-maltidet>

Helsedirektoratet (2018). *Kosthold ved overvekt og fedme*. Henta 17.12.19 frå <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kosthold-ved-diagnoser-og-sykdomstilstander/rad-om-kosthold-ved-ulike-diagnoser-og-sykdomstilstander/kosthold-ved-overvekt-og-fedme>

Helsedirektoratet (2019). *Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen*. Henta 02.12.19 frå <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen>

Helsedirektoratet (2019). *Grønnsaker, frukt og bær*. Henta 06.01.20 frå [https://www.matportalen.no/matvaregrupper/tema/gronnsaker\\_frukt\\_og\\_bar/](https://www.matportalen.no/matvaregrupper/tema/gronnsaker_frukt_og_bar/)

Ingul, C. B. (2014) *Måltider og kosthold for barn i barnehagealder*. Sandseter, E. B. H., Hagen, T. L. & Moser, T. (Red.) *Barnas barnehage 3. Kroppslighet i barnehagen. Pedagogisk arbeid med kropp, bevegelse og helse* (s. 281-283). Oslo: Gyldendal

Jacobsen, D.I. (2005): *Hvordan gjennomføre undersøkelser?* Henta 18.12.19 frå [https://www.uio.no/studier/emner/jus/afin/FIN4002/v09/undervisningsmateriale/metode4\\_fin4002.pdf](https://www.uio.no/studier/emner/jus/afin/FIN4002/v09/undervisningsmateriale/metode4_fin4002.pdf)

Johansen, Ø. (2018). *Undersøkelse: Private barnehager serverer oftere varm mat, frukt og grønnsaker*. Henta 16.11.19 frå <https://www.barnehage.no/artikler/undersokelse-private-barnehager-serverer-oftere-varm-mat-frukt-og-gronnsaker/443425>

Kunnskapsdepartementet, (2017) *Rammeplanen for barnehage*. Oslo: Pedlex

Kvam, M. (2019). *Ikke hopp over frokosten!* Henta 11.12.19 frå <https://nhi.no/kosthold/ernaring/frokost/>

Langholm, G. & Tuset, H., E. (2013) *Matglede i barnehagen*. Bergen: Fagbokforlaget.

Larsen, L. (2005) *Deltakande observasjon som metode for feilforskning*. Howe, A., Høium, K., Kvernmo, G., Knutsen, R, I., (Red.) *Studenten som forsker i utdanning og yrke. Vitenskapelig tenkning og metodebruk* (s.135). Lillestrøm: Høgskolen i Akershus.

Lekhal,S, Slapø, H, Lekhal, R & Drugli, M.B (2019) *Kosthold og fysisk helse*. Oslo: Cappelen Damm AS

Løkås, M (2018) *Mat utjevner sosiale forskjeller i barnehagen*. Henta 16.12.19 frå <https://www.barnehage.no/artikler/mat-utjevner-sosiale-forskjeller-i-barnehagen/440964>

Malterud, K. (2011): *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. 3. Utgave. En innføring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, 2018. *God hygiene ved mat og måltider*. Henta 15.12.19 frå

<https://mhfa.no/laringsressurser/barnehage/mat-og-maltid/god-hygiene-ved-mat-og-maltider/>

Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, (2018). *Spise frokost i barnehagen*. henta 11.12.19 frå

<https://mhfa.no/laringsressurser/barnehage/mat-og-maltid/spise-frokost-i-barnehagen/>

Nes, M., Müller, H. & Pedersen, J.I. (2016). *Ernæringslære*. Oslo: Landsforeningen for kosthold og helse.

Nordbotten, G, L. (2014) *Barns fysiske utvikling. Hvordan stimulere barns fysiske utvikling*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Norsk Helseinformatikk (2018) *Overvekt hos barn*. Henta 16.12.19 frå

<https://nhi.no/sykdommer/barn/hormonsykdommer/overvekt-hos-barn/>

Olsen, T. (2014). *Mangelfull kunnskap om kosthold i barnehagene* – (Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet). Henta 11.12.19 frå

<https://blog.medisin.ntnu.no/mangelfull-kunnskap-om-kosthold-i-barnehagene/>

Osnes, H., Skaug, H, N. & Kaarby, K, M,. (2017) *Kropp, bevegelse og helse i barnehagen*. Oslo: Universitetsforlaget.

Sander, K. (2019): *Validitet*. Henta 18.12.19 frå

<https://estudie.no/validitet/>

Statisk sentralbyrå, (2019). *Barnehager*. Henta 02.12.2019 frå

<https://www.ssb.no/barnehager>

Stea, H., T. (2019) *Sosial ulikhet i kosthold*. Engeset, D., Torheim, E., L. & Øverby, C., N (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 85-86). Oslo: Universitetsforlaget.

Zinöcker, M. (2015). *Søtt uten sukker – hvor bra er det egentlig?* Oslo: Diabetesforbundet. Henta 15.12.19 frå

<https://www.diabetes.no/kosthold/hva-inneholder-maten/sotningsstoff/sott-uten-sukker--hvor-brer-det-egentlig/>

Øien, T.; Schjelvaag, A.; Storrø, O.; Johnsen, R.; Simpson, M.R. Fish Consumption at One Year of Age Reduces the Risk of Eczema, Asthma and Wheeze at Six Years of Age. *Nutrients* **2019**, *11*, 1969. Henta 04.01.20 frå

<https://www.mdpi.com/2072-6643/11/9/1969>

Øverby, C, N., Hillesund, R., E. (2019) *Ernæring i sped- og småbarnsalder*. Engeset, D., Torheim, E., L. & Øverby, C., N (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 69- 71). Oslo: universitetsforlaget.

## Vedlegg

### Observasjon av måltid i privat barnehage:

#### Matpakke eller servering?

#### Servering av:

**Frukost:** havregryn, skive med pålegg , mjølk

**Frukt:** appelsin, klementin, banan, pære, eple, drue

**Lunsj:** Brød, pålegg og agurk, tomat, paprika

**Ettermiddagsmat:** Knekkebrød, smøreost og grønsaker (blomkål, nepe, gulrot, sukkerert)

#### Korleis er måltidet laga til? Er det innbydande?

##### Observasjon lunsj, dag 1:

Kvar onsdag serverer dei nybaka rundstykke i staden for brødskive. Som pålegg denne dagen var det i tillegg til det vanlege pålegget, kokte egg og stekt fiskepudding som tilbod til lunsjen. Egg, fiskepudding og andre pålegg låg i boksar, slik at det var vanskeleg å sjå kva som låg opp i, og dei vaksne måtte ofte spørje barna om dei ville ha, i staden for at barna sjølv kunne ta initiativ til det. Det var lite innbydande.

##### Observasjon lunsj, dag 2:

Alle sat rundt eit stor bord. I dag blei det servert varm lunsj som var laks og potetmos med brokkoli og gulrøter til. Ein vaksen gjekk rundt og serverte slik at barna fekk velje kva dei ville ha på tallerken sin. På bordet var det ingenting, anna enn mjølk og vatn. Det som blei servert såg innbydande ut, men det var ikkje pynta med noko, som kunne gjort det litt koselegare.

**Kommentar:** Frukt og ettermiddagsmat var likt kvar dag.

#### Ser vi dei tre hovudgruppene frå helsedirektoratet ?

##### Observasjon dag 1:

**Frukost:** grovbrød, havregryn, mjølk, smør, tubepålegg

**Mellommåltid:** frukt

**Lunsj:** gove rundstykke, kjøttpålegg, fiskepålegg, egg, fiskepudding, mjølk, grønsaker

**Ettermiddagsmat:** grove knekkebrød, tubeost, grønsaker

**Observasjon dag 2:**

**Frukost:** Grovbrød, havregryn, mjølk, smør, tubepålegg

**Mellommåltid:** frukt

**Lunsj:** fisk (Laks), potet, mjølk, grønnsaker

**Ettermiddagsmat:** grove knekkebrød, tubeost, grønnsaker

**Kva tilbod av mat har dei sett i forhold til helsedirektoratet sine retningslinjer?**

**Retningslinje 3-** variert pålegg og i tråd med helsedirektoratet sine råd, men omtrent det same tilbodet kvar dag, nokre få dagar med ekstra pålegg eller tilbehør.

**Retningslinje 4-** det blir servert frukt og grønnsaker kvar dag

**Retningslinje 5-** barna får tilbod om lettmjølk og vatn til lunsj og frukost og vatn til dei andre måltida

**Korleis er haldningane til personale i forhold til måltid og ernæring?**

Personale har stort fokus på at det skal bli servert mat som er nokså fersk, sunn og god. Det er stort fokus på at barna skal klare seg sjølv og oppleve mestring i måltidssituasjonen, men får hjelp dersom det er behov. Det er fokus på ro rundt måltida, nokre gongar synast eg det er for stort fokus på ro, slik at fokuset på gode samtalar blir litt gløymt.

**Kva blei det lagt vekt på i forkant av, og under måltidet? / Korleis var planlegginga rundt måltida?****Observasjon lunsj, dag 1:**

Det vart lagt vekt på at minst eit barn (ordensbarn) skulle vere med å dekke bord. Alle skulle vaske henda før lunsj og få til ein fin overgang frå leik til måltid ved at dei nytta ein song der alle sto på rekke og ein og ein gjekk og sat seg på sin plass. Under måltidet var det litt støy, som gjorde at personale heiletida hadde fokus på å halde ein ro. Eg observerte at dei blei sagt mykje ord for korleis dei skulle oppføre seg rundt måltidet i staden for samtalar om dette, som kunne bli til gode samtalar og vidareutvikling av samtalar.

**Observasjon lunsj, dag 2:**

Vekt på at ordensbarn fekk vere med å dekke bord. Alle måtte vaske hendene før lunsj og det var fokus på ein fin overgang frå leik til måltid, på same måte som dag 1. I dag var det roleg og fin stemning rundt måltidet, og eg observerte og deltok i gode samtalar.

**Kommentar:** Det var kunn vekt på å vaske hendene før lunsjmåltidet kvar dag gjennom observasjonane.

**Korleis blir det tilrettelagt for medverknad, mestring og matglede for barna i måltidssituasjonane?  
/ Korleis er barna sin deltaking i matlaging og pådekking ( får barna vere med på å lage maten, og får dei smake undervegs?**

Eg har observert at det blir tilrettelagt for medverknad til mellommåltidet med frukt, der ordensbarna er med å dele ut. Og til lunsj der ordensbarna er med å dekke bord og velje matsong. Når barna skal på tur får dei vere med å velje kva pålegg dei vil ha på til turen. Under måltida er det fritt val av kva dei vil ete av det som er tilbod. Det er fokus på at barna skal klare det meste sjølv, og oppnå mestring ved dette. Eg har observert at personale er flinke å gi ros til barna når dei er flinke å smørje på og tømme riktig mengde mjølk i glasett. Når barna får varmmat eller ekstra pålegg/tilbehør har eg observert matglede hos barna, og at dei et meir. Eg har ikkje observert at barna på denne avdelinga får vere med å lage maten, dei er mest med å dekke på maten.

**Korleis tek måltidsrutinane i vare barna sine behov?**

Sidan eg har observert i ein fleirkulturell barnehage, har eg observert at dei legg til rette for dei ulike barna ved å tilby mat som alle kan ete. Dei med allergiar som gluten og laktose får eigen mat ved behov. Dei barna som ofte et lite har personale fokus på skal få i seg nok, utan at barna blir pressa til å ete meir enn dei vil, men prøver i staden å tilby dei ulike pålegg osv.

**Korleis tek dei vare på ro samtidig som dei legg til rette for hyggelege samtalar?**

Personale har stort fokus på ro i måltidssituasjonane for å få til gode samtalar. Men nokre gongar har eg observert at fokuset til personalet er vel mykje på ro som gjer at dei gløymer dei gode samtalaner litt. Nokre gongar har eg observert barna ha gode samtalar i lag, der dei fort kan bli litt høglydte, og at då personale kjem bort for å be dei vere rolege og prate med inne stemme, sjølv om dei ikkje veit kva som gjekk føre seg. Eg har og observert mange gode samtalar under måltida mellom barna og personale.

## Observasjon av måltid i kommunal barnehage:

### Matpakke eller servering?

#### Servering av:

**Frukost:** Grovskive, mjølk, vatn og pålegg.

**Lunsj:** Grovskive mjølk, vatn, pålegg, paprika og agurk.

**Frukt:** Grovskive med smørepålegg og frukt (pære, appelsin og banan)

### Korleis er måltidet laga til? Er det innbydande?

#### Observasjon av lunsj dag 1:

Barnegruppa blei delt på to bord. Det bar tre barn som blei plassert på det minste bordet og fire barn på det største bordet. Barna på det minste bordet fekk tildelt eit brett med grovskive som var delt i to. Av pålegg fekk dei servert smør, ein tube med first price kaviar. Det største bordet fekk tildelt eit fat med grovskive, smør, ein tube med baconost, leverpostei og kvitost. På det største bordet, var det og ein mugge med vatn, ein kartong med lett melk og grønnsake som paprika og agurk i ei djup skål, som gjorde det vanskeleg for barna å sjå på det største bordet.

Det minste bordet ser veldig lite innbydande ut, og det var eit ganske dårlig tilbod av pålegg. I tillegg blei det mykje henting mellom det største og det minste bordet, noko som var med på å gi kaos for barna.

#### Observasjon av lunsj dag 2:

Denne dagen var det varm lunsj i barnehagen. Barna skulle vere med å lage sin eigen lompepizza. Barna fekk tildelt to lomper og så fekk dei velje kva dei ville ha på pizzaen sin. Fyllet bestod av ketchup utan tilsett sukker, pølse som dei sjølv kutta opp (her la dei til rette med kyllingpølse for dei barna som skulle ha det), mais, ananas og ost. Personalet stod for steikinga av pizzaen, då dette skjedde i eit anna rom.

Barna fekk vere med på heile prosessen med å lage sin eigen pizza til den blei servert til lunsj. Under lunsj sat alle barna samla på eit felles bord på grunn av mindre barn denne dagen. Dei fekk tilbod om lett melk og vatn som drikke.

#### Kommentar:

Det blei servert det same til både frukost og frukt måltidet kvar dag i barnehagen.

### **Ser vi dei tre hovudgruppene frå helsedirektoratet ?**

#### **Observasjon dag 1:**

**Frukost:** grovbrød, fisk, mjølk, smør, baconost og kvitost.

**Lunsj:** grovbrød, fisk, mjølk, smør, baconost, kvitost, paprika og agurk.

**Frukt:** grovbrød, baconost og frukt (appelsin, pære og banan.)

#### **Observasjon dag 2:**

**Frukost:** grovbrød, fisk, mjølk, smør, baconost og kvitost.

**Lunsj:** spelt lompe, pølser, ost, ananas og mais.

**Frukt:** grovskive, baconost og leverpostei og frukt (Appelsin, pære og banan).

### **Kva tilbod av mat har dei sett i forhold til helsedirektoratet sine retningslinjer?**

Servering av mat og drikke i denne barnehagen er i tråd med helsedirektoratets kostråd. Dei har til ein kvar tid grove produkt, fisk, mjølk, smør og kjøtt. Det blir også servert frukt og grønnsaker i løp av dagen, men ikkje til eit kvart måltid. Det er lite variasjon av pålegg og frukta som blir servert i barnehagen. I tillegg har denne barnehagen kuttet ut sukker og unngår difor pålegg som prim og brunost. Dei har hatt fokus på at det meste skal vere sunt i barnehagen, og har difor valt å bytte ut sukker med sukrin.

### **Korleis er holdningane til personale i forhold til måltid og ernæring?**

Personalet i barnehagen har veldig fokus på at alt skal vere sunt., og vel difor mykje av det som gir best næring. Dei har fokus på at det skal vere minst mogleg svinn av mat, og vel difor å handle inn pålegg og brød slik at det ikkje blir dårlig og må kastast, dette er også ein av grunnane til at dei vel å ikkje ta inn så mange typar pålegg og variere lite på frukta. Dei har fokus på at barna skal klare å smørje på si eiga skive, men samstundes vere eit støttande stillas og kunne hjelpe barna dersom det trengst.

### **Kva blei det lagt vekt på i forkant av, og under måltidet? / Korleis var planlegginga rundt måltida?**

I forkant av kvart måltid hadde dei ei stellerutine. Alle barna fekk ny bleie og dei vaska henda sine. Etter kvart som barna var ferdig å skifte bleie og vaske henda, samla dei seg i tørr garderoben, der dei song og leika kims leik. Dette gjor dei mens maten blei laga til av den eine vaksne i barnehagen. Når maten var klar og alle hadde fått ny bleie, fekk barnet som hadde "dagen i dag" velje kven som skulle få lov til å gå til bordet.

Under måltide hadde dei fokus på at barna skulle smørje på si eiga skive sjølv. Dei vaksne var alltid tilgjengeleg for å hjelpe. Dei hadde fokus på at bestikk som var i munnen eller landa på golvet skulle bytast ut, og barna skulle prøve så godt dei kunne å sette ord på det pålegget som dei hadde lyst på. I tillegg hadde dei fokus på at alle skulle ete opp skalken før dei fekk ta seg ein ny skive.

**Korleis blir det tilrettelagt for medverknad, mestring og matglede for barna i måltidssituasjonane?  
/ Korleis er barna sin deltaking i matlaging og pådekking ( barna vere med på å lage maten, og får dei smake undervegs?)**

I løp av dei fire vekene som blei observert, var det ingen barn som var med å dekkja på bordet, det var noko som dei vaksne gjorde. Når barna var ferdig å ete så rydda dei kopp, kniv og fat i oppvaskmaskina. Under dei vanlege måltida som var i barnehagen fekk barna lov til å velje sjølv kva slags pålegg dei ville ha på skiva, og om dei ville ha mjølk eller vatn. Det var ingen tvang til å måtte ete, men personalet prøvde å oppmuntre til at barna åt litt. Barna fekk føle på mestring då dei klarte å smøre si eiga skive og tømme mjølk eller vatn i koppen sin. Dei dagane barnehagen hadde varm mat til lunsj, så deltok barna i matlaginga, og alle fekk delta frå start til slutt. Når barna laga lompe pizza fekk dei sjølv velje kva dei ville ha på, og dei fekk smake undervegs.

Barna hadde for det meste lyst at dei vaksne skulle smøre på skivene deira, mens dei vaksne hadde fokus på at barna skulle prøve sjølv og oppmuntra dei til dette.

**Korleis tek måltidsrutinane i vare barna sine behov?**

Sidan dette er ein fleirkulturell barnehage, legg dei til rette for at desse barna skal få servert det som dei kan ete. I tillegg legg dei til rette for at barn med allergi som laktose og gluten blir passa på og får servert det som dei kan ete. Dei passar på at det alltid er noko som barna likar på bordet.

**Korleis tek dei vare på ro samtidig som dei legg til rette for hyggelege samtalar?**

I denne barnehagen var dei vaksne ganske så forskjellige under måltidet. Det var nokre som hadde veldig fokus på at barna skulle sitte fint til ein kvar tid, spørje fint dersom dei ville ha noke og at lyd nivået skulle vere lavt. Det enda opp med at dei som hadde konstant fokus på dette blei gåande og heile tida minne barna på det, og mista difor den gode samtalen.

I motsetning var det nokon som hadde fokus på den gode samtalen under heile måltidet, og var den som kunne tulle litt og lage god stemning. I tillegg hadde dei fokus på at barna måtte huske å halde lyd nivået nede.

\*\*\*\*\*