



BACHELOROPPGAVE

Sosiale ujevnheter i barnehagen;
innen kosthold og ernæring

Social differences in kindergarten;
in diet and nutrition

Kandidatnummer: 246

Navn på bachelorprogrammet:

Barnehagelærerutdanning

med vekt på barns utvikling lek og læring

Fakultet/Institutt/program:

Veileder: Solveig Margrethe Helming

Innleveringsdato: 14.06.21

Forord

Denne oppgaven har jeg skrevet som en del av bachelorutdanningen ved Høgskolen på Vestlandet, som avsluttende oppgave i barnehagelærerstudiet. Disse årene på studiet har vært utrolig lærerike, både når det kommer til det faglige, men også på et personlig nivå. I løpet av disse årene har jeg funnet en større interesse for ernæring, og har derfor i denne oppgaven valgt å ha fokus på dette. Oppgaven tar for seg hvordan barnehagelærerne kan være med på å utjevne de sosiale ulikhetene i barnehagen, gjennom å ha fokus på kosthold og ernæring.

Jeg vil derfor også takke praksislærerne mine som har hjulpet meg med denne oppgaven i form av å stille til intervju. Siden samfunnet er i en krevende og sårbar situasjon grunnet covid-19 lot det seg ikke gjennomføre å ha vanlige intervjuer ansikt til ansikt, så jeg valgte å ha intervju i form av et spørreskjema via epost. Det settes stor pris på at dere tok dere ekstra tid til å prøve å formidle på best mulig måte hvordan dere forholder dere til problemstillingen min, noe jeg er veldig takknemlig for.

Videre vil jeg også takke min veileder som også har vært der for meg via epost, og som har tilpasset seg og gitt meg trua på at dette er noe jeg skal klare å fullføre.

Til slutt vil jeg takke min samboer som har støttet meg gjennom denne hektiske og krevende tiden. Du har stilt opp for både sønnen vår og meg på en måte som har overgått alle mine forventninger. Du har satt deg selv og dine behov til side og har hatt oss i fokus. Uten deg hadde nok ikke dagene gått opp, og din støtte betyr mer for meg enn du vet.

Norsk sammendrag

Oppgavens tittel:

Utjevne sosiale forskjeller i barnehagen, med kostholdet i fokus

Problemstilling:

Hvordan er barnehagene med på å utjevne sosiale forskjeller innen kosthold og ernæring?

Formål:

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hvordan barnehager kan være med på å utjevne sosiale forskjeller, spesifikt med fokus på kostholdet.

/

Metode:

I denne oppgaven har jeg valgt en kvalitativ tilnærming for å få tak i de pedagogiske ledernes erfaringer og meninger rundt temaet.

Resultat:

Vanene som barnehagen er med på å skape utgjør en vesentlig betydning når det kommer til å utjevne sosiale ujevnheter

Oppsummering:

Uavhengig av om maten som barna spiser er medbragt eller blir tilbragt og servert av personalet i barnehagen, så er det tydelig at barnehagen har en stor innflytelse over hvilken mat barna får i seg i løpet av dagen. Samtidig vet vi også at maten som barna spiser i ung alder er med på å skape vaner som kan følge med de videre i livet, dermed blir viktigheten av at maten er næringsrik og variert desto større. Med dette mener jeg at det å være med på å utjevne sosiale forskjeller allerede i barnehagen er en av de viktigste tingene en kan gjøre for å forbedre fremtidens folkehelse.

English summary

Title:

Research question:

How does kindergartens contribute when it comes to equalizing social differences?

Purpose: The purpose of this thesis is to investigate how kindergartens can help to even out social differences, specifically with a focus on diet

Method: In this thesis, I have chosen a qualitative approach to obtain the pedagogical leaders' experiences and opinions on the topic.

Results: The habits that the daycare center helps to create are of significant importance when it comes to leveling out social inequalities

Summary:

Regardless of whether the food that the children eat is brought or is spent and served by the staff in the kindergarten, it is clear that the kindergarten has a great influence on what food the children get during the day. At the same time, we also know that the food that children eat at a young age helps to create habits that can accompany them later in life, thus the importance of the food being nutritious and varied becomes all the greater. By this I mean that helping to even out social differences already in kindergarten is one of the most important things one can do to improve the public health of the future.

Innholdsfortegnelse

Forord.....	2
Norsk sammendrag.....	3
English summary.....	4
1.0 Innledning.....	7
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	7
1.2 Problemstilling.....	7
1.3 Formålet med oppgaven.....	8
2.0 Teori.....	8
2.1 Retningslinjene.....	8
Barnehageloven.....	8
Rammeplanen.....	8
Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen.....	9
2.2 Mat og måltider i barnehagen.....	10
2.3 Sosiale ujevnheter.....	11
2.4 Foreldresamarbeid.....	11
2.5 Ansvarsbevisst.....	12
3.0 Metode og valg av dette.....	13
3.1 Valg av innsamlingsstrategi.....	13
3.2 Valg og utvalg av intervjupersoner.....	13
3.3 Etske retningslinjer.....	14
3.4 Fra intervjuguide til spørreskjema.....	15
3.5 Metodekritikk.....	16
3.6 Relevans og pålitelighet.....	17
4.0 Presentasjon av funn.....	17
4.1 Retningslinjene i praksis.....	18
4.2 Ansvarsbevisst.....	18
4.3 Sosiale ujevnheter.....	21
4.4 Foreldresamarbeid.....	22
4.5 Pedagogens tanker.....	23
5.0 Drøfting.....	25
Tolking av retningslinjer.....	25
Vaner rundt mat og måltider.....	26
Sosiale ujevnheter.....	27
6.0 Oppsummering og konklusjon.....	28
7.0 Litteraturliste.....	29

8.0 Vedlegg 30
 Vedlegg 1 31
 Vedlegg 2 34
 Vedlegg 3 38
 Vedlegg 4 42
 Vedlegg 5 48

1.0 Innledning

Denne oppgaven skal ta for seg hvilken innflytelse barnehagen har på barnas kosthold. Jeg skal gå gjennom hvilke regler barnehagen må forholde seg til når det kommer og hvordan de går frem for å gjøre dette. Videre blir dette sett i lys av sosiale ujevnheter, og hvilket ansvar både foreldrene og de som arbeider i barnehagen har når det kommer til dette. Hvordan er barnehagen med på å skape vanene som barna har? Hvordan kan barnehagen ha fokus på å utjevne sosiale ujevnheter innen kosthold og ernæring?

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Gjennom de siste årene har interessen min for ernæring og kosthold vokst. Det er noe jeg har blitt gradvis mer opptatt av i hverdagen etter hvert som livet mitt har endret seg. I løpet av det siste året på barnehagelærerstudiet var jeg gravid og fødte sønnen min. Dette førte til at jeg valgte å sette bachelorskrivingen på pause ett år. I løpet av denne tiden har jeg økt fokus på kosthold for å sørge for at jeg hadde et sunnest mulig svangerskap, og etter hvert også for å gi sønnen min mest mulig næring mens jeg ammer. Nå når han har begynt med fast føde og spiser selv, vil jeg uten tvil fortsette med dette da det har blitt en vane for oss. En vane som vi ser verdien av i hverdagen, og forhåpentligvis også i fremtiden. Denne vanen ønsker jeg å gi han, slik at han kan oppleve verdien av å ha et sunt og variert kosthold.

Dette fikk meg til å tenke på de ulike barnehagene jeg har vært utplassert i, mens jeg har gått på barnehagelærerstudiet. Hvilket fokus har de rundt mat og måltider? Hvordan møter de barn med ulike vaner og forskjellig kosthold? Alle barnehagene hadde retningslinjer de skulle følge, samtidig som barnehagene hadde ulike tilnærminger til dette. Er en tilnærming mer rett enn en annen? Hvordan er barnehagen med på å forme vanene som barna tilegner seg? Og hvilket fokus har de egentlig på kosthold i de ulike barnehagene?

1.2 Problemstilling

Etter å ha stilt meg selv disse spørsmålene kom jeg frem til en problemstilling som konkretiserer det jeg egentlig lurer på. «Hvordan kan barnehagen ha fokus på å utjevne sosiale ujevnheter innen kosthold og ernæring?» For å få svar på dette har jeg valgt å intervju nettopp de barnehagelærerne som har vært mine praksislærere og som har gitt meg erfaringer med ulike tilnærminger når det kommer kosthold i barnehagen.

1.3 Formålet med oppgaven

Formålet med denne oppgaven er å undersøke hvilket fokus barnehagene har på å sosiale ujevnheter, spesifikt med fokus på kosthold. Ved å undersøke hvordan pedagogene som jeg har intervjuet arbeider med dette, sett i lys av litteratur håper jeg å finne ut av hvordan andre som arbeider i barnehagen kan jobbe videre med dette som spesifikt fokus.

2.0 Teori

Under dette punktet skal jeg gå gjennom teori som jeg finner relevant for min problemstilling: «Hvordan kan barnehagene være med på å utjevne sosiale ujevnheter innen kosthold og ernæring?» For hva må egentlig barnehagene forholde seg til når det kommer til dette? Hva sier rammeplanen, og hvilke retningslinjer finnes det? Jeg skal gå gjennom ytterligere teorier som er med på å besvare problemstillingen min, men som også bringer ytterligere spørsmål på banen.

2.1 Retningslinjene

I Norge går 9 av 10 barn mellom 1 og 5 år i barnehage (Utdanningsdirektoratet, 2016, s. 5). Der tilbringer de store deler av sin hverdag, og det er også der de inntar store deler av sitt kosthold. I løpet av en barnehagedag spiser barna faktisk så mye som 40 til 60 prosent av sitt daglige matinntak (Korsnes & Sandvik, 2020, s.189). For å sørge for at barnehagene følger opp dette ansvaret har de regler og retningslinjer de må følge når det kommer til kosthold i barnehagen.

Barnehageloven

En av tingene som barnehagen må forholde seg til er barnehageloven, der presiseres det at barnehagene skal bidra til å utjevne sosiale forskjeller, ved å både ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon (Barnehageloven, 2005, §2). Videre i samme paragraf står det også at barnehagene skal ta utgangspunkt i rammeplanen i den pedagogiske virksomheten.

Rammeplanen

Rammeplanen er en oversiktsplan som er utarbeidet av utdanningsdirektoratet for å klargjøre barnehagens innhold, ansvar og oppgaver. I denne oppgaven vil jeg ta utgangspunkt i det som er knyttet til mat og helse i kapitlet «Kropp, bevegelse mat og helse»

(Kunnskapsdepartementet, 2017). Der står det blant annet at barna skal få en grunnleggende forståelse til å se sammenhengen mellom sunn mat og god helse, man skal gi de gode vaner,

og de skal motiveres til å spise sunt og å ha et variert kosthold. Videre presiseres også det som skjer rundt selve maten, da de vil at deltakelse i både matlaging og måltidet skal være med på å skape en fellesskapsfølelse som er preget av samtaler og glede hos barna. Det står også at barna skal bli kjent med egne grenser. Satt i sammenheng med kosthold vil det si at barna ifra om når de er sultne og mette, samt hva de liker og ikke.

I rammeplanen bruker de begrepet «sunn» mat, som er et normativt begrep. Det vil si at definisjonen på dette begrepet varierer i fra hvilken kulturell standard det blir satt i, som igjen betyr at alle innad i den kulturelle standarden er enige om hvilken definisjon som ligger bak begrepet (Germeten, 2017, s.149). Dette vil altså si at begrepet «sunt» er helt avhengig av at de som kommuniserer sammen tilegner begrepet den samme betydningen for at det skal være forstått i riktig forstand. For å gi en felles forståelse av hva sunn mat vil si i barnehagen, finnes det retningslinjer som er gitt av helsedirektoratet, disse står det i rammeplanen at personalet skal kunne og etterfølge.

Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen

Helsedirektoratets (2018) retningslinjer tar for seg ulike anbefalinger for mat og måltider i barnehagen. Disse retningslinjene består av tolv utfyllende og konkrete punkter som er laget for å være lette å forstå og etterfølge. Kort oppsummert beskriver de alt i fra hvor ofte barna skal spise, hvor lenge et måltid skal vare, hva måltidene skal inneholde, og den pedagogiske tilnærmingen til selve måltidet, samt alt det som skjer i forkant og etterkant av måltidet.

Som nevnt har helsedirektoratet kommet med 12 retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, hvor fire av de spesifiserer hva barna skal spise og ikke.

- Det står at barna bør bli tilbudt grønnsaker, frukt og bær hver dag.
- De bør få tilbud om melk og vann til alle måltider.
- Plantebasert mat og sjømat skal være sentralt.
- Sukkerholdig mat frarådes.

Som nevnt har helsedirektoratet kommet med 12 retningslinjer for mat og måltider i barnehagen, disse står listet nedenfor:

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd

4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og liknende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltids glede, og personalet bør delta aktivt i måltidet
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt

I metode og prosess delen bak retningslinjene blir det spesifisert at de vanene som dannes tidlig i livet har stor sjanse for å føle barnet tidligere i livet.

2.2 Mat og måltider i barnehagen

Barnehagens hverdag er stort sett preget av dårlig tid og dårlig økonomi, noe som har betydning for maten som serveres i barnehagen, (Langholm og Tuset, 2013, s. 13). Likevel skal barnehagene etterstrebe retningslinjene som er gitt av helsedirektoratet. Når en skal følge disse kan det være lurt å være klar over at energiinntaket hos friske barn reguleres naturlig gjennom en dag. Noe som vil si at mengden mat barna spiser kan variere fra person til person, og fra dag til dag. Derfor bør vi respektere barnas egen energibalanse og metthetsfølelse (Langholm & Tuset, 2013, s.47). Dette vil indirekte si at mengden mat et barn spiser kan til tider være veldig liten og derfor er det spesielt viktig at maten barna spiser er sunn og næringsrik, slik at de har overskudd til en lang dag fylt med lek og læring (Andersen, 2010, s. 60).

Dette er nok ikke alltid like lett, spesielt med tanke på at de fleste barn går igjennom en neofobisk fase mellom to- og seksårsalderen, som går ut på at de er skeptiske til å prøve ny

mat. Dette vil si at barna må lære seg å bli trygge på ulike smaker og typer mat (Øen og Kårstad, 2017, s. 111-112). Dette kan gjøres ved å gjøre barna kjent med mange ulike smaksopplevelser i ung alder, for å legge et grunnlag for en større toleranse overfor mat når de blir eldre. Forenklet sett kan en si at jo flere smaker barn tilvennes, desto mer variert vil det spise som voksen (Langholm & Tuset, 2013, s. 73).

En måte barnehagene kan gå frem på for å lære barna å spise sunt og variert på, er å ta i bruk sapare metoden. Dette er en metode som går ut på å gi barna kunnskap om sansene våre, og handler om å bygge barnas selvfølelse og kunnskap om seg selv. Målet er at barna skal lære hvordan sansene deres fungerer, og at de har rett til sin helt egen opplevelse av dette (Algotson & Öström, 2013, s. 17). En måte å bruke denne metoden i barnehagen på er å gjøre barna så delaktig som mulig rundt mat og måltidsrutiner i barnehagen. Ved å inkludere barna i dette kan de utvikle praktiske ferdigheter i matlaging, lære om maten, lære om veien fra råvare til måltid, og benevne ulike matvarer (Korsnes & Sandvik, 2020, s. 192). Det har også vist seg at barn som er i barnehager der mat og måltid ses som en integrert del av barnas læring i hverdagen, tar med seg de gode vanene hjem (Øen & Kårstad, 2017, s. 119).

2.3 Sosiale ujevnheter

Levevaner handler om adferdsmønstre rundt eksempelvis kosthold, trening, søvn etc. kunnskap og vaner rundt dette varierer vanligvis etter hvilken utdanning, yrke og inntekt en har, og sammen danner de et grunnlag for sosiale ujevnheter. Disse levevanene påvirkes av det sosiale miljøet en er en del av, noe som vil si at både sunne og usunne vaner kan smitte over til andre i det samme i miljøet. (Korsnes & Sandvik, 2020, s. 14). Barnehagen kan ses på som et slikt miljø, og for barn som har foreldre med begrenset kunnskap om levevaner, kan barnehagen være en arena hvor barna får muligheten til å prøve nye smaker og matvarer, uavhengig av foreldres kjøpe kraft eller kunnskap om kosthold. Men dette krever at personalet har en solid faglig bakgrunn. (Langholm og Tuset, 2013, s.11).

2.4 Foreldresamarbeid

Personal i barnehagen har et ansvar når det kommer foreldresamarbeid, i denne settingen går det ut på å ha snakke om kosthold allerede under tilvenningssamtalen som skjer før/mens barnet starter i barnehagen. Her skal personal orientere foreldrene om hvilke retningslinjer,

regler og tradisjoner de har, og foreldrene bes om å fortelle om deres matkultur og vaner, og om det skulle være noen begrensinger når det kommer til barnets kosthold (Langholm & Tuset, 2013, s. 20).

Videre mener Langholm og Tuset at kostholdet som barna får i barnehagen, enten det er medbragt eller tillaget i barnehagen, bør følge helsemyndighetenes anbefalinger for ernæring, og at det bør skje i nær forståelse og samarbeid med barnas hjem (2013, s. 13). Korsnes og Sandnes mener også at maten barna får i barnehagen skal følge både loven, rammeplanen og retningslinjene, men de presiserer at det er familien til barna som har det grunnleggende ansvaret for deres kosthold. De skriver at det bør være en nær dialog med familien til barna, siden barnehagen har en stor innvirkning på barnas matvaner, kosthold og derav barnas helse da maten de spiser i barnehagen utgjør en stor del av barnets kosthold (2020, s. 189-190).

Noe som kan være viktig når det kommer samarbeid med foreldrene for å forbedre barns kosthold kan være å gi helseopplysninger, men dette er ikke alltid tilstrekkelig for å få til å endre kostholdsvaner. En foretrukket metode som er mye brukt til dette er MI-metoden. Denne metoden går ut på å stille åpne spørsmål, bekrefte følelser og tanker, reflektere, for så å oppsummere. Dette blir gjort i et forsøk på å øke foreldrenes bevissthet, og å gi ny innsikt rundt kosthold, som forhåpentligvis kan føre til endring på egne vilkår (Øen & Kårstad, 2017, s. 118-119).

2.5 Ansvarsbevisst

Kostholdet til barn er med på å påvirke barnets helse, også når de er voksne. Dette er med på å understreke hvor viktig det er at de som arbeider i barnehagen er med på å legge til rette for at barna får varierte kostvaner så tidlig som mulig (Langholm & Tuset, 2013, s. 11). Mat og spising er for barn i stor grad emosjonelle, fysiske og sosiale erfaringer som er med på å forme vanene deres på sikt (Øen & Kårstad, 2017, s. 119). I rammeplanen legger de også til at du har et ansvar for å skape gode holdninger og kunnskap, samtidig som du skal legge til rette for at både matlaging og måltidene skaper glede, som fører til deltakelse, samtaler og en fellesskapsfølelse hos barna (Kunnskapsdepartementet, 2017, Kropp, bevegelse, mat og helse).

Disse rammene som er rundt måltidene har en betydning for hvordan måltidene oppleves av både barna og de voksne, og kan påvirke hvor mye mat barnet får i seg. Måltidene bør derfor være preget av ro og god tid, som er viktige forutsetninger for at alle barna får i seg

tilstrekkelig med mat (Langholm & Tuset, 2013, s. 12). Utover det faktum at maten skal dekke et næringsmessig behov, så handler mat også om identitet, sosial tilhørighet, omsorg, kjærlighet og religiøs tro. Ved å ha en forståelse for dette, kan man også oppnå en større forståelse og aksept rundt det faktum at alle er forskjellige. Dette er viktig kunnskap å ha for å forstå omfanget av hvilket ansvar en har når en arbeider med kosthold i barnehage (Lindboe, 2010, s. 86), men barn blir selvfølgelig også påvirket av foreldrenes holdninger til kosthold (Korsnes & Sandvik, 2020, s.18).

3.0 Metode og valg av dette

Problemstillingen i denne oppgaven går ut på å finne ut av hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale forskjeller når det kommer til kosthold i barnehagen. Til å belyse denne problemstillingen valgte jeg å hente inn informasjon ved å intervju barnehagelærere. Intervju er en kvalitativ metode, som jeg valgte for å få en innsikt i deres tanker og erfaringer med nettopp kosthold i barnehagen (Dalland, 2012, s. 112). Dette håpte jeg at skulle gi meg et representativt innblikk i hvilket fokus de har på dette i praksis ute i barnehager.

3.1 Valg av innsamlingsstrategi

Da jeg skulle velge en innsamlingsstrategi for å finne data, ville jeg bruke en metode som ga meg innsikt i personalets egne synspunkter og erfaringer, i håp om at dette skulle gi meg ny kunnskap (Løkken og Søbstad, 2006, s. 104). Det ble fort klart for meg at det kom til å bli vanskelig å få gjennomført intervjuene ansikt til ansikt grunnet covid-19 situasjonen som samfunnet vårt står i, og restriksjonen som følger med dette. Dermed bestemte jeg meg for å gjennomføre intervjuene i form av et spørreskjema, som også er en aktuell metode når det kommer til å finne ut av personalets oppfatninger av det som skjer i barnehagen (Løkken & Søbstad, 2006, s. 124).

3.2 Valg og utvalg av intervjupersoner

Da jeg startet med denne oppgaven visste jeg at jeg ønsket å intervju *flere* fagpersoner, slik at jeg kunne få en variasjon av svar til å belyse problemstillingen min. For å oppnå dette ønsket jeg at intervjupersonene skulle ha innsikt i barnehagens ansvarsområder og daglige drift, og derav også erfaring og kunnskap nok til å gi meg data knyttet til oppgavens tema, nemlig kosthold. Ved å ha disse faktorene i bakhodet ble det naturlige valget for min del de pedagogene som jeg hadde hatt som praksislærere gjennom dette studiet. Dette valget grunner jeg i at de er alle tre utdannet som barnehagelærere, de er pedagogiske ledere på hver sin afdeling, og har alle jobbet i barnehage i nærmere 20 år. Det at alle har tilnærmet lik

bakgrunn er noe jeg mener at vil medvirke til at alle har en god faglig tyngde i svarene de gir meg i intervjuet. Til tross for at de har lignende grunnlag utdannings- og erfaringsmessig, hadde de alle forskjellige tilnærminger til barna på sine avdelinger, og til meg som student. Dette er noe som kan være en indikator på at det vil være variasjon i svarene de gir.

Presentasjon av intervjupersoner:

Ped1 arbeider i en barnehage som har en profil som heter SUPERhelter, der har de fokus på at alle skal føle seg sett for den de er og den verdien de har. Målet deres er at alle barna skal utvikle en sunn selvfølelse, ha tro på seg selv, utvikle ansvarsfølelse og god sosial kompetanse.

Hun har arbeidet i barnehage i 29 år, hvor 20 av de har vært som pedagogisk leder.

Barnehagen har 68 barn og 17 ansatte.

Avdelingen hun arbeider på har 13 barn i alderen 1-2 år og 4 ansatte.

Ped2 arbeider i barnehage som har fokus på

Hun har arbeidet i barnehage i 29 år, hvor 26 av de har vært som pedagogisk leder.

Hun jobber i en barnehage som har jobbet mye ned Marte Meo metoden.

Barnehagen har 76 barn og 20 ansatte.

Avdelingen hun arbeider på har 12 barn og 4 ansatte.

Ped3 arbeider i en barnehage som har natur, mat og miljø som satsningsområde.

Hun har arbeidet i barnehage i 18 år, hvor 8 av de har vært som pedagogisk leder, og 2 år som førskolelærer.

Barnehagen har 70 barn og 18 ansatte.

Avdelingen hun arbeider på har 10 barn i alderen 1-3 år og 4 ansatte.

For å anonymisere barnehagelærerne vil jeg ikke benevne de med egne navn eller navnet på barnehage de arbeider i. De vil ikke bli beskrevet videre utenom det faktum at alle tre arbeider i barnehager som i en by-kommune. I videre utforming av denne oppgaven vil jeg referere til intervjupersonene som Ped1, Ped2 og Ped3, eller ved fellesbetegnelsen intervjuperson/en/e.

3.3 Ethiske retningslinjer

Etter å ha fått bekreftet fra informantene at de ønsket å bli intervjuet til arbeid med denne oppgaven, sendte jeg de et samtykkeskjema (Vedlegg 5). Der står det hvorfor de får spørsmål om, og hva det innebærer å delta i denne oppgaven. Formålet med oppgaven er spesifisert

sammen med hvem som er ansvarlig, samt kan kontakte dersom de skulle ha noen spørsmål. Videre er det presisert at det hele er frivillig og hva som skjer med opplysningene de oppgir.

3.4 Fra intervjuguide til spørreskjema

Da jeg forberedte meg til intervjuene laget jeg en intervjuguide (Vedlegg 1) som tok utgangspunkt i seks punkter som står oppført i Løkken & Søbstad. Det første jeg startet med var å velge intervjupersoner som jeg mente hadde nok faglig kompetanse til å svare informerende på spørsmål knyttet til min problemstilling. Deretter sørget jeg for at spørsmålene var formulert slik at svarene jeg fikk i fra informantene skulle være relevante nok til at jeg hadde nytte av de under oppgaveskrivingen, enten i form av å belyse problemstillingen min, eller for å gi meg ytterligere bakgrunnsinformasjon rundt deres forhold til temaet kosthold som problemstillingen min var knyttet opp imot. Jeg prøvde å gjøre spørsmålene tydelige nok til at det ikke skulle oppstå misforståelser, samtidig som jeg ville unngå å stille ledende eller ladede spørsmål som kunne gi meg misvisende svar (2006, s. 112-114). Da jeg bestemte meg for å gjennomføre intervjuet ved bruk av et spørreskjema kunne jeg bruke det grunnlaget jeg hadde i intervjuguiden, til videre utforming av spørsmålene i skjemaet. Det var viktig for dataen jeg skulle hente inn til oppgaven å ha åpne svaralternativer i skjemaet, slik at intervjupersonene kunne ordlegge seg fritt og utforme egne resonnement. For å få til dette ble det også stilt store krav til hvordan jeg utformet spørsmålene og til instruksjonene jeg ga intervjupersonene i forkant av besvarelsen (Løkken og Søbstad, 2006, s. 125).

Siden jeg ikke var til stede under intervjuet, kunne jeg ikke tydeliggjøre eller omformulere spørsmålene dersom noe skulle være utvetydig, derav prøvde jeg å stille spørsmål som var klare og enkle å svare på. Samtidig var jeg i stor grad ute etter informantenes egne refleksjoner, og valgte derfor å presisere nettopp dette innledningsvis til intervjuet. Jeg formulerte hvordan jeg satt pris på at spørsmålene ble besvart på en utfyllende måte, for å gi meg mest mulig innsikt og forståelse rundt svarene de kom til å oppgi. Dette gjorde jeg bevisst for å vise informantene forhåpningene jeg hadde knyttet til deres besvarelse av spørsmålene.

3.5 Metodekritikk

Det at intervjuene ble utført gjennom et spørreskjema, gjør at jeg stiller meg kritisk til om jeg oppnår den intervjukunnskapen som blir til mellom intervjuer og intervjuperson ved å ha en samtale ansikt til ansikt (Dalland, 2012, s. 151). Dette er fordi at denne metoden gjør at jeg går glipp av en del ikke-verbal kommunikasjon, i form av kroppsspråk og toneleie. Dette er inntrykk som ville ha vært med på å påvirke min forståelse under selve intervjuet, og i etterkant ved tolkningen av svarene fra intervjupersonene (Løkken & Søbstad, 2006, s.106). I en analog dialog ville nok intervjuet fremdeles ha bestått av en klassisk blanding av spørsmål og svar, lik som i et spørreskjema. Men slik jeg ser det er hovedforskjellen strukturen på intervjuet. Et intervju ansikt til ansikt er en veldig åpen intervjusituasjon som gir en større sjanse for å få spontane, levende og åpne svar. Dette ville nok også i større grad ha gitt en naturlig inngang til å stille oppfølgings spørsmål, mens både intervjuer og intervjuperson fremdeles har tankerekken fra det tidligere spørsmålet og svargitt resonnement friskt i minne.

En av fordelene med å bruke et spørreskjema på denne måten, er at intervjupersonene har godt tid til å tenke gjennom spørsmålene, for så å besvare de på best mulig måte (Løkken & Søbstad, 2006, s.125). Enda en fordel meg å ha et spørreskjema, er at det er en veldig strukturert intervjuform, som kan være en er en fordel når man analysere intervjuet i etterkant (Dalland, 2012, s. 167).

Når jeg leser svarene som jeg fikk i disse intervjuene, blir de også farget av det inntrykket jeg fikk da jeg var i praksis i disse barnehagene. Svarene jeg får knytter jeg tilnærmet automatisk opp mot situasjoner som jeg var med på i de ulike barnehagene, og min tolkning blir dermed påvirket av tidligere erfaringer. Dermed må det tas høyde for at data som er innhentet i denne bacheloroppgaven tolkes annerledes når den blir lest og vurdert av andre enn meg.

I etterkant ser jeg at jeg hadde hatt nytte av å være enda tydeligere i utformingen av spørsmål, samt stilt flere spørsmål. Eksempelvis rundt hvordan intervjupersonene definerer sunn mat, eller sosiale ulikheter.

Dette hadde også vært mulig å gjennomføre ved å stille oppfølgings spørsmål til intervjupersonene.

3.6 Relevans og pålitelighet

Relevans

Da jeg skrev intervjuguiden hadde jeg fokus på at spørsmålene, og derav forhåpentligvis også svarene jeg fikk, kunne knyttes opp mot problemstillingen i oppgaven (Dalland, 2012, s. 120). Ved analyse av dataen har jeg valgt ut de svarene som kan belyse ulike sider av problemstillingen.

Pålitelighet

For å sikre påliteligheten rundt dataen som er hentet inn til denne oppgaven, har jeg gjort en rekke steg. Innledningsvis til spørsmålsskjemaet ba jeg om at spørsmålene skulle bli besvart på en mest mulig utfyllende måte for å gi meg en innsikt og forståelse i tolkningen av svarene som de oppga. Intervjupersonene også ble oppmuntret til å ta kontakt med meg dersom det var noe de skulle lure på angående spørsmålene. Spørsmålene på skjemaet var nøye formulert, dette ble gjort for å prøve å kommunisere så klart som mulig og sånn sett hindre mulige misforståelser. Det var også et avsluttende punkt der jeg ga de rom til å tilføye eller sette ytterlige fokus på utover de spørsmålene jeg hadde formulert i skjemaet. I ettertid har jeg også sendt de et utkast av den foreløpige utgaven av oppgaven. Dette gjorde jeg for å sikre at vi har en lik forståelse av informasjonen som har blitt utvekslet i arbeidet med denne oppgaven, og at de føler at jeg har tolket informasjonen i den forstand de har ment den. Det er dog alltid muligheter for misforståelser, og utover disse stegene er det vanskelig for meg å gjøre noe for å forhindre dette.

4.0 Presentasjon av funn

I dette kapittelet kommer jeg til å gå gjennom funnene som ble gjort da jeg analyserte svarene jeg fikk ifra de ulike pedagogiske lederne. Funnene er valgt ut fordi jeg mener at de er med på å belyse ulike sider ved problemstillingen min: *Hvordan er barnehagene med på å utjevne sosiale forskjeller gjennom arbeid med kosthold?* Når jeg går igjennom funnene har jeg delt de opp i ulike kategorier som senere vil knyttes opp til det foregående kapitelet om teori som i punkt 2.0 *Teori, 2.1, Retningslinjer i teori* etc.

4.1 Retningslinjene i praksis

- Alle intervjupersonene sier selv at de er bevisste på at de har et ansvar når det kommer til barnas kost, men ved spørsmål om hvilke retningslinjer de må følge i barnehagen er svarene varierende.

Ped1 mener at de retningslinjene de har står under fagområdet «kropp, bevegelse, mat og helse» i rammeplanen.

Ped2 beskriver at de har vekt på et sunt kosthold, hvor hun definerer dette som bruk av grovt brød, grønnsaker, melk og at de prøver å unngå sukker.

Ped3 skriver at de skal følge kostrådene fra helsedirektoratet og at de har retningslinjer som skal sørge for at barna har et helsefremmende mat- og måltidstilbud i barnehagen. Hun beskriver også at de skal begrense servering av sukkerholdige matvarer som kaker, kjeks, is og saft.

- Ved spørsmål om hvilke retningslinjer foreldrene må følge, er det også her litt variasjon i svarene.

Ped1 forteller at de fraråder bruken av sukkerholdig pålegg.

Ped2 påpeker at det er foreldrene selv som bestemmer hva barna skal ha med seg i barnehagen, men at de anbefaler de ha pakke med sunn og god mat, og fraråder næringsfattig mat som sjokolade og kjeks

Ped3 forklarer at det ikke har vært nødvendig hos dem, da de fleste barna har med seg brød, grønnsaker og frukt. Foreldrene har fått beskjed om at det ikke er lov til å ha med seg nøtter med tanke på alder og allergifare (dette er en avdeling for de yngste barna).

4.2 Ansvarsbevisst

- Da jeg stilte spørsmål om hvilket ansvar de hadde når det kom til barnas kosthold forklarte samtlige at de hadde et ansvar rundt det å gi barna sunn og næringsrik mat.

Ped1 forklarer at de har et ansvar for å påse at barna *får med seg* sunn mat i barnehagen, da barna nå under corona-pandemien får med seg matpakke til begge brødmåltidene.

Ped2 tenker at de har et stort ansvar som innebærer å servere barna god og næringsrik mat, og at det er fint om barna får smake på forskjellig mat sammen.

Ped3 beskriver at hun brenner for å gi barna gode måltidsopplevelser, hvor hun utdyper at hun vil at det skal være positivt og kjekt å sitte med bordet og spise sammen. Hun sier at det er hun som har ansvaret for at barna skal få et sunt og variert mattilbud. Hun har også ansvaret for å sørge for å skape en måltidsituasjon som gir barna lyst til å smake. Det er hun som skal tilrettelegge å oppmuntre, samtidig som hun skal anerkjenne barnets opplevelse og følelser. Videre må barna få bestemme selv. Dersom et barn er mett, så er de mett. Dersom de ikke vil smake, så er det greit. Hun mener at det er viktig at barna skal få sette grenser rundt sin egen kropp. Målet er at ved å tilby gode og varierte måltid, så vil barna ha lyst til å smake.

- For å få en større forståelse rundt hvordan de opplevde ansvaret de hadde, spurte jeg om de hadde et bevisst forhold til næringstettheten i barnas kosthold.

Ped1 fortalte at dette er noe de er bevisste på, og at hun tror at grunnen til dette er at de hadde et stort fokus på emnet tidligere da de hadde smørelunsi inne på avdelingen. Hun forklarer at det er vanskelig å si noe om hvor næringstette måltidene er, da det er foreldrene som har ansvaret for pakke med mat til de per dags dato. Videre forteller hun at det nok er ulikt fra barn til barn, da noen foreldre pakker med varierte matpakker med frukt og grønt, mens andre har mer ensidig kosthold med kneip-brød og leverpostei. Til slutt påpeker hun at to av barna i barnegruppen innimellom har med seg syltetøy og sjokoladepålegg på skivene.

Ped2 sier at de har et bevisst forhold til barnas kosthold, og at hun ikke alltid føler at måltidene er tilstrekkelig næringstette.

Ped3 forklarte at det viktigste for henne er å gi variasjon og måltids glede, og påpeker videre at de følger anbefalinger om å gi barna grovt brød, frukt og grønnsaker hver dag. Hun forteller at hun er mest opptatt av å gi barna et sunt forhold til kropp og måltid, hvor hun beskriver det å ha et sunt forhold til dette med at barna skal bli kjent med sin egen kropp, ved å spise når de er sultne, stoppe når de er mett, og finne glede i å smake på ting.

- For å få mer innsikt i tankene rundt ansvaret de hadde, spurte jeg om de selv syntes at de hadde nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov.

Ped1 mente at de i utgangspunktet ikke har dette, men at hun selv har en personlig interesse som gjør at hun likevel har en form for kompetanse innenfor dette.

Ped2 mener at de har kompetansen som trengs for å sørge for at næringsbehovene blir dekket, men at de gjerne kunne hatt enda mer informasjon rundt temaet.

Ped3 skriver at de ikke har mer kompetanse enn folk flest. Men påpeker igjen at hun har en form for ansvar når det kommer til dette, og at hun derfor har søkt informasjon ved å lese artikler, reflektert rundt temaet både alene og i fellesskap med personalet. De har også tatt noen kurs/foredrag som handler om dette.

- For å finne ut hvordan de brukte ansvaret de har, valgte jeg å spørre de om hvordan de bidrar til at barna tilegner seg gode vaner innen kosthold.

Ped1 sier at når de har smørelunsj, så legger de stor vekt på å ha sunne og varierte måltid. Disse består av grovbrød, leverposter, ulike oster, makrell i tomat, paprika, tomat og agurk. Under disse måltidene oppfordres barna til å smake på det forskjellige, uten at de må spise opp.

Ped2 skriver at de serverer grønnsaker i lunsjen, og prøver å lage litt variert mat.

Ped3 mener at gode vaner handler om å oppleve måltids glede og variasjon.

- For å få pedagogene til å utbrodere spør jeg om det pedagogiske aspektet rundt måltidet.

Ped1 forteller at de prøver å alltid ha en rolig og fin måltidsituasjon. De prater med barna, og vektlegger samspelet med dem, hvor de har fokus på at alle skal bli sett og hørt. De har tidligere hatt et pedagogisk utviklingsprosjekt hvor de filmet, observerte og reflekterte rundt måltidet i etterkant.

Ped2 skriver at hun vil at måltidet skal være en fin stund for barn og voksne, hvor det er rom for gode samtaler. De prøver å finne roen, og legger vekt på at det er viktig at de voksne sitter sammen med barna.

Ped3 forklarer at de etterstreber at alle skal sitte samlet rundt bordet slik at de kan dyrke den gode samtalen og fellesskapet. Men at de i praksis ofte blir distraheret av praktiske gjøremål, som å hente mer mat og drikke, eller å legge et barn som skal sove. For å ha gode samtaler sammen med barna har de delt barnegruppen i to for å få mer ro. Ellers jobber de med fellesskapsfølelsen, språkstimulering, følge regler osv. Samtidig ser hun pedagogikken i hvordan de møter barna som ikke vil spise eller som ikke vil følge reglene. Her ser hun på personalgruppa at de har ulike utgangspunkt som gjør at de møter barna på ulike måter, noe de har hatt som utgangspunkt til faglige diskusjoner i personalgruppen.

4.3 Sosiale ujevnheter

- I spørsmålsskjemaet stilte jeg spørsmål om sosiale ujevnheter når det gjaldt kosthold i barnehagen.

Ped1 kunne bekrefte at det er sosiale forskjeller når det kommer til barnas kosthold innad på avdelingen, og forteller at det er en variasjon i hva de ulike foreldrene pakker med til barna. Når hun deretter blir spurt om hva de gjør for å utjevne disse forskjellene, presiserer hun dog at hun ikke vet om det er sosiale ulikheter, eller om det handler om den enkeltes foreldres forståelse av hva barnet vil spise eller ikke. Uavhengig av hvilken årsaker det har, sier hun at dersom hun opplever at barna har med seg ensidig mat, vil oppfordre foreldrene til å variere maten og vil gi eksempler til hva de kan ha med seg. Hun har også forklart til foreldrene at det kan hende at barn må smake mange ganger på mat før de blir vant til, og liker den.

Ped2 bekrefter også at det er litt sosiale ulikheter når det kommer til kosthold, og at dette merkes spesielt nå under covid-19 på grunn av restriksjonene de har i barnehagen. Hun utdyper at de ikke lenger serverer mat foruten melk og av og til litt grønnsaker, noe som gjør at barna bare spiser medbrakt mat. Hun sier at noen av foreldrene er flinke på å variere maten, og understreker at de fleste foreldrene pakker med seg sunn og god mat til barna. Når det kommer til å utjevne sosiale forskjeller sier hun at de gir tips, til de foreldrene som kunne trenge det, om hvilken mat barna kan ha med seg i barnehagen.

Ped3 skriver at det har vært sosiale ulikheter innad på avdelingen tidligere, men ikke i årets barnegruppe. Tidligere har de både hatt barn som er vegetarianere og barn som har hatt religioner som gir egne retningslinjer for kosthold. Hun har også hatt barn som har hatt med seg mat av dårlig kvalitet, og gir eksempler som tørre skiver eller at de har det samme pålegget på skivene hver dag. Da jeg spør om hva de gjør for å utjevne de sosiale ulikhetene svarer hun at de i utgangspunktet serverer alle barna den samme maten i barnehagen, og at dersom det er nødvendig så tilpasser de måltidene enten ved å fjerne eller bytte ut enkelte råvarer, for å gjøre at barna kan spise det samme. Dette gjøres i dialog med foreldrene. Når det kommer til foreldrene så mener hun at det i hovedsak er dem som har ansvar for hvilken mat barna har med seg i barnehagen. Videre skriver hun at det er fint at barna ser at de har forskjellige ting med seg, da de er forskjellige og har ulike preferanser og foreldre. Men hun presiserer også at dersom dette blir et problem og at barna har med seg *dårlig* mat, så prøver hun å finne en løsning på dette sammen med foreldrene. Hun tilfører videre at det er viktig å

se på helheten, og å ha en dialog med foreldrene for å prøve å finne årsaken til problemet, enten det er økonomi, omsorgssvikt eller at barna ikke vil spise.

- For å få en større innsikt i hvilke ulikheter det refereres til, spør jeg om variasjon blant matpakkene barna har med seg.

Ped1 forteller at de fleste har gode og varierte matpakker med seg. Hun tror at dette er fordi at de foreldrene er «oppegående» og interessert i hva barna får i seg.

Ped2 skriver at det er en viss variasjon i matpakkene som barna har med seg, og hun antar at dette handler om hva foreldrene tror at barna vil spise, og at noen foreldre opplever at det er travelt å lage matpakker. Selv mener hun at det er lurt å ha variasjon, siden barna er mer villige til å smake på ting når de er i barnehagen.

Ped3 har påpekt at barna bare har med seg matpakke til frokostmåltidet, og noen barn har gjerne spist litt frokost hjemme, før de kommer i barnehagen. Hun mener at det dermed er naturlig at noen barn har med seg mindre mat i matpakken, og at matpakkene derfor varierer ut ifra barna og foreldrene sine behov. Uavhengig om barna har spist før de kommer i barnehagen, har hun tipset foreldrene om å ta med litt mat til barna, da hun syntes at det å starte dagen med litt mat gir en god rutine og rolig start på dagen.

4.4 Foreldresamarbeid

Ped1 forteller at de under vanlige omstendigheter samarbeider med foreldrene om hvilken mat barna blir tilbudt i barnehagen. Hun opplever at foreldrene er svært opptatt av hva barna deres spiser, og tror at dette er grunnen til at de fleste har med seg gode og varierte matpakker.

Ped2 sier at foreldrene i svært liten grad er delaktige i hvilken mat barna blir tilbudt i barnehagen, men at de er åpne for innspill. Hun har et inntrykk av at noen av foreldrene er bevisste når det kommer til barnas kosthold. Hun syntes til en viss grad at det varierer hvilke matpakker barna har med seg, og tenker at det kan være fordi at foreldrene tror at barna foretrekker en type pålegg, som for eksempel leverpostei. Hun tenker også at det kanskje handler om at det er tidskrevende, og at noen opplever det som travelt. Ped2 mener at det kan være lurt å med litt variasjon i maten, da barna nok er villig til å smake på mer når de er i barnehagen, enn når de er hjemme.

Ped3 forteller at de har en dialog med foreldrene når barna starter i barnehagen, hvor de spør om barnets matvaner rundt hva de spiser og drikker, allergier eller andre hensyn. Dersom de har barn fra andre kulturer, spør de foreldra etter oppskrifter og tips for å berike kostholdet til barnegruppa. For å ta hensyn til barnas preferanser tilpasser de matvarene etter hva som er populært blant barna, og kjøper mer av det barna spiser mest av.

4.5 Pedagogens tanker

Ved spørsmål om det var noe barnehagelærerne savnet for å kunne gi barna et mer helhetlig kosthold svarte samtlige at de ønsket mer personale, og at de skulle ønske at de hadde en kokk som lagde måltidene til barna. Dette begrunnet de med flere argumenter, et av de gikk ut på at de ønsket noen som hadde mer kunnskap enn de innen ernæring til å sørge for at maten var næringsfull nok. De nevnte også at dersom de hadde hatt en kokk så hadde de spart tid som de nå bruker både på å planlegge måltid, lage maten og opprydning og vasking i ettertid.

Ved spørsmål om det var noe pedagogene ville tilføye svarte de følgende,

Ped1:

Jeg syns det er viktige ting du setter lys på, Det går opp for meg hvor tilfeldig det er, hva som blir vektlagt rundt om i barnehagene, ut ifra hva den enkelte vet om mat, næringsstoffer og hva kroppen trenger. Husk at dette er en småbarnsavdeling med 1 og 2 åringer. Det vil nok være litt ulikt på stor avdeling.

Ped2:

Jeg synes det er svært viktig at vi serverer sunn og god mat i barnehagen. Søtsaker og mindre sunn mat får de nok av likevel.

Ped3:

Jeg brenner for og vil gjerne at barna må få bestemme over sin egen kropp. Ingen skal være nødt til å smake eller ete opp dersom de selv ikke vil. Gjør heller måltidsituasjonen til noe kjekt og fint som barna kan glede seg til. Minn foreldrene på at barna må få kjenne på sult-følelsen. Jeg har et inntrykk av at en del barn nesten aldri får være sulten. Så lenge barnet vokser, trives og har det bra trenger en ikke å stresse med maten.

5.0 Drøfting

I denne delen av oppgaven vil jeg bringe sammen de ulike delene med å drøfte funnene fra intervjuene i lys av teorien som jeg har presentert i kapittel 2 i denne oppgaven. Formålet med dette er å finne ut hvordan barnehager kan ha fokus på å utjevne forskjeller innen kosthold og ernæring. Drøftingsdelen vil bli delt opp i ulike deler kategorier; Tolkning av retningslinjene, sosiale ujevnheter, ansvarsbevisst, foreldresamarbeid.

Tolking av retningslinjer

Gjennom intervjuene får jeg et inntrykk av at alle intervjupersonene er bevisste på det ansvaret de har når det kommer til barnas kosthold. Et ansvar som jeg har vist til at både barnehageloven, rammeplanen og terningslinjene fra helsedirektoratet er med på å presisere viktigheten av. Derimot svarer intervjupersonene ulikt på spørsmål om hvilke retningslinjer barnehagen skal følge. En av dem viste til rammeplanen, en viste til retningslinjene fra helsedirektoratet og en viste til egne formulerte regler. Men i praksis skal de implisitt følge alle tre av disse. Det at svarene varierer her, kan være en indikasjon på hvor ulikt en kan tolke, og dermed også etterfølge både barnehageloven, rammeplanen og retningslinjene som barnehagene skal etterfølge. En annen grunn til at intervjupersonene oppgir ulike svar her, kan være spørsmålets ordlyd. Dette begrunner jeg i at dersom jeg oppsummerer svarene deres, viser alle tre barnehagelærerne at de har fokus på å gi barna et sunt og variert kosthold, noe som gjenspeiler innholdet til barnehageloven, rammeplanen, og retningslinjene fra helsedirektoratet.

I løpet av intervjuet kom det frem at de ulike intervjupersonene har ulike anbefalinger til foreldrene når det kommer til mat i barnehagen. En fraråder sukker, en sier at det er foreldrene som bestemmer over dette selv og en har ikke sett behovet for å gjøre verken eller. Det er forståelig at de har forskjellige anbefalinger da jeg vil tro at dette er veldig situasjonsavhengig i praksis. Det jeg har inntrykk av er at dette avhenger av om foreldrene har med, eller ikke har med mat som følger det pedagoger selv mener er «sunn» mat til barna. Derimot mener jeg som Langholm & Tuset (2013, s. 20) at det er nødvendig å ha en samtale med foreldrene allerede i tilvenningsfasen for å avklare blant annet hvilke retningslinjer barnehagen har når det kommer til mat og måltider. Dette er noe en av de tre pedagogene forteller at hun gjør når barna starter i barna starter i barnehagen. Det å ha denne samtalen i oppstarten av barnehagetiden virker naturlig da dette gjør at foreldrene og pedagogene kan få en felles forståelse av hvilken mat barna skal både få og ha med seg i barnehagen, dermed kan

de også slippe å komme med anbefalinger/frarådelser i etterkant. Det kan derimot komme situasjoner der det *er* nødvendig å komme med anbefalinger/frarådelser etter at barna har gått en stund i barnehagen dersom en ser at retningslinjene til barnehagen ikke blir fulgt, slik som noen av pedagogene fortalte at de hadde opplevd. Dersom dette ikke er tilstrekkelig kan det være nødvendig å prøve MI-metoden (Øen & Kårstad, 2017, s. 118-119).

Vaner rundt mat og måltider

Det er vist at vaner som dannes tidlig i livet, og at levevaner blant annet er en del et resultat av miljø. Barnehagen er en stor del av miljøet som barna vokser opp i, og vanene som dannes allerede der er viktig å ta på alvor, når en vet at levevaner spiller en stor rolle for hvordan sosiale ujevnheter oppstår i helse. Det at de har retningslinjer for mat og måltider i barnehagen har jeg inntrykk av at både har en helsefremmende og forebyggende funksjon, i hovedsak ved å gi gode og varierte spise vaner som barna kan ha med seg videre i livet. Samtlige av pedagogene beskriver at de gir barna gode vaner med å gi dem sunn og variert kost. Men bare en av de tilfører at hun mener at gode vaner rundt kosthold også handler om å skape måltids glede. Da de får spørsmål om hva som står i fokus når de lager, serverer og spiser mat i barnehagen svarer derimot to av de tre pedagogene at de har fokus på mat glede. Mat- og måltids glede er noe jeg har inntrykk av at er en veldig viktig del av det å gi barn gode vaner. Dersom barna har positive erfaringer knyttet til det sosiale rundt måltidet, kan dette gjøre at barna rundt det de spiser. Derfor tror jeg at det er viktig at rammeplanen presiserer at en skal legge til rette for nettopp måltids glede. Øen og Kårstad (2017, s. 119) bekrefter også dette med å påpeke at barns spisevaner blir formet av det barnet assosierer med mat og spising.

En del av det å gi måltids glede tror jeg at går ut på å erkjenne barnas følelse og opplevelse av måltids situasjonen. Den ene pedagogen påpeker det er viktig at barna lærer seg grensesetting, og at dette er en del av å ha et sunt forhold til sin egen kropp. Med grensesetting i sammenheng med kosthold er det viktig at barna skal lære å gi uttrykk for, og ikke minst bli hørt og forstått av personalet når de prøver å formidle grensene sine. Det skal være greit å være mett og det skal være greit å ikke ville smake, dette er en del av å lære å sette grenser rundt sin egen kropp, da barna har ulike energibehov og derav sultfølelse fra dag til dag (Langholm og Tuset, 2013, s. 47). Dette er også noe som går igjen i Sapare metoden (Algotson & Öström, 2013, s. 17), der de ønsker å lære barna om sansene og hvordan en bruker de i sammenheng med mat og kosthold, slik at de kan bli bedre kjent med sine egne preferanser og kroppens behov.

Utover det å gi barna gode vaner, presiserer rammeplanen at det er det viktig å gi barna en forståelse av *hva* sunn mat er, *hvorfor* det er sunt, og *hvordan* det å spise sunt bidrar til god helse. Det blir ikke definert *hva* sunn mat er, men presisert at personalet skal kunne og følge de nasjonale retningslinjene. Sett i lys av at «sunt» er et normativt begrep (Germeten, 2017, s. 149) tar jeg utgangspunkt i at det informantene selv anser som sunn mat defineres ut ifra det de selv anbefaler/fraråder i barnehagen, og retningslinjene de forteller at de har. Det at intervjupersonene bruker begrepet «sunt» når det kommer til kosthold, kan tyde på at de antar at «alle» har den samme definisjonen av begrepet. Noe som ulikheten i svarene deres er med på å motbevise, da alle ga en ulik beskrivelse av hvilke retningslinjer de hadde innad i barnehagen.

Sosiale ujevnheter

Alle intervjupersonene bekrefter at de har opplevd at det er sosiale ujevnheter innad på avdelingen, og virker å være bevisste det ansvaret de har når det kommer til å utjevne disse forskjellene. Noen av disse ujevnheterne gikk ut på hvilke mat barna hadde med seg, og i disse tilfellene kom pedagogene med tips til hvordan foreldrene kunne variere maten. I et annet tilfelle hadde pedagogen fortalt at barna kunne trenge å smake matvarene flere ganger for å bli vant med den. Men slike opplysninger er ikke alltid nok til å forandre matvanene, og derav ujevnheterne. Dersom dette hadde vist seg å være tilfellet kunne de ha prøvd på MI-metoden, i håp om å skape indre motivasjon til å gjøre en endring av kostholdet (Øen og Kårstad, 2017, s. 118).

Siden barna ikke bare blir påvirket av foreldrenes matvaner, er det også viktig å se på barnehagens eget miljø spesielt rundt måltidsituasjonen (Korsnes & Sandvik, 2020, s. 14).. Alle pedagogene forsøker å ha fokus på felleskapet og å ha en rolig og fin stund sammen med barna hvor det er rom for gode samtaler, som er i tråd med det rammeplanen skriver om at måltidene skal fremme samtaler og en fellesskapsfølelse hos barna (Kunnskapsdepartementet, 2017, Kropp, bevegelse, mat og helse).

Det står presisert i både barnehageloven, rammeplanen og i retningslinjene fra helsedirektoratet at barnehagen er en arena hvor barn møtes på tvers av de sosiale ulikheter, som gir personalet i barnehagene et viktig ansvar når det kommer til muligheten de har til utjevne disse sosiale ujevnheterne. Denne arenaen er en plass hvor barna skal få muligheten til å lære å like en variasjon av matvarer, men dette er bare mulig dersom personalet har en solid faglig bakgrunn som gir kunnskap rundt dette temaet (Langholm & Tuset, 2013, s. 11).

Alle intervjupersonene har en lang erfaring som pedagoger, noe jeg var bevisst på da jeg valgte intervjupersoner. Dette valgte jeg for å gi svarene som ble innhentet en form for faglig tyngde og validitet. Det intervjuet derimot viste, var pedagogenes egen oppfatning rundt hvilket ansvar de hadde når det kom til barnas kosthold, og om de selv syntes at de hadde nok kompetanse til dette ansvaret. Samtlige sa at de hadde et bevist forhold til barnas kosthold, men da jeg spurte om de følte at de hadde nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov var svarene varierende.

En fortalte at hun i utgangspunktet ikke hadde dette, men siden hun hadde en personlig interesse for temaet følte hun at hun likevel hadde en form for kompetanse. En annen skriver at de har kompetansen som trengs, men at hun gjerne kunne hatt enda mer informasjon rundt temaet. Mens den tredje mener at hun ikke har mer kompetanse enn folk flest, men at hun har søkt informasjon på egenhånd, fordi at hun føler at hun har et ansvar for dette.

Svarene var som nevnt varierte, og gir meg et inntrykk av at personalets kompetanse når det kommer til dette temaet er litt interesse avhengig. Dersom dette er tilfellet kan muligheten barnehagene har til å være med på å utjevne sosiale ujevnheter når det kommer til kosthold, variere etter hvilke personlige interesser personalet har. Dette var også noe en av pedagogene ytret, og sa følgende: *Det går opp for meg hvor tilfeldig det er, hva som blir vektlagt rund om i barnehagene, ut ifra hva den enkelte vet om mat, næringsstoffer og hva kroppen trenger.*

6.0 Oppsummering og konklusjon

Uavhengig av om maten som barna spiser er medbragt eller blir tilbragt og servert av personalet i barnehagen, så er det tydelig at barnehagen har en stor innflytelse over hvilken mat barna får i seg i løpet av dagen. Samtidig vet vi også at maten som barna spiser i ung alder er med på å skape vaner som kan følge med de videre i livet, dermed blir viktigheten av at maten er næringsrik og variert desto større. Med dette mener jeg at det å være med på å utjevne sosiale forskjeller allerede i barnehagen er en av de viktigste tingene en kan gjøre for å forbedre fremtidens folkehelse.

Vanene som barnehagen er med på å skape utgjør en vesentlig betydning når det kommer til å utjevne sosiale ujevnheter

7.0 Litteraturliste

- Algotson, S., Öström, Å., Klaesson, S. (2013). *Sansenes spiskammer*. Pedagogisk Forum.
- Andersen, L. F. (2010) Kosthold blant Norske barn. Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (Red.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. (s. 60-68) Universitetsforlaget.
- Barnehageloven. (2005). Lov om barnehagen, §2. (LOV-2005-06-17-64) Hentet fra: https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64/KAPITTEL_1#%C2%A72
- Germetsen, S. (2017). Relasjoner i flytende modernitet: Mat i barnehagen som identitetsmarkør. Wilhelmsen, B. U. (Red.), Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen. (s. 135-153). Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2018). Nasjonalfaglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet. (Sist faglig oppdatert 04. mai 2021, lest 05. mai 2021) Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen#referere>
- Helsedirektoratet (2018). Sosial ulikhet påvirker helse – tiltak og råd [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet. (Sist faglig oppdatert 30. august 2018, lest 05. mai 2021). Tilgjengelig fra <https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad>
- Holthe, A. (2010). Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen. Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (Red.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. (s. 69-84) Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5. utg.) Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Korsnes, B. & Sandvik, C. (2020). *Mat og helse*. (3. utg.) Cappelen Damm AS.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). Rammeplan for barnehagen: *Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. Udir. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan/fagomrader/kropp-bevegelse-mat-helse/>
- Langholm, G. & Tuset, E. H. (2013). *Matglede i barnehagen*. Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Lindboe, I. M. (2010). Kropp, tro og moral: Mat og måltider i barnehagens praksis. Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (Red.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. (s. 85-94). Universitetsforlaget.
- Løkken, G. & Søbstad, F. (2014). *Observasjon og intervju i barnehagen*. (4. utg.) Universitetsforlaget.
- Utdanningsdirektoratet. (2016). *Barnehagespeilet*. Hentet fra: https://www.udir.no/globalassets/filer/tall-og-forskning/rapporter/barnehagespeilet/udir_barnehagespeilet_2016.pdf
- Wilhelmsen, B. U. (2010) Barnehagen i et folkehelseperspektiv: arena for et sunt kosthold og fysisk aktivitet. Wilhelmsen, B. U. & Holthe, A. (Red.) *Måltider og fysisk aktivitet i barnehagen: barnehagen som arena for folkehelsearbeid*. (s. 17-31) Universitetsforlaget.

8.0 Vedlegg

Nedenfor finner dere vedlagt intervjuguide, intervjuer og samtykkeskjema som har blitt brukt i arbeid med utforming av denne oppgaven.

Vedlegg 1

Intervjuguide/Spørsmålskjema

Tusen takk for at du vil hjelpe meg!

Tusen takk for at du tar deg tiden til å svare på spørsmålene nedenfor! Jeg setter stor pris på at spørsmålene blir besvart på en utfyllende måte, for å gi meg mest mulig innsikt og forståelse rundt svarene du gir. Dersom det er noe DU lurer på eller vil tilføye så er det bare til å ta kontakt, så skal jeg svare så fort som mulig. Ved å stille disse spørsmålene prøver jeg å finne ut av hvilken variasjon det er på barns kosthold i de ulike barnehagene. Mitt foreløpige mål med denne bacheloren er å finne ut hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale ulikheter gjennom arbeid med kosthold.

1. Hvilke retningslinjer har barnehagen når det kommer til mat i barnehagen? Er det noe som blir anbefalt eller frarådet?

Svar:

2. Hvordan vil du beskrive hvilket ansvar dere som arbeider i barnehagen har ovenfor barna når det kommer til deres kosthold?

Svar:

3. Føler du at dere har et bevisst forhold til barnas kosthold, og at måltidene barna får er tilstrekkelig næringstette?

Svar:

4. Hvordan bidrar dere i barnehagen til at barna tilegner seg gode vaner når det kommer til kost?

Svar:

5. Hvordan har dere fokus på måltidene som en pedagogisk arena og bruken av pedagogiske verktøy?

Svar:

6. Opplever du at dere på avdelingen har nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov?

Svar:

7. Opplever du at det er sosiale ulikheter når det kommer til mat og kosthold blant barna på avdelingen?

Svar:

8. Hva gjør dere for å utjevne sosiale ulikheter når det kommer til både maten barna får servert og den som er medbrakt?

Svar:

9. Hvordan har covid-19 påvirket deres muligheter til å påvirke barnas kosthold?

Svar:

10. Er det retningslinjer på hva foreldre kan ta med i matpakken? Noe dere fraråder/ anbefaler?

Svar:

11. Er barna og foreldrene delaktige i valg av hvilken mat de blir tilbudt i barnehagen?

Svar:

12. Opplever du at foreldrene har et bevisst forhold til både maten de får servert i barnehagen, og den barna har medbrakt?

Svar:

13. Er det stor variasjon i matpakkene som de ulike barna har med seg hjemme ifra? Hvorfor tror du i så fall dette er slik?

Svar:

14. Har dere et bevisst forhold til hvilken mat som blir servert på avdelingen?

Svar:

15. Hva står i fokus når dere lager, serverer og spiser mat på avdelingen?

Svar:

16. Dersom barna ikke vil spise det de blir servert, eller ikke har med seg matpakke, hva blir de tilbudt da?

Svar:

17. Lager dere mat fra bunnen av? (brød, varm lunsj, grøt, etc.)

Svar:

18. Dyrker dere frukt og grønt i barnehagen?

Svar:

19. Føler dere at barna får dekket næringsbehovene de har med den maten de spiser i løpet av en dag i barnehagen?

Svar:

20. Hvordan påvirker dagsrytmen måltidssituasjonene i barnehagen?

Svar:

21. Er det noe du som barnehagelærer/pedagog savner for å kunne gi barna et mer helthetlig kosthold og bedre matvaner?

Svar:

22. Er det noe du vil tilføye eller sette ytterligere fokus på utover det jeg har stilt spørsmål om?

Svar:

Vedlegg 2

Intervju med Ped1

Tusen takk for at du vil hjelpe meg!

Tusen takk for at du tar deg tiden til å svare på spørsmålene nedenfor! Jeg setter stor pris på at spørsmålene blir besvart på en utfyllende måte, for å gi meg mest mulig innsikt og forståelse rundt svarene du gir. Dersom det er noe DU lurer på eller vil tilføye så er det bare til å ta kontakt, så skal jeg svare så fort som mulig. Ved å stille disse spørsmålene prøver jeg å finne ut av hvilken variasjon det er på barns kosthold i de ulike barnehagene. Mitt foreløpige mål med denne bacheloren er å finne ut hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale ulikheter gjennom arbeid med kosthold.

1. Hvilke retningslinjer har barnehagen når det kommer til mat i barnehagen? Er det noe som blir anbefalt eller frarådet?

Svar: De eneste retningslinjene vi har er det som står i Rammeplan for barnehager, kap. 9, under fagområdet Kropp, bevegelse, mat og helse. Her vektlegges det at barnehagen skal legge til rette for at alle barn kan oppleve bevegelsesglede, matglede og matkultur.

2. Hvordan vil du beskrive hvilket ansvar dere som arbeider i barnehagen har ovenfor barna når det kommer til deres kosthold?

Svar: Vi har et ansvar for å påse at barna får med seg sunn mat i barnehagen. Hvis et barn ikke hadde hatt tilstrekkelig og sunn mat med seg, ville jeg tatt dette opp med foreldrene. Nå under koronapandemien har barna med seg matpakke til begge måltider. Vi serverer fremdeles frukt.

3. Føler du at dere har et bevisst forhold til barnas kosthold, og at måltidene barna får er tilstrekkelig næringstette?

Svar: Jeg opplever at alle hos oss har et bevisst forhold til dette. Dette kommer nok av at vi har hatt stort fokus på det, spesielt tidligere da vi hadde smørelunsj hver dag. Det er vanskelig nå å si om måltidene er tilstrekkelig næringstette, da det er foreldrene som smører maten deres. Det er nok litt ulikt fra barn til barn. Noen foreldre er veldig flinke til å ha varierte matvarer, frukt og grønt i matboksen, mens andre er mer kjedelig (kneippbrød med leverpostei hver dag). 2 av barna får innimellom med seg syltetøy og sjokolade på skivene.

4. Hvordan bidrar dere i barnehagen til at barna tilegner seg gode vaner når det kommer til kost?

Svar: Vanligvis når vi har smørelunsj, legger vi stor vekt på å ha sunne, varierte måltid. Vi bruker alltid grovt brød, leverpostei, ulike oster, makrell i tomat og agurk, tomat og paprika. Da oppfordres barna til å smake på det forskjellige, uten at de må spise opp.

5. Hvordan har dere fokus på måltidene som en pedagogisk arena og bruken av pedagogiske verktøy?

Svar: Vi vektlegger alltid å ha det rolig og fint i måltidssituasjonen. Vi prater med barna, og vektlegger samspillet med dem i måltidet, med fokus på at alle blir sett og hørt, og språkutvikling. Vi hadde et pedagogisk utviklingsprosjekt som gikk på måltidet for noen år siden, der vi filmet, observerte og reflekterte rundt dette.

6. Opplever du at dere på avdelingen har nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov?

Svar: Nei, i utgangspunktet ikke. Selv er jeg over gjennomsnittet interessert, og derfor har jeg nok en viss kompetanse på dette.

7. Opplever du at det er sosiale ulikheter når det kommer til mat og kosthold blant barna på avdelingen?

Svar: Ja, det er forskjell som beskrevet tidligere.

8. Hva gjør dere for å utjevne sosiale ulikheter når det kommer til både maten barna får servert og den som er medbrakt?

Svar: Jeg vet ikke om det er sosiale ulikheter, eller om det bare er foreldrenes oppfatning av at det er kun dette barnet spiser. Jeg har flere ganger tatt det opp med de foreldrene det gjelder, at de kan få med seg litt forskjellige ting i matboksen og kommet med eksempler. Jeg har også forklart at barn må smake på ting kanskje mange ganger før de venner seg til og finner ut at de liker en ting.

9. Hvordan har covid-19 påvirket deres muligheter til å påvirke barnas kosthold?

Svar: Vi har mye mindre påvirkningsmuligheter i dag under covid-19.

10. Er det retningslinjer på hva foreldre kan ta med i matpakken? Noe dere fraråder/anbefaler?

Svar: Ja vi fraråder syltetøy og sjokolade. Vi ønsker også å begrense bruk av prim som inneholder mye sukker.

11. Er barna og foreldrene delaktige i valg av hvilken mat de blir tilbudt i barnehagen?

Svar: Vanligvis er det et samarbeid rundt dette, ja.

12. Opplever du at foreldrene har et bevisst forhold til både maten de får servert i barnehagen, og den barna har medbrakt?

Svar: Ja, jeg opplever at de fleste foreldrene er svært opptatt av den maten barna spiser.

13. Er det stor variasjon i matpakkene som de ulike barna har med seg hjemme ifra? Hvorfor tror du i så fall dette er slik?

Svar: De fleste har gode, varierte matpakker med seg. Jeg tror det er fordi de foreldrene vi samarbeider med, er svært «oppegående» og interessert i hva barna får i seg.

14. Har dere et bevisst forhold til hvilken mat som blir servert på avdelingen?

Svar: Ja, se over. Vanligvis smøremåltid hver dag og varm lunsj hver fredag.

15. Hva står i fokus når dere lager, serverer og spiser mat på avdelingen?

Svar: Det er det sosiale, matglede og språkutvikling. Vi skal ha det hyggelig rundt et måltid, lære bordskikk, sende mat til hverandre, si takk. Her er det selvfølgelig de voksne som må gå foran med gode eksempler.

16. Dersom barna ikke vil spise det de blir servert, eller ikke har med seg matpakke, hva blir de tilbudt da?

Svar: Hvis de ikke vil spise, spør vi om de er mett. Noen ganger vil de heller ha noe annet enn det de først forsynte seg med. Da må det være greit, og vi legger det andre opp igjen i matboksen. Slik kan foreldrene se hva de har spist og hvor mye. Hvis de ikke har mer mat, kan vi tilby grove knekkebrød med ulike smøreoster. Det pleier alltid å være en suksess.

17. Lager dere mat fra bunnen av? (brød, varm lunsj, grøt, etc.)

Svar: Nei, pga mangel på tid.

18. Dyrker dere frukt og grønt i barnehagen?

Svar: Ja, litt nå på våren. Mest for å se utviklingen fra frø til plante.

19. Føler dere at barna får dekket næringsbehovene de har med den maten de spiser i løpet av en dag i barnehagen?

Svar: Ja, stort sett får de det.

20. Hvordan påvirker dagsrytmen måltidssituasjonene i barnehagen?

Svar: Vi har måttet strekke lunsjen frem til kl 11.00 i perioder der barna er veldig trøtt. De får et fruktmåltid kl 14.30 og et knekkebrød til de som er mer sulten. De fleste har med seg yoghurt.

21. Er det noe du som barnehagelærer/pedagog savner for å kunne gi barna et mer helhetlig kosthold og bedre matvaner?

Svar: Jeg savner flere ansatte. Da kunne vi gjerne brukt mer tid på mat og kosthold. Skal vi drive mer seriøst med dette, burde det vært ansatt en kokk i hver barnehage uten at de tok den ressursen fra grunnbemanningen. Ellers skulle vi hatt noe elementær opplæring rundt i barnehagene på det som går på kosthold.

22. Er det noe du vil tilføye eller sette ytterligere fokus på utover det jeg har stilt spørsmål om?

Svar: Jeg synes det er viktige ting du setter lys på. Det går opp for meg hvor tilfeldig det er, hva som blir vektlagt rundt om i barnehagene, ut ifra hva den enkelte vet om mat, næringsstoffer og hva kroppen trenger. Husk også at dette er en småbarnsavdeling med 1 og 2 åringer. Det vil nok være litt ulikt på stor avdeling.

Jeg håper svarene mine har vært til hjelp. Lykke til med oppgaven din!

Mvh

Vedlegg 3

Intervju med Ped2

Tusen takk for at du vil hjelpe meg!

Tusen takk for at du tar deg tiden til å svare på spørsmålene nedenfor! Jeg setter stor pris på at spørsmålene blir besvart på en utfyllende måte, for å gi meg mest mulig innsikt og forståelse rundt svarene du gir. Dersom det er noe DU lurer på eller vil tilføye så er det bare til å ta kontakt, så skal jeg svare så fort som mulig. Ved å stille disse spørsmålene prøver jeg å finne ut av hvilken variasjon det er på barns kosthold i de ulike barnehagene. Mitt foreløpige mål med denne bacheloren er å finne ut hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale ulikheter gjennom arbeid med kosthold.

1. Hvilke retningslinjer har barnehagen når det kommer til mat i barnehagen? Er det noe som blir anbefalt eller frarådet?

Svar: Det vert lagt vekt på eit sunt, godt og variert kosthold . Barna får grovt brød og grønnsaker. Me prøver å unngå sukker. Det vert servert lettmelk til frukost/lunsj.

2. Hvordan vil du beskrive hvilket ansvar dere som arbeider i barnehagen har ovenfor barna når det kommer til deres kosthold?

Svar: Eg tenker me har eit stort ansvar. Det er viktig at den maten barna får servert i bhg. Skal vera god og næringsrik. Fint at dei får smaka på forskjellig mat saman med dei andre barna.

3. Føler du at dere har et bevisst forhold til barnas kosthold, og at måltidene barna får er tilstrekkelig næringstette?

Svar: Eg føler me har et bevisst forhold til barnas kosthold, men eg føler ikkje alltid at måltida barna får er tilstrekkelig næringstette.

4. Hvordan bidrar dere i barnehagen til at barna tilegner seg gode vaner når det kommer til kost?

Svar: Me serverer grønnsaker til lunsjen og prøver å laga litt variert mat.

5. Hvordan har dere fokus på måltidene som en pedagogisk arena og bruken av pedagogiske verktøy?

Svar: Måltidet skal vera ei fin stund for barn og vaksne. Me prøver å finna roen, og me legg vekt på at det er viktig at me vaksne sit saman med barna. Her er det rom for gode samtalar.

6. Opplever du at dere på avdelingen har nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov?

Svar: Eg føler me har god kompetanse, men kunne gjerne fått litt meir informasjon om dette.

7. Opplever du at det er sosiale ulikheter når det kommer til mat og kosthold blant barna på avdelingen?

Svar: Det er nok litt ulikheter. Det merkast no under coronatida. Det er forskjell på matpakkane, men dei aller fleste har med seg sunn og god mat.

8. Hva gjør dere for å utjevne sosiale ulikheter når det kommer til både maten barna får servert og den som er medbrakt?

Svar: Me serverer den same maten til alle barna, dersom det ikkje er noko spesielt me må ta hensyn til. Når det gjeld medbrakt mat, gir me tips til ulik mat barna kan ha i matboksen dersom det er behov for det.

9. Hvordan har covid-19 påvirket deres muligheter til å påvirke barnas kosthold?

Svar: Me har mindre muligheter til å påvirke barnas kosthold . Barna får kun melk .og av og til grønnsaker hos oss no.

10. Er det retningslinjer på hva foreldre kan ta med i matpakken? Noe dere fraråder/anbefaler?

Svar: Foreldra bestemmer over matpakken til barna, men me anbefaler sunn og god mat. Me fraråder sjokoladepålegg, kjeks og liknande.

11. Er barna og foreldrene delaktige i valg av hvilken mat de blir tilbudt i barnehagen?

Svar: I svært liten grad. Me er open for forslag !

12. Opplever du at foreldrene har et bevisst forhold til både maten de får servert i barnehagen, og den barna har medbrakt?

Svar: Ja nokon.

13. Er det stor variasjon i matpakkene som de ulike barna har med seg hjemme ifra? Hvorfor tror du i så fall dette er slik?

Svar: Ja til ein viss grad. Eg tenker nokon trur barna berre vil ha for eksempel. Leverpostei på skiva. Eg tenker at det er lurt å ha litt variasjon. Når dei er i bhg. er barna villig til å smaka på

meir enn heime. Det handlar nok og om tid. Nokon opplever det nok som travelt å laga fleire matboksar.

14. Har dere et bevisst forhold til hvilken mat som blir servert på avdelingen?

Svar: Ja til ein viss grad. Det vert fort litt for ofte ostesmørbrød.

15. Hva står i fokus når dere lager, serverer og spiser mat på avdelingen?

Svar: Det skal sjå godt ut og vera næringsrikt.

16. Dersom barna ikke vil spise det de blir servert, eller ikke har med seg matpakke, hva blir de tilbudt da?

Svar: Grove knekkebrød med skinkeost eller leverpostei

17. Lager dere mat fra bunnen av? (brød, varm lunsj, grøt, etc.)

Svar: Ein dag i veka. Me har ein meny som går over fire veker. Alle barna i bhg. Får servert same mat på fredagen når det ikkje er coronatid.(for eksempel. fiskekaker, laks,lapskaus og havregraut)

18. Dyrker dere frukt og grønt i barnehagen?

Svar: Nei (storbarnsbasen har satt poteter)

19. Føler dere at barna får dekket næringsbehovene de har med den maten de spiser i løpet av en dag i barnehagen?

Svar: Nokon, men ikkje alle.

20. Hvordan påvirker dagsrytmen måltidssituasjonene i barnehagen?

Svar: Me har måltid til faste tider. 08.15, 11.15,1 4.15

21. Er det noe du som barnehagelærer/pedagog savner for å kunne gi barna et mer helthetlig kosthold og bedre matvaner?

Svar: Skulle gjerne hatt nokon som kun hadde ansvaret for maten. Gjerne ein kokk. Me skulle og hatt bedre økonomi.

22. Er det noe du vil tilføye eller sette ytterligere fokus på utover det jeg har stilt spørsmål om?

Svar: Eg synest det er svært viktig at me serverer barna sunn og god mat i barnehagen.
Søtsaker og anna mindre sunn mat får dei nok av likevel

Vedlegg 4

Intervju med Ped3

Tusen takk for at du vil hjelpe meg!

Tusen takk for at du tar deg tiden til å svare på spørsmålene nedenfor! Jeg setter stor pris på at spørsmålene blir besvart på en utfyllende måte, for å gi meg mest mulig innsikt og forståelse rundt svarene du gir. Dersom det er noe DU lurer på eller vil tilføye så er det bare til å ta kontakt, så skal jeg svare så fort som mulig. Ved å stille disse spørsmålene prøver jeg å finne ut av hvilken variasjon det er på barns kosthold i de ulike barnehagene. Mitt foreløpige mål med denne bacheloren er å finne ut hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale ulikheter gjennom arbeid med kosthold.

1. Hvilke retningslinjer har barnehagen når det kommer til mat i barnehagen? Er det noe som blir anbefalt eller frarådet?

Svar: Vi har i retningslinjene at vi skal ha eit helsefremmande mat- og barna måltidstilbud i barnehagen. Vi skal følge helsedirektoratets kostråd. Vi har også i retningslinjene at vi skal begrense servering av kaker, kjeks, is og saft. I tillegg har vi retningslinjer for oppbevaring av mat.

2. Hvordan vil du beskrive hvilket ansvar dere som arbeider i barnehagen har ovenfor barna når det kommer til deres kosthold?

Svar: Det eg brenner for og som eg tenker er mitt ansvar er å gi barna gode måltidsopplevsar. Med det meiner eg at det skal vere positivt og kjekt å sitte med bordet og ete ilag med andre. Eg har ansvaret for at får eit variert og sunt mattilbud, og ein situasjon som gir barna lyst til å smake. Kva dei faktisk et og ikkje et skal barnet bestemme sjølv. Eg skal tilrettelegge og oppmuntre, samtidig som eg skal anerkjenne barnet i deira opplevelse og kjensler. Er barnet mett, så er dei mett. Vil dei ikkje smake så er det heilt greit. Det er viktig at barnet får sette egne grenser rundt sin eigen kropp. Men eg håpar at ved å tilby gode varierte måltid så vil det gi barna lyst til å prøve.

3. Føler du at dere har et bevisst forhold til barnas kosthold, og at måltidene barna får er tilstrekkelig næringstette?

Svar: Eg tenker at det viktigaste er variasjon og måltids glede. Ellers følger vi anbefalingar om grovt brød, frukt og grønnsaker kvar dag. Eg er meir opptatt av at barna får eit sunt forhold til

kropp og måltid. Med sunt forhold meiner eg at barnet skal lære seg å kjenne sin eigen kropp, ete visst dei er svoltne, stoppe når kroppen er mett og finne glede i å smake på ting. Dette gjeld dersom barnet ellers er frisk. Viser dei teikn til sjukdom, overvekt, undervekt, eller andre grunnar til bekymring må ein sjølvstilt følge opp det aktuelle barnet på ein tilpassa måte.

4. Hvordan bidrar dere i barnehagen til at barna tilegner seg gode vaner når det kommer til kost?

Svar: Her igjen meiner eg at gode vaner handler om å oppleve måltids glede og variasjon. Å det vi tilbyr er i hovudsak frukt, grønnsaker, variert varmmat laga frå grunnen av.

5. Hvordan har dere fokus på måltidene som en pedagogisk arena og bruken av pedagogiske verktøy?

Svar: Her har eg tankar og drømmer som ikkje alltid heng saman med praksis. I drømmemåltidet sitter vi alle rundt bordet både små og store, et og dyrker den gode samtalen og fellesskapet. Men i praksis er vi ofte to-tre vaksne på 10 barn med ulik alder og modning. Det som ofte skjer er at ein vaksen må hente meir mat, fylle på ein kopp, tøke opp etter ein kopp som velta, stoppe eit barn som røyser seg på stolen, stoppe eit barn som tek mat frå eit anna barn, legge eit barn eller to som duppar av osv... Ofte opplever eg fruktmåltidet som enklare då alle barna har sovet. I periodar har vi også delt gruppa slik at det blir meir ro og enklare å få gode samtalar. Men måltidet er absolutt ein pedagogisk arena. Her jobbar vi med fellesskapkjensla, språkstimulering, øve seg på å vente på tur, følge felles relgar osv. Samtidig er det pedagogikk i korleis ein møter barn som ikkje vil ete, ikkje vil følge reglane og forventningane. Det er ein typisk situasjon der ein opplever at vaksne har ulik bagasje med seg, og eit godt utgangspunkt for faglige diskusjonar i personalgruppa.

6. Opplever du at dere på avdelingen har nok kompetanse til å dekke barnas næringsbehov?

Svar: Eg tenker ikkje at vi har meir kompetanse enn folk flest. Men med det ansvaret eg har, har eg sjølvstilt gjort meg opp ein del tankar, lest ein del artiklar, diskutert i personalgruppa osv. Vi har også hatt nokre korte kurs/foredrag gjennom tidene.

7. Opplever du at det er sosiale ulikheter når det kommer til mat og kosthold blant barna på avdelingen?

Svar: Ja. Kulturen spelar ei stor rolle her. I barnegruppa vi har no er det ikkje så store ulikheter, men vi har hatt barn med andre religionar og vegetarianara som har påverka kostholdet i barnehagen. I tillegg har vi innimellom barn med rett og slett dårleg mat. Type tørre skiver, samme pålegg kvar dag eller likanade.

8. Hva gjør dere for å utjevne sosiale ulikheter når det kommer til både maten barna får servert og den som er medbrakt?

Svar: Stort sett får barna lik mat i barnehagen. Er det religiøse faktorar eller vegearianara som spelar inn fjernar vi berre det produktet for det enkelte barnet. Eller bytter ut enkelte måltid for heile gruppa. For eksempel bruker svinefri pølse til avdelinga, eller lagar eit måltid vegetarmat til alle. Dette varierer frå gruppe til gruppe og i dialog med foreldra.

Maten som barna har med tenker eg i utgangspunktet er foreldra sitt ansvar. Å sjå at det er ulikt innhold i matboksen tenker eg er fint. Barna kan godt lære seg at vi er forskjellige, likar forskjellige ting og har ulike foreldre. Opplever eg at det er problem for enkeltbarn tek eg det opp med foreldra for å finne ei løysing ilag med dei. Er det barn med direkte dårleg matpakke må eg sjå på heilheten. Kan det vere ein grunn? Omsorgsvikt, dårleg økonomi eller liknande? Dersom barnet ikkje vil ete det hen har med må eg gå i dialog med foreldre for å høyre deira tankar.

9. Hvordan har covid-19 påvirket deres muligheter til å påvirke barnas kosthold?

Svar: Når barnehagen er på gult nivå er det ikkje så stor forskjell frå det vanlege. Då serverer vi mat slik vi pleier. Einaste forskjellen er at barna ikkje får lov å forsyne seg sjølv, og barna får ikkje øve på å smøre sjølv. På rødt nivå hadde dei med matpakke og det blei opp til foreldra å styre maten.

10. Er det retningslinjer på hva foreldre kan ta med i matpakken? Noe dere fraråder/anbefaler?

Svar: Vi seier nei til nøtter på grunn av alder og allergifare. Ellers har det sjelden vore nokon problemstilling hos oss. Dei fleste av barna har med seg litt brød og litt grønnsaker eller frukt.

11. Er barna og foreldrene delaktige i valg av hvilken mat de blir tilbudt i barnehagen?

Svar: Når barnet startar i barnehagen spør vi foreldra om kva barnet likar, om dei ynskjer at vi gir grøt, om barnet har begynt på drikke melk og om det er allergiar eller andre hensyn. I tillegg ser vi gjerne på kva som er populært i barnegruppa, kva pålegg dei velger, kva brød dei et godt av, kva grønnsaker dei blir glad for, og kjøper meir av det. Har vi barn frå andre kulturar spør vi etter oppskrifter og tips for å berike kostholdet vårt med nye spennande rettar.

12. Opplever du at foreldrene har et bevisst forhold til både maten de får servert i barnehagen, og den barna har medbrakt?

Svar: Foreldra er ulike. Enkelte er opptatt av det og andre ikkje. Foreldregruppa vi har i år virkar ikkje så opptatt av det. Det dei har med seg er stort sett greie matpakkar med litt brød og litt frukt og grønt.

13. Er det stor variasjon i matpakkene som de ulike barna har med seg hjemme ifra? Hvorfor tror du i så fall dette er slik?

Svar: Nokre barn et frukost heime, andre et den i barnehagen. Nokre har ete litt heime og et resten i barnehagen. Nokre et frukost heime men har med seg ein boks med frukt for å ha rutinen med ein roleg start i barnehagen. Gjerne etter tips frå oss fordi vi ser at det for mange barn er ein fin måte å starte dagen på. Så matpakkane varierer ut frå barn og foreldre sine behov.

14. Har dere et bevisst forhold til hvilken mat som blir servert på avdelingen?

Svar: Vi prøver på å tilby sunn og variert mat. Frukt og grønnsaker kvar dag, varmmat minimum ein gang i veka og variasjon i brødmåltidet der vi kokar egg, tilbyr fiskepudding, friskar opp med spirer, har litt småpølser, varierer grønnsakene, lagar toast, bytter ut brødte med knekkebrød eller polarbrød osv. Vi er og bevisst på at vi ikkje brukar mykje salt i maten, og at det vi serverer skal sjå innbydande ut.

15. Hva står i fokus når dere lager, serverer og spiser mat på avdelingen?

Svar: Igjen er fokuset på matglede. Maten skal vere sunn, sjå innbydande ut og vere variert.

16. Dersom barna ikke vil spise det de blir servert, eller ikke har med seg matpakke, hva blir de tilbudt da?

Svar: Dersom vi har varmmat og barna ikkje vil ete setter vi maten foran barnet og prøver å lage minst mulig nummer rundt det. Dersom dei ikkje får eit anna tilbud hender det at dei likevel smakar. Visst ikkje ventar vi til dei andre begynner å bli ferdig, så finn vi eit

knekkebrød eller ei skive til det barnet. Samtidig er det fleire faktorar som spelar inn, vi tilpassar ut frå det enkelte barnet i forhold til alder, modning og kva vi forbventer av barnet.

Er det eit av dei yngste barna som til dømes ikkje et skiver, prøver vi gjerne med babygrøt.

17. Lager dere mat fra bunnen av? (brød, varm lunsj, grøt, etc.)

Svar: Vi lagar varmmat frå bunnen av (Stort sett). Graut også. Men brød kjøper vi.

18. Dyrker dere frukt og grønt i barnehagen?

Svar: Barnehagen har eige drivhus og vi dyrker frukt og grønt der og i pallekarmar.

19. Føler dere at barna får dekket næringsbehovene de har med den maten de spiser i løpet av en dag i barnehagen?

Svar: Det variere nok frå barn til barn og dag til dag. Vi kan berre tilby mat, så styrer barnet sjølv om dei vil ete maten. Vi følger sjølv sagt med og tilbyr alternativ dersom vi ser eit barn ete unormalt lite. Er det noko som bekymrer oss tek vi det også opp med foreldra.

20. Hvordan påvirker dagsrytmen måltidssituasjonene i barnehagen?

Svar: Måltidssituasjonane er ein del av dagsrytmen. Når måltida er variere litt ut frå barnegruppa. I tilvenningsperiodar er ofte lunsjen tidlegare på grunn av trøtte barn. Dei yngste treng gjerne ekstra mellommåltid innimellom. I tillegg påvirkar søvnmønsteret til barna måltidet. Nokre barn søv to gangar og må gjerne få mat på andre tider enn dei som søv ein gang.

21. Er det noe du som barnehagelærer/pedagog savner for å kunne gi barna et mer helthetlig kosthold og bedre matvaner?

Svar: Drømmen er ein kokk som tilberedar, og ryddar opp. Ikkje nødvendigvis fordi eg tenker det ville gitt så mykje betre mat, men for å frigjere ressursar til anna arbeid. Handling, matlaging og rydding er ressurskrevande.

22. Er det noe du vil tilføye eller sette ytterligere fokus på utover det jeg har stilt spørsmål om?

Svar: Eg brenner for og vil gjerne gjenta at barna må få bestemme over sin eigen kropp. Ingen skal vere nødt til å smake eller ete opp dersom dei sjølv ikkje vil. Gjer heller måltidsituasjonen til noko kjekt og fint som barna kan glede seg til. Minn foreldra på at barna også må få kjenne på svolt-følelsen. Eg har inntrykk av at ein del foreldre nesten går etter

barna med maten og at ein del barn nesten aldri får vere svolten. Så lenge barnet veks, trivast og har det bra treng ein ikkje stresse med maten.

Vedlegg 5

Samtykke skjema

Formålet med studien

Formålet med denne studien er å innhente informasjon i fra forskjellige barnehager for å finne ut hvilket fokus og hvilken variasjon det er på barns kosthold i de ulike barnehagene. Mitt foreløpige mål med denne bacheloren er å finne ut hvordan barnehagene er med på å utjevne sosiale ulikheter gjennom arbeid med kosthold.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Denne oppgaven blir skrevet og vil bli levert som bachelor hos HVL (høgskulen på vestlandet), med meg, Heidi Kongsvik Hjelland som forfatter og Solveig Helming som veileder. Dersom det skulle være noen spørsmål vedrørende denne oppgaven kan dere ta kontakt via mail til heidikhjelland@icloud.com eller solveig.helming@hvl.no.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

I løpet av studietiden var jeg utplassert i tre ulike barnehager, og jeg har hatt fire ulike veiledere. I denne oppgaven finner jeg det relevant å innhente informasjon i fra alle fire da dere trolig har forskjellige synsvinkler har gjort dere ulike erfaringer som alle er relevant for denne oppgaven. Jeg har også kommet i kontakt personale i andre barnehager som også har ønsket å delta i denne oppgaven ved å svare på de samme spørsmålene.

Hva innebærer det for deg å delta?

Disse spørsmålene blir sendt ut til deg i stedet for å utføre intervju da dette er vanskelig å la seg utføre i den tiden vi er inne i nå med nåværende restriksjoner. Dersom du har noen oppfølningsspørsmål eller noe å tilføye oppfordres du til å legge til dette ved det siste punktet i spørsmålsseksjonen i dette dokumentet, eller selvfølgelig ved å ta kontakt dersom det er ønskelig. Det å svare på spørsmålene nedenfor anslår jeg at vil ta ca 30 min, alt ut ifra hvor utfyllende du velger å svare.

Det er frivillig å delta i prosjektet

Det er frivillig å delta i dette prosjektet ved å svare på spørsmålene som står listet nedenfor, og jeg setter stor pris på at du velger å hjelpe meg med dette. Dersom du skulle velge å ikke lenger ville delta, både nå og senere, er dette selvfølgelig helt greit, og all informasjon du eventuelt har gitt vil ikke lenger blir brukt i dette prosjektet.

Ditt personvern

- Det vil ikke innhentes eller bli brukt noe personinformasjon i denne oppgaven, og det er bare jeg som skriver oppgaven og min veileder som vil ha tilgang til informasjonen du oppgir ved å svare på disse spørsmålene.

- Informasjonen du oppgir vil bare bli brukt i dette prosjektet, som forklart i dette skjemaet. Opplysninger du oppgir blir behandlet konfidensielt og i samsvar med personregelverket.

- I den ferdige oppgaven vil svarene du gir bli anonymisert og du blir referert til som eksempelvis «barnehagelærer 1».

Kommentert [HH1]: Fjerne våre mailadresser med tanke på anonymisering?

Hva skjer med opplysningen du oppgir når prosjektet avsluttes?

Opplysningene du oppgir anonymiseres og vil bare bli tatt vare på frem til prosjektet er levert og godkjent, noe som antas å skje i løpet av sommeren 2021.

Samtykke

Har du mottatt tilstrekkelig informasjon til å delta i prosjektet?

I så fall kan du gi samtykke til å være med i dette prosjektet i form av å svare på spørsmål til dette prosjektet ved å gi elektronisk samtykke over mail. Ved å gjøre dette gir du samtykke til følgende:

- å svare på spørsmål i stedet for intervju grunnet corona restriksjoner
- at svarene på spørsmålene kan brukes i dette forskningsprosjektet
- at dine personopplysninger (navn og arbeidsplass) lagres frem til prosjektslutt men ikke brukes i prosjektet

Mvh. Heidi Kongsvik Hjelland

Kommentert [HH2]: Fjerne mitt navn fra samtykkeskjema?