

MASTEROPPGAVE

En kartlegging av hvordan elevene på ungdomsskolen opplever spisepausen - med fokus på sosialt samvær

A study on how students in secondary school experience the lunchbreak - with focus on the social meal

Tina Skotnes Fauskanger

Grunnskolelærerutdanning 1-7

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett (FLKI)

Institutt for idrett, kosthald og naturfag – MGBMH550

Bodil Bjørndal og Eli Kristin Aadland

15.05.22

Forord

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på mine 5 år som student ved Høgskulen på Vestlandet. Gjennom disse fem årene har jeg vokst og utviklet meg både som lærer, men og som person. I arbeidet med denne oppgaven har jeg opparbeidet meg et mye større innblikk i hvor viktig måltidet i skolen faktisk er, og hvordan det kan bidra til å fremme trivsel hos elevene. Måltidet er mer enn bare maten, og med denne oppgaven håper jeg at flere også ser hvor viktig måltidet er for elevene og deres trivsel på skolen. Det har vært fem utfordrende men lærerike år, der jeg har tilnærmet mye kunnskap som jeg vil bære med meg videre i arbeidslivet. Å skrive masteren har krevd mye innsats, men det har vært en spennende prosess som har lært meg mye, og som vil bli aktuelt å ta med seg ut i læreryrket. Underveis i prosessen har jeg fått god hjelp av venner og familie. Uten tips og støtte fra mine nære og kjære ville jeg nok ikke ha kommet i mål. Jeg vil rette en stor takk til mine veiledere Bodil Bjørndal og Eli Kristin Aadland som har vært en fantastisk støtte hele veien. Deres konstruktive tilbakemeldinger har hjulpet meg til å komme med inn på rett spor. Deres gode innspill har gitt meg støtte og motivert meg til å fortsette når arbeidet i perioder har føltes uoverkommelig. Jeg setter stor pris på deres raske og oppklarende tilbakemeldinger både via e-post, men også på campus. At dere har brukt fritiden på å svare meg på alle små og store spørsmål som jeg har lurt på, har gjort at jeg har kommet meg videre med oppgaven når jeg stod fast. Jeg må også takke mine informanter, som responderte positivt fra første henvendelse. Uten respons fra dem, ville det ikke blitt en oppgave.

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Barn og unge i dag tilbringer mye av tiden sin på skolen.

Opplæringsloven sier at alle elever har rett til et trygt og godt skolemiljø som fremmer helse, trivsel, og læring. For at elevene skal trives på skolen er det viktig å se på arenaene som kan bidra til å øke trivselen hos elevene. Skolemåltidet er et av ansvarsområdene skolen har, og på bakgrunn av dette skal skolen tilrettelegge og fremme trivsel hos barn og unge både i undervisningen og utenom undervisningen. I denne studien har jeg ut ifra dette landet på problemstillingen: *Hvordan blir spisepausen ved to ulike ungdomsskoler tilrettelagt, og hvordan opplever elevene ulike typer skolemåltid med fokus på sosialt samvær?*

Metode: Det er gjort en komparativ-casesdesign av to ulike ungdomsskoler. Studien benytter «mixed method» som blander kvantitative og kvalitative metoder. Studien består av observasjon, fokusgruppeintervju og spørreskjema. Utvalget er fra 8.- og 10. trinn og spørreskjemaet er besvart av 243 elever ved Skole A og 131 elever ved Skole B.

Resultater: Spisepausen til elevene ved Skole A bestod av å spise i en spisesal med tilgang til kantine. Elevene ved Skole B sin spisepause bestod av å sitte med elevene fra egen klasse i eget klasserom. Elevene ved Skole A som spiste i spisesal var mer fornøyd med ordningen enn elevene ved Skole B som spiste i klasserom. Elevene ved begge skolene var enig i at spisepausen var deres pause fra undervisningen, og derfor burde de få velge fritt hvem de spiser med. Flertallet ved begge skolene svarer at liker å snakke med andre i spisetiden. 23% av elevene ved Skole B svarte at de satt alene i spisetiden, mens ved Skole A svarte 0% at de satt alene. Skole A hadde avsatt 20 minutter til spising, men hadde 20 minutter friminutt etter spisingen som gjorde at de kunne sitte lengre å spise hvis de ville. Skole B hadde avsatt 10 minutter i begynnelsen av prosjektet, men ble endret til 20 minutter i slutten av prosjektet. Elevene ved begge skolene var enig i at 20 minutter var nok tid til å spise. Elevene ved Skole B brukte mye tid på mobilen i spisetiden, mens Skole A var en mobilfri skole. Elevene var positiv til bruk av mobil ved Skole B, og mente at det ikke innvirket på det sosiale rundt måltidet.

Konklusjon: På bakgrunn av datamaterialet ser vi at en felles spisesal bidrar til å øke elevenes trivsel, siden elevene ved Skole A er mer fornøyd med ordningen av spisepausen enn elevene ved Skole B. Dette viser at tilretteleggingen av spisetiden har stor betydning for det sosiale måltidet og at tilstrekkelig tid og mer frihet i forbindelse med spisepausen i klasserom

er viktig for elevene

Nøkkelord: Spisepause, trivsel, sosiale måltid, ungdom, skolemåltid

Abstract

Background: Children and young adults spend much of their time at school. The Norwegian Education Act states that all pupils have the right to a safe and good school environment that promotes health, well-being, and learning. To ensure students well-being in school, it is important to look at the arenas that can help increase student well-being. The school meal is one of the school's areas of responsibility, thus, the school should facilitate and promote well-being among children and young adults both during classes and lunch breaks. Thus, the research question of the study is: **How is the lunch break at two different secondary schools arranged, and how do students experience the social aspect of the different types of school meal?**

Methods: It has been done a comparative case design of two different secondary schools. The study uses mixed method with both quantitative and qualitative methods. The study consists of observation, focus group interview and a survey at two different secondary schools. The participants were from 8th and 10th grade and the questionnaire was answered by 243 students at School A and 131 students at School B

Results: The students at School A who ate in the cafeteria were more satisfied with the organization of their lunch than the students at School B who ate in the classroom. The students at both schools agreed that the lunch break was their break from teaching, and therefore they should be free to choose who they eat with. The majority of students at both schools answer that they like to talk to others during lunchtime. 23% of the students at School B answered that they sat alone during the meal, while at School A none answered that they sat alone. The students at School A had set aside 20 minutes for eating, but had 20 minutes recess after the meal, which meant that they could sit longer to eat if they wanted to. School B had set aside 10 minutes at the beginning of the project, but this was changed to 20 minutes at the end of the project. The students at both school agreed that 20 minutes was enough time to eat. The students at School B spent a lot of time on their mobile phones during lunchtime, while School A was a mobile-free school. The students at School B were positive about the use of mobile phones and believed that it did not affect the social aspects of the meal.

Conclusion: Based on the data material, we see that a common cafeteria could contribute to increased well-being among the students, as they are more satisfied with this organization compared to a classroom meal. The study concludes that the organization of the lunchbreak

has an important role in the facilitation of a social meal. This shows that the arrangement of the meal time is of great importance for the social meal and that sufficient time and more freedom around lunchtime in the classroom is important for the students

Key words: Lunchbreak, well-being, commensality, young adult, school meal

Innholdsfortegnelse

| | |
|--|-----------|
| Forord | |
| Sammendrag | |
| Abstract | |
| Oversikt over figurer og tabeller | |
| 1.0 Innledning | 1 |
| 1.1 Bakgrunn for tema | 2 |
| 1.2 Problemstilling | 4 |
| 2.0 Teori | 4 |
| 2.1 Skolemåltidets historie | 4 |
| 2.2 Skolemåltidet i de nordiske landene | 6 |
| 2.3 Nasjonale retningslinjer for mat og måltid i skolen..... | 7 |
| 2.4 Helse og livskvalitet..... | 9 |
| 2.5 Selvbestemmelsesteorien | 10 |
| 2.6 Det sosiale aspekt rundt måltidet | 11 |
| 2.7 Pubertet og identitetsutvikling | 14 |
| 2.8 Skolemat for å bedre helsen | 15 |
| 3.0 Vitenskapsteoretisk og metodisk tilnærming | 17 |
| 3.1 Forskningsdesign | 17 |
| 3.1.1 Mixed method | 17 |

| | |
|--|-----------|
| 3.2 Undersøkelsen | 19 |
| 3.2.1 Utvalg | 19 |
| 3.2.2 Datainnsamling | 21 |
| 3.2.3 Analyse av kvalitativ data..... | 25 |
| 3.2.4 Analyse av kvantitativ data..... | 26 |
| 3.3 Etske vurderinger | 27 |
| 4.0 Resultat | 28 |
| 4.1 Beskrivelse av utvalget | 28 |
| 4.2 Måltidsituasjonen | 29 |
| 4.2.1 Skole A | 29 |
| 4.2.2 Skole B..... | 30 |
| 4.3 Måltidet | 30 |
| 4.3.1 Tid..... | 32 |
| 4.4 Sosiale faktorer rundt måltidet | 33 |
| 4.4.1 Bestemme i spisetiden | 36 |
| 4.4.2 Spise i klasserommet | 37 |
| 4.4.3 Snakke i spisetiden | 39 |
| 4.4.4. Hva bruker elevene spisetiden på? | 40 |
| 4.5 Kantine | 41 |
| 4.6 Mobil i spisetiden..... | 44 |
| 5.0 Drøfting | 47 |

| | |
|---|-----------|
| 5.1 Måltidsituasjonen – holdninger til spiseareal og det sosiale..... | 47 |
| 5.1.1 Lunsjmåltidet ved ungdomsskolen | 48 |
| 5.1.2 Elevenes oppfatning av spisepausen..... | 50 |
| 5.2 Tid | 53 |
| 5.3 Kantine | 55 |
| 5.4 Sosiale faktorer | 55 |
| 5.4.1 Spise i klasserom vs spisesal | 56 |
| 5.4.2 Hvem sitter alene | 57 |
| 5.5 Mobil i spisetiden..... | 58 |
| 5.6 Metodediskusjon | 62 |
| 6.0 Konklusjon | 64 |
| Litteraturliste..... | 66 |
| Oversikt over vedlegg..... | 74 |

Oversikt over figurer og tabeller

| | |
|--|----|
| Figur 1: Oversikt over hvem som spiser lunsj | 31 |
| Figur 2: Oversikt over hvilke elever som ikke spiser lunsj | 31 |
| Figur 3: Oversikt over hvor lenge elevene bruker på å spise | 33 |
| Figur 4: Oversikt over hvem elevene sitter med | 35 |
| Figur 5: Oversikt over hvorfor elevene sitter alene | 36 |
| Figur 6: Oversikt over hvem som liker å bestemme hvor de sitter | 37 |
| Figur 7: Oversikt over hvem som liker å spise i klasserom | 38 |
| Figur 8: Oversikt over hvem som liker å snakke i spisetiden | 40 |
| Figur 9: Oversikt over hvem som vil ha kantine på Skole B | 43 |
| Figur 10: Oversikt over mobil i spisetiden | 46 |
| | |
| Tabell 1: Kategorier for intervju ved Skole B | 27 |
| Tabell 2: Fordeling av kjønn ved Skole A | 29 |
| Tabell 3: Fordeling av kjønn ved Skole B | 29 |

1.0 Innledning

Skolemåltidet er i dag aktuell i den politiske debatten. De fleste har i dag medbrakt matpakke på skolen, men forskning viser at det fortsatt er barn som går på skolen uten å ha verken spist frokost eller har med matpakke (Forskningsrådet, 2018). Spesielt ser en at dette øker hos de eldre elevene, og særlig hos elever som har begynt på ungdomsskolen (Forskningsrådet, 2018). I opplæringsloven §9a står det «Alle elever har rett til eit trygt og godt skolemiljø som fremjar helse, trivsel, og læring» (Opplæringsloven, 1998, s. 122). Noen av de grunnleggende betingelsene for en god oppvekst er å føle seg trygg, oppleve tilhørighet og å trives (Folkehelseinstituttet, 2021). Utdanningsdirektoratet sier at skolen skal utvikle et inkluderende fellesskap som skal fremme både helse, trivsel og læring for alle (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Videre står det at grunnlaget for en positiv kultur der elevene oppmuntres og stimuleres til faglig og sosial utvikling, er et raust og støttende læringsmiljø. Å jobbe systematisk er derfor avgjørende for å kunne skape et trygt og godt skolemiljø (Utdanningsdirektoratet, u.å.).

Skolemåltidet er et av ansvarsområdene skolen har, og på bakgrunn av dette skal skolen tilrettelegge og fremme trivsel hos barn og unge. Jeg har derfor valgt å se på elevens trivsel i spisepausen ved to ulike ungdomsskoler. Trivsel er et tema som er viktig og betydningsfullt for meg. Som fremtidig lærer vil jeg overføre dette videre til elevene, da jeg ser på det som avgjørende for elevens skolehverdag. Begrepet trivsel henger sammen med det engelske begrepet «well-being», og Helsedirektoratet (2015b) viser til WHO sin definisjon av psykisk helse: En tilstand av velvære (well-being) der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress- situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet. Trivsel er et begrep som benyttes i skolen, og henger sammen med begrepene velvære, velbefinnende, lykke, mestring, subjektivt velvære, livskvalitet og livstilfredshet. Det henger også sammen med det å «føle seg vel» eller ha «et godt liv» (Helsedirektoratet, 2015b).

For at elevene skal trives på skolen er det viktig å se på arenaene som kan bidra til å øke trivselen hos elevene. Begrepet trivsel henger også ofte sammen med å føle mestring, læring og sosial støtte (Folkehelseinstituttet, 2021). Skolemåltidet er en av arenaene der elevene kan bruke sine sosiale ferdigheter og forhåpentligvis knytte sterke bånd med sine medelever.

Relasjonen mellom voksne og barn og vennskapet mellom jevnaldrende er derfor en viktig faktor for trivsel (Folkehelseinstituttet, 2021). For at skolen skal legge til rette for å utvikle et inkluderende fellesskap vil det være betydningsfullt å få inn elevens stemme. På denne måten får lærere et større innblikk i elevenes tanker rundt måltidet. Dette er viktig da skolemåltidet er for elevene og det er de som skal ha nytte av et inkluderende fellesskap. På bakgrunn av dette ønsker jeg å undersøke elevens oppfatning av skolemåltidet.

1.1 Bakgrunn for tema

Deler av datamaterialet i denne oppgaven er hentet fra forskningsprosjekt som evaluerte en prøveordning med et gratis skolemåltid ved en ungdomsskole i Trøndelag. Målet med prosjektet var å få fram elevenes erfaringer og oppfatninger av de ulike måltidsordningene som skolen tilbød, hvordan elevene vurderte lunsjpausen og spisesituasjonen på skolen (Bjørndal et al., 2020). Etter å ha deltatt på dette forskningsprosjektet ble interessen rundt skolemåltid og trivsel til elevene i spisetiden inngangen til denne masteroppgaven. Målet med oppgaven er å fremme elevenes erfaring rundt måltidsituasjonen slik den er i dag med fokus på sosialt samvær og trivsel. Trivselen til barn og unge er sentralt for at elevene skal kunne fungere i skolehverdagen (Helsedirektoratet, 2015b). Ifølge Fischler (2011) introduserte Simmel begrepet «commensality» i 1910, og definerte dette som en delt måltidssetting som gjør at individet ikke kan skilles fra resten av den sosiale gruppen, ettersom at spising har en sosialiseringskraft. En annen studie som ble gjennomført så på om hvordan ulike typer skolemåltidsordninger påvirker det sosiale livet til barn (Andersen et al., 2015). Studien diskuterer også begrepet «commensality», og argumenterer for at vi må ha større vekt på måltidets sosiale kontekst, og at et måltid ikke blir mer sosialt av å spise fra samme bolle (Andersen et al., 2015). Ifølge Mikkelsen (2011) er mat og måltider i miljøet vårt innebygd i komplekse fysiske, sosiale og kulturelle sammenhenger. En ser en økende interesse for å studere påvirkningen av matmiljøet vårt og for å forstå hvordan mennesker, rom og mat samhandler og hvordan denne interaksjonen påvirker matatferden vår. Studien bruker begrepet «foodscape», og kan forstås som det fysiske, organisatoriske og sosiokulturelle rommet der gjester møter måltid, mat og matrelaterte problemer (Mikkelsen, 2011). For å se om tilretteleggingen av måltidet har effekt på elevens trivsel var det viktig å finne en kontrollskole med en ulik ordning, slik at en kan se på om rommet elevene spiser i har en betydning for trivselen.

Gratis skolemat er et tema som ofte står på den politiske dagsorden. Argumentene for å innføre et gratis, nasjonalt skolemåltid har vært todelt: skolemåltidet vil føre til et sunnere kosthold hos barn og unge, og et skolemåltid vil kunne føre til bedre læring blant elevene (Korsnes et al., 2020). Alle er enig i at kosthold og måltids glede er et viktig politisk område, og regjeringspartiene som i 2019 var Høyre, Frp og Venstre og Krf, viste til at et sunt og riktig kosthold er en viktig forutsetning for både trivsel, velvære og læring, og at inntak av mat og drikke i løpet av skoledagen er nødvendig for å opprettholde konsentrasjon og energinivå (Birkelund, 2019). Ifølge Birkelund (2019) stilte partiene derimot videre spørsmål om det dette skal være et ansvar som overtas av den offentlige sektor, ettersom at overveiende flertall av Norges barn har med matpakke hjemme fra.

Et av Arbeiderpartiets argument er «Skolemat er et kinderegge – det er sunt, det er bra for læring, og det bygger gode, inkluderende fellesskap» (Arbeiderpartiet, *u.å.*). I 2021 endte valget med et regjeringsskifte, og Regjeringen som består av Arbeiderpartiet og Senterpartiet utarbeidet Hurdalsplattformen som er Regjeringen sin plan for de neste fire årene. (Regjeringen, 2021). Her skriver Regjeringen (2021) blant annet:

Skular der elevar lærer godt, er òg kjenneteikna av høg trivsel. Elevar må ha det bra for å lære bra, og skal få rask og koordinert hjelp for å hindre at ulike utfordringar øydelegg for læring og trivsel. Barn og unge skal ha eit trygt og godt skulemiljø. Mobbing på skulen og andre arenaer skal førebyggjast og takast raskt tak i

Et av tiltakene Regjeringen vil satse på er å gradvis innføre et daglig sunt og enkelt skolemåltid og daglig fysisk aktivitet i skolen med frihet for skolene til å organisere dette selv (Regjeringen, 2021). Hurdalsplattformen er også det siste politiske dokumentet om skolemåltid (Regjeringen, 2021). Et av målene med et gratis skolemåltid er å kunne redusere sosiale helseforskjeller (Fagrådet for sosial ulikhet i helse, 2018). Forskjeller i helseatferden har sin rot i unødvendige og urettferdige forskjeller i både det sosiale, men også det økonomiske og miljømessige levekår. Her anbefaler Fagrådet for sosial ulikhet i helse (2018) derfor et «gratis sunt måltid til alle barn i alle skoler i hele landet hver dag».

1.2 Problemstilling

Denne oppgaven tar utgangspunkt i elevers trivsel og deres stemme rundt deres egen spisetid. Denne studien er avgrenset til ungdomsskole elever. Tidligere studier viser at elevens matinntak reduseres jo eldre elevene blir, og trivsel rundt måltidet blir viktigere jo eldre elevene blir (Forskningsrådet, 2018). Skolen representerer en sentral arena i ungdommers liv og er noe som har stor betydning for den enkeltes framtid (Bakken, 2019). Studien bruker begrepet spisepause og ikke skolemåltid ettersom at fokuset er på det sosiale rundt måltidet og ikke næringen i måltidet. Problemstillingen min er følgende: ***Hvordan blir spisepausen ved to ulike ungdomsskoler tilrettelagt, og hvordan opplever elevene ulike typer skolemåltid med fokus på sosialt samvær?*** Det er stor variasjon i måltidsordningene på norske skoler, men lite fokus på trivsel i måltidet, så mitt mål med denne studien vil være å komme frem til god data som kan være viktig videre i denne diskusjonen.

2.0 Teori

2.1 Skolemåltidets historie

I lang tid har det vært et offentlig engasjement for skolebespisning i Norge, og ordningen for dette er knyttet til fremveksten av offentlige skoler og innføring av obligatorisk skolegang. (Bjelland, 2006). Dagens skolemat i Norge består hovedsakelig av medbrakt matpakke, men hvis en ser tilbake i tid, så ser en at det ikke alltid slik det har vært. På slutten av 1800-tallet og frem til 1920 fikk elevene i skolen servert et varmt måltid på slutten av dagen (Holthe et al., 2015). Da mellomkrigstiden kom ble det i større grad endret til å bli et universelt tiltak, velferds- og helsepolitisk begrunnet (Bjelland, 2006). «Oslofrokosten» ble innført i 1935 som en del av skolehverdagen og ble innført av skolelegen Carl Schiøtz som mente at barna trenger et kaldt frokostmåltid, som da bestod av naturlige råvarer med mer vitaminer i måltidet (Holthe et al., 2015). Ettersom at det bare var de største byene som hadde den økonomien til å tilby dette, ble den enklere varianten «Sigdal-systemet» som sendte barna med seg matpakke til frokost. Matpakken ble servert til omtrent halvparten av alle barn i Norge til rundt 1950 (Holthe et al., 2015). Da ble tilbudet redusert, og fra tidlig på 1960-tallet forsvant dette tiltaket, og det ble nå et privat ansvar (Bjelland, 2006).

Ifølge Kolve et al. (2022) kom det i 1949 anbefalinger fra Statens ernæringsrådet. Anbefalingene omhandlet hva de skulle spise som enkel brødmat, frukt og grønnsaker og skummetmelk eller lettmeik. Videre omhandlet anbefalingene om når maten skulle spises som var midt på dagen, og at barna skulle få 20 minutters spisepause med tilsyn av en voksen (Holthe et al., 2015). Utviklingene viser at brødmat er noe som har eksistert lenge i vårt kosthold og matpakke, noe som har blitt videreført fra Oslofrokost til i dag. Dagens kostråd anbefaler oss å ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2016). Hovedsakelig består dagens skolemåltid av en medbrakt matpakke, men flere og flere skoler innfører et gratis skolemåltid. Et måltid er ikke bare maten som spises, men understreker et felleskap både hjemme og ute, og er noe som forener oss mennesker (Holm, 2012). Det er ved matbordet en lærer barn hvilke roller familien har og hva familien normer og verdier er (Holm, 2012). I Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021), som har blitt forlenget til 2023, står det:

Måltider er ofte samlingspunktet for å møtes. Et måltid kan være en pause fra dagens gjøremål, det kan dele inn dagen og gi den struktur og mening. Et godt måltid innebærer også å hygge seg med familie, venner, medelever, kolleger eller andre. (Departementene, 2017).

Et av tiltakene Regjeringen vil satse på er å gradvis innføre et daglig sunt og enkelt skolemåltid og daglig fysisk aktivitet i skolen med frihet for skolene til å organisere dette selv (Regjeringen, 2021). Skolemåltidet i dag består som nevnt tidligere i hovedsak av medbrakt matpakke og er fremdeles foresatte sitt ansvar, og i tillegg deltar henholdsvis 59% og 12% av elevene i de landsomfattende abonnementsordningene for skolemelk og skolefrukt (Bjelland, 2006). Ordningene er i hovedsak betalt av foreldrene og det praktiseres også ulike skolemåltidsordninger ved en del av landets skoler (Bjelland, 2006). I 2020 ble det gjort en nasjonal kartlegging av skolematordninger ved norske ungdomsskoler (Kolve et al., 2022). Rapporten viser at det finnes skolematordninger ved 16% av norske ungdomsskoler i 2020, og av disse var det 6% av ungdomsskolene som hadde en gratisordning for alle ungdomsskoleelever hver dag. Den andre delen av studien var en pilotstudie av en enkel skolematmodell, der det ble servert en enkel varmrett daglig ved fem ungdomsskoler i to uker. Funnene av studien viser at elevene generelt var positiv til å få servert varm mat i løpet av skoledagen, og uttrykte at selve måltidsituasjonen var mer sosial og hyggeligere enn ellers (Kolve et al., 2022).

2.2 Skolemåltidet i de nordiske landene

I Finland skal det tilbys gratis mat i skolene, noe som står nedfelt i loven (Dahl & Jensberg, 2011). Her står det blant annet at maten skal være et fullverdig måltid, krav om hvordan den tilbys og at spisetiden skal være under tilsyn, og at måltidene er en læringsarena (Dahl & Jensberg, 2011). I Sverige kan en se at de også har bestemt at det skal tilbys gratis mat på skolen, men at de ikke har like mange krav som Finland til hva som skal serveres (Dahl & Jensberg, 2011). Den finske lovgivningen sammenlignet med den svenske er tydeligere på at elevene ikke skal spise alene, men «være under oppsyn». Læreren sin rolle er å ta seg av elevene under bespisingen og inngår på denne måten i det pedagogiske opplegget. I Sverige er det ikke slike krav til læreren (Dahl & Jensberg, 2011). I en studie fra Finland kan en se at elevene i Finland ikke alltid benytter seg av tilbudet, og har et høyt inntak av både snacks og leskedrikker (Hoppu et al., 2010). I tillegg har de et lavere inntak enn anbefalingen av frukt og grønt (Hoppu et al., 2010). De samme resultatene som i Finland kommer frem i en studie i Sverige (Hörnell et al., 2009). Danmark er ikke lovfestet et gratis skolemåltid, men sier at det er opp til skolens eier til å bestemme selv, og vurdere hvordan det skal finansieres (Dahl & Jensberg, 2011).

I Benn og Carlsson (2014) sin studie fra Danmark, ble effekten av et gratis skolemåltid evaluert. Det ble gjort en kvalitativ undersøkelse der formålet var å evaluere om et gratis skolemåltid hadde effekt på elevens læring og læringsmiljøet. Skolen tilbydde gratis skolemat i 20 uker og gjennom undersøkelsen ble det utført individuelle og fokusgruppeintervjuer med elever på 5. til 7. trinn og 8. til 9. trinn og lærere, rektor og skoleansvarlig, samt gjort observasjoner i spisepausen. Studien kom frem til at elevene utviklet ferdigheter og kunnskap knyttet til mat, og at måltidet bidro til økt læring. Studien viste at kvaliteten og ernæringen i maten var mangelfull, men at elevene var positiv til opplevelsen rundt å spise sammen i klassen (Benn & Carlsson, 2014). Artikkelen til Bruselius-Jensen (2014) bygger på funn fra en case-studie i en dansk offentlig skole. Studien presenterer perspektivene til en gruppe elever i åttende klasse, der målet er å gi uttrykk for deres meninger rundt måltidet i skolen. Denne studien konkluderer med at elevene oppfatter skolemat som et middel til å være sosial og som et avbrekk fra skolehverdagen (Bruselius-Jensen, 2014). For de yngste elevene kan matpakken være et trygt bindeledd til hjemmet, mens for de eldre elevene er det et ønske om større frihet (Dahl & Jensberg, 2011). Dette indikerer at mattilbudet på skolen vil fungere

forskjellig for forskjellige årsgupper (Dahl & Jensberg, 2011). Studien til Berggren (2021) hadde som mål å bidra med en dypere forståelse av hvordan elever, lærere, og rektorer oppfatter og opplever skolelunsjsituasjonen. Resultatene viser at elever, lærere og rektorer deler oppfatningen av skolelunsj som et rom for sosialt samvær og spising, men at forholdene ikke alltid ligger til rette for en hyggelig skolelunsj. Oppgaven viser at opplevelsen rundt måltid kan påvirkes negativt av måten måltidet er organisert på (Berggren, 2021).

2.3 Nasjonale retningslinjer for mat og måltid i skolen

For å sikre gode rammer rundt måltidet på skoler, har Helsedirektoratet utarbeidet nasjonale faglig retningslinjer for mat og måltid i skolen som bygger på «Retningslinjer for skolemåltidet» fra 2003 (Helsedirektoratet, 2015a). Retningslinjene er delt i tre deler for å kunne tilpasse de ulike skoleslagene og ordningene som tilbys. Del 1 omhandler barnehage og skolefritidsordning, del 2 omhandler ungdomsskolen, mens del 3 omhandle videregående (Helsedirektoratet, 2015a). Helsedirektoratet har utarbeidet 20 anbefalinger for ungdomsskolen, som skal gjøre det lettere for skolene å tilrettelegge for gode rammer rundt måltidene, med fokus på ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet (Helsedirektoratet, 2015a). Ved noen skoler er spisetiden lagt inn i undervisningen, som vil si at spisetiden skal ha et faglig innhold. 29. januar 2019 sendte Miljørettet helsevern et brev til Helse- og omsorgsdepartementet hvor de ville ha en avklaring på om måltid som legges til undervisningstid er i tråd med Helse- og omsorgsdepartementet intensjon om 20 minutters spisepause (Jarlsby, 2020). En av grunnen til dette var bekymring for at undervisningen hindrer at elevene får i seg den maten de trenger, og at de ikke får ro og avkobling. En annen grunn er at måltidet ikke blir den sosiale arenaen det bør være, og at barna ender opp med å få dårlige måltidsvaner som de tar med seg videre i livet (Jarlsby, 2020). 21. mai 2019 svarte Helse- og omsorgsdepartementet at fra et helseperspektiv var det ønskelig at matpausen skulle være en pause fra ordinær undervisning i fag, og skal gi en mulighet for sosialt samvær som ikke er styrt (Jarlsby, 2020).

I de nasjonale retningslinjene er det utarbeidet 20 anbefalinger som skal være et verktøy for skolene og kommunene i arbeidet med å fremme sunn mat og gode måltider i skolen (Helsedirektoratet, 2015a). Under kan du se tre av anbefalingene som blir aktuelle i oppgaven videre.

Tabell 1. Tre utvalgte anbefalinger fra Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i skolen (Helsedirektoratet, 2015a).

| Anbefaling | |
|------------|---|
| 1 | Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse |
| 2 | Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter |
| 3 | Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen |

Anbefaling 1 - Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse

Måltidet representerer viktigheten rundt et fellesskap og er for å skape trivsel, ikke bare bli mett. Skolen skal bidra med å finne egnede muligheter for å ivareta måltidets sosiale funksjon (Helsedirektoratet, 2015a). Her står det også at en kantine eller spisesal gjør det enklere å legge til rette for positive felles måltidsopplevelser rundt bordet enn klasserommet. Det er viktig at uavhengig hvor elevene spiser så skal det jobbe for at måltidene er trivelige og at det fysiske miljøet tilrettelegger for at elevene nyter maten og det sosiale samværet (Helsedirektoratet, 2015a).

Anbefaling 2 - Elevene bør sikres nok tid til å spise, minimum 20 minutter

Denne anbefalingen handler om at elevene må få nok tid til å spise i to og til de er mette. I tillegg skal elevene ha tid til håndvask, finne frem mat og rydde etter seg, som skal komme i tillegg til de 20 minuttene (Helsedirektoratet, 2015a).

Anbefaling 3 - Elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen

Skolemåltidet kan brukes som en treningsarena for samtaler og bidra til å bygge sosiale relasjoner. Tilsyn i spisetiden gir anledninger til å formidle god måltidskultur og gi økt betydning av å ta hensyn til andre (Helsedirektoratet, 2015a).

Dette er retningslinjene som bør innarbeides i skolens egne styringsdokumenter, og skolens råd og organer bør trekkes inn i arbeidet for å fremme en helhetlig tilnærming til arbeidet med mat og måltider i skolen (Korsnes et al., 2020). For å sikre barn og unge et godt måltid, er det viktig at skolene har satt seg inn i retningslinjene. Disse skal være en veileder for skolene, slik at en kan kunne tilrettelegge måltid med fokus på helse, trivsel og matglede. I en undersøkelse for mat og måltider, viste det seg at kun 63% av ungdomstrinnet hadde avsatt minst 20 minutter spisepause (Staib et al., 2013). Ettersom at retningslinjene bare er anbefalinger, trenger ikke skolene å følge retningslinjene.

2.4 Helse og livskvalitet

Når vi skal snakke om måltidets funksjon og det sosiale rundt, kan en ikke unngå begrepet helse. Helse er et begrep som er både komplisert og sammensatt fenomen (Kristoffersen, 2006). Begrepet består av flere aspekter og har fysiske, mentale, sosiale og kulturelle sider som alle påvirker hverandre. I dag finnes det mange forskjellige teoretiske og filosofiske beskrivelser av fenomenet helse (Kristoffersen, 2006). I 1948 definerte Verdens helseorganisasjon (WHO) helse som en tilstand av fullstendig, fysisk, mentalt og sosial velvære, og ikke bare fravær av sykdom og svakhet (World Health Organization, 1948). Denne definisjonen har blitt kritisert av flere forsker og en av de som har bemerket dette er Godlee (Godlee, 2011). Han mener at denne definisjonen er uoppnåelig for de fleste mennesker i verden (Godlee, 2011). Å være syk blir ofte sett på som motstykket til helse, og fravær av sykdom blir forstått som det samme som å ha god helse (Hofmann, 2014). Peter Hjort sin definisjon på helse er «helse er å ha overskudd i forhold til hverdagens krav» (Mæland, 2021). Denne definisjonen gjør at individet får selv bestemme om en har god helse ut ifra egne erfaringer. Parson definerer helse som optimal mulighet til å fylle de oppgavene og rollene man er sosialisert inn i og er en mer sosiologisk tilnærming til begrepet helse (Parsons, 1972).

I Fugelli og Ingstad (2014) sin undersøkelse kom de frem til at helse ofte hang sammen med ordet trivsel. Informantene i denne studien nevnte at det å være fornøyd med sitt eget liv basert på egne premisser er det samme som å ha god helse. Det å trives med livet sitt vil kunne veie opp for en usunn livstil. Flertallet i studien er enig i at det går an å ha god helse uavhengig av sykdom, og at helse er noe individuelt som er avhengig av mulighetene og

forutsetningen et enkeltmenneske har (Fugelli & Ingstad, 2014). For å kunne lære effektivt, må også barn ha god helse, og arbeidet med globale strategier for helse blant barn og unge har derfor blant annet vært rettet mot helsefremmende skoler (World Health Organization, 1997). I henhold til verdens helseorganisasjon er helsefremmende skoler de som på en strukturert og systematisk måte praktiserer og iverksetter planer for helse, trivsel og læring (World Health Organization, 1997). Livskvalitet og trivsel henger godt sammen, og handler om å ha det godt og fungere godt, og en kan kort si at det handler om hva som gjør livet godt å leve – det vi ofte kaller «lykke» (Bang, 2019). Høy livskvalitet kan ha sammenheng både med bedre fysisk helse, men videre gi færre psykiske plager og lidelse. I barne- og ungdomsalderen er en viktig periode, fordi man legger grunnlaget for et voksenliv med god livskvalitet og helse. Tiltak rettet mot positive påvirkningsfaktorer som å oppleve glede, mestring, autonomi og meninger som styrker kompetanse (sosial, emosjonell, etc.) er derfor viktig når en skal jobbe med folkehelsearbeid. Effekten av disse tiltakene skal redusere stressfaktorer og som samtidig øker trivselen (Bang, 2019).

2.5 Selvbestemmelsesteorien

Når en snakker om livskvalitet og helse, så kan en også nevne selvbestemmelsesteorien. Denne teorien er sentral for å forstå hvordan konteksten eller miljøet stimulerer til helse og trivsel hos individet (Helsedirektoratet, 2015b). Selvbestemmelsesteorien legger til grunn at mennesket har i seg en grunnleggende driv til å være nysgjerrig og sosial, med ønske om å forstå sine omgivelser og seg selv (Ryan & Deci, 2009). Denne driven gir seg utslag i et ønske om læring og å tilegne seg kunnskap og kulturelle praksiser. Motivasjon definert som indre prosesser som gir individet energi, inspirasjon og utholdenhet til å utføre en atferd og til å utvikle seg i retning av personlig vekst. Indre motivasjon kan innebære en opplevelse av å ha valgmuligheter og kunne treffe egne beslutninger (Ryan & Deci, 2009). Dette kan komme til uttrykk gjennom engasjerte følelser som glede, entusiasme og interesse for læringsaktivitetene, og atferd som å vise oppmerksomhet, innsats, anstrengelse, deltakelse og utholdenhet (Ryan & Deci, 2009). Innenfor selvbestemmelsesteorien er det tre sentrale behov som trekkes frem, tilhørighet, kompetanse og autonomi (Manger, 2013).

2.6 Det sosiale aspekt rundt måltidet

Mat og måltider er sentral for alle, men det er viktig å få frem at måltidene ikke bare er et påfyll av næringsstoffer (Korsnes et al., 2020). Det er også tradisjon, det kan gi omsorg og skape trivsel samtidig som det å spise sammen kan være en arena for utvikling av både kommunikasjon og fellesskap (Korsnes et al., 2020). I Forskrift om miljørettet helsevern i barnehage og skole §9 (1996) står det at «Det skal finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner». Det begrunnes under med at skolene skal bidra til å sikre elevene et godt organiserte og sunne måltider (Helsedirektoratet, 2014). Det skal skapes gode rammer rundt måltider og elevene skal ha nok tid til å spise opp maten sin. Hvis skolene tilrettelegger for gode måltider og et sunt mat- og drikke tilbud på skolen, vil dette bidra til at barn og unge får gode muligheter til å etablere et helsefremmende kosthold som de tar med seg videre i livet (Helsedirektoratet, 2014).

Ifølge Fischler (2011) vil et sterkt felleskapsorientert spisemønster virke regulerende under måltidet, og kan være med på å fastholde et lavere nivå av fedme enn i kulturer der spisemønstrene er mindre strukturerte. Skolen er den arenaen som barn og unge tilbringer mest tid i hverdagslivet. Dette gjør at det skolen har en viktig oppgave for å tilrettelegge for å fremme god helse blant barn og unge (Helsedirektoratet, 2015b). Spradley (1980) beskriver et sosialt miljø blir i form av de fysiske (steder, objekter), tidsmessige (tidsperioder, hendelser) og sosiale (aktører, aktiviteter, mål, følelser) dimensjoner og at alle disse dimensjonene henger sammen og påvirker hverandre. En kan for eksempel si at objekter kan være plassert på steder som kan utføres av aktører som kan vekke ulike følelser hos andre (Moore et al., 2010). En må derfor forstå de sosiale, fysiske og tidsmessige egenskapene til skolens spisesaler og deres innbyrdes relasjoner kan derfor ha implikasjoner for spiseatferden til barn som spiser skolemåltider (Moore et al., 2010). Dunbar (2017) undersøkte hvordan det å spise med andre kan føre til både individuelle og sosiale fordeler. Han benyttet data fra en nasjonal undersøkelse i Storbritannia og fremhevet at mennesker som ofte spiste sammen med andre kunne en forvente å ha et større sosialt nettverk, og var lykkeligere og mer fornøyd med livet sitt (Dunbar, 2017).

Barn som vokser opp i dag, vokser opp i et annet samfunn enn den forrige generasjonen (Haugen, 2006). For å forstå barns utvikling som sosiale vesener, vil det være viktig å fokusere på barnets sosiale samspill og se på barn i interaksjon med omgivelsene og deres sosialisering (Haugen, 2006). Sosialisering kan defineres som en prosess der et nytt

medlem av et sosialt system blir en selverkjennende og funksjonsdyktig person innenfor det sosiale systemet (Haugen, 2006). Måltidet er et av trivselselementene i hverdagen, og innføring av gratis mat på skolen kan forsterke skolemåltidet som sosial begivenhet og møteplass (Bjelland, 2006). Behovet for mat er noe som er felles for alle, og mat er noe vi gjerne spiser sammen med andre (Korsnes et al., 2020). Dette blir derfor et symbol på vennskap og fellesskap. Ifølge Fjellström (2009) henger barns kosthold i stor grad sammen med de sosiale rammene rundt måltidet, og de som ofte spiser alene kan vise antydninger til et uregelmessig måltidsmønster og mat av lavere næringsmessig verdi. Holm (2012) viser til at normer, verdier og holdninger som kommer til uttrykk i sosiale måltidskontekster, og er avgjørende for om fellesskapsorienterte måltider virker helsefremmende.

I dagens skole er det ikke bare utdanningsoppdraget som er viktig, men også at dannelsesoppdraget. I denne sammenheng handler det om at grunnopplæringen er en viktig del av en livslang dannelsesprosess, og den har som mål om enkeltmenneskets frihet, selvstendighet, ansvarlighet og medmenneskelighet (Kunnskapsdepartementet, 2017b). I Kunnskapsløftet står det også at elevens identitet og selvbylde, meninger og holdninger blir til i samspill med andre (Kunnskapsdepartementet, 2017c). Spisepausen er et av eksemplene på hvor elevene sin sosiale læring kan bli tatt i bruk. I Kunnskapsløftet er elevmedvirkning et begrep som blir vektlagt (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Her står det: «Elevmedvirkning må prege skolens praksis. Elevene skal både medvirke og ta medansvar i læringsfellesskapet som de skaper sammen med lærerne hver dag» (Kunnskapsdepartementet, 2017a).

I Fossgard et al. (2019) diskuteres det sosiale aspektet rundt måltidet. Artikkelen ser på hvordan 11-åringene opplever og oppfatter sin matpakke og spisepausen. Studien undersøker om spisepausen er et rom for barns sosialitet eller om det er et område der lærerne styrer. Studien konkluderer med at barna ønsket seg en matpause som var en barnas plass. Barna var interessert i ha spisepausen sosial og som en avbrekk fra skoleoppgavene (Fossgard et al., 2019). Elevene likte ikke at læreren skulle bestemme i deres pause og de ville bestemme selv hvor og hvem de skulle sitte med når de spiste (Fossgard et al., 2019). En studie fra Sverige undersøkte om hvilke aspekter som er relevant for å fremme et positivt skolemiljø sett fra elevens perspektiv (Backman et al., 2012). Denne studien viste at ikke bare aspektene inne i klasserommet var relevant for et positivt skolemiljø, men også det som skjer utenfor klasserommet. Pausene var viktig for elevene, spesielt med tanke på å bygge gode relasjoner med sine venner, men også nye venner (Backman et al., 2012). God sosial støtte kan påvirke

ungdommens psykiske helse, gjennom gode relasjoner til foreldre, skolen og jevnaldrende (Umberson & Karas Montez, 2010). Vi mennesker er sosiale vesener og det å lære å bygge gode relasjoner og vennskap er viktig.

Når en skal se på det sosiale i spisetiden, er det viktig at mobilbruk også blir inkludert. I dag er det gjort litt forskning på skjermbruk i spisetiden (Forskningsrådet, 2018), men også hvordan fjernsyn hjemme påvirker barns matinntak (Dubois et al., 2008). Artikkelen til Dubois et al. (2008) undersøkte om det var en sammenheng mellom sosiale faktorer, matforbruk mens en ser på TV, generell TV-titting, og hvordan dette kan assosieres med BMI. Studien kunne konkludere med at barn som spiste snacks mens de så på TV på daglig basis hadde høyere BMI enn barn som gjorde det sjeldnere (Dubois et al., 2008). Lite av forskningen har satt søkelys på mobiltelefonen og dens innvirkning på barns måltid. I Norge er det ingen regler på om mobil skal brukes i skolen eller ikke, og det er opp til hver enkelt skole om de skal tillate det. Amundsen hevder at i Norge har politikere og skolebyråkrater frem til nå skjøvet ansvaret for å bestemme om mobiltelefoner skal brukes i skolen eller ikke, over på hver enkelt skole eller rektor (Amundsen, 2018). I en studie gjort av Gonçalves et al. (2019) ble det gjort en evaluering av hvilken påvirkning mobiltelefonen har på kaloriinntaket under spising. Her ble 62 rekruttert til eksperimentelle snacktester utført på fire forskjellige dager. Funnene viser at mobilbruken kan påvirke matinntaket.

I en annen studie av Yong et al. (2021) ble det i løpet av en uke, 1780 måltider på tvers av to studier sporet og fanget opp mobilbruk i løpet av spisingen. Her ble det undersøkt hvordan mobiltelefoner brukes i daglige måltider og om brukerne varierer i henhold til telefonbruksmønstre ved ulike måltider, og om det var spesifikke telefonfunksjoner som påvirker mengden og nytelsen av maten som skulle spises. I løpet av den ukelange sporingen registrerte de fleste deltakerne minst ett tilfelle av bruk av smarttelefon ved måltidet. I tillegg økte antall kalorier med å spise med mobiletelefonen. Høiland (2015) gjorde en studie som så på om et felles skolemåltid påvirket skolemiljøet målt på elevenes oppfatning av egen oppførsel, trivsel, akademisk mestringstro og klassemiljø. Studien fant ingen signifikante funn og en kunne ikke konkludere med at skolemåltidet påvirket skolemiljøet (Høiland, 2015). En studie fra 2019 undersøkte barns interaksjoner, aktiviteter og opplevelser av måltider og deres oppfatning av verdien av sosiale opplevelse (Baines & MacIntyre, 2019). Til sammen ble 316 elever i en alder av 9-10 år (53 % jenter) fra 11 ulike klasser på 4 skoler gitt lukkede spørreskjemaer. Deretter ble 16 barn intervjuet for å gi detaljert informasjon om innholdet i

måltidsopplevelser, interaksjoner og aktiviteter med jevnaldrende, og hvordan disse forholder seg til følelser rundt skolen. Funn fra denne undersøkelsen tyder på at de fleste barn liker måltider på grunn av muligheten de gir til å være sammen med og snakke med venner og andre jevnaldrende om problemene som er viktige for dem (Baines & MacIntyre, 2019).

I rapporten «Sjekk skolematen» fra 2018, fikk de også spørsmål om hva elevene på de ulike klasstrinnene gjorde i lunsjen. 82% av elevene på ungdomsskolen svarte at de snakket med andre, mens 37% av 1-7. klasse snakket med andre i lunsjen (Forskningsrådet, 2018). I en studie fra 2014 ble det gjort en tematisk syntese av 26 artikler som både analyserte mat og sosiale relasjoner (Neely et al., 2014). Studien konkluderer med at deling av måltider blant venner kan skje på to måter: å dele den faktiske maten/og eller å dele sosialiteten mens man spiser sin egen mat relasjoner (Neely et al., 2014).

2.7 Pubertet og identitetsutvikling

Erik Erikson er en av teoretikerne som snakker om individets personlighet (Erikson & Krogh, 1968). Teorien handler om at individets personlighet går gjennom åtte faser knyttet til bestemte alderstrinn, og ifølge Erikson “er hver av disse utviklingsperiodene preget av hvert sitt personlighetsproblem og sin spesielle krise” (Erikson & Krogh, 1968). I Eriksons teori ligger det et par grunnleggende antakelser som omhandler mennesket. Ifølge han er mennesket et sosialt vesen og vår utvikling er bestemt av den muligheten mennesket har for å samhandle og fasene han deler inn i er ikke delt inn i fikserte aldersgrenser, men angitt i omtrentlige perioder (Erikson & Krogh, 1968). Fasene som nevnes er spedbarnsalder, tidlig barndom, småbarnsalder, skolealder, pubertet, ungdomsalder, tidlig voksen alder og modenhet, og kan variere ut ifra både kultur og historisk perspektiv (Erikson & Krogh, 1968). Pubertetsfasen nevnes som kanskje den mest omfattende av alle de åtte fasene, der det positive utfallet ved perioden er identitet, mens det negative utfallet kan være identitetsforvirring (Erikson & Krogh, 1968). Ungdomsalderen er knyttet til det med at elevene kan knytte nære og personlige forbindelser hvor en føler at en både gir og får noe tilbake, og begge fasene fører til store endringer i individets liv (Erikson & Krogh, 1968). Eleven går gjennom en overgang fra barneskolen til ungdomsskolen, og individet får enda større ansvar for sitt eget liv. Oppgavene og ansvaret øker i takt med at ungdommen modnes og utvikler seg (Erikson & Krogh, 1968). Identitetsutviklingen er først og fremst noe som finner sted i ungdomsfasen og pubertetsfasen, og dreier seg om opplevelsen av å være den

samme eller å være gjenkjennelig for både seg selv og andre (Erikson & Krogh, 1968). En av utfordringene som vil oppstå i ungdomstiden er det å finne ut hvem man er og hvem man vil forholde seg til, og når rammene ikke er like tydelige lengre, kan det blir vanskelig for elevene å finne sin plass.

Mens Erikson forsket på individets personlighet, lanserte Urie Bronfenbrenner en modell av oppdragelsesmiljøet som kalles bioøkologisk tilnæringsmåte (Imsen, 2020). Han mener at barns utvikling må forstås i en helhetlig sammenheng, der en tar i betraktning både barnets oppvekstmiljø, de biologiske faktorene og den psykologiske utviklingen samtidig (Bronfenbrenner, 1979). Barnet tilhører mange miljøet som en må tilpasses, som hjemmet, familien, skolen, skolevenner, venner utenom skolen, fritidsaktiviteter, naboer, og pendler mellom alle disse miljøene hver dag (Bronfenbrenner, 1979). I Bronfenbrenner sin teori argumenterer han for at miljøet du vokser opp i påvirker alt i livet ditt, og vi må ha med oss at barna lærer ulike ting i de ulike miljøene. Han beskrev hvordan vi som individer sosialiseres i en kultur og denne modellen består av nivåene mikro, meso, ekso og makro (Bronfenbrenner, 1979).

Mikronivået handler om de miljøene som elevene er direkte involvert i, som familie, skolen, nabolaget, og alle jevnaldrende mennesker (Bronfenbrenner, 1979). Skolen tilhører den innerste delen av sirkelen som er de miljøene som personen er direkte involvert i (Bronfenbrenner, 1979). **Mesonivået** ser på nærmiljøene samtidig og studere relasjonene og samspillet mellom de, og dersom det skjer en endring i et miljø så skjer det en endring i et annet miljø (Bronfenbrenner, 1979). Skjer det en endring hos elevene hjemme f. eks, så skjer det også en endring på skolen og motsatt. **Eksonivået** handler om samfunnskonstellasjoner som virker inn på barnet, men som barnet ikke er direkte involvert i. Slik som foreldres arbeidslivs ordninger. **Makronivået** er de økonomiske systemet, sosial- og helsevesen, utdanningssystemet, rettsvesen og det politiske system, og nivåene under manifestasjoner av disse (Bronfenbrenner, 1979).

2.8 Skolemat for å bedre helsen

Sunn og variert kosthold er viktig for både helsen vår og trivsel, og dette kan være med å redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, u.å). Et usunt kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død (Helsedirektoratet,

2021). Kostholdets betydning for helsen er et resultat av den samlede effektene av en rekke stoffer og det er derfor viktig å se på helheten i hvordan en kan sette sammen et balansert og variert kosthold (Helsedirektoratet, 2021). I 2015 kom rapporten Ungkost 3, der det ble gjort en landsomfattende undersøkelse på 4. klasse og 8. klasse sitt kosthold (Hansen et al., 2016). I undersøkelsen til Hansen et al. (2016) kom det frem at 92% av 4. klassingene spiste frokost hver dag, mens det bare var 81% av 8. klassingene som spiste frokost hver dag. 74% av 4. klassingene spiste lunsj hver dag og 97% hadde med seg matpakke på skolen 5 dager i uken. Av 8. klassingene var det 59% som spiste lunsj hver dag, og 70% hadde med seg matpakke 5 dager i uken. I tillegg rapporterte få 4. klassinger at de kjøpte lunsj på skolen, mens 24-29% av 8. klassingene som deltok svarte at de kjøpte lunsj i matbod/kantine 1-2 dager i uken (Hansen et al., 2016). I 2018 ble det gjort en undersøkelse på hva elevene spiser på en skoledag (Forskningsrådet, 2018). Rapporten viser at 94% av 1-7. klasse har med seg matpakke hjemmefra, mens ungdomsskolen (8-10.klasse) har 75% med seg mat hjemmefra. En ser en klar nedgang ved både undersøkelsen fra 2015 (Hansen et al., 2016) og undersøkelsen fra 2018 (Forskningsrådet, 2018).

Barn som er sultne kan ha det vanskelig for å konsentrere seg. Skolemåltidet er derfor viktig for både trivsel, helse og godt skolemiljø (Helsedirektoratet, 2020). Å holde konsentrasjon, humør og aktivitet oppe og enklere yte mer vil derfor være bedre hvis du spiser jevnlig. Barn og ungdom er i utviklingsfasen, og det er derfor spesielt viktig å få i seg de næringsstoffene og den energien kroppen trenger for å fungere bra (Helsedirektoratet, 2020). Spisevanene en får som barn har en tendens til å vare lenge, og derfor er det viktig at barn innarbeider gode rutiner for sunne spisevaner tidlig. Dette kan ha stor betydning for helsen både på kort og lang sikt (Helsedirektoratet, 2020). I perioden 2007-2014 hadde vi en nasjonal gratisordning for frukt og grønt for elever på rene ungdomsskoler og kombinerte skoler (1-10), men denne ordningen ble opphevet av Solberg-regjeringen når de overtok i 2014 (Helsedirektoratet, 2019). Effekten av å tilby en slik ordning viste seg å ha en positiv effekt hos elevene, og viser en langtidseffekt av en gratis skolefruktordning (Bere et al., 2007). I tillegg til å øke inntaket av frukt og grønt hos elevene, så kunne en se et redusert inntak av snacks som brus, sjokolade, godteri og potetgull (Øverby et al., 2012). I Szajewska og Ruszczynski (2010) sin studie kom det frem at en regelmessig frokost og et regelmessig middagsinntak gir lavere kroppsmasseindeks.

3.0 Vitenskapsteoretisk og metodisk tilnærming

Dette kapittelet går nærmere inn på hvilken metodisk tilnærming jeg har valgt. Siden denne studien forsøker å belyse hvordan elever på ungdomsskolen opplever sin spisetid, er det naturlig at det er elevene selv som står i fokus for forskningen. I arbeidet med denne studien har det blitt tatt flere ulike vitenskapsteoretiske og metodiske valg. Å ikke ta med lærerens perspektiv er et bevisst valg. Dette er gjort for både å avgrense datagrunnlaget, men mest for å spisse fokuset og perspektivet. Problemstillingen til oppgaven legger føringene for hvilken forskningsstrategi som passer best, og hvilken metode. Dette begrunnes i det følgende kapittelet.

3.1 Forskningsdesign

Studien benytter et komparativ casedesign. Ifølge Thagaard (2013) er en case-studie en studie av få enheter eller cases med mye informasjon. I tillegg tar case-studier for seg en avgrenset case eller enhet, der fenomener kan undersøkes i sine naturlige omgivelser. Som tidligere nevnt er casen å se på to ulike tilrettelegginger av spisetiden ved to ulike ungdomsskoler. Forskningsdesignet er prosedyrer for å samle inn, analysere, tolke og rapportere data, og representerer slik ulike modeller (Creswell & Plano Clark, 2011). Når en snakker om metodisk tilnærming, skiller en mellom to hovedformer, kvalitativ og kvantitativ metode (Jacobsen, 2015). Det er formen på dataene man undersøker som legger til grunn for hvilken metodisk tilnærming en skal bruke. Kvalitativ metode er en metode med få enheter der data samles inn som ord. De mest hyppige benyttede metodene innenfor kvalitativ metode er: det individuelle og åpne intervjuet, fokusgruppeintervju, observasjon og dokumentundersøkelse (Jacobsen, 2015). Kvantitativ metode er en metode der hensikten er å få inn informasjon som lett kan systematiseres (Jacobsen, 2015). For å belyse problemstillingen skal begge metodene brukes. I denne studien gir den kvantitative delen et bredere innblikk i det som skal undersøkes fordi en får innsikt i et større antall elever. Den kvalitative delen gir en dybdeforståelse i det som undersøkes, og kan bygge opp under de kvantitative dataene.

3.1.1 Mixed method

Når problemstillingen ble utformet, måtte en finne ut hvilken metode som best mulig vil kunne belyse den. Denne masteroppgaven ønsket å finne ut av hvordan to ulike skoler tilrettelagte spisetiden sin, med søkelys på elevstemmen. Derfor ble det valgt å bruke data fra

begge metodene, og dermed landet valget på «mixed method». Dette er en blanding av både kvalitativ metode og kvantitativ metode (Creswell & Plano Clark, 2011). For å kjenne igjen et «mixed method» design, er det spesielt tre kjennetegn en ser etter:

- 1) både kvalitativ og kvantitativ data skal samles inn
- 2) begge sett med data må analyseres
- 3) begge datasettene må ses i relasjon til hverandre (Creswell & Plano Clark, 2011).

Et hovedargument for «mixed method» er at det kan gi en bedre og dypere forståelse av tematikken som man ønsker å belyse og kan være med å styrke tilliten til konklusjonene (Andersen, 2017). Ved å kombinere både kvalitativ og kvantitativ metoder, vil en også få et mer helhetlig bilde av det som utforskes (Creswell & Plano Clark, 2011). Denne metoden ble brukt for å både få en breddeforståelse, men også en dybdeforståelse. Fokuset var på elevstemmen og deres oppfatninger, men siden det ikke er realistisk å få intervjuet en hel skole med tanke på tid, ressurser og samtykke, så er spørreskjema en god metode for å få samlet inn mer data. De kvalitative dataene vil ikke gi svar alene på problemstillingen, og det var derfor aktuelt å supplere med kvantitativ data.

Innenfor «mixed method» finnes det tre grunnleggende forskningsdesign: sekvensielt forklarende design, sekvensielt utforskende design og triangulert design (Tashakkori & Teddlie, 2010). I et triangulert forskningsdesignet samler man både kvalitative og kvantitative data omtrent samtidig og integrerer informasjonen i et overordnet resultat. Ved Skole A ble gjennomføringen av spørreskjema, observasjon og intervju gjort på samme uke. I denne studien var det bestemt på forhånd hva som skulle forskes på og hvilke metoder som skulle brukes. Denne metoden blir kalt «fixed mixed methods designs» (Creswell & Plano Clark, 2011). Spørreskjema innenfor den kvantitative tilnærmingen er for å få et helhetlig bilde på elevene ved de gitte skolen. I tillegg vil både observasjon og intervju brukes i oppgaven for å styrke den kvantitative tilnærmingen ved gå mer i dybden på svarene som blir gitt ved spørreskjemaet.

3.2 Undersøkelsen

3.2.1 Utvalg

Når utvalget skulle bestemmes var det flere ting å ta hensyn til og det ble benyttet et strategisk utvalg. Når en bruker et strategisk utvalg, er det på forhånd klarlagt bestemte kriterier/vilkår som informantene må oppfylle (Christoffersen & Johannessen, 2012). I denne masterstudien vil det bli presentert to ulike skoler, der den ene blir presentert som Skole A og den andre skolen som Skole B. Ved den første skolen Skole A hadde det blitt gjort en innsamling av data i 2020. Her ble det gjort intervjuer, observasjoner og delt ut spørreskjema. For å svare på oppgavens problemstilling manglet det en kontrollskole som kunne se nærmere på hvilken innvirkning det å spise i et klasserom kontra det å spise i en spisesal hadde på elevens sosiale samvær. Det var derfor viktig at skolene hadde to helt ulike måter å tilrettelegge skolemåltidet på. Skole A hadde tilgang på både kantine hele uken og fikk tilbud om to gratis skolemåltid i løpet av uken. For å kunne sammenligne effekten, måtte da Skole B ikke ha de samme mulighetene og ha medbrakt skolelunsj. I tillegg var det viktig at elevene ved Skole B satt og spiste inne i klasserommet, kontra å sitte ute i en spisesal, slik som Skole A hadde tilgang på. Skole A var nyoppusset, mens Skole B var ikke (men holder nå på å bygge ny skole). Begge skolene var fra et lite tettsted, men likt av ressurser tilgjengelig, som f. eks at nærbutikken var i relativ lang avstand til skolen slik at elevene ikke hadde mulighet til å handle i løpet av spisetiden.

I denne oppgaven refereres da ungdomsskolen til 8. 9. og 10. trinn. Ved Skole A ble undersøkelsen utført i uke 7 i 2020 fra mandag til fredag. Denne skolen hadde 425 elever og av disse elevene så deltok 365 av de på undersøkelsen, som er ca. 85% av elevene. Ved Skole B ble det også gjort en tilsvarende undersøkelse. Denne skolen har 453 elever og 133 deltok på undersøkelsen uke 42-45 i 2021, noe som utgjorde 30% av elevene. Ettersom at 9. trinn ved Skole B ikke svarte på undersøkelsen, har jeg valgt å utelukke 9. trinn ved begge skolene, og bare satt søkelys på svarene fra 8. trinn og 10. trinn.

Ved Skole A var det 127 elever fra 8. trinn som deltok og 116 elever fra 10. trinn som deltok. Hos Skole B var det 58 elever fra 8. trinn som deltok og 75 elever fra 10. trinn som deltok. Utvalget på spørreskjemaet blir derfor $n=243$ ved Skole A og $n=133$ ved Skole B. Ved Skole A ble det utført fem intervju på hvert trinn. Til sammen ble det gjort 15 intervju, men ettersom at bare 8. trinn og 10. trinn skal brukes i oppgaven vil 10 av intervjuene bli brukt i oppgaven.

Ved Skole B ble det utført fire intervju. Ett på 8. trinn, to på 9. trinn og ett på 10. trinn. Her blir også intervjuene ved 9. trinn utelukket. Ved Skole A varierte størrelsene fra to til syv elever. Ved Skole B var det ett intervju med fem elever og ett intervju med syv elever. Det ble gjort observasjoner ved begge skolene. Ved Skole A ble observasjonen fordelt utover fire dager, og forskerne observert hvert sitt område på hele skolen. Det ble gjort fire observasjoner ved Skole B. Her ble det gjort en observasjon på 8. trinn, to på 9. trinn og ett på 10. trinn. Observasjonene fra 9. trinn er ikke inkludert i denne oppgaven, og det er derfor tatt med to observasjoner fra Skole B. På grunn av kapasitetsvurderinger ble det valgt å i utgangspunktet gjøre seks intervju og seks observasjoner, men grunnet ulike hindringer som oppstod ble det gjort fire intervju og fire observasjoner.

Rekruttering av respondenter

Rekruttering av skoler ble gjort i nært samarbeid med forskningsgruppen Mat og måltid i skole og barnehage på Høgskulen på Vestlandet, som sammen valgte ut to ungdomsskoler de mente var aktuelle ut ifra utvalgskriteriene som lå til grunn for undersøkelsen:

- To ungdomsskoler med ulike måltidsordning
- Likt antall elever
- Utenfor sentrumsområdet

Ved Skole A ble det sendt ut et informasjonsbrev og et samtykkeskjema (Vedlegg 1) i papirform til elevenes foresatte i januar. Her ble de bedt om å krysse av om deres barn kunne delta i fokusgruppeintervju, og om matpakkene kunne bli fotografert. Rekruttering av informanter ble gjort i samarbeid med de ansatte ved skolen. Første dagen ble brukt til å gå rundt i alle klassene som var på skolen og informerte om studien som de skulle delta på. Her ble det også presisert at hele undersøkelsen var anonym og frivillig.

Ved Skole B ble det avtalt et møte med skolen, der en av lederne ble informert om selve prosjektet. Her ble formålet ved studien gjennomgått, hva spørreskjema, observasjon og intervjuet ville handle om, slik at skolen fikk en innsikt i hensikten med prosjektet.

Avdelingsleder var positiv til prosjektet og var samarbeidsvillig med å rekruttere klassene, og sende ut samtykkeskjema til foreldre. Samtykkeskjemaet ble sendt ut via e-post først. Dette ga ingen respons, og vi måtte derfor endre på fremgangsmåte. Da ble avdelingsleder kontaktet igjen, og det ble spurt om hun kunne dele ut et fysisk samtykkeskjema til en klasse. Den ble delt ut noen dager før intervjuet ved den aktuelle klassen skulle gjennomføres, slik at

intervjuet kunne gjennomføres den dagen jeg skulle begynne datainnsamlingen. Deretter gikk jeg inn til den klassen jeg skulle til neste gang jeg kom og informerte de om prosjektet. Slik ble det gjort hver gang jeg kom der, sånn at en visste at informasjonen kom ut til de det gjaldt.

3.2.2 Datainnsamling

3.2.2.1 Fokusgruppeintervju

En fokusgruppe kan være med på å starte en tankeprosess under intervjuet når elevene får innspill i andre sine tanker, og kan hjelpe hverandre med å forstå noe som har skjedd (Jacobsen, 2015). Fordelen med en fokusgruppe er at den enkelte må begrunne sine synspunkter, og gjennom samtale med andre i samme situasjon får deltakerne perspektiv på ting og utvikler mening i løpet av prosessen (Jacobsen, 2015). Når en skal bruke intervju for å få svar på problemstillingen er det viktig at en tenker over hvilken type intervju en skal bruke. Den dominerende form for intervju er det individuelle intervjuet, men i denne oppgaven er det valgt å bruke fokusgruppeintervju (Jacobsen, 2015). Noen problemstillinger egner seg meget godt for gruppeintervjuer, dvs at vi samler flere respondenter til en diskusjon og/eller en samtale om et gitt tema (Jacobsen, 2015). Ved begge skolene ble det gjort fokusgruppeintervju. Fokusgruppeintervjuene ble gjennomført med et utvalg elever på begge skolen, der hensikten med samtalen var å få frem elevenes oppfatninger og erfaringer rundt skolemåltidet. Hovedtemaet ved Skole A var matpakke, smørelunsjen, varmlunsjen, kantinekosten og selve spisepausen. Bare temaene som omhandlet selve spisepausen matpakke og kantinekost ble inkluderte i videre analyser. Ved Skole B var hovedtemaet matpakken, organiseringen av måltidet, og ønsker for spisepausen.

Skole A

På Skole A ble det utført fokusgruppeintervju i 8 klasser, der størrelsen varierte fra 2 til 8 elever per gruppe. Elevene som ønsket å delta og leverte foreldresamtykke deltok i gruppene. Elevene som ble intervjuet ble valgt av lærerne sine, der foreldrene hadde gitt tillatelse til dette. Intervjuene ble gjennomført av to forskere der en hadde hovedansvaret for å stille spørsmål og få i gang samtalen, mens den andre personen fulgte med i hvem som snakket og supplerte noen av spørsmålene. Under intervjuet ble det brukt lydopptaker. Intervjuene ble ferdig transkribert innen to til tre dager etter at intervjuet ble gjennomført. Eksempler på spørsmål som ble stilt ved Skole A:

- Varierer matpakken fra dag til dag?
- Hvordan sitter dere og hva gjør dere?
- Hva er det viktigste i skolemåltidet?

Intervjuguiden som ble brukt legges ved som Vedlegg 2.

Skole B

Ved Skole B var tilrettelegging av spisetiden annerledes, noe som gjorde at intervjuguiden måtte tilpasses etter hva som var aktuelt for denne skolen (Vedlegg 3). Spørsmålene var delt inn i tre ulike kategorier: matpakken, organiseringen av måltider og ønsker for spisepausen. Eksempler på spørsmål som elevene ved Skole B fikk er:

- Hva synes du om matpakke?
- Hva gjør dere hvis dere ikke ha med mat?
- Hva gjør dere mens dere spiser?
- Hvor viktig synes du at det sosiale rundt måltidet er?
- Hva ville dere endret med ordningen i dag

Intervjuet ble utført av en person i motsetning til Skole A der en av to personer. Motivasjonen til elevene for å delta var at de fikk fri fra en skoletime. Det skulle i utgangspunktet bli gjort 6 intervjuer til sammen, men ettersom at det oppstod litt hindringer som f. eks sykdom, så ble det gjort 4 i stedet. Gruppene varierte fra 2-7 personer.

3.2.2.2 Observasjon

Den andre kvalitative metoden som ble brukt var observasjon. Observasjon i denne studien ble gjort for å få tilgang til sosiale situasjoner og for å få viktig informasjon om hvordan spisetiden ble gjennomført, uten at de involverte selv først hadde tolket og videreformidlet situasjonen (Tjora, 2017). Når en skal observere en situasjon eller en hendelse er det viktig å tenke gjennom hvilken rolle du skal ha som observatør. En observatør kan ha fire ulike roller, fullstendig deltaker, observerende deltaker, deltakende observatør, og fullstendig observatør (Tjora, 2017). Ved begge skolene ble det brukt fullstendig observatør. Det vil si at observatøren holder avstand fra det som observeres. I tillegg måtte en bestemme seg for om observasjonen skal være åpen eller skjult. Forskjellen mellom åpen og skjult er om den som undersøkes er kjent med at hun eller han blir undersøkt eller ikke (Jacobsen, 2015). Klassen

fikk beskjed på forhånd at det ville bli gjort observasjoner av spisetiden. Observasjonen ble gjort på avstand siden samtalene ikke var en del av observasjonen, og fokuset var på dynamikken i klasserommet. I denne studien var det viktig å få gode data på hva elevene faktisk gjør i spisetiden og det sosiale rundt måltidet. En utfordring ved observasjon er å velge sted å observere (Tjora, 2017). Før en observerer må en sette seg en plan for hva som skal være fokuset i observasjonen, hvis ikke vil det oppstå for mye på en gang, som vil gjøre det uoversiktlig for observatøren og en kan derfor gå glipp av viktig hendelser. Skolene har to ulike tilnærminger, noe som gjorde at en må tilpasse observasjonene som ble gjort.

Skole A

Ved Skole A var det syv lærere og studenter som observerte hele spisetiden, fra elevene gikk ut fra klasserommene til alle var ferdig å rydde. Det var på forhånd bestemt hva som skulle observeres (Vedlegg 4). Alle observasjonene skjedde fra avstand og inneholdte ingen personidentifiserende data. Her var det et stort areal som skulle dekkes, og lærerne og studentene delte seg derfor inn i soner slik at en skulle få observert flest mulige situasjoner.

Observasjonsskjemaet inneholdt:

- Hvor elevene sitter
- Hvor mange elever rundt hvert bord
- Kjønn
- Om de spiste mat, handlet i kantinen, benyttet seg av gratisordningen
- Stemningen rundt bordene
- Hva elevene gjør
- Om noen elever satt alene

Skole B

Ved Skole B satt elevene inne i hvert sitt klasserom, noe som gjorde at det bare ble observert en og en klasse for hver dag. Ved denne skolen var det også bare jeg som observerte i forhold til Skole A der det var syv personer som observerte. Denne skolen krevde også at man gjorde justeringen på observasjonsskjemaet slik at en fikk notert ting som var aktuelt for denne skolen (Vedlegg 5). Observasjonsskjemaet inneholdt:

- Hvordan sitter elevene? Kjønn og grupperinger
- Flytter de seg eller sitter de ved egen pult
- Hvor lenge sitter elevene og spiser?

- Har de nok tid til å spise opp?
- Lærerrollen
- Kjønn
- Om noen elever satt alene

3.2.2.3 Spørreskjema

For å få et brede datagrunnlag til å belyse problemstillingen ble det utdelt et spørreskjema ved begge skolene. Spørreskjema til Skole A ble i hovedsak utarbeidet av *Forskergruppen Mat og måltider i skole og barnehage* ved Høgskulen på Vestlandet. Spørreskjemaet ved Skole B måtte justeres ut ifra ordningen til skolen.

Skole A

Klassene fikk utdelt fire ulike spørreskjemaer som omhandlet spisepausen til elevene. I denne oppgaven er et av spørreskjemaene brukt. Det spørreskjemaet omhandlet mer generelt rundt elevenes måltid, trivsel og spiseordning. Skjemaene ble utformet på papir så oversiktlig og strukturert som mulig (Vedlegg 6). Undersøkelsen ble utført under veiledning i skoletiden, og forskerne ga informasjon til alle klassen før de fikk utdelt skjemaet. Der fikk de også informasjon om at svarene ville bli behandlet konfidensielt, og at det ikke ville være mulig å tilbakeføres til enkeltelever. Spørreskjemaet ble fylt ut mens forskerne stod i rommet, og det ble samlet inn igjen når elevene var ferdig. I løpet av den samme uken ble dataene skrevet inn i Excel, der dataene skulle analyseres senere.

Skole B

Ved Skole B ble spørsmål fra begge spørreskjemaene fra ved Skole A slått sammen til et spørreskjema. I stedet for å bruke papirform, ble dette skjemaet digitalisert og programmet SurveyXact ble brukt i stedet. I tillegg til det samme skjemaet ble det lagt inn litt ekstras spørsmål for å gå enda mer i dybden på det sosiale aspektet ved spisetiden, og slik deres ordning var. Spørreskjemaet ble sendt til avdelingslederne ved den aktuelle skolen, via e-post som de sendte videre til kontaktlærerne til de ulike klassene. Spørreskjemaet var åpent i to uker. Dette ga skolen god tid til å besvare spørsmålene og ta det når det passet for lærerne, og en kunne ta kontakt hvis noe var uklart. Spørreskjemaet består i stor grad av lukkede spørsmål (Vedlegg 7). Spørreskjemaet består av mest av likertskala. Dette er påstander som respondent må si seg enten enig i eller uenig i. Ifølge Haraldsen (1999) anbefaler han en inndeling i 5-7

svaralternativer, der han også anbefaler å ha et svaralternativ, «vet ikke», som utelukker dem som ikke har noen mening om den påstanden som blir oppgitt. De fleste svaralternativene har enten «helt enig, «litt enig», «verken/eller», «litt uenig» eller «helt uenig». Spørreskjemaet ble pilottestet på fire voksne og to barn på ungdomsskolealder. Her måtte det gjøres noen justeringer for at ordlyden var forståelig for elevene. Spørreskjemaet tok ca. 5-10 minutter å utføre.

Ved Skole B måtte en ta valget om det skulle dele ut et fysisk spørreskjema slik som ved Skole A, eller om jeg skulle gjøre det om til et elektronisk spørreskjema. Når dette skulle vurderes var det flere andre vurderinger som måtte bli tatt stilling til. Når en sender ut et elektronisk spørreskjema, krever dette at en har skolen og lærerne med seg, og en gir mye tillit til skolen. Derfor ble det valgt å gjøre det om til et elektronisk spørreskjema ettersom at det krevde mer tid og ressurser å gjennomføre.

3.2.3 Analyse av kvalitativ data

Starten av analyseprosessen er å få datamaterialet eller lydopptaket som ble brukt over til skriftlig form (Tjora, 2017). Dette kalles en transkriberingsprosess, og betyr at man lytter på lydopptaker og skriver ned alt som blir sagt. Transkriberingen av intervjuet ble gjort i løpet av en til to dager etter at intervjuet ble gjort, slik at intervjuene fortsatt var friskt i minne. Intervjuet ble transkribert i programvaren Microsoft Word. Her var det viktig å være nøye slik at alle ord ble tatt med. I denne studien har jeg valgt å transkribere intervjuene så ordrett som mulig, men har valgt å utelukke ord som «ehh» og «hmm». Etter transkriberingen ble dataene overført inn i analyseprogrammet Nvivo som ble lastet ned med lisenstilgang fra HVL. Dette er en programvare som skal gjøre håndtering av kvalitativ data enklere, og skal hjelp med å sortere dataen inn i kategorier på en oversiktlig måte. Programvaren gjorde det enklere å bevege seg frem og tilbake i materialet. De transkriberte tekstene ble delvis redusert til mindre bestanddeler etter vanlige regler for kvalitative analyser (Jacobsen, 2015). I vitenskapsteorien skiller vi mellom induktiv eller deduktiv tilnærming, og handler om hvordan man som forsker får inn i prosjektet (Postholm & Jacobsen, 2011). Denne oppgaven har en deduktiv tilnærming som går ut på at forskeren har laget et sett av hypoteser eller variabler som ikke kan endres i løpet av forskningsarbeidet, der en går fra teori til empiri (Postholm & Jacobsen, 2011).

Kategorisering kan deles inn i to ulike former. Åpen koding eller første-syklus koding, som representerer en forenkling av kompliserte, detaljerte og rike data, og aksial koding eller andre-syklus koding som handler om å danne kategorier som ikke finnes direkte i dataene, men som forskeren etablerer etter den første analysen (Jacobsen, 2015). Det ble benyttet en deduktiv metode i analysen i og med at det ble brukt forhåndsbestemte kategorier. Kodene er delt inn i to hovedkategorier: Organisering av spisetiden og ønsker for spisetiden (Tabell 1). Ved Skole A var kodene delt i andre kategorier, og ettersom at fokuset var mer på måltidet så gikk jeg gjennom alle transkriberingene og fant alle sitat som omhandlet det sosiale. Resultatene fra intervjuet blir presentert i Kap 4. For å anonymisere deltakerne har jeg valgt å gi elevene et nummer og en bokstav. For å skille skolene har jeg valgt å gi de bokstaven A eller B til slutt. J1A betyr Jente 1 ved Skole A og G1B betyr Gutt 1 ved Skole B osv.

Tabell 1. Kategorier for intervju ved Skole B

| Hovedkategori | Underkategori |
|--------------------------|---|
| Organisering av spisetid | <ul style="list-style-type: none"> - Har du nok tid? - Hva gjør du mens du spiser? - Mobil - Får du velge selv hva du gjør, og hva vil du gjøre i spisepausen? - Gjøre spisepausen hyggeligere |
| Ønsker for spisetid | <ul style="list-style-type: none"> - Kantine - Endringer - Hvor viktig er det sosiale? - Tanker rundt felles spiseområde - Fordeler med klasserom |

3.2.4 Analyse av kvantitativ data

Spørreskjemaet ble analysert i to ulike programmer. Ved Skole 1 ble spørreskjemaet analysert i programmet Microsoft Excel 16. All data fra Skole A ble skrevet inn manuelt i Excel etter spørsmålene og det ble gitt et tall fra 1-6 ved svaralternativet. En deskriptiv analyse ble gjort ved hjelp av Excel. Skjemaene ble laget manuelt i Excel. Ved Skole 2 ble data programvaren

Surveyexact benyttet. Datamaterialet ble eksportert som en excel-fil. Da ble spørsmålene som skulle brukes sortert på eget ark sammen med dataen fra Skole A, og prosentandelen ble regnet ut. Resultatene ble oppsummert i tabellform eller som søylediagram. Excel ble benyttet til å lage søylediagram. Dette ble videre laget om til et søylediagram som vises i resultatdelen av oppgaven.

3.3 Etiske vurderinger

Når en skal ut å forske er det flere etiske betraktninger som må tenkes over. For å vite hva som kreves av deg som forsker, er det viktig at en setter seg inn i retningslinjene som Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora, juss og teologi har utarbeidet (NESH, 2021). De har som ansvar å sørge for at retningslinjene til enhver tid er gode verktøy for å fremme god og ansvarlig forskning. I retningslinjene står det at forskningen skal verne om både personlig integritet, sikre frihet og selvbestemmelse, respektere privatliv og familieliv og beskytte mot skade og urimelig belastning (NESH, 2021).

Ved begge skolene ble det utført intervju, observasjon og delt ut spørreskjema. Det ble i forkant innhentet tillatelse fra foreldre til elever som skulle intervjues.

Godkjeningsnummeret til NSD er 771176. I løpet av skriving ble det gjort en sammenslåing av NSD Uninett AS og Unit – direktoratet for IKT og fellestjenester i høyere utdanning og forskning, som nå er blitt kunnskapssektorens tjenesteleverandør Sikt (www.sikt.no).

I en slik undersøkelse som jeg utførte er det viktig at elevene og de foresatte får tilstrekkelig med informasjon om prosjektet og hvordan en skal behandle dataen. Her har forskeren et ansvar for å informere om deltagerens rettigheter, og gi tilstrekkelig med informasjon om forskningsfeltet. Ettersom at elevene gikk på ungdomsskolen og de fleste er under 15 år, må en få samtykke fra foreldrene. Selv om det er anonym deltagelse og foreldresamtykke, er det alltid frivillig for barnet å delta. I intervjuet ble det brukt lydopptaker, og her blir stemmen beregnet som personopplysning og at elevene nevner navnet sitt for at en skal kunne skille stemmene. All forskning som omhandler personopplysninger, må forskeren både informere og innhente samtykke fra den det forskes på. I personopplysningsloven finner man kravet om samtykke, og all behandling av personopplysninger i forskning må meldes til personvernombudet (NESH, 2021). Deltageren har rett til å se egne data og å trekke seg fra

studien når som helst. På dette samtykkeskjema stod det informasjon om hva formålet med prosjektet er, at det var frivillig og delta, og at en kan trekke seg hvis en angre. For å få tilliten til foreldrene er det viktig at en skriver nok informasjon.

Elevene fikk beskjed før intervjuet at alt av data skulle bli behandlet konfidensielt. Det er et løfte om at informasjon ikke skal formidles videre på måter som kan identifisere informanten. Dette er med på å skape både troverdighet og tillit til forskningen (NESH, 2021). Etter gjennomføringen av intervjuet, ble intervjuet transkribert og anonymisert innen to dager. Her fikk elevene utdelt en kode slik at en ikke kunne identifisere vedkommende og opptaket ble etter transkriberingen slettet. Gjenbruk av data på andre prosjekt eller lagring av data utover prosjektslutt forutsetter at personidentifiserende materiale blir slettet (NESH, 2021).

4.0 Resultat

I dette kapittelet blir funnene fra begge skolene presentert. Ettersom at 9. trinn ikke deltok ved Skole B, vil bare funnene fra 8. trinn og 10. trinn bli presentert ved begge skolene. Svarene fra spørreskjemaet blir presentert i form av figurer og tabeller. Under noen av spørsmålene vil noen sitat fra elevene bli presentert, for å bidra til å belyse problemstillingen.

4.1 Beskrivelse av utvalget

Ved Skole A ble 433 elever invitert til å delta. Ca 85% av elevene ved skolen deltok på undersøkelsen. Ved Skole B ble 453 elever invitert til å delta. Det var 133 elever som deltok på undersøkelsen. Dette utgjør 30% av skolens elever. I denne oppgaven er det bare 8. og 10. trinn som er inkludert. Dette utgjorde 242 elever ved Skole A og 133 elever ved Skole B. Tabell 2 viser fordeling av kjønn og trinn ved Skole A. Ved Skole A deltok 138 (57%) jenter og 105 (43%) gutter. Ved Skole B (Tabell 3.) deltok 73 (55%) gutter og 60 (45%) jenter, Skolene har en jevn fordeling av kjønnene på både Skole A og Skole B av de som besvarte undersøkelsen. Fordeling var også jevn innad hvert trinn (Tabell 2. og Tabell 3).

Tabell 2 Fordeling av kjønn og trinn Skole A (n=243).

| | 8. trinn | 10. trinn | Totalt |
|------------|------------------|------------------|------------|
| Jenter | 77 (32%) | 61 (25%) | 138 (57%) |
| Gutter | 50 (20%) | 55 (23%) | 105 (43%) |
| Sum | 127 (52%) | 116 (48%) | 243 |

Tabell 3. Fordeling av kjønn og trinn Skole B (n=133).

| | 8. trinn | 10. trinn | Totalt |
|------------|-----------------|-----------------|------------|
| Jenter | 31 (23%) | 29 (22%) | 60 (45%) |
| Gutter | 27 (20%) | 46 (35%) | 73 (55%) |
| Sum | 58 (43%) | 75 (57%) | 133 |

Videre i oppgaven vil utvalget endre seg fra spørsmål til spørsmål ved begge skolen. Dette er grunnet at elevene har valgt å ikke svare på alle spørsmålene ved begge skolen.

4.2 Måltidsituasjonen

Ved begge skolene var det viktig å få frem hvordan måltidet ble tilrettelagt og om det har noe betydning for elevenes oppfatning av skolemåltidet. Under vil en beskrivelse fra begge skoler bli oppsummert utifra observasjoner som ble gjort ved begge skolene.

4.2.1 Skole A

På Skole A er dataen fra matpakkedagen brukt i denne oppgaven. I tillegg til dette hadde de også tilgang på kantine hele uken. Elevene hadde en stor spisesal med mange sittegrupper, et stort amfi de kunne sitte i eller på et grupperom. De fleste elevene valgt å sitte enten i spisesalen på bordene, eller i amfiet. I spisesalen rundt bordene ble elevene observert i store grupper på 3-8 personer. Noen grupper med gutter ble observert med 10-15 stk rundt samme bord, der elevene hentet ekstrastoler der noen ble sittende utenfor selve bordet. Ingen ble observert alene i spisesalen. Det var rolig stemning rundt bordene. I amfiet ble det i lik grad

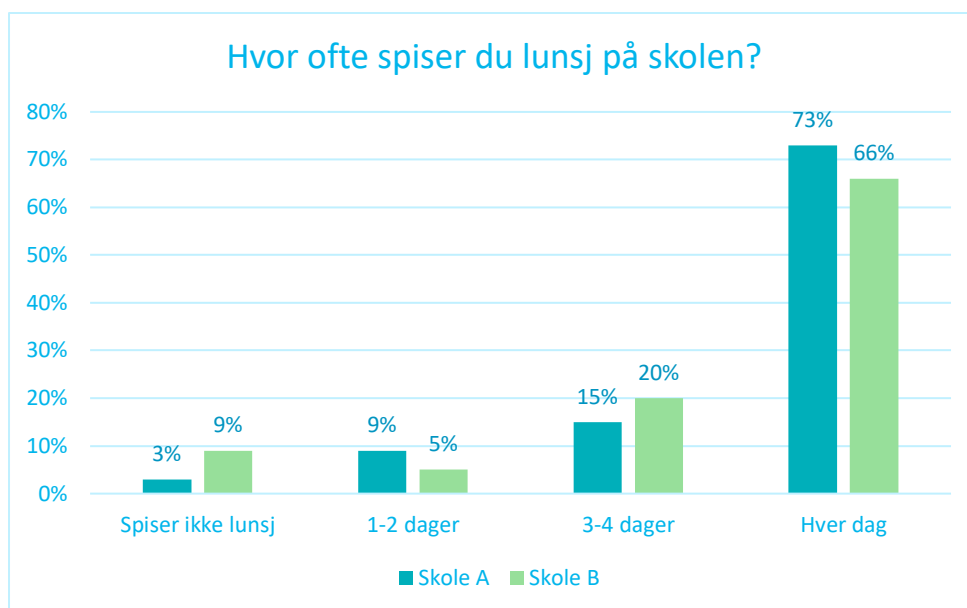
observert like store grupper som i spisesalen, her ble en observert alene, men ønsket dette selv. De hadde også mulighet til å sitte inne i friminuttet som gikk inn i spisetiden. Spisetiden varte på denne skolen i 30 minutter, dvs 20 minutter av skoletimen, som så gikk over i storefri. Ved skolestart leverte elevene inn mobilen, og fikk den igjen på slutten av dagen.

4.2.2 Skole B

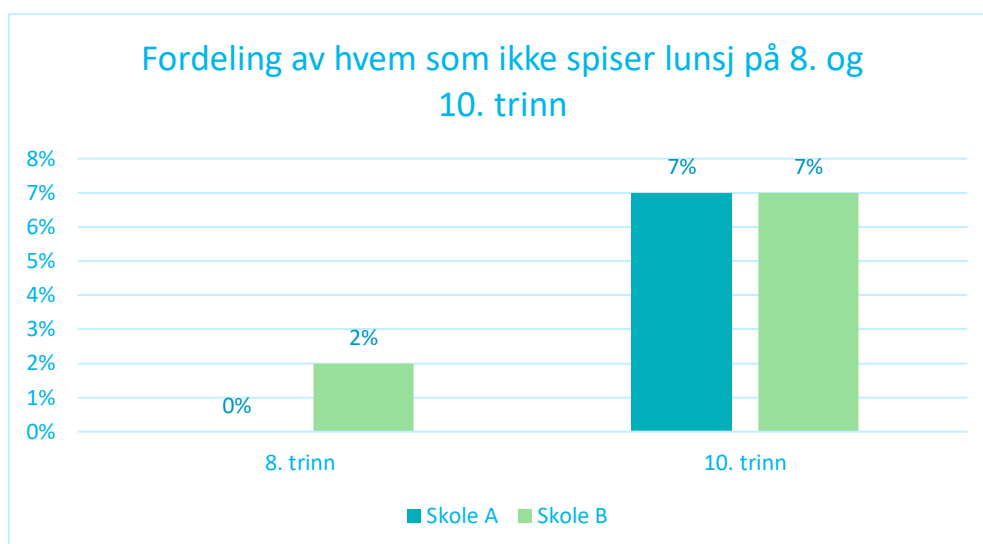
På Skole B hadde elevene spisetiden sin i klasserommet. Her var det ikke muligheter for å gå inn til de andre klassene, og læreren hadde tilsyn i hvert klasserom. Elevene kunne sitte der de ville inni klasserommet, og noen klasserom hadde tilgang på et grupperom som de kunne ta i bruk. Elevene har lov å bruke mobiltelefon i spisetiden og henter denne når spisetiden begynner. Her hadde de ikke tilgang på kantine. Spisepausen varte ved begynnelsen av undersøkelsen i 10 minutter, men ble endret til 20 minutt i løpet av perioden innsamlingen pågikk. Størrelsene på gruppene varierte. Her ble de fleste elevene enten observert alene, eller sammen med en annen medelev. De fleste gruppene var ikke flere enn tre elever. De som spiste matpakke i løpet av lunsjen så ut til å få spist opp i løpet av de 10 minuttene. De andre spiste ikke matpakke i det hele tatt i løpet av spisetiden.

4.3 Måltidet

Observasjonene ved Skole A viser at flertallet spiste i løpet av spisetiden. De fleste elevene satt som nevnt i grupperinger på 3-8 personer og ved de ulike bordene var det ofte noen som ikke spiste noe i løpet av spisetiden. Observasjonene ved Skole B viser at i 8. klasse spiste flertallet matpakke i løpet av lunsjen, mens i 10. klasse spiste halvparten matpakken sin i løpet av spisetiden. Spørreundersøkelsen bekrefter funnene fra observasjonene. Det var liten forskjell mellom elevene på Skole A og Skole B (Figur 1.). Ved Skole A spiser 88% lunsj 3-5 dager i uken mens ved Skole B spiser 86% lunsj 3- 5 dager i uken. Figur 2 viser fordelingen av elevene som ikke spiser lunsj på 8. og 10. trinn. Funnene viser at de fleste elevene ved begge skolene som sier at de ikke spiser lunsj går i 10. klasse.



Figur 1. Oversikt over hvem som spiser lunsj på skolen. Skole A (n=242) og Skole B (n=133)



Figur 2. Oversikt over hvem som svarer at de ikke spiser lunsj på 8. og 10. trinn. Skole A (n=242) og Skole B (n=133).

Elevene ved Skole B fikk spørsmål om det var viktig med matpakke. Elevene var enig i at matpakken var viktig for at de skulle kunne konsentrere seg på skolen. Elevene nevner også at en skoledag er lang og da trenger en mat.

J3B: hvis jeg ikke får i meg nok mat så er det kanskje litt vanskeligere for meg å konsentrere i timen osv.

J4B: fordi at jeg er, hvis jeg ikke får i meg nok mat så ja da mister jeg helt alt, da greier jeg ikke å følge med og sånt

4.3.1 Tid

Ved Skole A kunne en observere at elevene satt lengre ved måltidet. De eldste elevene satt ofte lengre rundt bordene og spiste enn de yngre. Skole A hadde avsatt 20 minutter spisetid og 20 minutter friminutt. Friminuttet var slått sammen med spisetiden, sånn at de hadde mulighet til å sitte inne lengre hvis de ønsket det. De eldste elevene valgte ofte å sitte på samme plass gjennom hele spisetiden, mens de yngre beveget seg litt mer rundt etter at de var ferdig å spise matpakken sin. Ved Skole B hadde de først en spisetid på 10 minutter før de gikk ut i friminutt, men når de fikk utdelt spørreskjemaet hadde skolen endret spisetiden til 20 minutter. Observasjonene viste en liten forskjell på elevene som spiste matpakken. Elevene som spiste matpakken når de hadde 20 minutter brukte lengre tid enn 10 minutter på å spise ferdig. Elevene som ble observert når de hadde 10 minutter ble ferdig med matpakken sin i løpet av de 10 minuttene. Observasjonene viste at ingen tok med seg matpakken ut i friminuttet.

I fokusgruppesamtalen ved Skole A kom det frem at de eldste elevene mente at spisetiden var akkurat passe lengde på, som var 20 minutter, mens ved Skole B kom det frem at 10 minutter var for lite. De fleste var enig i at mellom 15-20 var en fin tid. Ved det siste intervjuet var det akkurat blitt endret samme dag, og dette var elevene fornøyd med.

Skole A:

Intervjuer: Syns dere en halvtime er greit?

J1A: Æ synst det er veldig bra igrunn.

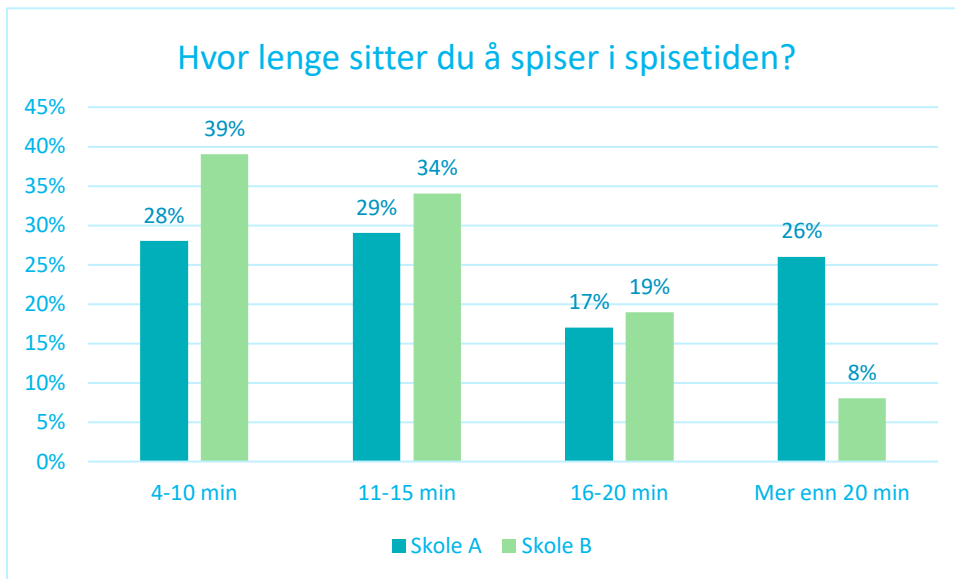
Skole B:

J2B: Altså nå har jo vi akkurat, eller jeg syns det var veldig deilig når vi fikk ekstra tid, hvis jeg mat igjen til spisetiden så har jeg måtte pleid å ta det med meg ut for jeg ikke har rekket å spist det opp.

J3B: Jeg tenker at de gjorde det ganske rettferdig i dag da, at hvis du vil sitte inne i 20 minutter så kan du det, også etter 10 minutter så kan de som vil gå ut da, for altså sånn som meg, jeg orker ikke å sitte i klasserommet med de samme folkene i 20 minutter, det blir for mye lyd og irriterende kanskje, så jeg liker at etter 10 minutter så kan du gå

ut hvis du vil, og hvis du føler at du trenger mer tid til å spise så kan du bli inne i 10 minutter til. Så jeg tenker at sånn som det er nå er ganske rettferdig.

Figur 3. viser fordeling av hvor lenge elevene har rapportert at de sitter og spiser i spisetiden. Ved Skole A rapporterer 57% av elevene at de sitter 4-15 minutter, mens ved Skole B rapporterer 73% det samme. Dette viser at ca. 50% sier at de sitter mer enn 15 minutter ved Skole A, mens bare ca. 25% rapporterer det samme ved Skole B.



Figur 3. Oversikt over hvor lang tid elevene bruker på å spise i spisetiden. Skole A (n=198) og Skole B (n=119)

4.4 Sosiale faktorer rundt måltidet

Ved Skole A hadde elevene tilgang på en spisesal med gruppebord, amfi og klasserom. Observasjonene viste at nesten alle elevene ved skolen hadde noen å sitte med i spisepausen. Et fåtall elever ble observert sittende alene. De som satt alene oppsøkte etter hvert andre elever når de var ferdig å spise. Ved Skole B observerte en flere elever som satt alene i løpet av spisetiden. Her hadde en tilgang på mobil, og de som satt alene ble som oftest observert sittende på mobilen.

Ved Skole A kom det frem i fokusgruppeintervjuet at de fleste hadde en fast gruppe eller større gjeng som de satt med i spisetiden, og de visste alltid hvor de skulle gå å sette seg spisetiden.

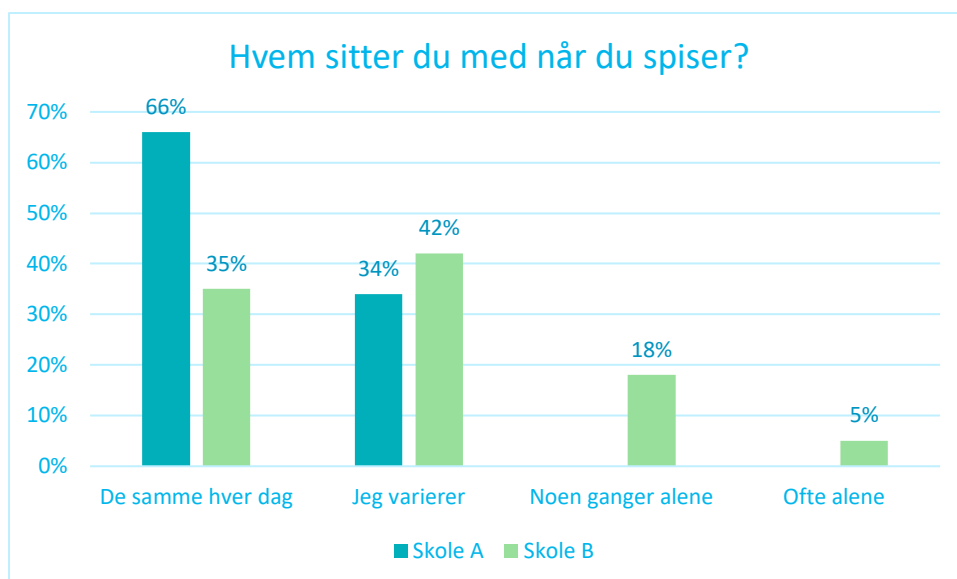
G4A: Ja det er di samme, vi er en gjeng, men noen gang så blir vi for fullt på et bord så da sprer vi oss på to bord.

Ved Skole B sa de fleste at de savnet å kunne møte vennene sine fra andre klasser, og kunne ofte bli sittende alene i spisetiden. De fleste sa at de hadde ulike gjenger de var med og at de var splittet i ulike klasser, så å kunne spise med de var noe de fleste ytret at de ønsket var en mulighet.

J3B: Det var det samme jeg tenkte på, at jeg skulle ønske at vi kunne, for dette hadde vi i 8. trinn, at vi kunne gå rundt til de forskjellige klasserommene og spise med hvem man ville, sånn f. eks meg da har mange venner fra de andre klassene, men så det hadde vært veldig gøy for min del, at vi kunne liksom spise med de da.

J7B: Jeg ville liksom fått lov til å gå ned til andre klasser, og snakket med andre folk. Det er jo gøy å snakke med folk i klassen, men man vil også snakke med andre folk, og sitte å spise med andre folk liksom.

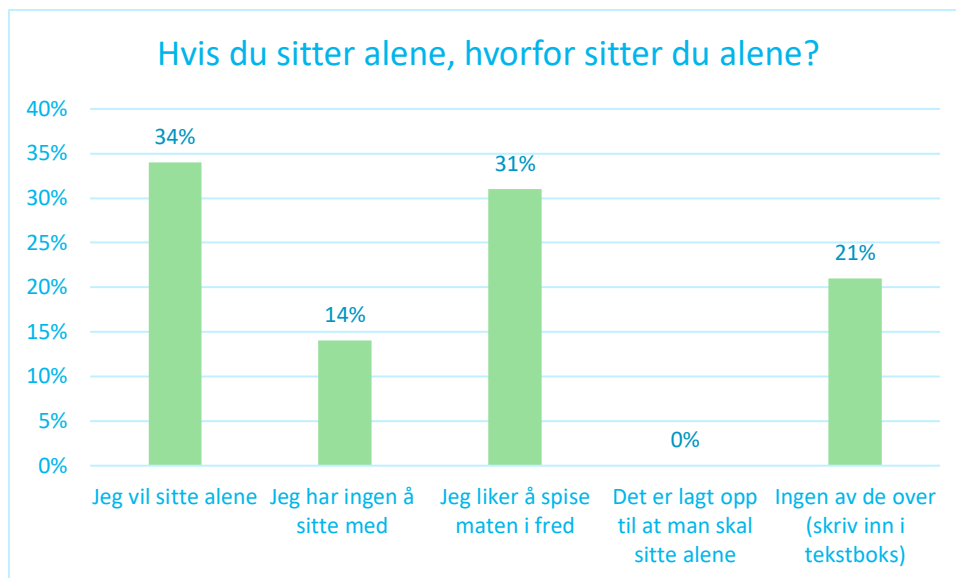
I Figur 4. ser vi at det er en forskjell på Skole A og Skole B om hvem elevene sitter med i spisetiden. I prosent viser dette at ved Skole A er det 0% som sitter alene i spisetiden, mens ved Skole B sitter 23% noen ganger alene eller ofte alene. Ved Skole A svarer 34% at de varierer hvem de sitter med, mens ved Skole B er det 42% som varierer. Ved Skole A svarer 66% at de sitter med de samme hver dag, mens ved Skole B svarer 35% at de sitter med de samme hver dag.



Figur 4. Oversikt over hvem elevene sitter med i spisetiden. Skole A (n=240) og Skole B (n=133)

Skole B fikk i tillegg et oppfølgingsspørsmål til Figur 4 (Figur 5.), om hvorfor de sitter alene. 10 elever (34%) svarer at de vil sitte alene. 4 elever (14%) svarer at de ikke har noen å sitte med. 9 elever (31%) svarer at de liker å spise maten i fred. Ingen elever svarer at det er lagt opp til at man skal sitte alene. 6 elever (21%) svarer ingen av delene over, og får en tekstboks til å fylle inn. Her svarer de:

- Vil ha fred noen ganger
- Har kun venner i de andre klassene
- Jeg har 1 å sitte med men sitter ikke alltid med hun
- noen ganger er vennene mine ferdig før meg så då går de ut i friminutt så då blir jeg igjen alene noen ganger
- liker å sitte med venner
- Det er mer at de overser meg.



Figur 5. Oversikt over hvorfor elevene ved Skole B sitter alene i spisetiden (n=39).

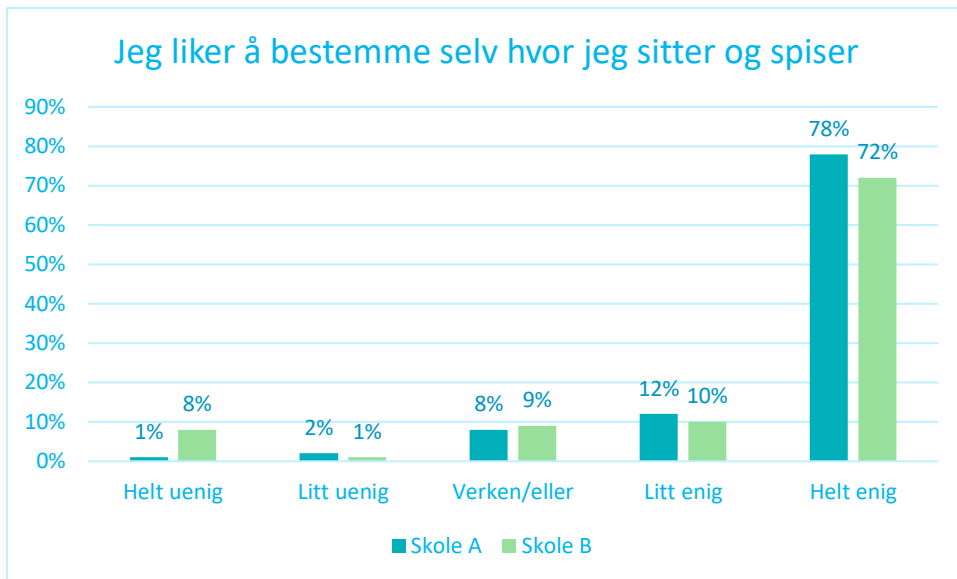
4.4.1 Bestemme i spisetiden

I fokusgruppeintervjuene kom det frem at ved Skole A svarte de fleste at de hadde en fast gruppe de spiste med og at de alltid visste hvor de skulle gå i spisetiden. Ved Skole B kom det frem at elevene ville ha mer frihet rundt måltidet. De fleste ville ha alternativet om å kunne bevege seg rundt til de andre klassene, ettersom at de har venner på kryss av klassene..

J7: Jeg ville liksom fått lov til å gå ned til andre klasser, og snakket med andre folk. Det er jo gøy å snakke med folk i klassen, men man vil også snakke med andre folk, og sitte å spise med andre folk liksom.

Elevene fikk spørsmål om de likte å bestemme selv hvor de sitter og spiser (Figur 6.).

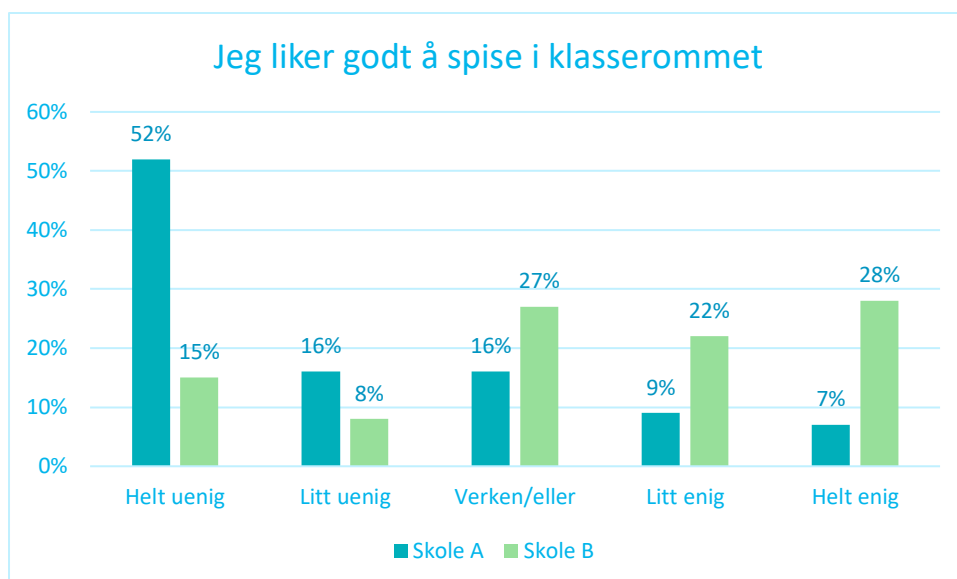
Flertallet ved begge skolene svarer helt enig. Ved Skole A svarer 90% helt enig eller litt enig. Ved Skole B svarer 82% helt enig eller litt enig.



Figur 6. Oversikt over hvem som liker å bestemme selv hvor de sitter og spiser i spisepausen. Skole A (n=239) og Skole B (n=100)

4.4.2 Spise i klasserommet

I Figur 7. fikk elevene spørsmål om de liker å spise i klasserommet. Ved Skole A svarer 16% at de er helt enig eller litt enig å spise i klasserommet. Ved Skole B ser en at prosenten er høyere og 50% svarer at de er helt enig eller litt enig. Observasjonene ved Skole A viser at flertallet av elevene bevegde seg ut av klasserommet når spisetiden startet, og at flertallet enten satt i amfi eller i kantineområdet rundt bordene. Elevene hadde tilgang på et grupperom, men et fåtall av elevene valgt å benytte seg av dette- Elevene som ble intervjuet ved Skole B var alle enig i at de vil ha valget ved å sitte med elever fra de andre klassene, og vil ha mer frihet rundt spisetiden.



Figur 7. Oversikt over hvem som liker godt å spise i klasserommet. Skole A (n=241) og Skole B (n=100)

Elevene ved Skole B fikk også spørsmål om det var noen fordeler å spise i klasserommet. Her svarte noen av elevene at det var mindre støy i et klasserom kontra en kantine/spisesal. Noen nevner også at det kanskje kan være skummelt å se nye folk og være i en større folkemengde med folk man ikke kjenner.

J5B: Vi kommer mye tettere på hverandre, så lærer mer av liksom vil den det, hvis en føler at det kanskje ikke hadde gjort hvis jeg kunne gått fritt rundt på skolen. For meg hadde det egentlig bare blitt skumlere å bli liksom, se nye folk og ja liksom bare være med enda større folkemengde med folk man ikke kjenner og sånn, da ville jeg bare holdt meg i klasserommet for meg selv, men det kommer veldig an på.

En annen elev svarte at de trodde det ville være vanskelig å finne en gjeng å sitte med siden det ville vært mange elever å forholde seg til. Hun sa også at det kommer til å være noen som ville bli alene.

J7B: Jeg tror at det kommer til å være sånn der alle vil sitte, men alle kan jo ikke sitte der, og jeg tror ikke at det alltid kommer til å være noen som vil ha noen å sitte å snakke med i kantine. Jeg føler det kommer til å være noen alene. Sånn det er mange folk, fordi mange av de folkene kan sitte i grupper liksom også da kan jo den ene personen ikke ha noen å snakke med

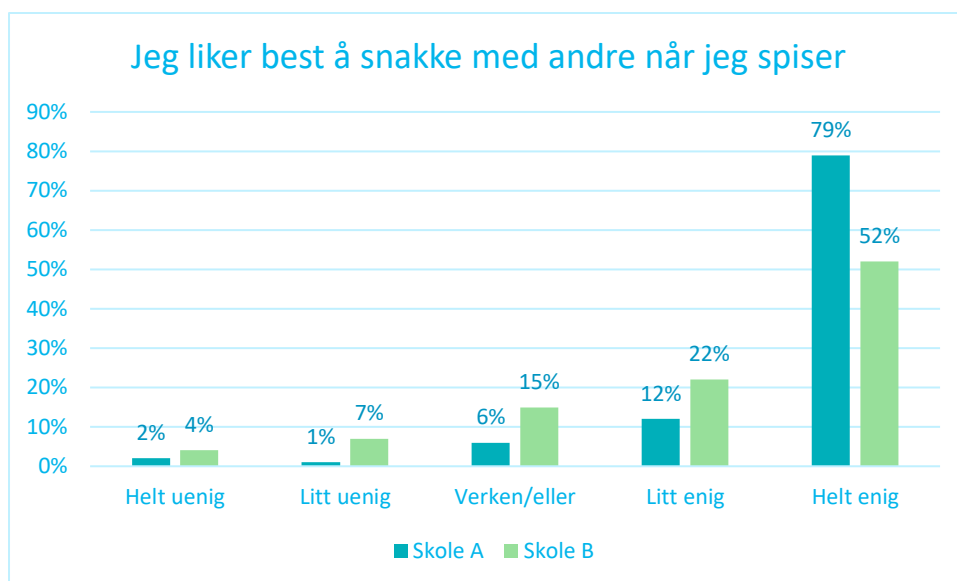
J3B: Men fordi i 8. så var jeg bare med de andre klassene, men når vi begynte i 10. da så måtte vi bare være i klasserommet og da ble jeg liksom veldig godt kjent med de i klassen min, og sånn nå i 10. snakker jeg mye mer med de da og det er folk jeg snakker mye med som jeg kanskje aldri hadde snakket med i 8. Så det er noen fordeler med det da. Du blir mye mer kjent med de du faktisk går i klasse med.

4.4.3 Snakke i spisetiden

Observasjonene som ble gjort ved Skole A viste at de fleste elevene satt og snakket i grupper på 2-10 personer. Dette var hovedaktiviteten som ble observert hos flertallet. Observasjonene ved Skole B viser at de fleste henter mobilen sin i spisetiden. Noen satt for seg selv, og så på mobilen, mens noen satt sammen på bordene og snakker mens mobilen ble brukt. Videoer og bilder ble vist til hverandre, og de er sosiale rundt mobilen sin. Hovedforskjellen mellom skolene var mobilen og det sosiale med og uten den.

I Figur 8. fikk elevene spørsmål om de liker best å snakke i spisetiden. Ved Skole A svarte 189 elever (79%) svarte helt enig, 29 elever (12%) svarte litt enig, 14 elever (6%) svarte verken/eller, 3 elever (1%) svarte litt uenig og 6 elever (2%) svarte helt uenig. Ved Skole B svarte 52 elever (52%) helt enig, 22 elever (22%) svarte litt enig, 15 elever (15%) svarte verken/eller, 7 elever (7%) svarte litt uenig, mens 4 elever (4%) svarte helt uenig.

Observasjonen ved Skole A viser at de fleste elever sitter rundt et bord og snakker rolig med hverandre mens de spiser. De som ikke spiser tar også del i samtalen.



Figur 8. Oversikt over elever som liker best å snakke i spisetiden. Skole A (n=241) og Skole B (n=100)

Ved Skole B fikk elevene spørsmål hvor viktig det sosiale er i spisetiden. Her kom det frem at de fleste likte å ha noen å snakke med i spisingen, og det var mye bedre enn å sitte alene.

J2B: Altså jeg vil ikke si det er sånn super viktig, men det gjør jo det å spise og skolen mye gøyere hvis man har folk man kan snakke med rundt seg.

J5B: Ja noen liker jo å bare sitte på mobilen i fred og ro å spise maten sin, og det er opp til de, men for meg så er det sosiale i spisetiden ganske viktig, det bare gjør det mye mer gøyere og triveligere å spise maten for meg da.

J4B: Åja. Det altså, jeg vet ikke helt, men jeg tror egentlig, altså det er jo kjekt å liksom ha noen å snakke med syns hvert fall jeg, så jeg syns det er viktig fordi at hvis ikke så bare sitter du der på en måte å gjør, liksom jeg syns det er gøyere å ha noen å snakke med og være sosial med enn å bare sitte der.

4.4.4. Hva bruker elevene spisetiden på?

I tillegg til spørsmålet ved spørreskjemaet ble elevene ved Skole B spurt om hva de gjør i spisetiden i fokusgruppeintervjuet. Her svarte tre av respondentene at de enten brukte pausen til å være på telefonen, snakke eller øve til prøve hvis de hadde en senere på dagen. De fleste svarte telefon eller snakke. Ved Skole A svarte elevene i fokusgruppeintervjuet at de brukte

spisetiden til å snakke og få et avbrekk fra det faglige. Noen valgte å spille turnering i gymsalen, mens andre satt og snakket eller spilte kort. Eleven brukte formuleringer som «å snakke med folk og være sosial», «få snakka med folk fra andre klasser som du ikke er med i timen».

Skole A:

J6A: Først og fremst vi spise mat, og etterpå vi kommunisere andre folk som sett med oss, og snakke om prøve og sånn her.

Skole B:

J7B: Vi får lov å ha telefon i spisetiden, så det, de fleste sitter vel med telefonen og men vi noen ganger så bare snakker vi og liksom, det er ikke alltid sånn at vi alltid må ha telefonen selv om vi har lov. Også noen ganger kan det hende de setter på noe, men da er det ikke sånn at alle må se. Du kan få lov til å sitte rolig på telefonen, så lenge du ikke har på lyd og forstyrrer det de ser

J4B: Vi er for det meste på telefonen, enten sitter vi på telefonen, eller snakker med hverandre.

J2B: Og hvis det er noen dager vi har prøve, prøver i de to siste timene eller dagen etter, så pleier noen å bruke matpausen på å heller øve til prøven enn å spise

4.5 Kantine

Elevene ved Skole A hadde tilgang på kantine. Elevene fikk spørsmål om de brukte kantine. Observasjonene viste at ved Skole A ble ikke kantine så mye brukt. De som brukte kantine var elever som trengte ekstra påfyll av noe, og det var ikke noe stor forskjell på kantinekøen de dagene det ble servert mat og dagene med bare matpakke.

Her svarte noen elevene:

J8A: æ kjøpe veldig sjelden mat i kantina, men når æ gjør det er det ofte onsdagen når vi går til 3 etter svømminga for da e æ som oftest sulten. Og da kjøpe æ som oftest baguett

J9A: Æ kjøpe heller ikke så veldig ofte, men viss æ skal kjøp noe så e det som oftest baguett og iste

J10A: Æ kjøpe ca 1 gang i veka og da kjøper jeg pizza eller bagett

G4: Nei, prøv å ha med vannflaske nu iallfall. Før kjøpte jeg, men det blir jo så mye penger vet du. Så da tar jeg heller å ta med vannflaske

Elevene ved Skole B ble spurt om hva de ville endret med ordningen slik som den er i dag. De fleste elevene var samkjørte i svarene, og mente at en kantine hadde vært et godt tiltak.

Elevene svarer at skoledagen er lang og noen dager glemmer man å ha nok mat med seg. Da hadde kantinen vært positiv slik at en kan få påfyll, også slipper en å spørre andre om mat.

J4B: Det må ha kantine. Jeg vil veldig gjerne ha en kantine. Det er egentlig det jeg ønsker mest i spisetiden.

J7B: At vi kunne hatt kantine, men læreren sa at liksom at det kommer til å koste penger, men jeg vil jo helst at det ikke skal koste penger i tilfelle liksom det er noen som ikke kan betale for mate på kantine, og jeg vil også ha lengre spisetid.

G3B: Jeg er enig, med den kantinegreien, siden hvis du ikke har mat eller har spist frokost, kan du da også spise på skolen eller før skolen begynner kan det også være sånn åpen kantine, der du kan få deg litt mat.

I tillegg nevner noen av elevene at en spisesal hadde vært et fint tiltak, siden da kan en møte venner fra andre klasser, og en får et skille fra skolebenken og spisetid. Under ser du noen av situatene som elevene ved Skole B nevner.

G2B: Det G3B sa, det er jo hvert fall mye bedre for folk som ikke kom i klassen med folk fra den gamle skolen. Folk som kom til, folk som har venner alle i A-klassen eller D-klassen eller bla bla bla. Det blir på en måte litt kjipt da mesteparten av timen på skolen er med folk du ikke kjenner.

J5B: At veldig mange nye og moderne skoler har sånn der kule spiseplasser som man kan henge og sånn. Vi har jo ikke, vi har jo ganske liten skole og hvert fall 10. som bare har en nede etasje så vi har ikke så veldig mye sted å gå. Men hvis jeg skulle ønske så skulle jeg ønske at skolen hadde hatt et svært amfi.

J2B: Jeg er enig med J5B, jeg skulle ønske vi hadde sånn stor rom eller sal og sånt, der vi hadde både kantine og bord og om ja der alle trinnene kunne komme å spise og kjøpe mat fra kantinen og spise. Det er kanskje litt greit å ha litt forskjell på rommene der man spiser og der man skal studere og gjøre skolearbeid.

Elevene ved Skole B var veldig positiv til kantine, og mente at dette kunne bidra til en hyggeligere spisepause (Figur 9.) Her var de fleste elevene positiv til å ha kantine på skolen. 85 (71%) elever svarer at de er helt enig, 17 (14%) elever svarer litt enig, mens bare 13 (11%) elever svarer verken/eller, 1 (1%) svarer litt uenig, og 4 (3%) elever svarer helt uenig.



Figur 9. Oversikt over hvem av elevene som vil ha kantine på Skole B (n=120).

Ved begge skolene kom det frem at det var dyrt å kjøpe mat i kantine, men at alternativet er veldig greit spesielt på de dagene man glemmer f. eks vannflasken, lunsjen, eller trenger litt ekstra mat hvis man blir sulten utover dagen.

G3B: Jeg er enig med G2B og J7B siden det ikke akkurat er helt normalt at du tar med penger til skolen hvis du ikke skal bruke de på skolen og jeg syns det burde være gratis mat siden det er ikke akkurat alle sammen som har sine egne penger eller kan liksom få penger fra foreldrene sine og jeg syns det burde være gratis

4.6 Mobil i spisetiden

I intervjuet som ble gjort på Skole B svarte elevene på spørsmål om hva de ville gjøre i lunsjen. Her kom det frem at de vil fortsatt snakke med folk i lunsjen, men at de vil ha litt mer frihet til å snakke med elever fra de andre klassene. Spesielt elevene i 8. klasse kjente på dette ettersom at de nettopp har blitt delt inn i nye klasser og blitt splittet fra dem som de gikk i klasse med i 7. klasse. Noen ønsker også å ha valget til å gå andre steder enn skolen.

J4B: Hvis jeg kunne valgt fritt så kunne jeg liksom ha gått rundt asså jeg kunne liksom gått til andre klasser, men hvis alle skulle ha gjort det så hadde det blitt litt mye bråk i gangene og sånn.

J2B: Jeg skulle ønske vi fikk lov til å gå ut fra skolen. Vi får ikke lov til å gå på butikken eller hjem med mindre vi spør om det, og det er det ikke alltid de sier ja til. Også skulle jeg ønske at vi fikk velge om vi kunne være inne eller ute når vi ville i løpet av perioden vi har friminutt og spisetid. Også skulle jeg ønske at vi fikk være andre steder enn kun inni klasserommet, at vi kunne gå til andre klasser eller være i gangene eller noe sånt.

Skole B er ikke en mobilfri skole, og gir elevene mulighet til å bruke mobilen sin i spisetiden, men ikke ellers. Elevene ved denne skolen fikk derfor spørsmål om deres tanker rundt mobilbruk i spisetiden. Her hadde elevene ganske like oppfatninger rundt mobilen. De fleste mener at spisepausen er elevens pause så det burde få være opp til hver enkelt å bestemme om de skal få bruke mobilen eller ikke, så lenge de ikke legger ut ting av andre. De nevner også de som sitter alene, at det er greit å kunne ha noe å lene på seg hvis en ikke føler for å være sosial.

Elevene ved Skole B som ble intervjuet ble spurt om hvor viktig de synes det sosiale er rundt måltidet. Her svarer elevene at de synes det er mye gøyere å sitte å snakke med andre klassekamerater i spisepausen, men at mobilen er greit å ha hvis en trenger fred og ro i spisepausen. Under ser en to av svarene til elevene.

J5B: Ja noen liker jo å bare sitte på mobilen i fred og ro å spise maten sin, og det er opp til de, men for meg så er det sosiale i spisetiden ganske viktig, det bare gjør det mye mer gøyere og triveligere å spise maten for meg da.

J3B: Jeg er enig, jeg vil si at jeg har det mye gøyere når jeg spiser og ler og snakker med andre, enn når jeg bare sitter på telefonen å blar i gjennom masse ting.

I Figur 10A. ble elevene spurt om de hadde vært mer sosial uten mobil. Her rapporterer 52% at de er enten helt uenig eller litt uenig. Observasjonene viser at det også er noe sosialt rundt mobilen. Elevene får snakket med de andre via snapchat, og kan vise morsomme videoer til hverandre. Flere ble observert sittende for seg selv først, men reiser seg opp og går bort til klassekamerater for å vise de en artig video. Under ser en noen av svarene elevene ga om hva deres tanker rundt mobilen i spisetiden er.

G2B: svarer:

Jeg synes det er ganske greit jeg. Jeg synes egentlig at man alltid burde ha valget om man kan bruke mobilen eller ikke. For det er oftest noen i klasserommet som ikke har noe annet å gjøre. Da blir det litt kjipt å bare sitte der å spise, mens det er tusenvis av mas fra andre.

J4B: svarer på samme spørsmålet:

Jeg synes egentlig at det er ganske greit fordi at jeg føler på en måte at selv om vi har lov så greier vi på en måte å beregne det asså vi sitter ikke bare på mobilen. Det er ganske ofte, altså jeg sitter liksom mer å snakker med folk enn å sitte på mobilen, men når jeg liksom ikke har noen å snakke med, liksom bare vil slappe litt av og sånn så ser jeg på mobilen, og det er egentlig ganske greit, for da får du liksom en pause.

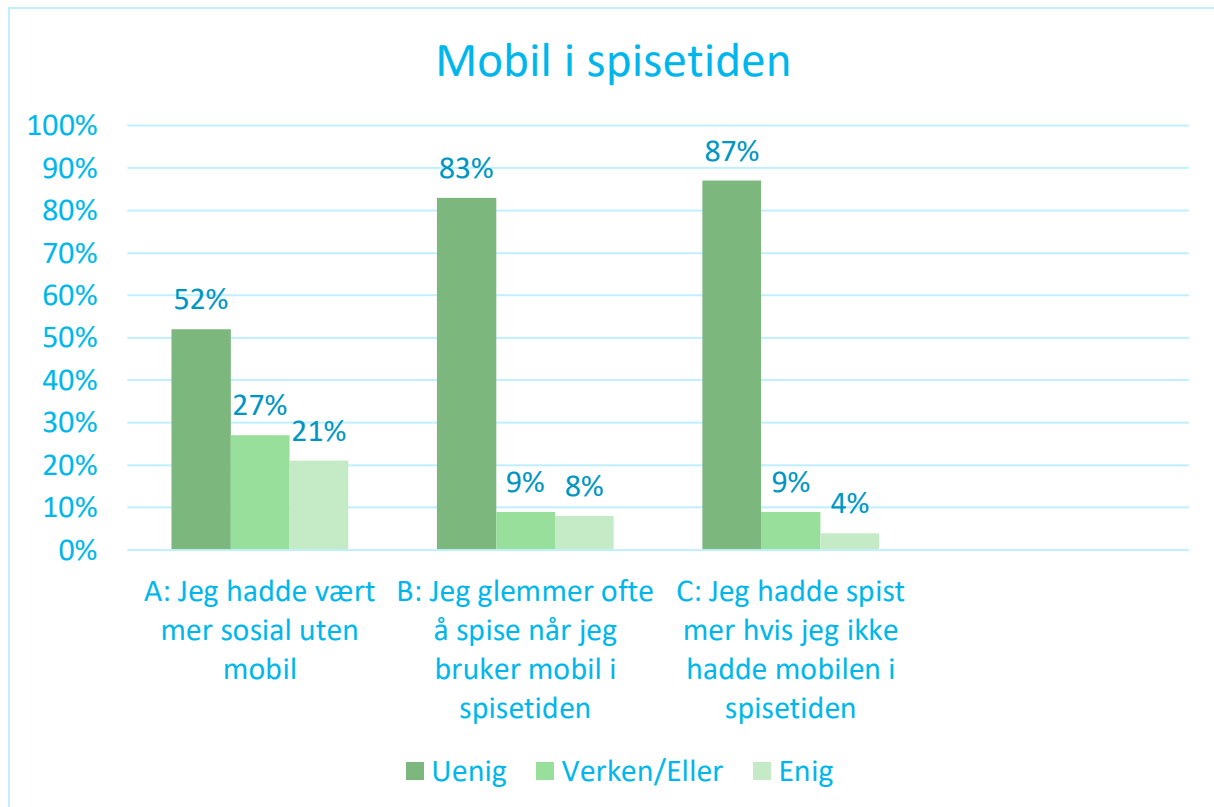
J4B sier videre:

Det er egentlig ganske greit å ha mobilen fordi at noen ganger så liksom, når du har mobilen så noen ganger så ler folk liksom sammen av det de ser på på mobilen, så det blir liksom sånn på en måte sosialt at du på en måte har det gøy sammen.

J7B: svarer:

Ja jeg vil jo helst, jeg ville hatt mobilen min fordi jeg føler at den mobiltiden vi har over hele dagen på skolen, jeg føler den er bra nok liksom at vi får nok tid på mobilen og nok tid på å lære at liksom, at no, at vi ikke på mobilen i det hele tatt eller bruker mobilen hele tiden liksom.

Observasjonene viste at de som ikke spiste matpakken sin i løpet av spisetiden satt på mobilen i spisepausen. I Figur 10B, fikk elevene en påstand om de ofte kan glemme å spise hvis de bruker mobilen i spisetiden. 87% svarer at de er helt uenig eller litt uenig i det. I Figur 10C, fikk elevene spørsmål om de hadde spist mer hvis de ikke hadde mobilen i spisetiden. Her svarte 87% at de er helt uenig eller litt uenig i det.



Figur 10. Oversikt over elevenes tanker rundt mobil og spising ved Skole B (n=120). Kategoriene «helt enig» og «litt enig», og «helt uenig» og «litt uenig» er slått sammen.

Ved Skole A var det en elev som svarte på om de synes at det var bra å være en mobilfriskole, eller om de ville foretrukket å ha mobilen. Ettersom at det var et semistrukturert intervju, var det litt ulikt fra gruppe til gruppe om hva som ble trukket inn. Temaet om mobil ble derfor diskutert i en av gruppene. Her svarer en av respondentene at:

J11A: Æ syns egentlig det er bra æ for vi sitt jo veldig my på telefonen fra før av også den tida vi er på skolen så tenker eg at vi kan være sosial dem timan i løpet av døgnet vi er på skolen kan vi gjøre noe anna enn å sitte på telefonen som vi gjør ganske my resten av døgnet.

5.0 Drøfting

I det følgende kapittelet vil hovedfunn av studien bli oppsummert og drøftet opp mot eksisterende teori. Kapittelet er delt opp i fem deler. Først vil jeg se på elevenes holdning til måltidet og måltidsituasjonen. Videre drøftes elevens tanker rundt tid før det drøftes rundt elevenes tanker om kantinen. Deretter blir de sosiale aspektene rundt måltidet drøftet før avslutningsvis blir funnene rundt mobilbruk drøftet opp mot teorien.

5.1 Måltidsituasjonen – holdninger til spiseareal og det sosiale

Formålet med denne masteroppgaven var å undersøke hvordan to ulike ungdomsskoler tilrettelagte sin spisepause, og hvordan elevene opplever spisepausen med fokus på trivsel og sosialt samvær. For å ivareta det sosiale miljøet rundt måltidet legger Helsedirektoratet (2015a) vekt på at en kantine eller en spisesal vil gjøre det enklere å legge til rette for positive felles måltidsopplevelser. Resultatene fra denne undersøkelsen viser at et fåtall av elevene ved Skole A, som hadde tilgang til stor kantine, sa at de liker å spise i klasserom. Elevene ved denne skolen hadde ikke mulighet til å spise i klasserommet. Ved Skole B derimot, der måltidet utelukkende ble holdt i klasserom, svarer halvparten at de liker å spise i klasserommet. Dette kan tyde på at når elevene har frihet til å velge selv vil de foretrekke fellesarealer, men at vane kan også virke inn. I Haugset og Nossun (2013) sin undersøkelse la flere vekt på det var viktig å kunne bestemme selv hvor man spiste, og bare 4% svarte at de ville spise på eget rom med sin egen klasse. Et måltid er til for å deles med andre. Vennskap er viktig for elevene, og da må det legges til rette for at elevene skal kunne skape og vedlikeholde vennskap. Ifølge Fischler (2011) vil det å sitte sammen og dele mat fra en felles rett skape sosiale bånd og opprettholde dem. Ifølge Fossgard et al. (2019) oppfyller ikke å spise norske matpakker i klasserom de formelle kriteriene for «commensality», men mener at individuelle matpakker ikke trenger å være en hindring for å det sosiale rundt måltidet så lenge elevene kan skape sine egne sosiale rom. Dette betyr ikke at elevene trenger å spise den samme maten, men det å kunne velge selv hvor de sitter og hvem de sitter med vil kunne gi økt trivsel på skolen. Mikkelsen (2011) nevner påvirkningen av matmiljøet, og hvordan rom og mat samhandler og hvordan denne interaksjonen påvirker matatferden vår. Studien setter søkelys på hvordan rom, organisering og frihet/mangel på frihet i spisesituasjonen innvirker på elevens trivsel og skolehverdag.

5.1.1 Lunsjmåltidet ved ungdomsskolen

Studien viser at det ikke er noe stor forskjell på lunsjmåltidet ved begge ungdomsskolene. 73% sier at de spiser lunsj hver dag på skolen ved Skole A, mens ved Skole B var det bare 66% elever som sier at de spiser lunsj hver dag. I Hansen et al. (2016) fant de at 59% av 8. klassingene spiste lunsj hver dag. Dagens matpakkeordning viser seg å fungere greit de første årene barna går på skolen, men når elevene kommer lengre i skoleløpet så ser vi at det er en økende andel som ikke har med seg mat på skolen (Bjelland, 2006). Dette var også tilfelle ved begge skolene i denne undersøkelsen. Observasjonene viste også at det var forskjell fra 8. klasse til 10. klasse. Det var flere elever ved 8. klasse som tok frem matpakken, enn elevene ved 10. klasse. Observasjonene viste også at mange ikke spiste i klassen som ble observert ved Skole B. Ved Skole A hadde elevene muligheten til å kjøpe mat hvis de hadde glemt mat en dag. Pris kan gjøre at mange velger å ikke bruke et kantinetilbud. Ved Skole A var det mange som ikke spiste til tross for at kantine var tilgjengelig. For å øke andel elever som spiser ved skolemåltidet, bør det også være et tilbud til elevene som ikke har med matpakke. Tidligere funn ved Skole A viste at et gratis smøremåltid hadde god effekt på matinntaket (Bjørndal et al., 2020). Studien viser også at smøremåltidet var mer populært enn et varmmåltid (Bjørndal et al., 2020). Som nevnt tidligere er det medbrakt matpakke med brødmat som dominerer skolematen til unge i dag. Kostrådene sier at vi skal ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2016). Studien til Bjørndal et al. (2020) viste en økning av frukt og grønnsaker ved smørelunsjmåltidet sammenlignet med matpakkemåltidet. Hvis frukt og grønnsaker er tilgjengelig for elevene, kan det tenkes vil også elevene benytte seg av det. Gjennom å tilby en smørelunsj, kan det bidra til å påvirke elevene inntaket av frukt og grønnsaker og bidra til å sikre at elevene får i seg næring i løpet av skoledagen. Når en ser at inntaket av mat reduseres jo eldre elevene blir, så må en se på hvilket tiltak som hjelper.

I Nasjonal faglig retningslinjene for mat og måltider i skolen står det «Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse» (Helsedirektoratet, 2015a). Videre blir det utdypet at dette handler om å unngå at elever skal gå en hel skoledag uten tilførsel av ny næring. Derfor burde skolen være forberedt på å kunne tilby enkel mat til disse elevene (Helsedirektoratet, 2015a). Ifølge Helsedirektoratet (2020) er det enklere å yte mer og holde både konsentrasjon, humør og aktivitet oppe hvis du har jevne

måltider. Dette bygger opp under det elevene nevner i intervjuet. Elevene nevner at hvis de ikke har spiser i løpet av skoledagen, så vil de også slite med å konsentrere seg og følge med på det som skjer i timen. At elever som fortsatt holder på å vokse, går uten mat i flere timer, vil gå utover utviklingen deres. Det vil påvirke både læringen til elevene, men også humøret deres. Dette vil ikke bare gå utover dem selv, men også de andre rundt. Når elevene fikk spørsmål om hvorfor mat er viktig så svarte noen «fordi at jeg er, hvis jeg ikke får i meg nok mat så ja da mister jeg helt alt, da greier jeg ikke å følge med og sånt» og «hvis jeg ikke får i meg nok mat så er det kanskje litt vanskeligere for meg å konsentrere i timen osv». Som lærer er det derfor viktig å legge merke til de som ikke tar frem matpakken sin i løpet av spisetiden, og tilby de noe lett slik at de får påfyll av energi. Læreren har et ansvar ovenfor elevene sine, og hvis trenden med å ikke spise er stor blant elevene, så burde skolen sette seg ned og vurdere å sette inn tiltak som vil øke matinntaket.

Som Helsedirektoratet (2020) nevner er det viktig å innarbeide gode rutiner for sunne spisevaner tidlig ettersom at spisevanene en får som barn har en tendens til å vare lenge. Fra 2007-2014 hadde vi en gratisordning for frukt og grønt (Helsedirektoratet, 2019), og er et tiltak som burde vurderes å gjenopprettes. Tiltaket viste seg å ha en positiv effekt hos elevene, og viser en langtidseffekt av en gratis skolefruktordning (Bere et al., 2007). Når vi har et nasjonalt mål for å øke inntaket av frukt og grønnsaker (Helsedirektoratet, 2019), må en sette inn tiltak der en når målgruppen, som i dette tilfelle er på skolen. Ved å innføre denne ordningen igjen, vil ikke elevene gå en hel dag uten noe form for påfyll. En frukt er ikke nok for at en elev skal kunne ha nok energi en hel dag, men det kan være et av flere tiltak som kan øke elevenes matinntak i løpet av en skoledag. Retningslinjene er bare et verktøy for kommuner og fylkeskommuner i arbeidet med å fremme sunn mat og gode måltider i skolen, og som forhåpentligvis bidrar til å redusere sosiale forskjeller i levevaner (Helsedirektoratet, 2015a). Ettersom at det bare er retningslinjer, så betyr det at dette ikke er noe skolen må gjennomføre, men at det heller er anbefalinger som en råder skolene til å følge. Funnene i studiene viser en nedgang i matinntaket fra 8. til 10. trinn, noe en bør prøve å forebygge. Når en ser en så tydelig nedgående trend i spisemønsteret til elever ved ungdomsskoler, burde en kanskje vurdere om disse retningslinjene heller skulle vært et krav til skolene.

5.1.2 Elevenes oppfatning av spisepausen

Funnene ved begge skolene viser at elevene er enig i at spisepausen er elevenes pause fra undervisningen, og mener at det er opp til de hva den skal brukes på. Funnene til Fossgard et al. (2019) konkluderer også med at elevene ønsket en spisepause som var elevenes plass og ikke lærerstyrt. I skolen brukes ordet spisepause, og det er her elevene skal kunne få et avbrekk fra undervisningen sammen med andre. Da er det viktig at en legger opp til at elevene får den pausen de trenger, men også skaper gode rammer rundt et godt måltid. For et måltid trengs ikke å dele den samme maten for at det skal være et godt måltid (Andersen et al., 2015). Observasjonene i denne studien viser at elevene stod fritt til å velge selv hva de brukte spisetiden på rundt de rammene som allerede var satt. Rammene til Skole B var ulik fra rammene til Skole A. Elevene ved Skole A forflyttet seg fra klasserom til spisesal når spisepausen startet. Elevene ved denne skolen var positiv til ordningen slik den var, men resultatene viser at det er fortsatt elever som var positiv til å spise i klasserom. Skole A hadde grupperom som alternativ til de elevene som likte å spise maten sin i roligere omgivelser, og hadde et større areal å være på til å skape sitt eget måltid. Ved Skole B var det kun lov å sitte i klasserommet når spisepausen startet. Noen klasserom hadde også tilgang på et grupperom. Innvendingene fra elevene var at de ønsket å kunne spise andre steder i tillegg til sitt eget klasserom, slik at de fikk mer frihet til å skape sitt eget måltid. Som studien til Fossgard et al. (2019) nevner er det viktig å ta hensyn til de emosjonelle dimensjonene ved spising, og at et felles måltid ikke trenger å være avhengig av å dele den samme maten. Studien viser at elevene opplevde at lunsjpausen var styrt av en voksen der de hadde begrensede muligheter til å skape sin eget måltid (Fossgard et al., 2019). Forskjellen fra å spise i klasserom til en spisesal er at rammene ikke blir like tydelige i en spisesal. Som en elev ved Skole B nevnte i intervjuet er at det kan være vanskelig å finne sin plass når området blir større, og ikke alle er like komfortable med å være i så store folkemengder. Derfor var elevene ved Skole B enige i at det burde være mulighet for begge deler, slik at alle får mulighet til å spise i trygge omgivelser. Ved begge skolene viste observasjonene at det var en ganske rolig atmosfære rundt måltidet. Skole A brukte fleste av elevene tiden til å sitte i grupper i varierte størrelser og snakke mens de spiste. Her var det lite uro i form av å for eksempel kaste på mat, rope, og løpe rundt. Ved Skole B virket også måltidet rolig. De fleste satt på mobilen i løpet av spisetiden og snakket rundt denne og det som skjedde på den.

Elevene ved Skole A var fornøyd med slik som det var tilrettelagt i dag, mens elevene ved Skole B ønsket mer frihet slik at de kunne møte venner fra andre klasser i spisetiden. Ifølge Erikson sin teori skal elevene knytte nære og personlige forbindelser, og disse forbindelsene knyttes på skolen, og derfor kan spisetiden hvor en er sosial med andre være en fin arena for dette (Erikson & Krogh, 1968). For at elevene skal kunne knytte personlige forbindelser er det viktig at skolen legger til rette for å kunne gjennomføre dette. Ved å bare være begrenset til de gjerne 30 elevene som man går i klasse med er det ikke sikkert at de finner noen de trives skikkelig godt med. Ungdomstiden handler om å finne seg selv, og det å sitte med mange andre vil gi de en større mulighet til å finne noen de liker. Men på en annen side kan det være skummelt for noen som ikke tørr å ta initiativ og kan føle at de drukner i en stor gruppe. Ved Skole B ser vi at noen svarer at de ikke sitter alene fordi de ikke har noen å sitte med. I tillegg nevner en fra intervjuet at det er kjipt å bruke tiden med folk som en ikke kjenner. Når elevene kommer fra barneskolen til ungdomsskolen, går elevene fra en trygg omgivelse med elever de fleste har gått i klasse med i syv år, til å bli delt inn i nye klasser med ukjente elever. Dette kan virke skremmende for noen. Derfor er det viktig at lærerne bruker mye tid på klassemiljøet slik at ikke føler at en går i klasse med ukjent folk, men at en går i klasse med nye venner. En elev fra 8. klasse har en annen oppfatning av det å sitte med de fra klassen sin.

Det er jo hvert fall mye bedre for folk som ikke kom i klassen med folk fra den gamle skolen. Folk som kom til, folk som har venner alle i A-klassen eller D-klassen...Det blir på en måte litt kjipt da mesteparten av timene på skolen er med folk du ikke kjenner.

Eleven går gjennom en overgang fra barneskolen til ungdomsskolen, og individet får enda større ansvar for sitt eget liv. For noen kan dette være vanskelig. Derfor blir lærerrollen også veldig viktig den første tiden på ungdomsskolen. Det er lett å tenke at elevene begynner å bli store på ungdomsskolen og skal ta mer ansvar for eget liv. I denne alderen er elevene veldig sårbare, og det å finne sin plass kan være vanskelig. Læreren skal være en trygghet for elevene, ikke bare faglig, men også sosialt. Ved begge skolene nevner de fleste at de vil bestemme selv hvem de er med i spisetiden. De nevner også at de vil velge hvor de skal sitte, og at de liker å sitte med folk fra andre klasse. Som Fugelli og Ingstad (2014) sin undersøkelse viser henger helse og trivsel sammen, og informantene i studien mente at det å være fornøyd med sitt eget liv basert på egne premisser henger sammen med god helse. Det å la elevene få være med å bestemme sin egen pause vil kunne øke trivsel ettersom at de selv får bestemme hva pausen går til.

I selvbestemmelsesteorien nevner en også ordet autonomi (Ryan & Deci, 2009). Eleven trenger å være initiativtaker til sitt eget liv. Får eleven mulighet til å føle seg fri og følge sine interesser, vil mennesket framstå som en autonom person. Vi snakker mye om lærerens autonomi, men elevene har også en autonomi. Behovet for autonomi handler om at individet skal ha selvbestemmelse og en opplever selvbestemmelse når man har valgfrihet og tar beslutninger av egen, fri vilje (Skaalvik & Skaalvik, 2015). Og det er det vi som lærere må prøve å legge rette for. Derfor må vi også vite hva elevene tenker rundt sin skolehverdag. Skolehverdagen er mer enn bare fagene og vi må derfor lytte til elevenes behov så godt det lar seg gjøre, slik at de opplever selvbestemmelse.

Bronfenbrenner tilhører barn mange ulike miljøer, og alle disse miljøene vil påvirke livet ditt (Bronfenbrenner, 1979). Et av miljøene Bronfenbrenner nevner er skolen, og det er her elever vil knytte bånd med sine medelever, og skape nye vennskap (Bronfenbrenner, 1979). I løpet av en skoledag er det mye som skal gjøres og mål som skal bli nådd. For at elevene skal kunne yte best, er det også nødvendig med en pause. Som en elev nevner så er det greit å kunne skille rommet fra der en spiser og der en gjør skolearbeid. Måltidet er et samlingspunkt for å møtes, og en pause fra dagens gjøremål (Departementene, 2017). Måltidet er viktig for både påfyll av energi til å klare å utføre det som forventes, men også viktig for å knytte bånd med medelever. Hvis elevene er trygge rundt sine medelever og har det bra på skolen, kan det bidra til å øke læringsutbytte. Elevene står i en fase der det skjer mye endringer, og det å kunne ha gode relasjoner og vennskap rundt seg er derfor ekstremt viktig. Å sitte rundt et bord sammen og være til stede under samtalen er et viktig element som skolen må være villig til å tilrettelegge for. Elevene må oppleve spisepausen som et hyggelig sted, og da har omstendighetene rundt noe å si. En av respondentene nevnte i intervjuet at når de kommer fra barneskolen og over til ungdomsskolen, er det mange som blir splittet til nye klasser. Dette kan virke utrygt for enkelte elever, og det å kunne møtes i spisepausen vil gjøre elevene mer komfortabel når en selv har mulighet til å velge hvem en skal være med. Dette kan være en faktor som også kan øke trivselen hos elevene.

Spisepausen er et fint sted for elevene å ta i bruk de sosiale evnene, og utvikle de sammen med andre. Ifølge Kunnskapsdepartementet (2017a) har skolen et danningsoppdrag, som skjer gjennom opplevelser og praktiske utfordringer i undervisning og skolehverdagen. Når elevene dannes, dannes de sammen med andre. Flere elever nevnte at de brukte spisetiden på å snakke sammen, og at det var dette de ville bruke spisetiden på. Elevene uttrykte at de liker å sitte

sammen fordi at de synes det er kjedelig å spise maten alene. Elevene si at det sosiale er ganske viktig i spisetiden, og at det bare gjør det mye mer gøyere og triveligere å spise maten. Å trives i skolen er et av de viktigste stikkordene til en god opplæring. Læring skjer i samspill med andre, og det å bygge relasjoner er viktig. Da må også det tilrettelegges for at disse relasjonene også kan bygges. Ikke alle skolene vil ha mulighet til å kunne tilby en spisesal, men det er derfor viktig at vi lytter til elevenes ønsker slik at deres trivsel øker. Elevmedvirkning er et begrep som nevnes i den nye læreplanen, og at elevene skal være med å delta i egne beslutninger rundt egen læring (Kunnskapsdepartementet, 2017a). Skolene har derfor et ansvar å følge opp dette i både undervisning, men også utenfor klasseromsundervisningen, som f. eks friminuttene og spisetiden. Når de fleste nevner at de liker best å prate med medelever, så må en kunne også tilrettelegge for dette. Flere av elevene nevner ved Skole B at de ønsker å kunne møte andre elever fra andre klasser. Dette handler også om sosial læring og skjer ofte i dialog med andre, noe som også nevnes i læreplanen (Kunnskapsdepartementet, 2017c).

5.2 Tid

En viktig del av et sosialt måltid er tid. I de Nasjonal faglige retningslinjene for mat og måltider står det at en anbefaler å ha satt av minimum 20 minutter til spisetiden (Helsedirektoratet, 2015a). Resultatene viste at ved Skole A er det en jevn fordeling mellom elevene på hvor lang tid de bruker på spisingen. Her bruker de alt fra 4 minutter til mer enn 20 minutter. Ved Skole B satt flertallet mellom 4-15 minutter og spiste lunsj. Når observasjonene ble gjort satt de fleste mellom 5-10 minutter og spiste, men når spørreskjemaet ble utdelt hadde skolen endret spisetiden fra 10 til 20 minutter, noe som gjør at observasjonene og spørreskjemaene ikke samsvarer. I helhet var det en stor forskjell på elevene ved Skole A og Skole B. Elevene ved Skole A ble sittende lengre ved bordet og hadde mulighet til å bli sittende inne i friminuttet. Ved Skole B var det en fastsatt tid på 20 minutter, og etter de 20 minuttene måtte elevene ut i friminutt. For at elevene skal få muligheten til å spise i ro og til de er mette, er det behov for å sette av minimum 20 minutter til å spise (Helsedirektoratet, 2015a). I intervjuet ved Skole B kom det frem at elevene ikke hadde nok tid til å spise når det bare var satt av 10 minutter til spising. I Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v, (1996) står det at det skal finnes egnede muligheter for bespising som skal ivareta måltidets sosiale funksjon, og tid er en av de tingene som skal bidra til dette. En elev sier:

Altså nå har jo vi akkurat, eller jeg synes det var veldig deilig når vi fikk ekstra tid, hvis jeg mat igjen til spisetiden så har jeg måtte pleid å ta det med meg ut for jeg ikke har rekket å spist det opp.

Dette sitatet kom etter at elevene byttet fra 10 til 20 minutter. Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v, (1996) nevner måltidets sosiale funksjon, og handler om at elevene skal ha gode rammer rundt måltidet. For at elevene skal kunne få tid til å både sosialisere seg rundt måltidet, men også få tid til å spise opp maten sin uten å måtte haste for å spise opp maten, må skolen sette av nok tid til dette. Hvis det ikke er nok tid vil ikke elevene få spist opp maten sin, eller få tatt tiden de trenger til å kunne fokusere på måltidet. Dette vil så gå videre utover elevenes konsentrasjon og læring.

Når det står i Forskriften om miljørettet helsevern i barnehager og skoler m.v, (1996) er det også viktig at en setter seg inn i hva som skal til for å ivareta måltidets sosiale funksjon. Som en elev nevner: «Jeg synes 20-25 minutter, eller 15-20 er nok, siden da har man mest sannsynlig nesten klart å spise alt i matpakken sin, og då er de sikkert klar til å gå ut». Ved begge skolene nevner de at 20 minutter er en grei tid å ha til å spise. De nasjonale retningslinjene sier det samme, og jeg mener det ligger noe i akkurat dette. Det handler om å få tid til å gjøre alt klart, sette seg ned en god plass, finne de man vil sitte med, og i tillegg få ro til å nyte maten. Hvis elevene skal få tid til å kjenne på at de faktisk er mett, trenger de også tid på å la maten synke i stedet for å kaste den i seg. Ingen liker å ha dårlig tid når en pause kommer, så hvorfor skal barna som trenger det kanskje mest i løpet av en skoledag måtte kaste i seg matpakken sin? Det er viktig at vi lytter til det elevene sier når de sier at de har for dårlig tid til å spise. Vi kjenne kroppen vår best og vet hva den trenger for å fungere best mulig. Når helsedirektoratet har anbefalt minst 20 minutter til spisetiden, så har denne anbefalingen blitt til for en grunn. Ved Skole A kunne en se at elevene hadde nok tid til å både kunne prate, mens de tok seg tid til å spise maten sin. Ved Skole B var det ikke like god tid, og de fleste ble enten sittende på egne plasser etter at de hentet mobilen, eller satt seg inn på et grupperom.

I en undersøkelse fra 2013 viste resultatet at 63% av skolene tilbød elevene på 8-10. trinn minimum 20 minutter til matpause (Staib et al., 2013). Et delt måltid tar ofte lengre tid enn å spise alene, og årsak til dette kan være at en er mer sosial og bruker mer tid sammen i venners selskap (Herman et al., 2019). Observasjonene viste at færre elevene ved Skole B ikke spiste i løpet av spisetiden, og brukte heller tiden til å være på mobilen. Flere virket distraheret av

mobilen, noe som tok tid vekk fra spisingen. Observasjonene viste at de elevene som spiste i løpet av spisetiden fikk spist opp i løpet av de 10 minuttene. Dette kan handle om at elevene er vandt til å ha avsatt denne tiden, og at dette er rutinen som de har innarbeidet.

5.3 Kantine

En av forskjellene på skolene var at Skole A hadde tilgang på kantine hver dag, mens Skole B hadde ikke det. Ved Skole A synes de generelt at kantineprisene er for høye og det gikk ofte igjen at de ikke hadde råd til å handle der. Hovedinntrykket etter fokusgruppesamtalene var at elevene likte at de hadde et kantineutsalg tilgjengelig, men at de i liten grad hadde mulighet til å handle der på grunn av økonomi. Elevene ved Skole B hadde et stort ønske for kantine.

Forskning til Bjelland (2006) viser at flere spiser mindre mat på ungdomsskolen, og elevene mener at dette kunne vært med å bidra til dette, ettersom at det ofte er tidkrevende å lage seg mat for enkelte. Sunn og variert kosthold er viktig for både helsen vår og trivsel, og dette kan være med å redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer (Helsedirektoratet, u.å).

Kantine kan være positivt for både kosthold og trivsel. Elevenes kostvaner dannes tidlig, og det er viktig at elevene får tilgang på sunn og variert mat. Forskningen viser som nevnt tidligere at jo eldre elevene blir, jo mindre spiser de på skolen (Hansen et al., 2016). Derfor burde det vurderes å sette inn tiltak som kan bidra til at flere spiser i løpet av skoledagen når resultatene viser at det færre spiser i skolen. Dette er for både elevenes helse, men også elevenes trivsel. I tillegg er det enklere å yte mer og holde konsentrasjonen, humøret og aktiviteten oppe hvis du spiser jevnlig (Helsedirektoratet, 2020). Derfor er det viktig å ha et tiltak som gir elevene mulighet til å få tak i mat de dagene de har glemt eller ikke har fått tid til å lage seg lunsj.

5.4 Sosiale faktorer

Hovedforskjellen på skolene var måten de tilrettelagte sin spisepause. Ved Skole B satt de i eget klasserom. Her stod elevene fritt til å velge selv hvor de ville sitte innenfor disse rammene. Ved Skole A satt elevene i hovedsak utenfor klasserommet, men de hadde tilgang til et grupperom. Elevene ved begge skolene var begge enige i at spisepausen var en pause fra det faglige. I Benn og Carlsson (2014) nevnte elevene at de pratet mer sammen rundt et bord og et delt måltidet. Samme oppfatning kom frem etter observasjonene som ble gjort ved Skole A. Elevene så ut til å bruke tiden på hverandre i friminuttet, og var til stede rundt de andre.

5.4.1 Spise i klasserom vs spisesal

Resultatene fra Skole A viser at elevene er fornøyde med ordningen slik den er i dag. Ingen av elevene spiste i klasserommet, men hadde tilgang på et grupperom. Flertallet valgte å sitte i spisesalen rundt bordene eller i amfiet. Ved Skole B ser vi at flere svarer at de liker å spise i klasserommet enn Skole A. Dette kan til dømes ha med vane å gjøre. Elevene ved Skole B er vant til å sitte i klasserom, og har derfor ikke noe annet å sammenligne med. Hvis elevene hadde opplevd begge deler, hadde kanskje elevene svart annerledes. Dette handler om at elevene ofte liker det de er vant til, og de ser ikke det som noe negativt å spise i et klasserom, men at de heller vil ha muligheten til å gå rundt til andre klasserom. For det er ikke stedet de sitter på, men dem de sitter med som er avgjørende for at deres spisetid skal bli en positiv opplevelse. I studien til Berggren (2021) kom frem til at opplevelsen rundt måltidet kan påvirkes negativt av måten måltidet er organisert på. Opplevelsen under intervjuet ved Skole B var at elevene var mer opptatt av hvem de får ha spisetiden med, enn hvor de satt. Det var ikke før spørsmålene om hva elevene ønsket seg hvis de stod fritt til å velge at spisesal ble nevnt. Flere mente at en spisesal hadde vært et fint sted for å få et avbrekk, men at det da også måtte være muligheter for å kunne sitte andre steder også. De fikk også spørsmål om de kunne drøfte fordeler og ulemper med å ha en spisesal kontra klasserom. Her reflekterte elevene rundt det med å finne sin plass i et så stort område, noe de mente kunne være vanskelig.

Elevene ved Skole A ble ikke spurt om deres mening rundt å spise i en spisesal. De virket positiv til slik ordningen slik den var i dag, og observasjonene viste at de aller fleste hadde et sted å sitte og en gruppe å sitte med i løpet av spisetiden. I Backman et al. (2012) sin studie kom det frem at elevene synes at pausene var viktig, og studien viste at de ville ha muligheten til å gjøre noe annet med klassekameratene utenfor klasserommet. Resultatene fra Berggren (2021) sin studie viser at elever, lærere og rektorer deler oppfatningen av skolelunsj som et rom for sosialt samvær og spising, men at forholdene ikke alltid ligger til rette for en hyggelig skolelunsj. Elevene ved begge skolene var det noen som nevnte at det hadde vært fint å spise et annet sted enn de har undervisning. En elev sier «Det er kanskje litt greit å ha litt forskjell på rommene der man spiser og der man skal studere og gjøre skolearbeid». Elevene ved Skole B var derimot mer opptatt av å kunne ha flere forskjellige løsninger slik at de elevene som ikke var komfortabel i store mengder med folk hadde et alternativ til dem. Vi sier at alle mennesker er forskjellige, og dette gjelder også skolene. Det som kanskje fungerer på en skole fungerer kanskje ikke på en annen skole. Skolen har et ansvar for elevene, og en må

derfor også kjenne elevene sine slik at en kan tilrettelegge best mulig for den elevmassen man har. Elevene har blitt større på ungdomsskolen og det er lett å glemme at de fortsatt er ganske skjøre fortsatt. Spesielt gjelder dette elevene som kommer rett fra barneskolen. På ungdomsskolen når fokuset ofte er på fag og det er lett å glemme hvor viktig det sosiale er. Derfor bør det være en arena som legger til rette for at elevene kan utvikle relasjoner og bli tryggere på seg selv sammen med andre.

5.4.2 Hvem sitter alene

Rundt det sosiale måltidet var det viktig å undersøke hvor mange som satt alene i løpet av spisetiden. Denne undersøkelsen viser en stor forskjell ved begge skolene. Den største forskjellen kom frem i spørreskjemaet, der ingen ved Skole A sier at de sitter alene, mens 23% ved Skole B sier at de sitter alene. Observasjonene bekreftet også disse funnene, og en så et større antall elever sitte alene inne i et klasserom kontra de som satt i en spisesal. Men hva som gjorde at elevene sitter alene var det flere grunner til. Noen nevner at de liker å sitte alene når de spiser, sånn at de får fred til å spise opp maten sin, mens andre nevner at de ikke finner noen å sitte med. De få elevene som ble observert sittende alene ved Skole A nevnte også at de likte å spise alene før de gikk videre til sine venner. Dunbar (2017) sin undersøkelse fremhevet at mennesker som ofte spiste sammen med andre kunne en forvente å ha et større sosialt nettverk, og var lykkeligere og mer fornøyd med livet sitt (Dunbar, 2017). Flere i min undersøkelse nevner at de liker å sitte i fred. Ikke alle elever er komfortable med å spise foran andre, og velger da å sitte alene når de selv spiser. Dette trenger ikke å bety at de ikke har et sosialt nettverk rundt seg, men at de trenger roen alene slik at de får i seg den maten de trenger. «Det bør tilrettelegges for regelmessige måltider som fremmer matglede, sosialt samvær, trivsel og helse» er det de nasjonale faglige retningslinjene for mat og måltider i skolen sier (Helsedirektoratet, 2015a). Noen elever trives i eget selskap og trenger tiden alene. Vi er alle forskjellige og trives med forskjellige ting. At noen velger å sitte alene under måltidet trenger ikke å være negativt. Men så er det noen som ikke finner noen å sitte med i løpet av skolemåltidet. Det er denne balansen som er vanskelig i skolen når en skal tilrettelegge måltidet best mulig for alle.

Som Korsnes et al. (2020) nevner er mat og måltid sentral for alle, og kan gi omsorg og skape trivsel samtidig som det å spise sammen kan være en arena for utvikling av både kommunikasjon og fellesskap. Men trivsel er vanskelig å måle, samtidig som at det er forskjellig fra person til person. En person kan trives i eget selskap, og har det best når den får ro rundt seg, mens andre trives best sammen med andre mennesker. Regjeringen sin plan for de neste fire årene er å satse på å gradvis innføre et daglig sunt og enkelt skolemåltid (Regjeringen, 2021). Det å ha et felles måltid kan også styrke elevens følelse av tilhørighet. Som Helsedirektoratet (2014) sier så skal det skapes gode rammer rundt måltidet. Det å ha klare rammer rundt måltidet vil gjøre det lettere å skape gode relasjoner med hverandre. Det vil også kunne bli lettere for elevene som strever med å finne sin plass. Som Regjeringen (2021) sier « skular der elevar lærer godt, er òg kjenneteikna av høg trivsel». Spisepausen er ikke bare et sted for elevene til å fylle på energi, men det er også et sted der elevene kan ta i bruk sine sosiale ferdigheter. Videre sier Regjeringen (2021) at «Elevar må ha det bra for å lære bra, og skal få rask og koordinert hjelp for å hindre at ulike utfordringar øydelegg for læring og trivsel». Det er derfor viktig at en vet hvem elevene som sitter alene fordi de vil sitte alene, og hvem elevene som sitter alene fordi de ikke har venner er. Lærerne har et ansvar for at elevene skal føle seg som en del av skolemiljøet. Da må vi også være en støtte for de sosialt. Elevene skal lære seg å bli selvstendige samfunnsborgere, men en må ikke glemme at noen trenger mer hjelp enn andre.

5.5 Mobil i spisetiden

Funnene viser at Skole B er fornøyd med å kunne ha muligheten til å ta frem mobilen i spisetiden, og likte å ha valget mellom å kunne bruke den eller ikke. Skole A derimot var positiv til å ikke ha mobilen. Dette kan handle om hva elevene er vant med og ikke vant med. Amundsen hevder at i Norge har politikere og skolebyråkrater frem til nå skjøvet ansvaret for å bestemme om mobiltelefoner skal brukes i skolen eller ikke, over på hver enkelt skole eller rektor (Amundsen, 2018). I denne studien er det ikke noe som tyder på at det er mobilen som gjør at elevene ikke spiser på skolen, ettersom at svarprosenten ved begge skolen viser at det er ca. like mange som ikke spiser lunsj på skolen. En kan ikke fastslå om det er mobilen som påvirker matinntaket, men resultatene fra denne undersøkelsen viser at det sosiale måltidet var forskjellig. Som Haugen (2006) sa er det viktig at vi fokuserer på barnets sosiale samspill og deres sosialiseringsspross. Derfor er det viktig at elevene får mulighet til å sosialisere

sammen. Mobiltelefonen kan ta vekk fokuset fra dette. Ved Skole A var det en elev som sa at de var så mye på mobilen ellers, så tiden på skolen kunne heller brukes til å være sosial med venner. For at elevene skal sosialisere med hverandre er det viktig at elevene er til stede. Mobilen er en stor del av hverdagen og observasjonen ved Skole B viste at de fleste hadde mobilen lett tilgjengelig. En kunne se stor bruk av mobiltelefon i spisepausen, og flertallet hadde mobiltelefonen oppe minst en gang i løpet av spisetiden. Funnene i undersøkelsen viser at elevene ved Skole B var positiv til bruken av mobiltelefonen i løpet av spisetiden. Elevene ved Skole B fikk spørsmål om deres tanker rundt mobilbruk i spisetiden, og svarer at dette er en positiv faktor i deres spisetid, noe som igjen skaper trivsel. Elevene reflekterte rundt egen mobilbruk, og mente at dette burde være opp til hver enkelt. Noen liker fred når en sitter med maten, og da er mobilen en mulighet til å forsvinne inn i egen verden.

Erik Erikson teori sier at elevene befinner seg i ulike faser og får større ansvar for eget liv (Illeris, 2012). En av utfordringene i ungdomsfasen er at elevene skal finne ut hvem de er både alene og sammen med andre. Elevene er forskjellige og har ulike preferanser, noen en må ta hensyn til. I en studie gjort av Gonçalves et al. (2019) ble det gjort en evaluering av hvilken påvirkning mobiltelefonen har på kaloriinntaket under spising. Her ble 62 rekruttert til eksperimentelle snacktester utført på fire forskjellige dager. Funnene viser at mobilbruken kan påvirke matinntaket. Mobilen kan virke som en trygghet for elevene, men kan ta oppmerksomheten vekk fra måltidet. Observasjonene viser at flere brukte mobilen til å sette i gang samtaler om det som skjedde på mobilen. En elev ved Skole B nevner:

Det er egentlig ganske greit å ha mobilen fordi at noen ganger så liksom, når du har mobilen så noen ganger så ler folk liksom sammen av det de ser på mobilen, så det blir liksom sånn på en måte sosialt at du på en måte har det gøy sammen.

Studien til Yong et al. (2021) viste at antall kalorier økte med å spise med mobiletelefonen. Resultatene ved Skole B viste at flere av elevene som satt med mobiltelefonen ikke spiste i løpet av spisetiden og disse elevene har da ingen kaloriøkning. Denne studien kan ikke konkludere med at kaloriinntaket økte når en satt på mobilen, men en kan diskutere videre om de som faktisk spiste mens de satt på mobilen, spiste mer enn de elevene som ikke hadde mobilen når de spiste. Mobilen kan ta oppmerksomheten vekk fra sultfølelsen, og man kan glemme å lytte til kroppen sitt behov. Dette kan igjen gjøre at elevene ikke merker når en er mett og spiser da mer enn kroppen hadde trengt. Mens noen sier at mobilen brukes som et sosialt hjelpemiddel, bruker noen den til det motsatte. Noen andre sier «For det er oftest noen

i klasserommet som ikke har noe annet å gjøre. Da blir det litt kjipt å bare sitte der å spise, mens det er tusenvis av mas fra andre.» Alle mennesker er forskjellige. Noen er ekstrovert, som betyr at man er glad i å snakke med mange og være sosial, mens andre er mer introvert og er ikke så glad i å være like sosial, og holder seg til et fåtall mennesker. Det er lett å tenke at en som sitter alene ikke har så mange venner, men noen trives best i eget selskap.

Haugen (2006) sier at for at vi skal kunne forstå barns utvikling som sosiale vesener, er det viktig at vi fokuserer på barnets sosiale samspill. Dagens ungdommer er født inn i en teknologisk verden, der mye av tiden går til å være tilkoblet nettet. Sosialiseringen i dag skjer på en annen måte enn før. Vi kommuniserer med hverandre over nettet. Det som er en utfordring med dette, er at det er mye vanskeligere for lærerne å fange opp hvem som er en del av gjengen eller ikke. Det blir ikke like synlig som de elevene som sitter alene i et rom der mobilbruk ikke er tillat. Flere av elevene nevner at det burde være opp til de å bestemme, for hvis en ikke har noen å sitte med så blir det kjedelig å bare se ut i luften. Men hvis mobilen ikke hadde vært et alternativ i det hele tatt kan en tenke seg at ting ville vært annerledes. Elevene mener at bruk av mobilen er noe de selv må få kunne bestemme, men noen ganger er det ikke alltid at ungdommer vet hva som er best for dem, og vi må derfor ta valgene for de. En elev fra Skole A nevner at de bruker så mye tid på mobil etter skolen, at det å ha noen timer av er greit. Når en alltid har mobilen fremme vil en da også ikke være like tilstede i samtalen. Det å møte øyeblikkelig kontakt med noen mens en prater vil bety mer enn å snakke til en som har øynene sine ned i en skjerm. Det handler om å lytte til den enkelte, og vise interesse og engasjement rundt samtalen og måltidet.

Et av helsedirektoratets anbefalinger er «elevene bør få tilsyn av en voksen i matpausen» (Helsedirektoratet, 2015a). Begge skolene hadde voksne som var til stede under måltidet, men var ikke delaktig i elevens spisepause. Hvis Skole B skulle vurdert å ta vekk mobilbruken i spisetiden, vil også tilsynet sin rolle under måltidet også bli endret. Det å kjenne på tilhørighet er viktig for elevene, men er ikke alltid like lett for alle. Det å skape relasjoner med nye mennesker er ikke alltid like lett for alle elever, og derfor er det viktig at lærerrollen også er klar over dette og kjenner elevene sine slik at en kan tilpasse best mulig, også i spisepausen. Begge skolene viser at de gir elevene mulighet til å styre det sosiale mye selv. For alle er ikke dette lett på egenhånd. Mobilen er nok en trygghet for mange på Skole B. Når en ser at en ikke har noen å snakke med i klasserommet, så er det lett å ta frem mobilen sin slik at en får dekket sitt sosiale behov fra den. I selvbestemmelsesteorien snakker en om tilhørighet

(Manger). Mennesker trenger tilknytting til andre mennesker gjennom både kjærlighet og omsorg. I skolesammenheng vil dette bety at en skal legge forholdene til rette slik at elevene trives med medelever og lærere. Elevene har behov av å føle seg sett, og at læreren er oppmerksom på elevens interesser (Manger, 2013). For at elevene skal kunne tilknytte seg personlig til sine medelever er det derfor viktig at elevene er til stede i den sosiale setting, slik at en føler seg sett og hørt.

Som Helsedirektoratet (2015a) nevner skal skolen sørge for at det finnes egnede muligheter for bespising som også ivaretar måltidets sosiale funksjon. Da må en stille seg spørsmålet om hvor sosialt det er for elevene å ha mobilen så lett tilgjengelig. På den ene siden kan en se at i dagens samfunn er mobil en så stor del av elevenes sosialiseringsspross, og en kommuniserer mer med hverandre over nett. På den andre siden så har skolen et dannelsesmandat. Vi skal lære elevene til å bli fremtidige samfunnsborgere, og en viktig del av dette er de sosiale ferdighetene en lærer i skolen. Sosial læring skjer ikke bare i undervisningen, men også alle andre aktiviteter i skolens regi (Kunnskapsdepartementet, 2017c). Elevene skal kunne sette seg inn i hva andre tenker, føler og erfarer, noe som er grunnlaget for empati og vennskap mellom elevene (Kunnskapsdepartementet, 2017c). For å kunne lytte til medelevene er det viktig at elevene også er til stede under samtalen. For å kunne bygge vennskap er det viktig at man er oppriktig og at en ønsker å bygge vennskapet. Et vennskap krever at begge parter jobber for det. Noen av elevene nevner at det er greit å kunne ha mobil ettersom at de ikke har venner i klassen de går i. Mobilen kan da bli en lett utvei og en velger da å ikke gjøre innsatsen som kreves for å bli kjent med nye mennesker. Å bli kjent med andre tar tid. Men hvis skolen legger til rette for et sosialt måltid kan det da bli lettere for de elevene som synes det er vanskelig å ta kontakt med nye mennesker. En elev i 10. klasse sa:

Men fordi i 8. så var jeg bare med de andre klassene, men når vi begynte i 10. da så måtte vi bare være i klasserommet og da ble jeg liksom veldig godt kjent med de i klassen min...Du blir mye mer kjent med de du faktisk går i klasse med.

Som denne eleven sier så var det ikke før de måtte spise i klasserommet at en ble kjent med de fra klassen. Når de fikk lov å velge gikk de til de som de kjente best, og brukte ikke spisetiden på å bli bedre kjent med de fra klassen. Dette sitatet viser hvor viktig måltidet kan ha å si for å danne nye vennskap. Når elevene ikke hadde noe annet valg enn å sitte med de som de gikk i klassen med, så måtte de også tilpasse seg den nye ordningen og dannet da nye vennskap. Som Bronfenbrenner sin teori argumenterer for at miljøet du vokser opp i påvirker alt i livet

ditt, og vi må ha med oss at barna lærer ulike ting i de ulike miljøene (Bronfenbrenner, 1979). Miljøet på skolen endrer seg, noe som gjør at elevene også må lære seg å tilpasse seg miljøet. Da må elevene ha de verktøyene som trengs til det. Måltidet skal være et sted der elevene møtes og det kan gi omsorg og skape trivsel samtidig som det å spise sammen kan være en arena for utvikling av både kommunikasjon og fellesskap (Korsnes et al., 2020).

5.6 Metodediskusjon

Ettersom at det er gjort to studier ved to ulike skoler, er det både noen styrker, men også noen svakheter ved studien. For å styrke studien er det brukt flere metoder, slik at metodene kan avdekke eventuelle svakheter, eller styrke hverandres funn. Å kombinere metoder vil gjøre at gyldigheten til metoden blir testet (Holme & Solvang, 1996). Hvis det oppstår stor grad av samsvar mellom data om samme fenomen med grunnlag i ulike metoder, vil dataen som er samlet inn bli sett på som gyldige (Holme & Solvang, 1996). Ved begge skolene ble både spørreskjema, observasjon og fokusgruppeintervju brukt for å få frem helheten rundt måltidet, og se om de ulike metodene ga samme resultat. Kvalitative data og metoder har sin styrke i å få frem totalsituasjonen, og da bidra til økt forståelse for sosiale prosesser og sammenhenger (Holme & Solvang, 1996). Kvantitative metoder derimot har sin styrke å kunne få et overblikk over om problemforståelsen er dekkende for en større del av undersøkelsesenheter (Postholm & Jacobsen, 2011).

Størrelsen på utvalget er viktig for å styrke studien. Når en skal gjennomføre en studie velger man ut en del av befolkningen fordi en ikke kan gjennomføre studien på hele befolkningen (Polit & Beck, 2014). Derfor ble det viktig å velge ut en representativ del av befolkningen, slik at man basert på resultatet kan generalisere, og jo mindre utvalget er jo vanskeligere er det å generalisere (Araï & Martinussen, 2010). Når utvalget skulle bestemmes var det ungdomsskoleelever som var fokuset. Data fra Skole A var allerede samlet inn, noe som lå føringer for kriteriene til Skole B. En svakhet ved studien er at svarprosenten, spesielt ved Skole B er ganske lav i forhold til antall inviterte i studien. Dette gjør at en ikke får et helhetlig bilde på denne skolen. En styrke ved studien er at det er samlet inn fra to ulike skoler, med to ulike skolemåltidsformer. Ved å ha to ulike former, kan en se om det har noe betydning og om det er en vesentlig forskjell fra spisepausen i klasserom kontra spisepause utenfor klasserom. En får også se om tilretteleggingen av rommene har noe å si for elevenes trivsel.

En svakhet ved at det er to skoler med ulike ordninger er at spørsmålene må tilpasses ved Skole B. Ettersom at de ikke har tilgang på verken kantine eller blir servert et skolemåltid, så må en tilpasse spørsmålene ut i fra deres ordning. Dette påvirker også sammenligningen. Ved Skole A var det mange forskere med, og en fikk gjennomgått flere intervju, og en hadde flere øyne til å observere spisepausen. En styrke ved Skole A var at det var et tolkningsfellesskap mellom forskere og studenter, noe Skole B ikke har. En fikk også tid til å gå inn i alle klasser for å dele ut spørreskjema, slik at svarprosenten ble så høy som mulig. Ved Skole B var ikke dette like enkelt å gjennomføre, og en fikk derfor ikke like mye data samlet inn. Som forsker måtte jeg velge å enten bruke et fysisk spørreskjema som ved Skole A eller et elektronisk spørreskjema. På grunn av tid og ressurser så ble det valgt å gjennomføre et elektronisk spørreskjema. Siden det ble valgt å sende skjemaet ut elektronisk så ble det lagt mye tillit på skolen og lærerne. En fordel med å bruke et digitalt spørreskjema er at svarene lagres direkte i en database og derfor klar til analyse med en gang. Å gå inn i en og en klasse som ble gjort ved Skole A for å dele ut et skjema viste seg å gi oss større svarprosent enn et digitalt spørreskjema.

Når en snakker om reliabilitet, handler det om pålitelighet og troverdighet. Med dette mener en at undersøkelsen må være til å stole på (Jacobsen, 2015). Reliabiliteten i forskning kan knyttes om mot spørsmålet om en kritisk vurdering av forskningsprosjektet, og om det er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte (Thagaard, 2009). Reliabiliteten styrkes når den som forsker et både konkret og spesifikk i rapportering av fremgangsmåte ved innsamling og analyse av data (Thagaard, 2009). I dette forskningsprosjektet er det en blanding av mange forskere og en forsker. Ved Skole A var det mange forskere som var en del av prosjektet, mens ved Skole B var det i hovedsak bare en forsker. Etter oppfølgingen av undersøkelsen på Skole A fikk en oppklart spørsmål ved å være til stede, og en fikk sett om noen av spørsmålene ikke fungerte som forventet. Dermed visste en at spørsmålene var ok når spørreskjemaet skulle deles ut ved Skole B. Noen av spørsmålene ble justert på eller kuttet. I tillegg ble spørreskjemaet pilottestet på flere før det ble sendt ut. Her var det blant annet testet på to jernaldere barn, noe som var viktig for å vite at alle spørsmålene var forståelig for deres alder. Her kom det frem ordlyden på enkelte spørsmål måtte endres slik at det var forståelig for elever ved ungdomsskolen. Flere forskere har vært med på å utarbeide intervjuguide, samtykkeskjema og drøfting av etiske standpunkt. En annen svakhet med denne studien er at det ikke ble gjort nok observasjoner over tid til å kunne trekke en konklusjon om at dette alltid vil gjelde. Ved Skole

B kunne en kompensere med å observere fire forskjellige klasser. Dette gjør det vanskelig å kunne konkludere med at det alltid vil være sånn for den klassen.

Med validitet mener vi at den empirien vi samler inn, faktisk gir svar på det eller de spørsmålene vi har stilt (Jacobsen, 2015). Vi kan og bruke ordet gyldighet og relevans. Vi deler det inn i to ulike typer gyldighet og relevans, 1) intern gyldighet og 2) ekstern gyldighet. Intern gyldighet går utpå om vi har nok dekning i vår data for de konklusjonene vi trekker. Ekstern gyldighet og relevans vil si om de resultatene en får også vil gjelde i andre sammenhenger (Jacobsen, 2015). Her handler det om det som en forsker på ved denne skolen også vil gjelde andre skoler. Dette er noe som vil være vanskelig å ta en beslutning på ettersom at skolene sine ordninger er forskjellige, noe som vil påvirke resultatene. Det å ha en lengre studie på skolene ville vært med på å styrke studiens validitet.

6.0 Konklusjon

Denne masteroppgaven gir innsikt i hvordan elever ved to ulike ungdomsskoler opplever måltidsituasjonen. Funnene i oppgaven tyder på at å spise i en spisesal er mer sosialt enn i et klasserom. Organiseringen av skolemåltidet hadde en innvirkning på det sosiale miljøet, og elevene ved Skole A var mer positiv til ordningen sin enn Skole B. Elevene var opptatt av å kunne velge selv hvordan spisetiden skal organiseres, og vil være med i beslutningene som blir tatt rundt deres spisetid. Vi vet at et godt sosialt miljø fremmer trivsel, som igjen påvirker læringsmiljøet i skolen. Det å inkludere elevene i avgjørelsene som blir tatt på skolen vil føre til at elevene føler seg inkludert og sett. Det å ha nok tid til å spise er også viktig for det sosiale aspektet rundt måltidet. Elevene ved Skole B var enig i at når de hadde 10 minutter så var det for lite tid til å spise opp maten sin i tillegg til å få nok ro rundt måltidet før de måtte ut i friminuttet. Helsedirektoratet (2015a) sier også at 20 minuttet er den minimumstiden elevene trenger til å spise. De fleste elevene ved begge skolene nevner 20 minutter som nok tid til å spise. For at elevene skal få en god opplevelse rundt spisetiden, er det derfor viktig at det blir avsatt nok tid til det. De fleste elevene uttrykker at det er deres pause fra læringsaktivitetene og en bør derfor lytte til deres tanker og synspunkter. Det å få kunne bruke pausene til å være med folk man trives med vil også være med på styrke læringsmiljøet ettersom at de får det avbrennet fra undervisningen som de trenger.

Elevene ved Skole A virket fornøyd med ordningen som de hadde nå og synes at det var greit å skille undervisning fra spisepausen. Dette var et ønske hos elevene ved Skole B, slik at en fikk en triveligere og mer sosial spisetid. Det å sitte å spise i triveligere omgivelser vil gi elevene mulighet til å utvikle sine sosiale ferdigheter, og er med på å danne elevene. Den største forskjellen var mobilbruken. Elevene ved Skole A var fornøyd med å være en mobilfriskole, sånn at de fikk tid til å være sosial med sine medelever den tiden de var på skolen, og ikke bli distraherert av mobilen. Elevene ved Skole B mente at dette burde være et valg som var deres og ikke de voksne ettersom at det er deres eiendel. Mobilen virket som en trygghet hos elevene, og spesielt de elevene som ikke hadde noen å sitte med i spisetiden. Trivsel og helse henger godt sammen og det å være fornøyd med sitt eget liv henger sammen med god helse, som igjen henger sammen med læring. Elevstemmen er viktig, og videre forskning innenfor spisepausen og måltidet er viktig, slik at skolen kan tilrettelegge best mulig med fokus på elevenes trivsel og velvære.

Litteraturliste

- Amundsen, B. (2018, 8. september). Mobilforbud i skolen: Hva sier forskningen? *Forskning.no*. <https://forskning.no/barn-og-ungdom-pedagogikk-teknologi/mobilforbud-i-skolen-hva-sier-forskningen/1231627>
- Andersen, J. (2017). «Mixed methods»-design i helseforskning. *Sykepleien*, 105. <https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2017.64738>
- Andersen, S. S., Holm, L. & Baarts, C. (2015). School meal sociality or lunch pack individualism? Using an intervention study to compare the social impacts of school meals and packed lunches from home. *Social Science Information*, 54(3), 394-416.
- Arai, D. & Martinussen, M. (2010). *Kvantitativ forskningsmetodologi i samfunns- og helsefag*. Fagbokforlag.
- Arbeiderpartiet. (u.å). *Skolemat og skolefrukt*. Arbeiderpartiet. <https://www.arbeiderpartiet.no/politikken/skolemat-og-skolefrukt/>
- Backman, Y., Alerby, E., Bergmark, U., Gardelli, Å., Hertting, K., Kostenius, C. & Öhrling, K. (2012). Learning Within and Beyond the Classroom: Compulsory School Students Voicing Their Positive Experiences of School. *Scandinavian journal of educational research*, 56(5), 555-570. <https://doi.org/10.1080/00313831.2011.621138>
- Baines, E. & MacIntyre, H. (2019). Children's social experiences with peers and friends during primary school mealtimes. *Educational Review*, 1-23.
- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019* (NOVA rapport 9/19). <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/2252/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Bang, R. N. (2019, 20. september). *Hva betyr livskvalitet og trivsel for barn og unges fysiske og psykiske helse?* Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykisk-helse-barn-unge/fakta-om-livskvalitet-og-trivsel-ho/>
- Benn, J. & Carlsson, M. (2014). Learning through school meals? *Appetite*, 78, 23-31. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.008>
- Bere, E., Veierød, M., Skare, Ø. & Klepp, K.-I. (2007). Free school fruit - Sustained effect three years later. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 4(1), 5-5. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-5>
- Berggren, L. (2021). "It's not really about the food, it's about everything else": pupil, teacher and head teacher experiences of school lunch in Sweden [Umeå Universitet].

- Birkelund, H. R. (2019, 12. juni). Dette mener partiene om gratis skolemat.
FriFagbevegelsen. <https://frifagbevegelse.no/forside/dette-mener-partiene-om-gratis-skolemat-6.158.633073.2ac715ac48>
- Bjelland, M. (2006). *SKOLEMÅLTIDET I GRUNNSKOLEN - kunnskapsgrunnlag, nytte- og kostnadsvirkninger og vurderinger av ulike skolemåltidsmodeller. Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet*.
https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/rap/2006/0008/ddd/pdfv/284882-skolemaltid_26.06.06.pdf
- Bjørndal, B., Fossgard, E. & Aadland, E. K. (2020). *Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger* (HVL - Rapport;7/2020). Høgskulen på Vestlandet.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development : experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Bruselius-Jensen, M. (2014). What would be the best school meal if you were to decide? Pupils' perceptions on what constitutes a good school meal. *The International Journal of Sociology of Agriculture and Food*, 21(3), 293-307.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012). *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Abstrakt forlag.
- Creswell, J. W. & Plano Clark, V. L. (2011). *Designing and conducting mixed methods research* (2. utg.). Sage.
- Dahl, T. & Jensberg, H. (2011). *Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring: En kunnskapsoversikt*. Nordisk ministerråd.
- Departementene. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017–2021): Sunt kosthold, måltids glede og god helse for alle!*
https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- Dubois, L., Farmer, A., Girard, M. & Peterson, K. (2008). Social factors and television use during meals and snacks is associated with higher BMI among pre-school children. *Public health nutrition*, 11(12), 1267-1279.
- Dunbar, R. I. M. (2017). Breaking Bread: the Functions of Social Eating. *Adapt Human Behav Physiol*, 3(3), 198-211. <https://doi.org/10.1007/s40750-017-0061-4>
- Erikson, E. H. & Krogh, K. v. (1968). *Barndommen og samfunnet*. Gyldendal.
- Fagrådet for sosial ulikhet i helse. (2018). *Anbefalte tiltak mot sosial ulikhet i helse*
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/anbefalte-tiltak-mot-sosial-ulikhet-i->

- [helse/Anbefalte%20tiltak%20mot%20sosial%20ulikhet%20i%20helse.pdf/ /attachme nt/inline/61dc43e0-cdc6-43a7-97aa-033087123180:16c32d7c42b3ed5a8fbafac35742e986133a0749/Anbefalte%20tiltak%2 0mot%20sosial%20ulikhet%20i%20helse.pdf](https://helse.no/Anbefalte%20tiltak%20mot%20sosial%20ulikhet%20i%20helse.pdf/attachme nt/inline/61dc43e0-cdc6-43a7-97aa-033087123180:16c32d7c42b3ed5a8fbafac35742e986133a0749/Anbefalte%20tiltak%2 0mot%20sosial%20ulikhet%20i%20helse.pdf)
- Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50(3-4), 528-548. <https://doi.org/10.1177/0539018411413963>
- Fjellström, C. (2009). 11 - The family meal in Europe. I (s. 219-235). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1533/9781845695712.4.219>
- Folkhelseinstituttet. (2021). Trivsel, læring og gjennomføring i skolen. <https://www.fhi.no/fp/oppvekst/trivsel-laering-og-gjennomforing/>
- Forskningsrådet. (2018). *Forskningskampanjen 2018: Sjekk skolematen - Rapport fra undersøkelse om skolemat på alle trinn, gjennomført av over 10 000 elever høsten 2018*. https://www.miljolare.no/innsendt/oppslag/1508/5cab02423c164/rapport_forskningsk ampanjen_2018.pdf
- Forskr om miljørettet helsevern i skoler mv. (1996). *Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler* (FOR-1995-12-01-928). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/1995-12-01-928>
- Fossgard, E., Wergedahl, H., Bjørkkjær, T. & Holthe, A. (2019). School lunch—Children’s space or teachers’ governmentality? *International journal of consumer studies*, 43(2), 218-226. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12501>
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk : god helse slik folk ser det* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Godlee, F. (2011). What is health? I. British Medical Journal Publishing Group.
- Gonçalves, R. F. d. M., Barreto, D. d. A., Monteiro, P. I., Zangeronimo, M. G., Castelo, P. M., van der Bilt, A. & Pereira, L. J. (2019). Smartphone use while eating increases caloric ingestion. *Physiol Behav*, 204, 93-99. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.02.021>
- Hansen, L., Myhre, J., Johansen, A., Paulsen, M. & Andersen, L. (2016). *UNGKOST 3. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge, 2015*. U. i. Oslo. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/ungkost-rapport-24.06.16.pdf>
- Haraldsen, G. (1999). *Spørreskjemametodikk : etter kokebokmetoden*. Ad Notam Gyldendal.

- Haugen, R. r. (2006). *Barn og unges læringsmiljø : 2 : Med vekt på sosialisering, lek og tospråklighet* (2. utg.). Høyskoleforlaget.
- Haugset, A. S. & Nossun, G. (2013). *Beskrivelse av utprøving av skolemåltid ved fire skoler i Nord-Trøndelag* (Rapport 2013:8). Trøndelag Forskning og Utvikling.
- Helsedirektoratet. (2014). Miljø og helse i skolen: Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler.
<https://dibk.no/globalassets/innemiljo/publikasjoner/miljo-og-helse-i-skolen.-veileder-til-forskrift-om-miljorettet-helsevern-i-barnehager-og-skoler.-is-2073.pdf>
- Helsedirektoratet. (2015a). Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen.
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/dokumenter-mat-og-maltider-i-skolen/mat-og-maltider-ungdomsskole-nfr-bokmal.pdf/> /attachment/inline/c890b830-dfa5-4f88-a494-0fe941003ba0:153f4346352b8f36986d73913b70c41eff657ff4/mat-og-maltider-ungdomsskole-nfr-bokmal.pdf
- Helsedirektoratet. (2015b). *Trivsel i skolen*. Helsedirektoratet.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/trivsel-i-skolen/Trivsel%20i%20skolen.pdf/> /attachment/inline/9e76ad2b-14eb-4c5f-bf8b-e157f5efcc06:176ea3b766b3d06407dbd9395c3b1776682c5ab7/Trivsel%20i%20skolen.pdf
- Helsedirektoratet. (2016). *Kostrådene*. Helsedirektoratet
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2019). *Utvikling i norsk kosthold 2019* (IS-2866). Helsedirektoratet.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202019%20%E2%80%93%20Kortversjon.pdf/> /attachment/inline/aff8abec-7eb3-4b19-98a6-7358d500da48:f6bdf858604dc30399e7ae9a9d815c4658365243/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202019%20%E2%80%93%20Kortversjon.pdf
- Helsedirektoratet. (2020, 15. desember). *Skolemat – mat og måltider for barn i skolen*. Helsenorge. <https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kosthold-for-barn-og-unge/skolemat/>
- Helsedirektoratet. (2021). *Utviklingen i norsk kosthold 2021* (IS-3020). Helsedirektoratet.
<https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202021%20%E2%80%93%20Kortversjon.pdf/>

[tversjon.pdf/ /attachment/inline/77ce5bda-c863-406d-a4e7-20b297ea0397:1519f76c444bc6d600bcf7c7fdb71097ba933ee3/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202021%20%E2%80%93%20Kortversjon.pdf](#)

Helsedirektoratet. (u.å). *Kosthold og ernæring*. Helsenorge.

<https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/>

Herman, C. P., Polivy, J., Pliner, P. & Vartanian, L. R. (2019). *Social Influences on Eating*. Cham: Springer International Publishing AG. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-28817-4>

Hofmann, B. (2014). *Hva er sykdom?* (2. utg.). Gyldendal akademisk.

Holm, L. (2012). Måltidets sociale betydning. I L. Holm & S. Tange Kristensen (Red.), *Mad, mennesker og måltider: samfunnsvidenskabelige perspektiver* (2. utg., s. 23-38). Munksgaard.

Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og metodebruk* (3. utg.). TANO.

Holthe, A., Fossgard, E. & Wergedahl, H. (2015). Skolens matlandskap som arena for danning. I B. O. Hallås & G. Karlsen (Red.), *Natur og danning: profesjonsutøvelse, barnehage og skole*.

Hoppu, U., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. (2010). Dietary habits and nutrient intake of Finnish adolescents. *Public health nutrition*, 13(6A), 965-972.

Høiland, R. (2015). *Påvirker et felles skolemåltid skolemiljøet? Skolematprosjektet i Aust-Agder* [Universitetet i Agder; University of Agder].

Hörnell, A., Lind, T. & Silfverdal, S. A. (2009). Maten i skolan—långt mellan kostråden och verkligheten. *Läkartidningen*, 106(5), 287-290.

Illeris, K. (2012). *Læring*. Gyldendal akademisk.

Imsen, G. (2020). *Elevenes verden : innføring i pedagogisk psykologi* (6. utg.). Universitetsforlaget.

Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.

Jarlsby, R. (2020 2021, 26, oktober). *Spisepausen i skolen*. Bergen kommune. <https://www.bergen.kommune.no/hvaskjer/tema/miljorettet-helseverns-temaside/helsevern-i-skole/spisepause-i-skolen>

Kolve, C. S., Helleve, A. & Bere, E. T. (2022). *Gratis skolemat i ungdomsskolen—nasjonal kartlegging av skolematordninger og utprøving av enkel modell med et varmt måltid* (8284062623). Folkehelseinstituttet.

<https://www.fhi.no/contentassets/4501ae5a9bf64805a68ca8ca00ceb18e/rapport-gratis-skolemat-i-ungdomsskolen.pdf>

- Korsnes, B., Sandvik, C., Korsnes, B. & Søbstad, R. (2020). *Mat og helse* (3. utg.). Cappelen Damm akademisk.
- Kristoffersen, K. (2006). *Helsens sammenhenger : helsefremmende prosesser ved kronisk sykdom*. Cappelen akademisk forl.
- Kunnskapsdepartementet. (2017a). *Overordnet del - Et inkluderende læringsmiljø*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/3.-prinsipper-for-skolens-praksis/3.1-et-inkluderende-laringsmiljo/?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet. (2017b). *Overordnet del - Prinsipper for læring, utvikling og dannning*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/>
- Kunnskapsdepartementet. (2017c). *Overordnet del - Sosial læring og utvikling*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/sosial-laring-og-utvikling/>
- Manger, T. (2013). *Livet i skolen : grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap : 1 : Undervisning og læring* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Mikkelsen, B. E. (2011). Images of foodscapes: Introduction to foodscape studies and their application in the study of healthy eating out-of-home environments. *Perspectives in Public Health*, 131(5), 209-216.
- Moore, S. N., Murphy, S., Tapper, K. & Moore, L. (2010). The social, physical and temporal characteristics of primary school dining halls and their implications for children's eating behaviours. *Health education (Bradford, West Yorkshire, England)*, 110(5), 399-411. <https://doi.org/10.1108/09654281011068540>
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid : folkehelsearbeid i teori og praksis* (5. . utg.). Universitetsforlaget.
- Neely, E., Walton, M. & Stephens, C. (2014). Young people's food practices and social relationships. A thematic synthesis. *Appetite*, 82, 50-60. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.07.005>
- NESH. (2021, 16. desember). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. De nasjonale forskningsetiskekomiteene. <https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>

- Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskole og den videregående opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61/KAPITTEL_11#KAPITTEL_11
- Parsons, T. (1972). Definitions of health and illness in the light of American values and social structure, in, *Patients, Physicians and Illness. by EG Jaco, Free Press, Glencoe, Illinois*, 107-127.
- Polit, D. F. & Beck, C. T. (2014). *Essentials of nursing research : appraising evidence for nursing practice* (8th , International. utg.). Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins.
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2011). *Læreren med forskerblick : innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Høyskoleforl.
- Regjeringen. (2021). *Hurdalsplattformen: For en regjering utgått fra Arbeiderpartiet og Senterpartiet 2021-2025*.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/cb0adb6c6fee428caa81bd5b339501b0/no/pdfs/hurdalsplattformen.pdf>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2009). Promoting Self- Determined School Engagement- Motivation, Learning, and Well- Being. I A. Wigfield & K. R. Wentzel (Red.), *Handbook of Motivation at School* (s. 170-195). Routledge.
- Skaalvik, E. M. & Skaalvik, S. (2015). *Motivasjon for læring : teori og praksis*. Universitetsforl.
- Spradley, J. P. (1980). *Participant observation*. Holt, Rinehart and Winston.
- Staib, M., Bjelland, M. & Lien, N. (2013). *Mat og måltider i grunnskolen: En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod* (IS-2135). Helsedirektoratet.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20grunnskolen%20%E2%80%93%20En%20kvantitativ%20landsdekkende%20unders%C3%B8kelse%20blant%20kontaktl%C3%A6rere,%20skoleledere%20og%20ansvarlige%20for%20kantine,%20matbod.pdf/_attachment/inline/49327e59-70e9-44e5-b568-622c422201c5:f9dde621e4362318fec0fc3e25a70c81cfbef5a0/Mat%20og%20maltider%20i%20grunnskolen.pdf
- Szajewska, H. & Rusczyński, M. (2010). Systematic Review Demonstrating that Breakfast Consumption Influences Body Weight Outcomes in Children and Adolescents in

- Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr*, 50(2), 113-119.
<https://doi.org/10.1080/10408390903467514>
- Tashakkori, A. & Teddlie, C. (2010). *SAGE handbook of mixed methods in social & behavioral research* (2. utg.). SAGE.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Fagbokforlag.
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal akademisk.
- Umberson, D. & Karas Montez, J. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *J Health Soc Behav*, 51(1_suppl), S54-S66.
<https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å). *Skolemiljø*. Utdanningsdirektoratet. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/skolemiljo/>
- World Health Organization. (1948). Constitution of the world health organization.
<https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-en.pdf?ua=1>
- Yong, J. Y. Y., Tong, E. M. W. & Liu, J. C. J. (2021). Meal-time smartphone use in an obesogenic environment: Two longitudinal observational studies. *JMIR Mhealth Uhealth*, 9(5), e22929-e22929. <https://doi.org/10.2196/22929>
- Øverby, N. C., Klepp, K.-I. & Bere, E. (2012). Introduction of a school fruit program is associated with reduced frequency of consumption of unhealthy snacks. *Am J Clin Nutr*, 96(5), 1100-1103. <https://doi.org/10.3945/ajcn.111.033399>

Oversikt over vedlegg

Vedlegg 1 - Samtykkeskjema

Vedlegg 2 - Intervjuguide Skole A

Vedlegg 3 - Intervjuguide Skole B

Vedlegg 4 - Observasjonsskjema Skole A

Vedlegg 5 - Observasjonsskjema Skole B

Vedlegg 6 - Spørreskjema Skole A

Vedlegg 7 - Spørreskjema Skole B

Vedlegg 1 – samtykkeskjema

Foreldresamtykke for barns deltakelse i prosjektet

Evaluering av skolemåltid: Hvordan blir skolemåltidet ved ulike ungdomsskoler tilrettelagt, og hvordan opplever elevene skolemåltidet med fokus på trivsel og sosialt samvær?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i forskningsprosjektet, hvor formålet er å undersøke om hvordan elevene opplever skolelunsjen og dens betydning for elevenes trivsel og sosialt samvær. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet bygger videre på et tidligere prosjekt «Evaluering av skolemåltid» i Trøndelag, og har som målsetning å bidra til å sikre at barn og unge får en sunn og næringsrik mat i løpet av skoledagen. Målet med prosjektet er å se hvordan ulike måltidsformer kan påvirke barn og unges trivsel i skoletiden, og hva elevene synes om spisepausen. Det vil bli gjort intervju, og spisepausen vil bli observert.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet (HVL), Fakultet for lærerutdanning, kosthold og idrett (FLKI) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi ønsker å få opplysninger fra alle elever i fra 8. – 10 kl. ved XXX skole.

Hva innebærer det for eleven å delta?

For å kunne få svar på spørsmålet om skolelunsjens har noen betydning for elevenes trivsel, ønsker vi å bruke denne datainnsamlingsmetoden:

- Gruppesamtaler med et utvalg av elevene (noen på hvert klassetrinn) for å få fram elevenes oppfatninger og erfaringer fra skolelunsjen. Bare de elevene som selv ønsker det, blir med i gruppesamtalene. Lydopptak vil bli tatt under samtalen, og disse vil bli slettet så snart samtalen er skrevet ned. Gruppesamtalen vil ta 20-30 minutter og kan skje etter skoletid ved avtale med foresatte.

Du kan få se gjennom intervjuguide på forhånd ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Alle resultater vil være anonymisert. Navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data. Kun prosjektleder og medansvarlig ved HVL vil ha tilgang til personopplysninger. Ingen personidentifiserende opplysninger vil bli publisert. Ved analyse og rapportering av resultatene vil ikke enkeltpersoner eller skole kunne identifiseres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjekter avslutter 15.05.2027. Opptak vil bli slettet så snart de er overført til tekst, senest ved prosjektslutt. Navnelister vil bli slettet ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Førsteamanuensis Bodil Bjørndal på epost (Bodil.Bjorndal@hvl.no) eller telefon: 55587056
- Masterstudent Tina Fauskanger på epost (tina-fauskanger@hotmail.com) eller telefon 95484027
- Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen, Høgskulen på Vestlandet, på epost (personvernombud@hvl.no) eller telefon: 55 58 76 82

Med vennlig hilsen

Masterstudent Tina Fauskanger

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Evaluerings av skolemåltid – Hvordan blir skolemåltidet ved ulike ungdomsskoler tilrettelagt, og hvordan opplever elevene skolemåltidet med fokus på trivsel og sosialt samvær?* og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til at mitt barn

----- (sett inn barnets navn og
klasse-trinn)

kan delta i gruppesamtaler

(Signert av foresatt, dato)

Vedlegg 2 – Intervjuguide Skole A

Intervjuguide

Informasjon til deltakerne før og under intervjuet / intervjuguide (varighet ca. 30-35 min.)

1. Introduksjon (ca. 5 min.). Hva vi skal gjøre:

- Målet med intervjuet er å diskutere skolematen og skolemåltidet. Vi er interessert i deres tanker og synspunkter – og her er det ikke snakk om riktige eller gale svar på spørsmålene vi stiller. Alle har rett til å si sin mening.
- Det er viktig at vi passer på at en prater om gangen og at vi lytter til hverandre.
- Intervjuet/samtalen er konfidensiell, det vil si at vi ikke skriver ned for eksempel at “Petter sa i intervjuet at..” Vi gjør lydopptak av intervjuet, slik at vi husker hva dere har sagt, og det skal ikke brukes på andre matter. Glem at opptakeren står på.
- Vi sier navnet til den som vil ta ordet, det gjør det mulig for oss å skille stemmene fra hverandre etterpå.

2. Introdusere tre bilder for å minne elevene på hva de skal snakke om (matpakkemat, smøremåltid og varm mat)

Temaene for intervjuet/samtalen:

- Hva synes dere om matpakkene? Hva er bra med ordningen/hva er ikke bra.
- Varierer matpakken fra dag til dag? Hva har dere med av frukt/grønt.; drikke?
- Viser dere maten til noen av de andre? Bytter dere mat?
- Hvordan sitter dere? Hva gjør dere?
- Hva synes dere om smøremåltidet? – Samme spørsmål som til matpakken
- Varm mat. Forsyner dere dere selv med maten? Andre som gjør det?
- Hvordan liker dere maten dere får? Hva er best? Hva liker dere minst?
- Hva synes du/dere er det viktigste i skolemåltidet?
- Hvor har du/dere lyst til å sitte?
- Hva har du /dere mest lyst til å gjøre i spisepausen?
- Hvor lang tid bør settes an til maten? Hva ville dere ha forandret i den ordningen dere har i dag?

Vedlegg 3 – Intervjuguide Skole B

2. Temaene for intervjuet/samtalen:

Matpakken

- Hva syns dere om matpakke?
- Hva er bra/dårlig med matpakken?
- Bytter du mat eller deler du med andre? Hvis du gjør det hvorfor?
- Hva er forklaringen viss dere ikke har med mat en dag? Hvilken effekt har det på deg dersom du ikke spiser?
- Hva gjør dere hvis dere ikke ha med mat?
- Føler dere at det har mange som ikke har med mat?

Organiseringen av måltidet

- Hvordan sitter dere i klasserommet?
- Hva gjør dere mens dere spiser? (snakker, ser film, ikke lov å snakke?)
- Får dere velge selv hva dere skal gjøre i lunsjen? Hva vil dere gjøre?
- Har dere nok tid og hvor mye tid vil du ha til å spise?
- Er det noe som kan gjøres for at spisepausen bli hyggeligere?

Ønsker for spisepausen

- Hva ville dere endret med ordningen i dag?
- Hva vil bli bedre med å få en kantine, eventuelt verre.
- Hvordan vil du bruke kantinen? (handle lunsj, handle drikkevarer, handle tilleggsmat - søtt/frukt, ha et sted å sitte sammen)
- Hvis dere hadde hatt et eget felles spiseområde ved den nye skolen, hvordan ville dere organisert spisetiden? (klassevis, med venner fra andre klasser, fortsatt i klasserommet?)
- Er det noe som er bedre ved å sitte i klasserommet å spise lunsj? (vil alle finne noen å sitte sammen med, vil det bli konkurranse om de beste sitteplassene)
- Hvor viktig syns du at det sosiale rundt måltidet er?
- Vil det være noe forskjell på det sosiale rundt måltidet i klasserommet i forhold til felles spiseområde. Fordeler/ulempene ved det sosiale i de to ordningene.

Vedlegg 4 – Observasjonsskjema Skole A

Dato:

Observatør:

Hvor er informasjonen utført? Sett kryss

| | | | | |
|-----------|------------------------|--------|--------|---------------|
| Grupperom | Hovedområde kantine | Atrium | Ganger | Utsalgsområde |
|-----------|------------------------|--------|--------|---------------|

| | |
|---|--|
| Organisering i rommet | |
| Skisser hvordan elevene sitter i det observerte området (runde bord; avlange bord; antallet stoler per bord; sitter på gulvet; annet) | |
| Har elevene som kjøper seg mat+ drikke, funnet seg sitteplass på forhånd? | |
| Skisser noen av bordene du observerer: Hvor mange rundt bordet? 2-3-4-5-6-7-8-? Jenter/gutter? Begge kjønn? | |
| Hvor mange rundt bordet spiser: <ul style="list-style-type: none"> • Mat fra kantine • matpakke • Servert varm mat • Servert smøremat • Spiser ikke noe | |
| Observerer du elever som sitter alene? Hvor sitter de? Gutt/jente? Tar de kontakt med andre i løpet av spisepausen? | |
| Hva gjør gruppene i spisepausen: <ul style="list-style-type: none"> • Småsnakker to og to; snakker i gruppe; • Leker (kaster ball, kaster papir el.l) • Snakker rolig • Bråker, roper • Snakker med voksen person • annet | |

Vedlegg 5 – Observasjonsskjema Skole B

Dato:

Observatør:

| | |
|--|--|
| Organisering i rommet – klasserom | |
| Hvordan sitter elevene? Sitter de på plassene sin eller flytter de seg? | |
| Hvor lenge spiser de? Tar de med maten ut eller spiser de seg ferdig inne? Får de spise ferdig? Har alle mat? Hva gjør de hvis de ikke har mat | |
| Skisser noen av bordene du observerer: Hvor mange rundt bordet? 2-3-4-5-6-7-8-? Jenter/gutter? Begge kjønn? | |
| Hvor mange rundt bordet spiser? | |
| Observerer du elever som sitter alene? Hvor sitter de? Gutt/jente? Tar de kontakt med andre i løpet av spisepausen? Tar noen kontakt med de? Får de ha kontakt med de de vil? | |
| Hva gjør gruppene i spisepausen: <ul style="list-style-type: none">• Ser de på skjerm• Mobil• Snakker• Spiller• Eller bare spiser mat | |

Vedlegg 6 – Spørreskjema Skole A

Del 1: Generelt og matpakke

| |
|---|
| 1. Jente__ Gutt__ |
| 2. Klasse: 8.kl.__ 9.kl. __ 10.kl.__ |
| 3. Hvor ofte spiser du lunsj på skolen: Hver dag__ 3-4 dager i uken__ 1-2 dager i uken__ spiser ikke lunsj__ |
| 4. Sitter du på samme plass hver dag? __jeg sitter ofte på samme plass __jeg varierer |
| 5. Hvem sitter du med når du spiser? __de samme hver gang __jeg varierer, men har alltid noen å sitte med __jeg sitter av og til alene __jeg sitter ofte alene |
| 6. Hvordan vil du karakterisere din egen matpakke? __veldig sunn __ganske sunn __varierer mellom sunn og usunn |

ganske usunn

usunn

vet ikke

7. Hva synes du er viktigst:

At maten er sunn

At maten er god

At jeg blir mett

8. Hvor ofte har du med deg mat hjemmefra på matpakkedagene?

hver dag/nesten hver dag

3-4 g. per uke

1-2 g. per uke

sjelden/aldri

9. Hvor ofte handler du i kantinen?

hver dag/nesten hver dag

3-4 g. per uke

1-2 g. per uke

sjelden/aldri

10. Hva handler du oftest i kantinen? (sett gjerne flere kryss)

Varm mat

Baguette

Drikke

Yoghurt/rislunsj eller lignende

Sjokolade eller lignende

Annet. Hva: _____

11. Hva gjør du med maten hjemmefra som du ikke spiser opp?

Tar den med hjem og spiser senere

Gir bort til andre

Kaster restene

Vet ikke

**12. Her skal du krysse av for i hvilken grad du er uenig eller enig i disse utsagnene.
Sett ETT kryss per utsagn.**

| | Helt uenig | Litt uenig | Verken/eller | Litt enig | Helt enig |
|--|------------|------------|--------------|-----------|-----------|
| 1. Jeg liker å bestemme selv hvor jeg sitter og spiser | | | | | |
| 2. Jeg synes matpakkemat er kjedelig | | | | | |
| 3. Jeg vil helst ha med min egen matpakke | | | | | |
| 4. Jeg foretrekker matpakke fremfor kantinemat | | | | | |
| 5. Jeg hadde likt godt å spise i klasserommet | | | | | |
| 6. Jeg liker best å prate med andre når jeg spiser | | | | | |
| 7. Jeg finner alltid noen å sitte med når jeg skal spise | | | | | |
| 8. Det er viktig for meg å spise sunn mat | | | | | |
| 9. Jeg spiser alltid skikkelig frokost | | | | | |
| 10. Jeg smører min egen matpakke | | | | | |

Del 2: Det serverte måltidet

Vedlegg 7 – Spørreskjema Skole B

Spørsmål 1 – Kjønn (avkrysning)

- Gutt
- Jente

Spørsmål 2 – Trinn (avkrysning)

- 8.trinn
- 9. trinn
- 10. trinn

Spørsmål 3 – Hvor ofte spiser du frokost? (avkrysning)

- Hver dag
- 3-4 dager i uken
- 1-2 dager i uken
- Spiser ikke frokost

Spørsmål 4 – Hvor ofte spiser du lunsj på skolen (avkrysning)

- Hver dag
- 3-4 dager i uken
- 1-2 dager i uken
- Spiser ikke lunsj på skolen

Spørsmål 5 – Hvem sitter du med når du spiser? (avkrysning)

- De samme hver dag
- Jeg varierer, men har alltid noen å sitte med
- Jeg sitter av og til alene
- Jeg sitter ofte/alltid alene

Spørsmål 6 – hvorfor sitter du alene (hvis du svarte jeg sitter av og til eller ofte alene) - frivillig

Åpen tekstboks

Spørsmål 7 – Jeg liker å bestemme selv hvor jeg sitter og spiser (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 8 – Jeg liker godt å spise i klasserommet (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 9 – Jeg liker best å prate med andre når jeg spiser (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 10 – Jeg finner alltid noen å sitte med når jeg skal spise (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 11 – Hvordan vil du karakterisere din egen matpakke? (avkrysning)

- Veldig sunn
- Ganske sunn
- Varierer mellom sunn og usunn
- Ganske usunn
- Usunn
- Vet ikke

Spørsmål 12 - Jeg syns matpakkemat er kjedelig (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 13 – Det er viktig for meg å spise sunn mat (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 14 – Jeg smører min egen matpakke (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 15 – Beskriv din matpakke akkurat i dag (hvor mye og type matvarer, husk også frukt, grønnsaker og drikke).

(Åpen tekst)

Egne spørsmål til Skole 2

Spørsmål 16 - Hvor lenge sitter du vanligvis å spiser? (avkrysning)

- 4-10 min
- 11-15 min
- 16-20 min

Spørsmål 17 – Vil du ha kantine på skolen? (avkrysning)

- Ja
- Nei
- Vet ikke

Spørsmål 18 – Varierer matpakken fra dag til dag? (avkrysning)

- Ja
- Ofte
- Av og til
- Nei

Spørsmål 19 – Bestemmer du selv hva du skal ha med deg? (avkrysning)

- Ja
- Ofte
- Av og til
- Nei

Spørsmål 20 – Hvor ofte har du med frukt og grønnsaker? (avkrysning)

- Hver dag
- 3-4 dager i uken
- 1-2 dager i uken
- Aldri

Spørsmål 21 – Hvor mye drikker du på skolen per uke? (matrise)

- Vann
- Iste
- Sjokolademelk
- Brus
- Energidrikk
- Saft
- Drikker ingenting på skolen
- Melk
- Annet

Svaralternativ

1. Drikker aldri/sjeldent
2. 1-2 glass per måned

3. 1-2 glass per uke
4. 3-4 glass per uke
5. 4-5 glass per uke
6. 6 glass eller mer per uke

Spørsmål 22 – Jeg syns mobilbruk i spisetiden er bra (avkrysning)

- Helt uenig
- Litt uenig
- Verken/eller
- Litt enig
- Helt enig

Spørsmål 23 - Hvis du bruker mobilen når du spiser, glemmer du å spise? (avkrysning)

- Ja
- Ofte
- Av og til
- Nei

Spørsmål 24 – Hadde du spist mer hvis du ikke hadde mobilen i spisetiden?

(avkrysning)

- Ja
- Kanskje
- Nei
- Vet ikke

Spørsmål 25 – Hadde det vært mer sosialt uten mobilen? (avkrysning)

- Ja
- Nei
- Kanskje
- Vet ikke

Spørsmål 26 - Hvor ofte opplever du at beskrivelsen passer deg?

| | | | | | |
|--|-------|-----------|--------------|------|------------|
| | Aldri | Av og til | Verken/eller | Ofte | Svært ofte |
|--|-------|-----------|--------------|------|------------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| Jeg har det godt på skolen | | | | | |
| Jeg holder meg for meg selv | | | | | |
| Jeg føler meg ensom | | | | | |
| Jeg liker å være på skolen | | | | | |
| Jeg føler meg litt engstelig sammen med andre elever | | | | | |
| Skolen min er ryddig og fin | | | | | |
| Jeg synes spisetiden er trivelig | | | | | |
| Jeg er fornøyd med spisetiden sånn som den er i dag | | | | | |
| Jeg krangler ofte med andre | | | | | |
| Jeg koser meg med maten i spisetiden | | | | | |
| Skolen legger til rette for at spisepausen skal bli hyggelig | | | | | |
| Jeg trives med å spise med de fra klassen | | | | | |
| Jeg trenger ro når jeg spiser | | | | | |
| Jeg får nok ro når jeg spiser | | | | | |