



Høgskulen  
på Vestlandet

# BACHELOROPPGAVE

«Mat og sosiale forskjeller i barnehagen».

«Food and social differences in the kindergarten».

**Kandidatnummer: 646 og 801.**

BACH301

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett,  
Barnehagelærerutdanning.

Veileder: Ane Bergersen

25.05.22

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle

kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.*

## Summary

The meal in the kindergarten is a unique social arena. You can easily communicate with the children and the children can also develop different skills. By letting the children try to make basic foods, they develop fine motor skills, independence, and a sense of taste- and smell. In this assignment we want to know how the kindergarten teachers are aware of the pedagogical aspect around the meal and cooking activities. In addition to this, we want to find out if and how this can help equalize social differences.

We used the qualitative methods of interview, observation and mapping form to get our answers. At first, we contacted four kindergartens about the interview, but only two of them replied. For our mapping form, we got answers from three kindergartens. The observation was from one of the kindergartners we interviewed, which means one of us already has a relation with this kindergarten.

Before the interviews, we made a interview-guide and sent out a form of consent, where we asked for permission to interview them. We also specified that all information related to the kindergarten would be anonymous. No information in this assignment can be traced back to the kindergartens.

During the interviews, we found that there is a big difference from when the kindergarten serves lunch, compared to when the children bring their own lunch. The social differences were greatly reduced when the kindergarten served lunch. The teachers' attitudes and behaviour around food has a big impact on children's appreciation of food. They do however find it difficult to include the children in cooking activities and the budget is an important factor here. When the pedagogues talk about social differences, they mention the socio-economic status of the parents and emphasize differences in health.

# Innholdsfortegnelse

<b>Summary .....</b>	<b>2</b>
<b>Innholdsfortegnelse .....</b>	<b>3</b>
<b>1.0 Innledning .....</b>	<b>5</b>
1.1 Mat og måltid som pedagogisk aktivitet .....	5
1.2 Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen .....	6
<b>2.0 Teori.....</b>	<b>7</b>
2.1 Sosiale forskjeller .....	7
2.2 Hva legger vi i sosiale forskjeller? .....	8
2.3 Holdninger og verdier – mat og kostvaner .....	10
2.4 Habitus .....	11
2.5 Rammeplan og forskningsartikkel.....	12
2.6 Norsk mat i et moderne perspektiv.....	13
<b>3.0 Metode .....</b>	<b>16</b>
3.1 Hva er kvalitativ metode?.....	16
3.2 Vårt metodevalg .....	17
3.3 Forarbeid og intervjuguide .....	17
3.4 Utvalg av informanter .....	18
3.5 Gjennomføring av intervjuene.....	18
3.6 Metodekritikk .....	19
3.7 Etske retningslinjer.....	20
<b>4.0 Presentasjon av funn .....</b>	<b>21</b>
4.1 Funn av nasjonale retningslinjer om mat i barnehagen .....	21
4.2 Funn fra intervju 1 .....	22
4.3 Funn fra intervju 2.....	24
4.4 Våre funn fra spørreundersøkelsen.....	27
<b>5.0 Drøfting av funn .....</b>	<b>28</b>
5.1 Måltid og sosialt .....	28
5.2 Bevissthet rundt mat og sosiale forskjeller.....	30

5.3 Medvirkning .....	32
5.4 Hindringer for matkultur .....	33
5.5 Nasjonale retningslinjer om mat i barnehagen .....	35
<b>6.0 Avslutning .....</b>	<b>37</b>
<b>7.0 Litteraturliste.....</b>	<b>39</b>
<b>8.0 Vedlegg .....</b>	<b>42</b>
8.1 Vedlegg 1 – Samtykkeskjema: .....	42
8.2 Vedlegg 2 - Spørsmål til intervju .....	46
8.3 Vedlegg 3 – Nasjonale retningslinjer for mat i barnehagen.....	48

## 1.0 Innledning

Vi har begge en sterk interesse for mat, og har selv erfart hvor mye god og «riktig» mat har å si for vår psykiske og fysiske helse, og ikke minst det sosiale fellesskapet. Kosthold og sosiale forskjeller er et tema vi ønsker å studere nærmere, fordi barnas grunnlag for god helse legges i barnehagealderen og de ansatte har et spesielt ansvar for å legge til rette for gode matvaner i barnehagen. Med utgangspunkt i dette formulerte vi vår problemstilling følgende:

*Hvordan begrunner barnehagelærere mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?*

Målet med denne problemstillingen er å finne ut hvor bevisste barnehagelærere er på hvordan matvaner og måltidsaktiviteter kan være med å utjevne sosiale forskjeller hos barn i barnehagen. Flere studier viser hvordan menneskers kosthold og helse i en del tilfeller reflekterer deres sosioøkonomiske status (Løkås, 2018). Barn fra familier med lav utdanning/inntekt og skilte foreldre har størst risiko for å utvikle dårlige matvaner og bli overvektige. «Overvekt er voldsomt stigmatiserende. Det å få kommentarer eller bli mobbet på grunn av overvekt, opplevelsen av ikke å passe inn i moten, ikke være god i idrett ... Det er banale ting, men for barn og unge betyr det veldig mye i «finne seg selv-fasen», forteller klinisk ernæringsfysiolog Runa Spilling (Løkås, 2018).

### 1.1 Mat og måltid som pedagogisk aktivitet

Måltidet i barnehagen er veldig sosialt, og det blir skapt et fellesskap rundt maten. Ved servering av mat, har alle barna de samme valgene til pålegg. Har barna matpakker blir det veldig fokus på selve matpakken, og alle matpakkene er forskjellige. Noen barn kan komme med store bokser med frukt/grønnsaker og yoghurt i tillegg til brødsnivene, mens andre f.eks. bare har brødsriver med leverpostei. Matpakkene til barna kan si noe om foreldrenes forhold til mat og kosthold. Vi ønsker at maten i størst mulig grad er sunn og god på smak, men måltidet i barnehagen handler om mer enn bare maten. «Mange barn spiser flere av dagens måltider i barnehagen enn de gjør hjemme. Derfor er måltidet i barnehagen en viktig og god arena for å skape matglede og fellesskap» (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 5).

## 1.2 Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen

Helsedirektoratet har utformet 12 nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Disse retningslinjene er en anbefaling for hvordan personalet skal praktisere mat og måltidet. Av de 12 retningslinjene har vi valgt å sette lys på seks av de (Nr. 1, 3, 6, 7, 8 og 12). De legger vekt på måltidets variasjon, barns medvirkning, det pedagogiske og en miljøvennlig praksis. I denne oppgaven vil vi knytte svarene vi får i intervjuene med disse punktene for å se i hvilken grad personalets holdninger til mat er påvirket av disse.

## 2.0 Teori

### 2.1 Sosiale forskjeller

Sosiale forskjeller eller sosial ulikhet bruker vi for å beskrive oppdelingen av individer og grupper i høyere eller lavere lag eller klasser i samfunnet, og handler om at goder og byrder er ulikt fordelt i befolkningen. Sosial ulikhet viser ofte til en persons sosiale bakgrunn eller sosioøkonomiske status, som innebærer en persons utdanning, yrke og inntekt (Larsen & Slåtten, 2019, s. 85). Inntekt er en viktig kilde til forskjeller mellom folk, ikke minst fordi den fører til mange andre forskjeller. Det fører for eksempel til variasjoner i levekår, og det omfatter blant annet helse, bostandard, reisemuligheter og fritidssysler (Larsen & Slåtten, 2019, s. 88).

Den franske sosiologen og antropologen Pierre Bourdieu har forsket på og stilt spørsmål ved de store sosiale forskjellene som har oppstått i samfunnet. Med et konfliktteoretisk syn på samfunnet ser han individer og grupper som kjemper mot hverandre for å få tilgang til ressurser. Ressursene gir deg makt og fordeler, og kan brukes til å oppnå ulike goder (Aanesen, 2021). Disse ressursene som samfunnsmedlemmene konkurrerer om, kaller Bourdieu for kapital. Kapitalbegrepet hentet Bourdieu fra Karl Marx og hans teori om at adgang til makt bestemmes av adgangen til materiell kapital. Det finnes flere ulike former for makt i et samfunn, og de er knyttet til ulike kapitalformer (Wilken, 2008, s. 39). Han skiller mellom tre former: økonomisk kapital, kulturell kapital og sosial kapital. Fokuserer vi på de sosioøkonomiske forskjellene er det den økonomiske kapitalen som sier mest om en persons plassering i samfunnshierarkiet. Hvor mye av hver kapital du har, avgjør hvilken klasse du tilhører: Den dominerende klassen, borgerskapet, har mest kapital. Middelklassen ligger midt på treet, og arbeiderklassen har minst kapital (Aanesen, 2021).

I boken “Distinksjonen” (Bourdieu, 1995) beskriver Bourdieu sine funn om menneskenes grunnleggende habitus som et “*stoffskifte med naturen*”. Funnene etter hans undersøkelser sier videre at: «De “*folkelige lag*” knuges av nød og nødvendighet og gjør en dyd av nødvendigheten; de hevder ikke noen egen kultur, men bøyer seg oppgitt (“resignert”) for den gode smaken, dvs. de herskende klassers smak» (Bourdieu, 1995, s. 19). Distinksjonen

handler om å skille mellom hva som er verdifullt og hva som gir status, hvem som blir inkludert og hvem som blir ekskludert som følger av status en har i samfunnet (Weihe, 2019). Av kulturell kapital og sosiale klasseforskjeller, beskriver han, i forhold til mat og matvaner, hvordan mennesker med makt og høy kulturell kapital dominerer smak. Personer høyt oppe på den sosiale rangstigen setter standarden for hvilken mat som blir trendsetter. Når denne eksklusive mattrenden blir folkelig og like tilgjengelig for alle, slutter de med det. Dette påpeker hvordan man gjennom sin maktposisjon indirekte viser at andre har dårlig smak, og høyner seg selv (Schooling, 2015).

I Rita Nedregård (2015) sin masteroppgave *Sosioøkonomisk status og barns kosthold*, skriver hun at foreldrenes sosioøkonomiske status har innvirkning på barnas kosthold. Hun referer til Sandbæk (2002) som sier “*Forskning viser til at det er en sterk sammenheng mellom den sosioøkonomiske statusen til foreldre og deres barns helse*” (Nedregård, 2015, s. 47). Barna tilegner seg ulike matvaner og måltidsmønstre gjennom foreldrene. Foreldrene må derfor ha god kunnskap om kosthold for å sørge for at barna blir tilført og opprettholder gode kostvaner. Tidlig innføring av gode kostvaner, kan også forhindre plager som hjerte- og karsykdommer senere i livet. Videre referer hun til en studie av Fisk, Crozier, Inkskip, Godfrey, Cooper og Robinson (2011) hvor de viser til at mødre med høy utdanning har barn med sunnere kosthold enn mødre med lav utdanning. Studien viser også at hvis både mor og far har høy utdanning, har barna ofte et høyere inntak av sunne matvarer.

## 2.2 Hva legger vi i sosiale forskjeller?

Når vi snakker om sosiale forskjeller, legger vi vekt på de sosioøkonomiske forskjellene blant foreldrene til barna. Foreldrenes økonomi, utdanning og yrkesposisjon (Larsen og Slåtten, 2019, s. 85). Har de råd til å la barna være med på forskjellige aktiviteter med barnehagen? Har foreldrene gode relasjoner med de andre foreldrene og ansatte eller er de litt på sidelinjen? Hvordan er det sosiale nettverket til foreldrene utenfor jobb og barnehagen? Ifølge tall fra SSB har det de siste ti årene vært en økning i andel barn i lavinntektsfamilier, der mer enn 10 prosent av barn lever i familier med langvarig lav inntekt. Av disse er det flere innvandrerbarnfamilier enn norske familier med lav inntekt (Larsen og Slåtten, 2019, s. 87).



I studier om helseulikheter, er utdanning den mest brukte indikatoren i kombinasjon med sosial klasse, da utdanning er lett å måle og er den sosiale indikatoren som i mange studier slår mest ut i forhold til helse (Holmboe-Ottesen, Wandel & Mosdøl, 2004). Norske kostholdsundersøkelser i regi av Sosial- og helsedirektoratets avdeling for ernæring har registrert kostholdet over tid, fra 1993 for voksne og tenåringer (Norkost, Ungkost) og fra 1998-99 for barn (Spedkost). Disse undersøkelsene har vist at voksne personer fra lavere sosiale klasser (ved enten utdanning, inntekt eller yrkesgruppe) har et lavere inntak av frukt, grønnsaker, skummet melk, fisk, ost, olje og fiber og et høyere inntak av helmelk, lettmelk og poteter (Holmboe-Ottesen, Wandel & Mosdøl, 2004).

I en artikkel av Helsedirektoratet, *Sosial ulikhet påvirker helse – tiltak og råd*, beskrives sosiale forskjeller på følgende måte: «systematiske forskjeller i helsetilstand og som følger sosiale og økonomiske kategorier, særlig yrke, utdanning og inntekt» (Helsedirektoratet, 2018, s. 1). Sosioøkonomiske helseforskjeller danner en kurve gjennom befolkningen, og viser en direkte sammenheng mellom sosioøkonomisk status og helse: gjennom hele inntektskalaen gir, statistisk sett, litt bedre sosioøkonomisk status litt bedre helse (Helsedirektoratet, 2018). Videre skriver de at dette er basert på gjennomsnitt, og det vil derfor finnes mange unntak på individnivå.

Sosial status er her en helsefaktor, men det kan også være omvendt; helseplager kan gjøre at man får problemer med utdanning og arbeidsliv, og dermed lav sosioøkonomisk status (Strand, 2018). Av sosioøkonomiske forskjeller i helse er økonomi en faktor til valg av sunne livsstiler. Sunn mat kan være kostbar mat. For enkelte sykdommer spiller også helsetjenestene en viktig rolle, hvor den personlige økonomien kan sikre bedre og raskere tjenester. I fremveksten av private, kommersielle helsevesen kan sosial ulikhet i behandlingstilbud øke (Elstad, 2005, s. 28). I stadig oppdaterte rapporter fra sosial- og helsedirektoratet, i hvor økonomisk og sosial bakgrunn påvirker helsen, er det altså sosioøkonomiske forskjeller som går igjen. Data og analyser viser at de med lang utdanning og god økonomi lever i gjennomsnitt lenger, og har mindre helseproblemer enn grupper med lavere utdanningsnivå og dårligere økonomi (Helsedirektoratet, 2018).

Bourdieu sitt arbeid med forbindelsen mellom klasseidentitet og smak/livsstil er spesielt interessant i denne sammenheng. Smak og preferanser er viktige for sosial integrering og

tilhørighet, som videre indikerer gruppe eller klasseidentitet. Preferanser og vaner, i denne sammenhengen spesielt matvaner, så han som uttrykk for klassemedlemskap. Han hevdet at de øvre sosiale lag formidler sin klasses tilhørighet (utøver distinksjon) gjennom sine preferanser/smak som angår forbruks-goder, blant annet mat, og at dette er en prosess som pågår kontinuerlig (Holmboe-Ottesen, Wandel & Mosdøl, 2004).

### 2.3 Holdninger og verdier – mat og kostvaner

Holdninger er viktig for å utjevne sosiale forskjeller. Foreldresamarbeid (oppstartssamtale om barnet har spesielle behov), samarbeid med ulike instanser (barnevern, helsestasjon, PPT), refleksjon av egen praksis, økonomiske tiltak gir barna likere muligheter (låning av klær og bøker). Det er viktig at hver enkelt barnehagelærer og personell er bevisst eget etiske ståsted og holdninger til barn. Å møte barn som subjekt innebærer å anerkjenne det som et eget selvstendig individ lik en selv, og som har rettigheter med hensyn til egne tanker og følelser (Tholin, 2018, s. 77). Det er ikke i alle tilfeller at barnas perspektiver blir tatt hensyn til, som f.eks. når personalet bestemmer at de skal føye seg etter bestemte regler og det å spise opp maten sin. Vi kan se barnet på to ulike måter: “Human being” ser barnet som subjekt og aktiv aktør som former sitt eget liv, mens “Human becoming” ser barnet som objekt som trenger å bli formet av samfunnet. Det er viktig at vi som barnehagelærere, og voksne generelt, er bevisst på om og eventuelt når vi betrakter barn som “human becomings” (Tholin, 2018, s. 78).

Måltider er en unik sosial arena, siden man lett kan komme i prat med barna, og er en unik situasjon for barna til å utvikle ulike ferdigheter. Det dannes rammer for gode kostvaner, sosiale ferdigheter, tilhørighet og gir barna mulighet for medvirkning (Ekse & Pettersen, 2017, s. 7). Måltidet er også en fin mulighet å knytte pedagogiske aktiviteter til, med tanke på barnas læring. Ved at barna får prøve seg på enkel matlaging og får hjelpe seg selv under måltidet, utvikler de både finmotorikk, selvstendighet og smak- og luktesans (Ekse & Pettersen, 2017, s. 7). Ekse og Pettersen (2017) påpeker videre hvor viktig rolle barnehagelærerne har i gjennomføringen av måltidet, hvor barna i stor grad påvirkes av de voksnes atferd. Om en barnehagelærer viser et engasjement under måltidet og snakker positivt om maten som blir servert, kan dette bidra til at barna tør å smake på ulike matvarer (Ekse & Pettersen, 2017, s. 7).

I en artikkel skrevet av barnehagepedagog Merethe Sivertsgård og ernæringsfysiolog Marte G. Byfuglien, «Barnehagens pedagogiske funksjon med tanke på måltidet blir ofte undervurdert», sier de at måltidssituasjoner i barnehager eller hjemme er i dag primært en voksenstyrt situasjon (Sivertsgård & Byfuglien, 2016). Byfuglien spør ut ifra et ernæringsfysiologisk perspektiv: «Vi har kommet langt når det gjelder å servere barna den gode maten, men har vi glemt at hva vi sier og gjør også kan påvirke hvorvidt de vil spise den?» (Sivertsgård & Byfuglien, 2016). Hvilke talemåter vi bruker når vi snakker om mat til barna får stor betydning for hvordan barna opplever maten (Bø, 2014, s. 20). Skal man skape gode holdninger tidlig, bør man i tillegg til å se på foreldrene sin rolle rundt måltidssituasjoner i hjemmet, også se på hvordan det blir lagt til rette for måltidsglede i barnehagen gjennom ord og handlinger som trykker barnas spisesituasjon. Det som læres og snakkes om rundt måltidet, vil få betydning for holdninger og kostvaner senere i livet (Sivertsgård & Byfuglien, 2016).

## 2.4 Habitus

Ifølge Bourdieu påvirker det sosiale miljøet og klassen vi vokser opp i, våre tanker og handlinger på en grunnleggende måte. Den sosiale arv vi bærer med oss i våre oppfatninger og væremåter påvirker vårt møte med og strukturering av verden (Bergersen, 2017, s. 21). Bourdieu definerer dette som habitus. Bergersen (2017) refererer til Moe (1994), som sier at vår habitus er rotfestet, men fleksibel nok til å orientere oss i nye sammenhenger. Fra enkeltmenneskets ståsted internaliseres det sosiale, blant annet hvilke normer i samfunnet man oppfordres til å følge (Bergersen, 2017, s. 21).

Habitus er et integrert system av varige og kroppsliggjorte disposisjoner som regulerer vår måte å oppfatte, vurdere og handle på. Vi kan se dette systemet i to prosesser. Den ene i hvordan individet tilegner seg kunnskap om samfunnets normer, holdninger og verdier. Den andre hvordan individet omsetter denne kunnskapen til å gjøre meningsfulle, praktiske handlinger i verden (Wilken, 2008, s. 36). Bourdieu beskriver disposisjonene som kroppsliggjorte for å vise hvor dypt forankret disse handlings- og tankemønstrene er i oss. Ifølge Bergersen (2017) uttrykker han videre at habitus handler om å ha sans for spillet i ulike

sosiale sammenhenger. Å ha spillereglene i kroppen og komme et utfall i forkjøpet ved å gjenkjenne lignende situasjoner følelsesmessig (Bergersen, 2017, s. 22).

Habitus er erfaringer man har gjort seg gjennom årene, og disse erfaringene preger hvordan vi tenker, handler og oppfatter verden på. Hvilket miljø vi har vokst opp i har stor innflytelse på dette (Wilken, 2008, s. 38). Habitus kan også beskrives som bagasjen vi har med oss. Ingen har vokst opp helt likt og har derfor litt forskjellige tanker og holdninger til de samme temaene. For eksempel er våre matvaner påvirket av hvilket miljø vi kommer fra, og hva vi spiser er forbundet med personlige forhold som smak og personlig og kulturell identitet (Holthe, 2007, s. 37). I en artikkel skrevet av Asle Holthe (2007), belyser han hvordan måltidene i barnehagen inngår i en sosial sammenheng hvor barna møter andres spisevaner og matkultur. Barnehagen må respektere det enkelte barns matkulturelle identitet, samtidig som barnehagens mandat skal legge til rette for helsefremmende atferd. Alle barnehager har dermed, i samarbeid med helsedirektoratet, utviklet retningslinjer for hva som skal tilbys av mat og drikke og inkludert arbeidet med mat og måltider i barnehagens årsplan (Holthe, 2007, s. 32).

## 2.5 Rammeplan og forskningsartikkel

Rammeplanen for barnehagen har med tiden gitt barns medvirkning større og større oppmerksomhet. Gjennom arbeid med fagområdet kropp, bevegelse, mat og helse skal barnehagen bidra til at barna blir kjent med egne behov, får kjennskap til menneskekroppen og utvikler gode vaner for hygiene og kosthold. De skal også få innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid (Kunnskapsdepartementet, 2018, s. 31-32).

I rammeplanen for barnehagen står det at personalet skal legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna (Kunnskapsdepartementet, 2018, s. 31-32). I en artikkel utviklet på oppdrag av utdanningsdirektoratet, "Måltidet som pedagogisk arena", fremhever de dette med at mange barn spiser flere av dagens måltider i barnehagen enn de gjør hjemme. Derfor er måltidet i barnehagen en viktig og god arena for å skape matglede og fellesskap (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 5). De påpeker hvor viktig det er med et sunt kosthold og gode smaksopplevelser for både store og små, men at måltidet på en annen side handler om

mer enn bare maten. Måltidet er en sosial arena hvor det foregår samtale, diskusjon og deling av rike opplevelser hos barna imellom, og mellom barna og de voksne, og er som følger en viktig ressurs for språkmiljø og språkutvikling (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 5).

I en artikkel av Kathrine Bjørgen (2009) ble fem-åringer intervjuet for å gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet. Trivsel ved måltidet knyttet barna til det å sitte sammen med venner og å velge bordvenner. Å ha god tid, få prate sammen, tenne talglys og ha dempet belysning ble også nevnt. I spørsmål om hvilket måltid de likte best oppga barna smøremåltidet i barnehagen som det mest trivelige måltidet. Dette begrunnet barna med: *“fordi vi kan bestemme selv maten, hva vi kan spise og hvor mye vi kan spise.”* (Bjørgen K., 2009, s. 12). For de barnehagene som sier de i stor grad bruker mat og måltid som pedagogisk virkemiddel, praktiserer det ved at barna får delta i borddekking, rydding/oppvask og tilberedning av måltider. Pedagoger som i mindre grad bruker daglige praktiske gjøremål knyttet til mat og måltider som en pedagogisk aktivitet, begrunner det med liten tid, plass- og utstyrs mangel på kjøkkenet, økonomi og personalmangel (Bjørgen K., 2009, s. 6).

## 2.6 Norsk mat i et moderne perspektiv

Bergersen (2017) refererer til teoretikerne Giddens, Weber og Tönnies når hun tolker det norske samfunnet. De beskriver et høymoderne samfunn med en individualisme og selvrealisering, der refleksjon og ansvar for egne handlingsvalg skaper både muligheter og farer. En tillit til abstrakte systemer, refleksivitet og bevissthet om risikovurderinger og livsstilsvalg på eget ansvar, er andre viktige kjennetegn (Bergersen, 2017, s. 68). Norge er i dag et moderne samfunn preget av selvrealiseringsverdier og økonomisk velstand. Den økonomiske velstanden kom, ifølge Weber (1995), som et resultat av religion og kapitalisme, hvor han fant at det var en spesiell retning innenfor protestantismen, kalvinismen, som ga grobunn for kapitalisme gjennom hardt arbeid, asketisk oppførsel, sparing og akkumulasjon av kapital (Bergersen, 2017, s. 69). Disse verdiene kom av en sterk nøysomhet som Weber (1995) fremhevet som en viktig faktor til økonomisk vekst og stabilitet, som spesielt har preget de skandinaviske landene (Bergersen, 2017, s. 69). I Norge er vi nøysomme og sparer med vår entusiasme ved å gå på salg, loppemarked og bruktbutikker, og våre matpakker til lunsj (Bergersen, 2017, s. 69). Bergersen påpeker videre hvordan vårt samfunn av dette preges

av å spare, arbeide hardt, være måteholden og ha størst mulig likhet. Våre holdninger er også preget av å gjøre plikt før fornøyelse, arbeid før fritid og yte før en kan nyte (Bergersen, 2017, s. 69).

Av faktorer som pris, tilgjengelighet og, mest av alt, kulturell betydning, har maten som følger av den moderne utviklingen i vestlige land, i stor grad blitt «demokratisert». I en kvalitativ studie av den norske kvalitetsmatkulturen, skrevet av Henriette Linna, refererer hun til Lupton (1996) som har likhetstrekk med Bourdieu (1995) sin ide om den “rette smak”. Maten og dens faktorer har, etter Bourdieu sin ide om «den rette smak», fått en særskilt makt i å definere grensene mellom «oss» og «dem» (Linna, 2015, s. 11). Om en evner å utvise «den rette smaken» er videre avhengig av hvilken bakgrunn, livsstil og sosial tilhørighet man har, det Bourdieu kaller *kapital* (Linna, 2015, s. 11). Fordi vi lever i et vestlig samfunn hvor mulighetene til matalternativer er nesten uendelige, er ikke mat noe man spiser bare for å bli mett. Vi spiser for nytelse og for å presentere en sosial identitet. Begrepet «matkultur» behandles, i tråd med det Jacobsen (2007) presenterer, som «summen av kunnskaper om og erfaringer med mat i en gruppe over tid, og omfatter både normer, verdier, forestillinger, samt vaner og faktiske matvarer og retter» (Linna, 2015, s. 13).

I en kvalitativ studie av den norske kvalitetsmatkulturen i matmagasinet *Mat fra Norge*, presenteres det 29 distinksjoner som sammen utgjør den ideelle matkulturen (Linna, 2015, s. 31). Av disse 29 distinksjonene vil opposisjonsparene sunt/usunt, kostbart/billig og tidkrevende/tidsbesparende være aktuelle i vår oppgave. Matens sunne egenskaper i form av vitaminer, mineraler, antioksidanter, fiber, fettinnhold og generelle medisinske og helsegunstige egenskaper blir ofte fremhevet og sett på som noe fordelaktig med maten (Linna, 2015, s. 35). Det usunne derimot fremheves og aksepteres med smaksopplevelsen som argument. I den norske matkulturen kan det usunne aksepteres så lenge det er snakk om nytelse, men ekskluderes dersom det usunne av forskning viser seg å være helsefarlig (Linna, 2015, s. 48). En forventning om lave priser er dominerende i den norske befolkningen. Det kostbare med maten er gjerne forbundet med kvalitet, mens det billige gjerne er industriprodukter som ikke assosieres med kvalitet (Linna, 2015, s. 49).

Tidsaspektet er avgjørende for matens suksess: «Det handler om planlegging, gode råvarer og ikke minst at man setter av litt tid til å lage maten» (Artikkel 11.1) (Linna, 2015, s. 41). Selv

om tid anses som et viktig kriterium for smak og kvalitet, kan tidsbesparelser legitimeres ved enkelte tilfeller. På tur er det nemlig i orden både med industriprodusert mat (hermetikk) og lettvinde tidsbesparende måltidsløsninger (Linna, 2015, s. 54). Dette er faktorer som påvirker både enkeltpersoner og samfunnsinstitusjoners kultur for mat og måltider. I denne oppgaven vil det være aktuelt for barnehagens vaner og holdninger til matkultur.

## 3.0 Metode

I dette kapittelet vil vi beskrive og forklare hvilke metoder vi har brukt for å samle inn informasjon som kan hjelpe oss å besvare problemstillingen vår: “Hvordan begrunner barnehagelærere mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?”. Vi vil først kort forklare hva kvalitativ metode er, før vi går grundigere inn på vårt metodevalg. Videre ser vi på hvordan og hvilke informanter vi rekrutterte, gjennomføring av intervju og forskningens kvalitet.

### 3.1 Hva er kvalitativ metode?

Ved kvalitative data, kreves det at problemstillingen blir formulert snevert. Her trenger det ikke være mye data tilgjengelig, men man går i dybden på dataen man har tilgjengelig. Dataen som blir samlet inn, trenger ikke være omfattende og kan være vår egen eller andres (Rienecker & Jørgensen, 2013, s. 168).

“En viktig målsetting med kvalitative tilnæringer er å oppnå forståelse av sosiale fenomener, der det å kunne fortolke disse fenomenene får stor betydning” (Bergsland & Jæger, 2018, s. 67-68). Her rettes fokuset mot hverdagshandlinger i en naturlig kontekst. Dette kan f.eks. være: klasseromsforskning, intervju av barnehageansatte eller observasjon av en barnegruppe. Bergsland og Jæger (2018) skriver videre at “I samfunnsvitenskapelige tilnæringer hvor fortolkning har en sentral plass, er hermeneutikken en viktig inspirasjonskilde”. Hermeneutikk betyr fortolkningslære og beskrives som en spiral, der forståelse og tolkning leder til ny forståelse, og ny tolkning. Vi møter alltid en situasjon eller et fenomen med å være påvirket av egne fordommer og tanker. Bergsland og Jæger legger også til det Filosofen Gadamer (1986) sier om at metode kan uttømme sannheten. Videre skriver de at våre forutsetninger er med på å forme spørsmålene og farge våre svar. Det er derfor viktig å være bevisst eget utgangspunkt for at gjennomføringen av undersøkelsen skal kunne være så saklig som mulig (Bergsland & Jæger, 2018, s. 67-68).

Det handler om å forstå og tolke informasjonen vi har fått, å forstå konteksten bak informasjonen vi får. “Målet med metode er å få fram informasjon om den “sosiale virkeligheten”, og kunnskap om hvordan denne informasjonen kan analyseres. Det dreier seg



om å samle inn, analysere og tolke *data*, og dette er en sentral del av *empirisk* forskning” (Bergsland & Jæger, 2018, s. 66). De skriver videre at kvalitative forskningsmetoder brukes til systematisering av å gi innsikt i menneskelige uttrykk, enten språklige ytringer (i skrift eller tale) eller handling (atferd).

### 3.2 Vårt metodevalg

I vår kvalitative metode har vi valgt å gjennomføre et gruppeintervju og et individuelt intervju med pedagoger i barnehagen, og en observasjon. Observasjonen er fra samme barnehage vi hadde gruppeintervju i og blir brukt som supplerende informasjon for å tolke funnene. I tillegg sendte vi ut et kartleggings skjema til fire barnehager, men bare tre av de svarte. Før vi gjennomførte intervjuene ville vi ha flest mulig svar på dette kartleggings skjemaet. Dette for å få litt mer innsyn i hva informantene tenkte om temaet, som gjorde det enklere for oss å formulere gode spørsmål. Kvalitative metoder egner seg godt i vår undersøkelse fordi vi ønsker å få barnehagelærerne sine ærlige og personlige tanker knyttet til sosiale forskjeller. Mer spesifikt hvordan de bruker mat som en pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller.

### 3.3 Forarbeid og intervjuguide

I forkant av intervjuene, lagde vi en intervjuguide. Denne guiden besto av en liste med spørsmål og hvilke tema vi skulle ta opp. Vi satte spørsmålene i en fast rekkefølge og stilte spørsmålene i den samme rekkefølgen i begge intervjuene. Vi satte av 60 minutter til hvert intervju, men hvert intervju varierte litt i lengde.

Vi ble også enige om hvem som skulle lede samtalen og hvem som skulle notere under intervjuet. Selvfølgelig kunne den som noterte komme med oppfølgingsspørsmål og den som ledet samtalen kunne også notere, men vi holdt oss i hovedsak til de rollene vi ble enige om.

### 3.4 Utvalg av informanter

I søket etter informanter kontaktet vi fire barnehager i vårt nærområde som kunne være aktuelle, og utformet en felles e-post som vi sendte ut. Informantene fikk tilsendt et informasjonsskriv, samt et samtykkeskjema (se vedlegg 1). To barnehager samtykket til intervju, og tre barnehager svarte på kartleggingsskjemaet. Til intervjuet oppfylte informantene kriteriet om minimum tre års ansiennitet og eventuell videreutdanning.

Det første intervjuet fra barnehage 1, ble et fysisk gruppeintervju med to pedagoger, pedagog A og B. En av oss har en relasjon til den ene pedagogen etter å ha hatt praksis i denne barnehagen, noe som kan ha påvirket svarene vi har fått i intervjuet. Andre intervjuet fra barnehage 2, var digitalt med en pedagog, pedagog C, grunnet korona. Dette gjorde det vanskelig å lese kroppsspråket til pedagogen og kommunikasjonen ble også hemmet av dette.

Dette er to barnehager en av oss har en relasjon til fra før av. Derfor var vi ganske trygge på informantene og de var gjensidig trygge på oss. På grunn av relasjonen, ble ikke intervjuene så fremmed som det kunne vært med informanter vi ikke kjenner. Det var enklere å slappe av og ikke bli stresset under intervjuene. Siden vi allerede hadde en relasjon til disse barnehagene, var det også helt uproblematisk å ta kontakt med dem angående denne oppgaven.

### 3.5 Gjennomføring av intervjuene

Det første intervjuet med barnehage 1, ble gjennomført fysisk på personalets felles arbeidskontor. Å sitte rett overfor hverandre og kunne se hverandre i øynene gjorde det enklere å tolke informantenes kroppsspråk, og se om når de eventuelt kunne føle seg ukomfortable eller lignende. Da rommet var gjort klart, presenterte vi oppgaven og problemstilling og startet intervjuet.

Det andre intervjuet med barnehage 2 var digitalt, grunnet korona, med en kvinnelig pedagog. Dette er en pedagog med over 20 års erfaring. Vi begynte med å presentere oss selv og hadde en liten oppvarmende prat før vi satte i gang. Videre presenterte vi oppgaven og problemstillingen før vi startet selve intervjuet. Siden dette intervjuet var digitalt var det anstrengende å lese kroppsspråket til pedagogen, hvor kommunikasjonen oss imellom også

ble hemmet av dette. Det var av og til vanskelig å høre hva pedagogen sa, hvilket gjorde det krevende for oss å komme med oppfølgingsspørsmål. Vi kunne derimot se på øynene hennes at hun måtte tenke seg godt om noen ganger før hun svarte på noen spørsmål.

Begge intervjuene ble gjennomført i arbeidstiden og vi tok notater underveis. For at informantene skulle føle seg komfortable under hele intervjuet, startet vi med åpne spørsmål hvor de fikk samlet litt tanker om temaet. Deretter stilte vi mer spesifikke spørsmål. Intervjuet var todelt, hvor første del handlet om sosiale forskjeller og hvordan de jobber med dette i barnehagen. Andre del handlet om maten og måltidet, hvilke utfordringer de har med måltidet og hvordan de arbeider med måltidet som pedagogisk aktivitet i barnehagen. Underveis måtte vi stoppe litt opp for å notere og be informantene gjenta hva de sa. Dette for å forsikre oss om at notatene stemte overens med informasjonen som ble gitt.

### 3.6 Metodekritikk

Ved kvalitativ metode er det viktig å se kritisk på funnene fra datainnsamlingen. Er informasjonen vi har fått troverdig? Har våre tolkninger vært av god nok kvalitet?

Som sagt tidligere, har vi hatt to intervjuer, med til sammen tre pedagoger. Har vi hatt mange nok intervjuer og faktisk fått informasjonen vi var ute etter? Ettersom vi noterte for hånd, og ikke hadde lydopptak, kan vi ha notert feil eller oversett viktige sitater fra informantene. Vi har begrenset erfaring med intervju, som gjorde at vi stilte få oppfølgingsspørsmål under intervjuene. For å få mer erfaring med dette kunne vi prøvd ut en pilotstudie på medstudenter. Informantenes troverdighet kan man også stille seg spørrende til. Har de vært ærlige, eller bare gitt oss svar de tror vi som intervjuere vil høre? Med tanke på den enes observasjon og relasjon til informantene virker dette lite trolig, men er likevel et viktig spørsmål å stille.

Hvordan vi har tolket og analysert funnene kan også ha stor innvirkning på resultatet i oppgaven. Vi kan ha feiltolket noe av informasjonen vi har samlet inn, som igjen vil påvirke det endelige resultatet. Er det noe vi har oversett eller misforstått?

Bergsland og Jæger (2018) knytter tre begreper til metodekritikk, *reliabilitet*, *validitet* og *generalisering*. *Reliabilitet* er i kvalitative studier knyttet til troverdighet. Er forskningen

utført på en pålitelig måte? Kan man stole på datamaterialet som er samlet inn og kan man stole på hvordan dataene bearbeides, analyseres og tolkes? (Bergsland & Jæger, 2018, s. 80). *Validitet* handler om hvor relevant dataene representerer det som undersøkes. Bergsland og Jæger (2018) skriver videre at validitet også kan knyttes til *bekreftbarhet*, tolkingens kvalitet. Hvor nær man er til forskningen, hvilken relasjon man har til informanter, og tema som undersøkes, bidrar til å sikre validitet. Det kan også hindre misforståelser og sikre at man faktisk får svar på spørsmålene man stiller (Bergsland og Jæger, 2018, s. 80). *Generalisering* handler om *overførbarhet*. I kvalitative undersøkelser er det viktig å ikke generalisere funnene. Undersøkelsen kan også være relevant i andre sammenhenger, selv om man baserer tolkningene på en undersøkelse. Man skal berike det man har studert (Bergsland & Jæger, 2018, s. 81).

### 3.7 Ethiske retningslinjer

I denne oppgaven er det viktig at ingen sensitiv informasjon om informantene kommer frem. Det er essensielt at deres personvern opprettholdes og at informasjonen i denne oppgaven ikke kan gi noen hint til hvem informantene er. All informasjon om informantene har stoppet hos oss, hvor vi bare har notert under intervjuene. Vi har ikke brukt båndopptaker eller lignende i denne oppgaven, vi har kun notert for hånd og har derfor ikke meldt inn til NSD. I følge Bergsland og Jæger (2018), er det viktig å behandle personopplysningene på en måte som ikke krenker informantene eller gjør at de blir gjenkjent: «*Behandling av personopplysninger er et viktig aspekt ved forskningsetikk, og det er lovfestet at den enkelte ikke skal bli krenket gjennom behandling av personopplysninger (lov om behandling av personopplysninger, 2012, §1)*» (Bergsland & Jæger, 2018, s. 83).

Vi som intervjuere er pliktig til å sørge for at informantene ikke føler et ubehag når de forteller om seg selv eller barnehagen (Bergsland & Jæger, 2018, s. 72). Vi ville skape en god og trygg situasjon for informantene, slik at de ikke følte seg presset til å gi oss informasjon. Vi fulgte etiske retningslinjer for intervju med informantenes samtykke og anonymisering.

## 4.0 Presentasjon av funn

For å best svare på og undersøke vår problemstilling; «*Hvordan begrunner barnehagelærere mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?*», har vi gjennomført en observasjon, to kvalitative intervju og tre kartlegginger. I tillegg har vi satt noen av svarene fra intervjuene opp mot de nasjonale retningslinjene om mat i barnehagen, som kan være med å forsterke barnehagelærernes begrunnelser.

### 4.1 Funn av nasjonale retningslinjer om mat i barnehagen

Vi strukturerte de to intervjuene om barnehagenes matvaner til de 12 retningslinjene om mat i barnehagen fra helsedirektoratet, noen mer relevant enn andre. Av de 12 retningslinjene var det nr. 1, 3, 6, 7, 8 og 12 som skilte seg ut, hvor vi fikk følgende svar:

Av første retningslinje om at barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat, meddeler de at barna får frokost i barnehagen om de ikke har spist hjemme. Lunsj serveres til alle og ellers serveres et fruktmåltid på ettermiddagen i tillegg til knekkebrød i løpet av dagen. Videre forteller de at både brød og knekkebrød er av den grove typen, og til lunsj følger det alltid med frukt og grønnsaker. Maten som blir servert i barnehagen er variert og søtt pålegg som syltetøy eller prim blir nesten ikke servert. Det søtteste pålegget er stort sett brunost. Dette svarer de i forhold til tredje retningslinje om at mat og måltider som serveres bør være varierte og i tråd med helsedirektoratets kostråd.

Søtsaker som is, kaker og saft serveres kun ved spesielle anledninger som bursdager eller merkedager. Ellers serveres ikke godteri, snacks eller lignende i barnehagen. Dette samsvarer med den sjette retningslinjen om at servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses.

Retningslinje nummer syv sier at spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet. Personalet bemerker at de, under alle måltider, sitter sammen med barna og prater med dem. Måltidene er rolige situasjoner og barna blir ikke tvunget til å spise mer enn de har lyst til. Barna får selv velge hva de vil ha på

skiva og blir oppmuntret til å smøre på skiva selv. De voksne er der hvis et barn trenger hjelp, og i tillegg hjelper de eldre barna de yngre.

## 4.2 Funn fra intervju 1

Personalet i denne barnehagen, styrer og pedagogisk leder, sier de aktivt bruker rammeplan og lovverk for bakgrunn av måltidene de har i barnehagen. I et spørsmål om hvordan de balanserer kravene fra nasjonale retningslinjer for mat og hva foreldrene ønsker for barna sine, sa de;

*«Vi følger retningslinjene, og så må vi passe budsjettet. Får av og til spørsmål fra foreldre om vi ikkje kan prøve andre matvarer. Vi lyttar til foreldra sine forslag og prøver ut, men går ofte tilbake til vanlege rutiner av praktiske årsakar».*

På spørsmål om hvilke utfordringer personalet opplevde med mat og måltider svarte de:

*«Budsjettet kan fort gå litt over. Å ikkje kaste mat, då det blir mange opna pålegg samtidig som blir fort dårleg. Nokon er veldig opptekne av dato og at maten skal vere ferskast mogleg, mens andre ser, luktar og smakar før ei vurdering blir tatt».*

I en artikkel utviklet på oppdrag fra utdanningsdirektoratet (2017), “Måltidet som en pedagogisk arena”, er det skissert ulike aktiviteter en kan gjøre i forbindelse med måltidet. Aktivitetene er knyttet opp mot alle fagområdene i Rammeplanen og er noe barnehagelærere kan la seg inspirere av (Utdanningsdirektoratet, 2017). I intervjuet spurte vi om de hadde sett denne artikkelen og eventuelt tatt noe inspirasjon derfra. Aktivitetene hadde de ikke testet ut, men artikkelen hadde inspirert dem til å diskutere mye rundt temaet. De vil ha som mål å finne bedre praktiske løsninger rundt måltidet så de kan ta seg bedre tid til å se de pedagogiske mulighetene, i forhold til feltene språk, matematikk og kultur.

Om matlaging i naturen er noe de praktiserer var også noe vi spurte etter i våre intervju. Der kom det frem at det var noe de gjorde lite av, hvor lite tid og ressurser var en viktig årsak. Vi fikk derimot høre at barnehager med fokus på natur og friluftsliv praktiserer dette i større grad. Denne barnehagen fortalte at de om vinteren brukte en lavvo de hadde i barnehagen hvor de serverte varm mat. *«Å ete og lage mat ute er ei oppleving vi vil barna skal ta med seg vidare. Ikkje alle barn får dette heime».* Det er noe spesielt med det å sitte i fellesskap i kulda, da man setter ekstra stor pris på mat og varme.

Personalet uttrykker at de har gode rutiner og oppsett rundt mat, og måltidet blir brukt som en arena for læring om helse, matematikk, kommunikasjon og språk. På spørsmål om hvilke områder mat og måltider brukes for å fremme barns medvirkning, sosiale kompetanse og læring om ernæring svarte de:

*«Er det noko barna vil lage i barnehagen, lyttar vi til det. Vi bevisstgjer barna på kva ein bør ete mykje av, mindre av og kva ein et for å kose seg med. Om vi skal på tur forklarar vi barna kvifor vi bør ete godt for å få energi til å halde ut lenger».*

Litt senere i intervjuet spurte vi om barnehagen hadde noen regler for mat og drikke. Til det svarte de: *«Ingen regler. Har ein godteriboks med diverse grønnsaker (agurk/tomat/paprika) kvar dag. Ellers seier vi alt med måte og brukar sunn fornuft til dei få gongane det vert servert mindre sunne ting».* Oppfølgende spurte vi hvordan de snakker om mat til barna. De uttrykte begge at de er opptatt av å ha en positiv holdning til mat:

*«Trivsel rundt mat er viktig. Alle er glad i mat og gler seg til måltidet. Utan mat og drikke duger helten ikkje. Det vert ikkje laga noko oppstyr om barnet ikkje et like mykje som dagen før, vi et til vi blir mette. Mat og matinntak er eit følsamt tema, så her må vi vere bevisste på korleis vi snakkar om mat til barna».*

Det er fokus på mat for å vokse og for å få energi. I forhold til mat og kjønn, er det ifølge dette personalet ingen forskjell. På spørsmål om måltidet på noen måte blir brukt til å utjevne forskjeller mellom kjønn, etnisitet, alder og funksjonsnivå svarte de:

*«Det er fokus på å hjelpe kvarandre, der dei store tek ansvar for dei små. Vi har ei veldig einsarta gruppe, ikkje så stort mangfald med barn frå andre kulturar her. Funksjonsfriske barn, og ingen forskjell på kjønn. Både jenter og gutar får vere med å lage mat og dekke bord».*

På oppfølgingsspørsmål om det var tydelige kjønnsforskjeller i denne barnehagen svarte de: *«nei, vi er opptekne av å sjå heile barnegruppa. Vi behandlar kvart enkelt barn ut frå deira føresetnadar og kvalitetar, uavhengig av kjønn».* Begge kjønn får også samme tilsnakk om noen ikke oppfører seg rundt matbordet.

Om mat og sosial utjevning ble det sagt at måltidet ble en mye roligere situasjon når barnehagen serverte mat, fremfor da barna hadde med seg matpakker. De opplevde tydelig endring på barnas atferd og holdninger under måltidet når barna hadde med matpakke kontra når de serverte mat. *«Matlysta auka veldig og dei åt mykje meir når vi byrja med smøremåltid i barnehagen. Måltidspausane i løpet av dagen kan vere med å restarte ein litt uheldig situasjon som kan ha oppstått mellom nokon barn i barnehagen. Vi ser det skaper mindre skilnadar mellom barna når vi serverer mat i barnehagen»*. Blant barna ble det mye styr om selve matboksene og innholdet i dem. Barna sammenlignet innholdet i matboksene som synliggjorde forskjellene blant dem. Noen hadde med grovbrød og grønnsaker, mens andre hadde loff og sjokoladepålegg. Matlysten økte, og måltidspraten ble rikere da barnehagen begynte å servere lunsj. Alle barna får da de samme valgene for hva de vil ha på skiva, og det blir mer hyggelige samtaler om maten.

I spørsmål om hva personalet legger i sosiale forskjeller, sa de: *«Foreldra sin økonomiske situasjon, utdanningsbakgrunn og oppvekst. I perioden vi hadde matpakkar kunne det vere forskjell på innhaldet i matpakkane. I andre barnehagar har vi høyrte at det også skapte forskjellar»*. Oppfølgende spurte vi hva de legger i matkultur. De fremhever dette med «sunt» kosthold kontra å få i seg mat, og bemerket at kulturen kan være svært individuell;

*«Sunt kosthold kontra få i seg mat. Kjem ann på kva ein er oppvaksen med. Nokon vil lage frå botnen av, medan andre vil vere effektive og ta det raskaste og ikkje nødvendigvis det sunnaste. Veldig individuell kultur, der dei ifrå gard har eit anna forhold til mat enn andre. Det er forskjell på kjæledyr og dyr i fjøsen»*.

Vi stilte videre spørsmål om de hadde inntrykk av at barnas foreldre sin sosioøkonomiske status påvirket barnas vaner og holdninger i forhold til mat. På det svarte de: *«Nei, lite. Barna tenker ikkje så mykje over maten dei får servert. Nokon barn har spesielle behov, og dei andre barna ser ikkje ut til å bry seg om det»*.

#### 4.3 Funn fra intervju 2

På spørsmål om denne barnehagen opplever utfordringer i personalet angående mat og måltider sa pedagogen: *“Vi sliter med lite ressurser til å gjennomføre måltidet, med*



*organisering i forhold til oppvask etter måltidet*". De ønsker å servere mat i barnehagen, men koronasituasjonen og en krevende logistikk/organisering med skolekjøkkenet har gjort dette vanskelig og barna har nå med seg matpakker. De har servert mat i barnehagen tidligere, og ser en stor forskjell på hvordan måltidet utarter når det blir servert mat i barnehagen. «*Det var mye roligere rundt matbordet og fokuset var å snakke med hverandre og ikke hva som var oppi matboksene*».

På hvilke områder mat og måltider brukes for å fremme barnas medvirkning, sosiale kompetanse og læring om ernæring, svarer pedagogen: «*Vi snakker om hvor maten kommer fra, hva som er sunn og mindre sunn mat. Å så og dyrke grønnsaker selv er en aktivitet vi inkluderer barna i, for så å høste og bruke de i måltid senere*». I det oppfølgende spørsmålet om hvordan personalet arbeider med barns medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter, svarte pedagogen:

*“Barna får være med på hele prosessen når vi f.eks. lager vafler. Da er barna med på å lage vaffelrøre, steke vaflene og rydde opp. Vi snakker om og skaper interesse for ingrediensene. Barna får også komme med forslag til hva de har lyst til å lage og så lager vi det når det passer”.*

Personalet er bevisste på de nasjonale retningslinjene for mat og prøver å kombinere disse med foreldrenes ønsker. Pedagogen beskriver situasjonen deres slik:

*“Vi prøver så godt vi kan. Kulturelle ønsker som halal eller allergier blir tatt hensyn til. Noen barn skal ikke ha mat med tilsetningsstoff i maten, alt skal bli laget fra bunnen av. Vi må se hvilke ressurser vi har og ha dialog med foreldrene og stille krav til dem”.*

I spørsmålet om de har brukt artikkelen “Måltidet som pedagogisk arena” fra utdanningsdirektoratet og tatt inspirasjon derfra, svarte hun: “*Vi har ikke tatt så mye inspirasjon derfra, men har diskutert mye rundt temaet og har som mål å finne bedre løsninger rundt måltidet*”.

Pedagogen beskriver sosiale forskjeller som “*Kultur - hvilken type mat man spiser, hva man er vokst opp med og økonomi*”. Hun la også til “*hva man legger vekt på i matboksen*”.

Etterfølgende spurte vi om hva de la i matkultur, hvor hun svarte: *«Det sosiale, hvilken kultur en har med seg hjemmefra. Om en er vant med hjemmelaget mat eller rask take-away. Et spesifikt sunt kosthold eller bare mat for å mette».*

Da vi spurte om barnehagen merket forskjell på barnas atferd/holdninger under måltidet når barna har med matpakke, kontra når det serveres mat, fikk vi et veldig tydelig svar:

*“Sammenligningen er ikke til stede når vi serverer mat. Det er lite snakk om godsakene i matboksen og mer snakk rundt pålegget, at man velger det samme pålegget. Ingen har fancy yoghurt eller lignende. Å tilby måltidet i barnehagen er absolutt med på å utjevne sosiale forskjeller”.*

Videre om hvordan måltider kan fremme sosial utjevning svarte hun følgende: *«Alle spiser det samme og spiser pålegg ut ifra det vi vil ha. Barnehagen styrer og legger føringer for hva ungene blir servert, med fokus på sunt kosthold. Utfordre smaksløkene».* I spørsmål om hvordan de opplever foreldrene sitt forhold til mat og kostholdsvaner sier hun: *«vi opplever at foreldrene er flinke til å velge et sunt og variert kosthold, som reflekteres i hva barna har i matboksene sine».* Hun fortsetter å fortelle i spørsmålet om de har inntrykk av at foreldrene sin sosioøkonomiske status påvirker barnets vaner og holdninger i forhold til mat: *“Det er ingen tydelige forskjeller, noen får i seg litt mer raske kalorier og mindre næringsrik mat enn andre”.* Noen unntak er det, med litt snacks eller fancy yoghurt, men dette opplever de ganske lite av.

På hvilke måter måltidet brukes til å utjevne forskjeller mellom kjønn, etnisitet, alder og funksjonsnivå, forteller hun: *“Vi bruker ordensbarn, uavhengig av alder, kjønn, etnisitet og funksjonsnivå. De får være med å dekke bord og forberede måltidet ut ifra deres egne forutsetninger”.* Barnehagen tar bevisste valg om at både gutter og jenter er med på de forskjellige forberedelsene til måltidet.

#### 4.4 Våre funn fra spørreundersøkelsen

I en spørreundersøkelse utviklet av Høgskulen på Vestlandet fikk vi tilbakemelding av tre av fire barnehager. Vi har sammenlignet svarene og funnet dette:

Å gi barna innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid var noe alle var gode på. Å legge til rette for at barna får medvirke i praktisk matlaging og andre matlagingsaktiviteter var noe alle kunne bli bedre på. På spørsmålet om barnehagen legger til rette for at barna får oppleve matkultur, svarte de at dette var noe alle trengte å lære mer om. Noen av barnehagene opplyste om at de hadde få barn fra andre kulturer, og at matkulturen i barnehagen stort sett er det vi er vant med hjemmefra, hva som er vanlig i vår religion og våre tradisjoner.

Personalet deltar aktivt i måltidene i alle barnehagene. De er bevisste sin rolle, der barna lærer av hva de gjør, hvilke holdninger de har og hvordan de omgås under måltidet. Barnehagene er også helt samkjørte i spørsmålet om personalet legger til rette for at måltidene bidrar til deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna. Alle er enige i at måltidet er en hverdagsaktivitet og en viktig del av kos og sosialisering, noe som er svært viktig for barnas trivsel i barnehagen. Egnede muligheter for bespisning (lokalet, hvordan bord og stoler plasseres i rommet, mindre spisegrupper osv.) som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner svarer alle at de er gode på.

## 5.0 Drøfting av funn

### 5.1 Måltid og sosialt

Det Bjørgen (2009) fikk bekreftet i sin forskning om hva fem-åringene sier om måltidssituasjonen, stemmer godt overens med vår egen observasjon fra praksis og svarene fra de to pedagogene i barnehage 1. Lunsjmåltidet er det hyggeligste måltidet, hvor barna får kjenne på mestring og glede ved å smøre sin egen mat og få sitte med vennene sine. For noen barn som kanskje tidligere på dagen har hatt en litt uheldig situasjon kan dette ene måltidet virke forsonende mellom dem. Den ene pedagogen i barnehage 1 sa det så fint;

*«Matlysta auka veldig og dei åt mykje meir når vi byrja med smøremåltid i barnehagen. Måltidspausane i løpet av dagen kan vere med å restarte ein litt uheldig situasjon som kan ha oppstått mellom nokon barn i barnehagen. Vi ser det skaper mindre skilnadar mellom barna når vi serverer mat i barnehagen».*

Dette kom også frem i det andre intervjuet der de trakk frem at det var roligere når de hadde felles måltid. Alle barna får da de samme valgene for hva de vil ha på skiva, og det blir mer hyggelige samtaler om maten.

De eldste barna i gruppa tar også mer ansvar og hjelper de små om det er en veldig aldersblandet gruppe. Måltidet inngår her i en sosial sammenheng hvor barna møter andres spisevaner og matkultur, og viser seg å være en sentral arena for utvikling av barnas sosiale kompetanse. Servering av det samme skaper mindre forskjeller, der ingen sammenligner maten på den måten at noen får noe andre ikke får, som f.eks. en yoghurt. Det blir mer snakk om pålegget, hvor barna gjerne velger det samme pålegget og sammen prøver de nye smaker. Våre matvaner påvirkes av hvilket miljø vi kommer fra, og hva vi spiser er forbundet med personlige forhold som smak og kulturell identitet (Holthe, 2007, s. 37). Foreldrene har som følger stor innflytelse på barnas matvaner. *«Får av og til spørsmål frå foreldre om vi ikkje kan prøve andre matvarer. Vi lyttar til foreldra sine forslag og prøver ut, men går ofte tilbake til vanlege rutiner av praktiske årsakar»*, uttrykte pedagogene A og B om hvordan de balanserer foreldrene sine ønsker og krav fra nasjonale retningslinjer. Barnehagene sa de respekterer det enkelte barns matkulturelle identitet ved å anerkjenne foreldrene, men gjør de egentlig det?

Samtidig legger barnehagens mandat til rette for helsefremmende atferd (Holthe, 2007, s. 37), hvor «vanlege rutiner» tilsvarer krav fra nasjonale retningslinjer. I samsvar med retningslinjene beskrev alle tre pedagogene måltidet som en rolig situasjon hvor barna ikke blir tvunget til å spise mer enn de har lyst til. De får selv velge hva de vil ha på skiva og blir oppmuntret til å smøre på selv. Hvis et barn trenger hjelp er de voksne tilgjengelige, og i tillegg hjelper de eldre barna de yngre.

Artikkelen *Måltidet som pedagogisk arena* poengterer “Et sunt kosthold og smaksopplevelser er viktig for både små og store, men barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten. Måltidet er en sosial arena der det foregår møte mellom barn, og mellom barn og voksne” (Utdanningsdirektoratet, 2017, s. 5). Artikkelen nevner videre at samvær, samtaler og deling av opplevelser er en viktig ressurs for språkmiljø og språkutvikling. Om måltidet brukes som arena for utjevning av forskjeller mellom kjønn, etnisitet, alder og funksjonsnivå, sa pedagog C: “*Vi bruker ordensbarn, uavhengig av alder, kjønn osv. De får være med å dekke bord og forberede måltidet ut ifra deres egne forutsetninger*”. Barnehagen tar bevisste valg om at både gutter og jenter er med på de forskjellige forberedelsene til måltidet. Ut fra dette intervjuet, hva vi har opplevd i praksis og lest i artikler, så er urolighet rundt mat mer knyttet til hvordan en er som person, fremfor kjønn.

I kartleggingsskjemaet kom det fram at alle barnehagene er enige i at måltidet er en hverdagsaktivitet og en viktig del av kos og sosialisering, noe som er svært viktig for barnas trivsel i barnehagen. Egnede muligheter for bespising (lokalet, hvordan bord og stoler plasseres i rommet, mindre spisegrupper osv.) som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner svarte alle at de er gode på. Barnehagene svarte de er delaktige i måltidsaktivitetene og er bevisste sine roller, der deres holdninger blir smittet over på barna som lærer av hva de voksne gjør. Dette samsvarer med det Bø (2014) sier om hvordan vi snakker om mat med barna er viktig for deres opplevelse av mat: «*Hvilke talemåter vi bruker når vi snakker om mat til barna får stor betydning for hvordan barna opplever maten*» (Bø, 2014, s. 20). Videre sier Sivertsgård & Byfuglien (2016), for å ytterligere kunne gi barna gode matopplevelser, burde man også se på foreldrenes rolle rundt måltidssituasjonen hjemme. Hvordan man snakker rundt måltidet vil få betydning for holdninger og matvaner senere i livet (Sivertsgård & Byfuglien, 2016).

## 5.2 Bevissthet rundt mat og sosiale forskjeller

Personalet i barnehage 1, uttrykker at de er bevisste på mat og sosiale forskjeller i barnehagen. Da vi stilte spørsmål om hva personalet legger i sosiale forskjeller, ble verdien av økonomi løftet frem: «Foreldra sin økonomiske situasjon, utdanningsbakgrunn og oppvekst. I perioden vi hadde matpakkar kunne det vere forskjell på innhaldet i matpakkane. I andre barnehagar har vi høyrte at det også skapte forskjellar». Ifølge personalet er det en fordel for både foreldrene og barna at barnehagen serverer lunsj. Spesielt når det kommer til foreldre med lav inntekt som ikke har ressurser til å gi barna en god og balansert matpakke. Ser vi på sosioøkonomiske forskjeller i helse er økonomien en faktor til valg av sunne livsstiler, derav sunn mat kan være kostbar mat (Elstad, 2005, s. 28).

Fra et helseperspektiv ser vi at om barnehagen serverer mye frukt og grønnsaker i hverdagen kan det hjelpe familier med lav inntekt til å gi barna kostholdet de trenger. I et prosjekt av Mona Sandbæk, “Barns levekår: betydningen av familiens økonomi for barns hverdag”, skriver hun at lavinntekts-foreldre har dårligere helsetilstand enn familier med bedre inntekt (Elstad, 2004). Rita Nedregård (2015) skriver i sin masteroppgave at det er en direkte sammenheng mellom barns helse og kosthold og foreldrenes sosioøkonomiske status (Nedregård, 2015, s. 47). Når vi sammenligner det Mona og Rita skriver, ser vi tydelig at foreldrenes inntekt har mye å si for barnas kosthold og helse.

På neste spørsmål om de hadde inntrykk av at barnas foreldre sin sosioøkonomiske status påvirket barnas vaner og holdninger til mat, svarte de i barnehage 1: «Nei, lite. Barna tenkjer ikkje så mykje over maten dei får servert. Nokon barn har spesielle behov, og dei andre barna ser ikkje ut til å bry seg om det». Om vi sammenligner de to spørsmålene kommer det frem at personalet er generelt bevisste på forskjeller. Barna derimot verken bryr seg om eller tenker over forskjellene mellom hverandre med mindre de voksne påpeker det. Måltidssituasjoner i barnehagen eller hjemme er som Sivertsgård og Byfuglien (2016) påstår, i dag en voksenstyrt situasjon hvor de voksnes holdninger dominerer. Byfuglien (2016) poengterer hvor viktig det er for oss som ansvarlige voksne å være bevisste den makten vi har over barna, der hvor måten vi kommuniserer og samhandler med barna under måltidet får betydning for deres holdninger og kostvaner senere i livet (Sivertsgård og Byfuglien, 2016).

Pedagogen i barnehage 2 var helt tydelig på at servering av mat i barnehagen er med på å utjevne sosiale forskjeller. «*Sammenligningen er ikke til stede når vi serverer mat*». Hun la vekt på det at barna da får velge fra det samme utvalget av pålegg og drikke, og da vi spurte om hvordan måltider kan fremme sosial utjevning, svarte hun følgende: «*Alle spiser det samme og spiser pålegg ut ifra det vi vil ha. Barnehagen styrer og legger føringer for hva ungene blir servert, med fokus på sunt kosthold. Utfordre smaksløkene*». Hva man spiser har lenge vært, og er fortsatt et tegn på hvilken klasse man tilhører og velstand. Som et vestlig samfunn er våre muligheter til matalternativer i dag nesten uendelige, og mat er ikke noe vi spiser bare for å bli mett. Linna (2015) refererer til Lupton (1996), som påpeker at vi også spiser for nytelse og for å presentere en sosial identitet (Linna, 2015, s. 13).

Pedagog C beskrev sosiale forskjeller som: “*Kultur - hvilken type mat man spiser, hva man er vokst opp med og økonomi*”. Oppfølgende spurte vi hva de la i matkultur: «*Det sosiale, hvilken kultur en har med seg hjemmefra. Om en er vant med hjemmelaget mat eller rask take-away. Et spesifikt sunt kosthold eller bare mat for å mette*». Her så vi hun måtte tenke seg om før hun svarte og kultur er noe man gjerne handler automatisk ut ifra. I det daglige tenker man nok ikke på hva sin egen kultur er, dette er noe vi begge merker når vi skal beskrive vår egen kultur til andre. Hun la også til “*hva man legger vekt på i matboksen*”. Med det gjorde hun oppmerksom på at maten man spiser har en stor innflytelse på sosiale forskjeller.

På spørsmål om barnehagen er bevisste på de nasjonale retningslinjene for mat og hvordan de balanserer dette med foreldrenes ønsker, beskrev pedagog B det slik:

*“Vi prøver så godt vi kan. Kulturelle ønsker som halal eller allergier blir tatt hensyn til. Noen barn skal ikke ha mat med tilsetningsstoff i maten, alt skal bli laget fra bunnen av. Vi må se hvilke ressurser vi har og ha dialog med foreldrene og stille krav til dem”.*

Her ser vi at barnehagen respekterer foreldrenes ønsker om mat, samtidig som de veier dem opp mot de nasjonale retningslinjene for mat.

To av barnehagene vi intervjuet i etterkant av kartleggingseskjemaet, opplyste de hadde få barn fra andre kulturer. Matkulturen i barnehagen handler deretter stort sett om det man er vant

med hjemmefra, hva som er vanlig i vår religion og våre tradisjoner. Jacobsen (2007) fremstiller «matkultur» som «*summen av kunnskaper om og erfaringer med mat i en gruppe over tid, og omfatter både normer, verdier, forestillinger, samt vaner og faktiske matvarer og retter*» (Linna, 2015, s. 13). I intervjuene med to av barnehagene spurte vi direkte hva de la i matkultur. Barnehage 1 uttrykte følgende: «*Sunt kosthold kontra få i seg mat. Kjem ann på kva ein er oppvaksen med. ... Veldig individuell kultur, der dei ifrå gard har eit anna forhold til mat enn andre. Det er forskjell på kjæledyr og dyr i fjøsen*». Interessante poeng de la frem var at kulturen kan være veldig individuell, og at det ofte skilles mellom et sunt kosthold og bare mat for å bli mett. I intervjuet med barnehage 2, svarte pedagogen der ganske likt som barnehage 1: «*Det sosiale, hvilken kultur en har med seg hjemmefra. Om en er vant med hjemmelaget mat eller rask take-away. Et spesifikt sunt kosthold eller bare mat for å mette*». Disse svarene bekrefter det Jacobsen (2007) sier om matkulturen i vårt land, der ettersom vi lever i et vestlig samfunn hvor mulighetene til matalternativer er nesten uendelige, er ikke mat noe man spiser bare for å bli mett. Vi spiser for nytelse og for å presentere en sosial identitet (Linna, 2015, s.13). Dette forutsetter en sosioøkonomisk status som de fleste har, men kan noen falle utenfor? Økonomisk og kulturelt?

### 5.3 Medvirkning

På spørsmål om hvilke områder mat og måltider brukes for å fremme barns medvirkning, sosiale kompetanse og læring om ernæring svarte barnehage 1:

*«Er det noko barna vil lage i barnehagen, lyttar vi til det. Vi bevisstgjer barna på kva ein bør ete mykje av, mindre av og kva ein et for å kose seg med. Om vi skal på tur forklarar vi barna kvifor vi bør ete godt for å få energi til å halde ut lenger».*

Personalet gir her rom for barnas medvirkning ved å anerkjenne deres tanker og følelser i form av å lytte til deres ønsker, men uttrykker derimot at de vet best hvilken mat de skal ha. Hva man spiser for å kose seg med forbinder de med noe «usunt», som stemmer overens med noe av det Linna (2015) har funnet i sin forskning om den norske matkulturen i dag: “Det usunne aksepteres så lenge det er snakk om nytelse, men ekskluderes dersom det usunne av forskning viser seg å være helsefarlig” (Linna, 2015, s. 48).



Litt senere i intervjuet spurte vi om barnehagen hadde noen regler for mat og drikke. Til det svarte pedagogene A og B: *«Ingen regler. Har ein godteriboks med diverse grønnsaker (agurk/tomat/paprika) kvar dag. Elles seier vi alt med måte og brukar sunn fornuft til dei få gongane det vert servert mindre sunne ting»*. Personalet sier her litt mot seg selv når de sier de ikke har noen regler, da det er tydelig at de har regler for hvilken mat barna skal få og ikke. Selv om de sier at de lytter til barnas ønsker er det til syvende og sist personalet som bestemmer, sterkt influert og veiledet av nasjonale råd og anbefalinger.

Asle Holthe understreker i sin artikkel, «kostholdsmessige utfordringer i barnehagen», at våre matvaner er påvirket av hvilket miljø vi kommer fra, og hva vi spiser er forbundet med personlige forhold som smak og personlig og kulturell identitet (Holthe, 2007, s. 37). På spørsmål om hvordan de i barnehage 2 bruker mat og måltider for å fremme barnas medvirkning, sosiale kompetanse og læring om ernæring, svarte pedagogen: *«Vi snakker om hvor maten kommer fra, hva som er sunn og mindre sunn mat. Det å så og dyrke grønnsaker selv er en aktivitet vi inkluderer barna i, for så å høste og bruke de i måltid senere»*. Et spørsmål vi kan stille oss her er hva er egentlig «sunn» mat? Henseende til en kvalitativ studie av den norske kvalitetsmatkulturen er «sunn» mat vurdert ut fra matens egenskaper i form av vitaminer, mineraler, antioksidanter, fiber, fettinnhold og generelle medisinske og helsegunstige egenskaper. Dette blir ofte fremhevet og sett på som noe fordelaktig med maten (Linna, 2015, s. 35). Et annet spørsmål vi kan stille oss her er i hvilken grad er dette likt for voksne og barn?

#### 5.4 Hindringer for matkultur

I kartleggingsverktøyet utviklet av «Høgskulen på Vestlandet» om det pedagogiske i mat- og måltidsaktiviteter, med hensyn til vår problemstilling, skilte denne påstanden seg ut: “Gjennom mat og måltidsaktiviteter kan barna utvikle interesse og forståelse for verdien av likheter og ulikheter i fellesskapet. Barnehagen kan gi felles erfaringer og fremme barns nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller i ulike kulturer”. Av de tre barnehagene vi fikk tilbakemelding av, var spørsmålet om de legger til rette for at barna opplever matkultur noe alle barnehagene svarte de trengte å lære mer om. Å legge til rette for at barna får medvirke i praktisk matlaging og andre matlagingsaktiviteter var noe alle kunne bli bedre på.

Pedagog B i barnehage 1 sa følgende: “... *Vi har ei veldig einsarta gruppe, ikkje så stort mangfald med barn frå andre kulturar her*”. I barnehage 2 har den ene av oss også observert at det er få barn fra andre kulturer, og trolig er dette ganske likt i den tredje barnehagen som svarte på kartleggingen. Årsaken til at de legger lite til rette for matlagingsaktiviteter og å la barna få oppleve matkultur kan være på grunn av det lille mangfoldet i barnegruppa. I tillegg kan personalets holdninger i forhold til økonomien ha innvirkning på dette. Som Bergersen (2017) påpeker, er våre holdninger preget av samfunnets verdier om å spare, arbeide hardt, være måteholden og ha størst mulig likhet.

Barnehage 1 nevnte «budsjettet» flere ganger i løpet av intervjuet. «*Vi følger retningslinjene, og så må vi passe budsjettet. ...*». På spørsmål om hvilke utfordringer personalet opplevde med mat og måltider svarte de:

*«Budsjettet kan fort gå litt over. Å ikkje kaste mat, då det blir mange opna pålegg samtidig som blir fort dårleg. Nokon er veldig opptekne av dato og at maten skal vere ferskast mogleg, mens andre ser, luktar og smakar før ei vurdering blir tatt».*

Det er tydelig at økonomien dominerer praksisen i barnehagen. En tolkning av disse svarene kan være at personalets holdninger og verdier blir satt opp mot hverandre. Den franske sosiologen Pierre Bourdieu beskriver i forhold til mat og matvaner, hvordan mennesker med makt og høy kulturell kapital dominerer smak (Schooling, 2015). Hvordan personalets ulike holdninger til matpraksisen kommer frem, kan være som følger av hver enkelt sin grunnleggende habitus, hvilket miljø de kommer fra og deres allerede opparbeidede kulturelle kapital. Noen er mer rasjonelle og opptatt av å passe økonomien og redusere matsvinn, mens andre ser de pedagogiske mulighetene. Det er ikke så farlig om flere pålegg er åpnet samtidig eller at barna griser ved måltidet. Barna skal få sanse og prøve nye smaker. Mat og måltidet som læringsarena blir satt opp mot økonomi. Dette samsvarer med hva Bjørgen (2009) har funnet og sier om barnehagens daglige virksomhet: “Pedagoger som i mindre grad bruker daglige praktiske gjøremål knyttet til mat og måltider som en pedagogisk aktivitet, begrunner det med liten tid, plass- og utstyrsmangel på kjøkkenet, økonomi og personalmangel” (Bjørgen K., 2009, s. 6).

Barnehage 2 var også opptatt av budsjettet, som ble nevnt flere ganger under intervjuet. På spørsmål om de opplever utfordringer i personalet angående mat og måltider sa pedagogen:

“Vi sliter med lite ressurser til å gjennomføre måltidet, med organisering i forhold til oppvask etter måltidet”. Ressurser er her, ifølge pedagogen, tid og penger. Linna (2015) belyser i sin kvalitative studie av den norske kvalitetsmatkulturen hvor dominerende forventningen om lave priser er i den norske befolkningen. I tillegg er dette tidsaspektet en avgjørende faktor. «Det handler om planlegging, gode råvarer og ikke minst at man setter av litt tid til å lage maten» (Artikkel 11.1) (Linna, 2015, s. 41).

I spørsmålet om de har brukt artikkelen “Måltidet som pedagogisk arena” fra utdanningsdirektoratet og tatt inspirasjon derfra, svarte pedagog C: “Vi har ikke tatt så mye inspirasjon derfra, men har diskutert mye rundt temaet og har som mål å finne bedre løsninger rundt måltidet”. Hun uttrykker at barnehagen er bevisst på sine forbedringsområder, men sliter med ressurser for å gjennomføre dette, som følger er tid og penger. Det er tydelig at de ikke er helt fornøyde med hvordan måltidsituasjonen er nå og ønsker å forbedre den.

## 5.5 Nasjonale retningslinjer om mat i barnehagen

Etter å ha strukturert de to intervjuene, kom det tydelig frem hvor påvirket personalet sine holdninger om mat var av nasjonale råd og anbefalinger. Forskningen på mat og helse har en stor del av den norske befolkning veldig tillit til. I første intervjuet fortalte de to pedagogene om hvilke regler de har for mat og drikke i barnehagen: «Ingen regler. Har ein godteriboks med diverse grønnsaker (agurk/tomat/paprika) kvar dag. Ellers seier vi alt med måte og brukar sunn fornuft til dei få gongane det vert servert mindre sunne ting». Frukt og grønt ble omtalt som svært sunt og bør av nasjonale råd serveres hver dag. Av observasjon var brødet og knekkebrødet som ble servert av den grove typen, og det søtteste pålegget er stort sett brunost. Dette samsvarer med tredje retningslinje om at mat og måltider som serveres bør være varierte og i tråd med helsedirektoratets kostråd. Barnehagelærerne virker å være ganske samkjørte i matvaner, med tanker om hva som er sunt og ikke, hvor alle uttrykker at de er opptatt av å følge disse retningslinjene.

Vi kan sette disse holdningene opp mot Pierre Bourdieu (1995) sin teori om kulturell kapital og sosiale klasseforskjeller. Der beskriver han, i forhold til mat og matvaner, hvordan mennesker med makt og høy kulturell kapital dominerer smak og setter standarden for hvilken mat som trender. Når den eksklusive mattrenden blir folkelig og like tilgjengelig for alle,

slutter de med det (Schooling, 2015). Som sagt har store deler av den norske befolkningen i dag en essensiell tillit til styresmaktene. De setter grenser og standarder som forholdsmessig skal gjelde for alle. Med en demokratisk tankegang kan vi referere til Bourdieu (1995) sine undersøkelser om menneskenes grunnleggende habitus hvor han har funnet at: «De «folkelige lag» knuges av nød og nødvendighet og gjør en dyd av nødvendigheten; de hevder ikke noen egen kultur, men bøyer seg oppgitt («resignert») for den gode smaken, dvs. de herskende klassers smak» (Bourdieu, 1995, s. 19). Etter de to intervjuene har de i spørsmålet om hvordan arbeidet med mat og måltider kan være med å utjevne sosiale forskjeller, fremhevet dette med at det skal være likt for alle. I første intervju uttrykte de følgende: «*Samlast rundt eit bord med same utval pålegg til alle saman. Ikkje noko stress og hyggjelege samtalar rundt bordet*». I andre intervju uttrykker pedagogen mye det samme: «*Alle et det same, ut frå kva pålegg ein vil ha. Likt for alle. Barnehagen styrer og legg føringar for kva ungane får servert med fokus på eit sunt kosthald*». Her viser de preg av en demokratisk tankegang om hvordan vi vil ha det mest mulig rettferdig og likt for alle. Av faktorer som pris, tilgjengelighet og, mest av alt, kulturell betydning, har maten som følger av den moderne utviklingen i vestlige land, i stor grad blitt «demokratisert» (Linna, 2015, s. 11). Bergersen (2017) påpeker hvordan vårt samfunn preges av å spare, arbeide hardt, være måteholden og ha størst mulig likhet.

## 6.0 Avslutning

Med vår problemstilling; “*Hvordan begrunner barnehagelærere mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?*”, er kosthold, helse, økonomi, ressurser og det sosiale, sentrale komponenter våre informanter trakk frem gjentatte ganger.

Av våre funn kom det frem at sosiale forskjeller blir satt mest lys på i et helseperspektiv. Pedagogene fremhever dette med at det skal være likt for alle, hvor servering av mat i barnehagen gir samme valg til alle. Da er det også lettere å legge til rette for et sunt kosthold siden det da er barnehagen som legger føringer for hva som blir servert. Sett bort ifra alle retningslinjer og anbefalinger, kan vi spørre oss hva et sunt kosthold egentlig er. Et sunt kosthold blir vurdert ut fra matens egenskaper i form av vitaminer, mineraler, antioksidanter, fiber og fettinnhold, hvor et variert og balansert inntak av disse næringsstoffene skal, ifølge Linna (2015) sin forskning, være gunstig for helsa. Et annet spørsmål vi kan stille oss her er i hvilken grad dette er likt for voksne og barn? Barnehagene bemerker at de anerkjenner barnas tanker og følelser, men det er de som vet best hvilken mat som er best for barna. Deres holdninger er tydelig veldig påvirket av nasjonale retningslinjer for mat i barnehagen. Det blir snakket om matens opprinnelse, hva som er sunn mat og barna får komme med forslag til hva de vil lage.

Økonomi og ressurser er en grunnleggende faktor til hvordan det arbeides med mat og måltider i barnehagen. Ressurser i form av tid og penger, er en utfordring når det kommer til å prøve ut nye matvarer og rutiner. Begge barnehager sa budsjettet er en utfordring. Dette henger sammen med personalets holdninger om matpraksis. Noen tenker rasjonelt i forhold til å passe økonomi og redusere matsvinn. Andre ser pedagogiske muligheter hvor barna får utfordre smakssansen og sosiale ferdigheter. Mat og måltidet som læringsarena blir altså satt opp mot økonomi.

I intervjuene la pedagogene vekt på at de av det pedagogiske er opptatt av den sosiale funksjonen ved måltidet. Måltidet er som sagt en unik sosial arena. Barna samhandler med hverandre og de voksne. De utvikler sosiale ferdigheter, hvor det blir lagt vekt på å lytte til og dele historier med hverandre. Måltidet skal dyrke og bidra til et trygt og trivelig miljø, hvor

barna får kjenne på mestring og glede ved å blant annet smøre sin egen mat og få sitte med vennene sine.

Å inkludere barna i praktiske matlagingsaktiviteter og la dem oppleve matkultur ser ut til å være en utfordring, ut fra responsen på kartleggingskjemaet. I intervjuene begrunner de utfordringene med lite tid og ressurser, i forbindelse med økonomi og sammensetning av personal. Personalets holdninger henger ofte sammen med økonomien, hvor deres handlinger under måltidet gjenspeiler dette.

Underveis i denne oppgaven har det oppstått spørsmål for videre forskning. Hva er egentlig et sunt kosthold? Personalet begrunnet det ut fra nasjonale retningslinjer, samtidig som de snakket om individuelle forskjeller. Vi voksne kan ofte gå ut ifra eget syn om kosthold, uten å tenke på at barn som vokser trenger mer eller mindre av andre typer næringsstoffer. Ut fra hvilke forutsetninger skal barn og voksne ha den samme maten? Alle er forskjellige, noen har allergier og andre har mangel på næringsstoffer. Med hensyn til dette blir det vanskelig å definere hva som er "sunt" eller ikke.

## 7.0 Litteraturliste

- Bergsland, M. D. og Jæger, H. (2018). Bacheloroppgaven. I M. D. Bergsland og H. Jæger (Red.). *Bacheloroppgaven i barnehagelærerutdanningen* (s.51-87). Cappelen Damm AS.
- Bjørgen, K. (2009). *5 åringer om mat, måltid og medvirkning. Barn, mat, måltid og medvirkning*. Hentet fra: [https://www.idunn.no/npt/2009/01/5\\_aringer\\_om\\_mat\\_maltid\\_og\\_medvirkning](https://www.idunn.no/npt/2009/01/5_aringer_om_mat_maltid_og_medvirkning).
- Bourdieu, P. (1995). *Distinksjonen. En sosiologisk kritikk av dømmekraften*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Bø, I. (2014). *Kjønnsblind, kjønnsnøytral eller kjønnsbevisst? Pedagoger møter kolleger, barn og foreldre*. Stavanger: Universitetsforlaget.
- Ekse, K & Pettersen, K, B. (2017). *Mat og måltider i barnehagen*. [Bacheloroppgave, Høgskolen Kristiania]. Hentet fra: [https://kristiania.brage.unit.no/kristiania-xmlui/bitstream/handle/11250/2455729/VF%20202\\_2504.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://kristiania.brage.unit.no/kristiania-xmlui/bitstream/handle/11250/2455729/VF%20202_2504.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Elstad, J. I. (2004). *Foreldrenes helse og livskvalitet*. I M. Sandbæk (Red.). Barns levekår. Hva betyr familiens inntekt? Nova. Hentet fra: [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/4878/474\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/4878/474_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Elstad, J. I. (2005). *Sosioøkonomiske ulikheter i helse - teorier og forklaringer*. Oslo: Helsedirektoratet. Hentet fra: [https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosio%C3%B8konomiske%20ulikheter%20i%20helse%20Teorier%20og%20forklaringer.pdf/\\_attachment/inline/dd9ac09e-a418-4998-9d23-c106344cd969:ff13a106c65903f65cb8a932db54ce069fa1d931/Sosio%C3%B8konomiske%20ulikheter%20i%20helse%20Teorier%20og%20forklaringer.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad/Sosio%C3%B8konomiske%20ulikheter%20i%20helse%20Teorier%20og%20forklaringer.pdf/_attachment/inline/dd9ac09e-a418-4998-9d23-c106344cd969:ff13a106c65903f65cb8a932db54ce069fa1d931/Sosio%C3%B8konomiske%20ulikheter%20i%20helse%20Teorier%20og%20forklaringer.pdf).
- Haukenes, M. B. (2020). *Barnehagen som en arena for sosial utjevning: en kvalitativ undersøkelse av hvordan barnehagelærere arbeider for å utjevne sosiale forskjeller*. (Bacheloroppgave, Høgskulen på Vestlandet). Hentet fra: <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen->

[xmlui/bitstream/handle/11250/2672697/Horpestad\\_Aanestad\\_Pedersen.pdf?sequence=1](https://hdl.handle.net/11250/2672697/Horpestad_Aanestad_Pedersen.pdf?sequence=1)

- Helsedirektoratet (2018). *Sosial ulikhet påvirker helse – tiltak og råd* [nettdokument]. Oslo: Helsedirektoratet (sist faglig oppdatert 30.august 2018, lest 03.april 2022). Hentet fra: <https://www.helsedirektoratet.no/tema/sosial-ulikhet-i-helse/sosial-ulikhet-pavirker-helse-tiltak-og-rad>.
- Holmboe-Ottesen, G., Wandel, M. og Mosdøl A. (3.juni, 2004). *Sosiale ulikheter og kosthold*. I Tidsskriftet – Den norske legeforening. Hentet fra: [Sosiale ulikheter og kosthold | Tidsskrift for Den norske legeforening \(tidsskriftet.no\)](https://tidsskriftet.no/Sosiale-ulikheter-og-kosthold).
- Holthe, A. (2007). *Kostholdsmessige utfordringer i barnehagen*. Hentet fra: <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2481577/holthe.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kunnskapsdepartementet (2018). *Rammeplanen for barnehagen - innhold og oppgaver*.
- Larsen, A. K. & Slåtten, M. V. (2019). *En bok om oppvekst. Samfunnsfag for barnehagelærere* (5.utg.). Oslo: Fagbokforlaget.
- Linna, H. (2015) *I Naturens navn. En kvalitativ studie av den norske kvalitetsmatkulturen*. (Masteroppgave, NTNU). Hentet fra: <https://ntnuopen.ntnu.no/ntnu-xmlui/bitstream/handle/11250/2358728/Linna%2C%20Henriette.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Løkås, M.T. (2018, 31. juli). *Mat utjevner sosiale forskjeller i barnehagen*. Hentet fra <https://www.barnehage.no/ernaering-helse-kosthold/mat-utjevner-sosiale-forskjeller-i-barnehagen/126866>.
- Nedregård, R. (2015). *Sosioøkonomisk status og barns kosthold*. [Masteroppgave, Universitetet i Agder]. Hentet fra: <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/299737/Rita%20Nedreg%C3%A5rd.pdf?sequence=1>.
- Schooling, M. (5. august, 2015). *Bourdieu's cultural Capital in relation to Food choices: A systematic Review of cultural Capital indicators and an Empirical proof of concept*. I National Library of Medicine. Hentet fra: [Bourdieu's Cultural Capital in Relation to Food Choices: A Systematic Review of Cultural Capital Indicators and an Empirical Proof of Concept - PMC \(nih.gov\)](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26011111/).



- Sivertsgård, M. & Byfuglien, M. G. (2016, 27. september). *Barnehagens pedagogiske funksjon med tanke på måltidet blir ofte undervurdert*. Oslo: Utdanningsforbundet. Hentet fra: [«Barnehagens pedagogiske funksjon med tanke på måltidet blir ofte undervurdert» \(utdanningsnytt.no\)](http://utdanningsnytt.no)
- Strand, B. H. m.fl. (2018, 14.mai). *Sosiale helseforskjeller i Norge*. Oslo: Folkehelseinstituttet. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/grupper/sosiale-helseforskjeller/>.
- Tholin, K. R. (2018). *Profesjonsetikk for barnehagelærere*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Utdanningsdirektoratet (2017). *Måltidet som pedagogisk arena. Aktiviteter og inspirasjon knyttet til Rammeplassen for barnehagen*. Hentet fra: [https://nafo.oslomet.no/wp-content/uploads/2018/09/Maaltidet\\_som\\_pedagogisk\\_arena\\_HR.pdf?fbclid=IwAR1r266WujII4j-ZJBDuybzIkR6r8z19l6CX\\_R1Wf3YT08cnOcPO\\_U6uuk4](https://nafo.oslomet.no/wp-content/uploads/2018/09/Maaltidet_som_pedagogisk_arena_HR.pdf?fbclid=IwAR1r266WujII4j-ZJBDuybzIkR6r8z19l6CX_R1Wf3YT08cnOcPO_U6uuk4)
- Weihe, W. H-J. (2019, 27.mai). *Pierre Bourdieu*. I Store Norske Leksikon. Hentet fra: [https://snl.no/Pierre\\_Bourdieu](https://snl.no/Pierre_Bourdieu)
- Wilken, L. (2008). *Pierre Bourdieu*. Trondheim: Akademisk Forlag.
- Aadland, E. K. (2008). *Mat i barnehagen. Verktøy for praktiske mataktiviteter i barnehagen*. Hentet fra <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2481579/aadland.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Aanesen, H. K. (23.mai, 2021). *Bourdieu om kapitalformer og habitus*. Hentet fra: <https://ndla.no/nb/subject:1:fb6ad516-0108-4059-acc3-3c5f13f49368/topic:1:f77c8919-a904-41b3-88a4-34281c13627c/topic:1:b5a3b203-17cc-41d5-95b0-64f44b8700fc/resource:aff36be6-c79d-41e0-927f-3903c7b21c15>

## 8.0 Vedlegg

### 8.1 Vedlegg 1:

#### Vil du delta i bachelorprosjektet vårt?

*«Hvordan begrunner barnehagelærer mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?»*

Vi lurer på om dere har lyst til å delta i vårt bachelorprosjekt, hvor formålet er å se nærmere på *hvordan barnehagelærere begrunner mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller*. I dette skrevet vil vi informere om målene for prosjektet og hva deltakelsen vil innebære for dere.

#### **Formål**

Problemstillingen i vår bacheloroppgave er: *«Hvordan begrunner barnehagelærer mat som pedagogisk og tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?»*

Målet med vår problemstilling er å se hvor bevisste barnehagelærere er over hvordan arbeid med mat og måltider kan være med å utjevne sosiale forskjeller hos barn i barnehagen. Barnegruppen avgrensner vi til å gjelde barn i alderen 3-6 år i prosjektet vårt. Vi ønsker å få innsikt i hvordan barnehagen ivaretar sitt utjevningsmandat. Mer spesifikt hvordan barnehagen arbeider for å ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidrar til å utjevne sosiale forskjeller.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet (HVL).

#### **Hvorfor får dere spørsmål om å delta?**

Vi ønsker først at dere svarer på en spørreundersøkelse vi legger ved, som omhandler samspill og deltagelse i mat og måltidsaktiviteter i barnehagen. På bakgrunn av denne undersøkelsen ønsker vi å intervju tre barnehagelærere med gode forutsetninger for å delta. Dette følger med at intervjudeltakere har noen års erfaring som barnehagelærer, minimum tre års ansiennitet og evt. videreutdanning. Grunnen til dette er at vi ønsker intervjudeltakere som har erfaring med å arbeide med det aktuelle temaet oppgaven handler om. I prosjektet vil vi gjennomføre et gruppeintervju, hvis mulig, med to til tre barnehagelærere i tre ulike barnehager. Flere barnehager vil altså motta en henvendelse fra oss.

Vi håper dere har mulighet til både spørreundersøkelse og intervju, siden intervjuet skal komplementere resultatene fra spørreundersøkelsen.

### **Hva innebærer det for dere å delta?**

I vår bacheloroppgave vil vi anvende intervju som metode. Vi ønsker å gjennomføre et gruppeintervju med to til tre barnehagelærere fra tre ulike barnehager i Sogndal kommune. Selve intervjuet vil vare i ca. 45 minutter. Vi ønsker likevel at det blir satt av 60 minutter til rådighet. Intervjuet vil hovedsakelig handle om temaet sosiale forskjeller, men også mat og måltid som pedagogisk aktivitet, utfordringer knytt til dette og barns medvirkning. Deres svar vil vi notere underveis i intervjuet.

### **Det er frivillig å delta**

Det er frivillig å delta i bachelorprosjektet. Alle opplysninger om dere og barnehagen blir anonymisert. Hvis dere velger å delta, kan dere når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for dere om dere ikke vil delta eller senere velger å trekke dere.

### **Deres personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker deres opplysninger.**

Vi vil bare bruke opplysningene om dere til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- De som vil ha tilgang til innsamlet data og opplysninger vil være studentene; 646 og 801.
- Som deltaker i vårt bachelorprosjekt vil dere ikke kunne gjenkjennes. Dere og barnehagen vil få fiktive navn i vår oppgave.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysninger vil datamaterialet (Navnet deres, kontaktopplysningene deres og barnehagen), bli oppbevart i låst skap adskilt fra øvrig data.

### **Hva skjer med opplysningene deres når vi avslutter forskningsprosjektet?**

Prosjektet skal etter planen avsluttes i løpet av mai 2022. Intervjuet vil bli oppbevart frem til oppgaven er ferdig, og slettet etter bestått bacheloroppgave.

## **Deres rettigheter**

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

- Innsyn i hvilke personopplysninger registrert om dere.
- Å få rettet personopplysninger om dere.
- Få slettet personopplysninger om dere.
- Få utlevert en kopi av deres personopplysninger (dataportabilitet)
- Å sende klage til personvernombudet eller datatilsynet om behandlingen av deres personopplysninger.

## **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om dere?**

Vi behandler opplysninger om dere basert på deres samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet (HVL) har vår veileder Ane Bergersen, førstelektor i sosiologi ved Høgskulen på Vestlandet, Campus Sogndal, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personregelverket.

Med vennlig hilsen

## **Prosjektansvarlig**

Veileder: Ane Bergersen

## **Studenter**

646 og 801

## Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan begrunner barnehagelærere at matlaging og måltidet som pedagogisk aktivitet kan være med å utjevne sosiale forskjeller?», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Å delta i spørreundersøkelse
- Å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, til og med mai 2022.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## 8.2 Vedlegg 2 - Spørsmål til intervju

### **Problemstilling: Hvordan begrunner barnehagelærere mat som pedagogisk aktivitet og som tiltak for å utjevne sosiale forskjeller?**

- Hva legger dere i sosiale forskjeller?
- Hva legger dere i matkultur?
- Hvordan tenker dere at måltider og mat kan fremme sosial utjevning?
- På hvilke måter brukes måltider til å utjevne forskjeller mellom kjønn, etnisitet, alder og funksjonsnivå?
- På hvilke områder brukes mat og måltider for å fremme barnas medvirkning, sosial kompetanse og læring om ernæring?
- Hvordan arbeider personalet med barns medvirkning i mat- og måltidsaktiviteter?
- Hvordan brukes mat og måltider som pedagogisk aktivitet? Har dere daglige, praktiske gjøremål knyttet til mat og måltider som en pedagogisk aktivitet?
- Hvilke regler har barnehagen for mat og drikke?
- Hvordan snakker dere om mat til barna? Positivt/negativt
- Hvilke utfordringer opplever personalet med mat og måltider, og hvorfor er dette utfordrende?
- Matlaging i naturen, er det en aktivitet dere praktiserer?
- Har dere sett artikkelen utviklet på oppdrag fra utdanningsdirektoratet “Måltidet som pedagogisk arena” og tatt noe inspirasjon derfra?

- Hvordan balanserer dere kravene fra nasjonale retningslinjer for mat og hva foreldrene ønsker for barna sine?
- Hvordan opplever dere foreldrene sitt forhold til mat og kostholdsvaner?
- Har dere inntrykk av at barnas foreldre sin sosioøkonomiske status påvirker barnets vaner og holdninger i forhold til mat?
- Opplever dere forskjell på barnas atferd/holdninger under måltidet når barna har med matpakke kontra når dere serverer mat?

### 8.3 Vedlegg 3 – Nasjonale retningslinjer for mat i barnehagen

#### **Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barnehagen**

1. Barnehagen bør legge til rette for minst tre faste måltider om dagen, med medbrakt eller servert mat.
2. Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter.
3. Mat og måltider som serveres i barnehagen bør være varierte og i tråd med Helsedirektoratets kostråd.
4. Barnehagen bør servere grønnsaker og frukt eller bær hver dag.
5. Barna bør få tilbud om lett- eller skummet melk og vann til måltidene i barnehagen, og vann bør alltid være tilgjengelig.
6. Servering av kaker, kjeks, is, saft og lignende bør begrenses i barnehagen. Godteri, snacks og brus bør unngås.
7. Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet.
8. Måltidene i barnehagen skal være en pedagogisk arena der barna får medvirke i mat- og måltidsaktiviteter.
9. Det skal legges til rette for god håndhygiene i barnehagen, og håndvask bør gjennomføres før måltidene.
10. Maten i barnehagen skal være lagret, tilberedt, servert og merket i samsvar med regelverk og råd fra Mattilsynet.
11. Barnehagen skal ta hensyn til barn som har særlige behov knyttet til mat og måltider
12. Barnehagen bør ha en miljøvennlig praksis med lite matsvinn og et mattilbud hvor plantebaserte matvarer og fisk og sjømat er sentralt.

(Kilde: Helsedirektoratet.no)





## Det pedagogiske: Samspill og deltagelse i mat og måltidsaktiviteter

**Barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten som spises. Daglige måltider i barnehagen gir gode muligheter for læring på mange områder. Måltidet er en pedagogisk arena der ulike deler av rammeplanen kan integreres. Mulighetene er mange. Det er viktig at barna får utforske og undre seg og at de får medvirke sammen med de voksne i mat- og måltidsaktiviteter.**

### Mat og måltid som del av barnehagen sin pedagogiske virksomhet

**Hva som skal være måltidenes pedagogiske mål og funksjon påvirkes av den enkelte barnehages rammebetingelser. Barnehagens styrer og pedagogisk leder oppfordres til, i samarbeid med foresatte, å definere hvordan mat- og måltidsaktiviteter skal brukes inn i barnehagens pedagogiske mål og arbeid. Barna må også inkluderes i denne planleggingen. Barnehagens arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen.**

#### 1. Bruker vi måltidene som en pedagogisk arena i vår barnehage

Barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten som spises. Daglige måltider i barnehagen gir gode muligheter for læring på mange områder. Måltidet er en sosial og pedagogisk arena der ulike deler av

rammeplanen kan integreres. Mulighetene er mange. Det estetiske kan bli synlig ved å dekke bordet, legge opp maten på tallerken og bruke sansene til å utforske maten.

Under måltidet kan en gi barna forståelse for ulike måleenheter og snakke med dem om størrelser, mengde og form. Det er viktig at barna får utforske og undre seg og medvirke i mat- og måltidsaktiviteter, og at de voksne er aktive og bevisste rollemodeller som inkluderer alle barn. Barnehagens arbeid med mat og måltider bør forankres i årsplanen.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap 7 og 9. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1.7.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 2. I vår barnehage jobber vi for at barna skal oppleve mat- og måltids glede

Måltidene er viktig for møter mellom barn og mellom barn og voksne, de er viktig for fellesskapsfølelse og at hver enkelt i barnehagen skal oppleve mat- og måltids glede. Matlaging er en god aktivitet der både de yngste og de eldste barna i barnehagen kan få medvirke og oppleve mat glede. La barna bruke alle sansene og engasjer dem i mat- og måltidsarbeidet i barnehagen.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 1 og 9,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,6.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

### 3. I vår barnehage legger vi til rett for at barna opplever matkultur

I alle kulturer, også den norske, har mat og måltider en sentral rolle. Dette gjelder under ulike feiringer og høytider, men også i det daglige. Maten vi spiser og hvordan vi gjennomfører måltidene, er sterkt knyttet til vår egen identitet og kultur. Vår matkultur er det vi er vant til hjemmefra, hva som er vanlig i vår religion og i våre tradisjoner.

Gjennom mat- og måltidsaktiviteter kan barna utvikle interesse og forståelse for verdien av likheter og ulikheter i fellesskapet. Barnehagen kan gi felles erfaringer og fremme barns nysgjerrighet og undring over likheter og forskjeller i ulike kulturer.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 9,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,3.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

### 4. Får barna innsikt i matens opprinnelse, produksjon av matvarer og veien fra mat til måltid?

Dette kan løses på flere måter. Dere trenger ikke å tenke så stort; en kan dyrke noen urter eller grønnsaker i vinduskarmen, og la barna være med å velge hva som skal dyrkes og hva man skal lage av det som man høster. Eller dere kan samarbeide med lokale bønder og få kjennskap til lokal matproduksjon. De som har mulighet til det kan gå tur i skogen og plukke sopp, eller dra ut å fiske sammen med barna.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 9.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 5. I vår barnehage er arbeid med mat og måltid forankret i årsplanen

Barnehagens arbeid med mat og måltid bør forankres i årsplanen. Årsplanen skal blant annet synliggjøre hvordan barnehagen arbeider med omsorg, lek, danning og læring. Alt dette er relevante begrep i mat- og måltidsarbeidet. Årsplanen skal også tydeliggjøre progresjon og hvordan barn kan medvirke i planleggingsarbeidet i barnehagen. Hva som skal være måltidenes pedagogiske mål og funksjon og i hvordan barnehagen vurderer eget arbeid, påvirkes av den enkeltes barnehage rammebetingelser.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 7,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,7.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## Barns medvirkning

**Det å la barn få medvirke er mer enn at de får være med. Barna må og få gi uttrykk for sitt syn, de må få være med å planlegge hva som skal skje og få vurdere hvordan ting har vært. Barnehagen må ivareta barns rett til medvirkning og legge til rette for og oppmuntre til at barna kan få gi uttrykk for sitt syn på barnehagens daglige virksomhet. Mat- og måltidsaktiviteter gir rom for at barna kan få medvirke på mange ulike måter.**

### 1. I vår barnehage legger vi til rette for at barna får medvirke i praktisk matlaging og andre mataktiviteter

Barna kan få være med å planlegge hvilke mat dere skal lage sammen i barnehagen. Her er mange muligheter og dere må finne det som passer dere og deres barnehage. Dette kan være å bake grov gjærbakst som brød eller rundstykker eller lage varm mat til lunsj i barnehagen eller ute på tur. Andre mataktiviteter kan være at barna kan få være med å dyrke og høste sine egne grønnsaker, de kan være

med å plukke frukt og bær, eller dere kan sylte og safte. Barna bør få være med å evaluere hvordan det har gått og hva de ønsker å gjøre neste gang.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 4 og 9,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,7.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 2. Legger vi til rette for at barna får medvirke i måltidsaktiviteter?

Måltidene i barnehagen bør være en pedagogisk arena der barna får medvirke i måltidsaktiviteter. Gjennom deltagelse og samtale under måltidene kan dere invitere barna til ulike aktiviteter der de kan utforske, undre seg, reflektere og stille spørsmål. Måltidene er en god læringsarena der barna kan blant annet lære om hverandres matkulturer og for eksempel matematiske begrep som volum og vekt.

Måltidet også en viktig del av kos og sosialisering, noe som igjen er svært viktig for barna sin trivsel i barnehagen, og seinere i voksenlivet. Barna bør få være med og planlegge og vurdere hva de synes skal til for at måltidene blir hyggelige og sosiale møteplasser der alle barna føler seg som en viktig del av fellesskapet.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 4 og 9,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,7

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## Måltidet som pedagogisk arena

**Et sunt kosthold og gode smaksopplevelser er viktig både for voksne og barn, men barnehagemåltidet handler om mer enn bare maten. Måltidet i barnehagen er en sosial arena som gir en strukturert ramme for deltagelse, samvær og gode samtaler. Måltidet er også en viktig og god arena for å skape fellesskapsfølelse og matglede hos barna.**

## 1. I vår barnehage deltar personalet aktivt i måltidene

Personalet i barnehagen er viktige rollemodeller. Barna lærer av hva dere gjør, hvilke holdninger dere har og hvordan dere omgås under måltidene. Deltakelse av personalet kan sikre en god ramme rundt måltidet, der alle barna i tillegg til samspill og dialog, opplever ro til å spise seg mette.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 9,

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,6.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 2. Personalet i vår barnehage legger til rette for at måltidene bidrar til deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna

Mange barn har mye å fortelle under måltidet. De ansatte bør anerkjenne dette, og lytte og bidra til å utvide samtalen og legge til rette for at alle barna rundt bordet får komme til ordet og får mulighet til å delta aktivt i fellesskapet. Måltidet er en hverdagsaktivitet og en viktig del av kos og sosialisering, noe som er svært viktig for barnas trivsel i barnehagen.

Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver, kap. 9.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 3. Har vi egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner ?

Det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner. Barnehagene har en god tradisjon for å integrere måltidene som en del av barnehagehverdagen, hvor

pedagogiske, sosiale og trivselsmessige funksjoner ivaretas. Lokalene som det spises i bør derfor være egnet til dette. Dette innebærer å se hvordan bord og stoler plasseres i rommet og vurdere om det skal deles opp i mindre spisegrupper, eller om barna skal fordeles på flere rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,6.

Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler, § 11.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

#### 4. I vår barnehage får barna minst 30 minutter til å spise

Det er viktig å sette av god tid til måltidene slik at barna får ro til å oppleve måltidsglede og til å spise seg mette. De yngste barna kan trenge lenger tid enn 30 minutter til å spise.. Tid til forberedelser som håndvask, og etterarbeid kommer i tillegg til 30 minutters spisetid.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,2.

Veileder til forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler, § 11.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

#### 5. Legger vi til rette for minst tre faste måltider om dagen?

Har dere tre faste, fullverdige måltider i deres barnehage? Barn er aktive og trenger regelmessig påfyll av energi, næringsstoffer og væske. Dette er for å sikre optimal vekst, utvikling, lek og læring. Barn i barnehagealder behøver 4-5 måltider hver dag. Mange barn inntar tre av disse måltidene i barnehagen.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,1.



Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

## 6. I vår barnehage legger vi til rette for at de som ikke har spist frokost hjemme kan spise frokost i barnehagen

Har dere rutiner for å fange opp om barna ikke har spist frokost? Og legger dere til rette for at disse barna kan få spise når de kommer i barnehagen? Måltider i barnehagen er viktige for barns helse og trivsel, og de er også viktige for det sosiale og pedagogiske miljøet. Barn som er sultne er ukonsentrerte og kan ha større problemer med å regulere seg selv.

Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltid i barnehagen, anbefaling 1,1.

Velg ditt svaralternativ under:



Dette er vi gode på



Dette kan vi bli bedre på



Dette trenger vi å lære mer om

