



Høgskulen på Vestlandet

Mat og helse 3, emne 4 - Masteroppgave

MGBMH550

Predefinert informasjon

Startdato:	02-05-2023 09:00 CEST	Termin:	2023 VÅR2
Slutt dato:	15-05-2023 14:00 CEST	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Masteroppgave - Bergen		
Flowkode:	203 MGBMH550 1 O 2023 VÅR2		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	208
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	29073
----------------------	-------

Sett hake dersom Nei
besvarelsen kan brukes
som eksempel i
undervisning?:

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert
oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Jeg godkjenner autalen om publisering av masteroppgaven min *

Nei

Er masteroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Ja, Evaluering av Matjungelen i SFO

Er masteroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Ja, Folkelig, Matjungelen

MASTEROPPGAVE

Barns oppfatninger av frukt og grønt

En kvalitativ undersøkelse av barn i SFO sine oppfatninger om frukt og grønt før og etter innføring av Matjungelen

Children's perceptions of fruit and vegetables

A qualitative study of children's perceptions of fruits and vegetables before and after the introduction of Matjungelen in after-school daycare facilities

Karen Anna Konradsen Mjøen

Master i grunnskolelærerutdanningen 1-7, Mat og helse

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Høgskulen på Vestlandet, avd. Bergen

Veiledere: Eli Kristin Aadland og Julie Meinseth Vatne

15. Mai 2023

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

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

Forord

Denne masteren markerer en slutt, men også en start på noe nytt. Den avslutter et kapittel som lærerstudent og starter et nytt kapittel, som lærer eller noe helt annet. Det har vært noen lærerrike år både faglig, sosialt og personlig, og det tar jeg med meg videre. Gjennom denne masterstudien har jeg fått fordype meg i faget mat og helse opp mot barn i skolen, som har vært svært interessant. Samtidig har det å skrive master vært en tung prosess, rett og slett en berg og dalbane av følelser.

Jeg ønsker å rette en takk til de som har støttet meg og bidratt til at denne oppgaven ble gjennomført. Først og fremst takk til de som deltok i studien og gjorde det mulig å gjennomføre studien. Takk til Folkelig gjennom Kathrine som ønsket å undersøke barn forhold til Matjungelen i SFO. Det bringer også fram en takk til forskningsgruppen som jeg har fått vært en del av, som blant annet består av mine to veiledere Eli Kristin og Julie. De har også gitt meg god tilbakemelding og vært støttende gjennom både de tunge periodene, men også de gode. Det er blitt et hat elsk forhold. Skrivningen hadde heller ikke gått så strålende uten gode studievenner Sander, Julie og Andrea. Vi har tilbrakt mange timer, dager, uker og måneder sammen det siste året på grupperom og lesesal hvor det har vært både mye latter, tårer og irritasjon. I tillegg har det vært til stor hjelp å få lest igjennom hele oppgaven, for bedre språk og struktur som har vært en utfordring for min del. Takk til Karoline, Stine og pappa for at dere orket å lese igjennom hele oppgaven og hjelpe meg på veien til et bedre resultat.

Jeg vil også takke familie og venner, spesielt Sunniva som har vært min samboer og venn dette året og støttet opp for meg når det har trengtes. Nå blir det spennende med en ny epoke de kommende årene hvor nye utfordringer skal undersøkes og forhåpentligvis løses.

Karen Anna Konradsen Mjøen, Bergen, 2023

Sammendrag

Bakgrunn og formål: Det norske kostholdet er generelt godt, men inntak av frukt og grønt er for lavt. Vaner dannes i tidlig alder, samtidig tilbringer barn store deler av livet sitt i skolen. Derfor bør skolen legge til for et ernæringsmessig godt måltid. Likevel viser tidligere forskning at mat og måltidet prioriteres i liten grad i dagens skole og SFO, og ikke alle følger retningslinjene. Formålet med denne masterstudien har vært å undersøke barns oppfatninger til frukt og grønt, og hvordan SFO kan bidra og påvirke gjennom aktivitetsprogrammet Matjungelen. Med bakgrunn i det er problemstillingen: *Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?*

Metode og utvalg: Studien tar del i et forskningsprosjekt som evaluerer aktivitetsprogrammet Matjungelen i SFO. Innsamlingen av datamaterialet har hatt både en kvalitativ og en kvantitativ tilnærming gjennom både semistrukturerte intervju før og etter innføringen av Matjungelen med både barn og ansatte i SFO ved 6 skoler i Bergen og Asker, samt spørreundersøkelse sendt ut nasjonalt. Denne masterstudien tar utgangspunkt i de kvalitative datamaterialene, som støttes av tre spørsmål fra de kvantitative datamaterialene.

Resultat: Barns erfaring om frukt og grønt varierte. De fleste barna uttrykker kunnskap om ulike typer frukt og grønt i fokusgruppeintervjuene, mens kunnskapen om næringsstoff og hvorfor frukt og grønt er bra for kroppen var lav. Samtidig var kunnskapen barna viste før og etter innføring av Matjungelen ganske lik, men det ble nevnt flere ganger frukt og grønt ved fokusgruppeintervjuene etter innføring av Matjungelen. En faktor som kan ha påvirket dette er tilgjengeligheten og eksponeringen av frukt og grønt. Ut ifra resultatene både fra intervjuene og spørreskjema kom det frem at tilbudet av frukt og grønt ved SFO-ene var varierende, hvor mange ikke hadde satsning på frukt og grønt. Det er også andre faktorer som påvirker barns oppfatning av frukt og grønt, som påvirkning hjemmefra, fra media eller venner.

Konklusjon: Studien totalt sett viser til at barns oppfatning av frukt og grønt kan påvirkes av et aktivitetstilbud som Matjungelen i SFO. Det kan påvirke til økt kunnskap, preferanser og inntak hos barn, men også være med å redusere de sosiale ulikhetene i samfunnet. Samtidig er det barrierer som gjør at slike tilbud er vanskelig å få innført, som tid, antall ansatte og i all hovedsak ansattes motivasjon og kompetanse.

Stikkord: Matjungelen, SFO, frukt og grønt, barn, matvaner, tilgjengelighet, kosthold og helse

Abstract

Background and aim: The Norwegian diet is generally good, but consumption of fruit and vegetables is too low. Habits are formed at an early age, while children spend a large part of their life at school. Therefore, the school should contain a nutritionally healthy meal.

Nevertheless, previous research shows that the meals are prioritized to a small extent in today's schools and after-school daycare facilities, and not everyone follows the guidelines. The purpose of this master's study has been to investigate children's perceptions of fruit and vegetables, and how after-school daycare facilities can contribute and influence through the activity program Matjungelen. This context leads up to the research question: *What opinion do children at after-school daycare facilities have about fruits and vegetables, before and after completing the Matjungelen?*

Method and selection: The study takes part in a research project that evaluates the activity program Matjungelen in afterschool daycare facilities. The collection of the data material had both a qualitative and quantitative approach through semi-structured interviews before and after the introduction of the Matjungelen with both children and staff in after-school daycare facilities at 6 schools in Bergen and Asker, as well as survey sent out nationally. This master's study is based on the qualitative data materials, which are supported by three questions from the quantitative data materials.

Results: Children's experience with fruit and vegetables varied. Most of the children express knowledge about several types of fruit and vegetables in the focus group interviews, while knowledge about nutrients and why fruit and vegetables are good for the body was low. However, the knowledge children showed before and after the introduction of Matjungelen was quite similar, but fruit and vegetables were mentioned several times in the focus group interviews after the introduction of Matjungelen. One factor that may have affected this is the availability and exposure of fruit and vegetables. The results from both the interviews and the questionnaire showed that the different fruit and vegetables provided at the after-school daycare facilities varied. With many not prioritizing fruit and vegetables. There are also other factors that shape children's perceptions of fruit and vegetables, such as influences from home, the media, or friends.

Conclusion: Overall the study shows that children's perceptions of fruit and vegetables can be affected by an activity offer such as the Matjungelen in after-school daycare facilities. It can provide increased knowledge, preferences, and consumption among children, but also help reduce social inequalities in society. Despite that there are barriers that make it difficult

to introduce such offers, as time, the number of employees and, most importantly, employee's motivation and competence.

Key words: Matjungelen, after-school daycare facilities, fruit and vegetables, children, food habits, availability, diet and health

Innholdsfortegnelse:

Forord	II
Sammendrag	III
Abstract	IV
Innholdsfortegnelse over figurer og tabeller:	IX
1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn, formål og problemstilling	2
1.2 Oppgavens oppbygging	3
2.0 Teoretisk forankring	4
2.1 Samfunnets påvirkning på helse og kosthold	4
2.1.1 Matvalg	6
2.2 Risikofaktorer, utfordringer og muligheter vedrørende kosthold og helse.....	7
2.2.1 Sammenheng mellom helse og kosthold.....	8
2.2.2 Barns helse og kosthold	9
2.2.3 Matlandskap hos barn	10
2.3 Frukt og grønt	11
2.3.1 Barns inntak og kunnskap knyttet til frukt og grønt	13
2.3.2 Eksponering og tilgjengelighet av frukt og grønt kan påvirke barns inntak	14
2.4 Skolefritidsordningen	15
2.4.1 Organisering og finansiering av SFO.....	16
2.4.2 Rammeplan og nasjonale retningslinjer for mat og måltider i SFO	17
2.4.3 Måltidet i SFO.....	18
2.4.4 Tidligere forskning på SFO-måltidet	19
2.5 Aktivitetsprogrammet Matjungelen.....	19
2.5.1 Historien til Matjungelen	20
2.5.2 Hva er Matjungelen?.....	20
2.5.3 Matjungelaktiviteter	21

3.0 Metode.....	22
3.1 Evalueringen av Matjungelen i SFO	22
3.1.1 Data benyttet i denne masterstudien	23
3.2 Kvalitativ metode	24
3.2.1 Utvalg.....	24
3.2.2 Intervjueguide og pilottest	26
3.2.3 Gjennomføringen av intervjuene	27
3.3 Kvantitativ metode	31
3.3.1 Utvalg.....	31
3.3.2 Utforming av spørreskjema, pilottest.....	31
3.3.3 Innsamling av data fra spørreskjema	32
3.4 Analyse	32
3.4.1 Transkribering.....	33
3.4.2 Koding.....	34
3.4.3 Kodestrukturering og gruppering.....	35
3.4.4 Teoritest	36
3.4.5 Statistikk, det analytiske arbeidet av spørreskjema	37
3.5 Validitet, reliabilitet og generalisering	38
3.6 Etske hensyn.....	40
3.6.1 Etske hensyn i den kvalitative undersøkelsen.....	40
3.6.2 Etske hensyn i den kvantitative undersøkelsen.....	41
3.6.3 Etske hensyn i denne studiens helhet.....	41
4.0 Resultater.....	43
4.1 Barns erfaringer om frukt og grønnsaker	43
4.1.1 Barn ønsker å smake på ny mat	44
4.1.2 Barns ideer for å spise mer frukt og grønt	45
4.1.3 Ansatte mer opptatt av å få servert SFO-måltidet.....	45

4.2 Tilgjengelighet av frukt og grønt i SFO	47
4.2.1 Tilbudet av frukt og grønt i SFO.....	47
4.2.3 Ansatte om SFO-måltidet	49
4.2.4 Ansatte for liten kompetanse?.....	50
4.2.5 Barnas matvalg påvirkes av ulike matlandskap	52
4.3 Endring av barns erfaring om frukt og grønt etter innføring av Matjungelen.....	54
5.0 Drøfting	60
5.1 Oppfatninger av frukt og grønt hos barn	60
5.2 Barns kunnskap og preferanser om frukt og grønt påvirkes av ulike Matlandsskap.....	62
5.2.1 Tilgjengelighet av frukt og grønt	64
5.3 Barrierer for prioritering av mat og måltid i SFO	65
5.4 Endring av barns erfaringer om frukt og grønt etter innføring av Matjungelen.....	67
5.5 Kritisk blikk på egen forskning	69
6.0 Konklusjon og videre forskning	73
6.1 Videre forskning	73
7.0 Referanseliste/litteraturliste.....	75
Vedlegg I: Vurdering av NSD/Sikt	88
Vedlegg II: Samtykkeskjema.....	90
Vedlegg III: Intervjuguide ansatte	93
Vedlegg IV: Intervjuguide barn.....	95
Vedlegg V: Bilder fra intervjuguide	97
Vedlegg VI: Matjungelaktivitet om kål.....	98

Innholdsfortegnelse over figurer og tabeller:

Figuroversikt:

Figur 1: Den sosiale helsemodellen.	5
Figur 2: Matvalgsprosessmodellen..	7
Figur 3: Grunnlag masterstudie.	23
Figur 4: Datainnsamlingen.	24
Figur 5: Stegvis-deduktiv-induktiv metode.	33
Figur 6: Koding.	35
Figur 7: Frekvensanalyse SPSS.	38
Figur 8: Ordsky.	58

Tabelloversikt:

Tabell 1: En oversikt over antall barn og ansatte i SFO skoleåret 2022/23	16
Tabell 2: En oversikt over kostnader for barn i SFO i Asker og Bergen kommune.....	17
Tabell 3: En oversikt over alle intervjuene og respondentene som deltok i intervjuene med kodenavn.	30
Tabell 4: En oversikt som viser ansattes oppfatning av deres fokus på frukt og grønt i SFO/AKS	47
Tabell 5: En oversikt over hvor mange dager i uken frukt og grønt serveres på SFO/AKS ...	48
Tabell 6: En oversikt over antall ganger frukt og grønt (ekskludert bær) ble nevnt under fokusgruppeintervjuene med barna både før og etter innføring av Matjungelen.....	55
Tabell 7: En oversikt over antall ganger de fire mest spiste frukt og grønnsakene i Norge ble nevnt på skolene der det ble gjennomført fokusgruppeintervju både før og etter innføringen av Matjungelen.....	57
Tabell 8: Viser ansattes oppfatning av hvordan Matjungelen har bidratt til økt fokus på frukt og grønt i SFO/AKS ut ifra spørreskjema (n=235)	58

1.0 Innledning

Kosthold og helse er blitt satt mer i søkelys de siste årene. I dag står vi ovenfor ulike helseutfordringer, som er relatert til kosthold. Med dette menes det ikke-smittsomme sykdommer, som hjerte- og karsykdommer, som ofte er konsekvens av overvekt og undervekt. Hva vi spiser, har stor betydning for helsen vår (Torheim, 2019). Utviklingen av det norske kostholdet har gått i en positiv retning, men det er fortsatt mange som spiser for lite fisk, grove kornprodukt og grønnsaker (Hansen et al., 2016). En ny undersøkelse fra Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG) viser også at vi stadig spiser mindre frukt og grønt og at det tar mindre plass i dagens måltider (Langhus, 2022; Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2023). Dette er en negativ utvikling, da et ernæringsmessig godt kosthold betyr mye for helsen og for å forebygge sykdommer. Det er forventet at levealderen vil øke samtidig som økende alder vil bety et mer sammensatt sykdomsbilde. For at velferdssamfunnet skal kunne tåle dette kan det tenkes at forebygging er en sentral faktor for å kunne oppnå en bærekraftig utvikling. Vedrørende bærekraftig utvikling har FN utgitt bærekraftsmål knyttet til helse og livskvalitet hvor målet er å "Sikre god helse og fremme livskvalitet for alle, uansett alder" (FN-sambandet, 2023; Regjeringen, 2016).

Norge ønsker å være en del av det å fremme folkehelse og har dermed utarbeidet en ny folkehelsemelding våren 2023. Folkehelsemeldingen Meld. St. 15 (2022-2023) tar for seg nasjonale strategier for utjamning av sosiale helseforskjeller ved å fremme bedre folkehelse og god livskvalitet hos alle. Ut ifra folkehelsemeldingen har et utvalg satt av regjeringen utarbeidet ulike tiltak for å redusere de sosiale ulikhetene i helse. Et av tiltakene handler om å fremme et ernæringsmessig godt kosthold allerede i barnehage og skole. Det er ønske om et gratis skolemåltid for alle, og å øke matkompetansen som gis i skolen for å danne gode vaner i barne- og ungdomsårene. Videre er det gjort fremskritt ved at barnehage har blitt rimeligere for foreldre å betale, samt at man nå får 12 timer gratis i skolefritidsordningen (SFO) for alle første- og andreklassinger. Det gjør at det er enda viktigere at barnehagen og skolen legger til rette for gode mat- og måltidsvaner (Meld. St. 15, 2022-2023, s. 29). Disse institusjonene må tilby mat og måltider opp mot nasjonale retningslinjer og kostholdsråd, hvor viktigheten av kompetanse både blant ansatte og barn nevnes. Videre trekkes etter- og videreutdanning for ansatte om mat- og måltidsglede og fysisk aktivitet i SFO frem, i tillegg til tilbud som Fiskesprell og Matjungelen som rettleidningsmateriale. Slike tiltak kan være med å styrke matkompetansen og øke bevisstheten om mat- og måltidsarbeid i barnehage og SFO. For det å

lære om mat og å lage mat, er kunnskap som ikke går ut på dato, som igjen er viktig for å skape matglede, matmot, mestring og medvirkning (Meld. St. 15, 2022-2023, s. 52).

Barnehage og skole er viktige arenaer for å nå ut til nesten alle barn og unge, siden de fleste barn tilbringer store deler av hverdagen sin der. I de senere årene har interessen for mat i skolen økt. Gjennom retningslinjer og rammeplaner som setter rammer for mat og måltider i skolen skal det blant annet tilbys et ernæringsmessig godt måltid som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig for alle (Helsedirektoratet, 2015). Mat- og måltidstilbudet i dagens SFO prioriteres i dag i liten grad, og ikke alle følger retningslinjene. Tilbudet varierer hvor de fleste serverer et enkelt brødmåltid eller har medbrakt matpakke (Fossgard et al., 2013; Staib et al., 2013). Det er flere måter skolen kan bidra til å påvirke barns oppfatning av mat, kosthold og helse. Blant annet kan skolen ha målrettet arbeid med mat- og helsefaget eller ved å arbeide med mat og måltider som tilbys i skolen og SFO (Sandvik & Lien, 2019). En mulig måte å arbeide målrettet med mat og måltider i SFO er ved å benytte seg av aktivitetsprogrammet Matjungelen. Matjungelen er et tiltak rettet mot barn for å fremme gode matvaner og matglede i barnehager og SFO (Matjungelen, u.å-c). De siste årene har Matjungelen vokst frem og blitt en del av flere og flere barnehager og SFO-er. Som masterstudent har jeg vært en del av en forskningsgruppe ved Høgskulen på Vestlandet (HVL), som fikk i oppdrag fra Folkelig å undersøke effekten av Matjungelen i SFO. Folkelig er en sosial entreprenør som utvikler løsninger for å implementere folkehelsearbeid lokalt og nasjonalt hovedsakelig rettet mot barns helse og kosthold (Folkelig, u.å-a).

1.1 Bakgrunn, formål og problemstilling

Med utgangspunkt i undervisningsfaget mat og helse tar denne masterstudien for seg temaet frukt og grønt blant barn. Bakgrunnen for valget av temaet er viktigheten av at kostholdsvaner dannes i tidlig alder og påvirkes av ulike faktorer. Samtidig er frukt og grønt viktig for kostholdet og helsen vår. Frukt og grønt er også et tema som har engasjert og interessert undertegnede gjennom studietiden i faget mat og helse og instruktør i Smaksverkstedet som er et lignende aktivitetsprogram slik som Matjungelen. Tidligere forskning peker på inntaket av frukt og grønt blant barn og hva som påvirker inntaket. Det er derimot lite forskning rettet mot SFO og aktivitetstilbud slik som Matjungelen. Imidlertid er det slik at de fleste vaner dannes i tidlig alder, som man tar med seg videre i livet (Kraft, 2014). Holdninger, ferdigheter og kunnskap om mat i SFO og skole kan dermed være viktig for å blant annet forebygge ulike helseutfordringer ut ifra kosthold. Formålet med denne masterstudien er å undersøke hvordan SFO kan bidra og påvirke barns inntak og oppfatning av frukt og grønt, men også påvirke

barns matvaner og matglede. Dette undersøkes ved å se på forskjell i barns oppfatninger om SFO-måltidet og frukt og grønt før og etter innføring av Matjungelen. Dette innebærer å se nærmere på hva barn forteller om frukt og grønt, hvor tilgjengelig frukt og grønt er for barn, samt hvordan ansatte opplever og påvirker barna når det kommer til holdninger og inntak av frukt og grønt. I lys av dette er problemstillingen:

Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?

1.2 Oppgavens oppbygging

Denne oppgaven består av 6 kapitler. Det første kapitlet er en beskrivelse for valg av tema, bakgrunnen for det og problemstilling. For å svare på problemstillingen i oppgaven er det valgt en kvalitativ tilnærming med innslag av kvantitativ data. Nærmere beskrivelse av forskningsmetoden som er brukt i oppgaven blir gjort greie for i kapittel 3, deretter vil funn fra analysen av datamaterialet bli presentert i kapittel 4. I kapittel 5 vil disse funnene bli drøftet opp mot det teoretiske rammeverket og tidligere forskning, som vil bli presentert i kapittel 2. Kapittel 6 er en avsluttende konklusjon og forslag til videre forskning.

2.0 Teoretisk forankring

Ut ifra problemstillingen «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?» er det teoretiske grunnlaget i denne oppgaven delt i fem deler. For å se nærmere på hva som påvirker mennesker sine valg vil det bli tatt utgangspunkt i modellen «the main determinants of health» (videre referert til som helsemodellen).

Modellen tar for seg de viktigste helsedeterminantene vi står ovenfor, [figur 1](#) (Dahlgren & Whitehead, 1991). Deretter vil kostholdet til befolkningen globalt og nasjonalt bli presentert med fokus på frukt og grønt. Før det avslutningsvis blir vist til barn, SFO og Matjungelen. Det blir også vist til tidligere forskning knyttet til de ulike temaene.

2.1 Samfunnets påvirkning på helse og kosthold

Samfunnsnærings er innsatsen samfunnet bruker for å fremme gode helse gjennom kosthold og ernæring for å forbedre helsen blant befolkningen (Engeset et al., 2019). Helsen blant befolkningen er varierende og er en faktor for sosial ulikhet i samfunnet. Sosial ulikhet er en måling av sammenheng mellom helse og sosioøkonomiske faktorer (Stea, 2019). Ifølge Ungdata (2019) har de sosiale ulikhetene i Norge økt ved at det er flere rike som blir rikere og flere fattige som blir fattigere. De sosiale ulikhetene påvirker igjen matvaner og matvalg. Matvalg er en sammensatt prosess, som påvirkes av ulike faktorer. Matvalg er avhengig av hva man spiser, når man spiser, hvordan man spiser, hvem man spiser med og hvorfor man spiser. Matvalg legger også grunnlaget for langsiktige matvaner (Furst et al., 1996; Melbye, 2019). For å forstå hva som påvirker menneskers matvalg kan man ta utgangspunkt i den sosiale helsemodellen, [figur 1](#) (Dahlgren & Whitehead, 2009; Dahlgren & Whitehead, 2021; Dahlgren & Whitehead, 1991). Modellen viser grunnleggende årsaker til de sosiale ulikhetene om helse, illustrert i sirkler rundt individet og det biologiske. Nivåene rundt viser altså til hva som påvirker oss i valg vi mennesker tar for vårt liv og helsen vår.



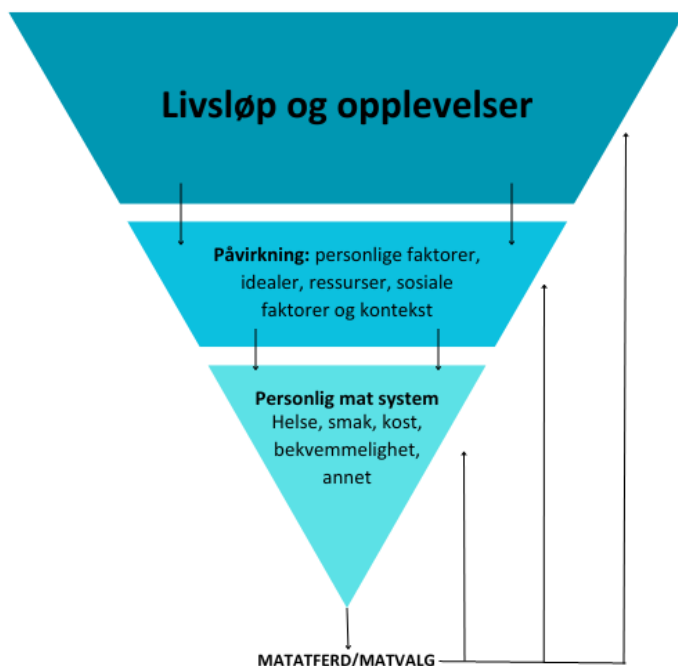
Figur 1: Den sosiale helsemodellen. Figuren viser hva som påvirker menneskers valg til helse, fordelt i fem deler (Levevaner og helseatferd, familie, sosiale nettverk og relasjoner, samfunnsarenaer og bærekraftig samfunnsutvikling) rundt mennesket. Figuren er modifisert ut ifra modellen «the main determinants of health» til Dahlgren & Whitehead (Dahlgren & Whitehead, 2009; Dahlgren & Whitehead, 2021; Dahlgren & Whitehead, 1991).

Modellen er modifisert og inspirert av modellen «the main determinants of health» til Dahlgren og Whitehead (1991), hvor undertegnede har laget en mer moderne og oversatt modell tilpasset denne masterstudien rettet mot barn. Modellen er delt i ulike lag der hvert lag er forskjellige helsedeterminanter, som påvirker helsen vår (Figur 1). Midt i figuren er enkeltmennesket hvor alder, kjønn og biologiske egenskaper påvirker helsen, men som er uforanderlig ved at det er medfødt. Nivåene rundt er årsaker som kan påvirkes og endres. Det første laget er individuelle faktorer, som eksempelvis yrkesvaner og fysisk aktivitet. Det andre laget er sosiale nettverk og relasjoner, altså samspill mellom enkeltmennesker og nærmiljø. Det neste nivået er delt inn i åtte ulike påvirkninger for å ivareta egen helse, oppvekst og utdanning, boligforhold, kultur, fritid og frivillighet, helse- og omsorgstjenester, arbeidsmiljø, næringsliv, trafikk og infrastruktur, og natur og landbruk. Det siste ytterste nivået er generelle sosioøkonomiske, kulturelle og miljømessige betingelser, som gjelder den bærekraftige samfunnsutviklingen (Dahlgren & Whitehead, 2009). Disse faktorene påvirker det livet man lever eksempelvis matvaner, muligheter og sosialt fellesskap, som igjen påvirker menneskers helsetilstand. Det er også vist ved nyere studier at denne modellen fortsatt er relevant for hva

som påvirker helsen og gjør at mennesker blir bevist på alle helsedeterminantene, som har en påvirkning på våre valg vi tar for vårt liv. Det er ikke bare helsetjenesten og helsesektoren som påvirker helsen vår det er også andre påvirkningsfaktorer, eksempelvis utdanning og arbeidsmiljø (Dahlgren & Whitehead, 2021).

2.1.1 Matvalg

Matvalg vi tar påvirkes også av vaner vi har. Vaner og uvaner er automatisert atferd, altså handlinger man utfører uten at du trenger å tenke. De fleste mennesker er vanedyr hvor de handlinger vi gjør gjennom en vanlig hverdag gjentas, eksempelvis står vi opp hver morgen for å gå på skole eller jobb. Slike vaner er vanskelig å endre (Kraft, 2014). Hva som påvirker våre matvalg og matvaner preges av ulike faktorer og prosesser, som kan kobles til den sosiale helsemodellen ([Figur 1](#)). I tillegg er det blitt utviklet en modell om individets matrelaterte atferd kalt Food Choice Process-modellen ([Figur 2](#)) (Furst et al., 1996; Melbye, 2019). Matvalg påvirkes av eksempelvis kulturelle idealer, personlige faktorer, ressurser, sosiale faktorer og kontekster (Melbye, 2019). Ut ifra disse to modellene påvirker enkelte sosiale ulikheter matvalg hos hvert enkelt menneske. Blant annet vises det til at de med lang utdanning har et gunstigere kosthold på lang sikt enn de med kort utdannelse, eller det at de som ikke røyker har et høyere inntak av frukt, bær og grønnsaker enn de som røyker. Noe som kan antyde hvordan forholdet til frukt og grønnsaker kan være i hjemmet (Totland et al., 2012). Ifølge Statistikkens sentralbyrå (SSB) er matvalg blant annet avhengig av hvor man bor, og hvor mye penger man har. Eksempelvis spiser de som bor på landet i større grad i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger enn de som bor i byen (Mathiassen & Kiøstertud, 2020). Ved å vise til de ulike årsakene som påvirker matvalg, kan vi få en større forståelse av hvorfor barn har den oppfatningen de har av frukt og grønt.



Figur 2: Matvalgsprosessmodellen. Figuren viser ulike faktorer og prosesser som påvirker menneske sine matvalg, fordelt i tre deler (livsløp og opplevelser, påvirkning og personlig mat system), som gjensidig påvirker hverandre. Modellen er inspirert fra matvalgsprosessmodellen til Sobal og Bisogni (2009) (Furst et al., 1996; Melbye, 2019).

Med utgangspunkt i matvalgsprosessmodellen har undertegnede laget en modifisert modell, som viser ulike faktorer og prosesser menneske går igjennom og påvirker matvalg. Modellen er modifisert for å visualisere lettere faktorene som påvirker våre matvalg. Dermed laget en modell inspirert både fra Sobal og Bisogni (2009), Furst et al. (1996) og Melbye (2019). Figuren er delt i tre deler med ulike faktorer og prosesser som påvirker menneske sine matvalg. Den øverste delen i figuren tar for seg livsløp og opplevelser eller erfaringer, som utvikler og endrer oss mennesker. De midterste delene tar for seg ulike kilder for påvirkning, som kan deles inn i fem kategorier: kulturelle idealer, personlige faktorer, ressurser, sosiale faktorer og kontekster. Den nederste delen handler om individets personlige mat system, som tar for seg verdier knyttet til oppfatninger, følelser og hensyn relatert til mat og måltider (Melbye, 2019).

2.2 Risikofaktorer, utfordringer og muligheter vedrørende kosthold og helse

Problemstillingen i denne masteroppgaven tar for seg barn og unges oppfatning, men for å få innsikt i hva som ligger til grunn for viktigheten av å ha kompetanse om barn og unges oppfatning av frukt og grønt blir det i dette kapittelet sett på helsen og kostholdet både globalt og nasjonalt. Mat er en del av vår identitet og kultur. Ut ifra den overordnede delen i læreplan

skal identitet og kulturelt mangfold ligge til grunn for å ivareta og utvikle barns identitet i fellesskapet vi lever i (Kunnskapsdepartementet, 2017). Hva vi spiser påvirker vår fysiske og psykiske helse. Samtidig har den forventede levealder økt med 6 år fra 2000 til 2019 på grunn av bedre levekår og at vi er bedre rustet til å behandle flere sykdommer. De nyeste tall rundt levealder i Norge fra SSB viser at den forventede levealderen i 2022 var 81 år for menn og 84 år for kvinner (Statistisk sentralbyrå, 2022).

Helsen globalt preges av et økende problem med livsstilssykdommer knyttet til livsstilen vi lever, eksempelvis hjerte- og karsykdommer, diabetes, kreft og KOLS (Engeset, 2019). Livsstilssykdommer er ofte knyttet til feilernæring, som er en samlebetegnelse på tilstander der en person enten får i seg for lite eller for mye av enkelte næringsstoffer, delt inn i tre vitamin- og mineralmangel, underernæring og overvekt. Underernæring er tilstanden hvor det er mangel på energi og/eller protein, mens overvekt er for høyt inntak ofte knyttet til fett. Begge disse tilstandene er ugunstige for helsen (Henriksen, 2019; Vik, 2019). Et ernæringsmessig godt og variert kosthold kan gi flere gode leveår og forebygge sykdom. Med kosthold menes hva hver og en spiser, mens ernæring er kroppens behov for energi og næringsstoffer og hvordan det påvirker kroppen (Øverby, 2019). God helse er menneskerett, hvor kosthold er viktig for alles folkehelse (Klohe et al., 2017; World Health Organization, u.å).

2.2.1 Sammenheng mellom helse og kosthold

Kostholdet i Norge preges av et stort inntak av matvarer som inneholder mye mettet fett, sukker og salt (Totland et al., 2012; Totland et al., 2014). Det norske sykdomsbyrdeprosjektet utført av Folkehelseinstituttet har gjennom flere undersøkelser sett på ulike risikofaktorer, som forårsaker sykdom og tidlig død i Norge. Det kommer frem blant annet at et ernæringsmessig dårlig kosthold er en av de ti store folkehelseutfordringene i Norge ved at det forårsaker eller bidrar til de fleste ikke-smittsomme sykdommene, som eksempelvis hjerte- og karsykdommer, diabetes eller kreft (Folkehelseinstituttet, 2018). For å bedre dette ble det i 2017 utgitt en nasjonal handlingsplan for å bedre kosthold med mål om å nå et forbruk av 20% av grove kornprodukter, grønnsaker, frukt og bær, fisk og sjømat innen 2023 (Høie et al., 2017). En rapport utgitt av Helsedirektoratet i (2022b) viser at det er langt igjen for å nå målene og at kostholdet nasjonalt varierer mye blant befolkningen ut ifra alder, kjønn og utdanning.

Basert på undersøkelser, forskning og de nordiske anbefalingene om ernæring fra Nordic Nutrition Recommendations (NNR) har helsemyndighetene utarbeidet råd og anbefalinger om næringsstoffer og de matvarebaserte kostrådene. Det er også grunnlaget for den nasjonale

ernæringspolitikken som føres i Norge (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Ved å følge de anbefalte kostrådene mener Helsedirektoratet at det kan gi to leveår ekstra til de som følger disse kostrådene. Likevel er det få i dag, som følger kostrådene (Engeset et al., 2019). Det første kostrådet er en overordnet anbefaling om hva et kosthold bør inneholde: «Ha et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker» (Helsedirektoratet, 2016, s. 1-2). I løpet av 2023 kommer det nye nordiske kostråd som er ute til høring frem til mai 2023. De nye kostrådene tar utgangspunkt i de tidligere kostrådene, samtidig som de tar høyde for ny forskning på helse og kosthold skjedd de senere årene. De store forskjellene ved de nye kostrådene er inkluderingen av bærekraft, noe som ikke har vært inkludert i de tidligere kostrådene. Bærekraft utvikling er utvikling som møter dagens behov uten å ødelegge for fremtidige generasjoners behov (World Commission on Environment and Development, 1987). I tillegg er det større satsning på *ultraprosessert mat*, som innebærer industriprodusert mat som ofte er tilsatt ingredienser fremstilt i laboratorier og kan ha en større negativ effekt på helsen vår (Beslay et al., 2020). Det er sentralt å vise til den kulturelle forståelsen av helse og kosthold for å få frem viktigheten av å spise et måltid som er i tråd med de nasjonale anbefalingene. For å vise enda tydeligere opp mot problemstillingen som er rettet mot barn, vil neste kapittel ta for seg barn og unges helse og kosthold.

2.2.2 Barns helse og kosthold

Tall fra ulike undersøkelser viser at kostholdet til barn generelt er satt sammen av for mange matvarer med mye fett, sukker og salt, og lite matvarer med kostfiber og stivelse (Bjørger, 2009; Hansen et al., 2016; Helsedirektoratet, 2018). Når det gjelder barn og unges kosthold, viser Ungkost 3 gjennomført i 2015 at kostholdet til barn i fjerde og åttende klasse hadde et ernæringsmessig bra kosthold med noen svakheter ved for høyt inntak av fett og sukker og for lite inntak av frukt, grønnsaker og fisk. Den samme undersøkelsen viser til at barns inntak preges av foreldrenes utdanningsnivå. Barn med foreldre med lav utdanning hadde et lavere inntak av grønnsaker og fisk enn de barna med foreldre med høyere utdanning (Hansen et al., 2016). Det er verdt å merke seg at Ungkost 3 stammer fra 2016, og mye kan ha endret seg til dags dato. Nå venter man på at en ny Ungkost-undersøkelse skal bli gjennomført og komme med nye tall, men den er blitt utsatt på grunn av koronapandemien. Ut ifra undersøkelse gjort på skoleelevers helsevaner (HEMIL) vises det også til at barn har en god helse, men innfrir ikke anbefalingene fra helsedirektoratet om fysisk aktivitet og fruktinntak. Der kommer det frem at over halvparten av de som rapporterte ikke innfrir det anbefalte daglige inntaket av

frukt og grønt. Sammenlignet med andre europeiske land ligger Norge i midten, mens ved inntak av godteri og sukkerholdig drikke på daglig basis ligger Norge lavere på listen (Haug et al., 2020).

2.2.3 Matlandskap hos barn

Barn og unge møter mat i forskjellige sammenhenger og steder, altså forskjellige matlandskap. Matlandskap kommer fra det engelske ordet *foodscape* og er et relativt nytt begrep. Matlandskap er det ingen klar definisjon på, men man snakker om matlandskap som fysiske, organisatoriske og sosiokulturelle rom hvor mennesker møter mat og måltid (Wergedahl & Bjørkkjær, 2019). Johnston og Baumann definerer matlandskap som en sosial konstruksjon som relaterer mat til spesifikke steder, mennesker eller betydninger (Johnston & Baumaann, 2010, referert i Earl, 2018). Det største matlandskapet hos barn er foreldre og hjemmet.

Kosthold og ernæring tidlig i livet er viktig for barnets nåværende helse, men også for barnets fremtidige helse. Når det gjelder barns kosthold og mat- og måltidsvaner er foreldrene nøkkelpersoner. Det er foreldrene som tilbyr og gir de første erfaringene med mat til barn, og påvirker barn mest gjennom å være rollemodeller og deres egne kostholdsvaner (Mahmood et al., 2021; Scaglioni et al., 2018). Det er derfor viktig å sikre at foreldre får kunnskapsbasert informasjon og oppfølging for å kunne fylle denne rollen, slik at alle barn har muligheten å vokse opp i hjem der det tilbys ernæringsmessig gode måltid. Dette er med på å påvirke kostholdet til barnet både da og i årene etter. Relasjonen mellom barnet og den voksne påvirker hvordan barn lærer og utvikler seg. Vygotsky (1978) mener voksne er veiledere for barn, og slik voksne tenker, fremstår, handler og formidler vil innvirke og forme barnas oppfatning. Altså barns utvikling og tenking skjer ved påvirkning og relasjon med andre. Hvordan vi dannes er avhengig av både selvdanning og dannelse med et samspill mellom individ, verden og steder hvor mennesker møtes (Vygotsky, 1978). Et helsefremmende tiltak kan dermed være å tilegne barn gode vaner, kunnskaper og holdninger om eksempelvis mat og måltider.

Foreldrene har en viss påvirkning, men når barn blir eldre spiser de selv og danner sine egne preferanser. Barn kan blant annet være mer skeptisk til mat og skape sine egne preferanser, som påvirkes av andre faktorer. Disse faktorene ser vi igjen i den sosiale helsemodellen ([Figur 1](#)), hvor man har det sosiale, men samtidig venner, skole og familie (Engeset et al., 2019). To av de viktigste påvirkningsfaktorene på matpreferanser hos barn er venner og media, i en viss tidsperiode i livet kan disse påvirkningsfaktorene ha større påvirkning enn familie og hjemmet

(Rageliene & Grønhøj, 2021). I skolealder er et ernæringsmessig godt kosthold viktig, samtidig er det i dagens samfunn utfordringer med både underernæring, overernæring og feilæring hos barn (Egal, 2019). For at barn skal ha mulighet til å danne gode vaner knyttet til mat og måltid er det sentralt med riktig kunnskap om helse og kosthold. Ved at barn og unge lærer å ta vare på sin egen helse og tilegne seg kunnskap om kosthold vil det være med på å påvirke helseutfordringer som overvekt og psykiske lidelser hos barn (Bottolfts, 2020).

Et annet viktig matlandskap hos barn er skolen gjennom blant annet mat- og helseundervisningen, annen matrelatert undervisning, selve lunsjmåltider og måltidene i SFO. Skolen spiller en viktig rolle ved at barn tilbringer store deler av sin oppvekst der og mange barn spiser de fleste av dagens måltider i barnehagen og skolen (Helland et al., 2019). Dermed er skolen en viktig arena for å forme barns ferdigheter, kunnskap og holdninger til mat, kosthold og ernæring. En studie av Schmitt et al. (2018) viser at barn som hadde mer kunnskap og opplevelse om kosthold og helse utviklet preferansene sine for frukt og grønt, basert på en 6 ukers intervensjon. Intervensjonen innebar et undervisningsopplegg og smaksprøver av frukt og grønt for å fremme barns kunnskap om frukt og grønt (Schmitt et al., 2018). En annen studie gjennomført i Spania viser også til at pedagogiske intervensjoner gjennomført i skolen er med på å påvirke barn til å forbedre og korrigere usunne livsstilsvaner (Menor-Rodriguez et al., 2022). Tidligere studie av Bjørgen (2009) som undersøker kunnskaper, oppfatninger og erfaringene til barn i alderen fem år, at barn har liten utdypende kunnskap om ulike næringsstoffer og hvorfor vi bør spise mat i tråd med kostrådene. Samtidig viste denne studien at barn som gikk i barnehager med kosthold som satsningsområde hvor kostholdet ble endret til et mer ernæringsmessig godt kosthold hadde bedre og sikrere kunnskap knyttet til ernæringsmessig godt kosthold (Bjørgen, 2009). Dette støtter en annen studie gjennomført av Turri et al (2009), som viser til at en skolebasert helseintervensjon har en positiv innvirkning på barns kunnskap om ernæring og større konsum av frukt og grønnsaker. Dermed kan en satsning på kosthold og helse være med å fremme barns helse ved at den kunnskapen barn har kan påvirke deres livsstilsvaner gjennom eksempelvis hvilke matvalg de tar (Bjørgen, 2009; Tuuri et al., 2009).

2.3 Frukt og grønt

For å vise til tema og problemstillingen som tar for seg frukt og grønt, vil kunnskap om frukt og grønt bli presentert for å peke på hva frukt og grønt er og hvorfor det er viktig for helsen vår. Frukt og grønnsaker er mat med lav energitetthet, inneholder lite fett og mye vann. Frukt og grønt er en viktig kilde til blant annet vitamin A, vitamin C, vitamin E, folat, kalium og

fiber. I tillegg inneholder de andre bioaktive forbindelse som fytokjemikalier, som eksempelvis antioksidanter (Nordic Council of Ministers, 2014). Frukt og grønnsaker er matvarer som påvirker genenes uttrykk i en helsefremmende retning, ved at det inneholder næringsstoffer som kan bidra til å redusere kroniske sykdommer og er viktig for immunforsvaret vårt. Det kan også dempe stress og redusere blodtrykk, som er en viktig risiko for hjerte- og karsykdommer (Becker et al., 2008; World Health Organization, u.å). For å få i seg alle disse næringsstoffene har Helsedirektoratet (2016) utarbeidet et eget kostråd rettet mot frukt og grønt for å oppnå anbefalingene om inntak: «Spis minst fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag» (Helsedirektoratet, 2016, s. 3-4). Gjennom kostrådet anbefaler de at alle skal spise minst fem porsjoner frukt og grønt hver dag hvor en porsjon tilsvarer ca. 100 gram, altså minst 400-500 gram frukt, bær og grønnsaker. Anbefalingen er også at over halvparten skal være grønnsaker, altså minst tre grønnsaker (Nasjonalt råd for ernæring, 2011, s. 59-60). Når det gjelder barn under ti år er det en god huskeregel at en porsjon er en håndfull av barnets hånd. Som nevnt tidligere er det nå nye kostråd til høring, hvor det er snakk om å øke anbefalingen om frukt og grønt fra fem om dagen til et ønsket forbruk mellom 500 og 800 gram pr. dag, hvor minst halvparten skal være grønnsaker. I tillegg vil det bli anbefalt å spise ulike typer frukt og grønt. Disse rådene er gitt med tanke på at frukt, grønnsaker og bær er med på å fremme god helse blant den nordiske befolkningen. Samtidig er det mer bærekraftig å spise enn andre råvarer (Helsedirektoratet, 2022a).

Forbruket av grønnsaker, frukt og bær har økt siden 1950-tallet. De ti siste årene har forbruket av grønnsaker økt med tre prosent, mens forbruket av frukt og bær har gått ned med tre prosent. I 2011 var det 76 kilo grønnsaker og 87 kilo frukt og bær som ble kjøpt per person på et helt år. Mens i 2021 var det 78 kilo grønnsaker og 84 kilo frukt og bær som ble kjøpt per person på et helt år. Samtidig skjedde det en endring i 2021 hvor forbruket av grønnsaker gikk ned, mens forbruket av frukt og bær gikk opp (Helsedirektoratet, 2022b). Ut ifra NORKOST 3 vises det til at det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker, frukt og bær blant menn ligger på ca. 360 gram, mens det blant kvinner er ca. 390 gram (Totland et al., 2012). I tillegg viser tall fra den nasjonale folkehelseundersøkelsen gjennomført i 2020 at bare 3,5 prosent av kvinnene og 1 prosent av mennene rapporterte et inntak av frukt og grønt på fem porsjoner eller mer om dagen. Hvor inntaket var lavest blant yngre menn (Abel & Totland, 2021). Statistikk om frukt- og grønt gjennomført i 2021 viser utviklingen i omsetning av frukt, bær, grønnsaker og potet i Norge. Hvor man kan se på forbruket av frukt og grønt, ut ifra rapportering fra grossister som eksempelvis Bama og NorgesGruppen (Langhus, 2022). Der

kommer det frem at de fem mest spiste fruktene blant befolkningen i Norge oppgitt i rekkefølge er banan, eple, appelsin, klementin/mandarin og melon. Mens de fem mest spiste grønnsakene oppgitt i rekkefølge er gulrot, tomat, løk, agurk og paprika. Dette er basert på omsetning og forbruk av frukt, bær og grønnsaker ved import og salg av frukt og grønt i Norge (Langhus, 2022).

2.3.1 Barns inntak og kunnskap knyttet til frukt og grønt

Tema frukt og grønt er et dagsaktuelt tema også blant barn. UNGKOST 3 viser til at inntaket av frukt og grønt var gjennomsnittlig på 230 gram per dag i både fjerde og åttende klasse, men stor del av inntaket var juice. Anbefalt mengde juice per dag er ett glass, som tilsvarer 100 gram, altså en av fem om dagen. Inntaket av juice var gjennomsnittlig rundt 190-198 gram (Hansen et al., 2016). Av frukt og grønt er frukt mer populært enn grønnsaker spesielt blant barn, hvor frukt blir enklere gjenkjent enn grønnsaker (Edwards & Hartwell, 2002). De mest foretrekkende frukt og grønnsakene blant barn ut ifra en studie gjennomført i USA er epler, druer, bananer, appelsin, mais, grønne bønner, erter og potet (Hansen et al., 2015). HEMIL-rapporten trekker frem at det var omtrent 40% av 11-åringene som deltok som spiste frukt og grønt hver dag, og at inntaket hos guttene sank når de ble eldre noe som gjaldt både Norge og Norden (Haug et al., 2020). Annen tidligere forskning om inntaket av frukt og grønt gjennomført i England viser også at barn og unge ikke spiser tilstrekkelig med frukt og grønt. Hvor de viser til at bare 3% av barna spiste en porsjon, av frukt og grønt, som en del av skolemåltidet. Her er det ikke snakk om måltidet man har i SFO, men midt i skoledagen (Upton et al., 2012).

Studien av Albani et al. (2018) tar for seg barn og unge sine avgjørende faktorer for valg av frukt og grønt. Der kommer det frem at vaner og holdninger til frukt og grønt har en stor betydning for inntaket av frukt og grønt hos barn. Samtidig er det vist at kunnskap og preferanser er knyttet til barns inntak av frukt og grønt. Hvor de fleste barn identifiserer de fleste frukt og grønt, men at barn fra hjem med bedre inntekt identifiserte flere frukt og grønt enn barn fra hjem med lavere inntekt. (Hansen et al., 2015). Barns preferanser og kunnskap om frukt og grønt er knyttet til deres foreldres preferanser og kunnskap. Dette belyser også en finsk studie av Kähkönen et al. (2021) hvor preferansene hos barna var lik foreldrene, og videre mest lik fedres preferanser. Studien viser også at det var stor variasjon i barnas preferanser, og at foreldrene har en oppfatning av at 90% av barna som deltok har prøvd mer enn halvparten av frukt og grønnsaker som ble oppgitt.

2.3.2 Eksponering og tilgjengelighet av frukt og grønt kan påvirke barns inntak

Eksponering handler om det å utsette for eller å bli påvirket gjentatte ganger (Melbye, 2019). En studie gjennomført i Texas viser til at hyppigere eksponering hjemme av frukt og grønt gjorde at barna konsumerte mer frukt og grønt på skolen og valgte ernæringsmessig bedre skolemat fremfor de som ikke hadde like stor eksponering hjemmefra (Korinek et al., 2013). En annen studie av Houston-Price et al. (2019) viser også til eksponering hvor foreldre opplevde at barna som ble eksponert med frukt- og grønnsaksbok over en periode økte smaksvilje og inntak av frukt og grønnsaker. Smak påvirker barns matpreferanse og er en av de viktigste kriteriene for valg av mat. Man spiser ikke noe som smaker vondt (Melbye, 2019). Ut ifra BRA-studien som undersøker tiltak, som kan øke inntaket av grønnsaker hos barn. Samt en systematisk gjennomgang av publiserte studier om inntak av grønnsaker viser til at gjentatt smakseksponering er med å øke inntaket av frukt og grønt. Man må altså smake ti til femten ganger for å få noen til å like en ny smak (Himberg-Sundet et al., 2020; Kristiansen et al., 2019; Nekitsing et al., 2018). Hvis barn blir tilbudt en bestemt matvare gjentatte ganger kan det bidra til å øke inntaket, men også påvirke barnas smaksvindu og få barn til å smake på flere forskjellige typer mat.

Eksponering er også nært knyttet til tilgjengelighet gjennom tilrettelegging. Man kan skille mellom to typer tilgjengelighet: generell og umiddelbar tilgjengelighet. Generell tilgjengelighet er tilgang på noe ut ifra ønske og mulighet til å få tak i, mens umiddelbar tilgjengelighet er tilgang i det umiddelbare nærmiljøet (Melbye, 2019). Den umiddelbare tilgjengeligheten er den undertegnede tar for seg i denne masterstudien. Tilgjengelighet kan oppfattes forskjellig for ulike aldre. En hel appelsin for et barn i SFO er ikke tilgjengelig før den er kuttet opp eller skrellet, mens et barn som er eldre greier å skrelle en hel appelsin selv. Oppkuttet frukt og grønt kan dermed være med å øke tilgjengeligheten blant barn. Forskning av Kristandottir et al. (2010) viser til at tilgjengelighet av frukt og grønt gjennom et gratis skolemåltid forbedrer inntaket av frukt og grønt hos barn med 47%. Frukt og grønt kan være tilgjengelig i skolen på ulike måter. Man har blant annet skolemåltidet og SFO-måltid, men man har også tilbud om skolefrukt. Skolefruktsordningen er et tilbud flere skoler tilbyr delvis substituert fra budsjettet til helse- og omsorgsdepartementet. Resten av utgiftene blir betalt gjennom abonnementsordning, som enten foreldre, skolen, kommunen, foreldrearbeidsutvalget (FAU) eller andre betaler. Skolefruktordningen er både mulig i den ordinære skoletiden eller ved SFO (Skolefrukt.no, u.å). Studier av frukt og grønt i skolen viser at barn på skoler med gratis frukt økte inntaket av frukt og grønt mer enn barn på skoler med

abonnementsordning eller uten tilbud av frukt og grønt (Bere et al., 2005; Kløvstad, 2018; Mikkelsen, 2014; Øvrum & Bere, 2014). Undersøkelser viser også at det er endringer på inntaket spesielt for barn fra familier med lav utdanning. Samtidig kommer det frem at gratis skolefrukt er noe som i mye større grad tilbys på de små skolene enn de store, som kanskje trenger det mest (Opplysningskontoret for frukt og grønt, 2017).

Tilgjengelighet gjennom gratis frukt og grønt i skolen er et eksempel på et kostnadseffektivt forebyggende tiltak rettet mot helse (Fredrici et al., 2017; Sælensminde et al., 2015). Samtidig er det vist at tilgjengelighet ikke er godt nok alene for å forbedre inntaket av frukt og grønt blant barn og unge, men dersom man kobler kostholds undervisning og tilgjengelighet sammen kan det være med å øke inntaket av frukt og grønt (Mikkelsen, 2014; Vik et al., 2020). Det å knytte kunnskap til mat og måltid kan blant annet være en del av mat og helseundervisningen. Blant annet skal barna ut ifra kompetansemålene på fjerde årstrinn «Fortelle om hva som kjennetegner sunn og variert mat, og hvorfor det er viktig for helsen» (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 5). En vanlig oppfatning av mat og helseundervisningen som tilbys i skolen er at det er få lærere som underviser i det på 1.-4. trinn, som har kompetanse. Det underbygger at det i liten grad blir gitt undervisning. Altså mange skoler velger å ikke tilby mat og helse på barnetrinnet, som ikke er opp mot kompetansemålene (Bottolfts, 2020). I tillegg er det studier som viser til at mat og helsefaget ikke blir prioritert både ved timetall, ressurser og ansattes kompetanse. Mat og helse på 1.-4. trinn blir en tilfeldighet, hvor man bruker ressurser tilrettelagt de eldre klassetrinn (Ask et al., 2020; Helland et al., 2021; Aadland et al., 2023)

Oppsummert er frukt og grønt inntaket blant barn og unge for lavt opp mot anbefalingene, og preges av ulike påvirkninger som eksponering og tilgjengelighet. Det er stor påvirkning gjennom skolen blant annet gjennom SFO. Gjennom problemstillingen «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?» er barn i SFO i sentrum, dermed vil neste kapittel ta for seg skolefritidsordningen.

2.4 Skolefritidsordningen

Skolefritidsordningen er et tilbud hvor det offentlige har ansvaret for barna før og etter skoletid for 1-4. års trinn. Det er et tilbud hvor barna skal få omsorg, tilsyn og tilrettelagt lek og aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2020). Samtidig er det et tilbud som skiller seg fra skolen ved at det er et frivillig tilbud som ikke styres i like stor grad av nasjonale myndigheter som ved skolen. Dermed er tilbudet veldig ulikt fra skole til skole (Sandvik & Lien, 2019).

2.4.1 Organisering og finansiering av SFO

SFO er en unik arena ved at det gir barn muligheten til sosialisering, utvikling, læring gjennom lek og en lettere overgang mellom barnehage og skole under trygge rammer (Kunnskapsdepartementet, 2021). Likevel er SFO-tilbudet i hver enkelt SFO varierende fra hvilken kommune skolen ligger i. Eksempelvis kan det variere ut ifra åpningstider, mattilbud, aktiviteter eller fasiliteter. Kommunene og hver enkelt skole har stor frihet til å utforme SFO ut fra lokale forhold, ønsker og behov, så lenge de regulerer seg etter Opplæringsloven (1998). I Opplæringsloven (1998) §13-7 står det at «Kommunen skal ha et tilbud om skolefritidsordning før og etter skoletid for 1.-4.trinn, og for barn med særskilte behov på 1.-7.trinn.».

Tabell 1: En oversikt over antall barn og ansatte i SFO skoleåret 2022/23, ut ifra tall fra GSI (Utdanningsdirektoratet, 2022/23)

Sted	Antall barn i SFO	Antall ansatte i SFO
Asker kommune	3393	279
Bergen kommune	9284	924
Hele landet (Norge)	165 045	19 384

Ut ifra tall fra GSI (Grunnskolen informasjonssystem) er det totalt 165 045 barn i hele landet, som går på SFO skoleåret 2022/23 (Tabell 1). I de to byene hvor denne masterstudien er gjennomført er det 9284 barn som benyttet seg av SFO-tilbudet i Bergen, mens i Asker var det 3393 barn som benyttet SFO-tilbudet (Utdanningsdirektoratet, 2022/23). Andelen barn som benytter SFO er størst i Oslo og lavest i utkantkommuner. Samtidig er andelen barn som deltar størst ifra 1. trinn og minst fra 4. trinn (Utdanningsdirektoratet, 2020). Ut ifra tall fra GSI er det 55 897 barn fra 1. trinn og 21 065 barn fra 4. trinn, som bruker SFO-ordningen (Utdanningsdirektoratet, 2022/23). Når det gjelder antall ansatte er det totalt registrert 19 384 skoleåret 2022/23. 279 ansatte som jobber i Asker kommune og 924 ansatte som jobber i Bergen kommune (Tabell 1). Ut ifra alle ansatte er det 1561 som har godkjent lærer- eller barnehagelærerutdanning, 8412 har fagbrev i barne- og ungdomsarbeiderfaget og de resterende 9411 har annen eller ingen relevant kompetanse (Utdanningsdirektoratet, 2022/23).

SFO finansieres av foreldre med støtte fra kommune eller staten. I 2022 innførte regjeringen etter et tiltak fra Hurdalsplattformen et tilbud om 12 timer gratis SFO i uken for alle førsteklassinger, dette har vært med på at over 90 prosent av alle førsteklassinger benytter

SFO i dag (Kunnskapsdepartementet, 2022, 2023). I tillegg har foreldrene mulighet til å velge mellom heltids- og deltids plass. Forskjellen på disse er at heltids plass er et tilbud innenfor hele åpningstiden til SFO, mens deltids plass er redusert plass inntil 60% av heltids plassen. I tillegg er det noen SFO-er som tilbyr morgenplass, som er plass før undervisning og dagplass ved plass ved enkelte dager ved kortvarig behov (Bergen Kommune, 2023). Prisen foreldre må betale for SFO varierer fra 0 til 3000 kroner i måneden, hvor gjennomsnittet ligger på 2500 kroner for en heltids plass (Tabell 2). Samtidig er det ca. 1 av 3 SFO-er som tilbyr fri plasser eller moderasjonsordninger for å inkludere og gjøre SFO tilgjengelig for flere, altså redusert pris eller gratis plass søkt om ut ifra blant annet inntekt, funksjonsnedsettelse eller andre årsaker (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Tabell 2: En oversikt over kostnader for barn i SFO i Asker og Bergen kommune (Asker kommune, 2023; Bergen Kommune, 2023)

Sted	Pris heltids plass i SFO		Pris deltids plass i SFO		Matpenger
	1. trinn	2.-4. trinn	1. trinn	2.-4. trinn	
Asker kommune	2220 kr	3701 kr	880-1222 kr	1310-2220 kr	0 kr
Bergen kommune	604 kr	2945 kr	0 kr	2341 kr	310 kr

Tabellen over viser en oversikt over kostnaden for barn i SFO i Asker og Bergen kommune. I Bergen kommune koster hel plass 604 kr for barn i 1. trinn, mens deltids plass er gratis for alle. For barn som går 2.-4. trinn 2945 kroner og 2341 kroner for deltids plass. I tillegg kommer matpenger på 310 kroner (Bergen Kommune, 2023). I Asker kommune koster det 2220 kroner for heltids plass for barn i 1. trinn og mellom 880-1222 kroner for deltids plass. For barna som går 2.-4. trinn koster heltids plass 3701 kroner og mellom 1310-2220 kroner for deltids plass. Dette inkluderer matpenger. (Asker kommune, 2023)

2.4.2 Rammeplan og nasjonale retningslinjer for mat og måltider i SFO

Rammeplan er et strategidokument, som gjør det enklere for skoler og barnehager å følge opplæringsloven. Det er utviklet for å gjøre tilbudet av blant annet opplæring likeverdig i hele landet. Rammeplanen er delt inn i kapitler som inneholder verdigrunnlag, hva skolefritidsordningen skal inneholde, inkludering, samarbeid og kvalitetsutvikling. Mat og måltidsglede er en del av innholdet, som tar for seg hvordan SFO skal legge til rette for daglige måltider som handler om mer enn bare selve måltidet. Det bør også inkludere

måltidsglede med gode samtaler, deltakelse og opplevelse av fellesskap hos barna.

Rammeplanen løfter blant annet frem mat- og måltidsarbeid i SFO som en viktig arena for å gi barna mulighet til å utvikle helsefremmende og bærekraftige matvaner (Kunnskapsdepartementet, 2021).

I tillegg til rammeplanen har Helsedirektoratet utgitt Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO, som er et verktøy som skal bidra til å kvalifisere mat og måltider som serveres i skolen (Helsedirektoratet, 2015). Dette ved å komme med 21 anbefalinger om hvordan tilrettelegge alle måltidene gitt i skolen. Anbefalingene tar blant annet for seg hva som tilbys. Når det gjelder frukt og grønt så kan en eksempelvis se på anbefaling 6: «Elevene bør tilbys ordninger som sikrer tilgang til grønnsaker, frukt eller bær daglig» eller anbefaling 13. «Måltider som tilbys bør bygge på Helsedirektoratets kostråd og være ernæringsmessig fullverdige» (Helsedirektoratet, 2015, s. 21 og 28). Retningslinjene gir skolen et likeverdig verktøy som skal bidra til at alle skoler tilbyr et ernæringsmessig, trygt og sosialt måltid for alle barn. Det er likevel stor variasjon hva som tilbys i hver enkelt SFO.

2.4.3 Måltidet i SFO

SFO er en viktig arena i barns oppvekst ved at skolemat og måltider på skolen utgjør en stor del av barn og unges inntak av mat og drikke. De som arbeider i SFO har dermed et ansvar for at maten som serveres er helsefremmende og bidrar til å etablere gode matvaner hos barn. I rammeplanen fra Kunnskapsdepartementet (2021) står det at SFO skal legge til rette for daglige måltider som gir barna grunnlag for å utvikle matglede, fellesskapsfølelse og gode helsevaner gjennom deltakelse og opplevelser om mat og måltid. De fleste SFO-er serverer et måltid i starten av SFO-tiden, men det er stor variasjon i mat- og måltstilbudet som tilbys på hver enkelt SFO. En kvalitativ studie av Fossgard et al. (2013) viser at mat og måltider i SFO prioriteres i liten grad, hvor det oftest serveres et enkelt brødmåltid eller at barna har med seg medbrakt matpakke. Måltidet er avhengig av blant annet kjøkken, utstyr og spiseområde. Som igjen påvirker utvalget av mat som serveres i SFO (Wergedahl & Bjørkkjær, 2019).

Hva barn og unge spiser på skolen er viktig i et helsefremmende perspektiv. De nasjonale retningslinjene til Helsedirektoratet (2015) fremhever at alle barneskoler bør tilby en ordning som gir elevene tilgang til frukt, grønnsaker eller bær hver dag. Tilgjengeligheten kan dermed være den viktigste faktoren til at barn og unge spiser mer frukt og grønnsaker (Mikkelsen, 2014). I tillegg viser en undersøkelse fra Forbrukerrådet at bare halvparten av norske foreldre synes maten som serveres i SFO ikke er ernæringsmessig god (Forbrukerrådet, 2018).

Forbrukerrådet og Kost- og ernæringsforbundet har derfor ulike krav for hvordan mat og

måltid i SFO bør være for å gjøre det enklere å servere et godt måltid i tråd med kostrådene i SFO, eksempelvis «Skolefritidsordninger (SFO) må følge Helsedirektoratets retningslinjer for mat og måltider i skolen.», eller «SFO-eier må sørge for at personalet har kompetanse om barns mat- og ernæringsbehov og kunnskap til å omgjøre teori til praksis.». (Forbrukerrådet, 2018, s. 6).

2.4.4 Tidligere forskning på SFO-måltidet

En nasjonal evaluering av skolefritidsordningene viste at det var stor variasjon på utforming, innhold, målsettinger og kvalitet i SFO. Det preger også SFO-måltidet. (Wendelborg et al., 2018). Videre er det forskning som viser at måltidet i SFO ikke er tilstrekkelig. En kvantitativ undersøkelse om mat og måltid i SFO (2013) viser at måltidene i SFO er på mange områder innenfor Helsedirektoratets retningslinjer, men tilbudet av frukt og grønt er for lavt.

Undersøkelsen viser at det kun er 40% som tilbyr en egen pause med frukt og grønt. Tilbudet av frukt og grønt til selve måltidet var varierende og ofte for dårlig. Samtidig kommer det frem i denne rapporten at hovedutfordringen med måltidet i SFO er å øke det daglige tilbudet av frukt og grønt (Staib et al., 2013). En kvalitativ studie gjennomført samme år av Fossgard et al. (2013) viser til at de ansatte handler etter egen kunnskap fremfor retningslinjene og at retningslinjene var lite synlige på skolene, uavhengig om de ansatte kjente til de eller ikke. I tillegg tok studien for seg ansattes kompetanse hvor det var kun 8,8% av de SFO-ansatte som hadde pedagogisk utdanning, hvor det ikke er noe snakk om matfaglig utdanning (Kvelling & Wendelborg (2003) referert i Fossgard et al., 2013).

Fra en evaluering av skolefritidsordningen i Kristiansand kommer det frem at mattilbudet er dårlig. De spiser ikke i tråd med anbefalingene fra Helsedirektoratet på SFO, hvor det eksempelvis aldri blir servert grønnsaker eller fisk. Det servers frukt noen dager i uken. Det kommer også frem fra foreldre at det er et ønske om en større satsning på frukt og grønt samt variasjon og ernæringsmessig god mat istedenfor ostesmørbrød som er en gjenganger ved deres SFO. Samtidig nevnte de foresatte at de har en viss forståelse ved at de ansattes muligheter rundt måltidet er begrenset av både tid, men også kjøkkenfasiliteter (Hogsnes et al., 2017).

2.5 Aktivitetsprogrammet Matjungelen

Ut ifra problemstillingen «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?» tar den for seg aktivitetsprogrammet Matjungelen. Videre vil Matjungelen bli presentert.

2.5.1 Historien til Matjungelen

I 2015 var det en ide om at barn kunne bli «endringsagenter» for å påvirke barn til å ta bedre matvalg. Dette ble fulgt opp av blant annet regjeringen ved Bent Høie og EAT ved Gunnhild Stordalen før Helsedirektoratet gjorde en vurdering om det kunne gjennomføres som et nasjonalt kostholdstiltak (Matjungelen, u.å-c). I 2017 fikk Folkelig oppdraget om å utvikle et pilotprosjekt kalt Matjungelen. Deretter har det vokst til et nasjonalt prosjekt som nå også inkluderer barnehager (Matjungelen, u.å-c). En evaluering av pilotprosjektet ble gjennomført i 2017 av to forskere ved HVL. Evalueringen av pilotprosjektet konkluderte med en videre utvikling av Matjungelen som et tilbud til SFO-er, hvor det ble lagt fram en utrullingsplan for årene fremover fra 2018 til 2020. Målet var videreføring og utviding til et nasjonalt prosjekt for hele landet (Folkelig, 2017). I 2021/22 ble det ønske om en ny evaluering av Matjungelen. To forskere fra HVL skulle evaluere effekten av Matjungelen i SFO. Undertegnede og en annen masterstudent har vært involvert i datainnsamlingen. Evalueringsarbeidet vil bli ferdigstilt i løpet av året 2023.

Våren 2020 var det 200 SFO-er som deltok på tiltaket Matjungelen. Antall SFO-er som er påmeldt Matjungelen har nå økt og våren 2023 deltar totalt 640 SFO-er fordelt over hele landet. I 2021 utvidet også Matjungelen til et eget lignende tilbud for barnehager. Våren 2023 er det totalt 340 barnehager som deltar fra hele landet i Matjungelen. Totalt er det 52 000 barn som deltar i Matjungelen gjennom over 700 barnehager og SFO-er (Folkelig, u.å-b). Målet er at alle SFO-er og barnehager skal ta i bruk tilbudet (Marthinsen, personlig kommunikasjon, 28. mars 2023, 14. april, 2023).

2.5.2 Hva er Matjungelen?

Matjungelene er et gratis tilbud å benytte seg av enten man er påmeldt eller ikke, hvor påmelding er åpent for alle SFO-er og barnehager. Siden tilbudet er gratis finansieres det av Helsedirektoratet, Gjensidigestiftelsen, HVL, Lerøy og Mills (Folkelig, u.å-b). Matjungelen er et aktivitetsprogram med ulike verktøy for å arbeide med mat og måltid i SFO og barnehage (Matjungelen, u.å-c). Matjungelen har et ønske om å la barn utforske mat og oppleve matglede i et fellesskap, slik at de vil være nysgjerrige og lære mer om mat som er bra for kroppen og kloden vår. I tillegg ønsker Matjungelen å øke kompetansen hos ansatte basert på helsedirektoratets kostråd og rammeplan for SFO gjennom kompetanseheving, inspirasjon og andre verktøy (Matjungelen, u.å-c).

Innholdet i Matjungelen baserer seg på Helsedirektoratets kostråd og Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skole og SFO. I tillegg er det forankret i rammeplanen for

SFO hvor man kobler mat og bærekraft opp mot kultur, lek, fellesskap, språkutvikling, kreativitet og naturglede. Mat og måltidsglede blir løftet fram i rammeplanen ved at det serveres mat, men også et fokus på fellesskapsfølelse og matglede i SFO (Marthinsen & Barnes, 2022).

Det er de ansatte som tar i bruk ressursene for å arrangere og organisere Matjungelen på SFO. Matjungelen bidrar med kunnskap, oppskrifter, ressurser og aktiviteter. Blant annet tilbyr Matjungelen et årshjul hvor det er forskjellige fokusområder hver måned. Eksempelvis er det i februar satsning på matmot, hvor man kan bruke aktiviteten sanseløype. I denne årsplanen blir det også beskrevet hvorfor det er viktig å legge vekt på Matjungelen i SFO og hvordan det kan gjennomføres. Matjungelen tilbyr også kompetanseheving for ansatte med e-læringsmoduler og informasjon på deres nettside (Matjungelen, u.å-c).

2.5.3 Matjungelaktiviteter

Et av verktøyene Matjungelen bidrar med til de ansatte er å komme med forslag til aktivitetsopplegg som kan gjennomføres i SFO. Det er et variert utvalg av aktivitetsopplegg som kan gi barna nye opplevelser om mat og måltidsglede. Under aktivitetsoppleggene finner man alt man trenger av informasjon for å gjennomføre aktivitetene i SFO (Matjungelen, u.å-a)

Gjennom aktivitetsoppleggene får barna eksempelvis eksperimentere, bruke sansene og lære om bærekraft og kosthold som ivaretar en god helse. Et eksempel på en aktivitet er «Smakstreet». Denne aktiviteten har som mål å få barn til å reflektere over hva som er bra for kroppen å spise og hvor mye forskjellig mat man kan velge imellom. Aktiviteten går ut på at barna tegner frukt og grønnsaker de liker før de blir hengt opp på et stort Matjungeltreet synlig for alle på SFO (Matjungelen, u.å-d)

Et annet aktivitetsopplegg knyttet til frukt og grønt er «En råvare i fokus – kål». Dette aktivitetsopplegget handler om å utforske ulike typer kål, hvor målet med aktiviteten er å bli kjent med kål som er en viktig råvare i det norske kostholdet. Her skal blant annet barna snakke om ulike typer kål, eksperimentere ved å smake på ulike typer kål og kålquiz. Vurderingen foregår ulikt basert på alder, men Matjungelen tilbyr et vurderingsskjema hvor barna skal svare på «Hvordan ser kålen ut?» hvor man skal tegne eller fortelle. I tillegg skal de fargelegge smilefjes som viser hva de synes om smaken (Vedlegg VI). Opplegget kan tilpasses ut ifra hver enkelt SFO eller aldersgruppe (Matjungelen, u.å-b).

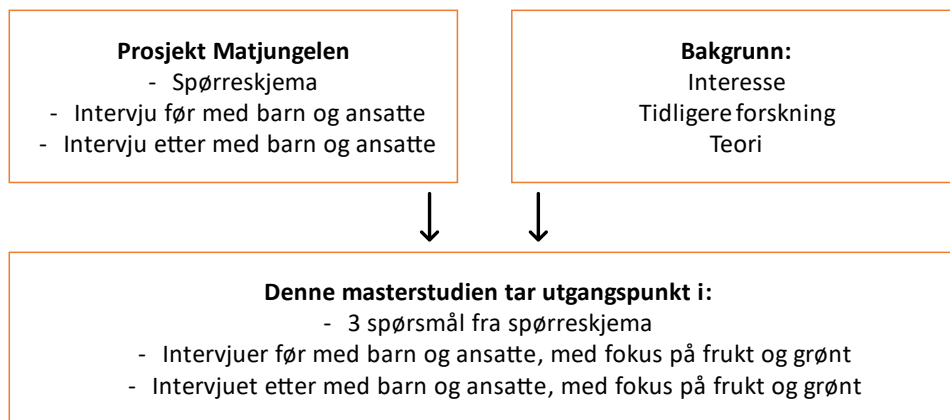
3.0 Metode

I dette kapittelet vil den metodiske tilnærmingen som er benyttet i denne studien bli beskrevet. Ved at denne forskningen skjer i skolen brukes samfunnsvitenskapelig metode her med en hermeneutisk fenomenologisk tilnærming. Med hermeneutikk menes det forskning med en bevissthet og en fortolkning, altså som mål å forstå identiteten eller essensen når det gjelder et fenomen eller en hendelse (Postholm & Jacobsen, 2021). Mens med fenomenologisk menes det forskning som tar for seg et fenomen for en gitt gruppe mennesker ut ifra deres opplevelser eller erfaringer (Høgheim, 2020). En hermeneutisk fenomenologisk tilnærming passer til denne masterstudien ved at hensikten er å undersøke barns oppfatning av frukt og grønt før og etter innføring av Matjungelen. Tilnærmingen er valgt for å forstå barns essens når det gjelder frukt og grønt i SFO gjennom deres egne kunnskap, opplevelser og erfaringer.

3.1 Evalueringen av Matjungelen i SFO

Denne masterstudien er en del av et større prosjekt, som evaluerer aktivitetstilbudet Matjungelen i SFO. Prosjektet er gjennomført av en forskningsgruppe bestående av undertegnede og en masterstudent, to forskere fra HVL, samt leder fra Folkelig. Målet med prosjektet var å se på effekten ved bruken av Matjungelen i SFO. Her antar vi at å innføre tiltaket Matjungelen i SFO vil være en årsak til mer kunnskap om bærekraft, kosthold og mat hos barn. Ved at vi tilfører et tiltak i SFO fra første til andre intervju vil vi kanskje oppfatte en endring og se om det har en effekt å tillegge Matjungelen i SFO. Når man ser på effekt, ønsker man å finne kausalitet. Kausalitet handler om at man antar det finnes en årsak som fører eller påvirker til endring (Høgheim, 2020). For å få et representativt utvalg ble det brukt flere ulike metoder for datainnsamling, altså et triangulert design med mixed methods med både kvantitativt spørreskjema og kvalitative intervjuer som metode (Høgheim, 2020). Ut ifra problemstillingen og datainnsamlingen er denne masterstudien profesjonsrettet og praksisrettet ved at den tar for seg skolen som arbeidssted og organisasjon ved å undersøke barns oppfatninger av frukt og grønt, samt undersøke erfaringer fra aktivitetstilbudet Matjungelen i SFO. Når det gjelder fag i skolen og pedagogikk er kvalitativ forskningsmetode med på å undersøke erfaringer og virkeligheten gjennom ord eller språk. Ved å undersøke skolen undersøker man som regel atferd eller sosiale fenomen, som er vanskelig å undersøke ved kvantitativ forskning (Postholm & Jacobsen, 2021). Samtidig ved å koble det opp mot kvantitativ datametode gjennom metodetriangulering gjør at man får ulike synsvinkler ved at problemstillingen belyses med forskjellige metoder (Høgheim, 2020).

Den kvantitative metoden som ble brukt var digitalt spørreskjema på SurveyXact. Totalt antall svar på spørreskjema var 812, men det var ikke alle som svarte på alle 37 spørsmål i SurveyXact fordelt på 123 variabler med svar. I dette prosjektet er det gjennomført fokusgruppe intervjuer både med barn og ansatte i SFO. Totalt ble det gjennomført 26 intervju på totalt seks skoler til sammen. Ti intervjuer før og sju intervjuer etter med barn. Seks intervjuer før og fire intervjuer etter med ansatte (Tabell 3).



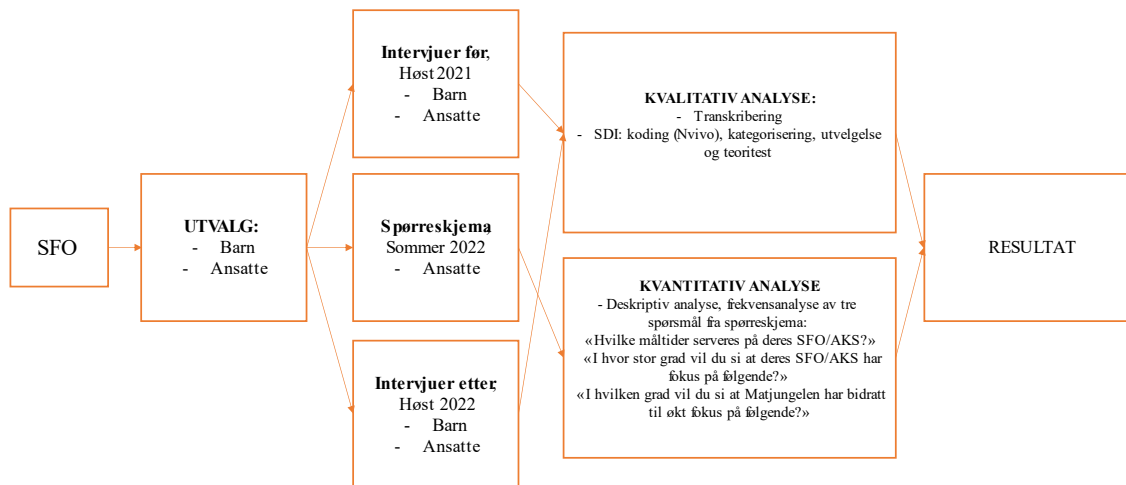
Figur 3: Grunnlag masterstudie. Figuren viser en oversikt over prosjektet vurdering av Matjungelen og bakgrunn, som ligger til grunn for hva masterstudien tar for seg

Som en kan se øverst til venstre i figur 3 blir datainnsamlingsmetodene brukt i prosjektet som vurderer Matjungelen i SFO kort oppsummert. Øverst til høyre presenteres det kort undertegnede sin bakgrunn for masterstudien. Disse to boksene kobles sammen til den nederste delen av figuren, som viser hva denne masterstudien tar utgangspunkt i (Figur 3).

3.1.1 Data benyttet i denne masterstudien

Denne masterstudien vil i hovedsak basere seg på det kvalitative datamaterialet for å besvare problemstillingen. Etter nærmere gjennomgang av det kvantitative datamaterialet var det ikke alt som var relevant for masterstudiens problemstilling. Ved store mengder data, ble det derfor gjort et valg om å inkludere tre av spørsmålene fra spørreskjema for å støtte opp til det som

kommer frem i de kvalitative datamaterialene i denne masterstudien.



Figur 4: Datainnsamlingen. Figuren viser en oversikt over utvalg, metode og analyse brukt i denne masterstudien

Som en kan se til venstre i figuren, bestod utvalget på SFO av både barn og ansatte. Videre ble det gjennomført intervjuer før (2021) og etter (2022) innføring av Matjungelen. Spørreskjema ble sendt ut imellom intervjuene sommeren 2022. Mot høyre i figuren ser man at analysen ble gjennomført både kvalitativt og kvantitativt, hvor det ble brukt transkribering, SDI metoden og deskriptiv analyse for å komme frem til resultatet og videre drøfting rundt problemstillingen «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?».

3.2 Kvalitativ metode

Kvalitativ metode innebærer at man innhenter informasjon om virkeligheten gjennom ord og språk, eksempelvis intervju eller observasjon (Postholm & Jacobsen, 2021). I dette prosjektet ble det gjennomført intervjuer både med barn og ansatte i SFO. Med bakgrunn at problemstillingen tar for seg barn, så vil fokusgruppeintervjuene med barna være det mest sentrale for denne masterstudien.

3.2.1 Utvalg

En utfordring ved forskning er at man ikke har mulighet til å undersøke alle ønskelige enheter, dermed må man velge et utvalg blant populasjonen (Postholm & Jacobsen, 2021). Utvalget for intervjuene var et ikke-sannsynlighetsutvalg hvor enheten man undersøker ikke

er tilfeldig valgt, men er valgt basert på noen kriterier bestemt på forhånd (Gleiss & Sæther, 2021). Rekrutteringen av representanter ble gjennomført av Folkelig som hadde ansvaret for prosjektet. Det ble satt utvalgs-kriterier for å finne respondenter som kunne være med å undersøke Matjungelen. Inklusjonskriteriene basert på populasjonen forskningen ønsket å si noe om var:

- Skoler med tilbud om skolefritidsordning
- Skoler som ikke var med i Matjungelen, men som ønsket å starte opp
- Ansatte som hadde ansvar for maten i SFO eller SFO-ledelsen
- Barn i 4. trinn som går på SFO

Disse utvalgs-kriteriene ble valgt for at respondentene skulle være relevante for det prosjektet var ute etter å undersøke. Det ble valgt å ta utgangspunkt i 4. trinn fordi de har gått noen år i SFO og har et større ordforråd. Respondentene ble rekruttert basert på forskningsgruppens tilgang, altså tilgjengelighetsutvalg (Gleiss & Sæther, 2021). Dette ved at det ble sendt forespørsel til et visst antall skoler som ikke hadde startet opp med Matjungelen enda om deltakelse i studien. Ønsket var også at de skulle starte opp med Matjungelen like etter intervjuene før var gjennomført. Det var også ønskelig at aktuelle skoler var plassert i nærheten av prosjektgruppens bosted, Bergen og Asker. Det var seks skoler som responderte og oppfylte kravene, og som samtidig sa ja til deltakelse.

Utvalget i dette prosjektet besto av fire skoler fra Bergen kommune og to skoler i Asker kommune bestemt og kontaktet gjennom Folkelig. Respondentene fra hver enkelt skole ble utvalgt av skolen og de ansatte, noe som også kan kalles «snøballutvelgelse» (Høgheim, 2020). Dette vil si at Folkelig valgte aktuelle skoler, mens de ansatte som hadde hovedansvaret av måltidet i SFO og lederne for SFO, deltok i intervjuene med de ansatte. Utvelgelsen av barn til fokusgruppeintervjuene med barna ble gjort av de ansatte. De ansatte hadde få kriterier å forholde seg til. Det var ønskelig med deltakere fra 4. trinn og samtidig måtte de ansatte velge noen som hadde gitt samtykke til å delta ved foreldrene. De ansatte kan også ha påvirket utvelgelsen av respondenter ut ifra hvem de ønsket skulle delta å svare fra deres skole. Den samme strategien ble brukt for både fokusgruppeintervjuene før og fokusgruppeintervjuene etter innføring av Matjungelen. Det var ikke et krav om at det måtte være de samme respondentene i fokusgruppeintervjuene etter innføring, som deltok i fokusgruppeintervjuene før. Det viktigste var at barna som deltok var i samme alder og at de var en del av SFO.

Det var mellom to til fem barn i hvert fokusgruppeintervju, til sammen ble det ti fokusgruppeintervjuer av barn før innføringen av Matjungelen, samt totalt sju fokusgruppeintervju etter innføringen av Matjungelen. Fokusgruppeintervju er intervju som foregår i grupper med to eller flere deltakere og ble styrt av en eller to intervjuere, i dette prosjektet noen fra forskningsgruppen (Postholm & Jacobsen, 2021). Ved intervjuene av de ansatte var det mellom en til sju ansatte i hvert intervju, altså både individuelle intervju og fokusgruppeintervju. Det ble dermed gjennomført et intervju før og et intervju etter innføringen av Matjungelen på alle skolene med de ansatte. Ut ifra tabell 3 var det altså fem individuelle intervju og fem fokusgruppeintervju med de ansatte, totalt 10 intervju til sammen. Hvor seks var intervju før innføringen av Matjungelen og fire intervju var etter innføring av Matjungelen. De ansatte som ble intervjuet hadde enten ansvar for SFO, hadde engasjement ved et slikt prosjekt eller hadde ansvar for maten på SFO. Det ble færre intervju etter enn planlagt fordi flere av SFO-ene ikke hadde kommet i gang med Matjungelen av ulike årsaker eksempelvis tid, ny SFO-leder eller fasiliteter. Samtidig var de SFO-ene som deltok ved intervjuene etter bare delvis i gang med Matjungelen ved å ha gjennomført to-tre Matjungelaktiviteter. Det kan ha preget resultatet.

3.2.2 Intervjueguide og pilottest

En intervjuguide er en støtte til å holde struktur på intervjuet. Den består av flere deler hvor man innledningsvis presenterer seg selv og gir informasjon om forskningsprosjektet og deltakelsen i intervjuet. Videre består den av spørsmål som eventuelt er delt i ulike temaer, før man avslutter med et åpent spørsmål (Hinna, 2014). Intervjuguiden for dette prosjektet ble utformet på forhånd hvor det var en intervjuguide for barna og en egen intervjueguide for de ansatte (vedlegg IV og vedlegg III). Intervjuguiden til barna ble basert på forskjellige bilder som også korresponderte med ulike temaer i intervjuene. Det ble vist totalt fem forskjellige bilder, som besto av 1) grønnsaker, 2) fisk, 3) mat som kastes, 4) dyrking og 5) barn som lager mat (vedlegg V). Bildene var valgt ut på forhånd, hvor fire av bildene var egne bilder fra Folkelig, som leder prosjektet. Det siste bildet ble funnet på internett. Basert på disse bildene ble det stilt 25 spørsmål relevant til bildene. Barna ble spurt om måltidet i SFO delt inn i de følgende kategoriene: utforskning av smak, mat som er bra for kroppen, miljø og matsvinn og medvirkning og involvering. Bruk av bilder i intervju med barn er med på å øke barnas assosiasjoner, beskrivelser og refleksjoner, ved at bildene er knyttet nærmere følelser til noe som er kjent. I tillegg gir bilder mulighet til større handlingsrom og refleksjon (Bjelland & Alves, 2020). Et eksempel på et spørsmål som ble stilt knyttet til frukt og grønt var «Hva vet

dere om grønnsaker?» eller «Hvordan kan man spise mer grønnsaker?». De to spørsmålene ble stilt opp til bilde av grønnsaker (vedlegg V). I tillegg ble det stilt spørsmål om selve SFO-måltidet, eksempelvis fra intervjuguide «Hva syns dere om maten dere får på SFO?», og «Hvilken mat skulle dere ønske at dere fikk på SFO?» (Vedlegg IV). Målet med denne intervjuguiden var å frembringe oppfatningen til barna om det de så på bildene og måltidet på SFO. Intervjuguiden til barna ble pilottestet av den ene forskeren i forskningsgruppen på en utvalgt relevant respondent, et barn i alderen 7 år. Det ga en indikator på endringer som måtte gjøres og om spørsmålene og bildene var forståelige for intervjuobjektene. I tillegg er det en god hjelp til å øve seg før de faktiske intervjuene. Etter pilottesten ble det ikke gjort noen endringer, da bildene og spørsmålene fungerte bra slik de var.

Intervjuguiden til de ansatte tok utgangspunkt i et tidligere intervju fra pilotprosjektet med noen justeringer, dermed ikke gjennomført noen pilottest. Den var basert på spørsmål som omhandlet SFO, måltidet og deres kompetanse. Intervjuguiden besto av totalt 22 spørsmål delt inn i fem kategorier 1) SFO bakgrunn og kompetanse, 2) Om mattilbudet på SFO, 3) Om måltidene på SFO, 4) Aktiviteter og samtaler om mat og måltid og 5) Fremtidige behov for mat og måltider i skolen. Eksempel på spørsmål fra intervjuguiden: «Ser dere noen begrensninger for mattilbudet ved deres SFO?», «Hva opplever dere som de største utfordringene når det gjelder måltider i SFO?» eller «Snakker dere med barna om mat og bærekraft?» (Vedlegg III).

3.2.3 Gjennomføringen av intervjuene

Intervju er en samtale med en eller flere som har en struktur og en hensikt. Det gir informanten mulighet til å uttrykke seg mer enn ved et spørreskjema. I tillegg har intervjuobjektet mulighet til å være med å styre hva som blir tatt opp i intervjusituasjonen (Hinna, 2014). Denne masterstudien er en del av et større prosjekt der det ble gjennomført intervjuer både med barn og ansatte. De skolene som deltok i dette prosjektet, ble intervjuet to ganger. Et intervju før innføring av Matjungelen og et nytt intervju om lag et år senere med de samme skolene, etter innføring av Matjungelen. Det ble gjennomført på denne måten for å være sikker på at skolene hadde startet og kommet i gang med Matjungelen. Dermed kan det også være mulighet for at svarene som kom frem er ulike før og etter innføring av Matjungelen. Den samme intervjuguiden ble brukt ved intervjuene før og intervjuene etter, men det ble gjort noen små endringer under selve gjennomføringen av intervjuene. Eksempelvis ble det stilt noen ekstra spørsmål om aktivitetstilbudet Matjungelen «Intervjuer: ... hadde dere begynt litt med matjungelen?».

Intervjuene ble gjennomført med to fra forskningsgruppen på alle intervjuene i Bergen kommune, mens i Asker kommune var det en fra forskningsgruppen som gjennomførte intervjuene. Alle intervjuene ble gjennomført fysisk på de forskjellige skolene. Undertegnede hadde ulike roller og deltok ved 11 av intervjuene. Ved de første intervjuene hadde undertegnede en observatørrolle, altså observerte og satt i bakgrunnen. Ved de andre intervjuene var undertegnede enten bi-intervjuer eller hoved-intervjuer. Som bi-intervjuer var undertegnede til stede og deltok med spørsmål om det kunne være noe som ikke hadde kommet frem i intervjuet, mens som hoved-intervjuer ledet intervjuet å stilte spørsmålene fra intervjuguiden underveis (Postholm & Jacobsen, 2021). Fokusgruppeintervjuene med barna hadde en varighet på om lag 20-35 minutter, mens intervjuene med de ansatte hadde en varighet mellom 25-40 minutter. Det var stor variasjon på tiden ved intervjuene med de ansatte fordi ved noen intervjuer var det kun en ansatt, altså individuelt intervju. Mens ved andre intervjuer var det mellom to til sju ansatte som deltok, altså fokusgruppeintervju. Intervjuene ble tatt opp med diktafon, for å få med alt som ble sagt samtidig som å være mer til stede som intervjuer i intervjuene.

Ved intervju hadde deltakerne mulighet til å få frem både tanker, følelser og erfaringer om temaene eller spørsmålene, som ble stilt. Samtidig kan fokusgruppeintervju skape en diskusjon og dialog, som kan være med å få frem flere svar og refleksjoner spesielt hos barn. For å sikre at informasjonen som respondentene kom med var relevant for prosjektet, ble det gjennomført et semistrukturert intervju. Standardiserte semistrukturert intervju er intervju hvor man har et tema og noen forslag til spørsmål å forholde seg til i en intervjuguide, men hvor man ikke er avhengig av rekkefølgen på spørsmålene og man har mulighet til å hoppe over spørsmål om de er besvart eller en kan komme med andre oppfølgings- og inngående spørsmål underveis (Postholm & Jacobsen, 2021). Et eksempel på et spørsmål fra intervjuguiden til de ansatte var: «Hva opplever dere som de største utfordringene når det gjelder måltider i SFO?» (Vedlegg III). Et oppfølgings spørsmål til det kunne være «Hvorfor er det utfordrende for deres SFO?».

Det ble tatt lydopptak av alle intervjuene. På den måten har man mulighet til å få med seg alt som blir sagt og kan delta som fullverdig intervjuer i selve intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Intervjuene startet med opplysning om prosjektet og mulighet til å trekke seg. Deretter ble spørsmål fra intervjuguiden stilt, og det ble vist bilder til barna. Bilder kan betegnes som stimulus materiale, som er materiale man tar med i intervjuer for å blant annet skape engasjement og fokus i diskusjonen. Det kan også bidra til bedre fremdrift og struktur

for intervjuet, spesielt ved intervju med barn (Tjora, 2021). Det ble forsøkt å la barna snakke fritt så lenge de holdt seg innenfor spørsmål og tema. Ved noen anledninger måtte intervjulederen avbryte barna og vise de et nytt bilde eller stille et nytt spørsmål. Det ble også stilt oppfølgende spørsmål for å få barna til å utdype hvorfor, ved korte svar (Postholm & Jacobsen, 2021). Avslutningsvis ble det stilt et åpent spørsmål hvor respondentene fikk mulighet til å komme med ønskelige tanker eller meninger de ikke hadde fått frem tidligere i intervjuet, før lydopptaket ble avsluttet.

For å få oversikt over intervjuene ble de organisert med en kodenøkkel. Dette også for å anonymisere intervjuene og få en oversikt over data og respondenter. Både de ansatte og barna er anonymisert med kodenavn for å sikre deres anonymitet for å beskytte konfidensialiteten både til intervjupersonene og institusjonen som nevnes i intervjuene (Tabell 3) (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Der det vises til skole ved bokstav A, B, C, D, E eller F, ansatt (A) eller barn (B), Nr. for respondent nr..., og om det er ved intervju før (X) eller intervju etter (Y). Eksempelvis om det var skole D, barn nr. 3 ved fokusgruppeintervju før innføring av Matjungelen vil det bli vist som DB3X eller skole F, ansatt nr. 1 ved intervju etter vil bli vist til som FA1Y. I tillegg skilles det mellom ulike fokusgruppeintervju både før og etter med barna med 1) og 2) ved at det ble gjennomført flere fokusgruppeintervju med ulike barn. Kodingen og tabelloversiktet er utarbeidet for at resultatet skal være riktig gjengitt og forståelig. Totalt var det 76 intervjudeltakere. Videre var det 15 ansatte som deltok ved intervjuene før innføring og 11 ansatte som deltok ved intervjuene etter innføring. 28 barn deltok ved fokusgruppeintervjuene før innføring, og 25 barn deltok ved fokusgruppeintervjuene etter innføring av Matjungelen. Dette er oversiktlig vist i tabell 3.

Tabell 3: En oversikt over alle intervjuene og respondentene som deltok i intervjuene med kodenavn.

Skole	Intervju	Ansatte	Barn
Skole A	Før	AA1X	1) AB1X og AB2X 2) AB3X og AB4X
	Etter	AA1Y	1) AB1Y, AB2Y, AB3Y og AB4Y 2) AB5Y, AB6Y, AB7Y og AB8Y
Skole B	Før *	BA1X	1) BB1X og BB2X 2) BB3X, BB4X og BB5X
	Etter*	BA1Y og BA2Y	1) BB1Y, BB2Y og BB3Y 2) BB4Y, BB5Y og BB6Y
Skole C	Før*	CA1X	1) CB1X og CB2X 2) CB3X, CB4X og CB5X
	Etter	-	-
Skole D	Før*	DA1X, DA2X, DA3X, DA4X, DA5X, DA6X og DA7X	1) DB1X, DB2X og DB3X 2) DB4X, DB5X og DB6X
	Etter*	DA1Y, DA2Y, DA3Y, DA4Y, DA5Y, DA6Y og DA7Y	1) DB1Y, DB2Y, DB3Y og DB4Y 2) DB5Y, DB6Y, DB7Y og DB8Y
Skole E	Før	EA1X og EA2X	EB1X, EB2X, EB3X, EB4X og EB5X
	Etter	EA1Y	EB1Y, EB2Y og EB3Y
Skole F	Før	FA1X og FA2X	FB1X, FB2X og FB3X
	Etter	-	-

Bokstav viser til skole A, B, C, D, E eller F, B = barn, A = Ansatt, tall viser til nr på ansatt eller barn, X eller Y viser til intervju før eller intervju etter og 1) eller 2) viser til intervjurunde en eller to ved barneintervjuene, i tillegg var det en eller to intervjuere som deltok ved hvert intervju. * = de intervjuene undertegnede deltok ved.

3.3 Kvantitativ metode

Kvantitativ metode er en metode for å nå ut til mange og er basert på informasjon om virkeligheten ofte formidlet gjennom tall og statistikk, som eksempelvis spørreskjema (Postholm & Jacobsen, 2021). Det ble sendt ut et spørreskjema for å se på ansattes oppfatning av måltidet i skolefritidsordningen og endringer etter innføring av Matjungelen på landsbasis. I denne masterstudien er en liten del av det kvantitative datamaterialet blitt inkludert som støtte til det kvalitative datamaterialet. Noe som vil si at 3 av 37 spørsmål er inkludert i masterstudien.

3.3.1 Utvalg

Utvalget for spørreskjema var et ikke-sannsynlighetsutvalg hvor enheten man undersøker ikke er tilfeldig valgt, men utvalgt basert på noen kriterier bestemt på forhånd (Gleiss & Sæther, 2021). Det var Folkelig som hadde ansvar for å sende ut skjemaet, som avgjorde hvordan man skulle få tak i respondentene. Utvalgsriteriene for spørreskjema var:

- Ansatte ved skolefritidsordningen i Norge
- Leder eller ansvar for mat i SFO

Spørreskjema ble sendt ut via e-post og plattformene til Folkelig i juni til alle skoler i Norge, hvor det var frivillig for alle å delta ved å svare på spørreskjema.

3.3.2 Utforming av spørreskjema, pilottest

Spørreskjema ble utformet basert på tidligere spørreundersøkelse gjennomført via Matjungelen/Folkelig i 2017 og gjennomgått flere ganger i forskningsgruppen i et Word-dokument. Hovedsakelig utarbeidet av forsker fra HVL, hvor resten av forskergruppen hadde mulighet til å komme med innspill. Det ble brukt både kategoriske, ordinale, metriske og spørsmål med åpne svaralternativ, som gir mulighet for ulike typer svar. De fleste av spørsmålene hadde rangordnede svar hvor respondentene måtte rangere eller svare ut ifra en gradert svarskala (liten, middels og stor) (Høgheim, 2020; Postholm & Jacobsen, 2021). Avslutningsvis og innimellom ble det stilt åpne spørsmål hvor respondenten hadde mulighet til å utdype eventuelle svar de hadde gitt

Når spørsmålene var gjennomgått flere ganger ble de lagt inn på SurveyXact. Spørreskjema ble prøvd og testet ut av forskningsgruppen, mens spørsmål og informasjon ble fylt inn i SurveyXact. Når alle spørsmålene var lagt inn ble spørreskjema pilottestet. Pilottest er en test hvor man tar måling før man iverksetter selve datainnsamlingen (Høgheim, 2020).

Spørreskjema ble pilottestet ved at det ble sendt ut til fire personer som hadde kjennskap til

SFO eller jobbet innenfor SFO via Folkelig, som gjennomførte spørreskjema. Dette for å se om spørsmålene ble forstått, var relevante for det prosjektet ønsket svar på og at spørreskjema fungerte som normalt. Kommentarene ble gjennomgått i forskningsgruppen før noen spørsmål ble endret. Det ble gjort endringer slik at veivalg fungerte, ordlyd på to av spørsmålene og svaralternativ på noen spørsmål. Veivalg var sentral for om du svarte det ene eller det andre svaret på et spørsmål. Eksempelvis hvis din SFO var en del av Matjungelen ble du ført videre til relevante spørsmål, som ikke var relevant å få svar på hvis man ikke var en del av Matjungelen. Undertegnede var med å endre de siste tekniske delene før spørreskjema ble nullstilt slik at det ikke var noen svar inne før det ble sendt ut til respondentene.

3.3.3 Innsamling av data fra spørreskjema

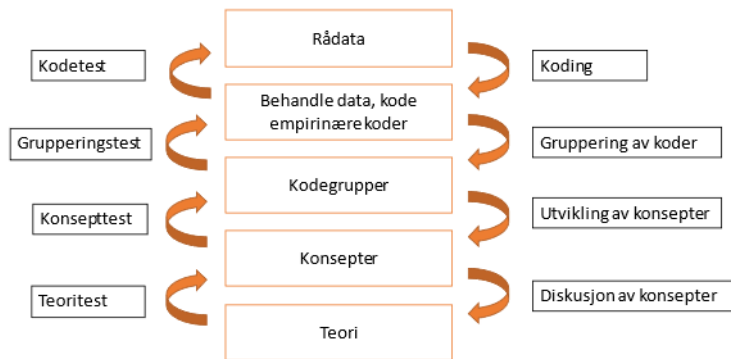
Når spørreskjema var helt ferdig, ble det sendt ut digitalt via e-post til alle kommuner og skoler i landet, i tillegg lagt ut på sosiale nettverk for de i SFO i midten av juni 2022. Spørreskjema lå tilgjengelig frem til august. Det endte opp med 812 åpne spørreskjema hvor 441 spørreskjema var besvart fordelt over hele landet. Samtidig var det deler av spørreskjema som ble mindre besvart en andre. Datamaterialet ble videre gjennomgått og overført til Excel og Statistical package for the social sciences (SPSS) versjon 28 for videre analyse.

De spørsmålene denne masterstudien tar utgangspunkt i med fra SurveXact er spørsmål 6 «Hvilke måltider serveres på deres SFO/AKS?», spørsmål 7 «I hvor stor grad vil du si at deres SFO/AKS har fokus på følgende?» og spørsmål 30 «I hvilken grad vil du si at Matjungelen har bidratt til økt fokus på følgende?». Når det gjelder de to siste spørsmålene ble det bare tatt utgangspunkt i svarene som gjaldt kategorien frukt og grønt.

3.4 Analyse

Å analysere betyr å dele noe opp i biter eller elementer (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Fenomenologisk analyse handler om at leseren skal få en oppfatning av helheten ved å utvikle meningsenheter basert på enten datamaterialet eller teorier, hvor man har ulike tilnærminger helhetlig, selektiv eller detaljert (Postholm & Jacobsen, 2021). Analysen starter allerede ved datainnsamlingen og behandling av rådata. For å analysere de kvalitative dataene ble det brukt stegvis-deduktiv induktiv metode (SDI) (Figur 5). SDI er en metode som viser hvordan en jobber med datamaterialet i flere etapper fra rådata til resultater, som kan diskutere ved en detaljert tilnærming (Tjora, 2021). Siden denne metoden er både deduktiv og induktiv går den begge veier. Altså man jobber både fra data mot teori og motsatt ved å sjekke fra det teoretiske mot data og det empiriske (Tjora, 2021). Denne metoden er valgt fordi den gir et

godt utgangspunkt for å gjøre forskningen systematisk samt at man hele tiden kan gå frem og tilbake underveis for å arbeide seg godt igjennom datamaterialet.



Figur 5: Stegvis-deduktiv-induktiv metode. Figuren viser en oversikt over analysemetoden brukt i denne masterstudien SDI (rådata, behandle data gjennom koding, utvikle kodegrupper, konsept teste og koble til teori), inspirert av modellen til Tjora (2021).

Figur 5 er en egen modifisert modell inspirert av SDI-modellen til Tjora (2021), hvor de delene som er blitt tatt i bruk i denne masterstudien er vist i modellen over. Øverst i figuren er rådata altså de transkriberte lydopptakene. Disse transkripsjonen blir kodet før kodingene blir gruppert for å utvikle konsepter. De ulike testene viser til at man jobber med et trinn helt til alt av datamateriale er blitt gjennomgått, eksempelvis vil all rådata kodes og kodetestes til all data er gjennomgått før det går videre til neste trinn. Disse gruppene og konseptene blir diskuteres opp mot teori, som igjen går motsatt vei for å vise datamaterialet. Pilene indikerer at metoden går begge veier og preger hverandre (Tjora, 2021).

3.4.1 Transkribering

Transkribering handler om å omforme datamaterialer til tekst, og bør gjøres tidlig etter innsamling av data og av de som gjennomførte datainnsamlingene (Høgheim, 2020).

Lydopptakene ble lagret på minnepinne, og ble transkribert fra lyd til tekst av undertegnede og to av de andre som var en del av forskningsgruppen. Intervjuene før innføring av Matjungelen ble transkribert fortløpende fra desember til mars 2021/2022, mens intervjuene etter innføring av Matjungelen ble transkribert fortløpende fra november til desember 2022. Intervjuene ble transkribert så tidlig som mulig etter gjennomføring for å ha selve intervjuet ferskt i minnet, noe som vil si innen to – fire måneder. Det å selv ha gjennomført noen av

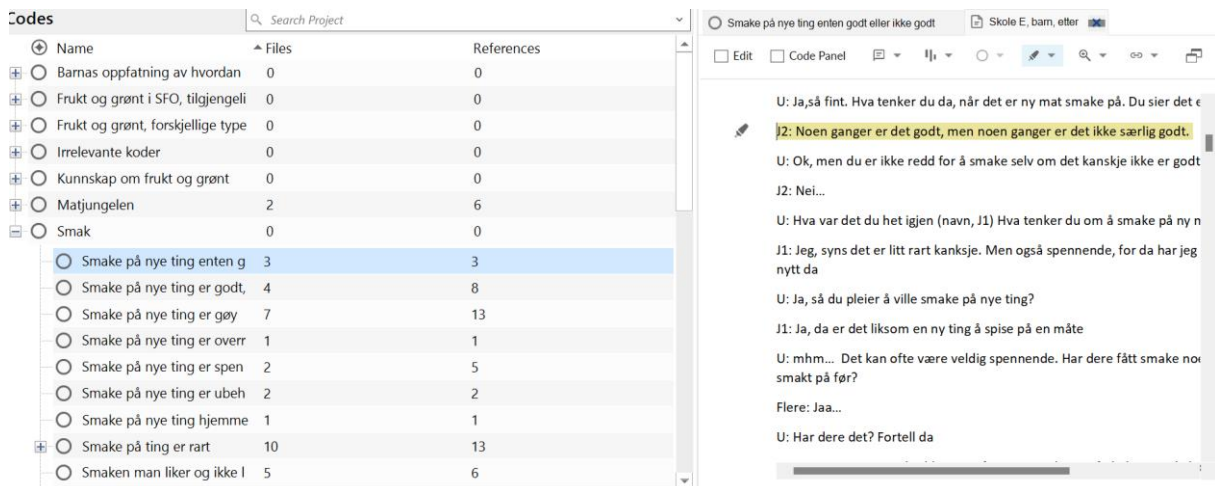
intervjuene er med å bidra til at deler som skjer underveis i intervjuet kan skrives ned og bidra til å forstå alt som kommer frem i lydopptaket. De intervjuene undertegnede har vært med er markert i tabell 3. Det kan være mye som går tapt ved transkripsjon, som eksempelvis kroppsspråk og tonefall. Dermed er det viktig å oppgi nøyaktig det som sies. Ut ifra lydopptakene ble transkripsjonene transkribert nøyaktig ved at ingen lyder ble utelukket som ofte kan være tenkelyder som mmm, eeh, mhm, og lignende. I tillegg ble latter lagt inn som «latter» eller «hahah». Transkripsjonene ble skrevet på bokmål selv om informantene snakket dialekt, da en så at dette ikke var av betydning for rådataene. Om det var deler av lydklippene som var vanskelig å forstå ble de lyttet til flere ganger for å prøve å forstå eller vist til medstudent, som var en del av samme prosjekt. De delene som var vanskelig å forstå ble til slutt ikke skrevet ut for at det ikke skulle tolkes noe som ikke ville vært sagt.

3.4.2 Koding

Det første steget i analysen er koding, som vist i figur 5. Hvor målet er å sammenfatte og redusere materialets volum, ved å sette merkelapp på materialet. Dette skjer induktivt og er med på å redusere påvirkningen av forventinger og teorier man vil trekke med seg i analysen. Kodingen skal ligge tett på empirien og man skal bruke begreper som allerede finnes i datamaterialet, «in vivo»-koding (Tjora, 2021). Kodingen starter med transkriberte intervjuer hvor man tar for seg ett og ett dokument hvor man oppretter koder for ord, fraser, setninger, del av en setning, utsagn, dialog eller avsnitt. Om det trengs nye koder lager man det, men helst bruker man de man allerede har lagt tidligere om de passer (Tjora, 2021).

Analysen startet allerede ved intervjuinnsamlingen ved at man får seg noen tanker om det som blir fortalt. Deretter en mer grundig og systematisk analyse etter intervjuene er samlet inn, for å se om det er noen interessante funn. Kodingen ble gjennomført i NVivo, som er et verktøy for behandling av kvalitative data, eksempelvis å transkribere. Det er et program som hjelper å organisere datamaterialet, kode datamaterialet og visualisere datamaterialet slik at det er lettere å trekke frem det mest vesentlige fra undersøkelsen (Alfasoft, u.å). Ved bruk av slike verktøy kan det være med å forsterke analysen ved at det blir bedre gjennomsiktighet, gyldighet og pålitelighet til kvalitative forskningsprosjekter, som vil bli mer beskrevet i kapittel 3.5. Slike verktøy gjør det også enklere å håndtere store datamaterialer (Tjora, 2021). De transkriberte intervjuene ble åpnet i NVivo. Et eget NVivo dokument for ansatte og et eget et for barna. Dette for å skille mellom de ulike kodene og kodegrupperingen. De forskjellige dokumentene ble i tillegg fargekategorisert ut ifra barn eller ansatt og om det var før eller etter intervju. Ansatte grønn og barn blå, førintervju mørke farger og etter intervjuene lyse farger.

Deretter ble ett og ett dokument gått igjennom og kodet. Kodene ble utviklet ut ifra datamaterialet også kalt empirinære koder. Figur 6 viser hvordan kodingen ble gjennomført. En setning ble kodet med en merkelapp «Smake på nye ting enten godt eller ikke godt», noe som er tett på det informantene faktisk sa. Dermed ble det mange koder, som gjør datamaterialet oversiktlig ved bruk av NVivo ved at alt ligger i samme fil til videre prosessering. Det ble til sammen 685 koder ved intervjuene med barn og 250 koder ved intervjuene med de ansatte.



Figur 6: Koding. Figuren viser et eksempel av empirinær koding gjort i masterstudien, samt kodegrupperingene (skjermbilde av NVivo)

Det var viktig å legge vekk variabeltenkningen, altså ikke tenke tema for intervjuene, men hva som akkurat kommer frem i intervjuene. Det er kodene som vil være en del av resultatet. I tillegg til en liste med koder som kom ut av denne delen ble det skrevet noen notater over mulige interessante resultater før det skulle videre analyseres. Dette kalles empirisk-analytiske referansepunkter (EAR), som er det forskeren observerer eller leser mens en genererer og koder datamaterialet. Det kan være relevante analytiske eller konseptuelle retninger (Tjora, 2018). I denne masterstudien var det ønskelig å finne ut hva informantene fortalte om blant annet frukt og grønt, men også hvordan tilbudet av frukt og grønt var i SFO.

3.4.3 Kodestrukturering og gruppering

Når man har kodet hele datamaterialet kommer kodestrukturert empiri hvor kodene kobles sammen, før de i neste steg skal kodegrupperes (Figur 5). Kodegruppering går ut på å gruppere kodene tematisk og skille ut irrelevante koder. Kodegruppene vil være utgangspunktet for temaer i analysen. Basert på kodingen endte det opp med seks relevante kodegrupper og en kodegruppe med irrelevante koder for fokusgruppeintervjuene med barna.

Et eksempel på kodegruppe kan ses i [figur 6](#), hvor den ene kodegruppen har fått navnet smak. Intervjuene av de ansatte ga åtte relevante kodegrupper og en kodegruppe med irrelevante koder. Ut ifra problemstillingen var mange koder irrelevante for videre analyse for å få en mulig konklusjon rundt resultatet og temaet frukt og grønt. Samtidig ble det valgt å beholde kodene om selve SFO-måltidet for å knytte det til hvordan og hvilken betydning SFO har om barns oppfatning og inntak av frukt og grønt. Kodegrupperingen starter i det induktive og går over til abduktiv tilnærming, ved å ta seg inn i teorier og tidligere forskning. Dette steger er konsepttest hvor man tester de kodegrupperingene man har funnet og annen teori og tidligere forskning. Altså prøve å besvare: Hva er dette et tilfelle av? Konseptutviklingen er med på å søke etter ny innsikt i det vi forsøker å forstå, altså forhold som ikke passer til eksisterende teori eller ikke er forsket tidligere på (Tjora, 2021). Ut ifra konseptesten har man gjort noen utvalg og avgrensninger, ved kondensering eller redusering. Altså man organiserer hovedinnholdet i materialet ved at datamaterialet er kategorisert og organisert i NVivo. Ut ifra dette materialet kan man se struktur og finne mulig koherens. Det gjør det også mulig å sikre samsvar mellom teoretiske begrep og operasjonaliseringen (Eriksen & Svanes, 2021). En slik kategorisering av transkripsjonene gir en god oversikt over hvor hovedtyngden i materielt ligger. Hvor det er mulig å identifisere områder med mange like uttalelser. På den måten ble også problemstillingen for masteroppgaven tydeligere ved at tema som representerer frukt og grønt og SFO går igjen hos respondentene. Områder som hadde mindre uttalelser kan tyde på en type «taushet», som også kunne vært interessant å undersøke nærmere.

3.4.4 Teoritest

Til slutt innenfor SDI-metoden har man en teoritest for hjelp til å skille mellom konsepter og teorier ([Figur 5](#)). Karl Poppers en filosof kjent for sin vitenskapsteori hvor han blant annet tar for seg kriterier for at en teori skal ha vitenskapelig status er at den er falsifiserbar, at den er gjendrivbar, og at den er prøvbar. Altså for at et konsept skal ta status som teori må det være falsifiserbart og prøvbart (Postholm & Jacobsen, 2021). Til sammen ble det valgt å inkludere 83 sitater fra kodematerialet hvor 52 sitater er ifra fokusgruppeintervjuene med barna og 31 sitater er ifra intervjuene med de ansatte. Disse sitatene ble tatt med for videre diskusjon opp mot teoretisk grunnlag og tidligere forskning.

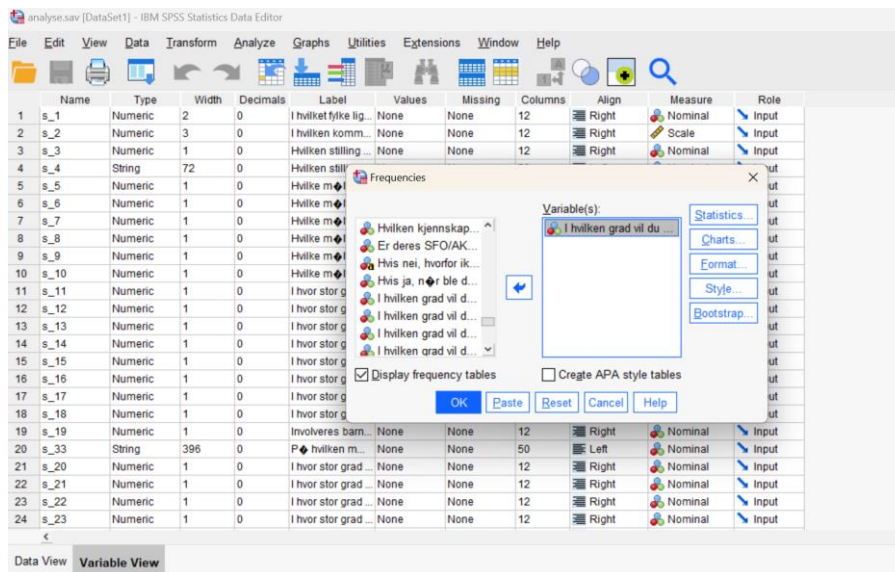
Ut ifra kodingen ble det også sett på hvor mange frukt og grønnsaker som ble nevnt under intervjuene med barna. Alle intervjuene ble gjennomgått, hvor hver enkelt frukt og grønnsak ble registrert. Det ble deretter laget en tabell for hver enkelt skole med et skille på intervjuene gjennomført før og etter. Tabellene gir en alfabetisk oversikt over antall frukt og grønt nevnt

og hvor mange ganger de forskjellige frukt og grønt blir nevnt (Tabell 6). I tillegg til koding ble det brukt NVivo til å lage en ordsky med de 15 mest gjentatte ordene i fokusgruppeintervjuene med barna. Det ble sett bort ifra ord som ofte blir brukt som eksempelvis mhm, ansatt, barn, og, som. Disse ordene ble lagt inn i project properties under stop words. Dette for å se de mest gjentatte ordene sagt i fokusgruppeintervjuene med barna, som ville gi en indikator på om hvilke ord barna nevnte mest (Figur 8).

3.4.5 Statistikk, det analytiske arbeidet av spørreskjema

De kvantitative dataene skal støtte den kvalitative ved at tre av spørsmålene var relevant for problemstillingen. Ut ifra disse spørsmålene ble de analysert deskriptivt ved en frekvensanalyse. Deskriptiv statistikk er en grunnleggende analyse som handler om å analysere for å beskrive utvalget og variablene (Høgheim, 2020). Denne analysen er enkel å gjennomføre ved hjelp av SPSS. Datamaterialet føres inn i SPSS ved at datamaterialet først åpnes i Excel fra SurveyXact. Deretter ble det overført til SPSS. I tillegg er det viktig å få lastet opp labels, som er kodebok slik at man har riktig navn på spørsmålene for å bruke de i videre analyse. I tillegg til å laste det opp i SPSS er det oversiktlig å ha alle spørsmål og svar i et Excel-dokument (Pallant, 2020).

Når datamaterialet var ført inn i programmet med riktige variabler går man inn på analyse øverst i programmet, deretter descriptive statistick og så på frequencies (Figur 7). Her ble det brukt Excel for å finne riktig spørsmål og svar som skulle analyseres. Spørsmål 8 «Hvilke måltider serveres på deres SFO/AKS? Serveres fruktmåltid», spørsmål 11 «I hvor stor grad vil du si at deres SFO/AKS har fokus på følgende? Bruk av frukt og grønt» og spørsmål 105 «I hvilken grad vil du si at Matjungelen har bidratt til økt fokus på følgende? Bruk av frukt og grønnsaker». Den samme prosessen ble brukt på alle tre spørsmålene. Ut ifra denne analysen fikk man ut tabeller over hvor mange som hadde svart på de ulike svaralternativene på de tre spørsmålene. Tabellene fra SPSS ble brukt som utgangspunkt for egendefinerte tabeller som blir presentert i resultatet (Tabell 4, Tabell 5 og Tabell 8).



Figur 7: Frekvensanalyse SPSS. Figuren viser hvordan deler av frekvensanalysen ble gjennomført i SPSS (Skjerm bilde av SPSS)

3.5 Validitet, reliabilitet og generalisering

Forskning blir vurdert forskjellig ut ifra forskjellige vitenskapsteoretiske tradisjoner. Det man undersøker er validitet, reliabilitet og generalisering, som er indikatorer på kvaliteten av oppgaven og om den er troverdig (Tjora, 2021).

Validitet handler om gyldighet, altså sier noe om kvaliteten på datamaterialet og forskerens tolkninger og konklusjoner. Det at alt har en logisk sammenheng og at resultatet svarer på det en ønsker å finne svar på (Gleiss & Sæther, 2021). Her kan man stille seg spørsmål om metoden og utvalget er egnet for å svare på problemstillingen, og om det svarer på problemstillingen. Eksempelvis fra denne masterstudien er begrepet «opplevelse» fra problemstillingen, som er vanskelig å måle. Ved kvalitativ metode har man muligheten til å få en utdypet forståelse av noe man lurer på. Her er det snakk om frukt og grønt. Når det gjelder kvalitativ metode gjelder det å se på vurderingene av bruk av metode og fortolkninger man tar rundt datamaterialet. Datagrunnlaget i dette forskningsprosjektet er hentet fra barn og ansatte i SFO, noe problemstillingen er rettet mot. Både barn og ansatte har oppgitt detaljerte opplysninger om tema ved et semistrukturert intervju med intervjuguide utviklet på forhånd. Dette for å sikre at intervjuene skulle mulig svare på det prosjektet undersøkte. Dette er med på å styrke validiteten i oppgaven. En styrke ved den kvantitative metoden som er med å sikre god validitet er at det ble brukt spørsmål fra tidligere spørreskjema (Gleiss & Sæther, 2021). En svakhet kan være at datainnsamlingen var rettet mot prosjektet å evaluere aktivitetstilbudet Matjungelen. Dermed var det ikke alt av datamaterialet, som var relevant for denne

masterstudien. Det gjør at man lett kan se seg litt blind på datamaterialet og tolke det feil. I ettertid hadde det vært ønskelig å ha undersøkt mer konkret mot problemstillingen med flere spørsmål rettet mot frukt og grønt i selve intervjuguiden både mot barna og ansatte.

Reliabilitet er knyttet til validitet og handler om pålitelighet, altså hvordan kvaliteten på forskningsprosessen er og om det er gjennomført på en etterrettelig måte (Gleiss & Sæther, 2021). Om man vurderer reliabiliteten i oppgaven kan man stille seg to spørsmål: 1) Hvordan har datamaterialet blitt påvirket av måten det er blitt samlet inn på? og 2) Kan forskningsresultatene reproduseres av andre forskere? (Gleiss & Sæther, 2021). Når det gjelder det første spørsmålet i denne masterstudien, må man vurdere om det har vært balansert og at alle relevante perspektiver i analysen blir inkludert. I tillegg er det viktig å vurdere hvordan forskeren på forskjellige måter påvirker forskningsprosessen. Når det gjelder reproduksjon er det vanskelig ved kvalitativ metode, men det handler om å vise gjennomsiktighet i oppgaven slik at andre kan vurdere de valgene som er tatt (Gleiss & Sæther, 2021). Dette kommer frem i dette kapittelet. Det har blitt gjort rede for ulike valg, som blant annet valg av metode, utvalg, gjennomføring av datainnsamlingen og det analytiske arbeidet gjort i denne oppgaven. En mulig styrke kan være SDI metoden på grunnlag av at det er både en induktiv og deduktiv metode, altså er empirinært datamaterialet samtidig som det diskutert opp mot teori. Samtidig har den blitt brukt tidligere i annen forskning knyttet til kvalitativ metode (Tjora, 2021). På en annen side vil man som forsker være påvirket av tidligere livssituasjoner og egne verdier som kan ha påvirket forskningsprosessen. Det ble likevel gjort et forsøk på å holde seg så nøytral som mulig, og følge intervjuguide. På denne måten kan dette kapittelet belyse en refleksjon i forhold til egen forskerrolle, forskningsprosess og førforståelse. Dette styrkes også ved at flere forskere utarbeidet, samlet inn og vurderte datamaterialet.

Generalisering handler om forskningens relevans. Overføringsverdi, hva kan forskningen bidra med utover det spesifikke i selve oppgaven (Gleiss & Sæther, 2021). Kvantitativ og kvalitativ metode inneholder ulike typer generalisering. Når det gjelder kvalitativ generalisering gjelder analytisk eller teoretisk generalisering, hvor det er mer opp til forskeren å grunngi hvordan resultatene fra forskningen kan være gyldige i andre sammenhenger. Altså utarbeider noen kategorier eller typologier som kan ha relevans for andre settinger enn akkurat der undersøkelsen ble gjennomført (Gleiss & Sæther, 2021). Informasjonen fra studien kan da være et bidrag til ny kunnskap eller bekrefte noe som allerede er kjent, som kan være nyttig til videre forskning og er med på å styrke oppgavens validitet og reliabilitet.

Denne studien viser til en tilknytning til SFO gjennom ansatte, barn og foreldre ved SFO. Gjennom både den kvalitative og den kvantitative metoden blir barn og ansatte inkludert, samtidig så blir alle landets fylker inkludert i den kvantitative delen. Dette er med på å styrke generaliserbarheten.

3.6 Etske hensyn

Forskning kan føre til at mennesker tolker forskningen både positivt og negativt. For å sikre god forskning er det i Norge utviklet krav og retningslinjer man må følge ved vitenskapelig forskning. For å sikre det etiske bør retningslinjene fra NESH ligge til grunn. NESH er de nasjonale forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora. Hvor de redegjør for ulike hensyn og forpliktelser man må forholde seg til ved forskning (Staksrud et al., 2021). Det er flere etiske hensyn man må ta ved et slikt prosjekt, noe av det viktigste å ta hensyn til er personopplysninger. Man bør da opptre redelig og i henhold til etiske retningslinjer hvor mennesker er instrument, som benyttes i forskningen (Hinna, 2014). Dette forskningsprosjektet innebærer behandling av personopplysninger og personvern. Spesielt fordi forskningen angår barn er det særlig viktig med trygghet hos intervjuobjektet (Høgheim, 2020). Alle prosjekt som inneholder personopplysninger på en eller annen måte har meldeplikt til NSD, norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (Høgheim, 2020). Nå i januar 2023 er NSD blitt en del av Sikt, som er kunnskapssektorens tjenesteleverandør. Masterstudien som en del av prosjektet «Evaluering av Matjungelen i SFO» ble vurdert før undertegnede ble en del av det. For å vise til at prosjektet er vurdert vises det til referansenummeret 226168 ([vedlegg I](#)).

3.6.1 Etske hensyn i den kvalitative undersøkelsen

I tillegg til godkjenning trenger man et informert samtykke fra respondentene. Informert samtykke handler om å gi informasjon om undersøkelsen, design og risikoer og fordeler ved å delta i undersøkelsen. Samtidig som man sikrer seg med at de involverte deltar frivillig og deres rett til å trekke seg fra undersøkelsen når som helst (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Foreldre og skoler ble informert før de godkjente skriftlig eller muntlig deltakelse av barna, siden barna var under 18 år ([vedlegg II](#)). Barna fikk også informasjon og mulighet til å samtykke muntlig ved fokusgruppeintervjuenes start. De ansatte ga muntlig godkjenning når vi gjennomførte intervjuene. Der de fikk informasjon om at deltakelsen er helt frivillig og at de har mulighet til å trekke seg når som helst, se informasjonen som blir gitt på forhånd i intervjuguide, [vedlegg III](#).

I tillegg til informert samtykke og personvern er det sentralt å undersøke konsekvenser og konfidensialitet i forskningen. Konsekvenser handler om de skader og fordeler som kan oppstå ved å delta i forskningen, hvor risikoen for å delta skal være så lav som mulig (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). Ved å gjøre informantene helt anonyme i datamaterialet er det med på å gjøre konsekvensen mindre. Samtidig skal transkripsjonene skrives så likt som mulig det som sies for å ikke fremstille noe annet enn det som blir sagt.

Konfidensialitet i forskningen handler om enighet med respondentene om hva som kan gjøres med privat data som identifiserer respondentene. Hvilken informasjon er tilgjengelig for hvem (Kvale & Brinkmann, 2009/2015). I det informerte samtykket ble dette informert, og respondentene godkjente enten muntlig eller skriftlig til at de i forskningsgruppen har tilgang på lydopptakene før det er et transkribert anonymt materiale. Lydopptakene ble overført til minnepinner for en sikker oppbevaring før de ble anonymisert ved bruk av kodenøkkel og transkribering, deretter slettet for at ikke opptakene skulle komme på avveie. Når intervjuene ble samlet inn ble det spurt om navn hos respondentene for å vite hvem som sa hva når det skulle transkriberes. Navnene ble anonymisert og alt av materiale som viste til privat data ble lukket ut av transkripsjonene. Dette for å ta hensyn til private data hos respondentene og for at ingen skulle vite hvem som deltok i studien, hvem som har sagt hva og for å vise at det er trygt å delta i undersøkelsen. Det ble også benyttet transkribering for å gjengi korrekt hva deltakerne svarte. Dette er for at data og resultater ikke skulle bli forfalsket (Postholm & Jacobsen, 2021).

3.6.2 Ethiske hensyn i den kvantitative undersøkelsen

Når det gjelder det etiske i den kvantitative delen gjelder det fortsatt personvern, samtykke, konsekvens og konfidensialitet. Under personvern og samtykke gjelder det at spørreskjemaene ble sendt ut til alle skoler i Norge, men selv om de ble sendt ut til alle var det frivillig å svare på spørreskjema. Samtidig var alle spørreskjemaene anonyme ved at de ikke oppgir noen personopplysninger i de spørsmålene som ble stilt. Dataene i ettertid ble også kodet og samlet i tabeller slikt at de ikke viser tilbake til noen skoler eller personer som hadde svart på spørreskjema (Postholm & Jacobsen, 2021).

3.6.3 Ethiske hensyn i denne studiens helhet

Flere av valgene tatt opp mot de etiske hensynene ved innsamlingsprosessen ble hovedsakelig tatt av forskningsgruppen, ved at flere av disse valgene og vurderingene ble tatt før undertegnede tok en deltakelse i prosjektet. Ethiske valg og vurderinger under selve intervjuprosessen og i analysedelen har undertegnede tatt. Blant disse valgene gjelder

fremstilling av datamaterialet. Det er prøvd i best mulig grad å ha lik vekt på all relevant data, og at ingen data skulle utelukkes selv om at det ikke tok for seg akkurat det problemstillingen spør etter. Dette for å unngå forskningsjuks (Høgheim, 2020). I tillegg til selve datamaterialet er det innhentet tidligere forskning og teori, hvor det refererer til nyere forskning samt riktige primærkilder om eventuelt sekundærkilde om det har blitt nødvendig. Samtidig har undertegnede på ingen måter presentert noe av andre sitt arbeid som sitt eget gjennom plagiat (Høgheim, 2020).

4.0 Resultater

For å besvare problemstillingen: «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?» vil dette kapitlet presentere resultatet fra analysene basert på Tjora (2021) SDI-metoden. Resultatene fra fokusgruppeintervjuene vil bli presentert med støtte fra de tre spørsmål fra spørreskjema: «Hvilke måltider serveres på deres SFO/AKS?», «I hvor stor grad vil du si at deres SFO/AKS har fokus på følgende?» og «I hvilken grad vil du si at Matjungelen har bidratt til økt fokus på følgende?». Direkte sitat er markert med anførselstegn eller innrykk for å tydeliggjøre hva som er deres egne ord.

Kapitlet er delt inn i tre deler: 1) Barns erfaringer om frukt og grønt, 2) Tilgjengeligheten av frukt og grønt i SFO og 3) Endringer av barns erfaringer om frukt og grønt etter innføring av Matjungelen

4.1 Barns erfaringer om frukt og grønnsaker

Når barna ble vist bilde av grønnsaker (Vedlegg V) så kom ulike meninger og refleksjoner frem om hva de så og hva de tenkte rundt bildet. BB4Y: «Denne, for det ser ut som en mann med briller. Agurk-briller. Også er det tomat, hvitløk. Den ser ut som munnen. Og tomat ser ut som litt som skjegg, eller hagen», og DB1Y: «Hvis hvis det ser grønnsaker, jeg elsker grønnsaker. Det er noe av det beste jeg vet. I hvert fall bedre enn godteri». Barna trakk også frem hvilke frukt og grønnsaker de likte og ikke likte. De fleste likte en eller flere av grønnsakene. Nedenfor kan en se hva noen av barna fortalte omkring dette. DB3X: «jeg synes egentlig alt der er godt», EB3X: «Liker det», CB3X: «jeg liker brokkoli, blomkål og agurk», og DB3Y: Jeg ville bare spist gulrot og agurk, siden jeg liker ikke det, det, og ikke det». Et barn utdypet også spesifikk om hvorfor ikke likte eller likte frukt og grønt. Hvor preferansen hadde forandret seg:

EB2Y: Men det er en ting jeg ikke liker så godt her. Liiikte agurk veldig godt før da, men nå er jeg ikke så glad i agurk lengre. Liksom, i hvert fall ikke hvis jeg må spise det alene da, i salat kan det være godt innimellom. Men jeg spiser ikke agurk uten noen ting, som pappa gjør.

Omkring bildet var ellers barna kortfattet i ytringene sine hvor det ble for det meste snakk om hva de likte og ikke likte av frukt og grønt. Etter at barna hadde snakket om det de tenkte når de så bildet av grønnsakene, ble det stilt spørsmål for å utforske om barna kunne uttrykke noe bredere i sammenheng med temaet frukt og grønnsaker. Her var det stort fokus på at spørsmålene ikke skulle bli førende. Når barna ble stilt spørsmålet «Hva vet dere om grønnsaker?» var det mange av barna som svarte kort og ofte var svarene enten «Sunt», «Bra

for kroppen» eller «Bør spise mer». Hvis de ble stilt oppfølgingsspørsmål eksempelvis «Hvorfor er det sunt?» svarte barna enten «Vet ikke» eller det ble helt stille. Noen av barna svarte litt mer utdypende. Det ble blant annet trukket frem at det var næringsstoffer eller proteiner og vitaminer i frukt og grønt. FB1X: «Ja, det er sånn sunn næring oppi der, også er det ikke sukker i det», DB6Y: «Det kan være næringsstoffer i den som er bra», og EB1X: «Fordi det er proteiner og vitaminer». Det ble også uttrykt dypere om næringsinnhold og helse knyttet til frukt og grønt. DB2X: «Hmm, at det har mye energi, proteiner og at det er sunt» og DB7Y: «Eeee, de har masse vitaminer kanskje». Andre barn nevnte også hvordan frukt og grønt påvirker kroppen og helsen vår. FB2X: «Hvis vi spiser mye grønnsaker så holder kroppen seg frisk og rask og vi klarer mye mere ting», og FB1X: «Fordi, fordi da spiser vi litt mindre søtsaker og mer sunne ting. Slik at vi blir store og holder mer energi». Dette gjaldt både intervjuene før og intervjuene etter innføring av Matjungelen.

Barna viste også andre kunnskaper om frukt og grønt. Noen fortalte om hvor mye vann det er i agurk eller at tomat egentlig er en frukt. DB4Y: «Og at agurk er nesten nesten helt bare vann», DB2Y: Egentlig, det er nesten bare helt vann, 2% ikke vann», og BB1X: «tomat er ikke en frukt.. er ikke en grønnsak». Det var også noen som nevnte miljø opp mot frukt og grønnsaker. BB4X: «Det er sunt, men samtidig kan det også bli ikke miljøvennlig å dyrke det». Selv om det ikke ble nevnt frukt og grønt og «fem om dagen» så viste barna kunnskap om det ved at det ble nevnt: EB5X: «jeg syns at man skal ha grønnsaker og frukt fem ganger om dagen, forskjellig», og EB2X: «Vi ser på sånn «Dette skal du gjøre mot klima» og der sier de at man skal spise fem frukt eller grønnsaker». De fleste barna viste til kunnskap om frukt og grønt som stemte, men det ble også vist til kunnskap som ikke stemte. Blant annet svarte ett barn at han spiste bare fisk, som er grønnsaker. BB1Y: Da spise jeg bare fisk. Og det er grønnsaker».

4.1.1 Barn ønsker å smake på ny mat

Under fokusgruppeintervjuene kom det tydelig frem at barna var interessert i mat, og det å smake på ny mat. De syntes det var spennende, utforskende og overraskende. EB4X: «Jeg syns det er veldig spennende å smake på ny mat, for da kan man få en ny smak i munnen som man aldri har smakt på før», BB1X: «Det er jo ganske overraskende hvis du ikke liker det eller liker det», og BB6Y: «jeg synes det er veldig fascinerende, ganske spennende og hvis det er god mat så liker jeg det veldig godt». Som regel når barna snakket om å smake nevnte de at de syns det var godt. BB3X: «Jeg er alltid litt spent. Det er jo på en måte noe ny mat, og da kan jeg smake... Men det er jo nesten alltid godt da». I tillegg er de opptatte av det og ønsker

å utforske. CB4X: «Jeg smakte en frukt i går, og jeg visste ikke hva det var, og den var faktisk ganske god», og BB3X: «det er masse mat vi fortsatt ikke vet om enda».

Samtidig er det også noen få barn som uttrykte at de er skeptiske til mat, men ønsker å smake på ny mat. CB5X: «Jeg liker egentlig ikke så ganske godt, men det er jo kjekt å vite hvordan det er». Videre var det noen som ikke ønsket å smake på nye ting, spesielt når det handlet om grønnsaker. BB4Y: «jeg liker, jeg synes det er sånn der ekkelt å smake på nye ting. I hvert fall når det er noe sånn salat eller grønnsaker eller, men noen ting jeg aldri har smakt på jeg liker eller fas.. av og til er det faktisk litt fascinerende».

4.1.2 Barns ideer for å spise mer frukt og grønt

Det ble også stilt spørsmål «Hvordan kan man spise mer grønnsaker?». Barna hadde mange ideer til hvordan mennesker kan spise mer frukt og grønnsaker. To av barna nevnte at det hjelper å spise grønnsaker med andre ting en liker. BB4X: «Ja, og man kan ta flere typer grønnsaker og blander sammen til noe godt», og FB1X: «en gang her på SFO når det var sånn potet bacalao, så var det grønnsaker ved siden av. Og siden jeg liker så godt grønnsaker så spiste jeg det sammen og spiste opp begge deler, sånn sammen». Et annet barn kom med forslag om å gjøre det tilgjengelig ved å lage fat med masse grønnsaker. EB2X: «Man kan lage et fat med masse grønnsaker hvis man skal få i seg mer». Det kom også forslag om at foreldre måtte være forbilder og gjøre frukt og grønt tilgjengelig for dem.

EB1X: Moren min, hun spiser egentlig ganske usunt. Så da tenkte jeg at jeg må si at hun må begynne å spise mere grønnsaker. ... også... må jeg si at hun ikke kan gi meg så usunn mat. Jeg får aldri frukt til frokost også får jeg pannekaker nesten hver dag.

Andre nevnte at det var viktig å smake på mat og nevnte egne erfaringer. BB6Y: «bare smake på grønnsaker å sjekke om du liker det», BB3X: «At man sier at det er godt, også at man smaker det mange ganger, så blir det bedre etter hvert», og DB5Y: «Og jeg jeg jeg liker dessverre ikke noen grønnsaker og så smakte jeg en grønnsakssuppe og det og det var veldig godt».

4.1.3 Ansatte mer opptatt av å få servert SFO-måltidet

Ansattes oppfatning av barnas forhold til frukt og grønt var varierende. Noen ansatte nevnte at de hadde et fokus på at mattilbudet på SFO skulle være preget av fokus på næring og at barna selv kunne få velge hva de fikk servert. Samtidig opplevde de ansatte at noen barn velger annen mat fremfor blant annet frukt og grønt.

AA1X: Emmm, at det er liksom mer opptatt av at. At man får i seg disse sånn fibre og grønnsaker og frukt. At det hele tiden skal være tilbudt. Tilbud om at man kan få det da. Så har vi også sett at de dagene de gjerne kan velge. Så velger gjerne barna vekk frukt. Så derfor har vi lagt inn en egen dag med bare frukt. For på en måte få det litt inn.

Samtidig ble de ansatte spurt «Hvordan opplever dere barna i møte med ny mat og nye smaker?» Ut ifra det spørsmålet kom det frem at de ansatte mener barna er positive til frukt og grønt når det blir servert.

DA2X: Jeg synes de er helt fantastisk her jeg. Jeg elsker jo ååå. Assa. Salat. Noe så enkelt som salatblader. Forrige uke. Det hadde vi ikke hatt på lenge. Det foreslo navn for det har de hatt på stedsnavn. Da lagde jeg noen sånn fruktfat der jeg hadde lagt salatblad under sant og så litt grønnsaker oppå. Så det skulle se fint ut og med farger og sånt. Asså ungene kom inn på SFO og bare aaaaaa (latet som var overrasket). De har salat (klapping). Det bare forsvant sånn (knippser). Sant så de de påvirker hverandre positivt sånn. Ja.

De ansatte opplever også at barna spiser mye frukt og grønt dersom de får det servert.

EA1Y: Men de er jo veldig glad i sånn som dipp og grønnsaker. Så da kapper de jo brokkoli og gulrøtter og sånt no. Også har de dipp og rømme. Så når de får grønnsaker servert sånn så spiser de jo grønnsaker som bare det.

Ut ifra spørreskjema og spørsmålet «I hvor stor grad vil du si at deres SFO/AKS har fokus på følgende: Bruk av frukt og grønnsaker» svarte de fleste ansatte at de har middels eller stor grad fokus på dette i deres SFO (Tabell 4). Samtidig sier flere av de ansatte under intervjuene at fokuset er å få servert enkel mat med tanke på tid og ressurser. BA2X: «og av og til så er det litt sånn å, må jo være ærlig å si at vi må få unna måltidet også». Tabell 4 presenterer at 177 ansatte opplever å ha i stor grad fokus på frukt og grønt i SFO, mens 11 ansatte mener de ikke har fokus på frukt og grønt i det hele tatt. Samtidig er det 191 ansatte som ligger midt imellom og opplever å ha i liten grad eller i middels grad fokus på frukt og grønt i deres SFO.

Tabell 4: En oversikt som viser ansattes oppfatning av deres fokus på frukt og grønt i SFO/AKS ut ifra spørreskjema (n=379)

	Antall svart	Prosent, %
I stor grad	177	46,7
I middels grad	148	39,0
I liten grad	43	11,3
Ikke i det hele tatt	11	2,9
Totalt antall svar	379	100

4.2 Tilgjengelighet av frukt og grønt i SFO

For å avdekke hvordan frukt og grønt er tilgjengelig i SFO og hvordan fokuset er på frukt og grønt i måltidet på de ulike skolene, ble intervjuene av barn og ansatte sammenlignet knyttet til hva som ble sagt om frukt og grønt. Videre blir barns kunnskap og holdninger til frukt og grønt sammenlignet med deres meninger om hva som ble servert av frukt og grønt i SFO. Til slutt tilgjengelighet av frukt og grønt opp mot utfordringer for gjennomføring av SFO-måltidet, og påvirkning hjemmefra.

4.2.1 Tilbudet av frukt og grønt i SFO

Fra spørsmålet «Hvilke måltider serveres på deres SFO/AKS?» fra spørreskjema var det 133 av 407 SFO-ansatte som svarte at de ikke serverer et fruktmåltid i deres SFO. Samtidig ser en i tabell 5 at det er 164 SFO-ansatte som svarte at de oppfatter at det blir tilbudt et fruktmåltid hver eneste dag i SFO. Prosentandelen som serverer frukt og grønt hver dag sammenlignet med prosentandelen som ikke serverer frukt og grønt er nesten den samme (Tabell 5). Om man legger sammen alle ansatte som mener de serverer frukt og grønt mellom ingen og fem dager er det 27% til sammen, som er lavere enn både de som ikke serverer et eneste måltid frukt og grønt og de som serverer frukt og grønt fem ganger i uken.

Tabell 5: En oversikt over hvor mange dager i uken frukt og grønt serveres på SFO/AKS, fra spørreskjema

	Antall	Prosent, %
Ingen dager	133	32,7
1 dag per uke	23	5,6
2 dager per uke	27	6,6
3 dager per uke	30	7,4
4 dager per uke	30	7,4
5 dager per uke	164	40,3
Totalt antall deltakere svart	407	100

Ved intervjuene med de ansatte ble det også stilt spørsmål om tilgjengelighet av frukt og grønt. De ansatte hadde forskjellig oppfatning av hvordan tilbudet av frukt og grønt var. Noen serverte frukt og grønt en gang i uken eller av og til: BA1Y: «Ja, og de får grønnsaker til å vi har frukt eller grønnsaker en gang i uken...», og BA2X: «Men, når det gjelder, ja, så, ja, så av og til så har vi jo da også kjøper vi en knaskegulerøtter også frukt også druer og bananer». Andre ansatte fortalte at de serverte det hver dag enten som et eget måltid eller ved siden av SFO-måltidet for å nå opp til retningslinjene og stå for det man serverer for barna gjennom det offentlige: EA2X: «Men vi har frukt og grønnsaksordning hver dag, så det spiser de jo. Sånn i tre-tide da». Når det ble oppfulgt med et spørsmål til forrige svar om det ble servert noe ekstra utenom det måltidet som serveres i SFO svarte en ansatt fra samme skole EA1X: «Ja, de spiser i ett tiden også får de frukt og grønnsaker i tre tiden da». Noen av de ansatte var opptatt av å nevne at tilbudet de ga var opp mot retningslinjene, og at de serverer frukt og grønt ved siden av SFO-måltidet:

DA1X: Vi prøver å i forhold til det å ha sunn mat og så begrenser tiden og kapasiteten til å tilberede det. Men vi har alltid frukt og grønt til. Så vi vi tenker at vi er en offentlig institusjon som på en måte skal stå inne for det vi gir. Og og det er en del retningslinjer så vi prøver å legge til rette for det. Og så er det klart vil man lære mer. Mer ja.

På spørsmålet «Hva syns dere om maten dere får på SFO?» var det noen barn som nevnte at det var for lite frukt som ble servert, men de fleste av barna snakket ikke om frukt og grønt som del av SFO-måltidet i det hele tatt. Noen av barn nevnte at det er for lite tilbud av frukt

og grønt. BB5X: «Ja, også får vi også agurk og paprika og sånn. men det er som pålegg, så vi får ikke bare lov å spise av det», og BB1X: «nja, det går jo ofte tomt for agurk på SFO, alle bare tar». Det ene barnet nevnte også at det kunne være mer frukt og grønt tilgjengelig. De har mye pålegg, men om frukt og grønt blir tomt blir det ikke fylt på.

BB1X: når jeg tenker, altså hvordan, så kan vi kanskje ha, for eksempel når vi har ehm, for eksempel brunost da, så har vi jo en ekstra pakke, men det har man ikke med agurken og paprikaen så kanskje vi kan ha agurk og paprika litt ekstra, sånn at man kan fylle på, sånn som med de andre tingene.

Et annet barn nevnte at de pleide å spise grønnsaker i SFO og noen ganger fikk de lov til å hjelpe til å kutte opp, men som regel var det de voksne som ordnet måltidet.

DB1Y: Vi har alltid grønnsaksfat med så vi spiser alltid grønnsaker på SFO. Så bærer vi opp noen ganger grønnsakene på grunn av først kutter vi de og så. Men det er ikke alltid vi får lov til å kutte. Noen ganger er det bare voksne.

Det var også et ønske fra barna å få smake nye ting, ved at det de får servert ofte er det samme hver dag. BB1X: «ja, fordi det er ikke ofte vi får andre ting liksom, enn det vi får til dags dato», og BB4X: «Jeg hakke smakt ting på SFO-en som jeg aldri har smakt før». Barna viste også til det at maten som blir servert på SFO er lite varierende og utfordrer ikke barna til å smake på ny mat. DB3X: «uhm, nei jeg har ikke smakt på noe som jeg ikke liker på SFO fordi mesteparten av de tingene vi har på SFO det liker jeg».

4.2.3 Ansatte om SFO-måltidet

Blant ansatte diskuteres mat både positivt og negativt, ved at måltidet er et supert tilbud for barna samtidig som det er en utfordring å få gjennomført ved ulike begrensinger rundt tid og ressurser.

DA1X: EEEE. Vi diskuterer gjerne det på to måter. Det ene er det at vi synes det er flott, det er kjekt. For vi ser at ungene liker det og koser seg med mat. Så har vi den andre siden, som vi er litt oppgitt på. Det er det at det ikke er lagt til rette bemanningsmessig. Så vi føler at dette noe vi egentlig kanskje ikke har tid og emmm ressurser til. Så derfor må vi gjøre det så enkelt som mulig og så lett som mulig. Då blir det litt sånn konflikt. Ja så derfor er det litt sånn tosidig på en måte. Ja vet ikke om noen andre vil kommentere det. De nikker enig. Ja.

Flere av skolene nevnte at det var tidspress og manglende voksne, ved at mat og måltid stjeler tid fra det å være med barna, både ved intervjuene før og intervjuene etter. DA2Y: «Tidspress for oss nå er det manglende voksne. Ja, ja mm», og DA2X: «Nei. Altså absolutt største utfordringen er jo voksenressurser. Det det stjeler jo fra tiden vi kan være rundt barna og det. Ja, det er vel det største hinderet vi har». Dette med at ansatte tas bort fra andre viktige oppgaver under SFO-tiden til å lage til SFO-måltidet opplevde også ansatte ved en forandring under koronapandemien, hvor måltidet ble tatt bort en periode.

AA1Y: ja, ehh vi synes det er utrolig kjekt å ha mat med ungene. Men når Norge var stengt ned fikk vi huske hvor mye tid som går vekk med at en voksen og to må gå vekk for vi får ikke ekstra ressurs på voksne, vi må ta av det vi har. Så vi føler at vi mister en voksen, og maten er på en måte en aktivitet.

Flere ansatte nevnte at det å lage til et SFO-måltid krever en ansatt. Da var det noen som nevnte at det ikke er mulig å kutte opp masse frukt og grønnsaker til alle barna, ved at det tar tid og krever ressurser.

DA2X: ja åsså. Tiden vi har jo. Altså ressursene er det som er vanskelig sant. Så vi må ta en fra bemanningen som går på kjøkkenet å lager til maten. Å vi prøver å få gjort det på 20 minutt, men å kutte opp frukt og grønnsaker og lage til og sånt til 50 barn på 20 minutt er ikke alltid. Altså da må vi gjøre det enklest mulig for å få det til.

Noen av de ansatte trakk også frem flere begrensninger for måltidet som igjen påvirker SFO, blant annet tid, ressurser, fasiliteter, rom, nok personale, samt kunnskap og holdninger hos ansatte. Det påvirker også noen til å heller ønske matpakke istedenfor et servert SFO-måltid.

DA1X: ...EEEE. Også er vi klart rammen rundt og fasiliteten, men jeg tror nok og kanskje må være ærlig å si at det kan være litt holdninger hos enkelt i personalet som syns at de kunne heller hatt den matpakke med seg hjemmefra. Dette tar tid fra oss eller dette tar energien vår. Dette. Vi har så mye begrensninger rundt oss, sant i forhold til rom, fasiliteter. Så det å tenker jeg kan påvirke hos noe, men. Eller ja. Har dere noe mer dere tenker på som kan. Kompetansen hos de ansatte var varierende.

4.2.4 Ansatte for liten kompetanse?

Under intervjuene ble det nevnt av de fleste av de ansatte hadde lite kompetanse om mat og måltid. En av de ansatte som ble intervjuet hadde barnehagelærerutdannelse, men ingen annen kompetanse og studiepoeng rettet mot tema mat måltid og kosthold.

BA1X: men jeg har ikke noen sånn ehh, altså, nå er jeg utdannet barnehagelærer, så vi har jo på en måte vært innom måltid, men det er ikke noe sånn at jeg har noe studiepoeng i på en måte mat liksom.

Ved en annen skole var det en ansatt som var utdannet mat og helselærer og en kokk. EA2X: «Så en kokk og en heimkunnskapslærer». De andre ansatte hadde ingen formell studiekompetanse til tema mat, måltid og kosthold, men flere av de ansatte hadde egen erfaring til mat og det var flere som var engasjerte for å skape et godt måltid til barna. Det var også noen som nevnte at de brukte nærmiljøet og deres egen kompetanse for å lære barna om mat. EA2X: «Men med den bjerkesafta da, så snakker vi litt om sånn det var før i tida da. ... Og da å få litt sånn bjørkesevje oppi vannet for å få noe litt søtt, det var stor stas». Ut ifra datamaterialet kan det se ut som at de ansattes kompetansen ikke ble påvirket av Matjungelen, ved at kompetansen hos de ansatte som ble nevnt om mat og måltid var det samme ved intervjuene før og intervjuene etter. De ansatte skyldte på tid og antall ansatte til deres egen kompetanseutvikling både ved intervjuene før og intervjuene etter.

AA1X: emmm, på vår avdeling så er det jeg som er barne- og ungdomsarbeider. Emmm også er resten det som er assistenter. Så de har liksom ikke noen sånn sett videre utdannelse innenfor det. Navn har jobbet der, hun andre som dere møtte. Hun har vært her i ja ti år. Så hun har oppbygget seg mye kompetanse.

Ved et intervju etter ble det samme nevnt om ansattes kompetanse bortsett fra det å like å lage mat. BA2Y: «Så det er jo ikke noe sånn. Borte fra det sånn som det er noen av oss som liker å lage mat da». Flere ansatte nevnte at tid til å sette seg inn i kompetanse om mat, måltid og bærekraft gjennom e-læringskurs og kompetanseheving er for liten, og at når de dermed ikke forstår eller ikke kan noe om mat og måltid så er det vanskelig å lære barna noe om dette.

DA4Y: Hvis jeg ikke kan så mye om det er det ikke så lett å stå der og skal snakke om det heller, sant. For de skal jo på en måte forstå det og. så det er litt at vi og trenger litt tid til å kunne sette oss inn i ja forskjellige tema som er hver måned.

De ansatte hadde også et ønske om å ha mer kursing og lære mer, samtidig så de utfordringer med å bruke kunnskapen i opplegg om mat og måltid med tanke på tid.

BA1Y: Og vi kunne blitt litt bedre, hatt litt mer kursing og sånne ting, men så igjen da hvordan det må jo være i samsvar med hvordan du skal klare å. Det hjelper ikke å gå

på masse kurs hvis du ikke får tid til å bruke det i hverdagen. Putte inn i hverdagen, tenker jeg, og vi har jo litt sortering, men ikke så mye.

Det var også flere ansatte som nevnte at de hadde et ønske og mente at det å ha mer om mat og måltid er noe man skulle gjort, men at det ikke er nok tid.

DA3Y: Da har man ikke så mye tid til overs og stå å diktere og mase om forskjellige ting og kanskje inneholder mat og hvor det kommer fra og. Ditt og. Datt det. Det er jo det man skulle ha gjort, men det er nok ikke tid til på den halve timen nei da er det ja.

Noen ansatte nevnte at det ikke er mulig ved at det er for få ansatte til stede til å løse alle oppgaver som skal gjøres i SFO-tiden. DA7Y: «Det er litt lettere om man er flere under spisingen. Du som er alene, det er jo litt vanskelig for deg».

4.2.5 Barnas matvalg påvirkes av ulike matlandskap

Valg vi tar påvirkes av forskjellige faktorer. Når det gjelder barn er både hjem og skole en påvirkning for maten som spises. Når det gjelder de ansatte har de en oppfatning av at skolen har et større ansvar enn hjemmet, ved at hjemmene oppdrar barna veldig ulikt.

BA2X: ehh, men vi ser jo også det at ehh, at skolen også, og SFO kanskje får større på en måte ansvar for å, å passe på det fordi at det er store forskjeller i hva de har hjemmefra, og dette her med måltidet hjemme hvordan man organiserer det det er jo også veldig ulikt.

De ansatte opplevde også at foreldrene hadde meninger om SFO og hva som serveres. Noen nevnte at foreldre hadde liten interesse i hva som ble servert i skolen.

EA2X: «men her er det ingen som blander seg. Jeg har jobbet her i vel 15 år, og det har aldri vært noen foreldre som har stilt noe spørsmål omkring hva de spiser eller ikke spiser, om det er sunt eller ikke sunt. Det er det ikke noen foreldre som har, som vi har fått med oss i alle fall.»

Mens andre foreldre som er opptatt av mat, helse og kosthold kan virke som har et større ønske om å påvirke hva som serveres og tilbys i SFO-måltidet. EA2X: «På (navn, annen skole i kommunen), jeg har en venninne som jobber der, der er det to ernæringsfysiologier, og de er enda ikke fornøyde». Det ble også lagt merke til av foreldre ved en skole at fokus til mat og smak ble satt pris på når Matjungelaktiviteter ble brukt i SFO.

BA1Y: Og vi har fått tilbakemelding fra foreldre som synes at det er veldig kjekt at barna får prøve forskjellige ting i SFO-en da. Dette med forskjellige smaker forskjellig. Både disse kåslagene som er blomkål, hodekål og kålrot og rød kål og kinakål. Og han var veldig gøy å bli lilla på tungen da.

Samtidig kan man se at når barna snakket om frukt og grønt var det ofte i tilknytning til hjemmet. Hva de likte, hvilke frukt og grønnsaker de dyrket hjemme, og hvilken mat de lager hjemme. AB7Y: «At hjemme så har vi bringebærbusk, epletre, plommetre og en tyttebærbusk», og EB1X: «Jeg liker veldig godt å lage mat og sånn. Jeg kutter og steker og koker sånn veldig masse. Jeg gjør det ikke alene altså, jeg gjør det sammen med mamma». Noen av barna snakket mye om maten hjemme, mens andre barn snakket mindre om hjemme. Det var også knyttet til hva de likte.

Andre eksempler hvor barna snakker om frukt og grønt opp mot hjemmet var blant annet. EB2Y: «Ja, jeg er den i familien min som spiser mest forskjellig ting. Den som smaker på mest mat, av oss barna», og BB1Y: Hvis man, pappaen min dyrker jordskakk, jeg liker bare jordskakkchips. Noen av barna nevnte også at familien hadde et fokus hjemme på å spise mer grønt i perioder. BB2Y: «Og for eksempel, vi pleier av og til å ha sånn at jeg har, og jeg er av og til at vi har en uke der vi bare spiser grønt liksom». Det ble også nevnt at foreldre tilbyr å sende med matpakke om barnet ikke liker det som blir servert. FB3X: «Når jeg var hjemme en gang, så sier mamma at jeg kan ha med ekstra matpakke i tilfelle jeg er på SFO og ikke liker maten».

Det er også andre personer i og utenfor skolen som påvirker matvalg barn tar. De ansatte opplever at barna påvirker hverandre i valg de tar til mat og måltid. Eksempelvis ved valg av pålegg til brødmåltidet:

DA7Y: Ja i første klasse, så var det ene som sluttet å spise pålegg på skivene som tok bare skiver med ingenting. Og da begynte en annen gutt, og så gjør det. Så de spiste sånn 4 skiver uten noe som helst liksom.

De ansatte merker dette spesielt ved pålegg som lukter vondt eller som barn er spesielt skeptiske til. Hvor de ansatte opplever at om et barn prøver er det lett at andre barn også prøver.

DA2Y: Jeg ser noen syns det er ekkelt med den lukten, og så når de smitte dem fra andre. Så de smaker og da smakte det godt og de bryr seg ikke om lukten. Nei.

Intervjuer: Det er veldig morsomt med det. Så dere tenker det er noe som kan påvirke dem, altså hvis noen tar noe at noen andre kanskje tar det samme? DA2Y: Ja.

4.3 Endring av barns erfaring om frukt og grønt etter innføring av Matjungelen

Ved fokusgruppeintervjuene med barna etter innføringen av Matjungelen ble det stilt spørsmål om Matjungelen. Der kom det frem at barna snakket forskjellig om frukt og grønt før og etter innføring av Matjungelen. Mange av barna som ble intervjuet etter innføring av Matjungelen nevnte flere frukt og grønt gjennom Matjungelaktivitetene. Nedenfor kan en se sitat fra to av barna, som nevnte Matjungelaktivitet opp mot frukt og grønt. Det ene barnet nevnte epleforskningen.

AB7Y: Vi fikk først et ark også fikk vi smake på tre forskjellige typer epler. Også, de fleste stemte på nummer en som var grønt eple. Så da fikk vi lov til å smake på det i sukker, kanel og honning. De fleste likte best sukker, så kom kanel, så kom honning. og da jeg spiste med honning løp jeg rett for å spytte det ut igjen.

En annen Matjungel aktivitet som ble nevnt om frukt og grønt var Matjungeltreet.

DB1Y: At det er veldig mange forskjellige grønnsaker. Det var til og med en grønnsak vi ikke visste om der og den var veldig rar, men det er en grønnsak i pappa i Iran som ikke så mange spiser, men. E det det er en grønnsak veldig mange i Iran spiser. Jeg husker ikke hva den heter, men den er veldig rar og lilla.

Det var tydelig en forskjell i hvor ofte barna nevnte frukt og grønnsaker under fokusgruppeintervjuene før og etter innføringen av Matjungelen (Tabell 6). Et eksempel er hvor mange ganger epler blir nevnt. Ved fokusgruppeintervjuene før innføring av Matjungelen ble epler nevnt åtte ganger, mens ved fokusgruppeintervjuene etter ble epler nevnt 25 ganger. Det samme gjelder kål. Kål ble aldri nevnt ved fokusgruppeintervjuene før, men ble nevnt syv ganger ved fokusgruppeintervjuene etter innføring av Matjungelen.

Totalt til sammen opp mot de andre skolene er det skole D som nevnte frukt og grønt flest ganger med 31 ganger ved fokusgruppeintervjuene før og 96 ganger ved fokusgruppeintervjuene etter, til sammen 127 ganger. Skole F er den skolen som nevnte frukt og grønt minst ganger, samtidig ble det ikke gjennomført noen fokusgruppeintervju etter ved denne skolen. Den skolen hvor det blir nevnt minst frukt og grønt der det er gjennomført både fokusgruppeintervju før og fokusgruppeintervju etter er skole E hvor det til sammen ble nevnt

34 ganger frukt og grønt, 15 ved fokusgruppeintervjuet før og 19 ved fokusgruppeintervjuet etter.

Tabell 6: En oversikt over antall ganger frukt og grønt (ekskludert bær) ble nevnt under fokusgruppeintervjuene med barna både før og etter innføring av Matjungelen

Frukt/grønt	Før						Etter				Totalt antall av en type frukt/grønt	Antall skoler som nevnte typen frukt/grønt
	A	B	C	D	E	F	A	B	D	E		
Agurk	1	8	14	3	1	4	8	5	11	1	56	10
Ananas		1					2				3	2
Appelsin	2		1						3		6	3
Avokado					1						1	1
Banan		2	2	1	1		4	1	3		14	7
Blomkål	1	3	9	4	1		4	1	3	2	28	9
Brokkoli	4	6	10	4	4	4	5	5	10	1	53	10
Chili	1								7		8	2
Dragefrukt									1		1	1
Drue		2							2		4	2
Erter			1								1	1
Eple	5	3					17	2	6		33	5
Gresskar							3			2	5	2
Gulrot	4	17	7	5	3	3	8	6	13	5	71	10
Hvitløk								1			1	1
Jalapeño									1		1	1
Jordskokk								3			3	1
Klementin				1							1	1
Kiwi		1							1		2	2
Kål							1	6			7	2

Løk								2		2	1	
Mais			2					1		3	2	
Mandarin	1	2								3	2	
Mellon		1								1	1	
Moreller								3		3	1	
Oliven						1				1	1	
Papaya		2								2	1	
Paprika	2	5	2		1	1	5			16	6	
Plomme	3			1		2				6	3	
Potet	4	10	7		1	2	4	8	7	1	44	9
Pære							1	2		3	2	
Rosenkål						1				1	1	
Salat			1			1	1	4	6	13	5	
Sitron			1							1	1	
Spinat								1		1	1	
Squash	1							2		3	2	
Sukkererter		2						1		3	2	
Tomat	3	7	6	7	2		8	4	12	1	50	9
Vannmelon						1				1	1	
Totalt antall nevnelser av frukt og grønt	31	68	62	31	15	14	71	49	96	19	456	
Antall typer frukt og grønt nevnt	12	14	12	11	9	5	17	14	22	8		

Tabell 6 viser at færre typer frukt og grønnt ble nevnt ved fokusgruppeintervjuene før innføring av Matjunglene enn ved fokusgruppeintervjuene etter. Selv om det ble gjennomført flere fokusgruppeintervjuer før enn fokusgruppeintervjuer etter, ble det totalt nevnt flere frukt og grønnt ved fokusgruppeintervjuene etter innføring av Matjungelen. Det ble nevnt 221 frukt og grønnt ved de seks fokusgruppeintervjuene før, mens det ble nevnt 235 frukt og grønnt på de fire

fokusgruppeintervjuene etter. Totalt ble det nevnt frukt og grønt 456 ganger i løpet av alle fokusgruppeintervjuene. Til sammen ble det nevnt 39 forskjellige frukt og grønt hvor agurk, gulrot, brokkoli og tomat ble nevnt flest ganger. Disse fire ble nevnt over 50 ganger til sammen i alle fokusgruppeintervjuene. Det var også disse fire typene frukt og grønt som ble nevnt ved alle fokusgruppeintervjuene bortsett fra fokusgruppeintervjuet før ved skole F. De typene frukt og grønt som ble nevnt minst altså nevnt en gang var avokado, dragefrukt, erter, hvitløk, jalapeño, klementin, melon, oliven, rosenkål, sitron spinat og vannmelon. I tillegg ble jordskokk, løk, moreller og papaya nevnt bare ved ett av fokusgruppeintervjuene.

Tabell 7: En oversikt over antall ganger de fire mest spiste frukt og grønnsakene i Norge ble nevnt på skolene der det ble gjennomført fokusgruppeintervju både før og etter innføringen av Matjungelen

Frukt/grønt	FØR, ved skolene A, B, D og E	ETTER, ved skolene A, B, D og E
Gulrot	29	32
Tomat	19	25
Løk	0	2
Agurk	13	25
Banan	4	8
Eple	8	25
Appelsin	2	3
Klementin/ mandarin	2	0

Ut ifra tabell 7 ser man at alle frukt og grønnsaker blir nevnt færre ganger ved fokusgruppeintervjuene før enn ved fokusgruppeintervjuene etter, bortsett fra ved klementin og mandarin. Tabellen viser også at det blir nevnt flere ganger grønnsaker enn frukt. Selv om frukten og grønnsaken er populær er det ikke nødvendigvis at det blir nevnt, slik som ved løk, som blir nevnt bare to ganger igjennom alle fokusgruppeintervjuene gjennomført med barna.



Figur 8: Ordsky. Figuren viser en oversikt over de 15 ordene som går mest igjen i fokusgruppeintervjuene med barna (Skjerm bilde fra NVivo)

Ordet «grønnsaker» går igjen i store deler av alle fokusgruppeintervjuene selv når grønnsaker ikke var et tema for diskusjonen. Ordet går igjen gjennom alle fokusgruppeintervjuene med barna, også under de andre temaene fra intervjuguiden. Det kommer frem i ordskyen at grønnsaker er et av de 15 ordene som går mest igjen i fokusgruppeintervjuene med barna (Figur 8). Ordskyen viser også til at barna nevnte flere positive ord om mat og måltidet i SFO enn negative ord ut ifra ordskyen, «liker» og «bra» (Figur 8). I tillegg ble det nevnt både SFO og hjemmet i store deler av fokusgruppeintervjuene med barna. Spørsmålene som ble stilt var mest rettet mot SFO, men svarene barna kommer med er ofte rettet mot hjemmet, AB2X: «Jeg har en bakgård der har vi dyrket noen ting. Men hos mormor der dyrker vi masse. Jeg har til og med min egen åker.». Andre eksempel på ord som ble nevnt ofte i fokusgruppeintervjuene med barna var «mat», «spiser» og «mer» (Figur 8).

Tabell 8: Viser ansattes oppfatning av hvordan Matjungelen har bidratt til økt fokus på frukt og grønt i SFO/AKS ut ifra spørreskjema (n=235)

	Antall svart	Prosent, %
I stor grad	58	24,7
I middels grad	71	30,2
I liten grad	32	13,6
Ikke i det hele tatt	10	4,3
Vet ikke	64	27,2
Totalt antall svar	235	100

Ut ifra spørsmålet «Hvilken grad vil du si at Matjungelen har bidratt til økt fokus på følgende: Bruk av frukt og grønnsaker» kan man se i tabell 8 at 58 ansatte svarte at de mener Matjungelen har bidratt i stor grad til økt fokus. Videre mener 10 ansatte at det ikke har bidratt i det hele tatt med å øke fokuset på frukt og grønt, ut ifra totalt 235 ansatte som har svart. Samtidig er det 64 ansatte som er usikre og vet ikke om det har hatt noen påvirkning på deres SFO-måltid. Ut ifra intervjuene med de ansatte er de ansatte positiv til å forsøke å sette mat og bærekraft i sentrum i SFO med hjelp ifra kompetanseheving og aktiviteter fra Matjungelen.

DA1X: Ja det er av og til elevene eller barna får lyst å gå plukke boss. Da jo vi samtaler rundt sant. De kommer med forskjellig de har funnet sant, men det at vi har organisert noe. Det er der kanskje matjungelene kommer inn har jeg sett på nettsidene. At vi kanskje kan få ideer til å ha noen flere aktiviteter og gjøre mer ut av det. Ja.

5.0 Drøfting

I dette kapittelet vil resultatene bli diskutert opp mot oppgavens problemstilling «Hvilken oppfatning har barn på SFO om frukt og grønt, før og etter gjennomføring av Matjungelen?».

I tillegg vil tidligere forskning og det teoretiske grunnlaget bli diskutert og knyttet opp mot resultatene og problemstillingen.

5.1 Oppfatninger av frukt og grønt hos barn

Barns oppfatning av frukt og grønt inkluderer deres forståelse, holdninger og kunnskap om frukt og grønt. Ut ifra funnene fra fokusgruppeintervjuene med barna kan det se ut som at kompetansen til barna ikke var utdypende om hvorfor frukt og grønt er bra for kroppen, men at de fleste trakk frem at frukt og grønt er «sunt» og at det har noe med næringsstoff, vitamin eller protein å gjøre. På den ene siden viser det til at de ikke har inngående kunnskap om hva som menes med et ernæringsmessig godt kosthold, samt hvilke og hvorfor næringsstoffer er viktig for kroppen vår. På den andre siden viser dette likevel til at barn og unge har noen kunnskaper om frukt og grønt, ved at de poengterer sine holdninger opp mot frukt og grønt. Dette resultatet støttes også av studien av Bjørgen (2009) hvor det kommer frem at barn i alderen fem år har liten utdypende kunnskap om ulike næringsstoffer og hvorfor vi bør spise ernæringsmessig god mat.

Det som påvirker barns inntak og oppfatning av frukt og grønt kan en se igjen i matvalgsprosessmodellen for faktorer som påvirker menneskers matvalg ([Figur 2](#)).

Holdningene og preferansene våre utvikles i samspill med omgivelsene og påvirkes av ulike faktorer, blant annet erfaringer, opplevelser, eksponering eller kunnskap vi tilegner oss (Engeset et al., 2019). Funnene fra fokusgruppeintervjuene med barna presenterer at holdningene til barna om frukt og grønt var svært positive, hvor de fleste av barna nevnte sorter av frukt og grønt som de likte. Samtidig var det også noen barn som nevnte frukt og grønt de ikke likte. Funnet stemmer delvis overens med studien av Hansen et al. (2015), som tar for seg barns kunnskap og preferanser til frukt og grønt. Barns kunnskap og preferanser i studien viser til at barna identifiserer de fleste sorter av frukt og grønt, men kunnskapen om frukt og grønt var lavere. I tillegg tar studien for seg at barn har et positivt forhold til frukt og grønt, hvor barna likte de fleste sortene frukt og grønt vist i studien (Hansen et al., 2015).

Resultatene fra fokusgruppeintervjuene med barna presenterer at kunnskapen til barna er varierende, hvor kunnskap om hvorfor frukt og grønt er bra for kroppen er mangelfull. En av grunnene til manglende kunnskap om frukt og grønt kan forklares med manglende eller dårlig opplæring i faget mat og helse. Ut ifra kompetansemålene i mat og helse skal barn etter fjerde

årstrinn blant annet ha vært igjennom nok til å kunne fortelle hva som kjennetegner et ernæringsmessig godt og variert kosthold og hvorfor det er viktig for helsen vår (Kunnskapsdepartementet, 2019, s. 5). Tidligere forskning belyser at det er sjeldent barn i 1.-4. trinn tilbys undervisning rettet mot mat og helse, og at den undervisningen som tilbys er fra ufaglærte lærer (Bottolfts, 2020). Dette er det flere studier som bekrefter gjennom at mat og helsefaget ikke blir prioritert både timeantall, men også ved at de fleste som underviser i det ikke har kompetanse (Ask et al., 2020; Helland et al., 2021). Mat og helsen som tilbys på småtrinnet blir rett og slett en tilfeldighet, dermed varierende fra skole til skole (Aadland et al., 2023). Dette kan bety at SFO kan være en sentral arena for å nå ut til barn tidligere og bruke måltidet som en plattform for å utvikle barns kunnskap om frukt og grønt. For at dette skal bli gjennomførbart må ansatte ha kompetanse om mat og måltid og ressurser slik at barna kan få kompetanse om mat og måltid i SFO. Om de ansatte ikke har kompetanse viser studiene gjennomført i skolen om mat og helsefaget at kvaliteten blir dårligere (Ask et al., 2020; Helland et al., 2021).

Funnene fra fokusgruppeintervjuene med barna avslører at det ikke er noen stor forskjell på kunnskapen barna viser om frukt og grønt før og etter innføringen av Matjungelen. Dette stemmer ikke overens med studien av Bjørgen (2009) hvor barn som hadde kosthold, som satsningsområde i barnehagen hadde bedre og sikrere kunnskap om ernæringsmessig god mat. Samtidig er det vanskelig å trekke helt klare linjer mellom denne masterstudien og studien av Bjørgen (2009). Masterstudien tar for seg Matjungelaktiviteter hvor de fleste SFO-er ikke har fått gjennomført flere enn 2-3 aktiviteter. Mens studien av Bjørgen (2009) tar for seg seks barnehager hvor tre av barnehagene har en satsning på kosthold gjennom blant annet å servere et mer ernæringsmessig godt kosthold. Dette gjør at studien til Bjørgen (2009) har en mer omfattende endring og satsning i de tre barnehagene enn hva denne masterstudien tar for seg. Likevel kan studien støtte til at en større satsning på kosthold gjennom flere slike Matjungelaktiviteter over lengre tid kan mulig ha betydning for barns kunnskap.

En annen årsak til manglende kunnskap hos barn, kan være manglende fokus eller påvirkning fra hjemmet eller foreldre. Ut ifra den sosiale helsemodellen er foreldre og hjemmet en stor del av livene våre og påvirker mennesker i stor grad ved at de inngår i alle delene som påvirker oss vist i modellen, både ved levevaner, familie og sosiale nettverket og samfunnsarenaer (Figur 1). Barns kunnskap og engasjement av frukt og grønt er veldig ulikt fra barn til barn, men de fleste har et forhold til det. Resultatene fra fokusgruppeintervjuene med barna viser til at barna nevnte frukt og grønt også ved andre tema og spørsmål i

fokusgruppeintervjuet, ofte rettet mot situasjoner hjemme. Det kan tyde på at barn er opptatt av frukt og grønt og har ulike kunnskaper og holdninger, ved at de snakker om frukt og grønt i forskjellige sammenhenger. I tillegg kan det knyttes til eksponering og tilgjengelighet.

Tidligere forskning som tar for seg eksponering av ulike typer frukt og grønt, samt kunnskap om frukt og grønt viser at hyppigere eksponering kan bidra til å øke inntaket av frukt og grønt og påvirke smaksviljen hos barn (Himberg-Sundet et al., 2020; Houston-Price et al., 2019; Korinek et al., 2013; Kristiansen et al., 2019; Nekitsing et al., 2018). Dette samsvarer med resultatet fra fokusgruppeintervjuene med barna, som trekker frem at noen typer frukt og grønt ble nevnt færre ganger i intervjuene eksempelvis hvitløk, oliven, spinat og dragefrukt. Det kan vise til at disse typene frukt og grønt ikke er like kjente, eksponerte og så populære som de typene frukt og grønt som blir nevnt mest. De typene frukt og grønt som blir nevnt flest ganger samsvarer delvis med de frukt og grønnsakene som er mest populære ut ifra høyest inntak i Norge, som er blant annet gulrot, tomat, banan og eple (Tabell 7). Det stemmer også delvis med studien av Hansen et al. (2015) hvor de mest foretrukne selvrapporterte frukt og grønt var eple, drue, banan, mais, grønne bønner og erter. Resultatene fra fokusgruppeintervjuene med barna kan ses i lys av rapporten for utviklingen av det norske kostholdet de siste ti årene der gulrot, løk, tomat, salat, banan, sitrusfrukter og epler har vært de typer frukt og grønt med høyest forbruk (Helsedirektoratet, 2022b). Inntak har ofte en sammenheng med preferanser og kunnskap, som igjen har tilknytning til og påvirkning fra ulike matlandsskap et barn er del av.

5.2 Barns kunnskap og preferanser om frukt og grønt påvirkes av ulike Matlandsskap

Hva som påvirker barns kunnskap og matvalg kan være preget av mange ulike faktorer, illustrert i den sosiale helsemodellen (Figur 1) og matvalgsprosessmodellen (Figur 2). Ut ifra resultatet fra fokusgruppeintervjuene med barna nevnte de frukt og grønt opp mot situasjoner hjemme og i tilknytning til foreldrene. Dette resultatet støttes av tidligere forskning som sier at barns preferanser og kunnskap er knyttet til deres foreldre, som kan ha med hva de er vokst opp med av eksponering og tilgjengelighet av blant annet frukt og grønt (Albani et al., 2018; Kähkönen et al., 2021).

Resultatene fra fokusgruppeintervjuene med barna gjenspeiler at barn har ulikt forhold til frukt og grønt. Noen var mer skeptisk til frukt og grønt enn andre. En mulig forklaring kan være ulik påvirkning. Det er flere mulige påvirkninger. Påvirkning hjemmefra kan variere ut ifra hvilke frukt og grønt en har hatt tilgjengelig og vært eksponert for. Det igjen kan være preget av blant annet holdningene, kunnskapen og preferansen til foreldre om frukt og grønt.

På en annen side kan skolen påvirke gjennom måltidene i skolen, samt gi barna undervisning om mat og måltid. Både hjemmet og skolen har mulighet til å påvirke barns forhold til frukt og grønt, hvor det er viktig at de voksne er gode forbilder og støtter. Dette tar Vygotsky for seg hvor menneskers møter er viktige for videre danning (Vygotsky, 1978). Et funn fra fokusgruppeintervjuene med barna er at to av barna nevnte fem om dagen. Dette påpeker de å ha lært hjemme fra foreldre. Det kan bety at hjemmet som matlandskap har en større påvirkning enn skole og SFO. Hjemmet som matlandskap varierer mer fra barn til barn i forhold til skolen. Imidlertid er det forskning som viser at barn som påvirkes gjennom skole eller barnehage med satsning om kosthold hadde bedre og sikrere kunnskap om ernæringsmessig god mat (Bjørngen, 2009). Det kan tyde på at det er viktig at frukt og grønt fremmes både i hjemmet og i skolen, slik at eksponeringen er høyere i alle situasjonene barn møter med mat og måltid. Der skolen sett opp mot hjemmet er en arena, som har større potensiale til å gi et likt grunnlag for alle.

En annen påvirkningsfaktor på hvordan barns inntak og holdninger til frukt og grønt er handler om hva andre spiser og hvordan andre snakker om frukt og grønt. Ut ifra ansattes oppfatning fra intervjuene kommer det frem at de opplever trender rund måltidet i SFO. Hvis et barn gjør noe er det lett at flere henger seg på. Vi mennesker er vanedyr, men vi påvirkes lett av det sosiale og hva andre gjør. Studien av Rageliene og Grønhøj (2021) bekrefter at venner og media påvirker inntaket av frukt og grønt. Det er ofte slik at dersom man snakker positivt om noe preger det også andre til å tenke positivt. Når det gjelder frukt og grønt eller å smake på ny type mat, er det ofte avhengig av de rundt og deres holdninger til det. Hvis de liker noe, er det større sjanse for at også du gjør det (Rageliene & Grønhøj, 2021). Det blir også nevnt i resultatene fra intervjuene med de ansatte hvor de opplever at barna påvirkes av hverandre både når de skal smake på ny mat, men også til valg de tar av pålegg på brødmåltidet.

Det sosiale nettverket rundt barn er en av de største påvirkningene den sosiale helsemodellen tar for seg. Andre faktorer som har stor påvirkning, er faktorer koblet til familie og hjemmet (Figur 1). Selv om hjemmet har en stor påvirkning nevnte noen ansatte i intervjuene at de føler at foreldre ikke bryr seg om hva som serveres til mat i SFO. Ansatte fra skole E nevnte derimot at noen foreldre er opptatt av mat, og har et større ønske om å påvirke hva som blir servert. I tillegg føler noen av de ansatte at de har et ekstra ansvar fra foreldrene ved at skolen er et samlingspunkt for alle barn hvor det skal være likt for alle. Dette samsvarer delvis med en evaluering av SFO i Kristiansand hvor det viser seg at foreldrene ikke var fornøyd med

tilbudet, men at de hadde forståelse for barrierer for gjennomføring av SFO-måltidet (Hogsnes et al., 2017). Dermed er SFO-måltidet av ulik prioritering og forskjellig fra SFO til SFO.

5.2.1 Tilgjengelighet av frukt og grønt

Tilgjengeligheten av frukt og grønt preger valgene mennesker tar knyttet til helse og kosthold (Mikkelsen, 2014). Dette er en av faktorene som en kan se både i den sosiale helsemodellen og matvalgsprosessmodellen gjennom hvilke områder og situasjoner man møter mat og måltid i (Figur 1 og Figur 2). I resultatene fra spørreskjema kom det frem at noen ansatte serverer frukt og grønt hver dag, mens andre ansatte aldri tilbyr frukt og grønt til barna i SFO. Av ansatte fra SFO som svarte på spørreundersøkelsen var det kun 40% som serverte frukt og grønt fem dager i uken. Ut ifra retningslinjene til SFO og rammeplanen er det anbefalt at frukt og grønt skal tilbys som en del av måltidet eller ved siden av måltidet som tilbys hver dag (Helsedirektoratet, 2015; Kunnskapsdepartementet, 2021). Tabell 5 viser at dette ikke blir innfridd basert på at det er 133 ansatte, som svarer at de ikke serverer frukt og grønt. Dette samsvarer med tidligere kvalitativ forskning fra Fossgard et al. (2013). Selv om studien er ti år gammel vektlegger studien at de ansatte har liten kjennskap til retningslinjene. Likevel kommer det frem at de fleste er positive til retningslinjer, men at de ønsket at foreldrene skal i større grad ha ansvaret for at barna spiste sunn mat (Fossgard et al., 2013).

Tidligere studie av Kristandottir et al. (2010), som trekker frem at hvis man har frukt og grønt i umiddelbar tilgjengelighet blir det spist mer. Samtidig er tilgjengeligheten av ernæringsmessig god og variert mat i SFO og skolen dårlig (Forbrukerrådet, 2018; Hogsnes et al., 2017). Dette kommer også frem i funnene fra spørreskjema om servering av frukt og grønt i SFO/AKS. Det gjøres oppmerksom på at det var cirka like mange som svarte at det ble servert frukt og grønt fem dager i uken som ikke serverte frukt og grønt i det hele tatt i uken. Ved at 40% svarte at de serverte frukt og grønt fem dager i uken og 33% svarte at de ikke serverte frukt og grønt (Tabell 5). Sammenlignet med de svarene som kom frem fra intervjuene med de ansatte om satsning på frukt og grønt i SFO stemmer dette ikke. De ansatte opplever å ha en større satsning på frukt og grønt i SFO enn hva som faktisk tilbys. Det er likhet mellom disse funnene fra intervjuene med de ansatte og resultatene fra fokusgruppeintervjuene med barna om tilbud av frukt og grønt. Hvor det kommer frem at noen barn synes de har et godt tilbud av frukt og grønt, mens andre synes det serveres for lite frukt og grønt i SFO. Det avslører at tilbudet av frukt og grønt i SFO er varierende, hvor ansatte nevnte i intervjuene at tilbud og fokus på frukt og grønt preges av ledelsen, prioriteringer, tid, antall ansatte og ansattes kompetanse. Videre vil disse barrierene bli

diskutert opp mot barns oppfatning av frukt og grønt og gjennomføring av måltid og aktivitetstilbud slik som Matjungelen i SFO.

5.3 Barrierer for prioritering av mat og måltid i SFO

Ansattes kunnskaper, oppfatninger, holdninger og motivasjon er viktig for å fremme gode kostholdsvaner for å få gjennomført slike tiltak som Matjungelen i SFO (Forbrukerrådet, 2018). De ansatte nevnte i intervjuene at de hadde liten formell kompetanse som gjaldt temaer som mat, måltid og kosthold. Flere av de ansatte oppga derimot at de hadde interesse for temaene mat og måltid. Kunnskapen hos de ansatte kan en tenke seg er en barriere for hvordan mat og måltidet er i SFO. Ut ifra en nasjonal evaluering av SFO avsløres det at det var stor variasjon på tilbudet som tilbys i SFO (Wendelborg et al., 2018). En stor faktor er kunnskapen og interessen blant de SFO-ansatte. Dette støtter også en undersøkelse gjennomført av Forbrukerrådet seg til gjennom at engasjerte ansatte med kunnskap om mat og måltid lager til et bedre mattilbud enn ansatte uten kunnskap, som ofte velger enkle løsninger (Forbrukerrådet, 2018). Samtidig presenterer resultatet fra intervjuene med de ansatte at kompetansen hos de ansatte er liten. Vedrørende ansattes kompetanse viste det seg i intervjuene med de ansatte fra masterstudien at det kun var en ansatt som var utdannet barnehagelærer, en som var utdannet mat- og helselærer og en utdannet kokk. Derimot nevnte flere at de ønsket mer kompetanse om mat og måltid. Dette stemmer overens med nyere tall fra skoleåret 2022/23, som viser til at det er bare 1561 SFO-ansatte i dagens skole som har godkjent lærer- eller barnehagelærerutdanningen av totalt 19 384 SFO-ansatte (Utdanningsdirektoratet, 2022/23). Om man regner dette om til prosent er det bare 8% av de ansatte som har lærer- eller barnehagelærerutdanning, samtidig er det 8412 ansatte med fagbrev i barne- og ungdomsarbeiderfaget, som tilsvarer 43,4%. De resterende ansatte er ufaglærte eller har annen formell kompetanse. Det kan forstås som at 50% av de ansatte i SFO har ingen pedagogisk utdanning. Man kan også se ut ifra studien til Fossgard et al. (2013) at kompetansen hos de ansatte ikke har forbedret seg på de siste ti årene. Studien fra 2013 viser til at de ansatte handler etter egen kunnskap fremfor retningslinjene uavhengig om de kjenner til dem eller ikke. Samt viser studien at det er kun 8,8% av de SFO-ansatte som hadde lærer- eller barnehagelærerutdanning hvor matfaglig utdanning ikke ble nevnt (Kvelling & Wendelborg (2003) referert i Fossgard et al., 2013).

Ut ifra tallene fra studien til Fossgard et al. (2013) som tar for seg tall fra 2001/02 opp mot nyere tall fra GSI fra i dag 2022/23 har altså antall ansatte med lærer- eller barnehagelærerutdanning gått ned med en prosent fra 8,8% til 8%. Manglende kompetanse

hos de ansatte kan prege kvaliteten på SFO-tiden. Resultatene fra spørreskjema kan støtte dette ved at cirka halvparten av de som svarte på spørsmål 105 (Tabell 8) mente at Matjungelen ikke hadde noen påvirkning eller ikke visste om det hadde hatt noen påvirkning på økt fokus på frukt og grønt ved deres SFO. På grunnlag av manglende kompetanse blant ansatte kan det hevdes at ansattes kompetanse påvirker hvordan de forholder seg til hva som skjer i SFO. Utenom kompetansen hos de ansatte, kan man se at en begrensning i hverdagen for de ansatte er tid og antall ansatte. Likevel kan en tenke seg at et tilbud av frukt og grønt er lett å lage til og man kan også få barna til å hjelpe til. De ansatte tenker at det er flere måltid med varmmat som skal være en del av måltidet, men dersom man ser mot kostrådene til Helsedirektoratet så ser man at det viktigste er at barna får servert et variert måltid som inkluderer blant annet frukt og grønt (Helsedirektoratet, 2016).

En faktor er ansattes kompetanse, men samtidig nevnte de ansatte andre barrierer de mener preger mat og måltidet i SFO-en, som også preger det å innføre et slikt aktivitetstilbud som Matjungelen. Ifølge Fossgard et al. (2013) er måltidet som serveres i SFO i dag ofte et enkelt brødmåltid. Det er lite som skal til for å tilberede et slikt måltid. Likevel var det noen ansatte som syntes det fortsatt er for krevende, hvor det til og med var ønskelig med medbrakt matpakke. Dette gjaldt ikke alle, eksempelvis ved skole F som hadde et bredt tilbud hvor flere av de ansatte hadde mye engasjement ved at de brukte nærmiljøet og deres kompetanse til å lage et godt og variert SFO-måltid opp mot retningslinjene. Det kan altså vise til at selv om de ansatte nevnte andre barrierer går det tilbake til ansattes kompetanse og motivasjon.

Barrierene tid, antall ansatte og ansattes kompetanse ble nevnt flere ganger i intervjuene med de ansatte. Barrierene ble også nevnt opp mot innføring av Matjungelen i SFO. Matjungelen er et frivillig og gratis tilbud, som er lett tilgjengelig for alle og tilbyr blant annet kompetanseheving og alt man trenger for å gjennomføre Matjungelaktiviteter (Matjungelen, u.å-c). Det var likevel ikke alle skolene som ble intervjuet som hadde klart å innføre Matjungelen på ett år. Tvert imot var det få av skolene som hadde kommet godt i gang med Matjungelen, hvor de fleste hadde gjennomført noen få Matjungelaktiviteter. De ansatte skylder på tid og ressurser, både til gjennomføring og når det gjaldt kompetanseheving. Selv om skolene kun gjennomførte noen få Matjungelaktiviteter og de ansatte ikke hadde fått tid til å få økt sin kompetanse med kompetansehevingen ser man ut ifra resultatet at det er en forskjell på antall frukt og grønt nevnt ved intervjuene før og intervjuene etter. Studien av Schmitt et al. (2018) viser til at en kort intervensjon har påvirkning på barns kunnskap og

opplevelse av kosthold og helse. Dette kan være med på å bekrefte at små tiltak er med på å prege barns oppfatning og inntak av frukt og grønt i positiv retning.

Selv om ansatte nevnte barrierer er det imidlertid viktig å reflektere over at ansatte bør få kunnskap om mat og måltider, for at de skal se muligheter og ikke begrensninger.

Kunnskapen de ansatte tilegner seg vil også være sentral for at det blir formidlet kunnskaper og holdninger under måltidet og SFO-tiden som kan tillegge barn gode holdninger og matvaner over tid.

5.4 Endring av barns erfaringer om frukt og grønt etter innføring av Matjungelen

Når det gjelder aktivitetstilbudet Matjungelen er det et tilbud som kan være med å sette mat og måltid i fokus i SFO, gjennom heving av kunnskap og kompetanse (Matjungelen, u.å-c). Resultatene ut ifra fokusgruppeintervjuene med barna viste at barnas kompetanse og forhold til frukt og grønt ble påvirket av Matjungelaktivitetene. Til tross for at ikke alle skolene ble intervjuet både før og etter innføringen av Matjungelen, var det forskjell på hvordan barna snakket om frukt og grønt. Først og fremst nevnte barna frukt og grønt når de snakket om Matjungelaktivitetene, som gjorde at det ble nevnt flere frukt og grønt ved fokusgruppeintervjuene etter innføringen av Matjungelene (Tabell 6). Det vil si at Matjungelaktiviteten kan være en faktor for å øke erfaringene hos barn om frukt og grønt ved at de nevnte frukt og grønt i sammenheng med slike aktiviteter. Basert på funnene fra intervjuene med de ansatte etter innføring av Matjungelene, kom det frem at SFO-ene kun delvis hadde kommet i gang med Matjungelaktiviteter i SFO-tiden. Noen av SFO-ene hadde ikke fått gjort noen Matjungelaktiviteter, mens andre hadde fått prøvd ut to – tre Matjungelaktiviteter. Likevel viste resultatene ut ifra tabell 6 og tabell 7 at det ble nevnt flere frukt og grønt opp mot Matjungelaktivitetene ved intervjuene etter innføring av Matjungelen. Noe som tyder på at små tiltak og korte intervensjoner også har en innvirkning på hvordan barn og unge forholder seg til frukt og grønt. Dette samsvarer med forskning av Schmitt et al. (2018) og Tuuri et al. (2009) som påpeker at en 6 ukers intervensjon eller det å innføre et skoleprogram er med å påvirke barna i positiv retning rundt helse og deres inntak av frukt og grønt. Imidlertid viser tabell 6 basert ut ifra fokusgruppeintervjuene med barna at de nevnte ulike typer frukt og grønt både ved fokusgruppeintervjuene før og etter. Altså forskjellene var ikke store for hvordan barna snakket om frukt og grønt før og etter innføringen av Matjungelen. Dette kan bety at påvirkningen Matjungelen har på oppfatningen av frukt og grønt hos barn ikke er av den største betydning, og at det er andre påvirkningsfaktorer som

kan ha påvirket hvordan barna snakker om frukt og grønt, som blant annet hjemmet eller skolen.

Ut ifra den sosiale helsemodellen er det ulike faktorer som påvirker oss i valg vi tar (Figur 1). Foreldres økonomi og utdanning har en betydning for hvordan barn og unge oppfatter og forholder seg til frukt og grønt (Totland et al., 2012). I tillegg er skole og SFO arenaer de fleste barn kan påvirkes gjennom på lik linje. Selv om deler av denne studien viser til at barna snakket ganske likt om frukt og grønt før og etter innføringen av Matjungelen kan man likevel se på et slikt tilbud som positivt ved at det kan være med å heve kvaliteten på både maten og måltidet som tilbys i SFO-ene. Matjungelen er en type pedagogisk intervensjon som ønsker å skape matglede og øke kunnskapen om mat og måltid hos barn. Det kan sammenlignes med en studie fra Spania der de har funnet ut at pedagogiske intervensjoner om ernæringsmessige gode livsstilsvaner utført med barn i de første årene forbedrer og korrigerer ernæringsmessige dårlige vaner (Menor-Rodriguez et al., 2022). Hvis man ser det i et større bilde, kan det på sikt være positivt for samfunnsøkonomien gjennom å minske de sosiale forskjellene. En tidligere masterstudie av Silje Meisner Ellingsen (2017) poengterer at forbedringer om kunnskap og kosthold gjennom aktivitetstilbud og måltid eksempelvis i SFO påvirker i størst grad barn med lav sosioøkonomisk status. UNGKOST 3 støtter dette ved at de viser til at barna med foreldre som hadde lavere utdanning hadde et lavere inntak av grønnsaker og fisk enn de med høyere utdanning (Hansen et al., 2016). Derfor er det tilstrekkelige grunner til å hevde at måltidet i SFO og et aktivitetstilbud som Matjungelen kan ha potensial til å utjevne de sosiale ulikhetene i samfunnet.

Et slikt opplegg slik som Matjungelene har også ulike styrker og svakheter, som nevnt over kan det påvirke barn til å øke kunnskap og inntak av frukt og grønt, samt utligne de sosiale ulikhetene i samfunnet. Selv om det er mye positivt, er det også noen svakheter ved slike aktivitetstilbud. Ut ifra resultatene fra intervjuene med de ansatte kom det blant annet frem at de mener slike aktivitetstilbud og SFO-måltidet kan ta tid fra andre aktiviteter og lek i SFO. En alternativ forklaring går igjen tilbake til ansattes motivasjon og kompetanse. Om ansattes kompetanse og motivasjon ikke er til stede kan slike aktivitetstilbud få motsatt effekt. De kan være gode for barna ved at de får annen mat, men de ansatte kan bruke det på feil måte eller til og med lære bort feil kunnskap om helse og kosthold. Fra tidligere studier er det vist at ansatte er viktige rollemodeller for barna, samt at ansatte har for lite kompetanse. Den kvantitative studien påpeker også at det er viktig å legge til rette for kompetanseheving blant de ansatte i SFO, samt å påvirke deres holdninger til et ernæringsmessig godt måltid (Staib et

al., 2013). Dermed kan det hende barna ikke få like godt utbytte av slike tiltak når kompetansen hos de ansatte er lav. Basert på Matjungelens ressurser skal dette likevel ikke være mulig ved at de legger til rette både for kompetanseheving av de ansatte, men også ferdige aktivitetsopplegg med alt av informasjon man trenger for å gjennomføre matjungelaktivitetene (Matjungelen, u.å-a).

5.5 Kritisk blikk på egen forskning

Når det gjelder kvaliteten på forskningen er det nødvendig å diskutere styrker og svakheter ved studien. Det er nødvendig for å vurdere validitet og reliabilitet når det gjelder kvaliteten på forskningen nevnt i kapittel 3.5 (Postholm & Jacobsen, 2021). I en studie er det mange faktorer som kan påvirke både positivt og negativt, noen kan også være både en styrke og en svakhet for oppgaven. Dette gjelder blant annet mengden datamaterialet i denne masterstudien. Denne studien tar for seg både kvalitativ og kvantitativ data, samtidig som det innhentes data både gjennom barn og ansatte. Først og fremst er det en styrke ved at studien omfatter mange vinklinger gjennom både intervju og spørreskjema, samt at man undersøker både barns og ansattes forhold til SFO og Matjungelen. I tillegg er det både nasjonalt og lokalt fordi spørreskjema ble sendt ut nasjonalt, mens intervjuene ble gjennomført i to kommuner. På en annen side kan det også være en svakhet ved at det er mye datamateriale å gå igjennom. Dette kan føre til at noe datamateriell ikke blir prioritert i like stor grad som annet og man kan gå glipp av deler av datamaterialet. I tillegg kunne denne oppgaven vært mye større med tanke på størrelsen datamaterialet, som gjør at man ikke nødvendigvis får gått like godt i dybden på alt av datamateriale studien og prosjektet inneholder.

En annen styrke ved denne studien er at intervjuene ble gjennomført før og etter innføringen av Matjungelen på de samme skolene, og de fleste gjennomført i 4. trinn. Det at ikke alle barna var fra 4. trinn kan man også se som en svakhet ved studien ved at de yngre barna ikke nødvendigvis har den samme kompetansen. Kompetansen kan være preget av hvor lenge de har gått i SFO, men også deres kompetanse og språklige utvikling. Når man intervjuer barn, vet man aldri hva de kan si, samtidig kan barn være veldig korte i svarene. Noen er glad i å snakke, men kan snakke om andre ting som ikke er relevant, mens andre barn er veldig stille og kanskje bare svarer ja og nei. Dette har også med hvor trygge de føler seg i intervjusituasjonen. Selv om barn er utfordrende å intervjuer er det viktig å ha respekt for de og vise til at de kan bidra like mye som voksne representanter i forskning.

Barna ble valgt ut av de ansatte. Ut ifra noen av intervjuene virket det som om barna var valgt ut for å gi svar som var ønskelig, istedenfor at det ble vilkårlig. Det gjør at man ikke får

representanter som representerer hele utvalget og at man ikke kan stole helt på dette datamaterialet. Man vet heller ikke bakgrunnen til barna. Forskning viser at foreldre og hjemmet har en stor påvirkning på kunnskap og oppfatning barn har av mat (Kähkönen et al., 2021). Om barna har foreldre med høy sosioøkonomisk status og som har mye fokus på mat hjemme vil det ha en påvirkning på hvordan barnas oppfatning er og hvordan de forholder seg til frukt og grønt. Det å forske på barn er også noe å reflektere over. Barn og unge kan bidra med deres kunnskap og deltakelse, hvor barns perspektiv bør ha en plass innenfor barneforskning i sin helhet (Backe-Hansen & Frønes, 2012). Samtidig er det viktig å ha et kritisk blikk på å bruke barn som representanter og beskytte barna og tilpasse forskningen mot de (Backe-Hansen, 2009; Backe-Hansen & Frønes, 2012). Det er dermed prøvd å ta nøye hensyn til tolkningen av datamaterialet spesielt om barns kognitive ferdigheter. I denne studien og prosjektet er det brukt intervjuguide med støttende bilder for å tilpasse fokusgruppeintervjuene enda mer mot barn for å øke barns assosiasjoner, beskrivelser og refleksjoner. Likevel kan det å intervju barn være krevende, og bilder kan bidra til forvirring ved at man oppfatter og gjenkjenner motiv ulikt (Bjelland & Alves, 2020).

Med tanke på begrensninger ved studien var det flere deler av studien som kan ha påvirket i negativ retning. Blant annet vet man ikke hvor mye hver enkelt SFO har fått benyttet Matjungelen før intervjuene etter innføring av Matjungelen. Det kom også frem at noen skoler ikke hadde fått startet, og de som hadde startet bare hadde fått gjennomført noen få Matjungelaktiviteter. Dermed er det vanskelig å se på en endring før og etter innføring av Matjungelen ved at endringen også kan være preget av andre årsaker. Det kan blant annet vise til at barna husker lett ved at de i nær tid har gjennomført Matjungelaktivitetene i SFO. En annen svakhet ved datainnsamlingen var at det ble brukt samme intervjuguide ved intervjuene før, som ved intervjuene etter. Intervjuguiden var tilpasset intervjuene før, og dermed var det blant annet ingen spørsmål rettet mot Matjungelen. Når det gjelder selve gjennomføringen av intervjuene var det semi-strukturerte intervju som gjorde det mulig for de som ledet intervjuet å stille ekstra spørsmål rundt intervjuguiden, men det var noe hver enkelt intervjuer måtte huske på. Dermed har det vært noen ulikheter på gjennomføring av intervjuene, som kan ha fått barna og ansatte til å frembringe ulike svar.

En annen begrensning ved intervjuguiden var at den inneholdte bilder. De fleste bildene som ble brukte egne bilder fra Folkelig, mens det ene bildet var hentet fra internett. Resultatene viser til at barna nevnte flest ganger de grønnsakene som var på bildet hentet fra internett av grønnsaker, vedlegg V. Altså tomat, agurk, gulrot, blomkål og brokkoli var de grønnsakene

som ble nevnt flest ganger i fokusgruppeintervjuene med barna. Om denne studien skulle vært gjennomført igjen hadde undertegnede valgt et annet bilde som inkluderte både frukt og grønnsaker ved at bildet kan ha hatt en påvirkning på fokusgruppeintervjuene og hvordan man tolker barnas forhold til frukt og grønnsaker. Samtidig kan barn ha en påvirkning på hverandre. Dette ved at alle fokusgruppeintervjuene ble gjennomført i grupper. Ved fokusgruppeintervju, er det lett å si seg enig i det andre sier og ikke vise sine egne oppfatninger og meninger. I tillegg kan det være en styrke ved at det kan skape trygghet å være flere i en slik situasjon og det kan være med å skape diskusjon og forståelse om noe skulle være uklart.

Intervjuene ble tatt opp ved hjelp av diktafon. Ved det ene intervjuet ble diktafonen tom for strøm, som gjorde at vi mistet en del av et lydopptak. Det ble valgt å ikke prøve å skrive ned eller inkludere den delen av lydopptaket som ble borte, ved at man skal være troverdig til de som deltar i intervjuene. I tillegg kan det være relevant data som er blitt borte eller data hvor den ansatte utdyper eller forklarer seg. Når det gjelder analysen av det kvalitative har undertegnede i ettertid sett at for en mer oversiktlig måte å presentere og analysere datamaterialet på ved hjelp av NVivo skulle en delt datamaterialet inn i flere dokumenter. Det ble i denne studien delt i to dokument. Et for barn og et for ansatte, om undertegnede hadde gjennomført studien på nytt ville dataene blitt delt inn i fire dokument i NVivo. Både delt i barn og ansatte, men også før og etter. Dette ville gjort det enda enklere å sammenligne og analysere datamaterialet i ettertid. I tillegg laget kodenavn for alle respondentene tidligere for å skille alle fra hverandre og slippe å gå igjennom datamaterialet flere ganger seinere i prosessen for å vise til riktig respondenter i resultatet.

Når det gjelder spørreskjema er det også styrker og begrensninger med gjennomførelsen og datamaterialet. En styrke ved spørreskjema er at man ikke påvirker respondenten ved at spørreskjema ble sendt ut digitalt. En annen styrke ved digitalt spørreskjema er at man kan lage avanserte spørreskjema og datamaterialet etterpå blir enklere å analysere, ved at det allerede er digitalt. Når det gjelder svarene som ble samlet inn var det en styrke at spørreskjema ble sendt ut nasjonalt, hvor man fikk svar fra et stort antall respondenter. Det gjør at man kan i større grad vise til populasjonen. Samtidig kan det være en begrensning gjennom at man ikke vet akkurat hvem som har svart ut ifra at spørreskjema er digitalt og at det er vist at svarprosenten ved digitale spørreskjema er lav (Postholm & Jacobsen, 2021). En begrensning ved selve spørreskjema, som kan ha preget svarene man har fått fra respondentene er antall og type variabler på to av spørsmålene. Ved spørsmål 11 og 105 er

svaralternativene delt inn i fire og fem: Ikke i det hele tatt, i liten grad, i middels grad og i stor grad. Ved at man ikke har en mellom variabel kan både middels grad og liten grad virke feiltagende. Ved spørsmål 115 har man også en variabel hvor respondenten har mulighet til å svare vet ikke, som gjør at en delvis har en mellomkategori selv om den er plassert nederst. Det skulle vært en bedre balanse mellom svaralternativene (Postholm & Jacobsen, 2021).

6.0 Konklusjon og videre forskning

Totalt sett kan denne studien gi noen indikasjoner på at barn og unges oppfatning av frukt og grønt kan påvirkes av aktivitetstilbud slik som Matjungelen hvor mat, måltid og matglede blir satt i fokus i SFO. Det kan også være med på å øke inntaket av frukt og grønt blant barn gjennom å gjøre det mer tilgjengelig, men også å gi kunnskap. Samtidig er det vanskelig å si om slike tilbud påvirker barn på lang sikt, altså om de tar med seg det de lærer når de blir eldre. Ut ifra den sosiale helsemodellen og matvalgsprosessmodellen er det ulike faktorer som påvirker oss i valg vi tar (Figur 1 og Figur 2). Arenaer innenfor skolen har en stor mulighet til å påvirke de fleste barn blant annet om frukt og grønt. Samtidig viser denne studien at det ikke nødvendigvis er innføringen av Matjungelen som har noen betydning for barns oppfatning av frukt og grønt. Dette kan vise til at de sosioøkonomiske faktorene i samfunnet har en større påvirkningskraft på barn og unge. Altså foreldrenes utdanning og økonomi har større betydning for hvordan barn og unge oppfatter frukt og grønt enn hvordan vi gjør det i skolen og SFO. Et slikt tilbud som Matjungelen vil ha større betydning for et barn i en familie med lav sosioøkonomisk bakgrunn enn et barn i en familie med høy sosioøkonomisk bakgrunn. I tillegg ser det ut til at et slikt tilbud er vanskelig å få innført ved at de ansatte nevner barrierer som tid og antall ansatte. Det vil si at kompetansen og interessen hos de ansatte må være til stede for at et slikt tilbud skal ha påvirkning på barn og unges kunnskap og holdninger til frukt og grønt.

Noen av de viktigste tiltakene en gjør i skolen er å tilby frukt og grønt hver dag, som et eget måltid eller ved siden av skolemåltidene. Dermed er det viktig å kvalitetssikre at skoler følger nasjonale kostråd og retningslinjer for gjennomføring av måltid i SFO. Dette ser man blir belyst i den nye folkehelsemeldingen, at det er ønskelig med en satsning på mat og måltid i skole og SFO. Både gjennom å tilby et gratis skolemåltid for alle barn i skolen, men også en satsning av forebyggende tiltak som aktivitetsprogrammet Matjungelen. Dette for å øke kunnskap og inntak hos barn og unge. Det å undersøke barns oppfatninger gjennom kunnskap, preferanser og holdninger til frukt og grønt kan bidra til å forstå hva som påvirker inntaket av frukt og grønt hos barn, samtidig kan det være med å gi en pekepinn på hva som bør inkluderes i undervisning og måltid for at barn skal bli mer bevisste til frukt og grønt.

6.1 Videre forskning

Ut ifra en slik studie er det vanskelig å si om et slikt tilbud har en positiv innvirkning på barns oppfatning av blant annet frukt og grønt, men også helse og kosthold. Ut ifra fokusgruppeintervjuene med barna ser det ut som barns kunnskap og holdning til frukt og

grønt blir påvirket gjennom Matjungelaktivitetene på kort sikt. Samtidig vet en ikke hvordan deres kunnskap og holdninger er om noen måneder, et år eller etter de er ferdige på SFO, altså på lang sikt. Vi har heller ingen kunnskap om hvordan det er om disse barna ikke fortsetter med et tilbud som Matjungelen gjennom hele året opp mot om de har det hele året. Om ønskelig skulle det vært gjennomført flere fokusgruppeintervjuer med barn ved flere skoler i landet for å kunne påpeke hvordan oppfatningen hos barn faktisk er. Likevel får man et innblikk gjennom datamaterialene i denne masterstudien. Videre anbefales ytterligere forskning for å øke kompetansen om barns oppfatning av frukt og grønt, deres inntak av frukt og grønt, samt kunnskap om ulike forebyggende tiltak slik som Matjungelen. Dette for å ta sikte på å fremme inntak av frukt og grønt hos barn. Det kan eksempelvis innebære forskning hvor datamaterialet fra forskningsprosjektet på Matjungelen blir brukt opp mot nyere data om noen år. Både ved at skolene kanskje har kommet bedre i gang med aktivitetene fra Matjungelen og nye rapporter er kommet, som viser til ny data om inntaket av frukt og grønt blant barn og unge. Da har man også mulighet til å undersøke inntaket mot de nye kostrådene som er under utarbeiding. Det kan også være en mulig å knytte forskningen mer mot hjemmet ved å intervjuer eller sende ut spørreskjema til et visst antall foreldre, for å få bedre innsikt i sammenhenger knyttet til hvordan barns påvirkning er hjemmefra og hvor forskjellig den kan være.

7.0 Referanseliste/litteraturliste

- Abel, M. H. & Totland, T. H. (2021). *Kartlegging av kostholdsvaner og kroppsvekt hos voksne i Norge basert på selvrapportering*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2021/rapport-nhus-2020.pdf>
- Albani, V., Butler, L. T., Traill, W. B. & Kennedy, O. B. (2018). Understanding fruit and vegetable consumption in children and adolescents. The contributions of affect, self-concept and habit strength. *Appetite*, 120, 398-408.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.018>
- Alfasoft. (u.å). NVivo. <https://alfasoft.com/no/programvare/statistikk-og-dataanalyse/qda-kvalitativ-dataanalyse/nvivo/>
- Ask, A. S., Aarek, I., Helland, M. H., Sandvik, C. & Aadland, E. K. (2020). The challenge of teaching food and health in the first four years of primary school in Norway *Journal of the International Society for Teacher Education*, 24(1), 60-70.
<https://uia.brage.unit.no/uiaxmlui/bitstream/handle/11250/2727026/Ask.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Asker kommune. (2023, 20. mars). *Påmelding, priser og åpningstider SFO*.
<https://www.asker.kommune.no/skole-og-utdanning/skolefritidsordningen/pamelding/>
- Backe-Hansen, E. (2009, 06. januar). *Barn*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.
<https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/bestemte-grupper/barn/>
- Backe-Hansen, E. & Frønes, I. (2012). Hvordan forske på og med barn og unge? . I E. Backe-Hansen & I. Frønes (Red.), *Metoder og perspektiver i barne- og ungdomsforskning* (s. 11-28). Gyldendal
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019: Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 9/19). N. OsloMet.
<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/2252/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Becker, W., Lyhne, N., Pedersen, A. N., Aro, A., Fogelholm, M., Phòrsdottir, I., Alexander, J., Anderssen, S. A., Meltzer, H. M. & Pedersen, J. I. (2008). Nordic Nutrition Recommendations 2004: Integrating nutrition and physical activity. *Scandinavian journal of nutrition*, 48(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/1102680410003794>
- Bere, E., Veierød, M. B. & Klepp, K.-I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: Evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Preventive Medicine* 41(2), 463-470.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.11.024>

- Bergen Kommune. (2023, 20. mars). *Priser og betaling for SFO - skolefritidsordning*.
<https://www.bergen.kommune.no/innbyggerhjelpen/barnehage-og-skole/grunnskole/skolefritidsordning/priser-og-betaling-for-sfo-skolefritidsordning>
- Beslay, M., Srour, B., Mèjean, C., Allès, B., Fiolet, T., Debras, C., Chazelas, E., Deschasaux, M., Wendeu-Foyet, M. G., Hercberg, S., Galan, P., Monteiro, C. A., Deschamps, V., Andrade, G. C., Kesse-Goyot, E., Julia, C. & Touvier, M. (2020). Ultra-processed food intake in association with BMI change and risk of overweight and obesity: A prospective analysis of the French NutriNet-Santè cohort. *PLOS MEDICINE* 17(8), e1003256-e1003256. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003256>
- Bjelland, M. & Alves, D. E. (2020). Bruk av bilder i intervjuer med barn: Et bidrag for å utvide barns beskrivelser av følelser. *Tidskriftet Norges Barnevern* 97(1), 22-38.
<https://doi.org/10.18261/ISSN.1891-1838-2020-01-03>
- Bjørngen, K. (2009). 5 åringer om mat, måltid og medvirkning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 93(1), 4-15. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-2987-2009-01-02>
- Bottolfts, M. (2020). Mat og helsefaget i dagens skole: Undervisningsmetoder og læremidler etter lærers kompetanse. *Norsk pedagogisk tidsskrift* 104(2), 181-193.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-2987-2020-02-08>
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2009). *Strategier og tiltak for å utjevne sosiale ulikheter i helse* (Bd. 2). Helsedirektoratet.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2021). The Dahlgren-Whitehead model of health determinants: 30 years on and still chasing rainbows. *Public Health*, 199, 20-24.
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.009>
- Dahlgren, G. r. & Whitehead, M. (1991). Policies and strategies to promote social equity in health: Background document to WHO - Strategy paper for Europe. *Institue fore Future Studies*, 35(4).
https://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/187797/GoeranD_Policies_and_strategies_to_promote_social_equity_in_health.pdf?sequence=1
- Earl, L. (2018). Children's food maps: using social mapping to understand school foodscapes. *Ethnography and Education*, 13(4), 508-528.
<https://doi.org/10.1080/17457823.2017.1384320>
- Edwards, J. S. A. & Hartwell, H. H. (2002). Fruit and vegetables - attitudes and knowledge of primary school children. *Human Nutrition and Dietetics*, 15(5), 365-374.
<https://doi.org/10.1046/j.1365-277x.2002.00386.x>

- Egal, F. (2019). Review of The State of Food Security and Nutrition in the World, 2019. *World Nutrition* 10(3), 95-87. <https://doi.org/https://doi.org/10.26596/wn.201910395-97>
- Ellingsen, S. M. (2017). *SFO måltidet - en ubenyttet ressurs i folkehelsearbeidet?* [Masteroppgave, NMBU, Norges miljø- og biovitenskapelige universitet]. <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/bitstream/handle/11250/2457631/Masteroppgave%20Silje%20M.%20Ellingsen%2013.08.17.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Engeset, D. (2019). Kosthald som risikofaktor for sjukdom. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 99). Unviersitetsforlaget.
- Engeset, D., Torheim, L. E. & Øverby, N. C. (2019). Hva er samfunnsernæring? I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 13-17). Universitetsforlaget.
- Eriksen, H. & Svanes, I. K. (2021). Kategoriering og koding i intervju- og observasjonsforskning. I E. Andersson-Bakken & C. P. Dalland (Red.), *Metoder i klasseromsforskning - Forskningsdesign, datainnsamling og analyse* (s. 287-304). Universitetsforlaget.
- FN-sambandet. (2023, 03. februar). *God helse og livskvalitet*. United Nations Association Of Norway. <https://www.fn.no/om-fn/fns-baerekraftsmaal/god-helse-og-livskvalitet>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* FHI. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-notat-2019.pdf>
- Folkelig. (2017). *Matjungelene: Rapport fra et pilotprosjekt*. Folkelig.
- Folkelig. (u.å-a). *Folkelig*. <https://folkelig.no/>
- Folkelig. (u.å-b). *Matjungelen*. <https://folkelig.no/losninger/matjungelen/>
- Forbrukerrådet. (2018). *Mat på SFO: Næring til liv, lek og læring*. . <https://fil.forbrukerradet.no/wp-content/uploads/2018/09/20180822-ke-appetitt-pa-livet-sfo-rapport.pdf>
- Fossgard, E., Holthe, A. & Wergedahl, H. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen (SFO), En kvalitativ studie*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolefritidsordningen%20>

[E2%80%93%20En%20kvalitativ%20studie.pdf/ /attachment/inline/37cff803-c065-4658-b853-19cd9fe45802:258ab9d51c8604f5549704521bd378ef5d6b1e78/Mat%20og%20maltid er%20i%20skolefritidsordningen%20%E2%80%93%20en%20kvalitativ%20studie.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/ungkost-rapport-24.06.16.pdf)

- Fredrici, R. A., Gjerustad, C., Vaagland, K., Larsen, E., Rønsen, E. & Hovdhaugen, E. (2017). *Spørsmål til Skole-Norge våren 2017: Analyser og resultater fra Utdanningsdirektoratets spørreundersøkelse til skoler og skoleiere* (Rapport 2017:12). NIFU. <https://nifu.brage.unit.no/nifu-xmlui/bitstream/handle/11250/2447569/NIFUrapport2017-12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Furst, T., Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J. & Falk, L. W. (1996). Food choice: A conceptual Model of the Process. *Appetite*, 23(3), 247-266. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/appe.1996.0019>
- Gleiss, M. S. & Sæther, E. (2021). *Forskningsmetode for lærerstudenter: Å utvikle ny kunnskap i forskning og praksis*. CAPPELEN DAMM AKADEMISK.
- Hansen, A. R., Alfonso, M. L., Hackney, A. A. & Luque, J. S. (2015). Preschool Children's Self-Reports of Fruit and Vegetable Knowledge, Preference, and Messages Encouraging Consumption. *The Journal of School Health* 85(6), 355-364. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/josh.12261>
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M. & Andersen, L. F. (2016). *UN GKOST 3: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. - og 8. klasse i Norge, 2015*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/ungkost-rapport-24.06.16.pdf>
- Haug, E., Robson-World, C., Helland, T., Jåstad, A., Torsheim, T., Fismen, A.-S., Wold, B. & Samdal, O. (2020). *Barn og unges helse og trivsel: Forekomst og sosial ulikhet i Norge og Norden* (HEVAS-rapport, Issue. HEMIL Universitetet i Bergen. <https://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEVAS%20rapport%202020%20%28V4%29.pdf>
- Helland, M. H., Aadland, E. K., Ask, A. S. & Sandvik, C. (2021). Rammefaktorenes betydning for mat- og helseundervisningen på 1.-4. trinn. *Acta Didactica Norden*, 15(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5617/adno.7994>

- Helland, S. H., Øverby, N. C. & Vik, F. N. (2019). Arena for folkehelse og ernæring. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 183-193). Universitetsforlaget.
- Helsedirektoratet. (2015). *Nasjonalt faglig retningslinje for mat og måltider i skolen: Del 1: Barneskole og skolefritidsordning*.
https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-skolen/dokumenter-mat-og-maltider-i-skolen/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf/_attachment/inline/dfd3025d-2bd6-4b59-8019-e2c0173e1c56:d0563784793afdfd2982cc4811b49a1bb16dcfc7/mat-og-maltider-barneskole-og-SFO-nfr-bokmal.pdf
- Helsedirektoratet. (2016, 24. oktober). *Kostrådene og næringsstoffer: Nasjonale faglige råd*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2018). *Utviklingen i norsk kosthold*
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202018%20E2%80%93%20Kortversjon.pdf/_attachment/inline/1da1278e-71d5-4308-8bad-171412b9cf8a:3a5db55f8a49be688ba9259e29d62ce857df188c/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202018%20E2%80%93%20Kortversjon.pdf
- Helsedirektoratet. (2022a). *Nordic Nutrition Recommendations 2023: Integrating environmental aspects*. Public consultation draft.
https://www.helsedirektoratet.no/horinger/nordic-nutrition-recommendations-2022-nnr2022/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf/_attachment/inline/d13cb4c9-c621-430e-b60a-d0a7ae540a12:dd2bd17727acbce6b39f470167024e549ca265b5/NNR2023%20Report%20Nordic%20Nutrition%20Recommendations%202023%20Public%20consultation%2031%20March%202023.pdf
- Helsedirektoratet. (2022b). *Utviklingen i norsk kosthold*.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202022%20-%20Kortversjon.pdf/_attachment/inline/b8079b0a-fefe-4627-8e96-bd979c061555:e22da8590506739c4d215cfdd628cfaaa3b2dbc8/Utviklingen%20i%20norsk%20kosthold%202022%20-%20Kortversjon.pdf

- Henriksen, C. (2019). Feilernæring. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 116-124). Universitetsforlaget.
- Himberg-Sundet, A., Kristiansen, A. L., Andersen, L. F., Bjelland, M. & Lien, N. (2020). Effects of a kindergarten intervention on vegetables served and staff's food-related practices: results of a cluster randomised controlled trial - the BRA study. *Public Health Nutrition*, 23(6), 1117-1126.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980019003963>
- Hinna, K. R. C. (2014). Kvalitative metoder i matematikdidaktisk forskning. I T. S. Gustavsen, K. R. C. Hinna, I. C. Borge & P. S. Andersen (Red.), *QED 1-7 Bind 2* (s. 593-630). CAPPELEN DAMM AKADEMISK.
- Hogsnes, H. D., Moser, T. & Storli, J. B. (2017). *Evaluering av det faglige innholdet og kvaliteten i skolefritidsordningen (SFO) i Kristiansand kommune*. (Nr 20.2017). Høgskolen i Sørøst-Norge. https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2471257/2017_20_skriftserie_Hogsnes_H.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Houston-Price, C., Owen, L. H., Kennedy, O. B. & Hill, C. (2019). Parents' experiences of introducing toddlers to fruits and vegetables through repeated exposure, with and without prior visual familiarization to foods: Evidence from daily diaries. *Food Quality and Preference*, 71, 291-300.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.08.003>
- Høgheim, S. (2020). *Masteroppgaven i GLU*. Fagbokforlaget.
- Høie, B., Helgesen, V., Sandberg, P., Dale, J. G., Isaksen, T. R., Horne, S., Amundsen, P.-W. & Listhaug, S. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!* Departementene. Regjeringen.
https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf
- Klohe, K., Prazeres da Costa, C., Lien, N., Holmboe-Ottesen, G., Rychlik, M., Haavardsson, I., Stordalen, G., Singh, S., Engebretsen, I., Iversen, P. O. & Winkler, A. S. (2017). Nutrition - A global challenge for health. *Tidsskrifter*.
<https://tidsskriftet.no/en/2017/12/global-helse/nutrition-global-challenge-health>
- Kløvstad, V. S. (2018). *Frukt og grønt: Blant elever i grunnskolen*. Opplysningskontoret for frukt og grønt. <https://skolefrukt.no/wp-content/uploads/2018/12/Rapport-frukt-og-gr%C3%B8nt-i-skolen-2018.pdf>

- Korinek, E. V., Bartholomew, J. B., Jowers, E. M. & Latimer, L. A. (2013). Fruit and vegetable exposure in children is linked to the selection of a wider variety of healthy foods at school. *Maternal & Child Nutrition* 11(4), 999-1010.
<https://doi.org/https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1111/mcn.12035>
- Kraft, P. (2014). *Selvregulering, Om endring av atferd og vaner i det moderne samfunnet* Universitetsforlaget.
- Kristandottir, A. G., Johannson, E. & Thorsdottir, I. (2010). Effects of a school-based intervention on adherence of 7-9 years-olds to food-based dietary guidelines and intake of nutrients. *Public Health Nutrition*, 13(8), 1151-1161.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980010000716>
- Kristiansen, A. L., Bjelland, M., Himberg-Sundet, A., Lien, N., Holst, R. & Andersen, L. F. (2019). Effects of a cluster randomized controlled kindergarten-based intervention trial on vegetable consumption among Norwegian 3-5-years-olds: the BRA-study. *BMC Public Health*, 19(1), 1098. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-019-7436-3>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for kunnskapsløfte 2020.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/53d21ea2bc3a4202b86b83cfe82da93e/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnoppleringen.pdf>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i mat og helse (MHE01-02)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsløfte 2020.
<https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-ik20/MHE01-02.pdf?lang=nob>
- Kunnskapsdepartementet. (2021). *Rammeplan for SFO: Forskrift om rammeplan for skolefritidsordningen* Utdanningsdirektoratet.
<https://www.udir.no/utdanningslopet/sfo/rammeplan/>
- Kunnskapsdepartementet. (2022, 15. juni). *Foreldre får 20 000 kroner billigere SFO*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/foreldre-far-20-000-kroner-billigere-sfo/id2918940/>
- Kunnskapsdepartementet. (2023, 13. januar). *Skolefritidsordningen (SFO)*. Regjeringen. <https://www.regjeringen.no/no/tema/utdanning/grunnopplaring/artikler/skolefritidsordningen-sfo/id434946/>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (T. M. Anderssen & J. Rygge, Overs.; 3. utg.). Gyldendal. (Opprinnelig utgitt 2009)

- Kähkönen, K., Sandell, M., Rönkä, A., Hujo, M. & Nuutinen, O. (2021). Children's Fruit and Vegetable Preferences Are Associated with Their Mothers' and Fathers' Preferences. *Foods* 2(2), 1-14. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/foods10020261>
- Langhus. (2022). *Frukt- og grøntstatistikk 2021*. Opplysningskontoret for frukt og grønt. https://www.frukt.no/globalassets/materiell/innsikt/310723_frukt--og-grontstatistikk-2021_korr6.pdf
- Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Mareno, L. A., Manios, Y. & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The Influence of Parental Dietary Behaviors and Practices on Children's Eating Habits. *Nutrients* 13(4), 1138. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13041138>
- Marthinsen, K. & Barnes, L. M. (2022). *Mat og måltidsglede i SFO*. FAGBOKFORLAGET.
- Mathiassen, A. & Kiøstertud, E. C. (2020, 17. februar). *Mer bærekraftige matvaner på landet*. Statistisk sentralbyrå. <https://www.ssb.no/inntekt-og-forbruk/artikler-og-publikasjoner/mer-baerekraftige-matvaner-pa-landet>
- Matjungelen. (u.å-a). *Aktivitetsopplegg*. <https://sfo.matjungelen.no/for-sfo/aktivitetsopplegg/>
- Matjungelen. (u.å-b). *En råvare i fokus - Kål*. <https://sfo.matjungelen.no/aktivitetsopplegg/ravare-i-fokus-kal/>
- Matjungelen. (u.å-c). *Om Matjungelen*. <https://matjungelen.no/om-matjungelen/>
- Matjungelen. (u.å-d). *Smakstreet*. <https://sfo.matjungelen.no/aktivitetsopplegg/smakstreet/>
- Melbye, E. L. (2019). Hva styrer den enkeltes matvalg? I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 153-161). Universitetsforlaget.
- Meld. St. 15. (2022-2023). *Folkehelsemeldingen, nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Helse- og omsorgsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/contentassets/918eb71926fc44c8802fe3c2e0b9a75a/nn-no/pdfs/stm202220230015000dddpdfs.pdf>
- Menor-Rodriguez, M. J., Cortés-Martín, J., Rodríguez-Blanque, R., Tovar-Gálvez, M. I., Aguilar-Cordero, M. J. & Sánchez-García, J. C. (2022). Influence of an Educational Intervention on Eating Habits in School-Aged Children. *Children* 9(4), 574. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/children9040574>
- Mikkelsen, B. E. (2014). School - a multitude of opportunities for promoting healthier eating. *Public Health Nutrition*, 17(6), 1191-1194. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S136898001400069X>
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og->

[forebygge-kroniske-sykdommer-metodologi-og-vitenskapelig-kunnskapsgrunnlag/Kostr%C3%A5d%20for%20C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf](https://kunnskapsgrunnlag.no/kostr/C3%A5d%20for%20C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf) /attachment/inline/2a6293e0-169e-41bd-a872-f3952dbb22c2:0d09926111d614e6059e804b7f9b21c17bd0c1cd/Kostr%C3%A5d%20for%20C3%A5%20fremme%20folkehelsen%20og%20forebygge%20kroniske%20sykdommer%20E2%80%93%20metodologi%20og%20vitenskapelig%20kunnskapsgrunnlag.pdf

Nekitsing, C., Blundell-Birtill, P., Cockroft, J. E. & Hetherington, M. M. (2018). Systematic review and meta-analysis of strategies to increase vegetable consumption in preschool children aged 2-5 years. *Appetite*, 127(1), 138-154.

<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.019>

Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity* (Nord 2014:002). Norden. <https://norden.diva-portal.org/smash/get/diva2:704251/FULLTEXT01.pdf>

Opplysningskontoret for frukt og grønt. (2017, 16. august). *Stor variasjon i oppslutning om Skolefrukt i landets fylker*. NTB kommunikasjon.

<https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/stor-variasjon-i-oppslutning-om-skolefrukt-i-landets-fylker?publisherId=89251&releaseId=15723012>

Opplysningskontoret for frukt og grønt. (2023, 23. mars). *Frukt og grønt taper på alle fronter- det samme gjør forbrukerne*. NTB kommunikasjon.

<https://kommunikasjon.ntb.no/pressemelding/frukt-og-gront-taper-pa-alle-fronter--det-samme-gjor-forbrukerne?publisherId=89251&releaseId=17960720>

Opplæringsloven. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* (LOV-1998-07-17-61). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1998-07-17-61>

Pallant, J. (2020). *SPSS Survival Manual* (7. utg.). Open University Press.

Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2021). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. CAPPELEN DAMM.

Rageliene, T. & Grønhøj, A. (2021). The role of peers, siblings and social media for children's healthy eating socialization: a mixed methods study. *Food Quality and Preference*, 93, 104255. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104255>

- Regjeringen. (2016). *Norges oppfølging av FNs bærekraftsmål*. Utenriksdepartementet.
https://www.regjeringen.no/no/dokumentarkiv/regjeringen-solberg/andre-dokumenter/ud/2016/rapport_bkm/id2505390/
- Sandvik, C. & Lien, N. (2019). Sosial ulikheter i helse og skolens rolle for å utjevne sosiale ulikheter i helse. I A. Holthe, E. K. Aadland & N. G. Viig (Red.), *Mat og helse i grunnskolelærerutdanningene* (s. 115-125). Fagbokforlaget.
- Scaglioni, S., Cosmi, V. D., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behavior. *Nutrients*, 10(6), 706.
<https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Schmitt, S. A., Bryant, L. M., Korucu, I., Kiraham, L., Katare, B. & Benjamin, T. (2018). The effects of a nutrition education curriculum on improving young children's fruit and vegetable preferences and nutrition and health knowledge. *Public Health Nutrition* 22(1), 28-34. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980018002586>
- Skolefrukt.no. (u.å). *Skolefrukt for elever i grunnskolen*. <https://skolefrukt.no/>
- Sobal, J. & Bisogni, C. A. (2009). Constructing Food Choice Decisions. *Annals of Behavioral Medicine* 38, 37-46. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12160-009-9124-5>
- Staib, M., Bjelland, M. & Lien, N. (2013). *Mat og måltider i skolefritidsordningen En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant ledere av skolefritidsordningen*. Helsedirektoratet. [https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolefritidsordningen%20E2%80%93%20En%20kvantitativ%20landsdekkende%20unders%C3%B8kelse%20blant%20ledere%20av%20skolefritidsordningen.pdf/ _attachment/inline/8c1dea84-0c2e-49af-a63a-bc70ce873ce6:cfde52283f81598619937486132f42e4300eafa3/Mat%20og%20maltider%20i%20skolefritidsordningen%20E2%80%93%20en%20kvantitativ%20landsdekkende%20unders%C3%B8kelse.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/mat-og-maltider-i-skolen-og-skolefritidsordningen-undersokelser/Mat%20og%20m%C3%A5ltider%20i%20skolefritidsordningen%20E2%80%93%20En%20kvantitativ%20landsdekkende%20unders%C3%B8kelse%20blant%20ledere%20av%20skolefritidsordningen.pdf/_attachment/inline/8c1dea84-0c2e-49af-a63a-bc70ce873ce6:cfde52283f81598619937486132f42e4300eafa3/Mat%20og%20maltider%20i%20skolefritidsordningen%20E2%80%93%20en%20kvantitativ%20landsdekkende%20unders%C3%B8kelse.pdf)
- Staksrud, E., Kolstad, I., Bang, K. J., Bomann-Larsen, L., Fretheim, K., Granaas, R. C., Harpviken, K. B., Haugen, H. Ø., Jakobsen, K. A., Johnsen, R., Lie, M. H., Lile, H. S., Nevøy, A., Nilsen, T. K., Skilbrei, M.-L. & Enebakk, V. (2021). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora.
<https://www.forskningsetikk.no/globalassets/dokumenter/4-publikasjoner-som-pdf/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-og-humaniora>

Statistisk sentralbyrå. (2022, 07. mars). *Forventa levealder falt i 2022*.

[https://www.ssb.no/befolkning/fodte-og-dode/statistikk/dode/artikler/forventa-
levealder-falt-i-2022](https://www.ssb.no/befolkning/fodte-og-dode/statistikk/dode/artikler/forventa-
levealder-falt-i-2022)

Stea, T. H. (2019). Sosial ulikhet i kosthold. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 85-88). Universitetsforlaget.

Sælensminde, K., Johansson, L. & Helleve, A. (2015). *Frukt og grønt i skolen: samfunnsøkonomiske vurderinger 2015*. Helsedirektoratet.

[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/frukt-og-gront-i-skolen-
samfunnsokonomiske-vurderinger-
2015/Frukt%20og%20gr%C3%B8nt%20i%20skolen%20-
%20Samfunns%C3%B8konomiske%20vurderinger%202015.pdf/ /attachment/inline/
289354a8-c7b1-4061-867a-
a7b84aa6f139:275a28682ac09c45f8e81a7ab36488c534d8750e/Frukt%20og%20gr%C
3%B8nt%20i%20skolen%20-
%20Samfunns%C3%B8konomiske%20vurderinger%202015.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/frukt-og-gront-i-skolen-
samfunnsokonomiske-vurderinger-
2015/Frukt%20og%20gr%C3%B8nt%20i%20skolen%20-
%20Samfunns%C3%B8konomiske%20vurderinger%202015.pdf/_attachment/inline/
289354a8-c7b1-4061-867a-
a7b84aa6f139:275a28682ac09c45f8e81a7ab36488c534d8750e/Frukt%20og%20gr%C
3%B8nt%20i%20skolen%20-
%20Samfunns%C3%B8konomiske%20vurderinger%202015.pdf)

Tjora, A. (2018). *Viten skapt, Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. CAPPELEN DAMM
AKADEMISK.

Tjora, A. (2021). *Kvanlitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal

Torheim, L. E. (2019). Kostråd og anbefalinger. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 36-44). Universitetsforlaget.

Totland, T. H., Melnæs, B. K., Lundberg-Hallen, N., Helland-Kigen, K. M., Lund-Blix, N. A., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Løken, E. B. & Andersen, L. F. (2012). *Norkost 3: En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11* (IS-2000). Helsedirektoratet.


[https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-
kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-
11/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20
menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-
70%20%C3%A5r%202010-11.pdf/ /attachment/inline/b7bafaab-6059-4450-8d76-
c3ed9f3eaf3f:be251cd1153cf1ae8e4c46eedddc13b36da3d11d/Norkost%203%20en%2
0landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%
20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf](https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/norkost-3-en-landsomfattende-
kostholdsundersokelse-blant-menn-og-kvinner-i-norge-i-alderen-18-70-ar-2010-
11/Norkost%203%20en%20landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20
menn%20og%20kvinner%20i%20Norge%20i%20alderen-18-
70%20%C3%A5r%202010-11.pdf/_attachment/inline/b7bafaab-6059-4450-8d76-
c3ed9f3eaf3f:be251cd1153cf1ae8e4c46eedddc13b36da3d11d/Norkost%203%20en%2
0landsomfattende%20kostholdsundersokelse%20blant%20menn%20og%20kvinner%
20i%20Norge%20i%20alderen-18-70%20%C3%A5r%202010-11.pdf)

- Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Bærug, A. B., Paulsen, M. M., Meltzer, H. M. & Holvik, K. (2014, 31. mars 2023). *Kosthold i Norge*.
<https://www.fhi.no/nettpub/hin/levevaner/kosthold/>
- Tuuri, G., Zanovec, M., Silverman, L., Geaghan, J., Solmon, M., Holston, D., Guarino, A., Roy, H. & Murphy, E. (2009). "Smart Bodies" school wellness program increased children's knowledge of healthy nutrition practices and self-efficacy to consume fruit and vegetables. *Appetite*, 52(2), 445-451.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.007>
- Upton, D., Upton, P. & Taylor, C. (2012). Fruit and vegetable intake of primary school children: a study of school meals. 25(6), 557-562.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1365-277X.2012.01270.x>
- Utdanningsdirektoratet. (2020, 04. august). *Stor variasjon i SFO-tilbudet*.
<https://www.udir.no/tall-og-forskning/statistikk/statistikk-grunnskole/analyser/stor-variasjon-i-sfo-tilbudet/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022/23). *Grunnskolen Informasjonssystem*.
<https://gsi.udir.no/app/#!/view/units/collectionset/1/collection/100/unit/1/>
- Vik, F. N. (2019). Overvekt og fedme. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsnæring* (s. 125-129). Universitetsforlaget.
- Vik, F. N., Heslien, K. E., Lippevelde, W. V. & Øverby, N. C. (2020). Effect of a free healthy school meal on fruit, vegetables and unhealthy snacks intake in Norwegian 10- to 12-year-old children. *BMC Public Health*, 20(1), 1369-1369.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-020-09470-2>
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Harvard University Press.
- Wendelborg, C., Caspersen, J., Mordal, S., Ljusberg, A.-L., Valenta, M. & Bunar, N. (2018). *Lek, læring og ikke-pedagogikk for alle: Nasjonal evaluering av skolefritidsordningen i Norge*. NTNU samfunnsforskning. <https://samforsk.no/uploads/files/Lek-laering-og-ikke-pedagogikk-for-alle-nasjonal-evaluering-av-SFO-WEB.pdf>
- Wergedahl, H. & Bjørkkjær, T. (2019). Skolen som matlandskap. I A. Holthe, E. K. Aadland & N. G. Viig (Red.), *Mat og helse i grunnskolelærerutdanningene* (s. 71-80). Fagbokforlaget.
- World Commission on Environment and Development. (1987). *Report of the World Commission on Environment and Development: Our Common Future*.
<https://sustainabledevelopment.un.org/content/documents/5987our-common-future.pdf>

- World Health Organization. (u.å). *Leading causes of death and disability 2000-2019: a visual summary*. WHO. <https://www.who.int/data/stories/leading-causes-of-death-and-disability-2000-2019-a-visual-summary>
- Øverby, N. C. (2019). Ernæring i ulike grupper i befolkningen. I D. Engeset, L. E. Torheim & N. C. Øverby (Red.), *Samfunnsernæring* (s. 59-98). Universitetsforlaget.
- Øvrum, A. & Bere, E. (2014). Evaluating free school fruit: results from a natural experiment in Norway with representative data. *Public Health Nutrition*, 17(6), 1224-1231. <https://doi.org/https://doi.org/10.1017/S1368980013002504>
- Aadland, E. K., Helland, M. H., Ask, A. S. & Sandvik, C. (2023). Tilfeldigheter styrer undervisningspraksis i mat og helse på 1.-4. trinn. *Acta Didactica Norden* 17(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.5617/adno.9720>

Vedlegg I: Vurdering av NSD/Sikt

Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer	Vurderingstype	Dato
226168	Standard	03.12.2019
Prosjekttittel		
Evaluering av Matjungelen		
Behandlingsansvarlig institusjon		
Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthald og naturfag		
Prosjektansvarlig		
Ulrike Liisberg		
Prosjektperiode		
01.11.2019 - 31.12.2024		
Kategorier personopplysninger		
Alminnelige		
Lovlig grunnlag		
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)		
Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 31.12.2024.		
Meldeskjema 		
Kommentar		
BAKGRUNN		
Deler av prosjektet er tidligere vurdert med referansenummer 339028. Prosjektet er meldt inn på ny ettersom innmelder av dette meldeskjema ikke lenger er tilknyttet prosjektet. Dette meldeskjema inkluderer også en utvidelse av prosjektet.		
Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 03.12.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.		
MELD VESENTLIGE ENDRINGER		
Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:		
https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html		
Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.		
TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET		
Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.12.2024.		
LOVLIG GRUNNLAG		
Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.		
PERSONVERNPRINSIPPER		
NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:		
- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen		
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål		

- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32).

SurveyXact er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp underveis (hvert annet år) og ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet/ pågår i tråd med den behandlingen som er dokumentert.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg II: Samtykkeskjema



Foreldresamtykke for barns deltakelse i prosjektet

Evaluering av Matjungelen

Dette er et spørsmål til deg om ditt barns mulighet for å delta i forskningsprosjektet *Evaluering av Matjungelen*, hvor formålet er å evaluere erfaringer og eventuelle effekter av tiltaket Matjungelen i skolefritidsordning (SFO)? I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for ditt barn.

Formål

Aktivitetsprogrammet Matjungelen (www.matjungelen.no) har målsetting om å gi barn kunnskap og engasjement for mat som er bra for kroppen og kloden, og å øke ansattes kompetanse om næringsrik og bærekraftig mat. Formålet med forskningsprosjektet er å undersøke erfaringer og eventuelle effekter av Matjungel-aktiviteter for SFO-barn og kompetanseheving for SFO-ansatte. Det vil bli gjort gruppeintervju med barn og ansatte ved SFO som ikke har gjennomfører tiltaket Matjungelen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høgskulen på Vestlandet (HVL), Fakultet for lærerutdanning, kosthold og idrett (FLKI) er ansvarlig for prosjektet på oppdrag fra Folkelig AS/Matjungelen.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi ønsker å få opplysninger fra SFO barn som ikke har startet med Matjungelen.

Hva innebærer det for eleven å delta?

For å kunne få svar på spørsmålet om barns erfaring med og tanker om mat og måltider ved SFO, ønsker vi å bruke denne datainnsamlingsmetoden:

- Gruppesamtaler med et utvalg av barn (2-5) for å få fram barns oppfatninger og erfaringer fra SFO hverdagen. Bare de barna som selv ønsker det, blir med i gruppesamtalene. Lydopptak vil bli tatt under samtalen, og disse vil bli slettet så snart samtalen er skrevet ned. Gruppesamtalen vil ta 20-30 minutter og skjer i SFO-tiden etter avtale med skolen/SFO.

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

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjekter avslutter 31.12.2024. Opptak vil bli slettet så snart de er overført til tekst, senest ved prosjektslutt.

Dine rettigheter

Så lenge ditt/deres barn kan identifiseres i datamaterialet, har du/dere rett til:

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om ditt/deres barn?

Vi behandler opplysninger om ditt/deres barn basert på ditt/deres samtykke.

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

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Eli Kristin Aadland på epost (eka@hvl.no) eller telefon: 91601556
- Ulrike Liisberg på epost (Ulrike.Liisberg@bhioslo.no)
- Vårt personvernombud: Trine Anikken Larsen, Høgskulen på Vestlandet, på epost (personvernombud@hvl.no) eller telefon: 55 58 76 82

Med vennlig hilsen

Eli Kristin Aadland
Prosjektansvarlig

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet **Evaluering av Matjungelen** og har fått anledning til å stille spørsmål.

Jeg samtykker til at mitt barn

----- (sett inn barnets navn og klassetrinn)
kan delta i gruppesamtaler

(Signert av foresatt, dato)

Vedlegg III: Intervjuguide ansatte

INTERVJUGUIDE – ansatte i SFO som *ikke* har deltatt i Matjungel-prosjektet enda (Fokusgruppe med 2-4 ansatte, inkludert SFO-leder før oppstart med Matjungelen)

Vi ønsker å snakke om mat- og måltidsituasjoner i SFO. Vi er først og fremst opptatt av å høre dine erfaringer og oppfatninger.

Introduksjon Deltakelsen i intervjuet er helt frivillig, og du kan når som helst trekke deg fra intervjuet. Før intervjuet kan starte må jeg ha muntlig samtykke fra den som deltar i intervjuet.

Om SFO – bakgrunn og kompetanse

1. Kan dere innledningsvis fortelle litt om størrelse, opplegg etc. i denne SFO? (antall barn, voksne, tidsrammer, pris, organisering og innhold)
2. Hvordan er kompetansen om mat hos personalet tilknyttet SFO? Er det noen i personalet tilknyttet SFO som har god kompetanse om mat? (personlig interesse, kurs e.l.)
3. Er mat og måltider tema som diskuteres blant de ansatte på SFO eller på skolen ellers? (Hvilket fokus har SFO på mat og måltider ifht. andre satsningsområder (ifht. Planer, ledelsesforankring etc)?)
4. Vi har i dag Nasjonale retningslinjer for mat og måltider i barneskolen og SFO. Kjenner dere til innholdet i denne?
5. Opplever dere å ha nok kompetanse om mat og bærekraft?

Om mattilbudet på SFO

6. Hva slags matordning har dere (elevene har medbrakt mat; av og til varmmat; servert brødmåltid e.a.)?
7. Hva serverer dere vanligvis? Og hvorfor? (fokus på helse eller bærekraft)
8. Hvem er det som bestemmer hvilken mat som skal tilbys på SFO (sfo-leder, matansvarlig, foreldre, elevene/medbestemmelse)?
9. Hvem er det som kjøper inn og lager til maten på SFO?
10. Hvordan finansierer dere mat som blir innkjøpt?
11. Hvordan opplever dere barna i møte med ny mat og nye smaker?
12. Ser dere noen begrensninger for mattilbudet ved deres SFO? I så fall hva?

Om måltidene på SFO

13. Hvordan organiserer dere måltider på SFO? (hvilke måltider, når og for hvem, hvem er ansvarlige)?
14. Hvilke oppgaver har barna før, under og etter måltidet? Tar dere barna med på kjøkkenet/involverer dem i matlaging?
15. Hvilke oppgaver har de ansatte før, under og etter måltidet? Sitter dere og spiser med barna?
16. Hva mener dere er viktigst når det gjelder selve måltidsgjennomføringen i SFO? (f.eks. er det «bare» spising, eller også andre fokus/bruk av måltidet?)
17. Hva opplever dere som de største utfordringene når det gjelder måltider i SFO? (økonomi, tid, fasiliteter, kompetanse, holdninger og oppfatninger hos ansatte/barn/foreldre, alderssammensetning i barnegruppen)

Aktiviteter og samtaler om mat og måltider

18. I hvilken grad er det aktiviteter relatert til mat ved deres SFO utenom selve måltidsituasjonen? (dyrking, matsvinn, sortering, film/TV, sanking/fisking, gårdsbesøk)
19. Er det også mer uorganisert aktivitet rundt mat på SFO? (leker elevene butikk, lager «mat» av sand/blad, organisering elevene selv)
20. Snakker dere med barna om mat og bærekraft? (matsvinn, sesongmat, lokalmat, utfordringer med dette) Hvordan snakker dere om mat med barna? (forklar)
21. I hvilken grad er elevene opptatt av mat, og snakker om mat?

Framtidige behov for mat og måltider i skolen

22. Kan dere til slutt si noe om hvor stor plass mat og måltider bør ha i SFO? Vil arbeidet med mat og måltidet være et supplement til andre aktiviteter i SFO, eller vil det gå på bekostning av andre aktiviteter? Hvordan? Forklar.

Vedlegg IV: Intervjuguide barn

INTERVJUGUIDE – barna i SFO som *ikke* har deltatt i Matjungel-prosjektet enda (Fokusgruppe med 2-5 barn)

Notater til oss:

Hva ønsker vi å evaluere om Matjungelen bidrar til når det gjelder barna?

Hvordan formidler barn kunnskaper og holdninger om mat og bærekraft?

- Hvordan stiller barna seg til å utforske nye smaker?
- Hva vet barna om hvilken mat som er bra for kroppen?
- Hva vet barna om hvor maten kommer fra og om matens påvirkning på miljøet (matsvinn)?
- Barns erfaringer med og holdninger til å dyrke mat/sanke mat?
- Barns medvirkning/medbestemmelse

Fire tema som bør legges opp som variert for å holde barnas fokus.

Intervjuguide

Hei. Vi heter Eli Kristin og Ulrike og vi gleder oss veldig til å snakke med dere om mat på SFO, hva dere synes om å smake på nye ting og hva dere tenker om forskjellig mat.

Vi kommer til å ta opptak mens vi snakker, men dette er bare for at vi skal få med oss alt dere sier så forsøk å ikke bry dere om det.

Vi kommer til å prøve å bruke navnene deres når dere snakker, og gi dere ordet etter tur, så fint om dere rekker om en hånd hvis dere vil si noe. Dette er for at vi skal høre hva alle har lyst å si etter tur og at vi ikke snakker i munnen på hverandre.

Da vil vi først få spørre om hva dere heter: (notere dette)

Utforskning av smaker

Det første vi lurer på er;

- *Hvordan synes dere det er å smake på nye ting/nye smaker – noe dere aldri har smakt før?*
- *Har dere fått smake på noe på SFO som dere aldri har fått smake før? Hva synes dere om det? (Ville dere smake eller ikke? Likte dere eller ikke?)*
- *Har dere fortalt de hjemme (mamma eller pappa) om maten dere får smake på SFO? (hva sier dere om det?)*
- *(Evt. Har dere noen gang spurt mamma eller pappa om å lage mat hjemme som dere har likt på SFO?)*

Mat som er bra for kroppen:

Vise barna bilde av frukt og grønnsaker (Bilde 1)

- *Hva tenker dere når dere ser dette bildet?*
- *Liker dere å spise dette? (hvorfor/ hvorfor ikke?)*
- *Hva vet dere om grønnsaker? (Er det bra for oss å spise? Bør man spise mer grønnsaker? Hvorfor?)*
- *Hvordan kan man spise mer grønnsaker?*

Vise barna bilde av fisk (Bilde 2)

- *Hva tenker dere når dere ser dette bildet?*
- *Hvilken type fisk liker dere best?*
- *Hvorfor er det bra for kroppen at vi spiser fisk?*
- *Spiser dere fisk på SFO? Spiser dere fisk hjemme?*
- *Evt. Har dere forslag til hvordan man kan få flere til å spise mer fisk?*

Mat og miljø, inkl. matsvinn

Viser bilde av kasting av mat (Bilde 3)

- *Se på bildet, hva viser dette?*
- *Hva syns dere om det (å kaste mat)? Hvorfor mener dere det?*
- *Kaster dere mye mat på SFO? Hva med hjemme? Hvorfor kaster vi maten?*
- *Hva kan vi gjøre for å kaste mindre mat?*

Vise bilde av dyrking (Bilde 4)

- *Hva ser dere på dette bildet? Er dette noe dere har gjort hjemme/på SFO – fortell? /Noe dere har lyst til?*
- *Hva kan være bra med å dyrke mat, sanke eller fiske mat selv?*

Medvirkning og involvering

Viser bilde av barn som er med å lage mat (Bilde 5)

- *Får dere være med å lage mat på SFO innimellom? Hva syns dere om det?*
- *Hvem bestemmer hva som skal lages på SFO eller hjemme?*
- *Hva syns dere om maten dere får på SFO? Hvilken mat skulle dere ønske at dere fikk på SFO?*
- *Får dere velge hva dere kan forsyne dere med? (noen ganger? Alltid?)*
- *Hvordan syns dere det er å spise på SFO? (Hvem sitter dere sammen med? Sitter de voksne sammen med dere? Hva gjør dere/snakker om?)*

- *Og helt til slutt: Har dere noen gang lært mamma eller pappa noe om mat som de ikke visste fra før? Fortell?*

Vedlegg V: Bilder fra intervjuguide



Bilde av grønnsaker fra UIO (<https://www.med.uio.no/imb/forskning/prosjekter/brastudien/ressurser/foreldre/tips-og-rad/oke-gronnsakstilbudet/mengde.html>)



Bilde av barn som dyrker



Bilde av barn som lager mat








Bilde av brokkoli (mat) som kastes i søppla

Egne bilder tatt av folkelig (Folkelig, u.å-b)

MATJUNGELLEN

Koll på kål

	Hvordan ser kålen ut? Tegn eller fortell	Hvor godt synes du at den smaker?
KÅL 1		
KÅL 2		
KÅL 3		
KÅL 4		
KÅL 5		

(Matjungelen, u.å-b)