



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2025 30 stp
Fakultet for landskap og samfunn

Matglede hos barn – betydning av et etter-skoletids matlagingsprogram

Eating Pleasure in Children – the Importance of an
After-School Cooking Program

Nora Braseth Norland
Master i folkehelsevitenskap

Forord

Plutselig var dette masterstudiet kommet til en ende. Det har vært utrolig spennende å lære om helsefremmende og sykdomsforebyggende arbeid. Fokuset på helsefremming – det å flytte fokus fra det syke, til hva som kan bidra til å gi helse, har vært særlig spennende. Denne kunnskapen gleder jeg meg til å ta med meg og å bygge videre på.

Det har vært både givende og tidvis krevende å arbeide med denne oppgaven. Jeg har blitt utfordret, kjent på mestring og ikke minst fått ny innsikt. Tusen takk til alle informanter som har latt seg intervju og bidratt med verdifull innsikt. Denne oppgaven hadde ikke blitt til uten dere. Takk til Jorunn Lamson og resten av gjengen i Folkelig. Dere har tatt så varmt imot meg og gitt meg god innsikt i arbeidet dere driver med.

Med det ferdige resultatet i hendene kjenner jeg på stor takknemlighet til de som har stått med gjennom prosessen. Takk til min mann Filip, familie og venner for forståelse og støtte. Takk til fine medstudenter, spesielt Tuva, for gode samtaler og heia-rop. Ikke minst vil jeg rette en stor takk til min veileder Ellinor Moe for god og nyttig veiledning med faglige og metodiske innspill.

Oslo, mai 2025

Nora Braseth Norland

Sammendrag

Bakgrunn: Kosthold er viktig for helse og kan bidra til å forebygge sykdom. Barn tar med seg kostholdsvaner fra barneår videre inn i voksenlivet og det er derfor viktig å rette tiltak mot denne delen av befolkningen. De siste årene har matglede kommet inn som et aspekt i matlaging og måltid, der det fremheves at mat handler om mer enn næringsstoffer. Derfor er det foreslått et paradigmeskifte fra å se på mat som næringsstoffer som leder til helse, til mat som viktig for livskvalitet. Smaksverkstedet er et matlagingsprogram som foregår etter skoletid for barn i 5.-7. klasse, der målet er å skape matglede, med mat som verktøy. Det finnes en god del forskning på matglede i skolesetting, men lite på intervensjoner etter skoletid.

Formål: Formålet med oppgaven var å undersøke hvordan foreldre erfarer barns deltakelse i et matlagingsprogram, og hvordan foreldrene opplever at dette kan ha betydning for barnas og familiens matglede.

Metode: For å belyse problemstillingen ble kvalitativ metode, med individuelle telefonintervju, benyttet. Det ble utført seks intervju med foreldre til barn som har deltatt på Smaksverkstedet fra to ulike områder. Tematisk analyse ble anvendt for å analysere dataene.

Resultater: Gjennom analyse ble det utviklet fem tema relatert til matglede: 1) å få tid og rom til å delta, 2) å være sammen med andre, 3) å få mer kunnskap og forståelse, 4) å få rom til å smake og 5) å oppleve mestring og selvtillit. De fire første temaene peker på faktorer ved Smaksverkstedet som tilrettelegger for matglede og det siste på opplevelse av økt selvtillit og mestring som følge av dette. Viktige aspekter ved matglede kan kjennes igjen, som å ta seg tid, fellesskap, å smake på eller lage noe nytt og å ta hensyn til helseaspekter og bærekraft i matvalg. Informantene fortalte at deltakelse også førte til at barna snakket mer om mat og bidro mer i matlaging i hjemmet. Dessuten opplevde foreldrene at det de hadde lært barna om mat i hjemmet fikk mer tyngde etter deltakelse på Smaksverkstedet.

Konklusjon: Smaksverkstedet virker å være en leken arena som gjennom kunnskapsdeling, matlaging og å la barn utforske og utvikle seg kan bidra til matglede. Det er mulig at dette videre kan påvirke livskvalitet og helse hos barna og i familiene.

Abstract

Background: Diet is important for health and can help prevent disease. Children carry dietary habits from childhood into adulthood, which is why it is important to include children in food-related interventions. In recent years, eating pleasure has been included as an aspect of cooking and eating, emphasizing that there is more to food than just nutrients. Therefore, a paradigm shift has been proposed, from food as nutrients that lead to health, to food as well-being. The Norwegian Smaksverkstedet is an after-school cooking program for children in grades 5-7, with the aim of creating eating pleasure using food as a tool. Research on eating pleasure in school settings exists, but research on after-school interventions is lacking.

Aim: The purpose of this master's thesis is to gain insight into parent's experience of their children's participation in a cooking program, and how participation may have an impact on their children's and families eating pleasure.

Method: A qualitative method, with individual telephone interviews was used for shedding light on the issue. Six interviews were conducted with parents of children who had participated in Smaksverkstedet in two different areas. Thematic analysis was used to analyze the data.

Findings: Through analysis, five themes related to food were developed: 1) having time and space to participate, 2) being with others, 3) gaining more knowledge and understanding, 4) having space to taste, and 5) experiencing self-efficacy and self-confidence. The first four themes point to factors at Smaksverkstedet that facilitated eating pleasure. Furthermore, the parents experienced that the children, because of this, gained more self-confidence and experienced self-efficacy. Important aspects of eating pleasure can be recognized, such as taking time, community, tasting or making something new, and taking health aspects and sustainability into account in food choices. The informants said that participation also led to the children talking more about food and contributing more to cooking at home. It seems like Smaksverkstedet supported the parents in teaching children about food and eating pleasure.

Conclusion: Smaksverkstedet seems to be a playful arena where children, through sharing of knowledge, community, cooking and allowing children to explore and develop, can contribute to eating pleasure. This has potential to affect well-being and health of the children and their families.

Innholdsfortegnelse

FORORD	1
SAMMENDRAG	2
ABSTRACT	3
1. INNLEDNING	6
2. BAKGRUNN	8
2.1 OFFENTLIGE DOKUMENTER OM KOSTHOLD OG MATGLEDE	8
2.2 BARNES MATVANER OG UTVIKLING	9
2.3 DEFINISJON MATGLEDE	11
2.4 DIMENSJONER AV MATGLEDE	11
2.6 FAMILIEN	13
2.7 UNDERVISNING OG INTERVENSJONER KNYTTET TIL MAT HOS BARN	14
2.8 SMAKSVERKSTEDET	16
3. PROBLEMSTILLING.....	18
4. METODE	19
4.1 KVALITATIV METODE	19
4.2 REKRUTTERING.....	19
4.3 UTVALG	20
4.4 INTERVJUGUIDE	21
4.5 DATAINNSAMLING	22
4.6 TRANSKRIBERING	22
4.7 ANALYSEMETODE	23
4.8 FORSKNINGSETISKE PRINSIPPER	24
4.8.1 Innhenting av samtykke.....	25
4.8.2 Personopplysninger og dataoppbevaring.....	25
4.8.3 Egen forforståelse	26
5. RESULTATER.....	27
5.1 «Å STYRKE INTERESSEN ENDA MER»	27
5.2 «HAN VIRKER TRYGGERE PÅ KJØKKENET»	29
5.3 «DET VIKTIGSTE ER KANSKJE Å TENKE AT MAN FÅR LOV TIL Å DELTA».....	32
6. DISKUSJON	35
6.1 RESULTATDISKUSJON	35
6.1.1 Å få tid og rom til å delta	35
6.1.2 Å være sammen med andre.....	37
6.1.3 Å få kunnskap og forståelse	40
6.1.4 Å få rom til å smake	43

6.1.5 Å oppleve mestring og selvtillit.....	45
6.2 METODEDISKUSJON	47
6.2.1 Utvalg.....	47
6.2.2 Datainnsamling.....	48
6.2.3 Refleksivitet.....	50
6.2.3.4 Overførbarhet.....	50
7. KONKLUSJON	52
REFERANSER	54
VEDLEGG 1 INFORMASJONS- OG SAMTYKKESKJEMA.....	61
VEDLEGG 2 INTERVJUGUIDE.....	64

1. Innledning

Kosthold er viktig for å forebygge sykdom, samt for å fremme god fysisk og psykisk helse. Dårlig kosthold, det vil si kosthold som ikke svarer til helsemyndighetenes kostråd, ansees som en utfordring for folkehelsen i Norge (Totland et al., 2024). Overvekt og fedme i barndommen er knyttet til større sannsynlighet for å forbli overvektig som voksen, i tillegg til økt sannsynlighet for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer i yngre alder. De negative helsekonsekvensene av dårlig kosthold er gjeldende både på kort og lang sikt, som for eksempel hjerte-kar sykdommer, diabetes, muskel- og skjelettlidelser og noen krefttyper (WHO, 2020). Det er beregnet at dersom barn følger de norske kostrådene vil det gi omtrent to flere gode leveår, sammenlignet med et gjennomsnittlig norsk kosthold (Sælensminde et al., 2016, s. 25). Ved å følge de norske kostrådene er det, i tillegg til økt livskvalitet og redusert risiko for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer hos individet (Helsedirektoratet, 2024a, s. 4), antatt en stor samfunnsøkonomisk gevinst, nærmere beregnet 154 milliarder norske kroner årlig, per 2013 (Sælensminde et al., 2016, s. 5).

De siste tiårene har det vært stort fokus på næringsstoffene i maten vi spiser, men til tross for fokuset på å redusere fett og å begrense kalorier har det vært en øking i overvekt og fedme. Forskere har derfor foreslått et paradigmeskifte fra «mat = næringsstoffer = helse» til «mat = livskvalitet» (Block et al., 2011). Paradigmet som i dag former hva vi tenker om mat, mat som helse, er preget av restriksjoner og har et overdrevet fokus på kroppsmasseindeks. Det foreslår nye paradigmet, mat som tilrettelegger for livskvalitet, er mer positivt, holistisk og forbrukerorientert. Forskere mener at ingen spiser kun for næringsstoffer, men at en i tillegg søker emosjonell og psykisk næring som komfort, matglede og samhold (Block et al., 2011). Det er nærliggende å tenke at den emosjonelle og psykiske næringen kan tilfredsstilles gjennom matlaging og måltid i fellesskap med andre. Ifølge verdens lykkerapport 2025 kan det å dele måltid sammen, på lik linje med inntekt og arbeidsledighet, være en sterk indikator på subjektiv livskvalitet (De Neve et al., 2025, s. 59). Hyppigheten av delte måltider med andre er sterkt knyttet til tilfredshet med livet. Mennesker som deler flere måltider sammen rapporterer også mer positive følelser generelt, og de nyter maten mer. Dessuten er måltidsdeling også relatert til sosial tilknytning, sosial støtte og mindre ensomhet (De Neve et al., 2025, s. 59-69).

Begrepet matglede kom inn i de nasjonale kostholdsrådene fra 2017 (Helse- og omsorgsdepartementet, s. 13) og 2024 (Helsedirektoratet, 2024a, s. 8). Et av regjeringens tiltak er å «mobilisere barn som *endringsagenter* for matglede og et sunt og bærekraftig kosthold» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 13). Matvaner fra barndom følger med inn i

voksenlivet noe som igjen kan påvirke risiko for ulike livsstilssykdommer (Henriksen, 2009, s. 39-43). Derfor er det viktig å rette folkehelseiltak mot barna. Ifølge folkehelseloven (2011) §4 har kommunen et tydelig mandat i å drive helsefremmende arbeid og til å arbeide mot å utjevne sosiale forskjeller. Videre skal kommunen, jmfør §7, iverksette nødvendige folkehelseiltak, for eksempel knyttet til ernæring (Folkehelseloven, 2011). Til dette kommunale folkehelsearbeidet kan Smaksverkstedet, et fritidstilbud for barn på mellomtrinnet, benyttes. Smaksverkstedet har som mål å skape matglede, å gi matkompetanse og å utjevne sosiale ulikheter med mat som verktøy (Smaksverkstedet, u.å.-a). Matglede som begrep brukes i flere sammenhenger, blant annet i rapporter og om tiltak knyttet til matopplæring av barn i Norge (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017; Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 2-7; Helsedirektoratet, 2024a; Smaksverkstedet, u.å.-b). Det finnes en del forskning på matglede og på ulike dimensjoner av matglede hos barn i skolebaserte intervensjoner, som vist i oppgavens kapittel 2.7, men lite på fritidsbaserte intervensjoner.

Med dette som utgangspunkt vil fokus i denne oppgaven rettes mot hvordan Smaksverkstedet oppleves av foreldrene til barna som deltar. Oppgaven vil også undersøke på hvilke måter foreldre opplever at Smaksverkstedet kan ha betydning for matglede hos barna som deltar og i deres familie.

Oppgavens oppbygging består av bakgrunnsdel, metodedel, presentasjon av resultater, diskusjon av resultater og metode, og en konklusjon.

2. Bakgrunn

2.1 Offentlige dokumenter om kosthold og matglede

Dårlig kosthold er en av Norges ti største folkehelseutfordringer og er blant de risikofaktorene som tar flest leveår. Flere kostholdsfaktorer knyttes til sykkelighet og for tidlig død, noe som medvirker til økt sykdomsbyrde. Eksempler på ikke-smittsomme sykdommer som kan påvirkes av dårlig kosthold er diabetes type 2, hjerneslag, hjerteinfarkt og flere typer kreft (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 7 & 14). Å følge Helsedirektoratets (2024a, s. 4) kostråd kan redusere forekomst av livsstilssykdommer og gi flere gode leveår. Andelen som kjenner til kostrådene, har økt fra 41% i 2013 til 70% i 2024. Kjennskap til kostrådene er knyttet til høy utdanning (Helsedirektoratet, 2024b, s. 55). Barns matinntak kan påvirkes av sosioøkonomisk status. For eksempel viste NORKOST 3 at barn som har foreldre med høyere utdanning har et høyere inntak av grønnsaker, fisk, vann og søtsaker, noe som kan skyldes et generelt litt høyere energiinntak hos barn av foreldre som har høyere utdanning (Hansen et al., 2016, s. 16).

De norske kostrådene fra 2024 er preget av anbefalinger om begrensing og øking av inntak av ulike matvarer. Begrensingene gjelder særlig mettet fett, salt og sukker. Men begrepet matglede har også kommet inn, der det første kostrådet er «*Ha et variert kosthold, velg mest mat fra planteriket og spis med glede*» (Helsedirektoratet, 2024a, s. 8). Block et al. (2011) foreslår at det må skje et paradigmeskifte fra «mat som helse» til «mat som livskvalitet». Begrepet som brukes i det nye paradigmet er well-being, som ofte oversettes til livskvalitet på norsk (Helsedirektoratet, 2015, s. 8). Livskvalitet handler blant annet om subjektive opplevelser som glede, mestring, mening og tilfredshet med livet, i tillegg til fravær av negative følelser og mentale plager (Nes et al., 2021). Matglede og livskvalitet henger sammen (Guillemin et al., 2016). Livskvalitet knyttet til mat kan grovt sett deles i to, nemlig «helserelatert livskvalitet», for eksempel knyttet til et sunt og balansert kosthold, og «matglederelatert livskvalitet», knyttet til glede og nytelse ved måltid. Disse to formene for livskvalitet påvirker også hverandre, ved at gode matvaner kan gi matglede på kort sikt, men også bidra til helsefordeler på lang sikt, og dermed kan matglederelatert livskvalitet legge til rette for bedre helse (Guillemin et al., 2016). Stadig flere stemmer i samfunnet, som norske kostråd og sosiale entreprenører som trekker matglede inn som en viktig tilleggsdimensjon til næring (Helsedirektoratet, 2024a; Smaksverkstedet, u.å.-b; Geitmyra, u.å.). Dette kan tyde på en begynnende holdningsendring til mat som bygger livskvalitet, med glede og velvære i fokus.

Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) omtaler også måltidsglede i undertittelen, som utdypes med at glede kan dannes gjennom fellesskap og gode smaker. Innledningsvis beskrives det at handlingsplanen trengs for å bedre kunnskap om mat og bærekraft, hvordan gjøre det lettere å ta gode matvalg, samt hvordan mat kan brukes som verktøy i skolen og arbeidslivet for bedre sosialt miljø (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 3-4). I denne handlingsplanen det en klar oppfordring til å utruste barn som endringsagenter for matglede og et sunnere kosthold (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 13). Begrepet endringsagenter beskrives ikke nærmere, men gjennom sammenhengen det brukes i kan det tolkes som at det handler om å gi barn kunnskaper og ferdigheter som de tar med seg hjem i familielivet. Både Landbruks- og matdepartementet (2023, s. 16) og Nasjonal digital læringsarena (Stai, 2023) knytter matglede, herunder samhold, til kompetanseheving om mat og ernæring hos barn. For at barna skal kunne fungere som endringsagenter må de få kunnskap og det må forsøkes å appellere til deres interesse, slik at det de i første omgang utrustes til på personlig nivå, i neste omgang kan integreres i familien.

2.2 Barns matvaner og utvikling

Undersøkelser viser at flertallet av barn og unge har et variert kosthold. Samtidig sees svakheter i kostholdet ved at mange har et for lavt inntak av frukt, grønnsaker og fisk, og for høyt inntak av tilsatt sukker og mettet fett (Hansen et al., 2016, s. 2). Flere barn har også mangel på vitamin D og jern (Hansen et al., 2016, s. 17). Kostholdet er en viktig driver for normal vekst og utvikling, og som nevnt følger vanligvis etablerte matvaner fra oppveksten med i voksen alder, noe som kan ha en ytterligere påvirkning på risikoen for utvikling av ulike livsstilssykdommer (Henriksen, 2009, s. 39–43). Omtrent en av seks av norsk barn og ungdom, har overvekt og fedme. Andelen har økt de siste femti årene, og selv om det ikke har vært stor øking siden 2012, finnes det ingen tegn til at tallene er på vei ned (Meyer, 2023). Innledningsvis ble det poengtert at kosthold kan bidra til å forebygge sykdom og til å fremme god fysisk og psykisk helse (Totland et al., 2024). Dette kan vi se i sammenheng med at kostholdet innvirker både på fysisk, emosjonelt og psykisk vis (Block et al., 2011), og at sensoriske og sosiale komponenter er det som oftest nevnes i forskning på matglede (Bédard et al., 2020). Det er derfor nærliggende å tenke at ikke bare næringsstoffene, men også rammene rundt matlaging og måltid, kan ha innvirkning på helse.

Allerede som foster og spedbarn blir matpreferanser påvirket av mors matinntak. For eksempel fant forskere at dersom mor har et jevnt høyt inntak av grønnsaker under graviditet

og ammeperiode, kan dette føre til færre negative ansiktsuttrykk (Mennella et al., 2001) og høyere inntak av grønnsaker (Perraud et al., 2022) hos barna når de introduseres for fast føde. Vi blir også påvirket av familiens matvaner i barneårene. For eksempel viste en studie av van der Horst et al. (2014) at dersom barn deltok i matlaging sammen med foreldrene sine, spiste de mer kylling og salat, som ansees som sunne matvarer, sammenlignet med om foreldrene alene tilberedte maten. Barna som deltok i tilberedelse av maten rapporterte også signifikante økninger i positive følelser og opplevelse av kontroll (van der Horst et al., 2014). Det å inkludere barn i matlaging kan dermed bidra til å øke inntak av sunn mat hos barn. Sunn mat kan defineres som mat som fremstilles helsebringende gjennom eksempelvis produktemballasje eller kostholdsråd, mens usunn mat er mat som bør unngås, formidlet gjennom for eksempel kostholdsråd (Forbrukerrådet, 2005, s. 6). Forskere fremhever at det er antatt at å gi informasjon til barn om hva som er sunn og usunn mat har begrenset effekt på det å gjøre gode matvalg (Marty et al., 2018). De mener at dette fokuset på sunn og usunn mat til og med kan ha en kontraproduktiv effekt, der barn velger bort sunn mat. Forskning tyder også på at barn lærer hvilke matvaner som er velsmakende ved å observere andre spise (Liberman et al., 2016), og at det er større sannsynlighet for at barn smaker på mat som de voksne også smaker på, enn mat som blir presentert for barna uten at foreldre spiser den (Addessi et al., 2005). Det kan derfor virke som at en tilnærming som involverer å spise sammen med barn kan ha en større betydning i å lære barn å like sunn mat, enn å verbalt fortelle hvilke matvarer som er sunne eller usunne.

Tidlig involvering i matlaging har positiv effekt på ferdigheter og praksis på kjøkkenet, samt holdninger og kvalitet på kostholdet (Lavelle et al., 2016). Forskning tyder også på at å delta i et matlagingsprosjekt i barnealder kan bidra til at barn oftere lager mat senere i livet, har mer kunnskaper og ferdigheter, og har bedre holdning til matlaging, sammenlignet med barn som ikke deltar i matlagingsprosjekt (Yoshii et al., 2021). Videre peker forskning på at barns matvaner påvirkes av sosial læring. For eksempel mener Shutts et al. (2013) at vi må se spising som et sosialt fenomen. Barn har naturlig mange arenaer der de observerer andre lage mat og spise, der det også er mulighet for å få inspirasjon eller instruksjoner om matvalg og annen matrelatert atferd. Forskning tyder på at barn bruker sosial informasjon til å veilede deres spising, og at de påvirkes av andres handlinger, følelser, sosiale identitet og utsagn, både knyttet til matvalg og ellers i livet (Shutts et al., 2013). Dessuten tyder forskning på at barn trenger opplevelser med positive, sosiale matkontekster, og at dette kan bidra til å øke inntak av maten som presenteres (Marty et al., 2018). Å smake på en ny grønnsak flere ganger kan også bidra til å øke inntaket hos barn. Smakssansen utvikler seg mye gjennom tidlig barndom og det er

derfor foreslått gjentatt eksponering for ulike matvarer for å øke gleden knyttet til mat (Marty et al., 2018).

Samlet tyder forskningen på at mennesker påvirkes av familiens matvaner og forhold til matlaging allerede som foster og at denne påvirkningen også er tydelig i spedbarns- og barnealder. Vi påvirkes gjennom sosial læring og det er nærliggende å tenke at denne sosiale læringen foregår både i og utenfor hjemmet.

2.3 Definisjon matglede

Forskningen som ser på matglede, er sprikende. Noen studier finner at matglede kan være årsak til overspising, der andre studier finner at matglede kan bidra til bedre kosthold. Noe av årsaken til dette kan være at begrepet, i mangel av en tydelig definisjon, har blitt brukt på forskjellige måter (Bédard et al., 2020; Yoshii et al., 2021). På den ene siden kan matglede defineres som en kortvarig lindring av trang til å spise, for å håndtere vanskelige følelser, som oppleves å ikke kunne styres av viljen. Dette sees som hedonistisk atferd, styrt av impulser og omtales «Visceral eating» (Cornil & Chandon, 2016). Denne typen matglede kan føre til overspising av sukker-, salt- og fettrik mat, og knyttes til dårlig kosthold (Bédard et al., 2020). På den andre siden definerer Cornil og Chandon (2016) matglede, «Epicurean eating», som den varige gleden som oppstår ved estetisk verdsettelse av matens sensoriske og symbolske verdi. Denne typen matglede inkluderer både utseende og smak, i tillegg til det sosiale ved matlaging og måltid (Bédard et al., 2020). Matglede knyttes da ikke til impulser, men til livskvalitet og moderering av matinntak, og kan forsøkes å oppnås som et mål i seg selv (Cornil & Chandon, 2016). Det er Cornil og Chandon's (2016) definisjon av «Epicurean eating» som er anvendt for denne oppgaven.

2.4 Dimensjoner av matglede

Marty et al. (2018) peker, i sin systematiske oversiktsartikkel, på tre dimensjoner knyttet til matglede som læres i løpet av barndommen. Den sensoriske dimensjonen innebærer glede og tilfredsstillelse knyttet til sensoriske opplevelser, den interpersonlige dimensjonen handler om glede fra den sosiale konteksten og den psykososiale dimensjonen innebærer blant annet glede fra den kognitive representasjonen av maten. Alle dimensjonene er knyttet til hva som skjer under måltid. Her kan vi også trekke inn Bédard et al. (2020), en systematisk oversiktsartikkel, som undersøkte hvilke aspekter som oftest brukes for å beskrive matglede.

Forskerne påpekte at matglede er et multidimensjonalt begrep og forskerne knyttet det til 22 dimensjoner. De viktigste er sensoriske opplevelser, sosiale opplevelser og karakteristikk ved maten (sunn/usunn). Andre aspekter innebærer alt fra å smake på eller lage noe nytt til å ta seg tid og å ta hensyn bærekraft. Denne typen matglede har blitt knyttet til sunnere matvalg, bedre ernæringsstatus og økt livskvalitet (Bédard et al., 2020). Cornil og Chandon (2016) har også sett sammenhenger mellom «Epicurean eating» og høyere livskvalitet, samt å spise mindre porsjoner. Andre forslag til hva matglede kan innebære er fellesskap, vissheten om at maten man spiser gjør kroppen godt og å dyrke eller sanke selv (Kjosavik, 2022, s. 6). Videre vil de tre dimensjonene til Marty et al. (2018) utdypes ved å knytte de opp til de ulike aspektene ved matglede som Bédard et al. (2020) peker på.

Den sensoriske dimensjonen handler som nevnt om det sansbare, knyttet til matens duft, smak, tekstur og utseende (Marty et al., 2018). Sensoriske opplevelser, å smake på eller lage noe nytt og å ta hensyn til preferanser kan plasseres under denne dimensjonen (Bédard et al., 2020). Dessuten kan stemningen og atmosfære rundt bordet påvirke hvordan vi synes maten smaker. Derfor er det viktig at barna får rom til å smake, men ikke tvinges til å spise noe de ikke liker (Hersleth & Rødbotten, 2009, s. 166). Forskning tyder på at minner og erfaringer med mat også påvirker hva vi synes om maten (Bédard et al., 2020), og her blir det tydelig at de ulike dimensjonene, her den sensoriske og den psykososiale, henger sammen. Dersom en har gode opplevelser med «sunn» mat, vil en med større sannsynlighet mene at denne maten smaker godt (Bédard et al., 2020). Matglede knyttet til sensoriske opplevelser er assosiert med positive helseutfall. Dette var også tilfellet når matglede var knyttet til å lære eller smake på noe nytt (Bédard et al., 2020).

Med tanke på den interpersonlige dimensjonen trekkes sosial interaksjon ved måltid og sosial læring inn som avgjørende med tanke på hva og hvor mye barn spiser (Marty et al., 2018). Her vil sosiale opplevelser være viktige (Bédard et al., 2020). Det å spise sammen innebærer å dele maten, vise hensyn og respekt, og å rose og støtte hverandre (Flornes, 2009, s. 199). Dette er verdier hos den enkelte som blir synlige gjennom måltidet, der det er muligheter for å bli bedre kjent, noe som kan knytte oss nærmere hverandre. Bédard et al. (2020) poengterer også den sentrale posisjonen sosiale aspekter har ved matglede, som det å tilberede mat sammen, dele måltid og å dele kultur og tradisjon med andre. Dessuten er det nærliggende å tenke at å ta seg tid og atmosfære ved måltid kan påvirkes av sosiale aspekter, som videre kan ha betydning for stemningen ved matlaging og måltid, og dermed opplevelse av matglede (Bédard et al., 2020). Å ta seg tid er viktig for matglederelatert livskvalitet, som for eksempel opplevelser av glede og nytelse knyttet til matlaging og å dele måltid sammen med andre

(Guillemin et al., 2016). Det å jobbe samtidig som man spiser er ødeleggende for muligheten til å nyte maten. Barn trenger gjentatte opplevelser i positive sosiale kontekster med sunn mat, å observere andre som spiser denne maten og et miljø som preges av positive forventninger til barna, for å lære matglede knyttet til sunn mat (Marty et al., 2018).

Videre assosierer Marty et al. (2018) den psykososiale dimensjonen med kognitive prosesser som tanker, bilder og ideer som kan påvirke matglede. Om maten foretrekkes eller ei påvirkes av om man har positive eller mindre positive opplevelser med maten (Hersleth & Rødbotten, 2009, s. 166). Dette antyder at minner, erfaringer og holdninger påvirker matpreferanser. Bédard et al. (2020) trekker også frem minner og atmosfære knyttet til måltid som viktig for matglede. Det kan tenkes at hva vi tenker om karakteristikk ved maten (sunn/usunn) og det å ta hensyn til helseaspekter og bærekraft (Bédard et al., 2020), kan påvirkes av kunnskaper om mat.

2.6 Familien

Barn får med seg en sosial arv fra oppveksten, der de utvikler diverse ferdigheter og levevaner, som de tar med videre i livet (Mæland, 2021, s. 200). I tillegg vil familiens sosioøkonomiske status påvirke barnets psykologiske utvikling og senere utdanningsnivå. En del helsefremmende arbeid rettes derfor mot familiene, med barna i fokus (Mæland, 2021, s. 201-202). Ettersom det er sett en sterk sammenheng mellom livsstil og ikke-smittsomme sykdommer er det nærliggende å tenke at folkehelsearbeidet bør gå i retning av å motivere til å endre helsevaner. Dette har vist seg å kunne være vanskelig, blant annet fordi livsstil ofte er knyttet til sosioøkonomisk status (Mæland, 2021, s. 34). Vi ser for eksempel at utdanningsnivå påvirker forventet levealder, forekomst av kronisk sykdom og opplevd helse (Mæland, 2021, s. 47). Allerede fra barneårene sees en tydelig sosial gradient i forbindelse med kostholdvaner (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 14). For eksempel oppgir barn med høy sosioøkonomisk status å spise mer grønnsaker enn de som har lavere sosioøkonomisk status. Disse forskjellene finner man både innad i Norge og i Norden samlet (Universitetet i Bergen, 2020, s. 55–56). Ravikumar et al. (2022) så på familiers matvaner knyttet til lavere sosioøkonomisk status og fant at de viktigste barrierene for sunne matvalg var barnas preferanser, økonomi, tid og tilgjengelighet.

Med tanke på sosial ulikhet i helse kan opplevelse av egen innflytelse og kontroll trekkes inn (Mæland, 2021, s. 201). Det å ha kunnskap og ressurser, kan påvirke mulighet til å ha innflytelse på omgivelsene, som igjen påvirker opplevelse av kontroll. Å oppleve lav grad av kontroll kan medføre usunn livsstil og lite mestring (Mæland, 2021, s. 201–202). Med tanke

på den sosiale arven barna får med seg fra foreldre og familie, har barn også flere læringsarenaer som for eksempel skole og fritidsaktiviteter. Vi kan dele sosialiseringarenaene inn i to hovedkategorier, nemlig primær- og sekundærgrupper (Berger & Luckmann, 1966/1991, s. 150-151). Primærsosialisering er den første sosialiseringen barn møter, der de blir en del av samfunnet. Sekundærsosialisering er enhver påfølgende prosess som fører til at et allerede sosialisert individ blir del av nye sektorer av samfunnet. Primærsosialisering danner dermed grunnlaget for all sekundærsosialisering. Sekundærsosialisering handler om internalisering av institusjonelle eller lignende «underverdener» (Berger & Luckmann, 1966/1991, s. 150-151 & 158). Primærgrupper består av familie, venner, naboer og kolleger. Disse gruppene kjennetegnes av ganske få personer, der medlemmene er kjent med hverandre, og sosialiseringen er uformell (Vårdal, 2019). Videre er sekundærgrupper bestående av organisasjoner eller institusjoner som vi kan bli medlem av, som for eksempel skolen eller fritidsaktiviteter. Det holdes en jevnlig kontakt og noe av målet med kontakten kan være kunnskapsheving (Vårdal, 2019). Skolen og fritidsaktiviteter kan fungere som sekundærarenaer, og utdypes i de kommende avsnittene.

2.7 Undervisning og intervensjoner knyttet til mat hos barn

Ifølge Opplæringslova (1998) §2-1 har alle barn plikt til grunnskoleopplæring, og jamfør §2-15 skal alle få tilbud om gratis skolegang. Barnet skal gjennom grunnskolen ha opplæring i Mat og helse, fordelt på 114 klokketimer i løpet av 1.-7. trinn og 83 timer i løpet av 8.-10. trinn (Utdanningsdirektoratet, u.å.). Ifølge læreplanen skal faget fremme folkehelse, matglede og interesse for mat, og kompetansemålene omhandler aspekter som matlagingsferdigheter, smaking, ernæringskompetanse og trivsel knyttet til måltid (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 2 & 5–6). Disse er aspekter ved matglede (Bédard et al., 2020). I læreplanen brukes begrepet matglede sammen med samhold, men det defineres ikke utover dette (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 3). Det kan tenkes at det blir litt opp til den enkelte som underviser i faget, hvor fokuset legges.

Det finnes flere studier som har sett på matintervensjoner hos barn i skole-setting. St. Pierre et al. (2024) så på hvordan elever som hadde deltatt på et matlagingsprosjekt fra barnehage til 5. klasse i USA, opplevde umiddelbare og varige innvirkninger etter deltakelse. Prosjektet innebar dyrking i skolehage, matlaging og felles måltid, månedlig over flere år. Forskerne så at den umiddelbare påvirkningen gjaldt glede over matopplevelser, særlig med

tanke på matlaging og måltid, bedre matlagingsferdigheter, sosial tilknytning og økte samarbeidsevner med andre deltakere. Opplegget hadde også innflytelse utover klasserommet med bedring i barnas og familienes matinntak, økt deltakelse i matlaging i hjemmet og ønske om fersk mat på skolen. Påvirkninger som ble opprettholdt også flere år etter deltakelse, var at deltakerne satte pris på fersk mat, var åpne for å prøve ny mat og hadde mer selvtillit rundt å gjøre informerte matvalg (St. Pierre et al., 2024). Ensaff et al. (2016), har gjort en britisk studie, basert på en skolebasert intervensjon for 7-9 år gamle barn. Intervensjonen gikk ut på å lage mat sammen som de deretter spiste sammen en gang i måneden gjennom et skoleår. Barn og deres foreldre svarte på spørreskjema. De så at barna i intervensjonsgruppen ble mindre kresne og kunne gi rikere beskrivelser av smak enn hos kontrollgruppen. For eksempel så man at barna oppga at de likte bedre å lage mat, og både barna og foreldrene opplevde at barna hjalp mer til i matlaging hjemme etter intervensjonen. Dessuten så forskerne antydninger til at barna også ble mer åpne for å smake på ny mat (Ensaff et al., 2016).

Videre virker det som at sosiale aspekter og å variere læringsaktiviteter kan være viktige for om intervensjoner lykkes. Shutts et al. (2013), som så på sosial læring av matvaner hos barn, peker på at intervensjoner med en sosial komponent kan være mer effektive enn intervensjoner knyttet undervisning om mat knyttet til helse. Dermed kan intervensjoner som inkluderer sosiale aspekter som matlaging og måltid i fellesskap være å foretrekke fremfor individuelle intervensjoner. Van Cauwenberghe et al. (2010) så i sin systematiske oversiktsartikkel på effekt av skolebaserte intervensjoner for ernæring i Europa. Resultatene viste at det gav god effekt å variere undervisning om frukt og grønt, men det er lite litteratur som studerer effekten av undervisningsbaserte intervensjoner på atferd og miljø. Dette tydet på at å variere undervisningen, som primært bestod av utdeling av frukt og grønnsaker sammen med undervisning, hadde bedre effekt enn tavleundervisning alene (Van Cauwenberghe et al., 2010). Varman et al. (2021, s. 1) så i sin systematiske oversiktsartikkel på hvordan ulike eksperimentelle læringsaktiviteter i barnehage og skole kunne påvirke kunnskap, holdninger og atferd knyttet til mat hos barn. Resultatene tydet på at noe av det som kjennetegnet de mest suksessfulle intervensjonene var å involvere foreldre, samt kombinere ulike læringsaktiviteter, som matlaging og smakstester, som engasjerte barna (Varman et al., 2021, s. 19).

Det finnes få relevante studier som har sett på lignende intervensjoner *etter* skoletid. Derfor er studiene over hentet fra skole-relaterte prosjekter. Imidlertid har Jarpe-Ratner et al. (2016) en studie som omhandler et matlagingsprosjekt etter skoletid. De så at å delta i et

matlagingsprosjekt førte til at barna hadde større mestringstro på egne matlagingsferdigheter, at de hadde et høyere inntak av frukt og grønnsaker, og at de hadde fått mer kunnskap om mat. Intervensjonen foregikk to timer ukentlig i seks uker og bestod i undervisning, matlaging og felles måltid, etter skoletid for barn på 3. til 8. trinn i USA. Myhrer (2013, s.7) viser i sin masteroppgave til en lignende intervensjon som ble arrangert i regi av skolen, men der fire av fem dager foregikk på en gård utenfor skolen. Hun fant at deltakelse i undervisningsprogrammet kunne ha effekt på holdninger til, og opplevelser av, mat hos barn i 6. klasse. Kurset var en del av Mat-og helse undervisningen i skolen, og dagene på Geitmyra gård bestod i å lage mat og å spise sammen (Myhrer, 2013, s. 7). Formålet til Geitmyra (u.å.) var da, og er fortsatt, å skape matglede, nysgjerrighet og mestring. Etter deltakelse så man en øking i positive holdninger til mat. Myhrer (2013, s. 42-43) mente også at barna hadde blitt mer bevisste på at deres kunnskap og deltakelse i matlaging påvirket hvordan maten smaker.

2.8 Smaksverkstedet

Smaksverkstedet er et aktivitetsprogram som er utformet av den sosiale entreprenøren Folkelig (Smaksverkstedet, u.å.-b). De utarbeider prosjekter og verktøy knyttet til ernæring som kan brukes i lokalt og nasjonalt folkehelsearbeid, der et av målene er å redusere sosial ulikhet i helse. Det er gratis for barn å delta, da det bevilges midler til gjennomføring av kurset fra kommunalt hold. Smaksverkstedet er et kurs der barn i 5.-7.-klasse samles to timer ukentlig i ti uker for å lære om mat. Opplegget kan også gjennomføres i ferier med mer intensive kurs der barna samles flere dager i løpet av en uke. Kursene har blitt og blir gjennomført flere steder i landet. Som regel består en dag av kurset i å lage mat, spise sammen og å ha blindtester med ulike råvarer. Kurslederne og barna lager mat og spiser sammen. Barna skal prøve seg frem i matlagingen uten oppskrift, men ved å få presentert råvarene og få veiledning av kurslederne som har innblikk i oppskriften. Smaksverkstedet har en variert meny med matretter fra ulike kulturer. Med overordnet mål om matglede er Smaksverkstedet sine fokusområder sensoriske opplevelser, som smaker og dufter, fellesskap, å få mer kunnskap om mat og bærekraft, samt å utvide horisonten av matvarer- og retter som barna kjenner til (Smaksverkstedet, u.å.-a). Disse kan gjenkjennes som viktige dimensjoner for matglede (Marty et al., 2018; Bédard et al., 2020). Ifølge Smaksverkstedets egne spørreundersøkelser, som sendes ut til foreldre i etterkant av kurs, var det per oktober 2024 75% av foreldrene som hadde svart at barna viste økt interesse for matlaging i hjemmet etter deltakelse. Dessuten svarte 87% av foreldrene at barna har fått mer kompetanse om smak

og matlaging (Smaksverkstedet, u.å.-c). Dette er kvantitative resultater som ikke sier noe om hvordan barna viser økt interesse eller hva slags kompetanse de har fått. Derfor vil det være interessant å få et større innblikk i dette.

Smaksverkstedet anvender en proporsjonal universell tilnærming. Vi vet at det er en sosial gradient innen helse, der helsen blir bedre dess høyere sosioøkonomisk status mennesker har. Derfor trengs en universell tilnærming som også tar hensyn til behovet i samfunnet (WHO, 2014). For Smaksverkstedet betyr dette at ledere for Smaksverkstedet går i dialog med oppdragsgiver, som nøkkelpersoner i skoler eller fritidsklubber, og ser på påmeldingslisten sammen for å få med de elevene som kanskje trenger tilbudet mest. Dette fører til at det blir inkludert deltakere fra alle sosioøkonomiske bakgrunner.

Områdene som velges ut til å implementere Smaksverkstedet blir bestemt av ansatte i kommunen og ofte velges områdene ut fra sosioøkonomiske indikatorer. Lokalsamfunnet er betydningsfullt i helsefremmende arbeid, ettersom menneskers fysiske og sosiale nærmiljø er viktig for opplevelse av helse og trivsel (Mæland, 2021, s. 141). Dessuten kan man, gjennom samarbeid om felles problemer, mobilisere og engasjere mange lokale krefter. Det er viktig med bred befolkningsinvolvering (Mæland, 2021, s.145), noe Smaksverkstedet har lagt til rette for ved at nabolaget, i tillegg til barnas familier, inviteres på en avsluttende middag med Smaksverkstedet. Nabolagsmiddagene foregår etter siste samling med Smaksverkstedet. Da lager barna og lederne chili sin carne og forbereder smakstester til foreldre og naboer. Når gjestene ankommer spiser de sammen, både barna, foreldre, naboer og kursledere. Deretter arrangerer barna blindtester der gjestene får smake på ulike råvarer ved å kun bruke smakssansen. Avslutningsvis får barna utdelt diplom og oppskriftshefte fra kurset. Nabolagsmiddagene har som mål å bruke mat som verktøy for å skape varmere lokalsamfunn. Smaksverkstedet og nabolagsmiddagene kan knyttes opp til Marmot-prinsippene, som blant annet innebærer å legge til rette for at mennesker kan realisere sitt potensiale og oppleve kontroll i eget liv, å utvikle helsefremmende og bærekraftige arenaer og lokalsamfunn, og å utjevne helseforskjeller (Helsedirektoratet, 2023).

3. Problemstilling

Matglede, eller «Epicurean eating», handler om den langvarige tilfredsstillelsen mat kan gi gjennom matlaging og måltid med fokus på smak, lukt, fellesskap og samhold. Matglede kan påvirke livskvalitet og helse. Ettersom vaner og opplevelser fra oppveksten kan påvirke matvaner og foretrukne matvarer i voksen alder, er fokuset lagt på barn i denne oppgaven. Folkehelsetiltak rettet mot barn er anbefalt for å gi gode framtidsforutsetninger for god helse, redusere sosial ulikhet og å bedre vaner i familien. Med dette som utgangspunkt har jeg intervjuet foreldre til barn som har deltatt på Smaksverkstedet med følgende problemstillinger:

Hovedproblemstilling:

Hvordan erfarer foreldre barns deltakelse i et matlagingsprogram?

Underproblemstillinger:

- 1) Hvordan opplever foreldre at dette har betydning for barnas matglede?*
- 2) Hvordan opplever foreldre at dette har betydning for matglede i hjemmet?*

4. Metode

4.1 Kvalitativ metode

For å besvare problemstillingene benyttes en kvalitativ tilnærming. Kvalitative forskningsmetoder har til hensikt å beskrive og analysere ulike sider ved et fenomen. Datagrunnlaget baserer seg på tekst, her i form av transkriberte telefonintervjuer, med formål om å avdekke subjektive erfaringer (Malterud, 2017, s. 30).

I dette prosjektet er det utført individuelle telefonintervju med foreldre for å få innsikt i deres opplevelse av barnets deltakelse på Smaksverkstedet og hvordan deltakelse kan ha betydning for matglede hos barna og i familielivet. Dermed er ikke hovedmålet å forklare matglede, men heller å få en forståelse og beskrivelse av fenomenet (Malterud, 2017, s. 39). Det må poengteres at foreldrene ikke kan beskrive nøyaktig hvordan barnas matglede oppleves, men på vegne av barna gi sin subjektive opplevelse av hvordan Smaksvekstedet kan ha påvirket matglede hos barna og hvordan de tror dette kan ha påvirket familien.

4.2 Rekruttering

Jeg har gjennom Folkelig, som driver Smaksverkstedet, fått mulighet til å invitere foresatte til barn som har deltatt på Smaksverkstedet, gjennom tre prosjekter i to ulike kommuner i Norge. Årsaken til at nettopp disse prosjektene ble valgt ut var at det var de som ble arrangert som fritidstilbud for mellomtrinnet i det aktuelle tidsrommet for masteroppgaven.

Intervjuobjektene er foresatte til barn i 5. til 7. klasse som har deltatt på et ti ukers gratis kurs, en dag i uken, med Smaksverkstedet. Formålet med at foreldrene intervjues er for å få et innblikk i hvordan barnas matglede eventuelt kan ha påvirkning på hjemmet, samt å skåne barna. Barn har en nedsatt vurderingsevne fordi hjernen, kroppen og sosiale ferdigheter er under utvikling, og derfor har de begrenset evne til å samtykke (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 66). Dalland (2020, s. 80) nevner at det er restriksjoner rundt barn som informanter, noe Haugen og Skilbrei (2021, s. 64) utdyper ved å poengtere at barn anses å ha behov for ekstra beskyttelse. I denne oppgaven er det primærgruppen familie og sekundærgruppen Smaksverkstedet som er i fokus. For oppgaven vil det være interessant å

se på om kunnskapene og ferdighetene barna tilegner seg gjennom Smaksverkstedet, særlig med tanke på matglede, påvirker familielivet.

Det ble først forsøkt å rekruttere fra ett prosjekt i ett område, men da ingen tok kontakt gikk vi bredere ut og inkluderte enda et område med to tilhørende prosjekter. Rekruttering har foregått på to måter. Den første er ved at prosjektledere for Smaksverkstedet i de ulike områdene sendte e-post til foreldrene med informasjonsskriv- og samtykkeskjema, se Vedlegg 1, samt en lenke der de kunne melde interesse via et skjema i Nettskjema.no. Informasjonsskrivet inneholdt blant annet min kontaktinformasjon, slik at jeg ikke fikk tilgang til de foresattes kontaktinformasjon, før de var informert om prosjektet og eventuelt ønsket å ta kontakt selv. Dessuten deltok jeg på to avsluttende middager ved to kurs, der masteroppgaven ble presentert, foreldre fikk mulighet til å få utdelt fysisk informasjons- og samtykkeskjema, og jeg snakket med en del av foreldrene om prosjektet. Foreldrene kunne også stille spørsmål. De foresatte fikk mulighet til å signere samtykkeskjema på middagen eller å ta kontakt senere via kontaktinformasjon i skjemaet. To av informanter la igjen sin kontaktinformasjon i skjemaet i nettskjema.no, mens tre informanter signerte samtykkeskjema på middagene hvor de også skrev sin kontaktinformasjon, og en informant tok kontakt med meg per e-post. Deretter tok jeg kontakt med informantene per e-post med forslag til spesifikke intervju tidspunkt. Flere av informantene hadde gitt en indikasjon på når det passet best for dem å bli intervjuet, noe som ble tatt hensyn til. Jeg ringte informantene på de avtalte tidspunktene og gjennomførte intervju. Det hendte flere ganger at noe hadde kommet i veien på de aktuelle tidspunktene og da avtalte vi nye tidspunkt.

Etter å ha deltatt på to avsluttende middager, utsending av invitasjon til foresatte fra alle tre kurs per e-post, samt enda en påminnelse per e-post, ble det rekruttert seks informanter fra de to kursene jeg hadde deltatt på avsluttende middager. Fra det prosjektet jeg ikke hadde mulighet til å delta på middag grunnet lang reisevei ble det dessverre ikke rekruttert noen informanter, noe som indikerer viktigheten av treffpunkt som kilde til tillitskaping til intervjuer og motivasjon for deltakelse.

4.3 Utvalg

Det ble rekruttert seks informanter som alle var kvinner. Fem hadde høyere utdanning og én hadde fagbrev. Familiene bestod av en til to foreldre og ett til fire barn. En av informantene hadde ett barn som hadde deltatt på Smaksverkstedet et halvt år tidligere enn de andre og noen hadde flere barn som hadde deltatt samtidig eller ved ulike anledninger.

Familiene bestod av til sammen elleve foreldre, der tre hadde fagbrev og åtte hadde høyrere utdanning. De hadde til sammen seksten barn og av disse var det ti som hadde deltatt på kurs fordelt på tre i 5.klasse, tre i 6. klasse og fire i 7.klasse. Årsaken til at det er relevant å oppgi klasseinndeling er at barna i 6. klasse parallelt har hatt undervisning i Mat og helse, noe som kan ha påvirket resultatene. Ett av barna hadde deltatt på Smaksverkstedet én gang tidligere og hadde dermed deltatt på til sammen to kurs. Det ble rekruttert fire mødre til barn som hadde deltatt på kurs fra ett sted og to mødre til barn som hadde deltatt på kurs fra et annet sted. To av informantene hadde ikke norsk som morsmål, men snakket relativt godt norsk. Det var noen ganger vanskelig å forstå enkelte ord hos en av informantene.

4.4 Intervjuguide

Det ble laget en intervjuguide, se Vedlegg 2, med spørsmål relevante for problemstillingen, som skulle hjelpe meg å gjøre semistrukturerte individuelle telefonintervju. Intervjuguiden ble konstruert etter to hovedkategorier, nemlig familieliv og barnet. Først ble det forsøkt å få innblikk i rammene rundt matlaging og måltid i familien og deretter endringer i dette. Videre dreide spørsmålene seg om barnet/barna som hadde deltatt på Smaksverkstedet sitt forhold til matlagning og måltid, samt hvordan kurset kunne ha hatt betydning for matglede etter oppstart. Det ble for eksempel spurt om hvordan barna bidro hjemme, interesse for matlaging, åpenhet for nye smaker, praktiske ferdigheter og sosiale aspekter ved kurs.

Intervjuguiden ble prøvd ut på to uavhengige testpersoner på forhånd, på noen som ikke var knyttet til prosjektet for å vurdere om den var relevant for problemstillingen. Dette var en nyttig øvelse som bidro til justering og spissing mot problemstillingen. Justeringene som ble gjort etter testintervjuene innebar å legge til spørsmål om opplevd stemning og samtale rundt middagsbordet, samt spørsmål knyttet til om barna hadde fått mer kunnskap om mat og bærekraft på kurset. Dessuten ble intervjuguiden finjustert underveis i datainnsamlingen, etter hvert som det ble tydelig hva som krevde mer eller mindre fokus for å besvare problemstillingen. Å justere intervjuguiden underveis er i tråd med Malterud (2017, s. 134). Spørsmål som ble lagt til under første intervju var knyttet til opplevelse av å delta på den avsluttende middagen, samt spørsmål om et oppskriftshefte de fikk utdelt på middagen.

I utgangspunktet skulle informantene rekrutteres fra et område som også hadde dyrking som del av deres kurs. Det var ingen fra dette området som ønsket å delta og derfor ble de delene som handlet om dyrking fjernet. Intervjuguiden ble utformet på en slik måte at

det ble forsøkt å legge til rette for at informanten kunne fortelle historier fra hverdagen, nemlig informantens livsverden. Med livsverden menes en persons opplevelse av eget liv og forhold til omgivelsene (Dalland, 2020, s. 67-69). I dette tilfellet særlig knyttet til familieliv med matlagings- og måltidsituasjoner.

I utarbeiding av intervjuguide er det tatt hensyn til hva Smaksverkstedet har satt som mål for kurset, samt hva litteraturen omtaler som viktige aspekter ved matglede, «Epicurean eating» (Cornil & Chandon, 2016). Med dette som utgangspunkt ble det blant annet spurt om sensoriske opplevelser, sosiale aspekter, kunnskapsøking, introduksjon til ny mat, deltakelse i matlaging, interesse for matlaging og mestring. Spørsmålene er også valgt ut med hensyn til hva som anses realistisk for foreldrene å kunne vurdere på barnas og deres vegne.

4.5 Datainnsamling

Intervjuene ble gjort per telefon og det ble tatt lydopptak ved bruk av Nettskjema.no. I utgangspunktet var det tenkt at intervjuene skulle vare omtrent 45 minutter, men da ingen informanter tok kontakt etter utsendelse av informasjon om intervjuer med denne lengden, ble det valgt å korte ned til 25-30 minutter for å senke terskelen for å delta. Med tanke på tidsbruk på intervjuene varte de fleste mellom 23 og 34 minutter, med unntak av ett intervju som varte i 40 minutter. Intervjuene ble innledet med informasjon om prosjektet, rammene for intervjuet og informantens rettighet til å trekke seg når som helst. Videre ble det innhentet muntlig samtykke i et eget lydopptak dersom informanten ikke allerede hadde signert fysisk samtykkeskjema. Det ble også informert om at det var viktig at tiden som informantene hadde satt av til intervju burde være fokusert og skjermet fra andre påvirkninger som kunne ta fokus eller forstyrre. Deretter begynte selve intervjuet der første spørsmål handlet om middagssituasjon i hjemmet, der informanten kunne bruke gårsdagen som eksempel. Dersom noen av de kommende spørsmålene i intervjuguiden ble besvart under andre spørsmål ble disse hoppet over.

4.6 Transkribering

Etter at intervjuene var utført startet prosessen med å transkribere intervjuene. Intervjuene ble gjort over en periode på 6 uker, og derfor startet jeg å transkribere de første intervjuene underveis i perioden. Transkribering innebærer å skrive ut intervjuene, og da er det viktig å være bevisst at det er forskjell mellom talespråk og skriftspråk (Malterud, 2017,

s. 78). For eksempel kan det være vanskelig å få frem at noe er ment ironisk i skriftspråket, som jo er viktig for hvordan vi forstår datamaterialet. Pust, stemmeleie og tonefall er andre eksempler på uttrykk som kan forsvinne ved transkribering (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 204–205). I transkriberingen ble det for eksempel inkludert latter, sukk, nøling og en antydning til hvem det ble snakket om. Nettskjema.no transkriberer automatisk ved hjelp av kunstig intelligens, men jeg opplevde at det tidvis var mye feil i dette, særlig med tanke på dialekt og dersom det ble snakket fort. Det var en møysommelig prosess å gjøre transkriberingen presist, men også lærerikt.

Datamaterialet ble anonymisert gjennom transkriberingsprosessen der alle opplysninger som kunne knyttes til en person, for eksempel navn og sted, ble endret eller fjernet. Det ble laget en kodenøkkel der jeg ga de ulike informantene et nummer i stedet for navn, og barn som ble nevnt med navn fikk andre navn. Dessuten er ikke de delene av datamaterialet som ikke er nyttige for prosjektet anvendt (Dalland, 2020, s. 172–173). Det ble også gjort en vurdering med tanke på andre opplysninger, som ikke er personopplysninger, men som til sammen kunne føre til at en informant kan identifiseres (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 39-40).

4.7 Analysemetode

Analysemetoden som er valgt er tematisk analyse, der forskeren, med utgangspunkt i dataene som er samlet inn, ser etter gjengående tema (Braun & Clarke, 2022, s. 4). Ved å forsøke å sortere de ulike utsagnene i forskjellige tema, er målet at disse temaene sammen kan gi et svar på problemstillingen (L. E. F. Johannessen et al., 2018, s. 279). En tematisk analyse behøver ikke å være helt avhengig av teori (L. E. F. Johannessen et al., 2018, s. 280), men i denne oppgaven har jeg valgt å legge til grunn Cornil og Chandon (2016) sin definisjon om matglede, «Epicurean eating», og noen av Bédard et al. (2020) sine 22 aspekter for matglede. Derfor var ikke spørsmålene som ble stilt helt åpne, men noe tilpasset denne begrepsavklaringen. Var viktig for få svar på problemstillingen ettersom matglede kan defineres på ulike måter.

For fremgangsmåte av tematisk analyse er Braun og Clarke (2022) sine seks faser benyttet. Det er viktig å påpeke at de ulike fasene er veiledende og at en stadig må bevege seg frem og tilbake i datasettet. Den første fasen handler om å gjøre seg kjent med datamateriale ved å transkribere, gjenlese og notere ned tanker og ideer. Under transkribering og flere runder med gjenlesing noterte jeg meg tanker som dukket opp underveis, både

generelle tanker, men også konkrete notater til de ulike utsagnene fra informantene. I den andre fasen skal det lages koder for datamaterialet på en systematisk måte. Dette ble gjort ved å lese nøye gjennom materialet og lage koder for hvert utsagn og eventuelt ulike deler av samme utsagn. Disse ble lagt inn i egne dokument hvor jeg systematisk plottet inn hvilket utsagn som tilhørte hvor, hos de ulike informantene. Til sammen ble det laget 111 koder. Den tredje fasen innebærer å finne tema som de ulike kodene kan sorteres under, gjennom å finne mønster av meninger i datasettet. For å gjøre dette på en oversiktlig måte printet jeg ut dokumentet med alle kodene, klippet de opp og sorterte de i ulike tema. Dette var en tidkrevende fase og jeg gikk litt frem og tilbake for å se hvordan jeg kunne finne tema som favnet de ulike kodene. Noen koder kunne sammenfalle med flere tema. Videre, i den fjerde fasen, skal temaene gjennomgås for å lage et slags «kart» over analysen, der man vurderer om temaene er relevante for det kodede materialet samt hele datasettet. Her må det også avveies om temaene som er kommet frem viser de mest relevante mønstrene for problemstillingen. I denne fasen er det vanlig å oppdage at det trengs endringer. Denne fasen henger i stor grad sammen med fase 3. I første omgang fikk jeg 12 tema, men noen av disse ble slått sammen slik at jeg endte med tre tema. Fase fem innebærer å redefinere, definere og navngi de ulike temaene, noe som er viktig for å sikre at temaene er tydelig avgrenset og har navn som er forståelige. Jeg landet på tre tema, som fikk navn etter utsagn fra informanter, og er presentert under resultater. Til slutt innebærer fase seks å skrive ut analysen ved å inkludere sitater og analyse av disse, og å peke på problemstillingen og annen litteratur. I tråd med Braun og Clarke (2022, s. 35–36) sin anbefaling startet jeg dette arbeidet allerede i fase tre, for å gjøre meg bedre kjent med materialet og hjelpe med å skrive en god analyse. Derfor startet jeg med å skrive ut analysen i fase tre og skrev parallelt med utforming av de senere fasene. Det siste steget som nevnes vil i denne oppgaven deles i to, der det i analysedelen inkluderes sitater og analyse av disse, og problemstilling og relevant teori diskuteres i en egen drøftingsdel (Anker, 2020, s. 93). Braun og Clarke bruker navnet «refleksiv tematisk analyse» for å poengtere at forskerens refleksivitet er avgjørende for analysen (2022, s. 5). Mer utfyllende beskrivelse av refleksivitet kommer under kapittel 6.2.3.

4.8 Forskningsetiske prinsipper

Ved gjennomføring av forskningsarbeid stilles det høye etiske krav til forskeren og forskningsinstitusjonen. At forskningen skal være etisk forsvarlig handler om å ivareta informantenes menneskeverd, likeverd og autonomi (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 27). Videre

vil jeg trekke frem flere etiske aspekter ved dette prosjektet, som håndtering av personopplysninger og datamateriale, og forskerens for forståelse. Det er søkt til Sikt om vurdering av prosjektet, med referansenummer 620028. De ga tilbakemelding på barn som tredjepersoner, som utdypes i neste avsnitt. Spesielle monumenter som måtte ivaretas knyttet til Helse, miljø og sikkerhet anses ikke relevant å nevne ettersom intervjuene ble gjennomført per telefon.

4.8.1 Innhenting av samtykke

Et viktig etisk aspekt ved prosjektet er å innhente informert, frivillig, uttrykkelig og dokumenterbart samtykke (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 54–55). Alle informantene har samtykket til å delta og til at deres personopplysninger oppbevares frem til prosjektets slutt. Informantene fikk tilsendt informasjons- og samtykkeskjema per e-post og fikk utdelt fysisk kopi av skjemaet på nabolagsmiddagene.

Etter personvernforordningen har barna rett til innsyn, retting, sletting og begrensning (art. 15–18), samt protest (art. 21) knyttet til datamaterialet, ettersom de anes som tredjepersoner (Personopplysningsloven, 2018). I informasjons- og samtykkeskjemaet ble det oppfordret til at de foresatte ga alderstilpasset informasjon til barna om dette, etter tilbakemelding fra Sikt angående dette.

4.8.2 Personopplysninger og dataoppbevaring

Gjennom prosjektet ble det samlet inn nødvendige personopplysninger knyttet til informantene. Fra de personene som tok kontakt for å delta ble det samlet inn navn, telefonnummer og e-postadresse for å avtale tidspunkt. Stemme på lydopptak, som er relevant i prosjektet, anses også som personopplysning (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 39). Det ble laget en egen kodeliste for informantene og person- og stedsnavn er fjernet i de transkriberte intervjuene. For å anonymisere kan det endres på noen informasjoner som ikke påvirker datamaterialet (Malterud, 2017, s. 215), og i dette tilfellet er det endret kjønn på noen av barna for å ytterligere sikre full anonymisering.

Lydopptakene ble gjort via Nettskjema.no, som er en sikker tjeneste for opptak og lagring av datamateriale, og slettes ved prosjektets slutt. De fysiske samtykkeskjemaene ble lagret på et sikkert sted, først av masterstudenten og senere av veileder. De muntlige samtykkene ble oppbevart i Nettskjema.no. Tjenesten OneDrive ble også brukt for lagring av

data, i tråd med NMBUs retningslinjer. Informantene ble informert om at intervjuer har taushetsplikt (Haugen & Skilbrei, 2021, s. 44).

4.8.3 Egen forforståelse

Forskeren må være bevisst egen forforståelse, det vil si egne tanker og forventninger til forskningen, påvirket av kunnskap, erfaringer og holdninger (Dalland, 2020, s. 63–64). Jeg er utdannet sykepleier med en spesiell interesse for ernæring og har noen studiepoeng i grunnleggende ernæring. Gjennom sykepleiestudiet fikk jeg være med på et forskningsprosjekt der man så på om fysiske omgivelser, spesielt med tanke på et spesialutviklet porselen, kunne påvirke matinntak hos personer med demens. Personlig tror jeg at hva slags mat man spiser, for eksempel hvor prosessert maten er, kan påvirke helse, men jeg tror også at andre aspekter knyttet til matlaging og måltid kan påvirke. Dette kan for eksempel være knyttet til estetikk, sosialt fellesskap, minner og hva man tenker om maten. På den ene siden kan forforståelse hos forskeren bidra til utviklingen av ideen og motivasjon for et prosjekt, noe som er positivt. På den andre derimot, kan forforståelse føre til forventninger om et spesifikt resultat. Dette kan være negativt dersom resultatene fra prosjektet strider mot disse forventningene og fører til at deres verdi bagatelliseres (Malterud, 2017, s. 44–45). Gjennom prosjektet er det derfor viktig å være klar over at forkunnskaper kan påvirke både datainnsamling og analyse av resultatene (Malterud, 2017, s. 41). Dette er noe jeg har hatt med meg i alle prosesser ved oppgaven.

5. Resultater

Denne delen av oppgaven vil, med utgangspunkt i temaene som kom frem gjennom analysen, bestå av en spesifisering av temaene sammen med relevante sitater.

For å besvare problemstillingen om hvordan foreldre erfarer barnas deltakelse på Smaksverkstedet, samt hvordan dette kan ha betydning for barnas og familiens matglede, har jeg gjennom analysen kommet frem til tre tema. De tre temaene har fått navn etter sitater fra informanter: «*Å styrke interessen enda mer*» (Informant 6), «*Han virker tryggere på kjøkkenet*» (Informant 1) og «*Det viktigste er kanskje å tenke at man får lov til å delta*» (Informant 3). Det første temaet omhandler hvordan informantene så en økt interesse, nysgjerrighet og engasjement knyttet til mat hos barna, det andre om kunnskapsøking og økte ferdigheter som førte til mestring og selvtillit hos barna, og det siste om hva informantene mente skilte Smaksverkstedet fra hjemmet i tilrettelegging for matglede. Flere av elementene som kommer frem kan kjennes igjen som viktige aspekter ved matglede, som det sansbare, det sosiale, å vite at maten gjør kroppen godt, å smake på og å lage noe nytt, variasjon, å ta seg tid, og ideologiske hensyn (Bédard et al., 2020).

Generelt sett virker det som at i de familiene der flere barn hadde deltatt på Smaksverkstedet så informantene større betydning for matglede i hjemmet, enn i de familiene der kun ett barn hadde deltatt. For eksempel var det disse som i størst grad pekte på at barna tok initiativ og bidro mer i hjemmet, i tillegg til at de var mer åpne for å smake og snakket mer om hva de hadde lært på kurset hjemme.

5.1 «Å styrke interessen enda mer»

Nøkkelord som kom frem av dataanalysen var blant annet knyttet til at informantene opplevde at barna var nysgjerrige, interesserte og fikk et økende engasjement knyttet til mat etter oppstart av Smaksverkstedet. I følgende tema vil nysgjerrighet og interesse presenteres først, og deretter økende engasjement og åpenhet for å smake.

Det ble tydelig at deltakelse på kurs hadde bidratt til mer interesse og nysgjerrighet knyttet til matlaging hos flere av barna. Informant 1 mente at nysgjerrighet til mat var det viktigste barna hadde lært: «*Å... Kanskje det der med den nysgjerrigheten*». Informantene fortalte også at barna hadde lyst til å prøve nye oppskrifter hjemme. Informant 6, som hadde to deltakende barn, påpekte at det ene barnet i utgangspunktet ikke var særlig interessert i mat, men at dette barnet tok kurset mer på alvor enn barnet som var interessert i mat fra før. Samme

informant opplevde også at dette barnet nå viste mer interesse i å delta i matlaging. Hun beskrev dette med ordene «Mer interessert i å være med og hjelpe til. Så det har vekket ett eller annet i ham». Informant 5 fremhevet også dette med økende interesse: «*Kanskje [hun] var [ble] litt mer ... interessert eller ... i mat*». Som sitatene illustrerer var noen informanter mer tydelige i svarene sine, enn andre som var mer undrende. Dette kan tyde på at det varierte i hvilken grad informantene opplevde barna mer nysgjerrige og interesserte. Det må også fremheves at den økende interessen var mest fremtredende under kursperioden og i den første tiden etter deltakelse, men kanskje ikke over tid.

Med tanke på engasjement fortalte de fleste informantene at barna ble særlig engasjerte av mat de likte, noe som også var gjeldende fra før oppstart av kurset. Dersom det skulle lages mat som barna likte uttrykte de ofte glede og engasjement, men dersom barna ikke likte maten opplevde foreldrene mye klaging, som påvirket måltidsstemningen negativt. Barna var mer interesserte i å delta i matlaging dersom det skulle lages en favorittrett. Dette med engasjement, klaging og deltakelse var gjeldende både for matlaging og måltider i hjemmet og på kurs, avhengig av barnas forventninger til matretten. Én informant påpekte at dersom barna engasjerte seg i å delta i matlaging var det mye større sjans for at maten smakte godt og at stemningen opplevdes god. Etter kurset opplevde flere informanter at det var litt mindre klaging rundt middagen i hjemmet, og at dette påvirket stemningen rundt bordet positivt. De knyttet dette til at barna var mer åpne for å smake og at de derfor ikke klagde så mye dersom de ikke likte maten. Noen opplevde også at det ble snakket litt mer om mat i hjemmet, men at dette kanskje var mest gjeldene for den første tiden etter oppstart av kurset.

Informantene opplevde også økende engasjement hos barna i hjemmet, ved at barna oftere tok initiativ til å delta i matlaging, gjerne gjennom å lage retter som de hadde lagd på kurs og hadde fått oppskrift på gjennom heftet fra kurset. For eksempel sa Informant 3: «*Men det han [barnet] har sagt er at det er i hvert fall to oppskrifter i det heftet han har veldig lyst til å prøve ut [hjemme]*». En informant mente også at hun synes barna spiste litt bedre, forstått som sunnere, etter oppstart av kurs. Dette ble ikke nevnt av andre informanter, foruten at flere av barna oftere smakte på mat og hadde fått større forståelse for matens innvirkning på helse. Videre kom det frem at flere informanter selv hadde blitt flinkere til å engasjere barna i matlaging hjemme. De opplevde dermed både et økende engasjement hos barna selv og i familielivet. I hjemmet gjaldt engasjementet at informantene ble flinkere til å spørre barna om å delta, men også at søsken som ikke hadde deltatt på kurs i større grad ble engasjert, noe jeg kommer mer inn på i neste tema.

«Så er det litt sånn ... Om de [barna] kan prioritere om de skal sitte og spille, eller om de skal hjelpe til å lage middag, blir det at de velger å sitte og spille i stedet. Men jeg synes de har blitt flinkere til å spørre om å bidra. Eller hvis jeg spør; “Kan dere kutte grønnsaker?” Og så har kanskje jeg også blitt flinkere til å spørre dem om å bidra enn det jeg kanskje var før. Så det har vel kanskje blitt en endring hos meg også». (Informant 4)

Det virker som at barna har blitt mer åpne for og nysgjerrige på å smake på ny mat. De fleste informantene oppga å ha ganske kresne barn. I det la de at barna hadde mange matvarer de ikke likte og at de var skeptiske til å smake ny mat. Samtlige informanter opplevde at barna etter oppstart av kurs var litt mer åpne for å smake. Selv om alle informantene opplevde at barna smakte mer, var gruppen delt mellom om de opplevde at barna også var mindre kresne eller ei. Hos de barna som informantene erfarte var mindre kresne, så informantene kun mindre forskjeller fra før kurs. Uansett er det mulig at åpenheten for å smake kan knyttes til nysgjerrighet rundt å prøve ny mat, som er et aspekt ved matglede. En informant mente at å delta i matlagingen selv legger til rette for at maten også smaker bedre. Videre mente to andre informanter, som oppga å ha særlig kresne barn, at barna syntes det var gøy å være med å lage mat, selv om barna noen ganger ikke smakte på maten. Dette var noe jeg også observerte på de avsluttende middagene, der alle barn var involverte i matlaging, men enkelte av dem ønsket ikke å smake på den ferdige retten. To informanter trakk også frem at barna synes det var gøy med smakstester. Noen informanter mente at det å være sammen med andre kunne gjøre det lettere å prøve nye smaker selv, noe som utdypes i tredje tema. Enkelte informanter pekte på at villigheten til å smake også kunne knyttes til at barna ble eldre, og at det var vanskelig for dem å skille mellom hva som kom av alder og kurs.

5.2 «Han virker tryggere på kjøkkenet»

Flere informanter opplevde at barna etter deltakelse på Smaksverkstedet hadde fått mer kunnskap, noe de mente bidro til at barna var tryggere og opplevde mer mestring i å være på kjøkkenet.

Informantene fortalte at barna hadde fått økt kunnskap og at dette påvirket holdninger hos barna. For eksempel hadde barna fått økt kunnskap om bærekraftig mat og matens innvirkning på helse. Dessuten fortalte informantene at barna kom med konkrete tips i matlagingssituasjoner og at barna hadde fått kjennskap til nye råvarer og matretter. Det å ha

kunnskap om maten man spiser og å ta ideologiske hensyn, som bærekraft, er aspekter ved matglede. Noen av informantene hadde et stort fokus på mat som viktig for helse allerede før oppstart av kurset og kunne ikke med sikkerhet si at barna hadde lært mer om dette. Andre igjen trakk frem at barna hadde lært mer om sunn mat. Med tanke på bærekraft opplevde flere informanter, gjerne de som fra før av hadde fokus på bærekraft hjemme, at barna fikk en større forståelse for bærekraftige matvalg. Denne kunnskapen og forståelsen hadde fått mer tyngde hos barna, noe informantene mente var grunnet i at barna hadde lært om dette en annen plass enn i hjemmet. Det kan tolkes som at det har skjedd en holdningsendring hos noen av barna.

«Han har fått en større forståelse for hvorfor vi bør spise vegetar innimellom, og hvordan det påvirker kloden, og at det er bra for kroppen [...] Det er noe annet når det ikke kommer fra meg. Nå er det sagt et annet sted, og da kan han komme hjem og forklare dette, og da kan jeg si; «Åja, er det sånn det henger sammen? Det var fint. Nå lærte vi alle noe nytt!»» (Informant 6)

Det at barna fra kurset fikk mer kunnskap om mat så ut til å påvirke søsken som ikke hadde deltatt på kurs hos noen familier, men ikke hos alle. Noen observerte at barna som søsken snakket mer om mat sammen og delte kunnskap, for eksempel at søsken seg imellom snakket om hva noen hadde lært i Mat og helse og hva andre hadde lært på Smaksverkstedet. I tillegg observerte noen informanter at barna lagde mer mat sammen. Noen informanter fortalte at de ikke hadde sett særlig stor påvirkning på søsken, annet enn at søsken ble introdusert for nye matretter.

«Han [eldre bror] synes det var spennende å høre hva de hadde lagd, og han hadde jo hatt Mat og helse på skolen, fordi han er noen år eldre [...] Så det ble en del samtaler knyttet opp mot det, at han refererte til ting han hadde gjort på Mat og helse, og hvordan dette lignet på noe de hadde på kurs, eller de diskuterte oppskrifter og sånn. Og jeg har vel også nå ... Etter kurset i større grad opplevd at for eksempel han eldste og Aron da lager noe sammen. I går bakte de cookies, for både da blir det jo litt kos på kvelden, men også hyggelig å gjøre sammen, liksom». (Informant 6)

Det ble også trukket frem at barna hadde lært å lage mat og at de hadde fått bedre ferdigheter. Både med tanke på forståelse av at det tar tid, at det krever litt jobb, men også at matlaging kan være gøy. Flere informanter trakk frem at de opplevde at barna var tryggere og

hadde mer selvtillit på kjøkkenet. Dette kan muligens sees i lys av at barna hadde fått bedre ferdigheter på kjøkkenet og mer kunnskap om mat og tilberedning. Eksempler som ble trukket frem var bedre beherskelse av kniv og kryddring av mat. Én informant fortalte at det så mer «*proft*» ut når barna lagde mat i etterkant av kurset. Det kan virke som at barna satte mer pris på maten etter at de på kurset hadde fått større innsikt i matlaging. Informant 4 mente at det å lage mat var det viktigste barna hadde lært, og sa følgende:

«Det viktigste er egentlig det å kunne lage mat selv. Og å bidra med å lage maten, på en måte. For det er noe med det at når du får middagen servert så ... Klarer du kanskje ikke alltid å sette like stor pris på det. Men jeg tenker at de har lært mer av det at det tar litt tid å lage mat, og at det krever litt å lage mat, og at det faktisk kan være litt gøy å lage mat. Og at man må smake på maten. Så ja, jeg tror de har lært mye.»

Noen knyttet større trygghet og selvtillit til at det virket som at barna opplevde å ha fått større grunnlag for å bidra inn i matlaging og i samtale om mat. For eksempel beskrev Informant 1 dette slik: «*Det der å føle at du har noe å bidra med*». Andre fortalte at barna snakket mer om mat under middagen hjemme, noe de mente kunne skyldes deltakelse på kurs. Av de informantene som hadde stort fokus på mat fra før deltakelse opplevde de at barna fikk mer selvtillit i at de også hadde noe å bidra med inn i samtalen om mat. Det kan tolkes som at de nye kunnskapene og ferdighetene ga barna en følelse av selvtillit og mestring, ettersom begrepet «*mestring*» ble nevnt flere ganger, ofte i kombinasjon med «*selvtillit*» og «*glede*». Informant 3 trakk inn begrepet mestring på denne måten: «*Kanskje litt mer sånn mestringsfølelse: «Dette kan jeg faktisk»*». Kanskje kan man se disse to sitatene i sammenheng, altså at det å oppleve å ha noe å bidra med kan tilrettelegge for mestring på kjøkkenet.

Eksempler på måter barna bidro på var ved å komme med ideer til nye matretter, bytteforslag av råvarer eller andre konkrete tips inn i en matrett, men også gjennom kutting av råvarer, baking og å dekke på og av bordet. Dessuten ble «*likeverd*» nevnt i sammenheng med at en informant opplevde at barna opplevdes mer trygge på kjøkkenet. Informant 1 sa blant annet: «*Det er liksom noe med den selvtilliten og tryggheten, tror jeg, i å være på kjøkkenet*». En annen informant opplevde at barna tok mer eierskap til mat og matlaging i hjemmet. Samtlige informanter opplevde at barna var stolte når de fikk lage og servere mat til familiene på den avsluttende middagen. Dette var i tråd med det jeg observerte på avsluttende middager, der barna var spente på at familiene og naboer skulle komme, at de var stolte når de fikk presentere og servere maten, og at de hadde det gøy med å arrangere blindtester for gjestene.

Samtlige informanter opplevde at den avsluttende middagen var hyggelig og flere fortalte at de opplevde å få være del av lokalsamfunnet gjennom middagen. Informanter delte at barna gledet seg til avsluttende middag flere uker i forkant, og at både barna og foreldrene synes det var gøy at barna fikk vise seg frem og bidra med matglede til andre.

5.3 «Det viktigste er kanskje å tenke at man får lov til å delta»

Noe av det som kom frem gjennom intervjuene var bemerkelser om de ulike rammene for matlaging, både i hjemmet og på Smaksverkstedet. Informantene hadde tanker om at aspekter som det å ha tid, å bli motivert av andre til å smake, avslappede rammer og god voksendekning kunne være viktig for hvordan barna opplevde å delta på kurset.

Tidsfaktoren ble fremhevet som viktig for å ha det gøy i matlagingen, både i hjemmet og på kurset. Samtlige informanter nevnte tid som viktig for matlagingen i hjemmet, der noen opplevde å ha litt mer tid til rådighet enn andre. Hvor lang tid det var antatt å bruke på en matrett var viktig for valg av middagsretter i de fleste familiene. Flere trakk frem at mangel på tid ofte satte begrensninger for hvor ofte barna fikk mulighet til å delta i matlagingen i hjemmet. Et begrep som flere brukte var «*tidsklemma*», særlig som foreldre i en travel førjulstid og årsskifte. Informantene uttrykte at de skulle ønske de hadde mer tid hjemme til å involvere barna, og at dette med at det ble satt av tid var noe som var spesielt positivt med Smaksverkstedet. Informantene hadde ofte som mål å inkludere barna i middagslaging en til to ganger i uken. Én informant trakk spesielt frem at det hadde vært en stressende periode, der barnet hadde ytret ønske om å delta mer i matlaging i hjemmet etter oppstart av Smaksverkstedet, men at det ikke var rom for dette. Erfaringen virket likevel å bidra til en ny bevissthet og et økt fokus på å legge til rette for barns deltakelse i hjemmet. Flere nevnte at de trodde barna hadde fått en opplevelse av at det kunne være gøy å lage mat dersom man har tid, gjennom å delta på kurset.

«Ja, jeg tror [barna er] litt mer bevisst at det er gøy hvis man har tid, ikke sant? At man setter av tid til det, at det ikke bare er stress å lage mat, eller en nødvendighet fordi man må spise. Akkurat det der, DET tenker jeg er veldig positivt med det kurset. At man har den tiden». (Informant 5)

Dessuten mente flere informanter at det å være sammen med andre kunne gjøre det lettere for barna å smake og å ta til seg kunnskap. For eksempel mente flere at det kunne være fint om barna ble pushet av andre enn foreldrene selv og at dette muligens kunne bidra til at

barna tok smaking og matlaging mer på alvor. På kurset ble det også holdt blindtester, der barna skulle smake på ulike råvarer uten å se på hva de fikk servert. Det kan virke som at det at barna ble invitert og utfordret av andre enn foreldrene til å smake, samt fikk lære om mat utenfor familiens rammer, kan ha vært positive faktorer ved kurset. For eksempel sa Informant 4 følgende om hvorfor barna ble meldt på Smaksverkstedet: *«De var jo veldig kresne. Jeg tenkte at viss de [latter] blir pusha litt av noen andre enn meg på å smake på ting, så går det kanskje litt bedre.»*

Med tanke på dette å være sammen med andre kan man også trekke inn sosiale aspekter ved kurset, som vennskap og samarbeid. De fleste informantene mente at barna hadde fått positive opplevelser av at det var hyggelig og sosialt å lage mat sammen. Noen nevnte at deltakelse hadde bidratt til å styrke allerede eksisterende vennskap mellom barna, og en informant mente at barnet hennes hadde fått nye relasjoner. Det ble også trukket frem at det å treffe venner var et fint aspekt ved kurset. Noen påpekte at ettersom barna bodde på et lite sted, der de fleste barna kjente til hverandre fra før, fikk de ikke så mange nye venner, men at vennskap hadde blitt styrket gjennom kurset. Dette med alderssammensetning, at det var barn fra tre skoletrinn som deltok, ble ansett positivt, der en informant trakk frem at de eldre barna hjalp de yngre i matlagingen. Gjennom intervjuene ble det tydelig at sosiale aspekter med fellesskap, vennskap og samarbeid var viktig. Informant 2 sa følgende om hva hun mente var det viktigste barna hadde lært på kurset: *«Kanskje å samarbeide, hvis man kan si det? [...] At, ja. Ha det gøy sammen, og ikke bare sitte og spille. [...] Og det var veldig genialt å ha noe utenom spilling, på en måte».*

En informant trakk også frem at det var positivt med større voksendekning på kurs enn det er ellers i skolen. Flere mente at det også var litt uro og forstyrrelser blant barna på kurs, men at dette var bedre enn det ellers hadde vært om det var flere barn og færre voksne. Med tanke på uro mente en informant at dette kunne skyldes at barna ville tøffe seg for hverandre. Informantene som snakket om litt uro på kurs mente uansett at barna totalt sett hadde hatt det fint sosialt på kurs.

«Det er jo kjempefint [at det ikke er for mange barn på kurs]. For dessverre er det sånn... Altså han [barnet] greier seg helt fint, men hele skolen har jo veldig liten voksenkontakt. For stort sett er den en voksen per noen og tjue elever. Det har nok vært veldig fint å få komme på et sånt tilbud. Hvor det er roligere stemning, færre barn og [flere] voksne». (Informant 3)

Det kan tenkes at litt roligere stemning og flere voksne kan ha bidratt til at barna slappet mer av, fikk utforske og kunne kjenne på mestring. Noen informanter nevnte dette med avslappede rammer og «*Lek med maten*». Èn informant mente at de avslappede rammene, at opplegget ikke var så regelstyrt, men at barna skulle prøve seg frem selv, bidro til nysgjerrighet hos barnet. For eksempel sa Informant 1:

«Og jeg likte veldig godt slagordet «Lek med maten». For jeg synes mange ting i dag er så regelstyrt, og det er så firkanta hva som er greit og ikke greit og sånn. Så da syntes jeg det hørt litt sånn artig ut. At det var litt mer løssluppet».

Dette kan sees i sammenheng med at det settes av tid og at barna ble oppmuntret av ledere og andre barn på kurset til å prøve nye ting, uten å tvinges til å smake. Dessuten fikk barna presentert ingrediensene, men skulle prøve seg frem uten oppskrift. Instruktørene hadde oppskriften, men barna måtte smake til de ulike rettene med krydder under veiledning av instruktørene. Det virker som at de faste rammene, sammen med variert opplegg og en leken tilnærming kan ha bidratt til en god atmosfære.

Alle informantene, utenom èn informant som ikke fikk spørsmålet grunnet en glipp, ville anbefale Smaksverkstedet til andre. Ett av barna deltok på kurs gjennom Smaksverkstedet for andre gang og ett barn deltok etter at et storesøsken hadde deltatt. Moren til barnet som allerede hadde deltatt på kurs med Smaksverkstedet, et mer intensivt feriekurs, sa at barnet godt kunne deltatt enda en gang. I tillegg mente denne informanten at barnet hadde størst utbytte av kurset som strakte seg over et helt semester, fremfor feriekurset. Hun trakk frem at det var lettere å følge opp og snakke mer jevnlig om det når kurset strakk seg over lang tid, og mente at barnet fikk mer utbytte av det. På spørsmål om Informant 5 ville anbefale Smaksverkstedet til andre svarte hun: «*Ja, det vil jeg. Det vil Elise [barnet] også anbefale. Så jeg tror hun gjerne kunne vært med en gang til. [...] Så jeg håper de fortsetter for jeg tenker det er et veldig fint tilbud.*» Det var også tre av barna som hadde Mat og helse parallelt med Smaksverkstedet. Informantene mente at det som skilte Mat og helse fra Smaksverkstedet var at barna lagde mer tradisjonell mat og hadde stort fokus på hygiene i Mat og helse, men at maten på Smaksverkstedet var mer sær, eksotisk og fantasifull og at det var mer lekne rammer.

6. Diskusjon

I følgende kapittel vil de ulike resultatene bli diskutert opp mot relevante teorier og studier fra bakgrunnsdelen. Deretter vil metoden diskuteres, der styrker og svakheter belyses.

6.1 Resultatdiskusjon

Fem tema vil diskuteres i resultatdiskusjonen, nemlig 1) å få tid og rom til å delta, 2) å være sammen med andre, 3) å få kunnskap og forståelse, 4) å få rom til å smake og 5) å oppleve mestring og selvtillit. De ulike temaene har kommet frem gjennom å se funnene på tvers, der det som ble snakket mest om av informantene blir diskutert først. Bédard et al. (2020) som viser til 22 nøkkelementer for matglede og Marty et al. (2018) som peker på de tre dimensjonene for å lære matglede i barnealder, er viktige referanser inn i diskusjonen.

6. 1. 1 Å få tid og rom til å delta

Et nøkkelement som kom frem ved funnene var at informantene synes det var vanskelig å finne tid til og å gi rom for at barna kunne delta i matlaging i hjemmet. Det var noe overraskende at samtlige av informantene som snakket om og poengterte dette som viktig for barnas deltakelse i matlaging i hjemmet.

Å ta seg tid er et av elementene som knyttes til matglede hos Bédard et al. (2020). Funnene i masteroppgaven som pekte på tid og rom som viktig er også påpekt av andre tidligere, som Bava et al. (2008), Guillemin et al. (2016), Lavelle et al. (2019). Disse studiene er henholdsvis fra New Zealand, Frankrike og Irland, og det kan tenkes at de kan ha en overføringsverdi ettersom de regnes som vestlige land. Informantene i masteroppgaven fortalte at de ikke fikk til å inkludere barna i matlagingen hver dag, men heller hadde som mål å inkludere barna i middagslaging en til to ganger i uken. Dette kan ses i sammenheng med Lavelle et al. (2019), som intervjuet mødre angående involvering av barn i matlaging i hjemmet. Informantene fortalte at de i deres barndom var mye sammen med sine mødre på kjøkkenet og bidro i matlaging, men av ytterst få av dem fikk til å involvere egne barn i den hverdagslige matlagingen (Lavelle et al., 2019). Det kan tyde på at det har skjedd et skifte mellom generasjonene der barna deltar mindre i matlagingen hjemme. Dermed ser vi at både foreldrene til barna som deltok på Smaksverkstedet og mødre i Lavelle et al. (2019) uttrykte at de ikke fikk inkludert barna i matlagingen i hjemmet så mye som de skulle ønske. Med

tanke på årsaker til hvorfor barna ikke fikk rom på kjøkkenet, pekte informantene i masterprosjektet i stor grad på mangel på tid grunnet en hektisk hverdag. Årsaker til at deltakerne i Lavelle et al. (2019) ikke involverte barna så mye i matlaging var at de opplevde at barna var i veien, at barna lagde for mye søl under matlaging og at de var redde for at barna skulle skade seg på kjøkkenredskaper (Lavelle et al., 2019). At barna var i veien, frykt for at barna skulle skade seg under matlaging, eller søl, ble ikke nevnt av informantene i masterprosjektet, men det er mulig dette også kunne vært relevant hos noen av informantene dersom det hadde vært inkludert med spesifikke spørsmål.

Tid ble som nevnt oppgitt som en stor barriere for at barna skulle få delta i matlagingen i hjemmet, og det virket som at å sette av tid kan påvirke opplevelse av matglede. En studie som peker på tidspress som en viktig barriere for matlaging er Bava et al. (2008). I denne studien så forskerne at de mødrene som opplevde mest tidspress hadde større sjanse for å velge mat som var lett å lage og som tok kort tid å tilberede. Tall fra Statistisk sentralbyrå (2005) viser at nordmenn, sammenlignet med ni andre europeiske land, bruker minst tid på måltider. Det er nærliggende å tenke at dersom vi bruker mindre tid på matlaging i Norge, blir det også færre og kortere muligheter for barn å delta i matlaging i hjemmet. Alle informantene nevnte at hvor lang tid det tok å tilberede en matrett var vesentlig for middagsvalg og at de tidvis måtte ty til lettvinde løsninger i hverdagen. De fleste opplevde stort tidspress i hverdagen, der noen få opplevde å ha litt mer tid til rådighet. Informantene poengterte at Smaksverkstedet var et fint tilbud, nettopp fordi det ble satt av tid. Det er videre mulig å anta at å være del av en hverdag som er hektisk og stressende kan påvirke opplevelse av matglede. Det at barna fikk en opplevelse av at det kunne være gøy å lage mat dersom man har tid ble trukket frem av flere informanter. De fortalte at barna tok mer initiativ til å lage mat hjemme, også sammen med søsken, og at informantene også hadde blitt flinkere til å spørre om barna kunne bidra. Kanskje kan opplevelsen av at det er gøy dersom man har tid ha bidratt til matglede og at barna lagde mer mat hjemme.

Det å ta seg tid til matlaging og måltid er et av aspektene som legger til rette for matglede, i tillegg til atmosfære ved måltid (Bédard et al., 2020). Det kan tenkes at tidspress og hektiske timeplaner i hverdagen kan påvirke atmosfæren ved måltid negativt. Når funnene over sees i sammenheng med matgledeaspektet til Bédard et al. (2020) et det nærliggende å tenke at tidsmangel kan hemme matglede. Dette kan videre sammenlignes med resultatene fra studien til Guillemin et al. (2016), der det å ta seg god tid var forbundet med matglede, mens det å for eksempel jobbe samtidig som man spiste hindret muligheten for å nyte maten. Det å ikke ta seg tid til å spise eller å være stresset under måltid var også forbundet med

dårligere fordøyelse og følelse av ubehag etter måltid (Guillemain et al., 2016). Fysisk og mental tilstand etter måltid blir trukket frem som viktig for matglede av Bédard et al. (2020), og dermed kan mangel på tid, som ifølge Guillemain et al. (2016) kan påvirke fordøyelse negativt og gi ubehag, påvirke matglede negativt. Dermed ble det tydelig at rammene ved Smaksverkstedet, der barna i større grad enn i hjemmet, fikk rom og tid på kjøkkenet til å utfolde seg, virket å være positive elementer for opplevelse av matglede.

Med matglede her menes ikke bare det å nyte maten, men også å ha det gøy i prosessen med å lage mat, der det å ha tid kan tilrettelegge for en positiv atmosfære, matglede og kreativitet. Dahl og Moreau (2007) så i sin studie på hvordan ulike kreative opplevelser, deriblant matlaging, ga glede og fornøyelse hos deltakerne. De ønsket blant annet å forstå motivasjonene bak kreative oppgaver og intervjuet 12 informanter som representerte åtte ulike hobbyer, deriblant matlaging. Deltakerne fortalte om en personlig opplevelse av mestring og selvtillit, i tillegg til autonomi, læring, engasjement, avslapping og fellesskap gjennom hobbyen. Selv om denne artikkelen ikke konkret ser på matglede, ser den på fornøyelse og glede knyttet til matlaging og kan være relevant her. Ettersom informantene fortalte at barna fikk øynene opp for at det var gøy å lage mat, kan det virke som at muligheten for å utfolde seg kreativt ved å få tid og rom på kjøkkenet, kan ha vært med å legge til rette for dette. Dersom vi ser dette i sammenheng med Dahl og Moreau (2007) kan det tenkes at barna som deltok på Smaksverkstedet fikk mulighet til å utfolde seg kreativt i matlagingen, som kan ha bidratt til fornøyelse og glede. Å gi rom for kreativitet er også et av målene til Smaksverkstedet (Smaksverkstedet, u.å.-a). Det er nærliggende å tenke at det å gi barn rom i matlagingen og tid på kjøkkenet også innebærer sosiale aspekter, ettersom barna får mulighet til å lage mat sammen med andre. Dette vil jeg gå videre inn på i neste tema.

Guillemain et al. (2016) peker på at å ta seg tid er viktig for matglederelatert livskvalitet. Å prioritere tid til matlaging og måltid, gjerne sammen med andre mennesker, vil kunne påvirke livskvalitet, som videre kan ha betydning for helse. Guillemain et al., (2016) knytter matglede sammen med helserelatert livskvalitet og derfor er det nærliggende å tenke at tidsaspektet kan være med på å fremme eller hemme helse.

6.1.2 Å være sammen med andre

Flere sosiale aspekter ved deltakelse på kurs ble fremhevet av informantene, som at barna synes det var gøy å være sammen med andre, at de fikk nye venner og nærere vennskap, samt at de utviklet bedre samarbeidsevner. Når barn deltar på kurs og når de deltar i matlaging

i hjemmet er det vanskelig å komme bort fra samhandling med andre. Det å lage mat og å spise i fellesskap, er blant de mest sentrale aspektene ved matglede (Bédard et al., 2020; Marty et al., 2018).

Ifølge Bédard et al. (2020) innebærer de sosiale opplevelsene å tilberede mat sammen med andre, dele måltid sammen og å respektere felles normer og praksiser som kultur og tradisjon. Flornes (2009, s. 199) skriver også om dette med å spise sammen. Når en deler måltid blir verdier som å vise hensyn og respekt, samt å gi ros til hverandre, tydelige. Dessuten kan man bli bedre kjent med hverandre og få styrkede relasjoner (Flornes, 2009, s. 199). Dette er aspekter vi kan kjenne igjen i opplegget til Smaksverkstedet, der det lages mat på tvers av kulturer og tradisjoner, og barn og voksne deler måltid sammen, alt i fellesskap. Vi kan også her trekke inn Dahl og Moreau (2007), ettersom noe av det de fant som positivt med kreative hobbyer, som matlaging, var fellesskap. Videre kan Marty et al. (2018) sin interpersonlige dimensjon supplere. Dimensjonen fremhever at dersom vi ønsker å lære barn matglede knyttet til sunn mat trenger barna gjentatte opplevelser av positive sosiale mat- og måltidsituasjoner, i tillegg til å oppleve et miljø som har positive forventninger til barna og å observere at andre spiser sunn mat. Atmosfære ved måltid er også ifølge Bédard et al. (2020) viktig for matglede. Det kan tenkes at det at barna oppmuntres, men ikke tvinges, til å smake på mat på Smaksverkstedet kan bidra til å skape et positivt matlagings – og måltidsmiljø.

Fellesskap rundt måltid ble også påpekt i Verdens lykkerapport 2025, der å dele måltid knyttes til subjektiv livskvalitet, sosial tilknytning, sosial støtte og mindre ensomhet (De Neve et al., 2025, s.59). I tillegg viste rapporten at de som delte flere måltider med andre også nøt maten og måltidene mer, enn de som spiste få måltider sammen med andre. Rapporten viser at det gruppen under 30 år som deler flest måltider sammen, altså de under 30 år. De eldste deler færrest måltider sammen (De Neve et al., 2025, s. 64 & 69). Det kan nevnes at barn i stor grad deler de fleste av sine måltider sammen med andre, enten i hjemmet, på skolen, i barnehagen eller på andre arenaer. Derfor vil ikke barna i dette prosjektet nødvendigvis ha delt flere måltid sammen med andre, men de har iallfall fått en ny arena for å lage mat i fellesskap og dele måltider. Uansett kan det tenkes at å dele måltid sammen kan være viktig for folkehelsen og generelt individets opplevelse av livskvalitet. Dette kan også understøttes av Guillemin et al. (2016) som knytter det å lage mat til andre og å dele måltid sammen med andre til matglederelatert livskvalitet. Her kan vi også trekke inn Block et al. (2011), som hevder at kostholdet bidrar til å gi påfyll på både fysisk, emosjonelt og psykisk vis. Det at barna er sammen med andre om matlaging og måltid kan derfor tenkes å ikke bare gi påfyll i form av næringsstoffer, men også i form av sosialt samvær og samspill.

Lederne på kurset spiser sammen med barna, der barna, selv om de enkelte ganger ikke smaker selv, får lære gjennom å observere voksne mennesker spise sunn mat. Det er mulig at dette også kan legge til rette for nysgjerrighet og å lære barn matglede knyttet til sunn mat. Denne sosiale læringen påpekes også av andre. Addessi et al. (2005) fant for eksempel at barn hadde større tilbøyelighet til å spise ny mat dersom de observerte at voksne spiste samme type mat, enn dersom voksne bare var til stede uten å spise, eller dersom de voksne spiste en annen type mat. Denne studien var gjennomført med barn som var 2-5 år gamle, og det er derfor mulig at sosial læring vil se annerledes ut for barna i masterprosjektet, som gikk på mellomtrinnet. Samtidig kan det tenkes at disse resultatene kan ha innvirkning på eldre barn dersom vi ser det i sammenheng med Marty et al. (2018), som mener at barn trenger å være sammen med andre i positive kontekster knyttet til mat, samt å se andre spise sunn mat, for å lære matglede. Sosial læring knyttet til mat omtales også av Shutts et al. (2013), som i sin artikkel viser til at barn bruker sosial informasjon inn i egne matvalg. Derfor mener forskerne at matintervensjoner som inkluderer sosiale aspekter, som å lage mat eller dele måltid sammen, kan ha bedre effekt enn intervensjoner som fokuserer på undervisning om sunn og usunn mat. Dessuten mente informantene i masterprosjektet at rammene med Smaksverkstedet, som opplevdes avslappede og lekne, var positive for opplevelsen av å delta på kurset, noe jeg utdyper senere i diskusjonen.

Her kan vi også trekke inn at det var i de familiene der flere barn hadde deltatt på Smaksverkstedet at informantene opplevde at barna tok mest initiativ til matlaging i hjemmet og var mest åpne for å smake. Det er mulig at det å delta sammen som søsken kan ha gjort det lettere å ta med seg det de lærte på kurs hjem. Informanter som hadde flere barn som hadde deltatt fortalte også i større grad at barna snakket sammen hjemme om det de hadde lært på kurset. Det virker som at det kunne være mer intuitivt å snakke om felles opplevelser, fremfor hva et barn har opplevd som den eneste i familien. Forskning tyder på at barn har høyere aksept for nye matvarer dersom jevnaldrende gir uttrykk for å like denne maten, sammenlignet med om voksne liker maten (Hendy & Raudenbush, 2000; Frazier et al., 2012). Derfor kan det tenkes at positive utsagn fra jevnaldrende kan påvirke aksept for matvarer. Det er også nærliggende å tenke at dette kan tyde på at barn som har deltatt som søsken fikk mer utbytte av kurset, fordi de også hjemme har søsken som har opplevd og lært det samme.

Å ha positive minner og erfaringer knyttet til måltid er også viktig for matglede (Bédard et al. 2020). Flere informanter fortalte at barna gledet seg til kurs og fortalte om positive opplevelse på kurs, noe som kan tyde på at Smaksverkstedet kan ha bidratt til nye positive minner med mat. Her kan vi i tillegg trekke inn van der Horst et al. (2014) som så at

barn som deltok i matlaging sammen med foreldre spiste mer grønnsaker og kylling, enn barn som ble servert mat laget av foreldrene. Dessuten så forskerne her at barna opplevde positive følelser og opplevelse av kontroll når de fikk delta i matlagingen. Vi vet at opplevelse av kontroll er viktig, ettersom lav grad av kontroll kan medvirke til lav mestring og usunn livsstil (Mæland, 2021, s. 201–202). Selv om van der Horst et al. (2014) så på samspillet mellom barn og foreldre er det mulig at disse resultatene har overføringsverdi til samspillet mellom barna på kurs og lederne. Det kan virke som at å delta i matlaging og å være sammen med andre påvirker opplevelsen og følelsene rundt å lage mat og å dele måltid sammen. Dette kan vi kjenne igjen i datamaterialet i masteroppgaven, der flere informanter fortalte at barna deres uttrykte mer positive følelser rundt mat etter oppstart av Smaksverkstedet. Det er også mulig at det økte inntaket av grønnsaker og kylling (van der Horst et al., 2014), som vi ser på som sunne matvarer, kan tyde på at å tilberede sunn mat fører til at barn er mer tilbøyelige til å spise danne maten. Dermed kan det tenkes at dette kan påvirke kostholdet til barn positivt. Et sunt kosthold kan bidra til økt livskvalitet og redusert risiko for livsstilssykdommer, og det å starte med et sunt kosthold i barnealder kan gi hele to flere leveår (Sælensminde et al., 2016, s. 5 & 25). Det er vanskelig å si noe om kostholdet til barna som deltok på Smaksverkstedet, men informanter mente for eksempel at maten smaker bedre når man deltar i matlagingen selv, at barna satte mer pris på sunn mat og at noen av barna spiste litt bedre etter oppstart av kurset.

For å oppsummere kan det tenkes at å lage mat sammen med andre, å dele måltid med andre og en god, avslappende, atmosfære ved matlaging og måltid kan legge til rette for at barna har fått flere gode minner og erfaringer med matlaging og måltid. Dette kan igjen være positivt for læring av matglede knyttet til sunn mat.

6.1.3 Å få kunnskap og forståelse

Gjennom intervjuene oppgav flere informanter at de opplevde at barna hadde fått økt kunnskap, som virket å bidra til en holdningsendring hos barna.

Kunnskapene barna fikk dreide seg rundt mat som viktig for helse og bærekraft, at barna ble introdusert for nye matvarer og matretter, samt at barna lærte konkrete matlagingstips som de delte med familien i hjemmet. Karakteristikk ved maten (sunn, usunn, fersk), å variere måltider, å ta hensyn til helseaspekter og ideologiske hensyn (som bærekraft) er alle aspekter som Bédard et al. (2020) knytter opp til matglede. Det kan derfor tenkes at økt kunnskap og forståelse for sunn og bærekraftig mat kan ha påvirket barnas matglede. Varman et al. (2021)

så at noe av det som ble påvirket hos barn etter deltakelse i varierte læringsaktiviteter knyttet til mat var kunnskap, holdninger og atferd. I denne systematiske oversiktsartikkelen som så på ulike matintervensjoner, var alle intervensjoner som viste effekt på barns holdninger mot sunn mat basert på eksperimentelle læringsaktiviteter, som matlaging, smakstesting og leker. Her var barna altså ikke bare mottakere av informasjon, men aktive deltakere (Varman et al., 2021). Kanskje kan dette sees i sammenheng med det Shutts et al. (2013) skriver om sosial læring, altså å lære gjennom samhandling og observasjon av andre, ettersom disse eksemplene på eksperimentelle læringsaktiviteter innebærer sosiale aspekter. Variert undervisning, med matlaging og smakstesting, og fellesskap kan vi kjenne igjen som elementer ved Smaksverkstedet.

En annen studie som viste økte kunnskaper om mat hos barn etter en matintervensjon, er Jarpe-Ratner et al. (2016). Denne intervensjonen kan minne om Smaksverkstedet ved at målgruppen var barn i 3.- 8. klasse, opplegget bestod av undervisning, matlaging og måltid, og varte i 2 timer ukentlig over 10 uker. Uansett er det viktig å påpeke at det at informantene i masterprosjektet opplevde at barna hadde mer forståelse for matlaging ikke nødvendigvis kun skyldtes at barna deltok på Smaksverkstedet. For eksempel nevnte noen informanter at det at barna ble eldre også kunne være en viktig faktor. Dessuten hadde ett barn deltatt på tidligere kurs med Smaksverkstedet og tre av barna hadde Mat og helse samtidig som Smaksverkstedet. Informantene mente det var forskjell mellom hva barna i 6. klasse lærte i Mat og Helse og på Smaksverkstedet. De fortalte blant annet at Smaksverkstedet var mer lekent og at maten var mer sær, eksotisk og fantasifull, sammenlignet med Mat og helse der det var et større fokus på hygiene og tradisjonell norsk mat. I tillegg har Smaksverkstedet blindtester med ulike råvarer. Også ifølge læreplanen for Mat og helse skal elevene bli kjent med ulike smaker (Utdanningsdirektoratet, 2020, s. 5). Underviser i faget har stor frihet og det vil variere mellom skoler hvordan faget er utformet. Dermed er det mulig at andre skoler kan ha et opplegg som ligner mer på Smaksverkstedet enn de skolene elevene i dette prosjektet gikk på.

Det er mulig at metoden med å kombinere ulike læringsaktiviteter, som vi kan kjenne igjen ved både Smaksverkstedet og Varman et al. (2021), kan legge til rette for kunnskapsheving og bedre holdninger. Her kan vi trekke inn Myhrer (2013, s.43), som så at å delta på et matlagingsprosjekt på Geitmyra gård hadde effekt på øking i positive holdninger til mat. Dette kan også sees i sammenheng med Yoshii et al. (2021), som fant at deltakelse i et matlagingsprosjekt i barnealder var positivt knyttet til mer kunnskaper og ferdigheter, samt å lage mer mat i voksen alder. Det kan derfor tenkes at Smaksverkstedet har bidratt til å utruste barna til bedre holdninger og mer tid brukt på kjøkkenet. Først og fremst vil dette kunne være

aktuelt på kort sikt, men det er også mulig at dette kan bli tatt med videre i livet, uten at dette er målt i dette prosjektet.

Informantene fortalte at det virket som at barna hadde fått en opplevelse av at de hadde noe å bidra med i matlagingen i hjemmet. For eksempel tok de initiativ til å lage mer mat og til å hjelpe mer til i matlagingen i hjemmet. Dette, samt at informantene fortalte om mer kunnskap og ferdigheter hos barna, er i tråd med Smaksverkstedets spørreundersøkelser, der 75% av foreldrene svarte at barna viste mer interesse for matlaging i hjemmet og 87% svarte at barna hadde fått mer kompetanse om matlaging (Smaksverkstedet, u.å.-c). I kapittel 2.1, ble det poengtert at barn burde utrustes som endringsagenter for matglede og bedre kosthold i hjemmet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 13). Funnene knyttet til at barna i etterkant av kurset delte av sine nye kunnskaper og ferdigheter hjemme, samt at de lagde mer mat hjemme, kan peke i retning mot at barna til en viss grad fungerer som endringsagenter hjemme etter deltakelse på Smaksverkstedet. Barn kan ikke stå ansvarlige for matvalg og kosthold, men det kan virke som at barna synes det var givende og stas å få bidra hjemme med ulike innspill, i matlaging og i samtalen rundt mat.

Det kan virke som at de økte kunnskapene bidro til større forståelse for mat som viktig for helse og bærekraft i matlaging. Som nevnt i bakgrunnen er Smaksverkstedet en sekundærgruppe. Målet til en sekundærgruppe er ofte kunnskapsheving (Vårdal, 2019), noe som også er et av målene til Smaksverkstedet (Smaksverkstedet, u.å.-b). Forståelse for sunn mat og bærekraft var noe som informantene i masterprosjektet også pekte på. De mente kunnskapen barna hadde fått kunne ha bidratt til denne forståelsen. Flere informanter fortalte om at de hadde forsøkt å lære barna om mat og bærekraft i hjemmet, før kursets oppstart, og at denne kunnskapen fikk mer tyngde da barna deltok på Smaksverkstedet. Det kan oppfattes som at det hos flere av barna har skjedd en holdningsendring knyttet til sunn mat og bærekraft. Videre kan det tenkes at Smaksverkstedet som sekundærarena har støttet familien som primærarena i formidling av kunnskap om mat, som videre har vært mer på å påvirke holdninger. Bidrag fra flere arenaer i tillegg til hjem synes dermed å kunne ha betydning for integrering av kunnskap, holdninger og verdier. Kanskje kan dette samspillet mellom primær- og sekundærgrupper ha bidratt til økt læring. For å løfte dette kan vi også se på sammenhengen mellom lokalt og nasjonalt folkehelsearbeid (Mæland, 2021, s. 211–216). På nasjonalt nivå kan dette dreie seg om lovverk, som folkehelseloven, og nasjonale kostråd og veiledninger. Kommunen har også et ansvar, ifølge folkehelseloven kapittel 2 (2011), til å fremme helse, ha oversikt over helsetilstanden i kommunen og å iverksette folkehelseiltak. Smaksverkstedet virker å fungere som et folkehelseiltak i kommunen som kan støtte lovverk og nasjonale

kostråd, ved å bidra til å mobilisere barn som endringsagenter for bedre matglede og kosthold. Her kan vi altså se at nasjonale retningslinjer kan ha påvirket kommunalt arbeid, i form av iverksettelse av Smaksverkstedet, som videre har kunnet påvirke både matglede og kosthold hos familier og barn på individnivå.

Videre kan det virke som at det at flere av barna hadde fått større forståelse for helse og bærekraft, kan ha påvirket barnas holdninger. Barna i Yoshii et al. (2021), som lærte å lage mat som barn, hadde også bedre holdninger til matlaging i voksen alder, enn kontrollgruppen. Dette støttes opp av Lavelle et al. (2016) som så at å lære å lage mat i barnealder hadde positiv sammenheng med holdninger, kostholdskvalitet og matlagingsferdigheter i voksen alder. Henriksen (2009, s. 39-43) påpeker også at matvaner i oppveksten kan påvirke matvaner i voksen alder, og dette kan videre påvirke risikoen for livsstilssykdommer. Vi kan også trekke inn WHO (2020) som hevder at overvekt og fedme i barnealder øker risiko for overvekt som voksen, i tillegg til økt risiko for utvikling av ikke-smittsomme sykdommer tidlig i livet. Det er vanskelig å si noe om barna som deltok på Smaksverkstedet kommer til å ha bedre holdninger, ferdigheter og kostholdskvalitet i voksen alder, og dette var heller ikke et av målene med prosjektet. Når man ser de forbedrede kunnskapene, ferdighetene og holdningene i sammenheng med Yoshii et al. (2021) og Lavelle et al. (2016), er det likevel mulig å anta at deltakelsen kan ha påvirkning senere i livsløpet. Uansett nevner Bédard et al. (2020) karakteristikk ved maten (sunn/usunn), måltidssammensetning og å ta hensyn til helseaspekter og bærekraft som aspekter ved matglede. Derfor er det en mulighet at barnas økte kompetanse om mat kan påvirke matvalg og matglede positivt, noe som igjen vil kunne ha betydning for folkehelse og livskvalitet.

6.1.4 Å få rom til å smake

Alle informantene som ble intervjuet sa at de hadde kresne barn allerede fra før oppstart av kurs. Samtlige opplevde at barna ble mer åpne for å smake og noen mente også at barna var blitt litt mindre kresne.

Informantene mente at det å bli oppmuntret av andre enn foreldrene selv kunne bidra til at barna oftere smakte på maten som ble servert. Bédard et al. (2020) nevner sensoriske opplevelser som det første nøkkelelementet som brukes for å definere matglede. Forskerne har også funnet at matglede knyttet til sensoriske opplevelser, som å smake på ny mat, er knyttet til positive helseutfall (Bédard et al., 2020). Dermed kan det tenkes at det at barna har blitt introdusert for ny mat og smakt på denne, kan ha bidratt til matglede hos deltakerne, og videre

positiv helsepåvirkning. Guillemin et al. (2016) knytter også det å oppdage nye smaker og matretter til matglederelatert livskvalitet, som kan tyde på at dette kan ha innvirkning på helse. Dette kan muligens sees i sammenheng med det Herlseth og Rødbotten (2009, s. 166) skriver om at barn må få rom til å smake, uten å tvinges. Barna på Smaksverkstedet var involvert i matlaging og ble oppmuntret til å smake, men ikke tvunget. Det kan tenkes at voksne og jevnaldrende kan fungere som rollemodeller i smaking, noe som utdypes senere i dette temaet. Informanter fortalte at barna var med på å lage maten på kurset, selv om de noen ganger ikke spiste maten. Dette var noe jeg også observerte på de avsluttende middagene, der alle barna deltok i matlagingen, men ikke alle ønsket å smake på den ferdige retten.

Oppbyggingen av kurs, med varierte læringsaktiviteter, som matlaging, måltid og smakstester, virker til å være en god måte å fremme læring og nysgjerrighet til ny mat på. Varman et al. (2021) trekker frem fordelene med varierte læringsaktiviteter, blant annet gjennom matlaging og smakstester. Dette med smak ble også poengtert av Marty et al. (2018) sine tre dimensjoner knyttet til matglede i barndommen, gjennom den sensoriske dimensjonen. Dimensjonen handler om matglede fra sensoriske opplevelser under måltidet, som for eksempel smak og tekstur. Marty et al. (2018) foreslår at å gjenta eksponering for nye matvarer kan bidra til bedre matvaner hos barn. Ettersom Smaksverkstedet kun har ti samlinger kan det tenkes at dette ikke er nok eksponeringer for de enkelte nye matvarene til at det vil ha stor betydning for om barna liker matvarene mer. Det er mulig at å fortsette eksponering for de nye matvarene barna har blitt introdusert for i hjemmet kan bidra til at barna liker maten bedre, og blir mer åpne for å smake nye råvarer og matretter.

Det er nærliggende å tenke at det å bli mer åpen for å smake kan være påvirket av det sosiale ved måltid, nærmere sagt læring via observasjon. For eksempel så Addessi et al. (2005) at dersom barn observerte voksne spise en matvare, var det større sannsynlighet for at barna også smakte på maten, sammenlignet med å bare få matvaren presentert. Dette støttes av Liberman et al. (2016) som fremhever sosial læring, nemlig at barn lærer hva slags mat som er velsmakende gjennom å observere andre spise. Barna på kurset spiste sammen med de andre deltakerne og lederne på kurset, noe som kan ha lagt til rette for sosial læring. Her kan det trekkes inn at Myrher (2013, 42-43) i sin masteroppgave mente at barn som hadde deltatt i matlagingsopplæring på Geitmyra gård fikk en økt bevissthet rundt at kunnskaper og deltakelse i matlagingen kunne påvirke hvordan maten smaker. Myrher (2013, s. 46) pekte videre på at dette kunne henge sammen med sosial læring, altså å se andre spise. Dersom vi legger dette sammen kan det tenkes at de økte kunnskapene, deltakelsen i matlagingen og å observere andre spise sunn mat til sammen kan ha vært med å legge til rette for at barna på Smaksverkstedet

smakte mer mat. Dette understrekes av flere informanter som trekker fram at det kan være lettere å smake dersom en er sammen med andre. Måten informantene beskriver dette på fremstår som om de ser Smaksverkstedet som en sekundær læringsarena, som fungerer som en støttespiller til hjemmet som primærarena når det gjelder smaking.

Minner og erfaringer med smaker kan også påvirke hvordan vi synes maten smaker, og det kan tenkes at barna på Smaksverkstedet har fått flere gode opplevelser med mat gjennom kurset. Den psykososiale dimensjonen til Marty et al. (2018) handler om kognitive prosesser som tanker, ideer og bilder som påvirker matglede. Denne dimensjonen er basert på en hypotese om at hedonistiske reaksjoner på mat delvis kommer av kognitive representasjoner av maten som skaper forventninger til maten. Tidligere minner og erfaringer påvirker forventninger, og positive forventninger kan bedre den faktiske smaken. Dette antas å skje gjennom en assimileringseffekt der oppfatning av maten påvirkes av hvordan vi tror maten smaker, basert på tidligere erfaringer (Marty et al., 2018). Det kan tenkes at dersom barna får positive erfaringer og gode minner knyttet til maten på Smaksverkstedet, kan dette påvirke senere opplevelse av matglede når barna spiser samme eller lignende mat. Videre er det mulig at disse nye erfaringene kan påvirke matvalg i sunn retning, som kan være positivt for kosthold. Noen av barna fortalte foreldrene sine at de ønsket å lage retter fra kurset hjemme, noe som kan tyde på at de har fått gode minner og opplevelser med denne maten. Dessuten fortalte flere informanter at barna gledet seg til kurs og ivrig fortalte om kurset hjemme i etterkant av en kursdag. Derfor er det nærliggende å tenke at kurset har bidratt til nye, positive erfaringer og minner med sunn mat.

6.1.5 Å oppleve mestring og selvtillit

Flere informanter mente at barna hadde fått mer selvtillit og økt mestring etter deltakelse. Det kan tenkes at å få tid og rom på kjøkkenet, bedre samarbeidsevner, økt kunnskapen om mat, bedre matlagingsferdigheter, nye opplevelser med matlaging og å få vise seg frem på avsluttende middag, bidro til opplevelse av økt selvtillit og mestring hos barnet. Dette kan sees i sammenheng med St. Pierre et al. (2024), som så at barn som hadde deltatt på et matlagingsprosjekt opplevde glede over matopplevelser, bedre ferdigheter på kjøkkenet og bedre samarbeidsevner. Barna i studien hadde også fått mer selvtillit knyttet til å gjøre informerte matvalg, noe som videre har potensiale til å påvirke kosthold og helse i positiv retning. Det bør nevnes at intervensjonen i studien til St. Pierre et al. (2024) også hadde dyrking som del av sitt prosjekt og at en del av barna var yngre enn 5. klasse. Uansett virker flere av

rammene å ligne på Smaksverkstedet, og det kan dermed tenkes at resultatene kan ha en overføringsverdi. At barna skal få oppleve mer mestring er også ett av målene til Smaksverkstedet (Smaksverkstedet, u.å.-a). Samtlige informanter fortalte at barna deres gledet seg til den avsluttende middagen og at de følte at de fikk vise seg frem. Barna opplevdes stolte og engasjerte, både av foreldrene, kursholdere og meg, på denne middagen.

Som nevnt tidligere har det å lære å lage mat i barne- og tenåringsalder vist positive effekter på selvtillit knyttet til matlaging, fremfor å lære dette i voksen alder. For eksempel viste resultatene fra studien til Lavelle et al. (2016) at hos deltakerne som lærte å lage mat tidlig i livet så man en positiv sammenheng med nåværende bruk av matlagingsferdigheter, holdninger til matlaging og kostholdskvalitet. Lav selvtillit i matlaging er identifisert som en barriere for matlaging i hjemmet (Stead et al., 2004), og dermed virker det som at økt kan selvtillit motvirke denne barrieren. Stead et al. (2004), en britisk studie som undersøkte hvordan opplevd grad av selvtillit påvirket matlaging, så at de deltakerne som hadde selvtillit i matlaging likte bedre å lage mat, sammenlignet med de som kjente seg utrygge på kjøkkenet. De som hadde selvtillit på kjøkkenet, lagde også oftere hjemmelaget mat og var mer interesserte i å lære nye oppskrifter (Stead et al., 2004). Denne studien ble gjennomført med voksne mennesker, men det er grunn til å tro at resultatene er overførbare. Jarpe-Ratner et al. (2016) så også at å delta i et matlagingsprosjekt etter skoletid førte til at barna hadde større mestringstro på egne matlagingsferdigheter. Det kan tenkes at denne økte selvtilliten og opplevelsen av mestring kan henge sammen med flere av de andre temaene som er diskutert, som å få rom på kjøkkenet, å få mer kunnskap og forståelse og å være sammen med andre. I motsetning til masterprosjektet og Jarpe-Ratner et al. (2016), fant Yoshii et al. (2021) ingen signifikant endring i generell mestringstro knyttet til matlaging etter at barna hadde deltatt i deres intervensjon, foruten øking i mestringstro i å skrelle epler. Derimot så forskerne at hos de barna som hadde gått fra å nesten aldri delta i matlaging hjemme til å delta mer enn flere ganger årlig etter intervensjonen, hadde mestringstro på kjøkkenet hatt en signifikant forbedring sammenlignet med før deltakelse i intervensjonen.

Når vi ser disse studiene i sammenheng med barnas opplevde mestring og selvtillit er det nærliggende å tenke at Smaksverkstedet kan ha bidratt til bedre kostholdskvalitet. Flere av de inkluderte studiene peker på bedre kostholdskvalitet ved å lære å lage mat i barnealder (Lavelle et al., 2016), bedre kostholdskvalitet etter deltakelse i matlagingsprosjekt (Yoshii et al., 2021), samt økt inntak av frukt og grønt (Yoshii et al., 2021; Jarpe-Ratner et al., 2016). Marty et al. (2018) mener også at å lære matglede knyttet til sunn mat i barnealder kan påvirke kosthold positivt. Innledningsvis ble det poengtert at det å følge de nasjonale anbefalingene for

kosthold kan gi flere gode leveår (Sælensminde et al., 2016, s. 25) og minske risikoen for sykdom (Helsedirektoratet, 2024a, s. 4). Det kan tyde på at matintervensjoner rettet mot barn kan bedre folkehelsen ved å legge til rette for bedre kosthold.

Det kan videre trekkes inn at barnas opplevde mestring og selvtillit kan henge sammen med kreative opplevelser på kurs. Det å oppleve mestring og selvtillit ble trukket frem av Dahl og Moreau (2007). Ettersom forskerne så på hvordan kreative oppgaver, inkludert matlaging, kunne gi glede hos deltakerne, kan det tenkes at selve prosessen med å lage mat kan gi mestring og selvtillit. For eksempel fortalte en av deltakerne at vedkommende satte pris på tilbakemeldingene de fikk når de laget mat til andre (Dahl & Moreau, 2007). Foreldrene til barna som deltok på Smaksverkstedet fortalte også at barna gledet seg til avsluttende middag, der de skulle lage mat til familiene og eventuelle naboer, og at de uttrykte stolthet og mestring. Dette tyder på at prosessen med å lage og gi noe til noen andre oppleves positivt for individet. På Smaksverkstedets (u.å.-b.) nettside nevnes mestring sammen med å gi rom for kreativitet. Basert på dette kan det tyde på at kreativitet på kjøkkenet kan ha betydning for mestring, selvtillit og matglede.

6.2 Metodediskusjon

Det vil her fremgå en diskusjon av metoden for oppgaven. Først vil jeg diskutere styrker og svakheter ved utvalget, før jeg diskuterer datainnsamlingen og til slutt hvordan jeg som forsker kan ha påvirket prosessene med oppgaven og resultatene, både bevisst og ubevisst.

6.2.1 Utvalg

Utvalget i dette prosjektet besto av seks kvinner, der de fleste av disse, samt de fleste av barnas fedre, hadde høyere utdanning. Dalland (2020, s. 81) anbefaler å starte med få intervjuer som går i dybden, heller enn å samle inn for mye data, slik at man ikke får benyttet alt. Ettersom lengden på intervjuene ble justert ned fra 45 minutter til 25-30 minutter, ønsket jeg likevel å rekruttere en del informanter. Det var krevende å rekruttere foreldre i en travel førjulstid og årsskifte, og jeg er fornøyd med å ha gjennomført seks intervjuer. Jeg opplevde at informantene snakket om mye av det samme og dermed virket det som at det ble oppnådd metning av data. Derimot var det stor bredde i hva informantene mente var det viktigste barna hadde lært, så det er mulig at flere informanter kunne gitt større innsikt. Med tanke på rekruttering og utvalg peker Galea og Tracy (2007) i sin artikkel om deltakelse i epidemiologiske studier på at kvinner ofte

er mer tilbøyelige til å delta i studier enn menn. Videre påpeker de at personer med høyere sosioøkonomisk status, samt høyere utdanning, har større sannsynlighet for å delta i forskningsstudier. Dette synes å understrekkes av rekruttering i dette prosjektet, da utvalget ble bestående av kun kvinner, der et flertall hadde høyere utdanning. Med tanke på kjønn kunne det på den ene siden kunne det gitt mer bredde i svarene dersom også fedre hadde deltatt, men på den andre er det tradisjonelt sett kvinner som har hatt størst ansvar for barna. Det har vært en øking i antall menn som lager mat i hjemmet, men på tross av dette var det, ifølge Lang og Caraher i 2001, fremdeles kvinner som hadde størst ansvar på kjøkkenet i Storbritannia. Selv i dag med tydeligere likestilling i hjemmet, er det mulig at mødre kan gi mer grundige svar enn fedrene. Jeg observerte på avsluttende middag at noen av foreldrene seg imellom ble enige om at det var best at mødrene deltok. Det er mulig dette også var tilfellet for andre av foreldreparene.

Som tidligere nevnt har man sett en sosial gradient knyttet til kostholdsvaner i barneårene (Folkehelseinstituttet, 2018, s. 14). Derfor kan det generelt høye utdanningsnivået til informantene være en svakhet ved denne studien. Da hele 8 av 11 foreldre hadde høyere utdanning var det vanskelig å sammenligne de familiene som hadde fagbrev med høyere utdanning, og jeg så ingen store forskjeller mellom gruppene. Ettersom Smaksverkstedet har en proporsjonal universell tilnærming, er det sannsynlig at flere av de som ble invitert til å delta hadde lavere økonomisk status, men at de ikke ønsket å delta. Flere informanter virket å være særlig interesserte i mat, kosthold og positive sider ved dette, noe som nok har vært med på å forme datamaterialet. Videre tyder forskning på at mennesker som har risikoatferd, som røyking eller høyt alkoholinntak, er mindre tilbøyelige til å delta i forskning knyttet til disse temaene (Galea & Tracy, 2007). Derfor er det nærliggende å tenke at mennesker som har et kosthold som av samfunnet vil anses usunt, har mindre sannsynlighet for å delta i forskning. Det er mulig at lav sosioøkonomisk status og usunt kosthold kan ha vært barrierer for å delta i masterprosjektet. Annen informasjon som foreldrenes alder, etnisk bakgrunn og yrke er ikke etterspurt hos informantene. I etterpåklokskapens lys ser jeg at dette muligens kunne bidratt med flere nyanser, men dette er dessverre ikke inkludert i studien.

6.2.2 Datainnsamling

Selve datainnsamlingen foregikk som telefonintervju som det ble tatt lydopptak av ved hjelp av nettskjema.no. Årsaken til at telefonintervju ble valgt fremfor stedlige eller digitale intervju var at kursene foregikk i andre deler av landet, å gjøre det enklest mulig for foreldre å

delta, samt at det en enkel måte å nå informantene på, der man kan få utfyllende svar. Ulemper kan være at intervjuer ikke kan oppfatte informantenes kroppsspråk eller at informantene kan gi korte svar for å bli ferdig (Sundbye, 2017). Derfor ble det forsøkt å inkludere uttrykk som latter, sukk, nøling og utheving av ord som ble særlig vektlagt i transkriberte intervjuene. Sturges og Hanrahan (2004) peker på at de i deres studie, der de gjorde halvparten av intervjuene face-to-face og resten per telefon, ikke fant nevneverdige forskjeller i datainnsamlingen. De konkluderte med at telefonintervju kunne være en suksessfull måte å samle inn data på. I Kvale og Brinchmann (2015) nevnes telefonintervju bare kort og det presiseres at resten av boken handler om fysiske intervjuer. Det de nevner om telefonintervju er at metoden kan være en fordel dersom det er geografiske avstander mellom forsker og informant, samt dersom informanten oppholder seg i farlige områder (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 178). Selv om informantene var bedt om å sette av tid var det en av informantene som kjørte bil, en som var ute og gikk, og en informant multitasket på jobb under intervjuet. Dette kan ha påvirket informantenes fokus. Jeg opplevde likevel at de var til stede og tok seg tid til å gi grundigere svar. Dermed kan det at intervjuene ble gjennomført per telefon ha ført til at det ble rekruttert flere informanter enn ellers. Informanten som multitasket ble spurt om det passet bedre med et annet tidspunkt, men takket nei til dette, og derfor ble det vurdert bedre å gjennomføre intervjuet enn å miste informanten. Det hendte ved en anledning at denne samtalen ble brutt, noe jeg opplevde påvirket flyten i samtalen negativt. Det virket som at denne informanten hadde det travelt, men dette intervjuet varte like lenge som de andre. Uansett er det en styrke at dette intervjuet ble gjennomført, ettersom det ga flere nyanser inn i datamaterialet. En av informantene hadde noen ganger et litt utydelig språk. Da ble det underveis stilt oppklarende spørsmål, men det er mulig at dette kan ha påvirket datamaterialet.

Noen intervju ble utført kort tid etter avsluttende middag og noen intervjuer flere uker etter. Derfor vil ikke de som ble intervjuet tidligst ha hatt like lang tid til å ta i bruk oppskriftsheftet de fikk utdelt der, men det er mulig at disse husket mer fra kurset enn de som ble intervjuet senere. Jeg opplevde uansett at jeg fikk rike beskrivelser uavhengig av hvor lang tid siden avsluttende middag intervjuene ble utført. Alle intervjuer ble gjennomført såpass kort tid etter kurs at det er vanskelig å si noe om varige betydninger for matglede. Samtlige av informantene var mennesker jeg hadde hilst på og gitt muntlig informasjon til på de avsluttende middagene. Flere foreldre deltok ikke på de avsluttende middagene, uten at jeg vet hva årsaken til dette var, og ingen av disse tok kontakt etter å ha fått digital informasjon tilsendt. Jeg antar at det at jeg hadde hilst på informantene tidligere gjorde det lettere for dem å delta og at det

påvirket flyten i samtalen positivt, for selv om intervjuene ble utført per telefon hadde vi et kjennskap til hverandre og dermed en form for tillit.

6.2.3 Refleksivitet

Gjennom alle stadier av oppgaven vil jeg som forsker ha kunnet påvirke materialet. Derfor er refleksivitet viktig, nemlig at jeg som forsker viser at jeg har evnet å reflektere rundt fremgangsmåte og resultater (Malterud, 2017, s. 19). Jeg har etterstrebet å utforme intervjuguiden med mest mulig åpne spørsmål og unngått å stille ledende spørsmål, for å la informantenes stemme komme tydelig frem. Jeg har forsøkt å gå inn i arbeidet med et åpent sinn, der jeg har reflektert over egen forforståelse og hypoteser, samt tydeliggjort dette i oppgaven. Det er mulig noen andre hadde tolket datamaterialet annerledes enn meg (Malterud, 2017, s.19), og kodene som kom frem under analysen ville ikke nødvendigvis blitt de samme dersom noen andre hadde gjennomført analysen (Anker, 2020, s. 76). Uansett er det valgt ut en analysestrategi for å kunne gjøre en mest mulig transparent analyse. Braun og Clarke (2022) trekker denne utsikkerheten frem som en naturlig del av arbeidet med analyse. De mener at det er viktig å ikke være begrensende, men å ha en åpen tilnærming til analysen. Jeg har beskrevet min bakgrunn og forforståelse under metodekapittelet og forsøkt å være bevisst eget ståsted gjennom alle prosesser ved oppgaven.

For å vise bredden i datamaterialet har jeg etterstrebet å la alle informanter få en tydelig stemme, selv om noen var mer interesserte og kom med mer positive og reflekterte svar, som tidvis opplevdes enklere å bruke som sitater i oppgaven. Gjennom oppgaven har jeg forsøkt å gi leseren et bilde av hvordan Smaksverkstedet, avsluttende middag, intervjuer og analyse har foregått, for å styrke påliteligheten til resultatene. A. Johannessen et al. (2021, s. 256) skriver at pålitelighet, også omtalt reliabilitet, kan være vanskelig å anvende innen kvalitative metoder. Årsaker til dette kan være at forskeren bruker seg selv som verktøy, at samtalen er verdiladet og avhengig av kontekst, og at det er samtalen styrer innsamlingen av data. Uansett kan forskeren styrke påliteligheten ved blant annet å gi en god beskrivelse av fremgangsmåte og kontekst (A. Johannessen et al., 2021, s.256), noe som er forsøkt gjort i denne studien.

6.2.3.4 Overførbarhet

Utvalgsstrategien er viktig i spørsmålet om overførbarhet (Malterud, 2017, s.66). Som nevnt består utvalget her av kvinner der de fleste hadde høyrere utdanning. Ettersom dette er en

kvalitativ studie er det forsøkt å si noe om *betydningen* Smaksverkstedet mulig har hatt, ikke om effektmål (Malterud, 2017, s. 66). Med tanke på validitet er det nærliggende å tenke at disse resultatene sier noe om hvordan Smaksverkstedet kan ha betydning for matglede, men det er også mulig at resultatene kan være overførbare til lignende intervensjoner, med lignende utforming og aldersgruppe. Noe av formålet med denne studien var å undersøke matintervensjoner etter skoletid, ettersom forskning på dette mangler. Det synes å være en god del overlapping mellom resultatene i denne studien og lignende intervensjoner i skolesetting. Dermed er det mulig at resultater fra skolebaserte intervensjoner kan være overførbare til fritidsbaserte intervensjoner, og motsatt. Resultatene i dette prosjektet gjelder nok i stor grad familier med høyere sosioøkonomisk status, samt hos familier som allerede har fokus på kosthold og ernæring, ut ifra utdanningsnivå og at flere fortalte at de var særlig opptatte av mat.

7. Konklusjon

Hovedformålet med denne masteroppgaven var å undersøke hvordan foreldre erfarer barns deltakelse på Smaksverkstedet og hvordan foreldrene opplevde at dette kunne ha betydning for barnas og familiens matglede.

Informantene pekte særlig på disse aspektene ved matglede; at barna fikk tid og rom på kjøkkenet, fellesskapsopplevelser knyttet til matlaging og måltid, at de fikk mer kunnskap og bedre ferdigheter, og at de laget og smakte på ny mat. Dette ble trukket frem av informantene som særlig positive sider ved Smaksverkstedet. Videre virket det som at lekne rammer, som la til rette for sosial læring, var med på å bidra til nysgjerrighet, forståelse og mer smaking. Informantene knyttet disse faktorene bidro til barna fikk mer selvtillit og opplevde mestring i matlagingen. Foreldrene opplevde at barna tok med seg de nye kunnskapene, forståelsen, ferdighetene og selvtilliten hjem, som bidro til matglede i hjemmet.

Ulike aspekter ved matglede, som sensoriske- og sosiale opplevelser, minner og erfaringer, for å lære matglede i barnealder var tydelige i datasettet. Resultatene kunne også sammenlignes med empiriske studier, for eksempel knyttet til sosial læring av matglede og holdningsendring etter matintervensjoner hos barn.

Vi vet at dårlig kosthold er koblet til risiko for utvikling av en rekke livsstilssykdommer og for tidlig død. Mat handler om mer enn næringsstoffer og derfor er det foreslått et paradigmeskifte i måten vi ser mat på, til en mer positiv og holistisk tilnærming som inkluderer mat som viktig for livskvalitet. Matglede kan legge til rette for økt livskvalitet og bedre helse. Ettersom barns kostholdsvaner legger føringer for vaner i voksenlivet, bør folkehelseiltak rettes mot denne gruppen av befolkningen. Det oppmuntres til å mobilisere barn som endringsagenter for matglede og kosthold (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 3-4) og denne studien peker mot at Smaksverkstedet kan være en arena for som legger til rette for at barn kan bli tryggere på kjøkkenet og oppleve mer matglede, noe de også tar med seg hjem. Basert på dette kan det tenkes at Smaksverkstedet som sekundærgruppe kan være en støttende arena for foreldre i utvikling av matglede. Det kan se ut til at nasjonale føringer, som folkehelseloven og kostråd, kan ha påvirket i det lokale folkehelsearbeidet blant annet ved iverksettelse av Smaksverkstedet, som videre kan ha hatt betydning for matglede hos familien og barna på individnivå.

Denne studien belyser at matintervensjoner arrangert på fritiden, slik flere empiriske studier gjort på skolebaserte matintervensjoner viser, kan bidra til utvikling av matglede hos barn. På lengre sikt ville det være interessant å studere om resultatene som er funnet i denne

studien også varer over tid. Dessuten kunne det være nyttig å forske videre i dybden på forskjeller mellom familier med ulik sosioøkonomisk status og deltakelse i matintervensjoner.

Referanser

- Addessi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E., & Birch, L. L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite*, 45(3), 264–271. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2005.07.007>
- Anker, T. (2020). *Analyse i praksis: En håndbok for masterstudenter*. Cappelen Damm AS.
- Bava, C. M., Jaeger, S. R., & Park, J. (2008). Constraints upon food provisioning practices in ‘busy’ women’s lives: Trade-offs which demand convenience. *Appetite*, 50(2–3), 486–498. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2007.10.005>
- Bédard, A., Lamarche, P.-O., Grégoire, L.-M., Trudel-Guy, C., Provencher, V., Desroches, S., & Lemieux, S. (2020). Can eating pleasure be a lever for healthy eating? A systematic scoping review of eating pleasure and its links with dietary behaviors and health. *PLOS ONE*, 15(12), e0244292. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0244292>
- Berger, P. L., & Luckmann, T. (1991). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. Penguin Books. (Opprinnelig utgitt 1966). <https://amstudugm.wordpress.com/wp-content/uploads/2011/04/social-construction-of-reality.pdf>
- Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E. J., Kumanyika, S., Lacznia, R. N., Machin, J. E., Motley, C. M., Peracchio, L., Pettigrew, S., Scott, M., & Bieshaar, M. N. G. G. (2011). From Nutrients to Nurturance: A Conceptual Introduction to Food Well-Being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5–13. <https://doi.org/10.1509/jppm.30.1.5>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Cornil, Y., & Chandon, P. (2016). Pleasure as an ally of healthy eating? Contrasting visceral and Epicurean eating pleasure and their association with portion size preferences and wellbeing. *Appetite*, 104, 52–59. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.08.045>
- Dahl, D. W., & Moreau, C. P. (2007). Thinking inside the Box: Why Consumers Enjoy Constrained Creative Experiences. *Journal of Marketing Research*, 44(3), 357–369. <https://doi.org/10.1509/jmkr.44.3.357>
- Dalland, O. (2020). *Metode og oppgaveskriving* (7. utg.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- De Neve, J.-E., Dugan, A., Kaats, M., & Prati, A. (2025). *Sharing meals with others: How sharing meals supports happiness and social connections* (Versjon 1). University of Oxford. <https://doi.org/10.18724/WHR-G119-BV60>

- Ensaff, H., Crawford, R., Russell, J. M., & Barker, M. E. (2016). Preparing and sharing food: A quantitative analysis of a primary school-based food intervention. *Journal of Public Health*, jphm;fdw086v2. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdw086>
- Flornes, K. (2009). Mat og identitet i et flerkulturelt samfunn. I *Mat og helse i skolen—En fagdidaktisk innføring* (s. 197–208). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* <https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-notat-2019.pdf>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Forbrukerrådet. (2005). *Mat og helse -hva er sunn mat? - Hvordan spise sunnere? - Hvem har ansvaret?* (No. 4). https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/lmd/rap/2005/0008/ddd/pdfv/242268-rapport_4_matpolitiske_forbrukerpanel_300305.pdf
- Frazier, B. N., Gelman, S. A., Kaciroti, N., Russell, J. W., & Lumeng, J. C. (2012). I'll have what she's having: The impact of model characteristics on children's food choices. *Developmental Science*, 15(1), 87–98. <https://doi.org/10.1111/j.1467-7687.2011.01106.x>
- Galea, S., & Tracy, M. (2007). Participation Rates in Epidemiologic Studies. *Annals of Epidemiology*, 17(9), 643–653. <https://doi.org/10.1016/j.annepidem.2007.03.013>
- Geitmyra. (u.å.). *Hva gjør Geitmyra?* Geitmyra matkultursenter for barn. Hentet 24. april 2025, fra <https://www.geitmyra.no/om-geitmyra>
- Guillemin, I., Marrel, A., Arnould, B., Capuron, L., Dupuy, A., Ginon, E., Layé, S., Lecerf, J.-M., Prost, M., Rogeaux, M., Urdapilleta, I., & Allaert, F.-A. (2016). How French subjects describe well-being from food and eating habits? Development, item reduction and scoring definition of the Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ©). *Appetite*, 96, 333–346. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.021>
- Hansen, L. B., Myhre, J. B., Johansen, A. M. W., Paulsen, M. M., & Andersen, L. F. (2016). *UNGKOST 3: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. -og 8. klasse i Norge, 2015*. Universitetet i Oslo.
- Haugen, H. Ø., & Skilbrei, M.-L. (2021). *Håndbok i forskningsetikk og databehandling*. Vigmostad & Bjørke AS.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold – i korte trekk. Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!*

- https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/kortversjon_handlingsplan_kosthold_2017-20212.pdf
- Helsedirektoratet. (2015). *Well-being på norsk* (No. IS-2344). Helsedirektoratet. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/well-being-pa-norsk/Well-being%20på%20norsk.pdf/_/attachment/inline/46a66c5f-e872-4e52-96b5-4ae1c95c5d23:488beb667da23e74e06e64a4e800417c2f205c90/Well-being%20på%20norsk.pdf
- Helsedirektoratet. (2023, 1. august). *Kunnskapsoppsummering om ulikheter i helse og livskvalitet i Norge siden 2014 – sammendrag*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/kunnskapsoppsummering-om-ulikheter-i-helse-og-livskvalitet-i-norge-siden-2014--sammendrag/innledning>
- Helsedirektoratet. (2024a). *Kostråd for god helse og gode liv: Kostråd for befolkningen*. https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen/kostrad-for-befolkningen-pdf-versjon.pdf/_/attachment/inline/f81cb766-f637-4953-bd57-12adcf73c9b3:60d0ea7e0ec122b8f5853a4eb12e0ae2e7cd8454/Kostråd%20for%20god%20helse%20og%20gode%20liv%20-%20PDF-versjon%2015.%20august%202024.pdf
- Helsedirektoratet. (2024b). *Utviklingen i norsk kosthold i 2024*. https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/utviklingen-i-norsk-kosthold-2024/pdf-av-rapporten/utviklingen_2024.pdf/_/attachment/inline/48c88ba8-9162-41e7-a09c-4b24f0740697:9ec58b057e8d9366dd0381d2c75e7f4dbda1d286/utviklingen_2024.pdf
- Hendy, H. M., & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34(1), 61–76. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0286>
- Henriksen, C. (2009). Utfordringer knyttet til kosthold blant barn og unge i Norge. I *Mat og helse i skolen—En fagdidaktisk innføring* (3. utg., s. 39–49). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Hersleth, M., & Rødbotten, M. (2009). Smak og smaksutvikling. I *Mat og helse i skolen—En fagdidaktisk innføring* (3. utg., s. 157–167). Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.
- Jarpe-Ratner, E., Folkens, S., Sharma, S., Daro, D., & Edens, N. K. (2016). An Experiential Cooking and Nutrition Education Program Increases Cooking Self-Efficacy and Vegetable Consumption in Children in Grades 3–8. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 48(10), 697–705. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2016.07.021>

- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2021). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (6. utg.). Abstrakt forlag AS.
- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Kjosavik, K. (2022). *Sunn mat den beste medisin—Ernæring, kostråd og matglede for familier*. Karin Kjosavik.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utgave). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Landbruks- og matdepartementet. (2023). *Bærekraft i det norske matsystemet*. M-0763 B. <https://www.regjeringen.no/contentassets/1048f3f6a70b44de980dffaf02068ee8/no/pdfs/baerekraft-i-det-norske-matsystemet.pdf>
- Lang, T., & Caraher, M. (2001). Is there a culinary skills transition? Data and debate from the UK about changes in cooking culture. *Journal of the HEIA*, 8(2). https://www.researchgate.net/publication/238679603_Is_there_a_culinary_skills_transition_Data_and_debate_from_the_UK_about_changes_in_cooking_culture
- Lavelle, F., Benson, T., Hollywood, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., & Dean, M. (2019). Modern Transference of Domestic Cooking Skills. *Nutrients*, 11(4), 870. <https://doi.org/10.3390/nu11040870>
- Lavelle, F., Spence, M., Hollywood, L., McGowan, L., Surgenor, D., McCloat, A., Mooney, E., Caraher, M., Raats, M., & Dean, M. (2016). Learning cooking skills at different ages: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(119). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0446-y>
- Liberman, Z., Woodward, A. L., Sullivan, K. R., & Kinzler, K. D. (2016). Early emerging system for reasoning about the social nature of food. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 113(34), 9480–9485. <https://doi.org/10.1073/pnas.1605456113>
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Marty, L., Chambaron, S., Nicklaus, S., & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*, 120, 265–274. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.006>
- Mennella, J. A., Jagnow, C. P., & Beauchamp, G. K. (2001). Prenatal and Postnatal Flavor Learning by Human Infants. *Pediatrics*, 107(6), 1–12. <https://doi.org/10.1542/peds.107.6.e88>

- Meyer, H. E. (2023, 20. oktober). *Overvekt og fedme*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/ikke-smittsomme/overvekt-og-fedme/>
- Myhrer, K. S. (2013). *Matglede hos bran—Effekter av et læringsprogram* ([Masteroppgave, Universitetet for miljø-og biovitenskap]). <https://nmbu.brage.unit.no/nmbu-xmlui/bitstream/handle/11250/186488/Myhrer2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mæland, J. G. (2021). *Forebyggende helsearbeid: Folkehelsearbeid i teori og praksis* (5. utg.). Universitetsforlaget.
- Nes, R. B., Røysamb, E., Eilertsen, M. G., Hansen, T., & Nilsen, T. S. (2021, 17. desember). *Livskvalitet*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelserapporten/samfunn/livskvalitet-i-norge/>
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-61)*. Lovdata. <https://lovdata.no/lov/1998-07-17-61>
- Perraud, E., Parker, H. W., Tovar, A., Kaar, J., & Vadiveloo, M. (2022). The relationship between maternal prenatal and postnatal vegetable intake and repeated measures of infant vegetable intake frequency in a national U.S. sample. *Appetite*, 168, 105781. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105781>
- Personopplysningsloven. (2018). *Lov om behandling av personopplysninger (LOV-2018-06-15-38)*. Lovdata. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2018-06-15-38>
- Ravikumar, D., Spyreli, E., Woodside, J., McKinley, M., & Kelly, C. (2022). Parental perceptions of the food environment and their influence on food decisions among low-income families: A rapid review of qualitative evidence. *BMC Public Health*, 22(1), 9. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12414-z>
- Shutts, K., Kinzler, K. D., & DeJesus, J. M. (2013). Understanding Infants' and Children's Social Learning About Foods: Previous Research and New Prospects. *American Psychological Association*, 49(3), 419–425. <https://doi.org/10.1037/a0027551>
- Smaksverkstedet. (u.å.-a). *Hva er smaksverkstedet?* Smaksverkstedet. Hentet 12. mai 2025, fra <https://smaksverkstedet.no/om-oss/om-smaksverkstedet/>
- Smaksverkstedet. (u.å.-b). *Smaksverkstedet etter skoletid*. Smaksverkstedet etter skoletid. Hentet 5. september 2024, fra <https://smaksverkstedet.no/vi-tilbyr/etter-skoletid/>
- Smaksverkstedet. (u.å.-c). *Sosiale resultater*. Sosiale resultater. Hentet 3. oktober 2024, fra <https://smaksverkstedet.no/om-oss/resultater/>
- St. Pierre, C., Sokalsky, A., & Sacheck, J. M. (2024). Participant Perspectives on the Impact of a School-Based, Experiential Food Education Program Across Childhood, Adolescence,

- and Young Adulthood. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 56(1), 4–15.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.10.012>
- Stai, S. (2023, 29. september). *Mat og måltider—Pedagogisk arbeid—NDLA*. Norsk digital læringsarena. <https://ndla.no/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:7b85f47a-e6ee-4e10-93f0-6dcbb8fe88cc/topic:1:63aaed4f-4425-4803-bbe6-7d19085d514b/resource:b4cf3006-e192-4aef-8e79-38a7e14379a5>
- Statistisk sentralbyrå. (2005). *Tabell 1 Timer og minutter brukt på ulike hovedaktiviteter en gjennomsnittsdag*. <https://www.ssb.no/a/samfunnsspeilet/utg/200501/01/tab-2005-03-03-01.html>
- Stead, M., Caraher, M., Wrieden, W., Longbottom, P., Valentine, K., & Anderson, A. (2004). Confident, fearful and hopeless cooks: Findings from the development of a food-skills initiative. *British Food Journal*, 106(4), 274–287.
<https://doi.org/10.1108/00070700410529546>
- Sturges, J. E., & Hanrahan, K. J. (2004). Comparing Telephone and Face-to-Face Qualitative Interviewing: A Research Note. *Qualitative Research*, 4(1), 107–118.
<https://doi.org/10.1177/1468794104041110>
- Sundbye, L. M. T. (2017, 11. oktober). *Telefonintervju*. ndla.no.
<https://ndla.no/nb/subject:1:f18ad41e-d9c3-4428-8cb6-5eb852e45082/topic:1:7df2950d-3af9-462e-b27f-cf3df147eaa3/topic:1:f189e9b6-222c-4d31-adc4-d7bc74149e03/resource:1:93374>
- Sælensminde, K., Johansson, L., & Helleve, A. (2016). *Samfunnsgevinster av å følge Helsedirektoratets kostråd* (No. IS-2451). Helsedirektoratet.
https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/samfunnsgevinster-av-a-folge-helsedirektoratets-kostrad/Samfunnsgevinster%20av%20a%20folge%20Helsedirektoratets%20kostrad.pdf/_attachment/inline/aedaf6ba-fa35-4fcf-9e86-cb936ca6ccb4:f43531d1bb8588d090ee55b5d46ddeb4b2da6b23/Samfunnsgevinster%20av%20a%20folge%20Helsedirektoratets%20kostrad.pdf
- Totland, T. H., Torheim, L. E., Abel, M. H., Brantsæter, A. L., Meltzer, H. M., Paulsen, M. M., & Holvik, K. (2024, 16. august). *Folkehelse rapporten: Kosthold i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/levevaner/kosthold/>
- Universitetet i Bergen. (2020). *Barn og unges helse og trivsel: Sosial ulikhet i Norge og Norden [HEMIL-RAPPORT 2020]*.
https://www.uib.no/sites/w3.uib.no/files/attachments/hevas_rapport_v10.pdf

- Utdanningsdirektoratet. (u.å.). *Timetall—Læreplan i mat og helse (MHE01-02)*. Hentet 9. oktober 2024, fra <https://www.udir.no/lk20/mhe01-02/timetall?lang=nob>
- Utdanningsdirektoratet. (2020, 1. august). *Læreplan i mat og helse*. <https://www.udir.no/lk20/MHE01-02>
- Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittaels, H., Van Lenthe, F. J., Brug, J., Oppert, J.-M., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: Systematic review of published and ‘grey’ literature. *British Journal of Nutrition*, 103(6), 781–797. <https://doi.org/10.1017/S0007114509993370>
- van der Horst, K., Ferrage, A., & Rytz, A. (2014). Involving children in meal preparation. Effects on food intake. *Appetite*, 79, 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.03.030>
- Varman, S. D., Cliff, D. P., Jones, R. A., Hammersley, M. L., Zhang, Z., Charlton, K., & Kelly, B. (2021). Experiential Learning Interventions and Healthy Eating Outcomes in Children: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 10824. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010824>
- Vårdal, L. (2019, 17. juni). *Primærgrupper, sekundærgrupper og referansegrupper—Pedagogisk arbeid—NDLA*. NDLA. <https://ndla.no/nb/subject:1:56ea35da-73d9-431f-a451-19f24f564f59/topic:1:5851b59b-7814-4724-bc84-192e1d2b5eca/topic:1:dda88c29-1165-4b49-964a-bbffd5976bfd/resource:1:188098>
- World Health Organization. (2014). *Review of social determinants and the health divide in the WHO European Region: Final report* (No. 978 92 890 0030 7). WHO Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/108636/9789289000307-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- World Health Organization. (2020, 19. oktober). *Noncommunicable diseases: Childhood overweight and obesity*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/noncommunicable-diseases-childhood-overweight-and-obesity>
- Yoshii, E., Akamatsu, R., Ishihara, Y., & Izumi, B. (2021). Impact of a school-based cooking programme on home cooking participation in Japan. *Health Education Journal*, 80(4), 375–386. <https://doi.org/10.1177/0017896920974047>

Vedlegg 1 Informasjons- og samtykkeskjema

Vil du delta i

Hvordan et etter-skoletids prosjekt kan påvirke matglede hos barn og deres familier?

Formålet med prosjektet

Dette er et spørsmål til deg om du vil delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å se på om deltakelse på Smaksverkstedet kan påvirke barns matglede, samt om dette kan ha påvirkning i hjemmet. Med matglede menes den varige gleden som oppstår ved nytelse av matens smak og utseende, og det sosiale knyttet til tilbereding og måltid. Prosjektet er del av en masteroppgave i folkehelsevitenskap.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Vi kontakter deg fordi barnet ditt deltar på Smaksverkstedet denne høsten. Som del av min masteroppgave skal jeg i samarbeid med Folkelig skrive om hvordan deltakelse i Smaksverkstedet kan ha en påvirkning på matglede. Dersom du har interesse i å vite mer eller delta, kan du kontakte meg, studenten.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges Miljø- og Biovitenskapelige Universitet (NMBU) er ansvarlig for personopplysningene som behandles i prosjektet. I samarbeid med Folkelig har jeg fått mulighet til å invitere til deltakelse i prosjektet, men Folkelig får ikke innsikt i datamaterialet før den ferdige oppgaven er levert.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Hva innebærer det for deg å delta?

- Jeg, studenten, vil gjøre intervju per telefon i desember og januar. Intervjuene er beregnet å ta omtrent 25 minutter og jeg er fleksibel for tidspunkt på intervju.
- Dersom du ønsker å delta tar du kontakt med meg, Nora Braseth Norland, per epost. Gjennom prosjektet vil jeg da få tilgang til din mailadresse, samt telefonnummer og navn.
- Intervjuene tas opp på lydopptak og lagres på en sikker måte ved hjelp av Nettskjema.no. Lydopptakene vil anonymiseres og slettes ved prosjektslutt.

Kort om personvern

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler personopplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Du kan lese mer om personvern under.

Med vennlig hilsen

Ellinor Moe
Veileder

Nora Braseth Norland
Student

Utdypende om personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

- Jeg, studenten, vil ha tilgang til dine personopplysninger.
- Lydopptakene vil lagres sikkert hos Nettskjema.no og navnet og kontaktopplysningene dine vil jeg erstatte med en kode som lagres på egen navneliste adskilt fra øvrige data.
- Deltakere vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra NMBU har personverntjenestene ved Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Om barn som tredjepersoner

I intervjuene vil det bli spurt om hvordan den foresatte opplever endringer i matglede hos sitt barn. Det oppfordres til at den foresatte gir alderstilpasset informasjon til barnet om at det, som tredjeperson, har rett på innsyn, retting, sletting, begrensning og protest knyttet til datamaterialet.

Dine rettigheter

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

- å be om innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende,
- å få slettet personopplysninger om deg,
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Vi vil gi deg en begrunnelse hvis vi mener at du ikke kan identifiseres, eller at rettighetene ikke kan utøves.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes i juni 2025.

Opplysningene vil da slettes.

Spørsmål

Hvis du har spørsmål eller vil utøve dine rettigheter, ta kontakt med:

Nora Braseth Norland, masterstudent

Mobil: [REDACTED]

E-post: nora.braseth.norland@nmbu.no

Eller Ellinor Moe, veileder

E-post: ellinor.moe@nmbu.no

Personvernombud NMBU

Hanne Pernille Gulbrandsen

Mobil: 402 81 558

E-post: personvernombud@nmbu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til Sikts vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt på e-post: personverntjenester@sikt.no, eller på telefon: 73 98 40 40.

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Hvordan et etter-skoletids prosjekt kan påvirke matglede hos barn og deres familier*» og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

☐ å delta i telefonintervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

Signatur og dato: _____

Vedlegg 2 Intervjuguide

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgingsspørsmål
Familien	Kan du fortelle om en typisk middagssituasjon hos dere? For eksempel middagssituasjonen i går? Når begynner dere med middagen? Etter jobb?	Hvem bidro? Hva spiste dere? Hvordan spiste dere? Hvor spiste dere? Hvem bestemte hva som skulle lages? Hvor lenge? Spise samlet?
	På hvilken måte bidrar barnet/barna?	
	Hva legger dere til grunn når dere skal bestemme middag? Tid, økonomi, kostråd, tilgjengelighet eller barnas preferanser	Har du fått med deg de nye kostholdsrådene? (Hvis ja, har dette påvirket innkjøp og planlegging av måltider?)
	Hvordan oppleves samtalen og stemningen rundt bordet?	
	Er barnet opptatt av smak, utseende?	
Barnet	Hva var årsaken til at du valgte å melde barnet på smaksverkstedet?	
	Hvordan var barnets forhold til mat før oppstart av kurset?	Interessert? Bidra hjemme? Kresen? Matglad? osv
	Har barnet ditt fortalt om noe hen har lært på kurset?	
	Har barnet fått mer kunnskap om ernæring og bærekraft, i så fall på hvilken måte? Evt kunnskaper om hvordan mat kan påvirke helse?	Dersom ja, har dette påvirket matvalg?
	Har du sett nye ferdigheter hos barnet?	Kutting av grønnsaker, sette sammen smaker?
	Har barnet fortalt om at hen har smakt nye smaker?	Evt tatt initiativ til å handle nye råvarer/matretter?
	Har barnet delt noe om hva som har skjedd på kurset? Konkrete historier?	Sosialt?
	Hva slags følelser opplever du at barnet uttrykker i samtale om mat, ved matlaging og måltid?	Glede? Likegyldighet? Mestring? Trivsel? Oppgittthet?
	Hvordan opplever du at barnets forhold til mat er nå?	Gjør barna andre matvalg nå i forhold til før Smaksverkstedet? Synes barnet at sunn mat smaker godt/bedre enn før?

Familien	Har du opplevd noen endringer knyttet til matlaging og måltirssituasjon i hjemmet?	Har barnet påvirket eventuelt søsken?
	Endring i opplevelse samtalen og stemningen rundt bordet?	Snakkes det mer om mat i hjemmet?
	Hvordan opplevde dere den avsluttende middagen?	Oppskriftshefte
Barnet	Hva mener du er det viktigste barnet ditt har lært?	
Rammer rundt	Kan du fortelle om familien - Hvor mange barn og voksne? Hvilke klassetrinn går barna på? Utdanningsnivå?	
	Har barnet hatt annen matopplæring samtidig eller tidligere, som Mat og helse eller andre kurs?	Hva mener du skiller Smaksverkstedet fra den andre matopplæringen?
Forelder	Noe mer du ønsker å dele?	Hvordan har du opplevd å bli intervjuet?
	Anbefale til andre?	



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelege universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway

