



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2025 30 stp

Fakultet for landskap og samfunn

Matmot og måltidsglede i barnehagen

Courage and joy related to food and meals in
preschool

Malin Holtsdalen

Master i folkehelsevitenskap

Forord

Denne masteroppgaven markerer avslutningen på en toårig masterstudie i folkehelsevitenskap ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Når jeg nå står ved målstreken, ser jeg tilbake på en spennende, lærerik og utfordrende studietid som har gitt meg verdifull kunnskap jeg vil ta med meg videre inn i arbeidslivet. Denne oppgaven har vært mitt største akademiske prosjekt, med både oppturer og nedturer. Selv når skriveprosessen har stagnert, har jeg aldri gitt opp. Det har vært fascinerende å oppdage hvordan jeg har funnet løsninger på utfordringer underveis, noe som har gitt meg en dypere forståelse av forskningsprosessen.

Å skrive masteroppgave har krevd engasjement fra flere enn meg selv, og jeg er takknemlig for all støtten jeg har fått. Jeg vil derfor rette en stor takk til alle som har hjulpet meg i mål. Takk til informantene som stilte til intervju og raust delte sine tanker og erfaringer, noe som har gitt et rikt og nyansert datamateriale. Deres bidrag gjorde denne oppgaven mulig å få til. En særlig stor takk vil jeg rette til min kunnskapsrike veileder ved universitetet, Ellinor Moe. Din faglige veiledning, tålmodighet og støtte har vært sentral for gjennomføring av oppgaven.

Tusen takk for gode råd, tilbakemeldinger og innspill. Veiledningstimene har bidratt til ny inspirasjon og nye perspektiver, som hver gang har økt min motivasjon for det videre arbeidet.

En stor takk går til min samboer, Dag Einar, som gjennom hele prosessen har hatt troen på meg. Takk for din utrettelige tålmodighet, uvurderlige støtte og for at du har gitt meg tid og ro til å fullføre skriveprosjektet. Jeg vil også takke min svigerinne Irene og min gode venninne Trine for korrekturlesing av oppgaven. Takk for deres engasjement i prosjektet og for at dere satt av tid til å hjelpe meg. Videre vil jeg takke Kathrine Marthinsen og Jorunn Lamson ved Folkelig, for muligheten til å inkludere Matjungelen i mitt masterprosjekt. Til slutt, en varm takk til min trofaste hund Lexi, for selskap og utrettelig støtte gjennom lange skriveøkter.

Hennes tilstedeværelse har vært en konstant kilde til sosialt selskap, trøst og glede.

Etter 8 år som heltidsstudent, med en travel hverdag fylt med deltidsjobber og vikariater ved siden av studiene, føles det godt å endelig være ferdig. Jeg føler meg godt rustet for veien videre, og ser frem til en ny hverdag, selv om det er litt vemodig å ta farvel med studietiden.

Min interesse for ernæring og troen på tidlig forebyggende innsats førte meg til temaet for denne oppgaven, et valg jeg i dag er svært takknemlig for.

Kvelde, januar 2025

Malin Holtsdalen

Sammendrag

Formål: Formålet med denne masteroppgaven er å bedre forstå hvordan arbeidet med matmot og måltidsglede oppleves og fungerer i praksis for barnehagepersonell, samt hvilken støttende funksjon Matjungelen barnehage kan ha som intervensjonsprogram i dette arbeidet.

Bakgrunn: Kostholdsvaner etableres tidlig i livet og er ofte vedvarende. Et sunt og variert kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd kan fremme god helse og forebygge sykdom, men mange barn oppfyller ikke anbefalingene. Barnehagen er en sentral arena for barns kosthold, da den utgjør en stor del av deres hverdag. Tidligere intervensjoner har fremmet sunnere matvaner, men det er behov for mer kunnskap om hvordan motivasjon, mestring og måltidsglede kan påvirke barns kosthold positivt. Matjungelen barnehage introduserer en ny tilnærming til matmot og måltidsglede, men virkningen av dette er ennå ikke dokumentert.

Metode: Det ble benyttet en kvalitativ metode med semistrukturerte individualintervjuer for innsamling av datamateriale. Utvalget består av kvinnelige barnehageansatte, med utdanning og erfaring innen barnehagefaget. Data fra intervjuene ble registrert ved lydopptak gjennom diktafon-appen til nettskjema. Fem av intervjuene ble gjort fysisk i barnehagene, mens ett intervju ble gjort digitalt ved hjelp av verktøyet Teams. Datamaterialet fra lydopptakene ble transkribert, og analysert ved bruk av analysemetoden systematisk tekstkondensering.

Resultater: Informantene var engasjerte i arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen, og anså fellesskap som viktig for å fremme positive holdninger til mat. Matjungelen ble ansett som et nyttig verktøy som bidro med idéer til aktiviteter for både ansatte og barn. Selv om én reflekterte rundt om Matjungelens fokus på matmot kan gi urealistiske forventninger til barns nysgjerrighet, var det enighet om at programmet kan bidra til å ufarliggjøre mat og skape en positiv kultur rundt måltider. De fremhevet betydningen av planlegging og trygge rammer, men påpekte at begrensende ressurser kan gjøre enkelte aktiviteter utfordrende å gjennomføre. Barns medvirkning og selvbestemmelse ble ansett som viktig for matmot og måltidsglede.

Konklusjon: Fellesskap, planlegging og organisering, og mat og måltid som læringsarena var viktig i arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen. Matjungelen ble ansett som et verdifullt verktøy som engasjerte barna og skapte en støttende matkultur, samtidig som det forenklet integreringen av mataktiviteter i en travel barnehagehverdag. Imidlertid ble mangel på tid og ressurser pekt på som begrensende faktorer for implementering av verktøyet.

Abstract

Purpose: The purpose of this master's thesis is to gain a better understanding of how work with food courage and meal enjoyment is perceived and implemented in practice by preschool staff, and the impact *Matjungelen barnehage* may have as a supportive intervention program.

Background: Dietary habits are established early in life and tend to be persistent. Adhering to Norwegian dietary guidelines promotes good health and prevent disease, yet many children do not meet the recommendations. Preschools play a crucial role in shaping children's diet, given their role in their daily routine. Previous interventions have promoted healthier eating habits, but more knowledge on how factors like motivation, competence, and meal enjoyment can influence children's diets is needed. *Matjungelen barnehage* introduces a new approach to food courage and meal enjoyment, but its effectiveness has not yet been documented.

Method: A qualitative method with semi-structured individual interviews was used to collect data. The selection of informants consists of female preschool employees, with education and experience in the preschool field. Data from the interviews were registered by audio recording through a dictaphone app, integrated into University of Oslo's digital tool "nettskjema". Five of the interviews were done physically in the preschools where the informants worked, while one interview was conducted digitally using the tool, Teams. The data material from the audio recordings was transcribed and then analysed using the method systematic text condensation.

Results: The informants were engaged in promoting food courage and meal enjoyment in the preschool, highlighting the importance of community in fostering positive attitudes towards food. *Matjungelen* was seen as a useful tool, offering activity ideas for both staff and children. Although one informant questioned whether *Matjungelen*'s focus might create unrealistic expectations for children's curiosity, there was broad agreement that it demystifies food and foster a positive meal culture. Good planning and a safe environment were considered essential, though limited resources could make certain activities challenging to implement. Children's involvement and autonomy were important for food courage and meal enjoyment.

Conclusion: Community, planning and organization, and using food and meals as a learning arena were important in promoting food courage and meal enjoyment in the kindergarten. *Matjungelen* was seen as a valuable tool that engaged the children and created a supportive food culture, while also simplifying the integration of food activities into a busy kindergarten routine, but lack of time and resources was identified as limiting factors for implementation.

Innholdsfortegnelse

Forord	I
Sammendrag	II
Abstract	III
1 Innledning.....	1
1.1 Oppgavens oppbygning og struktur.....	2
2 Bakgrunn	3
2.1 Globale og nasjonale tiltak for et sunnere kosthold	3
2.2 Kosthold og helse blant norske barn.....	4
2.3 Voksnes påvirkning på barns kosthold	5
2.3.1 Smakspreferanser for et sunt og variert kosthold	6
2.3.2 Gode måltidsopplevelser og måltids glede	7
2.4 Barnehagen som arena for folkehelse.....	8
2.5 Tidligere ernæringsintervensjoner i barnehager eller lignende institusjoner.....	10
2.6 Matjungelen	12
2.7 Teoretisk forankring.....	13
2.7.1 Sosial kognitiv teori	13
2.7.2 Selvbestemmelsesteorien	15
2.8 Formål og problemstilling	18
3 Metode.....	19
3.1 Kvalitativ metode	19
3.2 Rekruttering av informanter	20
3.3 Utvalg	21
3.3.1 Bruk av Matjungelen.....	21
3.4 Intervjuguide.....	22
3.5 Intervjusituasjonen.....	23
3.6 Transkribering.....	24
3.7 Analyse	25
3.7.1 Helhetsinntrykk.....	25
3.7.2 Meningsbærende enheter	26
3.7.3 Kondensering	26
3.7.4 Syntese	28
3.8 Bruk av databaser og kunstig intelligens (KI)	28

3.9 Forforståelse	29
3.10 Etikk.....	30
4 Resultater.....	31
4.1 Gode erfaringer i fellesskap.....	31
4.1.1 Holdninger	31
4.1.2 Refleksjon og sanseopplevelser	33
4.1.3 Rollemodeller.....	34
4.2 God planlegging og organisering.....	36
4.2.1 Trygge og forutsigbare rammer	36
4.2.2 Utvikling og nytenkning	37
4.2.3 Anvendelighet	39
4.3 Mat og måltid som læringsarena	41
4.3.1 Deltakelse og medvirkning	41
4.3.2 Selvbestemmelse.....	42
4.3.3 Mestring	43
4.4 Oppsummering av resultater.....	45
5 Diskusjon.....	46
5.1 Gode erfaringer i fellesskap kan bidra til mer matmot og måltidsglede	46
5.2 God planlegging og organisering tilrettelegger for matmot og måltidsglede.....	51
5.3 Mat og måltid som læringsarena kan fremme motivasjon, mestring og glede.....	54
5.4 Metodediskusjon.....	58
5.4.1 Refleksivitet	58
5.4.2 Relevans	60
5.4.3 Validitet	61
6 Konklusjon	63
Litteraturliste	64

Liste over tabeller og vedlegg

Tabell 1: Informanter med fiktive navn

Tabell 2: Fra meningsbærende enheter til kondensat

Tabell 3: Oversikt over kategorier med tilhørende subgrupper

Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt

Vedlegg 2: Informasjon- og samtykkeskjema

Vedlegg 3: Intervjuguide

1 Innledning

Mat og måltider er avgjørende for tilførsel av energi og næringsstoffer gjennom alle livsfaser (Helse- og omsorgsdepartementet [HOD], 2017, s. 29), men mat og måltider handler om mer enn bare ernæring. Det handler om identitet, kultur, fellesskap og hygge. Måltidsfellesskap er spesielt viktig for små barn, ettersom kostholdsvaner etableres i barneårene og ofte legger grunnlaget for matvalg videre i livet (Helsedirektoratet, 2018a, 2024). For at barn skal utvikle et sunt og variert kosthold, er det derfor viktig at de får erfaringer som fremmer matglede og et bredt spekter av smakspreferanser (HOD, 2017, s. 18). I denne sammenhengen er matmot og måltidsglede to sentrale begreper. Matmot handler om mot til å utforske nye og varierte smaker, mens måltidsglede omfatter atmosfæren rundt måltidet (Matjungelen, 2023a, 2023b).

Et kosthold i tråd med Helsedirektoratets kostråd fremmer god helse, forebygger sykdom og kan gi flere gode leveår. Likevel er et usunt kosthold en av de viktigste risikofaktorene for sykdom og for tidlig død, både i Norge og globalt (Totland et al., 2023). I Norge kan kosthold alene forklare rundt 8000 dødsfall årlig, noe som medfører lidelse og store helseutgifter for de som rammes, deres familier, og for samfunnet (Folkehelseinstituttet, 2019; HOD, 2017, s. 14). Utfordringene knyttet til kosthold i den norske befolkningen kommer av at mange spiser for mye salt, sukker og mettet fett, og for lite fiber. Samtidig spiser mange mer enn de forbruker og utvikler overvekt og fedme (HOD, 2017, s. 14). Flertallet av barn har et variert kosthold, men mange oppfyller likevel ikke Helsedirektoratets anbefalinger (Hansen et al., 2016, s. 19).

Voksne omsorgspersoner har stor innflytelse på barns kosthold, gjennom rollemodellering, innkjøp, tilberedning og servering av mat (Raza et al., 2020, s. 6-7). De har derfor et ansvar for å hjelpe barn med å oppnå kostholdsanbefalingene ved å gi dem tidlige erfaringer med næringsrik mat, og positive opplevelser som fremmer gode matvaner (HOD, 2017, s. 18). Mange barn tilbringer mye tid i barnehagen, hvor måltidene utgjør en vesentlig del av det daglige matinntaket. Barnehagen er dermed en sentral arena for å påvirke barns kosthold, og derfor betydelig for folkehelsen. Å fokusere på barn i møte med utfordringene knyttet til kosthold og helse kan derfor være en viktig suksessfaktor (Helsedirektoratet, 2018b, 2023).

For at barnehager skal kunne tilby et sunt og rimelig mattilbud i tråd med kostrådene, kreves imidlertid god ernæringsfaglig kompetanse hos de ansatte. Denne kompetansen kan styrkes gjennom for eksempel retningslinjer, veiledningsmateriell og gratis aktivitetsprogram, som Matjungelen (Meld. St. 15 (2022-2023), s. 53). Matjungelen er laget for barnehager og SFO,

og tilbyr aktiviteter som involverer barna, kompetanseheving for ansatte og et variert utvalg av oppskrifter, inspirasjon og verktøy til arbeidet med mat og måltider (Matjungelen, u.å.).

Tidligere intervensjonsprogrammer for sunn ernæring i barnehager eller lignende institusjoner har vist seg å være effektive for å fremme barns kunnskaper om mat, og for å endre atferd i form av sunnere kostholdsvaner. Flere litteraturgjennomganger på feltet konkluderer med at det å fremme sunne kostholdsvaner bør være et pedagogisk mål, og at videre forskning bør undersøke flere aspekter ved matinntak og aktiviteter som kan bidra til å forsterke barns atferd knyttet til inntak av sunn mat (Collado-Soler et al., 2023, s. 13, 15; Wang et al., 2022, s. 551).

Motivasjon, mestring og måltidsglede er faktorer som kan fremme en positiv endring i barns kosthold, og disse er nødvendig å legge til rette for i arbeidet med mat og måltid i barnehagen (HOD, 2017, s. 29). Dermed er det viktig å undersøke hvordan dette arbeidet oppleves. I dette masterprosjektet har jeg derfor undersøkt hvordan barnehageansatte opplever arbeidet med matmot og måltidsglede. Fordi kartlegging viser at barnehager som forankrer mat og måltid i årsplanen, har sunnere måltider enn de som ikke forankrer dette arbeidet (HOD, 2017, s. 29), undersøker jeg samtidig hvordan de ansatte opplever et aktivitetsprogram som Matjungelen, og hvordan et slikt kostholdsverktøy kan bidra i arbeidet med matmot og måltidsglede.

Denne masteroppgaven er et viktig bidrag til folkehelsearbeidet, da den gir verdifull innsikt i hvordan barnehageansatte opplever arbeidet med å fremme matmot og måltidsglede blant små barn. I tillegg belyser den hvordan aktivitetsprogrammet Matjungelen fungerer i praksis, og hvordan dette verktøyet kan bidra til å systematisere og støtte dette arbeidet. Kunnskapen som presenteres har potensial til å fremme sunne kostholdsvaner hos barn i barnehagealder, og kan være et lite bidrag i å forebygge de kostholdsrelaterte helseutfordringene vi står ovenfor.

1.1 Oppgavens oppbygning og struktur

Denne masteroppgaven er skrevet som en monografi. Innledningsvis har jeg presentert tema for oppgaven, og belyst hvorfor denne studien er et viktig bidrag i folkehelsearbeidet. Videre redegjør jeg for bakgrunnen for valg av tema og gir innsikt i kunnskapsstatus på området, før jeg presenterer oppgavens formål og problemstillinger. Deretter beskriver jeg metoden jeg har benyttet for innsamling og behandling av datamateriale, og presenterer oppgavens resultater. Videre følger en diskusjon av resultatene, og metodiske overveielser. Til slutt fremheves de mest sentrale resultatene i konklusjonen for oppgaven, etterfulgt av referanseliste og vedlegg.

2 Bakgrunn

I dette kapitlet trekker jeg først frem globale og nasjonale ernæringstiltak av relevans for masteroppgaven, før jeg går inn på dagens kosthold og helse blant norske barn. Videre forklarer jeg hvordan voksne påvirker barns kosthold, og hvorfor barnehagen er en viktig arena for folkehelsearbeidet. Jeg viser så til tidligere studier på området, og beskriver aktivitetsprogrammet Matjungelen. Deretter knytter jeg masteroppgaven til to relevante teorier, før jeg til slutt presenterer oppgavens formål og problemstillinger.

2.1 Globale og nasjonale tiltak for et sunnere kosthold

Norge deltar i et internasjonalt samarbeid for å fremme god helse gjennom et sunt kosthold og riktig ernæring. Dette engasjementet er et samarbeid mellom Forente Nasjoner (FN), Verdens helseorganisasjon (WHO), Food and Agriculture Organization (FAO), Den europeiske union (EU) og Nordisk Ministerråd. FN, WHO og FAO utgir handlingsplaner og retningslinjer på kostholdsområdet som er førende for medlemslandene (Regjeringen, 2017, s. 3).

1. april 2016 la FN frem handlingsplanen «Decade of Action on Nutrition», og erklærte at det neste tiåret skulle ha fokus på ernæring. Implementeringen av handlingsplanen ledes av FNs mat- og landbruksorganisasjon (FAO) og Verdens helseorganisasjon (WHO). Ernæringstiåret markerer en ny ambisjon og retning i globale ernæringstiltak der alle land, organisasjoner og andre aktører innen ernæring, skal styrke handling og samarbeid for at alle til enhver tid skal ha tilgang til et rimelig, variert, trygt og sunt kosthold (United Nations, u.å.).

FNs handlingsplan bidrar til å følge opp internasjonale ernæringsforpliktelser, og forplikter regjeringer til å bruke sin innflytelse for å motvirke underernæring og overvekt hos småbarn, og mangel på mikronæringsstoffer hos mødre og barn (Regjeringen, 2017, s. 6). Den støtter også opp under WHOs plan for forebygging av ikke-smittsomme sykdommer i 2013-2020 (HOD, 2017, s. 6), som har som mål å redusere dødeligheten av de store ikke-smittsomme sykdommene kreft, hjerte- og karsykdom, diabetes og kronisk lungesykdom med 25% innen 2025, der usunt kosthold er en viktig risikofaktor (World health organization, 2013, s. 9).

Samtidig legger FNs handlingsplan føringer for den nasjonale oppfølgingen av tiåret, hvor Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) er utarbeidet for å bygge opp under Helsedirektoratets kostråd, og synliggjøre verdien av gode måltidsvaner (HOD, 2017, s. 6).

Barn er en av målgruppene med særskilt oppmerksomhet blant tiltakene i den nasjonale handlingsplanen (HOD, 2017, s. 8). I Folkehelsemeldingen Meld. St. 19 (2014-2015, s. 12), samt i flere av regjeringens strategier og handlingsplaner understrekes viktigheten av å gi alle barn muligheter til mestring og utvikling. Dette innebærer gode levekår, oppvekstmiljøer som fremmer psykisk helse og livskvalitet, og muligheter for et sunt kosthold og fysisk aktivitet i barnehager og skoler. Tiltakene i den nasjonale handlingsplanen bygger på disse prinsippene, med fokus på samarbeid med næringslivet for sunnere produkter, gode rammer for mat og måltider i barnehage og skole, og målrettede kommunikasjonstiltak (HOD, 2017, s. 16).

2.2 Kosthold og helse blant norske barn

De fleste barn i Norge har et variert kosthold, men mange spiser for lite frukt, grønnsaker, grove kornprodukter og fisk, samtidig som mange spiser for mye av matvarer med et høyt innhold av sukker, salt og mettet fett (Totland et al., 2023). Barn er avhengige av å få jevn tilførsel av næringsstoffer, og det viktigste er ikke hva de spiser til hvert måltid, men hva de spiser over tid (Vennerød et al., 2017, s. 7). Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter og fisk, og å begrense bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2016). Et kosthold i tråd med anbefalingene fremmer god fysisk og psykisk helse, forebygger sykdom, og reduserer risiko for hjerte- og karsykdom, kreft og type 2-diabetes (Totland et al., 2023). Et usunt kosthold kan derimot forårsake eller bidra til slike ikke-smittsomme sykdommer, og for tidlig død (FHI, 2018).

Overvekt er en betydelig risikofaktor for ikke-smittsomme sykdommer og en rekke andre helseplager (Meyer & Bergh, 2023). Barnevekststudien fra 2019 viste at 17% av 8-åringer hadde overvekt eller fedme. Ser man på tidligere studier har denne andelen vært relativt stabil siden 2012, uten tegn til nedgang (FHI, 2023). Overvekt og fedme hos barn har sammenheng med lav selvfølelse, depresjon, atferdsvansker og redusert livskvalitet, og mange opplever stigmatisering og vektrelatert mobbing. Fedme i barndommen er forbundet med økt risiko for fedme i voksen alder, allerede fra toårsalderen. Både arv og miljø påvirker overvekt, og et sunt kosthold er en av de viktigste forebyggende tiltakene. Det er derfor avgjørende at familie, barnehage, skole og nærmiljø legger til rette for et sunt kosthold (Meyer & Bergh, 2023).

2.3 Voksnes påvirkning på barns kosthold

Voksne omsorgspersoner er avgjørende for små barns kosthold, da barns matvaner i stor grad formes av de voksne som omgir dem, både hjemme og i omsorgsinstitusjoner som barnehager. De voksne har ansvar for innkjøp, oppbevaring og tilberedning av mat, og har dermed stor innflytelse på barnas spiseatferd. Deres matlagingsferdigheter, tilgjengelig utstyr og plass, påvirker hvilken mat som tilbys og konsumeres av barna (Raza et al., 2020, s. 6-7). Ved å tilegne seg kunnskap om ernæring og være bevisst sine holdninger, kan voksne gi barn gode forutsetninger for et sunt kosthold og bidra til at de opplever nye smaker (HOD, 2017, s. 18).

Barns matvaner påvirkes av alle kontekster der oppfatninger, kunnskap og vaner knyttet til mat etableres. Foreldres kostholdsmønstre er særlig avgjørende, da foreldre er de som skaper matmiljøet i hjemmet og er de fremste rollemodellene når barna begynner å danne sine egne matpreferanser og spisevaner. Familiemåltider er derfor en sentral sosial kontekst for å forme barns kosthold. Å spise sammen med barna, oppmuntre til sunne matvalg, og ha moderate restriksjoner, kan bidra til et sunnere måltidsmønster med økt inntak av frukt, grønnsaker og meieriprodukter (Mahmood et al., 2021, s. 1-2). Det å inkludere frukt og grønt i måltidene og fremme positive holdninger til sunn mat, kan bidra til å etablere de gode kostholdsvanene hos barn. Derfor er det å være et sunt forbilde en effektiv strategi for å øke barns inntak av sunne matvarer (Draxten et al., 2014, s. 8-9). Familiemåltider kan i tillegg bidra til å forebygge overvekt, spiseforstyrrelser og depressive symptomer (Draxten et al., 2014, s. 7).

En spørreundersøkelse gjennomført av Norstat på vegne av Forbruksforskningsinstituttet (SIFO) i juni 2019 viste at barn som ofte deltok i matlaging, spiste sammen med foreldrene og fikk servert den samme maten som de voksne, hadde høyere spisefrekvens av grønnsaker, frukt, bær, fisk og sjømat. Undersøkelsen viste også at foreldrenes utdanning og kunnskap, samt familiens generelle interesse for mat og matlaging hadde stor innvirkning på barnas spisemønstre og kvalitet på kostholdet deres (Roos et al., 2020, s. 103-104).

I løpet av det siste tiåret har forskning i økende grad belyst barneomsorgens rolle i utviklingen av barns matvaner og forebygging av overvekt i barndommen. Funnene viser at kostholdet i barnehagen er en viktig risikofaktor for overvekt og fedme. Barnehagelærere spiller derfor en avgjørende rolle i barnas matinntak, og forebygging av overvekt og fedme gjennom maten de tilbyr, måltidspraksis, rollemodellering, gjentatt eksponering og ernæringsundervisning. Samtidig kan foreldres engasjement i ernæringsintervensjoner i barnehagen føre til bedre implementering av intervensjonsstrategiene (Hasnin et al., 2022, s. 1247-1248, 1270).

2.3.1 Smakspreferanser for et sunt og variert kosthold

For at barn skal kunne tilegne seg et variert kosthold, er det viktig at de utvikler et bredt spekter av smakspreferanser tidlig i livet. Dette fremheves i Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2019-2021, som understreker at barn er en fokusgruppe som trenger tilrettelegging for å kunne velge sunn og variert mat (HOD, 2017, s. 18). Tidlige erfaringer med næringsrik mat og smaksvariasjon kan øke sannsynligheten for at barn velger et sunnere kosthold når de vokser opp, fordi de liker smaken og variasjonen av ulike matvarer (Cosmi et al., 2017, s. 5).

Barn lærer om mat de liker og misliker ved direkte kontakt med mat, gjennom å smake, føle, se og lukte, og ved å observere matmiljøet og andres spiseatferd (Nekitsing et al., 2018, s. 60). Opplevelse av smak skapes i hjernen som et resultat av sanseintrykk, og sansene gir viktig informasjon om matens kvalitet, og om den er trygg å spise. Når man jobber med barns sanseintrykk er det derfor viktig å være klar over at barn opplever smak annerledes enn hva voksne gjør (Vennerød et al, 2017, s. 16-17).

Barn eksponeres for smaker allerede i fosterlivet, og mors kosthold spiller derfor en betydelig rolle i utviklingen av barnets smakspreferanser og aksept for mat (Cosmi et al., 2017, s. 3). Smakssansene er godt utviklet ved fødsel, og modnes videre i barne- og ungdomsårene. Barn foretrekker ofte mat med et høyt innhold av sukker og salt fremfor mat som smaker surt eller bittert. Smakspreferansene kan imidlertid påvirkes tidlig gjennom gjentatt eksponering av smaker i fostervann, morsmelk og ved introduksjon av fast føde (Cosmi et al., 2017, s. 3).

I overgangen fra amming eller morsmelkerstatning til et kosthold med fast føde blir barnet kjent med matens tekstur, smak, konsistens og energitetthet. Eksponering for ulike matvarer i løpet av det første leveåret kan øke barnets aksept for nye smaker. I det andre leveåret derimot er denne effekten ofte mer begrenset, da barn i alderen 2-5 år viser økt matneofobi, som betyr at de er mindre villige til å prøve ny mat. Dette er en adaptiv atferd som sikrer at barn holder seg til kjent og trygg mat. Imidlertid er barn naturlig disponert for å lære av tidlige erfaringer gjennom assosiativ læring og gjentatt eksponering, noe som hjelper dem med å akseptere og foretrekke mat som er tilgjengelig i deres miljø. Gjentatt eksponering for en matvare øker barns fortrolighet med den, og er derfor en av de viktigste faktorene for å fremme aksept for en stor variasjon av matvarer (Cosmi et al., 2017, s. 4). Oppmuntring til smakseksponering og eksperimentelle læringsstrategier i et positivt og støttende miljø kan derfor fremme barns fortrolighet til matvarer, og over tid redusere matunngåelsen (Nekitsing et al., 2018, s. 61).

Barn eksponeres også gjennom å se andre spise og like mat. Hva barn blir servert og hva de ser andre bli servert er svært viktig for hva de lærer seg å like (Vennerød et al, 2017, s. 20). Barn har en tendens til å trenge opp til 15 eksponeringer av en ny matvare før de tør å smake, og ytterligere 10 til 15 eksponeringer for å begynne å like maten. Sannsynligheten for hvilke matvarer som blir tilbudt barnet er ofte knyttet til foreldrenes smaker og preferanser. Hvis foreldrene selv har et smalt kosthold, vil mange matvarer ikke være på bordet nok anledninger for tilstrekkelig eksponering, eller for positiv rollemodellering, som har blitt assosiert med barns økende aksept for ny mat og inntak av sunnere matvarer (Scaglioni et al., 2018, s. 11).

Etter hvert som barn vokser og blir mer selvstendige, kan familiær påvirkning på spiseatferd reduseres, og andre faktorer som påvirkning fra jevnaldrende kan bli mer innflytelsesrike. Det å tvinge barn til å spise en bestemt matvare vil redusere smaken for den, og det å begrense tilgangen til noen matvarer øker snarere enn reduserer preferansen (Cosmi et al., 2017, s. 6).

Selv om barns smakspreferanser og aksept av ulik mat påvirkes av rollemodellens holdninger, kan aksept av matvarer også være direkte knyttet til sosiale og kulturelle normer, og være sterkt påvirket av markedsføring og reklame. Forbrukertrender og preferanser bestemmer markedsetterspørselen. Når voksne handler matvarer, sender de signaler til aktører i matforsyningskjeder om deres preferanser og kostholdsmønstre, og former dermed matproduksjon og tilgjengelighet (Raza et al., 2020, s. 6-7).

2.3.2 Gode måltidsopplevelser og måltidsglede

Mat og måltider handler om mer en tilførsel av energi og næringsstoffer. Det handler om å lære og mestre sosiale samspill og oppleve tilhørighet, hvor måltidsglede, motivasjon og mestring kan bidra til å endre kostholdet i positiv retning (HOD, 2017, s. 29). I tillegg kan måltider fungere som en viktig sosial og kulturell arena. De gir en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, som fremmer fellesskap og trivsel. Her spiller voksne en sentral rolle som rollemodeller, da barna lærer bordskikk og sosiale normer ved å observere de voksne. Bevisst deltakelse fra de voksne sikrer en god ramme rundt måltidet, og gjør det til en inkluderende arena hvor alle får delta og skape noe i fellesskap (Helsedirektoratet, 2023a).

Det er viktig at barn får tilstrekkelig med tid og ro under måltidene, slik at de kan lytte til kroppens metthetssignaler, regulere matinntaket, spise seg mette og få mulighet til å oppleve måltidsglede (Helsedirektoratet, 2018a). Dette er lovfestet i forskrift om helse og miljø i

barnehager, skoler og skolefritidsordninger (2023, § 9) som vektlegger viktigheten av å ivareta måltidets sosiale funksjoner, blant annet ved å sikre at barn får nødvendig tid og ro til å spise. Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver (2017) fremhever samtidig under barnehagens verdigrunnlag at «måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna et grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner».

Daglige måltider i barnehagen gir gode muligheter for læring på områder som for eksempel språkutvikling og sosialt samspill. For at spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse og mat- og måltidsglede, må det legges til rette for. Dette innebærer god plassering av bord og stoler, vurdering av mindre spisegrupper, eller om barna skal fordeles på flere rom. Utstyr, dekketøy, bord og stoler bør også være tilpasset barnas alder og funksjonsnivå. Barnehagepersonell bør aktivt delta i måltidene ved å samhandle med barna, sitte sammen med dem, og spise sammen med dem om mulig. Dette bidrar ikke bare til samspill og dialog, men gir også barna en rolig atmosfære å spise i (Helsedirektoratet, 2023a).

Matglede og måltidsglede har stor betydning for alle, og kan knytte bånd mellom mennesker. I generelle oppfatninger skaper fellesskapet rundt måltidet glede, tilhørighet og trivsel, men det er behov for mer forskning på hvordan dette påvirker helsen. Likevel vet vi at et hyggelig spisemiljø fremmer positive måltidsopplevelser og kan bidra til å etablere sunne kostvaner (HOD, 2017, s. 18). Derfor er det viktig å tilrettelegge for gode mat- og måltidsvaner fra tidlig alder, da dette kan ha en positiv innvirkning på barns kosthold (HOD, 2017, s. 29).

2.4 Barnehagen som arena for folkehelse

I Norge har 9 av 10 barn i alderen 1-5år barnehageplass (Helsedirektoratet, 2018b). Dette tilsvarer rundt 270 000 barn som hver dag tilbringer mye tid sammen med ansatte og andre barn i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2023, s. 3). Med en så høy barnehagedekning er barnehagen en viktig arena for folkehelsearbeidet (Helsedirektoratet, 2018b). Barnehagen favner barn på tvers av sosiale skillelinjer og kulturell bakgrunn, noe som kan bidra til økt forståelse for ulikhet og mangfold, også i mat- og måltidsituasjoner (HOD, 2017, s. 29).

Folkehelseloven (2011) fastsetter at befolkningens forutsetninger og utsikter for helse ikke kan sikres av helsesektoren alene, og folkehelse er derfor et ansvar på tvers av alle sektorer og forvaltningsnivåer. Barnehagen spiller dermed en sentral rolle i å sikre barn gode muligheter for et godt liv med god helse (Meld. St. 15 (2022-2023, s. 28).

Gode barnehager kan være avgjørende for en god barndom, og for videre muligheter, både på skolen og i arbeidslivet. Å sørge for at alle barn får et godt barnehagetilbud er derfor et viktig samfunnsoppdrag (Kunnskapsdepartementet, 2023, s. 3). Regjeringen har som mål å redusere forskjeller mellom grupper i samfunnet, og gi bedre muligheter til å forbedre sosioøkonomisk situasjon (Meld. St. 15 (2022-2023, s. 21). For å bekjempe ulikhetene vil de investere mer i livets grunnleggende fase for utvikling, utdanning og dannelse ved å heve kvaliteten i norske barnehager (Kunnskapsdepartementet, 2023, s. 3)

Barnehageloven slår fast at «barnehagen skal ha en helsefremmende og en forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller» (2005, §2). I samarbeid med hjemmet er barnehagens samfunnsmandat å ivareta barnas behov for omsorg og lek, og å fremme læring og dannelse som grunnlag for allsidig utvikling (Meld. St. 15 (2022-2023), s. 28).

Kunnskapsdepartementet har fastsatt rammeplan for barnehagen som forskrift med hjemmel i barnehageloven for at norske barn skal få et likeverdig barnehagetilbud over hele landet. Alle barnehager forplikter å følge rammeplan med utfyllende bestemmelser om formål og innhold, samt barn og foreldres rett til medvirkning. Rammeplan er et verktøy for ansatte i barnehagen, som sammen skal oppfylle planens mål og krav (Utdanningsdirektoratet [Udir], 2022).

I rammeplan for barnehagen står det at det skal legges til rette for at alle barn kan oppleve glede, motiveres til å spise sunn mat og få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat bidrar til god helse. Barnehageansatte skal sørge for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse hos barna, og barna skal gis tilgang til varierte og utfordrende sanseopplevelser. De ansatte skal også bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskaper om kosthold (Udir, u.å.-a).

For å sikre barn gode måltidsrammer og god ernæringsmessig kvalitet har Helsedirektoratet utarbeidet «Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen», slik at ansatte i norske barnehager har oppdaterte og kunnskapsbaserte anbefalinger tilgjengelig i arbeidet med å tilrettelegge for sunne kostholdsvaner. Retningslinjen er forankret i lovverket med forskrifter i Barnehageloven, Folkehelseloven og Matloven (Helsedirektoratet, 2018b).

Barn lærer sosial atferd og tilegner seg matvaner i samspill med familie, omsorgspersoner og jevnaldrende. Hjemmet, barnehager, skoler, og samfunnet som helhet er derfor avgjørende arenaer til læring som er med på å forme hva, hvor mye, når og hvordan barn spiser, fra de blir født og gjennom barne- og ungdomsårene (Haines et al., 2019, s. 125).

2.5 Tidligere ernæringsintervensjoner i barnehager eller lignende institusjoner

De første tusen dagene av livet utgjør en sensitiv periode for utvikling av sunne matvaner. Kostholdsrelaterte intervensjoner i denne perioden antas derfor å kunne ha en betydelig innvirkning på helseutfall senere i barndommen og voksenlivet (Cosmi et al., 2017, s. 3).

En systematisk litteraturgjennomgang i 2021 som undersøke effektiviteten av erfaringsbaserte læringsintervensjoner i førskole, grunnskole og samfunnsmiljøer for å fremme sunne matvaner blant barn i alderen 0-12 år, fant at slike intervensjoner var en nyttig strategi for å forbedre barns kunnskap, holdninger og atferd knyttet til sunn mat. For barn i grunnskolealder hadde aktiviteter som å forberede måltider, lage og smake på mat, samt matrelaterte spill, rollespill og hagearbeid en positiv innvirkning på barnas ernæring. Hos førskolebarn viste strategier som sanseopplevelser, interaktive spill, kreative kunstaktiviteter og bildebøker om mat seg å ha en gunstig effekt på sunnere ernæring (Varman et al., 2021, s. 16).

En tidligere gjennomgang fra 2018 evaluerte ernæringspedagogiske intervensjoner for å fremme grønnsaksinntak hos førskolebarn, og fant at gjentatt smakseksponering er den beste måten å øke inntaket av ukjente grønnsaker hos barn i førskolealder, og at erfaringsbasert læring og ernæringsundervisning kan spille en rolle for å øke barns kunnskap, bevissthet og vilje til å smake, og spise grønnsaker (Nekitsing et al., 2018, s. 64). En lignende gjennomgang av ernæringsintervensjoner i barnehager og grunnsopplæring for barn i alderen 3-12 år, viste også at slike intervensjoner er effektive for å fremme barns matkunnskap, sunne vaner, og potensielt redusere overvekt. Funnene indikerte imidlertid forskjeller basert på geografiske områder og familiers økonomi (Collado-Soler et al., 2023, s. 14).

Basert på disse litteraturgjennomgangene ser det ut til at kostholdsintervensjoner i barnehager kan bidra til å utvikle sunnere matvaner blant førskolebarn, men for at intervensjonene skal ha en reel virkning, er det avgjørende at de er utformet på en måte som gjør at brukerne finner dem enkle å implementere i praksis. I denne sammenheng er det viktig å forstå hvilke faktorer som kan påvirke opprettholdelsen av slike intervensjoner. Shoesmith et al. (2021, s. 14) har undersøkt dette og identifisert en rekke barrierer og tilretteleggende faktorer i skoler og barneomsorgstjenester. Barrierene rapportert av barnehagelærere og ledere var hovedsakelig knyttet til interne faktorer, som personalets motstand mot endringer, begrenset plass og fasiliteter, samt utskiftning av personalet. I tillegg ble det identifisert utfordringer relatert til egenskapene til de som implementerer intervensjonene, blant annet opplevd duplisering av oppgaver og at ansatte følte seg overveldet på grunn av for mange ansvarsområder.

Faktorer som bidro til å opprettholde intervensjoner i barneomsorgen var personalets motivasjon og fellesskap, foreldreengasjement, og intervensjonens egenskaper, som fleksibilitet og variasjon i programmet, kostnadseffektivitet, lave utstyrskrav, fornøyelige aktiviteter over tid, og enkle overganger mellom aktivitetene (Shoesmith et al., 2021, s. 16). Funn på tvers av skole- og barnehagemiljøene tydet på at både barrierer og de tilretteleggende faktorene var knyttet til interne forhold som plass, fasiliteter, utstyr, støtte og ledelsesnærver. Bemanning og nedtrapping var spesielt viktig for opprettholdelse, men også faktorer knyttet til de ansvarlige for intervensjonen i skolen eller barnehagen, personalets motivasjon, intervensjonens fleksibilitet og kostnadseffektivitet (Shoesmith et al., 2021, s. 16-17).

Selv om det er likheter mellom slike helsefremmende intervensjoner i skoler og barnehager, gjør organisatoriske forskjeller, og begrenset forskning i barnehager det vanskelig å generalisere strategier for å lette opprettholdelse av intervensjonene på tvers. Basert på gjeldende bevis og teori kan imidlertid det å fremme kontinuerlig administrativ støtte, og tilrettelegging for å tilby ressurser og programmaterieil være nyttig for å støtte langvarig bruk av helseintervensjoner i skoler og barneomsorgstjenester (Shoesmith et al., 2021, s. 16-17).

De systematiske gjennomgangene i dette kapitlet, med flere, har forsøkt å oppsummere vitenskapelig litteratur om betydningen av kostholdsrelaterte intervensjoner i barnehager, men det er fortsatt mangel på intervensjoner. De fleste gjennomgangene peker på et kunnskapshull, da det er for få studier som gir tydelige svar på hvordan intervensjoner i denne aldersgruppen fungerer helhetlig i praksis. I disse gjennomgangene konkluderes det ofte med at det bør være et pedagogisk mål å fremme sunne kostholdsvaner, og det foreslås videre analyser av ulike metoder som kan styrke barns kostholdsatferd (Collado-Soler et al., 2023, s. 15; Nekitsing et al., 2018, s. 64; Varman et al., 2021, s. 19). Dette for å finne de viktigste faktorene, og de mest virkningsfulle strategiene for å opprettholde evidensbaserte helseatferdsintervensjoner i skoler og barneomsorgstjenester (Shoesmith et al., 2021, s. 17).

2.6 Matjungelen

En sentral ernæringsintervensjon i Norge rettet mot barn i barnehagealder er Matjungelen. Dette er et kostnadsfritt aktivitetsprogram for barnehager og skolefritidsordningen (SFO), med formål om å skape nysgjerrighet og engasjement rundt matens betydning for helse og miljø. Programmet har som hensikt å gi barn kunnskap og holdninger som gjør dem i stand til å ta informerte og bærekraftige matvalg. Matjungelen er utviklet av Folkelig (Folkelig, u.å.) og Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet på oppdrag fra Helsedirektoratet, som et oppfølgingsledd av Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021 (Matjungelen u.å.).

Programmet skal gi kompetanseheving for ansatte, gi barn mulighet til å lære om og utforske sunn mat på en lekbasert måte, og bidra til å oppleve matglede i fellesskap (Matjungelen u.å.). Aktivitetsinnholdet er tilgjengelig på Matjungelens nettsider, og dekker et bredt spekter av temaer knyttet til mat, helse og miljø som er forankret i rammeplan (Matjungelen, 2024a).

Matjungelen barnehage er organisert i fem temaer, der matmot og måltidsglede er to av dem. De andre tre temaene er naturens ressurser, matkultur og matlaging. Temasidene skal gi faglig påfyll til barnehagepersonalet i form av videoer, tips og pedagogiske aktiviteter som kan gjøres sammen med barna (Matjungelen, 2024d). Innholdet på Matjungelens nettsider er tilgjengelig for alle, men barnehager kan melde seg på kostnadsfritt for å få en kontaktperson og motta jevnlig inspirasjon på e-post. Barnehagene som er påmeldt Matjungelen synliggjør deres fokus på mat, helse og bærekraft gjennom et kvalitetssikret aktivitetsprogram, samtidig som de står helt fritt til å tilpasse opplegget slik de ønsker å bruke det (Matjungelen, 2024b).

Matjungelen (2023a) definerer matmot som «mot til å utforske og smake på ny mat». I Norge er matmot et ungt begrep, inspirert av det danske «madmod» som handler om å tiltrekkes nye og ukjente matvarer, og lyst til å oppdage nye smaksopplevelser (Decosta et al., 2017, s. 9); Helland, 2019, s. 15). Det at barn er nysgjerrige på mat og tør å smake på ulike matvarer er viktig for et variert kosthold, og for at de tar gode matvalg videre i livet. I barns hverdag er barnehagen en ypperlig arena for å lære om, og utvikle matmot, hvor barna kan øve seg på å sette ord på matopplevelser, og bli bedre kjent med eget forhold til mat (Matjungelen, 2023a).

Ifølge Matjungelen (2023b) omfatter måltidsglede atmosfæren rundt måltidet, og kan forstås som mer enn selve maten som spises. Måltidet fremheves som et viktig samlingspunkt i en travel hverdag, og har betydning som en sosial og pedagogisk arena hvor barn kan oppleve mestring og tilhørighet. Måltidsglede kan dermed innebære et måltid preget av fellesskap, trygge og forutsigbare rammer, gode smaksopplevelser, og et godt og variert kosthold.

2.7 Teoretisk forankring

For å bedre forstå hvorfor matmot og måltidsglede er viktig for barns etablering av sunne kostholdsvaner, og hvorfor disse temaene bør prioriteres i barnehagens arbeid med mat og måltid, presenterer jeg to teorier som er relevante i kontekst av denne masteroppgaven. Den første er sosial kognitiv teori, som påstår at personlige egenskaper, miljø og atferd samhandler gjensidig. Den forklarer hvordan atferd læres og opprettholdes gjennom observasjon og sosial interaksjon (DiClemente et al., 2019, s. 117). Den andre er selvbestemmelsesteorien, som forklarer menneskelig motivasjon, atferd og personlighetsutvikling ut fra tre grunnleggende psykologiske behov: autonomi, kompetanse, og tilhørighet (Deci & Ryan, 2000, s. 227).

Grunnen til at jeg har valgt både sosial kognitiv teori og selvbestemmelsesteorien er fordi de to teoriene gir komplementære perspektiver på barns kostholdsatferd knyttet til arbeidet med matmot og måltidsglede. Sosial kognitiv teori er relevant for å forstå hvordan barn utvikler matmot ved å observere andres reaksjoner og lære gjennom egne erfaringer. Samtidig er den relevant for å forklare hvordan barn kan lære å glede seg over måltider gjennom observasjon, mestring, og forventning om positive opplevelser (DiClemente et al., 2019, s. 117).

Selvbestemmelsesteorien er relevant for matmot fordi den understreker betydningen av indre motivasjon og behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, som er avgjørende for at barn skal våge å prøve nye smaker og matvarer (Deci & Ryan, 2000, s. 227). Samtidig er den ideell for å forklare hvordan måltidsglede kan fremmes ved å støtte barnas indre motivasjon til å velge sunne matvarer, være deltakende i måltider, og føle seg kompetente og trygge i matrelaterte aktiviteter (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

2.7.1 Sosial kognitiv teori

Sosial kognitiv teori handler om at sosial kontekst, miljøfaktorer, personlige egenskaper og individers atferd samhandler gjensidig, og at kognitiv læring derfor ikke kan forklares av enkeltfaktorer. Teorien er en utvidelse av sosial læringsteori, som i korte trekk handler om å lære ny atferd gjennom å observere og imitere andre. De to teoriene ble utviklet av Albert Bandura, en anerkjent psykolog som har undersøkt grunnlaget for menneskelig læring (DiClemente et al., 2019, s. 117). Den viktigste forskjellen er at sosial kognitiv teori er basert på konseptet om at sosialt miljø har sentral innvirkning på atferd, og at personlige egenskaper alene derfor ikke er tilstrekkelig i forklaring av helseatferd (DiClemente et al., 2019, s. 118).

Sosial kognitiv teori består av fem nøkkelkonsepter: kunnskap, opplevd mestringstro, resultatforventninger, måldannelse og sosiostrukturelle faktorer. Konseptene er viktig for atferdsendring i en helsefremmende retning. Kunnskap er en forutsetning for atferdsendring, men i tillegg til å ønske å foreta en endring fordi det er helsebringende må man tro på at man faktisk kan adoptere og opprettholde en ny atferd, kjent som «perceived self-efficacy», eller på norsk opplevd mestringstro. Opplevd mestringstro er knyttet til enkeltatferder, som vil si at man kan ha sterk mestringstro for én helseatferd, som trening, samtidig som man kan ha lav mestringstro for en annen helseatferd, som å spise sunt (DiClemente et al., 2019, s. 118-119).

Før atferdsendringen kan skje må man ha stor tro på at den nye helseatferden vil lønne seg på kort eller lang sikt. I sosial kognitiv teori kalles dette for utfallsforventning, som er forventede positive resultater som kommer fra å engasjere seg i atferden. Et relevant eksempel kan være «hvis jeg smaker på denne grønnsaken, vil jeg få mer energi til å leke». Utfallsforventningene må altså være sterke nok til å faktisk utføre handlingen (DiClemente et al., 2019, s. 123-124).

Neste punkt for atferdsendring i sosial kognitiv teori er måldannelse, som handler om at endring av atferd oppnås best ved å bryte ned mål i mindre delmål. Delmål gjør det enklere å måle fremgang, øker opplevd mestringstro og forventninger, og dermed motivasjon for å fortsette atferden som til slutt vil føre til meningsfulle resultater. Å oppnå et mål om endring av atferd gjennom sterk mestringstro kombinert med en positiv utfallsforventning er igjen knyttet til støttende og hindrende faktorer i individers miljø, såkalte sosiostrukturelle faktorer, som er det siste konseptet i sosial kognitiv teori (DiClemente et al., 2019, s. 128-129).

De sosiostrukturelle faktorene i det miljøet folk lever i kan i ifølge teorien muliggjøre eller begrense folks evne til å effektivt engasjere seg i målrettet atferd. Selv om man føler et behov for å endre kosthold for å ta vare på helsen, kan muligheter eller utfordringer pålegges av det kulturelle og fysiske miljøet, og gjøre det enklere eller vanskeligere å få til en atferdsendring. Slike faktorer kan være bosted og tilgjengelighet av matvarer, lokale normer for sunn eller usunn mat, egen økonomi og dagligvarepriser (DiClemente et al., 2019, s. 129).

Det har vært utfordrende å finne nyere litteratur som omhandler bruk av sosial kognitiv teori i ernæringsintervensjoner i barnehager eller skoler. Nixon et al. (2012, s. 106) gjorde imidlertid en omfattende studie for å identifisere effektive atferdsmodeller og strategier i intervensjoner rettet mot å forebygge fedme hos 4-6 åringer. 5 av 12 studier viste signifikante resultater, hvor to benyttet sosial kognitiv teori. De vellykkede intervensjonene fokuserte på å styrke barnas opplevde kompetanse i kostholds- og fysisk aktivitetsendringer (Nixon et al., 2012, s. 115).

Nixon et al. (2012) foreslår at atferdsendingsstrategier er avgjørende for å lykkes med denne typen intervensjoner, og at slike strategier er mer effektive enn spesifikke atferdsmodeller. De foreslår at intervensjoner ikke bare bør engasjere foreldre og fokusere på endring av kosthold og fysisk aktivitetsnivå, men også utvikle barns og foreldres opplevde kompetanse til å gjøre endringer. Dette kan gjøres gjennom strategier som å utvikle ferdigheter og selveffektivitet, tilby opplæring om fordelene med en sunn livsstil, og modellering av sunne vaner. Av de fem intervensjonene med gode resultater var det mer sannsynlig med høy foreldreinvolvering og bruk av de fire atferdsendingsstrategiene (Nixon et al., 2012, s. 115-116).

2.7.2 Selvbestemmelsesteorien

Selvbestemmelsesteorien (SDT) handler om hvordan man kan forstå menneskelig motivasjon, ved å se på hva som forsterker, og hva som undergraver indre motivasjon, selvregulering og velvære (Ryan & Deci, 2000, s. 68). Teorien hevder at mennesker er aktive og selvmotiverte av natur, samt nysgjerrige og interesserte, og vitale og ivrige etter å lykkes fordi suksess i seg selv er personlig tilfredsstillende og givende. Teorien erkjenner imidlertid at mennesker også kan være fremmedgjorte og mekaniserte, eller passive og misfornøyde. Forskjellene forklares gjennom ulike typer motivasjon, som skyldes samspillet mellom menneskers iboende natur og sosiale miljøer som enten støtter eller hindrer denne naturen (Deci & Ryan, 2008, s. 14).

Forskning på teorien har kommet frem til de tre medfødte psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet, som må være dekket for å styrke indre motivasjon og mental helse. Dersom ett eller flere behov ikke dekkes fører det til redusert motivasjon og velvære. Teorien hevder samtidig at sosiale miljøer har stor påvirkningskraft på motivasjon og personlig vekst, og at man kan være mer selvmotivert og engasjert i noen situasjoner enn i andre, både personlig og blant ulike mennesker (Ryan & Deci, 2000, s. 68).

Motivasjon blir ofte omtalt som én enkelt ting, men er mer komplekst enn som så. Mennesker handler av ulike grunner med svært varierte erfaringer, og konsekvenser av handlingene sine. Man kan være motivert til handling av å verdsette en aktivitet, eller av sterk ytre tvang, av en vedvarende interesse eller ved bestikkelser. Man kan handle ut ifra en følelse av personlig forpliktelse til å utmerke seg, eller i frykt for å bli overvåket. Selvbestemmelsesteorien belyser slike kontraster ved å hevde at det finnes ulike typer motivasjon (Ryan & Deci, 2000, s. 69).

Teorien skiller mellom to hovedgrupper motivasjon: autonom og kontrollert, og innenfor disse forklares indre motivasjon og ulike typer ytre motivasjon. Teorien hevder at type motivasjon er viktigere enn mengde når det gjelder å forutsi viktige livsutfall. Autonom motivasjon innebærer å handle med en følelse av fri vilje og valg, mens kontrollert motivasjon innebærer å handle ut ifra press og krav som kommer fra ytre påvirkning (Deci & Ryan, 2008, s. 14).

Indre motivasjon innebærer å utføre en atferd fordi den i seg selv er interessant og spontant tilfredsstillende, og man handler ut fra de positive følelsene aktiviteten gir. Man er interessert, nysgjerrig, utforsker nye stimuli, og streber etter å mestre utfordringer. Ytre motivasjon derimot, innebærer å utføre en atferd fordi den fører til en separat konsekvens, som å oppnå en håndfast belønning eller for å unngå straff (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

Alle trenger å føle seg kompetente, autonome og knyttet til andre. Sosiale kontekster som legger til rette for å tilfredsstille disse behovene støtter menneskers iboende aktivitet, fremmer optimal motivasjon, og gir positive psykologiske og atferdsmessige handlinger. I kontrast vil sosiale miljøer som hindrer tilfredsstillelse av disse behovene føre til mindre optimale former for motivasjon og skadelige effekter på en rekke velværefall (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

Selvbestemmelsesteorien viser at mål man ønsker å oppnå, og om man handler av autonom eller kontrollert grunn har stor innvirkning på velvære og mental helse. Teorien skiller mellom intrinsiske og ekstrinsiske mål, hvor intrinsiske mål fokuserer på personlig vekst og indre verdier, og er direkte knyttet til tilfredsstillelse av de grunnleggende psykologiske behovene. Slike mål kan være å lære noe nytt fordi det er interessant, delta i aktiviteter fordi de er morsomme, hjelpe andre fordi det føles meningsfullt, eller utvikle seg personlig for en følelse av oppnåelse og vekst. Slik motivasjon kommer fra egne interesser og verdier, og handlingene gir glede i seg selv, uavhengig av ytre belønninger. Ekstrinsiske mål derimot fokuserer på å oppnå ytre belønninger eller anerkjennelse, som materiell gevinst eller sosial status, og kan dreie seg om å tjene penger, oppnå berømmelse, eller få gode karakterer for å imponere andre. Slike mål er ofte drevet av plikt eller nødvendighet, der motivasjonen kommer fra ønsket om å oppnå konkrete resultater eller unngå negative konsekvenser (Deci & Ryan, 2008, s. 17).

Studier knyttet til selvbestemmelsesteorien viser at atmosfæren i et mellommenneskelig miljø, som i barnehagen, kan påvirke indre motivasjon. Sosiale situasjoner som føles pressende og kontrollerende svekker indre motivasjon, mens støttende og informative situasjoner styrker indre motivasjon. Forskningen viser også at virkningen av håndfaste belønninger og positiv tilbakemelding kan påvirkes av konteksten det gis i. For eksempel kan håndfaste belønninger

ha positiv virkning hvis den mellommenneskelige konteksten er informativ og støtter autonomi. På tilsvarende måte kan positiv tilbakemelding gitt i en kontrollerende kontekst kunne redusere indre motivasjon, istedenfor å øke den (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

Intrinsiske mål og autonom motivasjon er assosiert med bedre læring, prestasjon og generell trivsel sammenlignet med ekstrinsiske mål og kontrollert motivasjon. Dette understreker viktigheten av å støtte de grunnleggende psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet for å fremme optimal menneskelig funksjon (Deci & Ryan, 2008, s. 18).

Det er godt dokumentert at både indre motivasjon og internaliserte former ytre motivasjon er assosiert med positive opplevelser, gode prestasjoner og gode helseeffekter. Forskning innen selvbestemmelsesteorien har derfor lagt mye vekt på å utforske sosiale forhold som fremmer internalisering og autonom atferd. Forhold som støtter grunnleggende psykologiske behov, som å føle seg involvert og knyttet til en familie eller gruppe, bidrar til å enklere akseptere og etterleve verdier og regler i gruppen. Føler man seg samtidig kompetent til å utføre atferdene i gruppen, vil det øke sannsynligheten for at de blir en del av ens egen motivasjon og selvregulering. I tillegg kan det å bli oppmuntret og støttet til å forstå verdien av atferden bidra til å ta til seg atferden, og oppleve personlig verdi ved den (Deci & Ryan, 2008, s. 17).

Autonomistøtte innebærer at en person, ofte en autoritetsfigur, møter individet med forståelse, oppmuntrer til initiativ, støtter valg, og er åpen for deres tanker og spørsmål. Når autonomi støttes, opplever man ofte frihet til å følge egne interesser og at man får vurdere betydningen av sosiale verdier, skikker og normer selv. For eksempel viser forskning at barn som mottar autonomistøtte fra foreldre, har en tendens til å vise høyere nivåer av psykologisk velvære og bedre skoleprestasjoner, og de rapporterer større trivsel og mindre angst. I utdanningssektoren har samtidig lærere som gir autonomistøtte, vist seg å fremme indre motivasjon, økt læring, bedre prestasjoner og bedre forståelse for fagstoffet hos elevene (Deci & Ryan, 2008, s. 18).

Day et al. (2022, s. 13) har undersøkt intervensjoner for selvregulering i barnehagen fra et selvbestemmelsesteoretisk perspektiv. Deres forskning antyder at intervensjoner bør fokusere på å skape omsorgsfulle miljøer som gir barn mulighet til å ta initiativ og delta i autonome aktiviteter hvor de er mer sannsynlig å være indre motiverte. Studien fremhever behovet for at barn opplever og engasjerer seg i meningsfulle og tilpassede selvregulerende utfordringer. Dette fordi intervensjoner som gir barn passende utfordringer gir også omsorgspersoner mulighet til å støtte barna gjennom målrettet autonomistøtte, som for eksempel ved å oppmuntre og rose innsats for å overvinne utfordringer (Day et al., 2022, s. 13).

2.8 Formål og problemstilling

Hittil i masteroppgaven har jeg gitt et innblikk i temaet kosthold og helse blant barn, belyst direkte og indirekte faktorer som påvirker barns kosthold, og argumentert for viktigheten av å rette fokus mot arbeid med barn når vi søker løsninger på kostholdsrelaterte helseutfordringer.

Tidligere litteraturgjennomganger som har sett på virkningen av kostholdsintervensjoner for barn fremhever behovet for ytterligere forskning på aspekter som påvirker barns kosthold.

(Collado-Soler et al., 2023, s. 15; Nekitsing et al., 2018, s. 64; Varman et al., 2021, s. 19).

Samtidig er det nødvendig å identifisere de viktigste faktorene og de mest virkningsfulle strategiene for å opprettholde kostholdsintervensjoner i barnehager dersom de skal ha en betydelig virkning, og være til støtte for barnehagepersonell (Shoesmith et al., 2021, s. 17).

Matmot og måltidsglede er to aspekter ved barns kosthold som har fått lite oppmerksomhet i tidligere forskning. Samtidig representerer Matjungelen barnehage en ny og spennende tilnærming til disse områdene. Det finnes imidlertid få studier som har undersøkt betydningen av Matjungelen barnehage, noe som utgjør et betydelig kunnskapshull i løsningsorienteringen. Derfor er det relevant å undersøke hvordan barnehager som tar i bruk Matjungelen arbeider med matmot og måltidsglede for å fremme et sunt og variert kosthold hos små barn.

Med utgangspunkt i det identifiserte kunnskapshullet, presentert empiri, samt sosial kognitiv teori og selvbestemmelsesteorien, er formålet med denne masteroppgaven å få en bedre forståelse for hvordan arbeidet med matmot og måltidsglede oppleves og fungerer i praksis for barnehagepersonell. I tillegg undersøkes hvilken funksjon Matjungelen barnehage kan ha som et støttende intervensjonsprogram i dette arbeidet. Følgende problemstilling og underproblemstilling er derfor utarbeidet:

Problemstilling:

Hvordan opplever barnehageansatte arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen?

Underproblemstilling:

Hvordan kan Matjungelen bidra som et verktøy i dette arbeidet?

3 Metode

I dette kapitlet redegjør jeg for fremgangsmåten jeg har brukt for å best mulig besvare min problemstilling, om hvordan barnehageansatte opplever arbeidet med matmot og måltids glede i barnehagen, og hvordan Matjungelen kan bidra. Først beskriver jeg metodevalg, hvordan jeg rekrutterte informanter, og utvalget jeg fikk. Deretter begrunner jeg valg av intervjuguide, før jeg forklarer hvordan intervjuene foregikk, samt den videre prosessen med å transkribere og analysere datamaterialet. Mot slutten av kapitlet beskriver jeg bruk av ressurser som databaser og kunstig intelligens, og reflekterer rundt egen forforståelse, før jeg helt til slutt legger frem forskningsetiske aspekter ved gjennomføring av masteroppgaven.

3.1 Kvalitativ metode

For å gjøre problemstillingen min tilgjengelig for utforskning og forståelse tok jeg i bruk en kvalitativ forskningsmetode med semistrukturerte individualintervjuer for innsamling av datamateriale, og systematisk tekstkondensering som analysemetode. Kvalitative metoder er forskningsstrategier som brukes for å analysere, beskrive og fortolke egenskaper ved det fenomenet som undersøkes (Malterud, 2021, s. 30). En kvalitativ tilnærming anvendes når man vil studere menneskers opplevelser og erfaringer, og fange opp og forstå meningen bak deres holdninger og handlinger (Sverdrup, 2021, s. 58). Ved bruk av kvalitative metoder er målet forståelse snarere enn forklaring, og metoden egner seg derfor godt for å sette nye spørsmål på dagsorden (Malterud, 2021, s. 32). Grunnen til at jeg valgte én informant per intervju var for å gi tid og rom til refleksjon rundt erfaringer som krever trygghet og ettertanke for å deles, som for eksempel informantenes tanker om eget arbeid med barn knyttet til mat og måltid (Malterud, 2021, s. 133).

En kvalitativ tilnærming ble et naturlig valg i dette prosjektet, da det ga meg muligheten til å møte individer og snakke om deres opplevelser og erfaringer av det aktuelle temaet. På denne måten fikk jeg gå i dybden på det særegne, og få en nærhet til det jeg ønsket å studere. Et viktig forhold å ta i betraktning ved bruk av kvalitative metoder er at de ikke krever store utvalg, og man kan derfor ha få deltakere. Studiens utvalg er dermed ikke representativt for gruppen av individer de er rekruttert fra, og studiens funn kan derfor ikke generaliseres, noe som heller ikke er hensikten med denne typer studier der man er ute etter dybdekunnskap (Sverdrup, 2021, s. 59-60).

3.2 Rekruttering av informanter

For at datamaterialet skulle være passelig i forhold til masteroppgavens omfang kom jeg i samråd med veileder frem til å ha behov for seks informanter, og helst en-to per barnehage for variasjon i erfaringer. Mine videre inklusjons- og eksklusjonskriterier var enkle. Prosjektets utvalg (informanter) skulle være ansatte i barnehager påmeldt Matjungelen, med kjennskap til aktivitetsprogrammet fra før. For å få tak i nok informanter ble det ikke satt kriterier til faglig bakgrunn eller stillingstype, så det kunne være vikarer, pedagoger, styrere eller andre ansatte.

I et tidlig møte med Folkelig våren 2023 fikk jeg tilsendt en liste med barnehager påmeldt Matjungelen i Vestfold og Telemark, ettersom jeg syntes det var mest interessant å rekruttere informanter fra de fylkene jeg selv ferdes mest i. Jeg satt i gang å sende e-post til barnehager fra listen da studiens behandling av personopplysninger ble godkjent av Sikt i januar 2024. Barnehagenes kontaktinformasjon fant jeg ved et raskt googlesøk på de respektive navnene, og e-posten var en forespørsel om én eller to ansatte fra barnehagen kunne være interessert i å delta i studien, med vedlagt informasjons- og samtykkeskriv.

Først sendte jeg e-post til tre barnehager, for fikk jeg to informanter fra hver hadde jeg nok. Dersom en eller flere ikke kunne delta ville jeg så sende e-post til nye barnehager. Denne strategien tenkte jeg var lur da jeg ønsket å unngå å ende opp med for mange informanter, og sende ut beklagelser for at studien var fulltegnet. Da ingen av de tre barnehagene hadde svart innen to dager, forsto jeg imidlertid raskt at jeg måtte endre strategi og gå mer effektivt til verks. Jeg ringte de tre barnehagene for å høre om de hadde lest e-posten min, og om de kunne være interessert i å delta i prosjektet. Det hadde ingen av dem mulighet til, og jeg fikk dermed inntrykk av at det kunne bli utfordrende å få tak i informanter til intervjuene.

Etter telefonrunden til de tre barnehagene, forsto jeg at det å ringe var en mye mer effektiv fremgangsmåte for å få raske svar, og jeg bestemte meg for å fortsette å ringe nye barnehager, og heller ettersende informasjon og samtykkeskriv til de som ønsket å delta i prosjektet. På listen var det 62 barnehager, og jeg trengte et system for å sortere hvilke jeg hadde vært i kontakt med og ikke. Jeg gikk derfor inn i Excel-skjemaet jeg fikk av Folkelig og laget en tabell med barnehagenes navn, kommune, kontaktdato, tid for intervju, og antall informanter, før jeg fortsatte ringerunden. Etter hvert som jeg ringte fikk tabellen et fargesystem, som trafikklys for hvilke barnehager som kunne delta, hvilke jeg skulle kontakte igjen litt senere, og hvilke som ikke kunne delta. Før jeg fikk tak i de seks informantene jeg trengte til å samle inn datamateriale, hadde jeg i løpet av en måneds tid vært i kontakt med 23 barnehager.

3.3 Utvalg

Det ble rekruttert seks informanter til intervjuene, som til sammen utgjør prosjektets utvalg. Utvalget består kun av kvinnelige barnehageansatte, med utdanning og erfaring innen faget. For å ivareta deltakernes anonymitet presenteres informantene med fiktive navn i prosjektet. Siri og Kine er utdannet som barne- og ungdomsarbeidere, mens de andre fire har utdanning som barnehagelærere. Kari har etterutdanning i veiledning, og Liv har en master i pedagogisk læremiddelanalyse, og har fordypet seg i småbarnspedagogikk. Fire av informantene jobbet i bybarnehager, og to av dem jobbet i bygdebarnehager. Alle hadde kjennskap til Matjungelen, men benyttet seg av det i ulik grad.

Tabell 1: Informanter med fiktive navn

Navn	Stilling	Bruk av Matjungelen	By/bygd
Kari	Pedagogisk leder 80%	Ofte, med skolestartere	By
Siri	Fagarbeider 100%	Ofte, med skolestartere	By
Ida	Pedagogisk leder 100%	Sjelden nå, ofte før	By
Kine	Fagarbeider 80%	Sjelden, helt nytt	Bygd
Liv	Pedagogisk veileder 33%	Ofte, i hele barnehagen	Bygd
Oda	Pedagogisk leder 100%	Ofte, i hele barnehagen	By

3.3.1 Bruk av Matjungelen

Kari og Siri jobbet i samme barnehage, hvor Matjungelen ble brukt som et prosjekt med de største barna som snart skulle begynne på skolen. Skolegruppa hadde samlinger hver 14 dag, og da var Matjungelen i fokus hver gang. De brukte Matjungelen flittig inn i årsplanleggingen for denne gruppa, og ellers ble ofte Matjungelen tatt opp og diskutert i personalmøter.

Ida var kjent med Matjungelen fra hennes tidligere jobb, der de brukte innholdet til aktiviteter med barna, som støttmateriell og som dokumentasjon på det pedagogiske arbeidet med mat i barnehagen. Refleksjonsspørsmålene ble brukt i planlegging av aktiviteter, og gjerne trukket frem på avdelingsmøter. Ida ønsket å innføre Matjungelen i barnehagen hun nå jobbet i.

Kine hadde nylig blitt kjent med Matjungelen gjennom styrer i barnehagen som var pådriver for at personalet skulle ta i bruk aktivitetsprogrammet. Kine hadde rukket å bli litt kjent med

innholdet, og hun hadde mange tanker om hvordan Matjungelen kunne tas i bruk i barnehagen fremover, men foreløpig hadde de ikke satt ordentlig i gang med planlegging og aktiviteter.

Liv jobbet i en barnehage hvor Matjungelen ofte ble brukt i aktiviteter med barna, og i diskusjoner om mat og måltid personalet imellom.

Oda jobbet i en barnehage hvor kommunen hadde bestemt at Matjungelen skulle være en del av de faste rammene for mat og måltid i barnehagen. Hun tok ofte i bruk matoppskrifter og aktiviteter fra Matjungelen i arbeidet med barna.

3.4 Intervjuguide

For å holde intervjusamtalen relevant for studien benyttet jeg en intervjuguide, som er en liste med spørsmål og temaer man ønsker å ta opp og få vite mer om under et intervju for å sikre at problemstillingen blir besvart (Sverdrup, 2021, s. 61). Jeg valgte en semistrukturert utforming som tillater og fremmer et intervju mer løsrevet fra strenge rammer, der spørsmålene vil være uten forhåndsdefinerte svar da det er ønskelig at informantene forteller fritt om sine meninger holdninger og erfaringer. Spørsmålene stilles ikke nødvendigvis i rekkefølge ved en slik struktur, og guiden vil dermed fungere som et verktøy for å holde intervjuet relevant for problemstillingen, for å gjenoppta tråden ved avsporing, og som en huskeliste for å få svar på alle spørsmål (Sverdrup, 2021, s. 61-62). Den forholdtvis frie strukturen sikrer utfyllende datamateriale med informantenes egne vurderinger og synspunkter (Sverdrup, 2021, s. 63).

Jeg utformet en semistrukturert intervjuguide (vedlegg 3) med spørsmål strukturert under 5 temaer, som til sammen skulle danne et godt grunnlag for å svare på problemstillingen. Intervjuet ble innledet med enkle spørsmål om informantenes faglige bakgrunn og jobben i barnehagen, strategisk plassert øverst i intervjuguiden for å få i gang samtalen, og gjøre både informanten og meg som intervjuer mer komfortable i situasjonen. Videre fikk informanten spørsmål om arbeidet med mat og måltid i barnehagen, før vi kom over på intervjuets hoveddel med temaene Matjungelen, matmot og måltidsglede. Til slutt i intervjuet fikk informantene mulighet til å tilføye flere tanker rundt temaene om det skulle dukke opp.

I arbeidet med å utforme intervjuguiden var jeg opptatt av å formulere enkle og forståelige spørsmål, som på ingen måte skulle gi informantene følelse av å bli satt på prøve, men som var bygget på nysgjerrighet og mulighet for refleksjon, for å anerkjenne verdien av informantens tanker rundt temaene (Sverdrup, 2021, s. 67).

3.5 Intervjusituasjonen

Fem av intervjuene ble gjort fysisk til stede i barnehagene der informantene jobbet, mens ett intervju ble gjort digitalt ved hjelp av verktøyet Teams. Informasjonen fra intervjuene ble registrert ved lydopptak gjennom diktafon-appen til nettskjema, som er et nettbasert undersøkelsesverktøy utviklet av Universitetet i Oslo. Verktøyet sikrer datanøyaktighet og personvern, og gir mulighet til å samle inn, lagre og analysere data (Universitetet i Oslo, u.å.). Appen ble nedlastet til min private telefon.

Alle intervjuene foregikk på dagtid i lukkede rom uten andre til stede. Før selve intervjusituasjonen, hilste vi på hverandre, og gikk sammen igjennom informasjon- og samtykkeskjema, før informanten signerte sitt samtykke. Informanten jeg intervjuet digitalt sendte sitt signerte samtykkeskjema via mms på telefonen. Videre fortalte jeg kort hvordan intervjuet ville foregå, før vi satt i gang.

Først startet jeg lydopptaket på telefonen, la den på midten av bordet, og leste introduksjonen jeg hadde laget i intervjuguiden. Deretter begynte jeg å stille spørsmål fra intervjuguiden, og ga informanten god tid til å tenke og svare. Jeg skjønnte raskt at det var en balansekunst å vente ut informanten, slik at hun fikk tenke nøye over spørsmålet, og ikke avbryte om hun skulle ha mer på hjertet. Samtidig ville jeg ikke vente henne ut så lenge at det ble en ubehagelig stillhet i rommet. Når det var tydelig at informanten ikke hadde mer å utfylle på spørsmålet gikk jeg videre til neste spørsmål, eller la til et oppfølgingsspørsmål med en litt annen vinkling for å se om det kunne gi informanten flere tanker rundt temaet. Ble jeg usikker på hva informanten mente med det som ble fortalt, gjentok jeg det informanten hadde sagt slik jeg oppfattet det, og spurte om jeg hadde forstått det riktig, for å få en bekreftelse eller en ny forklaring.

Jeg forsøkte å ha en avslappet holdning og lytte aktivt. For å ha minst mulig unødvendige ord i lydopptaket forsøkte jeg å unngå å bruke fyllord som «mhm», og nikket og smilte heller for å være delaktig og vise interesse for det som ble fortalt om. Jeg opplevde at alle informantene var interessert i, og opplyst om temaene, og ønsket å fortelle om sine erfaringer. Opptakene varierte i lengde ut ifra hvor utdypende svar som ble gitt. Det korteste intervjuet varte i 36 minutter, mens det lengste varte i 1 time og 20 minutter, og de andre var et sted imellom.

3.6 Transkribering

Når alle intervjuene var gjennomført ble datamaterialet fra lydopptakene transkribert, som vil si å skrive om samtalene fra lyd til tekst slik at dataene blir tilgjengelig for kvalitativ analyse (Sverdrup, 2021, s. 65). Transkripsjonen skal ivareta det opprinnelige materialet mest mulig lojalt, slik erfaringer ble formidlet og oppfattet under intervjuene (Malterud, 2021, s. 77).

Jeg var heldig med lydkvaliteten i opptakene da det aller meste som ble sagt var tydelig å forstå, og ettersom vi satt i lukkede rom var det lite støypåvirkning. Et av opptakene hadde noe bakgrunnsstøy fra barn som lekte utenfor, men informanten var fortsatt tydelig å høre.

Verktøyet nettskjema som jeg brukte for å ta lydopptak har et transkriberingsprogram, som ved hjelp av kunstig intelligens lager en tekstversjon av opptaket. Tekstversjonen kan lastes ned, og kopieres inn i Microsoft Word. Dette valgte jeg å benytte meg av, men kun for å slippe å skrive hvert eneste ord selv. Jeg gikk likevel grundig til verks igjennom teksten mens jeg hadde lydopptakene på øret for å redigere det transkriberingsprogrammet hadde oppfattet feil, eller utelatt. Det var en lang og krevende prosess å renskrive transkripsjonene, hvor jeg ofte måtte stoppe lydopptaket og spole tilbake for å være sikker på at jeg hadde skrevet riktig.

Alle intervjuene ble transkribert tilnærmet ordrett, men jeg valgte å endre ord som navn og stedsnavn for å ivareta personvern. For eksempel nevnte noen informanter navn på kollegaer, barnehage og kommune, hvor jeg erstattet dem med nettopp «en kollega», «barnehagen», og «kommunen». Jeg valgte å utelate noen gjentakelser og fyllord som «mhm» og «eh» der det var mye av det, ellers holdt jeg transkripsjonene rene for å ikke endre på betydningen av det som ble sagt. Pauser, latter og bemerkelsesverdig endring av toneleie ble inkludert og skrevet i skarpe klammer, som for eksempel [tenkepause], [latter] eller [entusiastisk].

For å ivareta konfidensialiteten til informantene og forhindre at sensitive opplysninger kunne indentifisere dem, ble transkripsjonene nummerert, og informantene fikk fiktive navn. I tillegg ble alle transkripsjonene skrevet på bokmål uavhengig av informantenes dialekter.

For orden og oversikt fikk transkripsjonene fra de seks intervjuene hvert sitt Word-dokument, med navn fra «Transkripsjon, intervju 1», opp til «Transkripsjon, intervju 6». Dokumentene ble samlet i prosjektmappen på låst datamaskin, som ingen andre enn meg har tilgang til.

3.7 Analyse

Etter å ha transkribert intervjuene satt jeg igjen med en stor informasjonsmengde i form av 80 sider transkribert tekst fra 4 timer og 52 minutter med innspilt lydopptak. For å systematisere informasjonen og trekke ut viktige perspektiver tok jeg i bruk systematisk tekstkondensering (Malterud, 2021, s. 97-116). Dette er en pragmatisk metode for tematisk tverrgående analyse av kvalitative data, utviklet som en enkel innføring for nybegynnere, for å lære hvordan analyseprosessen kan gjøres på systematisk og overkommelig måte (Malterud, 2021, s. 97).

Analysemetoden systematisk tekstkondensering gjennomføres i følgende fire trinn:

1. Helhetsinntrykk – fra transkripsjon til temaer
2. Meningsbærende enheter – fra temaer til koder
3. Kondensering – fra koder til abstrahert mening
4. Syntese – fra kondensering til beskrivelser og begreper

3.7.1 Helhetsinntrykk

I første trinn av analysen identifiserte jeg foreløpige temaer og dannet meg et helhetsinntrykk. Jeg begynte å lese igjennom transkripsjonene, men gjorde en klassisk feil ved å begynne å notere mulige temaer som kommentarer i dokumentet, og se etter mening som kanskje kunne svare på problemstillingen min. Dette førte til frustrasjon over alt for mange mulige temaer, og jeg kunne ikke se hvordan transkripsjonene skulle kunne svare på problemstillingen. Noe som heller ikke er mulig i dette trinnet av analysen. Jeg satt meg bedre inn i analysemetoden, og leste grundig igjennom transkripsjonene på nytt, uten å notere og analysere teksten mens jeg leste. Jeg valgte heller å se hvilke tanker jeg satt igjen med, hva jeg oppfattet at samtalene handlet om, og hvilke temaer jeg kunne se gikk igjen etter å ha lest hver enkelt transkripsjon.

Etter å ha lest ferdig hver enkelt transkripsjon på nytt noterte jeg meg mulige temaer i et Word-dokument, ut ifra hva jeg oppfattet var essensen i det informanten fortalte om, med problemstillingen i bakhodet. Da jeg hadde lest igjennom alle transkripsjonene fikk jeg en mer helhetlig forståelse av datamaterialet jeg skulle jobbe videre med i analyseprosessen, hvordan informantene opplevde arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen, og deres bruk og inntrykk av Matjungelen, samt likheter og ulikheter i deres opplevelser og erfaringer. Hovedtemaene jeg kom frem til basert på et helhetlig førsteinntrykk av datamaterialet var: *Felleskap, Selvutvikling, Måltidet som en trygg arena for mestring og Matjungelens bidrag.*

3.7.2 Meningsbærende enheter

I andre trinn av analysen identifisere jeg meningsbærende enheter og sortere dem i kodegrupper. Meningsbærende enheter er relevante tekstavsnitt som man tenker kan belyse ens problemstilling (Malterud, 2021, s. 101). For å identifisere meningsbærende enheter gikk jeg grundig og systematisk igjennom datamaterialet setning for setning. Med de foreløpige temaene foran meg markerte jeg relevant tekst, og noterte hvilke tema tekstutdragene passet inn i. Her brukte jeg kommentar-funksjonen i Word. Samtidig begynte jeg smått å reflektere rundt hvordan temaene og de meningsbærende enhetene kunne belyse min problemstilling.

For å organisere de meningsbærende enhetene tok jeg utgangspunkt i de foreløpige temaene jeg hadde identifisert i første analysetrinn som grunnlag for kodegrupper. Jeg opprettet nye Word-dokumenter for alle de fire kodegruppene, og kopierte hver meningsbærende enhet inn i den kodegruppen jeg syntes den passet inn i. Jeg opplevde at mange av de meningsbærende enhetene kunne passe inn i flere kodegrupper, noe som førte til flere runder med sortering og omformulering av koder før jeg kom frem til tre nye koder: *Fellesskap og gode erfaringer*, *Planlegging og organisering*, og *Mat og måltid som mestringsarena*.

3.7.3 Kondensering

I tredje trinn av analysen delte jeg kodegruppene inn i subgrupper, og laget et kondensat til hver subgruppe. Subgruppene skal gjenspeile hovedaspekter i den aktuelle kodegruppen, og kondensatet skal uttrykke essensen for hver subgruppe gjennom et kunstig sitat skrevet i jeg-form (Malterud, 2021, s. 107). I dette trinnet la jeg umarkert tekst fra transkripsjonene til side. For å lage kondensatene abstraherte jeg informasjonen som ble sortert og analysert i trinn to, ved å velge ut uttrykksfulle meningsbærende enheter fra subgruppen, og skrive dem sammen til ett sitat som utgjorde summen av informantenes stemmer. Deretter valgte jeg ut et gullsitat, som best mulig skal illustrere det som er abstrahert i kondensatet (Malterud, 2021, s. 108).

Arbeidet med å skrive kondensatene gjorde det tydeligere om de meningsbærende enhetene ga mening, måtte kortes ned, eller flyttes til en annen kodegruppe. Jeg gikk stadig tilbake til trinn to i analysen for å spisse innholdet i kodegruppene, og for å sikre at det jeg regnet som meningsbærende enheter ble inkludert i analysen og plassert i riktig kodegruppe.

I tabell 2 viser jeg et eksempel hvor jeg har trukket ut meningsbærende enheter og skrevet dem sammen til et kondensat. I tillegg viser jeg gullsitatet jeg valgte ut for denne subgruppen.

Tabell 2: Fra meningsbærende enheter til kondensat

Kodegruppe: Planlegging og organisering	
Subgruppe: Tid og ro	
Meningsbærende enheter	Kondensat
«Det er noen ganger til tider nesten litt feststemning, så vi har tatt inn noen flere ord etter hvert og, for eksempel matro da» (Kari) «Jeg synes i utgangspunktet at vi har god tid. (...) Vi tenker at det er viktig at de skal få den roa de trenger når de skal spise» (Siri) «Selve organiseringen av måltidet prøver vi å gjøre på bakgrunn å få til en måltids glede og matro. Det mener vi er viktig, at når vi spiser og skal være sammen om det, så er det viktig at vi har det litt rolig. At vi lander litt, slapper av og koser oss. Og kan snakke med hverandre (...) Vi tar den tiden det tar å spise» (Ida) «Vi har god tid til måltidet» (Kine) «Der handler det om å sette av nok tid» (Oda) «Vi har veldig hyggelige måltider med rom, det er plass til prat, det er rom for alle. Tid til det vi skal, og tid til det vi trenger (...) Det handler litt om ro også da» (Liv)	Selve organiseringen av måltidet prøver jeg å gjøre på bakgrunn å få til en måltids glede og matro. Det er til tider litt feststemning, så vi har tatt inn noen flere ord, som matro. Jeg mener det er viktig å ha det litt rolig når vi skal spise sammen. At vi lander litt, slapper av, koser oss, og kan snakke med hverandre. Jeg synes i utgangspunktet at vi har god tid, for vi tar den tiden det tar å spise. Tid til det vi skal, og tid til det vi trenger.
	Gullsitat
	«Ro og tid tenker jeg går litt hånd i hånd, for å senke stressnivået litt. Det tror jeg er helt avgjørende, for at alle skal oppleve matglede» (Ida)

3.7.4 Syntese

I fjerde trinn av analysen sammenfattet jeg meningsinnholdet for hver kodegruppe og laget kategorier, ved å skrive en analytisk tekst for hver kodegruppe og subgruppe. De analytiske tekstene utgjør utvalgte og relevante aspekter ved hovedfunnene, som danner utgangspunkt for prosjektets resultater. De analytiske tekstene følges opp av sitater fra informantene, trukket ut fra de meningsbærende enhetene. Sitatene er ekte, og trukket ut fra de meningsbærende enhetene for å utdype det den analytiske teksten forteller om (Malterud, 2021, s. 109-110).

I syntetiseringen av tekstene, som i den foregående analyseprosessen har jeg strebet etter å formidle dataene på en lojal måte i forhold til informantenes stemmer. Analysearbeidet i systematisk tekstkondensering er en dynamisk prosess, og etter å ha vurdert og reflektert rundt kodegruppene og subgruppene i samråd med veileder gjorde jeg igjen noen justeringer. Jeg slo sammen noen subgrupper fordi de var for like, og jeg delte en subgruppe inn i to nye subgrupper da jeg oppdaget at de kunne tilhøre hver sin kodegruppe. Videre justerte jeg navnene på kodegruppene, som i resultatdelen presenteres som kategorier. For å beholde en tydelig struktur i resultatene presenteres de tre endelige kategoriene med sine tre tilhørende subgrupper. De endelige kategoriene som blir presentert nærmere i resultatkapitlet er: *Gode erfaringer i fellesskap*, *God planlegging og organisering*, og *Mat og måltid som læringsarena*.

3.8 Bruk av databaser og kunstig intelligens (KI)

I arbeidet med masteroppgaven ble databaser og kunstig intelligens (KI) brukt som ressurser. Litteratursøk ble hovedsakelig utført i PubMed med søkeord som “nutrition, diet, food, meal, kindergarden, preschool, staff, employee, caregiver, teacher, childcare, children, toddlers, experience, eating behaviour, intervention, influence, taste preferences, courage, enjoyment, social cognitive theory, self-determination theory”. Søkeordene ble kombinert med boolske operatorer, og trunkering. I flere tilfeller ble søket filtrert etter årstall og artikkeltype. Google Scholar ble brukt for ytterligere søk etter relaterte artikler. ChatGPT, GPT-4 (OpenAI, 2024), ble brukt til å omformulere setninger, finne synonymer og oversette ord fra engelsk til norsk, i tråd med NMBUs retningslinjer for KI-bruk i oppgaver (NMBU, u.å.). KI ble ikke brukt som kilde til faktaopplysninger, men på en kritisk måte for tekstredigering, med bevissthet om at verktøyet kan gi feilinformasjon. Oppgavens referering er kun basert på forskning og annen relevant litteratur som representeres ved konkrete referanser i løpende tekst og litteraturliste.

3.9 Forforståelse

Forforståelse er individuelle forutsetninger og erfaringer man bevisst eller ubevisst har med seg som deler av sitt tolkningsgrunnlag. I kvalitativ forskning er tolkning sentralt, hvor forskeren selv oppdager mønstre og tolker resultater (Malterud, 2021, s. 41-44). Jeg vil derfor belyse hvordan min forforståelse kan ha påvirket prosessen med denne masteroppgaven.

Mitt ståsted, faglige interesser, motiver og personlige erfaringer ligger til grunn for hvordan jeg har utformet prosjektets problemstilling, hvilke perspektiver jeg trekker frem, og hvordan informasjonen formidles, samt hvilke metode, utvalg og resultater jeg har ansett som relevant, og hvordan konklusjonen ble vektlagt. Gjennom prosjektperioden reflekterte jeg derfor aktivt rundt egen rolle, og hvordan min innflytelse kunne ha betydning for tolkning av prosjektet.

Ernæring og kosthold er fagområder jeg finner svært interessant, og i mine fem år med høyere utdanning før mastergraden i folkehelsevitenskap, har fire av årene inkludert ernæringsfag. I tillegg har jeg «feltkunnskap» på området, da jeg har jobbet som vikar i barnehage i mange år. Det er flere feller man kan trække i når man studerer et miljø man kjenner godt, og man kan ta ting for gitt. Dette gir en betydelig risiko for «feltblindhet», som kan føre en i retning av å få bekreftet egen forforståelse, og dermed overse spor til ny kunnskap (Malterud, 2021, s. 155).

Min faglige bakgrunn, personlige interesse for ernæring og kosthold, og tidligere erfaring fra arbeid i barnehage kan ha innvirket på mine forhåndsantakelser av praksisen rundt kosthold i intervjubarnehagene, og påvirket hva jeg har ansett som relevante spørsmål i intervjuguiden.

Fordi jeg kunne relatere til det informantene fortalte om i sitt arbeid, kan det ha påvirket min tolkning av deres svar, og min evne til å sette meg inn i deres perspektiv. Det å kunne relatere til deres arbeid kan på en annen side ha ført til bedre kommunikasjon under intervjuene, ved at jeg heller kunne forstå informantenes perspektiver. Jeg må legge til at jeg synes det var utfordrende å løsrive meg fra den semistrukturerte intervjuguiden, noe som muligens førte til mer strukturelle intervjuer enn hva intervjuguiden skulle tilsi. Når det er sagt fikk jeg likevel til å stille oppfølgingsspørsmål utenfor intervjuguiden der jeg ønsket mer utdypende svar.

For at min forforståelse ikke skulle snike seg inn i analysearbeidet ble jeg opptatt av å holde transkripsjonene så rene som mulig, følge analysemetoden nøye, og gå systematisk igjennom materialet for å se etter andre meninger og funn enn de resultatene jeg satt igjen med. Det må tilføyes at jeg ikke kjente til Matjungelen før oppstart av masterprosjektet, og har heller ikke jobbet med et lignende aktivitetsprogram tidligere da jeg var ansatt som vikar i barnehage.

3.10 Etikk

Ettersom det behandles personopplysninger i studien, opprettet jeg et meldeskjema og søkte godkjenning til Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, og fikk masterprosjektet vurdert som lovlig innenfor prosjektperioden (Ref.nr. 260415). Denne godkjenningen var nødvendig for å sikre overensstemmelse med forskningsetiske normer og retningslinjer.

Prosjektet forankres i Helsinkideklarasjonen hvor det informerte samtykket står sentralt, og det slås fast at det forskningsetiske ansvaret hviler på forskeren (Førde, 2014). For å ivareta de etiske retningslinjene i møte med informantene utformet jeg derfor et informasjon- og samtykkeskjema, som kort og tydelig forklarer hva studien går ut på, hva det innebærer å delta, og hvordan personopplysningene behandles. Informantene fikk informasjon om at deltakelse i prosjektet var frivillig og anonymt, og at de når som helst under prosjektperioden kunne trekke tilbake sitt samtykke uten å oppgi grunn, og uten konsekvenser. Samtykket ble dokumentert ved signatur på samtykkeskjema i papirformat, som ble oppbevart innelåst på veileders kontor i prosjektperioden, atskilt fra prosjektet, og makulert ved prosjektslutt.

Jeg gjorde meg kjent med mulige etiske utfordringer som kunne oppstå i prosjektperioden, og jobbet aktivt for å ivareta informantenes rettigheter. For at informantene skulle få et godt inntrykk av prosjektet og få en god opplevelse under intervjusituasjonen forsøkte jeg å skape trygghet og tillitt. I forkant av intervjuene forberedte jeg meg godt, for å få til en god dialog, for å kunne være avslappet og lytte, og for at informantene skulle kunne føle seg komfortable.

Gjennom prosjektet ble personopplysningene behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket, hvor informantenes navn og kontaktopplysninger ble erstattet med fiktive navn og koder som ble lagret på en egen navneliste adskilt fra lydopptak og tekstfiler fra intervjuene. Lydopptak og tekstfiler ble lagret på universitetets sikrede skytjeneste, og papirnotater fra intervjuene ble skrevet over på låst PC som kun veileder og masterstudent har tilgang til, og deretter makulert. Det ferdige prosjektet inneholder ikke personopplysninger eller sensitiv informasjon, og informantene vil ikke kunne identifiseres. Det vil kun være informantenes anonyme refleksjoner knyttet til et fiktivt navn som presenteres i studien.

4 Resultater

I dette kapitlet presenteres masterprosjektets resultater. Gjennom analyseprosessen kom jeg frem til tre kategorier: Gode erfaringer i fellesskap, god planlegging og organisering, og mat og måltid som læringsarena. Kategoriene består av tre subgrupper hver, og presenteres i rekkefølgen som vises i tabell 3.

Tabell 3: Oversikt over kategorier med tilhørende subgrupper.

Kategorier	Subgrupper
Gode erfaringer i fellesskap	Holdninger
	Refleksjon og sanseopplevelser
	Rollemodeller
God planlegging og organisering	Trygge og forutsigbare rammer
	Utvikling og nytenkning
	Anvendelighet
Mat og måltid som læringsarena	Deltakelse og medvirkning
	Selvbestemmelse
	Mestring

4.1 Gode erfaringer i fellesskap

Å være en del av et fellesskap hvor alle blir inkludert trer klart frem som verdifullt i arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen. Etter å ha analysert samtalene med informantene ble det tydelig at Matjungelen opplevdes som et felles prosjekt som bidro til sosialt samspill. Gode erfaringer i et støttende miljø, ble oppfattet som fundamentalt for barns forhold til mat og måltid. De var derfor opptatt av å fremme gode holdninger, ha en lekbasert tilnærming til læring gjennom refleksjon og sanseopplevelser, og å være gode rollemodeller når de arbeider med matmot og måltidsglede rundt bordet, og i andre matrelaterte aktiviteter.

4.1.1 Holdninger

Informantene så mange fordeler ved at barn lærer gode holdninger til mat og måltid i et fellesskap. De opplevde at læring gjennom sosial samhandling i stor grad påvirker barnas holdninger. Barnehagen ble derfor sett på som en ypperlig arena for gode erfaringer. Videre opplevde de at gode holdninger til mat gjør barn mer matmodige og gir mer måltidsglede.

Informantene forklarte at barnehagen er et sted hvor barn får regelmessig trening på å tilegne seg gode holdninger, i samspill med voksne og andre barn. Noen av eksemplene de hadde var å snakke pent om mat, og ikke si «æsj» til noe man ikke har lært å like enda, å hjelpe til med matlaging og smøring, å spørre pent, vente på tur, dele med hverandre, og takke for maten. En leken og nysgjerrig holdning til mat ble trukket frem som viktig for barns utvikling, og forhold til mat videre i livet. De smilte godt når de fortalte at de ofte kunne være nokså runde i kantene med barna. Kari beskrev dette som en balanse mellom rutiner og feststemning:

Til tider, så ser vi på hverandre vi voksne også kan vi si «jaja, når vi er på fest så har vi jo litt høye stemmer vi og» for vi har måttet tenke at det er glede og ikke uro. (Kari)

Alle informantene fremsnakket holdningsarbeidet rundt mat i barnehagen, men litt uventet reflekterte Liv samtidig rundt mulige baksider ved et stort fokus på mat. Hun lurte på om det kan bli et for stort fokus på at mat skal være innbydende og motiverende. Videre forklarte hun at Matjungelen er i tråd med hvordan hun jobber i barnehagen, men at hun ser en trend hvor mat og måltid blir fremstilt som noe ekstraordinært, nesten som en egen aktivitet. Noe hun tenkte i utgangspunktet skal være grunnleggende for alle mennesker. Hun reflekterte rundt spiseproblematikk, og stilte spørsmål ved om dagens fokus opphøyer mat til mer enn det er:

Etter at vi meldte oss inn i Matjungelen, så begynte vi å tenke litt på hvordan mat og måltider sammen med barn blir fremstilt. Det ble en sånn før og etter for oss. Vi synes at noe av fremstillingen med mat og måltider krever at barna må være nysgjerrige, og matmodige er et ord som går igjen. Matmotivasjon for å smake på mat. Der stiller vi litt spørsmål i forhold til hvordan det har blitt. Må man være matmodig? Må man ha et sånt fokus på noe som egentlig skal være helt naturlig? (Liv)

Informantene ga uttrykk for at målet for arbeidet med matmot ikke kun dreier seg om at barn skal tørre å smake på ny mat, men å skape en støttende kultur som fremmer naturlig utvikling og kan bidra til gode holdninger, og måltidsglede. Flere av informantene tenkte at barn som lærte seg å være matmodige ville vokse opp med gode holdninger til mat og måltid:

Holdning til mat og det å tørre og smake på litt nye ting. At de har litt gode opplevelser av det hele tror jeg bidrar mye i senere alder. Det er noe med å utvikle smaksløkene. Det tror jeg gjør at de får gode holdninger til mat senere. (Ida)

4.1.2 Refleksjon og sanseopplevelser

Under intervjuene ble Matjungelen beskrevet som et nyttig verktøy for refleksjon rundt mat og måltid, både for personalet, og barna. Kari fortalte om da hun introduserte Matjungelen for barna, og de kun hadde hørt ordet jungel fra før av. De hadde mange historier om ulike dyr og alt man kunne finne i jungelen, men havnet til slutt på en jungel av mat. Kari var opptatt av å lytte til barnas tanker når de snakket om betydningen av ordene matmot og måltidsglede. Hun spurte hva måltidsglede betydde rundt bordet, og lot dem få svare ut ifra egne opplevelser:

Noen foreslo at det kunne være å ha matro, sånn at alle ble hørt. At ikke vi måtte ha høye stemmer, sånn at man ikke fikk vondt i ørene. [...] å sende mat til hverandre, at alle får prate, å høre på hverandre, å la en få snakke ferdig, å hjelpe hverandre hvis en ikke klarer å smøre. Sånn som gikk på å gjøre hyggelige ting for hverandre. (Kari)

Flere informanter hadde god erfaring med å ta med seg innhold fra Matjungelen i møter for å undres i fellesskap. De opplevde at personalet fikk et rikere refleksjonsgrunnlag og nye ideer etter de begynte å bruke Matjungelen. Ida opplevde at Matjungelen bidrar til bevisstgjøring om hva matmot og måltidsglede er, og med kunnskap om hvorfor de skal jobbe med det:

Det ble mer nyansert kunnskap rundt det, tenker jeg. Det er det som er fint med både rammeplan og et verktøy som Matjungelen, at det bidrar til litt nye tanker og litt flere tanker enn hva man hadde tidligere. Man kan si og mene at «mat er viktig, og det må vi jobbe med», men akkurat hva man skal jobbe med og hvorfor det er viktig kan noen ganger være litt vanskelig å svare på. Der er det kjempehjelp å bruke sånne verktøy. Så jeg følte vi fikk litt mer innsikt og ble litt mer bevisst hva vi holdt på med. (Ida)

Matjungelen ble i tillegg beskrevet som et verktøy med mange muligheter for å utforske mat gjennom sanseopplevelser, noe som ga de ansatte idéer til å arbeide med mat og måltid på en lekbasert måte. Flere informanter fortalte at de har sansesamlinger sammen med barna hvor de får bli kjent med ny mat, og får trene på matmot ved å smake og håndtere ulike mat, eller ulike konsistenser av samme type matvare. Oda fortalte om en samling hvor de hadde testet en av Matjungelens aktiviteter, å lage kafé sammen med barna. Hun opplevde at arbeidet med matmot handler mye om å introdusere ny mat gjentagende, og på en ufarlig og lekbasert måte:

Vi hadde veldig få barn som hadde lyst til å spise paprika en periode. Så hadde vi kafélek, og så fikk barna servere paprika skåret opp og et par andre ting i kaféen. Plutselig var det dobbelt så mange som spiste, for da var det lek. (Oda)

Oda understreket at arbeidet med barn og matmot handlet like mye om å ufarliggjøre matvarer som at barna skal tørre å smake på den ukjente maten. Hun forklarte at fiskesuppe snart skulle stå på menyen, og da skulle barna få være med å sløye og se hvordan fisken ser ut innvendig. Barna skulle få bli kjent med råvaren, og den videre prosessen før fiskesuppa sto på bordet.

Flere informanter hadde historier fra ulike sanseaktiviteter, og var samstemte i at arbeidet med matmot handlet mye om å gjøre det spennende for barn å utforske mat. Etter at de startet med Matjungelen var det flere som hadde begynt å introdusere samme matvare i flere konsistenser. Gulroten var en gjenganger i samtalene, i både rå, raspet og kokt form. En annen aktivitet som ble trukket frem var å ha ulike matvarer i skåler med hullede aluminiumsfolie over, så barna først kunne bruke luktesansen for å gjette hva det kunne være i skålene. Etterpå fikk de kjenne og smake. Kari opplevde at Matjungelens aktiviteter er enkle, men likevel spennende:

Vi laget overnattingsgrøten, og da skulle den sove her over natta, og så hadde vi tur. [...] De måtte vekke grønne, og vi hadde med vogn som vi kunne trille grønne i [latter]. Bare at det er så enkelt med overnatta grønne, at de hadde det eieforholdet, og den ble med oss på tur. Vi spiste der, og vi hadde all pynten lagt utover på en fjel på en stein. Det er så mange muligheter for oss, det er så enkelt, men likevel så spennende. (Kari)

Liv opplevde at hele retorikken i Matjungelen ser ut til å skulle appellere på en spennende måte. Hun reflekterte rundt om spenningen kan bli for stor, og om retorikken kan virke mot sin hensikt, og oppfattes som avansert. Hun applauderte Matjungelens fokus på selvdyrking og naturens ressurser, men stilte spørsmålsteget ved om matrettene kunne bli for spennende. Hun forklarte at det er noe tydelig over rene produkter for barn, mens en spennende rett kan være veldig utydelig og kanskje avskrekkende i tillegg, fordi de ikke vet hva den inneholder.

4.1.3 Rollemodeller

Det å være gode forbilder ved å fremme gode holdninger og handlinger ble trukket frem i alle intervjuene. Samtlige informanter understreket viktigheten av at de som voksne er bevisste rollemodeller i alt de gjør. Når matmot var tema, fortalte de at voksne kan vise mot ved å bruke seg selv som eksempel, smake på mat de selv ikke liker, og forsøke å ufarliggjøre det slik at barna også blir mer åpne for å prøve nye smaker. Når måltidsglede var tema fortalte de at det var deres jobb å fremme en god atmosfære, og sørge for at hver enkelt føler tilhørighet i fellesskapet. Liv fortalte at hun spiller på lag med barna for gode erfaringer rundt matbordet:

Hvis en unge søler og blir livredd for å få kjeft, kan jeg godt søle med vilje jeg, og si «oi, hvis du søler, så vil jeg søle». Så blir det litt latter, også får man avmystifisert den at det er helt greit å grise. Det kan man ikke noe for bestandig. «Du gjorde så godt du kunne. Nå tørker vi opp og det skjer alle». Jeg er rollmodell i alt jeg gjør. (Liv)

Ikke bare ble voksne rollemodeller understreket som betydningsfullt, men også at barn kan være gode rollemodeller for hverandre. Informantene var opptatt av samhold i barnegruppen, hvor de kan oppmuntre og støtte hverandre. I praten om matmot fortalte flere at et støttende fellesskap kan føre til at barn står sammen om å tørre å smake på noe nytt. Hvis ett barn først tør, så gir det ofte ringvirkninger slik at flere barn tør å utfordre seg selv til å gjøre det samme. Dette samholdet opplevde informantene som en del av en positiv matkultur i barnehagen.

Flere informanter jobbet med barnegrupper som var spredt i alder mellom to-seks år, og så flere fordeler med denne ordningen. De tenkte at det er mye læring i at de større barna må ta hensyn til de som er mindre, og at de mindre barna har noen å strekke seg etter. Kine fortalte om det samme, men la til at de minste også kan være rollemodeller for de større barna. Hun hadde nemlig vært på et foredrag hvor hun lærte at skepsis mot mat er størst i alderen 3-6 år. Derfor tenkte hun at Matjungelen bør være et prosjekt de prioriterer på avdelingen med de minste barna, som er 1-2 år, for at de tidlig kan bli vant til nye smaker og konsistenser:

Ut ifra forskning skal de ikke være så skeptiske der borte [lett latter]. Håper at det kan få en ringvirkning oppover. Fordi noen sier «æsj» uten å ha smakt en gang, og noen har veldig lett for å få negativ påvirkning til de andre. Så noen ganger prøver vi å sette barn med godt matmot sammen med andre, for å prøve å snu det litt. Vi ser at de barna som er med og lager maten, de har lettere for å smake og reklamere litt til de andre. Så akkurat det er noe vi har lyst til å gripe tak i. (Kine)

Informantene var opptatt av å gi foreldrene innsikt i hvordan de jobber med mat og ernæring. Flere fortalte at det er en fordel med et godt samarbeid med foreldre, sånn at barn kan møte på en noenlunde lik forventning og rutine omkring mat og måltid hjemme som i barnehagen. De opplevde at det å gå foran som gode eksempler for foreldre, og engasjere dem i barnas læring, også var en del av jobben deres. Siri fortalte om en dag et barn ikke var til stede i barnehagen når de skulle lage turmat til dagen etter, som foreldrene engasjerte seg og fikk løst problemet:

Da sendte vi oppskriften hjem, og da hadde de laget den, så hun kom dagen etterpå og hadde den med seg. [...] Det er noe med å føle seg inkludert i fellesskapet når man skal på tur sammen, så hadde hun samme grøt som oss. (Siri)

4.2 God planlegging og organisering

I flere av intervjuene ble det sagt at det er barnehageansattes rolle å legge til rette for matmot og måltidsglede gjennom god planlegging og organisering, og at dette er avgjørende for at barnehagebarn skal sitte igjen med gode opplevelser. Informantene fortalte at de streber etter å gi barna trygge og forutsigbare rammer under måltidene, og i arbeidet med matrelatert læring. Hvor mye de valgte å bruke Matjungelen inn i planlegging var knyttet til hvordan de opplevde verktøyets anvendelighet, men de erfarte verktøyet som nyttig for utvikling og nytenkning.

4.2.1 Trygge og forutsigbare rammer

Informantene erfarte at gode, forutsigbare rammer med tydelige forventninger var viktig for å gjøre måltidet til en god læringsarena. De opplevde at gode rammer tilrettela for måltidsglede ved å sikre et trygt og positivt miljø rundt bordet, der barna er klar over forventningene, føler seg godt ivaretatt, og hvor de voksne er til stede i øyeblikket og gir alle mulighet til å delta. Flere opplevde at Matjungelen bidro til å skape struktur og bevissthet i arbeidet med mat og måltid, og fortalte at Matjungelen var en del av de faste rammene, både under måltidet, og i andre matrelaterte aktiviteter. Flere, inkludert Oda, understreket viktigheten av at de voksne ikke forlater bordet under måltidet, men i stedet planlegger og organiserer slik at alt som trengs i måltidsituasjonen er lett tilgjengelig, for tilstedeværelse og god flyt i måltidet:

Forsvinner en voksen fra bordet sitt, så plutselig har du to treåringer som er lei av å sitte, og så er de på vei ut for å ta seg en liten springerunde. Så det er viktig å sitte rundt og være med, og være på, og delta aktivt sammen med barna. Det ser vi, det har mye å si for måltidsglede og måltidsrutiner. (Oda)

Organiseringen av måltidet handlet i stor grad om å gi barna nok tid og ro til å kunne senke skuldrene, spise opp maten sin, trene på matmot, ha det hyggelig og oppleve måltidsglede. Nok tid og en rolig atmosfære i måltidsituasjonen ble tydelig utpekt som to av de viktigste faktorene for at måltidets rammer skulle være trygge og forutsigbare. Flere, med Ida fortalte at disse faktorene også var vesentlige forutsetninger for at barna skulle oppleve måltidsglede. Hun la fort merke til forstyrrende elementer som gjorde at de måtte endre på organiseringen:

Vi voksne plukker det ganske fort opp hvis det er noe vi må gjøre annerledes, som kan bidra til enda mer måltidsglede. Støy er blant annet en ting vi hele tiden må jobbe mye med, og matro. (Ida)

Flere informanter var vant til å bruke ordet «matro» i forbindelse med måltidet i barnehagen. De var opptatt av at det skulle være en rolig stemning allerede før de satte seg til bordet, og pleide derfor å ha rolige aktiviteter i forkant av måltidet. Det kunne for eksempel være å ta frem gitaren og synge rolige sanger. Tid og ro ble pratet mye om i forhold til å organisere måltid og mataktiviteter sånn at barn kan få et pusterom i en ellers hektisk barnehagehverdag.

Flere fortalte at rammene tid og ro går hånd i hånd for å senke stressnivået, noe de opplevde som avgjørende for en hyggelig atmosfære, hvor alle rundt bordet kan oppleve måltidsglede. Alle informantene opplevde å ha god tid til måltidene gjennom dagen, og sa at de prioriterer å bruke den tiden det tar for at alle skal få spise ferdig og få en god opplevelse rundt bordet:

Jeg synes i utgangspunktet at vi har god tid. Vi velger litt selv når vi starter måltidet.

Noen dager er de veldig sultne. Da tenker jeg at vi kan starte litt tidlig og ha god tid.

Vi tenker at det er viktig at de skal få den roa de trenger når de skal spise. (Siri)

Flere informanter forklarte at organiseringen av hvor barna sitter, og hvem de har ved siden av seg rundt bordet har mye å si for de barna som trenger høy forutsigbarhet for å trives, og at den tryggheten er helt avgjørende for at de skal kunne slappe av ved bordet. Ida løste dette med at barna periodevis hadde faste plasser med en lapp med navn eller bilde av seg selv på. Flere informanter opplevde samtidig at barn som strever sosialt ofte ser ut til å enklere finne sin plass og trives under måltidet. Dette trodde de hadde med forutsigbarheten å gjøre:

Et måltid har jeg egentlig alltid oppfattet har vært veldig trygt for barn. Barn som kanskje har vært litt utrygge i leken, og vanskelig, så når vi kommer til måltidet så er det akkurat som de slapper av. Det tror jeg har noe med forutsigbarhet i det. (Kari)

4.2.2 Utvikling og nytenkning

Når informantene begynte å ta i bruk Matjungelen opplevde de økt inspirasjon til å lære barn om mat på nye måter. Blant annet fikk de flere ord knyttet til mat og måltid, slik som matmot. De fortalte at det var blitt enklere å presentere nye smaker for barna, da Matjungelen bidro til å etablere matmot som noe spennende og kult. Barna ble engasjerte i hverandres matmot, noe informantene så på som en betydelig positiv endring av å ta i bruk Matjungelen. Kari jobbet i en barnehage der matmot hadde spredt seg videre fra den avdelingen som brukte Matjungelen. Plutselig oppdaget hun at barn fra de andre avdelingene snakket om matmot, og i tillegg hadde hun fått tilbakemeldinger fra foreldre om at matmot var veldig populært hjemme:

Vi har nye ord, og det eier hele barnehagen. Jeg hører de som har småbarnsavdeling, at de og har begynt å bruke de ord, og jeg har ikke snakket så mye med dem om det. Så det kommer fra jungeltelegrafene. [...] Vi har også hørt det fra foreldre hjemme, som sier at «hun har jo aldri villet spise det hjemme før, vet du. Men i går sa hun «jeg tar i hvert fall en, for jeg har matmot hjemme også. (Kari)

Flere informanter fortalte at de hadde snakket med foreldre om Matjungelen, og at responsen varierte fra de som ikke viste særlig stor interesse, til de som spurte om oppskrifter og ble inspirert til å utforske Matjungelen selv. En informant fortalte at hun henger oppskrifter de bruker i barnehagen i garderoben til barna, slik at foreldre kan ta den med hjem om de vil. Hun hadde nettopp blitt kjent med Matjungelen, og håpet på å kunne inspirere flere foreldre etter hvert som Matjungelen blir mer etablert i planleggingen av mataktiviteter i barnehagen.

Samtlige informanter opplevde at Matjungelen kan være et ernæringsmessig bindeledd inn i en helhetlig forståelse av helse. De fortalte at barn trenger energi til å leke og utfolde seg, og at fysisk og psykisk helse har sammenheng med barns utvikling, i forhold til å klare å henge med i lek og bygge relasjoner til andre barn. Imidlertid erfarte de at for å bruke Matjungelen på en hensiktsmessig måte krever det at voksne legger ned litt innsats inn i planlegging og organisering av mataktiviteter, spesielt i større barnegrupper slik som i barnehagen. Ida hadde tidligere jobbet i en barnehage som tok i bruk Matjungelen både i planlegging, men også som dokumentasjon av mataktiviteter, for å se en utvikling i arbeidet med barna:

På den tiden der ble det et naturlig fokus på mat, og de lærte seg hele denne utviklingen og syklusen rundt mat, og da brukte jeg Matjungelen en del. Spesielt i dokumentasjonsarbeid, men også på avdelingsmøter, når vi satt og planla aktivitetene sammen med barna. Så henviste jeg til at det er i tråd med det Matjungelen sier vi burde gjøre. Det har vært en støtte for å vise at vi er på riktig vei. (Ida)

Fokuset på mat og helse i barnehagen var noe alle informantene interesserte seg i, og de ga uttrykk for at barnehagenes fokus på helse og kosthold kommer an på både eiernes og de ansattes kompetanse og engasjement. De opplevde å følge Helsedirektoratets retningslinjer i sitt arbeid med mat, og at de tilbyr barna et sunt kosthold i barnehagen. En av informantene fortalte at det ikke nødvendigvis er slik i barnehager over hele landet. Hun forklarte at på hennes arbeidsplass er det kommunen som har bestemt å benytte Matjungelen som verktøy i arbeid med mat og måltid, og det er kommunen som regulerer hva slags mat barnehagene skal kjøpe inn og servere, noe hun opplevde som en god ordning. Videre forklarte hun at i hennes

forrige jobb i barnehage var det mer opp til de ansatte å velge hva som skulle handles inn og serveres. Da kunne de bake boller om de fikk lyst på det, og det gikk ofte i mat som pølser, pasta og pizza. Hun fortalte at de den gangen ikke kjente til slik nytenkning som konseptet Matjungelen, og at flere kanskje ikke hadde nok kunnskap om sunn mat for barns utvikling.

Et sunnere kosthold i barnehagene ble applaudert av både de ansatte og en del foreldre som engasjerer seg i hva deres barn spiser i barnehagen. Flere informanter fortalte at Matjungelen har gjort det mer spennende med frukt og grønnsaker, og at det ved hjelp av Matjungelen sine oppskrifter er enklere å servere variert mat, fordi de får idéer til å dandere maten slik at det ser godt ut for barna. Flere informanter opplevde at Matjungelen kan bidra til et helsefremmende kosthold, og fortalte at etter de begynte å bruke Matjungelen har de i større grad diskutert hvordan de skal forholde seg til festmat, sukkerinnhold og ultraprosessert mat:

Vi diskuterer nå denne saftisen i bursdager. Om vi skal bytte ut det med en fruktsalat for eksempel. Det vet jeg flere barnehager diskuterer. Hvilken linje skal man legge seg på i forhold til festmat? Det må ikke alltid være is, det må ikke alltid være dessert. Det kan være annen mat man kanskje spiser sjeldnere. (Liv)

4.2.3 Anvendelighet

Hvor mye informantene tok i bruk Matjungelen i arbeidet med matmot og måltids glede varierte mellom barnehagene, og kom hovedsakelig an på engasjement og om de var mange nok voksne til å kunne gjennomføre aktivitetene. Flere nevnte at de syntes Matjungelen som verktøy er et komplett aktivitetsmaterieell, og anser den som en forlengelse av rammeplan for barnehagen. De opplevde at Matjungelen har et helhetlig fokus på mat og måltid, og systematiserer det på en god måte ved at de deler matbegrepet inn i ulike temaer:

Det jeg synes er litt fint er disse ulike fokusområdene de har [...] at det ikke bare er overordnet mat, men at de faktisk organiserer det litt. Det viser også at det er noen komplekse prosesser rundt dette med mat. Det synes jeg er veldig bra at de gjør. (Ida)

Selv om Matjungelen viser at matbegrepet er ganske omfattende ved å del det inn i ulike temaer, opplevde likevel alle informantene at verktøyet er oversiktlig og lett å bruke. Ikke bare for pedagoger, men også for fagarbeidere, assistenter og foreldre. Flere hadde inntrykk av at noen ansatte og foreldre engasjerer seg veldig i verktøyet, mens andre synes det er slitsomt med et nytt verktøy, og derfor ikke er interessert i å sette seg inn i det. Dette syntes

informantene var synd ettersom de selv opplever at Matjungelen er i tråd med hvordan de jobber i barnehagen, og kan være til god hjelp i planlegging av arbeidet med mat og måltid:

Som pedleder har du veldig mye som skal planlegges. Jeg sitter og i matgruppa her i barnehagen. Det Matjungelen hjelper til med er ferdig opplegg som er ganske gode, så vi kan gå inn og hente i stedet for at vi skal sitte og planlegge alt fra bunnen av. Det sparer vi veldig mye tid på, også er den enkel, oversiktlig og lett å bruke. (Oda)

Til tross for at Matjungelen ble ansett som anvendelig og lett å bruke erfarte flere informanter at noen aktiviteter kan være utfordrende å få gjennomført med tanke på forberedelser og bemanning. En av informantene jobbet i en liten barnehage med få ansatte, hvor de ikke har pause borte fra avdeling. I forkant av arbeidet med barna kunne hun tenke seg å lese om de aktivitetene og oppskriftene hun ville bruke, og se på Matjungelens webinarer for å være godt forberedt, men det var verken noe hun hadde tid til i arbeidstiden, kunne avspasere for eller fikk betalt for. Derfor opplevde hun å bli pålagt å jobbe med Matjungelen utenom arbeidstid. På bakgrunn av dette kunne hun ønske at de var flere ansatte, sånn at de kunne bruke hele Matjungelen inn i det pedagogiske arbeidet. På den ene siden opplevde hun at Matjungelen var tidkrevende og omfattende for en liten barnehage, men på den andre siden opplevde hun at det kunne være en fordel å være en liten barnehage med få barn og voksne når de brukte Matjungelen, fordi det var færre å forholde seg til, og man kunne jobbe tettere på barna.

Utfordring med bemanning nok til å fullt ut kunne utnytte ressursene som Matjungelen tilbyr gikk igjen i samtale med flere informanter, spesielt i tilknytning til utendørsaktiviteter:

Hvis vi er på tur så er vi av og til to stykker, og hvis den ene helt forsvinner med matlagning, eller du skal hugge opp ved, lage kubber, lage grillspyd, så kan det bli utfordrende for vår gruppe. Så jeg kunne gjerne ønsket meg flere voksne, for å kunne utnytte Matjungelen som aktivitetspakke ute. (Liv)

4.3 Mat og måltid som læringsarena

I intervjuene ble mat og måltid trukket frem som ypperlige læringsarenaer. Flere fortalte at når barn tar del i matrelaterte aktiviteter i barnehagen får de øve på samarbeid, tålmodighet og å utfordre seg selv, samtidig som det skjer mye språkutvikling. Informantene hadde eksempler som å samarbeide om matlaging, å være tålmodig når man venter på tur, og å trene på matmot og smøre maten sin selv. De forklarte videre at barn har gode muligheter til å utvikle selvtillit og selvstendighet på disse læringsarenaene dersom de får delta og medvirke i aktivitetene, får ha kontroll over det ukjente gjennom egne valg og får kjenne på mestring jevnlig i prosessen.

4.3.1 Deltakelse og medvirkning

At barna er deltagende i matlaging, og får mulighet til å tilegne seg kunnskaper om mat gjennom utforskning og medvirkning, var noe alle informantene tenkte er viktig for at barn skal oppleve mestring og få et godt forhold til mat. De opplevde at barn blir mer matmodige når de får være nysgjerrige og medvirke i prosessene rundt mat og måltid, noe de også hadde stor tro på at fører til mer måltidsglede for barna. I barnehagene informantene jobbet i fikk barna medvirke på flere områder. De fikk blant annet være med på butikken å handle, bidra i matlaging, finne frem servise i skuffer og skap, og dekke på bordet. Kari snakket entusiastisk om hvordan barna fikk delta og medvirke da de først introduserte Matjungelen i barnehagen:

Introduksjonen ble å vekke nysgjerrighet, ha mye dialog, se på bilder, finne farger, lukte, smake, skrive handlelister, skrelle, skjære, ungene deltar, og så ikke minst da måltidsgleden som kom etterpå, som var der, men ordet var ikke der ennå. (Kari)

Informantene understreket at det er de voksenes ansvar å legge til rette for at barn kan være med så mye som mulig, og da må det være rom for å prøve og feile, sånn at de etter hvert mestrer. En informant fortalte at hun ofte oppfordrer barna til å prøve å smøre maten sin selv før de ber om hjelp, og hun synes det var fint å se at når barn først mestrer smøringen begynner de ofte å hjelpe de andre barna som ikke har fått det til enda.

Alle informantene var opptatt av å lære barna hvor maten kommer fra, og at det er mange ledd i en matkjede før man kan sette seg ned å spise. I tillegg til de nevnte matrelaterte aktivitetene i barnehagen snakket informantene med barna om dyra og åkrene, noen fikk dra på besøk til gårder, og i flere av barnehagene fikk barna være med å dyrke og høste grønnsaker.

Ida fortalte at hun tidligere jobbet i en barnehage hvor de var mye på tur, og plukket spiselige vekster i skogen sammen med barna. Hun opplevde at barnas deltakelse førte til mer matmot:

På uteavdelingen jeg jobbet på plukket vi sopp. Så stekte vi steinsopp på bål med litt smør og salt. Da ville de fleste smake, og det var lov å ikke like det. Men de hadde vært med å plukke disse soppene, og det bidro til matmot. Det er veldig gøy å se. (Ida)

Matlaging og måltidet ble spesielt fremhevet som gode læringsarenaer hvor alle barn har mulighet til å bidra i fellesskapet. Om det er å kutte opp grønnsaker, sende pålegg ved bordet, støtte en venn som smaker på noe nytt eller fortelle en interessant historie. Kine fortalte hvordan barn som ikke prater så mye kan bidra på andre måter under måltidet:

Det med de frasene, å spørre pent om ting, og om man kan sende hverandre, og takke for maten. Jeg tenker alle de tingene som vi merker at, de som er litt dårlig språklig, at alle kan få bidra med noe, og få den gode følelsen når de sitter rundt bordet. (Kine)

4.3.2 Selvbestemmelse

Når informantene arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen var det viktig for dem at hvert barn uavhengig av alder fikk ta egne valg, og bli hørt i sine avgjørelser. Informantene tenke at selvbestemmelse er utrolig viktig for barns mestring og for at de skal sitte igjen med gode opplevelser av matmot og måltidsglede. Når det var snakk om matmot handlet dette om at barn selv får bestemme hva de ville smake på, hva de ville spise og når de er mette. Flere fortalte at de er enig med måten Matjungelen formidler arbeidet med matmot på. At det virker mot sin hensikt å bruke tvang, og at man heller må være tålmodig og oppmuntre barna:

Jeg tror man skal være forsiktig med å tvinge barn til å spise. Oppmuntre barn til å spise variert helt fra de er små. [...] Det tror jeg har mye å si, og det å ikke tvinge, men å si at du må gjerne smake, og hvis ikke du liker det så er det helt greit. (Siri)

Det er helt greit, det med matmotet, å kunne smake, kunne tørre, og så bestemmer du selv ... om du vil spise, eller om det var nok med å smake. [...] at ungen selv sitter igjen med opplevelse av at dette var hyggelig. Jeg ble god og mett. Jeg fikk ta mine valg. Jeg ble sett og hørt. Vi snakket om noe spennende. Vi lo litt sammen. (Kari)

Flere informanter fortalte at dersom barn får et tvunget forhold til mat kan det gjøre at de trøbler med mat videre i livet. Liv tenkte at hvis barn selv får ha kontroll over hva de spiser,

kan det positivt påvirke deres evne til å håndtere andre typer problemstillinger. Videre fortalte hun at dårlige opplevelser med mat over tid kan gå utover barns identitet, og viste til dagens fremstilling av kropp og helse i sosiale medier, og hvor omfattende den tematikken er. Hun var opptatt av at barn skal få utforske mat på egne premisser for en naturlig og sunn utvikling:

Jeg tror måten barn spiser på, sånn rent biologisk. De sitter og spiser med henda, så dypper de, så smaker de, så kjenner de, så tar de, så er det barns naturlige utvikling. Så har vi veldig lyst til å stoppe de, og gi de en skje. Man har veldig lyst til å lære de å bruke verktøy, lære de å ikke grise. Da tror jeg at man skaper et lite brudd i utvikling og utforskning av noe som egentlig skal være naturlig. [...] det vi anser for å være gris, det er utforsking hos barn, og stopper vi utforskingen. Det tror jeg er noe av det vi gjør som er dumt [...]. Det er det verktøyet de har, og den måten de lærer på. (Liv)

En av informantene fortalte at de hadde påleggseksperimentering én gang i uken for at barna kunne smake på nye smaker. De serverte små porsjoner og lot barna forsyne seg selv, som var svært populært. Selv om maten var ny, spiste alle opp. Hun forklarte at mange barn ikke liker at ulike matkomponenter er blandet, og at de derfor legger de litt fra hverandre på tallerkenen. Samtidig opplevde hun at det er viktig å servere barn små porsjoner så det er overkommelig for dem å spise opp, og ikke føles overveldende. En annen informant var enig i at det å la barn få blande selv, og la dem ha kontroll over hva de spiser gjør dem mer åpne for ny mat.

4.3.3 Mestring

Informantene fortalte at mestring er avgjørende for å gjøre måltidet og mataktiviteter til gode læringsarenaer for barn, og for at arbeidet med matmot og måltidsglede skal ha positiv effekt. De forklarte at barn som bidrar i matlaging og måltider, får mange mestringsmuligheter. Flere bemerket at stille og tilbaketrukne barn ofte bli mer komfortable og deltakende når fokuset er på maten, og at måltidet som læringsarena gjør disse barna mer tilgjengelig for arbeid med matmot og måltidsglede. De delte flere eksempler på hvordan mestringsopplevelser, som å lage egne fruktspyd i en Matjungelen-aktivitet, førte til stolthet blant barna. Informantene så at slike mestringsopplevelser fremmer sunne spisevaner og et godt forhold til mat, og det var derfor viktig for dem å inkludere barna i hele prosessen med mat og måltid i barnehagen.

I arbeidet med matmot var informantene opptatt av små skritt av gangen for at barna gradvis kan få utforske og bli kjent med ny mat, og mat de ikke har lært seg å like enda. De erfarte at

oppmuntring og veiledning over tid kan føre til en vedvarende innsats fra barna, i å fortsette å smake, og selv om det er noe de ikke liker enda, kan de oppleve mestring av å tørre å smake. Når det gjaldt måltidsglede var informantene opptatt av å gi barna porsjonsstørrelser de kan mestre, og fortalte at det er viktig å gi bara små nok porsjoner til at de ikke blir overveldet. Liv forklarte at en trygg læringsarena med god tid til utforskning, er en del av pedagogikken:

Det er noe av pedagogikken, at man bruker tid litt etter litt. Å gå fra kjent til ukjent, og fra nært til fjernt. Det er den pedagogiske arbeidsmåten. At man ikke gir opp, eller venter for lenge for den saks skyld. At det er noe positivt, trygt, og naturlig. (Liv)

Kine tenkte at man kanskje har lett for å legge til seg en vane med å kjøpe og servere det pålegget som pleier å gå igjen. Hun jobbet i en barnehage hvor de nettopp hadde begynt å utforske Matjungelen, og sa hun kunne tenke seg å jobbe med matmot ved å bringe nye smaker til bordet. Hun forklarte videre at hun ikke ville introdusere for mye nytt på en gang, men la barna få tid til å mestre det nye. Dette hadde hun erfart at fungerte godt da de en stund hadde hatt rullering med varmmåltid der barna fikk servert det samme over tid:

Vi ser at barna... kanskje første gangen synes det er skummelt å smake på noe nytt. Andre gangen så smaker de. Tredje gangen så kan de spise halve porsjonen sin. Vi ser at det fungerer å ha den kontinuiteten i det. For hvis vi gir de en ting én gang, så er det ikke alltid så poppis. Det er det å holde på det som hjelper for barna og. (Kine)

Informantene hadde stor tro på at små skritt i arbeidet med matmot vil føre til mange små mestringsopplevelser og på sikt gjøre barn mer matmodige. Noen opplevde at det kan ta tid før ny mat faller i smak hos barna, men at de er mer åpne for å prøve dersom de får prøve flere ganger, og bearbeide inntrykkene litt, sånn at de kan bli kjent med maten over tid. De fortalte at det også senere i livet kan være fordelaktig å like variert mat i sosiale settinger:

Jeg vil påstå at du klarer deg kanskje litt bedre i noen sosiale settinger og hvis ikke du er så fryktelig kresen på mat. Det er bra for kroppen og, å spise variert og like variert mat. Så både litt for videre sosialisering i livet og for helsemessige årsaker så tror jeg det er viktig at man starter tidlig med nye smaker og gode vaner. (Ida)

Informantene fortalte at mestring var essensielt i arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen, og at det i stor grad hadde mye med selvstendighetstrening å gjøre. Det ble lystig nevnt av flere at barn er nysgjerrige av natur, elsker å utforske og bli grisete på fingrene, og det må de ansatte i barnehagen og voksne generelt ta på alvor som en del av barns utvikling.

4.4 Oppsummering av resultater

Resultatene viste at informantene var svært engasjerte i arbeidet med å fremme matmot og måltidsglede i barnehagen. De opplevde at barna hadde stor nytte av å lære om holdninger til mat og måltider i fellesskap, da det bidro til positive erfaringer som ofte ga økt matmot og måltidsglede. De understreket betydningen av å være gode rollemodeller for barna, og fremhevet at også barn kan fremme gode holdninger ved å være forbilder for hverandre.

Matjungelen ble beskrevet som et strukturert og nyttig verktøy som enkelt kunne integreres i barnehagehverdagen, både i personalmøter og sammen med barna. Det inspirerte til refleksjon og sanseopplevelser gjennom konkrete og engasjerende aktiviteter. Én informant reflekterte imidlertid over Matjungelens fremstilling av matretter, da hun erfarte at barn ofte finner det enklere å forholde seg til råvarer hver for seg enn til retter med blandet eller ukjent innhold. Hun opplevde at flere av Matjungelens retter forutsatte at barna måtte være nysgjerrige og matmodige, og fortalte at mat og måltid bør oppleves som noe naturlig. Hun stilte spørsmål ved om fokuset på mat kan bli for stort, og om spenningen i Matjungelen i noen tilfeller kan virke mot sin hensikt ved å fremstå som avansert for barna. Likevel opplevde hun, i likhet med de andre informantene, at matmot handlet like mye om å ufarliggjøre matvarer, å gjøre det spennende å utforske mat, og å skape en støttende kultur som fremmer naturlig utvikling, gode holdninger og måltidsglede, som det at barna skal tørre å smake på ukjent mat.

Informantene anså det som sitt ansvar å legge til rette for matmot og måltidsglede gjennom god planlegging og organisering. De opplevde at trygge og forutsigbare rammer bidro til mer matmot og måltidsglede, og at Matjungelen var et godt verktøy for å systematisere arbeidet, og bidra til økt bevissthet blant både ansatte og barn. Informantene uttrykte begeistring for Matjungelens nytenkning, og potensialet til å støtte barnehagens praksis over tid. Samtidig påpekte de enkelte utfordringer ved implementeringen av programmet, knyttet til mangel på bemanning og begrenset tid til forberedelse. Dermed var bruken av Matjungelen avhengig av aktivitetenes praktiske gjennomførbarhet og barnehagens tilgjengelige ressurser.

Måltidet og matrelaterte aktiviteter ble sett på som ypperlige læringsarenaer, der informantene opplevde at barna viste større matmot og økt måltidsglede gjennom deltakelse i matlaging og Matjungelens aktiviteter. De uttrykte begeistring for barnas engasjement i Matjungelen, og understreket betydningen av selvbestemmelse for å fremme mestring og positive opplevelser. De oppsummerte Matjungelen som et nyttig pedagogisk verktøy for å fremme sunne matvaner og gi barn verdifulle erfaringer som legger grunnlag for et sunt og variert kosthold.

5 Diskusjon

I dette kapitlet diskuterer jeg masterprosjektets resultater og valg av metode. Jeg diskuterer først de viktigste resultatene i lys av oppgavens bakgrunn, tidligere forskning, teoretisk forankring i sosial kognitiv teori og selvbestemmelsesteorien, samt deres relevans for folkehelsearbeidet.

Fordi flere resultater overlapper og henger sammen, bærer diskusjonen preg av en helhetlig tilnærming der ulike funn settes i sammenheng. Videre reflekterer jeg rundt mine metodiske valg, og prosjektets styrker og svakheter, med fokus på refleksivitet, relevans, validitet og overførbarhet. Diskusjonen sentrerer rundt masteroppgavens problemstillinger som er:

Hvordan opplever barnehageansatte arbeidet med matmot og måltids glede i barnehagen?

Hvordan kan Matjungelen bidra som verktøy i dette arbeidet?

5.1 Gode erfaringer i fellesskap kan bidra til mer matmot og måltids glede

Informantene i denne masterstudien fremhevet fellesskapet rundt mat og måltider i barnehagen som en viktig faktor for å fremme barns matmot og måltids glede. Dette stemmer overens med *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021)*, der det står at fellesskapsopplevelser rundt måltidet skaper glede, tilhørighet og trivsel, og at mestring, motivasjon og måltids glede kan bidra til bedre kostholdsvaner (HOD, 2017, s. 18, 29). Dette er viktige helseaspekter ved mat og måltid, i tillegg til å dekke behovet for næringsinntak og forebygge sykdom. Å skape positive matopplevelser tidlig i livet bidrar derfor til at barn kan tilegne seg et sunt og variert kosthold, noe som er viktig for helsen deres både på kort og lang sikt (HOD, 2017, s. 14-29).

I denne sammenhengen ble Matjungelen ansett som en verdifull ressurs for å etablere en positiv matkultur i barnehagen. Informantene opplevde at programmet engasjerte barna, motiverte dem til å utforske nye smaker, og oppmuntret til sosial læring gjennom samarbeid. Dette er i tråd med *rammeplan for barnehagen*, som fremhever at barn skal få mulighet til å oppleve matglede, motiveres til å spise sunt og få en grunnleggende forståelse for hvordan sunn mat bidrar til god helse (Udir, u.å.-a). Ved å gi barnehageansatte konkrete verktøy og aktiviteter, gjør Matjungelen det enklere å integrere matglede og et sunt kosthold i det daglige. I et folkehelseperspektiv kan Matjungelen dermed fungere som en bro mellom rammeplanens intensjoner og det praktiske arbeidet i barnehagen, og samtidig gi en fleksibel og lavterskel tilnærming til ernæringspedagogikk som bidrar til å utvikle sunne matvaner hos barn.

Samtidig er det viktig å erkjenne at fellesskapet rundt mat og måltider i barnehagen ikke nødvendigvis oppleves likt av alle barn. Matvaner, religion, tradisjoner og sosioøkonomiske forskjeller kan påvirke opplevelsen (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, u.å.; Syse et al., 2022). Barn fra familier med lav sosioøkonomisk status har ofte større utfordringer knyttet til kosthold, og har høyere risiko for overvekt og fedme (Biehl et al., 2013, s. 7). Samtidig er psykiske lidelser 3-4 ganger mer utbredt blant barn av foreldre med lav inntekt, og ulikhetene vedvarer som voksne (Syse et al., 2022). Dette understreker betydningen av en inkluderende praksis som anerkjenner og ivaretar mangfoldet i barnehagens fellesskap.

Både *sosial kognitiv teori (SCT)* og *selvbestemmelsesteorien (SDT)* gir verdifulle rammeverk for å forstå hvordan fellesskapet kan påvirke barns matmot og måltidsglede. SCT legger vekt på hvordan læring skjer gjennom observasjon og imitasjon (DiClemente et al., 2019, s. 117). Dersom barn opplever inkludering i mat- og måltidsituasjoner, kan det styrke deres kunnskap, mestringstro og resultatforventninger. Dette er sentrale konsepter i teorien som kan styrkes av gode rammer og rollemodeller, og dermed gi positiv innvirkning på atferd knyttet til mat og måltid (DiClemente et al., 2019, s. 118-119). På den annen side kan manglende støtte eller ekskluderende holdninger svekke mestringstro og utviklingen av matmot og måltidsglede.

SDT peker samtidig på betydningen av å støtte menneskers psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, for å styrke indre motivasjon og mental helse (Deci & Ryan, 2000, s. 68). Et inkluderende miljø, der alle føler seg sett og respektert, kan styrke de ansattes og barnas følelse av tilhørighet, og øke deres indre motivasjon til å utforske nye smaker og delta aktivt i måltider og matrelaterte aktiviteter. Dette støttes av rammeplan for barnehagen som legger stor vekt på at mangfold skal være en ressurs i det pedagogiske arbeidet, og at måltidet er en verdifull arena for å synliggjøre ulike matkulturer, og styrke barns kunnskaper og nysgjerrighet for likheter og forskjeller (Utdanningsdirektoratet, u.å.-c)

Matjungelen kan bidra i dette arbeidet gjennom aktiviteter som dekker et bredt spekter av temaer knyttet til mat, helse og miljø, og er forankret i rammeplanen (Matjungelen, 2024a). Programmet skal gi kompetanseheving til de ansatte, og aktivitetene er utviklet for å styrke barns matkompetanse gjennom praktiske erfaringer i fellesskap (Matjungelen, u.å.). Dette er svært relevant i et mangfoldig land som Norge, der barnehagen møter familier fra ulike land og kulturer. For å fremme en inkluderende praksis bør arbeidet med mat og måltider også gjøres i nært samarbeid med hjemmet (Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet, u.å.). Matjungelen kan bidra til mangfoldet gjennom inkluderende aktiviteter, og støtte samarbeidet med hjemmet gjennom et kostnadsfritt og lett tilgjengelig program (Matjungelen, u.å.).

Videre beskrev informantene Matjungelen som et oversiktlig og nyttig verktøy å bruke i personalmøter og sammen med barna. Programmet ble verdsatt for å tilby konkrete idéer til aktiviteter som engasjerer og stimulerer nysgjerrighet rundt mat. Til tross for dette opplevde en informant at enkelte aktiviteter forutsetter at barna tør å være nysgjerrige og matmodige. Hun stilte spørsmål ved om Matjungelens fokus på mat i noen tilfeller kan bli for stort, fremfor å være en naturlig del av hverdagen. Denne kritikken er interessant i lys av SDT, som hevder at mennesker er nysgjerrige og selvmotiverte av natur (Deci & Ryan, 2008, s. 14).

Videre forklarer SDT menneskers handlinger gjennom ulike typer motivasjon, og samspillet mellom individets iboende natur og sosiale miljøer, som støtter eller hindrer denne naturen. Teorien kan dermed brukes for å forstå hva som motiverer barns deltakelse i Matjungelens aktiviteter, og hvordan programmet kan fremme nysgjerrighet og matmot. Som nevnt viser SDT at opplevelse av autonomi, kompetanse og tilhørighet er avgjørende for indre motivasjon (Deci & Ryan, 2008, s. 14, 15). Informantenes erfaringer bekrefter dette perspektivet, og peker på at barns nysgjerrighet og matmot bør være selvdrevet og ikke påvirket av ytre press. SDT skiller mellom autonom motivasjon, som springer ut fra personlig interesse, og kontrollert motivasjon, som drives av ytre krav (Deci & Ryan, 2008, s. 14). Dersom barn opplever at nysgjerrighet forventes av dem under Matjungelens aktiviteter, kan det svekke indre motivasjon og interesse for matutforskning, da de ikke vil føle autonomi i matvalgene sine, men snarere handle ut fra et kontrollert motiv (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

For folkehelsearbeidet betyr dette at ernæringsintervensjoner for barnehagebarn bør utformes på en måte som fremmer barns indre motivasjon, slik at de selv ønsker å utforske sunn mat. Ved å legge til rette for autonomi og selvstyrt utforskning, kan de ansatte bidra til å styrke barnas naturlige nysgjerrighet og interesse for mat. Informantene opplevde at Matjungelens aktiviteter bidro til nettopp dette ved å skape engasjement og glede rundt matutforskning. Dette understøtter potensialet for at programmet kan fremme varige, og positive endringer i barnas kostholdsvaner (Varman et al., 2021, s. 16). Det er likevel opp til barnehagen å presentere og tilrettelegge Matjungelens aktiviteter på en måte som styrker barnas indre motivasjon. Det kan for eksempel være å gi barna frihet til å utforske mat i eget tempo, noe informantene var opptatt av. Flere fremhevet også viktigheten av å la barn oppleve matvarer i sin rene form, og la dem blande maten selv på tallerkenen. Dette kan være hensiktsmessig, da barn foretrekker søt og salt mat fremfor bitre eller sure smaker (Cosmi et al., 2017, s. 3), og opplever smak annerledes enn hva voksne gjør (Vennerød et al., 2017, s. 16-17). I samsvar med SDT ivaretar denne tilnærmingen barnas behov for autonomi og selvbestemmelse.

I tråd med dette viser prosjektets funn at Matjungelen (2024a) gir barnehageansatte gode tips til hvordan de kan gi barna frihet til å utforske mat på egne premisser, noe som støtter barnas behov for autonomi. Får barna utforske mat av egen nysgjerrighet, legger de ansatte til rette for å styrke barnas indre motivasjon og fremmer personlig vekst (Ryan & Deci, 2000, s. 68). For folkehelsearbeidet er dette et viktig poeng, da det indikerer at det å gi barn økt autonomi og tillit i matopplevelser kan være en effektiv metode for å bygge sunne matvaner. Ved slik bruk kan Matjungelen være en viktig del av det helsefremmende arbeidet i barnehagen.

Det er viktig å få frem at Matjungelens fokus på mat, med tanke på matmot er ment for å hjelpe barn med å bli nysgjerrige på mat, slik at de tør å utforske ulik mat gjennom sansene og utvide repertoaret av mat å glede seg over. Dette skal legge til rette for å utvikle gode matvaner og et variert kosthold (Matjungelen, 2024c). For selv om Matjungelen (2023a) definerer matmot som «mot til å utforske og smake på ny mat», påpekte flere informanter at deres arbeid med matmot ikke bare dreide seg om å få barna til å smake på nye og ukjente matvarer, men også om å ufarliggjøre mat gjennom gjentatt sanseeksposering, å skape nysgjerrighet, og å fremme en støttende kultur preget av trygghet og tilhørighet.

Tidligere forskning støtter dette perspektivet, og viser at gjentatt smakseksponering i et trygt miljø kan øke aksept for nye smaker (Nekitsing et al., 2018, s. 60-61). Samtidig har tidligere ernæringsintervensjoner i barnehager som inkluderer sanseopplevelser, interaktive spill, kreative kunstaktiviteter, og bildebøker om mat vist seg å være effektive for å engasjere barn, og fremme aksept av nye matvarer (Varman et al., 2021, s. 16). Matjungelen tilbyr slike aktiviteter, med hensikt å støtte barnehageansatte i å engasjere barn og øke deres forståelse av matens betydning for helse og miljø (Matjungelen, 2024a). Gjennom å ivareta både ansattes og barnas psykologiske behov for autonomi, kompetanse og tilhørighet, bidrar Matjungelen til en trygg og utforskende tilnærming til mat, i tråd med prinsippene i SDT.

Informantene beskrev Matjungelen som et nyttig verktøy for refleksjon og sanseopplevelser, i tråd med programmets fokus på sanser som en del av læringsprosessen (Matjungelen, 2024c). Matjungelens tilnærming samsvarer igjen med rammeplan for barnehagen, som understreker at barn skal gis varierte og utfordrende sanseopplevelser gjennom mat- og måltidsaktiviteter som fremmer deltakelse, samtaler, fellesskap og måltidsglede (Udir, u.å.-a). For å oppnå dette må barnehageansatte tilrettelegge aktiviteter som stimulerer barnas sanser og fremmer utforskning, slik at måltidene ikke bare blir et tidspunkt for ernæring, men også en arena for læring, mestring og sosialt samspill. Matjungelen kan støtte dette arbeidet ved å tilby struktur, kreative ideer og konkrete aktiviteter som oppmuntrer til deltakelse (Matjungelen, 2025).

Gjennom lekbasert læring der barna deltar i matlagingsaktiviteter og smakseksperimentering som stimulerer sansene, kan Matjungelen bidra til å styrke barnas motivasjon til å prøve nye smaker og utvikle sunne matvaner (Matjungelen, 2024c). Med hold i SDT antyder dette at Matjungelen kan gi barn mulighet til å utvikle matkompetanse gjennom mataktiviteter som fremmer mestring og læring, og dermed fremme personlig tilfredsstillelse, og indre motivasjon som driver dem til videre utforskning (Deci & Ryan, 2008, s. 14).

Videre erfarte informantene at det å være gode rollemodeller, samt å lære barna å være gode forbilder for hverandre fremmet gode holdninger i fellesskapet. Helsedirektoratet (2023a) støtter denne forståelsen ved å understreke at voksne er sentrale rollemodeller for barn, som lærer bordskikk og sosiale normer gjennom observasjon. Barnehageansattes rollemodellering har og vist seg å være av stor betydning for barns matinntak (Hasnin et al., 2022, s. 1270), og i tillegg kan barn påvirkes av å observere hverandres matvaner (Vennerød et al., 2017, s. 20).

Dette funnet kan sees i lys av SCT. Når barn ser andre smake på mat og uttrykke glede, vil de sannsynligvis etterligne disse handlingene (Vennerød et al., 2017, s. 20). Dette kan knyttes til begrepet mestringstro, som ifølge denne teorien forsterkes av tro på egen evne til å adoptere ny atferd (DiClemente et al., 2019, s. 118-119). Disse erfaringene vil også påvirke barnas utfallsforventninger, for eksempel ved at det å prøve nye smaker vil føre til glede og sosial anerkjennelse (DiClemente et al., 2019, s. 123-124). Slik kan observasjonslæring øke barns nysgjerrighet og vilje til å utforske nye smaker, og dermed gjøre dem mer matmodige.

SCT understreker også betydningen av delmål og sosiostrukturelle faktorer for å styrke mestringstro. Informantene opplevde at det å gi barna frihet til å utforske mat i eget tempo, og tilpasse aktiviteter til deres individuelle behov, var viktig for å skape et trygt miljø som fremmet nysgjerrighet, matmot og gode matopplevelser. Dette samsvarer med SCT om å tilrettelegge for små oppnåelige mål i et støttende miljø (DiClemente et al., 2019, s. 129).

Til tross for gode holdninger og et støttende miljø, påpekte flere informanter kompleksiteten i barnehagefellesskapet, og hvordan en rekke faktorer kan påvirke barnas utvikling av matmot og måltids glede. Barnehageansatte spiller ikke kun en rolle i å forme barns kosthold som bevisste rollemodeller, men også gjennom praktiske aspekter som innkjøp, oppbevaring og tilberedning av mat (Raza et al., 2020, s. 6-7). Tilstrekkelig ernæringskunnskap og tilgang til nødvendige ressurser er derfor viktig for å positivt kunne påvirke barnas kostholdsvaner.

5.2 God planlegging og organisering tilrettelegger for matmot og måltidsglede

Informantene understreket at god planlegging og organisering av måltider og matrelaterte aktiviteter er avgjørende for å legge til rette for matmot og måltidsglede. Dette gjenspeiler *Rammeplan for barnehagen*, som tydeliggjør at barnehagen som pedagogisk virksomhet skal planlegges og vurderes (Udir, u.å.-b). Som støtte har Helsedirektoratet (2018b) utarbeidet *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen*. Retningslinjen sier at måltidene i barnehagen ikke bare skal dekke behovet for næringsstoffer, men også gi en strukturert ramme for samspill, deltakelse og dialog, som bidrar til fellesskap og trivsel, og som fremmer helse, mat- og måltidsglede (Helsedirektoratet, 2023a). Barnehageansatte har dermed et viktig ansvar, da de gjennom daglige måltider og matrelaterte aktiviteter kan påvirke barns smakspreferanser og utvikling av sunne spisevaner (Helsedirektoratet, 2023b).

Bevisst på dette ansvaret trakk flere informanter frem at selv om Matjungelen er et frivillig program, satt de pris på at de pedagogiske aktivitetene er forankret i rammeplanen og i de nasjonale kostrådene, som de er nødt til å forholde seg til i sitt arbeid (Matjungelen, 2024a). Dette gjorde at informantene opplevde Matjungelen som et relevant verktøy og en konkret ressurs for å skape struktur og økt bevissthet i arbeidet med matmot og måltidsglede. En av informantene som arbeidet som pedagogisk leder beskrev programmet som en praktisk ressurs i planleggingsarbeidet, da det tilbyr komplette aktivitetsopplegg. Ved å slippe å planlegge alt fra bunnen av, sparte hun verdifull tid og kunne enklere integrere mataktiviteter i en travel arbeidsdag. Dette viser hvordan Matjungelen kan brukes som en ressurs for å fremme sunne kostholdsvaner, som bidrar til god helse og forebygger sykdom (Totland et al., 2023).

Samtidig viser funnene at barnehageansatte kan ha utfordringer med å balansere ansvaret for kostholdsarbeidet med andre pedagogiske oppgaver. Det er en fordel at Matjungelen (2024b) er kostnadsfritt og kan tilpasses barnehagers behov, da slike faktorer øker sannsynligheten for at intervensjonen opprettholdes over tid (Shoesmith et al., 2021, s. 16). Til tross for varierende rammebetingelser bidrar Matjungelen dermed til et likeverdig ernæringstilbud på tvers av barnehager, uavhengig av geografiske og sosioøkonomiske forskjeller, og gir alle barnehager mulighet til å integrere god ernæringsopplæring i det pedagogiske arbeidet. Likevel opplevde noen informanter at tid og bemanning var begrensende faktorer som gjorde enkelte aktiviteter vanskelig å gjennomføre. Tidligere forskning bekrefter at mangel på ressurser kan hindre implementering av ernæringsintervensjoner i barnehager (Shoesmith et al., 2021, s. 16).

Selvbestemmelsesteorien (SDT) og sosial kognitiv teori (SCT) kan begge belyse hvordan planlegging og organisering kan fremme matmot og måltids glede. Ifølge SDT har sosiale miljøer som støtter behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet, stor påvirkningskraft på motivasjon og personlig vekst (Ryan & Deci, 2000, s. 68; Deci & Ryan, 2008, s. 15). Et godt planlagt barnehagemiljø vil derfor kunne imøtekomme barnas psykologiske behov og styrke deres indre motivasjon for å delta i aktiviteter som fremmer matmot og måltids glede. Samtidig kan organisering av det fysiske miljøet tilrettelegge for læring gjennom observasjon og deltakelse, som SCT forutsetter (DiClemente et al., 2019, s. 117). Helsedirektoratet og Helse- og omsorgsdepartementet, fremhever at god planlegging og tilrettelegging av det fysiske miljøet kan skape en atmosfære som fremmer samspill og dialog (Helsedirektoratet, 2023a; HOD, 2017, s. 29). Mine funn støtter også viktigheten av forutsigbarhet for barn med sosiale utfordringer, slik at de kan finne sin plass i fellesskapet, og trives under måltidene.

Det fysiske miljøet i barnehagen spiller også en viktig rolle i barnas måltidsopplevelse, og kan påvirke både barnas og de ansattes engasjement. Informantene beskrev hvordan gode rammer bidrar til å sikre trygghet, forutsigbarhet og trivsel ved bordet, og hvordan organisering av sitteplasser kunne hjelpe barn som trenger stor forutsigbarhet for å føle seg trygge, slappe av og delta aktivt i måltidene. Dette støttes av Helsedirektoratets *anbefalinger for mat og måltider i barnehagen* som understreker at plassering av bord og stoler, og inndeling i mindre spisegrupper, kan påvirke hvordan barna opplever måltidene (Helsedirektoratet, 2023a). Dette samsvarer også med prinsippene i SCT, som understreker hvordan faktorer i det fysiske miljøet enten kan støtte eller begrense ønsket atferdsendring (DiClemente et al., 2019, s. 129).

Ifølge SCT påvirker miljømessige faktorer individers muligheter til å engasjere seg i målrettet atferd (DiClemente et al., 2019, s. 129). For eksempel kan mangel på utstyr eller et begrenset budsjett forhindre at de ansatte kan tilby aktiviteter som introduserer barna for nye og varierte matvarer. Dermed blir det klart at ansvaret for god implementering av Matjungelen ikke bare hviler på pedagoger og andre ansatte i barnehagen, men også på ledelsen, som må prioritere tid og ressurser til kostholdsarbeidet. Tidligere forskning bekrefter at tydelige retningslinjer og administrativ støtte er avgjørende for vellykket implementering av kostholdsprogrammer i barnehager (Shoesmith et al., 2021, s. 16-17). Studiens funn viser derfor at planlegging og organisering av mat og måltid i barnehagen ikke bare handler om tilrettelegging, men også om tilstrekkelige rammebetingelser for å kunne gjennomføre aktivitetene. Det er derfor viktig å erkjenne at ressurser, tid og økonomiske forhold påvirker implementeringen av Matjungelen.

Informantene opplevde også at tid og ro var viktige faktorer for å redusere stress og fremme en hyggelig atmosfære under måltidet. I tråd med selvbestemmelsesteorien understreket informantene betydningen av trygge og forutsigbare rammer for å støtte opp under disse behovene. De beskrev hvordan god organisering av måltider og mataktiviteter ga barna trygghet og forutsigbarhet, noe som fremmet matmot og måltidsglede, særlig i form av tid og ro under måltidene. Helsedirektoratet (2018a) bekrefter at barn trenger tid og ro under måltidet for å kunne regulere matinntak og lytte til kroppens metthetssignaler. I tillegg fremhever også *forskrift om helse og miljø i barnehager* (2023, §9) at barnehagen skal ivareta måltidets sosiale funksjoner, og sørge for at barna får tilstrekkelig tid og ro til å spise.

Informantene opplevde økt inspirasjon til å lære barna om mat på nye måter etter å ha tatt i bruk Matjungelen. Deres opplevelse av programmets anvendelighet kan knyttes til SDT og behovet for kompetanse. Når de ansatte har nødvendige ressurser og kunnskap til å bruke programmet, styrker dette ifølge SDT deres opplevelse av kompetanse, og gjør dem bedre rustet til å implementere intervensjonen effektivt (Ryan & Deci, 2000). Kompetanseheving gjennom Matjungelen og støtte fra ledelsen vil derfor være viktig for å sikre programmets anvendelighet i praksis. I tråd med SDT kan barnehageansatte som føler seg kompetente og opplever autonomi i sitt pedagogiske arbeid lettere engasjere seg i Matjungelen.

Som Varman et al. (2021, s. 16) har vist, er erfaringsbaserte intervensjoner effektive for å forbedre barns kunnskap og holdninger til sunn mat. Matjungelen gir barnehager mulighet til ikke bare å tilrettelegge for sunne og varierte måltider, men også til å systematisere arbeidet med å fremme barns matglede og matkompetanse. På denne måten kan programmet fungere som en verdifull støtte til *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen*, som har som mål å bidra til at barnehageansatte har oppdaterte kunnskapsbaserte anbefalinger å følge, slik at barna sikres gode rammer for måltidene, og god ernæringsmessig kvalitet på mat- og drikketilbudet i barnehagen (Helsedirektoratet, 2018b, s. 23).

Gjennom å tilby relevant kunnskap og inspirasjon hjelper Matjungelen barnehager med å omsette de nasjonalfaglige retningslinjene i praksis. Ved å integrere programmet i det daglige arbeidet kan barnehager øke barns eksponering for næringsrik mat og samtidig fremme en bevissthet om sammenhengen mellom mat og helse, som er i tråd med samfunnsoppdraget om å gi alle barn et godt barnehagetilbud (Kunnskapsdepartementet, 2023, s. 3).

5.3 Mat og måltid som læringsarena kan fremme motivasjon, mestring og glede

Informantene så på måltidet og matrelaterte aktiviteter i barnehagen som gode læringsarenaer. De hadde observert at barna ble mer matmodige og opplevde større måltids glede når de fikk delta i matlaging og aktiviteter fra Matjungelen. I tråd med selvbestemmelsesteorien (SDT) understreket de at selvbestemmelse i aktivitetene var viktig for barnas mestringsfølelse og for å skape positive opplevelser. Når barna fikk delta i aktivitetene, økte deres engasjement, mestring og glede, noe som samsvarer med SDT sin påstand om at autonom motivasjon der man handler ut fra en følelse av frihet, fremmer læring og trivsel (Deci & Ryan, 2008, s. 19).

Verdien av deltakelse støttes ytterligere av forskningen til Varman et al. (2021, s. 16) der funnene viser at matrelaterte aktiviteter i barnehagen som involverer aktiv deltakelse fra barn fremmer sunne matvaner. Når barn deltar aktivt i måltider og matlaging, får de ikke bare kunnskap om mat, men opplever også mestring og glede, som kan ha varig innvirkning på deres holdninger til mat og helse. Dette samsvarer med SDT sin påstand om at meningsfulle aktiviteter er sentralt for å styrke barns indre motivasjon og trivsel (Deci & Ryan, 2008, s. 15).

Forskning basert på SDT viser at sosiale miljøer som støtter autonomi og kompetanse fremmer indre motivasjon og personlig vekst (Deci & Ryan, 2008, s. 17). Det er godt dokumentert at både indre motivasjon og internaliserte former for ytre motivasjon er knyttet til positive opplevelser, prestasjoner og helseeffekter. Å bli oppmuntret til deltakelse, og å forstå verdien av en atferd kan hjelpe barn med å akseptere og etterleve sosiale normer og verdier på en måte som gir dem personlig mening (Deci & Ryan, 2008, s. 17). Gjennom Matjungelens aktiviteter kan barnehageansatte dermed gi barn erfaringer med mestring og sosial tilhørighet som kan styrke deres selvregulering, egenmotivasjon og fellesskapsfølelse.

Intervensjoner som gir barn passende utfordringer gir også omsorgspersoner mulighet til å gi barna målrettet autonomistøtte, ved å oppmuntre og rose innsats for å overvinne utfordringer, som for eksempel å smake på noe nytt (Day et al., 2022, s. 13). Det vil si at Matjungelen gir barnehageansatte verktøy til hvordan de kan påvirke barns motivasjon gjennom forståelse, oppmuntring til initiativ, og ved å gi støtte i mat- og måltidsvalg (Deci & Ryan, 2008, s. 18).

Deci & Ryan (2008, s. 18) viser at når barn får autonomistøtte fra foreldre og lærere, kan det ha stor innvirkning på barns velvære og læringsutbytte. Siden barnehagen er en arena hvor barns matvaner påvirkes av oppfatninger og kunnskap (Mahmood et al., 2021, s. 12), er det nærliggende å anta at når barnehageansatte gir barna autonomistøtte i Matjungelens aktiviteter, kan det bidra til barnas utvikling av matmot, måltids glede og sunne matvaner.

I kontrast viser tidligere forskning at tvang til å spise bestemte matvarer kan redusere barnas smak for disse, og at det å begrense tilgangen kan øke snarere enn redusere preferansen for dem (Cosmi et al., 2017, s. 6). Dette understøtter informantenes erfaringer om at barn bør få utforske mat i eget tempo, uten tvang eller restriksjoner. Sett i lys av SDT kan sannsynligvis det å tvinge barn til å spise noe de ikke vil, undergrave deres indre motivasjon og redusere muligheten for positive matopplevelser. Noe som trolig kan svekke matmot og måltidsglede.

Knyttet til matmot opplevde informantene at dette handlet om at barna selv får bestemme hva de vil smake på, hva de vil spise, og når de er mette. De uttrykte at Matjungelens tilnærming til matmot, hvor smaking handler om lek og utforsking fremfor prestasjon, var en god måte å støtte barn i deres matutvikling (Matjungelen, 2023a). Flere understreket at et tvunget forhold til mat i barndommen kan ha langvarige konsekvenser, og én informant reflekterte videre over hvordan negative matopplevelser kan påvirke barns identitet med tanke på utfordringer rundt kroppsbilde og helse. Å la barn utforske mat på egne premisser kan trolig bidra til et naturlig forhold til mat, men også gi barn bedre forutsetninger for å håndtere andre utfordringer i livet.

Denne tilnærmingen til mataktiviteter kan knyttes til folkehelsepolitikken, som understreker at folkehelsearbeid handler like mye om å fremme god livskvalitet gjennom deltakelse i sosiale fellesskap som gir tilhørighet og mestring, som å redusere risiko for sykdom og andre lidelser (Meld. St. 19 (2014-2015, s. 9). I Folkehelsemeldingen Meld. St. 19 (2014-2015, s. 24) blir deltakelse gjennom barnehagen fremmet som viktig for psykisk helse og trivsel. Barnehagens arbeid med å fremme sunne matvaner kan derfor sees som en del av folkehelsearbeidet.

Som barnehageansatte, foreldre og andre omsorgspersoner er det viktig å være klar over at barn i alderen 2-5 år ofte opplever økt matneofobi og derfor kan være motvillige til å prøve ny mat (Cosmi et al., 2017, s. 4). Dette kan være en utfordring i arbeidet med å fremme matmot og måltidsglede, men forskning viser at intervensjoner med fokus på gjentatt eksponering imidlertid kan hjelpe barn med å overvinne skepsis mot matvarer, gjennom assosiativ læring (Nekitsing et al., 2018, s. 64; Cosmi et al., 2017, s. 4). Flere informanter bekreftet dette, og én poengterte at Matjungelen derfor kan være særlig effektiv for barn i 1-2 års alder, for å legge et godt grunnlag for matmot før matneofobi oppstår. Dette støttes av forskning som viser at de første tusen dagene av livet er viktige for utvikling av sunne matvaner, og intervensjoner i den perioden antas å ha betydelig innvirkning på helseutfall senere i livet (Cosmi et al., 2017, s. 3).

Pedagogiske ernæringsintervensjoner kan bidra til å styrke barns kunnskap, holdninger og atferd knyttet til sunne matvarer (Varman et al., 2021, s. 16; Collado-Soler et al., 2023, s. 14).

For barnehagebarn har sanseopplevelser, interaktive spill, kunstaktiviteter og bildebøker om mat vist seg å være foretrukne intervensjonsaktiviteter, med innvirkning på sunnere ernæring (Varman et al., 2021, s. 16). Disse funnene antyder at type aktivitet har betydning for å fange barns interesse og engasjement i intervensjonen. I lys av SDT blir det derfor viktig å forstå hva som motiverer barna til deltakelse, slik at dette kan tas hensyn til i arbeidet med matmot og måltidsglede. På denne måten kan tiltakene få større betydning for barnas opplevelser, og potensielt bidra til å legge grunnlag for varige, sunne kostholdsvaner.

SDT er like relevant for barnehageansatte som for barna. Ifølge Deci & Ryan (2008, s. 15) trenger alle å føle seg kompetente, autonome og knyttet til andre. Når de ansatte får støtte til disse behovene, kan det øke engasjement og gjennomføringsevne i arbeidet med matmot og måltidsglede. Autonomi for de ansatte kan innebære muligheten til å delta i beslutninger om hvordan måltider og mataktiviteter skal organiseres, og ved å føle eierskap til prosessen styrkes deres indre motivasjon (Deci & Ryan, 2008, s. 15). De kan oppleve kompetanse gjennom veiledning i bruk av Matjungelen, og tilgang til opplæring og ressurser som utstyr og matvarer som trengs for å gjennomføre aktivitetene. I tillegg viser tidligere forskning at barnehageansatte må føle tilhørighet, og få støtte fra kollegaer og ledelse for å kunne implementere en intervensjon som Matjungelen effektivt (Shoesmith et al., 2021, s. 16-17).

Barns mat- og måltidsdeltakelse handler også om å lære å mestre sosiale samspill, oppleve tilhørighet, og å utvikle matglede, som kan fremme sunne kostholdsvaner (HOD, 2017, s. 29). Samspillet, der barn ser, opplever og utforsker mat i et trygt miljø, kan styrke deres forståelse av sammenhengen mellom kosthold og helse, og i sin tur påvirke deres atferd og valg knyttet til mat og måltid. Dette kan knyttes til sosial kognitiv teori (SCT) som hevder at kognitiv læring ikke kan forklares av enkeltfaktorer, men av et gjensidig samspill mellom sosial kontekst, miljøfaktorer, og individers egenskaper og atferd (DiClemente et al., 2019, s. 117).

I følge SCT er opplevd mestringstro sentralt for atferdsendring. Gjennom Matjungelen kan barn delta i aktiviteter som å tilberede enkle og sunne måltider, noe som kan styrke deres tro på egen evne til å mestre nye matopplevelser (DiClemente et al., 2019, s. 118-119). I arbeidet med matmot, måltidsglede er også utfallsforventninger en viktig faktor. De ansatte må tro på at det å investere tid i Matjungelen kan føre til positive resultater, som sunnere vaner, bedre helse, og gode verdier hos barna. Samtidig må de skape engasjement hos barna ved å gjøre aktivitetene spennende og gøyale, slik at de opplever at sunn mat kan gi glede og energi til lek. Siden barn er ulike, med ulike interesser, kan det være en utfordring å engasjere alle i

Matjungelen. I følge SCT kan imidlertid barnas utfallsforventninger styrkes gjennom direkte erfaringer og positive tilbakemeldinger fra de voksne (DiClemente et al., 2019, s. 123-124).

Videre vektlegger SCT betydningen av måldannelse, hvor atferdsendring skjer mest effektivt når mål brytes ned i små, oppnåelige delmål (DiClemente et al., 2019, s. 128-129).

Matjungelen kan brukes som et verktøy for å oppnå flere av rammeplanens læringsmål, og bidra med aktiviteter slik at barna gradvis kan bygge selvtillit i mat- og måltidsituasjoner, få motivasjon til å prøve nye matvarer og dermed kan utvikle sunnere matvaner. Til slutt spiller sosiostrukturelle faktorer en viktig rolle for atferdsendring. Tilgang på sunn mat i barnehagen, ernæringskunnskap, gode rammer rundt måltidene og engasjement i Matjungelen er faktorer som kan gjøre mat- og måltidsaktiviteter til en god læringsarena, og fremme atferdsendring mot sunnere vaner, både blant de ansatte og barna (DiClemente et al., 2019, s. 128-129).

For å lykkes med en intervensjon som Matjungelen peker Nixon et al. (2011, s. 115-116) på at atferdsendingsstrategier er avgjørende. Forskning knyttet til SCT foreslår at slike intervensjoner ikke bare bør fokusere på kostholdsendringer, men også på å styrke barns og foreldres opplevde kompetanse til å gjøre endringer. Dette kan oppnås gjennom strategier som ferdighetsutvikling, økt selveffektivitet, opplæring om fordelene med en sunn livsstil, og modellering av sunne vaner. Det er likevel ikke så enkelt som det kan høres ut som å lykkes med en slik intervensjon, da endringer i helseatferd gjerne følger bestemte mønstre i befolkningen, med tendens til at nye trender først opptrer i de gruppene med høyest sosioøkonomisk status (Syse et al., 2022). Dette kan bety at noen barn og familiene deres møter større barrierer for å endre kostholdsvaner. Noe som igjen tyder på at barnehager som ønsker å implementere Matjungelen bør ha tett dialog med foreldre for å nå ut til alle barna.

Informantene opplevde at Matjungelen kan fungere som et ernæringsmessig bindeledd i en helhetlig forståelse av helse, ved å formidle at barn trenger sunn mat for å få energi til å utfolde seg og utvikle seg, og for god fysisk og psykisk helse. Dette synet understøttes av helsemyndighetene, som understreker at et sunt og variert kosthold kan ha positiv effekt på både fysisk og psykisk helse, og at et sunt kosthold i barneårene legger grunnlaget for gode matvaner som ofte følger med inn i voksenlivet (HOD, 2017, s. 18; Helsedirektoratet, 2018b).

Ved å kombinere perspektiver fra selvbestemmelsesteorien og sosial kognitiv teori i arbeidet med matmot og måltidsglede, kan barnehagen skape et miljø som både støtter barnas læring og utvikling, samtidig som det gir de ansatte muligheten til å lykkes i deres pedagogiske arbeid med Matjungelen.

5.4 Metodediskusjon

I denne delen av diskusjonen vil jeg evaluere hvordan mine metodiske valg kan ha påvirket kvaliteten på masteroppgaven. Jeg reflekterer rundt styrker og svakheter knyttet til studiens refleksivitet, relevans og validitet, og stiller kritiske spørsmål til hvordan min masteroppgave kan bidra til vitenskapelig kunnskap og praktisk anvendelse. Jeg vurderer også overførbarhet, som dreier seg om grenser og betingelser for hvordan funnene kan gi ny innsikt andre har nytte av, i andre sammenhenger enn der prosjektet ble utført (Malterud, 2021, s. 66).

5.4.1 Refleksivitet

Refleksivitet handler om å ha en åpen holdning i forskningsprosessen, med rom for tvil og uventede konklusjoner. Det innebærer å være bevisst sin rolle som forsker, og stille kritiske spørsmål til egne antakelser, fremgangsmåte og funn (Malterud, 2021, s. 19-20). For å sikre refleksivitet i denne masteroppgaven har jeg derfor forsøkt å kontinuerlig reflektere over hvordan mine egne perspektiver og valg kan ha påvirket forskningsprosessen og de resultatene jeg har kommet frem til.

Valget av en kvalitativ metode med individuelle intervjuer ga meg ønsket dybdeinnsikt i informantenes subjektive opplevelser, men dette valget innebærer samtidig en risiko for at min måte å møte informantene på, samt mine tolkninger kan ha påvirket resultatene. Da jeg rekrutterte informantene til intervju fikk jeg inntrykk av at flere hadde antakelser om at jeg jobbet i Folkelig eller hadde en tilknytning til Matjungelen. Det ble derfor viktig for meg å sikre en nøytral posisjon som forsker, og klargjøre at deres deltakelse ikke ville ha noen negative konsekvenser, for å unngå misforståelser som kunne påvirke informantenes svar. Dette bidro trolig til større tillit og økte sjansen for mer pålitelige data.

Når man er den som leder prosjektet og styrer intervjuet er man likevel i en maktposisjon, og jeg var oppmerksom på at informantene kunne være tilbøyelige til å gi sosialt ønskede svar. Derfor utarbeidet jeg intervjuguiden med åpne spørsmål som la vekt på deres egne tanker, som for eksempel «Hvordan opplever du...? Hva tenker du om...? Hva betyr... for deg?». Selv om jeg var uerfaren i intervjusituasjonen, forsøkte jeg å redusere mulige skjevheter ved å sikre anonymitet og skape en trygg atmosfære. For å oppnå dette møtte jeg informantene på en hyggelig og avslappet måte, snakket rolig, og ga dem rikelig med betenkningstid.

Som Malterud (2021, s. 69-70) påpeker, er en forutsetning for å samle inn rike og relevante data at informantene føler seg trygge og ivaretatt, og at samtalen ikke preges av at forskeren har forhåndsbestemte svar. Hun fremhever at uerfarne intervjuere ofte får mer generelle og abstrakte utsagn i datamaterialet, der det kan være vanskelig å skille ut hva som stammer fra informantenes egne erfaringer. Min rolle som forsker påvirket intervjuene på flere måter. Til tross for det jeg anså som gode forberedelser, hadde intervjuguiden få oppfølgingsspørsmål, noe som gjorde det utfordrende å stille gode spørsmål som kunne utdype informantenes svar. Jeg inkluderte ett spørsmål om utfordringer ved Matjungelen, men min mangel på erfaring som intervjuer og et ønske om å opprettholde en god atmosfære førte til at jeg unngikk kritiske spørsmål. Dette kan ha begrenset nyansene i datamaterialet og påvirket studiens kvalitet. Likevel oppnådde jeg et datamateriale med tilstrekkelig dybde og nyanser til å besvare problemstillingen, noe som gjenspeiles i resultatene og resultatdiskusjonen.

Etter intervjuene la jeg stor vekt på å transkribere lydopptakene ordrett, en tidkrevende prosess som ga meg en dypere forståelse av datamaterialet før jeg begynte analysearbeidet. Under analysen oppdaget jeg flere uventede mønstre som utfordret mine opprinnelige hypoteser. Dette førte til at jeg revurderte min forståelse av problemstillingen, og i samarbeid med veileder spisset den mot det innsamlede datamaterialet. For å være tro mot informantenes stemmer lyttet jeg nøye til opptakene for å fange nyanser som tonefall og stemmeleie, og gjennomgikk transkripsjonene flere ganger. Jeg reviderte analysen med et åpent sinn, og vendte aktivt tilbake til de sorterte tekstutdragene for å sikre at tolkningene mine samsvarte med det opprinnelige materialet, og for å identifisere eventuelle motstridende funn.

Underveis i analyseprosessen førte jeg prosjektlogg, noe som gjorde det mulig å gå tilbake i arbeidet og evaluere de beslutningene og veivalgene jeg hadde tatt (Malterud, 2021, s. 53). Denne loggen hadde stor betydning for tolkningen av funnene, da den gjorde det lettere å gjenoppta tidligere tankerekker fra da datamaterialet var ferskt. Loggen fungerte også som et nyttig verktøy for å holde oversikt over mine opprinnelige forståelser av datamaterialet og de tolkningene som ledet frem til de endelige funnene. Ved å loggføre sentrale tolkningsledd kunne jeg lettere identifisere feilspor som ikke førte til meningsfulle innsikter, og utforske nye måter å se datamaterialet på, inkludert motstridende funn. Dette bidro til å sikre en mer robust og gjennomtenkt analyseprosess, noe som kan styrke studiens validitet ved å belyse problemstillingene på en mer nyansert måte.

Den beskrivende refleksiviteten omkring min rolle som forsker kan styrke studiens troverdighet ved å gi en dypere forståelse av forskningsprosessen.

5.4.2 Relevans

Relevans innebærer om forskningen kan tilføre ny kunnskap (Malterud, 2021, s. 22) Denne masterstudiens relevans kan vurderes ut fra dens bidrag til ny kunnskap innen et lite utforsket tema, nemlig opplevelsen av verktøyet Matjungelen som støtte til arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen. Den tilfører en ny problemstilling, som ifølge Malterud (2021) like gjerne kan være kravet til relevans, som de resultatene som kommer ut av studien (s. 22).

Malterud (2021) forklarer at studien har relevans dersom den fører til vitenskapelig kunnskap som andre kan ta lærdom av, og anvende. Dette omfatter også overførbarheten, altså i hvilken grad forskningsbidraget tilfører verdi til det større vitenskapelige kunnskapsfeltet (s. 21). Det faktum at det er få, eller ingen tidligere studier på Matjungelen barnehage, styrker studiens relevans ved å bidra til å fylle et betydelig kunnskapshull på området.

Med dette utgangspunktet blir utvalgets opplevelser av å arbeide med matmot og måltidsglede med Matjungelen som verktøy, særlig interessant. Deres erfaringer bidrar med ny innsikt om hvordan Matjungelen kan oppleves i praksis, og selv om erfaringene ikke kan generaliseres til alle barnehager, gir studien et verdifullt bidrag til det vitenskapelige kunnskapsfeltet ved å utforske et lite belyst tema. Ved å vise hvordan individuelle holdninger til Matjungelen, som interesse for kosthold og helse, påvirker implementeringen, kan studien ha relevans for andre barnehager som ønsker å benytte Matjungelen i sitt arbeid med matmot og måltidsglede. Dette gir grunnlag for videre forskning på feltet, spesielt i barnehager med ulike rammebetingelser.

En annen viktig dimensjon ved studiens relevans er de teoretiske valgene som ble gjort. Ved å inkludere både sosial kognitiv teori og selvbestemmelsesteorien har jeg kunnet utvide forståelsen og trekke trådene sammen fra tidligere forskning på hvordan barn lærer, og hva som er viktig for at barn skal lære. Selv om det gjorde diskusjonen mer kompleks, og ble en utfordring å holde seg innenfor oppgavens omfang, anså jeg begge teoriene som relevante for å belyse ulike aspekter av det innsamlede datamaterialet. Det teoretiske rammeverket kan styrke studiens relevans ved å tilby en bredere og mer helhetlig forståelse av oppgavens problemstillinger. Samtidig er det viktig å vurdere hvordan mine teoretiske valg kan ha påvirket relevansen av studiens funn. Valget av disse to teoriene kan ha fremhevet aspekter ved matmot, måltidsglede og Matjungelen på bekostning av andre aspekter som kunne ha blitt belyst med et annet teoretisk rammeverk. Dette kan påvirke hvordan studiens relevans vurderes i ulike sammenhenger, som blant barnehageansatte, Folkelig eller i fremtidig forskning, der andre teorier kunne vært mer hensiktsmessige for å belyse bestemte aspekter.

5.4.3 Validitet

I følge Malterud (2021, s. 192) handler validitet om å vurdere om metoden representerer en logisk vei til kunnskap som belyser problemstillingen. Fordi min problemstilling spør etter subjektive opplevelser, var en kvalitativ tilnærming logisk, da den gir mulighet til å møte mennesker og gå i dybden på deres erfaringer (Malterud, 2021, s. 30). Dette valget åpnet muligheten for at resultatene kunne gi tilstrekkelig gyldige svar (Malterud, 2021, s. 192).

En betydelig styrke ved studien er de rike beskrivelsene i datamaterialet. Den individuelle intervjuformen gjorde det mulig å få direkte kjennskap til informantenes erfaringer med arbeidet med matmot og måltidsglede, og bruk av Matjungelen (Malterud, 2021, s. 69). I det første og femte intervjuet ga informantene spesielt rike beskrivelser, i motsetning til de andre, men til tross for denne variasjonen, ga det totale datamaterialet nok spennende innsikter og nyanser til å besvare problemstillingen på en tilfredsstillende måte.

Malterud (2021) skiller mellom intern og ekstern validitet. Intern validitet refererer til hva mine funn er sant om, og i hvilken grad metoden og referanserammen gir gyldige svar på mine spørsmål, mens ekstern validitet handler om overførbarhet til hvilke sammenhenger mine funn kan gjelde utover den konteksten jeg har kartlagt dem (s. 23-24). Valg av to teorier har gjort det utfordrende å belyse alle aspekter i resultatdiskusjonen fullt ut. Selv om dette kan være en svakhet, har kombinasjonen av teoriene gitt rom for flere tolkninger av dataene, og nyanser i diskusjonen. Dette kan ha hatt innvirkning på den interne validiteten, da det reiser spørsmål om diskusjonen gir gyldige svar på problemstillingen. Det kan også ha påvirket den eksterne validiteten, ved å gi en dypere forståelse av datamaterialet, men samtidig begrense funnernes overførbarhet til kontekster hvor andre teoretiske rammeverk kan være mer aktuelle.

En potensiell kilde til skjevhet i utvalget er at alle informantene hadde utdanning og erfaring innen barnehagefaget, noe som kan ha påvirket funnernes gyldighet. Det er mulig at også perspektivene til vikarer og praksisstudenter kunne ha tilført verdifull innsikt som mangler i denne studien. Samtidig består utvalget utelukkende av kvinnelige informanter med fagkompetanse og erfaring. Det kunne derfor vært relevant med informanter av begge kjønn, samt ansatte med mindre erfaring, for å få et bredere spekter av synspunkter og erfaringer.

Det er viktig å bemerke seg at rekrutteringsprosessen påvirket utvalget. Jeg var i kontakt med totalt 23 barnehager, hvor 18 av dem takket nei til deltakelse. Årsakene varierte fra mangel på kjennskap til Matjungelen, til tidspress og manglede ressurser. Felles for det endelige utvalget var engasjement rundt kosthold, matlaging og Matjungelen. Dette antyder en skjevhet, hvor

barnehageansatte med større personlig interesse for ernæring er overrepresentert, noe som kan ha påvirket bruken av Matjungelen på deres arbeidsplass, og dermed også datamaterialet.

Personlige meninger, erfaringer og lokale forhold, som ressurser og barnehagekultur, påvirker sannsynligvis opplevelsen av Matjungelen som verktøy for matmot og måltidsglede blant barnehageansatte, og dermed den interne validiteten. For eksempel kan én ansatt være positiv til Matjungelen på grunn av personlig interesse for kosthold og helse, mens en annen kan være mer tilbakeholden på grunn av andre prioriteringer i barnehagehverdagen. Med et mer variert utvalg er det derfor nærliggende å tro at resultatene kunne vært annerledes.

Når det gjelder ekstern validitet, er utvalgsstrategien en viktig betingelse for hvor grensene går for overførbarhet (Malterud, 2021, s. 66). Fordi masterprosjektets utvalg er begrenset til et fåtall barnehager i Vestfold og Telemark kan resultatene være av lokal interesse uten at den eksterne gyldigheten er særlig stor (Malterud, 2021, s. 67). Det er likevel viktig å merke seg at Matjungelen er et nasjonalt aktivitetsprogram som kan tas i bruk uavhengig av geografisk plassering. Det er derfor sannsynlig at studiens funn kan være av interesse for barnehager i andre fylker rundt om i landet som også benytter seg av Matjungelen barnehage.

For å styrke studiens overførbarhet, inneholder både metodekapitlet og resultatkapitlet grundige beskrivelser. Dette bidrar til transparens, som innebærer at håndteringen av datamaterialet er tydelig og tilgjengelig, slik at andre får innsyn og mulighet til å utfordre tolkningene med tanke på overførbarhet ut over den konteksten hvor studien ble gjennomført (Malterud, 2021, s. 36). Denne tydeligheten gir leseren innblikk i beslutninger som ble tatt underveis, noe som ikke bare styrker studiens troverdighet, men som også kan gjøre det lettere å vurdere validiteten av resultatene, forstå hvordan konklusjonene ble trukket, og gi leseren muligheten til å selv avgjøre hvordan funnene kan overføres til andre sammenhenger.

Det er viktig å erkjenne at studiens metodiske rammer skaper begrensninger som kan påvirke overførbarheten. Utvalget består av få informanter fra barnehager i Vestfold og Telemark, noe som kan redusere relevansen for barnehager i andre områder med ulik sosial eller kulturell sammensetning. Informantenes opplevelser er i tillegg subjektive, og selv om de gir verdifulle innsikter, kan det også begrense studiens generelle anvendelighet. Dersom deres erfaringer er knyttet til lokale forhold som personalkultur og barnehagens ressurser, kan det være vanskelig å overføre funnene til barnehager med andre forutsetninger. For eksempel vil barnehager med god økonomi og bemanning ha bedre forutsetninger for å aktivt kunne ta i bruk Matjungelen, mens barnehager med begrensede ressurser kanskje ikke har de samme mulighetene.

6 Konklusjon

Denne masteroppgaven belyser hvordan barnehageansatte opplever arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen, og hvordan Matjungelen kan bidra som et verktøy i dette arbeidet. Det avsluttende kapitlet oppsummerer studiens konklusjoner, og problemstillingene besvares.

De seks barnehageansatte i denne masteroppgaven opplevde at fellesskap, god planlegging og organisering, og det å bruke mat og måltid som læringsarena var viktig i arbeidet med matmot og måltidsglede i barnehagen. De anså Matjungelen som et verdifullt verktøy som bidro med å engasjere barna og skape en støttende matkultur, samtidig som det forenklet integreringen av mataktiviteter i en travel barnehagehverdag. Imidlertid ble mangel på tid og ressurser pekt på som begrensende faktorer for implementering av verktøyet.

Masteroppgavens resultater indikerer at Matjungelen er et godt tilpasset og relevant program som støtter Helsedirektoratets og rammeplanens retningslinjer, samtidig som det adresserer utfordringer og muligheter identifisert i tidligere forskning. For å styrke implementeringen kan en helhetlig tilnærming som kombinerer perspektiver fra selvbestemmelsesteorien og sosial kognitiv teori skape et miljø som støtter barnas læring, samtidig som det gir de ansatte bedre muligheter til å lykkes med implementeringen og opprettholdelse av programmet.

Matjungelen har potensial til å bli en viktig del av barnehagens folkehelsearbeid ved å fremme sunne matvaner på en tilgjengelig og pedagogisk måte. Samtidig kan programmet øke kunnskapen om sunn mat blant ansatte og foreldre, med positive ringvirkninger også utenfor barnehagen. Likevel er ikke et aktivitetsprogram alene tilstrekkelig for å sikre et sunt kosthold for alle norske barn, da matvaner påvirkes av et komplekst samspill mellom sosioøkonomiske forhold, matvaretilgjengelighet, kulturelle normer og familiens, samt barnehagens matpraksis.

I videre forskning kan det være betydningsfullt å undersøke hvordan Matjungelen fungerer over tid, samt hvordan økt ernæringskompetanse hos barnehageansatte og strukturelle tiltak kan støtte barnehager i å fremme sunnere matvaner. I tillegg kan det være viktig å vurdere hvordan politiske og strukturelle tiltak kan gi bedre rammebetingelser til barnehager og familier, spesielt for de som møter barrierer for å etablere sunne kostholdsvaner.

Siden barnehageansattes opplevelser med Matjungelen, matmot og måltidsglede er lite utforsket, kan denne studien forhåpentligvis gi et lite bidrag til folkehelsearbeidet. Ved å fremheve betydningen av sunne kostholdsvaner i barndommen, kan den dermed være relevant for forebygging av de kostholdsrelaterte helseutfordringene vi står ovenfor i dagens samfunn.

Litteraturliste

- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager* (LOV-2005-06-17-64). Lovdata.
<https://lovdata.no/lov/2005-06-17-64>
- Biehl, A., Hovengen, R., Grøholt, E. K., Hjelmesæth, J., Strand, B. H & Meyer, H. E. (2013). Adiposity among children in Norway by urbanity and maternal education: a nationally representative study. *BMC Public Health*, 13: 842, 1-8. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-842>
- Collado-Soler, R., Alférez-Pastor, M., Torres, F. L, Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M. & Navarro, N. (2023). A systematic review of healthy nutrition intervention programs in kindergarten and primary education. *National Library of Medicine*, 15(3): 541.
<https://doi.org/10.3390%2Fnu15030541>
- Cosmi, V. D., Scaglioni, S. & Agostoni, C. (2017). Early taste experiences and later food Choices. *Nutrients*, 9(2), 1-9. <https://doi.org/10.3390/nu9020107>
- Day, N., Paas, F., Kervin, L & Howard, S. J. (2022). A systematic scoping review of pre-school self-regulation interventions from a self-determination theory perspective. *International journal of environmental research and public health*, 19(2454), 1-18.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19042454>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life’s domains. *Canadian Psychology*, 49(1), 14-23.
<https://doi.org/10.1037/0708-5591.4f9.1.14>
- Decosta, P., Møller, P., Frøst, M. B. & Olsen, A. (2017). *Madmodige børn* (SMAG #05). Smag for livet. <https://smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG05%20-%20Madmodige%20boern.pdf>
- DiClemente, R. J., Salazar, L. F. & Crosby, R. A. (2019). *Health Behavior Theory for Public Health: Principles, Foundations, and Applications* (2. utg.). Jones and Bartlett Learning.

- Draxten, M., Fulkerson, J. A., Friend, S., Flattum, C. F. & Schow, R. (2014). Parental role modelling of fruit and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite*, 78, 1-20. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.017>
- Folkehelseinstituttet. (2018). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge: Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* (FHI notat 10.08.2018).
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-notat-2019.pdf>
- Folkehelseinstituttet. (2019, 26. mars). *Ti store folkehelseutfordringer i Norge. Hva sier analyse av sykdomsbyrde?* <https://www.fhi.no/publ/2019/ti-store-folkehelseutfordringer-i-norge.-hva-sier-analyse-av-sykdomsbyrde>
- Folkehelseinstituttet. (2023, 30. august). *Resultater fra 2019: Stabil utvikling i overvekt og fedme hos barn, men ingen tegn til nedgang.*
<https://www.fhi.no/op/studier/barnevekststudien/informasjon-om-resultater-fra-barnevekststudien/>
- Folkehelseloven. (2011). *Lov om folkehelsearbeid* (LOV-2011-06-24-29). Lovdata.
<https://lovdata.no/LTI/lov/2011-06-24-29>
- Folkelig. (u.å.) *Vi er Folkelig.* <https://folkelig.no/>
- Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger. (2023). *Forskrift om helse og miljø i barnehager, skoler og skolefritidsordninger* (FOR-2023-03-28-449). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2023-03-28-449>
- Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. (2017). *Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver* (FOR-2017-04-24-487). Lovdata.
<https://lovdata.no/forskrift/2017-04-24-487>
- Førde, R. (2014, 10. oktober). *Helsinkideklarasjonen: Historikk.* De nasjonale forskningsetiske komiteene. <https://www.forskningsetikk.no/ressurser/fbib/lover-retningslinjer/helsinkideklarasjonen/>
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., Fisberg, M., Moreno, L. A., Goulet, O. & Hughes, S. O. (2019). Nurturing children's healthy eating: Position statement. *Appetite*, 137, 124-133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>

- Hansen, L. B., Myhre, J. B. & Andersen, L. F. (2016). *UNGKOST 3: Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 4-åringer i Norge, 2016*. Universitetet i Oslo.
<https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2016/rapport-ungkost-3-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-4-aringer-i-norge-2016.pdf>
- Hasnin, S., Saltzman, J. A. & Dev, D. A. (2022). Correlates of children's dietary intake in childcare settings: A systematic review. *Nutrition Reviews*, 80(5), 1247-1273.
<https://doi.org/10.1093/nutrit/nuab123>
- Helland, S. H. (2019). *Matmot i barnehagen: En studie av toåringers matneofobi og kosthold og hvordan dette kan endres* [Doktorgradsavhandling] Universitetet i Agder.
<http://hdl.handle.net/11250/2601948>
- Helsedirektoratet. (2016, 14. oktober). 1. Kostrådene.
<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen>
- Helsedirektoratet. (2018a, 5. desember). 1. Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen: *Barna i barnehagen bør få god tid til å spise, minst 30 minutter: Begrunnelse*.
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen#barna-i-barnehagen-bor-fa-god-tid-til-a-spise-minst-30-minutter-begrunnelse>
- Helsedirektoratet. (2018b, 5. desember). 2. Metode og prosess: Om retningslinjen.
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/om-retningslinjen>
- Helsedirektoratet. (2023a, 21. februar). 1. Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen: *Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen#spisemiljoet-i-barnehagen-skal-fremme-helse-mat-og-maltidsglede-og-personalet-bor-delta-aktivt-i-maltidet>
- Helsedirektoratet. (2023b, 21. februar). 1. Anbefalinger for mat og måltider i barnehagen: *Spisemiljøet i barnehagen skal fremme helse, mat- og måltidsglede, og personalet bør delta aktivt i måltidet: Praktisk informasjon*.
<https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i->

[barnehagen/anbefalinger-for-mat-og-maltider-i-barnehagen#spisemiljoet-i-barnehagen-skal-fremme-helse-mat-og-maltidsglede-og-personalet-bor-delta-aktivt-i-maltidet-praktisk-informasjon](https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#ha-et-varierte-kosthold-velg-mest-mat-fra-planteriket-og-spis-med-glede-praktisk-informasjon)

Helsedirektoratet. (2024, 15. august). *1. Kostrådene*. <https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/kostradene-og-naeringsstoffer/kostrad-for-befolkningen#ha-et-varierte-kosthold-velg-mest-mat-fra-planteriket-og-spis-med-glede-praktisk-informasjon>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021): Sunt kosthold, måltidsglede og god helse for alle!*
https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/handlingsplan_kosthold_2017-2021.pdf

Kunnskapsdepartementet. (2023). *Barnehagen for en ny tid: Nasjonal barnehagestrategi mot 2030*.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/5bf0d0ed9f7442cdbe630c749abb8959/no/pdfs/barnehagen-for-en-ny-tid.pdf>

Malterud, K. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Universitetsforlaget.

Mahmood, L., Flores-Barrantes, P., Moreno, L. A., Manios, Y. & Gonzalez-Gil, E. M. (2021). The influence of parental dietary behaviours and practices on children's eating habits. *Nutrients*, 13(1138), 1-13. <https://doi.org/10.3390/nu13041138>

Matjungelen. (u.å.). *Om Matjungelen*. <https://matjungelen.no/om-matjungelen/>

Matjungelen. (2023a). *Matmot*. <https://barnehage.matjungelen.no/tema/matmot/>

Matjungelen. (2023b). *Måltidsglede*. <https://barnehage.matjungelen.no/tema/maltidsglede/>

Matjungelen. (2024a). *Kom i gang*. <https://barnehage.matjungelen.no/kom-i-gang/>

Matjungelen. (2024b). *Påmelding til Matjungelen barnehage*.
<https://barnehage.matjungelen.no/pamelding/>

Matjungelen. (2024c). *Sanselek – en råvare i fokus*.
<https://barnehage.matjungelen.no/aktiviteter/sanselek-ravarer-i-fokus/>

Matjungelen. (2024d). *Velkommen til Matjungelen!* <https://barnehage.matjungelen.no/>

- Matjungelen. (2025). *Aktiviteter: Pedagogiske aktiviteter knyttet til temaene*.
<https://barnehage.matjungelen.no/aktiviteter/>
- Meld. St. 15 (2022-2023). *Folkehelsemeldinga: Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar*. Det kongelige helse- og omsorgsdepartement.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/918eb71926fc44c8802fe3c2e0b9a75a/nno/pdfs/stm202220230015000dddpdfs.pdf>
- Meld. St. 19 (2014-2015). *Folkehelsemeldingen: Mestring og muligheter*. Det kongelige helse- og omsorgsdepartement.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Meyer, H. E. & Holvik, K. (2017). *Kunnskapsgrunnlag til ny handlingsplan for bedre kosthold* (ISBM elektronisk utgave 978-82-8082-820-0). Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/contentassets/96a3ef7f96a44b82a7950b3867c4d437/kunnskapsgrunnlag-til-ny-handlingsplan-for-bedre-kosthold.pdf>
- Meyer, H. E. (2023, 20. oktober). *Folkehelse rapporten: Overvekt og fedme i Noreg*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/ikke-smittsomme/overvekt-og-fedme/?term=>
- Nasjonalt senter for mat, helse og fysisk aktivitet. (u.å.). *Måltidet i lys av identitet og kultur*.
<https://mhfa.no/barnehage/mat-og-maltid/artikler-og-temasider/maltidet-som-pedagogisk-arena/maltidet-i-lys-av-identitet-og-kultur/>
- Nekitsing, C., Hetherington, M. M. & Blundell-Birtill, P. (2018). Developing healthy food preferences in preschool children through taste exposure, sensory learning, and nutrition education. *Current Obesity Reports*, 7, 60-67.
<https://doi.org/10.1007/s13679-018-0297-8>
- Nixon, C. A., Moore, H. J., Douthwaite, W., Bibson, E. L., Voge, C., Kreichauf, S., Wildgruber, A., Manios, Y. & Summerbell, C. D. (2012). Identifying effective behavioural models and behaviour change strategies underpinning preschool- and school-based obesity prevention interventions aimed at 4-6-year-olds: a systematic review. *Obesity reviews*, 13(1), 106-117. <https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2011.00962.x>

- Norges miljø- og biovitenskapelige universitet. (u.å.). *Retningslinjer for bruk av kunstig intelligens (KI) ved NMBU*. <https://www.nmbu.no/retningslinjer-bruk-av-kunstig-intelligens-ki-ved-nmbu>
- OpenAI. (2024). *ChatGPT (GPT-4)* [Stor språkmodell]. <https://chat.openai.com/>
- Raza, A., Fox, E. L., Morris, S. S., Kupka, R., Timmer, A., Dalmiya, N. & Fanzo, J. (2020). Global Food Security: Conceptual framework of food systems for children and adolescents. *Elsevier*, 27(2020), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.gfs.2020.100436>
- Regjeringen. (2017). *Internasjonale føringer og forpliktelser: Vedlegg til Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold 2017-2021*. https://www.regjeringen.no/contentassets/fab53cd681b247bfa8c03a3767c75e66/vedlegg_kostholdplan_internasjonale_forpliktelser.pdf
- Roos, G., Klepp, I. G., Laitala, K., Haugrønning, V., Bugge, A. B., Skuland, S. E., Steinnes, K. K. & Teigen, H. F. (2020). *Barn og unges forbruk: Klær, mat og kropp* (SIFO Rapport 13). Forbruksforskningsinstituttet SIFO, OsloMet – Storbyuniversitetet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmli/bitstream/handle/20.500.12199/6458/SIFO-Rapport%2013-2020%20Barn%20og%20unges%20forbruk%20kl%C3%A6r%2C%20mat%20og%20kropp.pdf>
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.68>
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P. & Agostoni, C. (2018). Factors influencing children's eating behaviours. *Nutrients*, 10(706), 1-17. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Shoesmith, A., Hall, A., Wolfenden, L., Shelton, R. C., Powell, B. J., Brown, H., McCrabb, S., Sutherland, R., Yoong, S., Lane, C., Booth, D. & Nathan, N. (2021). Barriers and facilitators influencing the sustainment of health behaviour interventions in schools and childcare services: a systematic review. *Implementation Science*, 16(62), 1-20. <https://doi.org/10.1186/s13012-021-01134-y>
- Sverdrup, Sidsel. (2021). *Bachelor- og masteroppgaver i sosial- og helsefag: Råd og vink. Skritt for skritt*. Cappelen Damm.

- Syse, A., Grøholt, E. K., Madsen, C., Aarø, L. E., Strand, B. H. & Næss, Ø. E. (2022, 16. september). *Folkehelse rapporten: Sosiale helseforskjeller i Norge*. Folkehelseinstituttet. <https://www.fhi.no/he/folkehelse rapporten/samfunn/sosiale-helseforskjeller/?term=#om-sosiale-forskjeller-i-helse>
- 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/?term=>
- United Nations. (u.å.). *What is the UN Decade of Action on Nutrition?* <https://www.un.org/nutrition/about>
- Universitetet i Oslo. (u.å.). *Nettskjema*. <https://nettskjema.no/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.-a). *Rammeplan for barnehagen: Kropp, bevegelse, mat og helse*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/fagomrader/kropp-bevegelse-mat-helse/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.-b). *Rammeplan for barnehagen: 7. Barnehagen som pedagogisk virksomhet*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/pedagogisk-virksomhet/>
- Utdanningsdirektoratet. (u.å.-c). *Rammeplan for barnehagen: Mangfold og gjensidig respekt*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/verdigrunnlag/mangfold-og-gjensidig-respekt/>
- Utdanningsdirektoratet. (2022, 5. desember). *Film: Hva er rammeplan for barnehagen?: Rammeplan for barnehagen er forpliktende for alle barnehager i hele Norge*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/stottemateriell-til-rammeplanen/film-hva-er-rammeplan-for-barnehagen/>
- 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>

- Vennerød, F., Grimi, I. S., Almli, V. & Hersleth, M. (2017). *Barn & smak: En guide i barns smaksopplevelser og kosthold*. Nofima. <https://nofima.no/wp-content/uploads/2017/12/BarnSmak-brosjyre-.pdf>
- Wang, X., Wu, L., Liu, Q. & Wu, Y. (2022). Dietary environment in early care and education settings and young children's eating behavior: A systematic review of literature. *American Journal of Health Behavior*, 46(17), 541-557. <https://doi.org/10.5993/AJHB.46.5.5>
- World Health Organization. (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013-2020* (ISBN 978 92 4 150623 6). https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/94384/9789241506236_eng.pdf?sequence=1

Vedlegg 1: Godkjenning fra Sikt



Vurdering av behandling av personopplysninger

Referansenummer
260415

Vurderingstype
Standard

Dato
17.01.2024

Tittel
Masteroppgave

Behandlingsansvarlig institusjon
Norges miljø- og biovitenskapelige universitet – NMBU / Fakultet for landskap og samfunn / Institutt for folkehelsevitenskap

Prosjektansvarlig
Ellinor Moe

Student
Malin Holtsdalen

Prosjektperiode
01.01.2024 - 15.02.2025

Kategorier personopplysninger
Alminnelige

Lovlig grunnlag
Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 15.02.2025.

[Meldeskjema](#)

Kommentar
Personverntjenester har vurdert endringen i prosjektslutt dato.

Vi har nå registrert 15.02.2025 som ny slutt dato for behandling av personopplysninger. Informasjonsskriv og samtykkeskjema er blitt oppdatert i henhold til ny estimert prosjektslutt.

Hvis det blir nødvendig å behandle personopplysninger enda lengre, så kan det være nødvendig å informere prosjektdeltakerne.

Vi vil følge opp ved ny planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Vedlegg 2: Informasjon- og samtykkeskjema

Vil du delta i masterprosjektet

«Matmot og måltidsglede i barnehagen»?

Dette er en forespørsel til deg om å delta i et masterprosjekt om matmot og måltidsglede i barnehagen. I dette skrivet får du informasjon om prosjektet og hva deltakelse innebærer.

Formålet med prosjektet

Formålet med prosjektet er å belyse barnehageansattes opplevelser av arbeidet med barns mot og glede knyttet til måltidet i barnehagen, og å få en forståelse for hvordan de ansatte erfarer at verktøyet Matjungelen kan bidra i dette arbeidet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får denne forespørselen fordi du er ansatt i en barnehage som er påmeldt og benytter seg av aktivitetsprogrammet Matjungelen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU) er ansvarlig for prosjektet.

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. Dersom det oppstår spørsmål du ikke ønsker å svare på, kan du la være å svare uten å oppgi grunn for det.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta, innebærer det at du deltar i et intervju. Intervjuet vil ta ca. 1 time. Intervjuet vil inneholde spørsmål om din faglige bakgrunn og stilling i barnehagen, arbeidet med mat og måltid i barnehagen, Matjungelen og temaene matmot og måltidsglede.

Det vil bli tatt opp lyd fra intervjuet og gjort notater. Etter intervjuet blir lydopptaket skrevet ned som tekst i et dokument. Ingen andre enn studenten og veileder skal høre opptaket, og du vil bli gjort anonym i teksten – slik at ingen kan kjenne deg igjen.

Ditt personvern

Opplysninger om deg vil kun brukes til formålene fortalt om i dette skrivet. Personopplysningene behandles konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Navnet og kontaktopplysningene dine vil erstattes med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra lydopptaket og tekstfilen til intervjuet. Lydopptaket og tekstfilen lagres på universitetets sikrede skytjeneste. Notater fra intervjuet skrives over på låst PC som kun student og veileder har tilgang til. Skriftlige notater makuleres når de er overført til PC.

Det ferdige prosjektet vil ikke inneholde personopplysninger eller sensitiv informasjon om deg, og du kan ikke identifiseres. Informasjon fra/om deg som inkluderes i prosjektet vil være dine tanker, evalueringer, meninger og erfaringer fra intervjuet, der du blir anonymisert og det heller oppgis et fiktivt navn eller en kode.

Deltakelse i prosjektet er frivillig og anonymt, og du kan når som helst i prosjektperioden trekke tilbake ditt samtykke uten oppgitt grunn, og uten konsekvenser.

Hva skjer med personopplysningene dine når prosjektet avsluttes?

Masterprosjektet skal etter planen avsluttes 15. februar 2025. Ved prosjektslutt vil lydopptak, kontakthinformasjonen din og andre personopplysninger slettes. De anonymiserte intervjuene i form av tekstfiler vil ikke slettes, men kunne gjenbrukes til for eksempel forskning.

Hva gir rett til å behandle personopplysninger om deg?

Opplysninger om deg behandles basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandling av personopplysninger i dette prosjektet samsvarer med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke opplysninger som behandles om deg, og få utlevert 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

Hvis du har spørsmål til prosjektet, eller vil benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- NMBU ved Ellinor Moe
(ellinor.moe@nmbu.no)
- Vårt personvernombud: Hanne Pernille Gulbrandsen
e-post: personvernombud@nmbu.no telefon: 402 81 558

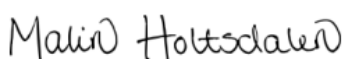
Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av Sikt, kan du ta kontakt via:

e-post: personverntjenester@sikt.no telefon: 73 98 40 40

Med vennlig hilsen



Ellinor Moe
(Prosjektansvarlig/ veileder)



Malin Holtsdalen
(Masterstudent)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Matmot og måltidsglede i barnehagen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- ☐ å delta i intervju

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide – Matmot og måltidsglede i barnehagen

Introduksjon:

Hei, jeg heter Malin. Jeg kommer fra Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU), og jeg arbeider med en masteroppgave i folkehelsevitenskap.

Jeg skal skrive en oppgave om matmot og måltidsglede i barnehagen. I den forbindelse skal jeg intervju 6 barnehageansatte om deres opplevelser av arbeidet med barnas mot og glede knyttet til måltidet i barnehagen, og hvordan Matjungelen som verktøy kan bidra i dette arbeidet. Takk for at du er villig til å stille opp! Intervjuet tar ca. 1 time. Jeg tar opp lyd og skriver notater, men det kan ikke tilbakeføres til deg; all informasjon blir anonymisert.

Tema 1: Bakgrunn

1. Hva er din faglige bakgrunn/utdannelse?
2. Hvilken stilling har du i barnehagen?
 - Er du vikar, pedagog, styrer, student, annet?
3. Hva er din stillingsprosent/hvor mye jobber du?
4. Jobber du fast på én avdeling, eller veksler du mellom flere?
5. Hvorfor ønsker du å jobbe i barnehage?

Tema 2: Arbeid med mat og måltid i barnehagen

1. Kan du beskrive en typisk måltidsituasjon i barnehagen?
 - Stemning - Tid (god/dårlig) - Rutiner, barnas medvirkning
2. Hvor mange måltider legges til rette for i løpet av en dag i barnehagen?
3. Er maten medbrakt eller servert?
4. Hvordan type mat serveres i barnehagen eller medbringes hjemmefra?
5. Hvordan opplever du fokuset på mat knyttet til helse i barnehagen du jobber?
 - Følger dere noen retningslinjer, i så fall hvilke?

Tema 3: Matjungelen

1. Hva tenker du om verktøyet Matjungelen?
2. Kan du beskrive hvordan dere tar i bruk Matjungelen på arbeidsplassen?
3. Hvordan opplever du arbeidet med mat og måltid før og etter bruk av Matjungelen?
4. Hva fungerer bra med Matjungelen?
5. Hva fungerer ikke så bra, eller er utfordrende med Matjungelen?
6. Når tar dere i bruk Matjungelen?
 - Temaperioder, måltidet, i matlaging med barna, ute på tur, inspirasjon for personalet?
7. Dersom foreldre har gitt tilbakemeldinger på Matjungelen, hva sier de?

Tema 4: Matmot

1. Hvordan legger dere til rette for at barna får utforske og smake på ulike mat i barnehagen?
2. Hvordan tenker du man kan legge til rette for at barna spiser opp maten sin?
3. Hva betyr begrepet «matmot» for deg?
4. Hvordan jobber du med matmot i din arbeidshverdag med barna?
5. Hvordan kan Matjungelen bidra i arbeidet med matmot?
6. Hvordan kan det å lære å like variert mat være viktig for barna senere i livet?

Tema 5: Måltidsglede

1. Hva legger du i begrepet måltidsglede?
2. Hvordan jobber du med måltidsglede i din arbeidshverdag med barna?
3. Hva tenker du skal til for at måltidet blir en god læringsarena for barna?
 - Samlingspunkt, det sosiale - Inkludering, fellesskap

Ifølge Matjungelen handler måltidsglede om atmosfæren rundt måltidet, trygge og forutsigbare rammer, gode smaksopplevelser, og et godt og variert kosthold.

4. Hvilke rammer tenker du er viktig rundt måltidet for at barna skal oppleve måltidsglede?
5. Hvordan tror du måltidet kan være en arena for mestring og utvikling?
6. Hvordan kan Matjungelen bidra i arbeidet med måltidsglede?
7. Hvordan tror du barnas opplevelse av måltidsglede kan være viktig for dem videre i livet?

Har du flere tanker om temaene, som du ikke har fått spørsmål om, men ønsker å legge til?



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

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway