

MASTEROPPGAVE
Samfunnsernæring

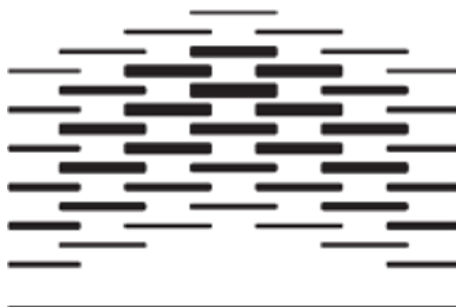
Mai, 2015

Hvilke miljøfaktorer i hjemmet
påvirker barnehagebarns grønnsaksinntak,
og hvordan kan disse miljøfaktorene endres?

En studie basert på utvikling og pre-test av potensielle tiltak for å øke
grønnsaksinntaket til 3-5 år gamle barn i hjemmet.

Marte Ekeberg-Sande

Fakultet for helsefag
Institutt for helse, ernæring og ledelse



HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS

Sammendrag

Bakgrunn: Forskning viser at inntaket av grønnsaker er for lavt i den norske befolkningen. Et høyt inntak av grønnsaker har flere helsefordeler, og kan bidra til å forebygge kroniske sykdommer. Vaner etableres tidlig, og derfor er det viktig å danne gode vaner allerede som barn. I denne sammenheng er barnehagen en viktig arena fordi barn fra alle sosiale lag går i barnehage.

Hensikt og problemstilling: Målet med denne oppgaven er å utvikle og prøve ut potensielle tiltak som kan bidra til å øke grønnsaksinntaket blant 3-5 åringer, og som kan fungere i hjemmet.

Materiale/metode: Både kvalitativ og kvantitativ metode ble brukt i masteroppgaven som er delt i to faser, en utviklingsfase og en pre-test fase. I utviklingsfasen (fase 1) ble det gjort ti intervjuer med mødre fra to ulike barnehager. Hensikten med intervjuene var å undersøke hva foreldre mente var utfordrende med å få barn til å smake på og å spise grønnsaker og hva som gjorde dette enklere. Disse svarene dannet grunnlaget for utviklingen av 18 ulike tiltak basert på tilgjengelighet, oppmuntring og å være rollemodell. I pre-test fasen (fase 2) ble foreldre fra to nye barnehager rekruttert. Foreldrene fra barnehagene testet tiltakene i en utprøvningsperiode på to uker og evaluerte deretter tiltakene via et spørreskjema.

Resultater: Funnene i denne oppgaven indikerer at det som oppleves utfordrende for foreldre til barnehagebarn er å gjøre endringer til en vane og en rutine. Mødrene ønsket blant annet å lære mer om hvordan de kan skape nysgjerrighet for grønnsaker hos barn, ulike tilberednings og skjæremåter, og hvordan og når grønnsakene kan serveres til barna. Resultatene fra fase 1 ble brukt til å utvikle tiltak i fase 2. Foreldre som deltok i fase 2 mente at tiltakene bidro til at barnet ble mer villig til å smake på og spise nye grønnsaker, og dermed øke inntaket. Videre var tiltakene gjennomførbare, og opplevdes ikke tidkrevende.

Konklusjon: Determinantene som ble lagt til grunn i utviklingen av tiltak for BRA-studien var tilgjengelighet, oppmuntring og foreldre som rollemodeller. Basert på litteratur, teori og intervju med ti mødre ble 18 konkrete tiltak utviklet. En pre-test og evaluering av tiltakene viste at foreldre opplevde tiltakene som gjennomførbare og nyttige, og resultatene indikerer at grønnsaksinntaket til barna økte på grunn av tiltakene.

Abstract

Background: Research shows that the intake of vegetables is low in the Norwegian population. A high intake of vegetables has several health benefits and can help to prevent chronic diseases. Therefore it is important to establish good habits during childhood. In this context, the kindergarten is an important arena because children from all social arenas attend kindergarten; as many as 90% of Norwegian 1-5 year olds.

Aim and objectives: The aim of this thesis is to develop and test potential strategies that can increase the vegetable intake among 3-5 year olds in the home environment.

Material / Methodology: Both quantitative and qualitative methods were used in the masterthesis. The thesis is divided into two phases, a development phase and a pre-test phase. During the development phase (phase 1) ten interviews were conducted with mothers from two different kindergartens. The purpose of the interviews was to examine what parents found challenging and easy related to intake of vegetables in children. These responses formed the basis for the development of 18 different strategies linked to availability, parental role modelling and encouragement. In the pre-test phase parents of two new kindergartens was recruited, and the strategies were tested in a trial period of two weeks. After this period, the parents answered an evaluation questionnaire assessing the relevant strategies, providing information about how useful the strategies were and how it was to implement them.

Results: The results from this master thesis indicate that the perceived challenges by mothers of kindergarten children are to transfer changes into habits or routines. The results were still positive. The mothers wanted to learn how they can create curiosity for vegetables in children and the various ways to cut, prepare and serve vegetables. Results from phase 1 made it possible to develop appropriate strategies to be used in phase 2. Parents attending phase 2 believed that the advices developed helped to motivate children to taste/eat unknown vegetables, and therefor facilitated children's vegetable intake. Additionally, the parents believed that the initiatives were feasible and not time consuming.

Conclusion: The determinants included in the development of strategies in the BRA study were accessibility, parental encouragement and modelling. Based on literature, theory and interviews with ten mothers 18 specific strategies were developed. A pre test and evaluation of the strategies showed that the parents found the initiatives feasible and useful, and the results indicate that the children's vegetable intake increased.

Forord

Flere år med helse og ernæringsstudier har bidratt til interessen for hvordan riktig ernæring kan forebygge livsstilssykdommer og spesielt betydningen av å begynne dette arbeidet tidlig. Denne masteroppgaven er derfor basert på et ønske om å få vite hvordan man kan øke grønnsakinntaket hos barn i barnehagealder.

Arbeidet dette året har vært spennende og jeg har lært utrolig mye, som jeg nå håper å ta med meg ut i arbeidslivet.

Jeg ønsker å takke min hovedveileder Mona Bjelland, for uvurderlig veiledning underveis i arbeidet med oppgaven. Takk til biveileder Nanna Lien og Laura Terragni for gode diskusjoner og faglig hjelp. Jeg vil også rette en ekstra takk til Nanna Lien og Mona Bjelland som gjorde det mulig for meg å skrive en masteroppgave tilhørende et stort og spennende prosjekt som BRA-studien. Det har vært svært lærerikt og jeg har blitt tatt så godt vare på ved UIO der mye av skriveingen og jobbingen med oppgaven har vært gjennomført.

Den største takken går til Kristin, min medstudent og klippe under denne oppgaven. Uten deg hadde dette aldri godt! Det har vært noen fine og ikke fullt så fine stunder med mye latter og frustrasjon. Tenk at vi greide det.

Takk til mamma og pappa for støtte og oppmuntring, og for fine stunder når jeg har trengt å komme hjem for en oppladning. Til slutt en takk til min kjære mann, som har holdt ut med meg dette året. Du har motivert meg til å fortsette når dagene har vært tunge og jeg har vært lei og sliten. Nå er vi endelig i mål!

Ski, mai 2015.

Marte Ekeberg-Sande

Innholdsfortegnelse

1.0 Introduksjon	1
1.1 Bakgrunn	1
1.2 Familien og barnehage som en arena for å fremme forbruk av grønnsaker	1
1.3 Tiltak i barnehager	2
1.4 Familiens betydning for barns inntak av grønnsaker	3
1.5 Målet med masteroppgaven.....	4
1.6 Problemstilling	5
2.0 Teori.....	6
2.1 Systematisk utvikling av intervensjon	6
2.2 Helsevaner	8
2.2.1 Den sosioøkologiske modellen og barns matvaner.....	8
2.2.2 Matvalg-modellen («food choice model»).....	8
2.2.3 Rammeverk- COM-B.....	10
2.3 Determinanter for inntak av grønnsaker blant barnehagebarn	11
2.3.1 Tilgjengelighet	11
2.3.2 Rollemodeller.....	12
2.3.3 Utvikling av smak og preferanse og betydningen av oppmuntring.	13
2.4 Formativ evaluering	14
3.0 FASE 1.....	16
3.1 Metode: Utviklingsfasen.....	16
3.1.1 Forskningsmetode: Blandet metode/«mixed methods»	18
3.1.2 Etske aspekter	19
3.1.3 Rekruttering av informanter.....	19
3.1.4 Utarbeidelse av intervjuguide	20
3.1.5 Gjennomføring av intervju og datainnsamling	21

3.1.6 Dataanalyse	21
3.1.7 Spørreskjema med evaluering av tiltak fra fase 1	23
3.2 Resultat: Utviklingsfasen	24
3.2.1 Tilbakemeldinger på utfordringer fra foreldrene	24
3.2.2 Evaluering av tiltakene fra fase 1	27
4.0 FASE 2	30
4.1 Metode: Pre-test fasen.....	30
4.1.1 Rekruttering av informanter.....	30
4.1.2 Teoretisk del – planlegging av innhold.....	30
4.1.3 Praktisk del – opplæringskveld.....	30
4.1.4 Utarbeidelse av spørreskjema basert på tiltak.....	31
4.1.5 Dataanalyse	32
4.2 Resultat: Pre-test fasen.....	32
4.2.1 Evaluering av tiltak	32
5.0 Diskusjon.....	37
5.1 Diskusjon og drøfting av metode.....	37
5.1.1 Utvalg og rekrutteringsprosessen- fase 1	37
5.1.2 Bruk av telefonintervju	38
5.1.3 Utvalg og rekrutteringsprosessen- fase 2.....	40
5.1.4 Bruk av spørreskjema	41
5.1.5 Styrker og svakheter	42
5.1.6 Overføring og generaliserbarhet	43
5.2 Resultatdiskusjon.....	43
5.2.1 COM-B som rammeverk.....	43
5.2.2 Formativ evaluering	44
5.2.3 Determinanter og tiltak	45
6.0 Konklusjon	50

Referanseliste **51**

Vedlegg

Liste over tabeller

Tabell 1: Oversikt over hvordan intervjuguiden ble utformet basert på rammeverket COM-B.

Tabell 2: Eksempel på prosessen med å utvikle tiltak basert på foreldres utsagn fra intervju

Tabell 3: Svarene fra telefonintervju med foreldre, analysert og plassert i kategoriene i COM-B rammeverk, og tiltak utviklet basert på svarene.

Tabell 4: Oversikt over tiltak

Tabell 5: Andel foreldre som deltok på opplæringskvelden, prøvde materiell fra OFG og leste powerpointpresentasjonen

Tabell 6: Tiltak som foreldre valgte å prøve ut (prosentandel i synkende rekkefølge).

Tabell 7: Foreldres evaluering av tiltakene i utviklingsfasen

Tabell 8: Foreldres vurdering av OFG materiell.

Liste over figurer

Figur 1: Systematisk utvikling av intervensjon

Figur 2: En modifisert figur av COM-B; Et rammeverk for å forstå atferd

Figur 3: Tidslinjen for BRA-prosjektet.

Figur 4: En forenklet modell av overgangen fra kategoriene i COM-B til determinanter

Liste over forkortelser

OFG: Opplysningskontoret for frukt og grønt

Liste over vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til foreldre i fase 1

Vedlegg 2: Intervjuguide brukt i fase 1

Vedlegg 3: Analyse av intervjuene fra fase 1

Vedlegg 4: Tiltakene

Vedlegg 5: Informasjonsskriv til foreldrene i fase 2

Vedlegg 6: Powerpoint presentert på opplæringskvelden

Vedlegg 7: Evaluering av opplæringskvelden

Vedlegg 8: Evaluering av tiltak etter utprøvingen

1.0 Introduksjon

1.1 Bakgrunn

En stor global helseutfordring i dagens samfunn er ikke-smittsomme sykdommer (WHO, 2008). Mer enn 30 millioner dør årlig av kardiovaskulære sykdommer, kreft, kroniske luftveissykdommer og diabetes. Selv om sykkelighet og dødelighet fra ikke-smittsomme sykdommer hovedsakelig oppstår i voksen alder, kan man bli utsatt for risikofaktorene allerede i tidlig alder. Dårlig kosthold hos barn kan føre til svært dårlig helse samt helseplager som tannsykdommer, høyt blodtrykk, type 2 diabetes, fedme, hjerte-karsykdommer, osteoporose og en rekke typer kreft (Brug & Klepp, 2007). Det er viktig å begynne helsefremming, sykdomsforebygging og eventuelt behandling tidlig (WHO, 2008).

Et sunt og variert kosthold er en viktig komponent for å redusere risikoen til ikke-smittsomme sykdommer hos barn og voksne. Studier viser at kostholdet man hadde som barn kan påvirke sykdomsbildet som voksen (Knai, Pomerleau, Lock & McKee, 2006). Inntaket av frukt og grønnsaker som barn inntar kan trolig være en beskyttende faktor mot kreft i voksen alder (Knai et al., 2006). Mye tyder på at frukt og grønnsaksforbruk hos barn kan beskytte mot en rekke barnesykdommer. I en studie med over 20.000 barn fra seks europeiske land ble det også funnet en sammenheng mellom luftveissymptomer og lavt frukt og grønnsaksforbruk (Knai, et al., 2006).

Basert på forskningen som er gjort de senere årene ser man en positiv helsemessig effekt ved å spise grønnsaker (Bugge, 2015). Statistikk over nordmenns grønnsaksinntak, viser at man kan konkludere med at det bør spises mer. I følge en norsk kartlegging av nordmenns forbruk av grønnsaker rapporterte 20-30 % av respondentene at pris, utvalg og kvalitet var mulige utfordringer. I rapporten presenteres det at grønnsaker ofte sees i sammenheng med en middagssetting og ikke nødvendigvis til andre måltider i løpet av dagen, som en mulig forklaring på det lave grønnsaksinntaket. Grønnsaker kan med fordel inngå til andre måltider enn middag. De kan for eksempel integreres i mellommåltid istedenfor frukt, som viser seg å være mest spist til mellommåltid. Det å inkludere grønnsaker til flere måltider vil kunne være en måte å øke inntaket av grønnsaker hos Norges befolkning (Bugge, 2015).

1.2 Familien og barnehage som en arena for å fremme forbruk av grønnsaker

I Norge er inntaket av frukt, og grønnsaker i enda større grad, lavt i forhold til anbefalingene (Bere, Hilsen & Klepp, 2010). Norske barn og unge får bare i seg omtrent halvparten av den

nasjonale 5-om dagen anbefalingen. Kostholdsundersøkelser viser at 2-åringer i Norge kun har et inntak på 54 gram grønnsaker per dag, mens det daglige inntaket egentlig bør ligge på 400 gram (Kristiansen, Lande, Andersen, 2007). Faktorer relatert til det lave grønnsaksinntaket i Norge kan blant annet være sosioøkonomisk status, demografiske faktorer som alder og kjønn, livsstilsvaner, fysiologiske og psykologiske faktorer. I forhold til barn og unge er det flere faktorer som kan spille inn, og sentrale blant disse er tilgjengelighet, foreldres påvirkning, barnets vaner og miljøet rundt et måltid (Webb & Lewis, 2013).

Barn og unge trenger ikke bare å dekke sine nærings- og energibehov til vedlikehold av metabolisme og fysiske aktiviteter, men også for vekst (Brug & Klepp, 2007). Disse behovene er spesielt kritiske i de forskjellige periodene der barnet gjennomgår rask vekst som i spedbarnsalder, førskole/barnehage alder, samt vekstspurtene under puberteten. Matpreferanser og matvaner blir ofte utviklet i barndommen og ungdomsårene, og ser ut til å fortsette inn voksenlivet (Brug & Klepp, 2007; Brug, Tak, Velde, Bere, Bourdeaudhuij, 2008; Bjelland et al., 2013; Totland et al., 2014). Fra 3-års alder er barns spiseatferd påvirket av deres respons på miljømessige signaler og en rekke familie og sosiale faktorer (Scaglioni, Arrizza, Vecchi, Tedeschi, 2011). Dette gjør barnehagebarn og deres foreldre til en viktig målgruppe for det forebyggende og helsefremmende arbeidet relatert til kosthold.

1.3 Tiltak i barnehager

I Norge er 90 % av alle barn i aldersgruppen 1-5 år i barnehage, hvor de blir tilbudt flere måltider per dag (Statistisk sentralbyrå, 2014). Sammen med familien har barnehagen derfor en stor påvirkning på barnas kostvaner (Brug et al., 2008). Barnehager skal følge en rammeplan som skal bidra til at barna utvikler kunnskap og forståelse om menneskekroppen og betydningen av gode vaner og et sunt kosthold (Kunnskapsdepartementet, 2011). For at barnehageansatte skal kunne øke sin kompetanse med tanke på kosthold, er det utviklet ulike kurs og retningslinjer. Både «Fiskesprell» (fra Norsk sjømatråd), «Bra mat i barnehagen» (fra Helsedirektoratet) og «5 om dagen» (fra Opplysningskontoret for frukt og grønt) (OFG) er tiltak hvor formålet er å øke kunnskapen til de ansatte. Det blir også gitt ut materiell som viser til konkrete tips og oppskrifter tilpasset barnehager, som kan bidra til å gjøre måltidene sunne (Helsedirektoratet, 2009, Norges sjømatråd). Måltidene som blir servert i barnehagen skal i følge retningslinjene for «Mat og måltider i barnehagen» bestå av tre ulike matvaregrupper. En av disse matvaregruppene er grønnsaker, frukt og bær (Helsedirektoratet, 2007). Helsedirektoratets anbefalinger er fem porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag. Av denne

mengden skal 2-300 g være grønnsaker (Bugge, 2015). Mens det finnes flere tiltak på nasjonalt nivå for å fremme forbruk av frukt og grønnsaker i barnehagene, er det ingen tiltak som fokuserer på familiens rolle.

1.4 Familiens betydning for barns inntak av grønnsaker

Barn og unges spiseatferd blir sterkt påvirket av miljøfaktorer, da barn har svak autonomi når det kommer til matvalg (Brug et al., 2008). Fra 3 års alder blir barns spiseatferd påvirket av deres respons til miljømessige signaler, en rekke familiefaktorer og sosiale faktorer. Rollen til foreldre, barnehager og skoler anses å være særlig viktig. Videre er barns kostvaner og preferanser påvirket av familiens sosioøkonomiske status. Foreldres utdanning og inntekt er assosiert med barns kosthold; lav utdanning og inntekt er relatert til et mindre sunt kosthold hos barn. Utviklingen av barns matvaner og preferanser innebærer et komplekst samspill av genetikk, familiære faktorer og miljøfaktorer (Scaglioni et al., 2011). Det er holdepunkter for en sterk genetisk påvirkning på hvordan barns spisevaner utvikler seg, men miljøet spiller også en stor rolle i forhold til å modellere barns spiseatferd. Den blandingen av preferanser man er født med og evnen til å utvikle nye preferanser for mat, ser ut til å være fundamental. Mat med mye fett og søte matvaner er vanligvis foretrukket hos barn, mens grønnsaker er en nesten universell uønsket matvare i denne gruppen. Dette antyder at medfødte predisposisjoner i forhold til ulike smaker, er av stor betydning. Foreldre skaper et hjemmemiljø for barn som kan fremme eller hemme et sunt kosthold (Scaglioni et al., 2008). Med hjemmemiljø menes sosio-demografiske faktorer, foreldreaktivitet, foreldrepraksis og foreldrestil.

Foreldre former utviklingen av barns spiseatferd, ikke bare med den maten de gjør tilgjengelig for barnet, men også med sin spisestil og oppførsel i og rundt måltider. Foreldre kan påvirke barna sine på ulike måter: ved å kontrollere tilgjengeligheten av mat og måltidsstruktur, ved å være et forbilde/en rollemodell (på engelsk «food modeling»), hva slags syn, kunnskap og holdninger de har til mat, og matrelatert foreldrestiler (Nicklas et al., 2001). Ved å observere rollemodeller lærer barn hvordan man oppfører seg ved å se etter/speile andre; «food modeling» betyr at barn lærer ved å se hvordan foreldre, søsken og jevnaldrende utfører en atferd. Barn lærer om mat både gjennom å spise og ved å observere spiseatferden til andre i miljøet rundt seg (Savage, Fisher & Birch, 2007). I en studie så de at utvalget og inntaket av grønnsaker hos førskolebarn ble påvirket av valgene til klassekameratene, samt at både

variasjon og inntak økte da de observerte spiseatferden hos voksne. Forskerne fant at barnas inntak av ukjent mat økte ved de måltidene hvor barna observerte en lærer som spiste maten sin med entusiasme (Savage et al., 2007).

I følge Berge, Wall, Neumark-Sztainer, Larson & Story (2010) spiller organiseringen og gjennomføringen av måltider også en sentral rolle. Struktur (f. eks samarbeid versus kontroll), forventninger (regler og klare grenser), og varme (affektiv respons) en forelder formidler i hjemmemiljøet, vil ha betydning for om og hvordan familiemåltider gjennomføres (Berge et al., 2010). Forholdet mellom foreldrestiler (autoritær, myndig, ettergivende, neglisjerende) og hyppigheten av familiemåltider kan være første steg i å forstå familiære faktorer i hjemmemiljøet som kan påvirke barnets måltidsituasjon. Flere longitudinelle studier på barn finner at familiemåltider er assosiert med et økt inntak av frukt og grønnsak, lavere nivåer av overvekt og bedre psykososial helse. Det er også gjort funn som indikerer at familiemåltider kan forebygge utvikling av overvekt hos barn (Berge et al., 2010).

1.5 Målet med masteroppgaven

Målet med denne masteroppgaven er å utvikle og prøve ut potensielle tiltak som kan bidra til å øke grønnsaksinntaket blant 3-5 åringer, og som kan fungere i hjemmet. Denne masteroppgaven var en del av BRA-studien. Studien står for **B**arnehage, **gR**ønnsaker, **fA**milie, og er et prosjekt hvor det overordnede målet er å øke inntaket av grønnsaker blant 3-5 åringer. Dette 4-årige prosjektet finansieres av Norges forskningsråd og skal gjennomføres i Vestfold og Buskerud fylke i 2015-2017. Et viktig premiss for denne studien er at tiltakene som utvikles, ikke bare skal brukes i denne studien, men potensielt kunne videreføres og spres til alle landets barnehager.

Denne masteroppgaven er skrevet parallelt med en medstudent på HIOA som har utviklet og pre-testet tiltak for å øke inntaket av grønnsaker i barnehager. Arbeidet med de to masteroppgavene har gått parallelt og det har vært samarbeidet om å utvikle tiltak, fordi det viste seg å være potensiale for samme type tiltak i hjemmet og i barnehagen.

1.6 Problemstilling

Problemstilling: Hva slags tiltak - med fokus på tilgjengelighet, oppmuntring fra foreldre og foreldre som rollemodeller - kan potensielt bidra til å øke inntaket av grønnsaker hos 3-5 år gamle barnehagebarn?

De konkrete forskningsspørsmålene er:

Del 1- utviklingsfasen:

- Hvilke faktorer i hjemmet er viktige for å kunne øke inntaket av grønnsaker blant barnehagebarn i alderen 3-5 år?
- Hvordan kan disse faktorene knyttes til konkrete tiltak?

Del 2- pre-test fasen:

- Hvordan evalueres de potensielle tiltakene av foreldre til 3-5 år gamle barnehagebarn mht gjennomførbarhet og nytteverdi?

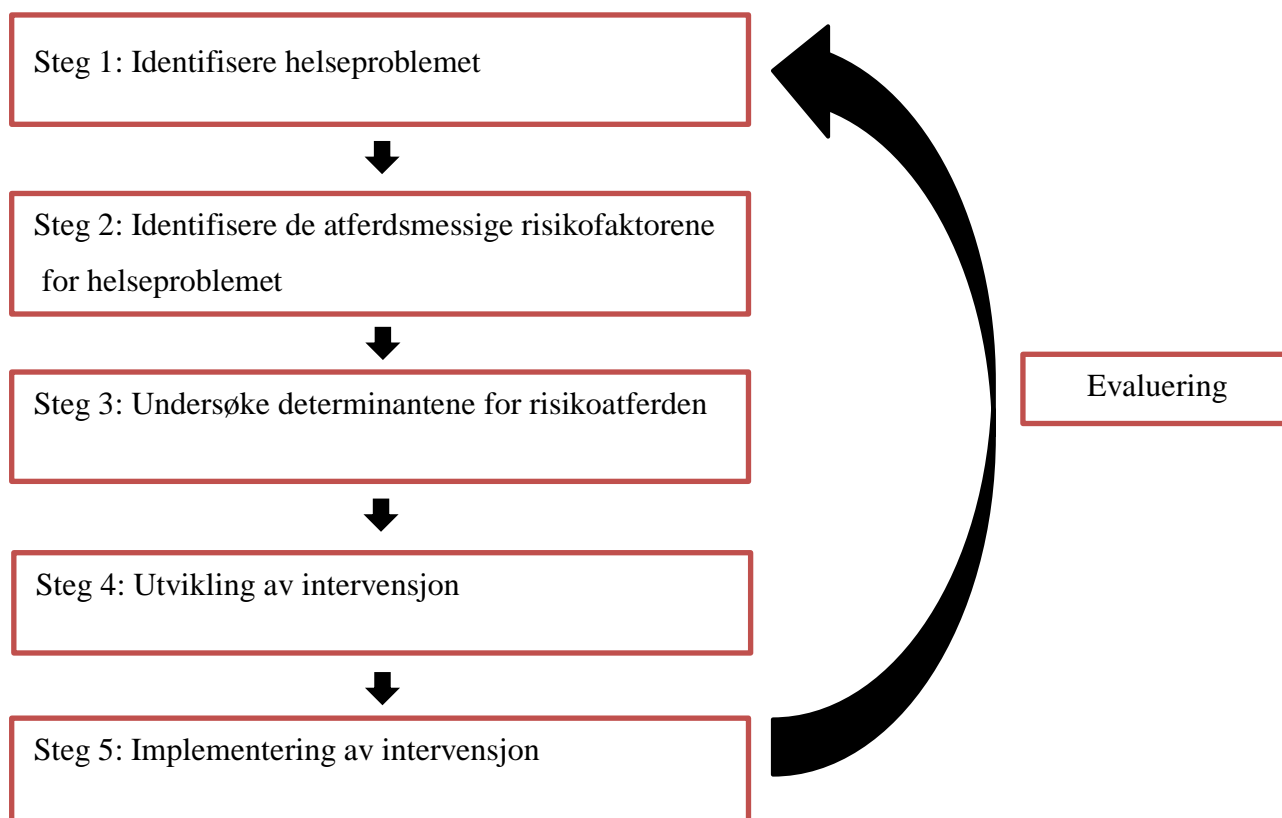
2.0 Teori

I det følgende teorikapittelet vil det bli redegjort for en systematisk utvikling av intervensjoner, samt modeller og teorier som har blitt vurdert som hensiktsmessige å bruke i forhold til problemstillingen, med særlig fokus på rammeverket COM-B. Deretter blir determinanter som kan påvirke grønnsaksinntaket til barnehagebarn i hjemmemiljøet presentert. Til slutt introduseres begrepet formativ evaluering som favner de innledende trinnene i en systematisk utvikling av intervensjoner.

Rammeverket COM-B illustrerer at atferd kommer fra interaksjoner mellom tre ulike forhold: ferdighet, motivasjon og mulighet. Disse tre komponentene favner faktorer som kan påvirke grønnsaksinntaket til barnehagebarn i dette prosjektet. Faktorer som både kan være hemmende og fremmende i forhold til inntak av grønnsaker blant barnehagebarn, kalles for determinanter. En rekke teorier er blitt brukt for å forklare ulike mekanismer og tiltak som kan påvirke frukt og grønnsaksinntak hos barn (Wolfenden et al., 2012). Social cognitive theory, theory of planned behavior og stages of change er modeller som er mye brukt for å forklare mulige årsaker til lavt inntak av frukt og grønnsaker. Slike teorier hevder at endringer av holdninger, kunnskap og ferdigheter er nødvendig ved atferdsendring.

2.1 Systematisk utvikling av intervensjon

Intervensjoner hvor målet er atferdsendring er ofte bygget på teorier for å forstå, forklare eller forutsi atferd (Brug, Oenema & Ferreira, 2005). En intervensjon er en god måte å evaluere og avgrense atferdsendring på. En systematisk utvikling av en intervensjon går igjennom flere trinn: utvikling, gjennomføring og evaluering (Figur 1). Det første trinnet i planleggingen av en helsefremmende intervensjon, er å identifisere helseproblemet. Det neste trinnet er å identifisere de atferdsmessige risikofaktorene for helseproblemet. Trinn tre er å undersøke determinantene for risikoatferden, for så å relatere disse til målet med intervensjonen. I trinn fire utvikles intervensjonen basert på det man har av kunnskap og erfaring fra trinn 1-3, og utvalgte tiltak pre-testes. Siste trinn er relatert til implementering av intervensjonen. Etter implementeringen evalueres intervensjonen for å finne ut om tiltakene har hatt effekt og for å bygge på erfaringene når en ny intervensjon skal utvikles.



Figur 1. Systematisk utvikling av intervensjon (Brug et al., 2005).

I arbeidet med å utvikle en intervensjon systematisk, og for å kunne utvikle tiltak som kan pre-testes, er det viktig å finne frem til tiltak som potensielt kan bidra til ønsket atferdsendring. En teori kan bidra til forståelse av sammenhengen mellom aktuelle determinanter og atferd, men ikke forklare direkte *hvordan* en endrer atferden. Teorier vil være til hjelp for og identifisere *hva* som må endres, for å indusere atferdsendringen (Brug et al., 2005). Videre kan teorier veilede i hvordan determinanter for atferd kan påvirkes via metoder, strategier og faktiske tiltak – med mål om å endre atferden. I og med at man ikke direkte kan endre en atferd (f.eks. kosthold) for hver enkelt, kan man isteden se hva man kan gjøre for å påvirke folks valg. Hvilke matvalg folk tar, er påvirket av komplekse determinanter (Brug et al., 2005). Disse determinantene kan være miljøfaktorer som mattilgang og tilgjengelighet, eller individuelle determinanter som preferanser og holdninger. Vellykkede intervensjoner hvor atferd endres er avhengige av å kunne påvirke disse determinantene.

Den siste tiden har den sosioøkologiske modellen fått oppmerksomhet da denne fremmer viktigheten av å se på miljømessige påvirkninger (Brug et al., 2005). Ved å ta i bruk økologiske modeller kan man skille mellom individ og miljødeterminanter, og samtidig få en bedre forståelse av hvordan miljøfaktorer påvirker individuell atferd.

2.2 Helsevaner

2.2.1 Den sosioøkologiske modellen og barns matvaner

For å kunne utvikle kostholdsintervensjoner er det nødvendig med kunnskap om determinanter for kosthold. Det skilles mellom individuelle determinanter og miljødeterminanter. Studier gjort på individuelle determinanter for kosthold, har brukt psykologisk orienterte teorier for å forklare matvalg og ernæringsatferd (Brug & Klepp, 2007). Det har imidlertid blitt hevdet at siden barn har mindre autonomi relatert til egne matvalg, kan miljø snarere enn individuelle determinanter være sentrale i å bestemme deres ernæringsatferd (Brug & Klepp, 2007). Barnet kan i veldig liten grad gjøre noe med sin egen situasjon og miljøet rundt, og blir derfor i stor grad påvirket av tilgjengelighet og rollemodeller. Den sosioøkologiske modellen illustrerer dette.

Den sosioøkologiske modellen gir stor oppmerksomhet til den samfunnsmessige påvirkningen av individer. Helseatferd er ofte antatt å være påvirket av motivasjon, evner og ferdigheter hos individet. I følge Brug & Klepp (2007) kan man ved å bruke den sosioøkologiske tilnærmingen gå dypere inn i ulike miljøfaktorer som påvirker individet, deriblant fysiske, økonomiske, politiske og sosiokulturelle faktorer. Med det fysiske miljøet menes tilgjengeligheten av muligheter til gode og dårlige valg. Det økonomiske miljøet refererer til kostnaden knyttet opp mot sunn og usunn atferd, som for eksempel pris på sukkerholdig drikke, frukt og grønt. Med det politiske miljøet ser man på tiltak som kan påvirke matvalg og helseatferd. Det sosiokulturelle miljøet refererer til det sosiale og kulturelle, og beskriver normer og andre sosiale innflytelser som å tilegne seg sunn atferd og sosialt press til å engasjere seg rundt usunn atferd (Brug & Klepp, 2007).

2.2.2 Matvalg-modellen («food choice model»)

Den sosioøkologiske modellen illustrerer hva som kan forklare ernæringsatferd hos barn. For å bedre forstå valgene barn tar i forhold til mat, er det nødvendig å se på andre modeller for å forstå at hvordan og hva man spiste som barn, kan danne grunnlaget for kostholdet som voksen. Matvalg modellen forklarer determinanter som påvirker inntak av mat og drikke, og

valg som tas i forhold til hva, når, hvor og med hvem man spiser sammen med (Sobal, Bisogni, Devine & Jastran, 2006). Våre matvalg påvirkes av flere faktorer, som smak, følelser, kognitive faktorer, egenskaper, tilgjengelighet, bekvemmelighet, pris på varer og sosial innflytelse. Matvalg omhandler både de bevisste valgene man tar, samt de ubevisste. De ubevisste kan kalles en vane, og er de valgene man gjør automatisk. Det er tre faktorer som jobber sammen når man konstruerer matvalg; livsløpet, påvirkningsfaktorer og det personlige system. Livsløp baserer seg på at man som menneske forandrer seg over tid og man blir formet av miljøet man lever i. Tidligere erfaringer fra oppvekst vil i stor grad påvirke de matvalgene man tar, og de forventningen man har om matvalg i fremtiden. Når det gjelder påvirkningsfaktor, er det fem faktorer som påvirker det personlige systemet for matvalg; idealer, personlige faktorer, ressurser, sosiale faktorer og kontekst. Disse kategoriene påvirker hverandre og endrer seg gjennom livet. Dette viser at matvalg er dynamiske og endrer seg over tid. Baner («trajectories») er en stor del av faktoren livsløp, og baserer seg på hvordan matvalg utvikles og forandres over tid. Man utvikler baner for matvalg («food choice trajectories») innenfor en spesiell situasjon eller en historisk kontekst som vil vedvare. En som er oppvokst i en familie der det er vanlig å spise grønnsaker til alle måltider, vil mest sannsynlig ta med seg denne vanen når han/hun flytter ut hjemmefra og selv får familie. Får en imidlertid ikke grønnsaker til hvert måltid før man er voksen, vil det kunne være mer utfordrende å utvikle og å opprettholde denne vanen (Sobal et al., 2006). Matvalg baserer seg altså på vaner, forandringer og påvirkninger man har opplevd gjennom livet, og kan også endres av en spesiell begivenhet eller hendelse.

I en amerikansk studie ble «food choice» modellen brukt for å prøve å forklare de valgene man tar i forhold til frukt og grønnsaksinntak (Devine, Connors, Bisogni & Sobal, 1998). Studien brukte et livsløpperspektiv for å undersøke påvirkninger på frukt og grønnsaksvalg i forhold til innkjøp hos voksne. Resultatene viste at matopplevelser tidlig i livet var en fremtredende faktor som formet *frukt og grønnsaksbaner* («trajectories») i senere alder. Tidlige opplevelser med familieaktiviteter som inkluderte frukt og grønnsaker, erfaring med variasjon av frukt og grønnsaker og gode minner om smaken av frukt og grønnsaker, ble nevnt som faktorer knyttet til at deltakerne likte denne type mat som voksen. De med tidlige erfaringer og opplevelser rundt frukt og grønnsaker, rapporterte en positiv holdning livet ut. Andre faktorer som påvirket inntak gjennom et voksent livsløp, var graviditet, ekteskap, skilsmisse og barn. Ressurser som påvirket frukt og grønnsaksinntaket inkluderte kunnskap

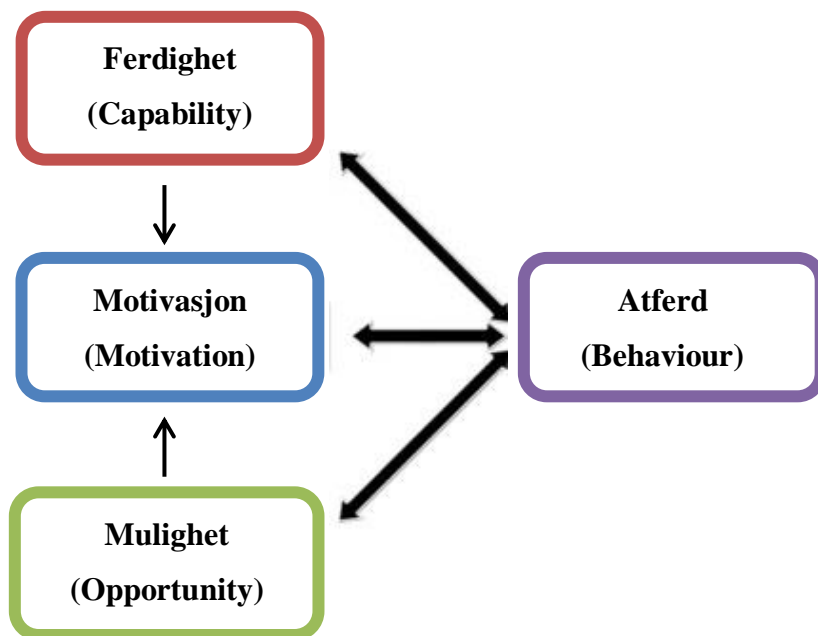
og ferdigheter, tid, plass, økonomi og kulturelle og sosial ferdigheter. Studien antyder viktigheten av rollemodeller, spesielt familie og foreldrerollen som en påvirkning av matvalg (Devine et al., 1998).

2.2.3 Rammeverk- COM-B

Når man skal forklare atferd som inntak av frukt og grønnsaker, er det viktig å ta utgangspunkt i en teori (Blanchette & Brug, 2005). Det nevnte økologiske perspektivet er noe mer omfattende, og tar for gitt at spiseatferd påvirkes av personlige (matpreferanser), sosiale (familiens matvaner) og kulturelle faktorer (kultur er ofte uttrykt gjennom mat), samt faktorer i det fysiske miljøet (tilgjengelighet). Alle disse determinantene samhandler og vil kunne påvirke atferd på ulike nivåer. Den sosioøkologiske modellen illustrerer på en god måte hvordan individet påvirkes av faktorer på ulike nivå (miljøfaktorer), mens «the food choice model» tar for seg aspekt på det mer personlige plan (individuelle faktorer). For å sikre at man i utviklingen av en intervensjon tar hensyn til disse faktorene og har med komponenter som bidrar til å endre atferd, kan man bruke rammeverket COM-B.

COM-B står for Capability, Opportunity, Motivation and Behaviour (figur 2), og illustrerer at atferd er en del av et samspillsystem som involverer disse tre hovedkomponentene. COM-B systemet viser at atferd kommer fra interaksjoner mellom tre ulike forhold: *ferdigheter*, *motivasjon* og *mulighet*. Med ferdighet menes psykisk eller fysisk evne til å utføre atferden. *Ferdigheter* deles inn i psykologiske ferdigheter og fysiske ferdigheter. De psykologiske ferdighetene styres av minne, oppmerksomhet, beslutningsprosesser, kunnskap, regulering av atferd og det å overkomme hindringer (Michie et al., 2014). Med fysiske ferdigheter menes hvordan og i hvilken grad man klarer å utføre en ferdighet.

Motivasjon blir delt opp i refleksiv og automatisk motivasjon. Det som skiller de to er at refleksiv motivasjon dreier seg om oppfatninger rundt gode og dårlige konsekvenser, valg og planer, identitet, og optimisme, mens automatisk motivasjon handler om hva individet gjør av vane og følelser. Følelser blir igjen her delt opp i emosjonelle reaksjoner, ønsker og vaner som følge av assosiativ læring og fysiologiske tilstander (Michie et al., 2014). *Mulighet* blir delt i fysisk og sosial mulighet. Fysisk mulighet er styrt av miljøsammenheng og hva slags ressurser man har, mens man ved sosial mulighet styres av sosial innflytelse.



Figur 2. En modifisert figur av COM-B; Et rammeverk for å forstå atferd. Ferdighet, motivasjon og mulighet (COM) hos foreldrene er en forutsetning for å påvirke barnets atferd (B), som i dette tilfellet er økt grønnsaksinntak (Michie et al., 2014).

2.3 Determinanter for inntak av grønnsaker blant barnehagebarn

Ferdighet, motivasjon og mulighet er viktige elementer for å få til en atferdsendring (Bere & Klepp, 2005). I litteraturen pekes det på determinanter som er særlig viktige når målet med en intervensjon er å øke inntaket av grønnsaker blant barn i barnehagealder (Wolfenden et al., 2012).

2.3.1 Tilgjengelighet

Flere faktorer har som tidligere nevnt blitt foreslått som determinanter for barns frukt og grønnsaksinntak. Blant disse faktorene er tilgjengelighet sterkest korrelert til inntak av frukt og grønnsaker (Cullen et al., 2003; Bere & Klepp, 2005; Rasmussen et al., 2006).

Tilgjengelighet handler om at matvarer skal være til stede i et miljø, for eksempel at gulrøtter ligger i kjøleskapet («availability») (Cullen et al., 2003). En annen type tilgjengelighet («accessibility») er om mat er tilgjengelig i en form, plassering og tid som tilrettelegger for inntak (for eksempel oppkuttete gulrøtter i en skål på bordet, rett ved siden av barnets favoritt-dipp). Avhengig av hvilke matvarer som er tilgjengelige, kan barnas tillærte

matpreferanser utvikles, bremses eller fremmes. Barns matinntak av spesielle matvarer påvirkes ikke bare av hvilken type mat som er til stede, men også hvor mye av disse matvarene som er tilgjengelig for dem (Savage, Fisher & Birch, 2007). Tilgjengelighet i hjemmet kan føre til en enkel tilrettelegging i forhold til inntak hos barnet (Hearn et al., 1998). Jo lettere barnet har tilgang til frukt og grønnsaker, jo mer sannsynlig er det at barnet spiser det. Utilgjengelighet utgjør en betydelig barriere for barns forbruk og inntak av frukt og grønnsaker i hjemmet. Det antydes også at tilgjengelighet i hjemmet, reflekteres av barns inntak; foreldre ser barna spise frukt og grønnsaker og vil derfor ubevisst eller bevisst kjøpe mer frukt og grønnsaker. Forholdet mellom tilgjengelighet og frukt og grønnsaksinntak er blitt studert ytterligere gjennom fokusgruppediskusjoner med barn i skolealder (Goldman, Radnitz & McGrath, 2012). I studien så de at bare det å ha frukt og grønnsaker tilgjengelig var nok til at det ble målt et høyere inntak hos barna. For de barna som bodde i hjem der frukt og grønnsaker var utilgjengelig, ble tilgjengeligheten her sett i sammenheng med at grønnsakene måtte være svært lett tilgjengelig i form at de måtte deles opp og bli satt på bordet, før de så en økning i inntak. Foreldre har derfor en betydelig innvirkning på barns inntak av frukt og grønnsaker, da det er foreldre som bestemmer hvilke type matvarer som er tilgjengelige og klare til å spises i hjemmet.

2.3.2 Rollemodeller

Basert på tidligere forskning vet man at barn ofte speiler foreldre og andre voksne i nære relasjoner. Det er dog sprikende data på at det å være en god rollemodell er effektivt i forhold til å få barn til å spise den ønskelige maten, og/eller å få barn til å prøve nye matvarer og matvarer barnet ikke liker. Likevel er det holdepunkter for at foreldre som rollemodell for en sunn spiseatferd, er en viktig sosial faktor. Flere studier har vist at modellering av sunn mat foran barnet vil være positivt assosiert med barns inntak og preferanser for frukt og grønnsaker (Draxton, Fulkerson, Friend, Flattum, Schow, 2014). Andre studier har derimot funnet at forelders inntak av sunne matvarer («modeling») ikke var signifikant assosiert med barns inntak og forbruk av sunne matvarer. Likevel ser man at det er en sammenheng mellom foreldres kosthold og barns kosthold (Draxton et al., 2014). Foreldre kontrollerer hvordan og hva slags mat som kommer inn i hjemmet, metoder man bruker når man tilbereder mat og om familien går ut og spiser eller spiser middag hjemme. De kontrollerer også måltidsstrukturen og om familien spiser sammen (Nicklas et al., 2001). Studier støtter hypotesen om at barns preferanser og inntaksmønster i stor grad er en refleksjon av de matvarene som blir gjort kjent

for dem fra foreldre og andre viktige voksenpersoner (Birch, 1999). Hvis foreldrene selv har et lite variert kosthold vil mange matvarer aldri finne veien til matbordet i mange nok anledninger til å oppnå tilstrekkelig eksponering. Familiemåltid kan gi foreldre en ideell mulighet til å modellere sunn matatferd og matinntak hos barn (Draxton et al., 2014). Selv om de fleste foreldre rapporterer å ha familiemåltider i hjemmet, er det uklart hvor stor andel av foreldrene som sitter sammen med barna og spiser. Studier viser at barn i større grad aper etter og speiler foreldre ved middagsbordet kontra ved et mellommåltid. Andre studier indikerer at familiemiddager kan gi en spesielt fremtredende mulighet for barn til å observere foreldrenes grønnsaksvaner, da det ofte er til middag at grønnsaker serveres (Fisher, Mitchell, Smiciklas-Wright & Birch, 2002). Tidligere forskning indikerer at frukt og grønnsaksinntak hos barn, ble positivt assosiert med antall dager i uken en familie spiser middag sammen (Sweetman, McGowan, Croker & Cooke, 2011). I tillegg viste det seg at hyppigheten av familiens måltider, kan være forbundet med økt diskusjon og kunnskap om ernæringsrelaterte emner rundt middagsbordet. Foreldre som forklarer mer rundt måltidet og som forteller om matens verdi, får barn som har mer kunnskap om ernæring. Det å øke barnets interesse for mat vil kunne skape økt mataksept (Nicklas et al., 2001). Det indikerer at det gjør det mulig for foreldre å formidle positiv ernæringskunnskap til sine barn, som igjen kan virke positivt på inntaket av grønnsaker.

Foreldrenes atferd i forhold til preferanser, holdninger, kunnskap og inntak av ulik mat, påvirker barns spiseatferd (Nicklas et al., 2001). Den sosiale konteksten rundt et måltid påvirker altså barnets matvaner og matinntak. Et måltid som oppleves negativt for barnet, vil påvirke i negativ grad rundt den maten som blir spist i denne situasjonen. Forskning antyder at barn bør oppmuntres til å prøve å smake, snarere enn å si «spis opp grønnsakene dine før du går fra bordet» (Fisher et al., 2002). Et alternativ til foreldres påvirkning på barns inntak av frukt og grønnsaker kan være en slags «do as I do» tilnærming, istedenfor «do as I tell you».

2.3.3 Utvikling av smak og preferanse og betydningen av oppmuntring.

De første fem årene av livet er en tid med rask fysisk vekst og endring, og det er nettopp i disse årene at spisemønsteret etableres, et spisemønster som danner grunnlaget for fremtidig utvikling av matvaner (Savage et al., 2007). I løpet av disse årene skal barnet lære hva, når og hvor mye det skal spise basert på overføring av kulturelle og familiære oppfatninger, samt holdninger og praksis rundt mat og spisevaner. Spedbarn trenger ikke å lære preferanser for grunnsmakene søtt, salt og bittert (Savage et al., 2007). Kort tid etter fødsel uttrykker

spedbarn preferanser for søt smak og avviser gjerne det som er salt og bittert. Preferanser for salt ser man tydelig når barnet er rundt fire måneder. Generelt er søte matvarer som frukt, smakstilsatt yoghurt og juice lett akseptert av spedbarn, mens grønnsaker, som ofte inneholder bitre komponenter, pleier å bli avvist. Videre kan barn avgjøre hva de liker og misliker å spise ved å assosiere smaker med sosial kontekst. Flere studier viser i tillegg at barns preferanse og aksept for nye matvarer forbedres ved gjentatt eksponering (Savage et al., 2007). Ny mat kan måtte bli tilbudt ti til seksten ganger før det aksepteres. Ved å tilby ny mat flere ganger, betyr det nødvendigvis ikke at barnet vil like maten. Men å få barnet til å smake, er en del av prosessen frem mot å like og få en preferanse for matvaren. Informasjon om og bevissthet rundt mataksept er viktig; omtrent en fjerdedel av foreldre med småbarn trekker konklusjoner om barnets preferanse for mat etter bare to eller færre eksponeringer. Basert på forskning ser det ut til at vi tilegner oss matpreferanser via erfaring med mat og spising (Birch, 1999). Dette understreker den viktige rollen som matmiljøet har å si for utvikling av preferanser.

Matmiljøet kan sees i sammenheng med viktigheten av og hvordan voksne oppfører seg med hensyn til mat rundt barn. Ved å være en voksen som oppmuntrer barn rundt «riktig» matvalg, vil dette kunne føre til at barnet kan bli påvirket til å ta disse valgene. Basert på forskning ser man at det har stor betydning i forhold til å øke grønnsaksinntaket hos barn ved at voksne oppmuntrer til å smake og spise (Bere & Klepp, 2005).

2.4 Formativ evaluering

I utviklingen av en intervensjon kartlegges først de mest sentrale determinantene for den aktuelle helseatferden basert på teori, modeller og litteratur, deretter kan utviklingen av tiltak starte. I følge planleggingsmodellen nevnt innledningsvis (figur 1) utvikles intervensjon og tiltak basert på det man har av kunnskap og erfaring om fra trinn 1-3. Formativ evaluering er en del av planleggingsfasen i et intervensjonsprosjekt (trinn 4), og innebærer aktiviteter som skal utvikle og teste tiltak som materiale og strategier. Den formative evalueringen gjør at man kan gjøre endringer og forbedringer underveis i planleggingen. Både kvalitative og kvantitative metoder kan brukes for å evaluere potensielle tiltak (Windsor, Baranowski, Clark, Cutter, 1994). Ved å blande metoder kan man få en bedre forståelse av det man ønsker å undersøke.

I en pre-test samler man inn informasjon og reaksjoner fra målgruppen (Windsor et al., 1994). Pre-testing er et viktig verktøy for å vurdere styrker og svakheter ved tiltak før de

ferdigstilles. Videre er målet med en pre-test å teste tiltakenes gjennomførbarhet, aksept (for eksempel opplevd nytte) og om de er tilpasset intervensjonens målgruppe (Green & Kreuter, 2005). En pre-test kan også gi informasjon om det er store kognitive, affektive og atferdsmessige forskjeller i målgruppen. En pre-test bør utformes slik at den bidrar med informasjon om følgende komponenter (Windsor et al., 1994):

- Attraksjon: Er tiltakene, f.eks. strategiene som inngår, interessante nok til å tiltrekke seg og holde på oppmerksomheten til målgruppen? Liker målgruppen strategiene? Hvilke aspekter ved tiltakene liker folk best? Hvilke tiltak fikk størst oppmerksomhet?
- Forståelse: Hvor klart var budskapet? Hvor godt ble det forstått?
- Aksept: Inneholder tiltakene, f.eks. materiellet, noe som kan virke støtende eller ikke reflektere samfunnets normer og tro? Inneholder det irriterende eller støtende språk?
- Personlig engasjement: Er tiltakene, f.eks. strategiene, tilpasset personene i målgruppen? Føler målgruppen at strategiene angår dem eller oppfattes det som om de er for noen andre?
- Overtalelse: Opplever tiltakene som overbevisende for målgruppen – så de kan gjennomføre den ønskede atferden?

Alle tiltak i en intervensjon bør pre-testes før de blir implementert i målgruppen (Windsor et al., 1994). Det samme gjelder for både materiell og strategier. Det er ingen absolutt form eller metode for hvordan man skal utforme en pre-test. Men en pre-test bør tilpasses de målene man ønsker å oppnå, og den tiden og de ressursene man har til rådighet.

3.0 FASE 1

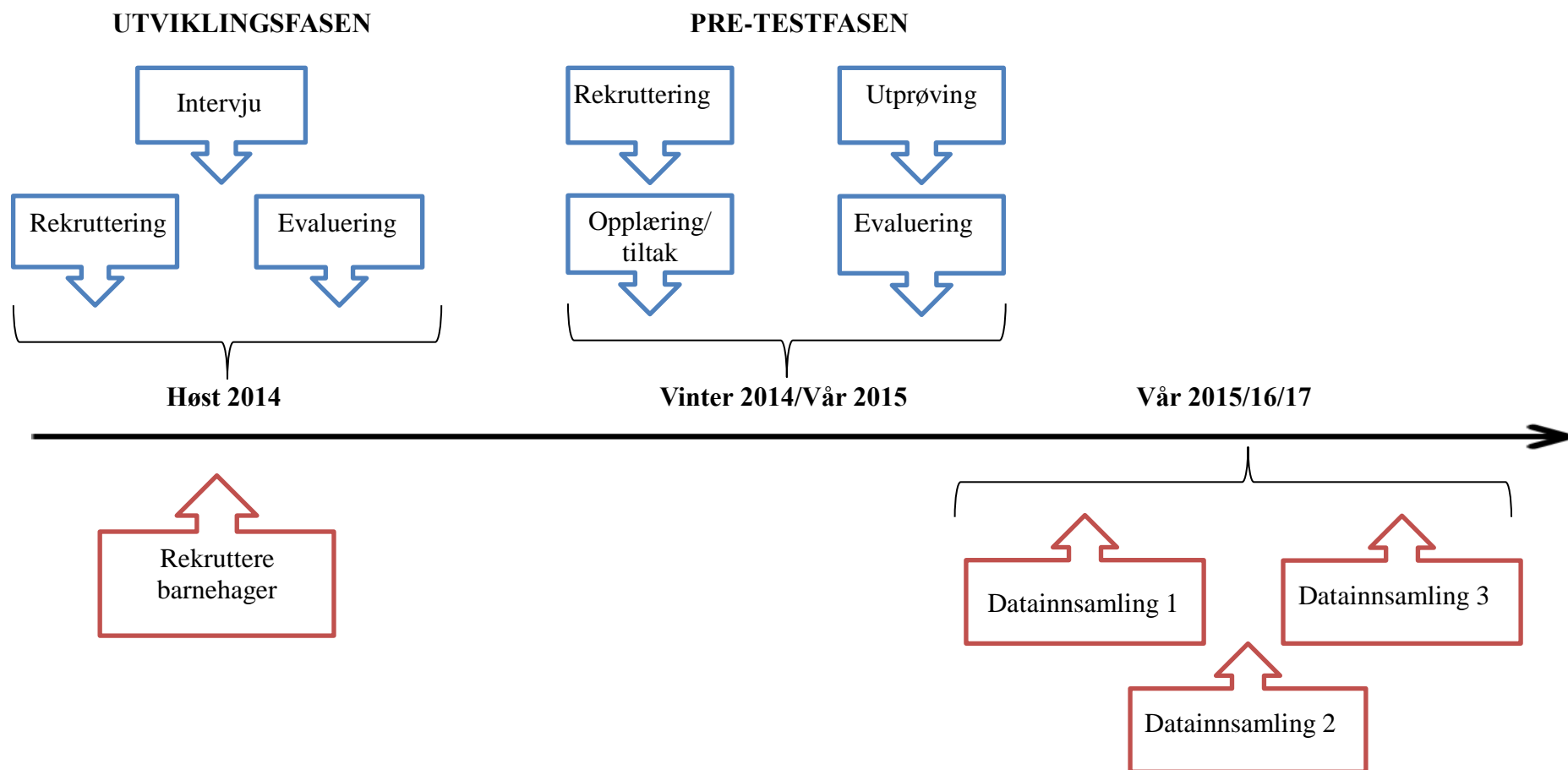
3.1 Metode: Utviklingsfasen

Den aktuelle masteroppgaven består av to faser (se figur 3 på neste side). Fase 1 var en utviklingsfase som førte frem til tiltakene i oppgaven. Tiltakene er basert på svarene fra intervjuer med mødre fra to kommunale barnehager, samt en evaluering av tiltakene som ble utformet.

Fase 2 (pre-testfasen) av prosjektet var en utprøving av de nevnte tiltakene samt en evaluering av disse. Denne utprøvingen og evalueringen ble utført av foreldre fra to andre kommunale barnehager. Evaluering ble gjennomført gjennom en kvantitativ undersøkelse.

Masteroppgaven ble gjennomført høsten 2014 og vinter 2015.

De følgende kapitlene er delt opp i fase 1 og fase 2 der metode og resultat blir lagt frem for hver av fasene. Metode og resultat for hver av de to fasene vil bli presentert etter hverandre for å få en nødvendig flyt i oppgaven.



Figur 3. Tidslinjen for BRA-prosjektet. Boksene over streken viser det som er gjort i masterprosjektet, mens boksene under streken viser det som er gjort/skal gjøres i BRA-prosjektet

3.1.1 Forskningsmetode: Blandet metode/«mixed methods»

Det er brukt to metoder i oppgaven og samlet kan disse omtales som «mixed methods» (blandet metode) (Cresswell, 2009). I dette tilfellet er både kvalitativt telefonintervju og spørreskjema blitt brukt. Generelt sett vil valg av metode avhenge av om hensikten med oppgaven er å spesifisere type informasjon som skal samles inn før start, eller om informasjonen skal komme direkte fra deltakerne i studien. Det må avgjøres om data skal samles inn/analyseres gjennom numerisk informasjon basert på skala, eller informasjon fra f. eks. opptak av intervju med deltakere. I noen typer forskning brukes både kvalitativ og kvantitativ data som blir samlet inn, analysert og tolket – såkalt «mixed methods».

Det finnes ulike tilnærminger til «mixed methods» (Cresswell, 2009). I dette prosjektet er en «concurrent» «mixed methods» metode brukt. Kvalitativ og kvantitativ data blir samlet inn på samme tid, data blir analysert hver for seg, men den ene form for metode (i dette tilfelle kvalitativ metode) har en større og støttende rolle ovenfor kvantitativ metode. I denne oppgavens fase 1 ble kvalitativ metode brukt for å finne ut hvilke utfordringer foreldre hadde med å få barn til å spise grønnsaker, og foreldre i to barnehager ble intervjuet. Basert på funnene fra intervjuene ble det utviklet konkrete tiltak rettet mot foreldre. Etter utviklingen av tiltakene var det ønskelig å få en evaluering av disse i form av et enkelt spørreskjema. Denne evalueringen ble utført av de samme foreldrene som ble intervjuet. I fase 2 ble tiltakene prøvd ut over to uker blant foreldre i to andre barnehager, og deretter ble tiltakene evaluert ved hjelp av et nytt spørreskjema (kvantitativ metode).

Fase 1. Utviklingsfasen: Utredning via kvalitative telefonintervju med informantene, i dette tilfellet foreldrene til barn i to kommunale barnehager. Målet med intervjuene var å få informasjon om hva foreldrene synes var utfordrende og hva som gjorde det enkelt å få 3-5 år gamle barn til å spise grønnsaker.

Fase 2. Testfasen, pre-testing av tiltak: Pre-test av tiltakene basert på resultatene fra fase 1. Tiltakene ble prøvd ut av foreldre fra to andre kommunale barnehager med etterfølgende evaluering ved bruk av spørreskjema.

3.1.2 Ethiske aspekter

Når man gjør kvalitativ og kvantitativ forskning skal man være kjent med og forstå forskrifter i helseforskningsloven og forskningsetikkloven (Malterud, 2013). Med dette menes hvilke etiske prinsipper og regler man skal følge som forsker. Som forskningsdeltaker kan man gå igjennom psykisk uro, misbruk, fordreining og gjenkjennelse. Det er viktig med en god kontakt mellom forsker og deltakere siden det ofte kan være sensitiv data og fortrolige temaer man forsker på. Det er viktig som intervjuer å vise deltakerne i forskningsprosjektet respekt og tillit. Dette kan føre til at deltakerne begrenser seg mindre og er mer åpne.

Som forsker i et forskningsprosjekt må man ha informert samtykke (Johansen, 2005). Med dette menes at deltakerne som er med i prosjektet deltar frivillig og at han eller hun vet alt om hva deltakelse i prosjektet innebærer og kan medføre. I forhold til datamaterialet skal det ikke være mulig for en utenforstående å identifisere enkeltpersonene som er med i prosjektet. All data i dette prosjektet er anonymisert. Fordi denne faren er større jo mindre utvalg man har, var det viktig at det ikke ble skrevet ned noe informasjon i forhold til navn, bosted og spesiell utdanning. Det ble i denne oppgaven presisert at opptak av intervjuene med foreldrene skulle være anonymisert og at ingen navn skulle nevnes, heller ikke navnet på barnehagen.

Spørreskjemaene var anonyme og de ble levert i en returboks uten at forsker visste hvem som hadde levert eller ikke. Etter endt prosjekt vil alle opptak og data lagret på filer bli slettet, og underveis i dette prosjektet er all data lagret på en passordbeskyttet pc. NSD ble kontaktet, og det ble vurdert at det ikke var nødvendig å melde inn oppgaven, forutsett at gitte kriterier fra NSD ble fulgt, noe det har.

3.1.3 Rekruttering av informanter

To barnehager ble rekruttert til fase 1 via telefon og e-post. Begge barnehagene ble valgt basert på geografisk nærhet til der undertegnede holdt til. Deltakere (foreldre) ble rekruttert ved at undertegnede møtte opp i barnehagen, og i tillegg ble det levert ut informasjonsskriv via hylleplassene til barna på avdelingen for 3-5 åringer (vedlegg 1). Foreldrene ble informert og forespurt om å delta i fase 1. De som var positive til å delta skrev under på en svarslipp og ble siden kontaktet via e-post for å avtale tid for telefonintervjuet.

Ti mødre i alderen 30-50 år samtykket i å delta i et telefonintervju. Samtlige av mødrene hadde høyere utdanning fra universitet og/eller høyskole. Av de ti som ble intervjuet, hadde fire av mødrene barn i den ene barnehagen og seks av mødrene i den andre. Det var ingen

menn som ønsket å delta. Kjønnssdimensjonen var ikke sentral grunnet oppgavens begrensede omfang og størrelse, og det ble derfor ikke gjort ytterligere forsøk på å rekruttere fedre.

3.1.4 Utarbeidelse av intervjuguide

Intervjuguiden i denne oppgaven var semi-strukturert ved at spørsmålene var fastsatt på forhånd, mens tilleggsspørsmål som det var naturlig å følge opp med ble stilt uten at de var bestemt på forhånd (vedlegg 2). Svarene som ble gitt av informantene styrte oppfølgingsspørsmålene fra intervjuguiden (tabell 1).

Intervjuguiden ble laget basert på rammeverket COM-B. Alle spørsmålene som ble utformet ble linket til de tre temaene mulighet, ferdigheter og motivasjon. Det er ikke funnet andre studier som har brukt rammeverket som utgangspunkt for intervjuguide, så det har ikke vært relevant litteratur å jobbe ut i fra. Intervjuguiden inneholdt seks hovedtema og hvert tema hadde i gjennomsnitt seks mulige oppfølgingsspørsmål. Det ble valgt å stille mest mulig åpne spørsmål, da det var ønskelig at informanten skulle være fri til å snakke åpent og beskrive opplevelser og erfaringer (tabell 1).

Tabell 1. Oversikt over hvordan intervjuguiden ble utformet med tanke på COM-B rammeverk. Kun hovedspørsmålene er vedlagt i tabellen, tilleggsspørsmålene er i vedlegg (2).

	Fra rammeverket COM-B	Teoretiske domener i rammeverket COM-B	Hovedspørsmål
FERDIGHET	Psykologisk evne.	Minne, oppmerksomhet, beslutningsprosesser, kunnskap, regulering av atferd, overkomme hindringer.	Mange synes det er vanskelig å få barn til å spise grønnsaker, hva er din erfaring med det?
	Fysisk evne.	Fysiske ferdigheter.	
MOTIVASJON	Refleksiv motivasjon.	Oppfatninger rundt konsekvenser- god og dårlig, valg og planer, identitet, optimisme.	Kan du fortelle meg litt om en typisk middag hjemme hos dere, der det serveres grønnsaker og si litt om forberedelse før maten kommer på bordet? (hvordan grønnsakene velges, tilberedes)
	Automatisk motivasjon.	Individet gjør det av vane, armering, følelser.	Kan du fortelle litt hva som skjer underveis i måltidet
MULIGHET	Fysisk mulighet.	Miljøsammenheng og ressurser.	Om du skulle gjøre noe for å få barnet ditt til å spise/smake på mer grønnsaker- hvordan ville du gått frem?
	Sosial mulighet.	Sosial innflytelse.	Hva slags hjelp/støtte tenker du at det hadde vært godt å få om du skulle få barnet ditt til å spise/smake mer grønnsaker?

3.1.5 Gjennomføring av intervju og datainnsamling

Tidspunkt for intervjuene ble tilpasset ønske fra deltakerne. Under selve intervjuet ble det tatt utgangspunkt i intervjuguiden, men rekkefølgen ble ikke fulgt slavisk. Flere av spørsmålene i intervjuguiden ble overflødige da informanten ofte snakket om temaene uoppfordret. Alle intervjuene ble gjort hjemmefra med intervjuers egen telefon med en opptaker liggende ved siden av telefonen. I tillegg til opptaket ble det gjort notater underveis. Informantene kunne selv velge hvor de ville være under intervjuene.

Selve intervjuet tok 15-30 minutter avhengig av hvor engasjerte og åpne informantene var. Alle intervjuene startet med en kort presentasjon av intervjuer, og det ble henvist til informasjonsskrivet utdelt i barnehagen, i tillegg til en kort forklaring. Hvert enkelt intervju ble innledet med flere generelle spørsmål, deretter ble spørsmålene mer spisset. Det var stor variasjon i hvordan informantene svarte på spørsmålene. Noen var ivrige og intervjuer trengte nesten ikke si noe, mens det i intervju av andre måtte stilles flere spørsmål for å få svar. Intervjuet ble avsluttet med spørsmål om det var noe de ville tilføye, eller noe de mente var viktig å få med.

3.1.6 Dataanalyse

I motsetning til mye kvalitativ forskning som ofte bruker en induktiv tilnærming, er analysene i denne oppgaven styrt av teori, dvs rammeverket COM-B.

I kvalitativ forskning er ordrett transkripsjon vanligst å benytte for analyse av data (Halcomb & Davidson, 2006). Ordrett transkripsjon refererer til ord-for-ord gjengivelse av verbale data, hvor den skrevne teksten er en eksakt replikasjon av det som er tatt opp på tape.

Analyseteknikker ved bruk av «mixed methods» kan være tematisk koding eller innholdsanalyse.

Trinnene som gjerne blir gjort ved analyse i «mixed methods» er;

- Steg 1: Opptak av intervju samtidig som man tar notater.
- Steg 2: Gjennomgang og vurdering av notatene så raskt som mulig etter endt intervju for å sikre at refleksjoner og inntrykk er nye når man vurderer datainnholdet.
- Steg 3: Lytte til opptakene og gjøre endring i notatene hvis nødvendig. Bør lyttes til i samråd med notatene.

- Steg 4: Foreløpig innholdsanalyse. Bør gjøres for å være sikker på at notatene stemmer overens med lydfilene, og starte med kontekstanalyse for å finne felles tema mellom interaksjonene.
- Steg 5: Sekundær innholdsanalyse. Den foreløpige innholdsanalysen bør gjennomgå av en annen forsker som ikke tidligere har vært involvert i datainnsamlingen.
- Steg 6: Tematisk gjennomgang. Gjennomgang av den sekundære innholdsanalysen, der man kan gjøre endringer på temaene, høre på intervjuene en gang til for å identifisere eksempler og demonstrere meningen av temaene fra deltakernes perspektiv.

I analysefasen søker man å identifisere ideer, og gjennomfører ikke ordrette transkripsjoner, noe det heller ikke ble gjort i denne oppgaven (Halcomb & Davidson, 2006). Det ble likevel brukt en type koding i analysene som nevnt over. Etter intervjuene med foreldrene ble lydfilene lyttet til omgående, og intervjuers refleksjoner og tanker ble notert. Første trinn i analysen var å legge datamaterialet inn i en matrise med den hensikt å identifisere meningsbærende ideer. Det informantene sa under intervjuene, ble ikke skrevet ned ordrett, men det mest vesentlige ble trukket ut for å systematisere spørsmålene og svarene i matrisen. Kodingen av materialet ble utformet basert på COM-B og sortert i de ulike kategoriene ferdighet, mulighet og motivasjon (tabell 2). Disse ble igjen delt opp i ferdighet, mulighet og motivasjon som deltakerne hadde, ønsket og ikke hadde. Deretter ble alt materialet satt sammen på en tematisk måte som ga en mer utfyllende forståelse. For å tematisere datamaterialet ble det benyttet fargekoder der tre markeringspenner med ulike farger ble brukt. Hvert tema fikk en farge for å få en oversikt over ulike mønstre i datamaterialet. Etter inndelingen i fargekoder, ble det laget en oversiktlig tabell med de ulike temaene som ble funnet basert på kodingen. Analysen av datamaterialet ble drøftet med prosjektgruppen. Bakgrunnen for oppdelingen av svarene fra deltakerne var som følger; de svarene som ble gruppert i ferdighet var de som passet til «det å ha evnen til å gjøre ferdigheten, men også styrke, kunnskap og utholdenhet til å utføre ferdigheten». Svarene som ble gruppert i kategorien mulighet ble sett på som «den atferd de har mulighet for at skal skje. Dette sett i lys av det fysiske og sosiale miljøet, at det som kan endre atferd er fysisk tilgjengelig, rimelig og at det er tid til å utføre atferden.» Svarene som ble gruppert i kategorien motivasjon var relatert til «tilstrekkelig med motivasjon til å utføre atferden».

Tabell 2. Eksempel på prosessen med å utvikle tiltak basert på foreldres utsagn fra intervju (Vedlegg 3).

COM-B		Kategorisering av svarene
Ferdighet	Psykologisk evne.	<p>Minne, oppmerksomhet, beslutningsprosesser, kunnskap, regulering av atferd, overkomme hindringer.</p> <p>Ferdigheter de har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tilby maten i små porsjoner, hver som seg. • Serverer helst grønnsaker med konsistens-gjerne litt harde • Skjær opp grønnsakene i ulike former; staver, terninger, runde biter <p>Ferdigheter de ønsker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnskap om barns spiseutvikling • For dårlige til å ta med barna under matlagingen-vet ikke hvordan de skal involvere barna
	Fysisk evne.	Fysiske ferdigheter.

3.1.7 Spørreskjema med evaluering av tiltak fra fase 1

Basert på resultatene fra telefonintervjuene ble forslag til tiltak laget. For å være sikre på at disse tiltakene var relevante ble det utformet et spørreskjema som introduserte elementer i de potensielle tiltakene, og en invitasjon med lenke til skjemaet ble sendt til de ti mødrene via e-post. Dette ble gjort fordi det var ønskelig å få mødrenes tilbakemelding på de aktuelle tiltakene, og om de mente at dette kunne være relevante tiltak for å øke grønnsaksinntaket hos barna. Utviklingen og utforming av tiltakene ble gjort på bakgrunn av svarene fra mødrene. Det elektroniske skjemaet ble laget sammen med prosjektgruppen. Det besto av korte og oversiktlige spørsmål, og var strukturert med forhåndsgitte svaralternativer. Det omhandlet de ulike tiltakene kategorisert i temaene; kunnskap og konkrete råd/tips. I spørreskjemaet i denne oppgaven ble det brukt rangordnede svaralternativ. Med rangordnet menes at man kan si noe om forholdet mellom de ulike svaralternativene, og rangere svarene i forhold til hverandre. Tiltakene (formulert som konkrete råd/tips) ble rangert basert på svaralternativene «ikke nyttig, litt nyttig, nyttig og veldig nyttig», og forslag til hva man kunne tenke seg mer kunnskap om ble vurdert via svaralternativene «ikke interessert, litt interessert, interessert og veldig interessert. Eksempel på ett spørsmål og svaralternativer følger under:

- Spørsmål: «Hva syns du om tiltaket: server grønnsakene separat på tallerkenen, eller i egne skåler, helst ikke blandet»
- Svar: «Ikke nyttig, litt nyttig, nyttig, veldig nyttig»

Tilsvarende spørsmål ble laget for alle tiltakene. Etter hvert spørsmål ble det gitt mulighet til å kommentere ytterligere, i tillegg til et kommentarfelt på slutten. Spørreskjemaet ble sendt ca. en måned etter det første telefonintervjuet, og det tok ca. 5-10 minutter å besvare skjemaet.

3.2 Resultat: Utviklingsfasen

I dette kapittelet vil resultatene fra fase 1 presenteres. Både resultatene fra intervjuene og spørreskjemaene inkluderes. Resultatene er tiltak i form av konkrete tips/råd som foreldrene under telefonintervjuene antydte at de ønsket. Tilbakemeldingene fra foreldrenes telefonintervju presenteres i tabell 3, deretter følger evalueringen av tiltakene som er utformet ved hjelp av tilbakemeldinger fra foreldrene. Tabell 4 gir en oversikt over tiltakene som ble utformet basert på mødrenes evaluering. Tiltakene ble pre-testet av nye foreldre i fase 2.

3.2.1 Tilbakemeldinger på utfordringer fra foreldrene

I høyre kolonne i tabell 3 presenteres tiltak som ble utformet basert på analysen av intervjuene med mødrene (gjengitt i venstre kolonne). Mødrenes svar er presentert i kategorier basert på hva de hadde, hva de ønsket og hva de ikke hadde av ferdighet, motivasjon og mulighet.

Tabell 3. Svarene fra telefonintervjuene med mødre, analysert og plassert i kategoriene fra COM-B rammeverket, og tiltak utviklet basert på svarene.

COM-B	Analyse av svarene	Tiltak
FERDIGHET	<p>Ferdigheter de har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vet at det er viktig å få i barn tilstrekkelig med grønnsaker. • Flere vet hvordan og har ideer til hvordan det kan gjøres, men ikke alle gjør det/har tid til det. • Tilby maten i små porsjoner, hver som seg. • Presenterer grønnsakene enten rå, stekt eller bare litt kokt-viktig at grønnsakene ikke er for mye kokt, men heller litt harde. • Serverer helst grønnsaker med konsistens-gjerne litt harde. • Når de har bakte grønnsaker merker de at barna spiser mer, fordi det smaker litt søtt. • Opptatt av at barna skal være litt sultne til tider, mener da de spiser hva som helst bare de er sultne nok. • Skjær opp grønnsakene i ulike former-staver, terninger, runde biter. • Server ulike ting barna kan dyppe grønnsakene i, så smakene kan blir mer kamouflert. • Unngår å blande sammen maten, men setter heller grønnsakene frem i skåler. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lære opp ulike måter å tilberede grønnsaker på. • Tilby barna grønnsaker når de er sultne, før de eventuelt får noe annet. • Lære å kutte opp grønnsakene i ulike former og figurer. • Lære å lage enkle dipper, saus, yoghurt, ketchup, krydderblanding o.l. grønnsakene kan dyppes i. • Hvordan ha med barna i matlagingen, la de få kutte opp grønnsaker, smake, kjenne, lukte og smake. • Hvordan forberede barna mer på hva de skal få til middag. Presenter grønnsakene, beskriv konsistens og smak.

	<p>Ferdigheter de ønsker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kunnskap om barns spiseutvikling. • For dårlige til å ta med barna under matlagingen- vet ikke hvordan de skal involvere barna. • Øk interessen til barna. • Bedre planlegging. • Kunnskap til å introdusere grønnsakene annerledes og på ulike måter. • Prøve nye ting og variere. • Hvordan forberede barna bedre. • Bedre innstilling til grønnsakene- opplever det mest som mat rundt middagen. • Hvordan lage figurer av grønnsakene. • Gode og lette oppskrifter som ikke tar for lang tid. • Tips og triks til hvordan man får barn til å spise mer grønnsaker • Tiltak som barna liker og som er overkommelig. • Hvordan ulike smaker er for barn. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lære forskjellen på hva som er grønnsaker og hva som er frukt. • Kunnskap om hvordan ulike smaker er for barn for å få en bedre forståelse.
<p>MOTIVASJON</p>	<p>Motivasjon de har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • De ønsker det beste for barna sine, og vil gjerne de skal få i seg nok grønnsaker. • Flere sier de gjerne vil ha tid til å sette seg mer ned med barna og «arbeide» med grønnsakene fra start til slutt. • Beskriver og forteller barnet hva de ulike grønnsakene på bordet er, hva de gjør med kroppen hvor sunt det er. • Moser grønnsakene til en puré for at barnet skal spise. • Prøver å beskrive konsistensen ved nye ting, og forberede barna. • Er positive og entusiastiske i forhold til det de skal ha til middag. • Forbereder barna på den smaken som kommer, og forklarer at det kan kjennes litt rart ut i munnen, men prøv og kjenn litt etter smaken. • Hvis barnet ikke liker det prøver de å motivere ved å si at man må smake mange ganger før man vet helt sikkert om man liker det. • Ber barnet spise ett par biter av de grønnsakene hun liker minst, så kan hun få så mye av de typene hun liker best etterpå. • Motiverer barnet til å spise noe de ikke liker og unngå å spytte ut ved å si at jo fortere du svelger jo fortere er det borte-dette pleier å fungere. • Mener at hvis barnet tygger rolig og deler opp biten, blir det lettere for barnet å spise noe de ikke er så gla i. • Gir belønning i form av aktiviteter, klistermerker i en bok som til slutt kan bli en premie (hårspenne o.l.). <p>Motivasjon de ikke har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ikke alltid så opptatt av det med å få de til å spise grønnsaker- har nok med å få de til å sitte ved bordet. • Er ofte slitne når de kommer hjem fra jobb og barnehage-ikke alltid sunn mat er i fokus. • Snakker om hvor sterk man blir av å spise grønnsaker og hvor bra det er for musklene. • Motiverer ved å telle ned antall biter barnet har igjen på tallerkenene- det blir færre og færre biter, så barnet ser en ende på det. 	<ul style="list-style-type: none"> • Snakk om grønnsakene før og underveis i middagen for å gjøre barnet interessert. • Vær positiv og entusiastisk for å skape en interesse hos barnet. • Sett av tid med barnet så det kan være med på hele prosessen. Handling, oppkutting, tilberedning, presentasjon, servering. • Inngå en avtale med barnet. Hvis barnet tar noen biter av de grønnsakene det liker minst, kan de få så mye det vil av de andre etterpå. • Skal du gi belønning for å ha spist opp grønnsaker gi det i form av aktiviteter, klistermerker som tilslutt blir en litt større ting/premie. • Motiver barnet til å spise opp grønnsakene sine ved å telle ned hvor mange biter det er igjen- gjør det lettere for barnet å se en ende på det. • Minn barna på at det står grønnsaker på bordet som de kan forsyne seg med. • Lek med maten! Lag ansikter på tallerkenen med oppkuttet grønnsaker. • Snakk om smak, konsistens, lyd og farge på grønnsakene.

	<p>Motivasjon de ønsker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ta seg tid til å introdusere grønnsakene og la barna jobbe mer med det. Vis de hvordan det kan tilberedes ulikt og at samme grønnsak smaker ulikt. • Hvordan man motiverer best mulig uten at det blir masete og mye fokus rundt det. • At det skal bli en vane og en naturlig ting for barna å spise grønnsaker. 	<ul style="list-style-type: none"> • Motiver til å spise grønnsaker ved å sammenligne det med noe de syns er kult. «hulken er så sterk fordi han har spist så mye brokkoli». • Bruk tid rundt bordet, ikke stress barnet med å spise opp, la det ta seg tid til å spise i eget tempo.
MULIGHET	<p>Mulighet de har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Støtte fra ektefelle. • Penger og fasiliteter til å klare å øke grønnsaksnivået. • Kutter opp grønnsaker i små biter/staver, så barnet kan forsyne seg selv. • Setter frem en tallerken med grønnsaker før middag når barnet er sultne, så barnet kan forsyne seg selv. • Lar barnet forsyne seg selv, og la henne ta små porsjoner, men alle må smake på alt. • Gir barnet mulighet til å bestemme hva de skal ha av grønnsaker. • Hver søndag kuttes hele ukens grønnsaksbruk og legges i en stor boks som alle kan forsyne seg av så mye de vil. • Server grønnsaker i masse små skåler og la barnet få lage sin egen salat og lignende. • Når barnet er med på å lage mat opplever de at hun ikke får seg noen overraskelser når de skal spise. • Lar barnet spise ut av egen skål med flere rom, så maten ikke blir blandet, men ligger hver for seg. <p>Mulighet de ikke har:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofte ikke tid til å la barna få være med å lage mat, selv om de ser at det kan ha en effekt. • For dårlig til å variere med ulike grønnsaker- noen skylder på utvalg i butikk, andre skylder på kreativitet. <p>Mulighet de ønsker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tid og kunnskap til å lære barna mer og fortelle mer. • Tid til å ha med barna i handleprosessen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Prøv ulike måter å tilberede grønnsakene på. Liker de ikke stekt, prøv kokt osv. • Server grønnsakene hver for seg i passe store biter-ikke bland det sammen, men la barnet få se hva det er. • Server grønnsakene i små boller på bordet, så barnet selv kan få velge hva de vil ha og hvor mye de vil ha. • Server grønnsakene til barnet før middag. • Lag en middagsplan hver uke, så barnet kan forberede seg på og vet hva som skal serveres til middag hver dag. • Ha alltid mer enn en type grønnsak på bordet og la barnet få velge selv hva det vil ha. • Er hverdagen travle-bruk helgen til å sette fokus på grønnsaker og ta med barna til bondens marked, en åker eller andre steder der de kan se hvordan grønnsaken dyrkes

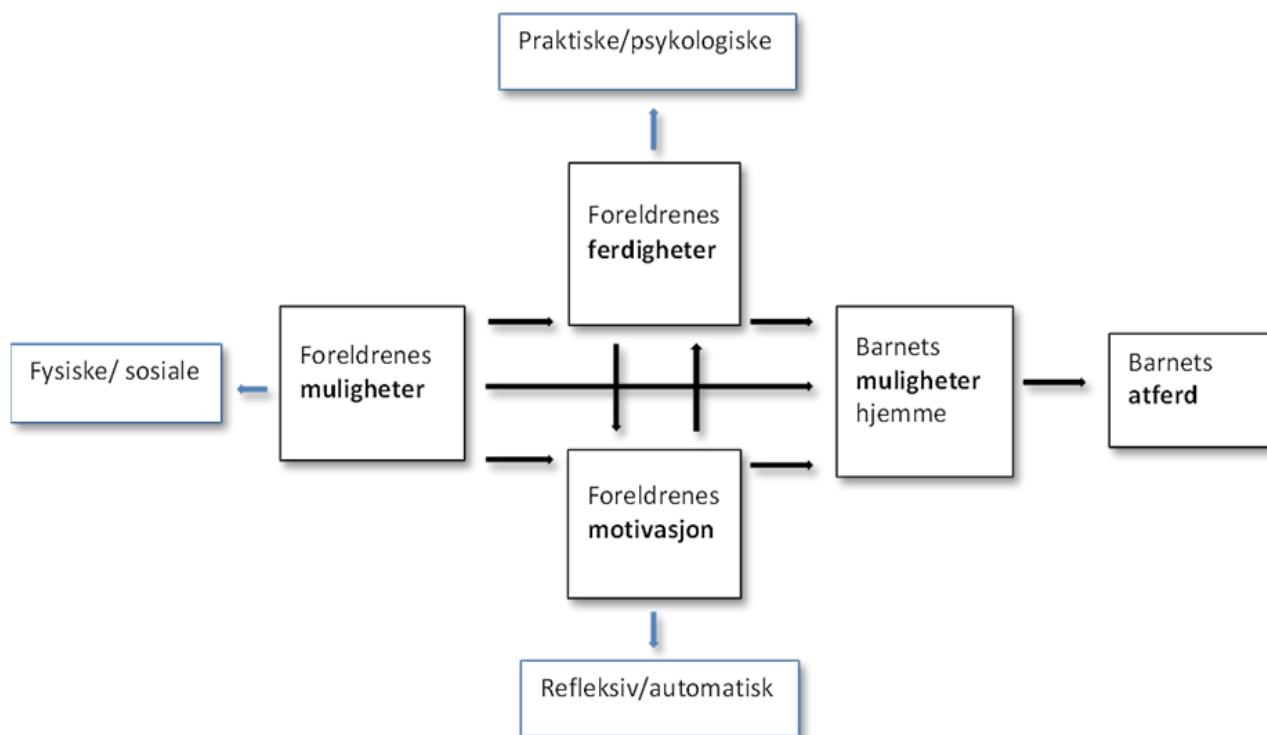
Alle tiltakene er basert på hva foreldrene mente var nyttige verktøy for å øke grønnsaksinntaket til barnehagebarn i hjemmet. Med utgangspunkt i mødrenes evaluering var «ønsket om å lære mer om hvordan de kan skape nysgjerrighet for grønnsaker hos barn», og det og «forberede barnet på maten som serveres før et måltid» det som scoret høyest. Mødrene syns også det var interessant å kunne lære mer om både barns spise- og smaksutvikling. Ulike tilberedningsmåter, måter å skjære opp grønnsaker på, og hvordan og når grønnsakene serveres til barna ble også rapportert som nyttig. Det mødrene ønsket seg av praktiske råd, var oppskrifter på ulike middagsretter og illustrasjoner på hvordan man kan presentere grønnsaker på en enkel og fristende måte. Videre ønsket de råd om hvordan man

kan ha med barna i matlaging, inkludert trygge kutteteknikker og lignende, samt råd om utstyr som kan gjøre tilberedningen av grønnsaker lettere.

3.2.2 Evaluering av tiltakene fra fase 1

Med utgangspunkt i resultatene fra intervjuene med mødre ble tiltakene (høyre kolonne, tabell 3) formet til konkrete tiltak relatert til hvordan foreldrene kan legge til rette for å bidra til at barna spiser mer grønnsaker. Disse tiltakene ble så evaluert av de samme mødre ved hjelp av et spørreskjema. Av ti mødre var det syv som svarte. Tiltakene ble rangert ut ifra hvor interessante og nyttige mødre mente de var. Resultatene fra evalueringen viste at de tiltakene som scoret høyest og som mødre synes var mest interessante, var hvordan barna kunne inkluderes i matlagingen, og hvordan man kunne skape nysgjerrighet for grønnsaker hos barn. Tiltakene de synes var mest nyttige var det å skape nysgjerrighet hos barna når grønnsakene settes på bordet, være entusiastisk når man snakker om grønnsakene (være god rollemodell), snakke om grønnsakene for å vekke nysgjerrighet hos barna, og variere tilberedningsmetoder på grønnsaker.

Med utgangspunkt i mødrenes evaluering ble 18 tiltak relatert til determinantene tilgjengelighet, oppmuntring og rollemodell utarbeidet (tabell 4). Hvordan disse determinantene kan knyttes opp mot COM-B er illustrert i figur 4. Figuren viser en modifisert versjon av COM-B hvor foreldrenes muligheter, ferdigheter og motivasjon påvirker barnas muligheter og dermed barnas inntak av grønnsaker.



Figur 4. En forenklet modell av overgangen fra kategoriene i COM-B til determinanter

Figur 4 kan forklares mer inngående og knyttes til determinantene via følgende eksempler: Foreldrenes fysiske og sosiale muligheter dekker faktorer som økonomi, lagringsmuligheter, tilgang til oppskrifter og støtte fra partner – som er avgjørende for tilgjengelighet, dvs type og mengde grønnsaker som kjøpes inn og brukes i matlaging. I noen familier holder det at grønnsaker brukes i matlaging og barna spiser grønnsaker. For andre spiller foreldrenes ferdigheter inn. Dette dekker både praktiske ferdigheter knyttet til det å tilberede grønnsaker, og psykologiske ferdigheter knyttet til det å planlegge måltider, oppmuntre barn til å smake/spise og det å være rollemodell. I tillegg er foreldrenes motivasjon sentral; noen foreldre er sterkt motiverte for å oppmuntre, være rollemodeller og gjøre grønnsaker tilgjengelige, uten at det må en bevisstgjøring til. Hos andre foreldre må det reflekteres rundt dette og en bevisstgjøringsprosess er en forutsetning. Samlet utgjør foreldrenes muligheter, ferdigheter og motivasjon grunnlaget for barnets muligheter for at grønnsaker er tilgjengelige, at de får oppmuntring og har tydelige rollemodeller. Når mulighetene legges til rette kan barnets atferd endres. De 18 tiltakene (Tabell 4) konkretiserer hvordan foreldre, med sine muligheter, ferdigheter og sin motivasjon, best kan legges til rette for at barn skal få

muligheten til å smake på og å spise grønnsaker via tilgjengelighet, oppmuntring og det å ha rollemodeller.

Tabell 4. Oversikt over tiltak basert på evaluering fra foreldre i fase 1.

TILGJENGELIGHET	OPPMUNTRING/ROLLEMODELL
Kjøp grønnsaker hver uke (inkluder gjerne barna i planleggingen av matlagingen).	Spis/smak på grønnsakene selv (barn imiterer både voksne og andre barn-vær bevisst på egen rolle).
Varier type grønnsak som serveres til måltidene.	Fortell hvilke(n) type(r) grønnsak(er) som serveres (for å forberede barnet på hva som kan forventes av både smak, konsistens og lyd).
«Ventegrønnsaker» - Server gjerne grønnsaker før eller mellom måltider (bruk muligheten til å servere grønnsaker når barnet er sultent).	Vis hvordan grønnsakene kan spises (hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande egen salat/råkost).
Server frukt og grønnsaker hver for seg (barn foretrekker ofte frukt fremfor grønnsaker).	Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak (ditt engasjement smitter over på barnet og skaper nysgjerrighet).
Sørg for at barnet kan nå grønnsakene (legg til rette for at barnet kan se grønnsakene og forsyne seg selv).	Vær smaksdetektiver sammen med barnet (kakt versus rått, en type versus en annen type, med og uten dipp/krydder).
Tilby grønnsakene et par ganger per måltid ved å sende eller holde frem fat/skål/gryte foran barnet (legg til rette for å smake/spise, men ikke press barnet).	La barnet få være kreativt med grønnsaker (lage figurer og ansikter på egen tallerken eller brødskiven, se etter eller lage bokstaver/tall/former etc.).
Kutt opp grønnsakene ved bordet, samtidig som barnet spiser (snakk om grønnsakene du kutter opp).	Oppmuntre til å smake på grønnsaker flere ganger i løpet av en uke/måned (barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken)
Varier tilberedningsmetode for grønnsaker (rå, most, kokt, stekt, bakt).	Snakk om grønnsakene utenom måltidene (via spill, bøker, sanger etc.).
Ta med grønnsaker til barnehagen hver uke (ta med grønnsaker som alternativ til frukt i «fruktkurven»).	
Server grønnsakene separat, ikke blandet (da blir det lettere for barnet å se hvilke type grønnsaker det er).	

4.0 FASE 2

4.1 Metode: Pre-test fasen

Basert på informasjonen fra fase 1 ble fase 2 utformet. Denne fasen gikk ut på å prøve ut tiltakene som ble utviklet i fase 1. Til å prøve ut disse tiltakene skulle samme målgruppe som i fase 1 rekrutteres; foreldre til barnehagebarn i alderen 3-5 år. To nye barnehager takket ja til å delta, og foreldre ble rekruttert fra de to barnehagene.

4.1.1 Rekruttering av informanter

Etter rekrutteringen av barnehagene ble det utformet et informasjonsskriv som ble sendt til styrer i hver av barnehagene (vedlegg 5). Styrer videresendte mailen med informasjonsskrivet til alle foreldrene på avdelingene med barn i alderen 3-5 år. Foreldrene fikk en ukes svarfrist, men denne ble utvidet ettersom det var svært få påmeldte innen fristen. Etter utvidet svarfrist ble det til slutt rekruttert syv foreldre i barnehage 1 og 14 foreldre i barnehage 2.

4.1.2 Teoretisk del – planlegging av innhold

For at foreldrene skulle ha et best mulig utgangspunkt for utprøving av tiltakene var det ønskelig å tilby dem en opplæringskveld. Det ble laget en powerpointpresentasjon som hjelpemiddel på opplæringskveldene (vedlegg 6). Presentasjonen inneholdt informasjon om hovedstudien (BRA prosjektet), generell informasjon om grønnsaker og en orientering om tiltakene de kunne velge å prøve ut. Tiltakene ble gjennomgått både i teori og med praktiske eksempler i løpet av opplæringskvelden. Tiltakene er ytterligere konkretisert i vedlegg 4.

4.1.3 Praktisk del – opplæringskveld

Foreldrene kunne velge mellom fire opplæringskvelder fordelt på de to barnehagene som var involvert. Dette var mulig fordi de to barnehagene lå relativt nær hverandre. Det samme programmet ble gjennomført hver kveld, og foreldrene kunne velge kveld uavhengig av hvilken barnehage de tilhørte. For å få oversikt over hvilken dag foreldrene ønsket å delta ble det sammen med informasjonsskrivet fra styrer sendt ut en svarslipp der de kunne krysse av hvilken kveld som passet best. Sammen med foreldrene deltok også noen av de ansatte i de to barnehagene på disse kveldene.

Selve opplæringskvelden varte i to timer fra kl. 18 til ca. kl. 20. Det valgte tidspunktet ble vurdert til å være mest gunstig i følge styrerne fra begge barnehagene. Før hver kveld ble det tilberedt grønnsaker og traktet kaffe til deltakerne, samt satt opp et langbord. Underveis i

opplæringen ble det gjennomført ulike øvelser der foreldrene og de ansatte fra barnehagene fikk prøve ulike aktiviteter som kutting av grønnsaker i ulike former og størrelser, sette seg inn i barnets perspektiv ved en måltidsituasjon og en smakstest som var med på å utfordre deltakerne til å smake på noe ukjent og uforberedt. Dette siste for at foreldrene skulle få forståelse for hvordan det er for et barn å smake på noe de aldri før har smakt. Etter selve presentasjonen og aktivitetene ble foreldrene bedt om å fylle ut et skjema med spørsmål om hvor ofte de spiste grønnsaker til middag eller andre måltider, hvor ofte grønnsaker blir spist generelt, og hvilke typer grønnsaker som ble servert. Dette skjemaet var for at foreldrene skulle bli bevisste på tilgjengeligheten av grønnsaker hjemme hos dem. Skjemaet fikk de ta med hjem, da dette ikke var noe som skulle brukes utover det å bevisstgjøre. Etter utfylling av dette skjemaet fikk foreldrene utdelt en liste der alle tiltakene fra kvelden ble presentert. Her skulle de velge ut det antall tiltak som de ønsket å prøve hjemme i to uker, og det var ingen øvre eller nedre grense for antall. Foreldrene ble bedt om å krysse av på de valgte tiltakene og skrive numrene på tiltakene nederst på arket. Den nederste delen av arket ble revet av, lagt i en konvolutt og levert til undertegnede. Helt til slutt fylte foreldrene ut et spørreskjema med spørsmål om hva de syntes om selve opplæringskvelden (vedlegg 7). Etter endt møte fikk foreldrene en pose som inneholdt materiell fra OFG, samt en kopi av presentasjonen som ble holdt denne kvelden. Materiellet fra OFG var ment som et supplement og skulle bidra til å gjøre det lettere å gjennomføre tiltakene. Det besto av tre små bøker om frukt og grønt basert på figurene «Mons og Mona», et spill (frukt- og grønnsakslotto), en potetmoser, «Moseboken», en bok med oppskrifter på ulike typer puréer og mos, et forkle til barnet og en brosjyre til foreldre fra OFG. Det ble bestemt å sette igjen poser til alle foreldrene på de to avdelingene i begge barnehagene for å prøve å nå flest mulig. I denne posen lå det vedlagt et informasjonsbrev der det ble forklart at selv om man ikke kunne delta på opplæringskvelden, hadde man likevel mulighet til å prøve ut tiltakene de to neste ukene.

4.1.4 Utarbeidelse av spørreskjema basert på tiltak

Etter opplæringskveldene fikk foreldrene to uker til å prøve ut tiltakene som ble valgt. I løpet av de to ukene skulle de prøve ut tiltakene i praksis så mange ganger som ønskelig. Etter denne perioden var målet å få en evaluering av hvordan det hadde fungert i praksis. Et spørreskjema basert på evaluering av tiltakene ble laget av prosjektgruppen (vedlegg 8) og formidlet ved å legge en konvolutt med skjemaet på alle plassene til barna på de to avdelingene i begge barnehagene som deltok. Spørreskjemaet inneholdt 17

spørsmål/påstander om tiltakene de hadde prøvd, materialet fra OFG, og hvordan det hadde fungert med tiltakene under utprøvsperioden generelt. På flertallet av spørsmålene var det mulig å krysse av på ulike svaralternativer. Det var også et kommentarfelt til slutt i skjemaet for mer generelle og overordnede kommentarer.

Foreldrene som ikke hadde mulighet til å delta på opplæringskveldene kunne likevel prøve ut tiltakene. Alle foreldrene fikk utlevert en konvolutt med spørreskjema og et informasjonsbrev som forklarte frist for innlevering og hvor skjemaet skulle leveres. Samme dagen som spørreskjemaene ble utlevert, ble det plassert en svar-/returboks på hver avdeling i begge barnehagene. Skjemaene skulle leveres i boksen innen fem virkedager. Fristen for levering ble utsatt med to dager, ettersom det ble gitt tilbakemelding på at det var flere som ikke hadde hatt mulighet til å levere før svarfristen gikk ut. Utsetting av fristen resulterte i at det ble samlet inn syv ekstra skjema, og det ble til slutt innhentet 21 spørreskjema.

4.1.5 Dataanalyse

Analysen i denne delen av oppgaven ble gjort ved hjelp av statistikk programmet IBM SPSS, versjon 22. Selv om utvalget var lite, er det likevel gjort en analyse i SPSS for å kunne presentere enkel deskriptiv statistikk (gjennomsnitt og prosentandeler).

4.2 Resultat: Pre-test fasen

I dette kapittelet vil funnene som fremkom i evalueringen av tiltakene fra fase 2 bli presentert.

4.2.1 Evaluering av tiltak

Av de 21 spørreskjemaene som ble fylt ut kom åtte fra barnehage 1 og 13 fra barnehage 2. Det var fem av 21 foreldre som ikke hadde deltatt på opplæringskvelden, men som likevel valgte å prøve ut tiltakene (tabell 5). Dette er positivt i forhold til at foreldre hadde motivasjonen for å øke grønnsaksinntaket hos 3-5 åringen, uavhengig om de deltok på opplæringskvelden eller ei. Flertallet (17 av 21) hadde prøvd ut materialet fra OFG.

Tabell 5. Andel foreldre som deltok på opplæringskvelden, prøvde materiell fra OFG, og leste presentasjonen

Deltok på opplæringskvelden	16/21 (76,2 %)
Prøvd noe av materiell fra OFG	17/21 (81,0 %)
Lest i powerpointpresentasjonen	12/21 (57,1 %)

I spørreskjemaet skulle foreldrene krysse av hvilke av de 18 tiltakene de prøvde ut i løpet av de 2 ukene (tabell 6). De tiltakene som flest valgte var tiltak 1, 2, 3, 4 og 11 (80-90 %). De tiltakene som færrest valgt var tiltak 7, 9, 13, 15 og 16 (14-33 %). Tiltak 1, 2, 3, 4, 6, 7, og 9 omhandler tilgjengelighet av grønnsaker på ulike måter. Tiltak 11, 13, 16 er relatert til oppmuntring og foreldre som rollemodeller. Ut i fra disse svarene ser det ut som at tiltak knyttet til tilgjengelighet var det som flest foreldre valgte å prøve ut.

Tabell 6. Tiltakene foreldrene valgte å teste ut i utprøvsperioden, presentert i prosentandel i synkende rekkefølge.

TILTAK	ANDEL
Tiltak 3. «Ventegrønnsak». Server gjerne grønnsaker før/mellom måltid	19/21 (90,5 %)
Tiltak 1. Kjøp grønnsaker hver uke	18/21 (85,7 %)
Tiltak 11. Spis/smak på grønnsakene selv	18/21 (85,7 %)
Tiltak 2. Varier type grønnsak som serveres til måltid	17/21 (81,0 %)
Tiltak 4. Server frukt og grønnsaker hver for seg	17/21 (81,0 %)
Tiltak 17. Oppmuntre til å smake på grønnsaker flere ganger i løpet av en uke/mnd.	15/21 (71,4 %)
Tiltak 5. Sørg for at barnet kan nå grønnsakene	15/21 (71,4 %)
Tiltak 18. Snakk om grønnsakene utenom måltidene	14/21 (66,7 %)
Tiltak 8. Varier tilberedningsmetode for grønnsaker- rå, most, kokt, stekt, bakt	12/21 (61,9 %)
Tiltak 10. Server grønnsaker separat, ikke blandet	12/21 (57,1 %)
Tiltak 12. Fortell hvilke type grønnsak som serveres.	12/21 (57,1 %)
Tiltak 6. Tilby grønnsakene et par ganger per måltid ved å sende eller holde frem fat/skål/gryte foran barnet	9/21 (42,9 %)
Tiltak 14. Snakk om grønnsakenes farge/form/lyd/smak	9/21 (42,9 %)
Tiltak 7. Kutt grønnsakene ved bordet, samtidig som barna spiser	7/21 (33,3 %)
Tiltak 15. Vær smaksdetektiv sammen med barnet	7/21 (33,3 %)
Tiltak 9. Ta med grønnsaker til barnehagen hver uke	6/21 (28,6 %)
Tiltak 13. Vis hvordan grønnsakene kan spises	4/21 (19,0 %)
Tiltak 16. La barnet få være kreativt med grønnsaker	3/21 (14,3 %)

I spørreskjemaene skulle foreldrene vurdere ulike påstander om barnets grønnsakinntak, tidsbruk på tiltakene og grad av motivasjon, med svarkategorier på en skala fra 1 til 5. Tallene representerte 1= ikke i det hele tatt, 2= i liten grad, 3= i noen grad, 4= i stor grad, 5= i svært stor grad. Disse ble rekodet til 0 = ikke i det hele tatt, 1= i liten grad, 2 = i noen grad, 3 = i stor grad og 4 = i svært stor grad. Det ble regnet ut total prosentandel i analyseprogrammet SPSS for hver av påstandene (tabell 7).

Tabell 7. Foreldrenes evaluering av tiltakene i utviklingsfasen, presentert i prosentandel for de ulike svarkategoriene.

I hvilken grad synes du at tiltakene...	Ikke i det hele tatt	I liten grad	I noen grad	I stor Grad	I svært stor grad
...bidro til at barnet har vært mer villig til å spise/smake på nye grønnsaker disse to ukene?	1/21 (4,8 %)	2/21 (9,5 %)	10/21 (47,6 %)	7/21 (33,3 %)	1/21 (4,8 %)
...bidro til å øke barnets grønnsaksinntak?	1/21 (4,8 %)	2/21 (14,3 %)	8/21 (38,1 %)	9/21 (42,9 %)	0
...var vanskelige å komme i gang med?	4/21 (19,0 %)	11/21 (52,4 %)	6/21 (28,6 %)	0	0
...var tidkrevende?	9/21 (42,9 %)	9/21 (42,9 %)	3/21 (14,3 %)	0	0
...var gjennomførbare?	0	0	4/21 (19,0 %)	10/21 (47,6 %)	7/21 (33,3 %)
...var vanskelige å huske i helgen?	6/21 (28,6 %)	6/21 (28,6 %)	6/21 (28,6 %)	3/21 (14,3 %)	0
...var vanskelige å huske i hverdagen?	7/21 (33,3 %)	7/21 (33,3 %)	4/21 (19,0 %)	2/21 (9,5 %)	1/21 (4,8 %)
...bidro til økt motivasjon hos deg for å legge til rette for at barnet spiser/smaker på grønnsaker?	0	0	6/21 (28,6 %)	10/21 (47,6 %)	5/21 (23,8 %)
... har motivert deg til å fortsette med <u>de samme</u> tiltakene?	0	1/21 (4,8 %)	4/21 (19,0 %)	11/21 (52,4 %)	5/21 (23,8 %)
...har motivert deg til å prøve ut <u>flere</u> tiltak?	0	2/21 (9,5 %)	7/21 (33,3 %)	8/21 (38,1 %)	4/21 (19,0 %)

En relativt høy andel svarte at tiltakene bidro i noen grad (10 av 21) og i stor grad (7 av 21) til at barnet var mer villig til å smake og spise nye grønnsaker i løpet av prøveperioden. Det var også mange som mente at tiltakene bidro til å øke barnets grønnsaksinntak i noen grad (8 av 21) og i stor grad (9 av 21). Foreldrene svarte i tillegg at tiltakene var gjennomførbare (10 av 21 i stor grad og 7 av 21 i svært stor grad) og at de ikke var tidkrevende (9 av 21 ikke i det hele tatt og 9 av 21 i liten grad). Motivasjonen for å legge til rette for at barnet skal spise mer grønnsaker (10 av 21 i stor grad) og motivasjonen for å fortsette med de samme tiltakene (11

av 21 i stor grad) var også god. Det var en minimal forskjell på om foreldrene synes det var vanskelig å huske å gjøre tiltakene i hverdagen (7 av 21 ikke i det hele tatt og 7 av 21 i liten grad) versus å huske å gjøre det i helgene (6 av 21 ikke i det hele tatt og 6 av 21 i liten grad).

Kommentarer fra foreldrene var at de gjorde mange av tiltakene allerede, at hverdagen fort «tok over» under de to ukene, men at det økte bevisstheten rundt hvordan forelder og barn kan spise mer grønnsaker. På spørsmål om noen av tiltakene var vanskeligere å gjennomføre enn det de hadde trodd, var det 14 av 19 som svarte ja. De tiltakene som gikk igjen var blant annet tiltak nummer 1, der forelder mente det var vanskelig å inkludere barna i planleggingen. Tiltak 14 som omhandlet å snakke om grønnsaker (farge, lyd, form, konsistens) var også krysset av som vanskelig. Kommentar fra foreldre var; «*min 4 åring var ikke så interessert i å snakke om dette og gikk fort lei*». På tiltak 17, som baserte seg på å oppmuntre barnet til å smake flere ganger på grønnsaker ble det kommentert fra forelder; «*Vanskelig å oppmuntre når han ikke likte smaken og nektet å prøve flere ganger i løpet av en uke*». Tiltak 6, 8 og 17 ble også krysset av på som vanskelig. Her var det en av foreldrene som kommenterte at «*ting han har smakt på for lenge siden nekter han å prøve på nytt*».

Foreldrene hadde mulighet til å bruke materiell fra OFG når tiltakene ble utprøvd. Nedenfor følger oversikt over hvor godt barnet og foreldrene likte materialet og hvor nyttig foreldrene synes det var med tanke på om det økte inntaket av grønnsaker hos barnet (tabell 8). Via kommentarer i spørreskjema kom det frem at materialet var med på å øke motivasjonen til å prøve å øke grønnsaksinntaket under de 2 ukene tiltakene ble prøvd.

Tabell 8. Foreldres vurdering av hvor godt forelder og barn likte materialet og i hvilken grad det ble opplevd som nyttig av foreldre for å få barnet til å spise mer grønnsaker.

Materiell	Likte		Nytte
	Barn	Foreldre	Foreldre
Moser	2,05	2,45	2,35
Mosebok	1,15	2,05	2,11
Frukt og grønt lotto	3,24	3,14	2,80
Mons & Mona bøker	3,05	2,95	2,80
Forkle	2,45	2,65	2,40

Spørsmålene er kategorisert fra 0-4, hvor 0=ikke prøvd/brukt, 1=likte ikke/ikke nyttig, 2=likte litt/litt nyttig, 3=likte/nyttig, 4=likte veldig godt/veldig nyttig

Det var moseboken som kom dårligst ut i forhold til å bli likt av barna, og det var som forventet i og med at den var laget for foreldrene (tabell 8). For foreldrene er gjennomsnittet litt høyere, dvs 2.05 som tilsvarer "likte litt". Samme trenden viste resultatene på moseren. Både barn og foreldre likte lottospillet og «Mons og Mona bøkene» (med gjennomsnitt på rundt 3), og disse opplevdes som mest nyttige fra foreldrenes side (2.8 = nyttig). Gjennomsnittet for forkle var noe lavere (ca. 2.5 = mellom likte litt og likte).

5.0 Diskusjon

5.1 Diskusjon og drøfting av metode

I denne oppgaven ble «mixed methods» brukt. Validiteten i «mixed methods» er knyttet opp mot flere faser i forskningsprosessen; det finnes typer av validitet i forbindelse med de kvalitative komponentene, de kvantitative komponentene og typer validitet som må tas i betraktning ved bruk av «mixed methods» (Creswell, 2009). I en evaluering av kvalitative undersøkelser fokuseres det på troverdighet som tilsvarer begrepsvaliditet, pålitelighet som tilsvarer reliabilitet, samt overførbarhet som tilsvarer generaliserbarhet. I evaluering av kvantitative undersøkelser ser man både på begrepsvaliditet og ytre validitet. På bakgrunn av at dette er en oppgave som inneholder to faser, vil validitet diskuteres for begge fasene. Som forsker må man være klar over trusler som kan oppstå mot den indre validitet, som vil kunne føre til spørsmål ved forskers evne til å konkludere med at funnene er riktige. Den indre validiteten, eller troverdigheten, handler om eksperimentelle prosedyrer og erfaringer fra deltakerne som kan true forskers evne til å trekke riktig sammenligninger fra data i et prosjekt (Creswell, 2009).

Bakgrunnen for valg av «mixed methods» ble gjort for å belyse problemstilling og forskningsspørsmål på best mulig måte. Ettersom oppgaven er delt i to faser, var det å samle inn erfaringer fra foreldrene rundt det å få barn til å spise grønnsaker, en form for eksplorativ fase (fase 1), for så å kunne gå videre med utvikling av tiltak og evaluering av disse (fase 2) med en kvantitativ metode og spørreskjema. Det hadde gjort det vanskelig å få den kunnskapen og innsikten som var ønskelig ved å bruke bare en metode.

5.1.1 Utvalg og rekrutteringsprosessen- fase 1

Utvalget i fase 1 var på ti kvinner i alderen 30-50 år, alle med høyere utdanning. Det var ikke et bevisst valg og å ha med kun kvinner (mødre) i prosjektet, ønsket var et utvalg med både mødre og fedre. Ettersom det kun var mødre som deltok kan det ha ført til en utvalgsskjevhet der deltakerne kun representerte den kvinnelige delen av befolkningen. Dette kan ha påvirket troverdigheten og overførbarheten av intervjuene som ble utført, og resultatene som ble analysert.

Måten foreldrene ble rekruttert på, ble sett på som svært hensiktsmessig. Foreldrene ble bedt om å underskrive samtykke til deltakelse der og da, istedenfor at foreldrene vurderte om de ønsket å delta og gi beskjed over mail. Likevel var det få som ønsket å delta. Det kunne

muligens vært hensiktsmessig og sendt ut en e-post til de mødrene som valgte å ta med informasjonsskrivet hjem, for å minne om påmelding. Men ettersom det brøt anonymiteten til deltakerne ved å sende ut en e-post, ble ikke dette gjort.

I forhold til det høye utdanningsnivået hos deltakerne, kommer det frem i en rapport fra Helsedirektoratet (2005) at kvinner med høy utdanning spiser mer grønnsaker og er mer opptatt av å leve sunt enn kvinner med lavere utdanning. Samtidig følger de med høyere utdanning anbefalinger rundt kost og ernæring i større grad enn de med lavere utdanning (Helsedirektoratet, 2005). Det at høyere utdannede kvinner har et høyere konsum av frukt og grønnsaker, kan ha ført til at funnene i oppgaven ikke kan generaliseres. Det hadde vært ideelt å få med flere deltakere enn ti, inkludert noen fedre, og deltakere med ulike utdanningsnivå. Utvalgskjevheten representerer en begrensing ved studien. På tross av dette, ble innsamlet datamateriale og informasjon sett på som informasjonsrikt og dekkende for det som var ønskelig å få vite.

5.1.2 Bruk av telefonintervju

Det er flere fordeler og ulemper med telefonintervju (Jacobsen, 2003). En av de største ulempene er ikke å kunne se den man snakker med. Det kan også oppfattes som litt kunstig for den som blir intervjuet å prate med et helt ukjent menneske man ikke kan forholde seg til ansikt-til-ansikt (Jacobsen, 2003). Relasjonen mellom intervjuer og informant kan fort bli kald og upersonlig. Det at man ikke kan observere informantens ansiktsuttrykk og kroppsspråk, kan gjøre det vanskelig for intervjueren å lese informanten og hvordan man burde forholde seg til personen. Informanten kan reagere annerledes over telefon enn ved intervju ansikt-til-ansikt (Block & Erskine, 2012). Det kan også være en utfordring i forhold til mellommenneskelig kommunikasjon, spesielt i forhold til det å skape tillit, som følge av avstand mellom intervjuer og informant.

Forskere er enige om at anonymitet kan føre til at informant vil kunne redusere noen hemninger/sperrer og tilliten kan økes ved at informantens svar forblir privat (Block & Erskine, 2012). Konfidensialitet er ikke bare et resultat av anonymitet, men også en tillit til intervjueren. Det upersonlige over et telefonintervju kan gjøre det vanskeligere å vurdere intervjuerens kredibilitet, som kan føre til negativ oppfatning på bakgrunn av om man tror intervjueren vil holde intervjuet konfidensielt.

Fordeler med telefonintervju er at det gir forsker tilgang til varierte ressurser på bekostning av reisetid til informantene. En annen stor fordel er at det er mer effektivt da telefonintervjuer har en tendens til å være kortere enn ansikt-til-ansikt intervjuer. I gjennomsnitt tar ansikt-til-ansikt intervju ca. 50 minutter mens telefonintervju tar ca. 30 minutter. Telefonintervju krever også mindre personell. Færre intervjuere, tilsynspersonell og koordinering av eventuelle ansatte gjør at telefonintervjuer øker effektiviteten på intervjuet. Etersom intervjuene i denne oppgaven ble gjort over telefon og informanten selv kunne velge hvilke omgivelser det skulle finne sted, kan dette ha ført til at informanten var trygg. Dette kan videre ha utviklet seg til ærligere og mer oppriktige svar.

Når man ser på både fordeler og ulemper kan telefonintervju både hemme og fremme kommende svar fra informanter. Telefonintervju var en hensiktsmessig intervjumetode for denne oppgaven av flere grunner. Det kan det være sikrere i forhold til bevare informantens anonymitet. Når det er sensitive spørsmål som stilles, kan det være lettere for informanten å svare på noe de synes er ubehagelig, og telefonintervju vil være hensiktsmessig når det er enkle, åpne spørsmål fordi informantene ikke er tvunget til å ta komplekse avgrensninger mellom svarene (Block & Erskine, 2012).

Det er lite forskning på telefonintervju med semi-strukturerte intervju (Block & Erskine, 2012). To studier, en om telefonintervju gjort på unge gutter, og en om fengselsbesøkende og vakter, tok først i bruk ansikt-til-ansikt intervju for så å gjøre telefonintervju for å gjøre det mer lettvisst for informantene å stille opp ved intervju nummer to. I begge disse studiene tyder det på at den informasjonen som ble samlet fra telefonintervjuene var like bra med hensyn til både bredde og dybde som ved ansikt-til-ansikt intervju (Block & Erskine, 2012). Flere andre studier har fokusert på effekten av det å kunne være anonym og hva det gjør med villigheten til å dele mer personlig informasjon. Telefonintervju ble valgt i denne oppgaven fordi det ble vurdert som hensiktsmessig å få tilgang til varierte ressurser og erfaringer uten å behøve å tenke på tidskonsumet i forhold til reiser. Det har også vært mulig å intervju personer som ellers kunne vært utilgjengelige på grunn av avstand. I tillegg har det spart kostnader til reiser, det har vært veldig tidsbesparende og praktisk gjennomførbart.

Troverdigheten av intervjuene er relatert til om den som leser, opplever at innholdet i intervjuene er realistisk og gjenkjennbart (Jacobsen, 2010). Når det gjelder troverdighet i telefonintervju, ser man på om informanten vil svare det samme eller endre sine svar i et

intervju med en annen forsker. Selv om intervjuene i denne oppgaven var semi-strukturerte er det lite trolig at en annen forsker ville fått de samme svarene med samme intervjuguide. Det ville kunne sees likehetstrekk, men resultatet ville ikke bli ordrett likt. Informantene kan også til en viss grad bli påvirket av forskerens egen person på en eller annen måte. Under intervjuene kan man som intervjuer ubevisst ha stilt ledende spørsmål for å få informanten til å svare slik som intervjuer ønsket. Intervjuer i denne masteroppgaven var svært påpasselig med og ikke stille ledende spørsmål, og alle spørsmålene i intervjuguiden var nøye konstruert for å være mest mulig åpne. Generelt er det avgjørende at spørsmålene som stilles, bidrar til å gi uttrykk for informantens meninger og tanker og ikke den kunnskapen som intervjuer ønsker.

Vanligvis når man velger kvalitativt intervju som metode, skal analyse i form av transkribering brukes. I dette prosjektet ble ikke vanlig transkribering gjennomført da det ikke var ønskelig å gå dypt i datamaterialet. Det ble ikke sett på som nødvendig å få vite noe om informantene følelser rundt det aktuelle tema, heller ikke foreldrenes dype tanker. I forskning som er understøttet av fenomenologi, «grounded theory» og hermeneutikk, er teksten viktig, og ordrett transkribering av intervjuet er helt nødvendig for å bringe forskerne nærmere datainnholdet (Halcomb & Davidson, 2006). For prosjekter og studier som ikke krever en spesiell nærhet mellom forskere og de verbale intervjudata, kan man unngå å transkribere data *verbatim*, og heller bruke en refleksiv prosess av dataanalyse. Tidligere forskning antyder at det ikke kan legges frem tydelig bevis på at å transkribere eksakt ordrett er noe bedre i forhold til andre analysemetoder (Halcomb & Davidson, 2006). Det kan likevel ha gjort noe med påliteligheten til intervjuene. Det at intervjuene ikke er transkribert ordrett kan ha bidratt til å svekke påliteligheten og overførbarheten.

5.1.3 Utvalg og rekrutteringsprosessen- fase 2

Utvalget i fase 2 besto av 21 deltakere som ønsket å delta på evalueringen av tiltakene. Deltakerne var både kvinner og menn med barnehagebarn i alderen 3- 5 år. Før opplæringskvelden var det syv påmeldte deltakere fra barnehage 1 og 14 påmeldte deltakere fra barnehage 2. Det ble ikke kartlagt hvor mange av foreldrene som var fra de to barnehagene på de ulike kveldene. Dette ble ikke gjort av hensyn til deltakernes anonymitet, og det var heller ikke vesentlig for analysen og resultatene. For å rekruttere ble det sendt ut en e-post til styrer som ble videresendt til foreldrene. Det var til sammen 90 foreldrepar som hadde

mulighet til å delta i prosjektet, det vil si at utvalget denne oppgaven var relativt lite (21 foreldre). Dette kan ha påvirket den indre validiteten. Selv om det var et tilfeldig utvalg, vil det ikke representere den totale befolkningen. Likevel er det et tilfeldig utvalg fra to forskjellige barnehager, noe som kan øke troverdigheten. Det ble vurdert om det skulle sendes ut spørreskjema som vedlegg på e-post, men i og med at skjemaene skulle være anonyme, ble det ikke sendt ut lenke til et elektronisk spørreskjema. Dette hadde sannsynligvis vært mest hensiktsmessig i forhold til å øke svarprosenten, da prosjektarbeider kunne sendt ut påminnelse underveis, og foreldrene kunne levert elektronisk.

5.1.4 Bruk av spørreskjema

Kvantitativ metode ble som nevnt brukt i form av et spørreskjema, for at foreldrene skulle evaluere tiltakene som ble utformet for å øke barns grønnsaksinntak i hjemmet. Med et utvalg på 21 deltakere ble det sett på som altfor tidkrevende og vanskelig å intervju alle deltakerne. Det ble derfor sett på som mest hensiktsmessig å bruke et spørreskjema.

Ved bruk av spørreskjema kan man risikere å få et overfladisk preg på resultatene (Jacobsen, 2010). Et spørreskjema vil i begrenset grad kunne gå i dybden da det ofte har klare spørsmål og definerte svaralternativer. En svakhet med spørreskjema er at det er forskeren som velger svaralternativer på forhånd, og skjemaet består av spørsmål og svar som er relevante for det forskeren ønsker å undersøke. For at spørreskjemaet skulle oppnå tilfredsstillende begrepsvaliditet ble spørsmål og svaralternativer utformet på bakgrunn av tidligere brukte spørreskjema og spørsmålsformuleringer. Spørreskjemaet som ble brukt i denne masteroppgaven ble utformet med forhåndsbestemte spørsmål og en rangordning på svarene. Dette ble valgt fordi det var ønskelig at foreldrene skulle evaluere de tiltakene som ble foreslått, og det passet derfor å bruke rangordnede svaralternativer. Det gir anledning til å se på forskjeller og å kunne skille ut de tiltakene som foreldrene syns var bra og mindre bra. Den indre validiteten ble sett på som god, da den samme prosedyren og spørsmålene ble brukt på alle deltakerne. Deltakerne hadde også mulighet til å ringe undertegnende dersom noen av spørsmålene var uklare.

Spørreskjemaet (på papir) i fase 2 hadde som det elektroniske skjemaet i fase 1 forhåndsbestemte spørsmål og svar. Det ble sett som hensiktsmessig å lage et spørreskjema med en kommentar boks under hvert spørsmål for at deltakerne skulle kunne utdype svarene eller komme med ekstra kommentarer dersom det var ønskelig. Dette ga rom for at

informasjonen/svarene fra deltakerne kunne bli mer frie og dypere enn om man kun brukte forhåndsbestemte svaralternativer.

Utvalgene som svarte på spørreskjema i både fase 1 og 2 var relativt små. Det er som regel de som er interessert i temaet som undersøkelsen baserer seg på, som svarer på skjemaet (Jacobsen, 2010). Ettersom temaet i denne masteroppgaven var barn og grønnsaksinntak, kan man anta at respondentene var over middels interessert i denne tematikken. Videre kan spørreskjemaets begrepsvaliditet ha blitt svekket dersom det er gjort feil i utformingen av skjemaet. Jo flere feil man gjør i utformingen, jo flere vil det være i resultatene.

Når det kommer til koding og analyse av datamateriell fra spørreskjema, kan det også her være rom for å gjøre målefeil, noe som kan påvirke begrepsvaliditeten (Jacobsen, 2010). Ved koding og innføring av tall, kan faren for å skrive feil tall være stor. Mange slike feil i et datasett kan påvirke troverdigheten til resultatene. Resultatene i denne oppgaven er nøye gjennomgått både i koding og ved analyse av resultatene. Alle kodene og tallene er dobbeltsjekket av undertegnede flere ganger.

5.1.5 Styrker og svakheter

Da undertegnede hadde liten trening i intervjurollen, kan dette ha påvirket kvaliteten på intervjuene som ble gjort. Flere påfølgende intervju bidro til at undertegnede ble tryggere i rollen. En større bevissthet rundt spørsmålsformuleringer og hvordan det påvirket svarene fra informantene utviklet seg underveis. I etterkant av intervjuene ser undertegnede at det med fordel kunne vært utført flere prøveintervju for å stille mer forberedt som intervjuer. Ulike forberedelser innen intervjuteknikk burde vært vurdert.

En mulig svakhet ved masteroppgaven er at funnene ikke ville bli de samme om man skulle gjenta utvikling og pre-test. Man kan med andre ord ikke regne med å få de samme resultatene i andre barnehager med andre foreldre. Det er vanskelig å si om metodene ville gitt de samme svarene rundt grønnsaksinntak og de valgte tiltakene med andre deltakere.

Opplæringskveldene vil også kunne bli annerledes om andre forskere/prosjektmedarbeidere gjennomførte dem. Dette er ikke nødvendigvis en svakhet, men kan føre til en ulik opplæring, som igjen kan gjøre at foreldrene gjennomførte tiltakene på en annerledes måte. Et annet opplegg for opplæringskveldene kunne også gitt andre utfall. Det ble sett på som hensiktsmessig å la foreldrene gjøre noe praktisk, da det ofte er dette man husker framfor kun teoretisk opplæring – i tillegg til at det skapte variasjon. Ut i fra responsen til foreldrene ble

opplæringskvelden sett på som nyttig og motiverende for videreføring av tiltak i hjemmet. De fleste foreldrene rapporterte at de var fornøyd med kvelden, de mente at formålet med prosjektet var enkelt å forstå og at det var relevant. Videre rapporterte de at to timer var litt for kort, at det var litt for teoretisk, og at det hadde vært ønskelig med litt mer tid til å diskutere øvrige faktorer.

Noe som både kan være en svakhet og en styrke ved dette prosjektet er at denne type masteroppgave ikke er gjennomført tidligere, verken på samfunnsernæring ved HIOA eller ved Avdeling for ernæringsvitenskap, UIO. Det gjør det derfor vanskelig å sammenlikne metode, resultater og funn med lignende studier.

5.1.6 Overføring og generaliserbarhet

Om tiltakene som ble testet ut i denne oppgaven vil fungere for andre foreldre i andre barnehager er det vanskelig å si noe om, i og med at utvalget var lite. Det som kan styrke overførbarheten er at foreldrene som prøvde ut tiltakene opplevde at de fungerte. Videre kan generaliserbarheten og overførbarheten være styrket ved at det ble brukt to ulike barnehager i begge fasene, til sammen fire kommunale barnehager i ulike kommuner. Dette kan ha ført til at det ble en spredning på utvalget av foreldrene som utviklet og testet tiltakene.

For å se om studien er generaliserbar bør det undersøkes om man har evnet å tilpasse tiltakene til hensikten med studien - og om målgruppen forsto tiltakene, dette blir diskutert i kapittelet om formativ evaluering i resultatdiskusjonen.

5.2 Resultatdiskusjon

5.2.1 COM-B som rammeverk

I denne masteroppgaven er det blitt benyttet en teori som er relativt ny, og som per nå er relativt lite anvendt i utvikling av intervensjoner. Dette gjør at det er lite litteratur å støtte seg på og sammenligne funn med. En case studie brukte imidlertid COM-B for å forstå atferd som det første steget i å utvikle en helseintervensjon (Michie et al., 2014). Denne studien ønsket å designe en vektkontroll-app for foreldre med overvektige barn. Målet med studien var å forstå atferd relatert til vektkontroll hos foreldre med overvektige barn som en del av designet til en smarttelefon-app. Metoden baserte seg på fokusgrupper der spørsmålene var basert på rammeverket COM-B. Fokusgruppene ble tatt opp på tape og transkribert, og kodingen av påstandene ble basert på COM-B. Resultatene viste at foreldrene manglet evne, mulighet og

motivasjon. Foreldrene var ikke trygge på sin evne til å gi riktig porsjonstørrelse til barnet, noe som ble kodet som en refleksiv motivasjon. De var heller ikke villig til å lese porsjon og innholdsdeklarasjoner på matvarer på grunn av vanskelighet med å forstå dem. Dette ble kodet som reflektiv motivasjon og fysisk mulighet. Partneren til den ene foreldereren var ikke alltid støttende og villig til å gjøre en innsats når det kom til porsjonstørrelsene. Dette ble kodet som sosial mulighet. For å forstå disse atferdene innenfor rammene av COM-B, er de første skrittene å velge hensiktsmessige tiltak for å oppnå ønsket endring. Intervensjonen beskrevet av Michie et al. (2014) viste hvordan COM-B modellen kan brukes til å analysere determinanter for atferd, slik det er gjort i denne oppgaven.

COM- B ble i denne oppgaven brukt til å identifisere utfordringene foreldrene i fase 1 hadde med tanke på å få barn til å spise grønnsaker, og hvordan man kunne endre/bedre denne ved hjelp av tiltak. Rammeverket gjorde det mulig å systematisere determinantene inn i ulike kategorier og å utforme tiltakene som ble pre-testet. Det gjorde det i tillegg enklere å sortere både spørsmål og svar fra foreldre da intervjuene ble utført. COM-B ble sett på som hensiktsmessig å bruke for å sortere determinantene inn i de tre kategoriene motivasjon, evne/ferdighet og mulighet.

5.2.2 Formativ evaluering

Formativ evaluering kan på et tidlig tidspunkt identifisere om de ønskede resultatene blir oppnådd slik at strategiene i prosjektet kan justeres om nødvendig (Stetler et al., 2006). Dette kan gjøre implementeringen lettere og øke sannsynligheten for å få mer troverdige resultater i forhold til effektiviteten og overførbarheten. Ved å følge en systematisk planleggingsmodell og gjøre en formativ evaluering kan det ha bidratt til at tiltakene i denne oppgaven ble rettet mot de viktigste determinantene. Formativ evaluering kan føre til en bedre implementering ved å sikre at tiltakene oppleves som gjennomførbare, akseptable (nyttige) og tilpasset målgruppen (Green & Kreuter, 2005). Resultatene som er presentert i denne oppgaven fra utviklingen og pre-testen viser at tiltakene i stor grad ble vurdert som gjennomførbare, nyttige og tilpasset målgruppen.

I forhold til utviklingen av pre-testen ble det i dette prosjektet gjort en evaluering av tiltakene før de ble testet. Tiltakene ble deretter revidert for å tilpasses tilbakemeldingene og ønskene fra foreldrene. Dette ble gjort for å undersøke om tiltakene traff målgruppen, hvilke tiltak foreldrene følte traff, og om det passet med det de hadde uttrykt var utfordrende med å få

barnet til å spise grønnsaker. Tiltakene ble vurdert som gjennomførbare etter evalueringen. Den formative evaluering kan ha bidratt til å kvalitetssikre tiltakene til videre bruk i hovedstudien. Ut i fra evalueringen av opplæringskvelden kunne man lese ut i fra svarene til foreldrene at det var interessant for deltakerne, og de likte materiellet som ble brukt og som ble gitt ut. Fordi relativt få foreldre deltok på opplæringskveldene, kan man spekulere i om informasjonen om opplæringskveldene ikke ble gjort interessant nok til å tiltrekke seg nok deltakere. Erfaringer fra tidligere studier gjennomført i prosjektgruppen viser at det er utfordrende å få foreldre til å delta på møter utover obligatoriske foreldremøter i regi av skole og barnehage, uavhengig av hvordan dette gjøres. Evalueringen av opplæringskvelden og tiltakene viste at deltakerne mente at innholdet i opplæringen var overbevisende, samt at tiltakene var gjennomførbare og økte den ønskede atferden som var økt grønnsaksinntak hos barn. Man kan lese ut i fra funnene i oppgaven at målgruppen som deltok i prøveperioden oppfattet og forsto tiltakene på en god måte, ettersom resultatene viste at det var flere tiltak de ønsket å prøve ut og faktisk gjennomførte. Basert på tilbakemeldingen gitt av målgruppen, var opplæringskvelden interessant og godt likt av foreldrene, og tiltakene ble godt mottatt og ble oppfattet som nyttige (de var ikke for enkle/naive eller for vanskelige). Opplæringskvelden og innholdet som ble presentert var ut ifra evalueringen godt tilpasset målgruppen og skapte personlig engasjement hos deltakerne. Tiltakene ble også evaluert av de samme deltakerne, noe som har bidratt til verdifull informasjon når tiltakene skal inkluderes i hovedstudien intervensjon.

5.2.3 Determinanter og tiltak

5.2.3.1 Determinanter er assosiert med økt grønnsaksinntak

Psykososiale determinanter synes å bidra til å forklare barns frukt og grønnsaksinntak (Reinaerts, De Noijer, Candel, Vries, 2007). Annen forskning konkluderer med at det å like frukt og grønnsaker, å ha kunnskap om anbefalinger på frukt og grønnsaker, self-efficacy rundt det å spise frukt og grønnsaker, tilgjengelighet av frukt og grønnsaker i hjemmet og foreldres innflytelse/påvirkning, er de viktigste potensielle determinantene som bestemmer frukt og grønnsaksinntak (Tak et al., 2008, Rasmussen et al., 2006.).

Ut i fra nevnte funn kan det tolkes som at valget av determinanter i denne oppgaven samsvarer med tidligere forskning gjort på området. Determinantene som inngår i denne oppgaven er tilgjengelighet, oppmuntring til å smake/spise og foreldre som rollemodeller. Disse determinantene går igjen som aktuelle determinanter for atferdsendring i tidligere

forskning og litteratur. Det er derimot ikke så mye litteratur som undersøker flere determinanter samtidig og effekten av disse. Det er heller ikke så mange studier som kun ser på økt inntak av grønnsaker, da de fleste studier også inkluderer frukt og juice. Undersøkelser gjort på barn i barnehagealder er det også mangel på. Flertallet av publiserte studier har som mål å øke grønnsaksinntaket hos eldre barn via skolebaserte intervensjoner. Det er derfor ikke mye litteratur å støtte seg på når det kommer til forskning der målet er å øke grønnsaksinntaket hos barnehagebarn. Determinantene i denne oppgaven, baserer seg ikke bare på forskning og litteratur, men også på tilbakemeldingene som ble gitt fra foreldrene om hva som faktisk var reelle utfordringer relatert til økt grønnsaksinntak.

Resultatene fra oppgaven kan tolkes dithen at tiltakene som omhandlet tilgjengelighet var de som ble best mottatt av foreldre og barn. Dette var tiltak som foreldrene ønsket å gjøre under den to uker lange perioden, tiltak de faktisk gjorde, samt tiltak de ønsket å prøve videre. Selv om tilgjengelighet er en veldokumentert determinant, er det ingen studier som tar for seg utvikling og gjennomføring av tiltak basert på tilgjengelighet, som i denne oppgaven. Imidlertid er det forskning som antyder at det har størst effekt på fruktinntak (Kratt, Reynolds & Shewchuk, 2000). I forhold til tilgjengelighet i hjemmet viser forskning at mangelen på grønnsaker i hjemmet er en mulig faktor som påvirker utfallet i skolebaserte intervensjoner hvor målet var å bedre barns frukt og grønt inntak (Kratt et al., 2000).

Både tidligere forskning og funnene i denne oppgaven indikerer at foreldres påvirkning på barns matinntak, er en viktig determinant. Foreldrenes rolle på sunn spiseatferd hos barn er positivt korrelert til barns inntak av frukt og grønnsaker (Draxton et al., 2014; Pearson, Biddle & Gorely, 2009). Andre studier har funnet holdepunkter for at foreldrenes rolle ikke er signifikant assosiert med barns inntak av sunn mat, og at det kun er signifikante resultater for jenter og inntak av frukt og grønnsaker. I og med at disse studiene er gjort på eldre barn, og ikke har sett på grønnsaker separat, er det vanskelig å gjøre en direkte sammenlikning med resultatene i denne oppgaven.

Preferanser og smak er i ulike studier nevnt som viktige determinanter på økt inntak av frukt og grønnsaker. I en studie fra Island så de at preferanser og smak var de sterkeste individuelle determinantene for grønnsaksinntak (Kristjansdottir, Thorsdottir & De Bourdeaudhuij, 2006). Dette er også sett i studier fra andre land. Når tiltakene ble utformet i denne oppgaven var det ikke så mange av tiltakene som baserte seg på preferanse og smak, men oppmuntring til å smake på og spise grønnsaker er inkludert.

Mange studier fokuserer på determinanter for flere faktorer og sunn helse generelt. En oversiktsartikkel over studier som så på inntak av fett, frukt/grønnsaker, snack/ferdigmat og sukkerholdig brus blant barn i alderen 4-12 år, fant signifikant sammenheng mellom foreldres inntak og barnets frukt- og grønnsaksinntak (Van der Horst et al., 2006; Pearson et al., 2009). En positiv sammenheng ble også her funnet mellom tilgjengelighet og barns frukt- og grønnsaksinntak. Videre ble det funnet positive assosiasjoner på modellering, foreldrestil og oppmuntring og økt frukt- og grønnsaksinntak (Van der Horst et al., 2006; Pearson et al., 2009). Disse resultatene stemmer overens med determinantene som det fokuseres på i denne oppgaven.

Andre determinanter har også vist seg å være positivt korrelert med økt grønnsaksinntak. Familieregler, familiestruktur, og antall foreldre i hjemmet er faktorer som har vist en positiv innvirkning på inntaket hos barn. Faktorer som familiestruktur og antall foreldre kan ikke påvirkes via tiltak og er derfor ikke inkludert i denne masteroppgaven. (Pearson et al., 2009; Van der Horst et al., 2006, Rasmussen et al., 2006).

Kort oppsummert er determinantene inkludert i denne oppgaven i tråd med funnene fra tidligere studier som har sett på faktorer som er viktige for barns inntak av grønnsaker.

5.2.3.2 Utprøving av tiltak som kan øke grønnsaksinntak hos barnehagebarn

Intervensjoner for å bedre helseatferd bør tilpasses de viktigste determinantene som kan endre den aktuelle atferden. Tidligere intervensjoner som baserer seg på å øke inntak av frukt og grønnsaker, har bare vært middels vellykket (Wolfenden et al., 2012). Få intervensjoner har vært rettet mot grønnsaksinntak hos barnehagebarn eller barn i tidlig alder, da flertallet av tidligere intervensjoner har vært skolebaserte.

I en studie av Campell, Crawford & Hesketh (2007) var målet å utforske foreldres syn på faktorer som påvirker barns matvalg og foreldrenes valg i forhold til maten de ønsket barnet skal spise. Dette ble kartlagt via dybdeintervjuer med foreldre. Intervjuene ble gjennomført en til en, og det ble brukt en semi-strukturert intervjuguide. Temaene i intervjuguiden var relatert til hjemmemiljøet og inkluderte; tilgjengelighet av matvarer, modellering av matlaging og spising (inkluderte involveringen av barna i innkjøp og tilberedning), venners påvirkning, måltidsregler og strategier på hvordan maten ble gitt til barna. Eksempler på spørsmål kunne være; «fortell meg om innkjøp og tilberedning i deres familie».

Svarene til foreldrene i studien kan sees i sammenheng med svarene fra intervjuene med foreldrene i fase 1 i denne oppgaven. Flere av foreldrene i den overnevnte studien mente at det å spise sammen med barna var viktig, fordi man fikk en mulighet til å lære dem hvordan og hva de skulle spise (Campell et al., 2007). De mente de burde være rollemodeller for spising, både på det de likte og ikke likte. De fleste foreldrene mente det var viktig å spise middag sammen og at alle fikk servert den samme maten. Og involvere barna i forberedning, tilberedning, matlaging eller dyrkning av mat, mente flertallet av foreldrene at hadde en positiv virkning på barnet. Svarene som går igjen i denne studien er svært like svarene som foreldrene i denne oppgaven gav. Selv om dette ikke var en studie som så på grønnsaker, peker resultatene i samme retning og underbygger dermed betydningen av tiltak rettet mot foreldre som rollemodeller og involvering av barna.

Få tidligere studier har sett på både individuelle og miljømessige determinanter i forhold til økt inntak av grønnsaker hos barn mellom 3-5 år. Enda færre studier har fokusert på ulike strategier og tiltak som kan øke inntaket av grønnsaker hos yngre barn. En europeisk studie som er gjort rettet mot barn i denne aldersgruppen er ToyBox. Denne intervensjonen hadde som mål å øke den fysiske aktiviteten til barnehagebarn ved å forbedre fire energirelaterte atferder både i barnehagen og i hjemmet (Duvinae et al., 2014). Materiellet som ble brukt i ToyBox-studien har fellestrekk med materiellet som er brukt i denne oppgaven. Foreldrene i ToyBox-studien fikk ni informasjonsbrev/nyhetsbrev som forklarte hovedpunktene i intervensjonen, samt oppdateringer på aktivitetene som fant sted i barnehagene. De fikk i tillegg 8 tipskort med enkle tips og strategier om hvordan de kunne inkorporere ønskelig atferd inn i daglige rutiner, samt 4 plakater som var fargelagt av barna i barnehagen og som fokuserte på hver av atferdene. I likhet med ToyBox-intervensjonen, ble det også i denne oppgaven utviklet tiltak/tips som skulle øke inntaket av grønnsaker hos barnehagebarn.

Intervensjonsbarnehagene i ToyBox gjennomgikk tre opplæringsrunder, der materiellet ble presentert, klasseroms aktiviteter ble gjennomgått og muligheten for diskusjon var til stede (Duvinae et al., 2014). Opplæringsrunder for intervensjonsbarnehagen i ToyBox-studien har fellestrekk med det som ble gjort i denne oppgaven. Resultatene fra opplæringen i ToyBox-intervensjonen gav nyttig kunnskap om hvordan man kan gjøre intervensjon via barnehager, og prosjektgruppen i BRA-studien fikk med nyttig erfaring fra opplæringen gjennomført i pre-testen.

Tidligere studier viser at foreldre har en sentral rolle i utviklingen av barns matvaner, og følgelig bør intervensjoner som tar sikte på å bedre barn og unges kosthold involvere foreldre (Van Cauwenberghe et al., 2010). Videre viser tidligere forskning at foreldreinvolvering er en viktig determinant for effekt av intervensjoner. Dette kan være involvering i form av nyhetsbrev, lekser og for eksempel familiekvelder på skolen. I utviklingen og utprøvingen av tiltak i denne oppgaven har det vært stor grad av foreldreinvolvering. Tiltakene som ble utformet er i all hovedsak basert på tilbakemelding og evaluering fra foreldre. Videre er tiltakene i denne oppgaven i tråd med anbefalingene fra French & Stables (2003), som viser til at en høyere deltakelse fra foreldre kan oppnås ved å inkludere hjemmebaserte aktiviteter (French & Stables, 2003). Tiltakene som ble utviklet i denne masteroppgaven er i høyeste grad relatert til hjemmebaserte aktiviteter.

5.2.3.3 Evalueringen av tiltakene

Det å måle effekten av tiltakene er ikke en del av denne oppgaven. For å kunne evaluere effekten av tiltakene, måtte man ha kartlagt hvor stor mengde grønnsaker barna spiste før og etter pre-testen. Dette hadde vært veldig tidkrevende, og tidslinjen var for kort. Evalueringen av tiltakene er derimot inkludert. De baserer seg på utsagn fra foreldrene og en gradering av hvor bra tiltakene fungerte praksis i forhold til gjennomførbarhet, om de var tidkrevende eller vanskelige å utføre. Flertallet av foreldre mente at tiltakene i noen eller i stor grad økte barnas inntak av grønnsaker. Bare 3 av 21 foreldre mente det ikke økte «i det hele tatt eller i liten grad». Hvordan foreldrene har rapportert på dette, er det vanskelig å si noe om. Men disse resultatene indikerer at tiltakene kan ha hatt en effekt på grønnsaksinntaket til barna.

6.0 Konklusjon

Det finnes flere determinanter som potensielt kan påvirke og endre inntaket av frukt og grønnsaker blant barn. Tidligere studier inkluderer både individuelle og miljømessige determinanter, men få studier har sett på sammenheng mellom disse determinantene og inntak av grønnsaker blant barnehagebarn. Determinantene som ble lagt til grunn i utviklingen av tiltak for BRA-studien var tilgjengelighet, oppmuntring og foreldre som rollemodell.

Basert på litteratur, teori og intervju med ti mødre ble 18 konkrete tiltak utviklet. Tiltakene ble utformet som konkrete råd/tips relatert til determinantene tilgjengelighet, oppmuntring og foreldre som rollemodell. En pre-test og evaluering av tiltakene viste at foreldre opplevde tiltakene som gjennomførbare og nyttige. Resultatene indikerer at grønnsaksinntaket til barna økte på grunn av tiltakene. Det er imidlertid usikkert om effekten av tiltakene vil vare og om foreldrene vil fortsette med dem.

Mer forskning trengs på området, spesielt på barnehagebarn og hvordan foreldre og omsorgspersoner påvirker barns grønnsaksinntak. Flere intervensjoner burde understreke at både tilgjengelighet og foreldre-modellering, samt påvirkning fra foreldre og andre voksne kan forsterke ønsket atferd hos barn.

Referanseliste

- Bere, E., Hilsen, M., & Klepp, K.-I. (2010). Effect of the nationwide free school fruit scheme in Norway. *British Journal of Nutrition*, *104*(4), 589-594
- Bere, E., Klepp, K.I. (2005) Changes in accessibility and preferences predict children's future fruit and vegetable intake. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2005; 2: 15.doi: 10.1186/1479-5868-2-15
- Berge, J.M., Wall, M., Neumark-Sztainer, D., Larson, N., Story, M. Parenting style and family meals: cross-sectional and 5-year longitudinal associations. *J Am Diet Assoc* 2010 Jul; *110*(7):1036).
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, *19*, 41-62.
- Bjelland, M., Brantsaeter, A. L., Haugen, M., Meltzer, H. M., Nystad, W., & Andersen, L. F. (2013). Changes and tracking of fruit, vegetables and sugar-sweetened beverages intake from 18 months to 7 years in the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *BMC Public Health*, *13*, 793. doi: 10.1186/1471-2458-13-793
- Blanchette, L. & Brug, J. (2005). Determinants of fruit and vegetable consumption among 6-12-year-old children and effective interventions to increase consumption. *J Hum Nutr Diet*, *18*(6), 431-443. doi: 10.1111/j.1365-277X.2005.00648.x
- Block, E. S., & Erskine, L. (2012). Interviewing by Telephone: Specific Considerations, Opportunities, and Challenges. *International Journal of Qualitative Methods*, *11*(4), 428-445.
- Brug, J., Oenema, A., & Ferreira, I. (2005). Theory, evidence and Intervention Mapping to improve behavior nutrition and physical activity interventions. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *2*, 2.

Brug, J., & Klepp, K. I. (2007). Children and adolescents. M. Lawrence & T. Worsley (Eds.), *Public Health Nutrition From principles to practice*. (2nd. ed., pp. 100-126): Maidenhead: Open University Press.

Brug, J., Tak, N.I., Velde, S.J., Bere, E., de Bourdeaudhuij, I. Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *British Journal of Nutrition* (2008), 99, Suppl. 1, S7–S14

Bugge, A. B. (2015) *Hvordan nå de ernæringsmessige målsettingene om økt forbruk av fisk og grønnsaker?* (SIFO-rapport nr. 1/2015) Oslo: Statens Institutt for Forbruksforskning.

Campbell, K. J., Crawford, D. A., & Hesketh, K. D. (2007). Australian parents' views on their 5–6-year-old children's food choices. *Health Promot Int*, 22(1), 11-18. doi: 10.1093/heapro/dal035

Creswell, J. W. (2009). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approach*. Los Angeles, Calif.: SAGE.

Cullen, K., Baranowski, T., Owens, E., Marsh, T., Rittenberry, L., & de Moor, C. (2003). Availability, accessibility, and preferences for fruit, 100% fruit juice, and vegetables influence children's dietary behavior. *Health Educ Behav*, 30, 615-626.

Devine, C. M., Connors, M., Bisogni, C. A., & Sobal, J. (1998). Life-Course Influences on Fruit and Vegetable Trajectories: Qualitative Analysis of Food Choices. *Journal of Nutrition Education*, 30(6), 361-370. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182\(98\)70358-9](http://dx.doi.org/10.1016/S0022-3182(98)70358-9)

Duvinage, K., Ibrügger, S., Kreichauf, S., Wildgruber, A., De Craemer, M., De Decker, E., . . . ToyBox-study, g. (2014). Developing the intervention material to increase physical activity levels of European preschool children: the ToyBox-study. *Obesity Reviews*, 15, 27-39. doi: 10.1111/obr.12176

Draxten, M., Fulkerson, J. A., Friend, S., Flattum, C. F., & Schow, R. (2014). Parental role modeling of fruits and vegetables at meals and snacks is associated with children's adequate consumption. *Appetite*, 78(0), 1-7. doi:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2014.02.017>

Fisher, J. O., Mitchell, D. C., Smiciklas-Wright, H., & Birch, L. L. (2002). Parental influences on young girls' fruit and vegetable, micronutrient, and fat intakes. *J Am Diet Assoc*, 102(1), 58-64.

French, S. A., & Stables, G. (2003). Environmental interventions to promote vegetable and fruit consumption among youth in school settings. *Prev Med*, 37(6), 593-610. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2003.09.007>

Goldman, R., Radnitz, C., & McGrath, R. (2012). The role of family variables in fruit and vegetable consumption in preschool children. *Journal Of Public Health Research*, 1(2), e22. doi:<http://dx.doi.org/10.4081/jphr.2012.e22>

Green LW, Kreuter MW. Health program planning. An educational and ecological approach. 4th ed. New York: McGraw-Hill; 2005:214.

Guillaumie, L., Godin, G., & Vézina-Im, L.-A. (2010). Psychosocial determinants of fruit and vegetable intake in adult population: a systematic review. *The International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, 7, 12. doi:10.1186/1479-5868-7-12

Halcomb, E. J., & Davidson, P. M. (2006). Is verbatim transcription of interview data always necessary? *Appl Nurs Res*, 19(1), 38-42. doi: 10.1016/j.apnr.2005.06.001

Hearn, M. D., Baranowski, T., Baranowski, J., Doyle, C., Smith, M., Lin, L. S., & Resnicow, K. (1998). Environmental Influences on Dietary Behavior among Children: Availability and Accessibility of Fruits and Vegetables Enable Consumption. *Journal of Health Education*, 29(1), 26-32. doi: 10.1080/10556699.1998.10603294

Helsedirektoratet, 2009. *Bra mat i barnehagen- råd, tips og oppskrifter. (Veileder IS-1536)* Helsedirektoratet, Oslo.

Helsedirektoratet (2010). Formativ evaluering. Hentet fra:
<http://www.forebygging.no/Ordbok/F-K/Formativ-evaluering/>

Helsedirektoratet, 2005. Sosiale ulikheter i helse i Norge, en kunnskapsoversikt. (Veileder IS-1304). Helsedirektoratet, Oslo.

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: innføring i metode for helse- og sosialfagene*. Kristiansand: Høyskoleforl.

Joussemet, M., Landry, R., & Koestner, R. (2008). A self-determination theory perspective on parenting. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 49(3), 194-200. doi: 10.1037/a0012754

Knai, C., Pomerleau, J., Lock, K., & McKee, M. (2006). Getting children to eat more fruit and vegetables: A systematic review. *Prev Med*, 42(2), 85-95. doi:
<http://dx.doi.org/10.1016/j.ypmed.2005.11.012>

Kratt, P., Reynolds, K., & Shewchuk, R. (2000). The Role of Availability as a Moderator of Family Fruit and Vegetable Consumption. *Health Education & Behavior*, 27(4), 471-482. doi: 10.1177/109019810002700409

Kristiansen, A. L., Andersen, L. F. & Lande, B. (2009). *Småbarnskost 2 år. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 2 år gamle barn.* (Veileder IS- 1731). Oslo: Helsedirektoratet, Mattilsynet og Universitetet i Oslo.

Kristjansdottir, A. G., Thorsdottir, I., De Bourdeaudhuij, I., Due, P., Wind, M., & Klepp, K.-I. (2006). Determinants of fruit and vegetable intake among 11-year-old schoolchildren in a country of traditionally low fruit and vegetable consumption. *The International*

Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 3, 41. doi:10.1186/1479-5868-3-41

Kunnskapsdepartementet, 2011. *Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver*. Oslo: Kunnskapsdepartementet.

Michie, S; Atkins, L; West, R; (2014) *The Behaviour Change Wheel: A Guide to Designing Interventions*. (1st ed.). Silverback Publishing: London

Nicklas, T. A., Baranowski, T., Baranowski, J. C., Cullen, K., Rittenberry, L., & Olvera, N. (2001). Family and child-care provider influences on preschool children's fruit, juice, and vegetable consumption. *Nutr Rev*, 59(7), 224-235.

Norges sjømatråd. *Fiskesprell i barnehagen*. Norges sjømatråd, Tromsø. Hentet 04. Juni 2014 fra <http://www.fiskesprell.no/Barnehage>

Pearson, N., Biddle, S. J., & Gorely, T. (2009). Family correlates of fruit and vegetable consumption in children and adolescents: a systematic review. *Public Health Nutrition*, 12(02), 267-283. doi: doi:10.1017/S1368980008002589

Rasmussen, M., Krolner, R., Klepp, K. I., Lytle, L., Brug, J., Bere, E., & Due, P. (2006). Determinants of fruit and vegetable consumption among children and adolescents: a review of the literature. Part I: Quantitative studies. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3, 22. doi: 10.1186/1479-5868-3-22

Reinaerts, E., de Nooijer, J., Candel, M., & de Vries, N. (2007). Explaining school children's fruit and vegetable consumption: The contributions of availability, accessibility, exposure, parental consumption and habit in addition to psychosocial factors. *Appetite*, 48(2), 248-258. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2006.09.007>

Savage, J. S., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2007). Parental Influence on Eating Behavior: Conception to Adolescence. *The Journal of Law, Medicine & Ethics : a Journal of the*

American Society of Law, Medicine & Ethics, 35(1), 22–34. doi:10.1111/j.1748-720X.2007.00111.x

Scaglioni, S., Arrizza, C., Vecchi, F., & Tedeschi, S. (2011). Determinants of children's eating behavior. *Am J Clin Nutr*, 94(6 Suppl), 2006S-2011S. doi: 10.3945/ajcn.110.001685

Scaglioni, S., Salvioni, M., & Galimberti, C. (2008). Influence of parental attitudes in the development of children eating behaviour. *Br J Nutr*, 99 Suppl 1, S22-25. doi: 10.1017/s0007114508892471

Sobal, J., Bisogni, C. B., Devine, C. M., Jastran, M., (2006). A conceptual model of the food choice process over the life course. I: R. Shepherd & M. Raats. *The psychology of food choice*. Wallingford: CABI.

Sosial- og Helsedirektoratet.(2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen* (Veileder IS-1484/2007). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.

Statistisk sentralbyrå. (2014). *Barnehager, 2013, endelige tall*. Hentet 11. november 2014 fra <http://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager>

Stetler, C. B., Legro, M. W., Wallace, C. M., Bowman, C., Guihan, M., Hagedorn, H., ... Smith, J. L. (2006). The Role of Formative Evaluation in Implementation Research and the QUERI Experience. *Journal of General Internal Medicine*, 21(Suppl 2), S1–S8. doi:10.1111/j.1525-1497.2006.00355.x

Sweetman, C., McGowan, L., Croker, H., & Cooke, L. (2011). Characteristics of Family Mealtimes Affecting Children's Vegetable Consumption and Liking. *J Am Diet Assoc*, 111(2), 269-273. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jada.2010.10.050>

Tak, N., te Velde, S., & Brug, J. (2008). Are positive changes in potential determinants associated with increased fruit and vegetable intakes among primary schoolchildren? Results of two intervention studies in the Netherlands: The Schoolgruiten Project and the

Pro Children Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 21.

Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlag.

Totland, T. H., Gebremariam, M. K., Lien, N., Bjelland, M., Grydeland, M., Bergh, I. H., . . . Andersen, L. F. (2013). Does tracking of dietary behaviours differ by parental education in children during the transition into adolescence? *Public Health Nutr*, 16(4), 673-682. doi: 10.1017/s1368980012003060

Van Cauwenberghe, E., Maes, L., Spittaels, H., van Lenthe, F. J., Brug, J., Oppert, J.-M., & De Bourdeaudhuij, I. (2010). Effectiveness of school-based interventions in Europe to promote healthy nutrition in children and adolescents: systematic review of published and 'grey' literature. *British Journal of Nutrition*, 103(06), 781-797. doi:10.1017/S0007114509993370

Van der Horst, K., Oenema, A., Ferreira, I., Wendel-Vos, W., Giskes, K., van Lenthe, F., & Brug, J. (2007). A systematic review of environmental correlates of obesity-related dietary behaviours in youth. *Health Educ Res*, 22(2), 203-226. doi: 10.1093/her/cyl069

Vereecken, C., Rovner, A., & Maes, L. (2010). Associations of parenting styles, parental feeding practices and child characteristics with young children's fruit and vegetable consumption. *Appetite*, 55, 589-596.

Webb, M.C., Lewis, C. (2013). An evaluation of fruit and vegetables consumption in selected primary school children in Trinidad and Tobago. *International Journal of Education and Research* 08/2013; 1(8):69-82.

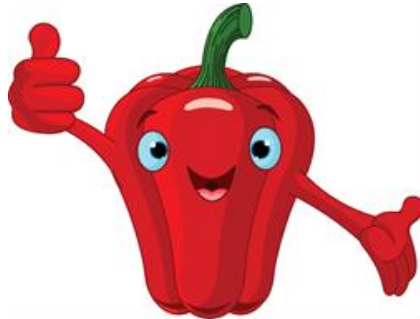
Windsor, R. A., Baranowski, T., Clark, N., Cutter, G. (1994). *Evaluation of Health Promotion, Health Education, and Disease Prevention Programs*: Mayfield Publishing Company

Wolfenden, L., Wyse, R. J., Britton, B. I., Campbell, K. J., Hodder, R. K., Stacey, F. G., . . . James, E. L. (2012). Interventions for increasing fruit and vegetable consumption in children aged 5 years and under. *Cochrane Database Syst Rev*, *11*, Cd008552. doi: 10.1002/14651858.CD008552.pub2

World Health Organization. (2008) *Prevention and control of non-communicable diseases: implementation of the global strategy*. 61st World Health Assembly, WHA 11.5. 2008. Genève, WHO.

8 vedlegg

Vedlegg 1: Informasjonsskriv til foreldre i fase 1.



**Opplever du utfordringer med å få ditt barn til å spise grønnsaker?
Har du gode råd og tips til hvordan man kan få barn til å spise
grønnsaker? Da trenger vi DIN hjelp!**

Dette ønsker vi hjelp til:

Vi ønsker å gjennomføre 2 telefonsamtaler på ca. 20 minutter hver. I den første samtalen vil vi fokusere på hva du synes er vanskelig eller lett når det gjelder å få ditt barn til å spise/smake på grønnsaker. I den andre samtalen ønsker vi å få dine synspunkter på tiltakene vi foreslår for å øke grønnsaksinntak hos barn.

Høres dette interessant ut?

Slik kan du melde deg på:

Fyll ut påmeldingsslippen på siste side i vedlegget, og lever den til Marte (prosjektmedarbeider), en av de ansatte i barnehagen ELLER send en SMS/e-post med din kontaktinformasjon til tlf: 99254278, e-post:s194508@stud.hioa.no

Gjennom prosjektet vil du få tips/ideer som kan være til hjelp for at ditt barn kan øke sitt grønnsaksinntak.

Ønsker du mer informasjon - se baksiden.



UiO : Universitetet i Oslo

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Grønnsaker hjemme og i barnehagen

Bakgrunn og formål

Ved Avdeling for ernæringsvitenskap (Universitetet i Oslo, UiO) jobbes det nå med et stort forskningsprosjekt hvor målet er å utvikle, gjennomføre og evaluere en tiltakspakke som skal bidra til at barnehagebarn (3-5 år) spiser mer grønnsaker. Dette prosjektet er finansiert av Norges Forskningsråd. I denne sammenheng er vi to masterstudenter i samfunnsnæringsvitenskap ved Høgskolen i Oslo og Akershus (HIOA) som i våre oppgaver ønsker å få innsikt i hva foreldre og ansatte i barnehager gjør, tenker og mener om grønnsakspisingen til barnehagebarn. Av praktiske hensyn som nærhet til UiO og HIOA har vi valgt å samarbeide med 2 barnehager i Akershus.

Den ene masterstudenten skal fokusere på barnehagen og vil observere måltidene i to ulike barnehager, 4 dager i hver barnehage. Hun vil via observasjonsskjema registrere hva som serveres av grønnsaker, hvordan grønnsakene serveres/presenteres og eventuelle tema i samtaler/dialog relatert til grønnsaker. Hun skal ikke registrere hva barna spiser, bare rammene rundt måltidene.

NB: Vi ber dere om og ikke prate med barnet om denne studien eller øke fokuset rundt grønnsaker noe mer enn vanlig mens dette prosjektet foregår.

Hva innebærer det at du som forelder deltar i studien?

Den andre masterstudenten skal ha familien og hjemmet som tema. Med utgangspunkt i det hun observerer i barnehagen ønsker hun å gjennomføre to telefonsamtaler med foreldre om grønnsaker og barn. Den første samtalen vil handle om hva som er vanskelig og lett rundt det å få barn til å spise/smake på grønnsaker. Den andre samtalen vil være en tilbakemelding på de tiltakene vi foreslår basert på resultatene fra de første samtalene. Hver samtale vil ta 20-30 minutt å gjennomføre, avhengig av omfanget på svarene. Den første samtalen gjennomføres i perioden 15. september-6. oktober. Den andre gjennomføres i overgangen oktober/november. Samtalene vil bli tatt opp og det vil bli tatt notater underveis.

Hva skjer med informasjonen fra deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun masterstudentene og prosjektgruppen som vil ha tilgang og lydfilene. Lydfilene vil bli oppbevart på datamaskiner som er passordbeskyttet. Personopplysninger vil bli lagret adskilt fra øvrige data. Resultatene som brukes i masteroppgavene vil ikke inneholde informasjon som gjør at deltakerne kan gjenkjennes. Datamaterialet vil bli anonymisert ved prosjektslutt 15.08.15

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Det vil for foreldre og barn ikke få innvirkning i forholdet til barnehagen om foreldre ikke ønsker å delta i studien eller velger å trekke seg.

- **For spørsmål til studien:**
Prosjektleder professor Nanna Lien, tlf 22 85 13 78, e-post: nanna.lien@medisin.uio.no,
- **For påmelding til studien via svarslipp, e-post, SMS eller per telefon:**
Masterstudent Marte Ekeberg-Sande, tlf: 99254278, e-post: s194508@stud.hioa.no

Vedlegg 2: Intervjuguide basert på hva foreldre synes er lett/vanskelig med å få barn til å spise grønnsaker

Intervjuguide

Introduksjon:

-Som det sto i infoskrivet dere fikk er hensikten med dette prosjektet å finne ut hvilke type tiltak som kan bidra til økt inntak av grønnsaker blant 3-5 år gamle barnehagebarn.

Tanken bak disse samtalene er å få hjelp av dere/deg for å forstå hva som er utfordringene ved grønnsaksinntak hos barn, lære av dere/deg og få deres/din mening. Det er ingen fasitsvar her og jo mer du forteller meg jo bedre. Er det noen spørsmål du ikke har lyst å svare på, er dette helt opp til deg.

Intervjuene vil være anonymisert, jeg ber deg derfor om ikke å nevne navnet på barnehagen, navnet til ektefelle, søsken til barnet eller barnet selv.

Intervjuene jeg gjør vil bli tatt opp og vil vare i ca. 20-30 minutter, avhengig av omfanget på svarene.

Tema	Hovedspørsmål	Oppfølgings-spørsmål hvis vanskelig	Oppfølgings-spørsmål hvis lett
Mange synes det er vanskelig å få barn til å spise grønnsaker	Hva er din erfaring med det?	-Hva er det du synes er spesielt vanskelig? - hva slags grønnsaker pleier dere å tilby barnet -Hvor ofte tilbyr dere grønnsaker? -Sier eller gjør dere noe spesielt når dere tilbyr en ny grønnsak? -Opplever dere at barnet spiser «annerledes» når det er borte hos andre? -Kan du fortelle litt om barnets villighet til å smake på grønnsaker? -Spiser dere foreldre grønnsaker?	-Fortell meg om når/til hvilke måltider barnet ditt spiser grønnsaker? -Hva slags grønnsaker er barnet særlig glad i? -Hvordan er grønnsakene tilberedt? (rå, kokt, stekt) -Gjør du/har du gjort noe spesielt for å få barnet ditt til å like/spise grønnsaker? - Kan du fortelle litt om barnets villighet til å smake på grønnsaker? - Spiser dere grønnsaker selv?
Middagssituasjonen	Kan du fortelle meg litt om en typisk middag hjemme hos	-Er det dere som bestemmer om barnet skal spise grønnsaker eller ikke?	-Deltar barnet under matlagingen? -Hvordan ville du karakterisert barnets

	dere, der det serveres grønnsaker og si litt om forberedelse før maten kommer på bordet? (hvordan grønnsakene velges, tilberedes)	<ul style="list-style-type: none"> -Deltar barnet under matlagingen? -Hvordan velges grønnsakene dere skal ha til middag? -Blir grønnsakene valgt ut i fra hva dere kan lage/likes eller hva barnet liker? -de dagene dere har grønnsaker til middag-er det de samme type grønnsakene som kommer igjen?(variasjon) -Hva bestemmer de valgene dere tar? 	<ul style="list-style-type: none"> forhold til å spise grønnsaker? -Har dere en favorittoppskrift som inneholder grønnsaker? -Er det noen strategier dere har funnet som virker i forhold til å få barnet til å smake nye grønnsaker? -Tar dere bevisste valg i forhold til om grønnsakene skal være kokt/stekt/rå?
	Og kan du fortelle meg litt hva som skjer underveis i måltidet?	<ul style="list-style-type: none"> -Under måltider, lar du barnet forsyne seg selv, eller legger dere på tallerken? -Hvis barnet ikke liker det som blir servert, lager du noe annet? -pleier barnet å spise det samme som dere? -Blir barnet oppmuntret til å spise/smake på grønnsaker? -Hva gjør dere hvis barnet ikke vil spise grønnsaker? (bestikkelse, tvang, gir oppe?) 	<ul style="list-style-type: none"> -pleier barnet å spise det samme som dere? - Hva gjør dere hvis barnet ikke vil spise grønnsaker? (bestikkelse, tvang, gir oppe?) -Under måltider, lar du barnet forsyne seg selv, eller legger dere på tallerken?
Endring 1	Om du skulle gjøre noe for å få barnet ditt til å spise/smake på mer grønnsaker-hvordan ville du gått frem?	<ul style="list-style-type: none"> -Er det noe som hindrer dere i å prøve å øke inntak av grønnsaker? (fasiliteter, tilgjengelighet, tid, penger) -Har dere noen ideer til hvordan man kan øke grønnsaksinntaket hos barn? -Bruker dere noen gang belønning for å få barnet til å spise grønnsaker? 	<ul style="list-style-type: none"> -Serverer dere grønnsaker til andre måltider?(frokost, kvelds, snacks?) -Merker dere forskjell på om grønnsakene er rå, kokt, stekt? - Bruker dere noen gang belønning for å få barnet til å spise grønnsaker?

Endring 2	Om du ble bedt om å servere grønnsaker til barnet hver dag- hva ville du tenkt om det?	Vanskelig? Lett? Hvorfor?	
Støtte	Hva slags hjelp/støtte tenker du at det hadde vært godt å få om du skulle få barnet ditt til å spise/smake mer grønnsaker?	For eksempel: -Matlagingsferdigheter/kunnskap? -Oppskrifter? -Knep/tips for å håndtere barn som ikke vil smake/spise? -Belønning for å servere grønnsaker hver dag?	
Oppsummering	-Gjenta/repeterer ting som ble sagt/sikre full informasjon	-har jeg forstått deg riktig..? -mener du at..? -Noe du vil tilføye/legge til?	

Til slutt vil jeg gjerne stille deg noen generelle spørsmål:

Foresattes kjønn	Mann	Kvinne	
Foresattes aldersgruppe	20-30	30-40	40-50
Foresattes utdanning	Grunnskole	Videregående	Høyere utdanning (universitet/høyskole 4+ år)
Relasjon til barnet	Mor	Far	Stefar/mor
Søsken	Ja	Nei	
Alder på søsken	Eldre	Yngre	Begge deler

Vedlegg 3. Analyse/koding av intervjuene med foreldrene

COM-B			Kategorisering av svarene
EVNE/ FERDIGHET	Psykologisk evne	Minne, oppmerksomhet, beslutningsprosesser, kunnskap, regulering av atferd, overkomme hindringer	Har ferdigheter: -Tilby maten i små porsjoner, hver som seg. -Serverer helst grønnsaker med konsistens-gjerne litt hardt -Skjær opp grønnsakene i ulike former-staver, terninger, runde biter Ferdigheter de ønsker: -Kunnskap om barns spiseutvikling - For dårlige til å ta med barna under matlagingen-vet ikke hvordan de skal involvere barna
	Fysisk evne	Fysiske ferdigheter	
MOTIVASJON	Reflektiv motivasjon	Oppfatninger rundt konsekvenser-god og dårlig, valg og planer, identitet, optimisme	Motivasjon de har: -Beskriver og forteller barnet hva de ulike grønnsakene på bordet er, hva de gjør med kroppen hvor sunt det er -Prøver å beskrive konsistensen ved nye ting, og forberede barna Motivasjon de ikke har: -Mor er ikke alltid så opptatt av det med å få de til å spise grønnsaker- har nok med å få de til å sitte ved bordet -Er ofte slitne når de kommer hjem fra jobb og barnehage-ikke alltid sunn mat er i fokus Motivasjon de ønsker: -Ta seg tid til å introdusere grønnsakene og la barna jobbe mer med det. Vis de hvordan det kan tilberedes ulikt og at samme grønnsak smaker ulikt. -Hvordan man motiverer best mulig uten at det blir masete og mye fokus rundt det.
	Automatisk motivasjon	Individet gjør det av vane, armering, følelser.	
MULIGHET	Fysisk mulighet	Miljø-sammenheng og ressurser	Mulighet de har: <ul style="list-style-type: none"> • Gir barnet mulighet til å bestemme hva de skal ha av grønnsaker. • Hver søndag kutter de opp hele ukens grønnsaksbruk og har det i en stor boks som alle kan forsyne seg av så mye de ønsker. Mulighet de ikke har: <ul style="list-style-type: none"> • Ofte ikke tid til å la barna få være med å lage mat, selv om de ser at det kan ha en effekt. • For dårlig til å variere med ulike grønnsaker- noen skylder på utvalg i butikk, andre skylder på kreativitet. Mulighet de ønsker: <ul style="list-style-type: none"> • Tid og kunnskap til å lære barna mer og fortelle mer • Tid til å ha med barna i handleprosessen
	Sosial mulighet	Sosial innflytelse	

BRA-TIPS!

Tilgjengelighet

- **Kjøp grønnsaker hver uke** (inkluder gjerne barna i planleggingen).
- **Varier type grønnsak som serveres.**
- **«Ventegrønnsaker» - Server gjerne grønnsaker før måltidet** (bruk muligheten til å servere grønnsaker når barnet er sultent).
- **Server frukt og grønnsaker hver for seg** (barn foretrekker ofte frukt fremfor grønnsaker).
- **Husk å tilby grønnsaker til måltidene, gjerne før den andre maten er spist.**
- **Sørg for at barnet kan nå grønnsakene** (legg til rette for at barnet kan se grønnsakene og forsyne seg selv).
- **Tilby grønnsakene et par ganger per måltid ved å sende eller holde frem fat/skål/gryte foran barnet** (legg til rette for å smake/spise, men ikke press barnet).
- **Kutt opp grønnsakene ved bordet, samtidig som barna spiser** (snakk om grønnsakene du kutter opp).
- **Varier tilberedningsmetode for grønnsaker** (rå, most, kokt, stekt, bakt).

Til barnehagen:

- **Bytt ut to typer pålegg med grønnsaker på handlelisten** (en smøreost og en pakke salami kan f.eks. byttes med gulrøtter, tomater og paprika).
- **Server grønnsaker til ettermiddagsmaten 2-3 ganger hver uke** (grønnsaker servers i stedet for frukt).

Til foreldre:

- **Foreldre tar med grønnsaker til barnehagen hver uke** (tar med grønnsaker som alternativ til frukt i «fruktkurven»).
- **Husk å tilby grønnsaker mellom måltidene.**

Oppmuntring og rollemodeller

- **Spis/smak på grønnsakene selv** (barn imiterer både voksne og andre barn). Vær bevisst på egen rolle).

- **Fortell hvilke(n) type(r) grønnsak(er) som serveres** (for å forberede barnet på hva som kan forventes av både smak og lyd).
- **Vis hvordan grønnsakene kan spises** (hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande egen salat/råkost).
- **Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak** (ditt engasjement smitter over på barnet og skaper nysgjerrighet).
- **Vær smaksdetektiver sammen med barnet** (kokt versus rått, en type versus en annen type, med og uten dipp/krydder).
- **Snakk om grønnsakene utenom måltidene** (via spill, bøker, sanger etc.).
- **La barnet få være kreative med grønnsaker** (lage figurer og ansikter på egen tallerken eller brødiskiven, se etter eller lag bokstaver/tall/former etc.).
- **Oppmuntre til å smake på grønnsaker flere ganger i løpet av en uke/måned** (barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken – er som sykling, man må øve for å få det til).

Vedlegg 5: Informasjonsskriv til foreldre og barnehageansatt for å rekruttere deltakere fra to nye barnehager til opplæringskvelden og utprøving

Informasjonsskriv til foreldre og barnehageansatte om BRA-prosjektet

Ved avdeling for ernæringsvitenskap jobbes det nå med et stort forskningsprosjekt hvor målet er å bidra til at barnehagebarn (3-5 år) spiser mer grønnsaker. I sammenheng med dette prosjektet skal vi ha en utprøving av dette prosjektet.

Forskning viser at jo tidligere barn danner gode matvaner, jo større er sannsynligheten for at disse videreføres. Inntak av grønnsaker er viktig for en god helse. Derfor vil vi i dette prosjektet utprøve tips/strategier som ansatte i barnehagen og foreldre kan benytte seg av for prøve å øke barns grønnsaksinntak. Målet med dette prosjektet er å øke grønnsaksinntaket hos barnehagebarn både i hjemmet og i barnehagen. Vi ønsker å øke både mengde og variasjon samt at grønnsaker blir en del av hverdagen.

I forhold til gjennomføring ønsker vi å komme til barnehagen på kveldstid i uke 4 for å ha en opplæring av de ansatte og foreldrene til barna. Opplæringen vil bestå av tips/strategier som kan være nyttige for å få barn til å spise mer grønnsaker. Det er to barnehager som deltar i prosjektet, og vi ser det som mest praktisk å tilby 4 kvelder med det samme møtet, så flest mulig vil kunne delta. På mandag og torsdag vil det være mulighet å delta i Vestråt barnehage, og tirsdag og onsdag i Bakkebygrenda barnehage uavhengig hvilken barnehage du hører til. Vi setter en grense på 20 stk per møte.

Møtet vil vare i ca. to timer og det vil både være teoretisk og praktiske øvelser. Vi ønsker at tipsene/strategiene vi gjennomgår vil bli prøvd ut de to påfølgende ukene (uke 5 og 6) både i hjemmet og i barnehagen. Etter disse to ukene (uke 7) vil det bli en evaluering fra foreldre via et enkelt spørreskjema, og noen korte intervjuer av de ansatte for å høre hva dere syntes og hva som bør endres på.

Etter dette møtet håper vi dere vil sitte igjen med en del gode tips og råd som kan brukes som verktøy til å få barn til å spise mer grønnsaker.

Ønsker du å vite mer om det store forskningsprosjektet, følg denne linken:

<http://www.nrk.no/vestfold/vestfold-barnehager-med-pa-undersokelse-1.12085811>



AGENDA

- 18-18.15: Introduksjon
- 18.15-19.15: Aktiviteter
- 19.15-19.45: Valg av tiltak
- 19.45-20.00: Evaluering av dagen

BRA-STUDIEN – ET FORSKNINGSPROSJEKT FOR Å ØKE INNTAK AV GRØNNSAKER BLANT 3-5 ÅRINGER.



Illustration: colorbox

Professor Nanna Lien & Professor Lene Frost Andersen
Post Doc Anne Lene Kristiansen
PhD-student Anne Sundet
Post Doc Mona Bjelland

Finansiering: Norges forskningsråd

2014-2017



BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

- Inntaket av grønnsaker er lavt i den norske befolkningen.
- Et høyt inntak av grønnsaker har flere helsefordeler.
- Det er viktig å etablere sunne vaner i tidlig barndom.
- **Barnehagen er unik:**
 - 90% av norske barn mellom 1-5 år tilbringer store deler av dagen i barnehagen
 - Barnehagen er en viktig arena for å fremme sunt kosthold
 - Barnehagen er en viktig arena for å forebygge sosiale forskjeller i kosthold



Illustration: colorbox

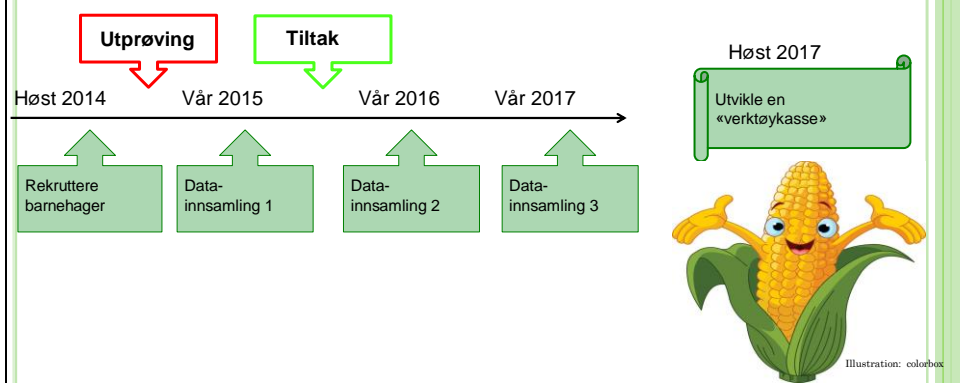
PROSJEKTET ER I TRÅD MED RAMMEPLANEN

- Kropp, bevegelse og helse:
 - Barnehagen skal bidra til at barna får kunnskap om menneskekroppen og forståelse for betydningen av gode vaner og sunt kosthold.
 - Personalet må bidra til at barna kan tilegne seg gode vaner, holdninger og kunnskap når det gjelder kosthold.



Illustration: colorbox

GJENNOMFØRINGEN AV PROSJEKTET



HVORFOR BARE GRØNNSAKER?

ANBEFALT DAGLIG INNTAK AV GRØNNSAKER FOR VOKSNE (250 GRAM)



BARNES GRØNNSAKSINNTAK

En mulig anbefaling for barn er ca 190 gram per dag (75% av voksne)



Barn spiste i gjennomsnitt 49 gram per dag



MULIGHETER OG BARRIERER

- Alle grønnsaker er like bra - Det anbefales et variert inntak av grønnsaker daglig, gjerne ulike farger og tilberedningsmetoder. Både friske, frosne og hermetiske kan brukes.
- Grønnsaker kan spises til mer enn bare middagsmåltidet.

MEN:

- Grønnsaker kan kreve mer tilberedning enn frukt.
- Grønnsaker er ikke så søte som frukt, kan kreve at de må smakes flere ganger for å bli likt.

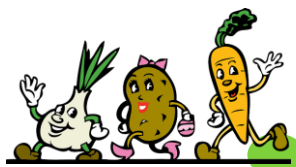


Illustration: pixabay.com

MASTEROPPGAVENE

MÅL:

- Utvikle og teste ut tiltak for barnehage og hjem til BRA-studien



Illustration: colorbox

GJENNOMFØRING:

- FASE 1, Høst 2014: Utviklingsfase hvor forslag til tiltak ble utviklet basert på observasjon i 2 barnehager og intervju med 10 mødre.
- FASE 2, Vår 2015: Uprøving og evaluering av tiltakene

FASE 2: UTPRØVING OG EVALUERING AV TILTAKENE

1. Opplæringskveld
2. Utprøving i løpet av 2 uker (før 9.februar)
3. Spørreskjema til foreldre og intervju av barnehageansatte

**DE ERFARINGER DERE KOMMER TIL Å FÅ
ER VIKTIGE FOR Å FÅ TIL GJENNOMFØRBARE
TILTAK SOM VIRKER!**



TILBAKEMELDINGER FRA FORELDRE

SKAPE NYSGJERRIGHET HOS BARNA

**TILGJENGELIGHET/
PRESENTASJON**

**OPPSKRIFTER/ULIKE
TILBEREDNINGSMÅTER**

TILBAKEMELDINGER FRA BARNEHAGEANSATTE



AKTIVITET 1: KUTT OPP GRØNNSAKER I ULIKE FASONGER OG STØRRELSER.

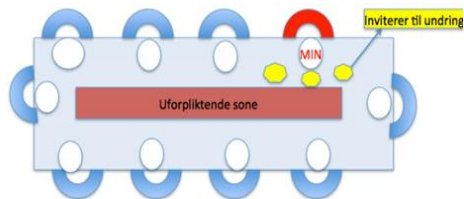


TILTAK – TILGJENGELIGHET GENERELT

- Kjøp grønnsaker hver uke (varier type grønnsaker, inkluder gjerne barna)
- Foreldre tar med en grønnsak hver uke til fruktkurven
- Kutt opp grønnsakene samtidig som barna spiser (snakk om grønnsakene du kutter opp)
- «Ventegrønnsaker» - Server grønnsaker før måltidet (bruk muligheten til å servere grønnsaker når barnet er sultent)
- Server frukt og grønnsaker hver for seg (barn foretrekker ofte frukt fremfor grønnsaker)
- Varier tilberedningsmetode og fasong for grønnsaker (rå, kokt, stekt, bakt, most)

AKTIVITET 2: TILGJENGELIGHET

Hvordan gjøre grønnsakene tilgjengelige for den enkelte



Eina Thurmann-Nielsen, Oslo OUS, Spiseteamet

TILTAK - TILGJENGELIGHET FOR DET ENKELTE BARN

- Tilby grønnsakene et par ganger per måltid ved å sende eller holde frem fat/skål/gryte foran barnet (legg til rette for å smake/spise, men ikke press barnet)
- Sørg for at fat/skål/gryte med grønnsaker kan nås (legg til rette for at barnet kan se grønnsakene og forsyne seg selv)

AKTIVITET 3: SMAK

Servering til foreldre og ansatte



- Forventning og opplevelse av smak.



TILTAK - SMAK

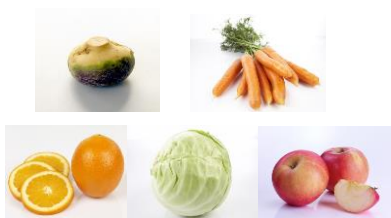
- Vær smaksdetektiver sammen med barnet (kokt versus rått, rød versus grønn paprika, med og uten dipp/krydder)
- Tilby grønnsaker og oppmuntre til å smake flere ganger i løpet av en uke/måned? (barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken)
- Fortell hvilke(n) type(r) grønnsak(er) som serveres (for å forberede barnet på hva som kan forventes av både smak og lyd)

EKSEMPEL: ROLLEMODELL OG NYSGJERRIGHET – DEL 1

Barnehage 1

Dette var igjen av råkosten...

- Dette ble servert:



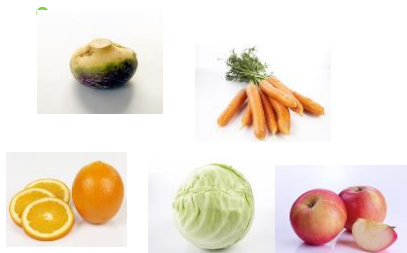
Illustrasjon: Frukt.no



EKSEMPEL: ROLLEMODELL OG NYSGJERRIGHET – DEL 2

Barnehage 2

Nesten alt ble spist opp.....



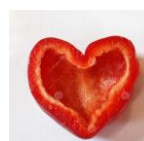
TILTAK - ROLLEMODELL



- Spis/smak på grønnsakene selv (barn imiterer både voksne og andre barn. Vær bevisst på egen rolle.)
- Fortell hvilke(n) type(r) grønnsak(er) som serveres (for å forberede barnet på hva som kan forventes av både smak og lyd)
- Vis hvordan grønnsakene kan spises (hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande egen salat/råkost)
- Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak (ditt engasjement smitter over på barnet og skaper nysgjerrighet)
- Server grønnsaker på separate fat/skåler

AKTIVITET 4: LEK SOM INSPIRASJON

- Lag grønnsaksfigurer på tallerken eller skiven.
 - Spis et øre eller et øye.
- Se figurer, tall eller bokstaver i grønnsakene.



Illustrations: wastefood.com







TILTAK - LEK/INSPIRASJON

- La barnet få leke/være kreativ med grønnsaker (lage figurer og ansikter på egen tallerken eller brødsken, se etter eller lag bokstaver/tall/former etc.)
- Snakk om grønnsakene ved navn og ikke et samlebegrep, gjerne også utenom måltidene (via spill, bøker, sanger etc.)



Illustration: Fotoserch.no

«BARN SPISER HVA SOM HELST BARE DE ER SULTNE NOK?»

	Før	Etter
Servert FØR selve måltidet		
Servert ETTER selve måltidet		

ER GRØNNSAKER DYRT?

- Hvor mange grønnsaker kan du få for prisen av en kjekspakke?



VS



=
27,90

=
26 kr



ER GRØNNSAKER DYRT Å SERVERE I BARNEHAGEN?

- Bytte pålegg med grønnsaker?



VS



Ca. 60 kr

Ca. 56 kr





EVALUERING AV OPPLÆRING

I denne delen ber vi om en evaluering av selve presentasjonen, informasjonen, de praktiske aktivitetene (del 1) og materiellet som ble utlever (del 2).

DEL 1.

<i>Sett kun ett kryss for hver linje</i>	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
Det er enkelt å forstå formålet med prosjektet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Formålet med prosjektet er relevant for meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
To timer var for kort tid for opplæringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opplæringen var for teoretisk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
De praktiske aktivitetene var nyttige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det at vi fikk tenke over tilgjengeligheten av grønnsaker hjemme hos oss var nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det at vi fikk velge tiltak basert på hva vi tror vil fungere hjemme hos oss var nyttig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tror tiltakene kan bidra til å øke barns grønnsaksinntak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er motivert for å prøve ut tiltakene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tror tiltakene er gjennomførbare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DEL 2.

Du har fått utdelt diverse materiell fra Opplysningskontoret for frukt og grønt. Vi er interessert i å vite hva du umiddelbart tenker om dette materiellet kan komme til nytte.

I løpet av de to neste ukene tror jeg at jeg/vi kommer til å.....

<i>Sett kun ett kryss for hver linje</i>	Helt uenig	Litt uenig	Litt enig	Helt enig
..spille «Grønnsakslotto» sammen med barnet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..lese høyt fra «Mons og Mona» bøkene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..prøve ut oppskrift(er) fra «Moseboken»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..ta i bruk «potetmoseren»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
..la barnet får bruke forkleet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hva er din høyeste fullførte utdanning?

Mastergrad eller høyere

Grunnskole, videregående, bachelor

Er det noe i opplæringen som burde ha vært annerledes, eller har du andre kommentarer til tiltakene eller materialet? *Skriv det her.*

Spørreskjema

For to uker siden var vi i barnehagen som ditt barn går i, og hadde opplæring for foreldre og ansatte om tiltak som kan bidra til å øke 3-5 åringers grønnsaksinntak. Vi ønsket at også de som ikke hadde anledning til å delta på opplæringen skulle få mulighet til å prøve ut dette hjemme, og det har derfor vært mulig å få med en pose med diverse materiell.

For å få vite om tiltak er prøvd ut og hvordan de har fungert i praksis, ber vi deg om å fylle ut dette spørreskjemaet. Skjemaet er anonymt.

Spørreskjemaet begynner på neste side. Vi ber om at du som et minimum fyller ut side 2.

Frist for innlevering er fredag 13.02, via en returkasse sentralt plassert i barnehagen – merket med en gulrot, og teksten «BRA - med grønnsaker».

Legg skjemaet i konvolutten det kom i, lim igjen og putt den i returboxen.

Vi setter stor pris på din tilbakemelding, uavhengig om den er positiv eller negativ.

Med vennlig hilsen,

Professor Nanna Lien
Prosjektleder

Marte Ekeberg-Sande
Masterstudent

1. Deltok du på en av opplæringskveldene i barnehagen?

- JA
 NEI

2. Har du fått en rød pose med en presentasjon (powerpointpresentasjon) og materiell fra Opplysningskontoret for frukt og grønt?

- JA
 NEI

Hvis du har svart nei på begge spørsmålene ovenfor trenger du ikke fylle ut resten av skjemaet. Skjemaet kan returneres i konvolutten det kom i via returkassen i barnehagen.

3. Har du prøvd ut et eller flere tiltak?

- JA
 NEI

4. Har du prøvd noe av materialet fra Opplysningskontoret for frukt og grønt?

- JA
 NEI

5. Har du lest (i) presentasjonen (powerpointpresentasjonen) vedlagt i den røde pose med materiell fra Opplysningskontoret for frukt og grønt?

- JA
 NEI

Hvis du har svart nei på spørsmålene 3, 4 og 5 trenger du ikke fylle ut resten av skjemaet. Skjemaet kan returneres i konvolutten det kom i via returkassen i barnehagen.

6. Hvilke tiltak har du prøvd i løpet av de to siste ukene? (sett kryss ved de tiltakene du har prøvd)

1. Kjøp grønnsaker hver uke (inkluder gjerne barna i planleggingen av matlagingen).
 2. Varier type grønnsak som serveres til måltidene.
 3. «Ventegrønnsaker» - Server gjerne grønnsaker før eller mellom måltider (bruk muligheten til å servere grønnsaker når barnet er sultent).
 4. Server frukt og grønnsaker hver for seg (barn foretrekker ofte frukt fremfor grønnsaker).

- 5. Sørg for at barnet kan nå grønnsakene (legg til rette for at barnet kan se grønnsakene og forsyne seg selv).
- 6. Tilby grønnsakene et par ganger per måltid ved å sende eller holde frem fat/skål/gryte foran barnet (legg til rette for å smake/spise, men ikke press barnet).
- 7. Kutt opp grønnsakene ved bordet, samtidig som barna spiser (snakk om grønnsakene du kutter opp).
- 8. Varier tilberedningsmetode for grønnsaker (rå, most, kokt, stekt, bakt).
- 9. Ta med grønnsaker til barnehagen hver uke (ta med grønnsaker som alternativ til frukt i «fruktkurven»).
- 10. Server grønnsakene separat, ikke blandet (da er det lettere for barnet å se hvilke type grønnsaker det er).
- 11. Spis/smak på grønnsakene selv (barn imiterer både voksne og andre barn - vær bevisst på egen rolle).
- 12. Fortell hvilke(n) type(r) grønnsak(er) som serveres (for å forberede barnet på hva som kan forventes av både smak, konsistens og lyd).
- 13. Vis hvordan grønnsakene kan spises (hvordan dyppe grønnsaker i dipp, hvordan blande egen salat/råkost).
- 14. Snakk om grønnsakenes farge, form, lyd og smak (ditt engasjement smitter over på barnet og skaper nysgjerrighet).
- 15. Vær smaksdetektiv sammen med barnet (kokt versus rått, en type versus en annen type, med og uten dipp/krydder).
- 16. La barnet få være kreativt med grønnsaker (lage figurer og ansikter på egen tallerken eller brødskenen, se etter eller lag bokstaver/tall/former etc.).
- 17. Oppmuntre til å smake på grønnsaker flere ganger i løpet av en uke/måned (barn må ofte smake flere ganger for å bli vant til/like smaken).
- 18. Snakk om grønnsakene utenom måltidene (via spill, bøker, sanger etc.)

7. Er det noen av tiltakene du allerede gjorde fra før?

- JA, nummer:**.....
- NEI**

8. I hvilken grad synes du at tiltakene...

Sett ett kryss per linje	Ikke i det hele tatt 1	I liten grad 2	I noen grad 3	I stor grad 4	I svært stor grad 5
...bidro til at barnet har vært mer villig til å spise/smake på nye grønnsaker disse to ukene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...bidro til å øke barnets grønnsaksinntak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var vanskelige å komme i gang med?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var tidkrevende?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var gjennomførbare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var vanskelige å huske i helgen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...var vanskelige å huske i hverdagen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...bidro til økt motivasjon hos deg for å legge til rette for at barnet spiser/smaker på grønnsaker?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har motivert deg til å fortsette med <u>de samme</u> tiltakene?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...har motivert deg til å prøve ut <u>flere</u> tiltak?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Har du kommentar(er) til disse påstandene, skriv her: (hvis liten plass – bruk kommentarfelt på siste side)

9. Var det noen av tiltakene som du planla å gjennomføre, men som ikke ble gjennomført?

- JA
- NEI

Hvis ja, hvilke tiltak og hvorfor (skriv nummeret på tiltakene fra spørsmål 6)

10. Opplevde du at noen av de tiltakene du prøvde ut var vanskeligere enn du hadde trodd?

- JA
- NEI

Hvis ja, skriv nummeret på tiltakene fra spørsmål 6, og hva det var som var vanskelig:

11. Hvordan reagerte barnet på tiltakene generelt?

- POSITIVT
- NEGATIVT
- VARIERETE FRA TILTAK TIL TILTAK

Hvilke tiltak reagerte barnet positivt på? Skriv nummer fra spørsmål 6.....

Beskriv kort barnets reaksjon:

Hvilke tiltak reagerte barnet negativt på? Skriv nummer fra spørsmål 6.....

Beskriv kort barnets reaksjon:

12. Hvor godt ble materiellet likt av barnet?

	Likte ikke	Likte litt	Likte	Likte veldig godt	Ikke prøvd/ brukt
«Moseboken»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Mosereren»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og grønt lotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mons og Mona bøkene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forkle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Hvor godt likte du materiellet?

	Likte ikke	Likte litt	Likte	Likte veldig godt	Ikke prøvd/ brukt
«Moseboken»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
«Moserer»	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og grønt lotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mons og Mona bøkene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forkle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Hvor nyttig var materiellet fra Opplysningskontoret for frukt og grønnsaker med tanke på å øke barns daglige grønnsaksinntak over tid?

	Ikke nyttig	Litt nyttig	Nyttig	Veldig nyttig	Ikke prøvd/ brukt
”Moseboken”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
”Moserer”	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Frukt og grønt lotto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mons og Mona bøkene	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Forkle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**15. Fant dere noen oppskrifter fra frukt.no dere prøvde?
Hvis ja, hvilke?**

16. Hvis du deltok, hvor nyttig oppleves opplæringskvelden etter at du har prøvd ut tiltak?

17. Er det noe du syns manglet enten på opplæringskvelden eller som en del av tiltakene?

18. Om du har andre kommentarer som du tenker vil være nyttig for oss, skriv dem her: