

MASTEROPPGAVE

Samfunnsernæring

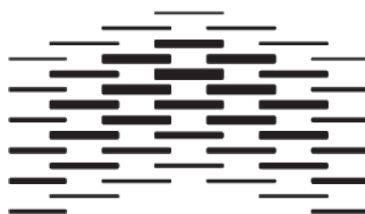
Vår 2015

Grønnsaksservering i barnehagen

En kvalitativ studie av styrere og pedagogiske lederes erfaringer knyttet til grønnsaksservering og hvordan de mener at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak

Christina Loe Øqvist

**Fakultetet for helsefag
Institutt for helse, ernæring og ledelse**



**HØGSKOLEN I OSLO
OG AKERSHUS**

Forord

Arbeidet med denne masteroppgaven har vært en lang og krevende prosess, men den har også vært veldig spennende og lærerik. Den har lært meg å arbeide selvstendig, strukturert og ikke minst å stole på meg selv. Jeg har alltid vært interessert i folkehelsearbeid, og spesielt jobbe for å fremme helsen til barn og unge. Å skrive denne oppgaven har åpnet opp for en forståelse og kunnskap om et tema jeg hadde mindre kjennskap til.

Det er mange som fortjener en takk som har bidratt på ulike måter under prosessen med gjennomføringen av masteroppgaven. Aller først vil jeg rette en stor takk til styrerne og de pedagogiske lederne som stilte opp til intervjuene, og ville dele sine erfaringer, tanker, meninger med meg. En takk rettes også til veilederne mine førsteamanuensis Aysha Hussain og førsteamanuensis Zada Pajalic, begge ved Høgskolen i Oslo og Akershus, for innspill og tilbakemeldinger under hele prosessen.

Sist, men ikke minst ønsker jeg å takke min familie og venner for oppmuntring og støttende ord underveis i prosessen. Tusen takk til mamma for at hun ville lese korrektur. Spesielt vil jeg takke min samboer Jørn Erik for å ha vært tålmodig gjennom hele masterprosessen, og spesielt under siste innspurt. Tusen takk for gode råd og tips, og for at du er den du er.

Christina Loe Øqvist

Våren, 2015

Sammendrag

Bakgrunn og hensikt: Studier viser at grønnsaksinntaket til barn er for lavt. Grunnlaget for etablering av gode matvaner legges i barneårene. Barnehagen er en helsefremmende arena, og det er viktig å tilrettelegge for et sunt mattilbud i barnehagen. En utfordring med kostholdet i barnehager viser seg å være grønnsaksservering. Hensikten med studien var å øke forståelsen rundt styrere og pedagogiske leders erfaringer knyttet til grønnsaksservering, og hvordan de mener at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak.

Metode og utvalg: Studien har et kvalitativt forskningsdesign, med en hermeneutisk tilnærming. Utvalget bestod av pedagogiske ledere og styrere fra kommunale barnehager. Det ble gjennomført ti kvalitative forskningsintervjuer for innsamling av data. Analysen av datamaterialet ble utført etter prinsippene fra kvalitativ innholdsanalyse.

Resultater: Analysen viste at de fleste serverte grønnsaker hver dag, og hadde positive erfaringer med dette. Personlig interesse for et sunt kosthold bidro til økt fokus på grønnsaksservering. En viktig forutsetning for servering av ferske grønnsaker var at barna hadde med seg grønnsaker som ble delt i fellesskapet. Informantene mente de hadde stor innflytelse på barnas grønnsaksinntak, og påvirket dem gjennom eksponering, pedagogiske aktiviteter, samt egne handlinger og holdninger under måltidsituasjonen. Lav bevissthet og utilstrekkelige matlagingsferdigheter fremstod som utfordringer med grønnsaksserveringen.

Konklusjon: Studien har vist at personlige interesse påvirker grønnsaksservering, og at det finnes utfordringer som både hindrer og begrenser grønnsaksserveringen. Det ser ut til å være nødvendig å øke bevisstheten rundt grønnsaker og forbedre matlagingsferdigheter slik at grønnsaker blir en naturlig del av måltidene. Positive handlinger og holdninger under måltidsituasjonen ser ut til å ha betydelig påvirkningskraft på barnas inntak. Videre kan et økt grønnsaksfokus fra styrende etater bidra til at alle barnehager gis anledning til å tilby det samme. Det kan for fremtiden være nødvendig å utarbeide pedagogisk materiell som fokuserer på grønnsaker for å øke bevisstheten rundt grønnsaksservering.

Abstract

Background and purpose: Studies show that children do not eat enough vegetables. Eating habits are formed at a young age. Preschool is an arena for health promotion, and it is important to facilitate a healthy diet there. One challenge with the diet in preschool is the serving of vegetables. The purpose of the study was to increase the understanding of the experiences of preschool teachers related to the serving of vegetables, and to understand how they think they can influence children's vegetable intake.

Methods and sample: The study has a qualitative research design, with a hermeneutic approach. The sample consists of preschool teachers from public preschools. Ten semi-structured interviews were conducted for data collection. The analysis of the data was performed according to the principles of qualitative content analysis.

Results: The analysis showed that most of the informants served vegetables every day, and had positive experiences in doing this. Personal interest in healthy diet appeared to contribute to increased focus on serving vegetables. An important prerequisite for the serving of fresh vegetables was that the children brought vegetables and shared these with the other children. The informants had great influence on children's vegetable intake, and influenced them through exposure, educational activities, and actions and attitudes during the meal situation. Low awareness and inadequate cooking skills emerged as challenges related to the serving of vegetables.

Conclusion: The study has shown that personal interest greatly affects the serving, and that there are challenges that both prevent and limit to what extent vegetables are served. Positive actions and attitudes appear to have a considerable influence on children's intake. It appears to be necessary to raise awareness of vegetables and improve cooking skills, such that vegetables become a natural part of the meals. Furthermore, increased focus from governing bodies to help ensure that all preschools are given an opportunity to offer the same healthy food is necessary to increase the awareness of serving vegetables. In addition, it might be necessary to develop educational material, which focuses on the serving of vegetables, to increase awareness.

Innholdsfortegnelse

Forord	ii
Sammendrag	iii
Abstract	iv
Liste over tabeller	viii
1.0 Innledning	1
1.1 Bakgrunn	1
1.2 Problemstilling	3
1.3 Avgrensning av studien	3
1.4 Studiens oppbygning	3
2.0 Teori	5
2.1 Grønnsaker som en del av et sunt kosthold	5
2.1.1 Grønnsaksinntak blant barn	6
2.1.2 Grønnsakers betydning for helsen	7
2.2 Faktorer som har betydning for grønnsaksinntaket blant barn	8
2.2.1 Smakspreferanser	9
2.2.2 Tilgjengelighet og servering	10
2.2.3 Smakseksposering	10
2.2.4 Pedagogiske læringsaktiviteter	11
2.2.5 Forbilder	12
2.3 Barnehagen som en helsefremmende arena	13
2.3.1 Barnehagens ansatte og ansvarsområder	15
2.3.2 Kostholdet i barnehager	15
2.3.3 Faktorer som har betydning for matsservering i barnehager	16
3.0 Metode	17
3.1 Forskningsdesign	17
3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted	17
3.3 Forforståelse	19
3.4 Utvalg og utvalgsprosess	19
3.4.1 Inklusjonskriterier og rekruttering av informanter	19

3.4.2	Informantene	20
3.5	Datainnsamling	21
3.5.1	Kvalitativt forskningsintervju	21
3.5.2	Utarbeidelse av intervjuguide	22
3.5.3	Pilotintervjuer	22
3.5.4	Gjennomføring av intervjuer.....	23
3.6	Dataanalyse	23
3.7	Etiske aspekter	26
4.0	Resultater	28
4.1	Presentasjon av barnehagene	28
4.2	Betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering.....	29
4.2.1	Interesse for et sunt kosthold	29
4.2.2	Erfaring med barnas preferanser	32
4.2.3	Frukt- og grønnsaksordning med foreldre	33
4.3	Mindre betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering	35
4.3.1	Kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse.....	35
4.3.2	Tidsperspektivet ved tilberedelse av grønnsaker	36
4.3.3	Budsjett til måltider.....	37
4.4	Metoder for å påvirke barnas grønnsaksinntak.....	39
4.4.1	Tilgjengelighet og servering	39
4.4.2	Bevisst på rollen som forbilde	40
4.4.3	Oppmuntrende holdning	41
4.4.4	Grønnsakseksposering.....	43
4.4.5	Pedagogiske aktiviteter utenom måltidet	44
4.4.6	Presentasjon av måltidet	46
4.4.7	Smitteeffekt blant barna	48
4.5	Utfordringer med grønnsaksservering	48
4.5.1	Ansattes matlagingsferdigheter.....	49
4.5.2	Grønnsakers holdbarhet og oppbevaringsplass.....	50
4.5.3	Øke bevisstheten på grønnsaker.....	51
4.5.4	Øke barnas deltakelse i matlaging og interesse for grønnsaker	54
5.0	Diskusjon.....	56
5.1	Metodediskusjon	56

5.1.1	Reliabilitet og validitet.....	56
5.1.2	Vitenskapsteoretisk ståsted og forforståelse	57
5.1.3	Utvalg og utvalgsprosess	58
5.1.4	Kvalitativt forskningsintervju	60
5.1.5	Datainnsamling	61
5.1.6	Dataanalyse	64
5.2	Resultatdiskusjon.....	66
5.2.1	Hvilke faktorer mener styrere og pedagogiske ledere påvirker grønnsaksservering i barnehagen?.....	66
5.2.2	Hvordan mener styrere og pedagogiske ledere at de selv kan påvirke barnas grønnsaksinntak, og hvordan opplever de reaksjoner rundt dette?	69
5.2.3	Hvilke utfordringer oppleves med hensyn til grønnsaksservering?.....	72
6.0	Konklusjon.....	74
6.1	Konklusjon og implikasjoner for praksis.....	74
6.2	Videre forskning	76
	Referanseliste	77
	Vedlegg 1: Informasjonsskriv	87
	Vedlegg 2: Intervjuguide	89

Liste over tabeller

Tabell 1. Oversikt over informantene fordelt på barnehage, stilling og arbeidserfaring	21
Tabell 2. Eksempel på meningsbærende enhet, kondensert meningsbærende enhet og kode .	25
Tabell 3. Eksempel på analyseprosessen fra meningsbærende enhet til kategori.....	25
Tabell 4. Oversikt over underkategorier, kategorier og tema	26

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn

I store deler av verdens befolkning er inntaket av frukt og grønnsaker lavere enn anbefalt (Guenther, Dodd, Reedy, & Krebs-Smith, 2006; Krebs-Smith, Guenther, Subar, Kirkpatrick, & Dodd, 2010; Kristiansen, Andersen, & Lande, 2009; Pollestad, Øverby, & Andersen, 2002; Totland et al., 2012). Nasjonale kostholdsundersøkelser blant barn viser at det særlig er grønnsaksinntaket som er for lavt i forhold til anbefalingene (Kristiansen et al., 2009; Pollestad et al., 2002). Et sunt kosthold, kombinert med fysisk aktivitet, er en viktig forutsetning for god helse livet gjennom (Nordic Council of Ministers, 2014). Overvekt og fedme blant barn og voksne er vår tids største helseutfordring, og henger sammen med kostholdet vårt (World Health Organization, 2011). Dette øker risikoen for utvikling av livsstilssykdommer som diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og visse kreftformer (Baker, Olsen, & Sorensen, 2007; World Health Organization, 2011). Slik situasjonen er i dagens samfunn står livsstilssykdommer for en betydelig andel dødsfall globalt (World Health Organization, 2011), som kan forebygges ved å forbedre kostholdet og øke graden av fysisk aktivitet (Danaei et al., 2009; Heidemann et al., 2008; Nasjonalt råd for ernæring, 2011).

World Health Organization (2011) peker på at man bør redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer gjennom helsefremmende og primærforebyggende tilnærminger, spesielt blant barn og unge. Det er gode vitenskapelige holdepunkter for at et tilstrekkelig inntak av frukt og grønnsaker kan bidra til å forebygge og redusere risikoen for overvekt og fedme, diabetes type 2, hjerte- og karsykdommer og enkelte kreftformer (Bazzano et al., 2002; Benetou et al., 2008; Carter, Gray, Troughton, Khunti, & Davies, 2010; Gan et al., 2015; World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007; World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003).

Grunnlaget for å etablere gode matvaner legges i barneårene, og matvanene man tillegger seg i barneårene ser ut til å vare inn i ungdomsårene og voksen alder (Bjelland et al., 2013; Kelder, Perry, Klepp, & Lytle, 1994; Mikkila, Rasanen, Raitakari, Pietinen, & Viikari, 2004; Nicklaus, Boggio, Chabanet, & Issanchou, 2005). De første fem årene av livet ansees som den viktigste perioden for utvikling av matvaner (Birch, Savage, & Ventura, 2007). Det å få barn og unge til å spise mer frukt og grønnsaker blir sett på som svært viktig for forebygging av sykdom senere i livet. I 2005 utarbeidet regjeringen en handlingsplan for å

bedre kostholdet i befolkningen, *Oppskrift for et sunnere kosthold*. Handlingsplanen inneholdt konkrete tiltak som skulle bidra til å fremme helsen og forebygge sykdom gjennom å endre befolkningens matvaner mot norske anbefalinger for ernæring. Det er viktig å tilrettelegge for at barn har et sunt og variert kosthold, og i handlingsplanen ble tilretteleggelse for gode måltider i barnehagen vektlagt (Departementene, 2007). Det er vist at barn fra lavere sosioøkonomiske grupper spiser mindre grønnsaker enn barn fra høyere sosioøkonomiske grupper (Bere, van Lenthe, Klepp, & Brug, 2008b; Bjelland et al., 2013). Barnehagen er imidlertid en arena som kan nå alle barn på tvers av sosioøkonomiske forskjeller og bidra til å utjevne sosiale forskjeller i helse (Departementene, 2007).

Det er gjort flere skolebaserte intervensjoner som har hatt til hensikt å forbedre frukt- og grønnsaksinntaket. En metaanalyse av flere skoleintervensjoner viste at de hadde potensial til å forbedre daglig inntak av frukt, men virket ikke å være vellykket på å forbedre grønnsaksinntaket (Evans, Christian, Cleghorn, Greenwood, & Cade, 2012). En intervensjon blant norske skolebarn, ”Fruits and Vegetables Make the Marks”, hadde til hensikt å øke inntak av frukt og grønt. Resultatene viste imidlertid at frukt- og grønnsaksinntaket ikke økte (Bere, Veierod, Bjelland, & Klepp, 2006). Bere et al. (2006) pekte på at det trolig var på grunn av at barnas preferanser ikke endret seg, og at det kan være for sent å starte med intervensjoner på skolebarn. Varierende resultater av skoleintervensjoner kan tyde på at skolebarn allerede har spist mange måltider, lært hva som er mat, hva som ikke er mat, og hva slags mat de liker og misliker (Birch, 1999; Evans et al., 2012). Samtidig kan det se ut til at barn favoriserer frukt fremfor grønnsaker (Cooke & Wardle, 2005). Dette skyldes trolig barns medfødte tendenser til å foretrekke søt smak, og mislike bitter smak (Forestell & Mennella, 2007). Barnehagealder representerer derimot en fin tid for å fremme inntak av grønnsaker, da matvaner og spiseatferd fortsatt er under utvikling. Et variert tilbud av frukt og grønnsaker til måltider i barnehagen har et potensial til å påvirke barnas grønnsaksinntak, og etablering av gode matvaner (Roe, Meengs, Birch, & Rolls, 2013).

Barnehagen utgjør en viktig læringsarena utenfor hjemmet, og har en helsefremmende og forebyggende funksjon. Mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en stor del av barns totale kosthold, og barnehagen har på den måten innvirkning på etablering av gode matvaner hos barna, sammen med foreldrene (Departementene, 2007; Sosial- og helsedirektoratet, 2007). I 2011 ble det gjennomført en kartleggingsundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere, som tok for seg måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehager. Undersøkelsen viste at mange barnehager hadde et mattilbud som var innenfor Helsedirektoratet sine anbefalinger. 89 prosent av barnehagene hadde daglig tilbud av frukt,

mens omtrent en tredjedel av barnehagene hadde daglig tilbud om grønnsaker. Det var fire prosent av barnehagene som sjelden eller aldri serverte friske grønnsaker. Undersøkelsen viste at den største utfordringen med kostholdet i barnehager var grønnsaksservering. Undersøkelsen indikerer at det er behov for å øke tilbud av grønnsaker i barnehager (Paulsen, Høvding, Kristiansen, & Andersen, 2012). Det fremstår som interessant å finne ut mer om dette, og utforske styrere og pedagogiske lederes erfaringer og meninger knyttet til grønnsaksservering i barnehagen.

1.2 Problemstilling

Studiens problemstilling er: *Hvilke erfaringer har styrere og pedagogisk ledere i kommunale barnehager knyttet til grønnsaksservering, og hvordan mener de at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak?*

For å belyse problemstillingen er følgende forskningsspørsmål formulert:

- Hvilke faktorer mener styrere og pedagogiske ledere er viktige for grønnsaksservering?
- Hvordan mener styrere og pedagogiske ledere at de selv påvirker barnas grønnsaksinntak, og hvordan opplever de reaksjoner rundt dette?
- Hvilke utfordringer oppleves med hensyn til grønnsaksservering?

1.3 Avgrensning av studien

Det er valgt å begrense studien til å gjelde styrere og pedagogiske ledere fra kommunale barnehager i en kommune. Barnehageassistenter eller foreldres erfaringer og meninger er ikke inkludert. På grunn av at grønnsaksservering viser seg å være en utfordring med kostholdet i norske barnehager, er det kun grønnsaksserveringen som er hovedfokuset i studien. Det vil imidlertid inkluderes studier som ser på frukt og grønnsaker som en matvaregruppe, og studier som har vist resultater for grønnsaker som en separat variabel. Derfor vil frukt og grønnsaker, eller kun grønnsaker nevnes om hverandre avhengig av studienes resultater.

1.4 Studiens oppbygning

Studien er delt inn i seks kapitler. Innledningsvis er det redegjort for hva som ligger til grunn for valg av studiens tema, problemstilling og forskningsspørsmål. I kapittel to vil relevant teori presenteres, og utgjøre studiens teoretiske referanseramme. I kapittel tre vil studiens

metodologiske tilnærming beskrives, etterfulgt av en redegjørelse for utvalg, rekruttering, gjennomføring av intervjuene og analyseprosessen. Kapittel fire tar for seg presentasjon av resultatene, og det vil legges vekt på å få frem informantenes erfaringer og perspektiver gjennom å presentere deres sitater. Kapittel fem tar for seg diskusjon av metodevalg, studiens reliabilitet, validitet og overførbarhet, samt en diskusjon av hovedresultatene. Avslutningsvis inneholder kapittel seks en konklusjon, samt implikasjoner for praksis, og forslag til videre forskning.

2.0 Teori

I dette kapitlet presenteres relevant bakgrunnsinformasjon og teori for å belyse studiens tema og hensikt. Kapitlet innledes med en beskrivelse av grønnsaker som en del av et sunt kosthold, barns grønnsaksinntak, samt betydningen av grønnsaksinntak for barnets helse på kort og lang sikt. Deretter vil kapitlet ta for seg betydningen av å etablere gode vaner i barndommen gjennom å beskrive hvilke faktorer som påvirker barns grønnsaksinntak. Videre vil barnehagens rolle som helsefremmende arena og utfordringer med kostholdet i barnehagen presenteres.

2.1 Grønnsaker som en del av et sunt kosthold

Grønnsaker, frukt¹ og bær² anses å være en viktig del av et sunt kosthold, og omtales som en matvaregruppe når det gjelder helseeffekter, fordi det er uvisst hvilke næringsstoffer som forklarer helseeffektene man ser ved inntak. Helseeffektene skyldes trolig en synergieffekt, og ikke nødvendigvis at frukt, bær og grønnsaker hver for seg har samme helseeffekt (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Grønnsaker defineres som de spiselige delene av matplanter eller kulturplanter, eksempelvis blader, røtter, stilker og blomster. Den botaniske definisjonen av grønnsaker samsvarer ikke alltid med den hverdagslige bruken av ordet, eksempelvis inneholder tomat frø og er botanisk sett er en frukt. Likevel anses tomaten som en grønnsak i det hverdagslige (Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Grønnsaker inneholder vanligvis mye fiber, vitaminer som A, C, E og folat, mineraler som kalium og magnesium. Videre har som regel grønnsaker lav energitetthet. De aller fleste grønnsaker inneholder mye fytokjemikalier, hvorav de fleste fytokjemikaliene er antioksidanter (Nordic Council of Ministers, 2014).

Norske anbefalinger om kosthold utgitt av Helsedirektoratet (2014) gjelder for barn fra ett års alder. Det anbefales at man spiser minimum 500 gram med frukt, bær og grønnsaker per dag, eller fem porsjoner. Det anbefales at halvparten av inntaket bør være grønnsaker (Helsedirektoratet, 2014). Opplysningskontoret for frukt og grønt (udatert) skriver at for et barn er en porsjon barnets håndfull. Tilberedelse av grønnsaker kan påvirke næringsinnholdet og biotilgjengeligheten av næringsstoffer, eksempelvis inneholder kokte gulrøtter mer antioksidanter enn rå, og oppvarmede tomater inneholder mer lykopen enn rå tomater (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007). Det anbefales å spise

¹ Frukt defineres som den delen av matplanten som inneholder et eller flere frø (Nasjonalt råd for ernæring, 2011).

² Bær defineres som en liten frukt som består av ett eller flere frø (Nasjonalt råd for ernæring, 2011).

både friske, hermetiske, frosne og varmebehandlede grønnsaker. Man bør ha et variert inntak og velge grønnsaker, frukt og bær med ulike farger (Helsedirektoratet, 2014).

2.1.1 Grønnsaksinntak blant barn

I 2000 og 2007 ble det gjennomført nasjonale kostholdsundersøkelser, henholdsvis Ungkost blant 4-års gamle barn og Småbarnskost blant 2-års gamle barn. Undersøkelsene viste at mange barn hadde et inntak av frukt, bær og grønnsaker som var lavere enn Helsedirektoratets anbefalinger. Inntaket av frukt, bær og grønnsaker viste seg å være på 206 gram per dag for 2-åringer, og 225³ gram for 4-åringer. Resultatene fra Ungkost viste at kun ti prosent hadde et tilfredsstillende inntak. Grønnsaksinntaket pekte seg ut som klart lavest i begge undersøkelsene, med et gjennomsnittlig inntak på omtrent 55 gram per dag, opp mot anbefalt grønnsaksinntak på 250 gram (Kristiansen et al., 2009; Pollestad et al., 2002). Et lavt inntak av grønnsaker og frukt ser man også blant barn i andre land (Guenther et al., 2006; Krebs-Smith et al., 2010; Lynch et al., 2014; Saavedra, Deming, Dattilo, & Reidy, 2013; Yngve et al., 2005). Det kan se ut som at jenter spiser mer grønnsaker enn gutter (Bere, Brug, & Klepp, 2008a; Cooke & Wardle, 2005; Jones, Steer, Rogers, & Emmett, 2010; Wardle, Sanderson, Gibson, & Rapoport, 2001; Yngve et al., 2005).

Grønnsaksforbruket i Norge har økt jevnt siden 1950-tallet, men fruktforbruket er fortsatt større enn grønnsaksforbruket (Helsedirektoratet, 2015). At grønnsaksinntaket blant barn er lavere enn fruktinntaket støttes av annen forskning, og kan ha sammenheng med at grønnsaker viser seg å være blant de matvarene som er minst likt blant barn (Cockroft, Durkin, Masding, & Cade, 2005; Cooke & Wardle, 2005; Padget & Briley, 2005; Perez-Rodrigo, Ribas, Serra-Majem, & Aranceta, 2003; Yngve et al., 2005), antakeligvis på grunn av grønnsakenes bitre smak (Dinehart, Hayes, Bartoshuk, Lanier, & Duffy, 2006). Samtidig viser studier at grønnsaksinntaket til barn er relatert til foreldrenes grønnsaksinntak, og hva foreldrene velger å tilby dem. Det er sosial ulikhet i grønnsaksforbruk, og høy sosioøkonomisk status er assosiert med høyere forbruk av grønnsaker. Foreldre med høyere sosioøkonomisk status tilbyr trolig barna mer grønnsaker, enn foreldre med lavere sosioøkonomisk status (Bere et al., 2008b; Darmon & Drewnowski, 2008; Hilsen, van Stralen, Klepp, & Bere, 2011; van Ansem, Schrijvers, Rodenburg, & van de Mheen, 2014).

³ Inntaket er inkludert poteter.

2.1.2 Grønnsakers betydning for helsen

Barn er i rask utvikling og vekst i fosterlivet, spedbarnsalder, barne- og ungdomsår, og behovet for næringsstoffer er stort for å oppnå normal vekst og utvikling (World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations, 2003). Et variert og næringsrikt kosthold⁴ har betydning for barnets helse på kort og lang sikt. Det kan blant annet bidra til å forhindre utvikling av jernmangelanemi, fordøyelses- og vektproblemer. På lang sikt kan det bidra til å forebygge utvikling av livsstilssykdommer. Et utilstrekkelig inntak av frukt og grønnsaker har vist seg å være blant de ti største risikofaktorene for dødelighet (Lock, Pomerleau, Causer, Altmann, & McKee, 2005). Lock et al. (2005) viste at et utilstrekkelig inntak av frukt og grønnsaker stod for omtrent 2,6 millioner dødsfall i år 2000.

Grønnsaksinntak ser ut til å spille en viktig rolle for et sunt kosthold (Nordic Council of Ministers, 2014). Et tilstrekkelig inntak av frukt og grønnsaker tilfører essensielle næringsstoffer, og ser ut til å kunne redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer (Bazzano et al., 2002; Carter et al., 2010; Gan et al., 2015; Nasjonalt råd for ernæring, 2011). Liu (2003) viser til at frukt og grønnsakers betydelige innhold av fytokjemikalier sannsynligvis bidrar til helseeffektene man ser ved et kosthold rikt på dette. De fleste fytokjemikaliene er antioksidanter, og har derfor evne til å dempe oksidativt stress, samt påvirke cellulære prosesser i kroppen som betennelsesreaksjoner (Blomhoff, 2005; World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007). Samtidig kan et høyt inntak av frukt, bær og grønnsaker spises på bekostning av andre matvaregrupper som eventuelt øker risikoen for livsstilssykdommer (Heidemann et al., 2008; Nasjonalt råd for ernæring, 2011).

I løpet av de siste tiårene har det vært en kraftig økning i overvekt og fedme på verdensbasis, og mange barn er i dag overvektige, har fedme eller er i risikozonen (de Onis, Blossner, & Borghi, 2010; Juliusson et al., 2010; Juliusson et al., 2007; World Health Organization, 2012). Overvekt skyldes i stor grad livsstil og matvanene til barn og deres familier. I dagens samfunn er det overflod av billige og energitette matvarer som mennesker er biologisk predisponert til å velge fremfor kalorifattigere alternativer (Ostan, Poljsak, Simcic, & Tijksens, 2010). Det er sannsynlig at energitette matvarer, sukkerholdige drikker og hurtigmat øker risikoen for utvikling av overvekt og fedme (World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research, 2007). Barnefedme er assosiert med en rekke helsemessige komplikasjoner, både økt risiko for prematur sykdom, utvikling av

⁴ Et variert og næringsrikt kosthold inkluderer grønnsaker, frukt og bær, grove kornprodukter og fisk, og begrensede mengder bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker (Helsedirektoratet, 2014).

livsstilssykdommer og død senere i livet. Gitt at barnets fedme og dens helsemessige konsekvenser vedvarer inn i voksenlivet, har forebygging av fedme fra tidlig alder blitt en stor folkehelseprioritet i den utviklede verden. Forebygging mot overvekt og fedme i ung alder er derfor gunstig for sykdomsrisiko i ung alder og senere i livet (World Health Organization, 2012). En systematisk gjennomgang av Bourke, Whittaker, & Verma (2014) viser at intervensjoner med fokus på enkelte aspekter, eksempelvis å øke frukt- og grønnsaksinntaket, er lite sannsynlig å oppnå en langsiktig endring når barn først har blitt overvektig. De foreslår at det er nødvendig med en helhetlig tilnærming, og matvanene til et overvektig barn må endres gjennom flere aspekter ved barnets livsstil og omgivelser (Bourke et al., 2014). Derimot kan et økt frukt- og grønnsaksinntak være en strategi for å forebygge overvekt og fedme, og på den måte redusere risikoen for utvikling av livsstilssykdommer. Studier viser at barn som spiser mye frukt og grønnsaker inntar mindre total energi, og dette er assosiert med en mer ideell kroppsvekt i barnehagealder (Hendy, Williams, Camise, Eckman, & Hedemann, 2009; Leahy, Birch, & Rolls, 2008b).

2.2 Faktorer som har betydning for grønnsaksinntaket blant barn

Grunnlaget for å etablere gode matvaner legges i barneårene. Matvaner kan endres i løpet av et liv, men siden matvaner er mindre etablert i barneårene kan det være lettere å innarbeide gode vaner (Birch, 1999). Etablering av gode matvaner i barneårene ser ut til å vedvare i ungdomsårene og voksen alder. Barn som har et høyt inntak av grønnsaker i barndommen har større sannsynlighet for å spise grønnsaker når de blir eldre (Bjelland et al., 2013; Kelder et al., 1994; Lien, Lytle, & Klepp, 2001; Mikkila et al., 2004; Nicklaus et al., 2005). Maynard et al. (2006) peker på at grønnsaksinntak i barndommen kan føre til bedre matvaner i voksen alder.

Matvaner utvikles i løpet av barnets første fem leveår ved at de lærer hva, når og hvor mye de skal spise gjennom direkte erfaring med mat og ved observasjon av andres spiseatferd (Birch et al., 2007). Faktorer som påvirker et barns matvalg er komplekst. De Bourdeaudhuij et al. (2008) foreslår at personlige, sosiale og fysiske miljøfaktorer har betydning for barns grønnsaksinntak. Personlige faktorer kan være smakspreferanser og aksept for grønnsaker. Sosiale miljøfaktorer kan være påvirkning fra foreldre, barnehageansatte og venner, og fysiske miljøfaktorer kan være tilgjengelighet av grønnsaker i hjemmet og i barnehagen (De Bourdeaudhuij et al., 2008).

Barnehagebarn har derimot liten selvbestemmelsesrett når det kommer til valg av mat, og sosiale miljøfaktorer kan tenkes å spille en større rolle enn personlige faktorer. Rollen til både foreldre og barnehageansatte anses å ha særlig betydning for barnas grønnsaksinntak, ved at det som regel er dem som bestemmer hva barnet skal spise. Barnets smakspreferanser og aksept ser ut til å spille en avgjørende rolle for hva barn har lyst til å spise, men dette kan seg påvirke (Bere & Klepp, 2004; Brug, Tak, te Velde, Bere, & de Bourdeaudhuij, 2008; Cockroft et al., 2005; Yngve et al., 2005). Barn spiser som regel det som gjøres tilgjengelig for dem, og foreldre og barnehageansatte er på den måten med på å etablere barnets matvaner (Brug et al., 2008; De Bourdeaudhuij et al., 2008; Santiago-Torres, Adams, Carrel, LaRowe, & Schoeller, 2014).

2.2.1 Smakspreferanser

Barn har medfødte preferanser for søt og salt smak, og en tendens til å avvise sur og bitter smak (Birch, 1998). Barn har dermed en tendens til å avvise smaken av bitre grønnsaker (Forestell & Mennella, 2007). Barn har også en tendens til å være matneofobiske, som betyr at de er redd for å smake på nye og ukjente matvarer (Birch, 1999; Raudenbush & Frank, 1999). Denne egenskapen ser ut til å være arvelig (Cooke, Haworth, & Wardle, 2007; Faith, Heo, Keller, & Pietrobelli, 2013; Knaapila et al., 2007). Matneofobi antas å være en mekanisme som mennesker deler med andre dyr for å beskytte seg selv mot potensielt skadelige stoffer. Hensikten med matneofobi er med andre ord å redusere muligheten for forgiftning fra ukjent og giftig mat (Cooke et al., 2007). I dagens samfunn er mat generelt trygt å spise, og det kan det se ut til at matneofobi har en negativ effekt på valg av mat, spesielt på valg av frukt og grønnsaker (Cooke, Carnell, & Wardle, 2006; Cooke, Wardle, & Gibson, 2003; Cooke et al., 2004; Galloway, Lee, & Birch, 2003; Howard, Mallan, Byrne, Magarey, & Daniels, 2012; Jones et al., 2010; Russell & Worsley, 2008). Studier viser at barn med matneofobi inntar like mye søt, salt og fet mat enn de som ikke er det, og at preferansen for disse smakene ikke påvirkes av matneofobi. Matneofobi kan hindre utvikling av en rekke smakspreferanser og resultere i begrenset variasjon i kostholdet. Det kan være en potensiell risikofaktor for utvikling av ugunstige matvaner og livsstilssykdommer i eldre alder (Cooke et al., 2003; Howard et al., 2012; Russell & Worsley, 2008). Derimot finnes det barn som avviser både kjente og ukjente smaker. Det ser ut til at ”kresne” barn også har mindre variasjon i kostholdet, og har lavere sannsynlighet for å spise grønnsaker (Galloway, Fiorito, Lee, & Birch, 2005; Jacobi, Agras, Bryson, & Hammer, 2003; Nicklaus et al., 2005).

Smakspreferanser virker inn på matvaner. Barn som liker grønnsaker vil ha større sannsynlighet for å spise det (Bere & Klepp, 2004; Brug et al., 2008; Cockroft et al., 2005). Barn som i utgangspunktet ikke liker grønnsaker bør likevel påvirkes til å spise det. Barneårene er som nevnt en avgjørende tid for utvikling av smakspreferanser, og hva man liker og ikke liker formes så tidlig som i to til tre års alder (Maynard et al., 2006; Skinner, Carruth, Wendy, & Ziegler, 2002). Selv om smakspreferanser kan være delvis arvet, er de også formbare, og kan formes av matmiljøet rundt barnet. Barn er ikke bare mottagelig for å like søt og salt smak, men kan lære å like nye smaker gjennom erfaring (Wardle & Cooke, 2008). Cockroft et al. (2005) peker at barn foretrekker grønnsaker som gjenkjennes, og det kan være viktig å gjøre barna kjent med nye grønnsaker.

2.2.2 Tilgjengelighet og servering

Forskning viser at tilgjengelighet av grønnsaker ser ut til å være en viktig faktor for inntaket. Det er sannsynlig at barn spiser grønnsaker hvis de får det servert på en måte som gjør det enkelt å spise (Bere & Klepp, 2004, 2005; Bere, Veierød, & Klepp, 2005; Blanchette & Brug, 2005; Cullen et al., 2003; Te Velde et al., 2008). Neumark-Sztainer, Wall, Perry, & Story (2003) peker på at barn som ikke er så glad i grønnsaker, spiser mer når det er tilgjengelig. Økt porsjonsstørrelse av grønnsaker i en matrett kan bidra til å øke grønnsaksinntaket til barn (Leahy, Birch, Fisher, & Rolls, 2008a; Leahy et al., 2008b; Spill, Birch, Roe, & Rolls, 2010, 2011).

Det ser ut til at barn foretrekker grønnsaker som er oppkuttet, enten i mindre biter eller stenger, fremfor å få det servert som hele grønnsaker. En innbydende presentasjon, eksempelvis formet som figurer eller små grønnsaksbiter på tannpirkere kan potensielt øke inntaket (Jansen, Mulkens, & Jansen, 2010; Olsen, Ritz, Kramer, & Moller, 2012). Det å tilby varierte typer frukt og grønnsaker som snacks kan også bidra til å øke deres vilje til å smake på grønnsaker og fremme grønnsaksinntaket (Olsen et al., 2012; Roe et al., 2013).

2.2.3 Smakseksposering

Barn kan lære å akseptere et større utvalg av matvarer og smaker gjennom gjentatt eksponering. Et barn eksponeres allerede for smaker under amming. Fullamming har en innvirkning på utviklingen av barnets spiseatferd frem i tid, fordi det kan fremme barnets aksept av smaker i mors kosthold som går gjennom morsmelken (Mennella, Jagnow, & Beauchamp, 2001; Trabulsi & Mennella, 2012). Som et resultat av dette kan barnet som

ammes eksponeres for varierte smaksopplevelser gjentatte ganger, avhengig av variasjonen i morens kosthold (Galloway et al., 2003; Mennella, Griffin, & Beauchamp, 2004). Eksempelvis viste Mennella et al. (2001) at spedbarn med mødre som drakk gulrotjuice under siste trimester av graviditeten satte større pris på mat med gulrotsmak, sammenliknet med de som ikke hadde vært utsatt for smaken.

Det er når barnet begynner med fast føde at predisposisjonen for å avvise nye matvarer kan påvirke barnets matinntak (Birch, 1999). Foreldre fortsetter vanligvis ikke å tilby matvarer til barna sine hvis de tror at barna ikke liker det (Cooke et al., 2004). Forskning foreslår imidlertid at barnas avvisning kan reduseres gjennom gjentatt eksponering. Det er vanlig at barnet ikke aksepterer nye og ukjente smaker med en gang, men aksepten ser ut til å øke hvis barnet eksponeres for den samme smaken flere ganger. Mye tyder på at gjentatt eksponering av grønnsaker øker aksepten av grønnsaker, og kan dermed bidra til å øke grønnsaksinntaket (Anzman-Frasca, Savage, Marini, Fisher, & Birch, 2012; de Wild, de Graaf, & Jager, 2014; Hausner, Olsen, & Moller, 2012; Lakkakula, Geaghan, Zanovec, Pierce, & Tuuri, 2010; Wardle et al., 2003a; Wardle, Herrera, Cooke, & Gibson, 2003b). Lakkakula et al. (2010) viste eksempelvis at gjentatt eksponering førte til at barna likte gulrøtter, erter og tomater til tross for at de i utgangspunktet var mislikte. Det kan tyde på at eksponering har mindre effekt på å øke aksepten til en grønnsak som i utgangspunktet er godt akseptert, mens det i motsetning kan være mer vellykket med mislikte grønnsaker (Laureati, Bergamaschi, & Pagliarini, 2014).

Det ser ut til at mellom fem til ti eksponeringer for en ny matvare er nødvendig for å se økt aksept blant barn i alderen to til fem år (Anzman-Frasca et al., 2012; Birch, 1999). Anzman-Frasca et al. (2012) påpeker at barna ikke nødvendigvis må spise opp grønnsakene de eksponeres for, men at det holder å smake. Barna bør få vite at det er lov å spytte ut grønnsaken hvis de ikke vil spise den (Anzman-Frasca et al., 2012).

2.2.4 Pedagogiske læringsaktiviteter

Birch, McPhee, Shoba, Pirok, & Steinberg (1987) sammenliknet effekten av visuell eksponering og smakseksponering på forskjellige typer frukt, og konkluderte med at visuell eksponering ikke var tilstrekkelig til å forbedre smakspreferansene alene. De pekte på at det er først når barnet smaker på nye og ukjente matvarer at smakspreferanse kan forandres, da de fysisk erfarer at matvaren ikke er skadelig. Visuell eksponering førte imidlertid til positive holdninger mot frukten de hadde sett flere ganger (Birch et al., 1987). Noen studier har

imidlertid sett på effekten av visuell eksponering. Det å eksponere barn for bilder av grønnsaker økte barnas interesse og vilje til å smake på noe som i utgangspunktet var ukjent (Houston-Price et al., 2009a; Houston-Price, Butler, & Shiba, 2009b). Houston-Price et al. (2009b) pekte på at å eksponere barnet gjentatte ganger for bilder kan styrke deres vilje til å utforske dem videre, og potensielt redusere motviljen til å smake på i utgangspunktet ukjente matvarer.

Pedagogiske læringsaktiviteter som eksempelvis grønnsakshager eller hagebaserte prosjekter, kan forbedre preferanser og øke inntak av grønnsaker (Heim, Bauer, Stang, & Ireland, 2011; Heim, Stang, & Ireland, 2009; McAleese & Rankin, 2007; Morris & Zidenberg-Cherr, 2002). Aktivitetene i det hagebaserte prosjektet til Heim et al. (2009) var blant annet å la barna bli kjent med grønnsaker gjennom å dyrke, høste, smake, tilberede og lære om dem. Barna i denne studien rapporterte at de likte aktivitetene, og resultatene viste både økt smakspreferanse og økt inntak. Et hagebasert prosjekt har også potensial til å øke barnets oppmerksomhet på grønnsaker, og både Heim et al. (2009) og Heim et al. (2011) rapporterte at barna delte erfaringene sine med foreldrene sine hjemme, og etterspurte frukt og grønnsaker. Det kan bidra til å øke interessen for grønnsaker blant barn som kommer fra hjem som i utgangspunktet har lavt fokus på grønnsaker (Heim et al., 2011; Heim et al., 2009).

2.2.5 Forbilder

Foreldre og barnehageansatte ser ut til å ha innflytelse på barnas matvalg, og således inntak av grønnsaker. Det kan se ut til at barn lar seg påvirke til å spise nye matvarer ved å se andre voksne spise samme type mat (Addessi, Galloway, Visalberghi, & Birch, 2005; Young, Fors, & Hayes, 2004). Birch et al. (2007) konkluderte med at en tilnærming som går ut på ”gjør som jeg gjør” i stedet for ”gjør som jeg sier” har en positiv effekt på barnets spiseatferd. En barnehageansatt som utviser engasjement i en måltidsituasjon, eksempelvis ved å være entusiastisk og skryte av det som blir servert, kan bidra til å oppmuntre barna til å smake, og øke barnas aksept for grønnsaker (Caton et al., 2014; Frazier, Gelman, Kaciroti, Russell, & Lumeng, 2012; Hendy & Raudenbush, 2000). Det kan også være viktig at voksne forteller barna at det som serveres er godt, og at det ikke er farlig å smake. På den måten kan de bekrefte ovenfor barna at grønnsakene er spiselige, noe som ser ut til å påvirke barnets valg (Lumeng, Cardinal, Jankowski, Kaciroti, & Gelman, 2008). Når barn observerer spiseatferden til venner som spiser grønnsaker eller andre matvarer, kan det bidra til at de selv vil spise (Frazier et al., 2012; O'Connell, Henderson, Luedicke, & Schwartz, 2012).

Barn som opplever et ytre press med hensyn til inntak av ulike typer matvarer kan utvikle negative holdninger mot disse i eldre alder. Dette kan eksempelvis gjelde press fra autoritære personer, som foreldre eller barnehagelærere, rettet mot å spise en matvare man i utgangspunktet ikke ønsker å spise (Batsell, Brown, Ansfield, & Paschall, 2002; Fisher, Mitchell, Smiciklas-Wright, & Birch, 2002; Galloway, Fiorito, Francis, & Birch, 2006; Tuorila & Mustonen, 2010).

Studier viser at et barns grønnsaksinntak er positivt relatert til foreldrenes inntak. Dette skyldes trolig at barna ser foreldrene sine spise grønnsaker, samtidig som de tilbyr barna det (Bere & Klepp, 2004; Cooke et al., 2004; Coulthard & Blissett, 2009; Fisher et al., 2002; Jones et al., 2010). Noen foreldre spiser et begrenset utvalg av matvarer, og som en konsekvens av dette tilbyr de også barna sine et begrenset utvalg (Carruth & Skinner, 2000; Wardle, Carnell, & Cooke, 2005). Videre ser foreldres matvaner og holdninger ut til å overføres til barnet. Foreldrene står ansvarlige for tilgjengeliggjøring av maten for barnet, og barnet observerer foreldres spiseatferd under et måltid. Dette kan ha betydning for barnets inntak (Koivisto, 1999). Koivisto (1999) peker på at foreldre bør gjøre sunn mat tilgjengelig for barnet og servere maten i en positiv kontekst for å hjelpe barnet å utvikle sunne matvaner. Dette gjelder antakeligvis også for barnehageansatte.

2.3 Barnehagen som en helsefremmende arena

Alle barn har rett til å gå i barnehagen i Norge⁵. Rett til barnehageplass betyr at alle barn gis like muligheter til en plass i barnehagen (Barnehageloven, 2005). Ifølge Statistisk sentralbyrå (2015) gikk 90 prosent av alle barn i aldersgruppen 1-5 år i barnehage, ved utgangen av 2014. De fleste barna hadde heltidsplass, med en oppholdstid på 41 timer eller mer per uke. Andel offentlige barnehager utgjør 47 prosent av alle barnehager i Norge (Statistisk sentralbyrå, 2015).

Barnehagen er en læringsarena som har en viktig rolle i samfunnet. Barnehagen har en helsefremmende og forebyggende funksjon, og skal legge opp virksomheten slik at den fremmer barnas helse, og bidrar til å utjevne sosiale forskjeller (Barnehageloven, 2005). Barnehagen har et stort medansvar for at barn skal få en trygg og god oppvekst, som er viktige forutsetninger for livskvalitet og læringsmuligheter. Barn tilbringer store deler av

⁵ Barn som fyller ett år senest innen utgangen av august det året det søkes om barnehageplass har rett til å få plass i barnehage fra august. De har rett til plass i barnehage i den kommunen barnet er bosatt (Barnehageloven, 2005).

dagen sin i barnehagen, og det er viktig å sikre et barnehagetilbud av høy kvalitet (St. meld. nr. 41 (2008-2009), 2009).

I ”Rammeplanen for barnehagens innhold og oppgaver” er det flere fagområder som dekker et bredt læringsfelt. Barnehagen skal være et sted der barna skal få leke, lære, utvikle seg og delta aktivt i et sosialt og kulturelt fellesskap. Et av fagområdene omhandler kropp, bevegelse og helse, hvorav arbeid med dette skal bidra til at barna får forståelse for betydningen av gode matvaner og et sunt kosthold (Kunnskapsdepartementet, 2011). Maten som barna spiser i barnehagen er enten medbrakt eller servert i barnehagen. Foreldre har det grunnleggende ansvaret for barnets kosthold, men mat og drikke som inntas i barnehagen utgjør en stor del av barnets kosthold. Barnehagen er derfor et komplementerende miljø til hjemmet og har på denne måten innflytelse på barnas matvaner, kosthold og helse. Det bør derfor være et samarbeid mellom barnehagen og foreldre om mat og måltider, og barnehagen bør arbeide for at barnas medbrakte mat er næringsrik og variert. Barnehagen skal bidra til at barna tilegner seg gode vaner, holdninger og kunnskap når det gjelder kosthold (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

Helsedirektoratet har utgitt ”Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen” som skal fungere som et verktøy for å sikre et sunt kosthold, som fremmer gode matvaner og god ernæringsstatus. Retningslinjene gir konkrete råd om hvordan måltidet bør settes sammen, og hvordan måltidsituasjonen bør være. Det bør være et mål at maten er ernæringsmessig fullverdig, og måltidet bør settes sammen fra tre grupper, hvorav gruppe en er grovt brød, kornprodukter, poteter, pasta og ris, gruppe to er grønnsaker, frukt og bær, og gruppe tre er fisk, sjømat, kjøtt, ost, egg, erter, bønner med mer (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

Videre anbefales det at de voksne spiser sammen med barna, da de voksne er viktige rollemodeller. Måltidet er en arena for å stimulere alle sansene ved å fokusere på smak, lukt, farge, konsistens og form. Barnehagen bør ivareta måltidenes pedagogiske funksjon. Både styrere og pedagogiske ledere i barnehager oppfordres til å definere hvordan måltidene skal brukes knyttet til pedagogisk arbeid, for eksempel at barna deltar i matlagingen, dyrker, høster og lokalproduserer mat, lærer om ulike kulturers mattradisjoner, utvikling av lukt- og smaksans og kunnskap om sammenhengen mellom mat, kropp og helse (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

2.3.1 Barnehagens ansatte og ansvarsområder

I norske barnehager stilles det krav til utdanning og kompetanse gjennom Barnehageloven (2005). Bemanningen i barnehagen må være tilstrekkelig slik at personalet kan ivareta barnas behov for omsorg, lek, læring. Barnehagens daglige leder defineres som styrer. En styrer må ha utdanning som barnehagelærer eller annen relevant utdanning som gir barnefaglig og pedagogisk kompetanse. Pedagogiske ledere må også ha utdanning som barnehagelærer, eller annen treårig pedagogisk utdanning med videreutdanning i barnehagepedagogikk. I tillegg jobber også assistenter i barnehagen. Barnehageassistenter trenger ikke å være utdannet barnehagelærer eller ha barnefaglig og pedagogisk kompetanse (Barnehageloven, 2005).

Undersøkelsen fra Paulsen et al. (2012) viser at det vanligvis er barnehageassistenter og pedagogiske ledere som har hovedansvar for matlaging. I arbeidet med mat og måltider er det pedagogiske ledere og barnehageassistenter som i størst grad deltar i fastsettelse av mat- og drikketilbud, planlegging, innkjøp, tilberedning, bordekkning, oppvask og rydding. Styrene deltar til en viss grad i fastsettelse av mat- og drikketilbud, planlegging og innkjøp (Paulsen et al., 2012).

2.3.2 Kostholdet i barnehager

Et sunt mattilbud i barnehagene er viktig, spesielt for barn som kommer fra hjem der det er lav bevissthet på et sunt kosthold (Departementene, 2007). I 2011 ble det gjennomført en kartleggingsundersøkelse av Paulsen et al. (2012) blant styrere og pedagogiske ledere i offentlige og private barnehager. Formålet var blant annet å fremskaffe kunnskap om mat- og måltidstilbudet i barnehagen, og sammenlikne resultatene med en tilsvarende undersøkelse fra 2005. Undersøkelsen fra 2005 viste at det var ernæringsmessige svakheter ved det som ble tilbudt av mat og drikke. utfordringer som pekte seg ut i 2005 var å øke tilbudet av grove brødvarer og grønnsaker, redusere bruken av helmelk og redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat ved feiringer. Undersøkelsen viste et behov for å iverksette tiltak som kunne gi et bedre ernæringsmessig mattilbud i barnehagene, og at de trengte pedagogisk materiell (Kristiansen, Andersen, & Lund-Iversen, 2005). I den anledning ble ”Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen” revidert, og pedagogisk materiell som ”Bra mat i barnehagen” ble utviklet for de ansatte (Paulsen et al., 2012). ”Bra mat i barnehagen” består av enkle råd, tips og oppskrifter for et sunt kosthold (Helsedirektoratet, 2011). Prosjektet ”Fiskesprell” ble også iverksatt, hvor de ansatte kan delta. Målet med ”Fiskesprell” er å inspirere, motivere og stimulere til økt inntak av sjømat (Paulsen et al., 2012).

Resultatene fra undersøkelsen som ble gjennomført i 2011 av Paulsen et al. (2012) indikerer at det daglige tilbudet av mat og drikke stort sett er innenfor myndighetenes anbefalinger, og man har sett en forbedring innenfor alle utfordringene som ble synliggjort i 2005. Det serveres blant annet grovt brød, sunnere pålegg, magre melketyper, frisk frukt og bær, samt sunnere mat- og drikketilbud ved feiringer, i større grad enn i 2005. Så mange som 89 prosent av barnehagene oppga at de hadde daglig tilbud av frukt, mens omtrent en tredjedel oppga at de hadde daglig tilbud av grønnsaker. Det var fire prosent av barnehagene som oppga om at de sjelden eller aldri serverte friske grønnsaker. Den største utfordringen som pekte seg ut med kostholdet i barnehager var tilbudet av grønnsaker (Paulsen et al., 2012).

2.3.3 Faktorer som har betydning for matsservering i barnehager

Fra undersøkelsen til Paulsen et al. (2012) ble bemanning/tilgjengelig personale, personalets kunnskap/kompetanse om mat, ernæring og helse, samt tid oppgitt som faktorer som hadde størst betydning for mat- og drikketilbudet, ifølge styrerne. Styrerne oppga at de viktigste faktorene for å sikre et sunt mat- og måltidstilbud var at mat og måltider inngikk i barnehagens årsplan, påvirke personalets holdninger, samt følge offentlige retningslinjer for mat og måltider i barnehagen. Pedagogiske ledere oppga at mat- og måltidsarbeid inngikk i barnehagens årsplan, påvirke personalets holdninger og dialog med foreldre om medbrakt mat som de viktigste faktorene. Noen styrere og pedagogiske ledere oppga, utenom svaralternativene, at tilgang på kjøkkenassistent, kokk eller lignende var en viktig faktor for å sikre barn i barnehagen et sunt mat- og måltidstilbud (Paulsen et al., 2012).

Undersøkelsen viser at i de barnehagene hvor pedagogiske ledere hadde kjennskap til ”Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen”, og veiledningsheftet ”Bra mat i barnehagen” var det en høyere andel som serverte fisk en gang i måneden eller oftere, og tilbød grønnsaker til varmmaten minst en gang i måneden, og tilbød ferske grønnsaker daglig sammenliknet med de barnehagene hvor pedagogisk leder ikke hadde kjennskap til retningslinjene. På avdelinger hvor ansatte hadde deltatt på ”Fiskesprell”-kurs var det en høyere andel som tilbød ren fisk og fiskeprodukter som en del av varmmat en gang per måned eller oftere (Paulsen et al., 2012). Videre ble det funnet sammenheng blant de barnehagene som brukte mat og måltider som pedagogisk virkemiddel og servering av ferske grønnsaker.

3.0 Metode

I dette kapitlet presenteres forskningsdesign, og grunnlaget for metodiske valg. Videre vil studentens forforståelse bli gjort rede for. Deretter følger en beskrivelse av metode for datainnsamling, utvalg, samt gjennomføring og analyse av intervjuene. Avslutningsvis vil etiske aspekter ved studien belyses.

3.1 Forskningsdesign

Hensikten med studien var å øke kunnskapen om styrere og pedagogiske lederes erfaringer knyttet til grønnsaksservering, og hvordan de mener at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak. For å belyse problemstillingen ble kvalitativ tilnærming benyttet fordi det var ønskelig å oppnå forståelse og innsikt i menneskelige egenskaper som erfaringer og tanker som ikke umiddelbart gir mening som kan tallfestes. Kvalitative studier har til hensikt å forstå og fortolke meningsinnholdet i ulike fenomener slik de oppleves av de involverte i deres naturlige setting (Kvale & Brinkmann, 2009). Valg av tilnærming støttes av Malterud (2011) som viser til at kvalitative forskningsmetoder er godt egnet for forskning der kunnskapsgrunnlaget i utgangspunktet er tynt, og man på forhånd ikke har oversikt over relevante svaralternativer. Studien har en hermeneutisk tilnærming. Kvalitative forskningsintervjuer, med utgangspunkt i en semistrukturert intervjuguide, ble benyttet som forskningsmetode for å samle inn empiriske data. Det ble gjennomført ti kvalitative intervjuer med styrere og pedagogiske ledere i fem kommunale barnehager. Intervjuene ble transkribert, og datamaterialet ble analysert ved bruk av kvalitativ innholdsanalyse. Den kvalitative innholdsanalysen hadde fokus på å beskrive tekstens innhold, samt fortolke tekstens mening (Graneheim & Lundman, 2004). Empiriske funn ble knyttet opp mot teori, med sikte på forståelse.

3.2 Vitenskapsteoretisk ståsted

En studies vitenskapsteoretiske ståsted er avgjørende for hvordan man tilnærmer seg materialet som samles inn, samtidig som det bestemmer hvordan man tolker og forstår det som studeres (Thagaard, 2013). Virkeligheten kan oppfattes og forstås på mange måter og er avhengig av hvordan man innhenter og tolker datamaterialet (Graneheim & Lundman, 2004). Som kvalitativ forsker ser man på virkeligheten som subjektiv, mangfoldig og konstruert. Et konstruktivistisk perspektiv ligger til grunn for denne studien. Innenfor et konstruktivistisk

perspektiv vil forskningskunnskapen som produseres være et resultat av interaksjon mellom forsker og de som studeres i en sosial kontekst (Thagaard, 2013). Informantene i denne studien ble derfor sett på som aktive bidragsytere, og kunnskapen vil utformes av studentens rolle som forsker og informantene i et fellesskap. I denne studien vil det konstruktivistiske perspektivet ta utgangspunkt i at tekstens beskrivelser gjenspeiler informasjon fra datamaterialet, samtidig som det er preget av studentens fortolkning av informasjonen. Forskerens forforståelse vil påvirke kunnskapen som fremkommer (Thagaard, 2013).

Studien har en hermeneutisk tilnærming. Hermeneutikken danner et vitenskapsteoretisk fundament som vektlegger forståelse og fortolkning, og baserer seg på at mening kun kan forstås i lys av den sammenhengen som det man studerer er en del av. Hermeneutikken fremhever betydningen av å fortolke tekster gjennom å utforske et dypere meningsinnhold enn det som er umiddelbart innlysende (Thagaard, 2013). I denne studien ble informantenes uttalelser om hendelser og erfaringer omgjort til nedskrevne tekster, og det var tekstens meningsinnhold som skulle fortolkes. Studentens fortolkninger vil bygge på informantenes uttalelser, men videreutvikles i arbeidet med det empiriske datamaterialet. Dalen (2011) peker på at en ny forforståelse vil oppstå, ved at den eksisterende forforståelsen videreutvikles når ny forståelse oppstår i forskningsprosessen. Gjennom et samspill mellom studenten og datamaterialet, samt studentens forforståelse, har målet vært å oppnå en dypere forståelse av meningen i teksten. Denne vekselvirkningen mellom helhet og deler for å oppnå en dypere forståelse beskrives som den hermeneutiske sirkel av Dalen (2011). Prinsippene for kvalitativ innholdsanalyse etter beskrivelse av Graneheim & Lundman (2004), og hermeneutikken ble kombinert for å fortolke datamaterialet, og fokusere på et dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart oppfattes. Den hermeneutiske sirkelen vært fremtredende under analyseprosessen, og det vært viktig å veksle mellom helheten og deler av datamaterialet for å oppnå en gyldig forståelse av meningen i teksten.

Forforståelsen har en sentral plass innen hermeneutikken (Kvale & Brinkmann, 2009), og således for denne studien. Det har ikke vært et mål å eliminere studentens forforståelse, men å se på subjektiviteten som et verktøy for å forstå og fortolke informantenes utsagn. Likevel er det viktig å være bevisst på egen forforståelse og dens innvirkning på tolkningsprosessen slik at det åpner for størst mulig forståelse av informantenes egne erfaringer og uttalelser (Dalen, 2011).

3.3 Forforståelse

Forforståelsen omfatter meninger og oppfatninger som forskeren har på forhånd til det som studeres. Forskeren vil alltid ha en forforståelse både i møtet med informantene, og også til det innsamlede datamaterialet. Ved å bruke seg selv som forskningsinstrument vil det prege hvordan studien utføres (Malterud, 2011). Som forsker er det viktig å bevisstgjøre og redegjøre for egen forforståelse.

Studenten har ernæringsfaglig bakgrunn, med bachelor i ernæring fra Atlantis Medisinske Høgskole, og er i avsluttende fase av masterstudiet i samfunnsernæring på Høyskolen i Oslo og Akershus. Kunnskap studenten har tilegnet seg gjennom utdanningen har trolig påvirket forforståelsen. Gjennom ernæringsstudiene har studenten tilegnet seg mye kunnskap om betydningen av en sunn livsstil, samt helsefremmende og forebyggende folkehelsearbeid. Inngående kunnskap om viktigheten av forebyggende folkehelsearbeid fremfor behandling av kostrelaterte sykdommer har gjort at studentens er spesielt interessert i barn og kosthold. Studenten ser på det som svært viktig å innarbeide gode matvaner i tidlig alder for å fremme folkehelsen. Dette har trolig vært en påvirkende faktor i utarbeiding av problemstilling og intervjuguide, og også fremtredende i gjennomføring av intervjuene og tolkning av data. Samtidig var forforståelsen for arbeid i barnehage og barnehagens områder, samt kvalitativ forskning i praksis relativt liten. I arbeidet med studien ble det lest litteratur for å sette seg inn i barnehagen som en læringsarena, samt forskningsmetoden. Ved å lese seg opp på dette, og annen relevant litteratur til studiens tema dannet studenten seg en teoretisk referanseramme som inngår som en del av forforståelsen. Den teoretiske referanserammen ble imidlertid utvidet i løpet av forskningsprosessen.

3.4 Utvalg og utvalgsprosess

Studien ble gjennomført i kommunale barnehager i Oslo kommune. Ifølge hjemmesidene til Oslo kommune finnes det omtrent 350 kommunale barnehager (Oslo kommune, udatert-a). Informantene i denne studien er fra kommunale barnehager som ligger i to forskjellige bydeler, med ulik sosioøkonomisk status.

3.4.1 Inklusjonskriterier og rekruttering av informanter

Det ble rekruttert informanter som kunne bidra med relevant informasjon for å belyse problemstillingen. Dette kalles strategisk utvalg (Malterud, 2011). Det ble antatt at styrere og pedagogiske ledere som hadde ansvar for mat og måltider i barnehagen innehadde relevant

kunnskap og erfaringer om studiens tema, og disse ble derfor sett på som nøkkelpersoner. Inklusjonskriteriene for studien var at man måtte jobbe som styrer eller pedagogisk leder i kommunal barnehage, med minst seks måneders arbeidserfaring fra respektiv barnehage i gjeldende stilling.

Før en forsker inntar forskningsfeltet må man sikre seg tillatelse til å oppsøke de aktuelle informantene, og dette kan for eksempel gjelde styrere i barnehager ifølge Dalen (2011). Det ble derfor foretatt en ringerunde til styrere hvor studenten presenterte masterstudien, og fikk samtidig litt informasjon om barnehagen. Ønsket var å inkludere barnehager som hadde ulikt fokus på mat og måltider, og grønnsaksservering. I utgangspunktet var det ønskelig å intervju en styrer og en pedagogisk leder fra hver barnehage, men i telefonsamtalen fremkom det at noen av styrere ikke hadde erfaring med grønnsaksservering. I disse barnehagene ble det derfor intervjuet to pedagogiske ledere. Rekrutteringsprosessen startet i september 2014, og av til sammen ti inviterte barnehager takket fem styrere ja til deltakelse på vegne av barnehagen. Dato og tidspunkt for to intervjuer per barnehage ble avtalt. Etter samtalen per telefon ble det sendt ut informasjonsskriv til styrerne, hvor studiens bakgrunn og hensikt ble beskrevet (vedlegg 1). Styreren skulle formidle informasjonen videre til de pedagogiske lederne som skulle delta i studien. Det ble ansett som realistisk å intervju ti informanter, men det var åpent for å intervju flere om nødvendig.

3.4.2 Informantene

Det totale antall informanter i denne studien var ti personer. Utvalget bestod av tre styrere og syv pedagogiske ledere som var både kvinner og menn. Arbeidserfaringen varierte fra halvannet år til 35 år. Informantene fikk en informant-ID for å ivareta anonymitet, og kjønn ble ikke koblet med stilling (tabell 1).

Tabell 1. Oversikt over informantene fordelt på barnehage, stilling og arbeidserfaring

Barnehage	Informant-ID	Stilling	Arbeidserfaring i år
Barnehage 1	1a	Styrer	19
	1b	Pedagogisk leder	20
Barnehage 2	2a	Pedagogisk leder	1,5
	2b	Pedagogisk leder	6
Barnehage 3	3a	Styrer	17
	3b	Pedagogisk leder	14
Barnehage 4	4a	Pedagogisk leder	22
	4b	Styrer	35
Barnehage 5	5a	Pedagogisk leder	2
	5b	Pedagogisk leder	6

3.5 Datainnsamling

Informasjonsskrivet som ble sendt på forhånd, ble medbrakt av studenten på intervjudagen, sammen med samtykkeskjema (vedlegg 1). Samtykkeskjema ble underskrevet før intervjuene startet. Datainnsamlingen ble utført i løpet av en periode på seks uker, fra starten av oktober til midten av november. Hver enkelt barnehage ble besøkt en gang, og begge intervjuene foregikk på samme dag. Det ble beregnet omtrent to timer per besøk, men studenten hadde satt av hele dagen til intervju.

3.5.1 Kvalitativt forskningsintervju

Metoden for datainnsamling var kvalitativt forskningsintervju. Forskningsintervjuer søker å forstå intervjupersoners situasjon gjennom beskrivelser av erfaringer, tanker og meninger (Malterud, 2011). Forskningsintervjuer søker etter en dypere mening, og gir mulighet til å følge opp informantenes utsagn underveis for å få mer utfyllende informasjon om temaet (Kvale & Brinkmann, 2009). Hensikten med forskningsintervjuene var å samle inn omfattende og fyldig data, for å oppnå informasjon om informantenes erfaringer og meninger om studiens tema. Det var ønskelig å oppnå en dypere forståelse og innsikt i informantenes erfaringer og meninger. Det ble benyttet et semistrukturert intervju hvor samtalene var fokusert mot bestemte temaer som var formulert på forhånd i form av en intervjuguide.

3.5.2 Utarbeidelse av intervjuguide

Det ble utarbeidet en semistrukturert intervjuguide i forkant av intervjuene (vedlegg 2). Intervjuguiden inneholdt sentrale temaer og spørsmål utarbeidet for å belyse studiens problemstilling, samt forslag til oppfølgingsspørsmål. Intervjuguiden hadde til hensikt å fungere som en veiledende mal under intervjuene, men spørsmålsformulering og rekkefølge på spørsmålene kunne tilpasses hver enkelt intervjusituasjon. Malterud (2011) peker på at det er ikke nødvendig å følge intervjuguiden i den rekkefølgen spørsmålene er satt opp, men det er viktig at man får dekket temaene intervjuguiden inneholder. Det var ønskelig å samle inn fylldige data slik at datamaterialet kunne danne et godt grunnlag for analysen. Det var viktig å utarbeide en intervjuguide som kunne gi studenten trygghet under intervjusituasjonen og forsikre om at viktige temaer ikke ble glemt. Det var likevel viktig å unngå at intervjuguiden ble styrende for hele intervjuet. Av den grunn ble det formulert åpne spørsmål, med spørsmålstillinger som startet med ”hva”, ”hvordan” og ”kan du beskrive/forklare”, slik at informantene hadde mulighet til å prate fritt og gjerne dele tankene sine. De første spørsmålene i intervjuguiden bestod av innledningsspørsmål, hvor målet var at informantene skulle slappe av og føle seg trygge i forhold til intervjusituasjonen (Kvale & Brinkmann, 2009). Etter hvert ble spørsmålene mer fokusert mot de sentrale temaene som skulle belyse problemstillingen. Intervjuguiden inneholdt seks temaer; faktorer som bestemmer planlegging, innkjøp, tilberedning og servering; grønnsaksservering til måltider; erfaringer og utfordringer med grønnsaksservering; barnas reaksjoner på grønnsaksservering; egen påvirkningskraft til økt inntak og optimalisering av grønnsaksbruk; grønnsaker som en del av pedagogisk arbeid, med tilhørende spørsmål.

3.5.3 Pilotintervjuer

Det ble gjennomført to pilotintervjuer på en kvinnelig pedagogisk leder i en privat barnehage og en mannlig barnehageansatt i en kommunal barnehage. Pilotintervjuene ble gjennomført for å se hvordan intervjuguiden fungerte i praksis, hvordan studenten fungerte som intervjuer, om eventuelle endringer var nødvendig, og for å teste båndopptakeren. Ifølge Malterud (2011) kan data som hentes inn fra pilotintervjuer ha betydning for studiens funn og bør av den grunn benyttes som bidrag til studien. I etterkant av pilotintervjuene ble det gjort noen få endringer, hvor noen spørsmål ble omformulert og presisert. Spørsmål om hvordan servering av grønnsaker ble tilpasset i forhold til retningslinjene ble utelatt fordi pilotinformantene ikke visste noe om det. Det ble valgt å ikke inkludere informasjonen fra pilotintervjuene i studien,

fordi de ikke oppfylte inkluderingskriteriene. Foruten to pilotintervjuer forberedte studenten seg til intervjuene ved å lære seg intervjuguiden utenat og lese seg opp på intervjuteknikk.

3.5.4 Gjennomføring av intervjuer

Alle intervjuene ble tatt opp med en båndopptaker og ble gjennomført til avtalt tid. Informantene fikk bestemme hvor intervjuene skulle foregå, men det var naturlig at de foregikk i barnehagens lokaler. Intervjuene foregikk enten på styrerens kontor eller et annet rom i barnehagen, alt etter hvor informanten ville sitte. Det var kun student og informant som var tilstede under intervjuene. Studenten startet med en presentasjon av seg selv og masteroppgaven, og alle informantene ble spurt om de hadde lest informasjonsskrivet på forhånd. Videre ble det informert om at det ville bli benyttet båndopptaker for å ta opp intervjuet, selv om dette var tydeliggjort på forhånd. Det ble gjentatt at de kunne trekke seg når de ville, og at anonymiteten deres skulle sikres. Ingen informanter hadde innvendinger mot dette, og underskrev samtykkeskjema før intervjuet startet. Opptaksutstyret ble slått på etter introduksjonen, og intervjuguiden ble brukt som hjelpemiddel. Studenten startet med å stille innledningsspørsmål i forhold til arbeidserfaring og jobb i barnehage, for å prøve å skape en avslappet atmosfære. Deretter ble hovedspørsmålene stilt på en måte som kunne få informantene til å reflektere over spørsmålet og gi fylldige svar. Oppfølgingsspørsmål ble stilt underveis i samtalen, og kunne eksempelvis være ”hva mener du med det?”, ”har du lyst til å fortelle meg litt mer om det?” eller en oppsummerende setning for å sjekke om utsagnet deres var forstått. Intervjuene varte mellom 16 og 38 minutter. Etter hvert barnehagebesøk ble det gjort notater som inneholdt hovedinntrykk av informantene og intervjuene, som kunne ha betydning for videre tolkning og analyse av materialet.

3.6 Dataanalyse

Transkriberingsprosessen gir muligheter for en forsker å bli kjent med datamaterialet, og bør derfor utføres av forskeren selv (Dalen, 2011). Transkriberingen ble gjort fortløpende etter intervjuene, av studenten. Lydfilene ble lagt inn på PC, lyttet til og transkribert på Microsoft Word. Intervjuene utgjorde 137 maskinskrevne sider med skriftstørrelse tolv, halvannen linjeavstand og skrifttype Times New Roman. Det ble forsøkt å gjengi intervjuene ordrett, inkludert latter, pauser og sukk. Pauser ble markert med (pause) og latter ble beskrevet med (latter). Det ble valgt å utelate dialekter ved å transkribere på bokmål. Opptakene er råmaterialet for analysen, og det er anbefalt å sjekke utskriftene grundig mot lydfilene (Kvale

& Brinkmann, 2009). Lydkvaliteten på opptakene var god, men der det var tvil om innholdet måtte det spoles tilbake flere ganger for å høre nøyaktig hva som ble sagt. Etter endt transkribering ble hele intervjuet hørt på i sin helhet for å dobbeltsjekke at alt var skrevet ordrett, samt at meningen med informantenes ord og uttrykk var forstått, etter studentens oppfattelse. Dette ble gjort for at den transkriberte teksten skulle representere det som informanten har hatt til hensikt å meddele, i den grad det var mulig.

Kvalitativ innholdsanalyse etter beskrivelse av Graneheim & Lundman (2004) ble benyttet for å analysere datamaterialet. Graneheim & Lundman (2004) viser til at teksten har et manifest og latent innhold. Tekstens manifeste innhold involverer en beskrivelse av de synlige og åpenbare delene av teksten, mens tekstens latente innhold involverer en fortolkning av den underliggende meningen i teksten. En tekst involverer alltid flere meninger og det vil alltid finnes en grad av fortolkning når man tilnærmer seg en tekst, uavhengig om man ser etter det manifeste eller latente innholdet. Både det manifeste og latente innholdet innebærer tolkning, men fortolkningene varierer i dybde og nivå av abstraksjon (Graneheim & Lundman, 2004).

Det åpenbare innholdet ble først beskrevet, og fortolket gjennom utarbeidelse av koder, underkategorier og kategorier. Gjennom hele analyseprosessen har det vært fokus på å fortolke tekstens underliggende mening, som vil utgjøre tekstens tema. Intervjumaterialet i tekstform utgjorde studiens analyseenhet, og ble vurdert som stort nok til å sees på som en helhet, og lite nok til å kunne huske det som en kontekst for meningsbærende enheter under analyseprosessen.

Hele datamaterialet ble lest grundig gjennom flere ganger for å få en helhetlig forståelse. Underveis ble det notert stikkord og ideer i margen knyttet til informantenes utsagn. Helhetsinntrykket av intervjuene ble notert på dette tidspunktet. For hver gang teksten ble lest kunne nye stikkord og ideer noteres. I lys av den hermeneutiske sirkelen inngikk analyseprosessen i en bevegelse fra helheten til delene, og fra delene til helheten, der ny kunnskap førte til at studenten oppnådde en dypere forståelse. Etter å ha lest datamaterialet grundig, ble et og et intervju lest. Meningsbærende enheter ble markert med farget tusj. Meningsbærende enheter ble organisert i en tabell i et Excel-dokument, hvor de ble forkortet uten å miste forståelsen, og tillagt en kode (tabell 2). Når man tillegger meningsbærende enheter en kode skjer en tolkning (Graneheim & Lundman, 2004). Når de meningsbærende enhetene ble kodet ble hele intervjumaterialet vurdert parallelt.

Tabell 2. Eksempel på meningsbærende enhet, kondensert meningsbærende enhet og kode

Meningsbærende enhet	Kondensert meningsbærende enhet	Kode
4b: Den største bøygen er jo å få personalet til å skjønn det, ikke sant. Det å skjønn at du ikke skal bruke pulversupper. De tror at det er lettere å lage pulversupper (...). Men jeg har helt personlig gått inn å lært de opp å lage vanlig supper.	Utfordring å få personalet til å skjønn at hjemmelaget mat er sunnere enn ferdigmat, og at det er enkelt å lage	Dårlig matlagingsferdigheter

Neste steg i analyseprosessen var å sammenlikne de ulike kodene basert på likheter og ulikheter. Koder med lignende innhold ble sortert, og det ble utviklet underkategorier. Flere underkategorier ga grunnlag for å utvikle kategorier (tabell 3). Graneheim & Lundman (2004) viser til at kategorier er en gruppe som inneholder fellestrekk. Datamaterialet ble lest i sin helhet på nytt, da et mål har vært å holde seg nær teksten for å minimere risikoen for feilaktige tolkninger. Dette utgjorde tekstens manifeste innhold.

Tabell 3. Eksempel på analyseprosessen fra meningsbærende enhet til kategori

Meningsbærende enhet	Kondensert meningsbærende enhet	Kode	Underkategori	Kategori
5a: Det er jo noe med at barna lærer av omgivelsene sine, de ser hvordan vi gjør, og derfor vil de gjøre det samme. Så hvis de ser at vi voksne spiser jo aldri frukt og grønt selv heller, så blir de mer skeptiske til det. Så når vi serverer frukt og grønt til lunsjmåltidet, så spiser alltid jeg også.	Barn lærer av omgivelsene sine og hvis man spiser selv vil barn spise, fordi de vil gjøre det samme	Lære av omgivelsene	Bevisst på egen rolle som forbilde	Metoder for å øke barnas grønnsaksinntak

Det ble utarbeidet fire kategorier, med tilsammen 17 underkategorier, som ble organisert i en tabell (tabell 4). Etter dette ble hele intervjuet teksten lest gjennom på nytt, med kategoriene i bakhodet, for å prøve å forstå hva teksten prøvde å fortelle. Dette har imidlertid vært i fokus

gjennom hele analyseprosessen. For hver gang teksten ble lest kunne en ny og annerledes forståelse oppstå og resulterte i en fortolkning av tekstens underliggende mening, og det ble utviklet et tema (tabell 4).

Tabell 4. Oversikt over underkategorier, kategorier og tema

Underkategorier	Kategorier	Tema
<ul style="list-style-type: none"> • Interesse for et sunt kosthold • Erfaring med barnas preferanser • Frukt- og grønnsaksordning med foreldre 	Betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering	Ønsker å påvirke barnas grønnsaksinntak, og lære dem til å ta sunne valg i eldre alder.
<ul style="list-style-type: none"> • Kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse • Tidsperspektivet ved tilberedelse av grønnsaker • Budsjett til måltider 	Mindre betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering	På tross av dette påvirker personlig interesse grønnsaksserveringen. De ønsker en økt bevissthet på grønnsaker slik at det kan føre til at barna får smake på grønnsaker i barnehagen uavhengig av ansattes interesser
<ul style="list-style-type: none"> • Tilgjengelighet og servering • Bevisst på rollen som forbilde • Oppmuntrende holdning • Grønnsakseksposering • Pedagogiske aktiviteter utenom måltidet • Presentasjon av måltidet • Smitteeffekt blant barna 	Metoder for å påvirke barnas grønnsaksinntak	
<ul style="list-style-type: none"> • Ansattes matlagingsferdigheter • Grønnsakers holdbarhet og oppbevaringsplass • Øke bevisstheten på grønnsaker • Øke barnas deltakelse i matlaging og interesse for grønnsaker 	Utfordringer med grønnsaksservering	

3.7 Ethiske aspekter

Forskningsetikk dreier seg om spørsmål vedrørende konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter, samtykke, personvern og konfidensialitet av data (Berg & Lune, 2012). Konsekvensene av å delta i studien ble drøftet med veiledere, men innsamlede data inneholder trolig verken personlige eller nærgående temaer som kan gi konsekvenser for informantene i ettertid.

Informert samtykke ble fremskaffet fra alle informantene før intervjuet fant sted. Informert samtykke innebærer at informanten vet hva som er hensikten med studien, at de deltar frivillig, og at de har rett til å trekke seg uten å oppgi grunn (Kvale & Brinkmann, 2009). Informantene fikk muntlig og skriftlig informasjon om studiens bakgrunn og hensikt før deltakelse. Informantene ble også informert om at intervjuet ble tatt opp med båndopptaker. Samtykkeerklæringer, båndopptakene og det transkriberte datamaterialet ble oppbevart hver for seg. Opptakene vil bli slettet og datamaterialet makulert når masterstudien er levert og bestått.

Konfidensialitet og anonymitet ble ivaretatt gjennom hele forskningsprosessen. Personvernombudet for forskning, Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste (NSD) ble ikke kontaktet da de skriver på sine hjemmesider at databehandling kan gjennomføres slik at forskningsprosjektet ikke er meldepliktig. Da må alle data som behandles gjennom hele forskningsprosessen være anonyme (Personvernombudet for forskning, udatert). For å sikre anonymitet fikk informantene en informant-ID som navn ved presentasjon av resultater. Intervjuguiden ble utformet slik at båndopptakene ikke skulle inneholde opplysninger som kunne identifisere informantene, verken direkte eller indirekte. Alle opplysninger ble behandlet uten navn, personnummer, navnelister eller annen identifiserbar bakgrunnsinformasjon om bosted, bydel, eller barnehagenavn. Andre person- eller stedsidentifiserende utsagn som eventuelt kunne avsløre identiteten på informantene eller barnehagen ble ikke skrevet ned under transkriberingen, men omgjort til (navn).

4.0 Resultater

I dette kapittelet vil resultatene presenteres. Innledningsvis vil det foreligge en kort presentasjon av hver barnehage, før resultatene presenteres i kategorier og underkategorier på bakgrunn av analyseprosessen. Under transkriberingen ble informantenes uttrykk ordrett nedskrevet, men som sitater i resultatdelen ble de noe endret ved å utelukke gjentakelser og dvelende lyder. Malterud (2011) viser til at man skal være oppmerksom på å ikke latterliggjøre informantens uttrykk ved å bestrebe en mest mulig ordrett skriftliggjøring.

4.1 Presentasjon av barnehagene

Barnehage 1 hadde mat som satsningsområde. De serverte et lunsjmåltid hver dag, hvorav varmmat ble servert en til to ganger per uke og brødmat tre til fire ganger per uke. Foreldre sendte med barna matpakker til frokost- og ettermiddagsmåltidet. De hadde en ordning der foreldre sendte med barna frukt og grønnsaker som ble servert til brødmåltid og oppkuttet til snacks. Hovedansvaret for planlegging og innkjøp av måltider var styrer i samarbeid med en som var matinteressert, med innspill fra personalet. Innkjøp foregikk gjennom bestilling på nett. Hovedansvar for tilberedning og servering av mat var personalet.

Barnehage 2 fokuserte ikke på mat og måltider, og serverte sjelden grønnsaker til lunsjmåltidet. De serverte et lunsjmåltid hver dag, hvorav varmmat ble servert en gang per uke og brødmat fire ganger per uke. Foreldre sendte med barna matpakker til frokost- og ettermiddagsmåltidet. Hovedansvar for planlegging og innkjøp av mat var styrer, med innspill fra personalet. Innkjøp foregikk hovedsakelig gjennom bestilling på nett. Hovedansvar for tilberedning og servering av mat var personalet.

Barnehage 3 hadde fokus på sunne måltider og hadde utarbeidet en kokebok med oppskrifter. Denne inkluderte matretter med grønnsaker, og en egen bursdagsmeny med for eksempel grønnsakspizza, grønnsaker og dipp og smoothies. De serverte et lunsjmåltid per dag, hvorav varmmat ble servert en gang per uke og brødmat fire ganger per uke. Foreldre sendte med barna matpakker til frokost- og ettermiddagsmåltidet. De hadde en ordning der foreldre sendte med barna frukt og grønnsaker som ble servert oppkuttet til snacks. Hovedansvar for planlegging og innkjøp av mat var et delt ansvar. Innkjøp foregikk gjennom internettbestilling og nærbutikk. Hovedansvar for tilberedning og servering av mat var personalet.

Barnehage 4 fokuserte på sunn varmmat, spesielt fisk og grønnsaker. De serverte et lunsjmåltid hver dag, hvorav varmmat ble servert hver dag. Foreldre sendte med barna

matpakker til frokost- og ettermiddagsmåltidet. De hadde en ordning der foreldre sendte med barna frukt, og eventuelt grønnsaker, som ble servert oppkuttet til snacks. Ansatte i barnehagen hadde vært på flere matkurs, blant annet fiskesprell. Hovedansvar for planlegging og innkjøp av mat var styrer, med innspill fra personalet. Innkjøp foregikk gjennom bestilling på nett. Hovedansvar for tilberedning og servering av mat var personalet.

Barnehage 5 har gjennomgått en endring og har økt fokuset på servering av frukt og grønnsaker. De serverte et lunsjmåltid hver dag, hvor varmmat ble servert en gang per uke, og brødmat fire ganger per uke. Foreldre sendte med barna matpakker til frokost- og ettermiddagsmåltidet. De hadde en ordning der foreldre sendte med barna frukt og grønnsaker, som ble servert flere ganger om dagen. Hovedansvar for planlegging og innkjøp av mat var de pedagogiske lederne, samtidig som alle hadde et ansvar for å sørge for varierte måltider. Hovedansvar for tilberedning og servering av mat var personalet.

4.2 Betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering

Denne delen av resultatene vil omhandle faktorer som virket å ha betydning for grønnsaksservering, basert på informantenes uttalelser. Gjennom analysen kom det frem at interesse for et sunt kosthold var en viktig forutsetning for grønnsaksservering. Videre fremstod informantenes erfaring med barnas preferanser som betydningsfullt for hva som ble servert. En samarbeidsordning med foreldre, der foreldrene sendte med barna både frukt og grønnsaker virket å føre til økt servering av ferske grønnsaker. Disse underkategoriene skal presenteres i det følgende.

4.2.1 Interesse for et sunt kosthold

Flertallet av informantene ga uttrykk for at de var interessert i et sunt kosthold. De fortalte at de som regel serverte et slag grønnsaker til lunsjmåltidet, samt oppkuttet frukt og grønnsaker til ettermiddagsmåltidet. Det virket som de fleste prøvde å lage hjemmelaget mat til varmmaten, med et ønske om at det skulle være ernæringsmessig sunt. Dette ble blant annet forklart ved at de ønsket å bruke rene råvarer, og at det inkluderte frosne eller ferske grønnsaker. Flere fortalte at de brukte grønnsaker som tomater, løk og gulrøtter i pastasausen, og mange supper ble lagd fra bunn, eksempelvis grønnsaks-, blomkål- og tomatsuppe. Grønnsaker som virket å gå igjen til varmmaten var gulrøtter, brokkoli, blomkål, mens til brødmaten ble det som regel servert agurk, tomat og paprika.

”Altså vi prøver jo å tenke sunt da, fra bunnen av. Og grønnsaker i tillegg til så sunne råvarer som vi kan få til da.” (Styrer, informant 1a)

De fleste ga uttrykk for at bruk av grønnsaker var gode innarbeidede rutiner i barnehagen, og hvis de manglet grønnsaker på avdelingen var det noe som var savnet. De innarbeidede rutinene virket å være et resultat av bevisste endringer de hadde gjort. Flere fortalte at de hadde mat- og måltider som tema på personal- og foreldremøter. Flere hadde hatt kurs for å lære ansatte å lage hjemmelaget mat fra bunn, eller bruke mat som pedagogisk virkemiddel. Noen fortalte at de nettopp hadde blitt mer bevisst på servering av både frukt og grønnsaker, og erfarte at de serverte mer grønnsaker enn tidligere.

”Det var det vi gjorde for noen år siden når vi ville gjøre om på kostholdet i barnehagen da. Da bestemte vi oss for å kunne lage ting fra bunnen av i stedet for å bruke suppeposer og pastasauser som var ferdige, men å bruke grønnsaker og lage ting fra bunnen.” (Pedagogisk leder, informant 3b)

Samtidig som de fleste virket interessert i å lage sunn mat med bruk av grønnsaker, spesielt til varmmaten, ga noen uttrykk for at dette ikke alltid var mulig. Det ble fortalt at de noen ganger måtte ha lettvinde alternativer tilgjengelig, eksempelvis forklarte en informant at barna ikke tok skade av en tomatsuppe med makaroni en gang i ny og ne, så lenge de vanligvis brukte minst mulig ”fy-produkter”.

”Vi tenker jo normalt, sunt, norsk kosthold da. Og vi skal ha et fullverdig måltid per dag, til barna da. Men det skader ikke ungene å ta en tomatsuppe med makaroni en gang i ny og ne (...). Men det er alt med måte da. Det er noe med det. Og variasjon, ikke minst.” (Styrer, informant 1a)

Noen av informantene forklarte at de ansattes interesse for matlaging eller holdninger til sunn mat hadde betydning for hva de ville servere. Flere av informantene pekte på at til tross for at grønnsaker var tilgjengelig var det opp til de ansatte å bruke det i matlagingen. Likevel ga de fleste uttrykk for at når grønnsaker var kjøpt inn og tilgjengelig i barnehagen, var det naturlig at det ble brukt i matlagingen. Flere hadde utarbeidet egne menyer eller kokebok, blant annet for at de ansatte skulle ha noe å forholde seg til. Disse rettene inneholdt som regel grønnsaker, samtidig som de skulle være enkle å tilberede.

”Vi har hatt litt ulike holdninger til frukt og grønt da. Alle på avdelingen er nok ikke like opptatt av å spise grønnsaker eller frukt. Og det er jo kanskje litt det vi har sett fra tidligere også da, at det vi voksne er opptatt av er noe som vi ofte viderefører til barn. Men den fasen vi har vært i, de siste månedene og sånn, så er alle med på å dele opp og servere.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

Hva de ansatte på avdelingene fant på å servere i tillegg til lunsjmåltidet var opp til hver og en. En informant fortalte at en ansatt prøvde å tørke rødbeter i ovnen og servere det som snacks til barna. Mens andre synes det var greit å kjøpe en pose med boller til barna når de hadde vært på tur.

”Og så er det litt hva disse folka finner på å gjøre da. Jeg vet at noen er veldig opptatt av sunn mat, og er mer fokusert på det her (...). Sånn som en på småbarnsavdeling fant plutselig ut at de skulle prøve å tørke rødbeter. Skjære i skiver og tørke i ovnen. Sånt kan man jo gjøre, men da er det litt opp til hver og en om de finner på ting.” (Styrer, informant 3a)

Derimot var det enkelte informanter som ønsket å servere ernæringsmessig sunn mat. De påpekte at de ikke fikk til å servere grønnsaker så ofte som de selv ønsket, og at grønnsaker ikke ble prioritert i barnehagen. En av informantene fortalte at han/hun sjelden serverte det. Den andre informanten fortalte at på hans/hennes avdeling prøvde de å innføre det mer og mer, blant annet ved å bruke frosne grønnsaker til varmmaten, skjære opp agurk og tomat til brødmåltidet og putte grønnsaker oppå pizzaen.

”Her så er det egentlig veldig lite fokus på bruk av grønnsaker. Det er mer fra over meg på en måte (...). Men vi prøver å føre det inn litt mer og mer. Det skal alltid være grønt i tilbudet vi gir, men det er ikke alltid vi får det. Men da prøver vi å finne det ut. Ellers så ligger jo ballen litt sånn at vi må få det inn da, og det er der det skorter litt for vår del her. Så at vi ikke får nødvendigvis det tilbudet vi kan tilby og vi kan tilby det i mye større grad enn hva vi allerede gjør.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

En informant nevnte ernæringspolitikken før i tiden, og at det offentlige burde gjøre noe, fordi barnehagen var en arena som kan ha stor betydning for folkehelsen. Informanten fortalte at

barnehagen har et ansvar for å gi barna et fullverdig måltid, sett fra et folkehelsemessig perspektiv.

”Før i tida, når jeg var liten da, så så jo på en måte det offentlige på at de hadde et ernæringsmessig ansvar. Når jeg begynte på skolen så fikk vi melk og en grønnsak, gjerne gulrot eller appelsin. Når jeg begynte å jobbe i barnehage så fikk de brød og tran. Og det ble det jo slutt på (...). Men nå så tenker jeg at det burde kanskje komme litt tilbake, fra politikerne, det med kosthold. For det at det er så mye som var så lettvin, og jeg tenker at dette handler om folkehelse, og der tenker jeg barnehagen har et ansvar.” (Styrer, informant 4b)

4.2.2 Erfaring med barnas preferanser

Flere informanter fortalte at deres erfaring med barnas preferanser spilte en rolle for hva som ble servert av mat. Betydningen informantene la i uttrykket virket å bety at de ikke ville servere mat barna ikke kunne spise, som for eksempel for sterk eller for krydret mat, men mat som var barnevennlig. Flesteparten fortalte at barnevennlig mat inneholdt grønnsaker, og at grønnsaker ble servert til tross for at det kunne være vanlig å tro at barna ikke likte grønnsaker fordi de sa at de ikke likte det.

”Vi setter opp menyen selv da. Alt ut i fra hvilke erfaringer, hva vi vet ungene liker, ikke sant. Men vi prøver jo å presentere grønnsaker da. Vi gir oss ikke fordi vi vet at det er godt, vi vet at det er sunt.” (Styrer, informant 1a)

Det virket som de fleste mente det var viktig å servere og presentere barna for grønnsaker, men at de ikke ville servere mat som flesteparten av barna ikke spiste. Enkelte fortalte at grunnen til dette var at de ville unngå å kaste mat.

”Vi har jo lagd bacalao, og det er jo masse grønnsaker oppi der også. Men det er noe med hvis smaken blir for spesiell, og litt sånn voksen, så er det ikke alltid barna syns det er godt. Og jeg syns jo det er veldig trist å kaste store mengder mat for at barna ikke vil ha det.” (Pedagogisk leder, 4b)

Noen fortalte at hvis det virkelig var en matrett flesteparten av barna ikke likte så prøvde de å lage det på en annen måte med de samme ingrediensene.

”Det de absolutt ikke syns er godt flesteparten, hvis det er noe sånn vi serverer, for eksempel fiskesuppe, og de absolutt ikke liker det... Da prøver vi å lage noe annet av fisk med grønnsaker som vi vet at de liker, for å få de til å spise da.” (Pedagogisk leder, 4a)

Flere forklarte imidlertid at de visste at barna vente seg til nye smaker, og at de måtte få tid til å venne seg til maten som ble servert i barnehagen.

”Og så er det hva ungene spiser. Men vi vet jo også det at ungene venner seg jo til ting når de spiser, når vi har noe felles for alle sammen så er det flere som vil smake. Selv om man kanskje ikke i utgangspunktet ville gjort det sammen med mor og far. Men allikevel så kan vi jo ikke kjøpe noe ungene ikke spiser.” (Styrer, informant 3a)

Enkelte fortalte at de noen ganger serverte grønnsaker de visste barna likte, for at de skulle spise noe.

”Og så er det noen grønnsaker du vet de liker bedre enn andre, sånn at de du vet liker mais så tilbyr du de mais for da vet du at de får i seg noe. Noen ganger så gir vi rå gulrøtter til de du vet ikke er så glad i kokte grønnsaker. Sånn at jeg prøver det beste man kan å få de til å spise litt da.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

4.2.3 Frukt- og grønnsaksordning med foreldre

Flere av informantene fortalte at de samarbeidet med foreldrene med hensyn til frukt- og grønnsaksservering. Denne ordningen gikk ut på at foreldre sendte med barna frukt eller grønnsaker hver dag/uke som ble delt mellom barna. Informantene ga uttrykk for at foreldre var flinke til å ta med seg frisk frukt og grønnsaker, som resulterte i at de kunne servere mer grønnsaker. De fleste pleide å servere dette som oppkuttet snacks om ettermiddagen. To informanter fortalte at de hadde et fat med hovedsakelig oppkuttet frukt på ettermiddagen, fordi barnehagen selv stod for grønnsaker til lunsjmåltidet. Derimot oppfordret de andre informantene foreldrene til å sende med grønnsaker.

”Det går i to ting med oss. Den ene tingen er at foreldrene leverer frukt og grønnsaker, og de serverer vi jo både til mat og til snacks da kan du si. Sånn... skjære opp agurk og paprika de kan knaske på og sånne ting.” (Styrer, informant 1a)

”Alle barna har jo med seg en frukt eller grønnsak hver dag, eller om de har med 5 i løpet av uka da. Som vi legger på et sånt fat... også samler inn da, sånn at vi deler opp og lager sånn oppskåret fruktfat hver dag.” (Styrer, informant 3a)

Samtidig var det en som mente de ikke kunne kreve for mye av foreldrene, og at det ofte var noen som ikke tok det med, mens andre gjorde det. Informanten påpekte likevel at han/hun ønsket å bruke foreldresamarbeidet bedre, fordi de fleste foreldre ville at barna skulle spise frukt og grønnsaker.

”Det er litt sånn hvor mye kan man kreve av foreldrene. Kan man si dere skal ha med dere grønnsaker? Og så er det det der dilemma tenker jeg da, at det er alltid noen som ikke har det med. Jeg har hatt erfaringer med det. Så man må prøve å balansere mellom det da, og så må man også tenke kan man kreve av foreldrene at de skal ta med. Det er ofte den vi får da, når vi gjerne vil at foreldrene skal bidra da.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

”Også kunne man også brukt foreldresamarbeidet litt bedre og fått de til å kanskje bidra med... for de fleste vil at barna skal spise mer frukt og grønnsaker.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

Flere uttrykte at foreldrene satt pris på at barna spiste frisk frukt og grønnsaker i barnehagen.

”Vi kunne jo ha fått til denne ordningen tidligere også for foreldrene var veldig gira på det. Mange foreldre er jo veldig opptatt av at barna skal få et veldig variert kosthold, og at de vil mer enn gjerne bidra da.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

En informant fortalte at de nettopp hadde begynt med denne ordningen, og opplevde at det fungerte veldig bra. Informanten fortalte at det førte til at de serverte mer grønnsaker enn tidligere fordi grønnsakene måtte utnyttes mens de fortsatt var ferske.

”Det er egentlig en ordning som fungerer veldig fint for vi får veldig mye forskjellig type frukt og grønt, og vi serverer frukt og grønt til begge måltidene i motsetning til hva vi gjorde før sommerferien. Vi serverte frukt og grønt da og, men det var ikke like stort utvalg. Og nå får vi jo en god del så vi er jo avhengig av å få delt det opp og, før det blir dårlig.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

4.3 Mindre betydningsfulle faktorer for grønnsaksservering

Gjennom analysen av de empiriske dataene var det flere faktorer som virket å ha mindre betydning for grønnsaksservering. Kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse var en av disse. Tidsperspektivet på tilberedelse av grønnsaker og budsjettsituasjonen var andre aspekter som de fleste informantene mente ikke hadde særlig innvirkning på grønnsaksserveringen.

4.3.1 Kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse

Alle informanter utviste kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse, og la vekt på at barnehagen var en fin arena hvor barn burde få lov til å prøve seg frem og bli kjent med ulike grønnsaker. Alle informantene, både de som serverte mye og lite, mente at grønnsaker burde være en viktig del av barnas kosthold. En informant skulle ønske de serverte grønnsaker hver dag fordi han/hun synes det var viktig selv.

”Og så tenker jeg at barnehagen kan være en arena hvor de kan få lov til å prøve seg fram og oppleve noe nytt da, hvertfall i forhold til grønnsaker, og frukt ikke minst. Så jeg skulle gjerne ønske at vi hadde mer av det og gjerne hver dag for jeg synes det er utrolig viktig selv da.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

De fleste fortalte at de var nødt til å bruke den kunnskapen de hadde fra før, fordi ingen hadde vært på kurs om grønnsaker. De fortalte at de tilegnet seg kunnskap gjennom media. Flere hadde vært på fiskesprellkurs, kurs om fullkorn og fiber, eller andre ernæringskurs. En informant nevnte at de hadde mottatt et informasjonsskriv fra frukt.no for lenge siden. Disse informantene virket å ha større fokus på grønnsaker, og generelt sunnere mat, enn de som fortalte at de ikke hadde vært på kurs. Samtidig var det noen som forklarte at de prøvde å påvirke de ansatte i barnehagen gjennom å gi ut informasjon.

”Jeg har påvirket alt jeg kan (latter). Men jeg fortsetter jo, for det handler jo om å gi informasjon. Blant annet da det stod i avisen for ja, halvt år – et år siden. Det med frosne grønnsaker, og næringsverdien der. Ofte har man jo tenkt at ferske grønnsaker er mye bedre, men ofte så har jo de reist langt og ligget lenge, og så er de kanskje sprøyta i tillegg. Men både frosne fisk og grønnsaker, det er ferskvare. Så det er kanskje vel så bra. Så jeg prøver å gi ut den type informasjon.” (Styrer, informant 4b)

Flere forklarte at barna trengte riktig energi fordi de var i vekst og skulle bygge kroppen sin. Det virket som det var viktig å prøve servere et generelt sunt kosthold, og enkelte pekte på at det burde bli økt fokus på dette fordi barn tilbringer store deler av dagen sin i barnehagen.

”Og det er jo ekstremt viktig da, for å ha det bra for disse barna, ikke bare for å bli flinke unger og lære masse, men for å ha det godt selv da, mestre verden rundt seg. Det må jo bare få mer og mer fokus på det. Også barnehagen hvor ungene er såpass mye av dagen, så er det mer og mer viktig at vi lager det bra her da.” (Styrer, informant 3a)

4.3.2 Tidsperspektivet ved tilberedelse av grønnsaker

Det oppfattes at de fleste informantene mente tid påvirket hva som ble servert til lunsjmåltidet. Flesteparten så ikke på tid som en begrensende faktor for å kunne servere grønnsaker, men en faktor som måtte tas hensyn til. De fortalte at når de først skulle lage mat brukte de ikke ekstra tid på å tilberede grønnsaker. Noen brukte mest frosne grønnsaker og så ingen tidsbegrensning med det. Å skrelle og kutte opp grønnsaker som skulle danderes på fat ble heller ikke sett på som en tidstyv. Til tross for at noen mente det tok litt tid å skrelle og kutte opp alle grønnsakene var det noe de likevel prioriterte å gjøre. Flere fortalte også at de skrelte og kuttet opp grønnsakene som skulle serveres på fat samtidig som de tilberedte lunsjmåltidet.

”Vi lager jo varmmat fra bunnen av, så det må jo være en som står der. Og da tar du gjerne med deg frukt- og grønnsaksfatet. Jeg opplever det ikke som noe mer jobb å bruke ferske grønnsaker som frosne grønnsaker da, det er jo fort gjort å skrelle de.” (Pedagogisk leder, informant 4b)

Derimot var det enkelte informanter som ga uttrykk for at det var viktig å finne noe man klarte å lage med den bakgrunnen man hadde, og som ikke tok alt for lang tid. For å bruke grønnsaker til varmmaten ble det derfor brukt mest frosne. En pekte på at det tok for lang tid å lage sunn mat fra bunn, og at grønnsaker ble servert noen ganger til varmmaten. Han/hun fortalte at de tidligere hadde prøvd å lage mat fra bunn, men dette var tidkrevende.

”Vi mister tid og penger på det. Så nå er det jo mest å få til å lage mat som er enklest mulig da, sånn som ikke tar lang tid.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

Derimot mente noen at det tok mindre tid å lage hjemmelaget mat fremfor posemat.

”Da har vi funnet ut at å lage suppe fra bunnen av, det er mye lettere enn å stå å røre i pulversuppe for da må du røre hele tiden, og det klumper seg. Mens her kan du bare slenge ting oppi en kjele, grovkutte det og så kan du la det stå å koke, og så kan du bruke stavmikser på det.” (Styrer, informant 4b)

4.3.3 Budsjett til måltider

Budsjett ble nevnt av de fleste informantene som en avgjørende faktor for hva som kunne serveres, og at de måtte ta hensyn til et stramt budsjett når de skulle planlegge måltider. Det kom frem i intervjuene at de fleste informantene likevel ikke så på budsjettet som en begrensning for å kunne kjøpe grønnsaker. Flesteparten følte de har muligheten til å kjøpe inn det de trengte av grønnsaker til lunsjmåltidet, men de kunne ikke handle inn ubegrenset. Flere fortalte det var viktig å planlegge. Enkelte fortalte at de kjøpte inn store mengder med matvarer som kunne oppbevares lenge, eksempelvis fryste grønnsaker, hermetiske grønnsaker og tomatpuré, slik at de ikke måtte handle ferskt hver gang. Flere hadde også utarbeidet menyer som var lagd ut fra barnehagens økonomi. Oppskriftene inneholdt som regel grønnsaker, men noen pekte på at hadde de hatt mer penger kunne de kjøpt enda mer enn det de allerede gjorde.

”Det handler jo litt om penger og, selvfølgelig. Men hver uke så handler vi inn agurk og paprika til maten, og til det vi skal lage av varmmat. Jeg føler at vi får jo tak i det

vi skal ha, men jeg skulle ofte ønske at vi kunne lagd enda mer ting. Men det er klart penger stopper det litt da.” (Pedagogisk leder, informant 3b)

”Vi har et veldig stramt budsjett. Lurer på om hvert barn har rundt 112 kroner i måneden til mat. Og det skal inkludere et måltid hver dag, og da har vi hovedsakelig brød, også har vi et måltid i uka med varmmat, og frukt og grønt. Så alt dette skal være inkludert da i den summen.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

Flere informanter fortalte at de overskred matpengene per barn per måned, og at måltidet ble derfor en prioriteringssak opp mot andre ting.

”Men vi får jo ikke inn så mye penger, foreldre betaler 112 kroner i måneden for mat for en måned, per barn. Og vi bruker jo mye mer penger enn det som på en måte er satt av til mat da ikke sant, men det er jo greit nok. Det får bare være. Men det blir jo en prioritering da opp mot andre ting hele tiden, ikke sant.” (Styrer, informant 3a)

Imidlertid fortalte informantene som hadde en frukt- og grønnsaksordning at de kunne omprioritere de økonomiske midlene slik at de hadde mer penger å bruke til selve lunsjmåltidet, samtidig som de kunne servere ferske grønnsaker som barna hadde med seg.

”For foreldrene betyr det bare at vi kan tilby litt bedre lunsj, og litt mer variert kosthold. For skulle vi bestilt frukt og grønt i tillegg, eller grønnsaker, da hadde budsjettet blitt mindre på den biten da. Sånn at det henger sammen. Det blir omprioritering av midlene da. Vi slipper å bruke dem på... for det får vi inn... og vi kan heller bruke midlene på bedre råvarer og lage ting fra bunnen av, som koster litt mer på butikken.” (Styrer, informant 1a)

”Vi har hatt foreldremøte nå for et par måneders tid tilbake og da ble vi enig om at foreldre tar med grønnsaker og frukt til barna, sånn at vi kan bruke mer av de pengene vi har da til de hovedmåltidene.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

Imidlertid fortalte enkelte at kostnadene var for store i forhold til å kunne servere sunn mat laget fra bunn, og at det ikke ble mye grønnsaker på menyen. De hadde fått opplysninger om at det gikk mye penger på å lage sunn mat fra bunn, og at dette måtte de forholde seg til.

”Det er jo budsjettet vårt da, holdt jeg på å si. Eller det har vært litt opp og ned, vi har jo prøvd oss på å lage alt fra bunnen av, og så har vi funnet ut at det tar for lang tid og mye penger. (...). Nå vet ikke jeg eksakt penger, og hvor mye vi bruker, men det er jo den opplysningen jeg har fått, og det må jeg forholde meg til.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

4.4 Metoder for å påvirke barnas grønnsaksinntak

Denne delen av resultatene omhandler hvordan informantene mener at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak, og barnas reaksjoner på grønnsaksserveringen flettes naturlig inn i teksten. Samtlige informanter opplevde at de hadde stor innflytelse på barnas grønnsaksinntak. Tilgjengelighet og servering fremstod som viktig. Gruppedynamikken i barnehagen virket å ha innflytelse på barnas grønnsaksinntak, gjennom deres rolle som forbilder, en oppmuntrende holdning til å smake, og smitteeffekten blant barna påvirket barnas inntak. Videre syntes presentasjon av måltidet å ha innvirkning på om barna ønsket å spise grønnsaker. Informantene var bevisst på at barn ofte måtte smake flere ganger før de likte noe, og mente eksponering av grønnsaker var viktig, samt andre pedagogiske aktiviteter. Dette vil presenteres i det følgende.

4.4.1 Tilgjengelighet og servering

Ved å la grønnsaker være en naturlig del av kostholdet i barnehagen mente flere at det dermed ble en naturlig del av barnas kosthold. De fortalte at så lenge de serverte grønnsaker, spiste barna. De uttrykte at det var viktig å gjøre grønnsakene tilgjengelig som en del av lunsjmåltidet, eller som oppkuttet snacks. Noen fortalte at de sendte fatet rundt til alle barna slik at de selv fikk velge hva de ville ha, mens andre lagde en liten skål med forskjellig type frukt- og grønnsaksbiter til hvert enkelt barn. Flere opplevde at barna var nysgjerrige på det som ble servert på fat, og spiste spesielt mye av ferske oppkuttete grønnsaker. Det ble fortalt at frukt- og grønnsaksfatet som regel ble tømt.

”Jeg tenker at det er viktig at vi er flinke til å servere det her, så spiser de jo mer av det og. Så det er jo klart at så lenge vi serverer så spiser de.” (Pedagogisk leder, informant 3b)

”Hvis vi sitter ved måltidet, og ikke alt av frukt og grønt er spist opp så lar vi fremdeles skålen stå framme til etter måltidet, så barna kan gå å forsyne seg hvis de har lyst på. Og vi ser at det blir borte.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

”Når det skjæres opp, og de ser hva det er så har jeg inntrykk av at de spiser mer.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

Enkelte informanter fortalte at de hadde lite grønnsaker i barnehagen, og at det dermed ikke ble servert i stor grad til barna. Grønnsaker som var tilgjengelig for barna var det de eventuelt hadde med seg i matpakkene sine.

”Det er vel en dag i uka, hvor vi har varmmat, og da er det noen ganger det er grønnsaker. Og ellers er det jo foreldrene som tar med grønnsaker eller frukt da til barna i matpakken. Så vi serverer ikke noe i barnehagen ellers.” (Pedagogisk leder, informant 2a)

4.4.2 Bevisst på rollen som forbilde

Flere av informantene påpekte at de var forbilder for barna, og at barna så opp til dem. De fortalte at barna ofte hermet etter dem, og mente at det de selv gjorde i stor grad smittet over på det barna gjorde. Informantene ga uttrykk for at det de selv spiste hadde større betydning for hva barna spiste, enn hva de sa barna skulle spise. Flere opplevde at hvis de selv spiste grønnsaker ble barna nysgjerrige på hva de spiste, og ville gjerne smake på det.

”At jeg spiser variert med frukt og grønt selv, så blir barna nysgjerrige på det jeg har, fordi sånn er det jo for betydningsfulle andre. Og det er jo vi voksne som jobber i barnehagen, vi er betydningsfulle for barna. Og når de ser at noen som de stoler på, noen som passer på dem, som er en trygghet, spiser frukt og grønt eller annen matvare, så er det mye tryggere for barna å spise det selv også.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

”Vårt ståsted da, vi voksne her, det smitter over på barna. Så om jeg kun hadde gått og spist godteri så hadde ikke barna hatt lyst på grønnsaker for at da hadde de hatt

lyst til det jeg har, så jeg har stor påvirkningskraft på det.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

Enkelte påpekte at det de selv spiste i barnehagen var viktig fordi barna lærer av omgivelsene sine. Flere fortalte at det var viktig å få de barna som ikke var interessert i grønnsaker til å bli interessert i det, ved å smake selv. En informant fortalte at han/hun ofte hadde med seg salat som han/hun spiste i barnehagen. Informanten opplevde at barna ofte ville smake på dette, og lagde derfor en ekstra skål med grønnsaker til barna slik at de kunne spise det samme.

”For jeg spiser ofte sånn salat eller sånn i barnehagen sjøl, og da vil ofte barna ha av meg, så da pleier jeg å legge en skål ved siden av meg i tillegg da, som de kan ta fra når de kommer.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

En påpekte at det å spise sammen med barna var et pedagogisk virkemiddel, og viktig for å få barna til å spise.

”Så når vi serverer frukt og grønt til lunsjmåltidet og sånn, så spiser alltid jeg også av det samme. Jeg tenker at det er pedagogisk virkemiddel.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

4.4.3 Oppmuntrende holdning

Informantene fortalte om viktigheten av hvordan de opptrådte når de serverte matrettene. En oppmuntrende holdning til å smake på grønnsaker ble sett på som et virkemiddel for å øke barnas lyst på å smake på det som ble servert, ifølge informantene. Mange mente det var viktig å være positive når de serverte grønnsaker, og fortalte at de pleide å skryte av hvor godt det var. Flere delte den oppfatningen at dette smittet over på barna, og at barna lærte av dette.

”Hvis man som voksen sitter og sier ”ååå dette er godt”, ikke sant, ”brokkoli er kjempe godt”, og sånn så vil jo også flere si at det er godt. Sånn at det man sier høyt det vil også barn lære seg at er, i større grad.” (Styrer, informant 3a)

”Vi smaker jo på det selv da, og skryter av hvor godt det er.” (Pedagogisk leder, informant 1b)

En eksemplifiserer en hendelse i barnehagen hvor oppmuntring og skryt hadde positiv effekt.

”Og det merker jeg jo spesielt der inne når en lager en spesiell type suppe med masse kikerter og kokosmelk og masse forskjellig, og sier ”veldig godt, mmmm, oooh, smak på det.” Det blir beste suppa i verden for disse ungene, sånn at det er jo veldig avhengig av hva vi voksne gjør, hva de serverer og hva de sier når de serverer og hvordan de gjennomfører dette her da.” (Styrer, informant 3a)

En informant fortalte at han/hun hadde opplevd kresne ansatte som signaliserte til barna at de ikke syntes maten var god. Dette viste seg å smitte over på barna, og når en hel avdeling ikke likte det som ble servert, kunne det tyde på feil påvirkning fra de ansatte, ifølge informanten.

”Så det er de matpysene som vi har her av voksne, som på en måte påvirker barna, for det kan du se, fordi det er ofte hele avdelinger som er veldig kresne. Og det er jo ikke sånn. Gjennomsnittlig så vil det jo ikke være sånn at 18 barn misliker den samme maten, så da tenker jeg det er noen voksne som, de sier det ikke, men kroppsspråket teller jo 80 prosent.” (Styrer, informant 4b)

Enkelte sa at de noen ganger var nødt til å utfordre barna til å smake på det som ble servert. Forskjellen på oppmuntring og tvang ble fremhevet av samtlige. En felles oppfatning blant informantene var at å tvinge barna til å spise kunne virke mot sin hensikt, og skape dårlig opplevelser med grønnsaker, og et generelt dårlig forhold til mat. Informantene fortalte at de var tydelige på at barna ikke skulle føle seg tvunget til å spise opp. Det virket som det var viktig å lage avtaler med barna om at det var lov til å smake, uten å måtte spise opp. Barna fikk derimot ikke lov til å si at man ikke likte det, før de faktisk hadde smakt.

”Vi har ikke noe tvang for at de må spise. De skal gjerne helst smake, men jeg tror ikke på bruk av tvang når det gjelder å like noe.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

”Kan hvertfall ikke si nei at jeg ikke liker det før de har smakt. Det er ikke lov, de må smake liksom. Og hvis de da absolutt ikke vil, så okay greit, da kan vi prøve igjen senere da.” (Styrer, informant 1a)

”Jeg synes det er viktig at de prøver å smake da. At vi kan gjøre avtaler om at det er lov å smake, men hvis man finner ut at man ikke liker så er det greit å la det ligge også. Men at man kan smake mer enn en gang, for kanskje man liker det neste gang man smaker.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

4.4.4 Grønnsakseksposering

Flere informanter fortalte at barna måtte smake på ting flere ganger før de visste om de likte det eller ikke. De mente det var viktig at barna ble eksponert for grønnsaker fordi det kunne utvide smaksløkene deres, og føre til at det ble vanskeligere å si at man ikke likte grønnsaker i eldre alder. Flere fortalte at selv om noen av barna ikke likte det som ble servert, ga de ikke opp av den grunn. De mente det var en vanlig holdning hos barn å si de ikke likte det før de hadde smakt. De opplevde at barna ofte var spesielt skeptiske til nye matretter. Flere av informantene fortalte at de som regel fortsatte å servere matrettene flere ganger, og opplevde at barna vendte seg til smakene, og etter hvert likte det.

”De blir jo glad i det. Barn må jo smake mange ganger. Jeg har hørt at de må smake mellom 20 og 50 ganger for å på en måte venne seg til en smak, og det er lissom en policy her, de må venne seg til smaken. Altså de må smake, men de må selvfølgelig ikke spise opp.” (Styrer, informant 4b)

”Sånn som når vi begynte å lage suppe fra bunnen av så smaker jo det helt annerledes enn det de er vant til, men de elsker jo den suppa og pastasausen, som kan smake litt annerledes enn det de er vant til. Men du ser det når de har spist det noen ganger så synes de det er veldig, veldig godt.” (Pedagogisk leder, informant 3b)

En forklarte at de ville presentere grønnsaker for barna helt til de gikk ut av barnehagen.

”Men vi prøver på en måte å presentere ting for de, og vi gir ikke oss. Vi presenterer, presenterer, presenterer, helt til de går ut av barnehagen.” (Styrer, informant 1a)

En fortalte også at han/hun opplevde mindre kresenhet blant barna etter at de ble mer bevisst på å eksponere barna for både frukt og grønnsaker daglig.

”I år så syns jeg vi har mindre, kall det ”kresne” barn, selv om de ikke er det heller da. Men det er flere barn i år som spiser veldig variert med frukt og grønt. Og det tror jeg har sammenheng med at vi presenterer frukt og grønt mye mer enn hva vi gjorde i fjor.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

4.4.5 Pedagogiske aktiviteter utenom måltidet

Gjennom intervjuene fremkom eksempler på flere pedagogiske aktiviteter som ble brukt utenom måltidet. Dette var grønnsakshage, deltakelse i innkjøp av mat og matlaging, samt andre læringsaktiviteter. Det virket som informantene mente dette var svært viktig for å øke barnas kunnskap om og gjenkjennelse av grønnsaker, og at det økte viljen deres til å smake.

Grønnsakshage

Flere informanter fortalte om grønnsakshagen de hadde i barnehagen, hvor barna deltok i dyrkingsprosessen og høste inn egenproduserte grønnsaker. Det virket som informantene opplevde grønnsakshagen som svært betydningsfull for barna, ved at barna fikk bruke alle sansene sine ved å se, lukte, ta og smake på grønnsakene som de selv hadde dyrket. Noen fortalte at de erfarte at barna spiste mer av grønnsakene når de hadde dyrket det selv. De forklarte at barna ble mer bevisst på hvor grønnsakene kom fra, fordi de fikk se at grønnsakene vokste i grønnsakshagen. Dette ble sett på som lærerikt og nysgjerrighetsskapende.

”Jeg tror de syns det er veldig fint å se at det vokser (...). Så jeg tror det også er kanskje derfor de er litt mer bevisst på hvor grønnsakene kommer fra da fordi de vet at vi har en hage.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

”Vi har jo dyrket grønnsaker her ute selv. Vi har jo hatt både gulrøtter og sukkererter, poteter har vi satt. Og det har vi jo spist opp ikke sant. Så det er veldig stas... og erter, altså vanlige erter da som vi både sår, og følger med det gjennom hele sommeren.” (Pedagogisk leder, informant 1b)

Deltakelse i innkjøp og matlaging

I intervjuene kom det frem at noen informanter lot barna ta del i innkjøpsrunden, og gjorde stas ut av det slik at barna ville være med. Andre tok med seg barna på sporadiske turer. Ved at barna ble med i butikken fikk de lov til å hente eksempelvis grønnsaker. En fortalte også at barna fikk peke på det de hadde lyst på, og at de brukte de grønnsakene som barna valgte til å lage en spennende grønnsakssuppe. Felles oppfatning for disse var at de mente det økte barnas nysgjerrighet på å smake. En informant fortalte at han/hun trodde at deltakelse i innkjøp gjorde at barna kunne påvirke foreldrene sine, og at det kanskje førte til et økt grønnsaksinntak i hjemmene deres.

”Hvis vi handler grønnsaker på en grønnsaksbutikk, eller tar med ungene i butikken så tror jeg det motiverer mer da. Hvis vi har med ungene inn i grønnsaksbutikken, så kan jo kanskje de påvirke foreldrene også til og... ikke sant.” (Styrer, informant 3a)

Flere informanter fortalte at barna noen ganger fikk være med på å lage mat. Flesteparten hadde positiv erfaring med dette, og mente at barna hadde stort utbytte av å bli inkludert i matlagingen. De fortalte at barna hadde mer lyst å smake når de selv hadde vært med på å tilberede det, fikk se råvarene før de ble til et måltid, og visste hva måltidet bestod av.

”Vi hadde jo grønnsakssuppe forrige uke, og da er barna med å skreller og kutter og ja, tilbereder det liksom. Det synes de er veldig gøy. Og jeg tror kanskje de spiser mer av den maten og da, når de har laga det sjøl.” (Pedagogisk leder, informant 1b)

Det ble fortalt at de barna som sa de ikke likte det likevel ville smake når de fikk være med på hele matlagingsprosessen.

”Men de får et stort utbytte av det og når de er med på hele prosessen så tror jeg de har mer lyst å spise det når det er ferdig. (...) Det er faktisk mange av de som har sagt de ikke liker det som spiser det når de har vært med på hele prosessen.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

Visuelle læringsaktiviteter

Et annet aspekt som kom frem var at grønnsaker ble brukt som visuell læringsaktivitet for å gjøre barna kjent med grønnsaker, for eksempel plakater, puslespill, språkarbeid og tegneark. Det virket også som det ble snakket en del om grønnsaker, slik at barna skulle lære hvor grønnsaker kom fra og hvorfor grønnsaker er bra for kroppen. De mente dette økte barnas interesse, samtidig som de uttrykte at det var ønskelig at de fikk smake på det de lærte om.

”Og det som vi ofte gjør er at vi bruker det som språkarbeid til de minste barna, for da er det det å sette navn på ting som er i hovedsak det som er fokuset når vi gjør det. For nødvendigvis når de lærer navnet så kjenner de det igjen.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

Derimot var det andre informanter som mente at det å bli kjent med grønnsaker gjennom visuelle læringsaktiviteter ikke var effektivt. Enkelte fortalte at det var mer effektivt for barna å ha grønnsakene konkret foran seg. For å få et godt forhold til grønnsaker var det viktig at de kunne kjenne på dem, lukte på dem og smake på dem, i stedet for å se bilder av grønnsakene.

”En ting er plakater og bilder og sånn som kan henge oppe, men jeg tror det å ha noe konkret foran seg, det å jobbe med det og være med å kjøpe... at det er mer effektivt. Man kan snakke om bilder og tegninger og sånt noe, men jeg tror alltid at det er mye mer effektivt å ha det konkret da (...). Jeg tror ikke du får det samme forholdet til en gulrot hvis du ser bilder av den som når du kjenner på den, og skreller den og smaker den. Jeg tror det er mer riktig da (Styrer, informant 3a)

4.4.6 Presentasjon av måltidet

Flere fortalte at det var viktig at maten så innbydende ut, for at barna ville spise.

”Og så er det noe med presentasjonen da, selvfølgelig. Det er ikke akkurat sånn estetisk opplevelse her, men det er noe med at det ser litt innbydende ut da. At ikke alt bare ligger i en brun suppe. Du hadde ikke hatt lyst på det selv heller, det er noe med det.” (Styrer, informant 1a)

De fleste informantene var enige om at det var viktig å servere maten i tre deler på tallerkenen, eksempelvis fisk, potet og grønnsaker, slik at barna kunne se hva de spiste, og velge selv hvordan de ville spise. Om barna hadde lyst til å blande alt sammen, eller spise de tre delene hver for seg var opp til hvert enkelt barn. Flere opplevde at når maten var blandet ble barna usikre på hva måltidet bestod av, og at det var lettere å si at de ikke likte det. Flesteparten mente at barna ønsket å smake på det meste så lenge de så hva måltidet bestod av.

”De er mer glad i å spise når de ser hva maten er. De er ikke så veldig glad i disse her møljene, altså når alt blir alt i ett da. De spiser bedre når de får liksom gulrøtter for seg ferdigkokt, og potetene, og fisken, og så får dem saus ved siden av. Så er det lettere å få de til å spise og smake på alt da, enn når du på en måte lager fiskegrateng og alt er oppi en form da. Da vet de ikke alt hva det er kanskje det er noe der som ikke smaker noe godt og.” (Pedagogisk leder, 4a)

Det var likevel ikke alltid mulig å servere matrettene i tre deler, og flere forklarte at de inkluderte grønnsaker i mange forskjellige retter, for eksempel i pastasaus, supper eller pureer, men at det da var lurt å bruke stavmikser for å fjerne skumle klumper. En fortalte at han/hun opplevde at barna ikke var skeptiske til pureer.

”Det er når disse tingene syns alt for godt, da er det ikke så greit. Men når du lager en puré ut av det, da spiser de bedre av det. Hvertfall løk og sånn som barn alltid sier at man ikke liker. Men de spiser det jo i en puré da.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

En informant skilte seg ut og mente det var mer hensiktsmessig å blande grønnsakene i maten.

”Tidligere så har vi pleid å dele det litt sånn at maten er litt hver for seg, altså risen litt for seg og så grønnsaker på siden for det har vært barn som ikke har vært så veldig glad i det. Men etter at vi begynte å koke ris og grønnsaker sammen så er det ikke så mye fokus på det lenger, da spiser de det som en del av risen.” (Pedagogisk leder, informant 5b).

4.4.7 Smitteeffekt blant barna

Flere av informantene fremhevet betydningen av at barna påvirkes av hverandre. Informantene fortalte at smitteeffekten i barnehagen var veldig stor, og kunne gå i to retninger. På den ene siden kunne barna påvirke hverandre positivt slik at flere fikk lyst å spise grønnsaker fordi de så at en spise. På den andre siden mente noen at barna kunne påvirke hverandre negativt ved at noen barn blånektet å spise.

”Det som er fint med barnehagen er jo at hvis du sitter sammen med 18 stykker da, så ser du en smaker og liker det, så kan du fort få med noen andre som vil prøve. Og også motsatt. Hvis en ikke absolutt vil ha så kan det være veldig mange som ikke vil ha. Sånn at denne bølgeeffekten, den er ganske sterk da.” (Styrer, informant 1a)

Informantene ga uttrykk for at denne smitteeffekten som regel gikk i positiv retning. Mange fortalte at når barna fikk grønnsaker i fellesskap, var det større sannsynlighet for at de spiste det fordi de så andre jevnaldrende spise det.

”Det er heller at det smitter på en positiv måte, og at alle vil smake enn at man sier nei og så sier alle nei. Det er veldig sjelden.” (Pedagogisk leder, informant 5b)

En informant fortalte at det nesten ble konkurranse om å spise mest grønnsaker, etter at barna påvirket hverandre.

”Ved hver samling så kunne de smake på noe, enten en frukt eller en grønnsak, som ikke er vanlig lissom. Og i starten så var det mange barn som synes det var litt sånn rart, ”hva er det for noe?”, men når de ser alle de andre vil smake så måtte vi ta en runde til for da ville alle smake. Og så er det om å gjøre å få i seg mest da.” (Pedagogisk leder, informant 5b)

4.5 utfordringer med grønnsaksservering

Denne delen av resultatene omhandler utfordringer med grønnsaksservering. Det var ingen av informantene som opplevde utfordringer med barnas reaksjoner. Utfordringene gikk først og fremst ut på ansattes matlagingsferdigheter, ifølge informantene. Det fremkom i intervjuene at grønnsakers holdbarhet og oppbevaringsplass ble sett på som utfordrende knyttet til servering

av ferske grønnsaker. Det virket som om informantene mente en økt bevissthet på grønnsaksservering var ønskelig for å optimalisere serveringen. Informantene uttrykte at det var et behov for å øke både variasjon og mengden grønnsaker. Kvalitetssikring av barnas inntak ble også nevnt som en utfordring.

4.5.1 Ansattes matlagingsferdigheter

Flere informanter mente at ansattes matlagingsferdigheter var den største utfordringen knyttet til grønnsaksservering. De fortalte at det var forskjell på ansattes matlagingsferdigheter, og at ikke alle ansatte var like interessert eller flinke til å lage mat. Enkelte informanter fortalte at det var ansatte som var meget interesserte i å lage mat, og de lagde ofte spennende og avansert mat. På den andre siden ble det fortalt at det var ansatte som mente at matlagingen tok for mye tid bort fra barna. Det virket som om flere av informantene opplevde det som en utfordring å få andre ansatte til å klare å lage maten, til tross for at de mente rettene var enkle.

”Etter vi hadde det kurset med hun dama som var her, så stod jo hun å sa at det tar like lang tid å lage torosuppe som å ha grønnsakene oppi. Du må jo stå her å røre likevel sier hun. Hun sier at dette er veldig lett, men så kommer nye ansatte som ikke har vært med på den felles oppbygningen. Så sier de at dette tar alt for lang tid, det tar tiden bort fra barna, og vi får jo ikke tid til å være sammen med ungene. Hvorfor i all verden skal vi ikke bare... hvor sunt er det egentlig? Hva er hensikten? Ikke sant, fordi de ikke har vært med på hele prosessen, men også fordi de ikke har oppskriften i hodet. Må stå å lese, og hvor er det, og hvor er det. Det tar mye lenger tid å få det til, og da møter jeg motstand. Så da må jeg si jeg kommer ikke til å gå tilbake til pulver.”
(Styrer, informant 3a)

En av de største utfordringene for noen av informantene var å få de ansatte til å innse at hjemmelaget mat var sunnere enn halvfabrikata, samtidig som de måtte få de ansatte til å forstå at det ikke tok lenger tid å lage hjemmelaget mat. En fortalte at hun personlig hadde lært opp flere ansatte til å lage mat.

”Den største bøygen er jo å få personalet til å skjønne det, ikke sant. Det å skjønne at du ikke skal bruke pulversupper. De tror at det er lettere å lage pulversupper (...). Men jeg har helt personlig gått inn å lært de opp å lage vanlig supper (...). Vi har

brukt masse tid på opplæring av personalet, på personalmøte hvor de har laga mat. Hvor vi har kurs her oppe, tatt inn noen av personalet og lært folk å lage retter, for det er mange som kan kjempe lite.” (Styrer, informant 4b)

Flere av informantene mente det var viktig at de fant en løsning på hvordan maten skulle lages slik at det var en felles forståelse for matlagingen, men at det var viktig å ta hensyn til deres bakgrunn. Flere fortalte at det ikke var vanskelig å tilberede en pakke med frosne eller ferske grønnsaker ved siden av måltidet, men at lite fokus på sunn mat førte til lite bruk av grønnsaker. En informant fortalte at de brukte en utenlandsk ansatt som ressursperson for å lage eksotisk mat til hele huset, og dette inkluderte bruk av masse grønnsaker.

”Og så har vi en fra (land) som jobber her. Av og til så lager hun fellesmat på huset da, og da får vi litt sånn eksotisk mat der da. Ris og masse grønnsaker og sånne ting, bønner faktisk. Så vi prøver å bruke henne som en ressursperson da.” (Styrer, informant 1a)

4.5.2 Grønnsakers holdbarhet og oppbevaringsplass

Holdbarhet ble nevnt som en utfordring med servering av ferske grønnsaker. Det virket som de fleste brukte frosne grønnsaker til varmmaten fordi frosne hadde bedre holdbarhet enn ferske. Flere av informantene bestilte store mengder grønnsaker, og fortalte at de ikke kunne bestille inn grønnsaker med dårlig holdbarhet. De hadde som regel frosne grønnsaker, og bestilte ferske grønnsaker med lang holdbarhet, for eksempel gulrøtter og løk. Ikke alle hadde mulighet til å gå på butikken å kjøpe de ferske grønnsakene de trengte, og måtte derfor tenke holdbarhet ved bestilling.

”Ferske grønnsaker har vi jo ikke så mye av for det at det er så lite holdbarhet på dem, så ja, det blir liksom frossent.” (Pedagogisk leder, informant 1b)

”Men så er det noe med at vi er så stor barnehage så kjøper vi inn så stor kvanta at det kan ikke... sånn som paprika og sånn, noen av disse grønnsakene går jo fort i stykker så da må man jo spise de med en gang. Og da kan man ikke kjøpe så store kvanta som det man kanskje skulle ønske at man kunne gjøre da ikke sant, for vi går jo ikke i butikken en gang i uka og handler.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

Mange av informantene var enige om at det var lettere å ha frosne eller hermetiske grønnsaker oppbevart, slik at de ikke trengte å tenke på holdbarheten.

”Det er jo et oppbevaringsproblem i forhold til ferske grønnsaker. Så det er lettere å ha frosne, for at det er mange barn her så vi kjøper inn i veldig store mengder. Det må holde seg en fire, fem uker, og det gjør jo ikke fersk blomkål. Den blir jo litt slapp.”
(Styrer, informant 4b)

På den andre siden var det noen informanter som fortalte at de hadde mulighet til å kjøpe ferske grønnsaker på nærbutikken. De kunne kjøpe grønnsaker når de trengte det, og slapp å kjøpe inn store mengder som ble ødelagt på grunn av holdbarheten.

”Vi kjøper grønnsakene på (navn) for det ligger så nære, og da får vi det mye mer ferskt, og det vi trenger i stedet for at vi kjøper inn masse som blir ødelagt og sånt.”
(Styrer, informant 3a)

4.5.3 Øke bevisstheten på grønnsaker

Flere av informantene pekte på at en stor utfordring var å få de ansatte til å bli enda flinkere til å ha fokus på grønnsaker i det daglige.

”Det er vel det at de voksne i barnehagen må blir enda mer flinke til å ha fokus på det. Det er den største utfordringen jeg ser.” (Styrer, informant 3a)

Ifølge flere av informantenes uttalelser virket det som en utfordring med hensyn til grønnsaksservering gikk ut på å generelt øke bevisstheten på grønnsaker. Dette innebar å øke grønnsaksvariasjonen i større grad, øke grønnsaksmengden, samt kvalitetssikre barnets inntak.

Øke variasjon i grønnsaksservering

Det fremstod som utfordrende å variere grønnsakene som ble servert, og dette ble ansett som et forbedringspotensial blant flere av informantene. Det ble gitt uttrykk for at de fleste serverte et tradisjonelt kosthold som inkluderte gulrot, brokkoli og blomkål til varmmaten, og tomat, paprika og agurk til brødmaten. Det virket som informantene synt det var lettere å tilby

grønnsaker de visste barna likte, samtidig som noen påpekte at det var lett å bruke grønnsakene man var vant til. En pekte på at det var ønskelig å gå ut av komfortsonen, og tilby andre typer grønnsaker.

”Vi kunne vært flinkere til å gå litt lenger ut av komfortsonen av de grønnsakene vi kjenner godt til da (...). Kunne nok vært bedre både på å bruke andre typer, altså mer eksotiske. Jeg tror bare det er sånn gammel vane.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

”Vi kunne nok variert det i større grad enn hva det er, vi har stort sett egentlig brokkoli eller gulrøtter.” (Pedagogisk leder, informant 2b)

Øke grønnsaksmengden

På bakgrunn av informantenes uttalelser var det noen som mente grønnsaksmengden til lunsjmåltidet burde øke, og en eksemplifiserte det med at det ble servert litt tomater ved siden av fiskekaker. Samtidig forklarte flere at det ikke alltid ble servert grønnsaker til varmmaten når de hadde matretter der grønnsaker ikke passet, eksempelvis pannekaker, havregrøt og pølser.

”Det blir alltid servert noe grønnsaker, men når det er varmmåltid så er det ikke alltid det blir like mye da, hverfall ikke hvis vi har fiskekaker eller pasta og pølser eller et eller annet sånt. Da er det ikke alltid like mye grønnsaker.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

De som hadde frukt- og grønnsaksordning fortalte at det var vanligst at barna hadde med frukt. Det førte til at frukt- og grønnsaksfatet hovedsakelig bestod av frukt, og at dette var en utfordring knyttet til grønnsaksservering. Det ble fortalt at noen foreldre var veldig flinke til å sende med barna grønnsaker til felleskurven, sånn at de kunne servere grønnsaker.

”Så har vi jo noen foreldre som er veldig flinke til å ta med litt forskjellige ting som de kanskje ikke er så vant til å spise, sånn som kålrabi. Det er sanne ting som ikke alltid er så ofte oppi fruktkurven vår da. Så er litt hva er dette og den lukter rart og men den smaker godt og ja.” (Pedagogisk leder, informant 3b)

Nesten alle informantene som hadde denne ordningen oppfordret foreldrene til å sende med barna grønnsaker, fordi det samlet seg opp mye veldig mye frukt. Flere mente at foreldrene ofte trengte en påminnelse på dette.

”Vi sier det stadig vekk ikke sant, fordi de har med seg frukt da, og vi sier at de gjerne kan bytte ut med paprika eller en agurk eller lignende. Noen gjør jo det, men tror ikke de tenker på det sånn til daglig.” (Pedagogisk leder, informant 1b)

”Men det er akkurat som mange foreldre tenker at ikke ungene spiser det, jeg vet ikke. Så det er jo helt sikkert en stor jobb å gjøre i forhold til foreldreveiledning da siden det er såpass mye som kommer utenifra også.” (Styrer, informant 3a)

Når det gjaldt barnas matpakker fortalte flere av informantene at mange hadde sunne matpakker med frukt og grønnsaker, mens andre ikke hadde like sunne matpakker. Noen foreldre var bevisst på å sende med barna frukt, og eventuelt grønnsaker, mens andre ikke var like bevisst på det. Det ble gitt uttrykk for at flesteparten av barna hadde med seg frukt i matpakkene sine, fremfor grønnsaker, og at de naturlig nok spiste mer frukt.

”Jeg synes de har mye bra i matpakka si, tomater og sånne små babytomater, og eplebiter og sånn, men det er mest frukt da, ikke så mye grønnsaker. De er bedre til å spise frukt egentlig enn grønnsaker, men kanskje at det er litt søtere jeg vet ikke.” (Pedagogisk leder, informant 4a)

Enkelte fortalte at det var lite fokus på mat og måltider i årsplanen, og at de trengte å øke bevisstheten på grønnsaker. En forklarte at grønnsaksmengden burde økes. Det ble fortalt at grønnsaker burde prioriteres for at de kunne tilby det barna hadde krav på.

”Det mangler mye frukt og grønt, det gjør det (...). Det er mye vi kan gjøre med det, og det burde nok gjort det i større grad. Men vi passer på, eller hvertfall de gangene vi kommer på det da så gjør vi det i stor grad, men vi kan nok gjøre enda mer. Det er lite fokus på det sånn årsplanmessig og sånn.” (Pedagogisk leder, 2b)

Kvalitetssikre barnets grønnsaksinntak

Det var en som synes det var vanskelig å vite hvilke barn som spiste hva, og ha fullstendig kontroll på grønnsaksinntaket deres.

”Det er jo det å kvalitetssikre da, få se hvor mye hvert enkelt barn egentlig spiser, det er det jeg ser for meg som største utfordring egentlig. At jeg ikke har kontroll på hvor mye hver enkelt spiser, men jeg prøver å tenke på det får jeg aldri kontroll på heller. Min arbeidsoppgave er å presentere mest mulig variert kosthold, og så får barna velge litt selv også hva de tar i seg og ikke.” (Pedagogisk leder, informant 5a)

4.5.4 Øke barnas deltakelse i matlaging og interesse for grønnsaker

Flere informanter fortalte at det var en utfordring å la barna delta i tilberedelsen av mat. De ønsket at barna skulle delta mer i matlagingen enn de allerede gjorde, fordi det potensielt økte barnas grønnsaksinntak. Flere fortalte at inkludering var en utfordring fordi matlagingen ofte skulle skje raskt. Det resulterte i at de ansatte ofte lagde maten alene. Noen forklarte at barna ikke var med så mye som de ønsket, på grunn av sikkerheten i forhold til kniver og varme kokeplater. De prøvde derimot å sette opp bestemte dager hvor de lagde mat som barna kunne være med på, for eksempel tilberede grønnsakssuppe.

”Det er vanskelig å ha matlaging til (tall) avdelinger med unger fra alle avdelinger ute på kjøkkenet vårt. Det er rett og slett noe med vår sikkerhet, og vi får det ikke helt til heller. Og det er kniver og det er varmeplater, og det er liksom det da (...). Det er noe vi føler vi kan bli bedre på, og ta ungene mer med.” (Styrer, informant 1a)

Derimot fortalte andre informanter at barna ikke trengte å være med å skrelle og kutte grønnsaker med kniver, men at de kunne være med å smake underveis, lukte på maten eller røre i gryta. En påpekte at de hadde god plass på kjøkkenet og at det i utgangspunktet burde være lett å inkludere barna i matlagingen. Informanten fortalte at de voksne burde vært mer engasjert i å motivere ungene til å være med. Informanten fortalte at idealet hadde vært:

”At man kan ha grønnsaker på bordet eller den maten man skal lage da. Ta frem alle ingrediensene og sett kjølen der og hvis man skal lage en suppe eller ett eller annet så kan man være med å hakke, og at det er fire som for eksempel er med å skjærer opp

grønnsaker og er med å lage maten da. Det hadde vært idealet. Og så får man bruke heller tre kvarter på det liksom.” (Styrer, informant 3a)

5.0 Diskusjon

Diskusjonskapittelet er delt inn i to hovedkapitler. I første del av kapittelet vil forskningsmetoden som ble benyttet i studien drøftes. I siste del av kapittelet vil hovedfunnene diskuteres opp mot studiens problemstilling, forskningsspørsmål og videre forskning.

5.1 Metodediskusjon

Metodediskusjonen innledes med å redegjøre for oppgavens reliabilitet, validitet og overførbarhet, som også vil diskuteres gjennom hele kapittelet for å støtte opp om, og diskutere studiens kvalitet. Deretter vil forskningsdesign, og valg av intervju som metode drøftes. Videre følger en refleksjon over hvordan utvalget, forskerens rolle, intervjusituasjonen, transkriberingen og analyseprosessen kan ha påvirket studiens resultater. Studiens styrker og svakheter vil bli drøftet underveis.

5.1.1 Reliabilitet og validitet

Thagaard (2013) peker på at kvalitativ forskning må vurderes med hensyn til troverdighet, og at reliabilitet og validitet er sentrale begreper i diskusjonen av forskningens troverdighet. Begrepet reliabilitet er knyttet til spørsmål om forskningens pålitelighet. Innenfor kvalitativ tilnærming må forskeren argumentere for reliabilitet ved å redegjøre for hvordan dataene har blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen. Dette innebærer å gi en detaljert beskrivelse av forskningsstrategi og analysemetoder slik at forskningsprosessen kan vurderes trinn for trinn (Thagaard, 2013).

Det er etterstrebet å gjøre forskningsprosessen så gjennomsiktig som mulig ved å forsøke å gi en detaljert beskrivelse av fremgangsmåte for innsamling og analyse av data. Det er prøvd å tydeliggjøre hva som er primærdata og hva som er studentens egne tolkninger. Det har vært viktig å reflektere over hvordan konteksten for datainnsamling, og relasjonen til de ulike informantene kan ha påvirket informasjonen som har fremkommet. Det er også lagt vekt på teoretisk gjennomsiktighet ved å beskrive det teoretiske ståstedet, samt forforståelsen, som representerte grunnlaget for tolkningene. Studenten har diskutert avgjørende beslutninger i forskningsprosessen med veiledere, som kritisk har evaluert fremgangsmåtene i studien gjennom konstruktive tilbakemeldinger. På bakgrunn av dette anses studiens reliabilitet å være styrket.

Thagaard (2013) knytter validitetsbegrepet til tolkning av data, og det omhandler gyldigheten av de tolkningene man kommer frem til. Validiteten vurderes med hensyn til om resultatene representerer den virkeligheten som er studert. Det skilles mellom intern og ekstern validitet. Vurdering av en studies interne validitet innebærer en overveielse om hvorvidt metoden man benytter er egnet til å belyse det man ønsker å undersøke (Thagaard, 2013). Intern validitet handler om i hvilken grad kunnskapen er gyldig for menneskene i konteksten studien er gjennomført i. Ekstern validitet, også kalt overførbarhet, handler om i hvilken grad kunnskapen som utvikles innenfor en studie kan overføres til andre mennesker i tilsvarende kontekster (Malterud, 2011). Overførbarhet knyttes til vurderinger av spørsmålet om tolkninger som er basert på en enkelt studien kan gjelde i andre sammenhenger (Thagaard, 2013).

I denne studien innebar den interne validiteten i hvilken grad problemstillingen og forskningsspørsmålene har blitt besvart gjennom valgt metode, samt hvorvidt tolkningene som ble gjort er gyldige i forhold til datamaterialet. Gjennom å gjøre forskningsprosessen gjennomskiktig skal det være mulig for leserne å vurdere hvorvidt tolkningene som er gjort i denne studien er gyldige. For å styrke studiens interne validitet har det blitt redegjort for hvordan analysen har gitt grunnlag for studentens tolkninger og konklusjon. Vurdering av studiens interne validitet innebar en kritisk gjennomgang av analyseprosessen og de tolkningene som ble gjort, og veiledere har til en viss grad vurdert studentens analyser.

Vedrørende studiens overførbarhet vil kunnskapen som utviklet seg fra intervjuene trolig være gyldig for informantene i utvalget, men ikke nødvendigvis for andre styrere og pedagogiske ledere ved andre barnehager i landet, eller andre pedagogiske ledere fra de samme barnehagene. Studien presenterer ikke generaliserende funn, men det kan være mulig for andre å kjenne seg igjen. Studiens beskrivelser, resultater og konklusjon kan være nyttig for andre styrere og pedagogiske ledere, eller fungere som en inspirasjon for de som ønsker å ta tak i grønnsaksservering i barnehagen og påvirke barnas inntak.

5.1.2 Vitenskapsteoretisk ståsted og forforståelse

Hensikten med studien var å få en dypere forståelse og innsikt i hvilke erfaringer styrere og pedagogiske ledere har knyttet til grønnsaksservering og hvordan de mener at de påvirker barnas grønnsaksinntak. Det var også ønskelig å øke kunnskapen om et tema det finnes lite forskning på, og av den grunn ble kvalitativ tilnærming valgt. Hadde derimot hensikten vært å kartlegge grønnsaksserveringen i barnehagen, eksempelvis hvor ofte grønnsaker ble servert,

hvor mye hvert enkelt barn spiste, og om barna spiste i tråd med grønnsaksanbefalingene hadde ikke kvalitativ tilnærming vært egnet. Gjennom valgt tilnærming fikk studenten med andre ord ikke svar på noe som kan telles, måles eller veies, og kan ikke si noe om hvor ofte grønnsaker ble servert, hvor mye grønnsaker barna faktisk spiste eller hvor effektive ansattes metoder for å påvirke barnas grønnsaksinntak var. I og med at problemstillingen avgjør valg av tilnærming (Malterud, 2011), var kvalitativ tilnærming hensiktsmessig da det fremskaffet et fyldig datamateriale som ga innsikt i informantenes erfaringer og meninger vedørende studiens tema, og er på den måten egnet til å besvare problemstillingen.

At studenten ikke hadde kjennskap til barnehagemiljøet som ble studert, kan både være en styrke og begrensning med studien, ifølge Thagaard (2013). Studenten mener dette førte til åpenhet rundt informantenes uttalelser, og at tolkningene ikke ble utviklet i relasjon til egne erfaringer fra barnehagemiljøet. Derimot er studentens fortolkninger preget av forforståelsen, som har endret seg underveis i forskningsprosessen. En hermeneutisk tilnærming og prinsippene bak kvalitativ innholdsanalyse ble kombinert, noe som førte til at studenten var bevisst på egen forforståelse gjennom hele forskningsprosessen, og holdt seg nær datamaterialet for å oppnå en gyldig forståelse. Etter hvert som innsamling og analyse av data foregikk oppstod ny forståelse. Forståelsen ble utviklet gjennom å jobbe med teksten i mindre deler, og som helhet, og inkluderte en bevegelse mellom meningsbærende enheter, koder, underkategorier, kategorier, samt hele intervjumaterialet. Vekslingen førte til at studenten hele tiden holdt seg nær datamaterialet, og kom frem til et tema som representerte tekstens underliggende mening, i tråd med den hermeneutiske tilnærmingen og kvalitativ innholdsanalyse (Graneheim & Lundman, 2004; Thagaard, 2013). En hermeneutisk tilnærming og kvalitativ innholdsanalyse lot seg kombinere for å oppnå en gyldig forståelse av tekstens meningsinnhold, og er trolig en styrke med studien. Den teoretiske referanserammen og forforståelsen er gjort rede for innledningsvis for at leserne skal kunne forstå hvorfor studentens tolkninger fremstår som mest relevant.

5.1.3 Utvalg og utvalgsprosess

Informantene ble rekruttert fra kommunale barnehager i Oslo kommune. Oslo kommune er en stor kommune, og om det er forskjell på kommunale barnehager i større og mindre kommuner er ikke noe denne studien kan besvare. Det kunne vært interessant å funnet ut om betydningen av størrelsen på kommunen har hatt innvirkning på studiens resultater, samtidig som det er viktig å påpeke at Oslo kommune trolig representerer mange ulike barnehager og ansatte. Det

kunne imidlertid vært interessant å inkludert private barnehager. I kommunale barnehager er eksempelvis utgiftene til mat og drikke per barn per måned satt til en maksimal sum, og skiller seg fra private barnehager som kan ta mer penger for å dekke mat- og drikkeutgiftene (Oslo kommune, udatert-b). Private barnehager har trolig et større budsjett å bruke til måltidene, og om dette hadde påvirket resultatene hadde vært interessant å fått belyst.

I Norge har man sett at personer med høyere sosioøkonomisk status har større sannsynlighet for å ha et sunnere kosthold med et høyere inntak av grønnsaker, enn personer med lavere sosioøkonomisk status (Totland et al., 2012). De to bydelene som ble inkludert i studien har ulik sosioøkonomisk status, men i og med at utvalget bestod av styrelere og pedagogiske ledere med samme utdanning har ikke bydelens sosioøkonomiske status nødvendigvis hatt betydning for informantenes erfaringer og interesser. Samtidig kan foreldrenes krav til sunn matserving ha betydning knyttet til bydelens sosioøkonomiske status. Sosioøkonomisk status ble ikke vurdert, men dersom det hadde blitt inkludert flere barnehager fra bydeler med lavere sosioøkonomisk status, samt forskjellige informanter med ulik utdanning, kunne dette trolig påvirket studiens resultater.

For å øke validiteten i en studie er det viktig å reflektere over om utvalget belyser problemstillingen på en nyansert måte (Thagaard, 2013). Å tilstrebe et adekvat utvalg bygger på andre prinsipper enn utvalgets størrelse. Utvalget bør settes sammen slik at det inneholder et tilstrekkelig rikt og variert materiale om det man ønsker å si noe om når studien er gjennomført (Malterud, 2011). For å etterstrebe et variert utvalg var det ønskelig å rekruttere styrelere og pedagogiske ledere fra forskjellige type barnehager, og i den anledning ble både "fiskesprell"-barnehage og barnehager med ulikt fokus på måltids- og grønnsakserving inkludert. I utgangspunktet ble ti informanter rekruttert i den tro at det var et optimalt antall for å oppnå et rikt og variert datamateriale. Imidlertid var det åpent for å rekruttere flere informanter underveis hvis det var nødvendig, da Malterud (2011) peker på at sannsynligheten for å oppnå et optimalt antall informanter kan bli større hvis man ikke har bundet seg til et bestemt antall informanter. Ved at informantene ble invitert til å delta, kan det ha hatt betydning for utvalgets sammensetning. Thagaard (2013) viser til at personer som ikke er villige til å delta kan ha ulik karakter sammenliknet med de som vil delta i studien. Det kan gjenspeiles i at kun en barnehage som ble inkludert fortalte allerede i telefonsamtalen at de ikke fokuserte på grønnsaker. På den ene siden kan dette kan ha ført til et utvalg som generelt hadde mer positive holdninger til grønnsakserving, eller en ernæringsmessig sunn matserving, noe som kan ha redusert overførbareheten. På den andre siden betyr ikke nødvendigvis positive holdninger til tema eller forskningen at de ikke bidro med nyansert

informasjon. Det ble ikke ansett som nødvendig å inkludere flere informanter, da de bidro til et fylldig og variert datamateriale som ga gode forutsetninger for analysen.

Enkelte styrere fortalte at de ikke hadde erfaringer med grønnsaksservering, da de jobbet mest på kontoret. I den anledning ble det intervjuet pedagogiske ledere i stedet. På den måten ble trolig ikke gyldigheten av dataene svekket. Man kan imidlertid sette spørsmålsteget ved om styrernes perspektiver ga et best mulig bilde av situasjonen. I etterkant ser studenten at det kunne vært interessant å fått frem perspektiver fra barnehageassistenter, da det trolig ville bidratt til et enda mer variert utvalg med hensyn til både utdanning, arbeidsoppgaver, og kontakt med barnehagebarna. Det kunne potensielt ha belyst problemstillingen fra et annet ståsted.

5.1.4 Kvalitativt forskningsintervju

Kvalitativt forskningsintervju ble benyttet som metode for innsamling av data. I planleggingsfasen ble det imidlertid vurdert å gjennomføre fokusgrupper med styrere, pedagogiske ledere og barnehageassistenter, da mat- og måltidstilbudet i barnehager er preget av samhandling mellom ansatte. Ifølge Malterud (2011) er fokusgrupper godt egnet for å studere miljøer hvor mennesker samhandler. Bruk av fokusgrupper kunne trolig ført til andre beskrivelser av erfaringer og meninger enn hva som fremkom i intervjuene, ved at informantene eksempelvis hadde muligheten til å utfylle hverandre. Samtidig er det et hierarkisk system i barnehager, som trolig kunne påvirket svarene til informantene. Det kunne vært utfordrende for informantene å forholde seg til andres meninger, spesielt hvis noen følte seg mindre autoritære, eksempelvis barnehageassistenter. Dette kunne påvirket svarene deres slik at man satt igjen med like meninger fremfor personlige meninger. Kvalitative intervjuer ble valgt fordi det var ønskelig at informantene skulle føle seg fri til å si hva de ville uten å påvirkes av andre. På bakgrunn av dette ansees valg av metode som egnet for å belyse problemstillingen, og på den måten er trolig studiens interne validitet styrket. Intervjuene åpnet for å få dypere forståelse av informantenes erfaringer og meninger. Basert på en semistrukturert intervjuguide var det mulig å utdype informantenes utsagn, samtidig som viktige i henhold til problemstillingen ble diskutert i løpet av intervjusamtalen. Fordelen med å benytte denne metoden var at det førte til detaljert kunnskap om temaet som ble studert.

Imidlertid finnes det begrensninger ved å benytte intervju som metode. En utfordring med metoder som etterspør meninger og oppfatninger, er å reflektere over hvordan forskeren kan påvirke data man får (Thagaard, 2013). Det er vanskelig å finne ut nøyaktig hvor stor

påvirkning studenten har hatt på svarene informantene ga, men det har vært viktig å reflektere over hvilke forhold som kan ha preget svarene. Studenten hadde ingen kjennskap til informantene fra før av, men de visste at studenten var samfunnsnæringsstudent. Det kan sannsynligvis hatt betydning for hvordan de valgte å ordlegge seg og hva de la vekt på ved besvarelsene. En annen utfordring med metoden er at kvaliteten på studien er avhengig av kvaliteten i hvert enkelt intervju, og det stilles store krav til forskeren når det kommer til aktiv lytting i gjennomføringen av intervjuene (Kvale & Brinkmann, 2009).

Et intervju gir ikke alltid svar på det man er ute etter, og hva mennesker sier at de gjør kan være forskjellig fra hva de faktisk gjør (Dalen, 2011). Det kunne vært ønskelig og gjennomført observasjon i tillegg til intervjuer. Observasjon av måltidsituasjonen kunne eksempelvis verifisert det som ble sagt i intervjuene eller ført til at studenten dannet seg et komplimenterende inntrykk av situasjonen. Etersom hensikten med studien imidlertid var å få innsikt i informantenes erfaringer og meninger rundt tema, fremfor å beskrive hva som faktisk ble servert eller hvordan de påvirket barna, ble valg av intervjuer vurdert som den metoden som kunne fremskaffe mest mulig relevante data. Virkeligheten studeres ikke slik den faktisk er innenfor kvalitativ forskning, men slik den oppleves av informantene. Intervju er godt egnet for å få innsikt i informantenes egne erfaringer og meninger (Dalen, 2011), og metoden anses å representere en relevant vei for innsamling av gyldige data, og er således en styrke ved studien. Likevel kunne det å benytte flere metoder utfylt hverandre, og økt studiens interne validitet ytterligere.

5.1.5 Datainnsamling

En forutsetning for et godt datamateriale er at informantene ønsker å dele den kunnskapen de besitter, og et mål med intervjuer er at de empiriske data best mulig skal reflektere informantenes erfaringer og meninger (Malterud, 2011). Forarbeidet med å utarbeide en intervjuguide med relevante spørsmål var viktig for å styrke studiens interne validitet. Det ble brukt god tid på å formulere relevante spørsmål til intervjuguiden, som hadde til hensikt å være åpne og ikke-ledende. Disse ble utformet for å oppmuntre informantene til å fortelle om sine erfaringer og meninger. Åpne spørsmål uten forhåndsdefinerte svarkategorier anses som en styrke med intervju (Malterud, 2011). Det var viktig at spørsmålene ble stilt på en måte som ikke gjorde at informantene følte de måtte forsvare sine egne meninger eller fremstille barnehagen på best mulig måte. Under intervjuene fokuserte studenten på å lytte med et åpent sinn for å eventuelt høre nye eller uventede utsagn. Det ble forsøkt å ikke virke fordømmende

til svarene, og det ble forsøkt å formidle forståelse ved å nikke og smile. Informantenes besvarelser kan likevel ha vært preget av hvordan de ønsket å fremstille seg selv og barnehagen, og det kan være en risiko for at de fortalte det de trodde var ønskelig å høre. På den ene siden kan informantene ha ønsket å sette seg selv i et godt lys, mens på den andre siden kan de ha ønsket å fremstille situasjonen som mer problematisk for å overbevise om at det er vanskelig å eksempelvis servere ernæringsmessig sunn mat med fokus på grønnsaker.

Intervjuene ble gjennomført på informantenes arbeidsplass, etter deres eget ønske. Det var trolig en plass som opplevdes som komfortabel for informantene, og gjorde det antakeligvis lettere for studenten å etablere fortrolighet fordi studenten var gjest. Intervjuene ble gjennomført på kontorrom uten bakgrunnsstøy, og var godt egnet for intervju. Til tross for at intervjuene ble utført i arbeidstiden opplevde studenten at intervjuene foregikk i ro og fred, og at informantene hadde tid til intervjuet. Imidlertid ble to intervjuer avbrutt ved at noen kom inn på kontoret. Det kan ha svekket informantenes konsentrasjon, men det opplevdes ikke vanskelig å gjenoppta flyten i disse samtalene.

Forholdet mellom studenten og informantene var preget av et maktforhold da studenten avgjorde hvilke spørsmål som ble stilt, og hvilke svar som var relevante å følge opp. Da studenten ikke hadde erfaring med intervju tok det tid å bli vant til intervjusituasjonen, til tross for at det var gjennomført to pilotintervjuer. Det opplevdes som en utfordring å stille umiddelbare gode og relevante oppfølgingsspørsmål til informantenes utsagn. Den fortløpende transkriberingen gjorde imidlertid studenten oppmerksom på sin egen rolle som intervjuer, og det ble oppdaget at noen av informantenes svar kunne vært fulgt opp i større grad for å oppnå en mer dyptgående forståelse av hva de virkelig mente. Eksempelvis da en informant fortalte at de tidligere hadde prøvd å lage sunn mat fra bunn, men at det var for dyrt og tok for lang tid, fulgte ikke studenten opp dette svaret ved å spørre om hvor lenge de hadde prøvd å lage sunn mat, hvilke matretter som tok lang tid å lage, og om det var dyrt og tidkrevende å servere grønnsaker. Det kan ha bidratt til å svekke studiens reliabilitet. Etter hvert som flere intervjuer ble gjennomført ble studenten tryggere på sin rolle som intervjuer, og det ble stilt flere og bedre oppfølgingsspørsmål.

Det ble prøvd å skape en god atmosfære for at informantene skulle føle seg ivaretatt, og dele kunnskapen sin. En fordel med intervjusituasjonen var at det ikke var et mål å innhente personsensitiv informasjon, da spørsmålene hovedsakelig dreide seg om informantenes synspunkter på en situasjon i barnehagen. Stemningen i intervjuene opplevdes som god, og det virket som de ønsket å dele erfaringene sine. Alle informantene fortalte flere konkrete historier fra barnehagen, noe som sees på som en styrke ved intervjuene. Malterud

(2011) viser til at det mest robuste materialet skapes når man får informantene til å fortelle konkrete historier. De fleste informantene delte mye informasjon ved å gi fylldige og gjennomtenkte svar. Det kan således ha styrket gyldigheten av dataene. Imidlertid var enkelte av intervjuene mer utfordrende å gjennomføre, ved at informantene var mer kortfattede i sine svar. Det var tydelig at studenten ble usikker når informantene svarte kort. Dette førte til mindre flyt i samtalen og ga trolig ikke dyptgående informasjon om hva informantene virkelig mente, men mer på et overfladisk nivå. Dette har trolig bidratt til å svekke studiens reliabiliteten. De korteste intervjuene ble likevel inkludert fordi flere av utsagnene var med på å belyse forskjellige sider av problemstillingen.

Pilotintervjuene førte til få endringer i intervjuguiden. Blant annet hadde ikke pilotinformantene kjennskap til hvordan grønnsaker ble servert ut fra retningslinjene, noe som resulterte i at spørsmålet ble ekskludert. Likevel var det flere informanter som nevnte retningslinjene under intervjuene, og at barna hadde krav på et fullverdig måltid hver dag. En nevnte eksempelvis at det stod i retningslinjene at grønnsaker skulle serveres hver dag, derfor ønsket han/hun å servere det. Dette spørsmålet ble ikke stilt direkte til alle, og kan sees på som en svakhet. Paulsen et al. (2012) peker på at i de barnehagene hvor pedagogiske ledere hadde kjennskap til retningslinjene var det en høyere andel som serverte grønnsaker.

Intervjuguiden var trolig for målrettet med spørsmål som i hovedsak dreide seg om grønnsaker, og kan ha vært en medvirkende grunn til at det lengste intervjuet varte i 38 minutter. Ved at intervjuguiden hovedsakelig dreide seg om spørsmål knyttet til grønnsaker kan det ha hindret en mer naturlig samtale i enkelte intervjuer. Grønnsaker er kun en del av et sunt kosthold, og mange av informantene pratet om både grønnsaker og et sunt kosthold generelt, mens noen kun besvarte grønnsaksspørsmålene. Hadde det blitt stilt flere spørsmål i forhold til mat og måltider, kunne det åpnet for at informantene som var mer kortfattede i svarene eksempelvis hadde svart mer utfyllende. Det er også viktig å påpeke at informantene til tider nevnte frukt og grønnsaker sammen, og dette kan komme av at de vanligvis ansees som en matvaregruppe. Intervjuene ga imidlertid mye informasjon om det faktiske tema, og mye av det som ble sagt var derfor relevant. Noen av informantene ga også uttrykk for at de følte at intervjuene åpnet opp for refleksjoner over forhold de ikke hadde vært like bevisst på tidligere, og kom på ting som de ville forbedre. Eksempelvis uttrykte noen informanter at det var utfordrende å variere grønnsaksserveringen, men gjennom intervjuet ble de klar over at de ville endre denne vanen.

Ved at studenten selv gjennomførte alle intervjuene ble det oppdaget at enkelte informanter ikke svarte på spørsmålet. Det førte til at studenten stilte spørsmålet på en annen

måte etter at informanten var ferdig snakket, og på denne måten fikk svar på det som opprinnelig var hensikten. Eksempelvis da spurte studenten om de så sammenheng mellom barnas matpakker fra hjemmet, og matvanene de hadde i barnehagen, fortalte en av informantene om ansattes matvaner, og hvordan dette ble implementert i barnehagen. Studenten ble klar over dette, og flettet naturlig inn senere i samtalen om informanten også så denne sammenhengen blant barna. Under intervjuene oppsummerte studenten noe av det informantene hadde sagt for å sjekke om utsagn var forstått. Dette var med på å styrke gyldigheten av dataene. Oppsummeringene kunne vært gjort i enda større grad, da dette førte til at enkelte informanter ga mer informasjon.

5.1.6 Dataanalyse

For å styrke studiens reliabilitet ble det brukt båndopptaker under intervjuene. Det ble forsøkt å transkribere intervjuene ordrett for å gjengi den muntlige samtalen så presist som mulig. Dette ga mulighet til å utvikle datamateriale som i utgangspunktet var mer uavhengig av studentens oppfatninger. Datamaterialet ble gjennomgått flere ganger samtidig som båndopptakene ble spilt, for å sikre påliteligheten av det transkriberte materialet. Det var sterkt ønskelig å være tro mot det som ble fortalt, uten å fortolke eller trekke konklusjoner uten å se hele teksten i sin opprinnelige sammenheng. Et videoopptak kunne gjort det mulig å analysere kroppsspråket i tillegg, og styrke reliabiliteten ytterligere. Det ble ikke vurdert å filme intervjuene, men studenten hadde med seg en notatblokk der ikke-verbale aspekter kunne noteres for å gi supplerende informasjon til båndopptaket. Studenten hadde imidlertid nok med å lytte til informanten, og brukte ikke notatblokken i særlig grad under intervjuene. Den ble derimot flittig brukt i etterkant da studenten skrev ned hovedinntrykk av informanten og intervjusituasjonen. Notatene som ble skrevet ned rett etter intervjuene, har trolig hatt betydning for tolkningene under analyseprosessen. Studenten gjennomførte alle intervjuene og transkriberingen selv, noe som kan ha redusert risikoen for å misforstå betydningen av hva som ble sagt. Dette har trolig bidratt til å ivareta meningsinnholdet på en pålitelig og gyldig måte.

Den kvalitative innholdsanalysen gjorde det mulig å sammenfatte informasjon fra informantene på en strukturert måte, for å kunne forstå og fortolke tekstens innhold. Det opplevdes som utfordrende å få oversikt over hele datamaterialet. Det ble prøvd å sammenfatte informasjonen på en strukturert måte ved å utarbeide tabeller som et hjelpemiddel i systemiseringsprosessen. Dette førte til en oversikt over datamaterialet

gjennom meningsbærende enheter, koder, underkategorier og kategorier, samtidig som det var viktig å huske på hele intervjuteksten som en kontekst for forståelse og fortolkning.

Graneheim & Lundman (2004) peker på at kategoriene skal ha lignende innhold, samt skille seg fra hverandre. Imidlertid er menneskelige erfaringer sammenflettet, og det ikke alltid lett å skape kategorier som skiller seg fra hverandre basert på erfaringer (Graneheim & Lundman, 2004). Det opplevdes som vanskelig å skape gjensidig utelukkende kategorier og da datamaterialet handlet om erfaringer som til tider gikk inn i hverandre. Noen meningsbærende enheter kunne muligens passe i flere kategorier, men det ble prøvd å plassere de i en kategori som opplevdes som mest passende.

Studenten har holdt seg nær datamaterialet, ved å jobbet parallelt med teksten som helhet og i mindre deler. Dette førte til at en ny forståelse oppstod flere ganger, og etter hvert kom studenten frem til tekstens underliggende mening. Ved å holde seg nær intervjuteksten mener studenten at underkategorier, kategorier, samt temaet representerer datamaterialet på en gyldig måte. Analysen produserte fyldige beskrivelser som ga innsikt i informantenes erfaringer og meninger. Dette ble gjort ved å gjengi informantenes utsagn, men også hva informantene kan ha ment med sine utsagn og fortolkningen studenten hadde. Sitatene er med på å underbygge studentens fortolkninger. For å tydeliggjøre forskningsprosessen, og heve kvaliteten på studien, ble det vektlagt å skille mellom hva som er referat fra intervjusamtaler, og hva som er studentens vurderinger. Det ble også valgt å la sitatene tale for seg selv, slik at leseren får grunnlag til å skille mellom hva som er primærdata og hva som er studentens fortolkninger. Dette har bidratt til å styrke studiens reliabilitet.

5.2 Resultatdiskusjon

I følgende kapittel vil studiens resultater diskuteres i lys av tidligere forskning og teori. Resultatdiskusjonen begrenses til de funnene studenten anser som mest sentrale for å besvare studiens problemstilling, og forskningsspørsmålene er benyttet som hovedoverskrifter.

5.2.1 Hvilke faktorer mener styrere og pedagogiske ledere påvirker grønnsaksservering i barnehagen?

Studien viste at både planlegging og innkjøp av mat hovedsakelig var styrerens ansvar, noe som skiller seg fra resultatene til Paulsen et al. (2012). Paulsen et al. (2012) viser at det er pedagogiske ledere og assistenter som i størst grad deltar i fastsettelse av planlegging og innkjøp av mat, mens styrer deltar til en viss grad. Gjennom tolkning av intervjuene viste det seg at interesse for et sunt kosthold hadde stor betydning for hvordan mat og måltider ble prioritert i barnehagen, og dette påvirket grønnsaksserveringen. Andre studier viser assosiasjon mellom interesse for et sunt kosthold og grønnsaksinntak (Pollard, Kirk, & Cade, 2002; Totland et al., 2012). Interesse for kosthold har trolig sammenheng med hvordan informantene bruker grønnsaker som en del av kostholdet i barnehagen. På bakgrunn av informantenes utsagn kunne det virke som om styrerens interesse for et sunt kosthold påvirket personalet, og at dette førte til en felles forståelse knyttet til matlaging og grønnsaksservering. Det virket å resultere i innarbeidede rutiner knyttet til bruk av grønnsaker, gjennom menyplanlegging. Imidlertid uttrykte to pedagogiske ledere fra samme barnehage at fellesforståelsen kom fra et felles ønske om å øke bevisstheten på grønnsaker til hvert måltid, spesielt ferske. Informantene fortalte at det var opp til de ansatte hva de lagde, men ved at det ble kjøpt inn grønnsaker opplevde de det som naturlig å bruke det. I likhet med undersøkelsen til Paulsen et al. (2012) mener styrerne som deltok at påvirkning av personalets holdninger, og kunnskap/kompetanse om mat er viktige faktorer for å sikre et sunt mattilbud i barnehagen, noe som antakeligvis inkluderer grønnsaker.

Et viktig ledd i helsefremmende arbeid har vært å fokusere på mat og måltider i barnehagen, og det er blitt utarbeidet retningslinjer som skal fungere som et verktøy for å sikre et sunt mattilbud (Departementene, 2007). I retningslinjene anbefales at arbeid med mat og måltider forankres i årsplanen, og bør ha som mål å fremme gode matvaner og helse. Disse retningslinjene utgjør en standard som barnehager, i samarbeid med foreldre, bør strekke seg etter for å sikre et sunt mattilbud (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). Flere av informantene fortalte at mat og måltider hadde vært tema på foreldre- og personalmøter. På personalmøtene

hadde det vært opplæring i å lage hjemmelaget mat, og hvordan man kunne bruke måltidet som pedagogisk virkemiddel, for å oppnå kompetanseheving blant personalet. Dette har trolig sammenheng med at grønnsaker tilbys i større grad i disse barnehagene, både til lunsj og som snacks. Dette kan sammenliknes med funn fra undersøkelsen til Paulsen et al. (2012) som viser at barnehager som har en forankring i årsplanen eller retningslinjer i forhold til arbeid med mat og måltider tilbyr en større andel grønnsaker enn de barnehagene som ikke har det. Undersøkelsen viser også at styrere og pedagogiske ledere mener forankring av mat og måltider i årsplanen er en av de viktigste faktorene for å sikre barn i barnehagen et sunt mattilbud (Paulsen et al., 2012).

Det var kun en informant som fortalte at mat og måltider ble nedprioritert i årsplanen. Det virket å føre til mangel på innarbeidede rutiner, og det tidsmessige aspektet knyttet til mattilberedelse syntes å ha større betydning for informantene fra denne barnehagen. Det kan ha sammenheng med at grønnsaker ble servert sjeldnere. Tid er et av flere aspekter som har betydning for mattilbudet, ifølge styrere og pedagogiske ledere som deltok i undersøkelsen til Paulsen et al. (2012). En litteraturgjennomgang av Engler-Stringer (2010) viser at opplevelse av liten tid ofte fører til at det brukes mer halvfabrikata, og Connors, Bisogni, Sobal, & Devine (2001) peker på at opplevelse av liten tid kan føre til at matens helsemessige aspekt nedprioriteres ved matlaging. Pollard et al. (2002) peker på at tilberedningstid er en barriere for grønnsaksforbruk. Uten innarbeidede rutiner i barnehagen kan det antas at informantene opplevde matlagingen som mer tidkrevende, og dermed nedprioriterte grønnsaker. En av disse informantene påpekte at det handlet om å lage enklest mulig mat som ikke tok for lang tid, og at å lage sunn mat var tidkrevende. Det tidsmessige aspektet virket derimot å ha liten betydning for informantene som hadde innarbeidede rutiner. Det førte trolig til at de opplevde kontroll over selve matlagingssituasjonen fordi de visste hvordan de skulle tilberede sunn mat, og siden grønnsaker var tilgjengelig og en del av menyen ble det naturlig å bruke det.

Flere informanter hadde mulighet til å servere ferske oppkuttete grønnsaker daglig fordi de hadde en samarbeidsordning med foreldrene som sendte med barna frukt og grønnsaker. Barnehager har et budsjett å følge, og foreldre betaler vanligvis et tillegg for å dekke utgiftene til mat og drikke (Paulsen et al., 2012). Basert på intervjuene mente informantene at de kunne omprioritere de økonomiske midlene med denne ordningen. De kunne bruke mer penger til grønnsaker og andre råvarer til lunsjen, samtidig som de serverte ferske grønnsaker som snacks. Informantene som ikke hadde denne ordningen nevnte økonomi som en hindring for servering. Helsedirektoratet (2011) peker på at det er ønskelig at ferske oppkuttete grønnsaker serveres til alle måltidene i barnehagen. En gratisordning for

frukt og grønnsaker til skoleelever er vist å ha langtidseffekter på inntaket i alle sosiale lag (Bere, Veierod, Skare, & Klepp, 2007), og ved opprettholdelse vil også tiltaket være kostnadseffektivt (Sælensminde, 2005). Frukt- og grønnsaksordningen i barnehagen er imidlertid ikke gratis, men det syntes likevel ikke å være et problem for foreldrene, ifølge informantene. Denne ordningen syntes å ha stor betydning for servering av ferske oppkuttete grønnsaker, som et bidrag for å øke barnas grønnsaksinntak.

Flesteparten av informantene fortalte at erfaring med barnas preferanser hadde betydning for hva som ble servert i barnehagen, men at grønnsaker ble presentert fordi det inngikk i et barnevennlig kosthold. De opplevde at det var forskjell på barnas matpakker hvor noen hadde med seg både frukt og grønnsaker, mens andre ikke. De mente at det dermed var viktig at barna fikk grønnsaksopplevelser i barnehagen, og ønsket å introdusere barna for dette. Informantene mente at barnehagen hadde en viktig rolle i å etablere sunne matvaner hos barna, og de trodde at så lenge de serverte barna grønnsaker ble det vanskeligere for dem å si at de ikke likte det i eldre alder. Studier viser at foreldrenes grønnsaksinntak har betydning for barnas inntak, og lavt inntak hos foreldre fører til lavere inntak hos barna (Bere et al., 2008b; Bjelland et al., 2013; Wardle et al., 2005). Man kan anta at dette også gjelder for de som jobber i barnehagen. Dette kan bidra til sosiale ulikheter i helse hos barn, knyttet til foreldrenes kosthold (Patrick & Nicklas, 2005), og trolig også barnehagens kosthold. Ifølge Barnehageloven (2005) skal barnehagen legge opp virksomheten slik at den fremmer barnets helse, og bidrar til utjevning av sosiale forskjeller hos barn. Barnehagen er likevel ikke en arena som bare skal fokusere på mat og måltider, men har mange andre kjerneområder som bør implementeres i forhold til barns læring og selvutvikling (Kunnskapsdepartementet, 2011). Det er opp til barnehagene hvordan man organiserer mattilbudet, men det påpekes at personlige holdninger som går på tvers av det som er barnehagens oppgave å fremme, bør man bevisst holde for seg selv (Helsedirektoratet, 2011).

På bakgrunn av analysen kan man anta at forskjeller i personlige interesser kommer til syne gjennom hva som prioriteres i barnehagen, spesielt i forhold til grønnsaksservering. Det virket ikke som kunnskap om grønnsakers betydning for barnas helse hadde betydning for grønnsaksserveringen, men det kan likevel stilles spørsmålsteget ved om kunnskapen er tilstrekkelig. Uten ansatte i barnehagen med god kunnskap om matlaging, og som ser viktigheten av å servere grønnsaker, kan det trolig bli vanskelig å ha optimal grønnsaksservering. Basert på studiens resultater bør det legges vekt på å øke bevisstheten rundt hvordan personlige matvaner og interesser påvirker grønnsaksserveringen. Dette gjelder sannsynligvis spesielt de som har ansvar for planlegging og innkjøp mat og måltider. Som

noen informanter påpekte hadde de sett fra tidligere at deres holdninger til frukt og grønnsaker ble videreført i barnehagen. Etter at de bestemte seg for å øke fokus på å servere ferske grønnsaker hver dag opplevde informantene at alle ansatte var med. Ved å eksempelvis fokusere på grønnsaksservering på personal- og foreldremøter for å øke bevisstheten på tvers av personlige interesser, ser dette ut til å kunne bidra til å sikre et grønnsakstilbud som er i tråd med retningslinjene (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

5.2.2 Hvordan mener styrere og pedagogiske ledere at de selv kan påvirke barnas grønnsaksinntak, og hvordan opplever de reaksjoner rundt dette?

Resultatene viste at styrere og pedagogiske ledere hadde positive erfaringer med barnas reaksjoner på grønnsaksservering. Resultater fra andre studier viser at grønnsaker ofte er de matvarene som er minst likt når barna selv skal rangere hva de liker eller ikke (Cooke & Wardle, 2005; Perez-Rodrigo et al., 2003; Wardle et al., 2001). Om barna selv hadde rangert grønnsaker som godt likt eller ikke er uvisst, men informantenes erfaringer tilsa at barna var positive til å smake på grønnsaker, og spiste som regel det som ble servert. Det kan sees i sammenheng med resultater fra andre studier som viser at barns preferanser har sammenheng med om barnet kjenner matvaren (Anzman-Frasca et al., 2012; Wardle et al., 2001). At informantene hadde positive erfaringer med barnas reaksjoner kan trolig sees i sammenheng med at de fortalte at de hovedsakelig serverte grønnsaker de visste barna likte. Det kan være nærliggende å anta at grønnsakene barna likte, var grønnsaker de var kjent med.

Informantene mente det var en vanlig holdning hos barn å si at de ikke likte grønnsaker før de hadde smakt. De opplevde at barna var kritiske til nye matretter, spesielt til synlige grønnsaksklumper og blandingsretter. En studie av Wardle et al. (2001) viser at mat som barn sjeldent spiser har en tendens til å være mindre akseptert. At informantene opplevde at barna var kritiske til nye matretter kan sees i lys av forskning som viser at barn har en tendens til å være matneofobiske, og at de derfor er naturlig skeptisk til nye matvarer (Birch, 1999; Raudenbush & Frank, 1999). Informantene fortalte at barna etter hvert likte det som ble servert, og de som nylig hadde begynt å servere mer grønnsaker opplevde at flere barn var interessert i å spise. Dette stemmer overens med tidligere forskning som viser at barn må eksponeres for grønnsaker flere ganger før de liker det, og at dette på sikt kan øke barnas grønnsaksinntak (Anzman-Frasca et al., 2012; de Wild et al., 2014; Hausner et al., 2012; Lakkakula et al., 2010; Wardle et al., 2003b).

Flere av informantene mente det var viktig å la barna ta del i pedagogiske aktiviteter som matlaging og grønnsakshage. De mente at når barna fikk se, lukte og kjenne på grønnsaker i virkeligheten økte lysten deres til å smake, fremfor å kun se dem i bøker, puslespill eller på bilder. Flere påpekte imidlertid at de burde bli flinkere til å involvere barna i matlagingen, da de opplevde at barna spiste mer. De opplevde at det var verdifull læring for barna å se hvor grønnsakene kom fra gjennom grønnsakshagen, og at dette økte viljen deres til å smake. Studier viser at visuell eksponering potensielt kan styrke barnas vilje til å smake (Houston-Price et al., 2009a; Houston-Price et al., 2009b), men Birch et al. (1987) peker på at visuell eksponering ikke er tilstrekkelig for å forbedre barnas smakspreferanser. I likhet med resultater fra denne studien kan det tyde på at det er viktig at barna ser grønnsakene i virkeligheten, og gis anledning til å smake. Informantene mente dette kunne påvirke barnas interesse, som igjen kunne påvirke egne foreldre. Dette samsvarer med andre studier som viser at grønnsakshager har potensial til å øke barnas grønnsaksinntak (Heim et al., 2011; Heim et al., 2009). Andre studier viser at bruk av grønnsakshager kan føre til at barn etterspør grønnsaker i større grad hjemme, og i samsvar med studiens funn kan det være et viktig bidrag for å øke grønnsaksinntaket hos barn med foreldre der bevisstheten er lav. Departementene (2007) peker på at et sunt mattilbud i barnehagen er spesielt viktig for barn med foreldre der bevisstheten i utgangspunktet er lav. På bakgrunn av overnevnte studier og denne studiens funn kan det se ut til at barna bør bli kjent med hvordan grønnsaker smaker gjennom smakseksponering, og ta del i matlaging og grønnsakshage. Samtidig er det ønskelig med økt bevissthet rundt pedagogiske aktiviteter som matlaging og grønnsakshage, da dette kan påvirke barnas til å smake på grønnsaker.

På bakgrunn av informantenes uttalelser virket det som tilgjengelighet opplevdes som viktig for barnas inntak, og flere mente at så lenge de serverte grønnsaker spiste barna. Dette støttes av en systematisk gjennomgang av Jago, Baranowski, & Baranowski (2007), som konkluderer med at tilgjengelighet av grønnsaker er assosiert med et høyere inntak. Studier viser at det er viktig at grønnsakene serveres på en måte som gjør det lett for barn å spise det (Bere & Klepp, 2005; Blanchette & Brug, 2005; Cullen et al., 2003). Informantene ga uttrykk for at barna var spesielt begeistret for oppkuttete grønnsaker, og spiste mer når de ble servert på denne måten. Hvis ikke grønnsakene ble spist opp lot de fatet stå fremme, og erfarte at det som oftest ble tømt. De opplevde imidlertid at de måtte fortelle at det var lov å smake, men også at det var lov å spytte ut hvis de ikke likte det. De ønsket ikke tvinge barna til å spise opp, da de trodde det virket mot sin hensikt. At tvang virker mot sin hensikt støttes av andre studier som viser at barn som opplever press til å spise enkelte matvarer sannsynligvis spiser

mindre av dette i eldre alder (Batsell et al., 2002; Fisher et al., 2002; Galloway et al., 2006). Tvang kan sees på som ugunstig for utvikling av gode matvaner, mens tilgjengelighet og servering av grønnsaker trolig kan påvirke grønnsaksinntaket i positiv retning. Flere studier peker på at barn ofte spiser mer grønnsaker når de får servert varierte typer eller oppkuttete grønnsaker (Jansen et al., 2010; Olsen et al., 2012; Roe et al., 2013). På bakgrunn av overnevnte studier, og denne studiens resultater vil et økt fokus på servering av oppkuttete grønnsaker som snacks være et viktig bidrag for å få barna til å spise mer grønnsaker.

Informantene opplevde at egne holdninger og handlinger under måltidsituasjonen hadde innflytelse på barnas grønnsaksinntak. Informantene oppmuntret barna til å smake, og ville fremstå som gode forbilder ved å selv spise grønnsaker. De fortalte at deres positive holdninger og handlinger knyttet til grønnsaker skapte trygghet hos barna. De opplevde at dette hadde smitteeffekt på barna, da barna gjerne hermet etter dem. Samtidig påpekte en informant at han/hun hadde hatt ansatte som ikke likte maten som ble servert, og denne holdningen påvirket barna i negativ retning. Tidligere forskning viser at engasjerte omsorgspersoner kan påvirke barn til å spise grønnsaker (Addessi et al., 2005; Caton et al., 2014; Hendy & Raudenbush, 2000). Studier viser at det er sammenheng mellom hva barnas forbilder spiser og hva barna selv vil spise, og det ser ut som en holdning som går ut på at ”gjør som jeg gjør”, i stedet for ”gjør som jeg sier” påvirker grønnsaksinntaket. Det kan føre til at barna blir trygge på at det ikke er farlig å smake (Birch et al., 2007; Young et al., 2004).

Informantene opplevde at barna ville spise grønnsaker når de så andre barn spise det, i en måltidsituasjon. Mange intervensjoner som er gjort for å øke barnas grønnsaksinntak er gjort i settinger der barn påvirkes av hverandre (Frazier et al., 2012; O'Connell et al., 2012). I likhet med informantenes erfaringer er dette noe som virker å ha betydning for grønnsaksinntaket, og smitteeffekten bør brukes strategisk ved at man eksempelvis får barn som liker grønnsaker til å påvirke andre i en måltidsituasjon.

Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen peker på at det bør tilrettelegges for en hyggelig måltidsituasjon som kan fremme appetitten og lysten på variert mat (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). Ansatte bør ta aktivt del i måltidet og spise sammen med barna, fordi barn lærer av hva de voksne gjør (Sosial- og helsedirektoratet, 2007; Wardle & Cooke, 2008). Med bakgrunn i dette kan man anta at å opptre som oppmuntrende forbilder under en måltidsituasjon kan ha stor innflytelse på barnas grønnsaksinntak. Det virker å være svært viktig at man er bevisst på at egne holdninger og handlinger kan smitte over på barna.

5.2.3 Hvilke utfordringer oppleves med hensyn til grønnsaksservering?

Matlagingsferdigheter blant ansatte var en utfordring ved grønnsaksservering, ifølge flere av informantene. Forskning viser at personer med høyere sosioøkonomisk status har mer kunnskap om et sunt kosthold, og sunnere matvaner (Darmon & Drewnowski, 2008; Skardal, Western, Ask, & Overby, 2014). På tross av at studiene viser at ulik sosioøkonomisk status kan føre til forskjeller i egne matvaner, har det trolig betydning for hvordan man implementerer egne matvaner i barnehagen. Det at styrere og pedagogiske ledere pekte på ansattes matlagingsferdigheter som utfordringer kan sees i sammenheng med at de hadde høyere utdanning, enn eksempelvis barnehageassistenter. Flere av informantene opplevde at de måtte forklare at hjemmelaget mat var sunnere enn ferdigmat, samt at det var enkelt å lage. Resultatene fra studien til Hartmann, Dohle, & Siegrist (2013) viser at interesse for matlaging er en viktig forutsetning for gode matlagingsferdigheter. Det er også vist at de med gode matlagingsferdigheter har et større forbruk av grønnsaker i matlagingen (Hartmann et al., 2013). Flere av informantene fortalte at ansatte måtte læres opp i matlaging.

Det er nærliggende å tro at opplæring i sunn, men enkel hjemmelaget mat kan være viktig for å forbedre matlagingsferdighetene, og på den måten stimulere til økt grønnsaksservering. Samtidig krever ikke skrelling og oppkutting av ferske grønnsaker, eller tilberedning av frosne grønnsaker, gode matlagingsferdigheter. Man kan anta at en forbedring av matlagingsferdigheter blant barnehageansatte kan øke mestringsfølelsen og tryggheten rundt matlaging, hvorpå grønnsaker inkluderes naturlig. Dette vil være i tråd med retningslinjene for mat og måltider i barnehagen (Sosial- og helsedirektoratet, 2007).

Grønnsaksmengden og -variasjon ble trukket frem som andre utfordringer. Noen mente at de burde bli mer bevisst på å øke variasjonen, fordi det var lett å bruke grønnsaker de var vant til. De pekte på at dette var en gammel vane. Andre mente det var behov for å øke grønnsaksmengden, spesielt de som sjelden serverte. En informant fortalte at de serverte ferske grønnsaker til flere måltider, men var ikke like flinke til å servere grønnsaker til varmmaten. Denne informanten, i likhet med samtlige informanter mente at et økt fokus på grønnsaker var ønskelig for å optimalisere grønnsaksserveringen. Studier viser at en økt andel av grønnsaker i matretter kan føre til at barn spiser mer (Leahy et al., 2008a; Leahy et al., 2008b; Spill et al., 2011). Studien til Spill et al. (2010) viser at barns totale grønnsaksinntak øker når de får en dobbel porsjon med grønnsaker. En studie av Roe et al. (2013) konkluderer med at å tilby varierte typer grønnsaker som snacks øker sannsynligheten for at barna spiser mer grønnsaker, men at det er mer sannsynlig at de velger frukt fremfor grønnsaker. Informantene mente at fruktmengden på frukt- og grønnsaksfatet var en utfordring knyttet til

grønnsaksservering. Dette var fordi foreldrene hovedsakelig sendte med frukt. Dette kan sees i lys av at foreldre vanligvis ikke tilbyr matvarer til barna sine hvis de tror at barna ikke liker det (Cooke et al., 2004). Siden barn ofte favoriserer frukt fremfor grønnsaker, kan det påvirke foreldrenes valg (Cooke & Wardle, 2005). Som flere informanter påpekte var det nødvendig å minne foreldrene på at de også kunne sende med grønnsaker i større grad, fordi barna var spesielt begeistret for oppkuttete grønnsaker.

Da flere studier viser at barn spiser mindre grønnsaker enn frukt (Bere & Klepp, 2004, 2005; Pollestad et al., 2002; Yngve et al., 2005), er det av betydning at de får et like godt tilbud av grønnsaker, dersom grønnsaksinntaket skal øke. Ved å øke andel grønnsaker til måltider kan det bidra til at barna når anbefalt mengde (Helsedirektoratet, 2014). Variasjon i grønnsaksserveringen kan sees på som ytterligere en positiv faktor for økt inntak. Dette betyr ikke nødvendigvis at grønnsaksmengden bør øke på bekostning av andre matvarer. For å fremme folkehelsen peker Departementene (2007) på at det er viktig å sikre et sunt mattilbud i barnehagen. Grønnsaker er dermed kun en del av et sunt mattilbud, og det er viktig å være klar over barnas individuelle behov. Noen barn er mer småspiste enn andre, og økt grønnsaksservering på bekostning av andre matvarer kan føre til at småspiste barn får i seg lite energi per dag. Samtidig er det viktig å påpeke at økt bevissthet på grønnsaksservering ikke handler om at andre matvaregrupper skal gå på bekostning av grønnsaker. Økt bevissthet handler sannsynligvis om at grønnsaker inkluderes som én del av måltidet, og ikke nedprioriteres slik at det kun serveres en del brød/potet/pasta/ris og fisk/kjøtt. Som en informant påpekte kunne barna velge mellom smoothies, grønnsakspizza, fruktspyd eller grønnsaker med dipp ved bursdagsfeiringer, men at det ble litt voldsomt å gå fra kake til kun grønnsaker. Dette kan forstås som at informantene ikke ønsket å fokusere kun på grønnsaker, selv om de ønsket å servere sunn mat. Sammen med et bevisst fokus på sunn mat, kommer antakeligvis grønnsaker med som en naturlig del av kostholdet.

6.0 Konklusjon

6.1 Konklusjon og implikasjoner for praksis

Studien bidrar til økt forståelse av styrere og pedagogiske ledere erfaringer knyttet til grønnsaksservering, og hvordan de mener at de kan påvirke barnas grønnsaksinntak.

Resultatene tyder på at både styrere og pedagogiske ledere har positive erfaringer knyttet til grønnsaksservering. Personlig interesse for et sunt kosthold ser ut til å påvirke grønnsaksserveringen i betydelig grad, gjennom utarbeidelse av menyer og innkjøp. Dette fører til en felles forståelse knyttet til matlaging og bruk av grønnsaker. Opplæring av ansatte i matlaging, og hvordan man kan bruke mat og måltider som pedagogisk virkemiddel virker å påvirke grønnsaksserveringen i positiv retning. Blant de som sjelden serverte grønnsaker syntes grunnen å være manglende bevissthet og felles forståelse i barnehagen, og faktorer som tid og økonomi vanskeliggjorde grønnsaksserveringen.

Studiens resultater viser at et samarbeid med foreldre omkring frukt og grønnsaker, fører til økt tilgjengelighet av ferske grønnsaker som kan serveres som snacks. Økt bevissthet rundt verdien av et slikt samarbeid kan derfor potensielt øke mengden ferske grønnsaker i barnehagen, og gjennom det optimalisere grønnsaksserveringen. Det krever minimalt med matlagingsferdigheter og tilberedningstid. Resultatene indikerer at dette er svært viktig for å øke barnas grønnsaksinntak, da det ble fortalt at barna spiste godt av oppkuttete ferske grønnsaker.

Basert på resultatene fra studien mener styrere og pedagogiske ledere at de har stor innflytelse på barnas grønnsaksinntak. Det fremkommer at barnehagen er en arena der barn bør introduseres for grønnsaker. Med bakgrunn i studiens funn og eksisterende forskning, ser det ut til at tilgjengelighet av grønnsaker og gjentatt eksponering fører til økt aksept hos barna. Pedagogiske aktiviteter som matlaging og grønnsakshage viser seg å ha betydning for barnas lyst til å spise. Handlinger og holdninger blant styrere og pedagogiske ledere under en måltidsituasjon ser ut til å ha stor påvirkningskraft på barna, og at dette igjen gir barna muligheten til påvirke foreldrene hjemme. Slik studenten ser det vil et bevisst fokus på dette derfor kunne bidra til å øke grønnsaksinntaket blant barna, og fremme sunne matvalg i fremtiden.

På en annen side fremgår det av studiens resultater at det finnes flere utfordringer knyttet til grønnsaksserveringen. De ansattes matlagingsferdigheter, og lav bevissthet omkring mengde og variasjon ved grønnsaksbruk var blant disse. Informantene pekte på at

opplæring og kompetanseheving blant personalet i form av forbedrede matlagingsferdigheter og økt bevissthet rundt bruk av mat og måltid som pedagogisk virkemiddel. Det vil derfor kunne være av stor verdi å oppmuntre til kompetanseheving blant de ansatte for å møte utfordringene som kan oppstå.

Grønnsaksservering er kun én del av et sunt kosthold, men likevel en viktig del. Siden barneårene gir et godt grunnlag for å etablere sunne matvaner (Bjelland et al., 2013; Maynard et al., 2006; Mikkila et al., 2004), er det av betydning at grønnsaksserveringen i barnehagen er optimal. Det betyr ikke at andre matvarer skal gå på bekostning av grønnsaker, men det bør være et mål for alle barnehager å servere grønnsaker hver dag. Alle kommunale barnehager har i utgangspunktet like forutsetninger for å tilby et sunt kosthold, som kan bidra til å gi barn like muligheter til å ta helsefremmende valg i fremtiden, uavhengig av foreldrenes sosioøkonomiske status (Departementene, 2007). Barnehagene har retningslinjer de bør forholde seg til når de planlegger måltidene, og det påpekes at både frukt og grønnsaker bør serveres til alle måltider (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). Imidlertid fremkom det av intervjuene at retningslinjene ikke oppfylles av alle, og at den trolig avhenger av personlig interesse for grønnsaksservering.

Et økt grønnsaksfokus blant styrere og pedagogiske ledere, slik at ikke personlige holdninger og interesser påvirker eller begrenser, kan derfor ansees som betydningsfullt. Det er ikke utenkelig at opplæring i å lage sunn og enkel hjemmelaget mat er nødvendig for å fremme dette. Resultatene indikerer at barnehageansatte bør gis bedre opplæring om hvordan man kan inkludere grønnsaker til måltidene innenfor barnehagens budsjett og tidsmessige ramme. I det pedagogiske materialet "Bra mat i barnehagen" står det at barnehageansatte kan få besøk av ernæringsfysiolog i barnehagen for å lære dem opp (Helsedirektoratet, 2011). Det er imidlertid lite trolig at det vil bli benyttet av de som ikke er klar over at de må øke fokuset på grønnsaker. Med dette som bakteppe kan det være ønskelig at styrende etater kommer på banen med tiltak som støtter opp om kravet om at grønnsaker bør serveres hver dag (Sosial- og helsedirektoratet, 2007). I likhet med sluttrapporten for handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen, *Oppskrift for et sunnere Norge*, anbefales det at man arbeider videre med å kvalitetssikre ernæringskompetanse for aktører som arbeider med opplæring, mat og helse, deriblant barnehageansatte (Helsedirektoratet, 2012).

Det er gitt ut pedagogisk materiell som "Bra mat i barnehagen", samt satt i gang "fiskesprell"-kurs for å bedre det generelle kostholdet i barnehager. Disse tiltakene er vist å ha positiv effekt, eksempelvis har deltakelse på "fiskesprell"-kurs ført til at det tilbys fisk i større grad (Paulsen et al., 2012). Man kan spekulere i om det kan være nødvendig å utarbeide

pedagogisk materiell som fokuserer på servering av frukt og grønnsaker, men også skiller mellom disse, for å øke bevisstheten rundt grønnsaksservering. Dette anser studenten å være et viktig bidrag for å øke grønnsaksserveringen i barnehagen, og barnas grønnsaksinntak.

6.2 Videre forskning

Siden studien var begrenset til ti informanter i fem forskjellige barnehager gir ikke resultatene mulighet for generalisering, noe som heller ikke ønskelig med studien. Det kan derimot gi en pekepinn på viktige faktorer man bør ta i betraktning for å optimalisere grønnsaksserveringen. I tillegg setter studien lys på en aktuell debatt omkring kosthold i barnehager og et økt grønnsaksinntak. Det er gjort få studier på barnehageansattes erfaringer rundt grønnsaksservering, og det kunne vært interessant og undersøke dette videre.

Det bør gjennomføres større kvalitative studier knyttet til barnehageansatte og grønnsaksservering, for å få enda bedre forståelse av deres erfaringer med hensyn til dette. Ulike typer datainnsamling bør benyttes, blant annet observasjon av måltidsituasjonene. Det kunne vært ønskelig å inkludere barnehager fra ulike bydeler. Det kan være interessant å finne ut om funn fra denne studien gjelder for andre barnehager. Likeledes vil det være interessant å få mer kunnskap om hvordan barnehageansatte ser for seg å kunne implementere grønnsaker hver dag uten at det går på bekostning av andre sunne matvarer. Samtidig kunne det vært interessant å gjennomføre kunnskaps- og holdningstester om grønnsaker, og et sunt kosthold generelt, blant styrere og pedagogisk ledere som har ansvar for mat og måltider i barnehagen, og om dette har betydning for mattilbudet i barnehagen.

Referanseliste

- Addessi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E., & Birch, L. L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. *Appetite, 45*(3), 264-271. doi: 10.1016/j.appet.2005.07.007
- Anzman-Frasca, S., Savage, J. S., Marini, M. E., Fisher, J. O., & Birch, L. L. (2012). Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite, 58*(2), 543-553. doi: 10.1016/j.appet.2011.11.012
- Baker, J. L., Olsen, L. W., & Sorensen, T. I. (2007). Childhood body-mass index and the risk of coronary heart disease in adulthood. *N Engl J Med, 357*(23), 2329-2337. doi: 10.1056/NEJMoa072515
- Barnehageloven. (2005). *Lov om barnehager (barnehageloven)*. Retrieved from <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2005-06-17-64>.
- Batsell, W. R., Jr., Brown, A. S., Ansfield, M. E., & Paschall, G. Y. (2002). "You will eat all of that!": a retrospective analysis of forced consumption episodes. *Appetite, 38*(3), 211-219. doi: 10.1006/appe.2001.0482
- Bazzano, L. A., He, J., Ogden, L. G., Loria, C. M., Vupputuri, S., Myers, L., & Whelton, P. K. (2002). Fruit and vegetable intake and risk of cardiovascular disease in US adults: the first National Health and Nutrition Examination Survey Epidemiologic Follow-up Study. *Am J Clin Nutr, 76*(1), 93-99.
- Benetou, V., Orfanos, P., Lagiou, P., Trichopoulos, D., Boffetta, P., & Trichopoulou, A. (2008). Vegetables and fruits in relation to cancer risk: evidence from the Greek EPIC cohort study. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev, 17*(2), 387-392. doi: 10.1158/1055-9965.EPI-07-2665
- Bere, E., Brug, J., & Klepp, K. I. (2008a). Why do boys eat less fruit and vegetables than girls? *Public Health Nutr, 11*(3), 321-325. doi: 10.1017/S1368980007000729
- Bere, E., & Klepp, K. I. (2004). Correlates of fruit and vegetable intake among Norwegian schoolchildren: parental and self-reports. *Public Health Nutr, 7*(8), 991-998. doi: 10.1079/PHN2004619
- 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, 2*, 15. doi: 10.1186/1479-5868-2-15
- Bere, E., van Lenthe, F., Klepp, K. I., & Brug, J. (2008b). Why do parents' education level and income affect the amount of fruits and vegetables adolescents eat? *Eur J Public Health, 18*(6), 611-615. doi: 10.1093/eurpub/ckn081
- Bere, E., Veierod, M. B., Bjelland, M., & Klepp, K. I. (2006). Outcome and process evaluation of a Norwegian school-randomized fruit and vegetable intervention: Fruits and Vegetables Make the Marks (FVMM). *Health Educ Res, 21*(2), 258-267. doi: 10.1093/her/cyh062
- Bere, E., Veierod, M. B., Skare, O., & Klepp, K. I. (2007). Free School Fruit - sustained effect three years later. *Int J Behav Nutr Phys Act, 4*, 5. doi: 10.1186/1479-5868-4-5
- Bere, E., Veierød, M. B., & Klepp, K. I. (2005). The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Prev Med, 41*(2), 463-470. doi: 10.1016/j.ypmed.2004.11.024
- Berg, B. L., & Lune, H. (2012). *Qualitative Research Methods for the Social Science* (8 ed.). New York: Pearson.
- Birch, L., Savage, J. S., & Ventura, A. (2007). Influences on the Development of Children's Eating Behaviours: From Infancy to Adolescence. *Can J Diet Pract Res, 68*(1), s1-s56.

- Birch, L. L. (1998). Development of food acceptance patterns in the first years of life. *Proc Nutr Soc*, 57(4), 617-624.
- Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annu Rev Nutr*, 19, 41-62. doi: 10.1146/annurev.nutr.19.1.41
- Birch, L. L., McPhee, L., Shoba, B. C., Pirok, E., & Steinberg, L. (1987). What kind of exposure reduces children's food neophobia? Looking vs. tasting. *Appetite*, 9(3), 171-178.
- 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, 431 - 443.
- Blomhoff, R. (2005). Dietary antioxidants and cardiovascular disease. *Curr Opin Lipidol*, 16(1), 47-54.
- Bourke, M., Whittaker, P. J., & Verma, A. (2014). Are dietary interventions effective at increasing fruit and vegetable consumption among overweight children? A systematic review. *J Epidemiol Community Health*, 68(5), 485-490. doi: 10.1136/jech-2013-203238
- Brug, J., Tak, N. I., te Velde, S. J., Bere, E., & de Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies. *Br J Nutr*, 99 Suppl 1, S7-S14. doi: 10.1017/S0007114508892458
- Carruth, B. R., & Skinner, J. D. (2000). Revisiting the picky eater phenomenon: neophobic behaviors of young children. *J Am Coll Nutr*, 19(6), 771-780.
- Carter, P., Gray, L. J., Troughton, J., Khunti, K., & Davies, M. J. (2010). Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. *BMJ*, 341, c4229. doi: 10.1136/bmj.c4229
- Caton, S. J., Blundell, P., Ahern, S. M., Nekitsing, C., Olsen, A., Moller, P., . . . Hetherington, M. M. (2014). Learning to eat vegetables in early life: the role of timing, age and individual eating traits. *PLoS One*, 9(5), e97609. doi: 10.1371/journal.pone.0097609
- Cockroft, J. E., Durkin, M., Masding, C., & Cade, J. E. (2005). Fruit and vegetable intakes in a sample of pre-school children participating in the 'Five for All' project in Bradford. *Public Health Nutr*, 8(7), 861-869.
- Connors, M., Bisogni, C. A., Sobal, J., & Devine, C. M. (2001). Managing values in personal food systems. *Appetite*, 36(3), 189-200. doi: 10.1006/appe.2001.0400
- Cooke, L., Carnell, S., & Wardle, J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 3, 14. doi: 10.1186/1479-5868-3-14
- Cooke, L., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2003). Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2-6-year-old children. *Appetite*, 41(2), 205-206.
- Cooke, L. J., Haworth, C. M., & Wardle, J. (2007). Genetic and environmental influences on children's food neophobia. *Am J Clin Nutr*, 86(2), 428-433.
- Cooke, L. J., & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food preferences. *Br J Nutr*, 93(5), 741-746.

- Cooke, L. J., Wardle, J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2004). Demographic, familial and trait predictors of fruit and vegetable consumption by pre-school children. *Public Health Nutr*, 7(2), 295-302. doi: 10.1079/PHN2003527
- Coulthard, H., & Blissett, J. (2009). Fruit and vegetable consumption in children and their mothers. Moderating effects of child sensory sensitivity. *Appetite*, 52(2), 410-415. doi: 10.1016/j.appet.2008.11.015
- Cullen, K. W., 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(5), 615-626.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming* (2 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Danaei, G., Ding, E. L., Mozaffarian, D., Taylor, B., Rehm, J., Murray, C. J., & Ezzati, M. (2009). The preventable causes of death in the United States: comparative risk assessment of dietary, lifestyle, and metabolic risk factors. *PLoS Med*, 6(4), e1000058. doi: 10.1371/journal.pmed.1000058
- Darmon, N., & Drewnowski, A. (2008). Does social class predict diet quality? *Am J Clin Nutr*, 87(5), 1107-1117.
- De Bourdeaudhuij, I., te Velde, S., Brug, J., Due, P., Wind, M., Sandvik, C., . . . Klepp, K. I. (2008). Personal, social and environmental predictors of daily fruit and vegetable intake in 11-year-old children in nine European countries. *Eur J Clin Nutr*, 62(7), 834-841. doi: 10.1038/sj.ejcn.1602794
- de Onis, M., Blossner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *Am J Clin Nutr*, 92(5), 1257-1264. doi: 10.3945/ajcn.2010.29786
- de Wild, V., de Graaf, C., & Jager, G. (2014). Efficacy of repeated exposure and flavour-flavour learning as mechanisms to increase preschooler's vegetable intake and acceptance. *Pediatr Obes*. doi: 10.1111/ijpo.244
- Departementene. (2007). *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold*. Oslo: Departementene.
- Dinehart, M. E., Hayes, J. E., Bartoshuk, L. M., Lanier, S. L., & Duffy, V. B. (2006). Bitter taste markers explain variability in vegetable sweetness, bitterness, and intake. *Physiol Behav*, 87(2), 304-313. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.10.018
- Engler-Stringer, R. (2010). Food, cooking skills, and health: a literature review. *Can J Diet Pract Res*, 71(3), 141-145.
- Evans, C. E., Christian, M. S., Cleghorn, C. L., Greenwood, D. C., & Cade, J. E. (2012). Systematic review and meta-analysis of school-based interventions to improve daily fruit and vegetable intake in children aged 5 to 12 y. *Am J Clin Nutr*, 96(4), 889-901. doi: 10.3945/ajcn.111.030270
- Faith, M. S., Heo, M., Keller, K. L., & Pietrobelli, A. (2013). Child food neophobia is heritable, associated with less compliant eating, and moderates familial resemblance for BMI. *Obesity (Silver Spring)*, 21(8), 1650-1655. doi: 10.1002/oby.20369
- 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.
- Forestell, C. A., & Mennella, J. A. (2007). Early determinants of fruit and vegetable acceptance. *Pediatrics*, 120(6), 1247-1254. doi: 10.1542/peds.2007-0858

- Frazier, B. N., Gelman, S. A., Kaciroti, N., Russell, J. W., & Lumeng, J. C. (2012). I'll have what she's having: the impact of model characteristics on children's food choices. *Dev Sci*, *15*(1), 87-98. doi: 10.1111/j.1467-7687.2011.01106.x
- Galloway, A. T., Fiorito, L., Lee, Y., & Birch, L. L. (2005). Parental pressure, dietary patterns, and weight status among girls who are "picky eaters". *J Am Diet Assoc*, *105*(4), 541-548. doi: 10.1016/j.jada.2005.01.029
- Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L. A., & Birch, L. L. (2006). 'Finish your soup': counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, *46*(3), 318-323. doi: 10.1016/j.appet.2006.01.019
- Galloway, A. T., Lee, Y., & Birch, L. L. (2003). Predictors and consequences of food neophobia and pickiness in young girls. *J Am Diet Assoc*, *103*(6), 692-698. doi: 10.1053/jada.2003.50134
- Gan, Y., Tong, X., Li, L., Cao, S., Yin, X., Gao, C., . . . Lu, Z. (2015). Consumption of fruit and vegetable and risk of coronary heart disease: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Int J Cardiol*, *183*, 129-137. doi: 10.1016/j.ijcard.2015.01.077
- Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Educ Today*, *24*(2), 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001
- Guenther, P. M., Dodd, K. W., Reedy, J., & Krebs-Smith, S. M. (2006). Most Americans eat much less than recommended amounts of fruits and vegetables. *J Am Diet Assoc*, *106*(9), 1371-1379. doi: 10.1016/j.jada.2006.06.002
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, *65*, 125-131. doi: 10.1016/j.appet.2013.01.016
- Hausner, H., Olsen, A., & Moller, P. (2012). Mere exposure and flavour-flavour learning increase 2-3 year-old children's acceptance of a novel vegetable. *Appetite*, *58*(3), 1152-1159. doi: 10.1016/j.appet.2012.03.009
- Heidemann, C., Schulze, M. B., Franco, O. H., van Dam, R. M., Mantzoros, C. S., & Hu, F. B. (2008). Dietary patterns and risk of mortality from cardiovascular disease, cancer, and all causes in a prospective cohort of women. *Circulation*, *118*(3), 230-237. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.108.771881
- Heim, S., Bauer, K. W., Stang, J., & Ireland, M. (2011). Can a community-based intervention improve the home food environment? parental perspectives of the influence of the delicious and nutritious garden. *J Nutr Educ Behav*, *43*(2), 130-134. doi: 10.1016/j.jneb.2010.01.003
- Heim, S., Stang, J., & Ireland, M. (2009). A garden pilot project enhances fruit and vegetable consumption among children. *J Am Diet Assoc*, *109*(7), 1220-1226. doi: 10.1016/j.jada.2009.04.009
- Helsedirektoratet. (2011). *Bra mat i barnehagen - råd, tips og oppskrifter*. (Veileder IS-1536/2011). Oslo: Direktoratet
- Helsedirektoratet. (2012). *Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011 - Sluttrapport*. (Rapport IS-0368/2012). Oslo: Direktoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). *Anbefalinger om kosthold, ernæring og fysisk aktivitet* (Rapport IS-2170/2014). Oslo: Direktoratet
- Helsedirektoratet. (2015). *Utviklingen i norsk kosthold 2014*. (Rapport IS-2255/2014). Oslo: Direktoratet
- Hendy, H. M., & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, *34*(1), 61-76. doi: 10.1006/appe.1999.0286

- Hendy, H. M., Williams, K. E., Camise, T. S., Eckman, N., & Hedemann, A. (2009). The Parent Mealtime Action Scale (PMAS). Development and association with children's diet and weight. *Appetite*, *52*(2), 328-339. doi: 10.1016/j.appet.2008.11.003
- Hilsen, M., van Stralen, M. M., Klepp, K. I., & Bere, E. (2011). Changes in 10-12 year old's fruit and vegetable intake in Norway from 2001 to 2008 in relation to gender and socioeconomic status - a comparison of two cross-sectional groups. *Int J Behav Nutr Phys Act*, *8*, 108. doi: 10.1186/1479-5868-8-108
- Houston-Price, C., Burton, E., Hickinson, R., Inett, J., Moore, E., Salmon, K., & Shiba, P. (2009a). Picture book exposure elicits positive visual preferences in toddlers. *J Exp Child Psychol*, *104*(1), 89-104. doi: 10.1016/j.jecp.2009.04.001
- Houston-Price, C., Butler, L., & Shiba, P. (2009b). Visual exposure impacts on toddlers' willingness to taste fruits and vegetables. *Appetite*, *53*(3), 450-453. doi: 10.1016/j.appet.2009.08.012
- Howard, A. J., Mallan, K. M., Byrne, R., Magarey, A., & Daniels, L. A. (2012). Toddlers' food preferences. The impact of novel food exposure, maternal preferences and food neophobia. *Appetite*, *59*(3), 818-825. doi: 10.1016/j.appet.2012.08.022
- Jacobi, C., Agras, W. S., Bryson, S., & Hammer, L. D. (2003). Behavioral validation, precursors, and concomitants of picky eating in childhood. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, *42*(1), 76-84. doi: 10.1097/00004583-200301000-00013
- Jago, R., Baranowski, T., & Baranowski, J. C. (2007). Fruit and vegetable availability: a micro environmental mediating variable? *Public Health Nutr*, *10*(7), 681-689. doi: 10.1017/S1368980007441441
- Jansen, E., Mulkens, S., & Jansen, A. (2010). How to promote fruit consumption in children. Visual appeal versus restriction. *Appetite*, *54*(3), 599-602. doi: 10.1016/j.appet.2010.02.012
- Jones, L. R., Steer, C. D., Rogers, I. S., & Emmett, P. M. (2010). Influences on child fruit and vegetable intake: sociodemographic, parental and child factors in a longitudinal cohort study. *Public Health Nutr*, *13*(7), 1122-1130. doi: 10.1017/S1368980010000133
- Juliusson, P. B., Eide, G. E., Roelants, M., Waaler, P. E., Hauspie, R., & Bjerknes, R. (2010). Overweight and obesity in Norwegian children: prevalence and socio-demographic risk factors. *Acta Paediatr*, *99*(6), 900-905. doi: 10.1111/j.1651-2227.2010.01730.x
- Juliusson, P. B., Roelants, M., Eide, G. E., Hauspie, R., Waaler, P. E., & Bjerknes, R. (2007). Overweight and obesity in Norwegian children: secular trends in weight-for-height and skinfolds. *Acta Paediatr*, *96*(9), 1333-1337. doi: 10.1111/j.1651-2227.2007.00421.x
- Kelder, S., Perry, C., Klepp, K., & Lytle, L. (1994). Longitudinal tracking of adolescent smoking, physical activity, and food choice behaviors. *Am J Public Health*, *84*, 1121 - 1126.
- Knaapila, A., Tuorila, H., Silventoinen, K., Keskitalo, K., Kallela, M., Wessman, M., . . . Perola, M. (2007). Food neophobia shows heritable variation in humans. *Physiol Behav*, *91*(5), 573-578. doi: 10.1016/j.physbeh.2007.03.019
- Koivisto, H. (1999). Factors influencing children's food choice. *Ann Med*, *31 Suppl 1*, 26-32.
- Krebs-Smith, S. M., Guenther, P. M., Subar, A. F., Kirkpatrick, S. I., & Dodd, K. W. (2010). Americans do not meet federal dietary recommendations. *J Nutr*, *140*(10), 1832-1838. doi: 10.3945/jn.110.124826

- Kristiansen, A. L., Andersen, L. F., & Lande, B. (2009). *Småbarnskost - 2 år. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant 2 år gamle barn.* (Rapport IS-1731/2009). Oslo: Helsedirektoratet
- Kristiansen, A. L., Andersen, L. F., & Lund-Iversen, K. (2005). *Mat og måltider i barnehagen - en spørreundersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere* (Rapport IS-1324/2005). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Kunnskapsdepartementet. (2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver.* Oslo: Departementene.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2 ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Lakkakula, A., Geaghan, J., Zanovec, M., Pierce, S., & Tuuri, G. (2010). Repeated taste exposure increases liking for vegetables by low-income elementary school children. *Appetite*, *55*(2), 226-231. doi: 10.1016/j.appet.2010.06.003
- Laureati, M., Bergamaschi, V., & Pagliarini, E. (2014). School-based intervention with children. Peer-modeling, reward and repeated exposure reduce food neophobia and increase liking of fruits and vegetables. *Appetite*, *83*, 26-32. doi: 10.1016/j.appet.2014.07.031
- Leahy, K. E., Birch, L. L., Fisher, J. O., & Rolls, B. J. (2008a). Reductions in entree energy density increase children's vegetable intake and reduce energy intake. *Obesity*, *16*(7), 1559-1565. doi: 10.1038/oby.2008.257
- Leahy, K. E., Birch, L. L., & Rolls, B. J. (2008b). Reducing the energy density of multiple meals decreases the energy intake of preschool-age children. *Am J Clin Nutr*, *88*(6), 1459-1468. doi: 10.3945/ajcn.2008.26522
- Lien, N., Lytle, L., & Klepp, K. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21. *Prev Med*, *33*, 217 - 226.
- Liu, R. H. (2003). Health benefits of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. *Am J Clin Nutr*, *78*(3 Suppl), 517S-520S.
- Lock, K., Pomerleau, J., Causer, L., Altmann, D. R., & McKee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables: implications for the global strategy on diet. *Bull World Health Organ*, *83*(2), 100-108. doi: /S0042-96862005000200010
- Lumeng, J. C., Cardinal, T. M., Jankowski, M., Kaciroti, N., & Gelman, S. A. (2008). Children's use of adult testimony to guide food selection. *Appetite*, *51*(2), 302-310. doi: 10.1016/j.appet.2008.03.010
- Lynch, C., Kristjansdottir, A. G., Te Velde, S. J., Lien, N., Roos, E., Thorsdottir, I., . . . Yngve, A. (2014). Fruit and vegetable consumption in a sample of 11-year-old children in ten European countries--the PRO GREENS cross-sectional survey. *Public Health Nutr*, *17*(11), 2436-2444. doi: 10.1017/S1368980014001347
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring* (3 ed.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Maynard, M., Gunnell, D., Ness, A. R., Abraham, L., Bates, C. J., & Blane, D. (2006). What influences diet in early old age? Prospective and cross-sectional analyses of the Boyd Orr cohort. *Eur J Public Health*, *16*(3), 316-324. doi: 10.1093/eurpub/cki167
- McAleese, J. D., & Rankin, L. L. (2007). Garden-based nutrition education affects fruit and vegetable consumption in sixth-grade adolescents. *J Am Diet Assoc*, *107*(4), 662-665. doi: 10.1016/j.jada.2007.01.015

- Mennella, J. A., Griffin, C. E., & Beauchamp, G. K. (2004). Flavor programming during infancy. *Pediatrics*, *113*(4), 840-845.
- Mennella, J. A., Jagnow, C. P., & Beauchamp, G. K. (2001). Prenatal and postnatal flavor learning by human infants. *Pediatrics*, *107*(6), E88.
- Mikkila, V., Rasanen, L., Raitakari, O. T., Pietinen, P., & Viikari, J. (2004). Longitudinal changes in diet from childhood into adulthood with respect to risk of cardiovascular diseases: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Eur J Clin Nutr*, *58*(7), 1038-1045. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601929
- Morris, J. L., & Zidenberg-Cherr, S. (2002). Garden-enhanced nutrition curriculum improves fourth-grade school children's knowledge of nutrition and preferences for some vegetables. *J Am Diet Assoc*, *102*(1), 91-93.
- Nasjonalt råd for ernæring. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer - Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. (Rapport IS-1881/2011). Oslo: Helsedirektoratet.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Perry, C., & Story, M. (2003). Correlates of fruit and vegetable intake among adolescents. Findings from Project EAT. *Prev Med*, *37*(3), 198-208.
- Nicklaus, S., Boggio, V., Chabanet, C., & Issanchou, S. (2005). A prospective study of food variety seeking in childhood, adolescence and early adult life. *Appetite*, *44*(3), 289-297. doi: 10.1016/j.appet.2005.01.006
- Nordic Council of Ministers. (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012: Integrating nutrition and physical activity* (5 ed.). Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- O'Connell, M. L., Henderson, K. E., Luedicke, J., & Schwartz, M. B. (2012). Repeated exposure in a natural setting: a preschool intervention to increase vegetable consumption. *J Acad Nutr Diet*, *112*(2), 230-234. doi: 10.1016/j.jada.2011.10.003
- Olsen, A., Ritz, C., Kramer, L., & Moller, P. (2012). Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite*, *59*(2), 556-562. doi: 10.1016/j.appet.2012.07.002
- Opplysningskontoret for frukt og grønt. (udatert). Hvorfor er frukt, bær og grønnsaker så viktig for helsen? Retrieved 01.05, 2015, from <http://www.frukt.no/gronne-fakta/aktuelt1/hvorfor-er-frukt-baer-og-gronnsaker-sa-viktig-for-helsen/>
- Oslo kommune. (udatert-a). Alle barnehager i Oslo. Retrieved 01.05, 2015, from <https://http://www.oslo.kommune.no/barnehage/alle-barnehager-i-oslo/-!>
- Oslo kommune. (udatert-b). Pris og betaling. Retrieved 01.05, 2015, from <https://http://www.oslo.kommune.no/barnehage/pris-og-betaling/>
- Ostan, I., Poljsak, B., Simcic, M., & Tijskens, L. M. (2010). Appetite for the selfish gene. *Appetite*, *54*(3), 442-449. doi: 10.1016/j.appet.2010.03.015
- Padget, A., & Briley, M. E. (2005). Dietary intakes at child-care centers in central Texas fail to meet Food Guide Pyramid recommendations. *J Am Diet Assoc*, *105*(5), 790-793. doi: 10.1016/j.jada.2005.02.002
- Patrick, H., & Nicklas, T. (2005). A review of family and social determinants of children's eating patterns and diet quality. *J Am Coll Nutr*, *24*, 83 - 92. doi: 10.1080/07315724.2005.10719448
- Paulsen, M. M., Høvdning, B. O., Kristiansen, A. L., & Andersen, L. F. (2012). *Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen - En undersøkelse blant styrere og pedagogiske ledere*. (Rapport IS-0345/2012). Oslo: Helsedirektoratet.

- Perez-Rodrigo, C., Ribas, L., Serra-Majem, L., & Aranceta, J. (2003). Food preferences of Spanish children and young people: the enKid study. *Eur J Clin Nutr*, *57 Suppl 1*, S45-48. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601814
- Personvernombudet for forskning. (udatert). Må prosjektet meldes? Retrieved 01.05, 2015, from <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/>
- Pollard, J., Kirk, S. F., & Cade, J. E. (2002). Factors affecting food choice in relation to fruit and vegetable intake: a review. *Nutr Res Rev*, *15(2)*, 373-387. doi: 10.1079/NRR200244
- Pollestad, M. L., Øverby, N. C., & Andersen, L. F. (2002). *Kosthold blant 4-åringer. Landsomfattende kostholdsundersøkelse UNGKOST-2000*. (Rapport IS-1067/2002). Oslo: Helsedirektoratet
- Raudenbush, B., & Frank, R. A. (1999). Assessing food neophobia: the role of stimulus familiarity. *Appetite*, *32(2)*, 261-271. doi: 10.1006/appe.1999.0229
- Roe, L. S., Meengs, J. S., Birch, L. L., & Rolls, B. J. (2013). Serving a variety of vegetables and fruit as a snack increased intake in preschool children. *Am J Clin Nutr*, *98(3)*, 693-699. doi: 10.3945/ajcn.113.062901
- Russell, C. G., & Worsley, A. (2008). A population-based study of preschoolers' food neophobia and its associations with food preferences. *J Nutr Educ Behav*, *40(1)*, 11-19. doi: 10.1016/j.jneb.2007.03.007
- Saavedra, J. M., Deming, D., Dattilo, A., & Reidy, K. (2013). Lessons from the feeding infants and toddlers study in North America: what children eat, and implications for obesity prevention. *Ann Nutr Metab*, *62 Suppl 3*, 27-36. doi: 10.1159/000351538
- Santiago-Torres, M., Adams, A. K., Carrel, A. L., LaRowe, T. L., & Schoeller, D. A. (2014). Home food availability, parental dietary intake, and familial eating habits influence the diet quality of urban Hispanic children. *Child Obes*, *10(5)*, 408-415. doi: 10.1089/chi.2014.0051
- Skardal, M., Western, I. M., Ask, A. M., & Overby, N. C. (2014). Socioeconomic differences in selected dietary habits among Norwegian 13-14 year-olds: a cross-sectional study. *Food Nutr Res*, *58*. doi: 10.3402/fnr.v58.23590
- Skinner, J. D., Carruth, B. R., Wendy, B., & Ziegler, P. J. (2002). Children's food preferences: a longitudinal analysis. *J Am Diet Assoc*, *102(11)*, 1638-1647.
- Sosial- og helsedirektoratet. (2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*. (Veileder IS-1484/2007). Oslo: Direktoratet.
- Spill, M. K., Birch, L. L., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2010). Eating vegetables first: the use of portion size to increase vegetable intake in preschool children. *Am J Clin Nutr*, *91(5)*, 1237-1243. doi: 10.3945/ajcn.2009.29139
- Spill, M. K., Birch, L. L., Roe, L. S., & Rolls, B. J. (2011). Hiding vegetables to reduce energy density: an effective strategy to increase children's vegetable intake and reduce energy intake. *Am J Clin Nutr*, *94(3)*, 735-741. doi: 10.3945/ajcn.111.015206
- St. meld. nr. 41 (2008-2009). (2009). *Kvalitet i barnehagen*. Oslo Kunnskapsdepartementet.
- Statistisk sentralbyrå. (2015). Barnehager, 2014, endelige tall. Retrieved 08.05, 2015, from <https://http://www.ssb.no/utdanning/statistikker/barnehager/aar-enderlige/2015-05-04>
- Sælensminde, K. (2005). *Frukt og grønnsaker i skolen - Beregning av samfunnsøkonomisk lønnsomhet*. (Rapport IS-1281/2005). Oslo: Sosial- og helsedirektoratet.
- Te Velde, S. J., Brug, J., Wind, M., Hildonen, C., Bjelland, M., Perez-Rodrigo, C., & Klepp, K. I. (2008). Effects of a comprehensive fruit- and vegetable-promoting school-based

- intervention in three European countries: the Pro Children Study. *Br J Nutr*, 99(4), 893-903. doi: 10.1017/S000711450782513X
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4 ed.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Totland, T. H., Melnæs, B. K., Lundberg-Hallén, N., Helland-Kigen, K. M., Lund-Blix, N. A., Myhre, J. B., . . . Andersen, L. F. (2012). *Norkost 3 - En landsomfattende kostholdsundersøkelse blant menn og kvinner i Norge i alderen 18-70 år, 2010-11*. (Rapport IS-2000/2012). Oslo: Helsedirektoratet
- Trabulsi, J. C., & Mennella, J. A. (2012). Diet, sensitive periods in flavour learning, and growth. *Int Rev Psychiatry*, 24(3), 219-230. doi: 10.3109/09540261.2012.675573
- Tuorila, H., & Mustonen, S. (2010). Reluctant trying of an unfamiliar food induces negative affection for the food. *Appetite*, 54(2), 418-421. doi: 10.1016/j.appet.2010.01.010
- van Ansem, W. J., Schrijvers, C. T., Rodenburg, G., & van de Mheen, D. (2014). Maternal educational level and children's healthy eating behaviour: role of the home food environment (cross-sectional results from the INPACT study). *Int J Behav Nutr Phys Act*, 11(1), 113. doi: 10.1186/s12966-014-0113-0
- Wardle, J., Carnell, S., & Cooke, L. (2005). Parental control over feeding and children's fruit and vegetable intake: how are they related? *J Am Diet Assoc*, 105(2), 227-232. doi: 10.1016/j.jada.2004.11.006
- Wardle, J., & Cooke, L. (2008). Genetic and environmental determinants of children's food preferences. *Br J Nutr*, 99 Suppl 1, S15-21. doi: 10.1017/S000711450889246X
- Wardle, J., Cooke, L. J., Gibson, E. L., Sapochnik, M., Sheiham, A., & Lawson, M. (2003a). Increasing children's acceptance of vegetables; a randomized trial of parent-led exposure. *Appetite*, 40(2), 155-162. doi: 10.1016/S0195-6663(02)00135-6
- Wardle, J., Herrera, M. L., Cooke, L., & Gibson, E. L. (2003b). Modifying children's food preferences: the effects of exposure and reward on acceptance of an unfamiliar vegetable. *Eur J Clin Nutr*, 57(2), 341-348. doi: 10.1038/sj.ejcn.1601541
- Wardle, J., Sanderson, S., Gibson, E. L., & Rapoport, L. (2001). Factor-analytic structure of food preferences in four-year-old children in the UK. *Appetite*, 37(3), 217-223. doi: 10.1006/appe.2001.0423
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2007). *Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective*. Washington DC: AICR.
- World Health Organization. (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2012). *Population-based approaches to childhood obesity prevention*. Geneva: WHO.
- World Health Organization/Food and Agriculture Organization of the United Nations. (2003). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation (Technical Report Series 916)*. Geneva: WHO.
- Yngve, A., Wolf, A., Poortvliet, E., Elmadfa, I., Brug, J., Ehrenblad, B., . . . Klepp, K. I. (2005). Fruit and vegetable intake in a sample of 11-year-old children in 9 European countries: The Pro Children Cross-sectional Survey. *Ann Nutr Metab*, 49(4), 236-245. doi: 10.1159/000087247
- Young, E. M., Fors, S. W., & Hayes, D. M. (2004). Associations between perceived parent behaviors and middle school student fruit and vegetable consumption. *J Nutr Educ Behav*, 36(1), 2-12. doi: 10.1016/S1499-4046(06)60122-X

Vedlegg 1: Informasjonsskriv

Til styrere og pedagogiske ledere i kommunale barnehager

Vil du delta i en forskningsstudie på masternivå med fokus på erfaringer med grønnsaksservering i barnehagen?

Problemstillingen til studien er: *Hvilke erfaringer har styrere og pedagogiske ledere i kommunale barnehager knyttet til grønnsaksservering i barnehagen, og hvordan opplever de å påvirke barnas grønnsaksinntak?* Formålet med masterstudien er å få innsikt i, og øke kunnskapen om styrere og pedagogiske lederes erfaringer med servering av grønnsaker til barna hvordan dere opplever og mener å kunne påvirke dem. For å besvare problemstillingen ønsker jeg å intervju en styrere og en pedagogiske leder (eventuelt to pedagogiske ledere) som har ansvar for matorganisering og –servering.

Deltakelse innebærer at dere stiller opp til individuelt intervju som kan ta fra 30-60 minutter. Dere velger selv hvor og når dere vil at intervjuet skal foregå. Det vil bli benyttet båndopptaker under intervjuene.

Alle personopplysninger vil behandles konfidensielt. Ingen andre enn de som arbeider med studien vil få tilgang til materialet, og de er underlagt taushetsplikt. Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg vil alle opplysninger om deg bli anonymisert, og innsamlede data vil bli slettet.

Hvis du har spørsmål til studien, ta kontakt med oss ansvarlige:

Christina Loe Øqvist på tlf.nr. 98483402/epost: s196688@stud.hioa.no,

Førsteamanuensis Zada Pajalic på tlf.nr. 67236370/epost: zada.pajalic@hioa.no og

Førsteamanuensis Aysha Hussain på tlf.nr. 67236376 /epost: ayshah@hioa.no.

Med vennlig hilsen

Christina Loe Øqvist

SKRIFTLIG SAMTYKKE

Jeg gir herved mitt samtykke til å medvirke i studien.

Jeg er innforstått med at jeg kan trekke meg fra studien, og at all informasjon behandles konfidensielt og ikke kan spores tilbake til meg.

Navn:

Telefonnummer:

Dato:

Underskrift:

Vedlegg 2: Intervjuguide

Intervjuguide

Innledning

Presentasjon av meg selv og forklare litt om masteroppgaven:

- Navn, hva jeg studerer, hensikten med masteroppgaven
- Informere på nytt om båndopptaker og frivillig deltakelse + anonymitet.
- Setter stor pris på at du vil intervjues. Dette er noe vi vet lite om og dine svar er viktige.

Oppvarmingsspørsmål

- Kan du fortelle hva slags utdanning og yrkeserfaring du har?
 - o *Hvor lenge du har jobbet i barnehage, i denne barnehagen?*
- Oppdaterer barnehagen seg på kunnskap om grønnsaker? Evt. Hvordan gjør dere det?
 - o *Kurs? 5 om dagen, Bra-mat, fiskesprell, annet*
- Hvem har ansvar for planlegging / innkjøp av maten i barnehagen?
- Hvem har ansvar for tilberedning / servering av maten i barnehagen?

Temaer og spørsmål

Faktorer som bestemmer planlegging, innkjøp, tilberedning, servering

- Hva mener du avgjør hva som kjøpes inn av mat i barnehagen?
 - o *Evt. sunnhet, pris, tid, holdbarhet, oppbevaring, noe man klarer å lage*
- Hva er det som avgjør hva som blir servert?
 - o Spesielt for grønnsaker, kunnskap om grønnsaker
 - *Økonomi, interesser/holdninger, barnas reaksjoner, kjøkkenutstyr*

Grønnsaksservering til måltider

- Kan du beskrive en vanlig dag med tanke på grønnsaksservering i barnehagen?
 - o *Til hvilke måltider serveres grønnsaker: frokost, lunsj, ettermiddagsmat og mellommåltider. Medbrakt eller servert?*
 - o *Hvor ofte barna får tilbud om grønnsaker?*
 - o *Hva er det som regel tilbys av grønnsaker?*

- Opplever du dette som mye/lite/passe?
- Hva kan eventuelt være annerledes? Forbedringsområder?
- Hva vil du si hadde vært idealet?

Erfaringer og utfordringer med grønnsaksservering

- Kan du fortelle litt om erfaringene du har med grønnsaksservering?
 - o *Opplevs utfordringer med grønnsaksserveringen?*
 - o *Hvis ja, kan du utdype hvilke utfordringer?*
 - o *Kan du beskrive hvilken utfordring du vektlegger som størst?*
- I hvilken form får dere grønnsaker, hvis bestilt?
 - o *Hele, oppkuttet, må dere gjøre alt selv?*
- Kan du forklare hvordan grønnsakene generelt blir tilberedt?
 - o *Råkost, rå snacks, blandet eller ved siden av varmmaten, salat, kokt/ovnsbakt/stekt som tilbehør, inkluderes det som ingrediens i eksempelvis supper, sauser, gryteretter,*
- Hvordan opplever du tidsbruken ved tilberedelse av grønnsaker til måltidene?

Barnas reaksjoner på grønnsaksservering

- Hvordan opplever du at barna reagerer på grønnsaksservering?
 - o *Syns de det er interessant eller ikke interessant med grønnsaker? Rynker de på nesen eller viser de glede?*
 - o *Spiser de opp det som blir servert?*
 - o *Forskjell på rå, oppkuttet, i gryteretter, varmebehandlet...?*

Egen påvirkningskraft til økt inntak og optimalisering av grønnsaksbruk

- Kan du se mønster mellom matvaner hjemme og vaner i barnehagen?
 - o Hvis ja, kan du beskrive dette?
- Hvordan opplever du samarbeid med foreldrene med hensyn til at barna kan medbringe grønnsaker?
- Opplever du at du kan påvirke barnas inntak av grønnsaker?
 - o Om ja, på hvilken måte?
- Hvordan vil du gå frem for å øke bruken av grønnsaker?
 - o Om nei, hvorfor ikke?

Grønnsaker som en del av pedagogisk arbeid

- Kan du fortelle om grønnsaker blir brukt som en del av det pedagogiske arbeidet?

- Hvis ja, kan du beskrive hva du mener? Hvordan bruker dere det i praksis?
- Hvordan opplever du at barna reagerer på dette?

Avslutte med generelle spørsmål

Er det noe dere vil tilføye eller har lyst å fortelle?