

# “Det ska få vara klottigt och de ska få utforska med händerna”

En kvalitativ undersökning om pedagogers arbete kring  
matfostran på daghem utan eget kök.

Elin Gäddnäs  
Anna Johansson

Examensarbete för socionom (YH)-examen  
Utbildningsprogrammet för det sociala området  
Vasa 2021



## EXAMENSARBETE

Författare: Elin Gäddnäs och Anna Johansson  
Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa  
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Småbarnspedagogik och metodik  
Handledare: Ralf Lillbacka och Pia Höglund-Ingo

Titel: "Det ska få vara klottigt och de ska få utforska med händerna" – En kvalitativ undersökning om pedagogers arbete kring matfostran, på daghem där maten kommer från ett storkök.

---

Datum 22.10.2021

Sidantal 40

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med detta examensarbete är att undersöka vilket utrymme maten får i pedagogisk verksamhet, på daghem där maten kommer från ett storkök. De centrala frågeställningarna i vårt arbete är om och hur pedagogerna arbetar med måltiden som ett verktyg, ifall ett måltidspedagogiskt tankesätt används på daghemmen samt hur samarbetet ser ut mellan föräldrarna och pedagogerna när det kommer till barnets matfostran.

I arbetet tar vi upp bakgrunden till måltidspedagogik, vad måltidspedagogik innebär, vilka metoder som finns samt hur man använder dem. De metoder vi beskriver är *steg för steg*, *Sapere, barn i köket och från jord till bord*. Vi beskriver också barnets utveckling i avseende till mat samt matvägran.

Vi har gjort en kvalitativ studie i form av intervjuer med pedagoger inom småbarnspedagogiken. Vi intervjuade fyra pedagoger i samma kommun, alla med behörighet som lärare inom småbarnspedagogik.

Resultatet av vår undersökning är att pedagogerna använder sig av måltidspedagogik, men inte alltid medvetet. Det framkom även att pedagogerna skulle vilja använda sig mer av maten som ett pedagogiskt verktyg, utöver själva måltiden.

---

Språk: svenska

Nyckelord: måltidspedagogik, matfostran, matvägran, metoder, småbarnspedagogik

---

## BACHELOR'S THESIS

Author: Elin Gäddnäs and Anna Johansson  
Degree Programme: Social Welfare, Vaasa  
Specialization: Early Childhood Education  
Supervisor(s): Ralf Lillbacka and Pia Höglund-Ingo

Title: "It is allowed to be messy and to let them explore with their hands" – A qualitative study about pedagogues' work around food education in kindergartens without their own kitchen.

---

Date 22.10.2021

Number of pages 40 Appendices 1

---

### Abstract

The purpose of this thesis is to examine the extent to which food is used in pedagogic activities at kindergartens that do not produce their own meals. The central questions are: Do the teachers use meals as a tool and, in that case, how do they use it? Do the teachers have a pedagogical meals-way of thinking? Which cooperation is there between parents and the pedagogues, when it comes to the children's food education?

Our theoretical discussion outlined the background and meaning of the pedagogical meal as well as methods and how these are applied. The methods detailed in the thesis are *Step by step*, *Sapere*, *Children in the kitchen* and *From earth to table*. We also addressed children's development regarding food and refusal to eat.

We performed a qualitative research in the form of interviews. We interviewed four pedagogues in the same municipality, all with the required qualifications as pedagogues.

Our study shows that the pedagogues use a method of pedagogical meals in their daily work, but not as a deliberate strategy. It also appears that the pedagogues would like to use food more as a pedagogical tool outside of the meal situation.

---

Language: Swedish

Key words: pedagogic meal, food education, refusal to eat, methods, early childhood education

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte .....	2
3	Bakgrund.....	3
3.1	Grunderna för planen för småbarnspedagogik .....	3
3.2	Lagstiftning.....	4
3.3	Institutet för hälsa och välfärds rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken.....	5
3.4	Maten och ätandets roll i barnets liv.....	6
3.5	Föräldrarnas roll.....	8
3.6	Sammanfattning.....	9
4	Måltiden som pedagogiskt verktyg.....	9
4.1	Sammanfattning.....	12
5	Metoder inom måltidspedagogik.....	13
5.1	Steg-för-steg metoden.....	13
5.2	Sapere-metoden.....	13
5.2.1	Smaksinnet.....	15
5.2.2	Synsinnet.....	15
5.2.3	Luktsinnet.....	15
5.2.4	Känselsinnet.....	15
5.2.5	Hörselsinnet.....	16
5.3	Barn i köket.....	16
5.4	Från jord till bord metoden.....	16
5.5	Sammanfattning.....	17
6	Metod och tillvägagångssätt.....	17
6.1	Kvalitativ metod.....	17
6.2	Datainsamling .....	18
6.3	Val av respondenter .....	19
6.4	Sekretess.....	19
7	Resultatredovisning.....	20
7.1	Arrangemanget kring måltiden .....	21
7.2	Pedagogens roll .....	23
7.3	Barnets roll.....	29
7.4	Föräldrasamarbete .....	34
7.5	Pedagogens bästa tips .....	35
8	Slutdiskussion och kritisk granskning .....	36
	Källförteckning .....	39

## **Bilageförteckning**

Bilaga 1

Intervjufrågor

## 1 Inledning

Under en kurs i socionomutbildningen blev vi introducerade till måltidspedagogik och det var ett tema som kom att intressera oss mycket. Idag är det många som lider av ätstörningar och svårigheter med mat så vi blev intresserade av måltidspedagogik, eftersom detta är något som kan användas som verktyg för att kunna ta tag i problemen i god tid samt förebygga. Att arbeta måltidspedagogiskt var lättare förr då i princip alla daghem hade ett eget kök och maten gjordes på plats. Då kunde man ta med barnen i matlagningen, serveringen av maten samt vid avdukning. Idag har barnen inte samma möjlighet till detta.

I detta arbete kommer vi beskriva vad småbarnspedagogiken styrs av, hur man kan jobba med måltidspedagogik samt vilka metoder det finns. Många kan tänka att matsituationen på daghem är en självklar del inom småbarnspedagogiken och man tänker kanske inte på att det kan vara en situation som med fördel kan användas till att barnen kan lära sig olika saker som berör mat och ätande. Barn äter många mål på daghemmet och här kan man forma deras matvanor. Genom att fundera och utforska maten på daghem kan man undvika matvägran. Har man problem med att ett barn vägrar maten som serveras kan man få barnet att bli intresserad genom att använda sig av måltidspedagogik. Till exempel om ett barn vägrar att äta kokt morot kan man fundera tillsammans med barnet om varifrån moroten kommer, hur den ser ut, vilka olika former det kan vara på moroten, hur riven morot smakar och till sist kanske barnet vill testa att smaka på den kokta moroten. För att få in maten i den pedagogiska verksamheten kan man använda sig av köket som finns i huset, låta barnen ta mat åt sig, diskutera rätterna som serveras tillsammans med barnen och odla eget. Man kan också använda sig av det som man själva har odlat för att barnen ska få se hela processen.

Föräldrarna påverkar barnens matvanor och därför är det viktigt att man har ett samarbete mellan daghemmet och hemmet. På grund av detta kommer vi att nämna lite om betydelsen av föräldrasamarbetet. Utvecklingen har på samma sätt som föräldrasamarbetet en stor betydelse i hur barnets relation till mat påverkas. Därför skriver vi om hur barnen utvecklas fysiskt samt vilka svårigheter med mat som kan uppstå på grund av fysiologiska orsaker, vilket man kanske inte alltid tänker på eller kopplar ihop dem med varandra.

## 2 Syfte

Med vårt examensarbete vill vi undersöka hur pedagogerna inom småbarnspedagogiken tar mat och ätande i beaktande och använder detta som pedagogiska verktyg. Idag får de flesta daghem maten från ett storkök. Köken på daghem har tidigare varit en del av matfostran och att kunna vara närvarande i matlagningen gör att barnen kunnat vara delaktiga, men när man nu får maten i boxar, har barnen inte samma möjlighet som förut. Därför vill vi se på hur matfostran ser ut på de daghem som får maten från storkök. Syftet med vårt examensarbete är att *undersöka vilket utrymme maten får i pedagogisk verksamhet, på daghem där maten kommer från ett storkök.*

De centrala frågeställningarna är:

- Arbetar pedagogerna med måltiden som ett verktyg?
- Hur arbetar pedagogerna med måltiden som ett verktyg?
- Används ett måltidspedagogiskt tankesätt inom småbarnspedagogisk verksamhet?
- Hur ser samarbetet ut mellan pedagogerna och hemmet när det kommer till barnets matfostran?

Vi har valt att intervjua pedagoger på daghem. Vi kommer inte att granska hur maten tas in på de daghem som gör sin egen mat eftersom de flesta daghem idag får maten från storkök. Vi funderade också på att intervjua övrig personal på daghemmen samt föräldrarna, men vi valde att enbart fokusera på att intervjua pedagogerna. Detta eftersom det är pedagogerna som planerar och har ansvaret för barnens fostran på daghemmet.

### **3 Bakgrund**

I vår teoretiska diskussion kommer vi utgående från de styrdokument som ligger som grund för småbarnspedagogiken, beskriva bakgrunden till ämnet. Förutom styrdokumentet kommer vi också diskutera kring vilka rekommendationer det finns samt andra aspekter som påverkar barns ätande. Sedan tar vi upp grunderna för den pedagogiska måltiden och dessutom vilka metoder som finns och hur man arbetar med dem rent konkret.

Måltiden är en del av den småbarnspedagogiska verksamheten där Finland försöker spara in pengar. Man har tagit in mer matvaror av halv- eller helfabrikat och maten kommer oftast från ett storkök som sedan värms upp på plats innan den serveras. Detta påverkar barnens beteende och lärande. Barn får redan från ung ålder en åsikt om vad de gillar och inte gillar när det kommer till mat och kan då börja tycka mer om livsmedlen som är mer bearbetade än vanlig, hälsosam mat. Därför är det viktigt att se på måltiden som en stund av lärande, där barnen får kunskap i vad som är hälsosamt och bra för dig. (Smeds, 2017, s. 16-17).

#### **3.1 Grunderna för planen för småbarnspedagogik**

Centrala riktlinjer för småbarnspedagogiken återfinns vi i Grunderna för planen för småbarnspedagogik. I den beskrivs hur småbarnspedagogiken ska arrangeras, utföras samt förbättras. I denna plan nämns det att det är vårdnadshavarna som har huvudansvaret för sitt eget barns fostran men att småbarnspedagogiken ska bygga vidare på det som barnet får från hemmet. Grundtanken med denna plan är att alla barn som tar del av småbarnspedagogiken ska ha rätt till en jämställd uppväxt i alla dess plan, möjlighet till utveckling samt lärande. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 7-8).

Det finns tre nivåer inom planen för småbarnspedagogik. Först kommer de nationella grunderna för planen för småbarnspedagogik, den styr all verksamhet. På basen av den nationella planen skrivs det lokala planer för småbarnspedagogik, dessa är mer specifika och inriktade på den egna kommunen. Under den lokala planen utförs dessutom en plan för varje barn. Där tas det upp hur omsorgen och lärandet ska se ut för det enskilda barnet. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 7).

Alla barn har rätt till en bra och trygg barndom, detta främjas inom småbarnspedagogiken. Barnen har rätt till att bli sedda som individer, att tas i beaktande samt att barnen ska känna att de kan göra sig förstådda och att de runtomkring barnen lyssnar. Detta ska vara självklara saker för barnen både som individ och medlem i en grupp. Alla barn uttrycker sig på olika



sätt, alla är på olika nivåer i sitt språk och kommunikation och detta ska också beaktas. Deras åsikter och tankar ska tas i beaktande. Planen för småbarnspedagogik nämner att småbarnspedagogiken har i uppgift att handleda barnen till hälsosamma levnadsvanor. Denna del i grunderna för planen för småbarnspedagogik är den vi kommer ta mest fasta på. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 20-21).

Inom småbarnspedagogiken spelar miljöerna som barnen vistas i en stor roll för lärandet. Lärmiljöerna ska vara utvecklande, de ska stödja lärandet hos barnen, vara trygga, hälsosamma och tillgänglig för alla. Det som hör till lärmiljöer är lokalerna, platser, rum, redskap och tillbehör, gemenskap och metoder. Dessa lärmiljöer ska stöda utveckling, lärande och kommunikation. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 33-34).

Matfostran inom småbarnspedagogiken handlar om att uppmuntra barnen till en positiv inställning till mat, men också att barnen ska få kunskapen om hälsosamma matvanor. Pedagogerna ska lära och visa barnen hur man äter självständigt, mångsidigt och tillräckligt. Måltiderna ska ske i en lugn miljö där barnen lär sig gott bordsskick, att ge mat åt de andra barnen samt att äta i sällskap med andra. Inom småbarnspedagogiken får barnen studera maten med hjälp av alla sina sinnen och barnen får också bekanta sig med olika maträtter och dess innehåll, ursprung, utseende och smak. Genom att man diskuterar maten, berättar sagor och sjunger om mat utvecklas ordförrådet hos barnen. (Utbildningsstyrelsen, 2018, s. 51).

## **3.2 Lagstiftning**

I Lagen om småbarnspedagogik fastställs det i 11§ att barn inom småbarnspedagogiken ska få mat som är hälsosam, lämplig och som fyller barnets näringsbehov. Detta oberoende på om barnet går på daghem eller är inom familjedagvården. Själva måltiden ska vara anpassad efter barnets behov och den ska handledas av pedagoger. (Lag om småbarnspedagogik 540/2018).

I regeringens proposition (RP 341/2014) finns bestämmelser för att maten som serveras ska motsvara näringsrekommendationerna. Maten ska dessutom serveras så ofta som barnen behöver samt i rätt mängd. Beroende på hur långa dagar barnet har anpassas måltiderna efter det. I skiftesvård, dygnet runt vård, kvällsvård eller i veckoslutsvård får barnen de måltider som man vanligtvis äter de tiderna. Längden på dagen bestämmer hur mycket mat som ska serveras. (Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd, 2018, s. 20,22).

Enligt lagen om småbarnspedagogik (6 §) ska miljön vara utvecklande, främja inläring samt vara hälsosam och trygg. I utformningen av miljön ska barnens ålder och utveckling tas i beaktande. Lokalerna och redskapen ska vara tillgängliga och lämpliga för småbarnspedagogiken. Detta gäller allt inom miljön, så som måltiderna, utrymmen där måltiden äger rum, utrustning, möbler, glas, porslin samt hur måltiderna är ordnade. (Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd, 2018, s. 20).

Måltiderna ska serveras enligt hur dagen inom småbarnspedagogiken är uppbyggd, verksamhetens natur samt barnets individuella behov. Regelbundna måltider är a och o. Det ger barnen trygghet och en god måltidsrytm, barnen lär sig att följa hungers- och mättnadskänslor samt främjar en god munhälsa. Under måltiden ska man se till att barnen hinner äta i lugn och ro, barnen får inte bli för hungriga mellan måltiderna men måltiderna ska inte heller vara för tätt på varandra. (Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd, 2018, s. 22-23).

Lagen säger att måltiderna ska ske under handledning av pedagogerna. Denna handledning är på barnens villkor, den är individuell enligt deras behov, ålder och förutsättningar. Med detta vill man att måltiderna ska vara en positiv stund för barnen. En god atmosfär skapar förutsättningar för ätande, socialt samspel samt inläring. Handledningen ska respektera barnens åsikter, deras hunger- och mättnadskänslor ska inte tänjas på och barnen ska få ha egna åsikter om vad de tycker att är gott och vad som är mindre gott. Den vuxna pedagogen ska fungera som modell, genom att äta, prata gott om maten och tillåta barnen att utforska maten. Detta uppmuntrar barnen att smaka på maten och vidare utvidga sin kost. (Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd, 2018, s. 24).

### **3.3 Institutet för hälsa och välfärds rekommendationer om måltiderna inom småbarnspedagogiken**

Eftersom barnen utvecklar sina smaksinnen och upplevelser tidigt är det viktigt att man tänker på hur kosten ser ut under barndomen. Rekommendationerna för näringen är baserad på forskning. Det som gör grunden för att barnets utveckling, tillväxt och hälsa ska gynnas är att det i kosten finns grönsaker, rotfrukter, frukter och bär, potatis och fullkornsspannmål. Det är också viktigt med vegetabiliska oljor. (Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd, 2018, s. 13).

Vad barnen väljer att äta påverkas av flera orsaker. Det kan handla om vilken mat som serveras, den fysiska och sociala miljön samt hurdana egenskaper barnet har så som ålder,

temperament och individuella sinnesintryck. För att barn ska kunna göra bra matval behöver det finnas tillräckligt med god och hälsosam mat. Man kan utveckla upplevelserna om maten i en positiv riktning genom att lära sig mera om maten man äter. (Statens näringsdelegation, m.fl., 2018, s. 15).

Institutet för hälsa och välfärd säger att när man vill förebygga livsstilssjukdomar är kosten en viktig del. Risken för att insjukna i sjukdomar minskar genom en hälsosam kost, motion och sömn. För små barn är det viktigt att de äter regelbundet 4-6 måltider per dag. Måltiderna ska se ut som tallriksmodellen gör. För barn i lekåldern behövs 4-6 teskedar synligt fett per dag. Rekommendationerna för spannmålsprodukter är 4 portioner och en portion är till exempel en brödskiva eller 1 dl kokt pasta. Barnet rekommenderas att dricka 4 dl mjölk och äta en ostskiva. Fettfri mjölk, surmjölk eller berikad växtdryck är de bästa dryckerna och är man törstig rekommenderas det att man dricker vatten. (Institutet för hälsa och välfärd, 2021).

Livsmedelsverkets (2019) närings- och matrekommendationer för spädbarn och barn säger att regelbundna måltidsrutiner är grunden för hälsosamt ätande. Detta påverkar de vardagliga rutinerna och vanorna så som sömnen och motionen. Positiva måltidssituationer, deltagande och matglädje utvecklar barnens matvanor i positiv riktning. Barns matrekommendationer om grönsaker, protein och mjölkprodukter säger att ett barn ska äta ca. 200-250g grönsaker per dygn, proteiner ska ätas i måttlig mängd, fisk rekommenderas 2-3 gånger i veckan, måttligt med kyckling och rött kött samt rekommenderas baljväxter till varje huvudmåltid. Man rekommenderar inte dagligt intag av proteinrika mjölkprodukter eftersom detta belastar njurarna. Storleken på barnets portion ökar i och med att barnet växer.

### **3.4 Maten och ätandets roll i barnets liv**

I detta kapitel kommer vi kort beskriva hur introduktionen till mat kan påverka barnet samt vad man ska tänka på som vuxen och ansvarig för barnets utveckling. Vi nämner dessutom svårigheterna kring ätandet och vad dessa kan bero på.

Det är viktigt för ett barn att det är trevligt runt matbordet och att kunna äta tillsammans redan då barnet är litet är en positiv sak, speciellt om barnet är väldigt skeptisk till nya smaker. Detta gör att barnet blir intresserad av vad de andra äter och är då mer positiv till att smaka på deras mat. (Hofsten & Kidbeck, 2008, s. 223-225). Dessutom är måltiden en lärostund för barnet, där man lär sig de sociala reglerna och detta har stor betydelse för både den sociala och den språkliga utvecklingen. Klott och kladd vid måltiden är en positiv sak.

Att barnen i ett tidigt skede får utforska med händerna, att själva få ta upp maten med handen och föra den till munnen är finmotorisk träning för barnet. (Kreuz Wirfelt, 2014, s. 168).

För ett nyfött barn är bröstmjölken eller modersmjölkersättningen den enda barnet äter. Ett barn på fyra månader kan visa att hen är intresserad av vanlig mat och då kan man smått börja introducera nya smaker. Att barnet dreglar, sträcker sig efter din mat eller har ljud för sig kan vara tecken på att barnet är intresserad av att smaka på riktig mat. (Lidbeck, Hofsten & Coull, 2016, s. 244). Vid fyra månader är det endast små, små smakprov som barnet får. Det är först vid sex månader som man på riktigt ska börja introducera barnet till vanlig mat. Man börjar med små smakportioner som är mixade med mjuk konsistens. (Lidbeck, Hofsten & Coull, 2016, s. 246). Vid 8 månader ska barnet äta mer vanlig mat, med mera tuggmotstånd och lite större bitar för att utveckla motorik och smak. Barnet kan äta samma mat som resten av familjen men man måste tänka på att innehållet i måltiderna är anpassade för barn, till exempel kan barn inte äta för mycket saltad mat. (Lidbeck, Hofsten & Coull, 2016, s. 250).

Alla barn är olika och vissa tycker om all mat och älskar smakproven medans andra kan vara väldigt skeptiska. Men man ska inte ge upp eftersom forskning har visat att det kan ta upp till 15 gånger innan barnet har vant sig vid en ny smak. Men detta betyder inte att man ska tvinga ett barn att äta. Man ska inte oroa sig eller försöka tvinga barnet att äta eftersom detta kan skapa en kamp kring måltiden. (Hofsten & Kidbeck, 2008, s. 225).

Det finns olika aspekter som man ska tänka på den första tiden då barnet börjar smaka på nytt och äta små matportioner. Barnet ska sitta bekvämt så att allt känns bra under måltiden. Man ska vara noggrann med att det faktiskt är rätt stund att börja mata, så att barnet inte är för trött eller gnälligt. Det är barnet som bestämmer om och hur mycket mat som man vill äta, detta gör barnet delaktig och lär dem att känna igen hungers- och mättnadskänslor. Man ska inte anta att barnet ogillar maten om den åker ut tillbaka, detta eftersom barnet kanske inte har utvecklat motoriken för att hantera maten på rätt sätt. Man får inte ge upp, utan man måste fortsätta utmana barnet att prova nya smaker fastän barnet är skeptiskt. Eftersom barn härmar sin omgivning fungerar den vuxna som en förebild, är föräldern orolig kommer barnet känna av det i matsituationen och själv visa oro, men om föräldern i stället visar uppmuntran ökar chansen för att barnet också ska vara positivt inställd till ätandet. (Ask, 2019, s. 8-9).

Det finns många olika orsaker till att barn inte äter eller vägrar att äta. Det kan handla om allergier som kan orsaka eksem, diarré, förstoppning, kräkning, magsmärtor, gråt,

irritabilitet, sömnsvårigheter eller astma. En annan orsak kan vara eosinofil esofagit som är en inflammation i matstrupen vilket kan ge svårigheter i att svälja. Reflux är en annan orsak till ätsvårigheter. Reflux är ett tillstånd där övre magmunnen läcker och sura uppstötningar förekommer och barnet kan få halsbränna. Av dessa orsaker är det obehagligt eller gör ont när barnet ska äta och då kan det orsaka att barnet kopplar ihop mat med smärta. Orsakerna kan också vara fysiska, så som att tungbandet är för kort eller om tonsillerna är för stora. Detta orsakar smärta i samband med måltiden vilket kan göra att barnet kopplar ihop mat med smärta. Sensorisk känslighet orsakar att barnet ogillar nya sinnesintryck, matens smak, konsistens eller doft kan kännas obekant och skrämmande för dessa barn. Andra orsaker kan vara psykisk ohälsa, samspelssvårigheter, anknytningsproblem, stora förändringar i livet. För tidigt födda barn har större benägenhet för att drabbas av ätsvårigheter, detta eftersom det kan finnas kvar svåra minnen av sondmatning eller medicinering. (Ask, 2019, s. 32-37).

### **3.5 Föräldrarnas roll**

För att kunna skapa goda matvanor hos barnet är samarbetet mellan daghemmet och familjen viktigt och därför är det extra viktigt att föräldrarna är involverade när det gäller måltidspedagogik. (Sepp, 2017, s. 93).

Hemmet är av stor betydelse i barnets utveckling vilket gör att samarbetet mellan hemmet och daghemmet är något man ska ta vara på. Ett barns föräldrar känner oftast sitt barn bäst, det finns en större närhet och en djupare förståelse som pedagogerna inte kan komma i närheten av. Föräldrarna har lätt för att leva sig in i sitt barns situation, känslor och beteenden. (Fagerli, Lillemyr & Söbstad, 2001, s. 53-54).

Pedagogerna ska fungera som en trygg vuxen på daghemmet, men pedagogen kan aldrig ta föräldrarnas plats. Pedagogerna finns till för att stötta föräldrarna och för att kunna samarbeta för barnets bästa. (Fagerli, Lillemyr & Söbstad, 2001, s. 173).

För ett fungerande samarbete måste det finnas ett förtroende pedagogerna och föräldrarna emellan. Förtroendet som finns mellan pedagogerna och föräldrarna påverkar barnet. Om samarbetet inte fungerar bra mellan de vuxna kommer samarbetet inte heller att vara bra mellan barnet och pedagogerna. (Ladberg 1986, s. 23).

Måltiden i hemmet är inte bara en stund där man får näring i sig, det är en stund där familjer samlas, man diskuterar om dagens händelser eller kommande händelser och under måltiden

kommer viljor, känslor och preferenser fram. Vid denna situation ska barnet fostras till goda mat- och måltidsvanor. (Johansson, 2008, s. 3-4).

Det är viktigt att man som pedagog kommer ihåg att föräldrarna har rätt till att känna att de lämnar sina barn i trygga händer. Därför behöver man kunna diskutera tillsammans med föräldrarna om det som dom känner att behövs för att det ska kännas tryggt för dem att lämna sitt barn på daghemmet. (Riddersporre & Erlandsson, 2018, s. 169)

### **3.6 Sammanfattning**

Studier av matfostran på daghem kan sammanfattas på så sätt att det uppenbarligen anses vara en viktig sak eftersom flera styrdokument, som ligger till grund för småbarnspedagogiken, nämner matfostran och också beskriver hur det ska ordnas och vad det ska innehålla. Allt inom småbarnspedagogiken styrs av lagen och Grunderna för planen för småbarnspedagogik. I lagen står det att näringsrekommendationerna ska följas vilket storköken då måste göra. Ett barns ätande påverkas inte bara av metoderna man använder eller vilken maträtt barnet tycker om eller inte. Det påverkas också av barnets utveckling, som man oftast inte kan påverka. Detta är inte heller alltid synligt, så det är viktigt att man också är medveten om denna del. Och samarbetet med föräldrarna är också en grund för barnens matutveckling. För att en utveckling hos barnet ska kunna ske är det viktigt att hemmet och daghemmet följer en röd tråd kring matfostran. Nu går vi över till hur man rent konkret kan använda sig av måltiden som ett verktyg.

## **4 Måltiden som pedagogiskt verktyg**

Maten är en väsentlig del för alla människor, varje dag görs val gällande vad man ska äta och alla kan relatera till maten på något sätt. Maten är i dagens samhälle inte bara något som vi behöver för att överleva, utan våra val av mat är baserade på känslor över vad vi gillar och inte gillar, de beskriver också våra värderingar och sättet vi väljer att leva våra liv på. Hälsosamma matvanor är viktigt för både hjärnan och kroppen, detta främjar lärande och personlig utveckling. Det finns många rekommendationer över hälsosam mat, många olika dieter som är den bästa av dem alla och därför är det viktigt att barn får lära sig om hälsosamma matvanor från ung ålder inom småbarnspedagogiken. Barnen ska få lära sig att

göra egna val med hjälp av kritiskt tänkande, sina egna värderingar och erfarenheter. (Smeds, 2017, s. 16).

Syftet med lunchen ska vara att det är en stund på dagen när pedagogerna och barnen får vara tillsammans. Barnen får en positiv upplevelse och inställning till maten genom måltidspedagogik. Pedagogerna fungerar som modeller och ett stöd för barnen. Samtal skapas när man sitter och äter tillsammans. Det ger också ett tillfälle åt barnen att öva på samarbete och att få känna in gruppen. Syftet med lunchen är först och främst att barnen ska bli mätta, men det handlar också om att barnen lär sig. Barnen kan lära sig vad de gillar och inte gillar och får öva på vad de kan och att bli självständig. (Sepp, 2013, s. 19).

Under måltiden kan man lära sig, få känna närhet och fundera kring känslor och denna stund på dagen är viktig för både pedagogerna och barnen. När man sitter tillsammans med några barn kring ett bord kan man lättare diskutera med barnen. Genom måltiden kan man prata, förstå och respektera varandra och hitta det man har gemensamt. Under måltiden får man också möjlighet att smaka och testa olika maträtter. Måltidspedagogik handlar om att lära sig att äta, men för att barnen ska lära sig detta behöver pedagogerna äta tillsammans med barnen och äta likadan mat som barnen äter. (Sepp, 2013, s. 23-24).

Gemenskapen under måltiden på daghemmet är stor. Den kan uppstå mellan barnen eller mellan barnen och de vuxna. Man kan hitta vänner eller någon som man känner att man litar på, relationer både etableras och utvecklas. (Fennefoss, Jansen & Magnusson, 2009, s. 45-46).

Att det är roligt kring måltiden är det viktigaste i måltidspedagogik. Att arbeta med maten som ett material ska vara till en glädje och som en del av den pedagogiska verksamheten där alla ska ha rätt till att få känna sin egen smak. Ingen ska behöva testa och det finns inget rätt eller fel. Det viktigaste inom måltidspedagogik är att barnen blir nyfikna och att det görs på barnens villkor. Det behöver inte alltid handla om att man ska äta upp maten, utan det kan också vara att titta, fundera och experimentera. Men man försöker sträva till att barnen äter sin mat och att man inte behöver slänga maten. (Sepp, 2017, s. 5).

Måltidspedagogik handlar om att barnen ska få upptäcka nya maträtter och smaker som de tidigare inte känt till. Alltså barnen ska få se och känna på maten innan de behöver smaka på den. Genom att flera gånger prata och se ett livsmedel gör att barnen känner igen det och detta leder till att barnen vågar smaka. Att utforska maten är i centrum inom måltidspedagogik. Det räcker oftast inte med att smaka en gång, utan barnen kan behöva

smaka på det flera gånger innan hen tycker att det är gott. Att titta på olika livsmedel gynnar barnen. Och att studera livsmedel utanför matsituationen gör att barnen får lära sig i sin egen takt. (Sepp, 2017, s. 8).

Att få vara med i köket är spännande och en glädje för barnen. Barnen kan alltid vara med och hjälpa till vid dukningen eller vid serveringen av maten. Barnen kan också förklara för de andra barnen vad det är för mat idag. Måltidspedagogik på daghemmen kan bli en naturlig del när både barnen och pedagogerna är med och planerar vad man ska äta. Detta kan man göra genom att barnen får önska vilka grönsaker de vill ha till lunch eller att man har olika temaveckor där man fokuserar på maten. (Sepp, 2013, s. 123).

Genom att låta barnen säga vad man skall äta till lunch får de öva på att prata inför grupp, men det är också bra träning för kamraterna att lära sig lyssna. För att få in ännu mera pedagogik kan man låta barnen dela ut en grönsak samtidigt som man berättar om vad man skall äta till lunch. Detta gör att barnen får lära sig att skära grönsaken, räkna så att det räcker åt alla och det är också ett bra sätt att lära känna igen en ny grönsak. För att få alla barn att våga smaka på nya smaker är detta också ett bra sätt eftersom man kan uppmuntra alla att ta varsin bit och lukta på den och lyssna hur det låter när man tuggar på grönsaken. Alla kommer inte att vilja prova första gången, men med tiden kommer det vara något som alla vill, eftersom man väcker nyfikenhet. Att hålla samling inför lunchen är en väldigt bra möjlighet för att lugna ner barnen samtidigt som man skapar en längtan för att få se vad man ska äta idag. (Sepp, 2013, s. 124).

Finmotoriken och handgreppet är perfekt att öva på vid måltider. Först handlar det om att få barnen att plocka upp maten med fingrarna, därefter skall man lära barnen att använda bestick. När barnen blir äldre kan man också lära dem att skära och dela upp maten. Genom matlagning kan man lära barnen vad som är bra för dem i matväg. Alla sinnen används när barnen gör mat eller bakar och detta väcker troligtvis en nyfikenhet och skapar frågor kring det barnen gör. (Sepp, 2013, s. 126-127).

Det är föräldrarna som påverkar barnens matvanor. De flesta barn är på daghem och detta innebär att ansvaret till viss del lämnas till pedagogerna när det handlar om att skapa hälsosamma matvanor. Under barnets första levnadsår skapas grunden i barnets matvanor. Om man redan som barn lär sig att äta allt och våga testa nya smaker gör man det med stor sannolikhet också som vuxen. En måltid ska inte bara vara näringsrik utan den ska också vara trevlig. (Sepp, 2017, s. 7).



Måltiderna kan avdramatiseras genom att låta grönsakerna visas vid olika tillfällen och på detta sätt väcka nyfikenhet hos barnen. Först kan man visa den hel och senare kan man dela upp den och redan då kan det vara intressantare för barnen att smaka och äta grönsaken. Att göra detta leder också till att man får öva på språket, matematiken och kreativiteten. (Sepp, 2017, s. 10).

Genom måltidspedagogiken kan man få barnen att känna sig delaktiga och väcka ett intresse för maten. När barnen får möjlighet att upptäcka och lära känna nya smaker använder de alla sina sinnen. Genom att låta barnen själva beskriva hur den smakar utvecklar man ordförrådet och språkutvecklingen hos barnen. Man skapar en matglädje och får dem att vilja vara med flera gånger. (Sepp, 2017, s. 59).

Idag har måltiden en dubbel funktion inom småbarnspedagogiken. Det är först och främst en stund tillsammans men det är också ett tillfälle när barnen får lära sig om goda matvanor och bordsskick. Den är en viktig del av vardagen för pedagogerna, men också för barnen. Eftersom man under måltiden sitter nära varandra och lätt kan höra varandra blir måltiden också en stund för att öva på kommunikationen. Under en måltid får barnen öva sig på flera saker allt ifrån att få i sig maten till att göra olika bedömningar. (Johansson & Pramling Samuelsson, 2001, s. 88-89).

Barnet stärker sin egen förmåga att tro på sig själv genom att få möjlighet till att lägga upp maten på sin egen tallrik. Barnet lär sig också att känna igen när det är hungrigt och mätt. För barnet är det naturligt att känna och äta maten med fingrarna. Genom att fundera på sinnen tillsammans med barnet kan man få en diskussion kring måltiden om hur maten upplevs. (Livsmedelsverket, 2016, s. 9). Det är bara fantasin som sätter gränser hur man kan jobba med måltidspedagogik. (Livsmedelsverket, 2016, s. 13).

## **4.1 Sammanfattning**

Vad vi kunnat se i detta kapitel är att det finns oändligt med möjligheter då det kommer till maten. Genom måltidspedagogik lär barnen sig många olika områden, det kan vara allt från att samarbeta med andra, att diskutera, lära sig hur man betar sig kring bordet till matematiken, språk, ordförråd samt motoriken. Viktigt inom måltidspedagogiken är att barnen är delaktiga och känner att de kan göra egna val i vad de tycker att är gott eller mindre gott. Måltiden och allt kring måltiden ska vara roligt och väcka nyfikenhet. Nyfikenheten är något man ska ta vara på och använda sig av. Inom måltidspedagogiken finns det också flera olika metoder att använda sig av, dessa kommer vi ta upp i nästa kapitel.

## 5 Metoder inom måltidspedagogik

I detta kapitel kommer vi att beskriva hurdana metoder man kan använda sig av inom måltidspedagogik. Metoderna är: *steg-för-steg metoden*, *Sapere-metoden*, *barn i köket* och *från jord till bord metoden*.

### 5.1 Steg-för-steg metoden

Steg-för-steg metoden sätter vikt på processen. Det har visat sig i studier att de barn som är med och gör maten har en positivare syn på maten och speciellt för grönsaker. (Sepp, 2017, s. 38). Metoden handlar om att barnen får baka med hjälp av bilder på hur de ska göra. Denna metod är anpassad utefter barnen och börjar enligt deras egen utvecklingsnivå. När man bakar gör man endast en portion åt gången, vill man ha flera portioner upprepar man proceduren tills man har tillräckligt många portioner. Recepten som ges åt barnen ska ha bilder av riktiga mått och köksredskap så att barnen ser klart och tydligt vad det är som ska användas och hur mycket det ska vara av alla ingredienserna. För att barnen ska lära sig att måtten kan vara olika storlekar, behöver måtten på bilden vara tydliga och att det syns att de är olika stora. Om det i receptet ska vara tre matskedar ska det på bilden finnas tre matskedar så att barnet lätt ska kunna räkna och se hur många det ska vara. För att det ska vara tydligt åt barnen ska det inte vara förkortningar i recepten, utan alla ord ska skrivas ut. (Sepp, 2013, s. 129-130).

Ett barns självkänsla och inlärning stärks genom att upprepa det som barnet redan kan. Eftersom detta ska vara roligt och lite spännande utgår man från varje barns eget behov och utveckling. Pedagogerna har som uppgift att titta på och låta barnet själv göra enligt receptet från början till slut. (Sepp, 2013, s. 131). Genom att som pedagog titta och lyssna på hur barnet gör, får man veta hur barnet tänker, vad barnet kan och behöver hjälp med. I steg-för-steg metoden är det barnen som bakar eller lagar mat och pedagogerna hjälper till vid behov. (Sepp, 2017, s. 39).

### 5.2 Sapere-metoden

Sapere är ett latinskt ord och har betydelsen ”att kunna, att smaka, att veta och att känna”. Sapere-metoden handlar om att man ska kunna smaka och känna skillnader och att beskriva hur man upplever det med sina sinnen. När man använder sig av Sapere-metoden får man utforska, reflektera och experimentera tillsammans med andra. (Livsmedelsverket, 2015, s. 8).

Sapere-metoden innebär att man tränar på barnens sensoriska förmåga och språket. Alltså hur maten och måltiden upplevs med hjälp av våra sinnen, såsom doft, syn, känsel och smak. Barnets sätt att utforska världen är att sätta saker i munnen. Ju äldre barnet blir desto viktigare är det att utforska maten genom att använda händerna och ögonen. Ett viktigt steg i barnets utveckling är att äta själv. Saperes grundtanke är att man ska använda sina händer, ögon, öron, näsa och mun. Man ska känna, titta, lyssna, dofta och smaka på maten. Barnens möjlighet att äta varierat ökar när de vågar smaka på olika livsmedel. Barnen vill testa nya livsmedel och maträtter mer än vuxna tror. Det finns inget rätt eller fel i Sapere-metoden och alla barn har rätt att smaka eller inte smaka. Denna metod är helt enligt barnen. Syftet med metoden är att man ska lära känna sig själv och sin egen smak tillsammans med andra. Detta gör man genom att man testar, tänker och pratar tillsammans om vad man känner, ser, hör, doftar och smakar. (Sepp, 2013, s. 137-138).

Att prata tillsammans och beskriva det man upplevt är en viktig del i Sapere-metoden. Ett exempel på detta kan vara att alla barn får en frukt, därefter får barnen beskriva vad de ser, hur frukten känns och hur den doftar. När man smakar på frukten beskriver man hur det låter, hur det känns på tungan och vilken konsistens frukten har. Det sista man gör är att beskriva hur det smakar. Våra fem grundsmaker är: salt, surt, sött, umami och beskt. Man behöver gå igenom alla grundsmaker och låta barnen smaka på dem för att barnen ska lära sig vilka grundsmaker vi har och hur de smakar. (Sepp, 2013, s. 139-140). Detta kan man öva genom att ha olika kort med grundsmakerna på och ha barnen att hitta livsmedel som smakar som grundsmakerna. Detta är också något man kan göra när man äter lunchen. (Sepp, 2017, s. 22).

Sapere-metoden gör att man blir medveten om sina sinnesupplevelser. Metoden har inga begränsningar, bara möjligheter. Genom Sapere-metoden gör man det okända känt genom att introducera nya livsmedel med fokus på att bekanta sig med dem. Studier har visat att genom Sapere-metoden vågar barnen testa på nya livsmedel och maträtter. (Sepp, 2017, s. 13-14).

När man äter kan man tillsammans med barnen fundera hurdana smaker som finns i maten. Smaken kan testas genom att man äter något tillsammans och sedan äter det skilt. När man äter kan man hålla för näsan och efteråt fundera tillsammans hur det kändes. Smaker och sinnen samverkar. (Sepp, 2017, s. 23-24).

### 5.2.1 Smaksinnet

När vi äter används alla våra sinnen eftersom de ger information åt vår hjärna. När vi avgör smaken känner vi doften, konsistensen och temperaturen. Våra sinnen samarbetar och bygger upp en bild av det som vi har varit med om, när man smakar på något man smakat på tidigare känner man igen smaken. Detta är något som sker omedvetet. En övning man kan göra med barnen för att lära sig om alla sinnen är att man ger en morot åt barnen och säger att de får berätta hur den ser ut. Sedan går man igenom alla sinnen och funderar kring moroten. Genom att göra detta bygger man på ordförrådet hos barnen. (Sepp, 2017, s. 17).

### 5.2.2 Synsinnet

Vårt mest använda sinne är synen. Vi avgör lätt om maten ser god ut eller inte genom att endast se på den. Man blir skeptisk till att smaka något som är obekant eftersom hjärnan inte känner igen det man ser. En övning på detta är att man färgar mjölken i olika färger. Det första man gör med barnen är att fundera tillsammans vilken som ser godast ut och hur de tror att den smakar. Därefter smakar man på mjölken och pratar tillsammans om upplevelsen. (Sepp, 2017, s. 18).

### 5.2.3 Luktsinnet

Lukter känner vi av redan på långt håll. Dofter kan påminna oss om något, eftersom luktsinnets nerver går direkt till hjärnans centrum för känslor. Man kan öva luktsinnet hos barnen genom att fylla en påse med en doft och låta dem gissa vad påsen innehåller, utan att de får se vad som finns i påsen. Barnen får tillsammans beskriva vad det luktar och berätta vilka lukter de känner igen. Finns det något som luktar likadant? Före lunchen kan man låta barnen gissa vad man ska få äta till lunch genom att endast lukta. (Sepp, 2017, s. 19). När man känner av att något doftar väldigt gott börjar man vänta på det som skall serveras och smaklökarna börjar förbereda sig redan när man känner doften av mat. Vi känner lukten genom näsan, men via munnen upp till näsan kommer aromerna. Därför är det tråkigare att äta när man är förkyld för att man inte känner av doft eller knappt någon smak. (Livsmedelsverket, 2015, s. 16).

### 5.2.4 Känselfinnet

Vårt största sinnesorgan är huden och det viktigaste sinnet är känseln. Genom dessa känner vi av smärta, beröring och temperatur. Det taktila känselfinnet används när man med hjälp av sina läppar eller fingrar undersöker om maten är hård eller mjuk. Genom det kinetiska

känselsinnet får vi reda på hur mört eller hårt något är när vi tuggar. Det trigeminala känselsinnet säger till om starka smaker, temperatur och struktur. Känselsinnet kan övas genom att man sätter olika livsmedel i strumpor och låter barnen känna och gissa vad strumpan innehåller. När man äter kan man tillsammans med barnen fundera hur det känns i munnen, är det varmt eller kallt och känns det lika i munnen som i handen. (Sepp, 2017, s. 20).

### **5.2.5 Hörselsinnet**

Hörseln är det sinne som används minst när vi äter. Forskningen har visat att om man lyssnar på musik till maten kan man förstärka smaken av sötma, beskhet och syrlighet. En övning man kan göra där hörseln kommer till användning är att bryta ett knäckebröd i bitar och låta barnen gissa vad det är. Efter att de gissat får barnen äta det och sätta ord på hur det låter. Vid måltider kan man fundera tillsammans med barnen om det finns något livsmedel som inte har något ljud när man äter eller dricker. (Sepp, 2017, s. 21). Hörseln används mycket under tiden man gör maten och när man hör att maten tillagas i köket kan det göra att det redan då börjar vattnas i munnen. (Livsmedelsverket, 2015, s. 15).

## **5.3 Barn i köket**

Det är inte möjligt att ha med barnen i köket på varje daghem, men det går alltid att ha med barnen när maten hämtas, serveras och presenteras. I metoden Barn i köket är fokus på produkten. Här är det de vuxna som kockar och barnen är med och hjälper till. De barn som varit med och tillrett maten har en positivare syn på maten och speciellt grönsaker, detta enligt studier. Barnen får också en bättre förståelse för mat och hälsa. Att barnen får vara med i köket stärker deras självförtroende och de är också väldigt stolta efteråt. Genom detta lär barnen sig att samarbeta, ta hänsyn och på samma gång får barnen också egen tid med en vuxen. Det som också är positivt med detta är att barn som inte äter så bra brukar börja äta bättre när de har fått vara med och tillaga maten. Det är spännande och roligt för barnen att vara med i köket. (Sepp, 2017, s. 48-50).

## **5.4 Från jord till bord metoden**

Barn får lära sig att ta ansvar när de tar hand om växter, de utvecklar också empati och får en samhörighet med naturen. Idag behöver man förstå helheten och att livsmedlen inte kommer från butiken utan det är många olika steg innan livsmedlet kommer till butiken.

Studier visar att barnen får en bättre förståelse och kunskap om frukter och grönsaker när de själva får vara med och odla. Det skapar också en nyfikenhet på att få smaka det barnen själva odlat. Om barnen är delaktiga i hela processen är det större sannolikhet att de vill smaka på nya livsmedel och maträtter. När barnen får odla skapas det en bättre förståelse hos dem för hållbar utveckling, och detta leder i sin tur till att de blir mer miljömedvetna. (Sepp, 2017, s. 59-60).

## **5.5 Sammanfattning**

Egentligen finns det inget rätt eller fel inom måltidspedagogiken, det är bara att låta kreativiteten flöda. Dessa metoder beskriver hur man kan använda sig av sina sinnen och det man har runtomkring sig. Allt inom småbarnspedagogiken handlar om att ta fasta på barnens intressen och nyfikenheten samt att man spinner vidare på barnens frågor. Tar man vara på barnens nyfikenhet kan man få barnen att smaka på sådant som de aldrig tidigare har smakat på eller ens tänkt att smaka på. Dessa metoder väcker intresse för maten eftersom de är så vardagliga och väldigt lätta att använda sig av i praktiken.

## **6 Metod och tillvägagångssätt**

I detta kapitel kommer vi att beskriva vilken analysmetod vi har valt att använda oss av i vår undersökning, hur datainsamlingen ser ut, vem som deltar i vår undersökning samt hur vi behandlar datasekretess för att våra respondenter ska hållas anonyma.

### **6.1 Kvalitativ metod**

En kvalitativ metod handlar om att intervjua, observera och göra textanalyser. Det kan röra sig om en viss företeelse, ett påstående eller uttalande, eller så kan det handla om en sinnesupplevelse. När man använder sig av den kvalitativa metoden vill man bara ta reda på om det man forskar om finns, hur det fungerar och när. Man är inte intresserad av i vilken omfattning det förekommer, så som mängd, tid och annat mätbart. Exempel på kvalitativa data är intervjusamtal och anteckningar från en observation. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 9-10).

Rollen som forskaren har vid den kvalitativa forsknings modellen är inte den samma som vid den kvantitativa. Vid kvalitativa metoder och intervjuer kommer man mycket närmare

alla som har något med forskningen att göra. Detta är en stor fördel, eftersom i forskningen framkommer det då också tankar, känslor och åsikter som forskaren får ta del av i stället för bara siffror. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 15). Med denna metod får man en större förståelse och en bredare bild av ämnet. (Holme & Solvang, 1997, s. 79). När man använder sig av en kvalitativ metod har man möjlighet att påverka och ändra om vartefter forskningen framskrider. Till exempel uppkommer det flera frågor kan man ringa upp respondenterna. Detta fungerar inte på samma sätt i en kvantitativ metod. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 15).

I vår forskning vill vi ta reda på pedagogernas åsikter, erfarenheter, synsätt och arbetssätt angående måltiderna. Vi är inte intresserade av vad barnen äter, hur mycket eller hur länge. Därför tycker vi att det passar bättre att använda oss av en kvalitativ metod. Med denna metod känner vi att vi verkligen får fram vad pedagogerna tycker och vi har större möjlighet att utveckla frågorna med hjälp av följdfrågor.

## 6.2 Datainsamling

När man använder sig av en intervju där man intervjuar personer som har samma typ av arbetsuppgifter, samma målgrupp och likadana riktlinjer de ska följa, gör att man får en större förståelse för hur det fungerar i deras miljö. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 34).

När man intervjuar har man fler möjligheter än om man använder sig av en enkät. Man kan ställa följdfrågor eller fördjupa sig i de frågor som man vill ha mera information ifrån. Det är inte endast orden som ger svar på frågan, det är också kroppsspråket och hurudant tonfall personen har som ger information om svaret man får av respondenten. Detta är inte möjligt med en enkät, eftersom när man har fått in enkätsvaren går det inte att påverka dem mera, medan i en intervjusituation har man möjlighet till att utveckla och fördjupa svaren man får. (Bell & Nilsson, 2006, s. 158). Med en intervju får man mycket uppgifter om ämnet, trots att man har färre respondenter än i en enkät, eftersom man har möjligheten att gå på djupet. (Holme & Solvang, 1997, s. 78). Fastän man som forskare har möjlighet att påverka ska det ändå inte vara så att man styr respondenten att svara det man vill att resultatet av forskningen ska vara. De svar man får ska vara respondenternas egna åsikter och synpunkter. (Holme & Solvang, 1997, s. 100-101).

När man formulerar frågor till intervjun ska man tänka på att inte ha ledande frågor, man ska ta en fråga i taget och det är viktigt att inte ha värderande frågor eftersom det kan påverka intervjun i fel riktning. För det första väljer man ämne för forskningen, kring ämnet formulerar man frågor, skriver ner dem och sätter dem i den ordning man vill ha dem. Att

ha strukturerade frågor är viktigt för att få en bra kontakt med respondenten. (Bell & Nilsson, 2006, s. 159).

Planen var att använda oss av en enkät i vår datainsamling. Men när vi såg över vårt syfte och läste på om de olika metoderna kom vi fram till att en kvalitativ intervju passar bäst. Detta eftersom vi vill ha så mycket information om ämnet som möjligt. Med en intervju kan vi utvidga våra frågor och vi kan återkomma till intervjupersonerna om det är något vi funderar på. Skulle vi använda oss av en enkät finns det en risk för att vi får ytliga svar, men med en intervju kan vi få mer betydlig information ifrån.

### **6.3 Val av respondenter**

När man väljer respondenter för sin forskning ska man börja med att välja vilket område man vill forska i med tanke på arbetets syfte, därefter väljer man individerna. Idealet är att göra slumpmässiga val, till exempel genom lottning. Men det går inte alltid att göra slumpmässiga val och då behöver man tänka ut en lösning för att få så stor variation som möjligt. (Ahrne & Svensson, 2015, s. 40-41). Därefter behöver man tänka på att de man ska intervjuva är sakkunniga inom ämnet, endera genom erfarenheter eller studier. (Holme & Solvang, 1997, s. 104)

Vi hade tänkt dra lott över vilka daghem vi skulle undersöka. Detta eftersom vi inte ville påverka vilka daghem eller pedagoger som deltog. Men detta märkte vi sedan att inte var möjligt, eftersom det var ingen av de pedagoger som hade blivit dragna som kunde ställa upp. Så vi tog i stället kontakt med flera olika daghem och frågade om de hade någon som kunde ställa upp på intervju. Vi begränsade oss till en kommun i Österbotten. Vi hade som krav att de behövde vara lärare inom småbarnspedagogik och vi bestämde oss för att få minst fyra pedagoger att ställa upp. Vi valde att endast intervjuva pedagoger med behörighet som lärare inom småbarnspedagogik på grund av att det är de som har ansvaret för verksamheten och har kunskap om ämnet.

### **6.4 Sekretess**

Forskaren behöver berätta för intervjupersonerna vad syftet med forskningen är och göra klart för dem vad deras rättigheter är. Man ska berätta att intervjun är frivillig, att man inte behöver svara på frågorna och att de får avbryta intervjun om de vill. (Bell & Nilsson, 2006, s. 54)



Om man lovar konfidentialitet under intervjun betyder det att respondenten inte ska kunna kännas igen i resultatet av forskningen. Men om man i stället lovar anonymitet ska ingen, inte ens forskaren själv, veta vem som gett vilket svar. Så i en intervju är det inte möjligt att lova anonymitet. (Bell & Nilsson, 2006, s. 57).

Man kan spela in intervjun för att ha lättare vid sammanställningen, men då måste intervjupersonen ha gett tillåtelse för inspelning. Man måste också berätta vad som kommer att göras med inspelningen, vem som kommer lyssna på den och vad som händer med inspelningen när man är klar. (Bell & Nilsson, 2006, s. 165).

I början av vår intervju kommer vi förklara hur det kommer gå till och vilka deras rättigheter är, till exempel med att avbryta med frågor och att de också får avsluta intervjun om de känner att de inte vill delta. Vi ger ett löfte om att intervjun är konfidentiell och att de inte kommer kunna identifieras i vårt arbete. Vi kommer fråga intervjupersonerna om vi får spela in intervjun, samt att det inspelade kommer förstöras efter att vi har gått igenom materialet.

## 7 Resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi att redovisa resultatet av vår undersökning. Vår plan på att dra lott över daghemmen fungerade inte så vi ringde upp flera daghem, berättade om vårt examensarbete och frågade om någon skulle kunna tänka sig att ställa upp. Vi fick fyra pedagoger att ställa upp och de jobbar alla inom samma kommun men på olika daghem. Pedagogernas svar är förkortade till det mest väsentliga samt skrivna så att inte dialekter ska uppfattas.

Utifrån de svar vi har fått från intervjuerna kommer vi svara på våra frågeställningar som är kopplade till syftet för hela arbetet. Resultatredovisningen är uppdelad i fem olika kategorier. Kategorierna är *arrangemanget kring måltiden*, *pedagogens roll*, *barnets roll*, *föräldrasamarbete* samt *pedagogens bästa tips*. Vi går igenom frågorna och pedagogernas svar. Sedan kommer sammanfattning samt analys av svaren, detta efter varje fråga.

Alla respondenter har behörighet som lärare inom småbarnspedagogik men har olika lång erfarenhet av att jobba på daghem.

## 7.1 Arrangemanget kring måltiden

Till att börja med ville vi ta reda på hur maten kommer till daghemmet och de olika avdelningarna, vi ville få fram om maten kommer från ett storkök.

*”Maten kommer från högstadiet. Köksan tar emot det och plockar på vagnar, en vagn till varje avdelning. Vi hämtar vagnen och kör in den till avdelningen.”*

*”Vi äter på avdelningen och får maten uppdelade på vagnar som vår köksa kommer med. Maten kommer från högstadiet.”*

*”Maten kommer från ett äldreboende. Vi har en köksa som packar upp maten och sätter det på en vagn, varje avdelning har sin egen vagn och vagnen hämtas av personalen från köket till avdelningen.”*

*”Maten kommer från och lagas vid högstadiet. Vi får hit maten i värmekärl, men pasta och sådant tror jag lagas här i köket. Maten rullas in på kärror och vi, det är faktiskt vi vuxna som delar ut maten åt barnen. Jag vet att före min tid här i huset tog barnen själv mat men i något skede har det tagits bort. Mindre tid i köket och nu tror jag inte att de skulle vilja att barnen är med i dessa tider.”*

Det visade sig att alla daghem som deltog i intervjun får sin mat från ett storkök, tre av daghemmen får sin mat från samma ställe medans ett daghem får från ett skilt storkök. Maten kommer in till avdelningen på vagnar i varma lådor. Det framkom att vissa livsmedel tillreds på plats i daghemmets kök.

Sedan ville vi veta hur serveringen av maten arrangeras, ifall det är pedagogerna eller en annan vuxen som delar ut mat eller om barnen själva får vara delaktiga.

*”Två pedagoger serverar maten på barnens platser. Tidigare fick barnen ta mera mat själva, men nu är det vi vuxna som lägger till om de vill ha mera.”*

*”Jo, det har nog varit så att vi vuxna serverar. Har vi haft till exempel tortilla har vi nog haft en tortillabar så barnen får komma och bestämma och så, men överlag är det nog vi vuxna som lägger. Och då är vi väldigt noggranna med att vi lägger så lite att det inte ska kännas som att man får ett berg av mat, att allt det här ska jag äta upp. Men jag hoppas att det ska kunna få ändra nu, bara corona försvinner så att de skulle få vara med.”*

*”Det är en pedagog som portionerar upp maten, medan barnen lyssnar på en saga.”*

*”Vi vuxna lägger upp på tallriken. Man lär ju sig också vem som är duktig att äta och då lägger man en större portion åt dem. Oftast ska barn ha allt på tallriken helt skilt från varandra och man ska tänka på att man lägger upp smått så att de faktiskt ser vad de har på tallriken. Om man tänker på de barn som faktiskt har svårt att äta, har de svårast med olika lådor och sådant då allt blir blandat, då de inte ser vad de sätter i munnen.”*

Vid serveringen av maten framkom det via intervjuerna att det enbart är pedagogerna som sätter maten på tallrikarna. Under vissa intervjuer var barnen inte ens i samma rum när maten serveras. Barnen kommer till ett bord som är färdigt dukat med maten framför sig. Detta gör att barnen inte är delaktiga i att göra val kring den mat de äter, de kan inte säga hur mycket mat de vill ha, eller vad de inte vill ha på sin tallrik eller fråga kring maten innan de har den framför sig. Men där nämnde också en pedagog att man lär känna barnen, som två pedagoger nämnde, vilket gör att de lägger upp maten i små mängder och allt skilt för sig.

Det sista vi frågade om arrangemanget kring måltiden var hur barnen är placerade i det rum de äter i. Ifall de sitter i mindre grupper eller alla vid ett och samma bord, om de har fasta bordsplaceringar och ifall pedagogerna sitter tillsammans med barnen.

*”Det är två pedagoger vid ett bord och en pedagog vid det andra. Barnen har inte egna platser, eftersom vi oftast klarar oss med två bord när vi roterar.”*

*”Vi strävar till att vi har en vuxen vid varje bord så att det inte ska bli många barn per bord, att man har tid att se och bekräfta samtal med barnen och att det blir en så lugn miljö som möjligt. Vi har inte bestämda matplatser, det varierar från dag till dag eftersom vi har många barn som inte varje dag är på daghemmet.”*

*”Placerade enligt ålder och beroende på om de behöver matas eller ej. De som ska matas sitter nära en vuxen och de som klarar sig själva lite längre bort. De har alltid sin egen plats, med en egen bild på stolen.”*

*”Vi har haft lite både och. Nu har vi inte varit full grupp så då har vi sett vem som varit på plats idag och så har vi placerat ut korten. Men det har varit både och, vi har haft bestämda platser och så har vi vuxna bytt bord veckovis. Och så har vi haft det systemet att vi har haft*

*nya platser så att de har fått gå o söka sitt namn och det har varit främst kanske för att lära sig känna igen sitt namn.”*

Det var enbart en pedagog som sa att barnen har bestämda platser. De andra placerar barnen utifrån barnantalet, vem som kan sitta med vem och så vidare. Detta är ett sätt att lära barnen det sociala i matsituationen, att kunna sitta med olika kamrater och diskutera. Arrangemanget såg ganska lika ut för alla daghem, det finns flera bord på avdelningen och vid varje bord sitter åtminstone en pedagog som modell äter.

## **7.2 Pedagogens roll**

När vi nu vet hur måltiden ser ut ville vi ta reda på mer vilken roll pedagogen har. Vi började med att fråga hur ansvaret är fördelat för barngruppen under måltiden.

*”Vi har ett sådant system att vi är nummer 1, 2 och 3. Man vet att denna vecka när jag är nummer 1 är det jag som far först ut och först in och bäddar och tar emot barnen när de kommer in. När några är klara börjar jag läsa saga. Nummer 2 och 3 sätter upp maten på tallrikarna och ställer klart. När det är färdigt ställt kommer vi till bordet och sitter oftast vid två bord.”*

*”Om man börjar från då maten kommer på avdelningen är det en lärare som har samling med barnen så länge någon annan i personalen dukar. Vi har nog uttalat ett system.”*

*”Vi har gjort så eftersom vi jobbar med 1-2 åringar, att de äldre barnen sitter vid ett bord med en vuxen, eftersom det är lite mindre jobb med dem. Och så har vi ett stort bord med de yngre var man sitter två vuxna. Man har några barn på sitt eget ansvar. Under måltiden har man hand om att ge mera mat om någon vill ha det, lägger mera mjölk och så vidare.”*

*”Vi har delat så att både barnskötaren och jag gör samma saker men på olika sätt och olika dagar. Jag har då kört måndagar, onsdagar och fredagar som jag har haft barngruppen och då läser vi saga, sjunger och kan ha lekar och sådant så länge det dukas. Och på tisdagar och torsdagar har barnskötaren barngruppen och jag har dukat.”*

Det finns ett uttalat system för vem som har ansvaret för vad på alla daghemmen. Men pedagogerna nämnde enbart vad de har för ansvar innan måltiden, inte under måltiden. Men man kan se det som att pedagogerna inte tänker aktivt på att måltiden kan vara en lärosituation.

Vi ville också höra hur pedagogerna gör med sin egen lunch, ifall de äter samma mat som barnen eller har med egen och ifall barnen är intresserade av pedagogernas mat ifall de har med egen.

*”Vi äter samma mat. Fungerar som en rollmodell.”*

*”Vi äter samma mat, vi får ta med egen mat om vi vill så det bestämmer man helt själv. Men vi äter tillsammans med barnen. Jag har nog haft med egen mat och då har barnen bara funderat över varför jag äter annan mat och då har jag förklarat att som vuxen då man jobbar får man välja om man äter mat på arbetsplatsen eller tar med egen mat, och det har de varit helt okej med.”*

*”De flesta äter samma mat som barnen får. Vissa har med egen mat. Barnen blir oftast intresserad av personalens mat om man har något intressant och speciellt om de har något mindre intressant på sin egen tallrik. De blir ofta frågor och funderingar kring vad personalen har för mat idag och det skapas en diskussion kring det. Oftast frågar de vad man har för mat med sig och några gånger har det hänt sig att de skulle vilja ha personalens mat.”*

*”Den äter vi tillsammans med barnen och vi har ätit samma mat som barnen.”*

Pedagogerna äter för det mesta samma mat som barnen men de får ha med egen mat ifall de vill. Det nämndes att pedagogerna fungerar som rollmodell och därför äter de samma mat som barnen. Ifall pedagogerna har haft med egen mat har det blivit diskussioner kring den maten, men de har inte sett något problem med det. Att äta samma mat som barnen har stor betydelse för hur barnets syn på mat utvecklas. Pedagogerna ska smaka på allt som bjuds och genom det visa åt barnen att man ska smaka och det kan göra barnet mer intresserad för maten.

Därefter frågade vi ifall de använder matsituationen till att diskutera med barnen och hur de gör det. Vi funderade ifall de diskuterar allmänna saker men också maten de äter.

*”Vi strävar efter att man får sitta och småprata, men förstås vissa barn blir uppslukad av det dom talar om och glömmer bort att äta. Då tystar vi nog ner och påminner att vi nog behöver äta. Men nog ett trevligt småprat, såsom vad gjorde ni i helgen och ett och annat*

*om barnets vardag. Diskuterar också maten, till exempel att mjölk innehåller kalk och att skelettet blir stark, man bryter inte så lätt armar och ben.”*

*”Jag brukar fråga frågor och går turvist så att alla får en tal tur, för det finns ju många som också är försiktiga och inte vågar säga något. Jag tycker att det är en mysig stund på dagen när man sitter och äter och det känns som att man har mera tid att sitta och diskutera om allt mellan himmel och jord. Vi brukar nog också sitta och diskutera maten vi äter. Till exempel vet ni vad det här heter om man har haft blomkål eller broccoli och så kan man fundera varifrån maten kommer och varifrån man får mjölk, smör och sådant. Språk har jag också fått in i matsituationen med att fundera vad olika saker heter på ett annat språk.”*

*”Vi försöker nog. Vissa har ju inte utvecklat språket ännu, utan det är mera joller, men de som har märker man nog med att de blir mer och mer intresserad. Nog är det ofta diskussioner. Vi diskuterar också maten vi äter. Oftast är det vad som finns på fatet och om det finns något man inte tycker om. Att man tar den diskussionen att man kan lära sig att smaka. Det är ju mycket olika färger, vad som är sött och salt. Vad som är sött i en sallad. Oftast ser en sallad främmande ut för de här minsta. Men då kanske man behöver bena upp den och att där är ju en ananas det är ju sött. Det tycker du ju om.”*

*”Joo det blir det ju ofta. De har ju både morgonmål, lunchen och mellanmålet så speciellt morgonmålet är ju en stund då barnen alltid har något att berätta, vad de gjorde under gårdkvällen eller om det har varit helgen emellan eller något sådant. Då är det mer det här att man går tillbaka lite till vad de har gjort och de vill berätta om de har gjort något roligt och då försöker man ju att vi ska lyssna på en i gången. De vill ju alla berätta på samma gång. Sen vid lunchen så joo visst pratar vi med barnen, jag har aldrig så att det ska vara tyst vid maten, det som jag inte riktigt gillar är att man leker vid maten. Men prata och diskutera får man nog göra. Och jo vi diskuterar nog ibland maten som vi äter, därför att vi har faktiskt barn som är ganska kräsna så vi har hamnat att fokusera ganska mycket på vad vi har på tallriken och så. Så ja, man återkommer nog många gånger till det och nu när vi har så här mycket små barn i gruppen. De frågar också ofta vad saker är och så säger man vad det är vid namn.”*

Alla pedagoger tyckte att det var positivt att prata och diskutera under måltiden, att alla barn fick tal tur och kunde berätta om vad de hade gjort under helgen och så vidare. Vi fick ställa följdfrågor för att få fram ifall de diskuterar maten de äter under måltiderna. Alla gjorde det men de tänkte inte alltid aktivt på det, utan det kom mer naturligt.

Matvägran är vanligt hos barn i daghemsåldern, vi frågade pedagogerna hur de stöder barn som vägrar äta.

*”Vi tvingar inte. Vi vill inte skapa något trauma kring maten. Men vi försöker nog att barnen i alla fall ska smaka på maten och det brukar nog gå. Om inte annat äter barnen knäckebröd och mjölk. Vi brukar fundera tillsammans med barnen vad de vill börja med att äta om man till exempel börjar med potatisen, fisk eller sallad och då kan de ta en gurka ur salladen.”*

*”Alla saker får vara på din tallrik, du behöver inte äta. Vi tvingar absolut ingen att äta. Men jag tänker att om man inte har saken på tallriken som man kan se på är tröskeln mycket högre att man inte vill smaka. Och man kan lägga all mat separat på tallriken så att det inte blandas ihop.”*

*”Vi vill att man ska lära sig att smaka. Brukar säga att man behöver äta för att kroppen ska orka leka och vila. Ett litet steg att man smakar den här och den här biten och sen kan man sätta bort tallriken. Oftast delar man in i vad man sätter bort och det här får du äta. Det har varit mera att dom inte tycker om eller att det är obekant, dom vågar inte smaka. Nu har vi inte haft någon som har riktigt vägrat och inte vill äta. Men tänker att man också då kör på att man smakar och lär sig.”*

*”Det hade vi faktiskt ett tema om ifjol för jag hade två i gruppen som vägrade mycket. Att man försöker få dem att välja någonting, oftast väljer de då en liten potatisbit eller gurkbit eller någonting som de är vana med, som de vet att de äter och så var det bra och så fick de sitt knäckebröd. Men det blir ju så tjatigt att varenda måltid höra ”jag smakade o jag tyckte inte om det”. Det är nog svårt. Men vi hade mat tema då så vi funderade kring deras favoritmat och vi klippte ut bilder och lagade en bricka med tallrik och allting och limmade fast dem. Vi försökte våga smaka på olika frukter o lite på grönsaker och sådant. Vi lagade potatislåda tillsammans med barnen, och smoothie och så bakade vi också något smått, lite varierande. Det som är knepigt med maten är att det behövs så jättelång tid, små framsteg. Jag tvingar aldrig i någon mat, men jag försöker locka och pocka och lite liksom försöka töja på gränsen för att det skulle bli lite lättare men det är en balansgång.”*

Det fanns inte många barn på de daghemmen som vi intervjuade som vägrade att äta, enbart några få. Pedagogerna tyckte att det var en svår situation när barnen vägrade att äta eftersom de inte hade mycket erfarenhet kring ämnet. Inom måltidspedagogiken uttrycks det starkt att man aldrig ska tvinga ett barn att äta om de inte vill, under intervjuerna var alla tydliga med

att de aldrig tvingar någon att äta men att de nog uppmuntrar på olika sätt, så detta är ett måltidspedagogiskt tankesätt.

Eftersom pedagogen har en stor roll under måltiden, var vi intresserade av att höra deras syn på vad deras roll är.

*” Man är ju nog en rollmodell. Är det något jag inte tycker om tar jag inte så mycket, men alltid att man äter upp. En samtalspart som försöker småprata och påminna dem som glömmer bort att äta och nedtystare ibland. Det ska vara en trivsamt stämning.”*

*”Jag tänker som så att man behöver skapa en positiv känsla kring mat. Vissa barn har jobbigt, tycker inte om att äta, har inte lust, vill inte eller har svårt att koncentrera sig. Då kan man se till att situationen blir något positivt i stället för en tjatsituation. I stället för att tjata på dem att de ska äta kan man försöka förklara och uppmärksamma barnen om varför vi måste äta. Jag brukar förklara vad maten innehåller, vad som är bra att äta och så vidare.”*

*”Min roll under måltiden är att underhålla så att det är avslappnat. Det ska ju inte heller bli att det bara är fokus på att alla ska äta upp sin mat. Att man diskuterar om något annat eller att man pratar om vad som hänt under dagen. Och det är också en möjlighet för oss vuxna att reflektera och fundera över vad man har gjort. Min roll är också att lyssna på deras önskemål. Matsituationen är just sådan att det ofta uppkommer många frågor och funderingar. Man ska vara uppmärksam och observerar alla de här situationerna på det egna bordet, men också det andra bordet vad som händer där.”*

*”Min egen roll är ju att försöka ha min mat, jag äter av den och jag tar av alla saker. Och det är inget jag kommenterar att jag har ätit av allt. Jag pratar med barnen och försöker få det att bli en lugn stund. Det är a och o, att maten inte blir så jättefokuserat, att man kan sitta och prata om andra saker mer än maten egentligen.”*

Pedagogernas syn på deras roll var alla likadana. Att vara en rollmodell för barnen, visa hur man ska bete sig runt matbordet samt att man äter sin mat men deras uppgift är också att göra måltiden till en lugn, positiv och avslappnad stund på dagen.



Vi frågade pedagogerna som följdfråga ifall de använder måltiden som en situation där de kan lära barnen, att de använder måltiden som ett pedagogiskt verktyg.

*”Har inte tänkt på att räkna maten, men skedar är ju nog förstås ett räknesätt. Lära sig om vitaminer och varför är vitaminer bra. Med frukter på mellanmål har de nu efteråt börjat äta all frukt som vi skär upp, med det märker vi att det har hjälpt, men med salladen är det nog trögt ännu. Jag tänker att de flesta barn har svårt med det, men de allra flesta vuxna äter det så någon gång under vägen kommer det nog. Vi diskuterar nog också varifrån maten kommer.”*

*”Jo, det gör jag nog. Vi har kanske inte fokuserat på det i år men tanken är att vi skulle ha utanför måltiden typ veckans grönsak eller liknande. På samlingen skulle barnen i så fall få se, lukta och känna på grönsaken. Men det är nog ett pedagogiskt verktyg, absolut, det är ju inte bara det att du sitter och äter. Vi har nog flera gånger spunnit vidare på att varifrån kommer mjölken, sedan googlat och konstaterat att jaha mjölken kommer från en ko. Så det finns nog alla möjligheter.”*

*”Vi har också diskuterat maten på samling. Till exempel då man pratar om barnens rättigheter på barnens rättighetsvecka som är på hösten, har vi pratat mycket om mat och att alla har rätt till ett varmt måltid om dagen och pratat om att alla kanske inte får mat. Hemleken är väldigt populärt hos de små, att stå och koka mat och då kommer det ju naturligt in i leken och får diskussionen om mat, vad man tycker om och inte tycker om. Det har varit något som kommer upp från vår sida, men också något som kommer i fria leken. Man märker att det kommer mycket hemifrån också att mamma står och lagar mat och man får vara med och hjälpa till.”*

*”Visst, matsituationen är ju en stund på samma sätt som wc-, vila- och i tamburen situation som inte är ledd verksamhet. Dessa skulle man behöva fundera lite mer kring egentligen. Man gör ganska mycket utan att man tänker på det, till exempel med matematik och färger och så. Dessa går ju enkom att lägga in i matsituationer och många gånger gör man ju det utan att man tänker på det. Men det är ju kanske mer så att man gör det av automatik, att man har jobbat så många år så det bara rullar på. Jag planerar inget för matstunden.”*

Alla fyra pedagoger som vi har intervjuat arbetar omedvetet och medvetet med måltidspedagogik. Det kom fram att de har haft temadagar kring mat, funderat vid matsituationen kring olika livsmedel, till exempel varifrån mjölken kommer. Någon funderade med barnen vad livsmedel heter på andra språk.

Vi ville veta hur pedagogerna kan främja barnets syn på en hälsosam och mångsidig kost.

*”Vi har stora möjligheter, de lyssnar nog på dagistanterna, kanske mera än vad de lyssnar på föräldrarna ibland. Just det här samtalet om vitaminerna som poliser i kroppen, märkte vi tydligt att dom börja äta efter det. Man kan ju ha projekt om olika livsmedel och vad de innehåller och ta reda på mera. Vi har inte haft något sådant projekt, men jag har tänkt på det ibland att det skulle vara ett projekt man skulle kunna ha, att provsmaka olika livsmedel. Att alla tar till exempel en morotsstav och smakar hur det smakar. Det har jag tänkt att skulle kunna vara ett sätt att kanske få vidga ätandet lite. Barnen blir nyfikna när man får testa sig fram. Jag tror nog att man har möjlighet att påverka om man är medveten om det.”*

*”Först måste du skapa en positiv upplevelse för barnen till mat. Om du inte har en positiv känsla för att äta kan man inte främja så mycket annat.”*

*”Personligen tycker jag att det är jätteviktigt att det blir en rolig situation kring maten. Det ska inte bli att man ska sitta tyst och äta sin mat. Man ska inte heller tvinga någon att äta utan mera som att det blir en rolig grej och det får det ju vara, speciellt för 1-2 åringar måste det bli det. Det är inte hela världen om en 1-åring sitter och äter med händerna, så länge maten far i munnen och att man upptäcker och de upptäcker ju med händerna. Det blir klottigt. Det ska bli en trygg och bra situation. För att maten kan bli krångligt i högre ålder. Åtminstone det att det ska vara en trevlig situation.”*

*”Att ta upp sådana små teman förstås och prata om kroppen, det gjorde vi i samband med temat om maten. Vi funderade på vad som händer med maten efter vi har svält ner den och hela vägen ut, vi funderade också på vad kroppen behöver och varifrån vi får saker. Det är ju ett jättestort tema om man så vill.”*

Pedagogerna anser att de har stora möjligheter för att påverka barnens matvanor. Genom att skapa en positiv situation, prata om maten och kroppen samt att inte tvinga någon att äta. Detta kan leda till en negativ syn på mat och ätande eller till och med trauma.

### **7.3 Barnets roll**

Efter att ha funderat mycket kring pedagogernas roll ville vi också höra vilken roll barnet har och hur involverade de är under måltiden. Vi frågade pedagogerna ifall barnen är delaktiga vid dukning och avdukning.

*”Vi tar hand om allt. Före corona var de nog med som mathjälpare, men nu med smittorisken, kan vi inte tänka att de ska hantera andras bestick, så nu är det bara vuxna som gör det. Alla barn tar bort sin egen tallrik och skrapar med slickepotten, besticken i en hink och glasen på vagnen. Så mycket städar de bort och är med på det sättet.”*

*”Nu har de inte varit delaktiga på grund av corona. Det är nog vi som dukar och vi som tar bort. Vi har nog kanske haft så att barnen får föra bort sitt eget glas men vi har inte blandat med barnen i det nu under dessa tider men vi hoppas att det ändrar så fort som möjligt.”*

*”De är inte delaktiga i dukningen. Men vid avdukningen har vi försökt med att de äldre får föra bort mjölkglaset till kärran.”*

*”Ja vid morgonmålet brukar jag ibland ha med de barn som brukar ha lite svårt att separera från mamma eller pappa, de kommer och lägger smörpaketet och mjölken på borden. Det gör dem delaktiga och så råddar det bort dem på något sätt, och ibland lyckas det för de tycker ju att det är lite roligt. Vid lunchen har vi inte haft mathjälpare. Vid mellanmålet plockar vuxna fram. Men varje gång städar barnen bort efter sig själv. Så att de lär sig att skrapa tallriken, lägga besticken i baljan och veta hur många glas man får stappla på varandra och städa efter sig. Det gör alla.”*

Inom måltidspedagogiken tar man fasta på delaktighet, att barnen får själva göra för att lära sig och för att öppna upp och bli mottaglig för att testa nya smaker. Under intervjuerna kom det fram att barnen inte var delaktiga vid dukning men däremot plockade barnen undan sin tallrik eller sitt glas. Så vid avdukningen kunde de vara delaktiga. En orsak till detta är förstås covid-19 och på grund av hygieniska skäl.

För att få reda på hur mycket barnen får vara med innan måltiden frågade vi också ifall barnen hjälper till med att förbereda måltiden, till exempel hacka grönsaker eller hälla upp mjölk i glaset.

*”Nej, vi får allting klart. Lika är det på mellanmål. Vi tycker inte att barnen ska vidröra det andra ska äta, bara det dom själv äter.”*

*”Nej, det är de inte. Allting kommer från högstadiet, det är vår köksa som kokar spagetti och sådant, men det mesta är färdigt då det kommer. Vi bakar ibland tillsammans med barnen, till exempel så bakade vi till torsdagen och det var barnen med på.”*

*”Nej. Här kommer hygienfrågan och det är ju jätteviktigt. Vi får inte heller fara in i köket. Vi får bara ta emot vagnen och lämna tillbaka den. Det är inget hackande av grönsaker. Det kommer allting färdigt från äldreboendet. Mellanmål förbereds av vår köksa.”*

*”Nej egentligen inte på det viset, de är och gör något med den andra pedagogen så länge det dukas fram.”*

Barnen är inte alls delaktiga på det sättet att de skulle få hjälpa till med förberedningen av maten, en stor orsak är covid-19 eftersom de inte vill att barnen ska röra det som andra ska äta. Barnen får inte heller fara in i köket och hjälpa till med att hämta vagnen. Men pedagogerna har nog fått in matlagning på annat sätt, genom att baka något smått tillsammans med barnen på avdelningen.

Sedan frågade vi om barnen kan påverka vilken mat de äter.

*”Egentligen kan de inte påverka, utan det är högstadiet som gör matsedeln och vi lägger upp det som finns. Men när vi får ärtsoppa får vi både köttsoppa och ärtsoppa och då får barnen välja. Vill de inte äta, kan barnen fundera ifall de börjar med ris, kyckling eller sallad och oftast då kommer de till skott och väljer någonting av det som de börjar med. På det sättet kan barnen välja lite i alla fall.”*

*”Alltså det är nog lite svårt. Vi kan ge våra önskemål men mer än så kan vi inte påverka. Vi har kunnat säga ifall vi märker att någon viss mat inte passar som daghemsmat. Men då är det ju vi vuxna som har sagt om det, barnen själv har inte varit med och påverkat maten vi får.”*

*”Nej, inte i detta skede. Det skulle säkert vara möjligt. Det distribueras ut till så många ställen, så de har ju ett rullande system med matlistor. Det skulle ju vara möjligt om det kommer önskemål om något speciellt i god tid.”*

*”Alltså lunchen har vi ingen möjlighet att påverka i och med att den kommer från skolan. Vi kan ju någon gång beställa om vi vill grilla korv här på gården. Någon gång har det kommit förfrågan av köket om vi vill äta pizza eller tortilla då de har lite festligare eller något speciellt. Pålägg och sådant och vilken frukt de vill ha kan de nog bestämma. Lite möjlighet har de men själva lunchmaten går inte.”*

Barnen har inga stora möjligheter att bestämma vad de ska få för mat, de kan skicka vidare önskemål till storköken men där lagas så stor mängd mat till många olika ställen så det är svårt att påverka. Men ibland kan de få två valmöjligheter, till exempel om det är en rätt som inte är omtyckt bland barn, så som ärtsoppa, kan köket ha gjort en annan rätt som barnen då kan välja mellan.

Vad som är tillåtet och inte tillåtet för barnet att göra under måltiden kan variera mycket mellan pedagogerna och daghemmen därför frågade vi hur de ser på saken.

*”Vi förväntar oss att alla ska klara av att sitta vid matbordet, tills vi tackat för maten. Jag vet att man på vissa ställen har begränsningar med knäckebröd att man får två halvvar, men det har vi inte. Utan vi tänker att föräldrarna betalar för maten och de får äta så många de vill, men just det där att man försöker ta ett par skedar till innan man får knäckebröd.”*

*”Ofta blir det nog det att vi vill att de sitter vid bordet och inte springer runt. Man sitter vid bordet, du behöver inte äta men man sitter och ger matro åt kompisarna. Man får absolut prata men jag tänker att matro är mer att du sitter vid din plats. Det tänker jag att är största förväntningen på barnen.”*

*”Detta beror mycket på hur många barn man har på plats. Men vi har haft att man får prata. Det ska inte vara ”låt maten tysta munnen”. Det ska kunna vara en situation var man ska kunna sitta och diskutera och prata. Förstås under organiserade förhållanden, men att man ska kunna äta och prata och bli en lärande situation. Det är inte bara det här att man ska äta upp vår mat och bort från bordet. Nog förväntar vi oss att det ska vara en situation som man lär sig någonting av.”*

*”Där är det ju olika på pedagoger och vad de tycker om. Men om man tänker på mig så sade jag redan att lek vid maten och att leka med maten tycker jag inte om så det försöker jag alltid att få dem att inte göra. Det är klart, de får nog gå på wc om de behöver men att annars springa av och an så det får de inte, de sitter på sin plats tills de flesta är klara och så tackar man alla på en gång och sen får de som har kvar någonting sitta kvar efteråt och äta färdigt.”*

Alla pedagoger vill att måltiden ska vara en lugn stund på dagen och ett ställe där pedagogerna har möjlighet att se alla barn och diskutera vardagliga saker. Men ingen av

pedagogerna tyckte om lek eller onödigt spring. De ville inte heller att barnen skulle leka med maten, men att klotta var okej så länge barnen åt och utforskade maten.

Vi ville också veta ifall pedagogerna har sett en skillnad i barns kostvanor genom åren de har jobbat, eller från höst till vår med enskilda barn.

*"Jag kan inte säga att jag nämnvärt skulle ha lagt märke till det, men det är ju stora individuella skillnader. Barnen börjar äta mer med tiden. Många föräldrar är förvånade när vi säger att barnet ätit rätt bra, typ halva portionen. För där hemma kan det vara jättemycket bråk runt maten och att de äter dåligt, men de blir nog sporrade i en gruppsituation när andra äter, för då vågar man inte bråka. Då tar man i skeden och så äter man."*

*"Det är lite svårt att säga om det har ändrat mycket genom åren då jag inte har jobbat så länge. Men från höst till vår upplever jag nog att det sker en förändring i ätandet. Oftast brukar det ju vara höstarna som är mest kämpiga för barnen, du ska börja på daghemmet och äta annan mat än vad mamma lagar. Så det har vi nog märkt att har blivit bättre. Nog finns det ju de som kämpar och fortsätter kämpa, men jag tänker att nog ändrar det någon gång, om inte på daghemmet så då de blir äldre."*

*"Man märker att modernare mat blir mera aktuellt hemma, typ tortilla, pizza och sådant. Det får vi också på daghemmet någon gång i månaden. Tortilla har vi fått och det har dom full koll på med att rulla in brödet. Någon gång i månaden får vi vegetariskt, det är också något nytt. Det är också något barnen blir bekanta med och de vet vad det är. Annars är det inte mera drastiska förändringar. Man kan nog se förändringar hos barnen från hösten till våren. Speciellt med de här små på hösten när de är nya. I början med matsituationen kan vara väldigt knepigt. Det är så mycket annat att ha koll på att man glömmer bort det med maten. De blir mera vana och äter i lugn och ro, man störs inte av allt det andra runtomkring. Vissa behöver en påminnelse om att ta en sked, men det blir också bättre med tiden."*

*"Jo. Det är kanske mycket pizza och hamburgare och sådant som är favoritmaten nu, i tiderna då jag började var det inte lika vanligt att man varje fredag for till grillen. Sådana saker som jag märker att utvecklas under ett år är att man vågar börja smaka. Men det är svårt att specificera vad som skulle vara speciellt med matvanorna överlag. Men jag tror ju att barn idag äter mera sött, det är mycket fokuserat på sötsaker och efterrätter och det går*

*oftast ner i ålder. Det är mycket på tal om vad de har ätit för godis. Nu mutas det med russin i bilen, kex i handen o tuggummi direkt från morgonen som jag inte har något minne av förr, det är inte något problem men det finns mera nu. Lite mer mutor med sötsaker.”*

Alla pedagoger tyckte att matvanorna inte hade ändrat allmänt, lite mera hamburgare, pizza och godis men inte några större förändringar. Men pedagogerna kunde se positiva förändringar från när barnen började på daghemmet tills att de slutade. På det sättet att barnen vågade mer samt hade en bättre aptit.

## **7.4 Föräldrasamarbete**

Även om samarbetet mellan föräldrar och daghemmen inte är en stor del av vårt arbete, ville vi ändå ta reda på hur det ser ut med fokus på mat och måltid. Vi frågade pedagogerna hur samarbetet ser ut med föräldrarna när det gäller maten.

*”Det är något som vi alltid diskuterar, redan när de kommer och bekantar sig brukar man fråga hur de äter, är de matfrisk eller har de svårt med maten och just med allergier och dieter. Oftast är det inget problem. Alltid när vi gör barnets plan på hösten diskuterar vi och är det vissa barn som har problem pratar man om det vi hämtning och lämning, hur det har gått under dagen med maten, åt de alls eller blev det bara knäckebröd.”*

*”Man har ganska fort på hösten ett utvecklingssamtal där man lägger upp mål för den pedagogiska verksamheten. Där brukar man oftast ta till tals och föräldrarna känner ju sina barn bäst så de säger om det är något skilt. Och att man har en öppen dialog varje dag för det finns föräldrar som vill veta exakt hur mycket barnet har ätit för att veta vad de ska laga för mat då de kommer hem.”*

*”Det finns egentligen inte något sådant samarbete. Enda är att föräldrarna meddelar om något som deras barn är allergiskt mot eller inte äter. Kanske någonting som de vill att man ska lämna bort. Men i övrigt är det inte något samarbete i den situationen.”*

*”Vi gör ju alla barns plan och där diskuterar jag nog kring mat, speciellt med de föräldrar som har ett barn som har svårt med maten. Och under föräldrasamtalet tar jag alltid upp om maten och också om de som äter duktigt, att jag nämner att de äter bra och äter av all sorts mat.”*

Det finns inget direkt samarbete med föräldrarna kring matfostran, men vid önskemål av föräldrar kan pedagogerna ha lite mer diskussion kring maten om det behövs. Alla nämnde

också att diskussioner kring maten kommer upp när de gör barnets plan samt vid utvecklingssamtalen samt om föräldrarna är medvetna om matproblematik tas det upp mer med de föräldrarna.

Vi ville också veta ifall föräldrarna tar initiativ i matrelaterade frågor som påverkar deras barn.

*”Inte ofta. Just de barn som har problem med maten, som man redan nu kan säga att det är en liten matstörning, ja de föräldrarna vill nog veta dag för dag vad barnet har ätit.”*

*”Njaa, nog kan föräldrarna ha gett önskemål men inte desto mer.”*

*”Inte egentligen. Det är mest om det är någonting de vill att man ska lämna bort eller funderar om de äter, men inte desto mera.”*

*”Speciellt med de yngre så vill föräldrarna bara kolla upp om barnet har ätit eller sovit. Men inte så mycket egentligen. Men med de barn där det är mer regel än undantag att de inte äter något på daghemmet vet ju föräldrarna också om det, så det är inget som vi brukar ta upp då varje dag, kanske mer då om det har varit en bättre dag. Mer det positiva, det kan bli ganska tungt för föräldrarna om de ska dag in och dag ut höra att inte idag heller.”*

Föräldrarna tar inte direkt initiativ i matrelaterade frågor, utan bara allmänt frågar pedagogerna hur dagen har varit för barnen och om de har ätit bra eller dåligt. Oftast vet föräldrarna av matproblematiken och då behöver pedagogerna inte heller nämna det varje dag.

## **7.5 Pedagogens bästa tips**

Som sista fråga i vår intervju hade vi ”Hur ser dina bästa tips ut till hur man kan göra måltiden till en positiv läro-upplevelse”.

*”Tänker positivt, att man inte tjarar och gnäller. Hellre positivt än tjar och gnäll. Sällan leder det till något gott. Uppmuntrar när barnen faktiskt äter.”*

*”Bästa tips... oj. Ja det måste nog vara vad du har för förhållningssätt själv till mat. Och att uppmärksamma barnen på att alla vuxna tycker inte heller om all mat, att man skapar en förståelse tillsammans med barnen. Att barnen förstår att alla har vissa maträtter som de*



*kämpar med och att det är helt okej. Och sen också att vara positiv och glad vid maten och att man lagar matsituationen till en mysig stund på daghemmet. Men mest vad man själv har för förhållningssätt eftersom det smittar av sig på barnen.”*

*”Mina tips är att man ska ha roligt. Man ska kunna utforska maten. Det ska bli en rolig situation helt enkelt. Man ska inte vara rädd för att klotta. Det ska få vara klottigt och de ska få utforska med händerna. Ta vara på situationen när alla sitter runt ett och samma bord, vi har fokus på samma sak. Det kommer jättemycket fina frågor runt matbordet. Som pedagog ska man ta vara på det och spinna vidare på dem.”*

*”Oj vad svår fråga. Bästa tips... inte vet jag om jag har något tips. Men man har ju en vision om hur man skulle vilja att det skulle vara, men att nå dit behöver ju inte alltid lyckas. Men vid frukostarna som exempel brukar jag, för att få den där lite mjukare starten, ha nedsläckt, mysbelysning och lugn instrumentell musik på låg volym i bakgrunden. Lite neddämpat och lite mysigt. Sen brukar vi vid höstmörker ha ljuseffekter på bordet, ljusslingor som man knäpper på och dekorationer, man försöker göra det lite fint kring allting.”*

Pedagogernas bästa tips kan sammanfattas med att måltiden ska vara en positiv och lugn stund, att man tänker på hur man själv förhåller sig till maten, att barnen ska få utforska maten och att det ska få vara klottigt, att man tar vara på stunden och samtalar med barnen.

## **8 Slutdiskussion och kritisk granskning**

Syftet med vårt examensarbete var att *undersöka vilket utrymme maten får i pedagogisk verksamhet, på daghem där maten kommer från ett storkök*. Våra centrala frågeställningar inför intervjuerna var om och hur pedagogerna arbetar med maten som ett verktyg, om ett måltidspedagogiskt tankesätt används inom verksamheten samt hur samarbetet mellan pedagogerna och hemmet ser ut när det kommer till barnets matfostran.

Med vår undersökning kom vi fram till den slutsatsen att alla pedagoger får in måltidspedagogik som ett verktyg i arbetet, även om barnen inte har möjlighet att vara med under tillverkningen av maten. För vissa kommer det naturligt utan att de tänker på det medan andra tänker aktivt på hur de kan få in maten i verksamheten. Fler pedagoger nämnde också att de skulle vilja mer, de pratade om att ta upp det som teman i samlingen samt andra projekt som de kunde ha kring mat utanför måltidssituationen. För att besvara våra

frågeställningar för detta arbete så används måltiden både medvetet och omedvetet som ett verktyg i pedagogernas arbete, detta genom samtal, diskussioner, funderingar och olika projekt. Det måltidspedagogiska tankesättet används nog av pedagogerna men pedagogerna själva skulle inte säga att de använder sig av det, det kommer så naturligt. Samarbetet med föräldrar och daghemmet kring maten var inte stort, oftast handlade det mer om ifall barnen äter lunchen eller inte.

Nu kommer vi att gå igenom det som inte blev som vi hade tänkt. I vår tidsplanering var tanken att vi skulle ha den teoretiska diskussionen klar och färdigt intervjuat alla respondenter innan sommaren. En orsak till att det inte blev som vi hade tänkt är covid-19, man kunde inte träffas, allt var väldigt oklart på det sättet att man inte visste vad man fick göra och det var svårt att hålla sig motiverad för att skriva då man inte kunde sitta och skriva på arbetet vid biblioteket. Den teoretiska diskussionen hann vi bli klara med innan sommaren men vi var för sent ute med att kontakta intervjupersonerna. Semestrarna kom emot, det var svårt att få kontakt och svar. Vi hann få tre intervjuer gjorda, men en lämnade till hösten. Detta stannade upp vårt arbete.

Som vi skrev tidigare hade vi tänkt använda oss av en enkät, men det blev inte så eftersom vi inte tyckte att en enkät passade för vårt syfte. Och vi är glada och nöjda över att vi i stället valde att använda oss av en intervju, det gav oss mycket och vi hade möjlighet att ställa följdfrågor. Då vi planerade hur vi skulle välja ut respondenter hade vi ett önsketänkande om att kunna lotta daghemmen för att inte påverka med egna tankar och åsikter. Vi började med att dra lott mellan alla daghem i kommunen, sedan skickade vi ett mail åt de som hade blivit dragna, men från flera daghem fick vi inget svar eller så var det ett nej. Då började vi i stället ringa runt till alla daghem och tog dem som vi fick. Fastän det inte blev som vi hade tänkt blev det ändå bra. Vi fick respondenter från olika ställen i kommunen, i olika åldrar och med olika långa erfarenheter inom området.

Vi hade också svårt att hitta relevanta källor för vårt ämne. Vilket ledde till att vi kanske har använt oss av för mycket samma källor i arbetet. Då vet vi inte om vi har varit dåliga på att söka efter källor eller om det faktiskt inte finns så mycket information om måltidspedagogik.

Kapitlet om familjesamarbetet var vi till först fundersam om det var relevant för arbetet. Men vi kom fram till att familjen är grunden till hur barnet fungerar, barnets matvanor och rutiner kommer hemifrån. Därför tyckte vi nog att den delen skulle vara med i arbetet. Men då vi intervjuade pedagogerna om ämnet märkte vi att vi fick svar som inte var relevant för vårt syfte. Vi fick inte ut något av den frågan i intervjun. En annan fråga som vi märkte att

var dåligt formulerad var frågan ifall pedagogerna hade sett förändringar i barnens matvanor under åren. Men ingen kunde riktigt svara på detta och vi fick ganska flummiga svar, men då vi omformulerade frågan till om de har sett förändringar i barnens matvanor på daghemmet från höst till vår fick vi bättre svar som kunde kopplas till syftet.

Vi känner att vi skulle ha kunnat göra intervjuerna bättre. Vi kunde glömma bort att ställa följdfrågor och vi hade lite svårt med övergångarna från fråga till fråga. Det kändes inte smidigt men det beror på att vi inte är vana vid att intervjua. Det blev bättre vartefter vi intervjuade. Och detta är säkert en sak man lär sig med tiden, hur intervjun ska löpa på ett smidigt sätt.

Vi tycker båda att ämnet vi har valt har varit intressant, det har gett oss mycket redskap inför framtiden, både inom framtida arbeten, men också inom privatlivet. Maten är en stor del av livet och kan påverka oss på olika sätt, därför tycker vi att det är viktigt att man tänker på detta och är medveten om det. Pedagogerna använde sig av måltidspedagogik utan att de tänkte på det, detta var något som vi båda tyckte att var intressant. Vi anser att vi har fått svar på våra frågeställningar för arbetet. Ifall man skulle ha tid och möjlighet skulle det vara spännande att göra detta till en längre forskning. Man kunde använda sig av måltidspedagogik under en längre tid i en barngrupp, och sedan jämföra den gruppen med en annan barngrupp som inte aktivt använt sig av måltidspedagogik. Det finns alla möjligheter med måltidspedagogik, låt fantasin flöda!

## Källförteckning

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015). *Handbok i kvalitativa metoder* (2. uppl.). Stockholm: Liber.
- Ask, S. (2019). *Prata mat med småbarnsföräldrar: En handbok för barnhälsovården* (Första upplagan.). Stockholm: Gothia fortbildning.
- Ask, S. & Kimbell, K. (2016). *Första hjälpen vid matbordet: Om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter*. Stockholm: Ordfront.
- Bell, J. & Nilsson, B. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik* (4 [uppdaterade] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Fagerli, O., Lillemyr, O. F. & Söbstad, F. (2001). *Vad är förskolepedagogik?* Lund: Studentlitteratur.
- Fennefoss, A. T., Jansen, K. E. & Magnusson, H. (2009). *Småbarnspedagogik och praktikberättelser: Pedagogisk dokumentation i förskolan* (1. uppl.). Malmö: Gleerup.
- Hofsten, K. & Lidbeck, L. (2008). *Stora boken om barn: Att vänta och att föda : barnets första sex år* (5. omarb. uppl.). Stockholm: Prisma.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik: Om kvalitativa och kvantitativa metoder* (2. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Institutet för hälsa och välfärd. (2021). *Kost*. Hämtad 2021-01-22 från <https://thl.fi/sv/web/kost-och-levnadsvanor/kost>
- Johansson, B. (2008). *Den goda måltiden: Berättelser om mat och ätande i Vi föräldrar och Kamratposten 1969-2007*(CFK-rapport, 2008:03). Göteborg: Centrum för konsumentvetenskap, Göteborgs universitet. Hämtad 2021-05-05 från [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23171/1/gupea\\_2077\\_23171\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23171/1/gupea_2077_23171_1.pdf)
- Johansson, Eva & Pramling Samuelsson, Ingrid. (2001). Omsorg, en central aspekt på förskolepedagogiken – Exemplet måltiden. *Pedagogisk forskning i Sverige*. 6(2), 81-101.
- Kreutz Wirfelt, A. (2014). *Små barns utveckling*. Stockholm: Gothia fortbildning.
- Ladberg, G. (1986). *Daghem och föräldrar*. Stockholm: Prisma.

Lag om småbarnspedagogik 540/2018. (13.07.2018). Hämtat 2020-04-21 från

<https://www.finlex.fi/sv/laki/alkup/2018/20180540#Pidp447560480>

Lidbeck, L., Hofsten, K. & Coull, M. (2016). *Stora boken om barn: Att vänta & föda : barnets första sex år* (8., rev. uppl.). Stockholm: Norstedts.

Livsmedelsverket. (2015). *Mat för alla sinnen. Sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*. Hämtad 2021-04-22 från

[https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/sapere\\_livsmedelsverket\\_a4-mindre.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/sapere_livsmedelsverket_a4-mindre.pdf)

Livsmedelsverket. (2016). *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Hämtad 2021-08-

24 från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyer-foldrar/riktlinjer-for-maltider-i-forskolan.pdf?AspxAutoDetectCookieSupport=1>

Livsmedelsverket. (2019). *Spädbarn och barn*. Hämtad 2021-01-22 från

<https://www.ruokavirasto.fi/sv/teman/halsoframjande-kost/narings--och-matrekommendationer/spadbarn-och-barn/>

Ljungström, V. & Hansson, C. (2000). *Mat & näring*. Stockholm: Vi föräldrar : Bonnier tidskrifter.

Riddersporre, B. & Erlandsson, M. (2018). *Pedagogiskt ledarskap i förskolan: Handbok för förskolechefer* (Första utgåvan.). Stockholm: Natur & kultur.

Sepp, H. (2017). *Måltidspedagogik i förskolan*. Stockholm: Gothia Fortbildning

Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik – mat- och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

Smeds, P. (2017). *Farm Education – sustainability, food and education*. Helsinki: Natural Resources Institute Finland (Luke).

Statens näringsdelegation, Utbildningsstyrelsen och Institutet för hälsa och välfärd. (2018). *Mat ger hälsa och glädje – rekommendation om måltiderna inom småbarnspedagogiken*. Helsingfors: Juvenes Print.

Utbildningsstyrelsen. (2018). *Grunderna för planen för småbarnspedagogik*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.

## Bilaga 1

### **Intervjufrågor:**

#### **Bakgrundsfrågor:**

- Vad har du för utbildning
- Hur länge har du fungerat inom småbarnspedagogik?

#### **Arrangemanget kring måltiden i barngruppen - pedagogens roll**

- Hur får ni mat till avdelningen?
- Hur har ni fördelat ansvaret för barngruppen?
- På vilket sätt är barnen placerade i det rum där ni äter?
- Hur gör personalen med sin egen lunch?
- Använder ni matsituationen till att samtala med barnen och i såfall hur?
- Hur arbetar ni kring barn som vägrar äta viss mat?
- Hur beskriver du din egen roll under måltiden?

#### **Barnens roll vid matsituationen**

- På vilka sätt är barnen involverade vid dukning och avdukning?
- Är barnen med och förbereder måltiden på något sätt?
- Hur arrangeras serveringen av maten?
- Kan barnen påverka vilken mat de ska äta och vad som serveras och i så fall hur?
- Vilka förväntningar ställs på barnen under måltiden gällande vad som är tillåtet och inte tillåtet?

#### **Föräldrasamarbete**

- Hur ser samarbetet kring maten och matsituationen ut med föräldrarna?
- Tar föräldrar initiativ i matrelaterade frågor och i så fall hur?

#### **Övrigt**

- Hur kan ni som daghemspersonal främja barns syn på hälsosam och mångsidig kost?
- Har ni märkt att barns kostvanor har förändrats över tid (de senaste åren)?
- Hur ser dina "bästa tips" ut till hur man kan göra måltiden till en positiv läro-upplevelse?