



# Lärande om kost och hälsa - en rättighet för barn i förskolan?

En kvalitativ intervjustudie

---

Learning about diet and health - a right for children in preschool?  
A qualitative interview study

---

Johanna Svenberg

Fakulteten för humaniora och samhällsvetenskap

---

Förskolläraryrket

---

Grundnivå / 15hp

---

Handledare: Lovisa Skånfors

---

Examinator: Getahun Yacob Abraham

---

Datum: 2019.02.18

---



## **Förord**

Jag vill rikta ett speciellt tack till min familj och mina nära och kära som stöttat mig i min skrivprocess. För förståelsen av en del av min ”frånvaro”, all pepp, all konstruktiv kritik på mina textunderlag och all tid ni lagt på att lyssna på mina dilemman, tankar och funderingar. Ett varmt tack till de förskollärare som gav av sin värdefulla tid till att ställa upp på intervjuer. Jag vill även tacka alla som varit med i min handledningsgrupp och opponeringsgrupp för den feedback som de bidragit med. Sist men inte minst vill jag ge ett stort tack till min handledare Lovisa Skånfors som med stort tålamod hjälpt mig och väglett mig till att hitta mitt fokus i examensskrivandet och som kritiskt granskat mina textunderlag.

## **Abstract**

This work was written within the framework of the theme of democracy and children's rights. The purpose of the study was to contribute with knowledge of preschool teachers' thoughts on and pedagogical work with meal situations in relation to diet and health. As many of Sweden's children go to preschool, the preschool becomes an important arena for children at many different levels, among other things when it comes to pedagogues pedagogical work with meal situations. The method used to answer the purpose was qualitative interviews. The result shows that preschool teachers see the meal situations as a learning opportunity and as an opportunity where the children get opportunities to learn more about diet and health. The result also shows that the preschool teachers' work on meal situations, in relation to diet and health, is very much about motivating the children to dare to taste new and "foreign" food. This work, in turn, may be aimed at promoting good eating habits in the children. The result also shows that there are some opportunities and challenges in the pedagogical work with the meal situations in relation to diet and health. The possibilities were about creating the conditions for an even better work with learning about diet and health. The challenges were about meal situations as a stressful moment, about unclear roles and about a lack of cooperation between preschool educators and chefs.

## **Keywords**

Children's rights, meal, education, preschool, preschool teachers, diet, health.

## **Sammanfattning**

Detta arbete skrevs inom ramen för temat demokrati och barns rättigheter. Syftet med studien var att bidra med kunskap om förskollärares tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Då många av Sveriges barn går i förskolan så blir förskolan en viktig arena för barn på många olika nivåer, bland annat när det gäller pedagogers pedagogiska arbete med måltidssituationerna. Metoden som användes för att besvara syftet var kvalitativa intervjuer. Resultatet visar på att förskollärarna ser på måltidssituationerna som ett lärtillfälle och som ett tillfälle där barnen bland annat får möjligheter att lära sig mer om kost och hälsa. Resultatet visar även på att förskollärarnas arbete med måltidssituationerna, i relation till kost och hälsa, mycket handlar om att motivera barnen till att våga smaka på ny och ”främmande” mat. Detta arbete kan i sin tur syfta till ett främjande av goda matvanor hos barnen. Resultatet visar även att det finns en del möjligheter och utmaningar i det pedagogiska arbetet med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Möjligheterna handlade om att skapa förutsättningar för att ett ännu bättre arbete med lärandet om kost och hälsa kunde ske. Utmaningarna handlade om måltidssituationerna som en stressig stund, om otydliga roller samt om brist på samarbete mellan förskolepedagoger och kockar.

## **Nyckelord**

Barns rättigheter, måltid, pedagogik, förskola, förskollärare, kost, hälsa.

# Innehållsförteckning

1 Inledning .....	1
1.1 Förskolan som viktig arena för barns lärande om kost och hälsa .....	2
1.2 Syfte och frågeställningar .....	2
2 Litteratur- och forskningsöversikt .....	3
2.1 Litteraturöversikt - vikten av att tidigt lägga grunden för goda matvanor.....	3
2.2 Forskningsöversikt.....	4
2.2.1 Förskollärares roller under måltidssituationerna .....	4
2.2.3 ”Matutbildning” .....	5
2.3 Slutledning av litteratur- och forskningsöversikt.....	6
3 Teoretisk utgångspunkt.....	7
3.1 Det sociokulturella perspektivet .....	7
3.1.1 Verktyg .....	7
3.1.2 Den proximala utvecklingszonen.....	8
4 Metod.....	9
4.1 Metodval .....	9
4.2 Urval .....	9
4.3 Genomförandet .....	9
4.3.1 Tillvägagångssätt .....	9
4.3.2 Datainsamling .....	10
4.3.3 Databearbetning .....	10
4.4 Etiska aspekter .....	10
4.4.1 GDPR.....	11
4.5 Tillförlitlighet.....	12
5 Resultat och analys .....	13
5.1 Synen på måltiderna.....	13
5.1.1 Måltiden som ett lärtillfälle om kost och hälsa.....	13
5.1.2 Ett tillfälle att skapa sunda relationer .....	14
5.2 Arbetet under måltiderna .....	14
5.2.1 Pedagogerna som uppmuntrande och goda förebilder.....	14
5.2.2 Utforskande arbetssätt.....	15
5.2.3 Samtal om matens påverkan på kroppen .....	17
5.3 Möjligheter och utmaningar i detta arbete .....	17
5.3.1 Möjligheter.....	18
5.3.2 Utmaningar .....	18

5.4 Sammanfattning av resultat .....	19
6 Diskussion.....	20
6.1 Metoddiskussion .....	20
6.2 Resultatdiskussion .....	21
6.3 Slutsatser.....	23
6.3.1 Praktiska implikationer .....	23
6.4 Förslag till vidare forskning.....	23
7 Referenser .....	24
8 Bilagor .....	26
8.1 Bilaga 1 - Informationsbrev .....	26
8.2 Bilaga 2 - Samtyckesblankett .....	27
8.3 Bilaga 3 - Intervjuguide .....	28

# 1 Inledning

Detta arbete handlar om förskollärares tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Arbetet skrivs inom ramen för temat demokrati och barns rättigheter i förskolan. Det jag specifikt varit nyfiken på är hur förskollärares syn och arbete kan ses som ett främjande av barns goda matvanor. En bakomliggande faktor till denna studie är att jag själv anser mig ha ganska dåliga matvanor och undrar om ett främjande av goda matvanor i förskolan hade bidragit till att jag nu som vuxen hade haft bättre matvanor.

I läroplanen för förskolan (Skolverket, 2016) står det:

Förskolan vilar på demokratins grund. Skollagen (2010:800) slår fast att utbildningen i förskolan syftar till att barn ska inhämta och utveckla kunskaper och värden. Den ska främja alla barns utveckling och lärande samt en livslång lust att lära. En viktig uppgift för förskolan är att förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna och de grundläggande demokratiska värderingar som det svenska samhället vilar på (Skolverket, 2016, s. 1).

Citatet tydliggör att förskolan har ett uppdrag som handlar om att den ska främja alla barns utveckling och lärande samt att förskolan ska förmedla och förankra respekt för de mänskliga rättigheterna. Förskolans läroplan tar även upp att:

Förskolans verksamhet ska präglas av en pedagogik där omvårdnad, omsorg, fostran och lärande bildar en helhet (Skolverket, 2016, s. 6).

Begreppet måltider nämns inte specifikt i förskolans läroplan. Däremot anges det i förarbetena till skollagen att ”I begreppet omsorg ingår även att barnen serveras måltider.” (Proposition 2009/10:165, s. 345), vilket skulle kunna översättas som att omvårdnad, måltider, fostran och lärande bildar en helhet. Ett av förskolans mål är att det ska sträva efter att varje barn utvecklar sin förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Skolverket, 2016). Begreppet hälsa innefattar flera faktorer, bland annat goda matvanor (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Med detta skulle det kunna påstås att måltiderna på förskolan är ett tillfälle där barnen får en möjlighet att utveckla en förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Detta skulle exempelvis kunna ske genom förskollärares främjande av goda matvanor hos barnen samt genom ett lärande om kost och hälsa.

Utöver förskolans läroplan, som är förskollärares och andra förskolepedagogers främsta styrdokument, finns även barnkonventionen, där barns rättigheter lyfts. Barnkonventionen (UNICEF, 2009) lyfter, i artikel 18, att det är barnets vårdnadshavare som har det huvudsakliga ansvaret för barnets uppfostran och utveckling men att staten ska hjälpa vårdnadshavarna i detta. För att försäkra de rättigheter som anges i barnkonventionen ska konventionsstaterna ge lämplig stöd till vårdnadshavarna och säkerställa utvecklingen av institutioner, inrättningar och tjänster för omvårdnad av barn. Konventionsstaterna ska vidta alla adekvata åtgärder för att säkra att barn till förvärvsarbetande vårdnadshavare har rätt att få den barnomsorg som de är berättigade till. Barnkonventionen lyfter även, i artikel 29, att barnens utbildning bland annat ska syfta till att utveckla respekt för mänskliga rättigheter, till att utveckla barnets fulla möjligheter i fråga om personlighet, anlag och psykisk och fysisk förmåga och till att förbereda barnet för ett ansvarsfullt liv i ett fritt samhälle. I barnkonventionen, artikel 3, lyfter de att barnets bästa ska komma i främsta rummet vid alla beslut som rör barn (UNICEF, 2009). Som tidigare nämnts så skriver Skolverket (2016) att förskolans verksamhet vilar på demokratins grund vilket exempelvis innebär att se till barns bästa både nu och framledes. Kopplar vi ovanstående till utbildningen i förskolan så kan det handla om att barn i förskolan ska ges förutsättningar för att få en förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande. Här kan främjandet av goda matvanor ses som en väg till detta. I barnkonventionen konkretiseras detta ytterligare där det framgår att barn har rätt att få undervisning i



näringslära (UNICEF, 2009). För bästa effekt bör barns matvanor samt lärande om kost och hälsa grundläggas tidigt och rättigheten till undervisning i näringslära bör därför omfatta förskolan.

## **1.1 Förskolan som viktig arena för barns lärande om kost och hälsa**

Hösten 2017 fanns nästan 510 000 barn inskrivna i förskolan, vilket utgjorde 84 procent av Sveriges alla barn i åldrarna 1-5 (Skolverket, 2017). Sepp (2017) skriver att majoriteten av barnen går i förskolan och att de äter de flesta av sina måltider där. Barnens vårdnadshavare är de som i första hand har inflytande över barns matvanor, men då många barn äter sina måltider i förskolan så hamnar ett stort ansvar att skapa goda matvanor på pedagogerna. När det gäller förskolans möjligheter till att främja bra matvanor och en sund inställning till mat menar Livsmedelsverket (2016) att dessa möjligheter är goda. Vidare skriver de att det är bra om barnen får en möjlighet till att lära sig att tycka om olika livsmedel som exempelvis rätter med fullkorn, baljväxter och vegetariska rätter. Detta för att redan då kunna lägga grunden för bra matvanor och öka sannolikheten till hälsosamma och goda levnadsvanor som vuxna (Sepp, 2017).

Det som sker i förskolan spelar alltså stor roll för barnen både ”här och nu” och i framtiden, och har gjort mig nyfiken på hur förskollärarna tänker och arbetar med kost och hälsa under måltiderna. I ett vidare perspektiv är jag nyfiken på hur detta kan ses som ett främjande av goda matvanor hos barnen.

## **1.2 Syfte och frågeställningar**

Syftet med studien är att bidra med kunskap om förskollärares tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Arbetet ska ses som ett kunskapsbidrag till studier om barns rättigheter kopplat till kost och hälsa i förskolan.

Utifrån syftet har följande frågeställningar formulerats:

- Hur beskriver förskollärarna sin syn på måltiden som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa?
- Hur beskriver förskollärarna sitt arbete med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa?
- Vilka möjligheter och utmaningar beskriver de i detta arbete?

## 2 Litteratur- och forskningsöversikt

Detta avsnitt inleds med en beskrivning av hur litteraturundersökningen har utförts och sedan presenteras en litteraturöversikt om vikten av att lägga en tidig grund om goda matvanor. Slutligen presenteras tidigare forskning om förskolepersonalens inställningar, måltidspedagogik i förskolan och om förskollärare som goda förebilder för barnen.

Databasen Academic Search Elite och Karlstad universitets Onesearch användes för att hitta tidigare forskning. Sökningen begränsades till att alla ”träffar” var Peer Reviewade. Sökorden som användes var: meal education, food, experience, influencing och preschool. Sökningarna resulterade i forskning som gränsade till studiens ämne men resultat som handlar exakt om det som studien handlar om hittades inte. Detta antyder att det behövs mer forskning kring ämnet eller att sökorden var bristfälliga.

### 2.1 Litteraturöversikt - vikten av att tidigt lägga grunden för goda matvanor

Förskoletiden är viktig för barn 1-5 år då kroppen växer och utvecklas i snabb takt och det är även under denna tid som grunden för våra matvanor läggs. Då små barn har begränsade resurser för att fatta beslut och är beroende av vuxna i sin omgivning så är det viktigt att arbeta med hälsosamma levnadsvanor och att undervisa barn om vad som är bra matvanor. Genom att studera sin omgivning och ta efter dem som finns i närheten lär sig barnen vad, när och hur mycket de ska äta. Då både barn och vuxna i förskolan sitter runt måltidsbordet mellan 10-15 timmar per vecka så är det viktigt att syftet med måltiderna lyfts. Det är även en viktig del i arbetet med hälsosamma levnadsvanor att utbilda barn om vad som är bra matvanor. Under måltiderna har pedagogerna även en enorm möjlighet att introducera nya maträtter för barnen och väcka deras intresse för råvaror, smaker och konsistenser. Detta kan i sin tur leda till att barnen lär sig tycka om olika slags, och näringsrika råvaror (Sepp, 2017).

Måltidspedagogik, alltså läran om och med mat och måltider, ska vara helt på barnens villkor och smakande av ny mat ska aldrig vara ett tvång (Sepp, 2017). Ett sätt att känna sig trygg och säker med ett nytt livsmedel är att utforska det genom att skapa, laborera och experimentera. Det är själva utforskandet och leken som är i centrum för barns lärande. Ett exempel som tas upp i Sepp (2017) är att, om man exempelvis utforskar en ärt så kan man plocka upp ärtan med handen och klämma och känna lite på den. Man kan lukta på den och beskriva lukten, rulla den lite på bordet. När barn på detta lekfulla sätt ges tillåtelse att få bekanta sig med olika råvaror ökar möjligheterna för att barnet sen stoppar råvaran i munnen. Det handlar om att göra det okända känt. Något annat Sepp skriver som handlar om att göra det okända känt är att börja med det kända. Ett exempel hon menar på är att de flesta barn förmodligen vet vad en pizzasallad är. Men de flesta skulle nog inte veta vad ett vitkålshuvud är då de inte är vana att se vitkål i den formen. Skulle man däremot visa vitkålen i strimlad form skulle nog betydligt fler barn känna igen den och helt plötsligt är vitkålen inte okänd längre.

Ett annat sätt som kan främja barns matvanor är genom att vara goda förebilder, detta genom att prata positivt om maten och att äta samma mat som barnen. Därigenom bekräftar man att maten är god och ”säker” att äta. Sepp (2017) menar dock på att det inte bara räcker med att säga att maten är god, utan man måste berätta vad det är som gör att maten smakar gott. Som exempel skriver hon att man kan säga att ”broccolins blommor känns som pärlor på tungan” (Sepp, 2017, s. 82). Genom detta skapas en förväntan, nyfikenhet och lust att våga prova hos barnen. Sepp nämner även att exponering av ett livsmedel upprepade gånger är nödvändigt för att livsmedlet ska kännas tryggt för barnet. Detta för att när ett barn väl har smakat på ett livsmedel en gång behöver de oftast smaka flera gånger innan de tycker att det är gott. Sepp nämner även att måltidspedagogik inte bör reduceras till ett projekt eller tema, utan det bör vara ett förhållningssätt som genomsyrar hela verksamheten.

En nödvändig del för att kunna integrera mat och måltider som en del av den pedagogiska verksamheten är att ha en väl fungerande organisation och ett tydligt ledarskap (Sepp, 2017). Med detta menas att det behövs ett samarbete mellan kockar och pedagoger och att det skapas förutsättningar för detta samarbete i organisationen. Sepp tar upp att det i en del studier, där barn är med och lagar mat, visar resultaten att barnen fått en ökad positiv attityd till mat i allmänhet och till grönsaker i synnerhet samt att det, hos barnen, skapas en ökad förståelse kring mat och hälsa.

## 2.2 Forskningsöversikt

### 2.2.1 Förskollärares roller under måltidssituationerna

Studier om förskolepedagoger som entusiastiska och goda förebilder har i Hendy och Raudenbush (2000) studie visat på att det är en viktig faktor för att förskolebarn ska våga prova ny mat. Deras undersökning visade att det sätt som förskollärarna var entusiastiska på och på vilket sätt de uttalade sin entusiasm hade en betydande roll för om barnen skulle smaka på maten eller inte. I deras studie lyfter de att en kommentar som kan rikta barns uppmärksamhet mot läraren är när läraren exempelvis säger ”Mmm, jag älskar mango” innan läraren tar en tugga av maten. Denna typ av engagerande kommentar kunde fånga barns uppmärksamhet och på så sätt ökade det chansen till att barnen skulle titta på när läraren tog en tugga av maten också, vilket också ökade sannolikheten att barnen också skulle smaka på maten. Andra kommentarer som av läraren kan vara tänkt som en engagerande kommentar, som exempelvis ”Jag gillar att prova ny mat”, kan istället vara ineffektiva för att uppmuntra barnen till att prova ny mat. Forskarna menar på att det är graden av entusiasm som läraren uttrycker som kan öka möjligheterna till att fånga ett barns uppmärksamhet, vilket kan leda till att barnet till slut också smakar på maten. Ytterligare en förklaring forskarna kopplar till är den socialkognitiva teorin av Bandura, som menar på att denna typ av entusiasm förstärks ytterligare om pedagogen exempelvis skulle nämna att maten har en god smak. Detta menar forskarna kan vara bra att tänka på om man som pedagog inte gillar all mat men ändå vill vara en god förebild för barnen. Då menar de att det kan räcka med att uttrycka sig entusiastiskt och positivt om maten samt att ta en tugga direkt efter yttrandet och att göra denna procedur två gånger under måltiden.

I en annan studie om faktorer som påverkar barns livsmedelsintag i förskolan så skriver Ray, Määttä, Lehto, Roos och Roos (2016) om den sociala nivån som en av dessa faktorer. I studien sågs förskollärarna som goda förebilder vara en viktig faktor. En annan faktor som påverkade barnet var ”barnnivån” där de menade att barn ofta lyssnar och ser till andra barn, speciellt när det gäller de yngre barnen. När något barn ser ett annat barn som uttrycker att maten inte är god, kommer de andra barnen i gruppen också uttrycka sig på samma sätt. Men detta försökte lärarna även dra nytta av och visa på barnen när det var något barn som tyckte om maten. Då kunde lärarna påpeka att ”du borde prova salladen, den är jättegod, titta hur dina kompisar äter”. Detta kunde då ofta leda till att barnet smakade på den.

I en annan studie av Sepp, Abrahamsson och Fjellströms (2005) stod även här den pedagogiska måltiden i fokus. Syftet med studien var att identifiera förskolepersonalens inställning till matens och måltidens roll som en del av förskolans dagliga aktivitet. Till skillnad från de tidigare forskningarna jag nämnt ovan så såg förskolepersonalen i denna studie av Sepp et al. (2005) sin roll som ganska otydlig. Förskolepersonalens otillräckliga utbildning eller brist på kunskap om mat och nutrition resulterade i en osäker situation med avseende på hur de skulle se sig som lärare i måltidssituationen. Detta resulterade även i att personalen ansåg den offentliga sektorn vara en bättre utbildningsinstitution om mat och en bättre garant för barnens matvanor och kostintag.

### 2.2.3 "Matutbildning"

Maten spelar enligt forskarna Sandell, Egberg Mikkelsen, Lyytikäinen, Ojansivu, Hoppu, Hillgrén och Lagström (2016) en viktig roll i barns dagliga liv och för deras välbefinnande. Erfarenheter av mat som barn får, har en viktig roll för ätbeteendet i vuxen ålder. Maten är full av egenskaper som vi uppfattar med våra känslor såsom lukt, beröring, hörsel, syn och smak. Vi lever i individuella sensoriska världar och våra matuppfattningsförfaranden är individuella. Forskarna menar på att barn aktivt undersöker maten under måltiden och vid matlagningen, vilket de menar är bra. Genom att, som vuxen, aktivt uppmuntra barnen i deras utforskande i matkulturen och mataktivitet så kan vi stödja dem i att utöka sina livsmedel.

Sandell et al. (2016) tar upp vikten av behovet för nya strategier som syftar till att främja en hälsosam livsstil. Detta med tanke på dagens utmaningar för folkhälsan bland barn, såsom låg konsumtion av grönsaker. Författarna menar att vi är vad vi äter och vi äter vad som är gott, men betydelsen av mat och dess upplevda kvalitet, som smak, kan skilja sig från person till person. Grönsaker, frukter och bär är rika på bioaktiva föreningar, men deras sensoriska egenskaper, såsom bitter smak, kan minska konsumtionen. Därför behövs det sensoriskt baserade positiva erfarenheter relaterade till grönsaker, särskilt bland barn. Som tidigare nämnts är livsmedelsrelaterade erfarenheter i barndomen en viktig del av hur ätbeteendet som vuxen ser ut. Matpreferenserna är ofta både genetiskt tingade och inlärd, föräldrar och vuxna blir därför viktiga förebilder för barns förhållande till matvanor. En sensorisk matutbildning erbjuder aktiviteter för matlärningsprocessen via våra sinnen. Små barn har ett naturligt sätt att utforska omgivningen genom att använda sig av sinnet synen, hörseln och känseln. Förutom dessa fysiska sinnen aktiveras även våra kemiska sinnen, som lukt och smak under utforskandet av mat. Sensorisk utbildning är ett träningskoncept baserat på den sensoriska uppfattningen och erfarenheterna och deras inverkan på processerna för att upptäcka nya livsmedel och lära sig nya matvanor. Sapere är en känd metod för sensorisk utbildning då Sapere bygger på sensorisk praxis, och det lägger vikt vid lärande genom erfarenheter. Med det sensoriska menas det att barnen ska få uppleva livsmedlet med alla sina sinnen, de ska få möjligheten till att känna, lyssna, titta, dofta och smaka på den.

I studiens workshop som Sandell et al. (2016) genomförde, diskuterade de i sin första grupp om nyckelfrågan om vem eller vilka det är som ska ha ansvaret för matutbildningen och vilka som bär utbildningsansvaret för barnen. I dagslivspraxis kan det vara så att lärare i skolan är de som är ansvariga för barns utbildning. Föräldrar kan räkna med att lärarna tar "ansvar" för barnen. Detta var på grund av ett antagande om att utbildningsansvaret skulle vara kopplat till professionalism. Men vid vidare diskussioner kom de fram till att ansvaret tillhör alla. I andra gruppen handlade nyckelfrågan om att barn lär sig genom lek och övning och hur detta då ska tillämpas i matutbildningen. Barn har en naturlig förmåga att lära sig genom lek. Men i många fall utvecklas pedagogiska aktiviteter ur en vuxens synvinkel. Lek erbjuder enorma möjligheter till matutbildning och även rollmodeller är viktiga. Vuxna, vänner eller syskon kan ofta fungera som förebilder för ett barn och i många fall kan den personen vara en förebild utan att veta om det. Att laga mat och delta i mataktivitet är viktigt för både barn och vuxna. All matrelaterad aktivitet kan vara en viktig upplevelse. Glädjen av mat och ett positivt sätt att tänka om maten är bra för alla, inklusive barn. Att leka ihop gör det möjligt att lära sig uppskattningen av mat och om matens ursprung och förberedelse.

Några av Sandell et al. (2016) diskussioner och slutsatser är att det finns ett stort behov av att definiera innehåll och riktlinjer för matutbildning och att anpassa dem till lokala metoder. Författarna tar upp tidigare studier som gjorts som fokuserade på sensorisk baserad matutbildning och som visat positiva resultat. Den sensoriska matutbildningen har resulterat i mer villighet till att prova på mer grönsaker och bär bland barnen, men författarna har i sin studie inga resultat på eller tidigare forskning på hur matvanan som vuxen sedan sett ut när man som barn fått matutbildning. Oavsett senare matvanor var det ändå positivt att barnen åt mer grönsaker. Studien tar även upp att det finns en allmän brist på praktiska verktyg för förskolläro-utbildningen.

## **2.3 Slutledning av litteratur- och forskningsöversikt**

Med tanke på de kunskaper som idag finns om vikten av goda matvanor för att främja en god hälsa och ett gott välbefinnande, samt de lovande resultaten som matutbildning visar på skulle vi kunna betrakta matutbildning för barn som en rättighet för barnen. Matutbildning eller måltidspedagogik kan även ses som ett mycket viktigt verktyg för att främja hälsa och välbefinnande som är centralt i barnkonventionen (UNICEF, 2009).

## 3 Teoretisk utgångspunkt

Nedan presenteras ett teoretiskt perspektiv med tillhörande teoretiska begrepp som används i analysen av resultatet. De centrala begrepp som tas upp nedan hjälper mig att förstå hur förskollärarna ser på sin roll och sitt arbete med barns lärande kring kost och hälsa under måltiderna i förskolan. De hjälper mig även att se hur förskollärarnas arbete kan ses som ett främjande av goda matvanor hos barnen.

### 3.1 Det sociokulturella perspektivet

Det sociokulturella perspektivet beskrivs av Vygotskij som att lärande och utveckling sker i sociala och kulturella sammanhang (Partanen, 2007). Fantasi och kreativitet är en viktig del av barns lärande i förskolan och det är främst här som barns kreativa skapande äger rum, vilket främst kan ses i deras lek (Vygotskij, 1995). Vygotskij menar att leken har betydelse för barns utveckling och mognad. I leken imiterar barn vad de sett och upplevt men på ett nytt sätt genom att kombinera erfarenheter och skapa en ny värld som utgår från deras intressen. I min studie, i resultat- och analysdelen, kommer jag kort ta upp hur leken kan ha betydelse för barns utveckling.

#### 3.1.1 Verktyg

När barn lär sig saker utvecklas deras inre verktyg, de inre verktygen är våra mentala och psykiska verktyg (Partanen, 2007). Till de inre verktygen hör vårt språk, minne och logiska tänkande etcetera. Dessa inre verktyg kallas för lägre eller högre mentala funktioner. De lägre mentala funktionerna är de som är biologiskt betingade medfödda uppsättningar av funktioner. Där ingår vår förmåga att uppfatta stimuli och våra sensoriska system. De högre mentala funktionerna karaktäriseras av att de är förmedlade och viljestyrda. De handlar om vår förmåga att tänka med hjälp av språket, styra vår uppmärksamhet, göra val, analysera det vi upplever och förstå mer abstrakta orsak-verksamhetsband. De högre mentala funktionerna utgörs av vårt tänkande med stöd av våra inre mentala verktyg, av våra kognitiva processer - vårt tänkande. Sambandet mellan de inre och de yttre verktygen kallas för internalisering som innebär att alla psykiska funktioner hos barn sker i två sammanhang. Först i det sociala samspelet mellan barnet och andra viktiga personer, sedan i barnets inre värld som ett inre verktyg. Vårt tänkande och vårt lärande går alltså från det yttre till det inre. Det främsta verktyget människan har för att utveckla förmågan av att nyttja yttre verktyg och att utveckla ett inre verktyg är språket (Partanen, 2007).

Språket är verktyget för vårt tänkande och detta verktyg byggs upp i den sociala dimensionen - i samspelet mellan barnet och andra viktiga personer (Partanen, 2007). Tänkandet är inte bara något som sker individuellt och privat eller inuti oss, utan det är kulturellt och samhällsligt färgat. Språket är ett verktyg för vårt tänkande, men språket måste även vara praktiskt för den sociala situation som det ska verka i. Vi påverkas av det sociala sammanhang vi befinner oss i, och i och med det sammanhanget där vi talar så regleras även vårt tänkande. Partanen lyfter vårdnadshavarens vägledning som avgörande för barnets utveckling och att deras språkliga sociala samspel blir till tänkandets verktyg hos barnet. Med detta förstår vi den enorma möjlighet och det ansvar en vuxen har i relation till barnet som befinner sig i sitt lärande och i sin utveckling (Partanen, 2007). Språket kan i denna studie ses som en viktig del i den pedagogiska måltiden. Att prata om maten, hjälpa barnen att sätta ord på smaker, konsistenser och att med hjälp av språket främja nyfikenhet. Språket blir ett viktigt verktyg i förskolan i arbetet med kost och hälsa under måltiderna.

När det gäller barnets utveckling skriver Partanen (2007) att Vygotskij berör imitationens roll i utvecklingen. I leken och imitationen brukar barnet växa huvudet högre än sig själv och i leken och imitationen går barnet in i en repertoar som det egentligen ännu inte behärskar fullt ut. När barnet

imiterat en annan vuxen eller ett annat barn, menar han på att det gradvis sker en internalisering av ett beteende eller en färdighet i barnet. Att ett yttre socialt och språkligt förmedlad träning kan förvandlas till en inre färdighet som individen kan genomföra med stöd av sitt inre tänkande. Internalisering innebär att när något internaliseras, börjar barnet kunna kontrollera externa processer.

Varje funktion i barnets utveckling förekommer tvåfalt: först på ett socialt plan, och senare på ett individuellt plan; först mellan människor (interpsykiskt), sedan inuti barnet (intrapsykiskt) (Vygotskij, 1978 i Partanen, 2007, s. 49).

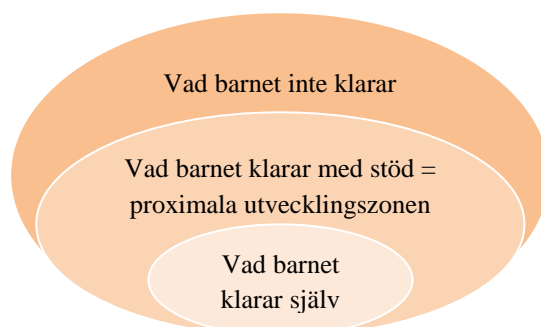
I förskolans matsituationer när det gäller lärandet om kost och hälsa kan imitation och internalisering hjälpa mig att förstå hur barnen först lär sig på ett socialt plan och sedan på ett individuellt plan.

### 3.1.2 Den proximala utvecklingszonen

Ytterligare ett begrepp som används, i studiens analys, är den proximala utvecklingszonen. I den proximala utvecklingszonen skriver Partanen (2007) att det är en vägledning som sker. Den sker genom det sociala och språkliga mellan barnet och en vuxen eller ett annat barn. Det handlar om avståndet mellan barnets aktuella utvecklingsnivå i självständigt problemlösande och nivån av möjlig utveckling med visst stöd av en vuxen eller i samarbete med kamrater. Det vägledande stödet från en vuxen eller en annan viktig person blir en social och språklig dialog som barnet så småningom kan integrera och internalisera. Att en utveckling hos barnet ska kunna ske förutsätter att utmaningen ligger inom barnets utvecklingsområde (se figur 1). Skulle barnet enbart få utmaningar som barnet redan behärskar sker inte samma utveckling, och skulle utmaningen vara ovanför barnets utvecklingsområde innebär det att barnet utsätts för överkrav och sådant som barnet inte klarar av (se figur 1). Den proximala utvecklingszonen är alltså vad barnet klarar med stöd. Utvecklingszonen kan ses som att den handlar om tre saker. Den handlar om de mentala processer som mognar och utvecklas i samspel med de lärande aktiviteter som barn deltar i inom ett givet socialt sammanhang. Den handlar också om de verktyg som kan nyttjas för att stimulera och förstärka tänkandet och lärandet. Den kan även handla om den mediering eller vägledning som den andre kan erbjuda.

Begreppet gör det möjligt att förstå vikten av förskolläraernas roll när det kommer till lärandet om kost och hälsa hos barnen. Utifrån begreppet proximala utvecklingszonen framstår förskolläraernas vägledning, stöd och kunskap som centralt för barns lärande kring kost och hälsa.

Ett medierat och väglett lärande kan förklaras som ett lärande samspel som riktar sig mot utvecklingszonen. Hörnstenarna som utgör detta lärande är yttre verktyg, yttre språk och socialt samspel i dialog. Ett medierat lärande syftar ofta till att det är ett lärande där man utforskar en fråga, en utmaning eller ett dilemma gemensamt. Medierat lärande kan i denna bemärkelse förväntas utveckla barnets resonerande förmåga eftersom den yttre resonerande dialogen förväntas internaliseras och bli till en inre dialog som utvecklar barnets förmåga att tänka självständigt (Partanen, 2007). I den pedagogiska måltiden kan detta exempelvis betyda att det sociala samspelet som pågår och de verktyg och språket som används kan leda till ett medierat och väglett lärande hos barnet. Lärande och utveckling är även något som barn har rätt till (UNICEF, 2009).



Figur 1: Proximala utvecklingszonen (inspirerad av Partanen, 2007)

## 4 Metod

I detta avsnitt presenteras val av datainsamlingsmetod, urval av respondenter, studiens genomförande, etiska aspekter samt studiens tillförlitlighet och generaliserbarhet.

### 4.1 Metodval

Då studiens syfte var att bidra med kunskap om förskollärares tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa så valdes en kvalitativ intervju för datainsamlingen. En kvalitativ intervju kännetecknas enligt Christofferssen och Johannessen (2015) av att få mycket information av ett litet antal personer. Det var alltså pedagogernas tankar, erfarenheter och deras beskrivning av deras arbete som varit i studiens fokus. Observation som metod hade inte kunnat fånga pedagogers tankar och känslor (Christofferssen & Johannessen, 2015) vilket varit centralt i denna studie. Här är istället samtal viktiga för att få reda på någons tankar, meningar eller svar. När det gäller intervjuer skriver Bryman (2018) att det finns olika former av intervjuer, en av dem är semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer är den intervjuform som denna studie använt, vilket i regel innebär att forskaren har en intervjuguide med en uppsättning av frågor. Vid en semistrukturerad intervju ställer också forskaren följdfrågor i det som uppfattas vara viktiga svar. I studiens intervjuguide fanns en del förutbestämda följdfrågor (se bilaga 3). Det ställdes även andra följdfrågor under intervjuens gång för att få ut mer av de svar som bedömdes vara intressanta.

### 4.2 Urval

Strategiska urval av respondenterna är den urvalsmetod som används vid kvalitativa intervjuer, skriver Christofferssen och Johannessen (2015). Urvalet är homogent vilket innebär att respondenter med mycket liten variation ingår och att respondenterna tillhör samma subkultur, exempelvis som i det här fallet där urvalet var pedagoger som har en förskolläraryt utbildning. Ett urval på fem eller sex respondenter kan vara tillräckligt vid en kvalitativ intervju, enligt Christofferssen och Johannessen (2015), då respondenterna är en homogen grupp. Vidare skriver de om en rekommenderad begränsning till färre än tio respondenter i mån om tidsbrist och små ekonomiska resurser vilket ofta är fallet vid lärarprogrammets självständiga arbeten. Valet av att enbart intervjua förskollärare var på grund av att Skolverket (2016, s. 5) skriver att "Riktlinjer för personalen i förskolan anger dels förskollärares ansvar för att arbetet sker i enlighet med målen i läroplanen". Förskollärarna har alltså ett särskilt ansvar att följa läroplanens mål. Till studien intervjuades fyra förskollärare från en mindre kommun i Svealand som i mitt arbete, med de fiktiva namnen, presenteras som Adam, Berit, Cesar och Doris.

### 4.3 Genomförandet

#### 4.3.1 Tillvägagångssätt

Förskolecheferna till de berörda förskolor som valdes ut kontaktades först via telefon och informerades muntligt om studiens syfte och att studien skrevs inom temaområdet för demokrati och barns rättigheter. De informerades även om datainsamlingsmetoden, samt att intervjun skulle spelas in och när jag ville genomföra intervjun, samt att förskollärarna gärna fick avsätta en timme för intervjun. Efter chefernas godkännande bestämde cheferna hur vi skulle gå vidare. En del av de berörda förskolorna tog jag själv kontakt med för att få tag på respondenter och gav samma information till dem som jag gav till förskolecheferna. Till andra förskolor skickade cheferna vidare min information samt informationsbrev, via mail, för att få tag på en respondent. Sedan återkopplade cheferna till mig om de fått tag på någon



förskollärare eller inte samt vilken förskola och vilken förskollärare som kunde ställa upp, samt datum och tid som passade.

### 4.3.2 Datainsamling

Intervjuerna skedde på förskolorna som förskollärarna jobbade på, i ett mindre arbetsrum. Intervjuerna spelades in med en inspelningsapp på min mobiltelefon för att dokumentera de svar som respondenterna gav. Mobiltelefonen var under studiens tid inte kopplat till något moln. Att en ljudinspelning skulle göras av samtalet och att mobiltelefonen inte var kopplad till något moln informerades om i informationsbrevet så att respondenterna skulle bli medvetna om detta redan innan intervjun. I informationsbrevet lyftes även att all data kommer att raderas så fort arbetet blivit registrerat och godkänt (se bilaga 1). Respondenterna fick sedan ge sitt samtycke till om de ville delta i studien (se bilaga 2). I studien utfördes fyra fysiska intervjuer och intervjuerna tog mellan 30-50 minuter.

### 4.3.3 Databearbetning

Då en del av respondenternas svar inte var relevanta för studiens syfte och frågeställningar så transkriberades endast relevanta delar av intervjuerna. Att inte transkribera all data som man samlat in skriver Bryman (2018) om. Han skriver att det ganska ofta kan vara så att delar av intervjun är av den arten att den inte är användbar, kanske för att svaren ibland inte är relevanta för det forskningstemat man bestämt sig för. När man gör detta innebär det dock en risk då det kan hända att man missar eller hoppar över visst material eller att man måste göra extra jobb med att gå tillbaka till intervjuerna ifall man missat något viktigt. Detta gjorde jag genom att lyssna igenom mina ljudinspelningar och skriva ned det som sades. Vid missade ord eller oklarheter spolades ljudet tillbaka lite för att få med allt av relevans. Sedan lyssnades ljudinspelningarna igenom en gång till för att samtidigt läsa igenom transkriberingen för att se om något viktigt hade missats. För att göra transkriberingen på ett detaljerat men läsvänligt och förståeligt sätt togs upprepningar och hummanden bort. Bryman (2018) skriver att verbala tics kan behöva redigeras, samtidigt som det är viktigt att tänka på att transkriberingen och direkta citat som används i en studie från en intervju är en skriftlig återgivning av tal. Man ska även tänka på att inte hålla sig för nära det fonetiska talet i den skrivna texten, därför finns det även här en anledning till att viss redigering behövs. Viktigt här blir att inte förändra innebörden eller parafraser för mycket. I mina transkriberingar och i citaten från intervjuerna som finns med i resultat och analysdelen i denna studie så har exempelvis talspråksordet ”o” skrivits om till det korrekta skriftspråket ”och”.

För att analysera insamlad data användes en steg-för-steg-guide av Clarke och Braun (2006). Guiden gav en överblick över den analytiska processen av insamlad data. Det analytiska skedet i guiden är att i steg ett först bekanta sig med insamlad data, detta gjordes genom att lyssna på och transkribera inspelad data. Steg två är att hitta och identifiera koder, detta gjordes genom att läsa igenom materialet flera gånger och då stryka under koder av intresse och som gav svar på forskningsfrågorna. Steg tre är att söka efter teman, detta gjordes genom att lägga ihop koderna. Steg fyra är att granska teman, detta gjordes genom att läsa igenom hela materialet och kontrollera att valda teman var relevanta till studien. Steg fem är att fastställa och namnge teman, detta gjordes genom att summera vad koderna till varje tema handlar om och namnge dem utefter det. Sista steget är att utforma en rapport, detta gjordes genom att skriva resultatdelen och stärka resultaten med citat från respondenterna samt genom att koppla till studiens valda teori.

## 4.4 Etiska aspekter

Att informera alla som berörs av en undersökning skriver Löfdahl (2013) är en viktig princip inom forskningsetiken. Därför informerades både förskolechefer till de berörda förskolorna samt förskollärarna om studien. Ett muntligt godkännande av alla kontaktade förskolechefer efterfrågades om att få samla in data på deras förskolor och alla gav sitt medgivande.

Vetenskapsrådet (2011) anger fyra huvudkrav, i punktform, som forskaren måste ta hänsyn till och som sammanfattar de forskningsetiska grundreglerna med det övergripande syftet att skydda respondenten. De fyra huvudkraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet går ut på att forskaren ska informera om den aktuella forskningsuppgiftens syfte till alla som blir berörda av forskningen. När det gäller informationskravet så har alla berörda förskollärare blivit informerade om studiens syfte både muntligt men även på papper (se bilaga 1). Även alla förskolechefer har blivit muntligt informerade om studien och de som skulle vidarebefordra min information samt informationsbrev till sina förskolor har då även fått tagit del av informationsbrevet.

Samtyckeskravet går ut på att respondenten eller respondenterna i en undersökning har själva rätten att bestämma över sin medverkan. Samtyckeskravet har uppfyllts genom att en samtyckesblankett (se bilaga 2) delades ut till alla respondenter där de fick ge sitt medgivande.

Konfidentialitetskravet går ut på att uppgifter om alla personer som ingår i ens undersökning ska ges största möjliga konfidentialitet och alla personuppgifter ska förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan ta del av dem. Konfidentialitetskravet har uppfyllts genom att alla av respondenternas namn har ersatts med fiktiva namn, detta gäller även kommunens och förskolans namn. Aidentifiering av förskollärarna har gjorts genom att deras riktiga namn har ersatts med fiktiva namn och de kommer i studien att presenteras som Adam, Berit, Cesar och Doris. Dessa namn har för enkelhetens skull hämtats från det nya bokstaveringsalfabetet.

Nyttjandekravet går ut på att alla insamlade uppgifter om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål. Den eller de som deltar i undersökningen har rätt till att när som helst dra sig ur undersökningen utan att behöva motivera sitt beslut och utan att det leder till någon form av obehag eller negativa konsekvenser. Nyttjandekravet har uppfyllts genom att alla insamlade uppgifter har bevarats på sådant sätt att inga obehöriga kunnat ta del av dem och de har enbart använts till denna studie. När arbetet godkändes och betyget registrerades har alla uppgifter förstörts.

#### **4.4.1 GDPR**

För att uppfylla kraven i dataskyddsförordningen har de nio steg som Karlstads universitet listar upp följts. Det första och andra steget går ut på att utvärdera om det är nödvändigt att behandla personuppgifter samt att definiera syftet med behandlingen av personuppgifter och bedöma vilka uppgifter som måste samlas in. Då arbetets datainsamlingsmetod varit att göra kvalitativa intervjuer så har en samtyckesblankett behövt fyllas i av medverkande respondenter. I denna blankett fick respondenterna fylla i sin underskrift, namnförtydligande samt ort, vilket gjort det nödvändigt att behandla personuppgifter. Ljudinspelning av samtalen användes för att få så ”rätt” data och transkribering som möjligt, vilket också är en form av personuppgift. Steg tre är att säkerställa att känsliga personuppgifter inte kommer att behandlas, i detta arbete behandlas inga känsliga personuppgifter. Steg fyra är att bestämma hur informationen ska förvaras och säkerställa att den hanteras säkert under arbetet. Intervjuerna spelades in med en ljudinspelningsapp på min mobiltelefon som under studiens tid inte var kopplad till något moln. Alla samtyckesblanketter har förvarats på ett för andra oåtkomligt ställe. Steg fem är att bestämma vilka delar av informationen som ska raderas respektive bevaras när arbetet är utfört. Alla personuppgifter som samlats in ska raderas så fort arbetet blivit godkänt och registrerat. Steg sex är att skriva informationsbrev och samtyckesblankett, vilket gjorts (se bilaga 1 och 2). Steg sju är att fylla i formuläret för registrering av personuppgifter i uppsatsarbeten så att uppsatsen kan registreras i universitetets register av handledaren. Innan datainsamlingen fylldes formuläret i och skickades till handledaren som sedan skickade vidare formuläret till diariet. Steg åtta är att informera och inhämta samtycke från varje enskild person som ska delta i studien och att samla in de nödvändiga personuppgifterna och att behandla personuppgifterna i

enlighet med det som beslutades i steg ett till sju. Ett muntligt samtycke inhämtades först från alla förskolechefer och sedan från alla respondenter. Vid intervjutillfället inhämtades även ett skriftligt samtycke. Steg nio är att efter det att uppsatsarbetet har godkänts så ska all personuppgiftsmaterial raderas eller arkiveras i enlighet med det som beslutats i steg fem, vilket jag har gjort.

#### 4.5 Tillförlitlighet

Det finns fyra delkriterier som kan bedöma tillförlitligheten i en kvalitativ studie skriver Bryman (2018). Dessa delkriterier är; trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och möjligheten att styrka och konfirmera. Nedan kommer en beskrivning av de fyra delkriterierna.

Trovärdighet skriver Bryman (2018) handlar om att man säkerställer att forskningen har utförts i enlighet med de regler som finns och att man även rapporterar resultaten till respondenterna så att de kan få bekräfta att forskaren har uppfattat deras verklighet på rätt sätt. Detta kan man exempelvis säkerställa genom att göra en respondentvalidering som innebär att förmedla sina resultat till respondenterna för att få en bekräftelse på den, man vill se att det finns en överenskommelse mellan resultatet och det respondenterna delat med sig av. Trovärdigheten har försökt uppfyllas genom att spela in intervjuerna för att få med allt som sagts. Vid osäkerhet av vad respondenterna sagt eller menat blev respondenterna ombedda att bekräfta eller rätta det som det fanns osäkerhet kring.

Överförbarhet handlar om i hur stor mån resultatet går att överföra till en annan kontext. Kvalitativa intervjuer handlar om djupa svar från ett litet antal respondenter, till skillnad från kvantitativ forskning som har en större bredd då den ofta innefattar en större grupp respondenter (Bryman, 2018). Kvantiteten i denna studie är inte stor, men alla förskollärare kommer från olika förskolor för att få en lite större bredd än vad förskollärare från en och samma förskola eventuellt hade gett. Resultatet av studien kan ej generaliseras utan gäller endast de förskollärare och förskolor som medverkat i denna studie.

Pålitlighet handlar om att forskningsresultatet och annat innehåll som exempelvis urval och tillvägagångssätt beskrivs på ett tydligt och strukturerat sätt så att det ska kunna förstås av alla som läser det. Det är även önskvärt att en kollega eller kollegor granskar arbetet och bedömer kvaliteten på de procedurer som valts. Detta ska gärna göras någon gång under studiens gång men senast när studien börjar bli färdig (Bryman, 2018). Pålitligheten har försökt ökas genom att studien skrivits på ett så tydlig och strukturerat sätt som möjligt. Studenter i handledargruppen och handledaren har även under arbetets gång och i slutet av arbetet gett feedback på arbetet. I slutet av arbetet har även en opponering gjorts med andra studenter och en seminarieledare.

En möjlighet att styrka och konfirmera arbetet handlar om att forskaren ska vara så objektiv som möjligt i arbetet. Det innebär att forskaren medvetet inte låtit personliga värderingar påverka utförandet av och slutsatserna i arbetet (Bryman, 2018). I arbetet har jag tolkat min data i ljuset av min valda teori för att inte låta förutfattade meningar eller åsikter komma fram för att påverka studiens resultat.

## 5 Resultat och analys

I detta avsnitt redovisas och analyseras resultatet med hjälp av studiens teoretiska utgångspunkt. Här kommer även några kopplingar till barnkonventionen lyftas fram. Frågeställningarna som ställdes utifrån studiens syfte var hur förskollärarna beskriver sin syn på och sitt arbete med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa, samt vilka möjligheter och utmaningar de upplever i detta arbete. Resultatdelen har jag delat upp så att resultatet i den första delen besvarar min första frågeställning. Den andra delen besvarar min andra frågeställning och den tredje delen besvarar min tredje frågeställning. Respondenterna Adam, Berit, Cesar och Doris kom från en mindre kommun i Svealand och hade arbetat som förskollärare i olika många år, ingen av dem var nyexaminerad de senaste fem åren.

### 5.1 Synen på måltiderna

I förskollärarnas syn på måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa framkom lite blandade syner. En del förskollärare pratade om synen på måltiden som ett lärtillfälle mer generellt och en del hade fokus på måltiden som ett lärtillfälle om kost och hälsa. En del av det lärande om kost och hälsa som en förskollärare tog upp har jag kunnat koppla till barnkonventionen.

#### 5.1.1 Måltiden som ett lärtillfälle om kost och hälsa

Samtliga förskollärare såg på måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle där de får chansen att sitta ned med en mindre grupp barn och kunna bedriva undervisning. När det gäller synen på måltiderna i relation till kost och hälsa var det framförallt Doris, Cesar och Adam som pratade om detta. De ansåg att måltiderna är den bästa tiden under dagen att ha ett lärande och undervisning kring just kost och hälsa.

Det är klart att just vid måltiderna, det finns ju ingen stund på dagen som är så given för kost och hälsa, så är det ju, som när man sitter där. - Doris

Doris anser att måltiderna är ett väldigt bra tillfälle att bedriva undervisning på och att det exempelvis kan handla om vad man äter och varför. Detta skulle kunna kopplas till en del av det teoretiska begreppet *den proximala utvecklingszonen* (Partanen, 2007) som handlar om att barns mentala processer mognar och utvecklas i samspel med den undervisning som de deltar i inom ett givet socialt sammanhang. Här kan måltiden förstås som det givna sociala sammanhanget där det pågår undervisning i samspel med andra barn och vuxna. Även förskolläraren Cesar tänker liknande kring måltiden och uttrycker att måltiderna är ett bra tillfälle att prata om just kost och hälsa. Cesar uttrycker även att:

Och sen är det ju viktigt att, att de [barnen] förstår nyttan med att äta. Att kroppen då ska orka och att man behöver olika sorters mat. /.../ Man kan ju lära sig alla möjliga saker, genom att sitta och äta tillsammans. - Cesar

Cesar menar att måltiderna är ett tillfälle där vi sitter tillsammans och äter och där ett lärande om allt möjligt kan ske, och där barnen lär sig viktiga saker, som att förstå nyttan med att äta. Det handlar alltså om den sociala gemenskapen och det kulturella sammanhang som även är en stor och viktig del i det sociokulturella perspektivet (Partanen, 2007). Detta citat skulle även kunna kopplas till barns rättigheter, då Cesar nämner att ”Och sen är det ju viktigt, att de [barnen] förstår nyttan med att äta.”. Cesar nämner en till syn på måltidssituationerna som ett lärtillfälle om kost och hälsa så här:

Och sen är det ju ett bra tillfälle att de [barnen] får prova och smaka på olika sorters mat.  
- Cesar

Cesar anser att måltiderna på förskolan är ett bra tillfälle där barnen får prova olika sorters mat och även ny mat och att det även finns en möjlighet till att främja barns goda matvanor under måltiderna på förskolan. Förskolläraren Doris syn på måltiderna i förskolan uttrycker hen så här:

Vi är ju här för barnens skull och vi är ju ett komplement till hemmet. - Doris

Doris uttrycker om att hen ser förskolan som ett komplement till hemmet kan bland annat kopplas till artikel 18 i barnkonventionen om att vårdnadshavarna har det huvudsakliga ansvaret för barnets uppfostran och utveckling men att staterna ska hjälpa vårdnadshavarna i detta. Vårdnadshavarna har rätt att få den barnomsorg som de är berättigade till (UNICEF, 2009) och till denna barnomsorg tillhör bland annat förskolan.

### **5.1.2 Ett tillfälle att skapa sunda relationer**

En annan syn på måltiden som förskollärarna Adam, Doris och Cesar hade var att de såg måltiderna som ett tillfälle där barnen kan skapas goda och sunda relationer till maten. Förskolläraren Adam beskriver sin syn på måltiden så här:

Att utveckla en god och sund relation till mat och själva måltidssituationen i sig, att barnen ser på det som något positivt. - Adam

Den sunda relationen till mat var det inte bara Adam som tog upp, även Doris tog upp det sunda förhållningssättet och funderade över vad sunt nu innebär, men uttryckte sig sedan så här:

Att man kommer ut i livet och inte är rädd för att pröva på nytt och att man får med sig att ... Att det är bra att få i sig olika saker [näring] och vad händer i kroppen, när man äter kolhydrater och protein. - Doris

Doris beskrivning om synen på måltiderna som ett lärtillfälle om kost och hälsa och det Doris anser är ett av måltidernas syfte är att barnen ska få med sig ett sunt förhållningssätt till mat. Detta skulle kunna kopplas till ett av barns rättigheter, artikel 29 i barnkonventionen, om att barnens utbildning bland annat ska syfta till att förbereda barnet för ett ansvarfullt liv (UNICEF, 2009).

## **5.2 Arbetet under måltiderna**

När det gäller förskollärarnas arbete med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa var det tre kategorier som framträdde. I dessa tre kategorier lyfts tre olika sätt som beskriver förskollärarnas arbete med lärandet om kost och hälsa.

### **5.2.1 Pedagogerna som uppmuntrande och goda förebilder**

Ett sätt som förskollärarna arbetar med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle, om kost och hälsa, är genom uppmuntran och motivation. Här lyfter de att uppmuntran är viktigt när det exempelvis gäller möjligheten att få barnen att våga smaka på "främmande" mat.

Man försöker peppa till att smaka eller försöka äta ... Man försöker väl vara lite positiv "ja men försök, du kan väl smaka, titta dina kompisar tyckte det var jättegott, kanske du också tycker det". - Adam

Som Adam säger så handlar det om att uppmuntra och motivera barnen till att få barnen att våga smaka på ny mat eller mat som barnet ännu inte lärt sig att tycka om. Med hjälp av det teoretiska begreppet den proximala utvecklingszonen och ett medierat och väglett lärande (Partanen, 2007) kan detta förstås som att det i dessa situationer sker ett medierat och väglett lärande i ett samspel för att öka barnens lärande.

Ett medierat lärande kan här syfta på ett lärande där de utforskar en utmaning gemensamt. Med hjälp av verktyget språket (Partanen, 2007) kan det i denna situation förväntas utveckla barnets resonerande förmåga då den yttre resonerande dialogen, alltså uppmuntran och motivering, förväntas internaliseras och bli till en inre dialog hos barnet som vidare utvecklar barnets tänkande. Cesar tar också upp detta med uppmuntran:

Uppmuntrar till att smaka men inte tvinga, jag tror inte på det här att tvinga dem [barnen] för det brukar oftast inte leda till något bra resultat. - Cesar

Även här kan det ses som att pedagogerna anser att de med hjälp av uppmuntran och motivation (språket), men utan krav och tvång, kan närma sig barnets vilja till att smaka på ny mat. Ett annat sätt som förskollärarna arbetar med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle, om kost och hälsa, är genom att vara goda förebilder. Här lyfter de att en positiv inställning till maten är ett viktigt förhållningssätt under måltidssituationerna.

Vad viktigt det är att vi har en positiv inställning till maten som kommer. - Doris

Här menar exempelvis Doris på att det är viktigt att ha en positiv inställning till maten som kommer och att man har en positiv inställning inför barnen. Även Cesar anser att detta är viktigt, Cesar menar att inställningen pedagogerna har till maten kan smitta av sig på barnen. Med hjälp av det teoretiska begreppet imitation och internalisering (Partanen, 2007) kan detta förstås som att pedagogens inställning imiteras av barnet och gradvis sker det sedan en internalisering av ett beteende i barnet. Med en positiv yttre social och språkligt förmedlad träning kan det förvandlas till en inre färdighet hos individen (Partanen, 2007). Skulle en negativ inställning till maten uppvisas av pedagogerna kan den negativa inställningen imiteras och internaliseras på samma sätt som en positiv inställning. Ett viktigt förhållningssätt som Cesar beskrev var att prata lite lustfyllt om maten och om de ”nyttiga” grönsakerna. Cesar förklarar det så här:

Och där har jag ju märkt också för jag har ju alltid grönsaker, om jag har egen mat så har ju jag alltid grönsaker, och de [barnen] är ju alltid nyfikna på vad jag har för något. Ja men då säger jag oftast att ”Ja men jag tycker om grönsaker, jag gillar ju det, jag tycker nästan det är som godis”. ”Nee” säger de [barnen] ”det är väl inte godis?” (Haha). Det är sådana här roliga grejer som man kan hålla på med. - Cesar

Cesar fortsätter också med att detta förhållningssätt verkar ”fungera” då barnen oftast smakade på något av sin sallad eller grönsaker.

## 5.2.2 Utforskande arbetssätt

Den andra kategorin i förskolläraernas arbetssätt under måltiderna som ett lärtillfälle om kost och hälsa som kan ses som ett främjande av goda matvanor, var ett utforskande och undersökande arbetssätt. Doris berättade om en händelse som skedde en gång under en måltid:

Häromdagen så fick vi en knallgrön soppa. Det var första gången vi fick den och då blev det en så här ”Wow” reaktion. Många [barn] var lite skeptiska sådär, det var en grön ärtsoppa alltså och den luktade väldigt stark, så här starkt ärtar också. Den fick en väldigt karaktäristisk lukt. De [barnen] såg väldigt skeptiska ut men så var det ett barn som sa att ”Det är en Hulkensoppa!”, och då blev det mycket prat om Hulkensoppa men också varför är soppan grön. Varför är soppan så här grön. Jo, för den är ju gjord av ärtor. Så fick vi springa ut och hämta lite ärtor och mosa till dem och ”titta” att ärtan är ju verkligen så grön inuti också, det är därför soppan är grön. Alla åt den sen till slut. Tyckte att den var jättegod. Så det hade inte kunnat bli en bättre start på någon ny maträtt sådär. - Doris

Citatet ovan är ett exempel på hur det utforskande och nästan lite lekande arbetssättet i denna situation kunde främja barns lust och vilja till att våga prova något nytt och ”främmande”. Doris nämner att alla

barn under detta tillfälle faktiskt vågade smaka på soppan och att det inte kunde bli en bättre start eller introduktion på en ny maträtt. För det första skulle vi kunna koppla detta uttryck om Hulkensoppan som kom från ett barn till ett medierat och väglett lärande och språket (Partanen, 2007). Där språket här används i interaktion mellan barn och barn samt barn och vuxna som ett kommunikationsmedel och som medel för delad uppmärksamhet. Sedan internaliseras språket genom barnets tänkande och dess kontroll av sin aktivitet, både hos barnet som uttryckte att soppan såg ut som en Hulkensoppa men även hos de andra barnen som befann sig i detta sociala sammanhang (Partanen, 2007). För det andra skulle vi kunna se pedagogens handlande som ett sätt att närma sig barnens proximala utvecklingszon. Vi skulle kunna se ärtan, som pedagogen hämtade, som något som ligger på barnens nivå och som fler barn kanske är bekanta med. Här kan vi närma oss barnens proximala utvecklingszon genom ett väglett och pedagogiskt stöd från pedagogen (Partanen, 2007) genom att barnen får klämma och känna på ärtan samt genom den sociala samvaron och språket. Hit skulle vi även kunna koppla Vygotskij (1995) och hans tankar om leken där fantasin och kreativiteten tar sin form. Vygotskij menar att barn i leken imiterar vad det tidigare sett och upplevt men på ett nytt sätt genom att kombinera erfarenheter och skapa en ny värld som utgår från barnets intresse. I situationen om Hulkensoppan kan vi tänka oss att barnet som uttryckte sig om soppan har tidigare erfarenheter av Hulken som är grön (som en ärtan) och kunde se detta och göra denna koppling till ärtsoppan. Barnet har alltså här tagit något som utgår från dennes intresse och skapat något nytt. Andra sätt förskollärarna utforskar maten tillsammans med barnen är genom att lukta på maten och samtala om smaker. De motiverar barnen till att våga smaka på maten, titta på maten och känna på konsistensen. Adam uttrycker det så här:

Man pratar ju lite om smaker och konsistens och så, de [barnen] kan prata om att det var torrt, att såsen var sur eller fisken var slemmig, lite sånt. /.../ Sen kan vi prata lukter också, de [barnen] verkar gärna vilja lukta på apelsiner och citroner och då pratar vi ju även om smak. Vi pratar om att citroner är surt. - Adam

Även här kan vi se ett utforskande av maten där barnen även får en chans att uppleva maten med många olika sinnen. De ser maten (syn), de får känna på maten (känsl), lukta på maten (lukt), och smaka på maten (smak). Här skapas en bekantskap till maten för barnen som kan leda till barns acceptans och mod till att prova på "främmande" mat. Även Berit lyfter barnens utforskande arbete under måltiderna.

De [barnen] gör figurer och "kolla, kolla här är ögonen och"... Alltså barnen av maten i själva tallriken de gör saker. Bokstäver, vi har spaghetti, "titta här är A, det här är X". - Berit

Detta citat kan tänkas syfta på barns utforskande av bokstäver snarare än av maten. Det är även möjligt att se detta som en bekantskap med maten och genom att barnen utforskar maten, kan detta göra att den "läskiga" maten blir mindre "läskig". Förskolläraren Cesar lyfte ett arbete som de kunde ha på förskolan ibland där det pågått ett litet samarbete med köket. Cesar beskriver arbetet så här:

Någon gång så har vi haft lite så här kost och hälsa, så har vi haft på gården och haft stationer så har barnen fått provsmaka olika grönsaker och så. Då har köket kunnat ställa upp lite och fixat lite och skurit grönsaker. Då har barnen fått provsmaka olika saker ute på gården, lite grönsaker, sådana grönsaker som kanske inte är så vanliga att vi annars äter här. - Cesar

Denna typ av aktivitet var dock inte vanligt förekommande utan var något som kunde dyka upp ibland. Cesar nämnde även att det under denna aktivitet erbjöds nya råvaror som inte var så vanliga att de annars åt på förskolan under deras måltider. Partanen (2007) skriver att för att man ska nå barnets proximala utvecklingszon och för att ett lärande ska kunna ske, med stöttning, måste utmaningen barnet möter vara inom den proximala utvecklingszonen. Då Cesar nämner att en del av grönsakerna som erbjuds kan vara sådant som inte annars äts på förskolan, kan de grönsakerna ses som en för svår utmaning för barnen att klara av. Grönsakerna barnen möter befinner sig då kanske inte inom barnens proximala utvecklingszon vilket kan leda till att barnen här inte vågar prova de nya grönsakerna.

### 5.2.3 Samtal om matens påverkan på kroppen

Ytterligare en ”kategori” som samtliga förskollärare lyfter är att de pratar med barnen om matens påverkan på kroppen. Att maten är bra för att kroppen ska orka med hela dagar och att man exempelvis kan bli stark av maten.

Ja det pratar vi om, det är jättebra. Till exempel, morötter ”ja vet ni vad, ögonen blir jättestarka när man äter morot”, så vi tar upp såna här grejer. /.../ Det här är bra för muskler, det här är bra, mjölk är bra för skelettet. Så vi pratar om det ja, det gör vi. - Berit

Denna typ av lärande som Berit beskriver skulle vi kunna koppla till ett medierat och väglett lärande där den yttre resonerande dialogen, dialogen om att maten är bra för kroppen på olika sätt, kan leda till en inre dialog som utvecklar barnets förmåga att tänka självständigt (Partanen, 2007). Detta kan tänkas leda till att barnet senare lär sig resonera med sig själv och självständigt tänka att det nyttiga den äter är bra för kroppen. Ett annat lärande om matens påverkan på kroppen lyfter förskolläraren Doris som något de har arbetat mer med tidigare men inte gör det just nu. Hen säger att:

För ett par år sedan i en barngrupp så sydde vi i tyg ett helt matspjälkningssystem, det var väldigt spännande faktiskt. /.../ Så här tio meter tarm, som man drar upp ur en påse. Och så kommer matsäcken där. - Doris

Här lyfter Doris ett lärande om kroppens anatomi och fysiologi som de arbetat med tidigare. Detta kan ses som enklare kunskap om fysiologiska och biologiska fenomen relaterade till kost och hälsa som barnen fick ta del av, samt en förståelse för hur kroppen tar hand om maten. Doris tar även upp en spontan situation där ett liknande lärande togs upp:

Ibland kan det vara på baksidan av mjölkpaketet. /.../ Jag vet att det var i somras hade de någon ko på baksidan och sen kossans fyra magar och hur den fungerar och så. Då kom man ju på ja men hur fungerar det i vår mage, och vi har ju bara en magsäck och långa långa tarmar. - Doris

Som en annan förskollärare, Berit, nämnde under intervjun handlar det som pedagog alltså även om att vara ”med” och vara medveten på de lärtillfällen som ges. Vilket vi kan förstå att Doris här gör i sitt arbete. Cesar tar under intervjun upp att även de pratar om olika livsmedels påverkan på kroppen och att de även lyfter de mindre bra livsmedlen. Cesar uttrycker sig så här:

Sen kommer det ju upp ibland det här med socker, att det inte är så nyttigt att äta en massa socker och hur tänderna mår och såna här saker. /.../ Man kanske har pratat om ketchup, ja ketchup är ju inte så bra för det är ju jättemycket socker i ketchup och kanske bättre att äta tomater. - Cesar

Cesars beskriver att hen även försöker ta upp de negativa konsekvenserna av sämre livsmedel och då speciellt när det gäller socker. Hen berättade även om då barnen på förskolan ibland kan berätta för hen att de brukar dricka mycket läsk och att de frågat Cesar om hen dricker läsk. Då har Cesar svarat att hen inte gör det och att hen inte tycker att läsk är gott. Vilket Cesar förklarade att barnen kan ha svårt för att förstå och att Cesar då fortsatt samtalen kring det här med socker och att det inte är bra att dricka sådant som innehåller för mycket socker.

### 5.3 Möjligheter och utmaningar i detta arbete

I detta avsnitt redovisas de möjligheter och utmaningar förskollärarna såg i det pedagogiska arbetet med måltidssituationerna som ett lärtillfälle om kost och hälsa.



### 5.3.1 Möjligheter

Möjligheterna i arbetet med lärande om kost och hälsa under måltiderna såg alla intervjuade förskollärare som goda, så länge förutsättningarna för dem finns. När det gäller utmaningen som Adam såg, som tas upp i nästa kategori, så skulle denna utmaning även kunna ses som en möjlighet för att ett lärande om kost och hälsa skulle kunna förbättras. Detta om de exempelvis kunde ha lunchen lite tidigare på dagen. Adam uttrycker det så här:

Vi har pratat om att vi skulle vilja äta tidigare för att barnen är trötta och hungriga då. - Adam

Citatet ovan kan alltså både ses som en utmaning i arbetet men även som en möjlighet. Adam nämner här att om de skulle kunna få flytta lunchen och ha den exempelvis 30 minuter tidigare, skulle det kanske uppstå mindre gråt från barnen då de kanske inte är lika hungriga eller trötta då. Vilket i sin tur kan leda till att pedagogerna får en chans till att bedriva en bättre undervisning under måltiderna och arbeta mer med lärandet om kost och hälsa. Doris beskriver möjligheterna i det pedagogiska arbetet med måltiderna i relation till kost och hälsa så här:

Väldigt goda möjligheter till att göra, förstås. Om alla pedagoger är med på tåget och så. Det är väldigt viktigt att alla är med på tåget eller att pedagogerna ska sträva mot samma mål, så kan man ju utveckla i all oändlighet. Just det här att, det är som i resten av verksamheten att vad väljer vi att ta på oss för glasögon i de här situationerna. Det är klart att just vid måltiderna, det finns ju ingen stund på dagen som är så given för kost och hälsa, så är det ju, som när man sitter där. - Doris

Doris såg möjligheterna i detta arbete som väldigt goda så länge alla pedagoger i arbetslaget strävar mot samma mål. Sen att det beror på vilka ”glasögon” man väljer att ha på sig. Tidigare hade förskolan ett stort fokus på matematik, och då även under måltiden. Nu har de fokus på språket där lyssnande och berättande får ta mycket plats. Doris uttryckte även att det inte finns någon tid under dagen som är så given som måltiderna för att ha ett lärande om just kost och hälsa. Detta kan tolkas som att möjligheterna är goda för ett lärande om kost och hälsa i ännu större utsträckning än vad de har nu, men att det beror lite på vilka ”glasögon” de väljer att ta på sig.

### 5.3.2 Utmaningar

De flesta av förskollärarna jobbade på en avdelning med yngre barn. De utmaningar som kunde uppstå i lärandet under måltidssituationerna beskriver Adam exempelvis så här:

Upplever mycket stress med små barn, kring... Alltså det är ju många som blir trötta och hungriga vid den tiden, så det är mycket skrik och gråt och barn som somnar vid bordet. Någon somnar och då ska man gå ifrån och då lämnar man fem småbarn själva. - Adam

Här kan det tolkas som att det kanske saknas motivation hos barnet till att lära sig på grund av andra omständigheter som till exempel trötthet och en för stark hungerkänsla. Det kan även tolkas som att pedagogerna inte hinner med den undervisning som de önskar hinna med på grund av omständigheterna. Båda dessa exempel kan ses som ett hinder för lärandet om kost och hälsa under måltiderna. Det framkom även andra utmaningar från intervjuerna men som respondenterna själva inte uttryckte som en utmaning. Ett exempel är från Berit:

Först jag vill säga, förklara att jag inte är dietist, jag är förskollärare. Så vi får den mat som kommer, det är någon annan som bestämmer om maten som serveras. /.../ Och sen är reglerna väldigt otydliga också. Det är inte tydligt och otydlighet skapar förvirring. - Berit

Av detta kan vi anta att det finns en osäkerhet kring Berits roll som förskollärare eller så kan det vara så att det är styrdokument runt omkring och samarbetet mellan kök och förskola som skapar en osäkerhet kring vilket "ansvar" man har som förskollärare. Det kan även antas handla om högre nivåer som styr, som exempelvis kommunnivå där det mer bestäms vilken mat som ska serveras. En annan utmaning som förskolläraren Doris beskrev var samarbetet mellan pedagogerna och kockarna:

Man skulle kunna tänka sig att man samarbetade mer med köket. Det skulle vara kul om någon kunde komma in och..., barnen tycker väldigt mycket om våra köksor, så jag tror att de skulle tycka det var jättespännande om någon av dem ville komma in och presenterar maten och berätta lite om denna. Och att man kunde prova lite nya saker några veckor kanske. - Doris

Doris beskrev detta som en möjlighet men detta kan även upplevas som en utmaning i förskolepedagogernas arbete då Doris kommentar tyder på en brist på samarbetet mellan pedagogerna och kockarna eller mellan förskola och kök.

#### **5.4 Sammanfattning av resultat**

Överlag var det mest förskollärarna Adam, Doris och Cesar som tog upp deras tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Sammanfattningsvis såg dock alla förskollärare på måltiderna som ett tillfälle för lärande om "allt möjligt" men även för lärande om kost och hälsa. De ansåg även att måltiderna var ett tillfälle där de ville att goda och sunda relationer till maten skulle skapas. Förskollärarnas arbete med måltiderna handlade mycket om att uppmuntra barnen till att smaka på maten, att utforska maten och att prata om matens positiva, och negativa, påverkan på kroppen. I förskollärarnas tankar om det pedagogiska arbetet med måltiderna framkom en del möjligheter och utmaningar. Möjligheterna handlade om att skapa förutsättningar för att ett ännu bättre arbete med lärandet om kost och hälsa skulle kunna ske. Utmaningarna handlade om måltidssituationerna som en stressig stund, om otydliga roller samt om brist på samarbete mellan förskolepedagoger och kockar.

## 6 Diskussion

I detta avsnitt presenteras metoddiskussion, resultatdiskussion, slutsatser och förslag till vidare forskning.

### 6.1 Metoddiskussion

Med utgångspunkt från studiens syfte valdes kvalitativa intervjuer som datainsamlingsmetod. Jag anser att detta gav mig svaret på mitt syfte och mina frågeställningar. Då jag har en frågeställning och då en del av syftet handlar om förskollärarnas pedagogiska arbete under måltiderna hade en observation kunnat komplettera och kanske stärka mina resultat. I min metod har jag skrivit om trovärdighet och hur jag försökt säkerställa studiens trovärdighet genom en respondentvalidering. Ett annat sätt att stärka trovärdigheten på är genom triangulering (Bryman, 2018), detta innebär att man använder mer än en metod vid insamlandet av sin data. Exempelvis kan man både göra en intervju och en observation vilket jag då hade kunnat göra för att stärka mitt resultat om förskollärarnas pedagogiska arbete under måltiderna.

Lärdomar jag tar med mig är att vara ute i god tid med att få tag på respondenter som kan ställa upp när det gäller intervjuer. Jag fick nästan leta med ljus och lykta efter förskollärare som kunde avsätta tid för att ställa upp på en intervju. Kanske var det i mitt fall extra svårt med just förskollärare då förskollärarna ofta har ett större ansvar i verksamheten. Hade jag gjort kompletterande observationer hade tiden kanske inte behövt avsättas på samma sätt och inte varit lika tidskrävande för förskollärarna. Dock hade det förmodligen tagit längre tid för mig att transkribera och analysera datan. Hade jag kunnat vrida tillbaka tiden hade jag tagit kontakt med förskolechefer under första veckan eller i början av andra veckan av arbetet, istället för i tredje veckan och bett dem skicka ut en förfrågan till sina förskollärare på deras förskolor redan då. Informationen kanske inte hade varit så utförlig och tydlig då eftersom det tog tid för mig att få fram ett tydligt syfte och hitta mitt fokus, men jag hade kunnat ge ”för”-information för att senare låta dem ta del av informationsbrevet. Tanken från början var att göra minst fem och helst sex intervjuer, vilket Christoffersen och Johannessen (2015) föreslår för att få lite mer kvantitet, men på grund av tidsbrist och svårigheter med att få tag på respondenter fick jag nöja mig med de fyra jag fick tag på och hann med. Istället har jag kunnat jobba på att göra hela arbetet till det bättre och fokusera mer på den data jag fick in från de fyra respondenterna.

Valet av att spela in samtalen tycker jag var väldigt bra och jag upplever inte att respondenterna blev påverkade av det. Valet av att spela in med mobiltelefon tror jag också var väldigt bra då den kändes väldigt naturligt att ha framme och att man kan släcka skärmen, då märks den knappt av. Det var även väldigt bra för mig att transkribera den data jag fick genom att lyssna på de inspelade intervjuerna för att sedan anteckna och att jag verkligen fick med allt då. Hade jag gjort om denna studie igen hade jag skippat att göra minnesanteckningar och enbart spelat in intervjuerna. Bryman (2018) skriver att en viktig punkt att tänka på under en kvalitativ intervju är att man generellt behöver vara flexibel, där en del av flexibiliteten handlar om att vara lyhörd för det respondenterna säger eller kunna följa upp intressanta svar som framkommer. Detta tror jag att jag bättre hade lyckats med genom att enbart spela in intervjuerna. Jag känner även att det hade kunnat bespara en liten del av intervjutiden då respondenten ibland fick vänta på att jag skulle skriva klart tills vi gick till nästa fråga eller om respondenten bad mig att upprepa frågan. Det negativa med enbart ljudinspelning och inga minnesanteckningar skulle kunna vara att respondenterna kanske inte skulle fortsätta på sina svar så som de ofta kunde göra under intervjuerna under tiden som jag skrev minnesanteckningar. Att de svarade på en intervjufråga, sen tog en paus och sen kom de på något mer att tillägga. Det kan enligt min uppfattning vara en utmaning som intervjuare att vara tyst och låta respondenten tänka mer för att tillägga något mer innan intervjuaren ställer nästa fråga eller följdfråga.

## 6.2 Resultatdiskussion

I resultatdiskussionen nedan sammanfattas studiens huvudsakliga resultat, och studiens syfte och frågeställningar besvaras. Jag kommer även ta upp delar av resultatet och koppla det till min litteraturoversikt och tidigare forskning samt göra några kopplingar till min valda teori. I resultatdiskussionen kommer även mina egna tankar och reflektioner att ta sin plats.

Studiens syfte var att bidra med kunskap om förskollärares tankar om och pedagogiska arbete med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Utifrån detta har jag även försökt få en förståelse för hur deras arbete kan ses som ett främjande av goda matvanor hos barn. Jag har, utifrån mina frågeställningar, undersökt förskollärarnas syn på det pedagogiska arbetet kring måltiden samt fått deras beskrivningar av deras pedagogiska arbete kring måltiden samt möjligheter och utmaningar som förskollärarna ser i detta arbete. Resultatet visar på att förskollärarna ser på måltidssituationerna som ett lärtillfälle och som ett tillfälle där barnen bland annat får möjligheter att lära sig mer om kost och hälsa. Resultatet visar även på att förskollärarnas arbete med måltidssituationerna, i relation till kost och hälsa, mycket handlar om att motivera barnen till att våga smaka på ny och ”främmande” mat. Detta arbete kan i sin tur syfta till ett främjande av goda matvanor hos barnen. Resultatet visar även att det finns en del möjligheter och utmaningar i det pedagogiska arbetet med måltidssituationerna i relation till kost och hälsa. Möjligheterna handlade om att skapa förutsättningar för att ett ännu bättre arbete med lärandet om kost och hälsa kunde ske. Utmaningarna handlade om måltidssituationerna som en stressig stund, om otydliga roller samt om brist på samarbete mellan förskolepedagoger och kockar.

Förskollärarnas syn på måltiden som ett lärtillfälle om kost och hälsa kan kopplas till en del av studiens tidigare forskning. Förskollärarna Adam och Doris syn på måltiderna handlade mycket om att de ser på måltiderna som ett tillfälle, för barn, där man kan skapa en sund relation till maten. Doris uttryckte även att hen hoppas att barnen ”kommer ut i livet” och inte är rädda för att prova på ny mat. Detta skulle kunna kopplas till Sandell et al. (2016) studie där de tar upp att glädjen av mat och ett positivt sätt att tänka om maten är bra för alla, inklusive barnen. De tar även upp att erfarenheter av mat som barn får, har en viktig roll för ätbeteendet i vuxen ålder. Doris uttryck kan tolkas som att hen hoppas att ett sunt förhållningssätt till mat som barn även kan följa med upp i vuxen ålder.

Även Doris uttryck om att hen ser förskolan som ett komplement till hemmet kan kopplas till Sandell et al. (2016) studie där de tog upp om vem eller vilka det är som ska ha ansvaret för matutbildningen och vilka som bär utbildningsansvaret för barnen. I studien kom de fram till att ansvaret tillhör alla, alltså kan ansvaret tänkas tillhöra både vårdnadshavarna/hemmet och pedagogerna/förskolan. Detta kan i sin tur kopplas till artikel 18 i barnkonventionen (UNICEF, 2019).

En del av den tidigare forskning som jag använt mig av stämmer väl överens med en del av mitt resultat. Exempelvis skriver Ray et al. (2016) och Hendy et al. (2000) att goda förebilder är en viktig faktor för barns acceptans av ny mat. Denna faktor beskriver förskollärarna att de arbetar mycket med genom att uppmuntra och motivera barnen till att smaka på maten och att själva prata gott om maten samt visa på att kompisarna runt bordet tycker om maten. Detta resultat kan vi även koppla till Sepp (2017) om vikten av att som vuxen, och pedagog, vara en god förebild för barnen genom att prata positivt om maten. Pedagogernas förhållningssätt i min studie kan ses som ett bekräftande av dem till att maten är god och ”säker” att äta. Det är en förskollärare, Cesar, som nämner att hen brukar prata gott om sina grönsaker och att det nästan smakar som godis. Genom denna kommentar och att det är just att grönsakerna som smakar som godis så skapas det hos barnen en förväntan, nyfikenhet och lust att våga prova. Detta bekräftade även Cesar att hen ansåg att det gjorde. Just detta att berätta för barnen att något smakar gott är en viktig del för ökad chans att barnen också ska våga smaka på maten, menar Hendy et al. (2000). Även Sepp (2017) menar på att positiva kommentarer om maten, samt att man äter den, ökar chansen för att barnen ska våga smaka på maten. Det som skiljer Sepp (2017) från Hendy et al. (2000) är dock att Sepp menar på att det inte räcker med att säga att maten smakar gott eller att maten smakar som något. Sepp menar att man måste berätta vad det är som gör att maten smakar gott, som exempelvis att

”broccolins blommor känns som pärlor på tungan” (Sepp, 2017, s. 82). Genom detta ökar möjligheterna till att barnen skapar förväntan, nyfikenhet och en lust till att våga prova.

Ett annat exempel från resultatet som vi kan koppla till en del av min litteraturoversikt är det som Doris tar upp om gången då ett barn ropade att ärtsoppan de fick såg ut som en Hulkensoppa då soppan var så grön. Detta gjorde i sin tur att pedagogerna gick och hämtade ärtor som de kunde utforska genom att mosa dem för att se att ärtorna verkligen var så gröna, precis som soppan. Doris sa även att alla barn åt av soppan trots att barnen till en början var lite skeptiska. Detta bekräftar också det Sepp (2017) tar upp om att om barnen får möjligheten att plocka, känna och klämma på exempelvis en ärt, och att de på ett lekfullt och tillåtande sätt får tillåtelse att bekanta sig med denna nya råvara så ökar det möjligheterna för att barnen sen vågar stoppa råvaran i munnen. Den situation som Doris beskriver visar verkligen på att det lekfulla och tillåtande arbetssättet ökade möjligheterna till att barnen kände sig trygga med den nya råvaran. I det här fallet var det inte bara ärtan de vågade smaka på utan självaste ärtsoppan också. De har alltså gjort det okända (ärtsoppan) mer känt genom att få utforska det för barnen redan känt (ärtan). Ännu en koppling vi kan göra till Sepp (2017) är det Sepp skriver om att börja med det som för barnet är mer känt än okänt. Det hon förklarar om pizzasalladen, riven vitkål och vitkålshuvudet. Hon menar att de flesta barn vet vad pizzasallad är men att ett vitkålshuvud inte är lika känt. Därför menar hon att det är lättare att exempelvis börja med riven vitkål istället för ett vitkålshuvud. Detta tillvägagångssätt för att nå ett lärande, skulle vi kunna jämföra och koppla till den proximala utvecklingszonen (Partanen, 2007). Då skulle vi kunna se pizzasalladen som en utmaning som barnet redan behärskar och det barnet ”klarar själv”, här kommer alltså ingen utveckling av lärande ske. Riven vitkål skulle vi kunna se som det barnet klarar med stöd, detta är alltså barnets proximala utvecklingszon. Vitkålshuvudet skulle då ligga ovanför barnets utvecklingsområde vilket skulle vara något som barnet inte klarar av. Även Ray et al. (2016) studie kan vi koppla till beskrivningen av situationen med Hulkensoppa. Ray et al. menar på att det utöver förskollärarna som förebilder som en faktor så var även ”andra barn” en faktor som kunde påverka barns livsmedelsintag. Forskarna menar på att barn ofta lyssnar och ser till andra barn. Med detta skulle vi kunna se barnet som ropade ut ”Det är en Hulkensoppa!” som en faktor som påverkat och skapat en nyfikenhet hos de andra barnen.

Det sensoriska arbetet som Sandell et al. (2016) studie tar upp som en viktig del i barns erfارande av råvaror, att barnen får utforska råvarorna med alla sina sinnen, kan vi se lite i förskolläraernas arbete med lärandet om kost och hälsa. Adam gav ett exempel om att de under måltiderna brukade prata om smaker och konsistens på råvarorna och maten, samt att de pratat om lukter. Här kan vi se ett utforskande av råvaror med hjälp av människans olika sinnen, både fysiska som syn och känsel, och kemiska som smak och lukt. Genom detta kan alltså positiva erfarenheter relaterade till råvarorna skapas.

Förskolläraren Cesar nämnde att de på förskolan ibland vid några enstaka tillfällen kunde ha en aktivitet gällande kost och hälsa där de även hade ett mindre samarbete med köket. Denna aktivitet erbjöd barnen till att få smaka på nya grönsaker som inte var så vanliga och som de annars åt på förskolan. Att denna aktivitet endast hålls vid enstaka tillfällen kan dock ses som något hämmande för att få barnen att lära sig tycka om nya råvaror. Om vi jämför detta med Sepp (2017) så menar hon på att det ofta krävs upprepade exponeringar av ett nytt livsmedel för att barnet ska känna sig tryggt med det samt att det krävs flera provsmakningar innan barnet lär sig tycka om det nya. Sepp nämner även att måltidspedagogik inte bör vara något som görs till ett mindre projekt eller tema, utan bör ses som ett förhållningssätt som genomsyrar hela verksamheten.

En av resultatdelens utmaningar beskrivs som det bristfälliga samarbetet mellan pedagoger och kockar eller förskola och kök. Doris som tog upp detta dilemma menade på att om det skulle finnas ett större samarbete så kunde möjligheterna för pedagogernas arbete med lärande om kost och hälsa ökas. Detta var alltså en möjlighet som kunde skapas men som för stunden kan ses som en utmaning i deras arbete. Sepp (2017) skriver att ett samarbete mellan kockar och pedagoger är en nödvändig faktor för att kunna integrera mat och måltider som en del av den pedagogiska verksamheten. Detta samarbete kanske inte är något som pedagoger och kockar själva kan organisera, utan här handlar det om, som Sepp (2017)

skriver, att det skapas förutsättningar för detta samarbete. Här krävs det kanske även ett bra samarbete mellan huvudmännen för de två verksamheterna, förskola och kök, för att samarbetet mellan pedagoger och kockar ska fungera.

Den utmaning där förskolläraren Berit förklarade att hen inte såg sig som en dietist utan en förskollärare, kan som jag under resultatdelen nämnt, handla om att det finns en osäkerhet hos Berit kring sin roll som förskollärare under måltiden. Detta kan vi koppla till Sepp et al. (2005) studie om förskolepersonalens inställning till matens och måltidens roll som en del av förskolans vardagliga aktivitet. I studien framkom det att förskolepersonalen var osäkra på hur de skulle se sin roll som pedagoger i måltidssituationen. Om så är fallet att förskollärare är osäkra på sin roll under förskolans måltider när det handlar om ett lärande i relation till kost och hälsa, så behövs mer kompetensutveckling kring detta hos personalen, och ett tydligare uppdrag.

## **6.3 Slutsatser**

Att främja barns goda matvanor är ett viktigt verktyg för att främja barns hälsa och välbefinnande, och eftersom det sistnämnda är ett tydligt uppdrag enligt både förskolans läroplan (Skolverket, 2016) och barnkonventionen (UNICEF, 2009) behöver förskolans uppdrag, ansvar och roller i detta arbete bli tydligare. Resultaten i studien och tidigare forskning visar också att det finns mycket att göra för att ytterligare främja barns goda matvanor och i förlängningen goda hälsa.

### **6.3.1 Praktiska implikationer**

Min förhoppning efter att ha gjort denna studie är att den ska inspirera förskollärare och andra pedagoger att reflektera över vilken sorts undervisning eller lärande de vill ska pågå under måltiderna. Jag hoppas även att detta arbete kan få förskolepedagoger att se det positiva inflytande de kan ha över barns matvanor som inte bara kommer att gynna barnen nu, utan även kommer gynna dem i framtiden. Jag vill även uppmuntra alla pedagoger till att arbeta mer med måltidspedagogik och arbetet med att främja goda matvanor hos barnen. Inte enbart för lärandet av att äta bra och nyttig mat, utan även för att det vi äter påverkar både prestation, hälsa och inlärning (Sepp, 2017).

## **6.4 Förslag till vidare forskning**

Det skulle vara intressant att göra en studie efter att den nya läroplanen, Lpfö18, träder i kraft 1 juli 2019 samt när barnkonventionen blir lag 2020 för att se om det skett en förändring i det pedagogiska arbetet kring kost och hälsa under måltiderna efter det. Detta med tanke på att den reviderade läroplanen lyfter fler begrepp om till exempel hälsan samt att den lyfter förskollärarnas ansvar för undervisningen. Vi kan, i Skolverket (2018), exempelvis läsa att undervisningen i förskolan ska ske under ledning av förskollärare. Genom inhämtande och utvecklande av kunskaper och värden ska undervisningen syfta till barns utveckling och lärande. Dessa målstyrda processer ska ledas av förskollärare och hen ska även ansvara i undervisningen för att omsorg, utveckling och lärande bildar en helhet. Främjandet av barns utveckling, hälsa och välbefinnande är något som ska planeras och genomföras i utbildningen. En del av förskolans uppdrag handlar om hållbar utveckling samt hälsa och välbefinnande. Under detta uppdrag skriver de att "När fysisk aktivitet, näringsriktiga måltider och hälsosam livsstil är en naturlig del av barnens dag kan utbildningen bidra till att barnen förstår hur detta kan påverka hälsa och välbefinnande." (Skolverket, 2018, s. 9-10). De förtydligar även detta i det mål de skriver om omsorg, utveckling och lärande där förskolan ska ge varje barn förutsättningar att utveckla bland annat "förståelse för hur viktigt det är att ta hand om sin hälsa och sitt välbefinnande" (Skolverket, 2018, s. 13).

## 7 Referenser

- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3. uppl.). Malmö: Liber
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur.
- Clarke, V. & Braun, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. Hämtad från [http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic\\_analysis\\_revised\\_-\\_final.pdf](http://eprints.uwe.ac.uk/11735/2/thematic_analysis_revised_-_final.pdf)
- Hendy, H.M. & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34(1), 61-76. doi:10.1006/appe.1999.0286
- Livsmedelsverket (2016). *Bra måltider i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad från <https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/broschyrer/bra-maltider-i-forskolan.pdf>
- Löfdahl, A. (2013). God forskningsed - regelverk och etiska förhållningssätt. I A. Löfdahl, K. Franzén & M. Hjalmarsson (Red.), *Förskollärarens metod och vetenskapsteori* (s. 32-43). Stockholm: Liber.
- Partanen, P. (2007). *Från Vygotskij till lärande samtal*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Proposition 2009/10:165. *Den nya skollagen - för kunskap, valfrihet och trygghet*. Stockholm: Regeringskansliet. Hämtad från <https://www.regeringen.se/49b729/contentassets/c507a849c3fa4173b7d03df20bad2b59/den-nya-skollagen—for-kunskap-valfrihet-och-trygghet-hela-dokumentet-prop.-20092010165>
- Ray, C., Määttä, S., Lehto, R., Roos, G. & Roos, E. (2016). Influencing factors of children's fruit, vegetable and sugar-enriched food intake in a Finnish preschool setting - Preschool personnel's perception. *Appetite*, 103, 72-79. doi:10.1016/j.appet.2016.03.020
- Sandell, M., Egberg Mikkelsen, B., Lyytikäinen, A., Ojansivu, P., Hoppu, U., Hillgrén, A. & Lagström, H. (2016). Future for food education of children. *Futures*, 83, 15-23. doi:10.1016/j.futures.2016.04.006
- Sepp, H., Abrahamsson, L. & Fjellström, C. (2005). Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *Consumer Studies*, 20(2), 224-232. doi:10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x
- Sepp, H. (2017). *Måltidspedagogik i förskolan*. Stockholm: Gothia fortbildning.
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtad från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)
- Skolverket (2016). *Läroplan för förskolan, Lpfö 98*. Stockholm: Skolverket. Hämtad från <https://www.skolverket.se/undervisning/forskolan/laroplan-for-forskolan/laroplan-lpfo-98-for-forskolan>

- Skolverket (2017). *PM - Barn och personal i förskolan hösten 2017*. Hämtad från [https://siris.skolverket.se/siris/sitevision\\_doc.getFile?p\\_id=548157](https://siris.skolverket.se/siris/sitevision_doc.getFile?p_id=548157)
- Skolverket (2018). *Läroplan för förskolan, Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket. Hämtad från [https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12\\_5dfce44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf4001.pdf?k=4001](https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfce44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf4001.pdf?k=4001)
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *Matvanor och livsmedel. Kunskapsunderlag för Folkhälsopolitisk rapport 2010*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut. Hämtad från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/5cd45ab1343c48788693742e438da5f6/matvanor-o-livsmedel-kunskapsunderlag-for-folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf>
- UNICEF Sverige (2009). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter*. Stockholm: UNICEF Sverige. Hämtad från <https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#full>
- Vetenskapsrådet (2011). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Vygotskij, S. L. (1995). *Fantasi och kreativitet i barndomen*. Göteborg: Daidalos.



## 8 Bilagor

### 8.1 Bilaga 1 - Informationsbrev

# Informationsbrev

Information om studien:

Förskollärares erfarenheter och tankar om måltidssituationerna och det pedagogiska arbetet kring maten i förskolan

Jag heter Johanna Svenberg och går näst sista terminen på förskolläraryrket på Karlstads universitet. Jag ska nu skriva mitt examensarbete inom temaområdet för demokrati och barns rättigheter. Studiens syfte är att undersöka förskollärares erfarenheter och tankar om måltidssituationerna och det pedagogiska arbetet kring maten i förskolan.

Undersökningens datainsamlingsmetod kommer att vara intervjuer. Som verktyg för att samla in data kommer minnesanteckningar att föras samt inspelning av intervjun via (min) mobiltelefon med hjälp av mobiltelefonens egna ljudinspelningsapp. Mobiltelefonen är inte kopplad till någon molntjänst. De insamlade uppgifterna kommer enbart att, och får endast användas i forskningsändamål som underlag till mitt arbete. Jag kommer använda informationen på sådant sätt att ni inte kan kännas igen i arbetet genom att använda fiktiva namn på alla sorters personuppgifter som t.ex. kommundens, förskolans och förskollärares namn.

Personuppgifterna behandlas enligt ditt informerade samtycke. Deltagande i studien är helt frivilligt. Du kan när som helst återkalla ditt samtycke utan att ange orsak, vilket dock inte påverkar den behandling som skett innan återkallandet. Alla uppgifter som kommer mig till handa behandlas på ett sådant sätt att inga obehöriga kan ta del av dem. Uppgifterna kommer att bevaras till dess att uppsatsarbetet godkänts och betyget har registrerats i Karlstads universitets studieregister för att sedan förstöras.

Karlstads universitet är personuppgiftsansvarig. Enligt personuppgiftslagen (dataskyddsförordningen från och med den 25 maj 2018) har du rätt att gratis få ta del av samtliga uppgifter om dig som hanteras och vid behov få eventuell fel rättade. Du har även rätt att begära radering, begränsning eller att invända mot behandling av personuppgifter, och det finns möjlighet att inge klagomål till Datatillsynsmyndigheten. Kontaktuppgifter till dataskyddssombudet på Karlstads universitet är [dpo@kau.se](mailto:dpo@kau.se).

Arbetet sker under handledning av min handledare Lovisa Skånfors som arbetar på Karlstads universitet, Karlstad, Institutionen för pedagogiska studier och nås på:

E-mail: [xxxxxx.xxxxxxx@kau.se](mailto:xxxxxx.xxxxxxx@kau.se)

Kontakta gärna mig om ni har frågor, ni når mig på:

E-mail: [xxxxxxxxxxxxxxxx@student.kau.se](mailto:xxxxxxxxxxxxxxxx@student.kau.se)

## 8.2 Bilaga 2 - Samtyckesblankett

# Samtyckesblankett

Samtycke till att delta i studien:

Förskollärares erfarenheter och tankar om måltidssituationerna och det pedagogiska arbetet kring maten i förskolan

- Jag har skriftligen informerats om studien och samtycker till att delta.
- Jag är medveten om att mitt deltagande är helt frivilligt och att jag kan avbryta mitt deltagande i studien utan att ange något skäl.

Min underskrift nedan betyder att jag väljer att delta i studien och godkänner att Karlstads universitet behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

.....  
Underskrift

.....  
Namnförtydligande

.....  
Ort och datum

Arbetet sker under handledning av min handledare Lovisa Skånfors som arbetar på Karlstads universitet, Karlstad, Institutionen för pedagogiska studier och nås på:

E-mail: xxxxxx.xxxxxxxx@kau.se

Kontakta gärna mig om ni har frågor, ni når mig på:

E-mail: xxxxxxxxxxxxxxxx@student.kau.se

## 8.3 Bilaga 3 - Intervjuguide

### Frågor

- **Frågeställning 1 - Hur beskriver förskollärarna sin syn på måltiden som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa?**

Dessa frågor handlar om hur du ser på måltiderna som en pedagogisk aktivitet som stödjer barns lärande om kost och hälsa

Intervjufråga 1.1: Om jag säger måltidspedagogik vad tänker du på då?  
(Vad betyder det för dig att måltiden är pedagogisk?)

Intervjufråga 1.2: Vad anser du är syftet med måltiderna när det kommer till kost och hälsa?  
(Vad är det viktigaste?)

Intervjufråga 1.3: Hur ser du på barns lärande under måltiderna när det gäller kosten och hälsan? Vad är det barnen lär sig eller ska lära sig enligt dig? Beskriv, ge exempel.

Intervjufråga 1.4: Hur diskuterar ni i arbetslaget kring ert pedagogiska arbete vid måltiden, när det gäller kosten? Ge exempel, beskriv innehåll. Om ni inte har gjort det, beskriv skälen till att det inte gjorts?

- **Frågeställning 2 - Hur beskriver förskollärarna sitt arbete med måltiderna som ett pedagogiskt lärtillfälle om kost och hälsa?**

Dessa frågor handlar om hur du/ni gör när det gäller det pedagogiska arbetet under måltiderna när det gäller barns lärande om kost och hälsa

Intervjufråga 2.1: Hur planerar ni inför måltiderna? Brukar ni ha några planeringar inför måltiderna?

Intervjufråga 2.2: Kan du beskriva en vanlig måltidssituation, hur den ser ut? Beskriv, ge exempel.  
Hur dukar ni upp maten och salladsbordet? Har ni en separat salladsbord eller har ni salladen på bordet?  
Hur har ni resonerat kring det?

Intervjufråga 2.3: Vad pratar ni om med barnen under måltiderna? Beskriv, ge exempel.

Följd: Hur kommer det sig att ni lyfter just de innehållen?

Följd: Handlar era samtal någon gång om kost och hälsa och vad ni pratar om då?

Intervjufråga 2.4: Hur ser er måltidspedagogik ut när det kommer till lärandet om och med mat och måltider? Hur stöttar ni barnen kring lärandet kring kost och hälsa?

Följd: Pratar ni något om maten och hur den påverkar kroppen och knoppen med barnen?

Följd: Har ni några bilder på väggarna av t.ex. tarmsystemet eller tallriksmodellen eller liknande som hjälper er att prata med barnen om kost och hälsa?

Intervjufråga 2.5: Hur skapar ni möjligheter för barns utforskande, experimenterande och lekande med maten under måltiderna?

Intervjufråga 2.6: Hur skapar ni möjligheter för barnen att våga smaka på maten?

- **Frågeställning 3 - Vilka möjligheter och utmaningar ser de i detta arbete?**

Intervjufråga 3.1: Vilka möjligheter ser du i det pedagogiska arbetet när det gäller kost och hälsa? Beskriv, ge exempel.

Intervjufråga 3.2: Vilka eventuella utmaningar/svårigheter ser du i det pedagogiska arbetet under måltiderna när det gäller kost och hälsa? Beskriv, ge exempel.

### **Avslutning**

Fråga: Är det något mer du vill tillägga om något du kommit på under intervjuens gång?

Tack för din medverkan!