



UPPSALA
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå
VT 2016

Främjas grönsakskonsumtion i förskolan?

ANGELINA KHALIL & KARIN WENNER

Institutionen för kostvetenskap
Box 560
Besöksadress: BMC, Husargatan 3
751 22 Uppsala



Titel: Främjas grönsakskonsumtion i förskolan?

Författare: Angelina Khalil & Karin Wenner

SAMMANFATTNING

Bakgrund: Att få barn att äta 400g frukt och grönsaker per dag kan vara en utmaning. I åldrarna 3-6 år visar de ofta på neofobi och kräsenhet vilket gör det svårt att få barnen att prova nya livsmedel. Förskolan har en stor roll i barnens liv och kan synnerligen påverka dem. Därför är det viktigt att personal hjälper och uppmuntrar barnen att äta mycket grönsaker.

Syfte: Syftet med denna uppsats är att undersöka om barns grönsakskonsumtion främjas på två utvalda förskolor i Uppsala kommun.

Metod: Observationer användes som metod för att studera lunchmåltiden på förskolorna. Dessutom genomfördes semistrukturerade intervjuer med kökspersonal. Tematisk analys användes.

Resultat och diskussion: Pedagogerna agerade förebilder för barnen, de satt med vid måltiden och åt med dem. Kökspersonalen på förskolorna var medvetna om vad barnen tycker om och föredrar men det är mycket som påverkar vad barnen blir serverade då köken har många krav på sig från kommunen. Observationerna visade på hur barnen påverkade varandra under måltiden, de var nyfikna och pratade mycket om grönsaker. Det observerades att de inte åt tillräcklig mängd grönsaker och det var inte alltid pedagogerna påpekade det.

Slutsats: Förskolorna främjar grönsakskonsumtion till viss del genom engagemang och att i viss mån uppmuntra till att äta grönsaker, men mer skulle behöva göras för att barnen ska nå upp till rekommendationerna av grönsaker.

Title: Is vegetable consumption encouraged in preschool?
Author: Angelina Khalil & Karin Wenner

ABSTRACT

Background: Getting children to eat 400g vegetables and fruit, per day, can be a challenge. At the age of 3-6 years they often show signs of neophobia and pickiness that makes it difficult for children to try new food. Preschool has a large role in their lives and can affect the children a lot. Therefore, it is important that preschool staff helps and encourage children to eat vegetables.

Objective: The aim of this thesis is to examine if children's vegetable consumption is promoted at two chosen preschools in the Municipality of Uppsala.

Methods: Observations was used as a method to study the lunch meal in the preschools. Semistructured interviews with the kitchen staff were also conducted. Thematic analysis was used.

Results and discussion: The thesis found that teachers acted as role models for the children. They participated in the meal and ate with them. The kitchen staff turned out to be aware of what children like and what they prefer but there are a lot of factors that influence what children will be served. There are many demands from the municipality on the kitchen. The observations showed how the children interacted with each other during the meal, they were curious and talked a lot about vegetables. It could be seen that they didn't eat a sufficient amount of vegetables and that the teachers didn't always point it out.

Conclusion: The preschools promote vegetable consumption to some extent through the means of encouragement and commitment, but more needs to be done for the children to reach the recommendations of vegetables.

Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING	2
ABSTRACT	3
1. Bakgrund	5
1.1 Grönsakskonsumtion hos barn	5
1.2 Faktorer som påverkar barns grönsaksintag	5
1.3 Exponering för livsmedel.....	6
1.4 Pedagogisk måltid	6
1.5 Barns påverkan av andra barn.....	7
1.6 Syfte.....	8
2. Metod och material	8
2.1 Val av metod	8
2.2 Urvalsprocess.....	8
2.3 Observationer	9
2.4 Semistrukturerade intervjuer	10
2.5 Analys.....	10
2.6 Etik	11
3. Resultat	12
3.1 Inflytande.....	12
3.1.1 Pedagog agerar förebild	12
3.1.2 Barnens intresse och nyfikenhet för grönsaker	12
3.2 Maktlöshet	13
3.2.1 Yttre faktorer	13
3.2.2 Önskemål om förändringar.....	14
3.3 Medvetenhet	15
3.3.1 Barns preferenser.....	15
3.3.2 Serveringssätt	16
4. Diskussion	16
4.1 Sammanfattning av huvudresultatet	16
4.2 Resultatdiskussion.....	17
4.3 Metoddiskussion.....	20
4.4 Uppsatsens resultat i relation till kostvetarprofessionen.....	21
5. Slutsats	22
6. Referenslista	23
Bilaga 1 Informationsbrev	27
Bilaga 2 Observationsschema	28
Bilaga 3 Intervjuguide	29

1. Bakgrund

I Sverige går de flesta barn på förskola eller hos dagmamma och det innebär att flera av dagens måltider konsumeras utanför hemmet. 95 % av dagens tre- till femåringar är inskrivna i förskolan (Skolverket, 2013). Förskolor har ett stort ansvar för att förse barn med näringsriktig mat även om det inte är lag på näringsriktigheten till förskolemåltider. Livsmedelsverket (2007) anser att det är alla vuxnas ansvar att se till att barn får goda matvanor redan från start och menar att "problemet inte är att äta mindre utan att äta bättre" (s.4). Att introducera livsmedel i tidig ålder gynnar barnet senare i livet då de matvanor som barnen har när de är små ofta följer med upp i vuxen ålder (Nicklaus, 2009). Eftersom det är mycket tid som barn spenderar på förskola och skola finns stort utrymme för skolan att främja hälsosamma kostvanor och aktiviteter vilket potentiellt kan förebygga fetma senare i livet (Larson, Ward, Neelon & Story, 2011).

1.1 Grönsakskonsumtion hos barn

Enligt Riksmaten (Enghardt, Pearson & Becker, 2003) konsumerade svenska barn (4, 8 och 11-åringar) bland annat för mycket tillsatt socker där en del av det kom från sötade läskedrycker och samtidigt hade barnen för lågt grönsaksintag. Intaget av frukt- och grönsaker för barnen var ca 200 g/dag, vilket är hälften av den rekommenderade mängden (Livsmedelsverket, 2016). I en grekisk tvärsnittsstudie gjord på fyra- till sjuåringar fann man att de barn som var högkonsumenter av sötade drycker hade en livsstil som var associerad med ohälsosamma matvanor, otillräckligt näringsintag, främst vitamin A, E och kalcium samt frukt och grönsaker, men också en ökad risk för barnfetma (Linardakis, Sarri, Pateraki, Sbokos & Kafatos, 2008). Därför är det viktigt att barn erbjuds näringsrika livsmedel framför mindre hälsosamma livsmedel där innehållet av socker, mättade fettsyror och salt är alltför högt och avviker från rekommendationerna. Genom att äta frukt och grönsaker får man i sig en stor del kostfiber och vitaminer vilket innebär att svenska barn bör dubblera sitt intag för en välbalanserad kost (Enghardt et al. 2003). Det finns många möjliga orsaker till varför folksjukdomar som bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, stroke och olika cancertyper uppstår i världen. Boeing et al. (2012) visar i en översiktsartikel att bristen eller ett lågt intag av frukt och grönsaker pekas ut som en av orsakerna. En tillräcklig konsumtion av grönsaker är därför något man bör eftersträva hos barn.

Det kan vara svårt för föräldrar och pedagoger att veta hur man ska kunna få barn att äta mer frukt och grönsaker, därför finns många råd och tips att ta del av från lättillgängliga plattformar, till exempel på internet. Livsmedelsverkets utgåva av Bra mat i förskolan (2007) har flera tips till pedagoger på hur de kan få barn att äta mer varierat enligt tallriksmodellen och hur de ska gå tillväga om barnen bara vill äta samma mat. Här beskrivs också pedagogernas roll i den pedagogiska måltiden. Vissa skolor tillämpar SAPERE-metoden där barn får lära känna sina sinnen och på så sätt våga prova nya livsmedel (Livsmedelsverket, 2015).

1.2 Faktorer som påverkar barns grönsaksintag

Kräsenhet är något som kan göra det mycket svårt för föräldrar och förskolepedagoger att få barn att äta tillräckligt med mat och tillräckligt varierat (Dubois, Farmer, Girard & Peterson, 2007). Taylor, Wernimont, Northstone, Emmett (2015) definierar i en översiktsartikel, "picky eating" (kräsenhet) som ovillighet att äta mat och det är något som visar sig främst i åldrarna tre till sex år. En följd av detta blir att barn inte får i sig tillräckligt med näring. Artikeln visar på att barn som är mer kräsna än andra barn får i

sig mindre mängd frukt och grönsaker, kostfiber och mikronutrier. Detta kan leda till ökad risk för undervikt och försämrad tillväxt. Enligt Hafstad, Abebe, Torgersen & von Soest (2013) kan risken för kräsenhet minskas om barn har syskon, till exempel om det är äldre syskon som då agerar förebild. Att ha flera syskon gör att barnen får mindre uppmärksamhet vid matbordet vilket kan minska risken för kräsenhet.

En anledning till att barn är kräsna handlar om preferenser och hur vana barnen är att prova nya livsmedel. Mycket tyder på att vi föds med preferenser för sött (Desor, Maller & Turner, 1973; Beauchamp & Moran, 1982) medan vi har aversioner för bitter och syrlig mat och dryck (Desor, Maller & Andrews, 1975) vilket kan vara en förklaring till varför barn sällan tackar nej till tårta framför grönsaker. Bell & Tepper (2006) testade 64 förskolebarn och deras känslighet för besk smak. Resultatet visade att barn som kände av beska i låg koncentration åt också mindre grönsaker, framförallt beska grönsaker såsom broccoli och oliver.

Ett stort hinder när det gäller att få barn att prova ny mat är neofobi, rädsla för att prova nya saker. Neofobi definieras som "irrationell, stark rädsla eller motvilja mot det som är nytt" (Nationalencyklopedin, 2016). Gener påverkar en rad olika ätmönster och dessa visar sig redan när barn är små. Neofobi är ärftligt vilket gör att det kan påverka vissa barn mer än andra. Föräldrar som försöker uppmana sina barn och lirka dem till att äta olika livsmedel kan finna en viss motståndskraft från barnen, desto mer rädsla som barnet har ju mer motstånd kommer de visa mot föräldrars uppmaningar (Faith, Heo, Keller & Pietrobelli, 2013). Oftast visar sig neofobi i två- till femårsåldern då barn börjar ta sina egna beslut om vad de vill och inte vill göra. Denna ålder är också en bra ålder för att introducera nya livsmedel vilket gör det extra svårt om de vägrar testa (Cooke, Wardle & Gibson, 2003). I en undersökning av Cooke, Carnell & Wardle (2006) visar de att neofobi kan kopplas samman med lågt intag av grönsaker och frukt. Detta bekräftar att det är en större utmaning att få barn att testa frukt och grönsaker än andra livsmedel.

1.3 Exponering för livsmedel

Det finns många studier som visar på att exponering och antalet sådana är avgörande faktorer vid acceptans av ny mat (Fildes, van Jaarsveld, Cornelia, Wardle & Cooke, 2014; Coulthard, Harris & Emmett, 2010). Genom att låta små barn, upprepade gånger få prova nya grönsaker kan man öka deras intag och preferenser gällande grönsaker (Fildes, Lopes, Moreira, Moschonis, Oliveira, Mavrogianni & Cooke, 2015). Ju yngre barn är desto färre tillfällen av exponering krävs för acceptans av ett livsmedel. För barn i tvåårsåldern krävdes cirka tio exponeringar medan för fyra- till femåringar krävdes det upp till femton gånger innan någon form av acceptans uppstod (Sullivan & Birch, 1990; Birch & Marlin, 1982). Med utgångspunkt att barn som exponerats för främmande mat och som fått små belöningar kunnat påverka deras matintag positivt har Fildes et al. (2014) genomfört en RCT-studie. Barnen i undersökningen var mellan fyra till sex år och studien visade att de barn som fick ett klistermärke som belöning också vågade prova fler främmande grönsaker i större utsträckning. Hendy (1999) har sett att en pedagog som frågar barnen om vad de vill äta eller frågar om de vill prova olika grönsaker, kan i stort sett vara lika effektivt som att erbjuda barnen en belöning för att prova ett livsmedel.

1.4 Pedagogisk måltid

I förskolor och skolor används något som kallas pedagogisk måltid, tillvägagångssättet kom på 70-talet och innebär att man ska använda skolmåltiden som ett inlärningstillfälle (1968 års barnstugeutredning, 1972). Det är ett tillfälle där pedagoger och barn kan

samtala om tallriksmodellen, sensorik och vad som händer i kroppen när man äter. Det är även ett tillfälle för att träna bordsskick och hur man betar sig vid matbordet. Pedagoger kan vid pedagogiska måltiden agera förebild för barnen genom att visa med sina tallrikar på bra variation och fördelning (Livsmedelsverket, 2007). Sepp, Abrahamsson & Fjellström (2006) visade efter intervjuer med förskolepedagoger att det finns en viss tvetydighet i deras roll som förebilder. Pedagogerna kände sig osäkra kring ämnet mat och näring och därför blev det svårt för dem att lära barnen om det. Persson Osowski, Göranson & Fjellström (2013) har via observationer i förskolan sett att det finns tre olika lärarroller som pedagoger antar när det kommer till den pedagogiska måltiden. Dessa tre är; den sociala lärarrollen, den utbildande lärarrollen och den undvikande lärarrollen. Den sistnämnda rollen kan inte förknippas med pedagogiska måltiden eftersom pedagogen antingen inte kommenterar vad barnen äter eller ser till att barnen tar tillräckligt av allt, samt att pedagogen inte medverkar vid måltiden utan äter sin lunch någon annanstans. Om en pedagog antar den utbildande lärarrollen är detta antagligen något som pedagogen tänker på när hen tar mat på sin tallrik. Pedagogen pratar även om mat och livsmedel vid matbordet, till exempel frukt och grönsakskonsumtion. Om pedagogen istället talar med barnen om deras vardag såsom fritidsintressen och vad de ska göra när de kommer hem så antar pedagogen den sociala lärarrollen. Adessi, Galloway, Visalberghi & Birch (2005) visar på hur två- till femåringar som får en grönsak de inte smakat förut, äter upp denna och vågar prova mera, främst när en vuxen i deras sällskap tar av samma mat. En förklaring kan vara tryggheten och säkerheten man upplever när någon i sällskapet äter någonting utan att ta skada av maten, och vågar därmed själv prova. Detta kan då ses som ett skydd mot potentiellt skadlig mat ur ett evolutionärt perspektiv (Livsmedelsverket, 2015). Hendy & Raudenbush (2000) har sett i sin artikel som är baserad på fem studier att barn kan påverkas av pedagoger som visar en bra variation på sin tallrik och som visar entusiasm för maten samt frågar barnen vad de vill ha. På så sätt leder det till att barnen vågar smaka nya livsmedel.

1.5 Barns påverkan av andra barn

Hendy & Raudenbush (2000) har visat att det är effektivt med kamrater som kan agera förebilder, alltså barn som kan få andra barn att våga prova olika livsmedel. Dock visade studien att om en entusiastisk lärare och ett barn som agerar förebild sitter vid samma bord så kan detta leda till en negativ effekt hos de barn som sitter runt omkring. Studien förklarar det som att de positiva effekterna istället slår ut varandra. Lafraire, Rioux, Giboreau, & Picard (2016) menar på att barn äter mer om de sitter tillsammans med andra som de känner, till exempel lärare, syskon eller kompisar. De har också konstaterat att kompisar omkring bordet är det som påverkar barnen mest i vad och hur mycket de äter. I en finsk studie av Ray, Määttä, Lehto, Roos & Roos (2016) får förskolelärare identifiera faktorer som påverkar barnens intag av frukt och grönsaker. Här tar man bland annat upp barnens påverkan på varandra och resultatet visar att yngre barn påverkar varandra mer än de äldre barnen. Förskolepedagogerna i samma studie menar också att de själva har en tydlig roll i lärandet av hur barnen ska äta för att få i sig tillräckligt med näring och hur de ska få i sig tillräckligt med frukt och grönsaker.

Det finns studier som har undersökt den pedagogiska måltiden på skolor och förskolor (Persson Osowski et al., 2013; Ray et al., 2016). Studier av grönsakskonsumtion har gjorts men de är inte uppdaterade och man ser inte till hur kökspersonal arbetar med grönsakskonsumtion (Uppling & Wiholm, 2008). Mot bakgrund av svårigheter att öka grönsakskonsumtion hos barn ger det utrymme och behov till denna uppsats.

1.6 Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka om barns grönsakskonsumtion främjas på två utvalda förskolor i Uppsala kommun.

Frågeställningar:

- Hur ser interaktionen ut barn sinsemellan och mellan pedagoger och barn avseende grönsaker?
- Hur ser kökspersonal på grönsakskonsumtionen och görs det något för att påverka den?

2. Metod och material

2.1 Val av metod

För att få svar på syftet krävdes en kvalitativ metod för att få ett större djup av datainsamlingen. Genom intervjuer och observationer på förskolorna var detta möjligt, jämfört med om det hade varit en enkät som besvarats där svaren hade varit mer ytliga samt att möjligheten till följdfrågor är minimal (Bryman, 2011). Vid val av metod användes metodtriangulering där flera metoder kombineras för att stärka resultaten och trovärdigheten, i detta fall observationer och semistrukturerade intervjuer. Dessa kompletterar varandra och är starkare tillsammans än var för sig (Bryman, 2011). För att se interaktionen mellan barnen och pedagogerna och barnen sinsemellan under lunchmåltiden blev observationer den mest lämpliga metoden då det visar förskolans naturliga måltidsmiljö. Till den andra frågeställningen angående kökspersonalens syn på grönsakskonsumtion blev semistrukturerade intervjuer den mest lämpade metoden, då den ger utförligare svar och där det går att komma mer på djupet om informantens åsikter jämfört med en strukturerad intervju (Justesen & Mik-Meyer, 2011; Bryman, 2011).

2.2 Urvalsprocess

De två förskolorna som deltog valdes ut genom ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2011) och de primära inklusionskriterierna var att de skulle vara två identiska förskolor ifråga om inriktning på förskolan, om det var ett tillagnings- eller mottagningskök och att de skulle vara kommunala förskolor. Anledningen till att det skulle vara tillagningskök var för att kökspersonal kan påverka vad som serveras till barnen mer än vad de kan göra i ett mottagningskök. På grund av att det finns olika pedagogiska inriktningar på förskolor, kan det antas att främjandet av grönsaker och mat överlag kan påverkas av sättet man lär ut på, därav samma pedagogiska inriktning i inklusionskriterierna. Uppsala kommun har på internet lagt ut en lista på förskolor med tillhörande inriktning och denna användes endast för att underlätta sökandet efter förskolor med traditionell pedagogisk inriktning (Uppsala kommun, 2012). För att komma i kontakt med nyckelpersoner (Bryman, 2011) på förskolorna kontaktades Måltidsservice och dessa var biträdande förskolechefer. Måltidsservice har huvudansvar för Uppsala kommuns skolkök inklusive förskolekök. De ansvarar för menyplanering och näringsberäkning av måltider (Uppsala kommun, 2016 b). Fem förskolor kontaktades via telefon och de som visade intresse för medverkan fick även mail. För att låta förskolorna få tillräckligt med information om vad besöket gällde bifogades ett informationsbrev i mailet där allt de behövde veta om besöket fanns med, se bilaga 1. De tog i sin tur kontakt med de aktuella förskoleavdelningarna med barn tre till sex år. Yngre barn än tre år var inte lämpliga att ingå i uppsatsen, då barn i den åldern inte är kapabla till att kommunicera och bestämma själva på samma sätt som tre- till sexåringar. Fyra av de förskolor som kontaktades hade tillagningskök och en av dem hade mottagningskök. Två tackade nej och där angav den ena att det var ett dåligt tillfälle med mycket möten just då och att det skulle vara bättre att välja en annan förskola för

vårt syfte. Den andra angav som skäl att renovering pågick och att det inte passade med besök. En hörde aldrig av sig igen och det blev till slut två förskolor som tackade ja, där en hade ett tillagningskök och en ett mottagningskök. Dock jobbade kökspersonal i mottagningsköket även i köket som skickade maten till förskolan och hade därmed en inblick i vad som skedde i tillagningsköket varpå förskolan inkluderades. Båda förskolorna tillämpade samma inriktning, det vill säga traditionell pedagogisk inriktning.

2.3 Observationer

Lunch är det huvudmål som serveras på förskolan och det är den måltid som till största del kan främja grönsakskonsumtion. Vid andra måltider serveras grönsaker främst som pålägg. Därför valdes lunchen som observationstillfälle. Observationerna skedde i en sluten miljö som innebär icke offentlig miljö (Bryman, 2011). För att underlätta observationen gjordes ett schema över vad som skulle observeras, se bilaga 2. Då det inte är en strukturerad observation användes schemat bara som riktlinje och inte som en bestämd mall (Bryman, 2011). Inför observationerna infann vi oss på förskolan en stund innan lunchen serverades för att ha chans att bekanta oss med miljön och även se hur lokalen såg ut. Observationsschemat studerades inför besöket för att inte behöva lägga särskilt mycket fokus på den under själva observationen. Bryman (2011) redogör för klassifikationer av observatörsroller där fullständiga observatörer beskrivs, vilket innebär att samspelet mellan observatörer och deltagare är minimal och viss distans är möjlig att uppnå. Denna roll antogs för observationerna i denna undersökning. Vi satt en bit från matbordet som observerades vilket gjorde att interaktionen med de medverkande var så liten som möjligt. Fältanteckningar skrevs under hela observationstiden och direkt efter sammanställdes dessa anteckningar deskriptivt i fullständiga fältanteckningar (Bryman, 2011). Dessa fältanteckningar blev det första steget i analysprocessen (Braun & Clarke, 2006). För att få tillräckligt med material genomfördes observationer vid två tillfällen på varje förskola. Dessa tillfällen skedde under en vecka i april 2016 och var två sammanhängande dagar, den ena förskolan besöktes i början av veckan och den andra i slutet av veckan. I slutet på datainsamlingen ställdes frågor som uppkommit under observationerna till en av pedagogerna.

2.3.1 Förskola A

På förskola A serveras lunchen i en matsal där två olika avdelningar äter. Maten ställdes fram på ett buffébord som var placerat i mitten av lokalen där barnen själva fick komma fram och ta mat. Det var pedagogerna som dukade upp bordet och utöver maten stod även tallrikar på detta bord. Glas och dryck stod redan framdukat på de bord som barnen sedan sitter och äter vid. Den grupp barn som observerades fördelades över tre bord vid måltiden och det satt en pedagog vid varje bord, totalt hade avdelningen 18 barn. Det fanns tre bord som observerades av två personer och därför blev det ett och ett halvt bord per person. Den första observationen varade i cirka två timmar, inkluderat tiden det tog att bekanta sig med miljön. Den andra dagen varade observationen i ungefär en timme. Vid de två besöken på förskola A inkluderade observationerna: när maten dukades fram, när medverkande tog mat och när de åt maten.

2.3.2 Förskola B

På förskola B äts lunchmåltiden vid tre bord som var fördelade i tre olika rum på avdelningen. Det gick 22 barn på avdelningen, och de satt fördelat över dessa tre bord med en pedagog som satt med vid respektive bord. Från köket hämtades en vagn till avdelningen med kantiner innehållande lunch. Maten fördelades i skålar och dukades ut på alla bord av en pedagog. Tallrikar, bestick och dryck dukas också fram på borden. När

barnen satt sig till bords fick de själva ta och skicka runt skålarna med mat. På grund av sjukdom var det en observatör för besöken på denna förskola och då borden stod i olika rum observerades endast ett av dessa tre bord, samma bord observerades vid båda tillfällena. Precis som vid förskola A varade observationen vid första besöket i cirka två timmar och det andra besöket i cirka en timme. Även vid besöken på förskola B observerades när maten serverades, när medverkande tog mat och när de åt maten.

2.4 Semistrukturerade intervjuer

Kökspersonalen som arbetade på de två förskolorna blev först tillfrågade av biträdande förskolechefer om de var intresserade av att delta i en intervju varpå de fick ta del av informationsbrevet. De två medverkande förskolorna hade en person som arbetade i vardera kök. Informanten informerades om hur intervjun skulle gå till och att de fick bestämma själva vilken tid som passade dem bäst, men det skulle ske efter det sista observationsbesöket. Inför intervjun skrevs en intervjuguide som användes som en mall (bilaga 3). Inför intervjuerna läste vi in oss på intervjuguiden för att tydligt veta vad vi behövde ha svar på. Det var semistrukturerade intervjuer vilket gav informanten större utrymme att förklara sina åsikter. Intervjumetoden är också väldigt flexibel med utrymme att ställa följdfrågor (Gillham, 2008). Intervjuerna blev cirka 30 minuter långa och hölls i ett tyst rum som låg i anslutning till förskolorna. Vid första intervjun var det en person som intervjuade och en person som förde anteckningar. Dessa anteckningar handlade om följdfrågor och eventuella oklarheter som uppkom under intervjun och ställdes även av den som antecknat. Vid den andra intervjun var det endast en person som utförde intervjun, detta på grund av sjukdom. Intervjuerna spelades in med hjälp av mobiltelefon för att senare transkriberas, där allt som sades skrevs ner ordagrant. Detta blev som ännu ett steg i processen då man redan vid transkriberingen lär känna sitt material (Braun & Clarke, 2006). Sammanlagt genomfördes två intervjuer till datainsamlingen, en på varje förskola.

2.5 Analys

För analys av insamlat datamaterial har metoden tematisk analys använts. Denna metod valdes då det är en flexibel analysmodell (Braun & Clarke, 2006). I uppsatsen utgick analysen från sex steg som Braun & Clarke (2006) presenterar i *“Using thematic analysis in psychology”*. Dessa steg är: 1. bekanta sig med datan, 2. utveckla koder, 3. söka efter teman, 4. granska teman, 5. definiera teman och ge dem namn, 6. Skriv rapport.

Det första steget för analysen innebar att vi bekantade oss med den insamlade datan. Detta gjorde vi genom att läsa igenom både transkriberingen och fältanteckningar från observationerna utan att markera eller analysera. Nästa steg i analysprocessen var att koda materialet. Genom att göra små markeringar i marginalen kunde olika koder markeras då man efter att ha bekantat sig med materialet funnit olika intressanta delar som man tänkte kunde bilda teman. Sedan skulle dessa koder kategoriseras efter innehåll. Här användes färgpennor och post-it lappar för att se olika koder som kunde hamna under samma teman. När alla koder delats in i respektive tema kunde dessa definieras och få namn. De teman som tagits fram granskades sedan för att inte flera teman skulle ta upp samma saker och gå in i varandra. Dessa sex steg har gått igenom flertal gånger för att se till att ingenting av värde har förbisetts. De teman som hittats var det resultat som vi fick ut av observationer och intervjuer och det är dessa som kommer att redovisas i resultatdelen nedan. För denna uppsats har det gjorts en induktiv analys då de teman som hittats funnits i datamaterialet och teman har inte varit förbestämda från olika teorier.

De teman som hittats är semantiska, vilket innebär att ingen genomgripande tolkning görs (Braun & Clarke, 2006). Tabell 1 visar exempel på hur teman och underkategori tagits fram i analysen.

Tabell 1 Exempel på hur teman tagits fram.

Textmassa	Kondensering	Kategori	Tema
”Var det god mat idag? Det luktar väldigt gott!”	Frågar och visar entusiasm om maten.	Pedagog agerar förebild	Inflytande
“Men jag vet ju också att det kanske inte alltid är praktiskt möjligt att skicka stavar varje dag osv. det finns liksom inte den typen av arbetsresurser.”	Inte praktiskt möjligt att få önskad grönsaksform på grund av arbetsresurser.	Yttre faktor	Maktlöshet

2. 6 Etik

Vid datainsamling har det tagits hänsyn till etiska principer och de fyra huvudkraven som finns. Dessa fyra krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet innebär att involverade är informerade om vad som ska ske och syftet med undersökningen (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom det var observationer som skulle genomföras, var det mest optimala för studiens syfte att deltagarna skulle agera så normalt som möjligt. Detta innebar att förskolorna inte fick ta del av huvudsyftet vid start utan fick enbart information om att det var en undersökning av måltidssituationen på förskolan som skulle observeras. Efter sista besöket fick personalen veta att det var främst grönsakskonsumtionen som observerats. I informationsbrevet som skickades till respektive förskola innan datainsamlingen stod det bland annat att förskolorna när som helst fick avbryta medverkandet utan att ge någon särskild anledning.

Samtyckeskravet betyder att deltagare själva har bestämt sitt deltagande och om de vill vara med eller inte (Vetenskapsrådet, 2002). Eftersom barnen var minderåriga och behövde föräldrars godkännande för medverkan kom vi överens med förskolorna att de själva skulle informera föräldrarna om besöket. Kökspersonalen på de båda förskolorna gav muntligt samtycke att delta i intervjun.

Konfidentialitetskravet ser till att uppgifterna om personer och platser i uppsatsen inte är detaljerade så att det går att identifiera vem eller vad man skrivit om (Vetenskapsrådet, 2002). Förskolornas namn nämns aldrig i denna uppsats och på så sätt kan varken personalens eller barnens identitet identifieras.

Nyttjandekravet betyder att det material som samlats in om enskilda personer endast får användas för forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002). All insamlad data om personerna kommer endast att användas till denna uppsats.

3. Resultat

De teman och underkategorier som utvecklats genom analysen av observationer och intervjuer redovisas här. De tre huvudteman som tagits fram är: Inflytande, Maktlöshet och Medvetenhet.

3.1 Inflytande

Detta tema visar hur interaktionen mellan individerna på förskolorna såg ut och vad de talade om, främst med avseende på grönsaker samt hur barn och pedagoger betar sig vid måltidssituationen.

3.1.1 Pedagog agerar förebild

Observationerna på förskolorna visade att pedagogerna alltid åt tillsammans med barnen och av samma mat, något som kökspersonalen även kommenterade och ansåg vara positivt. Pedagogerna på förskola B uppmuntrade barnen till att smaka av allt på bordet inklusive grönsakerna. På förskola A sa pedagogerna för det mesta ingenting till barnen som inte tog av grönsakerna, och det kunde inte heller observeras om det fanns några krav på hur mycket grönsaker barnen skulle ta. Observationerna visade på en låg konsumtion av grönsaker vilket kökspersonal styrkte genom att påpeka att det som serveras inte åts upp. Varken på förskola A eller B påpekade pedagogerna när barnen inte åt upp grönsakerna.

Pedagogerna på båda förskolorna visade via sina tallrikar en bra variation av tallriksmodellen genom att de tog av alla komponenter inklusive alla grönsaker. Pedagogerna erbjöd sin hjälp och frågade vad barnen ville ha och om de ville ta själva. De var också involverade i barnens samtal där de flesta pedagoger visade entusiasm över måltiden genom att de exempelvis kommenterade maten på ett positivt sätt genom att till exempel säga "Hur smakar maten idag? Det luktar väldigt gott!" eller "har du sett, det är minimajs". Den pedagogiska måltiden var tydligt etablerad på båda förskolorna främst genom att få barnen att "sköta sig" vid bordet och äta varierat. Detta visade sig tydligt vid ett observationstillfälle:

En pojke som har specialkost har missat att ta sin vegetariska tomatsås till pastan och pedagogen påpekar detta och går och hämtar såsen och ber honom smaka. Pojken vill inte ha av den men pedagogen erbjuder sig att smaka på den först för att sedan berätta vad den smakar så att han själv ska ta av den.

Fältanteckning förskola A

Måltiden som observerades var en hektisk situation då det endast satt en pedagog per bord med upp till sju barn och där pedagogen försökte ge alla uppmärksamhet. På förskola B hade barnen nästan hunnit äta upp innan pedagogen själv tagit mat. På förskola A, där det var mer blandade åldrar, krävde vissa barn mer hjälp än andra. Några längre individuella stunder med barnen såg inte ut att vara möjlig.

3.1.2 Barnens intresse och nyfikenhet för grönsaker

Under besöken på förskolorna visade barnen nyfikenhet för grönsaker. De var intresserade av maten som serverades och var mycket involverade i måltidssituationen. Vid förskola A var det barn som hjälpte till innan måltiden med att duka bordet. Efter måltiderna kunde man se en rutin att alla barn hjälpte till att duka av borden på de båda förskolorna. I de lokaler där barnen åt fanns mycket pyssel och teckningar som barnen

själva gjort vilket visar på att de är involverade i miljön som de vistas i under lunchen. Flera gånger under måltiden kommenterade barnen maten och de grönsaker som lunchen bestod av både till pedagog och till kamrater kring bordet. De pratade mycket om vad de åt för mat och hur de åt den. Vid ett observationstillfälle serverades soppa till lunch där det under måltiden diskuterades kring soppan och dess innehåll:

”Kan vi inte gissa vad det är i soppan?” pedagog svarar ”Det är väl en jättebra idé, vad tror ni det kan vara i soppan?”, ”Jag tror det finns ärtor” ett annat barn säger ”Jag tror de är ananas i” ett barn konstaterar ”Det är kött i alla fall” ett annat barn kompletterar med ”lök och tomat”

Fältanteckning förskola B

Förskolan serverar endast vegetarisk mat till de barn vars föräldrar har anmält att de är vegetarianer, förutom de två dagar som hela lunchmenyn är vegetarisk. Vid ett observationstillfälle på förskola A var det några barn som tog av det vegetariska alternativet som egentligen var specialkost till ett annat barn. När ett barn tog av den vegetariska maten tog också ett annat barn av den, och det slutade med att de tre personerna som stod bredvid varandra tog av falafeln. De diskuterade sedan hur maten såg ut och kommenterar att det såg ut som en köttbulle. Vid ett annat tillfälle var barnen nyfikna på vad det vegetariska alternativet innehöll som en pedagog åt av.

På förskola B fick ett barn, med hjälp av pedagogen, alltid presentera maten och alla tillbehör som stod på bordet. Kökspersonal berättade också om hur barnen ofta kommer in i köket för att höra vad som ska serveras till lunch. Vid presentationen uppkom diskussion kring grönsakerna och ett barn ställde frågan:

”Är alla grönsaker gröna?” - ett annat barn säger ”nej det är de inte” - pedagog säger ”nej precis alla grönsaker är inte gröna, titta här i skålen, där är inte allt grönt”.

Fältanteckning förskola B

Senare under måltiden berättade en pojke om de grönsaker han odlar hemma och även här bekräftade pedagogen barnet genom att fråga hur det går med det han odlar. Det startade en diskussion kring grönsaker som kan odlas och det visade sig att det är fler barn som odlar grönsaker hemma. Ett annat samtalsämne under en av måltiderna på förskola A är hur man kan pressa juicer av olika frukter och grönsaker, där en flicka funderar över om det går att göra juice av morot. Kökspersonal på förskola B har också lagt märke till hur barnen ibland kan påverka varandra och menar på att när en pedagog uppmuntrar ett barn att smaka och då inser barnet att hen faktiskt gillar grönsakerna vilket leder till att fler av kompisarna också smakar.

3.2 Maktlöshet

Detta tema visar hur kökspersonalen inte alltid hade makten att styra över grönsaksserveringen och det var inte alltid serveringsformen var optimal till små barn. Viljan till förändringar fanns hos kökspersonalen trots försvårande faktorer.

3.2.1 Yttre faktorer

När det kommer till menyplanering och bestämmelser om vad som i slutändan ska hamna på barnens tallrik finns en del yttre faktorer som påverkar förskoleköken. Även om kökspersonalen får till viss del bestämma över grönsaksalternativen så finns det många rekommendationer om dessa från Måltidsservice och kommunen. Menyplanering av

luncher i kommunens skolkök sker av Måltidsservice som näringsberäknar och bestämmer vilka rätter som ska lagas. Måltidsservice har infört krav på att det två gånger i veckan ska serveras helt vegetariska måltider.

Förskolan med tillagningskök kan styra över grönsakstillbehören till viss del men även här finns organisatoriska begränsningar. Måltidsservice har som krav att det ska serveras tre grönsaksalternativ till varje lunchtillfälle. Dessa tre ska bestämmas ur ett säsonganpassat och ekologiskt perspektiv. Då svenska säsongen är ganska begränsad kan det bli svårt för köket att finna variation för tillbehören. Standarden är nästan alltid morot eller vitkål på salladsbordet då det är något som lätt går att få tag i året runt. Morötter serveras oftast rårivna, kålen serveras i de flesta fall som pizzasallad. För förskola A blev möjligheten att bestämma grönsakstillbehören ännu mindre då det är ett mottagningskök som får sina salladstillbehör levererade till sig. Detta leder till att de kan få grönsaker som inte är optimala för servering till barn. Vissa gånger kan detta bero på att den önskade formen på grönsaker är för tidskrävande att utföra för det levererande köket:

“Stavar skulle generellt vara bra för det brukar barnen tycka är ganska trevligt och lätta att ha men det får man sällan eftersom det är ganska tidskrävande att stå och hacka, det går inte att göra i maskin utan det får man göra manuellt och där har man från kökets sida inte jättestor möjlighet och påverka det”

Kökspersonal förskola A

Utöver de krav som Måltidsservice och kommunen ställer på köken så möter kökspersonalen även svårigheter i form av motstånd från pedagogerna på avdelningarna. När köken vill introducera nya röror eller grönsaksblandningar kunde det tas emot med en viss kritik från pedagogerna om att det inte uppskattades och att mycket mat hamnar i soporna. Köken visar dock förståelse för pedagogerna då deras uppgift med att få barnen att äta varierat och i tillräcklig mängd blir en svårare utmaning när det är mat som barnen inte uppskattar:

“Sen kan jag uppleva att det delvis inte alltid går att introducera, vi skulle ju till exempel gärna kunna introducera mer röror av linser och bönor osv. men där upplever jag att det finns ett visst motstånd, också en skepsis bland pedagogerna vilket gör att barns mottagande påverkas negativt och från pedagogernas sida så är det ju inte heller lätt, då man vill ha saker som barnen äter för det blir väldigt jobbigt när barnen inte äter, jag menar pannkaka är inte en så bra mat men väldigt tacksamt för då äter alla väldigt mycket“

Kökspersonal förskola A

3.2.2 Önskemål om förändringar

I båda intervjuerna framkommer det att kökspersonalen, om de hade mer tid och även mer engagemang från pedagogerna, skulle kunna påverka grönsakskonsumtionen mer. Kökspersonalen skulle gärna vilja prova att introducera nya grönsaksblandningar och röror. I båda intervjuerna från förskolan nämner kökspersonalen att det finns en del som skulle kunna göras:

“Jag har funderat på möjligheten om jag hade mer tid, att man helt enkelt skulle ha en liten röra så kan man gå in till varje avdelning och presentera för barnen och låta de smaka och titta vilket skapar en annan typ av intresse men det ska fungera med pedagogernas verksamhet också”

Kökspersonal Förskola A

Pedagogerna frågades om de någonsin haft eller har några temaveckor med inriktning på grönsaker där syftet är att främja konsumtion av den. Ingen av förskolorna har haft detta men pedagogen på förskola A menar på att det är någonting som man kan fundera på. Kökspersonal på förskola A har via tidigare erfarenhet sett att med pedagogernas engagemang har man kunnat genomföra temaveckor där grönsaker är i fokus.

3.3 Medvetenhet

Detta tema visar hur kökspersonalen många gånger är medvetna om barns preferenser och huruvida det som tillagas och serveras uppskattas. De är även medvetna om vad som är lättast för barnen vad gäller den praktiska delen, exempelvis när de ska greppa en grönsak.

3.3.1 Barns preferenser

Kökspersonalen på de båda förskolorna var man medveten om att grönsaker i stavform var att föredra, men för förskolan med mottagningskök fanns inte samma möjligheter att erbjuda barnen stavformade grönsaker som för tillagningsköket. Kökspersonal på förskola A påpekade att barn inte gärna vill ha allt för blandade grönsaker, samtidigt som hen är medveten om att barn bör utsättas för nya saker:

“Barn brukar ju generellt sett inte vilja ha för mycket blandade saker utan gärna rena grönsaker i hög utsträckning. Samtidigt så är ju en del av uppdraget att de ska utsättas för nya smaker så då försöker man hitta en balans där emellan vad de kommer att gilla och vad som kanske är bra för dem att testa”

Kökspersonal förskola A

I intervjuerna framkom det att barnen föredrog grönsaker som gurka, majs, paprika, morot och pizzasallad (inte allt för starkt kryddad). Gurka serverades vid besöken på båda förskolorna och det var mycket omtyckt av barnen, och av de tre alternativ som serverades så tog många av barnen bara gurka. För stark kryddad mat inklusive sallad är ingenting som kökspersonal ville servera då de hade sett att det inte uppskattas av barnen och att det är svårt med små barn att få dem att prova kryddad mat. Kökspersonal på förskola A hade noterat att det finns skillnader i vad förskolebarn äter beroende på om de bor på landsbygden eller i innerstaden, där de i stan är mer vana vid främmande och mer kryddad mat än de på landsbygden. Samtidigt som kökspersonal påpekar att man gärna vill att barn testat nya saker är man också medveten om att barnens preferenser resulterar i att viss mat inte äts upp, och att servera mat som barn inte tycker om upplevs som onödigt:

“Och visst man kan ju göra någon sådan bönsallad men det är ju pedagogerna som äter den. Det känns liksom att det är till barnen man lagar maten så då vill man liksom laga något som de tycker om”

Kökspersonal förskola B

3.3.2 Serveringssätt

I intervjuerna med kökspersonal på respektive förskola påpekade man att det var problematiskt att servera grönsakerna i små skålar. Förskola A har tidigare serverat i små skålar men åtgärdat detta och sett att det lett till en högre grönsakskonsumtion hos barnen medan förskola B hade en liten serveringsskål per bord. Kökspersonal på förskola B menar att det är opraktiskt med en liten skål och att det kan leda till att barnen inte vågar ta så mycket:

“Ja tycker också, inte för ja ska, men jag menar, serverar man i små pluttiga skålar så känns det som att, ja, det motverkar att äta, jag vet inte. Det vet man ju själv när det serveras i små skålar så vågar man ju knappt ta själv “

Kökspersonal förskola B

När en fråga om hur kökspersonal kan påverka grönsakskonsumtionen ställs, så svarar de att det inte finns så mycket köket kan göra. Dock nämner kökspersonal i förskola A att det bakas bröd med morot i eftersom hen vill ersätta det vita mjölet och få upp näringsinnehållet, men nämner samtidigt att det blir saftigt och gott vilket barnen tycker om.

4. Diskussion

4.1 Sammanfattning av huvudresultatet

Denna uppsats hade som syfte att se om grönsakskonsumtion främjas i förskolan och i så fall hur. Observationer av måltidssituationen och intervju med kökspersonal visade att pedagogerna agerar på ett eller annat sätt som förebilder men även att kökspersonalen har en påverkan på vad barnen äter. Pedagogerna äter med barnen och av samma mat och genom att ta av all mat visar de på en önskvärd variation av mat som är bra för barnen att lära sig. Pedagogerna på båda förskolorna var mottagliga och bekräftade barnens intressen genom att lyssna och ställa följdfrågor som många gånger handlade om grönsaker. När det kommer till uppmuntran att ta grönsaker till måltiden, förekom detta oftast inte på förskola A. Förskola B däremot uppmanade barnen att smaka av allt. Kökspersonalen visade på medvetenhet om vad barnen tycker om för grönsaker och vad de tycker mindre om, både vad gäller smak och vad som är lättast för dem när de ska äta. Det är mycket som kökspersonalen själva inte kunde styra över, då de är kommunala förskolor som följer riktlinjer som utfärdats av Måltidsservice. Förskola A hade inte samma möjligheter att påverka grönsakstillbehören i samma utsträckning som förskola B. Tidsbrist, resurser och vilken typ av verksamhet (tillagnings- eller mottagningskök) angavs som möjliga anledningar till att man inte kan erbjuda barnen de grönsaker man vet uppskattas mest. Kökspersonalen möter ett visst motstånd från pedagogernas håll när vissa grönsaker serveras men de visar att de har förståelse för detta motstånd. Resultaten visar också svårigheter för de båda förskolorna med att få barnen att uppskatta nya saker. Observationerna visar på att barnen är nyfikna och intresserade av grönsaker och pratar gärna om det under måltiden. Kommunikationen om grönsaker mellan barnen var tydlig och man pratade om allt ifrån om det är möjligt att göra juicer på grönsaker till att gissa grönsaksinnehållet i en soppa som serverades. Att barn gör som andra barn bekräftas i datainsamlingen. Ett barn som vågar prova något nytt får med sig flera barn.

4.2 Resultatdiskussion

Förskolorna visade sig tillämpa den pedagogiska måltiden och de har riktat in sig särskilt mycket på hur barnen äter, genom till exempel bordsskick och hur man betar sig vid matbordet, något som Livsmedelsverket (2007) nämner som viktiga delar i den pedagogiska måltiden. Pedagogerna var noga med att fråga barnen om de ville göra saker själva. Precis som Livsmedelsverket (2007) nämner angående pedagogisk måltid, ger detta barnen en övning i självständighet.

Pedagoger och kökspersonal hade stor påverkan på barnen när det kom till hur och vad de skulle äta. Pedagogerna på förskolorna frågade barnen flera gånger under lunchen om vad de ville äta. Hendy (1999) nämner det som en effektiv metod för att få barn att smaka på olika livsmedel som kanske är nya för dem där studien har visat att om man ger barnen valmöjligheter har det visat sig vara nästan lika effektivt som att erbjuda dem belöning när de smakar på olika livsmedel. Hendy & Raudenbush (2000) visade att en pedagog som vid matbordet visar entusiasm och är exalterad över att prova livsmedel som erbjuds gör att det är större chans att barnen vid bordet också provar. Detta gjorde pedagogerna på förskolorna vid flera tillfällen under lunchmåltiden genom positiva kommentarer på maten och att de agerade förebilder genom att visa på en bra fördelad portion via sina tallrikar vilket är bra då barnen får någon slags riktlinje över portionen och dess fördelning. Det kan endast spekuleras i om detta gjordes medvetet av pedagogerna på förskolorna eller om det bara var något som skedde utan ytterligare eftertanke. Ray et al. (2016) har sett att pedagogerna i studien tydligt såg sin roll som förebild för barnen vid måltiden. På båda förskolorna åt pedagogerna av samma mat som barnen och detta var även något som kökspersonal ansåg vara viktigt. Det har diskuterats av Ray et al. (2016) att det finns spridda åsikter bland pedagogerna kring hur det påverkar barnen om man inte äter av samma mat som dem. Det framgår av Livsmedelsverket (2007) att det är mycket i den pedagogiska måltiden som faller bort om man inte äter samma mat som barnen.

Pedagogerna på de båda förskolorna visade på tillämpning av olika pedagogiska roller. Persson Osowski et al. (2013) har i sin studie tagit fram tre olika pedagogiska lärroller och precis som artikeln nämner så agerade samma pedagog ibland enligt flera roller. Främst kunde den sociala lärrollen urskiljas då pedagogerna på förskolorna var med i samtalen med barnen och var intresserade av vad barnen tyckte och tänkte om olika saker, däribland grönsaker. Den utbildande lärrollen syntes inte lika mycket då det inte samtalades om till exempel grönsakskonsumtionen. Det framkom under observationerna på båda förskolorna att ingen av pedagogerna agerade enligt den undvikande lärrollen utan alla pedagoger deltog vid måltiden.

Uppmuntran, motivering och beröm kan leda till att barn vågar prova nya grönsaker (Cooke, Chambers, Añez, & Wardle, 2011). Kökspersonal på förskola B berättade om hur hen har noterat att uppmuntran från pedagoger bidragit till att barn vågat smaka på något de till en början inte vill prova. Samma förskola var tydlig med att förmedla till barnen att man ska smaka på allt. Detta är någonting förskolan bör fortsätta med. Att påpeka "bara en tugga", ge beröm eller på ett liknande sätt motivera barn kan vara tillräckligt om man vill få dem att prova något nytt (Cooke et al. 2011).

Påtryckningar kan vara viktiga vid önskemål om ett ökat grönsaksintag hos barn, men inte tvång då det visat sig öka risken för ett negativt förhållande till mat med minskad preferens för maten barnet tvingats att äta (Bante, Elliott, Harrod & Haire-Joshu, 2008). För att öka barnens grönsakskonsumtion så skulle man kunna använda sig av olika slags belöningar. Vid introduktion av en bönröra eller en salladsblandning skulle man kunna belöna barn med till exempel klistermärken som har visat sig vara effektivt (Fildes et al. 2014; Cooke et al. 2011). Belöningar är något som har visat sig kunna öka matintag och fungerar bäst på mat som inte är omtyckt, oftast grönsaker. Dock behöver det göras med viss försiktighet. Belönar man barn för mat som de inte nödvändigtvis tycker illa om och sedan drar tillbaka belöningen, finns risken att barnet istället kommer att tycka illa om maten som de blivit belönade för. Undersökningar på effekten av belöningar har gjorts på allt ifrån uppmuntran och kramar till olika livsmedel. Om belöningar ges på rätt sätt kan det bidra till att barn provar något nytt och finner acceptans för det i slutändan (Cooke et al. 2011). Att etablera tillvägagångssätt liknande dessa kan vara en utmaning på förskolor men utifrån både intervju och observation konsumerade barnen generellt lite grönsaker. Därför skulle de både förskolorna förmodligen gynnas av att införa detta som en workshop eller dylikt. Kökspersonal på förskola A nämnde att hen vet att man på andra förskolor har grönsaksveckor och att pedagogers engagemang förmodligen spelar roll när man ska införa sådant.

Hur grönsaker ska tillredas för att barn ska tycka om dem beror på vilka grönsaker som serveras. För barns preferenser har färgen mer betydelse än form för vad de vill äta. Det har till exempel visats att orange och röda grönsaker prioriteras högre än gröna bladgrönsaker och att råa grönsaker rankas högre än kokta (Donadini, Fumi & Porretta 2012). Därför kan det vara positivt att förskoleköken ofta serverar råa morötter. På en av de två dagarna serverades gurka som salladsalternativ på båda förskolor. Det är ett bra alternativ ur ett preferensperspektiv då barnen äter mycket av det, men då bör man samtidigt äta varierat och prova flera grönsaker så att det inte blir ensidigt. Gurka består till mesta del av vatten och syftet med rekommendationerna om att äta en viss mängd och typ av grönsaker är att få i sig vitaminer och mineralämnen som är viktiga (Nordiska ministerrådet, 2012). Här kanske man inte ska nöja sig med att barnen äter grönsaker i form av gurka utan det skulle vara bra om pedagogerna uppmanar barn till att även ta av de andra grönsaksalternativen som serveras. Förskolekök A har valt att baka bröd med morötter i vilket har lett till att köket indirekt påverkat grönsakskonsumtionen även om det i grunden inte varit för att öka denna. Detta initiativ har visat sig uppskattas av barnen.

Båda köken har reagerat på hur grönsaker serveras och i vilken kombination. Kökspersonalen vet att barnen uppskattar "rena grönsaker" framför olika blandningar. Lafraire et al. (2016) diskuterar i översiktsartikeln hur sättet att servera grönsaker kan kopplas samman med kräsenhet hos barn. De har sett att barnen främst uppskattar mat där man lätt kan urskilja alla ingredienser. Studien visar bland annat att färgblandningen på grönsakerna som serveras och även avståndet mellan skålarna kan vara viktigt att ta hänsyn till vid introducering av främmande grönsaker. Kökspersonalen på båda förskolorna kommenterade på serveringssättet av grönsaker i intervjuerna. Kökspersonal på förskola B menade att pedagogerna borde servera grönsakerna i en stor skål istället för en liten skål vilket gör det lättare för barnen att ta ur och den rymmer större mängd grönsaker. Det är dock oklart om pedagogerna, som sköter uppläggning av maten har tänkt på hur de serverar grönsakerna. Förskola A har gjort förändringar i hur de serverar grönsakerna och kökspersonal menar på att det har ökat grönsakskonsumtionen.

För att ett barn ska visa acceptans för livsmedel kan det behöva exponeras för det ett antal gånger. Det är alltså normalt att barn tackar nej eller vägrar äta mat de endast provat en eller få gånger. Studier har även visat att desto yngre barnen är när de exponeras ju färre tillfällen behövs innan acceptans för livsmedel visas (Sullivan & Birch, 1990; Birch & Marlin, 1982). Det optimala vore därför om pedagoger på förskolan har tålmod när det serveras nya grönsaksalternativ (Livsmedelsverket, 2007). Vad som observerats är att det är ont om tid och hektiskt vid måltiden vilket inte ger så mycket utrymme för det tålmod som skulle behövas. De båda köken på förskolorna ville gärna servera nya rörer och olika blandningar av bönor/linser/grönsaker, men det gav inte någon positiv återkoppling från pedagogerna. Om barnen serveras grönsaker flera gånger kan dock acceptans byggas hos dem eftersom de utsätts för dessa fler gånger (Fildes et al. 2014). Även de grönsaker som erbjöds på förskolan togs inte av alla och det fanns barn som inte tog grönsaker överhuvudtaget. Detta kommenterades oftast inte av pedagogerna. Även pedagogerna på förskola B som uppmuntrade barnen att smaka av allt, påpekade inte när barn tagit grönsaker men inte ätit upp dessa. Barnen kanske inte reflekterar över att de inte tar några grönsaker och det blir ännu svårare att nå upp till den rekommenderade mängden för barn (Livsmedelsverket, 2016). Idag finns vetenskapliga belägg för att ett högt intag av frukt och grönsaker minskar risken för utvecklandet av vanligt förekommande kroniska sjukdomar där de mest övertygande beläggen finns för olika hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och stroke (Boeing et al, 2012). Förskolorna bör därför göra sitt yttersta för att främja barnens grönsaksintag, och det är önskvärt att förskolan prioriterar detta.

Bra mat under hela livet är viktigt då det skyddar mot ohälsa, där grönsaker ingår i denna mat. I "Bra mat i förskolan" från Livsmedelsverket (2007) visar man på fördelningen av måltider över dagen och att allt fler barn även äter frukost på förskolan vilket leder till att cirka 70 % av dagens energiintag sker där. Om då barnen inte får i sig tillräckligt med grönsaker vid skolmåltiden så blir det väldigt mycket grönsaker som måste ätas hemma till middagen. Det kan endast spekuleras i hur mycket grönsaker barnen äter när de kommer hem då denna uppsats inte undersöker det. Observationerna tydde dock på att barnen inte åt tillräcklig mängd grönsaker vid lunchtillfället.

Båda förskoleköken har många krav på sig som ska uppfyllas. Det ska enligt Måltidservice vara en stor andel ekologiska råvaror, tre grönsaksalternativ per lunchtillfälle och gärna säsonganpassade grönsaker (Uppsala kommun, 2016 a). Dessa rekommendationer finns av en anledning då kommunen och Måltidservice vill att förskolorna ska servera bra mat till barnen. Ibland kan detta vara en utmaning att uppnå för förskoleköken. Dels nämnde kökspersonal att det inte är speciellt inspirerande att servera morot och vitkål varje dag men samtidigt så är det en grönsak som är relativt billig och finns lättillgänglig året runt. En konkret skillnad som fanns mellan de medverkande förskoleköken var att förskola A var ett mottagningskök och förskola B var ett tillagningskök. Detta gör att förskola B har större möjlighet att påverka vilka grönsaker som ska serveras och hur dessa ska förberedas och tillagas. Förskola A hade ingen möjlighet att bestämma vilka sorts grönsaker som skulle serveras och i vilken form dessa levererades. Förskolan har ibland försökt påverka detta då de livsmedel som de får ta emot ibland inte alltid är anpassade för förskolan. Ett problem som kökspersonal på förskola A identifierat är att de grönsaker som barnen många gånger föredrar inte kan serveras i den form som hen vet går åt i större mängd. Köket anser att förberedelser för grönsaker, till exempel att servera morot i stavform framför rårivna, är mer tidskrävande då det måste göras manuellt och sådana resurser finns inte i det levererande köket. Detta

skulle kunna ses som att kommunen ibland prioriterar arbetskostnad före barns preferenser som i sin tur kan vara avgörande för mängden grönsaker de äter.

Köket kan ibland finna ett visst motstånd från pedagogerna när de serverar grönsaker som barnen tycker mindre om eller när det är nya grönsaksalternativ. Därför hade det kanske varit bra om dessa två kunde ha en dialog och diskutera fram ett upplägg där pedagogerna är öppna för att låta köket introducera nya grönsaksblandningar.

Barnen visade ett stort intresse för mat inklusive grönsaker och nya grönsaksalternativ hade säkerligen gått att introducera. Något som förskolorna skulle kunna göra är därför att införa temaveckor med inriktning på grönsaker som inte tidigare serverats på förskolan. Förskolekök A har en idé om att man kan gå runt och ge barnen ett smakprov av grönsaksblandningar för att introducera dem för nya smaker. Idag är det flera skolor som använder sig av SAPERE-metoden vilket har visat sig vara effektivt när man vill "bota" neofobi och lära känna sina sinnen (Livsmedelsverket, 2015). Vill man redan i förskolan göra något åt en ökad grönsakkonsumtion kan man lära små barn om deras sinnen och låta de utforska dem med hjälp av grönsaker. Hoppu, Prinz, Ojansivu, Laaksonen & Sandell, (2015) har provat att implementera en sensorikbaserad utbildning i två finska förskolor som har visat att ett sådant tillvägagångssätt har lett till ett ökat grönsaks- och bärintag. Forskarna påpekar att barnen generellt sett var väldigt nyfikna och vågade prova mycket, vilket förmodligen har underlättat när de genomförde studien. Förskolorna i denna uppsats skulle kunna utnyttja barnens nyfikenhet och implementera något liknande på sina förskolor.

Hur mycket barn äter och vad de väljer att äta påverkas mycket av personerna omkring dem. Henty & Raudenbush (2000) har utöver den entusiastiska lärarrollen visat på hur effektivt det kan vara att ett av barnen vid bordet agerar förebild för de andra. Ray et al. (2016) har visat på hur pedagoger ibland använder sig av ett barn som äter bra av maten, som förebild. På de medverkande förskolorna kunde detta identifieras vid olika tillfällen, som när ett barn valde att ta av det vegetariska alternativet vilket till slut ledde till att två andra barn gjorde detsamma. Alla barn medverkade också i de samtal och diskussioner som fanns vid måltiden och började ett barn prata om hur hen odlade grönsaker hemma så var det många andra av barnen som också ville berätta om hur även de odlar grönsaker. Lafraire et al. (2016) har sett att barns påverkan på varandra är den mest effektiva metoden för att få barn att prova nya livsmedel.

4.3 Metoddiskussion

Vid kvalitativ metod är det omöjligt för forskaren att inte påverka resultatet (Bryman, 2011) vilket inte är ett undantag i vår undersökning. I denna uppsats har metodtriangulering där både intervjuer och observationer kombinerats visat sig vara lämpliga. Detta har stärkt datainsamlingen och visat på att metoderna kompletterar varandra, genom att till exempel vid en observation notera en händelse kring måltiden och sedan få denna bekräftat av kökspersonal. Som observatör är det oundvikligt att inte lämna personliga avtryck på insamlat data. Troligen påverkades pedagogerna av att bli observerade (Ahrne & Svensson, 2011). Eftersom observationerna skedde under kort tid så fanns det ingen möjlighet för deltagarna att vänja sig vid att bli observerade. Detta kan leda till viss onaturlighet i deras beteende då det är ovant att ha någon som observerar en. För att få barnen och pedagogerna att agera så naturligt som möjligt satt observatörerna en bit ifrån. När måltiden hade börjat märktes ganska snabbt att barnens fokus låg på måltiden och inte på oss observatörer. Minimering av interaktion med barnen genom

ögonkontakt och undvikande av samtal med dem kan ha varit en bidragande orsak till att barnen snabbt glömde att de observerades. Efter observationerna skrevs fullständiga anteckningar ner noggrant och redan här började analysprocessen genom att det kunde urskiljas olika mönster och teman (Braun & Clarke, 2006).

Intervjuguiden som utgicks ifrån vid de båda intervjuerna innehöll frågor som skulle varit lättare för pedagogerna än för kökspersonalen att svara på, exempelvis frågor som dessa: "Finns det krav på vad barnen ska ta av?", "Hur ser ni på den pedagogiska måltiden?" och "Hur tänker ni kring grönsakskonsumtionen hos barn här på förskolan?". Även om vi ville veta hur de ser på grönsakskonsumtionen hade frågorna behövt omformuleras för att få ett utförligare svar av informanten.

För att vara mer förberedd inför observation och intervju hade en pilotstudie kunnat genomföras. Anledningen till att detta inte gjordes är dels tidsbrist och att det var en utmaning att hitta förskolor som ville ställa upp. Som metod för uppsatsen hade man även kunnat intervjua pedagogerna för att se om det fanns någon särskild tanke bakom deras beteende men detta valdes bort då kökets syn på grönsakskonsumtion prioriterades. Hade tiden funnits för intervju av både kökspersonal och pedagoger så hade det varit optimalt men det var inte möjligt för denna uppsats. För att uppnå någon slags mättnad hade fler observationer behövt göras (Bryman, 2011). Detta var inte möjligt inom de tidsramar som fanns. Anledningen till att intervjuerna skedde efter sista observationstillfället var för att minimera risken att kökspersonal skulle sprida uppsatsens huvudfokus, grönsakskonsumtion, till pedagogerna, som i sin tur kanske hade agerat annorlunda.

På grund av sjukdom var det bara en observatör på förskola B, detta kan ha påverkat datainsamlingen då två observatörer ser mer än en. Det var dock endast ett bord som observerades på förskola B till skillnad från förskola A där tre bord observerades, därför blev det ingen större förlust vad gäller datainsamlingen att endast en person observerade förskola B.

Ett visst bortfall fanns från förskolor som inte ville ställa upp på grund av ombyggnation och att de inte hade tid för besök. De förskolor som valde att delta var placerade på olika geografiska platser vilket var något som önskades från början då de inte skulle ha någon koppling till varandra. Som urvalskriterier skulle de två förskolorna vara kommunala och ha samma pedagogiska inriktning. Även om förskola A hade ett mottagningskök vilket gick emot de ursprungliga urvalskriterierna fick förskolan medverka vilket kan ha påverkat resultatet, men med kökspersonalens insyn i köket som levererar till förskola A kunde vi ändå få svar på sådant som pågick där. Det var svårt att i förväg veta hur de enskilda förskolornas matsal såg ut och hur avdelningarna samt borden var fördelade kring lunchmåltiden. Det krävs mer tid och planering och det skulle också kunna skett ett besök innan observationerna för att vara mer förberedd inför observationstillfället.

4.4 Uppsatsens resultat i relation till kostvetarprofessionen

Kommunen har ett ansvar att upplysa förskolor om behovet till grönsaksfrämjande men även se till att resurser finns. Detta kan göras via temaveckor och konstant under måltidstillfällena. Kostvetaren skulle kunna åka runt på förskolor och uppmärksamma pedagogerna om grönsaker och om hur viktigt det är att barn får i sig en tillräcklig mängd. Man kan även upplysa förskolor om vilka vitaminer och mineralämnen som finns i olika grönsaker. Pedagogerna skulle kunna använda det som ett sätt att väcka nyfikenhet hos barnen och väva in det i lärandet på förskolan.

5. Slutsats

Främjas grönsakskonsumtion i förskolan? Resultaten visar på att personalen på förskolorna arbetar på flera sätt med grönsaksfrämjande. Genom att pedagogerna visar variation på sina tallrikar och tar av alla grönsaker samt pratar om dessa vid matbordet så bidrar det till detta. Kökspersonalen har efter intervjuer visat sig vara medvetna om vad barnen tycker om för grönsaker. Det är inte alltid kökspersonalen har makten att göra som de önskar då flera yttre faktorer spelar roll i beslut som är kopplade till grönsaksserveringen. Barnen visade på nyfikenhet och intresse av grönsaker och pratade gärna med varandra och med pedagogerna om det under måltiden. Det har observerats vid flera tillfällen hur barnen påverkat varandra. Eftersom det är pedagogerna som sitter med barnen under måltiden kan de behöva bli påmind om hur viktiga grönsaker är i en hälsosam kost och på så vis uppmuntra barnen mer. Resultaten visar att grönsakskonsumtion på förskolorna inte alltid främjas och inte i den utsträckning som vore optimal. Observationerna tyder på att mängden grönsaker barnen åt var låg och att det finns utrymme för förändringar. Undersökningar om hur man bäst kan implementera tillvägagångssätt som främjar och ökar grönsakskonsumtion på förskolor samt utnyttja barnens nyfikenhet till att göra detta bör vidare utforskas.

6. Referenslista

- Addressi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E., & Birch, L. L. (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite*, *45*(3), 264-271. doi:10.1016/j.appet.2005.07.007
- Ahrne, G. & Svensson, P. (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber
- Bante, H., Elliott, M., Harrod, A., & Haire-Joshu, D. (2008). The use of inappropriate feeding practices by rural parents and their effect on preschoolers' fruit and vegetable preferences and intake. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *40*(1), 28-33. doi:10.1016/j.jneb.2007.02.007
- Beauchamp, G. K., & Moran, M. (1982). Dietary experience and sweet taste preference in human infants. *Appetite*, *3*(2), 139-152. doi:10.1016/S0195-6663(82)80007-X
- Bell, K. I., & Tepper, B. J. (2006). Short-term vegetable intake by young children classified by 6-n-propylthiouracil bitter-taste phenotype. *The American Journal of Clinical Nutrition*, *84*(1), 245-251.
- Birch, L. L., & Marlin, D. W. (1982). I don't like it; I never tried it: Effects of exposure on two-year-old children's food preferences. *Appetite*, *3*(4), 353-360. doi:10.1016/S0195-6663(82)80053-6
- Boeing, H., Bechthold, A., Bub, A., Ellinger, S., Haller, D., Kroke, A...Watzl, B. (2012). Critical review: Vegetables and fruit in the prevention of chronic diseases. *European Journal of Nutrition*, *51*(6), 637-663. doi:10.1007/s00394-012-0380-y
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, *3*(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Cooke, L., Carnell, S., & Wardle, J. (2006). Food neophobia and mealtime food consumption in 4-5 year old children. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *3*(1), 14-14. doi:10.1186/1479-5868-3-14
- Cooke, L. J., Chambers, L. C., Añez, E. V., & Wardle, J. (2011). Facilitating or undermining? the effect of reward on food acceptance. A narrative review. *Appetite*, *57*(2), 493-497. doi:10.1016/j.appet.2011.06.016
- Cooke, L., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2003). Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2–6-year-old children. *Appetite*, *41*(2), 205-206. doi:10.1016/S0195-6663(03)00048-5
- Coulthard, H., Harris, G., & Emmett, P. (2010). Long-term consequences of early fruit and vegetable feeding practices in the United kingdom. *Public Health Nutrition*, *13*(12), 2044-2051. doi:10.1017/S1368980010000790
- Desor, J. A., Maller, O., & Andrews, K. (1975). Ingestive responses of human newborns to salty, sour, and bitter stimuli. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *89*(8), 966-970. doi:10.1037/h0077171

- Desor, J. A., Maller, O., & Turner, R. E. (1973). Taste in acceptance of sugars by human infants. *Journal of Comparative and Physiological Psychology*, *84*(3), 496-501. doi:10.1037/h0034906
- Donadini, G., Fumi, M. D., & Porretta, S. (2012). Influence of preparation method on the hedonic response of preschoolers to raw, boiled or oven-baked vegetables. *LWT - Food Science and Technology*, *49*(2), 282-292. doi:10.1016/j.lwt.2012.07.019
- Dubois, L., Farmer, A. P., Girard, M., & Peterson, K. (2007). Preschool children's eating behaviours are related to dietary adequacy and body weight. *European Journal of Clinical Nutrition*, *61*(7), 846-855. doi:10.1038/sj.ejcn.1602586
- Enghardt, B. H., Pearson, M., Becker, W. (2003). *Riksmaten- barn 2003 Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Faith, M. S., Heo, M., Keller, K. L., & Pietrobelli, A. (2013). Child food neophobia is heritable, associated with less compliant eating, and moderates familial resemblance for BMI. *Obesity*, *21*(8), 1650-1655. doi:10.1002/oby.20369
- Fildes, A., Lopes, C., Moreira, P., Moschonis, G., Oliveira, A., Mavrogianni, C., Cooke, L. (2015). An exploratory trial of parental advice for increasing vegetable acceptance in infancy. *The British Journal of Nutrition*, *114*(2), 328-336. doi:10.1017/S0007114515001695
- Fildes, A., van Jaarsveld, Cornelia H M, Wardle, J., & Cooke, L. (2014). Parent-administered exposure to increase children's vegetable acceptance: A randomized controlled trial. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *114*(6), 881-888. doi:10.1016/j.jand.2013.07.040
- Gillham, G. (2008). *Forskningsintervjun: Tekniker och genomförande*. Lund: Studentlitteratur.
- Hafstad, G. S., Abebe, D. S., Torgersen, L., & von Soest, T. (2013). Picky eating in preschool children: The predictive role of the child's temperament and mother's negative affectivity. *Eating Behaviors*, *14*(3), 274-277. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.04.001
- Hendy, H. M. (1999). Comparison of five teacher actions to encourage children's new food acceptance. *Annals of Behavioral Medicine*, *21*(1), 20-26. doi:10.1007/BF02895029
- 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
- Hoppu, U., Prinz, M., Ojansivu, P., Laaksonen, O., & Sandell, M. A. (2015). Impact of sensory-based food education in kindergarten on willingness to eat vegetables and berries. *Food & Nutrition Research*, *59*, 1-8. doi:10.3402/fnr.v59.28795
- Justesen, L. & Mik-Meyer, N. (2011). *Kvalitativa metoder: Från vetenskapsteori till praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Lafraire, J., Rioux, C., Giboreau, A., & Picard, D. (2016). Food rejections in children: Cognitive and social/environmental factors involved in food neophobia and picky/fussy eating behavior. *Appetite*, 96, 347-357. doi:10.1016/j.appet.2015.09.008

Larson, N., Ward, D. S., Neelon, S. B., & Story, M. (2011). What role can child-care settings play in obesity prevention? A review of the evidence and call for research efforts. *Journal of the American Dietetic Association*, 111(9), 1343-1362. doi:10.1016/j.jada.2011.06.007

Linardakis, M., Sarri, K., Pateraki, M., Sbokos, M., & Kafatos, A. (2008). Sugar-added beverages consumption among kindergarten children of Crete: Effects on nutritional status and risk of obesity. *BMC Public Health*, 8(1), 279-279. doi:10.1186/1471-2458-8-279

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i förskolan: Råd för förskola och familjedaghem*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2015). *Mat för alla sinnen: Sensorisk träning enligt SAPERE-metoden* Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2016). *Barn 2-17 år*. Hämtad 2016-05-21 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar/>

Nationalencyklopedin. *Neofobi*. Hämtad 2016-04-14 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/neofobi>

Nicklaus, S. (2009). Development of food variety in children. *Appetite*, 52(1), 253-255. doi:10.1016/j.appet.2008.09.018

Nordiska ministerrådet. (2012). *Nordiska näringsrekommendationer-Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Köpenhamn: Nordiska ministerrådet

Persson Osowski, C., Göransson, H., Fjellström, C., (2013). Teachers' interaction with children in the school meal situation: The example of pedagogic meals in Sweden. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 420-427. doi:10.1016/j.jneb.2013.02.008

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 e Preschool personnel's perceptions. *Appetite*, 103, 72-79. doi :10.1016/j.appet.2016.03.020

Sepp, H., Abrahamsson, L., & Fjellström, C. (2006). Preschool staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*, 30(2), 224-232. doi:10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x

Skolverket.(2013). *Allt fler barn i förskolan*. Hämtad 2016-04-14 från (<http://www.skolverket.se/statistik-och-utvardering/nyhetsarkiv/nyheter-2013/allt-fler-barn-i-forskolan-1.193605>)

Sullivan, S. A., & Birch, L. L. (1990). Pass the sugar, pass the salt: Experience dictates preference. *Developmental Psychology*, 26(4), 546-551. doi:10.1037/0012-1649.26.4.546

Taylor, C. M., Wernimont, S. M., Northstone, K., & Emmett, P. M. (2015). Picky/fussy eating in children: Review of definitions, assessment, prevalence and dietary intakes. *Appetite*, 95, 349-359. doi:10.1016/j.appet.2015.07.026

Uppsala kommun. (2012). *Hitta och jämför förskolor*. Hämtad 2016-04-12 från <http:// uppsala.hittaochjamfor.se/Comparison/Index/1>

Uppsala kommun. (2016a). *Måltidsservice*. Hämtad 2016-04-14 från <http://maltidsservice.uppsala.se/om-oss/>

Uppsala kommun. (2016b). *Klimatsmarta måltider*. Hämtad 2016-05-19 från <http://maltidsservice.uppsala.se/mat-och-menyer/klimatsmarta-maltider/>

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Uppling, L. & Wiholm, G. M (2008). Är förskolan bra på att lära våra barn äta grönsaker? (kandidatuppsats). Uppsala: Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet.

1968 års barnstugeutredning, 1. å. (1972). *Förskolan del 1*. Stockholm: Socialdepartementet

Bilaga 1 Informationsbrev

Hej!

Vi är två kostvetarstudenter från Uppsala universitet som precis har börjat vår C-uppsats där vi riktar in oss på måltidssituationen för förskolebarn i åldrarna 3-6 år. Vi har valt att kontakta er då uppsatsen ska innefatta två kommunala förskolor i Uppsala kommun.

Vi är intresserade av att vara med på förskolan i två dagar för observation av lunchmåltiden, observationen innebär att vi kommer sitta med vid sidan om och iaktta måltidssituationen. Vi vill också genomföra en intervju med kökspersonal(ca 30min), denna intervju kommer att spelas in och transkriberas. Alla uppgifter kommer att hanteras konfidentiellt. Detta innebär att förskolans namn och deltagarnas namn inte kommer finnas med i uppsatsen. Det material som samlas in under observation och intervju kommer enbart användas till uppsatsen. Ni kan när som helst avbryta deltagandet utan att behöva ange några skäl. När uppsatsen är klar finns möjlighet att ta del av den och resultatet.

Är detta något som skulle kunna vara genomförbart på er förskola?

Om ni har frågor är ni välkomna att kontakta oss!

Angelina Khalil

Angelina.khalil90@gmail.com

073 203 53 90

Karin Wenner

k.wenner@hotmail.com

073 820 17 09

Bilaga 2 Observationsschema

Hur ser måltidsserveringen ut? (lokalen, borden, antal barn vid varje bord)

Hur ser grönsaksserveringen ut? (skålar, när, tar de själv)

Vad erbjuds till barnen (en skål vid varje bord etc, grönsaker i gryta)

Hur läggs maten upp?

Talar man om grönsaker vid bordet?

Hur ser pedagogernas tallrikar ut?

Vad tar barnen för grönsaker?

Barn

Gör	Säger	Tid/Plats/Involverade

Pedagog

Gör	Säger	Tid/Plats/Involverade

Bilaga 3 Intervjuguide

Information till person som ska intervjuas

Intervjun är en del utav datainsamlingen till vår uppsats där vi ska undersöka måltidssituationen i förskola.

Denna intervju kommer att spelas in, för att sedan transkriberas, är det okej?

All data kommer hanteras konfidentiellt så inga namn eller övrig personlig information kommer nämnas i uppsatsen och all information från datainsamlingen kommer enbart att användas till uppsatsen. Självklart har du rätt att dra dig ur närsomhelst under intervjun utan att behöva ange anledning.

Intervjuguide

Hur länge har du arbetat i köket?

Vad har du för utbildning i botten? (högskola, interna utbildningar)

Hur många är ni som arbetar i detta kök?

Hur sker måltidsplanering och planering av tillbehör?

Hur ser servering av måltiden ut?

Finns det krav på vad barnen ska ta av?

Hur ser du på den pedagogiska måltiden? Vad finns för tankar om den?

Hur ser det ut med vegetariska alternativ i menyn?

Hur planeras salladstillbehören? Brukar det vara samma upplägg varje dag (t.ex. ett visst antal olika alternativ per dag)?

Skiljer det sig vem som tillagar salladstillbehören eller är det samma person varje dag?

Ingår sallad i varje måltid, även vid andra mål än lunch?

Hur serveras grönsakerna? (när, var, hur)

Hur tänker du kring grönsakskonsumtionen hos barn här på förskolan?

Vad finns för tankar kring hur du i köket kan påverka konsumtionen? Är det något du reflekterar över?

Är det några speciella grönsaker som barnen tycker extra mycket om? (vilka?)

- grönsaker som är mindre populära, försöker ni tillaga dem på annat sätt då?

Har du något ytterligare att tillägga angående grönsakskonsumtion i förskolan?

Övriga kommentarer.

(Preliminära frågor som uppkommit under besöken)