

UNIVERSITETET FOR MILJØ- OG BIOVITENSKAP



Sammendrag

Bakgrunn: Barns kosthold er viktig i et folkehelseperspektiv, ettersom et dårlig kosthold identifiseres som en av de viktigste årsakene til overvekt. I tillegg er barndommen en tid i livet hvor grunnlaget for helse og kostholdsvaner legges. Overvekt hos barn er et betydelig problem i Norge, og norske barn har et kosthold som blant annet inneholder for mye fett og sukker. Å kose seg med mat er et velkjent fenomen i det norske kostholdet, og handler tilsynelatende om å spise usunn mat. Hvilken mat norske barn spiser når de skal kose seg er av interesse i forhold til innvirkning på kostholdsvaner relatert til overvekt.

Hensikt: Hensikten med denne undersøkelsen er å få innsikt i hvilken mat barn i Oslo opplever at en kan kose seg med. For å belyse problemstillingen blir det undersøkt hvilken type mat barna mener egner seg til kos, og i hvilke anledninger denne maten spises. Det vil også undersøkes hvem som bestemmer hvilken mat barna får lov til å kose seg med, og om de opplever at det er restriksjoner på hvor mye de får lov til å spise av denne maten. Et mål er også å se om barn fra to skoler i hver sin del av Oslo oppfatter kosemat ulikt.

Metode: Det ble gjennomført 16 semistrukturerte intervju med elever fra andre klasse ved to skoler i ulike bydeler av Oslo. Intervjupersonene ble rekruttert via skolene, og utvalget bestod av ti jenter og seks gutter, i alderen 7-8 år.

Resultater: Det var stor variasjon i maten barna opplevde som kosemat. De fleste elevene fortalte imidlertid at maten som egnet seg best som kosemat var mat Helsedirektoratet karakteriserer som usunn, som godteri, snacks og pizza. Den viktigste egenskapen til kosematen var at den skulle smake godt, men flere elever var også opptatt at den burde være sunn. Kosematen kunne ikke spises når som helst, men til bestemte anledninger, som i helger og foran TV. Samtlige elever mente det var best å spise kosemat sammen med andre, og gjerne hvis man var i godt humør. Noen fortalte også at kosemat kunne hjelpe på humøret om man var trist. Undersøkelsen viste at foreldrene både bestemte hvilken mat barna fikk kose seg med og hvor mye de fikk spise av denne maten, i tillegg til å være viktige forbilder gjennom sine handlinger. Det var ingen nevneverdige forskjeller i elevenes opplevelse av kosemat de to skolene imellom.

Konklusjon: Studien viste at elevene stort sett fortalte om usunn mat relatert til kos, men at de helst ønsket at den skulle være sunn. Undersøkelsen viste også at kosematen egnet seg til bestemte anledninger og at foreldre har stor innflytelse og derigjennom et spesielt viktig ansvar i barns forhold til kosemat.

Abstract

Background: Children's nutrition is important in a public health perspective, as poor nutrition is identified as one of the most important factors causing overweight. In addition childhood is a time of life where habits concerning health and nutrition are formed. Overweight in children is a substantial problem in Norway, and the diet of Norwegian children consists of food with too much fat and sugar. To eat food for comfort is common in the Norwegian diet, and the food used for this mean is apparently unhealthy. The relationship Norwegian children have to comfort-food is of interest, concerning influence on nutritional habits related to overweight.

Objectives: The purpose of this study is to increase knowledge of which food children in Oslo relate to comfort. To do this the main goals are to examine which types of food that are suited as comfort-food and to what occasions. It will also be examined who decides which kind of comfort-food the children are allowed to eat, and if the children have restrictions on the amount of comfort-food they are allowed to eat. Also a goal is to examine if students from schools in opposite parts of Oslo have different opinions related to comfort-food

Methods: 16 semi-structured interviews were conducted with primary school students in the second grade from two schools in different parts of Oslo. The subjects were recruited from the schools and the sample consisted of a total of ten girls and six boys aged 7-8 years

Results: Students told of the foods best suited for comfort as foods the government characterizes as unhealthy, like sweets, snacks and pizza. All of the children agreed in the most important attribute of the comfort-food being the taste of it, but several also wanted it to be healthy. According to the children comfort-food had to be eaten at special occasions like weekends or while watching TV. All of the students were in the opinion that eating comfort-food was best suited in company with others, and when in a good mood. Some also told that comfort-food could help them feel better, increasing their mood. The study showed that parents decided which types of comfort-food the children were allowed to eat, and the amounts of comfort-food they could eat. Also shown were parents as important role-models for the children concerning comfort-food. No important differences were found comparing opinions of the children between the two schools.

Conclusion: The comfort-food best suited in the minds of the children, were also unhealthy. Several of the students however, wanted the comfort-food to be healthy. The study showed that comfort-food was best suited at special occasions and that parents has great influence and therefore an important responsibility regarding their children's relationship with comfort-food.

INNHOUDSLISTE

Sammendrag

Abstract

1. INNLEDNING.....	s.1
2. PROBLEMSTILLING.....	s.2
2.1 Oppbygning av oppgaven.....	s.2
3. BAKGRUNN OG TEORI.....	s.3
3.1 Barn, overvekt og kosthold.....	s.3
3.2 Kvaliteten på maten med betydning for helse og overvekt.....	s.4
3.3 Anledningens betydning for kostholdet.....	s.4
3.3.1 TV-titting og kosthold.....	s.5
3.3.2 Helg og kosthold.....	s.6
3.4 Det norske kostholdet.....	s.6
3.4.1 Norsk matkultur.....	s.6
3.4.2 Norske barns kosthold.....	s.8
3.4.3 Sosiale ulikheter i norske barns kosthold.....	s.8
3.5 Å kose seg med mat- mat som kilde til nytelse.....	s.9
3.4.1 Emosjonell spising.....	s.10
3.6 Barn og matpreferanser.....	s.10
3.6.1 Ulike faktorer avgjørende for matpreferanse.....	s.10
3.6.2 Kognitiv utvikling og preferanse.....	s.11
3.7 Foreldres innflytelse på barnets kosthold.....	s.12
3.7.1 Eksponering for mat.....	s.13
3.7.2 Restriksjoner på mat.....	s.13
4. METODE.....	s.15
4.1 Design.....	s.15
4.2 Målgruppe.....	s.15
4.3 Rekruttering og utvalg.....	s.16
4.4 Intervjuguiden.....	s.17
4.5 Pilotintervju.....	s.18
4.6 Gjennomføring.....	s.19
4.7 Analysemetode.....	s.21
4.8 Ethiske vurderinger.....	s.22

5. RESULTATER.....	s.23
5.1 Kos med ulik mat.....	s.23
5.1.1 Søt mat og drikke, snacks og godteri.....	s.23
5.1.2 Varmretter.....	s.23
5.1.3 Frukt og grønnsaker.....	s.23
5.2 Smaken var viktig.....	s.24
5.3 Kosematen kunne være både sunn og usunn.....	s.24
5.4 Kosemat til spesielle anledninger.....	s.25
5.4.1 Helg.....	s.25
5.4.2 Foran TV.....	s.25
5.4.3 Til måltider.....	s.26
5.4.4 Bursdager.....	s.26
5.5 Kosemat ble spist sammen med andre.....	s.27
5.6 Humør med innvirkning på kosemat.....	s.27
5.7 Foreldrene bestemte.....	s.28
5.8 Foreldre var forbilder.....	s.28
6. DISKUSJON.....	s.29
6.1 Usunn mat med sterk appell.....	s.29
6.2 Sunn kosemat og innflytelse fra foreldre.....	s.30
6.3 Tiltrekning mot forbudt mat.....	s.32
6.4 Forståelse av sunnhet.....	s.32
6.5 Egnede anledninger.....	s.34
6.6 Kosemat som trøst.....	s.36
6.7 Få ulikheter skolene imellom.....	s.36
7. STYRKER OG SVAKHETER VED METODEN.....	s.38
7.1 Deskriptiv validitet.....	s.38
7.2 Fortolkende validitet.....	s.40
7.3 Teoretisk validitet.....	s.42
7.4 Generaliserbarhet.....	s.42
8. OPPSUMMERING.....	s.45
9. REFERANSELISTE.....	s.47

Vedlegg: 1 informasjonsskriv, 2 intervjuguide, 3 godkjennelse NSD

1.0 INNLEDNING

Overvekt hos barn er en global helseutfordring, og Verdens helseorganisasjon estimerte i 2008 at over 40 millioner av verdens barn under fem år var overvektige (*Obesity and Overweight*). I Norge viste tall fra den siste barnevektsstudien i 2012 at 16 prosent av norske tredjeklassinger var overvektige, noe som er fire ganger så mange som for 30 år siden (Folkehelseinstituttet 2013). Overvekt fordeler seg skjevt mellom barn fra familier med ulik sosioøkonomisk status, hvor barn fra familier med lavere status har høyere risiko for å bli overvektige (James m.fl.1997). Oslo er en by med store sosioøkonomiske skiller bydelene i mellom, og spesielt stort er skillet mellom øst og vest (Barstad 2003). Bydelsskillene kan også sees i relasjon til overvekt hos barn, hvor forekomsten i de østlige delene av Oslo er vesentlig høyere enn i de vestlige delene av byen (Vilimas, Glavin & Donovan 2005).

Å være overvektig er ikke en sykdom, men en tilstand som kan medføre en rekke fysiske og psykososiale risikofaktorer på helsen (Dehgan m.fl. 2005). Hvis man er overvektig i barndommen forhøyes også risikoen betydelig for å bli overvektig som voksen (Whitaker m.fl 1997). Overvekt kommer som følge av en ubalanse mellom energiinntak og energiforbruk, der inntaket av energi er for stort og forbruket for lavt (Maffeis 2000). Et dårlig kosthold blir identifisert som en av de viktigste risikofaktorene for at barn blir overvektige (Davison & Birch 2001).

Kostholdet til norske barn i dag viser usunne trekk, hvor det blant annet spises for mye energirik mat som snacks, godteri og brus (Øverby og Andersen 2003). Funksjonen til maten er ikke lenger bare relatert til ernæring (Brekke 2011), men også til å nyte (Macht og Gwenda 2011). Å kose seg med mat er et velkjent fenomen for de fleste nordmenn, men hva det innebærer å kose seg med mat er uklart. Basert på egen forståelse virker det som om maten vi koser oss med er typisk usunn mat. Vi har ingen norske begreper som refererer til maten vi koser oss med, men i det engelske språket finnes begrepet ”comfort-food”. ”Comfort-food” henviser til en spesiell type mat som gir velbehag, er lett å fordøye, myk i konsistensen og rik på energi (*Segen's Medical Dictionary* 2012). Egenskaper ved mat som passer godt til min forståelse av kosemat.

Denne oppgaven har fokus på overvekt hos barn og konsekvensene av et dårlig kosthold. For å finne ut mer om barns forhold til kosthold og spesielt maten barn spiser for å kose seg, har jeg valgt å gjøre en undersøkelse av hvilken mat barn i Oslo mener er egnet til kos.

2.0 PROBLEMSTILLING

Hovedmålet med denne oppgaven er å få innsikt i hvilken mat barn i alderen 7-8 år i Oslo opplever egner seg til kos og hvorfor. For å øke forståelsen innenfor temaet vil jeg både undersøke hvilken type mat barna mener er egnet til kos og hva som gjør at akkurat denne maten passer. Jeg vil også undersøke i hvilke anledninger barna mener man kan kose seg og hva som spises i disse anledningene. Videre vil jeg prøve å finne ut hvem som bestemmer hvilken mat barna får spise når de skal kose seg, og om de opplever at det er restriksjoner på hvor mye de får lov til å spise av denne maten. Til slutt vil jeg se om barn fra to ulike bydeler i Oslo har ulik opplevelse av kosemat.

Den overordnede problemstillingen er:

- *Hva slags mat opplever barn i 7-8årsalderen fra Oslo egner seg til kos og hvorfor?*

For å belyse denne problemstillingen vil det benyttes følgende delproblemstillinger:

- *Hvilken mat er i følge barna egnet til å kose seg med, og hvorfor?*
- *I hvilke anledninger mener barna man kan spise kosemat og hvilken mat spises i de ulike anledningene?*
- *Hvor ofte mener barna at man kan kose seg med mat?*
- *Hvem bestemmer hvilken mat barna spiser når de skal kose seg*
- *Opplever barn selv at de får spise så mye de vil av denne maten?*
- *Opplever barn fra to skoler i hver sin del av Oslo kosemat ulikt?*

2.1 Oppbygning av oppgaven

Oppgaven starter med en gjennomgang av relevant forskning og teori relatert til ulike aspekter i forhold til barn og kostholdsvaner. I denne delen vil det bli sett på hva som påvirker kostholdsvaner i overordnede forhold, men også hva som påvirker på individnivå. Videre blir det en gjennomgang av metoden som er brukt i undersøkelsen før resultatene presenteres. Resultatene vil så diskuteres i relasjon til forskningsspørsmålene og litteraturen. Deretter diskuteres styrker og svakheter med metoden som er brukt i oppgaven, før det hele avsluttes med en oppsummering av de viktigste resultatene og relevansen for praksisfeltet.

3.0 BAKGRUNN OG TEORI

3.1 Barn, overvekt og kosthold

Å være overvektig blir enkelt forklart som en tilstand hvor en har for mye fett på kroppen i forhold til hva som ansees å være helsemessig gunstig (*Obesity and Overweight*). Overvekt i seg selv er ikke en sykdom, men en tilstand som kan medføre en rekke fysiske og psykososiale risikofaktorer for helsen som diabetes type to, hjerte- karsykdom, astma, søvnforstyrrelser, ledd og beinskader, sosial ekskludering og lav selvtillit (Dehgan m.fl. 2005). I følge Verdens Helseorganisasjon var det i 2008 globalt sett mer enn 1,4 milliarder menn og kvinner over 20 år som var overvektige. Problemet med overvekt relaterer seg ikke bare til den voksne delen av verdensbefolkningen, da samme organisasjon i 2011 viste at over 40 millioner av verdens barn under fem år var overvektige (*Obesity and Overweight*). Overvekt hos barn og voksne er ikke to uavhengige isolerte problemer, men må sees i sammenheng da det viser seg at overvektige barn har en tendens til å forbli overvektige gjennom oppfølgingsperioder på opp mot 20 år (Serdula m.fl 1993). Data indikerer også at risikoen for å bli overvektig i voksen alder etter å ha vært overvektig i 6års-alderen er om lag 50 prosent for overvektige barn, mot 10 prosent for normalvektige barn (Whitaker m.fl 1997)

Norge er et land hvor overvekt hos barn er et betydelig problem, der Folkehelseinstituttets barnevektstudie med tall fra 2008 til 2012 viste at andelen overvektige norske tredjeklassinger av begge kjønn var på 16 prosent (Folkehelseinstituttet 2013). Det vil med andre ord si at om lag hver sjettedeklassing hadde overvekt. Tallene viste også en ulikhet mellom kjønnene der 18 prosent av jentene ble definert om overvektige, mot 14 prosent av guttene. Fra 2008 til 2010 var det en trend i barnevektstudiene der det var en økning i antall overvektige barn fra år til år. I tallene fra 2012 viste det seg imidlertid at denne trenden hadde flatet ut og at antallet var på nivå tilsvarende 2008. Selv om det med henhold til resultatene i barnevektstudien kan virke som om andelen overvektige barn har stabilisert seg, viser artikkelen med resultatene at det i dag er nesten fire ganger så mange overvektige barn som det var for 30 år siden (Folkehelseinstituttet 2013).

Overvekt kommer som et resultat av en interaksjon mellom nedarvede faktorer og miljø som fører til en forlenget energimessig ubalanse, hvor energiinntaket er større enn forbruket (Maffeis 2000). Fysisk inaktivitet kombinert med et kosthold med for mye energirik mat blir identifisert av Verdens Helseorganisasjon som de viktigste årsakene til overvekt (*Obesity and Overweight*). I denne oppgaven er fokuset spesielt rettet mot barns kosthold og

risiko for overvekt, hvor kostholdet tidlig i livet er av spesiell betydning da det er i denne perioden barn skal vokse og utvikle seg (Gahagan 2012). Barndommen er en del av livet der livslange atferder og rutiner læres, dermed vil kostholdet tidlig i livet også påvirke kostholdet som voksen og eldre (Erikson 1968)

3.2 Kvaliteten på maten med betydning for helse og overvekt

Davison og Birch (2001) identifiserer et dårlig kosthold som en av de viktigste årsakene til overvekt. Om maten som spises er sunn eller usunn er direkte avgjørende for kvaliteten på kostholdet (Helsedirektoratet 2011). I 2011 utga Helsedirektoratet i samarbeid med Nasjonalt råd for ernæring rapporten ”*Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*” med anbefalinger for et sunt kosthold. Et sunt kosthold skulle i følge disse rådene være plantebasert, inneholde mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk og inneholde begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer. Grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk var alle sunne matvarer med henhold til rapporten og skulle ha egenskaper som reduserte risikoen for sykdommer som kreft, hjerte-karsykdommer, diabetes type to, overvekt og fedme. Den usunne maten basert på rapporten til Helsedirektoratet var matvarer med mye tilsatt sukker og lite næringsstoffer som saft, brus, leskedrikker, godteri, iskrem, kaker, kjeks og søte frokostblandinger. Usunt var også mat med mye salt og mettet fett som snacks, pizza, kjøttprodukter, hurtigmat, spekemat, pølser og bacon. I tillegg var rømme, fløte og fete oster usunn mat med for høyt fettinnhold. De usunne matvarene hadde i henhold til rapporten egenskaper som økte risikoen for de samme sykdommene som den sunne maten reduserte risikoen for (Helsedirektoratet 2011). Relatert til matvarer og overvekt er det gjort spesielt mange studier på effektene av et høyt inntak av sukkerholdige drikker og snacks. Selv om funn i ulike studier er motstridende viser et overbevisende antall av studiene assosiasjoner mellom et høyt inntak av sukkerholdige drikker og snacks med overvekt (Marmonier m.fl. 1999; Rolls, Roe & Meengs 2006).

3.3 Anledningsens betydning for kostholdet

Kvaliteten på maten som spises er ikke den eneste faktoren som avgjør om et kosthold er godt eller dårlig. Hvor ofte man spiser og hvor mye man spiser til ulike anledninger er også viktige faktorer i et kosthold. Økende porsjonsstørrelser, flere anledninger for inntak av usunn mat og uregelmessige spisemønstre er forhold som karakteriserer et usunt kosthold og promoterer fettlagring (Young & Nestle 2002; Prentice & Jebb 1995). Popkin og Duffey (2010)

undersøkte utviklingstrekk i kostholdet til amerikanske barn og voksne fra 1977 til 2006. Det viste seg at antall anledninger for å spise hadde økt fra tre til fem per dag, og tiden mellom måltider var redusert med en hel time for både voksne og barn. Den relative størrelsen på måltider og snacks hadde i tillegg økt dramatisk i løpet av disse 30 årene. Studien konkluderte med at det stadig ble flere anledninger for å spise og at det ble spist mer mat i 2006 enn for 30 år siden. Utviklingen i det amerikanske kostholdet er av interesse da det viser seg at barn i europeiske land følger samme trender som amerikanske barn i forhold til kosthold og overvekt (Lobstein & Frelut 2003).

Hvorvidt det er bestemte anledninger for inntak av usunn mat er av spesiell betydning for kostholdsvaner, også til barn. Husby og medarbeidere (2009) gjorde en kvalitativ studie som tok for seg barns perspektiver på måltider og snacks, hvor barn i alderen 10 til 11 år ble intervjuet. Studien viste en sammenheng mellom den ernæringsmessige kvaliteten i kostholdet og den sosiale konteksten for det å spise. Blant barn med et helsemessig gunstig kosthold ble usunn snacks spist for å markere spesielle sosiale anledninger og denne typen mat ble ikke spist til hverdags. For barn med dårligere kvalitet på kostholdet, ble snacks i større grad spist uavhengig av spesielle sosiale anledninger. Dette medførte at disse barna hadde flere potensielle anledninger for inntak av usunn mat. Hyppige anledninger for inntak av usunn mat er igjen positivt assosiert med overvekt (Young & Nestle 2002)

3.3.1 TV-titting og kosthold

Barns TV-titting er en anledning av interesse for kostholdsvaner da mye tid foran TV assosieres med økt energiinntak, økt inntak av søt snacks, salt snacks og drikke med mye energi (Campell, Crawford & Ball 2006, Coon & Tucker 2002). Det finnes ulike forklaringer på hvorfor det å se på TV assosieres med uheldige kostholdsvaner. I en studie av Borzekowski og Robinson (2001) ble det undersøkt hvilken virkning TV-reklame hadde på barn, og det viste seg at eksponering for reklame av usunn mat økte ønsket om denne type mat hos barna. I en annen studie ble det funnet at det å se på TV i seg selv var en kontekst som innbød til overspising og snacks (Francis, Lee & Birch 2003). Coon og medarbeidere (2001) avdekket i en studie at foreldre som tillater barna å se mye på TV, også har mindre kunnskap og dårligere praksis når det kommer til ernæring.

3.3.2 Helg og kosthold

Helg er en annen anledning med innvirkning på barns kostholdsvaner og da spesielt i forhold til inntak av visse mattyper. For å undersøke hva norske barn spiser i helgene sammenlignet Andersen, Øverby og Lillegaard (2003) data fra *Ungkost 2000* som viste hvilken mat barn spiste i helgene, mot hva de spiste på hverdager. Resultatene viste at barna hadde et signifikant høyere inntak av godterier, brus med sukker og potetgull på fredag, lørdag og søndag sammenlignet med hverdager. Det ble også funnet at inntaket av middagsretter som pizza, hamburgere, kebab og taco var signifikant høyere fredager og lørdager enn på hverdager. I følge artikkelforfatterne indikerte resultatene at helgen var en spesiell anledning for inntak av usunn mat. I tillegg var et annet interessant funn i studien at helgen hvor man spiste usunn mat ikke bare var lørdag og søndag, men også inkluderte fredag. Hverdagene fra mandag til torsdag så i følge undersøkelsen ut til å skille seg fra helgens matmønster med mindre usunn mat.

3.4 Det norske kostholdet

3.4.1 Norsk matkultur

Matkultur er et vidt begrep som fokuserer på den kulturelle siden av produksjon, distribusjon og konsum av mat og drikke. Ulike verdensdeler, land, regioner, folkegrupper og sosiale grupper har ulik matkultur. Maten som spises i de ulike kulturene påvirkes blant annet av hvilke råvarer som er tilgjengelige og hvilke tradisjoner man har for tilberedning av maten (Helsedirektoratet 2011).

Tidligere landbruks- og matminister Lars Peder Brekk holdt i januar 2011 en tale om fremtidens mat-Norge i forbindelse med åpningen av Måltidets Hus i Stavanger. I talen tok han blant annet for seg de viktigste trekkene i den historiske utviklingen av norsk matkultur. Brekk fortalte om norsk matkulturs nøkterne historisk bakgrunn, hvor Norge i mellomkrigstiden hadde en matkultur med markert innslag av matmangel og direkte fattigdom. For å sikre nok mat ble løsningen å fremme en landsdekkende volumproduksjon av mat og effektiv distribusjon. Matmangelen og fattigdommen førte til store endringer i den norske matkulturen. Historisk sett var nemlig det norske kostholdet basert på de ressursene som var tilgjengelige i de ulike regionene, med lokale produktvarianter og tradisjonsprodukter som grunnlag for kosten. Sentraliserte anlegg og spesialisert produksjon av et begrenset antall matvarer gjorde at mangfoldet i den norske matkulturen gradvis forsvant. I dag er ikke lenger

fattigdom og matmangel et problem i Norge og interessen for den opprinnelige og autentiske tradisjonsmaten er tilbake (Brekke 2011). I tillegg til en økt interesse for tradisjonsmat som det ble fortalt om i talen til Brekke er dagens norske kosthold også sterkt influert av globalisering, innvandring og endrede reisevaner (Helsedirektoratet 2011). Nordmenn har i dag et matforbruk som er langt mer variert enn det var tidligere. Og i rapporten fra Helsedirektoratet (2011) blir det fortalt at lokal, nasjonal og global mat blandes, og at stadig nye retter blir en del av den norske matkulturen. For eksempel var pizza, taco og lasagne eksotiske da de ble introdusert i Norge, men er nå vel etablert i norsk matkultur.

Det norske matkulturen har på kort tid gått fra å være preget av fattigdom og matmangel til å bli formet av økt kjøpekraft, variasjon og mangfold (Brekke 2011). De fleste nordmenn har nok mat, og utfordringene med dagens norske kosthold handler ikke lenger om å sikre nok mat, men å oppnå et kosthold som gir grunnlag for normal vekst og utvikling, og som sikrer god helse (Helsedirektoratet 2011). En trend i tiden relatert til mat og helse er et økende fokus på sunn mat. For eksempel kom regjeringen i 2007 for første gang ut med en handlingsplan for å bedre kostholdet i befolkningen. Handlingsplanen kom med tiltak for å fremme helse og forebygge sykdom gjennom et sunnere kosthold (Regjeringen 2007). Nøkkelhullskampanje og skolefruktordning er eksempler på tiltak som har kommet i kjølvannet av handlingsplanen. I tillegg til et økt fokus på sunn mat fra styresmaktenes side, er sunn mat og helse også populært stoff i media og på internett.

For å belyse endringene i det norske kostholdet relatert til helse kom Helsedirektoratet i 2013 ut med rapporten: ”*Utviklingen i norsk kosthold*”. I følge rapporten viser matforsyningsstatistikken fra om lag 30 år siden frem til i dag, både positive og negative utviklingstrekk ved det norske kostholdet. De siste årene har forbruket av kjøtt, grønnsaker og frukt økt mye, mens forbruket av kornvarer og fisk har holdt seg relativt stabilt. Helmelk har i stor grad blitt erstattet av magrere melketyper, mens det brukes mer ost enn tidligere. Nordmenn har også redusert forbruket av margarin og meierismør, og bruker i større grad matoljer. Videre viser rapporten at forbruket av sukker er redusert, men at det har skjedd en endring i måten vi bruker sukkeret på. Nordmenn har tidligere kjøpt sukker som sirup og farin, men de siste ti årene har det vært en halvering av dette salget. På den andre siden har det vært en betydelig økning i forbruket av godteri og brus i store deler av befolkningen og da særlig blant de unge. I følge rapporten blir det også brukt mer salt enn hva som er anbefalt. Siden 1970-årene er kostens fettsyresammensetning endret i ønskelig retning ved at innholdet av mettede fettsyrer og transfettsyrer er redusert, men de gunstige endringene i kostens fettinnhold har flatet ut de siste ti årene (Helsedirektoratet 2013). Utviklingen i det norske

kostholdet har gjort at det norske kostholdet i per dag, i følge Helsedirektoratets anbefalinger inneholder for mye mettet fett, sukker, salt og alkohol, samt for lite kostfiber og enkelte vitaminer og mineraler (Helsedirektoratet 2011).

3.4.2 Norske barns kosthold

Helsedirektoratet anbefaler at kosten til norske barn bør settes sammen av grove kornprodukter, som grovbrød og usøtete kornblandinger, grønnsaker og frukt, magre meieriprodukter, fisk, fugl, kjøtt, bønner, linser og litt nøtter. I tillegg blir det anbefalt å bruke frukt til å dekke barns søtbehov og begrense inntaket av søtsaker, inkludert søt drikke, is, kjeks, boller, kaker og godteri (Helsedirektoratet 2011). For å undersøke kostholdet til norske 4-åringer, 4.klassinger og 8.klassinger ble det i 2000-2001 gjennomført en landsdekkende kostholdsundersøkelse: ”Ungkost 2000”, i regi av daværende Sosial- og helsedirektoratet, dagens Helsedirektorat. I forhold til gitte anbefalinger viste den landsdekkende undersøkelsen at norske barns kosthold inneholdt for mye mettet fett, for mye sukker og for lite av matvarer rike på kostfiber som grovt brød, frukt og grønnsaker (Øverby & Andersen 2000).

Undersøkelsene avdekket at norske barn hadde et spesielt høyt sukkerinntak, hvor hele ni av ti elever fikk mer enn 10 energiprosent av kosten fra sukker, som er det anbefalte maksimumsnivå for barn. Mellom 40 og 50 prosent av sukkeret i kosten kom fra brus, saft og godterier (Øverby & Andersen 2000).

3.4.3 Sosiale ulikheter i norske barns kosthold

De siste par tiårene er det blitt klart at helseforskjellene mellom sosioøkonomiske grupper i Norge er betydelige. De sosioøkonomiske ulikhetene i helse er gjennomgående slik at helsen forbedres jo høyere ”opp” i det sosioøkonomiske hierarkiet man kommer (NOU 2009:10). Utdannelse, inntekt og yrke blir ofte brukt som indikatorer for å forklare variasjon i sosioøkonomisk status (Barstad 2003). Sosioøkonomisk status virker direkte inn på kostholdet til norske barn. Forskning viser at barn som kommer fra familier med lav status er i særskilt risiko for et dårligere kosthold (James m.fl. 1997). Unge fra familier med lavere sosioøkonomisk status har et kosthold som sannsynlig inneholder mindre frukt og grønnsaker (Bere, Veierod & Klepp 2005), mere søtsaker og brus (Lien, Lytle & Klepp 2001) og en mindre regelmessig måltidsfrekvens (Lien, Jacobs & Klepp 2002) sammenlignet med unge fra familier med høyere status.

Oslo er en by med store sosioøkonomiske ulikheter mellom de forskjellige bydelene, spesielt stort er skillet mellom befolkningen i bydeler i ytre vest og befolkningen i de indre

østlige bydelene (Barstad 2003). De som bor i de ytre vestlige delene av Oslo har generelt sett høyere utdanning, bedre økonomi og yrker med høyere status sammenlignet med mennesker i de indre østlige delene av byen. Dette er indikatorer på høyere sosioøkonomisk status som igjen sees som medvirkende faktor til at befolkningen i de vestlige delene av Oslo har bedre selvrapportert helse, og at det er lavere kriminalitet, høyere boligstandard og bedre miljø i denne delen av byen (Barstad 2003). Bydelsskillene kan også relateres til overvekt hos barn i Oslo. Vilimas, Glavin og Donovan (2005) så nærmere på prevalensen av overvekt blant åtte- og tolv-åringer i ulike deler av Oslo, hvor helsesøstre i byen utførte måling av vekt og høyde på 3453 åtteåringer og 3597 12-åringer. Målingene viste at 21 prosent av barna i Oslo sett under ett var overvektige, men så man nærmere på de ulike bydelene var det stor forskjell i forekomst. I de indre østlige delene av Oslo var 29 prosent av barna overvektige, mens i de ytre vestlige delene av byen var forekomsten på 15 prosent. Selv om undersøkelsen viste en skjev geografisk fordeling i forhold til barn med overvekt, var den ikke egnet til å svare på hvorfor overvekt fordelte seg skjevt i Oslo og om hvorvidt sosioøkonomisk status hadde direkte innvirkning.

I henhold til vektproblematikk og bydelsskiller i Oslo har det i den siste tiden dukket opp et nytt problem. NRK hadde i september 2012 en reportasje i nyhetsendingen hvor helsesøstre ved skoler i vestlige bydeler i Oslo uttrykte sin bekymring over et stort antall undervektige elever i forbindelse med veiing av tredje- og åttendeklassinger i regi av Helsedirektoratet. I etterkant av reportasjen ble det en debatt i fagmiljøet hvor det blant annet ble diskutert om sunn mat var blitt altfor viktig for folk på vestkanten i Oslo. Det ble stilt spørsmål om det overdrevne fokuset på overvekt hadde ført til at en del familier innførte alt for strenge regimer rundt kosthold og aktivitet, som igjen kunne ha faretruende konsekvenser relatert til spiseforstyrrelser. Dette var en debatt som ikke ble basert på representative tall, men erfaring fra helsesøstre ved skolene (NRK 2012).

3.5 Å kose seg med mat – mat som kilde til nytelse

Det å spise handler for de fleste om mer enn å dekke behovet for energi og næringsstoffer (Helsedirektoratet 2011). Visse matvarer har egenskaper som kan gi mennesker nytelse og velbehag (Zandstra m.fl.1999). Ønsket om å spise maten som gir oss nytelse er gjerne sterkere enn mekanismene som forteller at vi ikke har behov for mer energi og næringsstoffer (Menzies 2012). Dette kan være problematisk fordi maten som gir mennesker nytelse har en tendens til å være mat med mye sukker, salt og kalorier (Menzies 2012). En av årsakene til at

nettopp denne typen mat påvirker nytelse blir forklart i boka *Emotional eating* av Macht og Gwenda (2001). I kapitlet *Emotion regulation and well-being* (s.281-295) er det en teori som sier at energirik mat kan fremprovosere sterke responser i kroppen som stimulerer områder i hjernen relatert til belønning. Stimuli av disse områdene gir mennesker en følelse av nytelse og velbehag, og kan ha positiv effekt på humøret. Å spise en matvare som gir nytelse, medfører også at sjansen for å spise denne matvaren på nytt blir mer sannsynlig (Ely, Winter & Lowe 2013). Utfordringen relatert til overvekt er om mennesker klarer å kontrollere sine lyster mot å spise denne maten, eller om maten spises utover det ernæringsmessige behovet.

3.5.1 Emosjonell spising

I og med at energirik mat kan ha positiv effekt på humøret er dette også mat som ofte blir brukt for å redusere intensiteten på negative følelser. Trøstespising eller emosjonell spising blir i studier positivt assosiert med overvekt (Evers m.fl 2010; Luomala, Siriex & Tahir 2009). Mengden usunn mat som må til for å bedre humøret til individene blir identifisert som en avgjørende faktor for hvor store konsekvenser trøstespisingen har for energiinntaket og dermed risikoen for overvekt (Macht og Gwenda 2001).

3.6 Barn og matpreferanser

I forbindelse med kosemat og kostholdsvaner er det også interessant å se nærmere på hva som avgjør hvilken mat barn liker, da forskning på ernæring viser at barns matpreferanser er en viktig determinant for deres matinntak (Bere & Klepp 2004; Birch 1979; Brug m.fl 2008). Å ha preferanse for mat avgjøres av om man liker smaken, lukten, utseende og teksturen av maten, og om man liker disse ulike karakteristikkene modifiseres av kognitive effekter, som læring, hukommelse og forventninger, i tillegg til appetitt, situasjon og kultur (Cardello m.fl 2000)

3.6.1 Ulike faktorer avgjørende for barns matpreferanser

Matens sensoriske egenskaper som smak, lukt, utseende og tekstur er avgjørende for om barn liker den eller ikke (Cardello m.fl 2000). Av disse egenskapene har smak blitt sett på som den viktigste faktoren når det kommer til barnas matpreferanser (Jonsson, Ekstrøm & Gustafsson 2005). Det viser seg å være en substansiell likhet i barns matpreferanser som går på tvers av ulike kulturer, hvor mat med høyt fettinnhold og søt mat vanligvis blir foretrukket blant barn i mange ulike land (Bellisle & Rolland-Cachera 2007; Cooke & Wardle 2005). Et slikt mønster

av preferanser kan indikere at det finnes nedarvede predisponerte preferanse for visse smaker. Dette ble etterprøvd i en studie av Desor, Maller og Andrews (1975), hvor det ble foretatt målinger av ansiktsuttrykkene til spedbarn mens de ble eksponert for søte, sure og bitre smaker. Resultatene viste at spedbarna uttrykte tegn på preferanse for søte smaker, mens for sure og bitre smaker uttrykte barna aversjon. Resultatene ble forklart med at den ulike responsen på de forskjellige smakene kunne komme som følge av at mennesker har en nedarvet tiltrekning mot søte smaker, da søt smak historisk sett har indikert tilstedeværelsen av verdifulle kalorier. I følge forfatterne kunne barnas aversjon mot sure og bitre smaker komme av at disse smakene tradisjonelt har vært tegn på at maten er giftig for mennesker.

Det finnes også andre faktorer ved maten i tillegg til smak, lukt, utseende og tekstur som kan virke appellerende på barn. I en kvalitativ studie av Atik og Ertekin (2013) ble det utført fokusgruppeintervju og personlige intervju med barn i alderen 7-12 år. I intervjuene ble det vist at mat ikke bare appellerte til barn gjennom sansene, men også gjennom andre former for appell. Barna kunne ha preferanse for en matvare på bakgrunn av at det var mulig å leke med den og at den ble oppfattet som morsom. For eksempel ble det fortalt om brus som sprudlet og nøtter som kunne fanges i munnen etter å ha blitt kastet opp i lufta. I tillegg kunne maten ha appell til barnas selvbilde, hvor for eksempel noen typer mat ble assosiert med skjønnhet og styrke, for eksempel at å spise spinat var godt fordi det ga store muskler. Barna kunne også fortelle om rasjonell appell til mat, der de forstod at noen typer mat var sunn og at det fantes verdifulle fordeler med å spise sunt. Dette kunne igjen være med å skape preferanser for denne maten. I tillegg til dette ble barna også tiltrukket av det forbudte, og noen barn fortalte at de foretrakk mat de ikke fikk lov til å spise (Atik og Ertekin 2013).

3.6.2 Kognitiv utvikling og preferanse

Barnas kognitive utvikling er også av betydning relatert til matpreferanser. Kognitiv utvikling kan forstås som sekvensene av endring i kognisjonen til en person mens de modner, hvor kognisjon refererer til de mentale prosessene ansvarlig for persepsjon, oppmerksomhet, læring, minne, tanker og kommunikasjon (Malt 2013). Jean Piaget utviklet en modell for kognitiv utvikling med fire suksessive faser: fra 0-2 år er den sensoriske og motoriske perioden, fra 2-7 den pre-operasjonelle fase, fra 7-11 den konkrete operasjonelle fase og fra 11-15 den formelle operasjonelle fase. I følge Piaget endrer barn gjennom disse fasene sine tanker fra konkrete til abstrakte, de utvikler evnen til å erstatte åpne handlinger med mental representasjon, egosentrismen avtar, barna utvikler mer øye for detaljer, kapasiteten til å prosessere informasjon øker og problemløsningen blir mer avansert (Flavell & Piaget 1963).

Studier viser at den kognitive utviklingen har direkte innvirkning på barns matpreferanser. Zeinstra og medarbeidere (2007) gjennomførte i en studie kvalitative dybdeintervju og fokusgruppeintervju med 28 barn i alderen 4-12 år. I studien ble det undersøkt om det fantes sammenheng mellom barns preferanse for frukt og grønnsaker og kognitiv utvikling. For å undersøke sammenhengen ble barna spurt en rekke ulike spørsmål angående frukt og grønnsaker, smaker, anledninger, helse og påvirkning. Ulike svar på spørsmålene skulle reflektere hvordan den kognitive utviklingen innvirket på preferansene. Resultatene indikerte at stadiet for barnas kognitive utvikling spilte en viktig rolle i deres preferanser for frukt og grønnsaker. Det viste seg blant annet at ettersom barn modnet fikk de bedre kunnskaper om helseverdier med å spise frukt og grønnsaker. Barnas preferanser økte i kompleksitet, og om barna likte eller ikke likte mat endret seg fra attributter knyttet til utseende og tekstur i 4-5årsalderen, til matens smak for 11-12åringene. Ettersom barna ble eldre ble det også vist at sosiale normer og perspektiver fra andre hadde innvirkning på barnas preferanser for frukt og grønnsaker.

3.7 Foreldres innflytelse på barnets kosthold

Hva barna liker å spise må også sees i relasjon til miljøet barnet tilhører. Sosial læringsteori, er en teori utviklet av Albert Bandura, hvor læring gjennom observasjon og sosialt samspill forklarer hvordan personlighet utvikler seg. Teorien handler om hvordan menneskets handlinger og reaksjoner, i nærmest enhver situasjon, er influert av handlinger som individet har observert hos andre (Bandura 1986). I barnets miljø er det flere sosiale agenter som er avgjørende når det kommer til utvikling av kostholdsvaner, hvor ferdigheter, kunnskaper og holdninger i forhold til mat læres gjennom sosialt samspill og observasjon av familie, skole og jevnaldrende (Nelson & McLeod 2005). Av de ulike sosiale agentene er det foreldre som ansees som den mest innflytelsesrike kilden når det gjelder matvaner hos barn, og de påvirker også i stor grad barnas matpreferanser (Rodenburg m.fl 2012). Foreldrene handler inn maten, bestemmer hvilken mat barna skal spise og hvor mye som skal spises, de tilbereder den og skaper en sosial kontekst for mat (Krahl & Rauh 2010). I tillegg til dette overfører foreldre sine holdninger til barna og er rollemodeller for barna når det gjelder kosthold (Birch & Fischer 1998).

3.7.1 Eksponering for mat

Foreldre kan promotere spisevaner hos barn gjennom hvordan de eksponerer barna for maten. Favorisering av en viss type mat og gjentagende eksponering for denne maten kan være med på å utvikle og forsterke barnets preferanse for denne maten (Birch & Marlin 1982). Det er blitt vist at det kan være mulig å lære barn å like mat som de ikke liker eller har smakt tidligere, hvor antall ganger barnet må eksponeres avhenger av de sensoriske egenskapene ved den nye maten (Sullivan & Birch 1990). Undersøkelser har vist at det noen ganger kreves opp mot 10 eller flere eksponeringer for den nye maten for at barna lærer seg å like den (Liem & de Graaf 2004). En annen side ved eksponering som foreldre påvirker i stor grad er matens tilgjengelighet. At mat er lett tilgjengelig har vist seg å påvirke utviklingen av matpreferanser og matvaner hos barn (Ventura & Birch 2008).

3.7.2 Restriksjoner på mat

Self-determination teori, er en teori som blant annet prøver å forklare hvordan mennesker motiveres til å ta valg og utføre handlinger, og kan hjelpe til med å gi innsikt i hvordan barn reagerer på press og belønning relatert til mat. Teorien skiller mellom indre og ytre motivasjon til valg og handlinger. Indre motivasjon handler om hvordan en person utfører en handling på bakgrunn av verdien handlingen har i seg selv, mens den ytre motivasjonen forklares ved hvordan personen utfører en handling for få en gevinst/unngå straff (Deci & Ryan 2002). Uventet positiv feedback på en handling øker i følge forfatterne personens indre motivasjon til å utføre en handling, mens negativ feedback har motsatt effekt.

Ved siden av å være rollemodeller og være ansvarlig for innkjøp og tilberedning av mat, influerer også foreldre barnas matinntak gjennom å bruke kontrollteknikker, som å presse barn til å spise sunn mat, som frukt og grønnsaker, eller innføre restriksjoner på usunn mat (Birch m.fl 2001). I følge undersøkelsen til Birch og medarbeidere (2001) kan det å overkontrollere barn, både i forhold til press og restriksjon, ha motsatt effekt på preferansene og inntaket av denne typen mat. Stor grad av press og restriksjon på usunn mat kan sees i henhold til Self-determination teori, da negativ feedback kan redusere presoners indre motivasjon til å utføre en handling (Deci & Ryan 2002).

I en studie av Jansen, Mulkens og Jansen (2007) ble det undersøkt om barn som fikk forbud mot en matvare ved en anledning ville få et økt ønske om den aktuelle maten ved en senere anledning. Resultatet viste at ønsket om denne maten økte signifikant i forhold til kontrollgruppen som ikke fikk forbud ved noen av anledningene. Et annet interessant funn i denne studien var at barn av foreldre som enten ga veldig lite eller mye restriksjoner på mat i

hjemmet hadde et høyere energiinntak under hele eksperimentet sett i forhold til barn som kom fra hjem hvor restriksjonene var på et mer moderat nivå. Dataene indikerte at restriksjoner kan ha en motsatt effekt på barns matpreferanser og kaloriinntak. I en annen studie fant Hannon og medarbeidere (2003) en sammenheng mellom økende restriksjoner på mat og overvekt hos barn.

4.0 METODE

4.1 Design

Formålet med studien er å få innsikt i hva barn mener om det å kose seg med mat. Det kvalitative forskningsintervjuet søker i følge Kvale og Brinkmann (2009) å forstå verden sett fra intervjupersonens side, som gir intervjupersonen muligheten til å gi uttrykk for sin egne opplevelser og verdensoppfatninger. Da det er barnas tanker og meninger som står i fokus i denne studien vil en kvalitativ design med bruk av det kvalitative forskningsintervjuet være en god metode for å undersøke barns forhold til kosemat nærmere. Datainnsamlingen vil foregå ved semistrukturerte intervju. Dette er intervju som i følge Kvale og Brinkmann (2009) er preget av åpenhet når det gjelder endringer i rekkefølgen og formulering av spørsmål, slik at man kan forfølge interessante aspekter i de spesifikke svarene som gis og de historiene intervjupersonene forteller.

4.2 Målgruppe

Målgruppen i denne studien er barn. Jeg valgte aldersgruppen 7-8 år, da dette er en alder hvor barna er i stor utvikling sosialt og kognitivt (Flavell & Piaget 1963), og en periode i livet hvor livslange atferder og rutiner læres (Erikson 1968). Forholdet barna har til for eksempel kosemat i denne delen av livet vil i følge teoriene til Erikson (1968) også kunne påvirke forholdet til kosemat når de blir eldre. Jeg valgte å gjøre undersøkelsen i Oslo både av praktiske hensyn, siden det er her jeg bor, men også fordi Oslo er en by med store sosiale ulikheter mellom de ulike bydelene (Barstad 2003). I undersøkelsene til Barstad (2003) vises det også at Oslo indre og ytre øst kommer vesentlig dårligere ut på statistikken sammenlignet med Oslo vest, både hva angår helse, arbeid, økonomi, kriminalitet, boligstandard og miljø. Ved å rekruttere barn fra to barneskoler i Oslo på hver sin side av byen var det ønskelig å få tak i elever med ulik sosial bakgrunn, slik at jeg fikk frem et mangfold av meninger i forhold til kosemat, og at disse meningene til sammen kunne gi et bilde på hva barn i 7-8årsalderen i Oslo som helhet mente om kosemat.

Ved rekrutteringen kontaktet jeg flere skoler i to ulike bydeler i Oslo - Gamle Oslo i indre øst og Ullern i ytre vest. Disse bydelene ble valgt ut på bakgrunn av den potensielle sosiale ulikheten bydelene i mellom representert med ulik forventet levealder (Dybendal 2005), og forskjell i forekomst av overvekt hos barn (Vilimas, Glavin og Donovan 2005). I følge Dybendal (2005) kan menn og kvinner i bydel Ullern forvente å leve om lag fem år

lengre enn menn og kvinner i bydel Gamle Oslo. Forventet levealder er igjen et mål som er egnet til å gjenspeile helsetilstanden i en befolkning (Dybendal 2005). Studien til Vilimas og medarbeidere (2005) viste at forekomsten av overvekt var opp mot 15 prosent høyere i bydeler i indre øst i Oslo, sammenlignet med ytre vest. På bakgrunn av dette sendte jeg e-post til to skoler i bydel gamle Oslo og to skoler i bydel Ullern for å undersøke om noen av skolene var interessert i å delta på undersøkelsen. E-postene ble sendt til kontaktlærerne ved andre klassetrinn på de ulike skolene, siden barn i andre klasse representerer aldersgruppen jeg var ute etter å undersøke. Jeg fikk tilbakemeldning fra lærere ved en av skolene i hver bydel, hvor det ble bekreftet at skolene var villige til å delta.

4.3 Rekruttering og utvalg

Målet med rekrutteringer var å skaffe fem til åtte informanter fra hver av skolene (informanter vil i resten av oppgaven bli omtalt som elever). Inklusjonskriterier var at deltakerne skulle gå i andre klasse ved skolene og være i alderen syv-åtte år. Det var ingen spesielle eksklusjonskriterier utenom dette.

Via e-post fikk kontaktlærerne ved skolene beskjed om å dele ut informasjonsskriv om prosjektet til alle elevene i klassene. Vedlagt informasjonsskrivet lå et samtykkeskjema som elevene og deres foreldre/foresatte kunne underskrive dersom de ønsket å delta (Vedlegg 1). Det var nødvendig med samtykke ettersom elevene var under 18 år. Ferdig underskrevne skjemaer ble levert til kontaktlærer og etter ti dager kontaktet jeg lærerne for å undersøke hvor mange som ville delta. Jeg fikk da vite at åtte elever ved skole Øst og ti elever fra skole Vest hadde levert samtykkeskjema med underskrift.

I utgangspunktet hadde jeg bestemt meg for å intervju omlag fem til åtte elever ved hver skole og det var planlagt å foreta en utvelgelse hvor jeg satt igjen med et tilnærmet likt antall gutter og jenter. Jeg var også åpen for å gjennomføre flere intervjuer hvis jeg underveis følte jeg hadde behov for det. Kvale og Brinkmann (2009) sier at det en på forhånd ikke bør bestemme hvor mange intervju som skal gjennomføres, men intervju så mange personer som det trengs for å finne ut det en trenger å vite.

Det var åtte elever fra skole Øst og elleve elever fra skole Vest som leverte samtykkeskjema. En elev fra skole Øst og to elever fra skole Vest var borte på intervjudagen. Jeg bestemte meg for at jeg ville intervju alle som hadde levert samtykkeskjema, og antallet deltakere ble da totalt 16. Deltakerne bestod av seks gutter og ti jenter. Det var fem jenter og en gutt fra skole Øst, og fem gutter og fem jenter fra skole Vest.

4.4 Intervjuguiden

I følge Kvale og Brinkmann (2009) er en intervjuguide et manuskript som strukturerer intervjuforløpet mer eller mindre stramt. Intervjuguiden til semistrukturerte intervju inneholder en oversikt over emner som skal dekkes, og forslag til spørsmål. Et intervju spørsmål kan vurderes både med hensyn til en tematisk og dynamisk dimensjon, der den tematiske dimensjonen av spørsmålet tar hensyn til produksjon av kunnskap og den dynamiske hensyn til den interpersonlige relasjonen i intervjuet (Kvale og Brinkmann 2009). Siden det var barn som skulle intervjues, og jeg ønsket at de skulle få en trygg og god opplevelse, tok jeg et spesielt hensyn til den dynamiske dimensjonen av spørsmålene som skulle stilles. Spørsmålene ble laget slik at de skulle være enkle å svare på og ikke virke skremmende, da man som forsker på barn har et spesielt ansvar for at barna skal føle seg trygg og ivaretatt (Malterud 2003). Intervjuguiden i denne undersøkelsen ble basert på problemstillingene og delt inn i tre hovedtema (Vedlegg 2). Under hvert hovedtema var det flere spørsmål som sammen skulle gi et utfyllende bilde av meninger relatert til det aktuelle tematet. Før spørsmålene innenfor de ulike hovedtemaene var det også et åpnings spørsmål der elevene ble bedt om å fortelle navn og alder.

Det første tema ble kalt Kosemat og skulle gi svar på hvilken mat elevene mente var egnet til å kose seg med og hva som karakteriserte denne maten. Under dette tematet var det først åpne spørsmål der elevene både skulle fortelle hvilken mat som de syntes var egnet til å kose seg med, men også hvilken mat som ikke var egnet. Deretter var det laget en rekke eksempler på ulike mattyper som skulle vurderes av elevene relatert til kos. Eksemplene på ulike mattyper var en blanding av ”sunne” og ”usunne” mattyper som var definert slik ut fra de nasjonale kostholds rådene. For eksempel skulle matvarer som sjokolade, potetgull, frukt, grønnsaker, fisk, brus, knekkebrød og fisk vurderes relatert til egnethet til kos av hver enkelt elev. Til slutt under hovedtematet Kosemat var det et spørsmål som skulle avdekke om maten elevene koset seg med ble ansett som sunn eller usunn.

I den neste delen av intervjuguiden var tematet Anledninger. Denne delen av intervjuguiden var laget for å gi svar på i hvilke anledninger elevene mente man kunne kose seg, og hvilken mat som passet i de ulike anledningene. Først i denne delen var det et åpent spørsmål om når elevene syntes man kunne spise kosemat. Hvis eleven stod fast og ikke kunne svare på det åpne spørsmålet, var det laget flere eksempler på flere anledninger som elevene kunne vurdere i forhold til kos, som bursdag, helg, foran TV og til måltider. Eksemplene på anledninger var valgt ut på bakgrunn av interessante aspekter fra empiri og

teori på barn og kostholdsvaner. Under hovedtemaet Anledninger var det også spørsmål om elevene kunne spise kosemat hele tiden, om de kunne kose seg med mat alene, og hvilket humør det passet best å være i hvis man skulle kose seg med mat.

Det siste temaet i intervjuguiden var Innflytelse, og skulle avdekke hvem som hadde den største innflytelsen på elevene i forhold til kosemat. Denne delen inneholdt et spørsmål om hvem som bestemte hva elevene fikk spise hvis han/hun skulle kose seg. Det var også et spørsmål om de fikk spise så mye de ville av denne maten, og hvem som eventuelt bestemte dette.

Det ble kun gjort en endring i intervjuguiden mellom intervjuene på de to skolene. Endringen ble gjort under temaet Kosemat. På skole Øst ble det åpne spørsmålet om hvilken mat som ikke egnet seg til kos stilt etter gjennomgang av listen med eksempler på ulike mattyper som elevene skulle vurdere. Ved intervjuene på skole Vest ble derimot dette spørsmålet stilt før gjennomgangen av de ulike eksemplene.

4.5 Pilotintervju

I forkant av datainnsamlingen ble intervjuguiden testet i et pilotintervju med et familiemedlem i samme aldersgruppe. Pilotintervjuer brukes under konstruksjon av spørreskjema for å kartlegge de sentrale aspektene ved et tema og teste ut hvordan spørsmålene i skjema forstås (Kvale og Brinkmann 2009). Intervjuet ble gjennomført for å undersøke rekkefølgen og kvaliteten på spørsmålene, i tillegg til å finne ut hvor lang tid det kom til å ta for å utføre intervjuene. Jeg brukte også pilotintervjuet til å øve meg i intervjusituasjonen. Svarene jeg fikk i pilotintervjuet avdekket gode og dårlige sider ved intervjuguiden. Det ga meg muligheten til å foreta en endring i guiden før jeg satte i gang med selve datainnsamlingen. I pilotintervjuet spurte jeg om forsøkspersonen kunne fortelle meg hva han gjorde når han skulle kose seg. Svaret jeg fikk var langt på siden av temaet jeg var interessert i å undersøke og jeg endret til å spørre om hvilken mat elevene syntes de kunne kose seg med.

4.6 Gjennomføring

Etter pilotintervjuet brukte jeg en uke til å tenke gjennom spørsmålene, og forberede meg til intervjuene. Jeg kontaktet klasselæreren ved begge skolene på e-post dagen før jeg kom, for å minne på om at jeg kom den påfølgende dagen, og for å få bekreftelse på at alt var i orden. Datainnsamlingen ble foretatt i midten av februar med en dags mellomrom mellom skole Øst og skole Vest, og det ble holdt av tre timer til intervjuer ved hver av skolene, fra 09.00 til 12.00.

SKOLE ØST

Da jeg kom på skole Øst fikk jeg en liste av kontaktlæreren med navn på elevene som hadde godkjenning fra foreldrene og som var på skolen den aktuelle dagen. Jeg introduserte meg selv i klasserommet før intervjuene, hvor jeg fortalte hvem jeg var og hva som skulle skje. Deretter hentet jeg ut elevene en og en etter tur. Intervjuene ble gjennomført i et grupperom som lå ved siden av klasserommet. Grupperommet som ble brukt hadde et stort vindu med utsikt over byen. Elevene som deltok i intervjuene fikk sitte ved siden av meg, og vi satt begge vendt mot vinduet og så på utsikten. Elevene fikk også et ark og fargeblyanter slik at de fikk mulighet til å tegne under intervjuet. I boka til Kvale og Brinkmann (2009) anbefales det at intervju med barn finner sted i forbindelse med andre aktiviteter som for eksempel tegning, fordi en trygg aktivitet for barnet kan være med på å bygge bro over noen av barrierene mellom barn og voksne. Under selve intervjuet var jeg spesielt interessert i at eleven skulle føle seg trygg. Malterud (2003) sier at den som forsker på barn har et særlig ansvar for ikke å misbruke tilliten som skapes i intervjusituasjonen, samt oppføre seg slik at informanten føler seg trygg og ivaretatt. Jeg startet intervjuene med å fortelle litt om formålet med intervjuet, hva lydopptakeren skulle brukes til og at de måtte svare akkurat det de selv måtte ønske på spørsmålene. I følge Kvale og Brinkmann (2009) er de første par minuttene av et intervju avgjørende for å skape god kontakt, og jeg prøvde derfor i starten av intervjuene å virke så trygg og avslappet som mulig slik at det kunne bli skapt god kontakt mellom meg og intervjupersonen. Under hoveddelen av intervjuene prøvde jeg å unngå ledende spørsmål, da barn lett lar seg lede av voksnes spørsmål, og kan gi upålitelig eller direkte misvisende informasjon (Kvale og Brinkmann 2009). Jeg prøvde hele tiden å konsentrere meg om hva elevene sa slik at jeg ikke gikk glipp av viktige poenger, og la spesielt merke til kroppsspråket hvis det kunne fortelle meg noe utover det eleven fortalte. I forbindelse med kroppsspråket hadde jeg med et ark hvor jeg kunne notere hvis jeg oppdaget noe interessant.” I et

forskningsintervju produseres kunnskapen sosialt gjennom interaksjonen mellom intervjuer og intervjuperson” (Kvale og Brinkmann 2009 s.99). Selv om intervjuet ble tatt opp på bånd ved hjelp av en opptaksfunksjon på mobiltelefonen, var det viktig at jeg var tilstedet under intervjuet slik at jeg ikke gikk glipp av elementer underveis i intervjuet som det ikke ville være mulig å gjenskape i ettertid, som for eksempel kroppsspråk. Etter jeg var ferdig med spørsmålene i intervjuguiden slo jeg av båndopptakeren, og vi pratet med hverandre et par minutter. Jeg spurte om eleven syntes det hadde vært greit å være med på intervjuet. Dette gjorde jeg for eventuelt å kunne gjøre endringer i opplegget hvis det ble oppfattet som skummelt. Intervjuene ble gjennomført fortløpende og jeg var ferdig med alle intervjuene etter om lag to timer.

SKOLE VEST

På samme måte som ved skole Øst fikk jeg en liste av kontaktlæreren med navn på elevene som hadde godkjenning fra foreldrene og som var på skolen den aktuelle dagen. Ved skole Vest ville derimot ikke kontaktlærer at jeg skulle introdusere meg selv i klasserommet før intervjuene, da dette i følge henne ville føre til mye uro siden ikke alle elevene kunne være med på intervjuene. Intervjuene ble gjennomført på et lite grupperom som lå like ved klasserommet. På samme måte som ved skole Øst fikk elevene utdelt ark og fargeblyanter slik at de kunne tegne underveis. Det var ingen usikt fra vinduet på grupperommet på skole Vest, slik at intervjupersonen og jeg satt ved siden av hverandre vendt mot en tavle som var i enden av rommet. Da jeg ikke fikk forklart hvem jeg var i klasserommet måtte jeg bruke litt lengre tid på introduksjonen av meg selv og hva som skulle skje i forkant av hvert enkelt intervju. Intervjuene ble gjennomført på samme måte som ved skole Øst, hvor jeg vektla de samme prinsippene i forhold til trygghet og ledende spørsmål. Da det var fire elever flere på skole Vest enn på skole Øst brukte jeg noe lengre tid på å gjøre meg ferdig med alle intervjuene. Jeg gjennomførte intervjuene fortløpende og brukte om lag to timer og 45 minutter.

4.7 Analysemetode

Jeg har valgt å bruke tematisk analyse av datamaterialet i denne oppgaven. Tematisk analyse er en metode for å identifisere, analysere og rapportere meningsbærende elementer i et datasett (Braun & Clarke 2006). I artikkelen til Braun og Clarke (2006) blir det forklart at metoden organiserer og beskriver datasettet i detalj, og består av seks faser. De første to fasene går fra å gjøre seg kjent med dataene gjennom transkribering, til systematisk koding av interessante trekk ved datasettet. De neste tre fasene handler om å sortere kodene inn i potensielle tema, undersøke om temaene fungerer i forhold til kodingen og datasettet som helhet, for så å gi klare definisjoner og navn på de utvalgte temaene fra dataene. Den siste fasen i tematisk analyse er selve produksjonen av forskningsrapporten. Fasen innbefatter utvelgelse av overbevisende utdrag fra datasettet, samt å relatere analysen tilbake til forskningsspørsmålet og litteraturen. Analyse i henhold til tematisk analyse er ikke en lineær prosess hvor man går fra en fase til den neste, men en prosess hvor man beveger seg frem og tilbake mellom fasene etter behov. Forskeren kan for eksempel starte prosessen med å lete og legge merke til mønstre og potensielle tema allerede under datainnsamlingen (Braun & Clarke 2006).

For å få best mulig gjengivelse av intervjuene ble de tatt opp på bånd, og deretter transkribert samme dag slik at jeg skulle huske mest mulig fra intervjusituasjonen. Intervjuene ble transkribert i ordrett form, og alt av fyllord, pauser og latter ble notert ned. Deretter ble det brukt en del tid på å lese gjennom datasettet flere ganger, for å gjøre meg kjent med dataene, og hvor jeg noterte ideer og markerte interessante utdrag fra teksten. For å anonymisere men fortsatt kunne identifisere de ulike elevene i datasettet byttet jeg ut det virkelige navnet med et anonymisert navn. Jente Øst (1) henviser for eksempel til det første intervjuet som ble gjort med en jente på skole Øst, mens Gutt Vest (5) er det femte intervjuet gjort med en gutt på skole Vest. Etter jeg hadde gjort meg kjent med datasettet begynte jeg organiseringen av data inn i meningsfulle grupper, hvor jeg kopierte sitater fra datasettet som kunne passe til et eller flere potensielle tema, og laget nye dokumenter med forslag til tema. Til slutt kom jeg fram til åtte tema som alle kunne relateres tilbake til forskningsspørsmålene og litteraturen. Temaene var som følger: Kos med ulik mat, Smaken var viktig, Kosematen kunne være både sunn og usunn, Kosemat til spesielle anledninger, Kosemat ble spist sammen med andre, Humør med innvirkning på kosemat, Foreldre bestemte og Foreldre var forbilder.

4.8 Etiske vurderinger

Helsinkideklarasjonen ble utformet av Verdens legeförening i 1964, og skal forhindre forskningsetiske overtramp mot svake grupper, og styrke forskningsetisk bevissthet. Det forskningsetiske hviler på forskeren og det informerte samtykket står sentralt (Ruyter 2007).

Informert samtykke innebærer at deltakerne har gitt skriftlig samtykke til en frivillig deltakelse, og at de vet at de når som helst kan trekke seg ut (Kvale og Brinkmann 2009). For å intervju barn må i tillegg foreldre samtykke. Utenom samtykkeerklæring fra foreldre er det ikke utarbeidet spesifikke regler for forskning på barn. Selv om det ikke finnes spesifikke regler har den som forsker på barn i mine øyne et særlig etisk ansvar. For det første er det et viktig at det man undersøker er relevant for barna, og at det ikke medfører noen form for risiko. Den som forsker på barn har også et særlig ansvar for ikke å misbruke tilliten som skapes i intervjusituasjonen, men oppføre seg slik at informantene føler seg trygg og ivaretatt (Malterud 2003). I tillegg må en forsker være bevisst og kunne drøfte hvordan han/hun påvirker forskningsprosessen (Malterud 2003). Det etiske ansvaret brukes som rettesnor for alle delene av denne oppgaven.

5.0 RESULTATER

5.1 Kos med ulik mat

5.1.1 Söt mat og drikke, snacks og godteri

Samtlige elever ved begge skolene fortalte om ulike typer av snacks og godteri som egnet mat om man skulle kose seg. Salt snacks som potetgull og popcorn ble nevnt i flere intervjuer, og det samme gjaldt for søte matvarer som is, sjokolade og kaker. Mange nevnte også at søte drikker som brus og saft var noe man kunne kose seg med. Godteri som egnet kosemat ble nevnt i alle intervjuene som ble gjennomført, men hvilke matvarer som var innbefattet under samlebetegnelsen ”godterier” var litt vanskelig å få tak på. Flere av elevene svarte bare at godterier var godterier, men gutt Vest (5) hadde en forklaring på hva godterier kunne være: *”Hubba bubba og surfot”* *”Hva er surfot?”* *”En sånn fot som nesten er med cola, bare at det er bilde av en fot, så er den veldig sur”*.

5.1.2 Varmretter

I følge flere av elevene var ulike varmretter egnet til å kose seg med. Pizza, hamburger og taco var varmmat som de fleste elevene syntes man kunne kose seg med. Pannekaker og spaghetti ble også nevnt i noen intervjuer, mens et par av elevene mente sushi og salmalaks passet godt. En elev mente også at fiskepinner var godt egnet til å kose seg med. Samtidig som en del varmretter ble trukket fram som egnet kosemat, ble andre trukket fram som ikke å være egnet som kosemat. Dette gjaldt for eksempel fisk, fiskekaker og fiskesuppe som ble nevnt av flere av elevene i forbindelse med mat som var uegnet til kos.

5.1.3 Frukt og grønnsaker

På begge skolene var mange av elevene enige om at frukt var noe man kunne kose seg med. Da det ble spurt om hvilken frukt som var egnet, var eple den eneste frukten som ble nevnt eksplisitt, mens de fleste forholdt seg til frukt generelt, og sa da at frukt var egnet til kos uten at typen frukt ble spesifisert. Mens det for noen av elevene var frukten i seg selv som var egnet til kos, var det for andre tilbehøret til frukten som gjorde at den ble egnet. Gutt Vest (5) mente for eksempel at man trengte noe ekstra for å kose seg med frukt: *”Man kan også kose seg med frukt, fordi man kan skjære de opp, og dyppe de i smeltet sjokolade, det er kjempegodt”*. Jente Øst (5) tenkte også på frukt som kosemat, men ikke frukt i ren form:

”Man kan kose seg med frukt når det er sånn riskrem, og det er jordbær eller bringebærsauss oppå”

Da det ble spurt grønnsaker var elevene uenige om dette var noe som egnet seg til kos eller ikke. Agurk og paprika ble nevnt i ett intervju som grønnsaker egnet til kos, mens gutt Vest (5) mente grønnsaker passet godt til kos hvis man hadde riktig tilbehør: *”man kan ta blomkål og gulerøtter og dippe det i dip”*. På den andre siden fortalte flertallet av elevene at grønnsaker passet dårlig som kosemat, og sopp var en grønnsak som mange trakk fram som spesielt uegnet.

5.2 Smaken var viktig

Relatert til mat som var egnet til kos var elevene ved begge skolene enige om at smaken var viktig. Uavhengig av om det gjaldt snacks og godterier, varmmat eller frukt og grønnsaker ble det fortalt om smak som en viktig faktor for kosemat. Da jente Vest (2) skulle fortelle om hvorfor ulik frukt kunne egne seg til kos sa hun: *”eple kan man kose seg med for det smaker godt”*. Gutt Vest (5) syntes også smaken var viktig da han skulle forklare hvorfor godteri var kosemat: *”Synes det er vanskelig å svare på hvorfor man kan kose seg med denne maten, men synes det smaker godt”*. Flere elever mente også at smaken var en faktor som avgjorde om mat ikke var egnet til kos, og på spørsmål om hvilken mat man ikke kunne kose seg med svarte jente Vest (4): *”Fiskekaker kan man ikke kose seg med, det smaker ikke noe godt”*

5.3 Kosematen kunne være både sunn og usunn

Selv om alle elevene var enige om at smaken på maten var en avgjørende egenskap for om hvorvidt en matvare var egnet til kos eller ikke, mente mange at det også var viktig at kosematen var sunn. Gutt Øst (1) hadde en god forklaring på forholdet mellom smak og sunnhet: *”Det er viktig at det smaker godt og at det er sunt, hvis det ikke smaker godt er det kanskje sånn at unge ikke vil spise det. Unge folk vil liksom at det skal smake godt og være sunt for at de skal spise det”*

I eksemplet ovenfor fortalte Gutt Øst (1) om sunnhet i seg selv som en egenskap avgjørende for om en matvare var egnet til kos. Mens flere mente sunnhet var viktig som en direkte egenskap til kosematen, var det også noen som sa at kosematen kunne være sunn uten å gå videre inn på om dette var spesielt viktig for dem. For eksempel svarte jente Vest (2): *”Av og til er maten sunn, og av og til så er den usunn. Det er veldig mange middager som er veldig gode, det er sunt, men det er også veldig mye godteri som også er godt, og det er ikke så*

veldig sunt”. Elevene var relativt samstemte i forbindelse med hvilken kosemat som var sunn og hvilken som var usunn. Frukt og middagsmat ble i mange tilfeller trukket fram som sunn mat, som i tillegg var egnet til å kose seg med. Et par av elevene mente også grønnsaker var sunt, og kunne brukes som kosemat. De fleste elevene, som gutt Vest (5), mente middagsmat var sunn kosemat uten å gjøre forskjell på hvilken mat man spiste til middag: *”Maten jeg koser meg med er både sunn og usunn. Middagen er ofte sunn, også liker jeg å kose meg med gulrøtter, blomkål og dip, det tror jeg er sunt, men godteri er usunt*”. Gutt Vest (5) fortalte at godteri var usunt, en oppfatning som de fleste delte med han. Godteri var den eneste mattypen som elevene nevnte eksplisitt på spørsmål om usunn kosemat. Jente Øst (5) nevnte ingen spesiell mattype, men ga sin karakteristikk på hva som kjennetegnet den usunne kosematen hun spiste: *”Maten jeg liker å kose meg med tror jeg er mest usunn, fordi når du skal kose deg så er det best med litt sånn sukker i, litt sånn surt og deilig og sånt*”.

5.4 Kosemat til spesielle anledninger

5.4.1 Helg

Samtlige av elevene ved begge skolene fortalte om helgen som en egnet anledning for å kose seg med mat. Spesielt ble fredager og lørdager trukket frem, men noen mente i tillegg at søndagene kunne egne seg. I intervjuet med jente Øst (5) ble også mandag nevnt som en egnet anledning for å spise kosemat: *”Man kan spise kosemat når det er helg, før helgen og sånt, fredag, lørdag, søndag og mandag og sånt, men midt i uka det er litt rart*”. Noen av elevene mente at enkelte typer kosemat bare kunne spises i helgen, som jente Øst (3) sa: *”Sjokolade kan man bare spise på lørdager, potetgull er akkurat det samme (liten pause)... og godteri, det kan man bare spise på lørdager*”. Snacks og godteri var typisk kosemat som bare kunne spises i helgene, det samme gjaldt for visse varmretter som pizza og taco. Derimot mente noen av elevene at andre typer varmretter og grønnsaker som egnet seg til kos også kunne spises ellers i uka, som ble forklart av jente Vest (2): *”Kjøtt og grønnsaker man kan kose seg med kan man spise for eksempel til middag, også sånn godteri for eksempel, det må man spise i helgene*”.

5.4.2 Foran TV

Foran TV, og gjerne i sofaen var også en god anledning for å spise kosemat i følge de fleste elevene. Å spise kosemat foran TV var noe flere mente hørte hjemme i helgen, som gutt Vest (4): *”Man kan spise kosemat på lørdager og søndager, og fredager, mens man ser på film,*

eller på TV, da spiser man potetgull". Noen nevnte også TV-titting som en god anledning for kosemat, men da uten å differensiere i forhold til ukedager og helger. Maten som ble spist foran TV var i følge alle elevene snacks og godteri, det mente også jente Øst (4): *"Mens jeg ser på TV pleier jeg å spise popcorn og godteri"*. Mange som mente TV-titting var en egnet anledning for kosemat, fortalte om avslapning og spising av kosemat som to sammenhengende aktiviteter relatert til TV-titting. Dette kom for eksempel frem i intervjuet med jente Øst (2): *"Kosemat kan spises foran TV'en mens man ligger i sofaen med dyne og slapper av"*.

5.4.3 Til måltider

Da det kom til type måltider var det uenighet blant barna om dette var egnede anledninger for kosemat. Hvis elevene mente at et måltid var en egnet anledning for kosemat gjaldt det alltid middag og aldri frokost eller kveldsmat. Hvis eleven svarte at middagen var en egnet anledning for kosemat hang det som regel sammen med at han/hun mente typiske middagsretter, som pannekaker og spaghetti, var egnet til å kose seg med. Dette gjaldt imidlertid ikke i alle tilfellene, hvor enkelte elever svarte at typiske middagsretter som pizza var egnet til å kose seg med, men at middagen ikke var en egnet anledning for å spise den, en motsetning som ikke ble utdypet nærmere. Elevene mente snacks og godteri ikke egnet seg til måltider, men at det isteden var direkte uegnet, noe som blant annet kom fram i intervju med jente Øst (5) *"Man kan ikke spise det (kosemat) til middag, som kake, is og potetgull, men når det er bursdag eller til dessert eller noe"*. Siden elevene ikke mente at kosematen kunne spises til måltider, ble de spurt til hvilke tidspunkt det passet seg å spise den, noe de fleste syntes var vanskelig å definere. Jente Øst (1) hadde et forslag til egnet tidspunkt: *"Jeg synes man kan spise kosemat på fredag, lørdag og søndag, men ikke til middag, frokost eller kveldsmat, man kan kose seg... kanskje klokken syv"*. Dessert ble imidlertid nevnt av flere elever som en egnet anledning for kosemat, men dessert ble ikke nevnt i forbindelse med måltider, men som en annen uavhengig anledning. Kosematen som kunne spises til dessert var typisk is og kaker.

5.4.4 Bursdager

Samtlige elever mente bursdager var en god anledning for kosemat. I forbindelse med bursdager var det først og fremst godteri som ble nevnt som den egnede maten. Noen fortalte også om brus, is og kaker som kosemat man spiste i bursdager.

5.5 Kosemat ble spist sammen med andre

Ved begge skolene mente samtlige elever at kosemat passet best å spise sammen med andre, noe som gjaldt for alle typer kosemat. Elevene fortalte at kosematen gjerne ble spist sammen med andre familiemedlemmer som søsken og foreldre. I et av intervjuene ble også venner nevnt som egnet selskap for kosemat. På spørsmål om det var mulig å spise kosemat alene hersket det tvil hos elevene. Noen syntes det var vanskelig å svare på, de fleste mente det ikke passet, mens et par fortalte at de syntes det var greit å spise kosemat alene. Jente Øst (4) var en av dem som syntes man kunne spise kosemat alene: *”Man kan også spise kosemat alene, fordi når pappa er på konsert og mamma er alene hjemme med lillebror, da sitter hun og ser på TV og spiser kosemat”*. Gutt Øst (1) pleide derimot ikke å spise kosemat alene: *”Jeg pleier egentlig ikke å spise det (kosemat) alene, jeg pleier å spise det med mamma når jeg skal gjøre det”*. Under intervjuene sa ikke elevene direkte at det var en type kosemat som var spesielt egnet til å spise hvis man var alene, men de fortalte at kosematen som ble spist alene gjerne ble spist foran TV, hvor det i andre deler av intervjuene ble fortalt at TV-titting var en egnet anledning for kosemat som snacks og godteri.

5.6 Humør med innvirkning på kosemat

På spørsmål om hvilket humør det passet seg å være i da elevene skulle spise kosemat, var alle elevene enige om at kosemat egnet seg best hvis man var glad og i godt humør. Hvis humøret i motsetning var dårlig og man følte seg trist, var elevene uenige om det passet å spise kosemat. Om lag halvparten mente det ikke passet seg å spise kosemat hvis man var trist, som for eksempel gutt Vest (1): *”Man pleier å være i godt humør når man skal kose seg med mat, er man trist og lei seg koser man seg ikke, da kjeder man seg og gråter”*. Den andre halvparten mente derimot at kosemat kunne spises om man var trist, og flere fortalte at kosematen i tillegg kunne gjøre at humøret ble bedre, som for eksempel Jente Øst (1): *”Man kan spise kosemat både når man er glad og trist, det kan hjelpe for å bli litt gladere hvis man spiser kosemat når man er trist”*. På spørsmål i forhold til humør og kosemat gikk ikke elevene videre inn på hvilken type kosemat som var egnet til ulikt humør, men forholdt seg til kosemat generelt.

5.7 Foreldrene bestemte

Samtlige elever ved begge skolene fortalte at foreldre bestemte med hvilken mat de fikk lov å kose seg og hvor mye de fikk spise av kosematen. Ved skole Øst svarte de fleste at det var mamma som bestemte, mens på skole Vest ble som regel begge foreldrene nevnt. Noen av elevene svarte at de fikk lov til å være med på å bestemme hva de skulle kose seg med og hvor mye, men i så fall skjedde det ikke på helt egne vilkår, men under en viss kontroll fra foreldre. Da elevene fortalte om hva som ville ha skjedd hvis de selv fikk full bestemmelsesrett fryktet de fleste at dette ville få uheldige konsekvenser, som blant andre gutt Vest (5): *"Hvis jeg fikk bestemme ville det blitt veldig bråkete, også hadde mange blitt feite, fordi jeg liker godteri veldig godt, og så hadde vi fått masse dip og masse blomkål og masse gulrøtter – hver dag"*. Overspising på usunn mat var som regel det elevene forutså kom til å skje hvis de selv fikk bestemme. Gutt Øst (1) var på sin side redd han kom til å spise for mye godteri hvis han fikk bestemme: *"Det er mamma som bestemmer hva jeg skal spise når jeg skal kose meg, siden visst jeg skulle bestemme hadde jeg kanskje bestemt masse rart, masse godteri og sånt"*.

5.8 Foreldre var forbilder

Foreldrene bestemte ikke bare hvilken mat barna skulle kose seg med og hvor mye, men de hadde også innflytelse på barna relatert til kosemat gjennom egne handlinger. Flere elever syntes for eksempel at en viss type mat kunne være egnet som kosemat fordi en eller begge foreldrene likte denne maten, som Jente Øst sa (2): *"Pappa spiser nøtter når han skal legge seg, også når han ser på dataen, så det kan man kose seg med"*. Jente Øst (4) hadde den samme forklaringen på om hvorvidt nøtter var mat egnet til kos, men med motsatt utfall: *"Vet ikke helt om man kan kose seg med nøtter, pappa liker ikke så veldig mye nøtter akkurat"*. Foreldre var ikke bare forbilder i henhold til egnede matvarer, de hadde også innflytelse da det kom til egnede anledninger for å spise kosemat. Foreldres innflytelse i forhold til egnede anledninger kom frem i et par intervjuer, og jente Øst (4) svarte for eksempel: *"Man kan også spise kosemat alene, fordi når pappa er på konsert og mamma er alene hjemme med lillebror, da sitter hun og ser på TV og spiser kosemat"*.

6.0 DISKUSJON

I denne studien var målsetning å undersøke hva barn opplever med kosemat, både i forhold til type mat, i hvilke anledninger, hvor mye og hvem som bestemmer. Resultatene som kom frem i undersøkelsen vil i denne delen av oppgaven relateres tilbake til forskningsspørsmålene. Resultatene vil også diskuteres i relasjon til litteraturen med spesiell vekt på barnas matpreferanser, utvikling av norsk kosthold og matkultur.

6.1 Usunn mat med sterk appell

Selv om det var stor spennvidde i mattypene som ble nevnt under intervjuene var det utvilsomt flest som mente at en viss type mat egnet seg best som kosemat. Matvarene som oftest ble nevnt, og dermed som de fleste anså som egnet kosemat, var godteri, sjokolade, potetgull, popcorn, taco, hamburger, pizza, is, kake, brus, saft og eple. Bortsett i fra eple ble samtlige av disse matvarene eksplisitt nevnt som usunn mat i Helsedirektoratets anbefalinger for et sunt kosthold (Helsedirektoratet 2011). Mens godteri, sjokolade, is, brus, saft og kake ble nevnt i kategorien for matvarer med for mye tilsatt sukker og energi, var pizza, hamburger, potetgull og popcorn matvarer med for mye salt og mettet fett i følge anbefalingene. Anbefalingene til Helsedirektoratet viste også at disse usunne matvarene hadde egenskaper som økte risikoen for sykdommer som kreft, diabetes type to, hjertekarsykdommer, overvekt og fedme. At elevene fortalte at usunne matvarer egnet seg best til kos er i samsvar med annen forskning på mat og nytelse (Zandstra m.f.1999). Blant annet blir det i en artikkel av Menzies (2012) fortalt at maten som gir mennesker nytelse har en tendens til å være mat med mye sukker, salt og kalorier. Fenomenet blir grundigere forklart i boka til Macht og Gwenda (2001) hvor det blir vist at energirik usunn mat har egenskaper som fremprovoserer sterke responser i kroppen. Responsene stimulerer områder i hjernen relatert til belønning, som igjen gir mennesker en følelse av nytelse og velbehag. På bakgrunn av samsvar i funn i litteraturen på usunn mat og nytelse kan det virke som om usunn mat innehar kvaliteter som gjør den spesielt egnet til kos for barn.

Uavhengig av om maten var sunn eller usunn mente de fleste elevene at den viktigste egenskapen til kosematen var at den smakte godt. Funnet er i samsvar med studien til Jonsson, Ekstrøm og Gustafsson (2005), som viste at smak er en av de viktigste faktorene for barns matpreferanser. Andre studier har vist at mat med mye smak, høyt fettinnhold og sødme virker spesielt tiltrekkende på barn (Bellisle & Rolland-Cachera 2007; Cooke & Wardle

2005), noe som kan forklare hvorfor elevene i min studie fortalte at smaken var den viktigste egenskapen til kosemat, samtidig som de fleste trakk frem usunne matvarer som spesielt egnet til kos.

Barnas tiltrekning mot usunn kosemat blir spesielt problematisk hvis man ser det i forhold til de sterke mekanismene denne maten utløser i kroppen. Menzie (2012) forklarer i sin artikkel at det sterke iboende ønsket mennesker har om å spise usunn og smaksrik mat er sterkere enn mekanismene som forteller at vi ikke har behov for mer energi og næringsstoffer. Utfordringen med mat som gir nytelse handler derfor om å kontrollere sine lyster (Ely, Winter & Lowe 2013). Med henhold til studien av Ely og medarbeidere (2013) må man med andre ord selv bestemme seg for ikke å spise eller stoppe spising av denne maten, på tross av at kroppen gir sterke signal på at den ønsker mer. Om man klarer å motstå handler blant annet om forståelsen man har i forhold til hvilke konsekvenser inntak av usunn mat har for kropp og helse. I en studie av Hart, Bishop og Trudy (2002), ble det undersøkt hvilken kunnskap barn i alderen 7-11 år hadde om sunn og usunn mat, og matens sammenheng med helse. Resultatene i studien viste at barna hadde begrenset forståelse for hvordan mat hadde sammenheng med helse. Da mat skulle klassifiseres som sunn eller usunn var det smaken og preferansene som hadde den sterkeste innflytelsen på barna. Hvis det er slik at barn i 7-8årsalderen har begrenset forståelse for de negative konsekvensene av et høyt inntak av usunn mat, i tillegg til at mekanismer i kroppen gjør tiltrekningen mot usunn mat stor, kan det kanskje være med på å forklare hvorfor de fleste elevene i studien mente usunn mat passet best som kosemat. Usunn mat som kosemat kan være en uheldig trend i det norske kostholdet, da de nasjonale anbefalingene nettopp råder om at norske bør redusere inntaket av usunn mat med høyt innhold av mettet fett og sukker (Helsedirektoratet 2011). I hvor stor grad den usunne kosematen virker negativt inn på kostholdet til norske barn vil naturligvis også avgjøres av hvor ofte den spises, og hvor mye som spises til de ulike anledningene.

6.2 Sunn kosemat og innflytelse fra foreldre

Ikke all mat som ble nevnt i forbindelse med kos er usunn i henhold til Helsedirektoratets anbefalinger (Helsedirektoratet 2011). Enkelte av elevene mente matvarer som epler, blomkål, gulrøtter, sushi, salat og salmalaks var egnet som kosemat. Denne maten kan igjen kategoriseres i fisk og frukt og grønnsaker, som er mat Helsedirektoratet råder den norske befolkningen til å spise og som skal ha positiv effekt på helse (Helsedirektoratet 2011). Å spise sunt er en trend i tiden, med stadig økende fokus fra media, styresmakter og på internett.

På bakgrunn av det økte fokuset på sunn mat var det ikke overraskende at noen av elevene også mente at dette var mat som egnet seg til kos. I og med at den usunne kosematen beviselig har egenskaper som gjør tiltrekningen mot den spesielt stor kan det være interessant å se nærmere på hva som gjorde at noen elever foretrakk typisk sunn mat som kosemat.

Uavhengig av om kosematen var sunn eller usunn fortalte alle elevene at god smak var en spesielt viktig egenskap for om mat kunne brukes til kos eller ikke. Det var heller ingen som hadde et spesielt ønske om at kosematen skulle være usunn, derimot ønsket flere at den helst skulle være sunn. Smaken var åpenbart en viktig faktor de sunne matvarene som ble nevnt, men kunne det ligge noe mer i hvorfor noen elever fortalte at de spiste typiske sunne matvarer da de skulle kose seg, mens mange andre ikke gjorde det, selv om flere av disse også faktisk ønsket at kosematen skulle være sunn?

Gjennom holdninger til mat, eksponering for og restriksjoner på ulike matvarer, samt i kraft av å være viktige rollemodeller for barna, former foreldre matvanene og til dels preferansene barn har for mat (Nelson & McLeod 2005; Rodenburg m.fl 2012; Krahl & Rauh 2010; Birch m.fl 2001). I tillegg forklarer sosial læringsteori at læring skjer gjennom observasjon og sosialt samspill med andre, og at menneskets handlinger og reaksjoner i nærmest enhver situasjon er influert av handlinger observert hos andre (Bandura 1986). Da alle elevene i studien fortalte at foreldre bestemte både med hvilken mat de kunne kose seg, samt hvor mye de fikk spise av denne maten, er det viktig å forstå betydningen av miljøet barnet tilhører relatert til hvilken mat de mener er egnet til kos. Hvis et barn for eksempel kommer fra en familie hvor det blir eksponert for mye sunn mat, og hvor sunn mat også blir brukt når familien skal kose seg, kan dette ifølge teori og empiri virke direkte inn på hva barn oppfatter som kosemat. Eksempelet kan også brukes i det motsatte tilfellet, hvor elever kommer fra miljø hvor de eksponeres for mye usunn mat, med tilhørende konsekvenser for hvordan de oppfatter kosemat. Et annet aspekt vedrørende eksponering er matens tilgjengelighet. Hvis sunn kosemat er den maten som er tilgjengelig for barnet, viser studier at tilgjengeligheten direkte påvirker utviklingen av matpreferanser (Ventura & Birch 2008). Så om det blir satt fram godteri eller frukt på lørdagskvelden er med på å avgjøre hvilken mat barn oppfatter som kosemat, men også hvilken kosemat barnet utvikler preferanser for. Et direkte eksempel fra intervjuene som viste hvor viktig innflytelsen fra foreldre kunne være på barnas matpreferanser var da jente Øst (2) skulle ta stilling til om man kunne kose seg med nøtter: ”Pappa spiser nøtter når han skal legge seg, også når han ser på dataen, så det kan man kose seg med”. Pappaen hadde i dette tilfellet direkte innflytelse på jentas oppfatning av om nøtter var egnet til kos. Utsagnet eksemplifiserer hvor stort ansvar foreldre har i henhold

til å skape gode kostholdsvaner for barn, da resultatene viser at maten foreldre bruker som kosemat kan sees i direkte sammenheng med hvilken mat barn mener egner seg som kosemat. Med vissheten om at kostholdsvaner som barn lærer tidlig i livet også påvirker kostholdet når barnet blir eldre (Erikson 1968), styrkes betydningen av foreldres ansvar ytterligere.

6.3 Tiltrekning mot forbudt mat

En annen potensiell forklaring på hvorfor usunn mat appellerte så sterkt til elevene kan handle om restriksjoner og tiltrekningen mot det forbudte. Elevene fortalte om foreldre som bestemte i forbindelse med kosemat, både med hva og hvor mye det var lov å spise. Å gi lov eller ikke lov til å spise kosemat kan forstås som et anvendt kontrolltiltak for å påvirke barns matinntak. Ikke å gi lov, eller med andre ord, å gi restriksjoner på matvarer kan ha motsatt effekt på preferansene og inntaket av denne typen mat, som vist i studien til Birch og medarbeidere (2001). I studien ble det undersøkt hvilke kontrolltiltak foreldre brukte for å påvirke barn til å spise sunt. Tiltakene ble delt inn i to ulike former, der den første handlet om hvordan foreldre anvendte kontroll gjennom å presse barn til å spise sunn mat, som frukt og grønnsaker, og den andre om hvordan foreldre innførte restriksjoner på usunn mat. Ved begge tilfellene kunne det å overkontrollere barn ha motsatt effekt på preferansene og inntaket av denne typen mat. Atik og Ertekin (2013) viste i sin studie at barn ble tiltrukket av det forbudte, og kunne foretrekke mat de ikke fikk lov til å spise. Et eksempel fra intervjuene i min undersøkelse, som bekreftet funn i studiene relatert til restriksjoner og preferanser, var da elevene ble spurt hva som hadde skjedd hvis de selv fikk bestemme hvilken kosemat de ville spise. Det gjennomgående svaret på hva som hadde skjedd med full bestemmelsesrett på kosemat var overspising på usunn mat som godteri. Ut fra dette svaret kan det være mulig å anta at godteri var noe de ikke fikk spise så mye de ville av, men som igjen tydeligvis tiltrakk elevene. Den usunne matens appell til elevene må derfor både sees i sammenheng med smaken og responsen den utløser i kroppen, i tillegg til faktorer i miljøet som foreldres påvirkning gjennom egne handlinger, eksponering og kontroll.

6.4 Forståelse av sunnhet

Elevene var på ingen måte ubevisst i sitt forhold til om kosemat var sunt eller ikke. De viste overraskende god forståelse for hvilken mat som var sunn og hvilken som var usunn, og fortalte ofte at den usunne kosematen ble foretrukket fordi den smakte bedre. Mange hadde også et ønske om at kosematen både skulle være sunn og smake godt. Ettersom elevene også

ville at kosematen skulle være sunn, kunne det være en indikasjon på at de forstod sammenhengen mellom å spise sunn mat og de verdifulle fordelene dette innebar. Elevenes forståelse av sunn mat med innvirkning på helse stod i motsetning til studien av Hart, Bishop og Trudy (2002), som viste at barn i alderen 7-11 år hadde begrenset forståelse for hvordan mat hadde sammenheng med helse.

Elevene i studien min var mellom 7 og 8 år og befinner seg i den konkret operasjonelle fase i følge Piagets modell for kognitiv utvikling (Flavell & Piaget 1963). Piaget forklarer denne fasen som en del av livet der barnet utvikler sin logiske tenkning og lærer seg å tenke årsak-virkning. Hvis elevene gjennom sin kognitive utvikling har forstått hvordan det å spise sunn eller usunn mat kan ha ulik virkning på kropp og helse, kan den økende forståelsen være en medvirkende forklaring på hvorfor mange av elevene ønsket at kosemat skulle være sunn. Elevene hadde i så fall et rasjonelt ønske om at kosematen skulle være sunn, noe som også er i samsvar med studien til Atik og Ertekin(2013). I denne studien ble det vist at mat blant annet kunne ha rasjonell appell på barn. Barna i studien forstod at det fantes verdifulle fordeler med å spise sunn mat, som at enkelte matvarer hjalp kroppen til å vokse eller kunne hindre at man ble syk. Forståelsen av fordelene med sunn mat skapte igjen preferanser for denne maten. At maten hadde rasjonell appell var ifølge forfatterne ikke ensbetydende med at barn valgte sunn mat. De andre appellene ved maten som smak kunne virke sterkere, og selv om barna kjente til fordelene med å spise sunn mat ville de kanskje fortsatt velge usunn mat. Vissheten om at en matvare var usunn, men likevel og ønske å spise den er i samsvar med funnet i min studie der de fleste elevene ga uttrykk for at smaken til den usunne maten var viktigere enn det faktum at den var usunn.

Basert på hva som ble svart på spørsmål om hvilken kosemat som var sunn og hvilken som var usunn, oppfattet de fleste elevene godteri som usunn kosemat, mens frukt, grønnsaker og middagsmat ble nevnt i forbindelse med sunn kosemat. At elevene oppfattet godteri som usunn mat, og frukt og grønnsaker som sunn mat var ikke spesielt overraskende da dette er mat som ofte nevnes i forbindelse med mat en bør spise og ikke spise, som for eksempel i de nasjonale kostrådene (Helsedirektoratet 2011). Derimot var det mer interessant at elevene var av oppfatningen at middag generelt sett var sunt, og at de ikke differensierte i forhold til type middagsmat, som at noen retter kunne være sunne og andre usunne. En slik oppfatning kan ha betydning for kostholdet, da flere av elevene fortalte at de koset seg med typiske usunne middagsretter som pizza, hamburger og pannekaker, definert usunn av de nasjonale anbefalingene (Helsedirektoratet 2011). Hvis den usunne middagsmaten ikke ble oppfattet som usunn på grunn av at den var middagsmat var dette et funn som kunne indikere at barna

hadde bedre forståelse for hva som var sunt og usunt i henhold til maten man spiste utenom måltidene, men at de ikke tenkte like bevisst på matens sunnhet i forhold til måltider. En annen potensiell forklaring på hvorfor elevene ikke gjorde forskjell på sunn og usunn middagsmat kan være at de ikke oppfattet de usunne varmrettene, som man tradisjonelt anser som middagsmat, som middagsmat. For eksempel mente flere elever at varmretter som pizza og hamburger var mat som egnet seg til kos, men de var uenige om middagsmåltidet var en egnet anledning for å spise denne maten. I et intervju kom det frem at man kunne kose seg med middag som kjøtt og grønnsaker i ukedagene, mens i helgene fortalte stort sett alle elevene om varmretter som pizza, taco og hamburger. I forbindelse med at elevene ikke differensierte i forhold til sunn og usunn middagsmat, ble kanskje ikke pizza, taco og hamburger forstått som middagsmat. Da kan man tenke seg at middagsanledningen i følge svarene til elevene var forbeholdt ukedagene, og ”middagsmaten” som spises i helgene tilhører en annen anledning. Med andre ord erstattes kanskje helgemiddagen av en annen anledning, og da av en anledning som markeres med usunn kosemat som pizza, taco og hamburger. Flere anledninger for usunn mat blir igjen positivt assosiert med overvekt (Popkin og Duffey 2010).

6.5 Egnede anledninger

Samtlige elever mente at man ikke kunne spise kosemat hele tiden, men kun til spesielle anledninger. Alle elevene var enige om at helgen var en slik spesiell anledning som egnet seg for å spise kosemat. Elevene mente helgen var en egnet anledning for å spise snacks og godteri, og visse varmretter som pizza og taco, og er i samsvar med funn i studien til Andersen, Øverby og Lillegaard (2003). I studien ble det vist at barn hadde et signifikant høyere inntak av godterier, brus med sukker og potetgull på fredag, lørdag og søndag, sammenlignet med hverdager. Det samme gjaldt for middagsretter som pizza, hamburger, kebab og taco. Barn som kose seg med usunn mat gjennom en langhelg var en trend som stemte godt overens med resultatene i min studie, hvor elevene nevnte både fredag, lørdag og søndag som egnede dager for kosemat. I tillegg var likhetstrekkene i matvarene som kom frem i de to studiene svært tydelige.

Flertallet av elevene i min studie mente at det passet best å kose seg sammen med andre, hvor ulike medlemmer av familien var de som ble nevnt som de man vanligvis spiste kosemat sammen med, og da gjerne i helgene. Bursdager var en annen sosial anledning hvor mange mente det var greit å kose seg med mat, og da spesielt med mat som is, brus og kaker.

At barna fortalte om spesielle sosiale anledninger, som helg og bursdag i forbindelse med spising av kosemat er et funn som kan antyde gode spisevaner med henhold til studien av Husby, Heitmann & Jensen(2009). I denne studien fant man ut at viktige trekk for barn med gode spisevaner og et sunt kosthold var at mat og snacks ble spist i selskap med andre, og at snacks og usunn mat var markører for spesielle sosiale anledninger.

På andre side var det noen av elevene som også fortalte at det var greit å spise kosemat alene, og da gjerne foran TV. I følge studien til Husby og medarbeidere var dette et tegn på dårligere spisevaner og kosthold, hvor dårlige spisevaner ble karakterisert ved at usunn mat ble spist alene og uavhengig av anledning. Noen av elevene fortalte at de så på TV og spiste kosemat i forbindelse med helg, mens andre svarte av TV-titting og kosemat hang sammen, uten å gjøre forskjell på ukedager og helg. Maten som ble spist foran TV var ifølge barna typisk godteri og snacks, noe som er i samsvar med flere ulike studier hvor tid foran TV blir assosiert med økt energiinntak, økt inntak av søt snacks, salt snacks og drikke med mye energi (Campell, Crawford & Ball 2006; Coon & Tucker 2002). TV-titting er åpenbart en anledning som er avgjørende for kostholdsvanene til barn. I denne studien, men også i flere andre, er det vist av TV-titting assosieres med spising av energirik usunn mat. Norske barn ser mye på TV og i en ny stor europeisk undersøkelse ble det vist at norske barn bruker 101 minutter til å se på TV hver eneste dag (Brug m.fl. 2012). Siden norske barn ser mye på TV og TV-titting er en anledning for usunn mat må i så måte denne anledningen ha sin del av ansvaret for den negative utviklingen i kostholdet til norske barn. Ser man TV i et historisk perspektiv er anledningen for å spise usunn mat mens man ser på TV relativt ny. Den første offisielle fjernsynssendingen i Norge ble nemlig sendt så sent som 20.august 1960, noe som betyr at det knapt er 50 år siden vi ble introdusert for muligheten. I tillegg til at TV-titting er en anledning som innbyr til å spise usunn mat, er det også en passiviserende aktivitet. I denne studien fortalte elevene at mens de så på TV og spiste kosemat var det samtidig best å ligge i sofaen å slappe av. På mange måter blir TV-titting og spising av kosemat et dobbelt problem i og med at mye tyder på at norske barn også er mindre fysisk aktive enn tidligere (Ekornrud 2012). Studier viser at flere anledninger for inntak av usunn mat er en viktig risikofaktor for overvekt (Popkin & Duffey 2010). I dag kjemper for eksempel TV med både data og mobiltelefoner om tiden til norske barn. I hvilken grad de nye aktivitetene innbyr til spising av usunn kosemat må ansees å være en avgjørende faktor for den videre utviklingen i kostholdet til norske barn og en stor utfordring i kampen mot overvekt.

6.6 Kosemat som trøst

De fleste elevene mente det passet best å være i godt humør hvis man skulle spise kosemat. Dette var ikke et spesielt overraskende funn da elevene fortalte at anledningene for kosemat var positive sosiale anledninger som helg og bursdager, og at maten som ble spist til disse anledningene var mat de likte spesielt godt. På andre siden var det også noen som nevnte at kosematen kunne egne seg hvis man var trist og ville komme i bedre humør. Mat som et virkemiddel for å komme i bedre humør er i samsvar med teoriene i boka til Macht og Gwenda (2001), hvor det blir forklart at energirik mat kan virke positivt på humøret gjennom hvordan maten setter i gang mekanismer i kroppen som stimulerer områder i hjernen knyttet til følelser. Svarene som viste at noen elever mente kosemat var et egnet virkemiddel for trøst, var et funn som kan indikere uheldige kostholdsvaner, da emosjonell spising i flere studier blir identifisert som en medvirkende faktor til overvekt hos barn og voksne (Evers m.fl 2010; Luomala, Siriex & Tahir 2009).

6.7 Få ulikheter skolene imellom

I forhold til alle aspekter vedrørende kosemat var det svært få ulikheter i svarene fra elevene de to skolene imellom. På bakgrunn av at skolene ble plukket ut for å gjenspeile de store sosiale ulikhetene som finnes i Oslo var dette et overraskende funn, hvor man kunne ha forventet større forskjeller. Skolen i vest representerte bydel Ullern, mens skolen i øst representerte Gamle Oslo. I Ullern har befolkningen en høyere forventet levealder, bedre økonomi (Barstad 2003) og lavere forekomst av overvekt hos barn (Vilimas, Glavin & Donovan 2005) sammenlignet med Gamle Oslo. Overvekt henger sammen med et dårlig kosthold (Davison og Birch 2001), og i en studie av James og medarbeidere (1997) ble det vist at barn som kom fra familier med lav sosioøkonomisk status var i særskilt risiko for et dårligere kosthold. I tillegg viser studier at unge fra familier med lavere sosioøkonomisk status har et kosthold som sannsynlig inneholder mindre frukt og grønnsaker (Bere, Veierod & Klepp 2005), mere søtsaker og brus (Lien, Lytle & Klepp 2001), og en mindre regelmessig måltidsfrekvens (Lien, Jacobs & Klepp 2002) sammenlignet med unge fra familier med høyere sosioøkonomisk status. I mine undersøkelser ble det ikke funnet ulikheter i svarene fra elevene bydelene imellom som kunne antyde at elevene ved skole Øst hadde mer usunne vaner i forhold til kosemat enn elevene ved skole Vest.

Kostholdsdebatten som pågikk i etterkant av reportasjen på NRK, hvor helsesøstre ved skoler i vestlige bydeler i Oslo uttrykte sin bekymring over et stort antall undervektige elever,

var basert på bekymringer om at det ble innført for strenge regimer rundt kosthold og aktivitet i familier på vestkanten i Oslo (NRK 2012). I følge eksperter var sunn mat blitt for viktig for folk i de vestlige delene av Oslo, og foreldre til barn på vestkanten ble formanet om å senke skuldrene, være bedre rollemodeller og kanskje servere litt mer vafler og boller. I min undersøkelse var det ikke mulig å finne holdepunkter for at elevene ved skole Vest hadde kostholdsvaner relatert til kosemat som var ”urovekkende sunne”.

7.0 STYRKER OG SVAKHETER VED METODEN

For å undersøke troverdigheten, styrken og overførbarheten av kunnskapen som er kommet frem i en studie må man diskutere det opp mot begrepene reabilitet, validitet og generaliserbarhet i følge Kvale og Brinkmann (2009), hvor validitet kan bli forstått som gyldigheten til studien. Maxwell (1992) hevder i sin artikkel at forståelse er et mer fundamentalt konsept for kvalitativ forskning enn validitet. Gyldigheten til en studie avhenger ifølge Maxwell av hvordan forskeren forstår og forholder seg til ulike validitetskategorier som deskriptiv validitet, fortolkende validitet, teoretisk validitet og generaliserbarhet. Jeg bruker Maxwells kategorier som struktur når jeg undersøker gyldigheten av kunnskapen som er kommet frem i denne studien.

7.1 Deskriptiv validitet

Deskriptiv validitet handler om den saklige nøyaktigheten i forskerens gjengivelse av informasjonen som kommer fram under datainnsamlingen i den kvalitative forskningen. Er beskrivelsene av hva intervjupersonen sa eller gjorde i intervjuet i samsvar med det som han/hun virkelig sa eller gjorde, eller har forskeren hørt feil, transkribert feil eller husket feil (Maxwell 1992).

I denne undersøkelsen var det flere faktorer ved både intervjuguiden, intervjuet og transkriberingen som kan ha virket inn på hva intervjupersonene sa og gjorde, og som igjen kan ha påvirket svarene jeg fikk, og dermed virket inn på den deskriptive validiteten.

Før intervjuet på skole Øst fikk jeg lov til å introdusere meg selv i plenum i klasserommet før jeg gikk i gang med intervjuene. Det fikk jeg ikke lov til på skole Vest. Konsekvensen ble at jeg måtte bruke lenger tid på introduksjonen i forkant av hvert enkelt intervju på skole Vest. Dette var uheldig, da det virket som om elevene var usikre på hvem jeg var og hva som skulle skje. På grunn av en mer omfattende introduksjon tok det også lengre tid før vi fikk kontakt. Tidlig kontakt er noe som blir ansett som spesielt viktig i boka til Kvale og Brinkmann (2009). En mulig konsekvens av dette var at det tok litt lengre tid før vi fikk god kontakt var at elevene svarte litt nølende på de første spørsmålene, noe jeg ikke opplevde ved skole Øst.

Før hvert enkelt intervju gikk jeg inn i klasserommet, ropte opp navnet til den som skulle intervjues og gikk sammen med eleven til rommet hvor intervjuet skulle foregå. Her var det samme prosedyre ved begge skolene. Jeg kunne merke at noen av elevene var spente

da vi gikk sammen mot rommet, men jeg prøvde å ufarliggjøre situasjonen med å holde praten i gang, smile og virke trygg. Det virket som dette var en god måte å løse situasjonen på da ingen ga uttrykk for at de syntes det var skummelt, eller ville trekke seg fra intervjuet.

Under intervjuene ved begge skolene satt elevene ved siden av meg og tegnet på et ark med fargeblyanter. Det virket som om tegningen gjorde at elevene slappet av og at den uformelle rammen i intervjuet gjorde det enklere for dem å svare på spørsmål. Ved skole Øst satt vi vendt mot et stort vindu med utsikt over den østlige delen av byen. Utsikten hadde en beroligende effekt på både meg som intervjuer og tilsynelatende også på elven som ble intervjuet, noe som gjorde at det hele følte uanstrengt. Den positive effekten av utsikten kunne kanskje være en medvirkende faktor til at elevene ved skole Øst ga gode utfyllende svar.

Under utspørringen prøvde jeg å gi elevene god tid til å svare, uten å avbryte. Da jeg i etterkant hørte gjennom intervjuene før transkriberingen, ble jeg oppmerksom på at jeg ved flere tilfeller burde ha stilt elevene oppfølgingsspørsmål. Mangel på gode oppfølgingsspørsmål gjorde at jeg ved enkelte anledninger potensielt gikk glipp av bedre og mer utfyllende beskrivelser innenfor et tema. Kanskje ble jeg litt for opptatt av å følge intervjuguiden, og om jeg i større grad hadde latt meg løsrive fra guiden ville jeg kanskje oppdaget en større dybde i meningene.

”I intervju med barn er det et skjevt maktforhold mellom barnet og den voksne”(Kvale og Brinkmann 2009, s.158). I kraft av at jeg som en voksen mann, som forsket på mat og helse, stilte spørsmål kan ha vært med på å påvirke elevene og gjøre at de svarte det de trodde jeg ville høre og ikke nødvendigvis det de selv mente. Før intervjuene fortalte jeg elevene at de ikke måtte tenke på om svarene de ga på spørsmålene var riktige eller gale, men fortelle meg akkurat det de selv ville. Selv om jeg gjorde dette følte jeg ved noen anledninger at svarene jeg fikk var vel fornuftige fra barn i 7-8årsalderen, og satt med en følelse at den sanne meningen kanskje ikke kom frem. Dette gjaldt spesielt i forhold til spørsmål om sunnhet hvor et par av elevene svarte at de bare spiste sunn mat hvis de skulle kose seg, men hvor det senere i intervju kom frem at det kanskje var litt godt med potetgull og sjokolade, og at man kunne kose seg med dette mens man så på TV. I analysen har jeg tolket dette som at sunnhet relatert til kosemat var viktig for eleven, og ikke vektlagt svarene som sa at kosematen bare kunne være sunn.

I denne undersøkelsen ble det brukt båndopptaker under intervjuene. Båndopptakeren gjorde at jeg ikke mistet verdifull informasjon og kunne lytte til intervjuene flere ganger. Den var et nyttig hjelpemiddel for å få en korrekt transkribering, men båndopptaket ga ikke en

fullverdig gjengivelse av intervjuet. I et kvalitativt forskningsintervju produseres kunnskapen sosialt gjennom interaksjon mellom intervjuer og intervjuperson (Kvale og Brinkmann 2009). Det er elementer under selve intervjuet som ikke kan høres på et båndopptak og som kan bli helt borte hvis det ikke forskeren legger merke til det. Kanskje kan kroppsspråket til eleven fortelle noe annet enn det som blir sagt. Jeg hadde en penn og et blankt ark tilgjengelig under intervjuene som jeg skulle bruke til å notere hvis jeg følte noen av elevene hadde et kroppsspråk som fortalte noe annet enn de sa. Underveis i intervjuene prøvde jeg å legge merke til måten elevene svarte på, virket de fraværende, hadde de et lurt smil om munnen eller ga de andre signaler som kunne antyde at svaret de ga ikke var i samsvar med deres egentlige mening. Dessverre ble jeg så fokusert på å være tilstede i samtalene at jeg glemte å ta notater. I ettertid ser jeg at jeg hadde vært tjent med å legge større vekt på kroppsspråket til elevene, slik at risikoen for meningsforveksling fra intervju til transkribert tekst hadde blitt ytterligere redusert.

Under transkriberingen prøvde jeg så godt jeg kunne og gjengi det som ble fortalt under intervjuene. Jeg tok med latter og pauser, og skrev ned ordrett det jeg hørte på opptakene. På tross av dette var det fare for at beskrivelsen fra eleven kunne bli misoppfattet. Fra intervju til transkribert tekst sier Kvale og Brinkmann at (2009 s.187) ”Stemmeleie, intonasjon og åndedrett går tapt, og den skriftlige teksten er en svekket, dekontekstualisert gjengivelse av direkte intervjusamtaler”. Uansett kan ikke en transkripsjon være korrekt eller ukorrekt, da det i følge Kvale og Brinkmann (2009) ikke finnes en sann objektiv oversettelse fra muntlig til skriftlig form.

7.2 Fortolkende validitet

Fortolkende validering handler om hvordan forskeren forstår hva intervjupersonen mener med det han sier eller gjør (Maxwell 1992). Trusselen mot validiteten eller forståelsen er om forskeren klarer å tolke det intervjupersonen sier eller gjør fra deltakerens perspektiv, og ikke fra eget perspektiv. Forståelsen av mening må baseres på det konseptuelle rammeverket til intervjupersonene, da det er deres meninger som studeres (Maxwell 1992).

Den store utfordringen med å intervju barn er om man som voksen klarer å forstå hva barn vikelig mener med det de sier og gjør. Barn og voksne lever i forskjellige sosiale verdener, og de mange forskjellene er lett å overse (Kvale og Brinkmann 2009). Med henhold til den kognitive utviklingen er barn i 7-8års-alderen i en fase hvor store endringer skjer, blant annet med evnen til logisk tenkning (Flavell og Piaget 1963). En logisk tanke for et barn er

derimot ikke nødvendigvis logisk for meg som voksen. For å eksemplifisere vil jeg vise til et utdrag fra et av intervjuene: I intervju med jente Øst (5) spør jeg om man kan kose seg med frukt. Hun svarer ja på spørsmålet, og jeg tenker umiddelbart at hun mener man kan kose seg med frukt i ren form. Hun utdyper ikke svaret så jeg antar hun mener at frukt er egnet til kos, og jeg ser for meg epler, appelsiner og bananer. Dette virker logisk for meg. Etter hvert bestemmer jeg meg allikevel for å stille et oppfølgingsspørsmål om hva hun egentlig mente med frukt. Hun svarer da: ”*Man kan kose seg med frukt når det er sånn riskrem, og det er jordbær eller bringebærsaus oppå*”. Å kose seg med frukt har ulik betydning for meg og henne, og hennes mening med å svare ja på om frukt var egnet til kos, var svært ulik min første intuitive tolkning av svaret. Da jeg i etterkant har innsett at jeg har vært for dårlig til å stille oppfølgingsspørsmål til elevene er det fare for at det har oppstått flere meningsforvekslinger under intervjuene, som kan være en svakhet ved studien med innvirkning på validiteten.

I forbindelse med meningsforveksling er det også naturlig å se nærmere på begrepet kosemat. For det første er ikke kosemat et definert begrep i det norske språket. Kosemat er et forsøk fra meg på å sette navn på en type mat man spiser når man skal kose seg. I det engelske språket finnes det et begrep som heter ”comfort-food”, som henviser til en type mat man spiser som gir velbehag og som i tillegg skal være lett å fordøye, myk i konsistensen og rik på kalorier. Jeg ser kosemat i sammenheng med ”comfort-food”, men det er på ingen måte sikkert at elevene i undersøkelsen er av samme oppfatning. Ulik forståelse av et udefinert begrep kan være en faktor som har virket inn på svarene jeg har fått og tolkningen jeg har gjort. Hvis jeg tenker på kosemat som godteri og brus, og eleven tenker på epler og bananer, vil det være mulighet for store meningsforvekslinger i undersøkelsen. For å unngå at kosemat ble diskutert i generelle former, var det første spørsmålet i undersøkelsen laget for å finne ut hvilken mat eleven syntes var egnet hvis han/hun skulle kose seg.

Også flere meningsforvekslinger kunne ha oppstått som følge av ulik begrepsforståelse og krever belysning. I spørsmålene som ble stilt i denne undersøkelsen brukte jeg nemlig to ulike måter å omtale maten jeg var ute etter å undersøke. Jeg stilte spørsmål om *kosemat* og jeg stilte spørsmål om å *kose seg med mat*. Intensjonen var at disse spørsmålene skulle henvise til den samme maten. I ettertid ser jeg at den ulike måten å spørre på kan ha vært uheldig. Å kose seg med mat kan jo kanskje i tillegg til maten også henvise til situasjonen den spises i. Kunne dette mulig være en av forklaringene på at noen elever syntes det var litt vanskelig å fortelle om *mat som egnet seg til kos* i første tema *Kosemat* under intervjuene. På spørsmål i den neste delen under temaet *Anledninger* spurte jeg ikke lenger om *mat man kan*

kose seg med, men om *kosemat*. I denne delen av undersøkelsene fikk jeg et inntrykk av at elevene var mer bestemt på hva kosemat var enn i den første delen, og de hadde ofte klare og bestemte oppfatninger i hvilke anledninger kosemat passet. I denne delen ble det også tydeligere hvilken mat flere av elevene mente var kosemat, og i analysen ble derfor svarene under hovedtemaet Anledninger spesielt vektlagt. Ellers i analysen har jeg prøvd å unngå å overtolke det elevene sa under intervjuene. Jeg har plukket ut tema på bakgrunn av meninger med bred enighet blant elevene, for så å tolke disse.

7.3 Teoretisk validitet

Teoretisk validering går forbi konkret beskrivelse og tolkning av data i studien til å sette det inn i et større teoretisk rammeverk. Teoretisk validering eller forståelse handler om hvordan et fenomen ikke bare beskrives og tolkes, men forklares. Forklaringen på fenomenet avgjøres av teorier forskeren legger til grunn før, eller utvikler under studien (Maxwell 1992).

Før jeg gikk i gang med undersøkelsen hadde jeg en forforståelse for temaet jeg ønsket å undersøke. Jeg oppfattet kosemat som usunn mat og hadde en formening om at barn fikk bestemme selv hva og hvor mye de ville spise av denne maten. Jeg tenkte også at dette var mat som i stor grad ble spist uavhengig av anledning. Med dette som bakgrunn planla jeg studien. Jeg hentet inn kunnskap, og intervjuguiden ble formet på bakgrunn av teori og empiri som jeg mente passet til undersøkelsen. Min forforståelse hadde derfor direkte innvirkning på hvilke tema som ble omhandlet i intervjuene. Hadde jeg valgt å gjøre intervjuene i en mer utforskende form, hvor jeg ikke var så bundet til teori og empiri, kunne det kanskje ha synliggjort andre interessante aspekter ved temaet, som jeg ikke hadde forutsett. I og med at en del av min forforståelse ble direkte motbevist underveis i undersøkelsen, kan det igjen være et godt argument for en mer utforskende tilnærming.

7.4 Generaliserbarhet

I følge Maxwell (1992) referer generaliserbarhet til hvilken grad funnene i en situasjon eller populasjon kan overføres til andre personer, tider eller settinger enn den som ble studert. Generaliserbarhet spiller en ulik rolle i kvalitativ forskning sammenlignet med kvantitativ forskning, fordi kvalitative studier vanligvis ikke er designet for å gjøre systematiske generaliseringer til en større populasjon (Maxwell 1992). Gyldigheten i kvalitativ forskning er ikke relatert til om intervjuresultatene kan generaliseres globalt, men om kunnskapen som

produseres i en spesifikk situasjon, kan overføres til andre relevante situasjoner (Kvale og Brinkmann 2009).

Intensjonen med denne studien var å undersøke hva barn i 7-8års alderen i Oslo mente om kosemat. For å innhente kunnskap som kunne være gyldig for barn i Oslo i denne aldersgruppen valgte jeg å intervju andreklasseselever fra to skoler i byen. Skolene ble valgt ut ifra sin geografiske plassering i Oslo, som skulle gjenspeile de sosioøkonomiske forskjellene i byen. Ved å intervju barn fra regioner med ulik sosioøkonomisk status var målet å få frem et bredt spekter av meninger som til sammen kunne være dekkende for barn i 7-8års-alderen i Oslo som helhet, og samtidig se om det fantes ulike meninger hos elevene de to skolene imellom.

Byddel Ullern i den vestlige delen av Oslo var en byddel som passet godt i forhold til mitt ønske om å finne en skole i et område med høy sosioøkonomisk status. Befolkningen i bydel Ullern har høyere forventet levealder og lavere forekomst av overvekt hos barn enn befolkningen i Gamle Oslo, men også i forhold til Oslo sett under ett (Dybendal 2005; Vilimas, Glavin & Donovan 2005).

Skolen i bydel Gamle Oslo skulle i følge forventet levealder og forekomst av overvekt hos barn være en bydel som passet for å gjenspeile en befolkningsgruppe med lavere sosioøkonomisk status. Derimot fikk jeg ikke inntrykk av at elevene jeg intervjuet på skole Øst representerte en spesielt ressurs svak gruppe. Studier viser at barn fra familier med lavere sosioøkonomisk status har et dårligere kosthold enn barn fra familier med høy status, og at de blant annet spiser mer godteri og mindre frukt og grønnsaker (Bere, Veierod & Klepp 2005; Lien, Lytle & Klepp 2001). Jeg gjorde ingen funn som kunne tilsi at elevene ved skole Øst hadde dårligere kostholdsvaner relatert til kosemat enn elevene ved skole Vest. Dette var i seg selv et spennende funn, men det kan også tenkes at valg av bydel for å representere den ressurs svake delen av Oslo ikke var ideell. Jeg har ikke funnet gode data for å underbygge denne antakelsen, bortsett i fra å se på boligpriser. Enkelte områder i bydel Gamle Oslo er populære boligområder med høy boligpris hvor det bor mennesker som tilhører den ressurssterke delen av befolkningen. Enkelte av disse områdene ligger igjen i nær tilknytning til skolen hvor jeg gjennomførte intervjuene. Det var dermed en mulighet for at flere av elevene som ble intervjuet ved skole Øst også tilhørte familier med høy sosioøkonomisk status. Hvis skolen i bydel Gamle Oslo ikke representerte den ressurs svake delen av Oslo, kan ikke resultatene i denne studien si noe om meningene til barn i Oslo som helhet, men kanskje gi et inntrykk av meningene til barna i den ressurssterke delen av byen.

I henhold til generaliserbarhet kan meningene til elevene i denne undersøkelsen ha overføringsverdi til andre elever fra den ressurssterke delen av Oslo, og mulig til barn i samme alder i andre spesielt ressurssterke deler av landet.

8.0 OPPSUMMERING

I denne undersøkelsen har det vært fokus på barns opplevelse av mat som egner seg til kos. Det har blitt undersøkt i hvilke anledninger barna spiser kosemat, hvem som bestemmer hvilken kosemat de får spise, og om de opplever restriksjoner på kosematen.

Resultatene viser at de fleste elevene trakk frem usunne matvarer som godteri, brus, snacks og pizza da de fortalte om egnet kosemat. Matvarer som er definert usunne gjennom Helsedirektoratets kostholdsråd (Helsedirektoratet 2011). Frukt ble også nevnt som kosemat og representerte et sunt alternativ i følge anbefalingene. Uavhengig om kosematen var frukt eller godteri var alle elevene enige om at smaken var spesielt viktig. I tillegg til at maten skulle smake godt var mange av elevene opptatt av at den også skulle være sunn. Flere mente at sunnhet var en like viktig egenskap som smak for, mens andre syntes det var greit at kosematen både var litt sunn og litt usunn.

Elevene fortalte videre at kosematen ikke kunne spises hele tiden, men til spesielle anledninger. Helg og TV-titting i forbindelse med hverandre, men også hver for seg var anledningene som de fleste mente var egnet for kosemat. Maten som ofte ble trukket frem i forbindelse med disse anledningene var typisk snacks, godteri, pizza, hamburger og taco. Samtlige elever mente det passet best å spise kosemat sammen med andre, og gjerne i selskap med familiemedlemmer som foreldre eller søsken. Noen mente også at man kunne kose seg med mat alene, men da passet det best å se på TV mens man spiste. Alle elevene mente det passet best å spise kosemat hvis man var glad og i godt humør, mens noen mente at kosemat også kunne spises hvis man var trist. Elevene som fortalte at kosemat kunne spises hvis man var trist fortalte også at denne maten kunne gjøre at humøret ble bedre. I følge samtlige elever var det foreldre som bestemte hvilken mat de fikk lov å kose seg med og hvor mye de fikk spise av kosematen. Foreldrene hadde også innflytelse på barna gjennom å være forbilder. Resultatene i studien viste ikke nevneverdige ulikheter i meningene til elevene de to skolene imellom.

Informasjonen som er kommet frem i denne undersøkelsen viser at elever fra skoler i to ulike deler av Oslo hovedsakelig fortalte at de spiste usunn mat som kosemat. Hvis kosemat er usunn mat er dette et funn som må relateres til den negative utviklingen i norske barns kosthold, hvor det spises for mye godteri og snacks og drikkes for mye brus (Øverby & Andersen 2000). I hvor stor grad kosemat påvirker kostholdsvanene negativt krever grundigere undersøkelse. Samtidig som elevene i studien trakk frem kosemat som var definert

usunn av Helsedirektoratet, hadde de fleste imidlertid et ønske om at kosematen helst skulle være sunt. Et ønske om sunn kosemat kan være et argument for å undersøke om det finnes flere sunne smakfulle alternativer til usunn kosemat, og hva som må til for å få barn til å velge disse. For å få barn til å spise sunne alternativer blir et annet funn i studien spesielt viktig. Elevene fortalte nemlig at foreldrene bestemte både med hvilken mat de fikk kose seg med og hvor mye de fikk spise av denne maten. Resultatet som viser at foreldre hadde den viktigste innflytelsen på kosematen bør være et viktig medvirkende argument for at innsatsen med å bedre kostholdsvanene til norske barn bør rettes mot foreldrene. I studien ble det også vist at elevene mente kosematen bare kunne spises til spesielle anledninger som i helgene og foran TV. Hvorfor disse anledningene blir markert med usunn mat og om det blir flere slike anledninger er spesielt interessant sett i forhold til kostholdsvaner og overvekt hos barn.

9.0 REFERANSELISTE

- Andersen, L.F., Øverby, N. & Lillegaard, I.T. (2003). Er det forskjell på hva barn spiser på hverdager og i helgen?, *Barn* 2: 89-98
- Atik, D. & Ertekin, Z.O. (2013). Children's perception of food and healthy eating: dynamics behind their food preferences". *International Journal of Consumer Studies* 37: 59-65
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thoughts and Action: A Social Cognitive Theory*. Upper Saddle River, New Jersey: Prentice-Hall.
- Barstad, A. (2003). *Levekår i storbyene: Noen bydeler er spesielt utsatte*. Tilgjengelig på: <http://www.ssb.no/samfunnsspeilet/utg/200302/07/index.html> (Lesedato: 15.02.2013)
- Bellisle, F. & Rolland-Cachera, M.F. (2007). Kellogg Scientific Advisory Committee 'Child and Nutrition. Three consecutive surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, aged 9–11 years, *Journal of Human Nutritional Diet* 20: 241–51.
- Bere, E. & Klepp, K.I. (2004). Correlates of fruit and vegetable intake among Norwegian schoolchildren. Parental and self-reports, *Public Health Nutrition* 7: 991–99
- Bere, E., Veierod, M.B. & Klepp, K.I.(2005). The Norwegian school fruit programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions, *Preventive Medicine* 41:463–470.
- Birch, L.L. (1979). Preschool children's food preferences and consumption patterns, *Journal of Nutrition Education* 11: 189–192
- Birch, L.L. & Fisher, J. (1998). Development of eating behaviors among children and adolescents, *Pediatrics* 101: 539
- 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: 353–60.
- Birch, L.L., Fisher, J.O., Mackey, C. N., Grimm-Tomas, K., Sawyer, R., & Johnson, S. L. (2001). Confirmatory factor analysis of The Child Feeding Questionnaire: A Measure of parental attitudes, beliefs and practices about child feeding and obesity proneness, *Appetite* 36: 201–210
- Borzekowski, D.L. & Robinson, T.N. (2001). The 30-second effect: an experiment revealing the impact of television commercials on food preferences of preschoolers, *Journal of American Diet Association* 101 (1): 42-6
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 3: 77-101

- Brekke, L.P. (2011) *Fremtidens Mat-Norge*. Tale presentert på Måltidets Hus, Stavanger 12.01.2011. Tilgjengelig på:
http://www.regjeringen.no/nb/dep/lmd/aktuelt/taler_artikler/ministeren/landbruks--og-matminister-lars-peder-bre/2011/tale-fremtidens-mat-norge.html?id=630635.
 (Lesedato 11.02.2013)
- Brug, J., Tak, N. I., Te Velde, S. J., Bere, E., & de Bourdeaudhuij, I. (2008). Taste preferences, liking and other factors related to fruit and vegetable intakes among schoolchildren: results from observational studies, *The British Journal of Nutrition* 99: 7–14
- Brug, J., van Stralen, M.M., ChinAPaw, M.J.M., De Bourdeaudhuij, I., Lien, N., Bere, E., Sing, A.S., Maes, L., Moreno, L., Jan, N., Kovacs, E., Lobstein, T., Manios, Y. & te Velde, S.J. (2012). Differences in weight status and energy-balance related behaviours according to ethnic background among adolescents in seven countries in Europe: the ENERGY-project, *Pediatric Obesity* 7 (5): 399-411
- Campbell, K.J., Crawford, D.A., Ball, K. (2006). Family food environment and dietary behaviors likely to promote fatness in 5-6 year-old children, *International journal of obesity* 30(8): 1272-80
- Cardello, A., Schutz, H., Snow, C. & Lescher, L. (2000). Predictors of food acceptance, consumption and satisfaction in specific eating situations, *Food Quality Preferences Journal* 11: 201-16
- Cooke, L. & Wardle, J. (2005). Age and gender differences in children's food Preferences, *British Journal of Nutrition* 93: 741–6.
- Coon, K.A. & Tucker, K.L. (2002). Television and children's consumption patterns. A review of the literature, *Minerva Pediatrics* 54: 423-436.
- Coon, K.A., Goldberg, J., Rogers, B.L. & Tucker, K.L. (2001). Relationships between use of television during meals and children's food consumption patterns, *Pediatrics* 7: 107
- Davison, K.K. & Birch, L.L. (2001). Childhood overweight: a contextual model and recommendations for future research, *Obesity reviews* 2: 159-171
- Deci, E. & Ryan, R. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, New York: University of Rochester Press
- Dehgan, M., Akhtar-Danesh, N. & Merchant, A.T. (2005). Childhood obesity, prevalence and prevention, *Nutrition Journal* 4: 24-32
- Desor, J.A., Maller, O. & Andrews, K. (1975). Ingestive responses of human newborns to salty, sour, and bitter stimuli, *Journal of Comparative Physiology and Psychology* 89:

966–70.

- Dybendal, K.E (2005). Klare geografiske forskjeller I levealder mellom byddeler i Oslo. *Samfunnsspeilet* 5. Statistisk sentralbyrå.
- Ekornrudt, T. (2012). Fysisk aktivitet blant barn og unge – Er barn og unge blitt mindre fysisk aktive?, *Statistisk sentralbyrå, Samfunnsspeilet* 3
- Ely, A.V., Winter, S. & Lowe, M.R. (2013). The generation and inhibition of hedonically-driven food intake: Behavioral and neurophysiological determinants in healthy weight individuals, *Journal of Physiology and Behavior* 13: 102-109
- Erikson, E. (1968). *Identity, youth and crisis*. New York. Norton Company
- Evers, C., Stok, M., de Ridder, F. & Denise, T.D. (2010). Feeding your feelings: Emotion regulation strategies and emotional eating, *Personality and Social Psychology Bulletin* 36(6): 792-804
- Flavell & Piaget (1963). *The development psychology of Jean Piaget*. Princeton: The university series in psychology. McClland
- Folkehelseinstituttet (2013). *Resultater Barnevektstudien 2008-2012*. Tilgjengelig på: http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_6465&Main_6157=6261:0:25,6721&Content_6465=6178:105675::0:6268:1::0:0 (Lesedato 20.04.2013)
- Francis, L.A., Lee, Y. & Birch, L.L.(2003). Parental weight status and girls' television viewing, snacking and body mass indexes, *Obesity Research* 11(1): 143-151
- Gahagan, S. (2012). Development of eating behavior: Biology and context, *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics* 33:261-271
- Obesity and Overweight*. World Health Organization. Tilgjengelig på: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (Lesedato 22.11.2012)
- Hannon, P. A., Bowen, D. J., Moynour, C., & McLerran, D. F. (2003). Correlations in perceived food use between the family food preparer and their spouses and children, *Appetite* 40: 77–83
- Hart, K.H., Bishop, J.A. & Truby, H. (2002). An investigation into school children's knowledge and awareness of food and nutrition, *Journal of Human nutrition and dietetics* 15: 129-140.
- Helsedirektoratet (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge sykdommer*, Rapport. Oslo.
- Helsedirektoratet (2013). *Utviklingen i norsk kosthold*, Rapport. Oslo.

- Husby, I., Heitmann, B.L. & Jensen, K. (2009). Meals and snacks from the child's perspective: the contribution of qualitative methods to the development of dietary interventions, *Public Health Nutrition* 12 (06): 737-747
- James, W.P., Nelson, M., Ralph, A. & Leather, S. (1997). Socioeconomic determinants of health. The contribution of nutrition to inequalities in health, *British Medical Journal* 314: 1545–1549
- Jansen, E., Mulkens, S. & Jansen, A. (2007). Do not eat red food!: Prohibition of snacks lead to relatively higher consumption in children, *Appetite* 49: 572-577
- Jonsson, M.I, Ekstrøm, M.P. & Gustafsson, I.B. (2005). Appetizing learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ and tasting in a new form of experimental education, *International Journal of Consumer Studies* 29: 78-85
- Kral, T.V.E. & Rauh, E.M. (2010). Eating behaviors of children in the context of their family environment, *Psychology & Behavior* 100: 567-573
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*, 2.utgave, Oslo: Gyldendal Akademisk
- Liem, D.G. & de Graaf, C. (2004). Sweet and sour preferences in young children and adults: role of repeated exposure, *Physiology Behavior* 83: 421-9
- Lien, N., Lytle, L.A. & Klepp, K.I. (2001). Stability in consumption of fruit, vegetables, and sugary foods in a cohort from age 14 to age 21, *Preventive Medicine* 33: 217–226
- Lien, N., Jacobs, D.R., Klepp, K.I. (2002). Exploring predictors of eating behavior among adolescents by gender and socio-economic status, *Public Health Nutrition* 5: 671-678
- Lobstein, T. & Frelut, M.L.(2003). Prevalence of overweight among children in Europe, *Obesity Review* 4: 195–200
- Luomala, T., Sirieix, L., Tahir, R. (2009). Exploring emotional-eating patterns in different cultures: Toward a conceptual framework model, *Journal of International Consumer Marketing* 21: 231-245.
- Macht, M. & Gwenda, S. (2001). *Emotional eating*. New York: Springer Science
- Maffeis, C. (2000). Aetiology of overweight and obesity in children and adolescents, *European Journal of Pediatrics* 159:35–44
- Malt, U. (2013) *Utviklingspsykologi*. Tilgjengelig på:
http://snl.no/.sml_artikkel/utviklingspsykologi (Lesedato: 15.04.2013)
- Malterud, K. (2003) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning*, 2.utgave, Oslo: Tano Aschehoug
- Marmonier, C., Chapelot, D. & Louis-Sylvestre, J. (1999). Metabolic and behavioral

- consequences of a snack consumed in a satiety state, *American Journal of Clinical Nutrition* 70:854–66
- Maxwell, J.A. (1992). Understanding and Validity in Qualitative Research, *Harvard Educational Review* 62 (3): 279
- Menzies, J. (2012). My brain made me do it, and my gut didn't help, *Journal of Neuroendocrinology*, 24:1272-1273
- Nelson, M.R. & McLeod, L.E. (2005). Adolescent brand consciousness and product placements: awareness, liking and perceived effects on self and others, *International Journal of Consumer Studies*, 29, 515–528
- NOU 2009: 10. *Fordelingsutvalget*. Oslo: Finansdepartementet.
- Norges Eiendomsmeglerforbund. *Boligprisstatistikk*. Tilgjengelig på:
<http://www.nef.no/xp/pub/topp/boligprisstatistikk> (Lesedato: 05.03.2012)
- NRK (2012). *Nyhetssendingen* 17.09. Tilgjengelig på:
<http://www.nrk.no/nyheter/norge/1.8325045> (Sett 05.01.2013)
- Oslo Kommune (2011). Forventet levealder i Oslo og refleksjoner rundt sosioøkonomiske indikatorer, *Oslospeilet* 3: 20-21
- Popkin, B.M. & Duffey, K.J. (2010). Does hunger and satiety drive eating anymore? Increasing eating occasions and decreasing time between eating occasions in the United States, *American Journal of Clinical Nutrition* 91: 1342–1347
- Prentice, A.M. & Jebb, S.A. (1995). Obesity in Britain: gluttony or sloth?, *British Journal of Transplantation* 311:437–9
- Regjeringen (2007). *Oppskrift for et sunnere kosthold*. Handlingsplan. Oslo
- Rodenburg, G., Oenema, A., Pasma, A., Kremers, S.P. & van de Mhenn, D. (2012). Clustering of food and activity preferences in primary school children, *Appetite* 60:123-32
- Rolls, B.J., Roe, L.S. & Meengs, J.S. (2006). Reductions in portion size and energy density of foods are additive and lead to sustained decreases in energy intake, *American Journal of Clinical Nutrition* 83: 11–7
- Ruyter, K.W. (2007). *Forskningsetikk. I Medisinsk og helsefaglig etikk*. Gyldendal Akademisk
- Segen's Medical Dictionary* (2012). Comfort-food. Tilgjengelig på: <http://medical-dictionary.thefreedictionary.com/comfort+food>. (Lesedato: 02.02.2013)
- Serdula, M.K., Ivery, D., Coates, R.J., Freedman, D.S., Williamson, D.F., Byers, T. (1993). Do obese children become obese adults? A review of the literature, *Prevention Medicine* 22: 167–177

- Sullivan, S.A. & Birch, L.L. (1990). Pass the sugar, pass the salt: experience dictates preference, *Development Psychobiology* 26: 546-51.
- Øverby, N.C. & Andersen, L.(2000) *UNGKOST-2000. Landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4. og 8.klasse I Norge*. Rapport. Oslo: Sosial- og Helsedirektoratet.
- Ventura, A.K. & Birch, L.L.(2008). Does parenting affect children's eating and weight status?, *International Journal of Behavior, Nutrition and Physical Activity* 5: 15
- Vilimas, K., Glavin, K., & Donovan, M.L. (2005). Overvekt hos åtte- og 12-åringer I Oslo, *Tidsskrift for Den norske legeforening* 125: 3088-9
- Whitaker, R.C., Wright, J.A., Pepe, M.S., Seidel, K.D. & Dietz, W.H.(1997). Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity, *New England Journal of Medicine* 337:869–73
- Young, L.R. & Nestle, M.(2002). The contribution of expanding portion sizes to the US obesity epidemic, *American Journal of Public Health* 92:246–9
- Zeinstra, G.G, Koelen, M.A., Kok, J.F. & de Graaf, C. (2007). Cognitive development and childrens perception of fruit and vegetables; a qualitative study, *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical activity* 4:30
- Zandstra, E.H., de Graaf, C., van Trijp, H.C.M. & van Staveren, W.A. (1999). Laboratory hedonic ratings as predictors of consumption, *Food Quality Preference Journal* 10:411–418.

Vedlegg 1

Forespørsel om å delta på intervju i forbindelse med en masteroppgave

Jeg er masterstudent i Folkehelsevitenskap ved Universitetet for miljø- og biovitenskap på Ås og holder nå på med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er barns opplevelse av å kose seg med mat. Jeg skal undersøke hva barn i 7-8 års alderen tenker om det å kose seg med mat, hvilken mat som egner seg, til hvilke anledninger og om denne maten oppleves å være sunn/usunn.

For å finne ut av dette, ønsker jeg å intervju 8-10 barn i alderen 7-8 år. Spørsmålene vil dreie seg om barnas meninger om mat, sunnhet og hva en spiser når en skal kose seg. Intervjuet vil ta omtrent femten minutter, og jeg vil bruke båndopptaker mens vi snakker sammen.

Intervjuet vil foregå på skolen i skoletiden og er avklart med kontaktlærer. I intervju med barn er jeg som forsker spesielt opptatt av at barna skal føle seg trygge. Spørsmålene i intervjuet er derfor laget slik at de skal være både enkle og morsomme å svare på, og samtidig kunne gi meg verdifulle svar.

Det er frivillig å være med på intervjuet og barna har mulighet til å trekke seg når som helst undersveis uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Alle opplysninger anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen 20.05.2013.

Dersom ditt barn, med samtykke fra deg, har lyst å være med på intervjuet, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen og leverer den til kontaktlærer.

Det er visse begrensninger på antall barn som kan delta i studien, og jeg vil ha omtrent likt antall gutter og jenter, så selv om du samtykker er det ikke sikkert barnet ditt vil bli intervjuet. Dersom flere ønsker å delta enn det er rom for i studien vil disse trekkes tilfeldig.

Hvis det er noe du lurer på kan du ringe meg (Torgeir Bremer) på 97 09 57 16, eller sende e-post til torgeir.bremer@student.umb.no. Du kan også sende e-post til Ruth Kjørsti Raanaas (ruth.raanaas@umb.no), som er min veileder på UMB.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Med vennlig hilsen

Torgeir Bremer

Lillebergveien 8, 0662 Oslo

Samtykkeerklæring:

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å la mitt barn delta i studien.

Barnets navn:

.....
.....

Foresattes signatur:

Tlf.nr.....

Vedlegg 2

Intervjuguide

Introduksjon

- Presentasjon av meg selv og
- Hva går prosjektet ut på
- Stopp hvis du vil

Åpningsspørsmål

- Kan du si hva du heter og hvor gammel du er

Tema 1: Kosemat

- Hvilken mat synes du man kan kose seg med og hvorfor?
- Hva synes du om følgende matvarer i forhold til kos?
 - Hamburger
 - Frukt
 - Pizza
 - Nøtter
 - Kebab
 - Kjøtt
 - Sjokolade
 - Fisk
 - Saft
 - Knekkebrød
 - Potetgull
 - Brus
 - Grønnsaker
 - Kaker
 - Brødskiver
 - Yoghurt
 - Salat

- Finnes det mat man ikke kan kose seg med, og hvilken?
- Er maten du koser deg med sunn eller usunn? Hvorfor?

Tema 2: Anledninger

- Når synes du man kan spise kosemat?
 - o Eksempler: Måltider, TV, bursdag, helg
- Kan man spise kosemat hele tiden?
- Kan man spise kosemat alene?
- Hvordan humør passer det best å være i når man skal spise kosemat?

Tema 3: Innflytelse

- Hvem er det som bestemmer hva du skal spise når du skal kose deg?
- Får du spise så mye du vil av den maten du liker å kose deg med?



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Ruth Kjærsti Raanaas
Institutt for plante- og miljøvitenskap
Universitetet for miljø og biovitenskap
Postboks 5003
1432 ÅS

Vår dato: 30.01.2013

Vår ref:32748 / 3 / AMS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 14.01.2013. Meldingen gjelder prosjektet:

32748	<i>Hva mener barna om mat?</i>
Behandlingsansvarlig	Universitetet for miljø- og biovitenskap, ved institusjonens øverste leder
Daglig ansvarlig	Ruth Kjærsti Raanaas
Student	Torgeir Bremer

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i melde skjemaet, korrespondanse med ombudet, eventuelle kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 20.05.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Atle Alvheim


Anne-Mette Somby

Anne-Mette Somby tlf: 55 58 24 10
Vedlegg: Prosjektvurdering
Kopi: Torgeir Bremer, Lillebergveien 8, 0662 OSLO



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 32748

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes skriftlig samtykke fra foresatte basert på skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Prosjektet skal avsluttes 20.05.2013 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes.