



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

”Jag tänker bara på gurka”

En kvalitativ studie om förskolebarns inställningar till och tankar om grönsaker i olika serveringsformer

Anna Körner & Elin Lindvall

Rapportnummer: VT13-19
Uppsats: Kandidatuppsats 15hp
Program: Kostekonomprogrammet inriktning ledarskap
Nivå: Grundnivå
Handledare: Hillevi Prell
Examinator: Helena Åberg



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Rapportnummer:	VT13-19
Titel:	”Jag tänker bara på gurka”
Författare:	Anna Körner och Elin Lindvall
Uppsats:	Kandidatuppsats 15hp
Program:	Kostekonomprogrammet inriktning ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Hillevi Prell
Examinator:	Helena Åberg
Antal sidor:	36 + 3 bilagor
Termin/år:	Vt/2013
Nyckelord:	barn, grönsaker, inställningar, serveringsform

Sammanfattning

Med vetskap om barns låga intag av grönsaker bygger denna studie på att ta reda på barns inställningar till grönsaker och samtidigt undersöka serveringsformens betydelse. Vi vill också knyta an till förskolans roll som förebild för barns framtida kostvanor och hur planering kring måltiden kan göras för att inverka positivt.

Syftet med studien är att utforska förskolebarns inställningar till olika grönsaker samt serveringsformens betydelse för deras val.

Frågeställningar

- Vad har förskolebarn för olika inställningar om grönsaker?
- Hur resonerar barnen kring serveringsformen när de väljer grönsaker?
- Hur reagerar barnen vid introduktion av nya grönsaker?
- Hur påverkas barnen av andra i sin omgivning i sina inställningar och val?
- Var äter barnen främst olika sorters grönsaker?

Studien har en utforskande design där den kvalitativa metoden fokusgruppsintervjuer har använts. Målgruppen är 5-6 åringar och totalt tre fokusgrupper har genomförts med vardera fyra barn. Metoden består av två delar, en intervjudel som sedan kompletterats med en observerande del där barnen fick provsmaka grönsaker från en buffé. Fem olika grönsaker serverades och varje grönsak skars på tre olika sätt. Genom ljud- och videoupptagning gavs möjlighet att ta del av både verbala och ickeverbala företeelser. Barnen hade en generell

positiv inställning till grönsaker och tyckte att det var gott. Serveringsformen konstaterades ha betydelse och grönsakernas olika egenskaper beroende på dess storlek och form diskuterades. Kompisars val samt information om obekanta grönsaker ökade viljan att prova. Studien visade även att barnen främst äter och introduceras till nya grönsaker på förskolan.

Innehållsförteckning

INTRODUKTION	5
SYFTE	6
FRÅGESTÄLLNINGAR	6
BAKGRUND	6
KOSTREKOMMENDATIONER - GRÖNSAKER OCH VITAMINER	6
GRÖNSAKER ISTÄLLET FÖR SJUKDOM	7
VITAMINER I KROPPEN	8
FÖRSKOLANS ANSVAR	9
TIDIGARE FORSKNING OM BARN OCH GRÖNSAKER	12
TEORETISK ANKNYTNING	14
METOD	16
FORSKNINGSDESIGN	16
URVAL	16
DATAINSAMLING	18
KVALITATIV INNEHÅLLSANALYS	20
RESULTAT	22
INSTÄLLNINGAR	22
SERVERING	24
INTRODUKTION AV OKÄND GRÖNSAK	24
OLIKA PERSONERS PÅVERKAN	25
PLATS FÖR GRÖNSAKSKONSUMTION	26
DISKUSSION	27
METODDISKUSSION	27
RESULTATDISKUSSION	29
SLUTSATSER OCH IMPLIKATIONER	31
VIDARE FORSKNING PÅ OMRÅDET	32
PROFESSIONSANKNYTNING	32
REFERENSER	34
BILAGA 1, INTERVJUUNDERLAG	37
BILAGA 2, INFORMATIONSBREV TILL FÖRÄLDRAR	38
BILAGA 3, GRÖNSAKSBUFFÉ PÅ VAGN	39

Förord

All information till uppsatsen har samlats in gemensamt och samtliga texter är lästa och korrigerade av oss båda.

Arbetsuppgift	Procent utfört av Anna/Elin
Litteratursökning	50/50
Planering	50/50
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Layout	50/50
Skriven text:	
Sammanfattning	50/50
Introduktion	0/100
Bakgrund	30/70
Metod	100/0
Resultat	20/80
Diskussion	50/50
Slutsatser	0/100

Vi vill här ta tillfället i akt att tacka vår handledare Hillevi Prell för noggrann läsning och goda råd under processen.

Tack också till Tim Walsh för utlåning av videoutrustning och Henrietta Ryblom Lindell för korrekturläsning.

Introduktion

Det finns många anledningar till att äta mycket grönsaker. En är att pigga och friska barn kräver rätt energi. För att vi ska må så bra som möjligt har Livsmedelsverket (2005) formulerat kostråd med avseende på de näringsämnen vi behöver få i oss via maten. Vitaminer och fibrer är viktigt för att kroppen och hjärnan ska fungera optimalt. I grönsaker och frukt återfinns många av dessa viktiga ämnen. Trots detta äter barn i Sverige enligt rapporten Riksmaten från Livsmedelsverket (2003) alldeles för lite frukt och grönt och stoppar istället i sig alldeles för mycket söta livsmedel såsom godis, kakor och läsk. I den senaste rapporten från Livsmedelsverket (2012a), Riksmaten vuxna 2010-11, framgår att även vuxna äter på tok för lite grönsaker, rotfrukter och baljväxter. Unga vuxna äter minst av alla deltagande åldersgrupper ur kategorin. Endast två av fem i åldersgruppen 18-30 år når det rekommenderade intaget för grönsaker. En annan aspekt som talar för att vi bör öka vårt intag av grönsaker är omtanke om miljön och det faktum att vår jord tar större skada av animalisk livsmedelsproduktion än vegetabiliska alternativ (Jonsson, Marklinder, Nydahl & Nylander, 2010).

Grönsaker bidrar till många av de näringsämnen som är viktiga för både barn och vuxna, varför det är av stor vikt för alla att få i sig tillräckligt mycket av den gruppen livsmedel. Många studier har gjorts med syftet att öka barns grönsaksintag. Anzman-Frasca, Savage, Marini, Fisher och Birch (2011) har till exempel påvisat ett ökat intag av tidigare obekanta grönsaker efter en repeterad introducering av dessa. För att kunna servera grönsaker på ett sätt som barnen faktiskt tycker om så måste vi förstå hur barnen tycker och tänker i frågan. Några som tidigare studerat serveringsformens betydelse är Olsen, Ritz, Kramer och Møller (2012). Resultatet av deras forskning visar att barn föredrar att äta sina grönsaker i större bitar jämfört med små.

Fokusgrupper med barn har tidigare använts i en studie av Wesslén, Sepp och Fjellström (2002). Intervjuerna utfördes i förskolemiljö och syftade till att ta reda på barnens uppfattningar kring mat. Metoden verkade väl i samklang med syftet och barnen fick en positiv inverkan på varandra.

Den här studien är tänkt att komplettera tidigare forskning genom konversation med barnen själva i en kombination av ämnesdiskussion kring grönsaker i små grupper samt en kompletterande provsmakningssession där valen studeras och diskuteras för att ge en bild av hur barnen själva vill ha sina grönsaker. Det utforskas också hur barnen väljer mellan olika serveringsformer samt hur man inom förskolan ska kunna använda detta för att grönsakerna inte bara ska hamna på tallriken utan också i munnen.

Syfte

Syftet med studien är att utforska förskolebarns inställningar till olika grönsaker samt serveringsformens betydelse för deras val.

Frågeställningar

- Vad har förskolebarn för olika uppfattningar om grönsaker?
- Hur resonerar barnen kring serveringsformen när de väljer grönsaker?
- Hur reagerar barnen vid introduktion av nya grönsaker?
- Hur påverkas barnen av andra i sin omgivning i sina inställningar och val?
- Var äter barnen främst olika sorters grönsaker?

Bakgrund

Anledningarna till att ta reda på hur barnen i landets förskolor ser på grönsaker och hur de vill ha dem serverade är många. I en nationell undersökning om barns kostvanor visar Livsmedelsverket (2003) att barn runtom i landet har generellt alldeles för högt intag av söta livsmedel och drycker, medan de inte äter mer än hälften av det rekommenderade intaget för grönsaker. Det finns flera aspekter som pekar på att en ökning av vegetabilisk mat skulle gynna människan och jorden. Nedan följer en genomgång av de svenska näringsrekommendationerna, kroppens vitaminbehov samt utvald aktuell forskning som tidigare gjorts på området barn och grönsaker. En teoretisk anknytning till barns förutsättningar att lära sig äta grönsaker presenteras också.

Kostrekommendationer - grönsaker och vitaminer

SNR

Som stöd för kostplanering och goda matvanor har Svenska Näringsrekommendationer (SNR) tagits fram (Livsmedelsverket, 2005). Genom att äta som Livsmedelsverket förespråkar får vi i oss vad vi behöver av essentiella näringsämnen och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar. Främst skall råden fungera som utgångspunkt vid kostplanering och den viktigaste delen utgörs av intag och fördelning av makronäringsämnen, dvs. protein, fett och kolhydrater. Det finns också riktlinjer för måltidsordning och en god variation på den mat vi

äter. SNR visar även på gränsvärden för hur mycket vi bör få i oss av vitaminer och mineraler. Till grund för de svenska rekommendationerna ligger NNR 4 som är den nordiska motsvarigheten.

Livsmedelsverket släppte år 2003 också en rapport som kallas SNÖ, svenska näringsrekommendationer översatt till livsmedel (Livsmedelsverket, 2012c). Här kan man enklare utläsa vilka livsmedel som är lämpliga att välja ur respektive livsmedelskategori. Grönsakerna är uppdelade i två grupper utifrån fiberinnehåll. Den ena gruppen är grövre grönsaker med lite högre fiberinnehåll såsom broccoli, rotfrukter, vitkål och bönor. I gruppen med lägre fiberinnehåll återfinns exempelvis sallad, gurka, paprika och tomat.

Översättningen av de svenska kostråden till livsmedel har jämförts med den tidigare nämnda nationella rapporten Riksmaten, en kostundersökning som genomfördes under åren 1997-1998. De skillnader som tydligast visas är konsumtionen av grönsaker och frukt. Enligt jämförelsen behöver svenska barn i genomsnitt fördubbla sitt intag av frukt och grönt. (Jonsson m.fl., 2010)

Grönsaker

När det gäller grönsaker så rekommenderar Livsmedelsverket att vi bör få i oss 500 gram per dag av olika sorters grönt, inkluderat frukt (Livsmedelsverket, 2005). Till stor del beror detta på att grönsaker generellt har ett lågt energiinnehåll och en låg fetthalt men hög andel fiber och vitaminer. Rekommendationen gäller för vuxna och barn över 10 år. Barn mellan 4 och 10 bör äta en total mängd av frukt och grönsaker om 400 gram dagligen, medan det för yngre barn inte finns några specifika gränser. Däremot ska man alltid sträva efter att även de små barnen äter grönsaker varje dag, helst till varje serverad måltid (Livsmedelsverket, 2013a). Av det rekommenderade intaget av frukt och grönt anses det lämpligt att hälften kommer ifrån grönsaker och hälften av grönsaksdelen från så kallade grövre grönsaker, så som olika kålsorter eller rotfrukter. De här har ett högt näringsinnehåll samt extra mycket kostfiber som hjälper till att hålla en god tarmaktivitet. En portion kål bidrar dessutom med hela dagens behov av vitamin C (Livsmedelsverket, 2012d).

Grönsaker istället för sjukdom

Flertalet studier pekar på att en kost i enlighet med våra gällande näringsrekommendationer, avseende fördelning av energiprocent för energigivande näringsämnen, riklig konsumtion av frukt och grönsaker, tillräckliga mängder omega3-fettsyror, ett högt intag av fiber och regelbundna fiskmåltider har god effekt på insulinresistens, blodfetter och blodtryck Livsmedelsverket (2012b). Bra värden på de här områdena kan i sin tur minska risken för diabetes samt hjärt-kärlsjukdom. Lock, Pomerleau, Causer, Altmann och McKee (2005) studerade sjukdomsbördan av ett för litet intag av frukt och grönt ur ett globalt perspektiv. De hävdar i sin artikel att hjärt-kärlsjukdomar är den överlägset största dödsorsaken i världen. De

visar också på en ökning av kostrelaterade sjukdomar som diabetes, högt blodtryck och fetma. Flera av dessa sjukdomstillstånd skulle enligt författarna kunna minska avsevärt med en ökning av grönsaker i kosten. Ett intag på 600 gram per dag hävdas kunna reducera den internationella siffran för kranskärlssjukdom med hela 31 % och för strokefall är minskningen 19 %.

Till följd av försämrade kostvanor och mindre fysisk aktivitet har fetma bland barn och unga i Sverige och andra välfärdsländer ökat kraftigt de senaste trettio åren. Enligt Forsknings och finansrådet (2013) är en del i arbetet för att förebygga fetma att få till en ökad konsumtion av frukt och grönt. De belyser också den offentliga omsorgens ansvar och menar att alla som arbetar med barn bör hjälpas åt att föra arbetet åt rätt håll. Genom ökning av vegetabilier och borttagning av söta livsmedel i kombination med satsningar på fysisk aktivitet finns möjlighet att skapa goda vanor i tidig ålder. Detta kan i sin tur minska risken för kostrelaterade sjukdomar i vuxen ålder.

Att vi mår bra av att äta mycket grönt beror naturligtvis på vad som finns inuti de olika varianterna. Grönsaker är fulladdade med kostfiber, antioxidanter och vitaminer som alla har viktiga uppgifter i att hålla våra kroppar välfungerande och friska.

Vitaminer i kroppen

Kroppen behöver bland annat vitaminer, fett, protein och kolhydrater från maten. Kolhydrater, som grönsaker innehåller mest av, har en rad viktiga uppgifter i kroppens funktioner och uppbyggnad. De förekommer till exempel i ögat, huden och i kroppens bindväv. Musklerna behöver kolhydrater i form av glykogen och i blodet finns de som glukos (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006).

Grönsaker består framförallt av kolhydrater men har även ett högt innehåll av vitaminer, antioxidanter samt kostfiber. Att de har antioxiderande egenskaper innebär enligt Abrahamsson m.fl. (2006) att ämnet skyddar mot fria radikaler som annars kan bilda skadliga reaktioner. Vitaminer är, med vissa undantag, ett så kallat essentiellt näringsämne, vilket innebär att de inte kan bildas i kroppen utan måste tillföras via kosten. Abrahamsson m.fl. (2006) förklarar att det finns två huvudsakliga kategorier av vitaminer, fettlösliga och vattenlösliga. Vitaminerna A, D, E och K är fettlösliga och bör därför helst ätas tillsammans med fett för optimalt upptag. De vattenlösliga vitaminerna är C samt de åtta B-vitaminerna. De olika vitaminerna har olika uppgifter i kroppsliga funktioner och eventuell brist på något av dem ger bristsjukdomar som följd. Dessa bristsjukdomar kan botas genom tillförsel av aktuellt vitamin.

Genom riklig konsumtion av grönsaker får vi huvudsakligen i oss vitaminerna A, E, C och K samt Folat som är ett B-vitamin. Abrahamsson m.fl. (2006) beskriver att de alla har del i

viktiga processer i människokroppen. De finns till exempel i blodet, skelettet och alla kroppens celler. De bidrar också till funktioner som blodkoagulering och uppbyggnad av immunförsvar. Olika grönsaker innehåller olika sorters vitamin. Grövre grönsaker som broccoli och kål samt gröna bladgrönsaker är några exempel som innehåller många vitaminer.

Det är bevisligen många betydande vitaminer som gömmer sig i våra olika grönsaker. Enligt Jonsson m.fl. (2010) skulle en omfördelning av kosten genom att låta större delen av proteinintaget komma ifrån vegetabilier och endast en tredjedel från animaliska livsmedel inte bara öka intaget av vitaminer och kostfiber utan även göra gott för miljön.

Förskolans ansvar

Eftersom många svenska barn varje dag äter flera av sina mål på förskolan har de som arbetar inom denna verksamhet på flera sätt ett stort ansvar i att se till att barnen får i sig god och näringsriktig mat.

Pedagogisk måltid

Grunden till framtidens goda matvanor läggs redan när barnen är små (Abrahamsson m.fl., 2006). Vad de introduceras för, serveras och erbjuds i unga år har en betydande roll. Eftersom det inte är barnen själva som bestämmer vilka livsmedel som ska serveras så ligger utvecklingen av deras kostvanor i de vuxnas händer. Först och främst har barnets vårdnadshavare det största ansvaret. Då många barn äter majoriteten av sina måltider utanför hemmet har skolor och förskolor med personal fått ett allt större ansvar för barnens måltider, något som uppmärksammas i broschyren ”Bra mat i förskolan” (Livsmedelsverket, 2007). Med de kunskaper och resurser som finns i dagens samhälle har förskolan goda förutsättningar att lägga grunden för en hälsosam livsstil hos barnen. Mat är en viktig del för såväl tillväxt som välbefinnande vilket kan förtydligas genom den Svenska Barnkonventionen om barns rättigheter i artikel 24, 2c vilken lyder, ”barn har rätt att tillhandahålla näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten” (Barnkonventionen, 2013).

Då vuxna har ett stort inflytande över barns val och handlingar har pedagoger i förskolan en viktig roll och stora möjligheter att agera förebild i måltidssituationer (Livsmedelsverket, 2007). Maten i kombination med lärande har potential att bygga upp positiva attityder hos barnen med ambitionen att utveckla en hälsosam inställning till mat. ”Bra mat i förskolan” är ett hjälpverktyg för planering av måltider i förskolan. Tanken är att alltid sträva efter att maten skall smaka gott, vara näringsriktig och serveras i en trevlig miljö.

För att uppfylla pedagogernas möjligheter att hjälpa barnen under måltiderna och verka med ett positivt inflytande över den finns den pedagogiska måltiden som idag tillämpas på de flesta skolor och förskolor i Sverige (Livsmedelsverket, 2013b). Någon klar definition av den

pedagogiska måltiden är svår att urskilja men syftet med måltiden är att låta sponsra pedagogernas mat i utbyte mot ett pedagogiskt ansvar under måltiden med möjlighet att öppna upp för samvaro mellan vuxna och barn. Genom att sitta vid samma bord och äta samma mat finns möjligheten att barnen interagerar som grupp samtidigt som pedagogerna kan hjälpa till att bygga upp en positiv bild kring maten och måltiden (Livsmedelsverket, 2013b).

Måltiden är ett tillfälle för barnen att lära känna nya livsmedel, maträtter och kulturer. Därigenom är pedagogernas uppgift att väcka nyfikenheten i barnen genom att tala om konsistenser, färger, former och smaker som upplevs kring matbordet samt vad som sker med maten när den hamnar i magen. Under måltiden tränas även barnen i att samspela i grupp och respektera varandra. Detta är av stor vikt då barnen påverkas av varandra vad gäller matval, attityder och förhållningssätt kring matbordet. Därigenom har pedagogerna möjlighet att gruppera barnen med hänsyn till påverkan sinsemellan och vilka som ter sig bäst tillsammans (Livsmedelsverket, 2002). Vidare handlar det även om bordsskick och hur man tar till sig mat, portionsstorlekar etc. I den pedagogiska måltiden ingår även bestyren innan och efter själva ätandet. Här finns möjlighet att involvera barnen i förberedning av måltiden, så som att duka, hämta mat eller rent av att förbereda den genom enklare hushållssysslor. Måltiden är så mycket mer än bara mat och näring den öppnar även upp för barnens utveckling av språk, motorik och social samvaro. Med den pedagogiska måltiden finns tillfälle att som förebild hjälpa till att lägga grunden till barnens framtida kostvanor. (Livsmedelsverket, 2007)

Sepp, Abrahamsson och Fjellström (2006) studerade förskollärares attityder till den pedagogiska måltiden som en del av den dagliga verksamheten i förskolan. Tolv förskolor deltog i studien med totalt trettiofyra personal. Intervjuerna visade på att personalen hade starka åsikter om måltidens interaktion och hur den på ett bra sätt fungerade för personalen i det dagliga arbetet med barnen. Majoriteten av personalen hade en tydlig uppfattning om den pedagogiska måltiden och dess innebörd som en del i arbetet. De definierade den som ett sätt att hjälpa och uppmuntra barnen under måltiden och samtidigt agera som en vuxen förebild. Trots deras klara förståelse för innebörden av den pedagogiska måltiden fanns en bristande kunskap om mat och näring vilket gjorde att pedagogerna kände sig osäkra som lärare under måltidssituationen. Få av dem har några förkunskaper på området och studiehandledningen för förskollärare på Stockholms universitet (2011) innefattar inte några kurser alls inom kost och näringslära.

Planering av maten

För att kunna uppleva en bra pedagogisk måltid i samklang med en näringsriktig och god mat krävs kunskap och arbete kring själva matsedelsplaneringen. Vanligtvis är det en kostekonom eller kostkonsulent som ansvarar för planering av menyn. Kompetensen hos dessa personer skall ligga till grund för att skapa en näringsriktig och variationsrik matsedel som bygger på säsongsanpassade livsmedel. Med det får barnen möjlighet till introduktion av nya livsmedel och smaker samtidigt som kostens behov av omväxling tillfredsställs. (Livsmedelsverket, 2007)

Matsedeln bör vara näringsberäknad och följa näringsrekommendationerna, dock finns det inga fasta riktlinjer för energimängden för mindre barn men med utgångspunkt i rekommendationerna för vuxnas mat i kombination med fysisk aktivitet är det viktigt att barnens mat är näringstät då de är under ständig utveckling och tillväxt. Till skillnad från vuxna kan barn inte äta så stora portioner vilket innebär att de istället behöver äta fler mellanmål. Viktigt är då att mellanmålen varierar och att även de är näringstäta. Att välja naturell yoghurt istället för fruktyoghurt eller mjölk istället för saft eller juice kan vara ett bra alternativ. Detta för att undvika så kallade tomma kalorier som innehåller energi i form av socker istället för näring. Att servera frukt och grönsaker till mellanmålen är också fördelaktigt. Livsmedelsverket rekommenderar ca 400 gram från livsmedelsklassen till barn i åldern 4 till 10 år. Genom att servera barnen en variation av frukt och grönt stabiliseras deras hälsa samtidigt som ett högt intag av frukt och grönsaker minskar intaget av sockerrika och feta livsmedel. Tillagningsmetod och servering av grönsakerna bör också varieras, en kombination av kokta, råa och smaksatta tillför variation i både smak och konsistens. (Livsmedelsverket, 2007) Tillagningsmetoden har även en betydelse för upptaget av vitaminer. Exempel på detta är karotenet i morötter som blir mer lättillgängligt i lätt kokta grönsaker än i råa (Abrahamsson m.fl., 2006).

Måltiden som helhet

Nog för att näringen och maträtternas sammansättning är viktig men om maten inte hamnar i magen spelar dessa faktorer ingen roll. Här är matens servering och upplägg viktigt. Då barn har en tendens att vilja se och urskilja samtliga livsmedel på tallriken kan någon av de två modellerna matcirkeln och tallriksmodellen användas som guide vid servering och upplägg.

De här modellerna syftar till att ge guidning till hälsosamma val och ett fullgott näringsintag. Matcirkeln är en cirkel med sex lika stora fack i vilken livsmedel kategoriseras efter sitt näringsinnehåll så att de med ett liknande sådant tillsammans bildar en grupp (Livsmedelsverket, 2013c). Det finns ett fack för grönsaker som är avsett för både kokta och råa sådana. Rotfrukter har sedan ett eget fack tillsammans med potatis. Dessa uppmuntras att använda i den varma matlagningen som till exempel gratänger. Bönor och linser innehåller mycket protein och räknas därför som ett alternativ till kött och fisk och hör inte till grönsaks- eller rotfruktsdelarna. Tallriksmodellen visar hur ett väl sammansatt huvudmål komponeras (Livsmedelsverket, 2013d). Den består endast av tre delar; en för ris, pasta, potatis och bröd, en för grönsaker och rotfrukter samt en för kött, fisk, fågel, ägg, bönor och baljväxter. De två första kategorierna utgör varsin lika stor del, medan proteindelen är lite mindre. Den här modellen säger ingenting om mängden utan visar enbart proportionerna de tre delarna emellan. Grönsaksdelen kan vid behov ökas upp till hälften av tallriken.

Det är också enligt Livsmedelsverket (2007) viktigt att barn äter i en lugn och avslappnad miljö samt att de har gott om tid avsatt för maten. Det är en fördel om måltiderna i förskolan serveras på fasta tider. Andra faktorer som påverkar barnens matintag är deras omgivning, att

måltidsmiljön är ren och fräsch är av stor betydelse. Även kvalitetssäkringen av maten genom ett fullgott egenkontrollprogram gör att maten kan hålla god standard. Med en noggrann hygienkontroll finns förutsättningarna för att maten skall hållas fräsch och inte gå miste om för mycket näring under exempelvis för lång varmhållning eller transport. (Livsmedelsverket, 2007) En bra måltid för barnen ställer krav på flertalet faktorer, inte minst resurser, kompetens och kvalitet.

Tidigare forskning om barn och grönsaker

Mycket forskning har gjorts på området barn och grönsaker för att reda ut vad som styr deras val och hur man kan påverka vad de stoppar i munnen för att få till en ökning av grönsaksintaget i det långa loppet. Många faktorer spelar in och genom olika studier i samarbete med barn i unga åldrar har forskare studerat området på olika sätt för att bidra till utvecklingen.

Inläring och upprepning

Ett barn behöver flera försök för att lära sig tycka om ett nytt livsmedel. Anzman-Frasca m.fl. (2011) är några som valt att titta närmare på betydelsen av repetering när det gäller ökat gillande av grönsaker bland barn. Genom ett förtest valdes icke omtyckta grönsaker och omtyckta dippsåser ut. Studien delades sedan in i två delar. I del 1 fick barnen den icke omtyckta grönsaken som den var eller med en omtyckt dippsås. Ungefär en månad efter det sista smaktillfället presenterades barnen åter för de fem grönsakerna från förtestet. Det ökade gillandet gentemot den tillvänjda grönsaken blev då extra påtagligt i jämförelse med de andra, som barnen fortfarande inte tyckte om. I del 2 fick samtliga deltagare både grönsaken som den var samt tillsammans med dipp. Resultatet från de två delexperimenten visade mycket riktigt att omtyckandet ökade signifikant efter upprepade smaktillfällen. Däremot var det i princip ingen skillnad mellan ökningen för de som åts med dipp jämfört med de naturella. Resultatet indikerar alltså en stor betydelse av själva upprepningen som sådan. Grönsakerna i studien av Anzman-Frasca m.fl. (2011) tillsammans med dipp var dock omtyckta i högre utsträckning vid det första smaktillfället. Det kan alltså vara värt att använda en så kallad smak-smak metod till en början för att sedan ta bort det redan omtyckta tillbehöret när barnet vant sig vid den nya grönsakens smak.

En liknande undersökning som gjorts av O'connell, Henderson, Luedicke och Schwartz (2011) på samma ämne visade dock att upprepningen av okända grönsaker bland förskolebarn inte gav någon väsentlig ökning av intaget. Forskarna i det teamet valde att låta jämföra förskolan som upprepade gånger serverades de nya grönsakerna till sin lunch med en annan förskola som gjorde precis som vanligt.

Servering

Betydelsen av hur grönsaker serveras för att vinna 9-12 åringars gillande har i en dansk studie av Olsen m.fl. (2012) utforskats. Experimentet utfördes genom att skära tre olika grönsaker som vanligen äts råa i 2 olika storlekar samt 4 former av vardera storleken, alltså totalt 8 serverade varianter av varje grönsak. Utförandet av varje grönsak bedömdes sedan av barnen på en sifferskala. För att barnen inte skulle ha möjlighet att påverka varandra var deras bedömningsark utformade med grönsakerna i olika följd. Utslaget från studien visar att de skurna grönsakerna var klart mer populära än de hela medan det var en mindre betydande skillnad mellan storlekarna i varje form, de flesta valde dock den ”normalstora” framför den mindre i den här jämförelsen.

Poelman och Delahunty (2011) har forskat kring serveringsmetod på ett annat sätt, nämligen skillnader och betydelser av olika tillagningsmetoder. 3 grönsaker användes och var och en serverades på 4 olika sätt, en kokt, en med onaturlig färg som kokats lika länge som den naturligt färgade kokta, en ugnsbakad eller stekt samt en tillagad på ett för just den grönsaken typiskt vis. De 5-6 åriga barnen som deltog i studien fick två och två gå in i ett rum och provsmaka alla grönsakerna i samtliga utföranden. Även i den här studien hindrades barnen från interaktion, här genom en skärmvägg mellan sig. Acceptansen grönsakerna emellan visade sig helt likvärdig, medan forskarna förvånades över att varianten med annorlunda färg i flera fall valdes över andra versioner av grönsaken. Kanske, menar författarna, för att de välkända är associerade med aversioner vilket inte de nya hunnit bli.

Mat med olika färg har även använts i en studie av Addessi, Galloway, Visalberghi och Birch (2005). I det här fallet för att utforska hur barn påverkas av vad vuxna förebilder äter vid matbordet. Forskarna använde sig av mannagryn som färgades och smaksattes på olika vis och jämförde sedan hur välvilliga barnen var att äta när föräldrarna inte åt alls, när de hade ofärgade mannagryn samt när deras mannagryn hade samma färg som barnens egna. Resultatet visade att det högsta intaget skedde när de vuxna åt mat med samma färg som barnen, medan det inte visade sig någon nämnvärd skillnad mellan de fall då de vuxna åt mannagryn med annan färg mot när de inte åt något alls.

Färgen var en viktig aspekt också i den studie från Nederländerna då Zeinstra, Koelen, Kok och de Graaf (2009) liksom Addessi m.fl. (2005) tittade närmare på varierande tillagningsmetoder. De deltagande barnen var 4-12 år gamla. En grupp ungdomar i åldrarna 18-25 år deltog också i studien. Två för deltagarna välkända grönsaker (morötter och haricots verts) tillagades på 6 olika sätt; pureade, ångkokta, kokta, stekta, grillade och friterade. För att göra grönsakerna så jämförbara som möjligt användes ingen smaksättning utan den enda skillnaden utgjordes av tillagningsättet. Resultatet visade en klar popularitet för kokta grönsaker, vilket även var den tillagningsmetod som var mest bekant för de deltagande över alla åldersgrupper. Variationer förekom även åldrarna emellan. Till exempel visade det sig att mosade morötter var mest bekant bland de yngsta barnen medan de lite äldre ofta åt dem råa. Färgen visade sig ha betydelse för gillandet bland deltagarna, ju brunare en grönsak var desto mindre omtyckt var den menar Zeinstra m.fl. (2009)

Det finns alltså en mängd aspekter som påverkar barns benägenhet att prova ny mat och lära sig tycka om nya sorter av olika slag. Studierna ovan påvisar ett behov av upprepade introduktioner för att barnen ska börja tycka om en tidigare okänd grönsak. De visar också att en fin färg attraherar barnen mer än bruna toner. Viljan att välja en viss grönsak påverkas även av form och storlek, barnen i ovanstående studie om serveringsform föredrar stora bitar framför små. Vissa faktorer kan vi vuxna påverka och hjälpa till med. Att äta likadant som barnen är enligt Adessi m.fl. (2005) en sådan hjälp. Andra faktorer sitter djupare, vissa rentav i generna sedan gammalt. För att kunna få barn att öka sitt intag av grönsaker och komma upp i de rekommenderade mängderna är det viktigt att vi känner till vad som ligger bakom processen.

Teoretisk anknytning

Det finns mycket forskning kring barns matvanor och evolutionens betydelse för deras inläring, acceptans och utveckling av preferenser samt aversioner. I det här teoretiska avsnittet förklaras en del av de begrepp och processer som bör kännas till för att på bästa sätt kunna förstå vad det är som påverkar att barn gör som de gör när de introduceras för nya grönsaker och andra livsmedel.

Neofobi

Redan från födseln finns en inbyggd rädsla för att testa nya smaker. Rädslan, som kallas neofobi, är en inbyggd biologisk skyddsmekanism som varnar människan för att testa nya livsmedel (Birch, 1980a). Förr var alla människor hänvisade att själva finna sin mat i naturen. Det neofobiska varningssystemet hjälpte då till att göra viktiga val mellan olika växter. De söta produkterna såsom honung och bär är sällan giftiga, vilket oftare är fallet för andra som smakar beskt. Abrahamsson m.fl. (2006) beskriver hur varningssystemet så småningom utvecklade en ärftlig smakpreferens som gör att vi från livets början föredrar den söta smaken framför andra. Huruvida teorin gäller även för det faktum att feta produkter föredras råder det osäkerhet kring.

Neofobin utvecklas inte förrän barnet är runt två år, vilket gör att ju tidigare de nya smakerna introduceras desto enklare är det för barnet att ta till sig den nya smaken (Birch, 1980a). För ett spädbarn kan det därför räcka med att smaka en gång för att utveckla preferenser för den nya smaken, medan ett barn över två år kan behöva smaka ett livsmedel upp till tio gånger för att en preferens skall utvecklas. Graden av neofobi varierar från person till person och det finns indikationer på att variationen kan kopplas genetiskt. Studier visar att barn med mödrar som har höga preferenser till smaker och livsmedel har en mindre utvecklad matneofobi. Detta ligger i linje med vad Davis, enligt Birch (1999) var inne på redan på 1930-talet. Davis betonade att det verkade vara så att barn inte nödvändigtvis valde vad som var bäst för dem,

utan det som erbjöds. I dagens samhälle tycks detta stämma bra, vilket numera utgör en stor nackdel då sötsaker och snabb färdigmat finns till hands i stort sett vart vi än går.

I och med nämnda förbehållningar gentemot nya livsmedel enligt ovan spelar måltidssituation och social påverkan en viktig roll för utvecklingen av barns erfarenheter kring nya smaker. Genom att tidigt lägga grunden för en varierad kost finns möjligheten att bredda barns smakpreferenser och därmed lägga grunden för framtida goda kostvanor (Livsmedelsverket, 2002).

Utveckling av preferenser och aversioner

Neofobi kan vidare kopplas till psykologiska faktorer. De handlar då om preferenser och aversioner, dvs. vad vi tycker om respektive inte tycker om att äta. Människans inlärningsförmåga ligger till grund för att memorera smaker och koppla dem till olika livsmedel som utvecklas i preferenser eller aversioner. Det räcker med att smaka en gång på något vi inte tycker om för att utveckla en aversion som kan sitta kvar i årtal framöver (Abrahamsson m.fl., 2006). Genom att låta sig testa nya smaker finns det möjlighet att vända aversionerna till preferenser och därmed minska neofobin. Pliner och Salvy (2006), menar att exponering av nya livsmedel och maträtter öppnar upp möjligheter för att skapa positiva matpreferenser hos barn vilket kan leda till en ökad vilja att testa nya livsmedel.

Utbildning och information i sensorik har enligt Mustonen och Tuorila (2003), potentiella möjligheter att aktivera barnen i att testa nya livsmedel och därigenom öka variationen i deras kost. Deras studie visar på att barn i åldrarna 8-12 år som fått lära sig om sensorik har en mindre utsträckning av neofobi vid introduktion av nya smaker än barn med lägre kunskap. Med tanke på att de flesta barnen i Sverige tillbringar mer än hälften av dagen på förskolan och därmed även får i sig större delen av dagens energiintag där kan förskolan vara en fördelaktig miljö för barnen att introduceras till nya smaker (Livsmedelsverket, 2007).

Belöning har visat sig kunna vara ett sätt att öka barns preferenser. Genom att belöna barnen med mat ökar preferenserna för det som serveras. Dock finns det en motsatt effekt med belöningsystemet, det handlar då om att upplysa barnet om att äta upp exempelvis sina grönsaker för att bli belönad med sötsaker. Här minskar då preferenserna för grönsaker och kan istället leda till en aversion mot livsmedlet. Däremot ökar den här metoden preferenserna gentemot den produkt som utgör belöningen, ofta söta sådana som glass eller kakor (Abrahamsson m.fl., 2006).

Sociala faktorer

En annan faktor som visat sig ha stor betydelse för att övervinna matneofobi hos små barn är den sociala påverkan som allting runt omkring måltiden utgör. Cooke, Wardle och Gibson (2003) menar att barn är mer benägna att testa ny mat om personer i deras närvaro äter samma typ av mat. Birch (1980a) hävdar att det inte finns något som talar för att barnens intag av

näringstät mat kan öka genom att tala om för dem hur nyttig maten är. Att man som förälder talar om att barnen skall äta upp sina grönsaker kan ge motsatt effekt, vilket kan leda till att barnen utvecklar obehagskänslor som minskar möjligheten att utveckla preferenser till grönsaker på lång sikt (Birch, 1980b). Istället handlar det om att i tidig ålder försöka introducera nya livsmedel och poängtera hur bra de smakar. Det gäller att låta barnet testa sig fram och inte stressa fram (Livsmedelsverket, 2002). Låt barnen närma sig ett nytt livsmedel i sin egen takt.

Med utgångspunkt från tidigare forskning och med fokus på matneofobi finns det ett samband med att exponering och introducering av grönsaker i tidig ålder kan öka barns preferenser och med det öka intaget av grönsaker vilket också leder till att andelen vitaminer och mineraler i kosten kan öka. Forskning om barns inställningar till grönsaker och presentationens betydelse ger möjligheter att påverka deras preferenser och aversioner genom att kunna servera grönsakerna på ett för barnen tilltalande vis.

Metod

Forskningsdesign

En kvalitativ studie har genomförts med syfte att ta reda på barns inställningar till grönsaker samt serveringsformens betydelse. Studien har en utforskande design där barn i åldrarna 5-6 år har intervjuats och observerats i tre olika fokusgrupper. Fokusgrupperna bestod av två delar, en intervju och en observation innefattande provsmakning och diskussion om grönsaker. Fokusgrupp 1 genomfördes som en förstudie vilken lade grunden för de ändringar som gjordes till fokusgrupp 2 och 3.

Urval

En förskola valdes ut genom ett bekvämlighetsurval vilket innebär att de kontaktades genom bekanta personer som var lätta att nå (Bryman, 2011). Studien utfördes på en privat medelstor förskola belägen i en större förort i Stockholms län.

Tabell 1: Fokusgrupper

Grupp	Sammansättning	Genomförande	Tidsåtgång
1. (Förstudie)	4 flickor födda 2007.	Dag 1 - ca 13:30 efter lunch och innan lunch	Ca 30min
2.	4 flickor födda 2007.	Dag 2 – ca 9:30 efter frukost och innan mellanmål	Ca 30min
3.	2 flickor och 2 pojkar födda 2007.	Dag 2 – ca 10:00 innan lunch	Ca 30min

Fokusgrupperna med 4 barn i varje grupp delades in av pedagogerna, tanken med det var att försöka uppnå god gruppdynamik genom att placera barn som trivs och vågar uttrycka sig i varandras sällskap tillsammans.

Vid beslut om antalet fokusgrupper som skulle genomföras och studeras har ett hänsynstagande gjorts till tids- och resurstillgång. Ju fler fokusgrupper desto mer material vilket resulterar i att lättare hitta ett mönster i materialet samtidigt som det tar mycket tid vid datainsamling och bearbetning (Wibeck, 2010). Totalt genomfördes 3 fokusgrupper med 4 barn i varje. Tanken med fokusgrupperna var att få barnen att interagera och visa attityder och känslor kring grönsakerna vilket i för stora grupper kan minska då det personliga engagemanget inte längre får plats i samma utsträckning (Wibeck, 2010). Det är en av de forskningsmetoder som kan få fram information om varför människor tycker och tänker på ett visst sätt och vad de har för inställning till det aktuella ämnet genom att studera deras beteende (Wibeck, 2010).

I enlighet med Bryman (2011) kan fokusgrupper vara bra då man vill ha fram många olika åsikter i en viss fråga. Wibeck (2010) understryker fokusgrupper som en av de metoder där man kan få fram information om varför människor tycker och tänker på ett visst sätt genom att studera beteendet. Genom att deltagarna får höra andras åsikter kan svaren utvecklas, då någon kanske instämmer och håller med om något som han eller hon tidigare inte funderat över. Bryman (2011) talar om argumenteringar som ett vanligt förekommande i fokusgrupper. Genom olika resonemang har forskaren möjlighet att få realistiska beskrivningar över respondenternas svar då de mer eller mindre tvingas reflektera över varandras åsikter (Bryman, 2011).

Med det ansågs fokusgrupper vara en fördelaktig metod i den här studien då barn inte har fullt utvecklat kognitivt beteende. I en sådan här konstellation har de möjlighet att interagera och ta hjälp av varandra istället för att enskilt svara på frågor i en intervju.

I en studie av Wesslén m.fl. (2002) genomfördes fokusgrupper i syfte att ta reda på vad förskolebarn i åldrarna 3-5år har för uppfattningar om mat och med det även utvärdera möjligheten att använda sig av fokusgrupper i en så pass ung målgrupp. Metoden fick ett

positivt omdöme då den av forskarna upplevdes som användbar i syftet att ta reda på hur barn tänker och reflekterar kring mat. Motiveringen till det var att barnen påverkade varandra positivt då de sedan tidigare kände varandra. Detta öppnade upp för diskussion samtidigt som ett hjälpmedel i form av bilder på grönsaker fördelaktigt användes då de förenklade barnens sätt att uttrycka sig. Eftersom användandet av bilderna som hjälpmedel visade sig vara gynnsamt ville vi utveckla denna metod genom att använda riktiga grönsaker för att få en uppfattning om barnens sätt att agera i en verklig måltidsmiljö.

Beslutet avseende antalet och sammansättningen av de deltagande fokusgrupperna grundades på ämnets komplexitet. Med ett ganska konkret och smalt område planerades först tre grupper, en med flickor, en med pojkar samt en blandad med både pojkar och flickor. Då pojkar och flickor utvecklas olika fort och kommunicerar på olika sätt kan gruppdynamikens utformning bli mer fördelaktig om grupperna är homogena som i detta fall genom könsindelning (Scott, 2008). På grund av sjukdom och motvilja att delta fanns inte möjligheten att skapa en grupp med endast pojkar. Majoriteten av barnen på förskolan bestod av flickor vilket också resulterade i att ytterligare en av grupperna kom att bestå av endast flickor. Den blandade gruppen bestod vilken med sin heterogena utformning hade till syfte att försöka komma åt en diskussion med varierande utlåtanden.

Datainsamling

Instrument

Samtliga intervjuer ljudupptogs med hjälp av 2 iPhones. Detta av säkerhetsskäl i fall någon skulle gå sönder eller av någon annan anledning missa att spela in. Del två med provsmakningen videofilmades även för att lättare kunna observera barnens agerande. På så vis underlättades observationen med möjlighet att studera detaljer och läsa av barnens kroppsspråk och förhållningssätt i fokusgruppsmiljön. Wibeck (2010) understryker vikten av videoupptagning då hon menar att det är ett sätt att dokumentera ickeverbal kommunikation som är ett komplement till den verbala kommunikationen.

Fokusgrupperna var planerade som ostrukturerade det vill säga moderatorns uppgift var endast att introducera ämnet och öppna upp för en fri diskussion och interaktion (Wibeck, 2010). Ett intervjuunderlag med frågor utformades inför sammankomsterna, vilket grundades på studiens syfte och frågeställningar (se bilaga 1). Intervjuunderlaget användes sedan under fokusgruppsintervjuerna där frågorna ställdes uppifrån och ned i samtliga tre intervjuer. Syftet med intervjuunderlaget var alltså att fungera som ett hjälpmedel för att väcka diskussion mellan barnen i grupperna.

Genomförande

Fem olika sorters grönsaker valdes ut med variation på färg och form. Namnen på dessa är: blomkål, morot, röd paprika, squash och sockerärta. Syftet med valet var också att välja lite grövre grönsaker då de innehåller mer vitaminer och fibrer än exempelvis gurka och tomat. Samtidigt som de grövre och mer ovanliga grönsakerna kunde möjliggöra en intressant introduktionsaspekt med tanke på att barnen kanske äter dem i mindre utsträckning.

Varje grönsak skars på tre olika sätt, varav en av varje även serverades i en dressing på olja och vinäger. Moroten skars i slantar, stavar samt strimlades med potatisskalare likt spaghetti. Paprikan tärnades, skivades i ringar samt skars i stavar. Blomkålen skivades, hackades och serverades även i små buketter. Squashen skivades, tärnades och likt moroten skivades tunt likt spaghetti. Sockerärtorna serverades hela, i halvkor samt i tunna skivor. Totalt blev det alltså fem olika grönsaker och femton olika serveringsformer. Vidare placerades grönsakerna på var sitt fat för att användas som hjälpmedel under observationerna. I förberedelserna ingick även att plocka fram porslin samt kontroll av videoutrustning. Beslutet togs att ingen pedagog skulle vara närvarande vid intervjuerna på grund av att det enligt Wibeck (2010) kan påverka barnens svar och agerande. Ett brev till föräldrarna om godkännande av barnens medverkan hade en vecka innan genomförandet av studien skickats ut till förskolan för att sättas upp på den avdelning där studien genomfördes (se bilaga 2). Pedagogerna såg till att alla berörda föräldrar tog del av vad som stod på lappen och hade möjlighet att invända mot sina barns medverkan. Även barnen själva var införstådda i att de när som helst kunde välja att inte delta. Då förskollärarna frågade om de vill medverka tackade några barn nej men även de barn som tackat ja informerades av moderatorn innan intervjuens start om att de när som helst fick lov att avsluta sitt deltagande.

Två dagar var avsedda för fokusgruppintervjuerna. Den första fokusgruppsintervjun inleddes med en kort presentation av oss själva, vart vi kom ifrån samt studiens syfte. Moderatorsn informerade barnen om att deltagandet i studien är helt frivilligt och att ingen skall känna sig tvingad att svara på frågor eller smaka av grönsakerna. Vidare lades fokus på ordet grönsak. Barnen blev tillfrågade vad de tänker på när de hör ordet grönsak. Under några minuter tilläts barnen diskutera fritt kring ämnet, där moderatorsn och assistenten tillsammans flikade in lite frågor om ämnet när diskussionen behövde utvecklas. Samtliga ämnen i intervjuunderlaget avhandlades sedan innan det var dags för del 2.

De preparerade grönsakerna plockades fram för att låta barnen provsmaka. Utan att avslöja namnen på grönsakerna uppmanades barnen att inte visa sig blyga, utan ta för sig av de olika sorterna. Samtidigt upprepades även frivilligheten att inte ta av alla, eller ens några om de inte ville. När barnen tagit till sig diskuterades deras val och de gavs tillfälle att berätta vad de valt, varför samt vad de tyckte om grönsakerna de provat. Alla fick även möjlighet att ta mer av sina favoriter, eller prova någon de inte vågat sig på i första vändan.

Förstudie

I förstudien serverades barnen grönsakerna direkt vid bordet, vilket innebar att de kunde plocka fritt direkt vid bordet. Detta medförde dock att det hela blev lite rörigt, och det var svårt att hinna med och se vad de tog till sig och vad de åt upp. Barnen hade här varsin kåsa att lägga sina grönsaker i. Detta försvårade ytterligare i observeringen då moderatorn och assistenten hade svårt att se över kanten vilka grönsaker som låg där i. Till nästa dag inför studie 2 och 3 bestämdes därför att barnens skulle plocka grönsaker från en vagn som ställts intill bordet (se bilaga 3) samt att de istället för kåsan skulle erhålla varsin assiett att lägga sina grönsaker på. Till skillnad från förstudien var moderatorn och assistenten mer noga med att studera och fråga barnen i de två sista fokusgrupperna innan de började äta. Även här uppmanades barnen att ta vilka grönsaker de ville för att sedan sätta sig till bords och därefter en och en berätta vad de tagit och varför. Efter den första studien insåg vi också att grönsakerna med dressing var högst främmande för barnen och utgjorde en förvirrande skillnad mot de andra formerna. På grund av det valde vi att till nästkommande studier endast servera grönsaker utan dressing men behöll alla de olika formerna.

Kvalitativ innehållsanalys

En kvalitativ innehållsanalys har tillämpats vilket innebär identifikation av variationer med avseende på skillnader och likheter i en text (Granskär & Höglund - Nielsen, 2008). Analysen påbörjas genom att textinnehållet kortas ned för att göra den mer lätthanterlig. Den mest väsentliga texten som blir kvar kodas. Kodningen innebär att meningens mest betydande del belyses med en etikett. Koderna används sedan som ett hjälpmedel för att se på materialet ur ett nytt perspektiv och finna fler betydelsefulla delar. Därefter kan koderna kategoriseras och vidare formas till teman för att underlätta tolkning av resultatet.

Vid bearbetning av insamlade data transkriberades materialet genom att överföra ljudfilerna och videomaterialet till ett skriftligt dokument. Därefter kodades svaren in ämnesvis under respektive frågeställning. Koderna som hörde ihop kategoriserades. Utifrån kodningen och kategoriseringen kunde reliabiliteten i intervjuerna urskiljas tydligare vilket också kom att bli grunden för studiens resultat. Citaten ur intervjuerna granskades slutligen och de mest relevanta plockades ut för att användas vid belysning i resultatet. För exempel se tabell 2 nedan.

Tabell 2. Kodningsschema

UTSAGA	KOD	KATEGORI
”För då... för.. det är bra meda, medicin i det.”	Nyttigt	Näring
”Kanske för att det är mycket bitaminer i”	Vitaminer	Näring
”För att den är saftig”	Saftig	Sensorik
”Den har fin färg, sen är det mina favoritfärger”	Färg	Utseende

Etiska överväganden

Fokusgruppsintervjuerna har genomförts enligt Vetenskapsrådet (2002) med hänsynstagande till de etiska forskningsprinciperna. Principerna som har till uppgift att skydda varje individ delas in i 4 huvudkrav.

Informationskravet: Forskaren skall här underrätta deltagarna om studiens syfte, om personens medverkan i studien samt att deltagandet är frivilligt och när som helst kan avbrytas.

Samtyckeskravet: Forskaren skall enligt detta krav få deltagarens samtycke om dennes medverkan. Om han eller hon är under 15år skall även målsmans tillåtelse ges.

Konfidentialitetskravet: Alla som deltar i studien har rätt till att få sina personuppgifter sekretessbelagda, personuppgifterna skall därmed förvaras så att ingen obehörig kan ta del av dem.

Nyttjandekravet: Uppgifter insamlade från enskilda personer får endast användas för forskningsändamål.

I enlighet med samtyckeskravet formulerades ett skriftligt brev till föräldrarna innefattande en redogörelse för studien samt hur fokusgruppsintervjuerna skulle genomföras (se bilaga 2). I brevet talades även om att intervjuerna skulle komma att videofilmas och ljudupptas men att samtligt material skulle behandlas konfidentiellt och endast visas för studenter och handledare. Brevet mailades till förskolan för att sättas upp på avdelningen med 5-6 åriga barn. Förskollärarna ansvarade för att föräldrarna tog del av informationsbrevet. Föräldrarna uppmanades också att meddela förskolepersonalen om de inte ville att deras barn skulle delta i undersökningen. Några av förskolebarnen hade ett stående godkännande från sina föräldrar om deltagande i såväl undersökningar som sociala medier. Detta låg till grund för personalens indelning av fokusgrupperna. Trots föräldrarnas medgivande hade barnen själva möjligheten att tacka nej till att medverka vilket också styrker studiens etik kring frivilligt deltagande.

Resultat

Barnens inställningar, tankar och åsikter om grönsaker som kom fram under de utförda intervjuerna och observationerna presenteras här ordnat utifrån de områden som diskuterades i fokusgrupperna. Barnen pratade om sina inställningar i inom kategorierna sensorik, näring och utseende. Angående serveringsformerna diskuterades främst de konkreta formerna. På de nya grönsakerna som presenterades reagerade barnen med nyfikenhet eller skepsis. Vissa upptäckte nya favoriter när de provade, andra tyckte inte om de grönsaker som testades för första gången. När barnen fått veta mer om de obekanta vågade de i större utsträckning prova. De påverkades tydligt av varandra men nämnde även mammor samt mor- och farföräldrar som förebilder i sitt grönsaksätande. Barnen fick störst variation och provade mest nytt i förskolan jämfört med i hemmet.

Det uppstod diskussioner i samtliga grupper men stundtals var vissa barn mycket tysta och svarade vid sådana tillfällen så småningom likadant som föregående kompis. Stundtals verkade det även som att några barn gav svar som de trodde förväntades av dem.

Inställningar

På den första frågan som löd ”Vad tänker ni på om vi säger grönsaker”? var den spontana reaktionen från samtliga barn att nämna en eller flera grönsaker. Ingen övrig reaktion kring gruppen grönsaker som sådan gavs. Längre in i intervjuerna visade det sig att den grönsak de kommit att tänka på vid ordet grönsaker för de flesta var den samma som deras favorit. En av pojkarna som senare uppgav att han generellt inte tyckte om grönsaker svarade ”Jag tänker bara på gurka”, vilket också var den enda grönsak han tyckte om.

Näring

I de tre fokusgruppsintervjuerna var barnen eniga om att grönsaker på ett eller annat sätt är nyttigt. Flertalet barn nämnde att det finns vitaminer i grönsaker. Varför det är så bra med vitaminer verkade det dock inte finnas någon kunskap om. Den enda som vidareutvecklade sina tankar om vitaminer uttryckte det såhär: ”o i vitaminer finns det luft”. En del menade att det är bra för kroppen. Pojken som inte gillade något annat än gurka var ändå medveten om att det är viktigt att äta grönsaker. Han uttryckte detta med att förklara att ”Då blir man stark”. Majoriteten av barnen menade att de tycker om grönsaker och att de gillar det främst för att det är gott.

Sensorik

Paprika var den största favoriten bland barnen i samtliga grupper. Även gurka, majs och morot låg högt upp bland favoriterna och ansågs vara de godaste grönsakerna. Paprika uppgavs vara mest saftig. Vid utlåtandena om grönsakernas saftighet kom även gurkan på tal som mer vattnig än de andra grönsakerna.

En pojke underströk hur mycket han tyckte om paprika i en liten berättelse: ”När jag var tre år så köpte vi en paprika, o då, då tog jag den o sen sprang jag o, o sen krypte jag under trappan o sen gömde jag mig, ja i mitt rum och tog över täcket o sen kaka upp hela paprikan”.

Dock förtydligade han att det inte gällde alla paprikor, ”Jag hatar den gröna paprikan!”. En flicka höll med och förklarade att anledningen till att den inte är lika god som de andra är för att det inte är någon saft i den.

Det framgick även tydligt att barnen inte gillade grönsaker med dressing vilket bekräftades av ett barn som bestämt meddelade ”jag gillar inte yoghurtsallad”. En annan grönsak som i två av grupperna var övervägande illa omtyckt var saltgurka, i den tredje gruppen å andra sidan var alla överens om att saltgurka var gott. Ett barn grimaserade illa vid åsynen av blomkålen och utbrast ”Jag gillar inte blomkålen, jag måste krypa under bordet när jag ser det där”.

Utseende

När barnen ombads att bortse från smaken och välja den av grönsakerna som utseendemässigt såg godast ut var det framförallt färger som påtalades. En flicka associerade paprikan och moroten med sina favoritfärger. ”Jag gillar grön färg mycket” yttrade ett annat barn som därför tyckte att sockerärtan var den som såg godast ut. Paprikan tyckte någon såg godast ut och menade att var för att ”Den ser saftig ut på baksidan”. Pojken som bara tyckte om gurka ansåg att squashen såg bäst ut eftersom den liknade gurka. Utseendet gav inte bara positiva reaktioner, någon tyckte att blomkålen var ful och sa att den såg möjlig ut.

Majoriteten av barnen gillade inte grönsaker när de var blandade utan föredrog att kunna se dem var för sig. Salladsblad var inte heller omtyckt bland barnen i studien, de nämndes mest frekvent i diskussionerna om vilka grönsaker som ogillades. ”Jag tycker inte om sån sallad som är grön som ser ut som löv, som ser ut som löv som sitter på de riktiga träden” förtydligade en av flickorna och fick medhåll från de andra i sin grupp.

En osäkerhet kring vad grönsaker egentligen är framkom då flertalet av barnen hade svårt att hålla isär grönsaker och frukt. Några nämnde att apelsin var favoritgrönsaken och ett barn hävdade att hon tyckte bäst om äpple. När det pratades blandsallad var det ett barn som meddelade att hon tyckte bäst om fruktsallad, vilket samtliga gruppmedlemmar höll med om.

Servering

I varje grupp var det någon som uppmärksamt påpekade att alla på samma tallrik var samma grönsak, bara skuren i olika former. Det varierade vilken form barnen valde av de olika grönsakerna. Minst populära var de grönsaker som skurits i tärningar. När barnen ville prova någon grönsak de inte tidigare ätit valde dock de flesta att ta av de små bitarna. Många barn tog flera former, vissa alla, av sina favoritgrönsaker. De större bitarna var mest populära. Paprika och morot var överlag mest populära och äts friskt i alla former.

Former

När barnen blev tillfrågade varför de valt de former de valt funderade de en stund innan de svarade. Paprikaringar och stavar uppgavs vara saftigare än småbitarna, men någon tyckte ändå att tärningarna såg godast ut eftersom ”de ser ut som jordgubbar”. En flicka tog jättemycket i flera omgångar av morotsremsorna och påstod att ”moroten är saftigare när den är mindre och smalare än när den är stor” medan en annan tyckte att de såg ut som ormar. Ytterligare en flicka föredrog slantarna för att hon tyckte att runt var en fin form och gillade när de var lite knapriga. Morotsstavarna var också populära men ingen verkade ha en åsikt om varför de föredrog den formen.

Av blomkålen var de små buketterna mest populära. En tjej hade emellertid svårt att äta den formen och sa ”den här går inte tugga med min lösa tand”. Den skivade blomkålen var det också flera som tog av, medan den hackade lämnades helt orörd i samtliga grupper. Vad gäller sockerärtan så verkade barnen inte göra någon större skillnad på den hela och den halverade. Den som var skuren i tunna skivor var det dock ingen av barnen som valde. Squashen provades av några stycken men det var bara ett barn som tyckte om den och tog flera gånger, han valde de runda skivorna framför remsorna och tärningarna. Detta till skillnad från de andra barnen som provade, de valde samtliga att smaka på en tärning. Därmed lämnades allt kvar av remsorna på den tallriken, vid alla provsmakningstillfällena.

Introduktion av okänd grönsak

Den grönsak som var minst bekant för alla barnen i de olika fokusgrupperna var squashen. Av alla som deltog var det bara en flicka som kunde namnet på den. Trots detta valde flera av barnen att prova redan på den första tallriken.

Nyfikenhet

En flicka utbrast glatt ”Jag vill smaka den där konstiga!” och syftade på squashen. Enligt ovan var det dock endast en pojke som tyckte om den. Han åt upp snabbt och deklarerade sedan att ”jag ska ha mer gurka”. En av de deltagande hävdade bestämt att hon inte tyckte om squash

och att hon provat flera gånger. Förutom squashen var även sockerärtan okänd för flera av barnen. Några hade också provat den tidigare men för längesedan och verkade glada att återse den. Bara en av de som provade sa att hon inte tyckte om sockerärtan. Övriga var positiva till den nya grönsaken och flera av dem utbrast ”Den här var jättegod!”. En tjej var inte så förtjust i skalet men tyckte mycket om ”de små ärtorna” inuti.

Skepsis

Angående inställningarna till grönsaker de inte tidigare stött på svarade flera av barnen att de inte provade sådant som de inte ätit förut. En anledning till detta som flera uppgav var att ”Om man tror att det är gott och tar mycket så kanske det inte är så bra om man lämnar nästan allt”. Ett fåtal av barnen vägrade konsekvent att smaka på alla eller några av de grönsaker de inte tidigare provat. De flesta menade att man måste prova lite ibland och att det är bra att ta en liten bit innan man vet om man gillar eller inte. I en grupp fanns en kille som bara tyckte om gurka och inga andra grönsaker. När vagnen med grönsaker rullades in sa han med låg röst ”jag vill inte prova”. Efter att ha iakttagit de andra en stund valde han sedan ändå att plocka till sig en morotsslant. Han hade inte tidigare ätit morot och tog bara ett bitt för att smaka.

Kännedom

När barnen tagit sin första omgång och de olika valen diskuterades berättades också vad de grönsaker hette som barnen inte visste namnen på. Först gavs de andra barnen chansen att svara och om ingen kunde svara moderatören. Som tidigare nämnts var det bara ett av alla barnen som kände till squashens namn. När det sedan kom fram var det en flicka som först såg lite fundersam ut och sedan glatt hävdade att ”jag älskar scones!”. I en grupp var det ingen som visste vad sockerärtan hette, en tjej gissade på gröna bönor. När namnet avslöjats var det dock flera som nyfiket valde att prova en sådan. Minst ett barn i varje grupp valde att direkt prova flera av grönsakerna trots att de inte kände till namnet på dem. Frågor som uppkom angående de nya grönsakerna var till exempel om man kan äta skalet på sockerärtan eller det vita på squashen.

Olika personers påverkan

Att barnen påverkades från olika håll var tydligt, både genom sådant de berättade själva men också i deras beteende vid provsmakningssessionen.

De andra barnen

Något som tydligt visade sig ha betydelse för om barnen provade nytt var om deras kompisar i gruppen gått före. När de barn som varit modiga nog att prova en okänd grönsak utvärderade denna i den gemensamma diskussionen om vad som låg på tallrikarna var det i varje grupp en eller ett par till som också vågade plocka till sig en sådan. Detta hände även vid de tillfällen då kompisen som provat inte gillade grönsaken i fråga.

Familj

Under diskussionerna om olika grönsaker och vad barnen tyckte om och inte framkom vid ett par tillfällen att deras åsikter och tankar i vissa avseenden påverkades av föräldrar. Ett barn tyckte inte om grön paprika eftersom hennes mamma sagt att den var stark. Ett annat barn berättade att hon tyckte om rödbetor och tillade fnissande att ”mamma säger att man får rött kiss av det”. Även mor- och farföräldrar nämndes vid ett par tillfällen. En morfar brukade komma hem till familjen med jättemånga olika grönsaker, förklarade en flicka. En annan hade farmor och farfar som kom från Iran och förklarade att hon därför brukade äta vinbladsdolmar.

Plats för grönsakskonsumtion

Barnen åt sina grönsaker hemma eller på förskolan. Inget av barnen nämnde något annat ställe eller någon annan måltidssituation där grönsaker förekom för konsumtion.

Förskolan

När barnen får frågan om vilka grönsaker de brukar äta och vilka de tycker om är det tydligt att samtliga i första hand associerar till förskolan och de grönsakstallrikar som de brukar serveras där. På dessa tallrikar serveras också emellanåt andra tillbehör såsom frukt, keso och kalla såser. Det märks tydligt exempelvis då flera av barnen blandar ihop grönsaker med frukt. En flicka räknar upp de hon gillar bäst och avslutar med att säga ”och keso”.

Under provsmakningssessionen när barnen diskuterar sina val pratas det mycket i termer av vad de brukar och inte brukar få, vilket då syftar på nämnda grönsakstallrikar. På förskolan menar barnen att morot är den de får oftast. Flera nämner också saltgurkan, vissa gillar den och andra inte. Hur som helst så är det en grönsak många associerar till förskolan.

I hemmet

Alla barnen i de olika grupperna är eniga om att de får mycket olika grönsaker på förskolan och att de får mer här än vad de får hemma. Flera av barnen säger saker i stil med ”jag brukar inte äta så mycket olika hemma”. Ett barn säger dock bestämt att ”jag äter jättemycket hemma!”. Den grönsak som flest nämner som den vanligaste hemma är tomat. Gurka, majs, paprika och sallad är också vanligt förekommande i barnens hem.

I förstudiegruppen är det tre flickor som knaprar i sig mycket av blomkålen och berättar hur gott de tycker att det är. En diskussion uppstår om huruvida de brukar få det på förskolan eller inte. De kommer fram till att det var väldigt längesedan. Någon av dem säger att hon får det hemma ibland varpå en av den andra lägger armarna i kors över bröstet och muttrar uppgivet ”jag får aldrig blomkål hemma”.

Diskussion

I diskussionen behandlas först valet av metod samt hur detta påverkade studiens innehåll. Här tas saker upp som kunde gjorts annorlunda, vad som var speciellt bra i genomförandet samt vilka bortfall som uppkom. I resultatdiskussionen ges en bild av resultatets betydelse och en återkoppling till bakgrundstexten. Slutligen sammanfattas huvudresultatet och förslag ges på hur forskning på ämnet skulle kunna fortgå samt på vilket sätt det som kommit fram är användbart för vår framtida yrkesroll.

Metoddiskussion

Ett kvalitativt tillvägagångssätt används för tolkning och förståelse för hur världen uppfattas (Patel & Davidson, 2003). I kvalitativ forskning kan resultat inte generaliseras, istället fokuseras det på en fördjupning inom området, med färre frågor och mer djupgående diskussioner inom valt ämne.

Utförande

Videofilmen var till fördel då barnen flertalet gånger svarade genom att nicka eller skaka på huvudet samt peka på grönsakerna istället för att säga namnet på dem. Dock borde videoupptagningen ha pågått hela tiden då det fanns svårigheter att urskilja barnens röster vilket kan ha lett till möjliga felkällor i resultatet. Vid bearbetning av materialet orsakade även

detta en del mer jobb då endast ljudupptagningen fanns tillgänglig för analys. Det var i vissa fall svårt att urskilja vem som sa vad. Den relativt korta tiden om 30 minuter per intervju bestämdes utifrån barnens förmåga att behålla intresse och delta fokuserat. Upplägget med två delmoment gav här en positiv inverkan då en paus uppstod när grönsakerna kom in. Då barnen valde grönsaker runt vagnen fick de också resa sig upp en stund. Sessionen med provsmakningen gav sedan nya intryck, energi och inspiration till fortsatt diskussion.

Tanken var från början att agera passivt och inte lägga sig i för mycket under intervjuerna. Dock avtog diskussionerna ibland när barnen inte svarade på frågorna, för att de inte förstod eller för att de var ofokuserade. I och med det krävdes från moderatorns sida att ställa ledande frågor för att få barnen att överhuvudtaget säga någonting. Detta kan dock ha orsakat att barnen svarat på ett annat sätt än vad de egentligen kände.

Bortfall och möjliga felkällor

På den första frågan gällande barnens spontana uppfattning förväntades en reaktion om grönsaker generellt. Istället svarade de flesta genom att nämna en specifik grönsak. De äldsta barnen på förskolan valdes just för att de antogs ha det bästa ordförrådet och förmågan att förstå diskussionsämnen. Vid intervjuerna upptäcktes att denna förmåga kanske inte alla gånger stämde överens med frågornas formuleringar. Barnen verkade snarare tolka frågan som att de skulle svara genom att nämna sin favoritgrönsak.

Då det inte fanns någon möjlighet att få en grupp med bara pojkar på grund av sjukdom och motvilja att delta resulterade detta i ett bortfall. Därmed har metodens utgångspunkt ändrats vilket gör att resultatet kan ha fått ett annorlunda utfall än om pojkgruppen genomförts som planerat.

Vad som inte heller går att säkerställa är om svaren påverkats av gruppträck och eller om någon överdrivit i sitt svar för att påverka varandra. Enligt Wibeck (2010) kan detta vara orsaker till att ifrågasätta validiteten i undersökningen. Som tidigare nämnts i studien av Wesslén m.fl. (2002) är att barn som känner varandra pratar lättare och mer öppet vilket även i denna undersökning konstaterats som fördelaktigt.

Bristande kunskap kan ha påverkat resultatet angående främst vilka grönsaker som var mest respektive minst omtyckta. Många grönsaker kunde barnen inte namnet på vilket därför kan ha gjort att dessa inte alls nämndes.

Positiva effekter

Valet av metod var väl anpassat till studiens syfte. Barnen verkade trygga och valde till synes otvunget bland grönsakerna. Här påverkade barnen varandra på ett positivt sätt då flera vågade provsmaka någon grönsak efter att en kompis först provat. Intervjun kombinerad med observationen fick ett positivt resultat då datainsamlingen bestod av en verbal och ickeverbal

del vilka kompletterade varandra i ett utfall av ett tydligt resultat. Barnens verbala konversation ökade med de verkliga grönsakerna och det märktes att de med verklig rekvisita fick lättare att förstå och förklara. Det skulle ha kunnat vara till ytterligare fördel att liksom Wesslén m.fl. (2002) använda sig av bilder i den första delen av studien då ämnet grönsaker och olika sådana diskuterades. Barnen skulle då kunnat titta och peka samt även lära sig namnen som de inte kände till. Det verkade även som att minnet utgjorde ett visst hinder då barnen främst nämnde grönsaker som de frekvent serverades.

Resultatdiskussion

De huvudsakliga resultaten som framkom var att barnen tyckte att grönsaker är gott, men också nyttigt och viktigt att äta. Flera uttalanden om hur serveringsformen påverkar konsistens framkom samt hur barnen gjorde sina val utifrån detta. Överlag var de minsta bitarna inte lika omtyckta som de större. När det gällde att prova nytt testade dock alla en mindre bit, de pratade också om att det är dumt att ta till sig för mycket ifall man inte gillar. När barnen fått veta mer om de obekanta grönsakerna valde flera att testa. Flera barn testade också efter att en kamrat först vågat, de påverkades alltså tydligt positivt av varandra. Förskolan var det ställe som barnen främst associerade till grönsaksätande samt introduktion av okända grönsaker.

Social påverkan

De tre olika fokusgrupperna präglades av flera utmärkande personligheter vilket också märktes då barnen svarade på frågorna. Det märktes att de barn som var mer utåtriktade påverkade de barn som till en början var mer försiktiga och fåordiga på ett positivt sätt. Denna påverkan kompisarna emellan resulterade också i att fler vågade prova grönsaker de förut inte testat om någon annan först vågat. Detta stämmer överens med Cooke m.fl. (2003) som hävdar att barn påverkas och lär av varandra. Därmed kan ett konstaterande göras om att gruppkonstellationen av barn i måltidssituationen är av betydelse då det kan få barn att vilja testa nya livsmedel.

Vad gäller påverkan av andra yttrade sig en flicka om att hon inte gillade grön paprika för att hennes mamma sagt att den är stark vilket också tyder på att barn påverkas av andra i sina val. Då barn redan vid födseln har en rädsla för att testa nya livsmedel finns ingen anledning att man som förälder bygger på detta ännu mer genom att informera om att en viss grönsak smakar si eller så. Med sådan information kan barnet tänkas ha skapat sig en aversion till grön paprika utan att ens ha smakat den. Cooke m.fl. (2003) menar att barn är mer benägna att testa nya livsmedel om personer i deras närhet gör det och samtidigt har en positiv inställning till detta. Det tyder på att vuxna runt omkring inte bör påverka barnet negativt utan istället agera positivt till att barnet själv testat ett nytt livsmedel. På så vis kanske möjligheten skapas för barnet att bilda egna uppfattningar och utifrån dessa utveckla preferenser till det nya livsmedlet.

Innan den sista fokusgruppsintervjun fick vi veta av personalen att en av pojkarna inte tyckte om grönsaker alls och att han inte skulle vilja prova någonting. Att han sedan testade en morot såg vi som någonting väldigt positivt. Detta skulle kunna vara ett resultat av att han helt fritt fick avgöra vad han ville och inte ville äta, vilket stämmer överens med råden från Livsmedelsverket (2002) om att låta barn närma sig det nya livsmedlet på sitt eget sätt utan stress.

Formens betydelse

Vad gäller serveringsformen var det tydligt att barnen attraherades av olika former på grönsakerna. Som Livsmedelsverket (2007) nämner tyder detta på att goda kunskaper kring måltidsplanering är av väsentlig betydelse. Genom rätt verktyg finns möjligheten att variera grönsaksutbudet och servera dem på ett sätt som tilltalar barnen. Eftersom det märktes hur olika former barnen valde på grönsakerna kan variationen av dessa möjligen vara ett sätt att väcka barnens nyfikenhet och därigenom öka intaget och variationen av grönsaker. Då man som kostansvarig har till uppgift att variera kosten och samtidigt anpassa den efter säsong kan serveringsmetoden också vara en del att lägga vikt vid under måltidsplaneringen. Genom att servera barnen olika former och färger kan detta tilltala deras aptit och kanske faktiskt få dem att vilja prova nya sorter på ett så enkelt sätt som att skära grönsakerna på ett kreativt vis.

I likhet med vad Olsen m.fl. (2012) kom fram till var även i denna studie de minsta bitarna minst populära. Den här vetenskapen skulle kunna vara någonting att bygga vidare på när det gäller planeringen kring hur grönsakerna serveras till barnen. Detta i kombination med barnens tydligt uttryckta aversioner mot blandade grönsaker tyder på att de vill kunna se ordentligt vad det är de stoppar i munnen. Eftersom de flesta valde små bitar av grönsaker de inte tidigare provat är det ändå bra att servera sådana, särskilt vid introduktion av någon ny sort.

Vikten av kunnig personal

Då barnen nämnde förskolan som den plats där de åt mest grönsaker vill vi likt Livsmedelsverket (2007) belysa vikten av den pedagogiska måltiden och förskolelärarnas roll i måltidssituationen. Då den pedagogiska måltiden skall verka som lärande och ligga till grund för barnens framtida kostvanor verkar det konstigt att deras utbildning inte innefattar någon kurs inom barn och kost. Med tanke på resultatet från studien av Sepp m.fl. (2006) om lärarnas osäkerhet i kunskapen om kost kan man tycka att en utbildning inom barn och kost med all självklarhet borde infinna sig i förskollärarnas läroplan. Inte allra minst då maten är en så pass central del av barnens uppväxt i form av lärande, preferensutveckling, social kompetens och framtida vanor.

Provsmakning

Eftersom barn behöver introduceras flertalet gånger för en ny grönsak innan en preferens utvecklas till denna kan det vara svårt att djupanalysera barnens val och uppfattning om en specifik grönsak utifrån enbart denna studie. Studien av Anzman-Frasca m.fl. (2011) visade ju tydligt på en ökad preferens efter repeterade möten med de nya grönsakerna. Därför hade det varit intressant att göra någon slags uppföljning av hur de skulle reagera nästkommande gång då de exempelvis kommer i kontakt med en squash. Gav vår session något för deras framtida inställningar och val?

Vid provsmakningsdelarna var det flera barn som på en gång tog till sig av grönsaker de inte provat, men även barnen med en högre grad av neofobi valde efter diskussion att testa på. Vi har tidigare diskuterat de andra barnens positiva påverkan till detta. En annan aspekt skulle kunna vara det faktum att barnen fick mer kunskap om den okända grönsaken genom att vi pratade om den. Då barnen fått veta namnet på grönsaken samt vilka delar som är ätbara kan de ha känt sig tryggare i att prova.

Slutsatser och implikationer

- Inställningarna bland barnen var övervägande positiva gentemot grönsaker överlag. En klar majoritet uppger att de tycker att grönsaker är gott. Endast ett av barnen ogillade grönsaker generellt.
- Samtliga barn ansåg att det är viktigt att äta grönsaker, detta för att grönsaker är nyttigt. Att det är nyttigt beror enligt barnen på att det innehåller vitaminer, att det är bra för kroppen samt att man blir stark av grönsaker.
- Barnen var i större utsträckning benägna att prata om vilka grönsaker de gillade än vilka de inte tyckte om.
- De olika grönsaksformerna attraherade olika barn och det diskuterades exempelvis att vissa former gjorde grönsaken saftigare än andra utföranden. De större bitarna var mer omtyckta än de mindre, förutom när det gällde att prova grönsaker de inte tidigare smakat.
- Vid provsmakningarna påverkade barnen varandra positivt i den bemärkelsen att om ett barn testade någon ny grönsak så följde flera efter. De barn som var mest framåt stimulerade även de mer tystlåtna att prata.
- Det fanns en nyfikenhet inför de nya sorterna och en vilja att lära sig mera.
- Squash var den av de undersökta grönsakerna som var mest obekant bland barnen, endast en flicka kunde dess namn. Den var också den grönsak som barnen i minst utsträckning plockade till sig.
- Efter att ha fått veta mer om en okänd grönsak vågade flera av barnen testa denna.

- Förskolan var det ställe där barnen mest åt grönsaker, här var sorterna mest varierade och här stötte de också på flest obekanta.

Vidare forskning på området

Den här studien är bara en liten försmak på vad som skulle kunna utvecklas till ett användbart verktyg för att styra barnens intag av grönsaker till en ökning. Deras egna tankar och åsikter kring grönsaker och hur de vill ha dem serverade är något som vidare bör utforskas, vilket också hela tiden görs. Serveringsformen på detta viset har studerats i en liten utsträckning tidigare. Större studier bör göras med en vidareutveckling innefattande flera sammankomster med samma grönsaker och barn för att kunna utläsa huruvida formen verkligen har betydelse, samt i vilken utsträckning och på vilket sätt.

Metoden att prata med barnen själva i konstellationen mindre fokusgrupper är också något som bör användas i fortsatta studier på ämnet barn och kost. Att kombinera intervju-sessionen med en observerad provsmakning gav god komplettering. För framtiden är det en bra idé att kombinera detta med bilder under intervjudelen, vilket kan komma att ge en bredare bild då barnen inte hindras av sin kognitiva förmåga samt huruvida de minns namnen på grönsakerna eller ej.

Professionsanknytning

De kostchefer och andra som arbetar med planering av förskolans måltider kan dra nytta av resultaten på flera sätt. Studien öppnar upp för en idé om att variationen i hur grönsakerna serveras inte bara ska innefatta om den är rå eller kokt, för sig eller blandad utan även bör innefatta serveringsformen. Det är utifrån presenterat resultat värdefullt att även variera en så enkel sak som hur man skär grönsakerna. Då de större varianterna var mest populära bör de främst användas. Av de okända grönsakerna ville dock barnen helst prova en mindre bit. Utifrån det kan det vara klokt att skära okända grönsaker i små bitar för att barnen inte ska avskräckas av en stor bit. På så vis får barnen fler aspekter att utgå ifrån och ges en liten hjälp att övervinna sin neofobi samt en knuff i riktningen mot att ta beslutet att prova. Barnen var intresserade och var ivriga att få berätta vad de kunde, men också att lära sig. Detta borde vara något att dra fördel av vid förskolans måltider.

En ökad kunskap bland den pedagogiska personalen behövs också för att uppnå goda resultat på barnens intag av grönsaker. Det bästa vore om det i utbildningen till förskollärare ingick en del om näringslära och presentation av hur barn utvecklar preferenser och aversioner. Så länge det inte ingår i deras kursprogram blir det dock extra viktigt att kostansvarig som besitter kunskapen istället kommunicerar denna till berörd personal. Genom ett ökat samarbete sinsemellan kan det dagliga pedagogiska lärandet kombineras med måltidssituationen. Ett förslag är att ha temaworkshops med nya grönsaker. Barnen skulle då

kunna få se på och lära sig om den nya grönsaken i sin lekmiljö för att sedan erbjudas att smaka den på lunchen. Eftersom barnen visade en benägenhet att närma sig främmande grönsaker efter att de fått höra namnet på dem samt hur de åts kan det ge positiv effekt att inte bara presentera den nya grönsaken till lunchen utan också berätta lite om den innan.

En annan tanke som formades vid iakttagelse av de ivrigt tuggande barnen var att grönsaker skurna i större bitar också utgör en smidigare snackform vilket blir ett bra mellanmålsalternativ. Lika väl som frukt borde barnen kunna serveras morotsstavar eller paprikaringar till mellanmål, kanske med keso eller någon dippsås. Genom att servera grönsaker vid flera tillfällen än till lunch ges barnen ytterligare tillfällen att komma upp i den rekommenderade mängden grönsaker de bör få i sig varje dag. Dessutom kan det tänkas att de skulle äta mer av grönsakerna om det inte fanns ett lika stort utbud av annan mat vid tillfället.

Referenser

Addessi, E., Galloway, A. T., Visalberghi, E., & Birch, L.L (2005). Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2–5-year-old children. *Appetite*, 45, 264–271. doi:10.1016/j.appet.2005.07.007

Anzman-Frasca, S., Savage, J.S., Marini, M. E., Fisher, J. O., & Birch, L.L. (2011). Repeated exposure and associative conditioning promote preschool children's liking of vegetables. *Appetite*, 58, 543–553. doi:10.1016/j.appet.2011.11.012

Barnkonventionen (2013). *FN:s konvention om barns rättigheter*. Hämtad 2013-04-15 från: <http://barnkonventionen.se/wp-content/uploads/2009/07/Barnkonventionenfullversion.pdf>

Birch L. L. (1980a). Effects of peer models' food choices and eating behaviors on preschoolers' food preferences. *Child Development*, 51, 489–96.

Birch L. L. (1980b). The relationship between children's food preferences and those of their parents. *Journal of Nutrition Education*, 12(1), 14–18.

Birch, L. L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition.*, 19, 41–62.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.

Cooke, L. J., Wardle, J., & Gibson, E. L. (2003). Relationship between parental report of food neophobia and everyday food consumption in 2–6-year-old children. *Appetite*, 41, 205–206.

Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M., & Nylander, A. (2010). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur AB.

Livsmedelsverket. (2002). *Mat för småbarn från 1 till 6 år – Handbok för personal*. Västerås: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2003). *Riksmaten- barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2005). *Svenska Näringsrekommendationer- rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2007). *Bra mat i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket (2012a). *Riksmaten - vuxna 2010-11. Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012b). *Vetenskapen bakom SNR*. Hämtad 2013-04-18 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/Vetenskapen-bakom-SNR/>

Livsmedelsverket. (2012c). *De svenska näringsrekommendationerna översatta till livsmedel – SNÖ*. Hämtad 2013-04-19 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Svenska-narings-rekommendationer/SNR-oversatta-till-livsmedel/>

Livsmedelsverket. (2012d). *Grönsaker*. Hämtad 2013-04-18 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Gronsaker/>

Livsmedelsverket. (2013a). *Frukt och grönsaker - barn*. Hämtad 2013-04-18 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/Frukt--gront-for-barn/>

Livsmedelsverket. (2013b). *Pedagogisk lunch*. Hämtad 2013-04-15 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maltider-i-var-dag-skola-omsorg/Skolmaltider/Pedagogisk-lunch/>

Livsmedelsverket. (2013c). *Matcirkeln*. Hämtad 2013-04-18 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Matcirkeln/>

Livsmedelsverket. (2013d). *Tallriksmodellen*. Hämtad 2013-04-18 från: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmodellen/Tallriksmodellen/>

O'Connell, M.L., Henderson, K.E., Luedicke, J., & Schwarts, M.B. (2011). Repeated Exposure in a Natural Setting: A Preschool Intervention to Increase Vegetable Consumption. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 230-234. doi: 10.1016/j.jada.2011.10.003

Olsen, A., Ritz, C., Kramer, L., & Møller, P. (2012). Serving styles of raw snack vegetables. What do children want? *Appetite*, 59, 556–562. doi.org/10.1016/j.appet.2012.07.002

Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Pliner, P., & Salvy, S.-J. (2006). Food neophobia in humans. I R. Shepherd & M. Raats (Red./Ed.), *Psychology of food choice* (s. 75–92). Wallingford: CABI Publishing.

Poelman, A.A.M., & Delahunty, C.M. (2011). The effect of preparation method and typicality of colour on children's acceptance for vegetables. *Food Quality and Preference*, 22, 355-364. doi:10.1016/j.foodqual.2011.01.001

Forsknings och finansrådet. (2013). *Barnfetma och den framtida folkhälsan*. Stockholm: Sveriges Riksdag.

Scott, J. (2008). *Children as respondents*. I: Christensen, P & James, A (red.) (2008). *Research with children: perspectives and practices*. 2. ed. London: Routledge.

Stockholms universitet. (2013). *Förskolläraryrket. Studiegång antagna från och med hösten 2011*. Hämtad 2013-04-15 från http://www.buv.su.se/polopoly_fs/1.90016.1338454746!/menu/standard/file/Förskolläraryrket_Studiegång_m_kursbeskrivning_A5_blå_3_H11.pdf

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

Wesslén, A., Sepp, H., & C, Fjellström (2002). Swedish preschool children's experience of food. *International Journal of Consumer Studies*, 26(4), 264-271.

Wibeck, V. (2010). *Fokusgrupper - Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur

Zeinstra, G.G., Koelen, M.A., Kok, F.J., & de Graaf, C. (2009). The influence of preparation method on children's liking for vegetables. *Food Quality and Preference*, 21, 906-914. doi:10.1016/j.foodqual.2009.12.006

Bilaga 1, Intervjuunderlag

Del 1

Vad tänker ni på om jag säger grönsaker?

Tror ni att det är viktigt att äta grönsaker?

Vilken är favoriten?

Finns det någon grönsak som ni verkligen inte tycker om?

Brukar ni prova nya grönsaker?

Vart då?

Får ni mycket olika grönsaker på förskolan?

Får ni mycket olika grönsaker hemma?

Föredrar ni blandade grönsaker eller var för sig?

Del 2

Vilka grönsaker har ni tagit?

Vilka former har ni tagit?

Tog ni någon som ni inte provat tidigare?

Vilken var godast?

Vilken av grönsakerna på buffén ser godast ut?

Bilaga 2, Informationsbrev till föräldrar

Till föräldrar med barn på XXX!

Vi är två kostekonomstudenter som studerar vid Göteborgs universitet, institutionen för kost- och idrottsvetenskap. Vi skriver just nu vår C-uppsats om barns inställningar till grönsaker. Med anledning av detta skulle vi vilja utföra fokusgruppsintervjuer med några av barnen här på XXX.

I grupperna kommer vi att diskutera ämnet grönsaker samt låta barnen få smaka olika sorter och diskutera sina uppfattningar. Det hela kommer att spelas in med ljud, provsmakningen kommer även att videofilmas för vidare analys. Ljud- och videoupptagningar kommer endast visas för oss och vår handledare. Den färdiga uppsatsen kommer att publiceras elektroniskt på Göteborgs universitets biblioteks hemsida. Inga namn kommer att publiceras, varken barnens eller förskolans.

Om ni inte vill att ert/era barn skall delta eller om barnet själv inte vill vara med, vänligen meddela förskolepersonalen så respekterar vi detta. Ni eller era barn kan när som helst välja att avbryta deltagandet.

Deltagande barn och föräldrar har självklart möjlighet att ta del av den färdiga uppsatsen.

Med vänliga hälsningar

Elin Lindvall och Anna Körner

Vid frågor kontakta oss gärna på mail:
elindvall1@hotmail.com
anna.korner@me.com

Handledare Hillevi Prell: hillevi.prell@ped.gu.se

Bilaga 3, Grönsaksbuffé på vagn

