



**INSTITUTIONEN FÖR KOST-
OCH IDROTTSVETENSKAP**

Lek och lär med Sapere

En intervjustudie om erfarenhet av Saperemetoden i förskolan

**Malena Larsson
Louise Södersten**

Kandidatuppsats 15 hp
Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
Vt 2018
Handledare: Mia Prim
Examinator: Hillevi Prell
Rapportnummer: VT18-19



INSTITUTIONEN FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT18-19
Titel:	Lek och lär med Sapere - En intervjustudie om erfarenhet av Saperemetoden i förskolan
Författare:	Malena Larsson och Louise Södersten
Program:	Kostekonomi med inriktning mot ledarskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Mia Prim
Examinator:	Hillevi Prell
Antal sidor:	24
Termin/år:	Vt2018
Nyckelord:	Saperemetoden, neofobi, måltidspedagogik, sinnen, förskola

Sammanfattning

Förskolor är en grund till barnens lärande och många barn intar flera måltider under en dag i förskolan. Det är därför viktigt att förskolor serverar näringsriktiga måltider som främjar barnens utveckling. Inom måltidspedagogik är Saperemetoden inräknad och med metoden kan barnen få uttrycka sig mer i ord och vara mer kreativa

Syftet med denna studie är att undersöka yrkesutövarnas erfarenhet av Saperemetoden i förskolan. Forskningsdesignen utgörs av fallstudier med ett urval bestående av målinriktat urval och snöbollsurval. Datainsamlingen utfördes genom elva stycken telefonintervjuer och en direkt intervju. Analysprocessen består av en jämförande textanalys för att besvara syfte och frågeställningarna.

Resultatet i denna studie visar att metoden kan tillämpas på olika kreativa sätt inom förskolan. Saperemetoden har en gynnsam effekt på barnen men även på föräldrarna. Barnen har dessutom haft en påverkan på familjens grönsakskonsumtion på hemmaarenan. Resultatet visar även att användandet av Saperemetoden inom förskolan går att väva in i läroplanen. Saperemetoden kan förena kök och pedagoger, genom att ett samarbete skapas. Råd till framtidens utövare inom förskolan är att börja i en liten skala och våga experimentera. Diskussionen i denna studie öppnar upp för många intressanta aspekter inom ämnet barn och måltid.

Förord

Denna kandidatuppsats är en avslutande del av vår utbildning på Kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap vid Göteborgs Universitet. Den har inte bara bidragit med en lärorik fördjupning inom ett fascinerande ämne utan den har dessutom bidragit med glädje och inspiration för framtiden och vår kommande profession. Vår förhoppning är att denna kandidatuppsats ska ge samma inspiration till läsarna som studien har givit oss. Båda författarna har bidragit lika mycket till denna kandidatuppsats.

Vi vill börja med att tacka Hanna Sepp för stort visat intresse och engagemang för denna studie. Vidare vill vi tacka våra deltagare som tagit sig tid och ställt upp på intervjuer, utan er hade denna studie inte kunnat genomföras. Slutligen vill vi även tacka vår handledare Mia Prim för all fantastisk vägledning, inspiration och motivation.

Innehållsförteckning

Introduktion	5
Syfte	5
Frågeställningar	6
Bakgrund	6
Våra sinnen.....	6
Neofobi.....	8
Måltidspedagogik	9
Saperemetoden	9
Metod	10
Forskningsstrategi	10
Forskningsdesign.....	11
Urval.....	11
Datainsamling.....	11
Databearbetning och analys	12
Etiska aspekter.....	12
Resultat.....	13
Metoden i praktiken	13
Effekten på barnen	14
Respons från föräldrar	14
Upplevda hinder med Sapere	14
Vilka framgångsfaktorer kan identifieras?.....	15
Kan användandet av Saperemetoden vidareutvecklas?.....	15
Råd till nya utövare och inspiration för att börja använda Saperemetoden.....	15
Diskussion	16
Metoddiskussion.....	16
Resultatdiskussion.....	17
Slutsats och implikationer	19
Referenser.....	20
Bilagor	23

Introduktion

Genom att lära ut hur barn ska förhålla sig till mat i ett tidigt skede, kan det främja en bättre kosthållning. Äter barn en mer varierad kost redan vid barnsben kan det leda till hälsosammare matval inför framtiden (Ask, Marcus & Sobko, 2010). Sannolikheten är att barnen i framtiden kommer att välja mer frukt och grönt om de introduceras för dessa livsmedel i en ung ålder (Johnson, 2016).

Faktorer som påverkar barns preferenser kan exempelvis vara föräldrars olika kostvanor. Numera äter barn minst en måltid om dagen och konsumerar upp till 70 % av dagsbehovet i förskolan (Sepp & Höijer, 2016). Föräldrar och pedagoger delar därför ett stort ansvar, att barnen får i sig näringsrik mat. Även om det anses som en självklarhet för många, att pedagoger har ett stort ansvar för barnens matkonsumtion, är det få pedagoger som har teoretiska och praktiska kunskaper inom måltidspedagogik (Sepp, Abrahamsson & Fjellström, 2006).

I en tidigare studie tar Sepp och Höijer (2016) upp hur förskolelärare kan interagera mer under den pedagogiska måltiden och hur pedagogerna kan planera in måltiden i läroplanen. Andra studier (Hendy & Raudenbush 2000; Person Osowski, Göranson & Fjellström, 2013) berör ämnet om hur pedagoger kan påverka barnens val av livsmedel. Det Hendy och Raudenbusch (2000) samt Person Osowski et al. (2013), menar är att en pedagogs närvaro under en måltid kan ge olika effekter på barn. Genom att i en tidig ålder äta en varierad kost kan det påverka barnens framtida matvanor. Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket (2017) påpekar att ohälsosamma matvanor är en av de främsta orsakerna till övervikt, fetma och för tidig död. Saperemetoden kan användas som ett verktyg att främja en hälsosam och varierad kost. Förskolemåltiden är därför en värdefull möjlighet för pedagoger och kockar att påverka barnens framtida matval samt att främja en hälsosam livsstil (Livsmedelsverket, 2018).

Saperemetoden är en av grundstenarna inom måltidspedagogik och med hjälp av metoden kan barn tränas i att uppleva olika livsmedel med alla sinnen (Algotson & Öström, 2011). Det är en metod som har sina rötter i Frankrike (Livsmedelsverket, 2015; Algotson & Öström, 2011) men som har spridit sig till Norden och har visat stora framgångar i Frankrike, Finland och Sverige. Från början var metoden utvecklad för barn i årskurs 4-6 men har senare anpassats för yngre förskolebarn (Sepp, 2015).

Genom att tillämpa Saperemetoden kan utveckling av neofobi undvikas. Neofobi innebär en rädsla för att testa nytt. Sensorisk träning kan motverka att neofobi uppstår. I en studie av Reverdy, Chesnel, Schlich, Köster och Langes (2008) har det visat positiva resultat på att neofobi kan minskas genom sensorisk träning under en tidsperiod och därför kan det vara viktigt med träning genom hela skolgången.

Med vår studie vill vi undersöka hur Saperemetoden används i förskolor runt om i Sverige. Fokus ligger på hur användandet av metoden kan förbättras för att skapa inspiration till förskolor som inte tillämpar sig av metoden.

Förhoppningen är att denna studie kan bidra till att Saperemetoden tillämpas mer och att fler förskolor implementerar Saperemetoden i skolans läroplan för att främja våra framtida barns hälsa.

Syfte

Syftet är att undersöka erfarenhet av att använda Saperemetoden i förskolan.

Frågeställningar

Hur tillämpas metoden i praktiken?

Vilka hinder har utövarna upplevt?

Vilka framgångsfaktorer kan identifieras?

Vilken effekt på barnen har uppmärksammats?

Hur kan användandet av metoden vidareutvecklas i förskolan?

Bakgrund

Våra sinnen

Människan har fem sinnen: smak, lukt, syn, hörsel och känsel som alla används för vår överlevnad genom att skicka information om tillvaron och omgivningen till vårt nervsystem (Gustafsson, Jonsäll, Mossberg, Swahn & Öström, 2014). Synsinnet, luktsinnet och hörselsinnet är fjärrsinnen medan smaksinnet och känselsinnet är närsinnen, Sand, Sjaastad och Haug (2004) menar att luktsinnet jämfört med smaksinnet exempelvis är något man kan använda på avstånd och inte kräver direkt kontakt.

Smaksinnet

Smaken är det sinne som sitter i munnen och hjälper oss uppfatta olika smaker och konsistenser på det vi stoppar i munnen. Sand et al. (2004) menar att papiller på tungan, och i viss mån i munhåla och i svalget, bestående av smakceller innehållande receptorer, dit smakämnen binder till med hjälp av saliven i munnen (Sand et al. 2004). Människan har ungefär 10 000 st smakceller som förnyas efter ca 10 dagar (Sand et al. 2004). Med åldern minskar antalet smakceller och tillslut kan vissa människor inte känna någon smak överhuvudtaget (Algotson & Öström, 2011). Det finns människor som är så kallade ”super tasters” eller på svenska ”supersmakare”, vad som är utmärkande för dessa är att de har betydligt fler smakceller än en icke supersmakare, som medför att de känner en högre smakintensitet (Hayes & Keast, 2011).

Det finns fem stycken påvisade grundsmaker, sött, surt, salt, beskt och umami, men pågående forskning tyder på att fett i framtiden kan komma att bli den sjätte grundsmaken (Laugerette et al., 2005; Mattes, 2009; Ask et al., 2010; Algotson & Öström, 2011). Sand et al (2004) menar att övriga smaker vi uppfattar är en kombination av smaksinnet och luktsinnet. Att människan i regel föredrar sötma främst av alla grundsmaker är för att vi har en medfödd preferens för just sötma (Keskitalo et al., 2007; Drewnowski, Mennella, Johnson, & Bellisle, 2012) och det medför att vi måste träna upp en acceptans för övriga smaker så som surt och beskt (Hausner, 2015). Vidare menar Hausner (2015) att den medfödda preferensen för sötma beror på att bröstmjölken har en söt smak. Sand et al. (2004) menar att beska och syrliga smaker däremot tar längre tid att bygga upp en acceptans för, vilket kan vara en form av skyddsmekanism. Detta för att giftiga växter i naturen i regel har en tydlig besk smak medan omogna frukter har en tydligt syrlig smak. Salt är också en smak som uppskattas av barn men det är viktigt att ha i åtanke att barn under två år inte har helt färdigutvecklade njurar, så mängden salt bör begränsas till små barn (Algotson & Öström, 2011). Umami betyder *Smakrik* eller *välsmakande* på Japanska (Gustafsson et al., 2014) och är den nyaste

grundsmaken (Ask et al, 2010). Umami kan hittas i livsmedel som buljong, parmesanost och tomatpuré och kräver kanske mest träning av alla grundsmaker för att kunna identifieras för vuxna såväl som barn (Algotson & Östrom, 2011).

Luktsinnet

Luktsinnet sitter i näsan och med vår näsa kan vi urskilja tusentals lukter, Gustafsson et al (2014) menar en otränad näsa kan ungefär uppfatta 10 000 lukter medan en tränad näsa däremot kan uppfatta 20 000 lukter. Samtidigt så menar Sand et al. (2004) att vårt luktsinne nuförtiden inte är dåligt utan att det bara inte har en lika avgörande roll för människan som när vi levde i ett med naturen. Precis som med smaksinnet kan luktsinnet tränas, men då menar Algotson och Öström (2011) att vi måste kunna sätta ord på vad det är vi känner för lukt för att senare lättare känna igen just den lukten. Uppe i näshålan sitter luktnervceller som liknar håriga utskott, där luktreceptorerna sitter. Luktceller klassificeras som nervceller men utmärkande för just dessa nervceller är att de förnyas ungefär varannan månad (Sand et al., 2004). För att en lukt ska kunna uppfattas måste en luktmolekyl knyta an till en receptor i de håriga utskotten. Luktcellerna rensar snabbt undan förbrukade luktmolekyler vid en luktförändring (Gustafsson et al, 2014). Enligt Sand et al. (2004) har nervbanorna i näsan direktkontakt med storhjärnans bark, vilket medför att en lukt kan väcka flera år gamla minnen och känslor till liv. Vidare menar Sand et al (2004) att centrum för våra känslor är limbiska systemet och där tillhör även luktbarken, därför kan en hungerkänsla uppstå vid doften av mat. Det kan vara problematiskt att redogöra för en lukt med ord om tidigare referenser inte finns, vilket beror på att luktsinnet har svaga kopplingar till vårt språkcentra (Gustafsson et al, 2014).

Synsinnet

Synen sitter i ögonen och är enligt Sand et al. (2004) det sinne som är mest dominerande jämfört med övriga sinnen. Sand et al (2004) menar att man lätt kan likna synsinnet med en kamera då ögat både har en bländare, iris, som reglerar ljusinsläppet, en lins som fokuserar bilden, och ett ljuskänsligt skikt, näthinnan, där synreceptorerna sitter. Enligt Sand et al. (2004) finns synreceptorerna i näthinnan, tappar och stavar, som reagerar på färg och kontrast. Tapparna uppfattar färg och för varje grundfärg finns det specifika tappar medans stavarna hanterar reaktionen på kontrast och form. Kortfattat så reflektionen av ljuset från det föremålet vi ser omvandlas i näthinnan till elektroniska signaler som skickas via synnerven till hjärnan och då först uppfattar vi det man ser. Uttrycket *äta med ögonen* innebär att synen påverkar ditt val av mat och till viss del mängden mat du äter. Jönsson (2017) menar att genom åren bygger man upp en personlig minnesbank av preferenser på bilder av det som man personligen uppfattar som tilltalande och smakrikt, från denna minnesbank hämtar man information om det man ser är något man gillar eller inte. Det som brukar vara tilltalade för ögat är vanligen fina och färgrika upplägg av rätter.

Hörselsinnet

Hörseln sitter i örat har enligt Sand et al. (2004) en väsentlig roll för utvecklingen av vår talförmåga men ger oss även indikationer och hänvisningar om vart vi befinner oss i olika miljöer. Hörselsinnet är uppbyggt av tre beståndsdelar; ytter-, mellan- och innerörat, där utsidan av örat, hörselgången och trumhinnan tillhör ytterörat (Sand et al. 2004). Ljudvågor som går igenom luften åker in i örat och får trumhinnan att darra, vilket mellanörat vidarebefordrar till hörselnäcken i innerörat där en vätska retar hörselhåren. Retningarna sänder signaler till hjärnan genom hörselnerven och det är när signalen når hjärnan som vi uppfattar det vi hör (Sand et al, 2004). Enligt Sand et al (2004) finns en inbyggd

skyddsmekanism i mellanörat som dämpar kraftiga ljud som är skadliga för innerörat. Sand et al. (2004) menar däremot att denna skyddsmekanism inte dämpar hastiga ljud med snabbt accelererade ljudhöjning och som därmed är skadliga för vår hörsel. Enligt Jönsson (2017) är hörseln en bidragande faktor för vår matupplevelse, den förhöjer upplevelsen genom att vi hör ett krispigt ljud när vi äter något som är krispigt som exempelvis chips eller äpple; upplevelsen blir inte alltså inte densamma om något som förväntas vara krispigt inte låter när vi tuggar. Jönsson (2017, s. 53) menar att "hörseln kallas ibland för den tysta kryddan".

Känselsinnet

Känselsinnet sitter enligt Sand et al (2004) i huden, muskler, sensor och leder, och kan delas in i två kategorier: somatiska och visceral. Det somatiska är kopplat till hud och rörelse medan det visceral är kopplat till kroppens inre organ. Tryck och beröring kan upplevas genom taktila känsel som sitter i hudens sinnesceller. Gustafsson et al., (2014) menar däremot att känselsinnet kan delas in i tre kategorier; haptiska-, taktila-, och kinestetiska sinnet. Genom det haptiska sinnet upplever vi beröring, med taktila sinnet kan vi uppleva en känsla genom huden i exempelvis muskler, leder och sensor medan kinestetiska sinnet uppfattas genom motstånd i muskler och leder. Exempelvis kan vi uppskatta mängden mjölk i ett mjölkpaket utan att behöva öppna och titta in i själva mjölkpaketet. Tack vare taktila sinnet har vi människor alltså en inbyggd termometer i kroppen där vi kan avgöra om något eller omgivningen är kallt eller varmt. Ett bra exempel på hur man nyttjar de tre sinnena är att om man beställer in en flaska mineralvatten, det första du uppfattar när du tar tag i det upphållda mineralvattnet är via taktila sinnet om det är kallt eller varmt. Genom det haptiska sinnet känner man redan innan man intagit en klunk om det är mycket kolsyra eller inte genom att kolsyran sprättar upp över läppen. Slutligen känner man via kinestetiska sinnet om det finns mycket eller lite mineralvatten kvar i själva flaskan.

Neofobi

Fenomenet neofobi definieras av Cook, Haworth och Wardle (2007) som rädsla för att testa nya livsmedel. Barn mellan 18 månader upp till sju år kan uppleva svårigheter med att prova nya livsmedel, vilket medför en svårighet att introducera näringsriktiga livsmedel, exempelvis frukt och grönt. Enligt Blissett och Fogel (2013) kan detta bidra till ett minskat intag av frukt och grönt och därmed en negativ påverkan på hälsan. Detta fenomen är inte bara vanligt bland oss människor utan det förekommer även bland vissa djurarter men specifikt allätare så som råttor och schimpanser (Barnett, 1958; Visalberghi, Myowa, Hirata & Matsuzawa, 2002). Det Cooke et al., (2007) menar är att människor och djur väljer bort vissa specifika livsmedel, speciellt nya. Det kan bero på att hjärnan skickar ut signaler till kroppen för att varna oss att maten kan eventuell vara giftig på så vis kan neofobi fungera som en skyddsmekanism. När man väljer bort energirika och näringsrika livsmedel i ett tidigt skede i livet så kan det resultera i att kroppens utveckling hämmas. Människan behöver både energi, vitaminer och mineraler för att organ, muskler och skelettet ska växa och utvecklas (Becker, 2013). Johnson (2016) menar att mat i dagens läge är lättillgängligt och i synnerhet onyttig mat som är lätt att få preferens för, så som läsk, snabbmat och konfektyr. Dessa produkter ökar risken för övervikt, diabetes typ-2 och cancer. Produkterna består av tomma kalorier och det innebär att produkterna har höga halter av socker eller fett men innehåller mindre vitaminer och mineraler (Livsmedelsverket, 2018).

Ett sätt att förhindra neofobi är att vid ett flertal tillfällen exponera frukt och grönt till barnen. Hausner (2015) menar att om ett barn lider av neofobi kan detta minskas genom att

regelbundet presentera livsmedlet till barnet för att öka deras acceptans. Det finns en tydlig skillnad mellan ett barns kräsenhet och ett barn med neofobi. Ett barn med neofobi kan öka sin acceptans vid flera gångers exponering av livsmedlet medan ett barn som är kräsen till mat, kommer oavsett att neka det exponerade livsmedlet (Hausner, 2015).

Måltidspedagogik

Ordet måltidspedagogik är ett relativt nytt begrepp som dök upp under 2010 (Sepp, 2013). Maten har alltid varit en viktig del i förskolans verksamhet (Johansson & Pramling Samuelsson, 2001) och mer än hälften av barnens dagliga energibehov och näringsintag sker i förskolan (Sepp & Höijer, 2016). Det innebär att minst två skolmåltider intas under dagen och därför delar pedagoger och föräldrarna ett viktigt ansvar för barnens måltider. Barnens matintag kommer därför påverkas både i skolan och i hemmet (Sepp, 2015), det är därför viktigt med ett bra samarbete mellan förskolan och barnens hem. Det är förskolans uppgift att komplettera hemmet och se till att barnen utvecklas rikt och mångsidigt (Skolverket, 2016).

Förskolor i Sverige har en skyldighet att servera flera måltider under en dag. Det finns inte någon regel på hur många gånger, men vanligtvis bestäms det efter hur länge en förskola har öppet. Enligt SFS:2010:800 (2016) 8 § har alla barnen rätt till näringsriktiga skolmåltider. Under dessa måltider finns det tillfälle att lära ut om mat till barnen för att de ska lära sig mer om näringsriktig mat (Gullberg, 2006; Persson Osowski, Göransson & Fjellström, 2013). Förskolan har i uppgift att lägga en grund till ett livslångt lärande och att främja barnens utveckling och lärande (Skolverket, 2016).

I Sverige används ett begrepp nämnt som ”den pedagogiska måltiden”, här får pedagoger tillfällen att äta med barnen. Under den pedagogiska måltiden finns det stora möjligheter för pedagoger att influera barn till bättre förhållningssätt till mat och de kan även lära sig att sätta ord på deras upplevelser kring skolmåltiden (Persson Osowski et al., 2013). I SFS:2010:800 (2016), är utbildningens syfte att stimulera barns utveckling samt se till att barnens behov, omsorg bildar en helhetsbild.

Sepp (2013) nämner att barnen inte är undernärda men att många barn får i sig fel näring och genom att de får i sig fel sorts mat kan detta leda till näringsbrist och övervikt. Genom att tillämpa måltidspedagogik i förskolan kan barnen tidigt lära sig om olika råvaror och livsmedel, det kan även leda till ett ökat intresse för mat. Det finns flera olika tillvägagångssätt för att få barnen att vilja testa nya smaker och livsmedel. Genom att använda sig av olika Sapereövningar kan det underlätta under måltider, då kan barnen komma att våga testa nytt och detta kan leda till att neofobi kan minskas (Ask et al., 2010).

Förskolor som serverar bra måltider skapar en stadig grund för barnen. Detta innebär att de orkar leka och lära sig mera. Bland det viktigaste att tänka på är att det sätter en grund till hur barnen i framtiden kan komma att välja olika livsmedel (Livsmedelsverket, 2016). Livsmedelsverket (2016) nämner att en bra måltid inte bara handlar om maten som serveras på tallriken utan det handlar även om omgivningen och hur allt annat runt omkring integreras med varandra.

Saperemetoden

Ordet Sapere är latin för *att kunna, att smaka, att veta och att känna* och är en metod för barn att lära sig och utveckla kunskap med hjälp av sina sinnen genom laborativa övningar (Livsmedelsverket, 2015; Sepp, 2013). Gustafsson et al. (2014) definierar sensorik som läran om vad vi människor kan uppleva med våra fem sinnen, vilket kan medföra att Sapere metoden är en form av sensorisk träning. Algotson och Öström (2011) påpekar att finns två stycken viktiga grundregler inom Saperemetoden:

- Alla har rätt till sin egen smak.
- Alla har rätt att låta bli att prova.

Vidare menar Algotson och Öström (2011) att syftet med metoden är att barnen ska träna upp både sinnen och förmågan att uttrycka upplevelser i ord, få barnen att våga prova nya livsmedel och maträtter, äta mer varierat och lära sig om hållbar matkonsumtion. Om grundreglerna inte efterföljs så kommer metodens syfte att motverkas. Livsmedelsverket (2015) menar att man aldrig ska tvinga någon mot dennes vilja att smaka på något, det kan ge upphov för obehagliga känslor associera till den maträtt eller det livsmedlet livet ut och medföra mindre acceptans för mat i framtiden.

Saperemetoden har sitt ursprung i Frankrike där upphovsmannen Jacques Puias i grunden är kemist med stor erfarenhet av oenologi, vinkunskap. Livsmedelsverket (2015) menar att Jacques Puias drevs av ett stort engagemang att förhindra smaklikriktning, då han ansåg att barnen i Frankrike visade en längre acceptans för beska, syrliga och hårda livsmedel och samtidigt visade en ökad preferens för söta och mjuka livsmedel. Ur detta engagemang växte Saperemetoden fram för att främja en varierad och hälsosam kost.

Redan år 1990 åkte ett mindre antal ledande svenska representanter från den kulinariska världen över till Frankrike i ett försök att få metoden till Sverige, dessvärre utan succé, där bland Carl-Jan Granqvist och Stina Algotson (Algotson & Öström, 2011). Det skulle istället dröja fram till år 1995 innan Jacques Puias valde att dela med sig av metodbeskrivningen till Sverige och restauranghögskolan i Grythyttan, samarbetet resulterade i organisationen Sapere International (Algotson & Öström, 2011; Livsmedelsverket, 2015).

Saperemetoden är i grunden framtagen för barn i årskurs 4–6 men har uppvisat en gynnsam effekt i andra åldrar och där bland inom förskolan, då det inte finns någon åldersgräns på att uppleva med hjälp av sina sinnen (Livsmedelsverket, 2015). Idag ingår Saperemetoden i måltidspedagogiken och alla kan använda sig av metoden, såväl personal inom skolverksamheten som föräldrar i hemmet.

Metod

Forskningsstrategi

En kvalitativ forskningsstrategi valdes för denna studie då kvalitativa studier har sitt fokus på ord och dess betydelse istället för kvantifierbar data så som exempelvis siffror (Bryman, 2011). Denna studies intresse ligger i utövarnas egna erfarenheter om Sapere-metoden, vad de uppfattar att den har för effekt och hur man på olika sätt kan vidareutveckla användandet av metoden. Förhoppningarna är att denna studie ska kunna inspirera och motivera förskolor och skolor runt om i Sverige som inte tillämpar metoden att initiera en tillämpning. Likaväl som att skapa ett fortsatt intresse för dem som redan har implementerat metoden.

Forskningsdesign

En fördjupad analys av fallstudie, har använts för att besvara syfte och frågeställningar. Enligt Bryman (2011) kan ett fall utgöras av en specifik skola, del av ett samhälle, en händelse eller organisation. I denna studie har fallen utgjorts av flera olika förskolor runt om i landets kommuner som aktivt arbetar med Sapere metoden. På så vis har flera olika perspektiv uppmärksammats från samma utgångspunkt. Denscombe (2016) beskriver att fallstudier kännetecknas bland annat av ett djup istället för en bredd och något speciellt istället för något generellt.

Urval

För att besvara vårt syfte och frågeställningarna söktes det efter deltagare som arbetar inom förskolan med Sapere metoden, ingen specifik yrkestitel krävdes utan kriterierna var att de aktivt skulle arbeta med metoden inom förskoleverksamheten. Ingen geografisk avgränsning annat än Sverige har använts, deltagare från alla geografiska områden i Sverige har varit välkomna att delta i studien. Däremot har alla deltagarna i denna studie befunnit sig söder om Dalaälven. Icke-sannolikhetsurval har använts i form av målinriktat urval och snöbollsurval. Bryman (2011) menar att icke-sannolikhetsurval, till skillnad från sannolikhetsurval, inte går att generalisera på en population, då urvalet inte är slumpmässigt. Tre stycken av studiens tolv deltagare rekryterades via ett målinriktat urval, dessa tre påträffades genom internetbaserade sökningar efter förskolor som tillämpade Sapere metoden. Bryman (2011) menar att ett målinriktat urval är när forskaren har som strategi att välja deltagare som är adekvata för forskningssyftet. Resterande nio deltagare rekryterades via snöbollsurval, Universitetslektor Hanna Sepp, som introducerade begreppet måltidspedagogik i Sverige (Läromat, u.å), kontaktades för assistans. Till Hanna Sepp skickades ett missivbrev (*se bilaga 1*) med information om studien, vilket hon därefter vidarebefordrade ut via mejl till ett femtiotal personer hon ansåg kunde vara av betydelse för denna studie. När personerna svarade på Hanna Sepps mejl så vidarebefordrades automatiskt en kopia till författarnas egna mejl. Bryman (2011) menar att ett snöbollsurval, även kallat kedjeurval, är när forskaren tar hjälp av en eller flera personer som besitter kunskap inom forskningsämnet för att komma i kontakt med potentiella respondenter. Fjorton personer lämnande positiv respons på Hanna Sepps mejl, men endast nio stycken deltog i studien. Bortfallet berodde på att tre personer inte återkom med tid och datum som passade dem trots påminnelse, en annan ville genomföra intervjun via mejl och den sista personen hörde av sig ungefär en vecka efter att datainsamlingen var färdig.

Datainsamling

Semistrukturerade intervjuer användes för att samla in empiriskt datamaterial. En direkt intervju utfördes och elva intervjuer utfördes i form av telefonintervjuer. Enligt Bryman (2011) innebär semistrukturerade intervjuer att intervjuaren använder sig av ett frågeschema där ordningsföljden kan variera, frågorna är öppna så att respondenten fritt får svara hur den vill och att följdfrågor kan ställas. Tre deltagare fick frågorna mejlade till sig i förväg av den anledningen att de bad om att få frågorna i förväg. Av dessa tre var två stycken telefonintervjuer och den tredje utfördes som direkt intervju. Nio frågor ställdes och två följdfrågor tillkom för alla intervjuer (*se bilaga 2*). I grunden var det bestämt att all datainsamling skulle ske via telefonintervjuer men att en intervju utfördes som direkt intervju

uppstod genom att respondenten själv gav en inbjudan till att träffas på respondentens arbetsplats. Bryman (2011) beskriver att en direkt intervju är när intervjuaren och respondenten träffas i person och utför en intervju. En första kontakt med samtliga deltagare skedde via mejl eller telefon för att boka in tid och datum för själva intervjutillfället som passade intervjudeltagarna. En telefonintervju genomfördes i slutet av v.15 och resterande intervjuer genomfördes under v.16. För telefonintervjuerna användes en mobiltelefon för att ringa med och en annan mobiltelefon för att spela in samtalet. För att kunna spela in intervjuerna användes högtalarfunktionen på den telefonen som samtalet ringdes från och inspelningen utfördes via en app på den andra telefonen. Telefonintervjuerna utfördes i rum där endast författarna själva befann sig för att inga andra ljud skulle kunna störa inspelningen. Direkt intervjun spelades också in via mobiltelefon. Intervjuernas längd varierade mellan deltagarna. Den kortaste intervjun varade i ungefär 8 minuter medan den längsta, direktintervjun, varade i 33 minuter. Övriga intervjuer hade en genomsnittslängd på 15 minuter. Tio stycken intervjuer genomfördes av båda författarna tillsammans medan två stycken telefonintervjuer endast utfördes av en av författarna.

Databearbetning och analys

De tolv inspelade intervjuerna transkriberades, dock inte ordagrant utan endast det som var av värde för denna studie transkriberades. Bryman (2011) menar att i de fall som respondentens svar inte är av betydelse för forskningsämnet, behöver det inte nödvändigtvis transkriberas. En av författarna transkriberade materialet och den andra författaren lyssnade igenom inspelningarna med det transkriberade materialet framför sig, för att säkerhetsställa att all värdefull information hade transkriberats.

För att analysera det insamlade datamaterialet har en jämförande textanalys genomförts där-, respondenternas transkriberade intervjuer har analyserats efter skillnader och likheter i deras svar för en jämförelse. Under analysens gång har även det inspelade materialet spelats upp ett flertal gånger för att förstärka att informationen som deltagarna angett har lyfts fram i transkriberingen. Utgångspunkten i analysen har varit att besvara frågeställningarna men även att synliggöra andra fynd av betydelse för studien.

Etiska aspekter

Bryman (2011) tar upp fyra stycken etiska principer som är aktuella för svenska forskare att följa inom samhällsvetenskap: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

I denna studie har de fyra etiska principerna tillämpats genom att muntligt och skriftligt informerat deltagarna om studiens syfte. Deras medverkan i studien är frivillig och deras rätt att när som helt avbryta sitt deltagande har informerats. Alla deltagare har försäkrats att deras identitet kommer förbli anonym och att det insamlade materialet enbart kommer att användas för denna studies ändamål. För de deltagare där en första kontakt utfördes via telefon så informerades deltagarna om de fyra principerna muntligt först och därefter igen skriftligt via mejl. De deltagare som rekryterades via Hanna Sepp informerades först om principerna genom det skriftliga missivbrevet som Hanna Sepp mejlade ut och därefter informerades de en gång till av författarna när tid och datum bestämdes. De fyra principerna fanns även i åtanke vid intervjutillfällena då telefonintervjuerna utfördes i rum där endast författarna befann sig i, för att säkerhetsställa att deltagarna skulle få vara anonyma då

högtalarfunktionen på telefonen användes. Vid transkriberingen av det inspelade materialet användes hörlurar för att bevara respondenternas anonymitet.

Resultat

Här nedanför visas Tabell 1 med en kort presentation av studiens deltagare, och därefter presenteras resultatet utifrån studiens syfte och frågeställningar.

Tabell 1. Respondenternas titel och antal år de har arbetat aktivt med Saperemetoden.

Titel på yrkesutövare	Aktiva år med Saperemetoden
Förskolelärare	> 5 år
Kock	< 1 år
Förskolechef	> 10 år
Kock	< 1 år
Barnskötare	> 2 år
Utvecklingspedagog	> 10 år
Skoladministratör	< 3 år
Förskolechef	> 10 år
Kock	> 2 år
Barnskötare	> 3 år
Kock	> 1 år
Förskolelärare	< 3 år

Alla deltagare utom en har fått sin måltidspedagogiska utbildning, där Saperemetoden ingår, hos universitetslektor Hanna Sepp som forskar om mat- och måltidskunskap inom förskolan. En av deltagarna är självlärd och har själv tagit kontakt med personer som arbetar med Saperemetoden samt på egen hand sökt efter kunskap i befintlig litteratur.

Metoden i praktiken

En förskolechef, en kock och en förskolelärare har vävt in Sapere metoden i läroplanen i deras respektive förskolor, vilket innebär att de implementerar metoden i alla läroämnena. Två respondenter utför Sapere övningar varje dag vid de olika måltiderna. Två kockar utför övningar en gång i veckan respektive en gång i månaden, men båda har som mål att i framtiden öka antalet övningar, medan övriga deltagare arbetar kontinuerligt med metoden.

Sapereövningarna kan bestå av att introducera de fem grundsmakerna. På så sätt utvecklas barnens förmåga att uttrycka sig i ord, vilket bidrar till att ordförråd utvidgas. Ett annat tillvägagångssätt som en respondent nämner är att låta barnen lukta på olika kryddor i syfte att träna upp luktsinnet. En populär Sapereövning bland deltagarna är månadens grönsak eller frukt, där barnen först får uppleva den i sin helhet och därefter presenteras livsmedlet i olika former och konsistenser. När man har månadens grönsak eller frukt får barnen uppleva produkten med alla sina sinnen. En deltagare nämner att barnen själva får välja vilket sinne de vill använda sig av men de har även rätt till att utforska sin kreativitet tillsammans med produkten. En förskolelärare låter barnen vara kreativa genom att karva ut mönster i potatis och omvandla den till en stämpel eller krama ut saften från en rödbeta och använda den som målarfärg. En populär metod bland alla förskolorna är att skapa "Håriga Mackan" tillsammans med barnen, vilket är ett sätt att skapa hälsosamma mackor som ser ut som gubbar.

Ett annat sätt att tillämpa metoden från jord till bord enligt en förskolechef är att låta barnen plantera råvaror och sedan skörda produkterna. Utifrån detta får barnen lära sig ett annat förhållningssätt till livsmedel som ökar deras medvetenhet om matsvinn. En annan deltagare som också låter barnen plantera egna produkter lät dem även ta eget ansvar då de under sommarlovet tog hem plantan och sköte om den fram till skolstarten.

Två kockar menar att ett bra sätt att arbeta med metoden är att låta barnen i mindre grupper interagera tillsammans med kockarna. Här får de välja vilka grönsaker de vill skala, hacka, skära och servera till lunchen medan de yngre barnen fick en annan uppgift, så som att mäta en böna.

Effekten på barnen

Alla respondenter uppmärksammar att Saperemetoden har en positiv effekt på barnen. Bland annat så har deras förmåga att uttrycka sig i ord förbättrats till ett mer nyanserat språk. Istället för att något smakade ”dåligt” kunde det exempelvis istället smaka surt eller beskt. Respondenterna påpekar att barnen uttrycker sina sinnesupplevelser mer, speciellt vid de olika måltiderna. Metoden har även lockat fram en nyfikenhet hos barnen och skapat ett bredare intresse och engagemang. De menar även att ett större matintresse har vuxit fram bland barnen och de låter fantasin flöda fritt och obegränsat. Metoden har bidragit till att barnens acceptans för nya frukter och grönsaker har ökat. Skoladministratören säger att metoden har resulterat i att de barn som har vuxit upp med Sapere redan i förskolan har lättare för att prova nya maträtter i skolan än de barn som inte har erfarenhet av metoden.

Respons från föräldrar

”Aha, då förstår jag varför mitt barn när vi sitter ute på restaurang sätter sig och håller för öronen” är en kommentar från en förälder till utvecklingspedagogen, när de var på ett föräldramöte där det informeras om Sapereövningar inom måltidspedagogik.

Utvecklingspedagogen nämner att på samma föräldramöte berättade en annan förälder att deras barn öppnar kylskåpet och gärna lukar på de råvaror som finns men även precis innan en måltid ska intas. Alla deltagare har fått positiv feedback från föräldrarna och i flera fall har dessutom barnen påverkat familjens val av nya livsmedel. En förskolelärare berättar att i vissa fall har barnen haft mer kunskap om grönsaker än sina föräldrar. Enligt respondenterna berättar föräldrar att de köper in mer och nya grönsaker till hemmet. Det kan exempelvis vara grönsaker de aldrig annars skulle ha köpt. Metoden har skapat en nyfikenhet hos föräldrarna enligt en förskolelärare, då barnens grönsakskonsumtion har ökat i hemmet och skapat funderingar kring varför barnen vill köpa exempelvis en gulbeta när aldrig har ätit det hemma tidigare. Under föräldramötena har föräldrarna informerats om Saperemetoden och fått förklaring till barnens kunskapsutveckling om mat. En kock har dessutom bjudit in föräldrarna till en Sapereövning där de själva har fått skapa Håriga Mackan.

Upplevda hinder med Sapere

De svagheter som uppmärksammats med metoden är få. En av barnskötarna menar att barnen kan ha dolda eller okända allergier som kan framträda under övningarna – specifikt vid smakövningar. Utvecklingspedagogen menar att stora barngrupper kan medföra att alla barns åsikter inte alltid blir hörda. Ett etiskt dilemma som en förskolelärare uppmärksammat är att matsvinn uppstår vid övningarna men att barnens sinnesutveckling och läroprocess samtidigt främjas. Andra bekymmer som en kock och utvecklingspedagogen observerat men som inte

har något med själva metoden att göra är tiden. De menar att tiden många gånger inte räcker till och att kommunikationen mellan kök och pedagog behöver förbättras.

Vilka framgångsfaktorer kan identifieras?

Inom Sapere finns det två grundregler: alla har rätt till sin egen smak och alla har rätten att låta bli att smaka. Detta är enligt en kock och en förskolechef också de främsta fördelarna. En barnskötare menar att Sapereövningar inte behöver vara kostsamma att utföra utan man kan använda sig av de råvaror som finns tillgängliga. Metoden förstärker barnens sinnesutveckling, förmåga att uttrycka sig i ord och de lär sig samtidigt som de leker. Kreativiteten ökar bland barnen, då de får utforska olika livsmedel och konsistenser, vilket bidrar till en större kunskapsnivå hos barnen. Alla deltagare är eniga om att metoden bidrar till fler positiva effekter än negativa. Den andra förskolechefen nämner att ett samarbete kan skapas mellan barn, pedagog och kök. Saperemetoden knyter samman kökspersonalen och pedagogerna.

Kan användandet av Saperemetoden vidareutvecklas?

Deltagarna anser att det svårt att ge konkreta förslag på vidareutveckling av användandet av metoden. En av kockarna och skoladministratören påpekar att metoden redan är under en konstant utvecklingsprocess. Genom att använda metoden finner man nya innovativa övningar som bidrar till en utveckling av användandet. Ett annat förslag som en kock nämner är att ett samarbete mellan kök och pedagog är önskvärt och det underlättar kommunikationen mellan verksamheterna. En förskolechef, en förskolelärare, en kock och utvecklingspedagogen menar samtliga att Sapere metoden måste vävas in i läroplanen. Sapere finns överallt i vardagen och det är lätt att implementera inom många ämnen. Skoladministratören menar att det inte nödvändigt att påtvinga metoden på de förskolor som inte använder sig av metoden. Vidare menar hon att de själva i framtiden kommer inse hur bra Sapere fungerar och då kommer de börja tillämpa metoden. Ett annat förslag från samma förskolelärare är att i framtiden kunna införa ett samarbete med olika lokala livsmedelsbutiker. Deltagaren menar att det främjar den hållbar matkonsumtion då man tar tillvara på jordens tillgångar. Metoden går även att introducera till barnens hem via föräldrarna, säger en barnskötare och en förskolelärare. Får föräldrarna bara de rätta verktygen kan de börja använda sig av Sapere hemma då det finns många olika matkulturer och matvanor i hemmen.

Råd till nya utövare och inspiration för att börja använda Saperemetoden

Ett råd som samtliga deltagarna nämner, är att man bör börja i en liten skala och inte göra det för komplicerat. Det är bättre att utföra en övning i taget och känna sig bekväm med övningen, för att sedan gå vidare till nästa övning. Det anses viktigt att följa en röd tråd och ha ett öppet sinne. En förskolelärare nämner att inte planera för mycket och att inte fokusera på vad som är rätt eller fel. Använd de råvaror som finns tillgängliga i köken, säger en av kockarna. Utvecklingspedagogen rekommenderar att börja med mindre grupper för att ge utrymme för alla barnens tankar och åsikter.

”*Våga prova och var inte rädd*” är ett tydligt budskap som deltagarna vill sända till de förskolor som inte använder sig av metoden. Ett förslag på en första övning kan vara att gå

igenom grundsmakerna först, för det är inte alltid så självklart att barnen vet vilka de är påpekar en av barnskötarna.

Diskussion

Metoddiskussion

Svagheter som uppmärksammats är att resultatet från denna studie inte går att generalisera, då urvalet inte är representativt för alla förskolor i Sveriges. Studien bygger på yrkesutövarnas erfarenheter av Saperemetoden, samtliga respondenter upplever metoden på olika sätt. Likheter finns i svaren men inte tillräckligt för att kunna generaliseras. Om en generalisering ska kunna ske bör studien ha haft fler deltagare och varit av kvantitativ ansats. Bryman (2011) menar att kvalitativ forskningsstrategi vid fallstudier har en viss benägenhet att utesluta kriterierna för reliabilitet, replikation och validitet. Vid kvantitativ forskningsstrategi har kriterierna en större betydelse. Denscombe (2016) påpekar att fallstudiers fynd ska utveckla teorier, inte generalisera resultatet. Syftet med analysprocessen är att beskriva begrepp, påståenden eller hypoteser som besvarar: vad och varför något händer. Bryman (2011) menar att icke sannolikhets urval inte går att generalisera på en population för att respondenterna är strategiskt utvalda för studiens forskningssyfte.

Hanna Sepp är universitetslektor och forskar om mat- och måltidskunskap i förskolan, men driver även utbildningsföretaget Läromat. Företagets syfte är att utbilda inom begreppet måltidspedagogik, ett begrepp Hanna Sepp själv har introducerat i Sverige (Läromat, u.å.). Att kontakta Hanna Sepp för assistans var ett naturligt val till följd av Sepps bakgrund. Det kan däremot skapa en skev verklighetsuppfattning för denna studie då elva av studiens tolv deltagare har erhållit sin utbildning hos Hanna Sepp.

En intervju utfördes som direkt intervju och de övriga som telefonintervjuer. Bryman (2011) menar att det finns många fördelar med telefonintervjuer. Telefonintervjuer är inte lika kostsamma då varken respondenten eller intervjuaren behöver förflytta sig för att genomföra intervjun. Intervjuaren kan inte påverka respondentens svar via sitt kroppsspråk, kön, ålder eller etnicitet. Vilket kan få respondenten att svara på frågor så som de tror att intervjuaren uppskattar. Vidare nämner Bryman (2011) att effektiva telefonintervjuer vanligtvis inte varar längre än 20- 25 minuter och att direktintervjuer har en tendens att ta längre tid. Direkt intervjun varade i 33 minuter medan telefonintervjuernas genomsnittslängd varade i 15 minuter. Intervjuernas längd varierade och detta kan vara en följd av att semistrukturerade intervjufrågor ställdes. Bryman (2011) menar att respondenterna får själva välja hur de vill svara på frågorna. Vid en telefonintervju uppstod det förvirring för en respondent, då respondenten inte förstod frågan. Bryman (2011) menar att vid en direkt intervju kan intervjuaren genom ansiktsuttryck se om det har uppstått förvirring hos respondenten för att lättare kunna vidareutveckla frågan. Vilket författarna inte kunde göra vid den situationen.

Vid datainsamlingen var båda författarna delaktiga vid tio intervjuer, två stycken utfördes av endast en författare. Detta kan ha haft en påverkan på resultatet då den ena författaren inte fick möjlighet att ställa följdfrågor till respondenterna. Tre deltagare fick intervjufrågorna skickade till sig i förväg men om det har haft en påverkan på resultatet eller inte är svårt att avgöra. Visserligen har de haft en längre betänketid på sig att reflektera över sina svar. Det har inte märkts av att de som mottog frågorna innan har svarat annorlunda jämfört med de övriga deltagare. Inspelning och transkribering av samtliga intervjuer är en klar styrka i denna

studie. Validiteten i denna studie ökar för att, möjligheten till att återgå till det inspelade materialet finns om osäkerhet och förvirring uppstår. En annan styrka är att forskningsfrågan är av relevans för samhället, då syfte bemöter ett problem som är kopplat till folksjukdomar.

Inget krav på respondenternas yrkestitel krävdes, utan alla som aktivt arbetar med metoden inom förskolan var av intresse. Trots respondenternas variation av titlar, kunde deras svar visa likheter som bekräftar trovärdigheten i studien. Sökandet efter skillnader och likheter i analysprocessen bidrog till en styrka i resultatet, vilket är av betydelse för trovärdigheten. Denscombe (2015) menar att trovärdigheten utgör fallstudiers svaghet. Ska generalisering ske måste forskaren vara tydlig med i vilken utsträckning fallet liknar generaliserings objektet. Förskolor och en grupp individer som har utbildning av Saperemetoden medför att denna studie har en djup databas. Bryman (2011) menar att överförbarhet i kvalitativa studier handlar om djup och inte bredd.

Resultatdiskussion

Av resultatet att döma upplevs det inga hinder för hur metoden kan tillämpas i praktiken. Det är bara att använda sig av tillgängliga livsmedel. För den med begränsad fantasi eller som känner sig osäker, finns det litteratur att tillgå om ämnet som tar upp flera förslag på lämpliga övningar att utföra med barnen (Algotson & Öström, 2011; Livsmedelsverket, 2015). Ett förslag från några deltagare på en första övning är att börja med grundsmakerna. Att gå igenom de fem grundsmakerna gör att barnen får en bättre uppfattning av vad smak faktiskt är. Ask et al., (2010) nämner att barnens utveckling av smakpreferenser är viktiga för framtiden, då det kan påverka deras framtida val av livsmedel och påverka deras matvanor. En viktig aspekt att ha i åtanke är att barn under två år inte har helt färdigtutvecklade njurar, därför bör mängden salt begränsas (Algotson & Öström, 2011).

Barn och föräldrar

Studien visar att Saperemetoden har bringat fram positiva effekter hos barnen. Barnens sätt att uttrycka sig i ord har utvecklats, det kan yttra sig på ett mer nyanserat sätt enligt respondenterna. Livsmedelsverket (2015, s. 80) menar att "Utan ord är det svårt att beskriva en smakupplevelse. Utan en smakupplevelse är det svårt att hitta orden". Sapere är en uppskattad metod bland föräldrarna nämner respondenterna. Det som nämns tidigare i resultatet, berättade pedagogerna att föräldrarna först varit fundersamma kring barnens ökade grönsakskonsumtion. Med en ökad frukt och grönsakskonsumtion främjar det barnens hälsa genom att en varierad kost intas och näringsriktiga ämnen ökas (NNR2012). Funderingar kring hur barnens frukt och grönsakskunskaper vuxit fram har cirkulerat bland föräldrarna. Genom att en nyfikenhet har skapats hos föräldrarna har pedagoger och kockar upplyst föräldrarna om Saperemetoden. Barn som tagit del av Saperemetoden har haft en stor påverkan på familjens val av råvaror i hemmet. Det skulle inte råda några svårigheter att börja tillämpa metoden även i hemmet. Det föräldrar kan göra är att prata mer om mat, hur maten ser ut och hur maten luktar (Algotson & Öström, 2011). Om fler vuxna i barnens omgivning tar del av de olika övningarna blir det roligare men även ett bättre samarbete skapas bland föräldrar, pedagoger och kockar (Algotson & Öström, 2011).

Hinder och framgångar

Ett hinder som upptäcks av utvecklingspedagogen är att större barngrupper kan upplevas som ansträngande. Livsmedelsverket (2015) nämner att rekommendationen för gruppstorleken för Sapereövningar kan variera utifrån hur mycket erfarenhet utövaren har men beror även till

viss del på själva övningen. När det är för stora grupper kan det uppstå situationer där inte alla barn blir hörda. Det som uppmärksammas från två respondenter är att tiden anses som ett hinder och att kök och pedagoger behöver förbättra på kommunikationen för att skapa ett samarbete. Med ett samarbete mellan pedagoger och kockar blir det enklare och billigare att utföra metoden (Algotson & Öström, 2011). Algotson och Öström (2011), Sepp (2015) menar att när båda parterna samarbetar läggs fokuset inte bara på att måltiden ska utföras men barnens lek och lärande förbättras.

Fördelen med metoden är bland annat att barnen har rätt till att inte delta i de olika övningarna, utan barnen har rätt till sin egen smakupplevelse (Sepp, 2013). Att tvinga barn smaka mot sin vilja kan medföra men för livet och mindre acceptans för nya maträtter i framtiden (Livsmedelsverket, 2015). Inom Saperemetoden finns det inte bara smakövningar utan ett flertal andra övningar att tillgodose barnen med. Det innebär att barnen inte behöver smaka på det nya livsmedlet men de kan börja med att bara titta på produkten (Sepp, 2013).

I denna studies resultat har det framkommit, att med hjälp av Sapere har en nyfikenhet väckts hos barnen genom att kontinuerligt exponera barnen för nya livsmedel. Genom att använda sig av sensorisk träning så som Saperemetoden menar Reverdy et al. (2008) och Hausner (2015) att sensorisk träning upprepande gånger kan det bidra till att neofobi motverkas. Barn i yngre ålder har det svårare att testa nya livsmedel därför är det bra att de hela tiden får testa på nya produkter. Barn har en preferens för söta smaker mer än beskt, detta beror på att mammans bröstmjölk har en söt smak (Hausnaer, 2015). Med hjälp av Saperemetoden kan barn lära sig att urskilja de olika grundsmakerna. Keskitalo et al, 2007 och Drenowski et al, 2012 menar att människan först och främst föredrar den söta grundsmaken. Alla respondenter nämner att Saperemetoden har bringat fram positiva effekter på barnen och bara det anses som en stor framgång.

Användningens vidareutveckling

Ett förslag från fyra deltagare är att Saperemetoden bör vävas in i läroplanen. De anser att metoden är lätt att tillämpa i olika ämnen. Metoden kan upplevas som tidskrävande för nya utövare men med hjälp av befintlig litteratur och utbildning kommer metoden i framtiden att spridas, nämner skoladministratören. Enligt Algotson och Öström (2011) är Sapere en byggsten i måltidspedagogiken, och därmed bör fler pedagoger bli insatta i måltidspedagogik som inkluderar Saperemetoden. Pedagogers inflytande på barns matvanor kan påverkas under måltider (Hendy & Raudenbush, 2000; Person Osowski et al, 2013), speciellt vid Sapereövningar. En förskolelärare nämner att i framtiden hade det varit bra om livsmedelsbutiker skulle vilja göra ett samarbete med skolor. Det minskar på butikens matsvinn samt att barnen får lära sig om matsvinn och hållbar matkonsumtion, nämner en förskolelärare. Ett annat sätt att vidareutveckla användandet är att introducera det till barnens föräldrar, menar en respondent. Det föräldrar kan göra är att prata med barnen hur de upplever olika livsmedlen exempelvis hur något luktar, hur det låter när det tuggas (Algotson & Öström, 2011).

Råd och inspiration

Respondenternas råd till nya utövare är praktiska och genomförbara, tid kan utgöra ett hinder. Det krävs tid att införskaffa sig kunskap, antingen via utbildning eller för litteratursökning. Det krävs dessutom tid att planera de olika övningarna i uppstartsfasen. Kostnaden för råvaror behöver nödvändigtvis inte vara kostsamma, som en av kockarna påpekar utan använde råvaror som finns tillgängliga; eventuellt kan det bidra till att matsvinn minskas. För en

oerfaren utövare kan det vara passande att genomföra övningar i mindre grupper som utvecklingspedagogen påpekar. Livsmedelsverket (2015) menar att det finns övningar för olika gruppstorlekar. Inställningen ”*våga prova och var inte rädd*” handlar om att ha ett öppet sinne och tilltron till den egna förmågan att planera och genomföra övningar. Genom att få ett eller flera barn att exempelvis ta en tugga av ett nytt livsmedel kan och bör ses som en framgång. Det kan vara så att många kockar och pedagoger omedveten redan använder sig av metoden vid måltider, bara genom att hur maten smakar eller om barnen kan gissa vad det bli för mat idag enbart av att använda sig av luktsinnet. Genom att fortsätta utvecklas stegvis, uppnås slutligen en full tillämpning av Saperemetoden i sin helhet.

Slutsats och implikationer

Resultatet pekar mot att förskolor som tillämpar Saperemetoden har en gynnsam effekt på barnen. Metoden bidrar till barnens sinnesutveckling, och förmågan att prova nya livsmedel ökar. En ökad konsumtion av frukt och grönt har resulterat i en mer varierad kost och det främjar barnens hälsa. Detta kan komma att påverka barnens framtida val om livsmedel. Det som har uppmärksammats i denna studie är att fler förskolor kan tillämpa Saperemetoden och väva in det i förskolans läroplan. Metoden är lätt att utföra bara förskolorna har tid och engagemang. Lär barn sig i en tidig ålder att våga utvidga sina matpreferenser kan det leda till att folksjukdomar minskar så som övervikt och diabetes typ 2.

Vidareutvecklingen av metoden kan ske genom att i framtiden skapa ett samarbete mellan förskolor och lokala butiker. Det bidrar till att fler Sapereövningar kan utföras samtidigt som det bidrar till ett minskat matsvinn. De råvaror som inte blir sålda kan istället tas tillvara på av förskolor.

I rollen som blivande kostekonomier kommer utmaningar finnas gällande god och hälsosam mat inom förskola. Vår uppgift i framtiden inom förskolans område är att se till att barn har tillgång till näringsriktig och varierad kost för att gynna barnens utvecklings process. Barn är vår framtid och med Sapere som ett av våra redskap kan detta leda och bidra till en ökad medvetenhet om hälsa och nutrition.

Referenser

- Algotson, S., & Öström, Ä., (2011). *Sinnenas Skafferi*. Örebro: Måltidsakademins förlag i Grytthyttan AB
- Ask, S., Marcus, C., & Sobko, T. (2010). Barns smak- och doftpreferenser utvecklas tidigt. *Nordisk Nutrition*, 2, 33 – 35.
- Becker, W. (2013). Näringsrekommendationer. I L. Abrahamsson, A. Andersson, G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan – från grundläggande till avancerad nutrition*. Stockholm: Liber AB
- Barnett, S. (1958). Experiments on neophobia in wild and laboratory rats. *British Journal of Psychology (London, England: 1953)*, 49(3), 195-201.
- Blissett, J., & Fogel, A., (2013). Intrinsic and extrinsic influences on children's acceptance of new foods. *Physiology & Behavior*, 121, 89-95.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB
- Cooke, L. J., Haworth, C., & Wardle, J. (2007). Genetic and environmental influences on children's food neophobia^{1,2,3}. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 86(2), 428-433.
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur AB
- Drewnowski, A., Mennella, J. A., Johnson, S. L., & Bellisle, F. (2012). Sweetness and Food Preference¹⁻³. *The Journal of Nutrition*, 142(6), 1142S-8S.
- Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket. (2017). *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet*. Stockholm och Uppsala: Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket.
- Gullberg, E. (2006). Food for future citizens school meal culture in Sweden. *Food, Culture and Society*, 9(3), 337-344.
- Gustafsson, I-B., Jonsäll, A., Mossberg, L., Swahn, J., & Öström, A., (2014). *Sensorik och marknadsföring*. Lund: Studentlitteratur AB
- Hausner, H. (2015). Utveckling av smakpreferenser hos barn. I J. Benn, K. Hjalmskog (Red.), *Barn, mat och måltider* (s.23-48). Malmö: Gleerups.
- Hayes, J., & Keast, R. (2011). Two decades of supertasting: Where do we stand? *Physiology & Behavior*, 104(5), 1072-1074.
- Hendy, H.M., & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34(1), 61-76.
- Johansson, E., & Pramling Samuelsson, I. (2001). Omsorg – en central aspekt av förskolepedagogiken: Exemplet måltiden. *Pedagogisk Forskning i Sverige*, 6(2), 81–101

- Johnson, S. L. (2016). Developmental and environmental influences on young children's vegetable preferences and consumption. *Advances in Nutrition*, 7(1), 220S-231.
- Jönsson, M. (2017). *Matlabbet – goda experiment för hungriga barn*. Mjöhult: TITEL books.
- Keskitalo, K., Knaapila, A., Kallela, M., Palotie, A., Wessman, M., Sammalisto, S., Peltonen, L., Tuorila, H., & Perola, M. (2007). Sweet taste preferences are partly genetically determined: Identification of a trait locus on chromosome 16. (Original Research Communications)(Author abstract). *American Journal of Clinical Nutrition*, 86(1), 55-63.
- Laugerette, F., Passilly-Degrace, P., Patris, B., Niot, I., Febbraio, M., Montmayeur, J-P., & Besnard, P. (2005). CD36 involvement in orosensory detection of dietary lipids, spontaneous fat preference, and digestive secretions. *Journal of Clinical Investigation*, 115(11), 3177-84.
- Livsmedelsverket. (2015). *Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*. Uppsala: Livsmedelsverket
- Livsmedelsverket. (2016). *Bra måltider i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket
- Livsmedelsverket. (2018). *Måltider i förskolan*. Hämtad 2018-06-04 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/forskola/>
- Livsmedelsverket (2018). *socker-råd*. Hämtad 2018-04-30 från <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/rad-om-bramat-hitta-ditt-satt/socker---rad>
- Läromat. (u.å). *Om oss*. Hämtad 2018-05-11 från <http://www.maltidspedagogik.se/Om-oss>
- Mattes, R.D. (2009). Is There a Fatty Acid Taste? *Annual Review of Nutrition*, 29, 305-327.
- Nordic Council of Ministers (2014). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Integrating nutrition and physical activity*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.
- Persson Osowski, G., Göransson, H., & Fjellström, C. (2013). Teachers' Interaction With Children in the School Meal Situation: The Example of Pedagogic Meals in Sweden. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 420-427.
- Reverdy, C., Chesnel, F., Schlich, P., Köster, E.P., & Lange, C. (2008). Effect of sensory education on willingness to taste novel food in children. *Appetite*, 51(1), 156-165.
- Sand, O., Sjaastad, Ø.V., & Haug, E. (2004). *Människans Fysiologi*. Stockholm: Liber AB
- SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.
- Sepp, H., Abrahamsson, L., & Fjellström, C. (2006). Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*, 30(2), 224-232.
- Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik – mat och måltidskunskap I förskolan*.

Lund: Studentlitteratur AB

Sepp, H. (2015). Mat och måltid i den svenska förskolan. I J. Benn, K. Hjalmskog (Red.), *Barn, mat och måltider* (s.74-92). Malmö: Gleerups.

Sepp, H., & Höjjer, K., (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preeschool – an exploratory study from sweden. *Food & Nutrition Research*, 60(1), 1-7.

Skolverket. (2016). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. Tillgänglig https://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2Fblob%2Fpdf2442.pdf%3Fk%3D2442

Visalberghi, E., Myowa Yamakoshi, M., Hirata, S., & Matsuzawa, T. (2002). Responses to novel foods in captive chimpanzees. *Zoo Biology*, 21(6), 539-548.

Bilagor

Bilaga 1 Missivbrev

Vi är två studenter vid Göteborgs Universitet, institutionen för kost och idrottsvetenskap som läser kostekonomprogrammet med inriktning mot ledarskap i termin 6. Vi ska nu skriva vårt examensarbete om Saperemetoden.

Syftet är att se hur olika yrkesroller aktivt arbetar med metoden och vilken effekt metoden har på barnen. Genom detta kan man lyfta fram ny information och kunskap för att senare inspirera andra till att ta del av metoden.

Vi önskar att komma i kontakt 10-15 deltagare bestående kostekonomer, kostvetare, chefer, pedagoger, kockar och all annan personal som aktivt arbetar med Saperemetoden. Vårt fokus är personal inom förskolan. Önskvärt är att kunna utföra intervjuerna redan nästa vecka, v. 16. Vi uppskattar att intervjun kan ta ungefär 30 minuter beroende hur mycket deltagarna vill dela med sig av informationen. Intervjun består av nio frågor och följdfrågor kan förekomma, det går utmärkt med telefonintervjuer. Vi skulle vara väldigt tacksamma om det finns några stycken som kan tänka sig att ställa upp på en intervju.

Det material som samlas in kommer endast att användas för detta examensarbets ändamål och inte i något annat syfte. Vi vill även tydliggöra att inga namn kommer att nämnas i arbetet, alla kommer vara helt anonyma. Vi önskar gärna att spela in intervjuerna så att inte värdefull information kommer bort, ingen annan än oss två kommer ha tillgång till det inspelade materialet. Du som deltagare kan när som helst välja att avbryta studien och ingen förklaring krävs.

Med vänliga hälsningar,
Malena Larsson, larsson.malena@gmail.com
Louise Södersten, guslouis@student.gu.se

Kontakt till vår handledare: Mia Prim, 031-786 3930, mia.prim@gu.se

Bilaga 2 Intervjufrågor

1. Vad har du för bakgrund? (utbildning och arbetslivserfarenhet)
2. Hur kommer det sig att du har valt att arbeta med Saperemetoden?
3. Var har du fått din utbildning om Saperemetoden?
4. Vilka styrkor respektive svagheter ser du med Saperemetoden.
5. Hur tillämpar ni Saperemetoden i förskolan och hur ofta?
6. Har du märkt om metoden har gett någon effekt på barnen?
7. Hur tror du att man kan utveckla användandet av metoden vidare?
8. Vilka råd skulle du vilja ge till någon som precis ska börja arbeta med Saperemetoden, som du exempelvis önskar att du hade fått när du började arbeta med metoden.
9. Vad skulle du vilja säga till de förskolor som inte använder sig av metoden?

Följdfrågor

Vad är din nuvarande titel?

Vad har ni fått för respons från föräldrarna?