

Line Husjord

Er det behov for kompetanse i ernæring, kosthold og helse i barnehagens helsefremmende og forebyggende arbeid med mat og måltider?

I denne artikkelen er oppmerksomheten rettet mot om barnehagepersonalet har behov for kompetanse i ernæring, kosthold og helse for å utføre sitt daglige arbeid med mat og måltider i barnehagen. Dette forstås her med bakgrunn i kostholdets betydning for helsa, de pedagogiske og helsefremmende krav Rammepplan for barnehagen (2017) setter, og i lys av politiske føringer.

Politiske ambisjoner om full barnehagedekning har medført en barnehagedekning der 9 av 10 barn i Norge går i barnehagen (Barnehagespeilet 2016 s.8) Fordi man når en så stor del av barnebefolkningen i barnehagen, og fordi en betydelig del av barns totale kosthold inntas i barnehagen enten maten er medbrakt eller servert, vil barnehagen ha stor innflytelse på barns matvaner, kosthold og helse (Sosial – og helsedirektoratet 2007 s.3).

Fordi man når store deler av befolkningen tidlig i livet i barnehagen, vil barnehagens arbeid med et helsefremmende kosthold i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger, være et viktig bidrag for å fremme helse, trivsel, overskudd til lek og læring, sosial kompetanse og kulturell samhandling (Helsedirektoratet 2012 s.1,5).

BETYDNINGEN AV ET GODT KOSTHOLD

Nasjonalt handlingsplan for bedre kosthold (2017 – 2021) viser til at kostholdet alene kan forklare 8000 dødsfall i året. Det vises her til at et usunt kosthold er en av de viktigste risikofaktorene for å få livsstilssykdommer som diabetes type 2, kreftsykdommer og hjerte- og karsykdommer. Et sunt kosthold og gode måltidsvaner er helsefremmende samtidig som et usunt kosthold vil ramme sosialt ulikt og føre til sykdom og redusere livskvalitet. Det uttrykkes her at ved å følge helsemyndighetenes kostråd, så kan en potensiell gevinst være hele 154 milliarder kroner pr år (s.6). Med dette fremheves både individperspektivet og samfunnspektivet gjennom den samfunnsøkonomiske betydningen samt betydningen for

Line Husjord er universitetslektor ved Universitetet i Tromsø ved Institutt for lærerutdanning og pedagogikk. Hun har et hovedfag i ernæring og helse og har undervist som lærerutdanner siden 2002. Hennes faglige interesse er knyttet til mat og helse i et helsefremmende perspektiv og hun har blant annet vært med å utvikle kurset Fiskesprell som er et nasjonalt tiltak for barnehagen og lærerutdanningen som kompetansehevingstilbud innenfor mat og helse.

livskvalitet og helse sett i lys av et sunt kosthold. Dette understreker også viktigheten av å etablere gode kostvaner så tidlig som mulig i barns liv, og barnehagen vil her være en sentral arena for et helsefremmende kosthold.

Et variert, sunt og godt kosthold med regelmessige måltider vil ifølge St. meld. nr 41 (2008-2009) Kvalitet i barnehagen (s.73), være av stor betydning for vekst og utvikling, og et ledd i sykdomsforebyggende og helsefremmende arbeid. I Norge er det også betydelig sosial ulikhet i kosthold, og dette sees i sammenheng med levekår og miljø, begrensninger og muligheter. Blant barn og unge er det forskjeller i kostvaner ut fra foreldrenes sosioøkonomiske status slik det tydeliggjøres i Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter (s.62). Her uttrykkes det at ungdom fra hjem med lav sosioøkonomisk status, drikker mer brus, spiser sjeldnere frokost, frukt og grønt enn ungdom fra hjem med høy sosioøkonomisk status. I følge Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) (s.16), må alle barn og unge gis muligheter for mestring og utvikling, og dette omfatter også muligheter for et sunt kosthold i barnehagen. Barnehagens arbeid med et helsefremmende kosthold vil være et viktig bidrag til å utjevne sosiale forskjeller i kostholdet for barna. Et likeverdig og sunt mattilbud i barnehagen, er ifølge Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), viktig for de som kommer fra hjem med lav bevissthet rundt levevaner og kosthold (s.43). Det samme er også fremhevet i en undersøkelse, gjennomført i 2011, om Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen (Helsedirektoratet 2012 s.5).

BEGREPSAVKLARING

Begrepene *ernæring, kosthold og helse* er begreper som ofte brukes om hverandre, og i det følgende gis en kort avklaring av begrepene. *Ernæringsbegrepet* betegner det fysiologiske behovet for næringsstoffer som er fett, karbohydrater, protein, vitaminer og mineraler, og hvordan disse fordøyes og omsettes i kroppen. Kroppen trenger energi for vekst og utvikling og energigivende næringsstoffer er i hovedsak fett og karbohydrater og protein. Protein brukes primært som byggemateriale i kroppen. Her

forstås begrepet *kosthold* som det totale inntaket av tilberedt mat og drikke over tid (Pedersen et.al 2012). Ordet helse brukes ofte, og det kan være vanskelig å samles om en felles definisjon av begrepet. I følge Mæland (2012 s.24, 25) er helsebegrepet ikke et nøytralt ord, og hvordan vi forstår helse gjenspeiler både kulturelle og sosiale faktorer og også verdimesige prioriteringer. Verdien av god helse på individ og samfunnsnivå påpekes i Meld.St.19 (2014-2015) (s.9) Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter, som en av våre viktigste resurser. God helse er ikke bare fravær av sykdom, men handler også om å mestre livets utfordringer. Mestring gir livsglede, mening og overskudd også når vi rammes av sykdom. Folkehelsearbeidet handler både om å fremme livskvalitet, trivsel og om å redusere risiko for sykdom. I følge Mæland (2012) vektlegger den helsefremmende ideologien helse både som resurs og velbefinnende, og forebygging vektlegger fravær av sykdom som også omhandler fravær av risikofaktorer for utvikling av sykdom (s.25). Det er kommunens ansvar som barnehageeier å sørge for at barnehagen har mulighet til å gjennomføre folkehelsearbeidet slik det kommer til uttrykk i Rammeplan for barnehagen (Pedlex 2017 s.13).

KOMMUNENS ANSVAR FOR BARNEHAGENS HELSEFREMMEDE OG FOREBYGGENDE FOLKEHELSEARBEID

Barnehagen skal ha en helsefremmende og forebyggende funksjon og bidra til å utjevne sosiale forskjeller, slik det fremkommer i Rammeplan for barnehagen (2017 s.40) under barnehagelovens §2. Dette har også vært gjeldende og synliggjort gjennom barnehagens samfunnsmandat i Rammeplan for barnehagen i 2006 s.7, 2011 s.8 og i 2013 s.9.

Den 1. januar 2012 trådte Lov om folkehelsearbeid i kraft, og med folkehelseloven gis kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter et tydelig ansvar for å fremme folkehelsen og utjevne sosiale helseforskjeller i barnehage og skole. Arbeidet med mat og måltider og fysisk aktivitet i barnehagen er en del av kommunens folkehelsearbeid. Kommunen som barnehageeier og barnehagen har ansvar for å tilrettelegge for at barnehagen er en helse-

fremmede arena og bidrar til en utjevning av sosial ulikhet i helse (Helsedirektoratet 2012 s.1).

HELSEPERSPEKTIVET OG PEDAGOGISK ARBEID MED MAT OG MÅLTIDER ER STYRKET I BARNEHAGENS NYE RAMMEPLAN AV 2017

Helseperspektivet er et av områdene som er styrket i den nye Rammeplan for barnehagen (2017). Gjennom formuleringer tydeliggjøres det i kapittel 1. om Barnehagens verdigrunnlag som Livsmestring og helse (s.13), at måltider og matlaging i barnehagen skal gi grunnlag for å utvikle matglede å sunne helsevaner. Det er også nytt i denne rammeplanen, at mat og helse er kommet til uttrykk i ett av fagområdene som er: *Kropp, bevegelse, mat og helse* (s.31). Arbeidet med mat og helse skal fremme læring gjennom barnehagens pedagogiske arbeid med fagområdet *Kropp, bevegelse, mat og helse*, og også være helsefremmende og bidra til å utjevne sosiale forskjeller i kosthold. Sammenlignet med tidligere rammeplaner for barnehagen, er det sterkere og klarere fokus på bruken av begreper som kosthold, mat, helse helsevaner, måltider og matlaging i den nye rammeplanen for barnehagen av 2017. Det fremkommer her at barnehagen skal utvikle matglede og sunne helsevaner i sitt arbeid med matlaging og måltider (s.13), og at barnehagen skal bli mer bevisst på å bruke måltider og matlaging for å utvikle matglede og sunne helsevaner hos barna (s.8).

Det fremgår av den nye rammeplan en tydelig vektlegging av at barnehagen skal arbeide helsefremmende, forebyggende og pedagogisk med kostholdet generelt og innenfor fagområdet *Kropp, bevegelse mat og helse* spesielt. Dette må forstås som et viktig samfunnsbidrag i kommunens folkehelsearbeid, nettopp fordi kostholdet har så stor betydning for helse, læring og livskvalitet. For å ivareta den nye rammeplanens krav om å arbeide pedagogisk, helsefremmende og forebyggende i sitt daglige arbeid med kostholdet (2017 s.8,13,31,40), må det for kommunen som barnehageeier underlagt Lov om folkehelse av 1.januar 2012, forstås som betydningsfullt og viktig med et kompetent personale i denne sammenheng. Kompetansen til personalet i barnehagen er avgjørende for å

sikre god kvalitet og i Meld. St. 24 (2012-2013) Fremtidens barnehage, nevnes dette som den viktigste enkeltfaktoren for barns utvikling og trivsel (s. 57).

OM KOMPETANSE I BARNEHAGEN – KOMPETANSE-BEGREPET

Gottvassli (2015 s.127) refererer til Lai (2004) som trekker frem noen sentrale egenskaper ved kompetansebegrepet:

Kompetanse er de samlede kunnskaper, ferdigheter, evner og holdninger som gjør det mulig å utføre aktuelle funksjoner og oppgaver i tråd med definerte krav og mål.

Innenfor denne forståelsen ligger også fagkompetanse som en del av kompetansebegrepet og Gottvassli (2015 s.128) uttrykker fagkompetanse som tradisjonelt betyr kompetanse i fag eller fagområder som er viktig for barnehagens arbeid. Som i andre fagområder i rammeplan for barnehagen, skal det arbeides pedagogisk og helsefremmende og i tråd med barnehagen verdigrunnlag med mat og helse som nå også inngår i det nye fagområdet *Kropp, bevegelse mat og helse* (Pedlex 2017 s.8.13,31,32). Den nye rammeplanen fremhever at:

Regjeringen ønsker at barnehagen også skal bli mer bevisst på å bruke måltider og matlaging til å utvikle matglede og sunne helsevaner hos barna (s.8).

og under barnehagens verdigrunnlag fremkommer det at:

Måltider og matlaging i barnehagen skal gi barna grunnlag for å utvikle matglede og sunne helsevaner (s.13).

Videre under det nye fagområdet skal personalet i sitt arbeid med mat og helse kjenne og praktisere nasjonale føringer for helsefremmende og forebyggende tiltak som gjelder barn. Personalet skal:

bidra til at barna tilegner seg gode, vaner, holdninger og kunnskaper om kosthold ... legge til rette for at måltider og matlaging bidrar til måltidsglede, deltakelse, samtaler og fellesskapsfølelse (s.32).

Å praktisere fagkunnskap i *mat og helse* slik det her kreves og knyttes konkret til fagområdet *Kropp, bevegelse, mat og helse*, både pedagogisk, helsefremmende og i tråd med rammeplanens krav, kan ifølge forståelsen til Gottvassli (2015 s. 128) omtales som mestringskompetanse som trengs for å løse barnehagens krav og oppgaver. Denne forståelse for kompetanse uttrykkes også i følgeevaluering av strategien Kompetanse for fremtidens barnehage, utført av Trøndelag Forskning og Utvikling (2016). Her fremheves det at barnehagekompetansen kjennetegnes ved at den er faglig bred og innehar en betydelig ferdighets- eller handlingskompetanse der teori omsettes til praksis i barnehagen (s.27).

Barnehagen er en pedagogisk virksomhet og en arena med fokus på læring, kunnskap og danning. Til forskjell fra skolens kompetansemål arbeider barnehagen med prosessmål gjennom metoder barnehagen har tradisjon for (Aarre og Blom 2012 s. 97). Hva som skal læres er konkretisert gjennom barnehagens fagområder som i det nye fagområdet *Kropp, bevegelse, mat og helse* (Pedlex 2017 s.31,32). Fagområdene i rammeplanen skal sees i sammenheng og skal fremme trivsel allsidig utvikling og helse, og barna skal utvikle kunnskaper og ferdigheter gjennom alle fagområder. Gjennom fagområdene skal barna lære og det skal legges opp til progresjon for at barna skal utvikle seg, lære og oppleve fremgang (Pedlex 2017 s.27,28,29, 31).

Det synliggjøres at det skal arbeides systematisk og med progresjon i læring i ernæring, kosthold og helse og i praktisk matfaglig arbeid i barnehagen, slik Rammeplan for barnehagen (2017) krever. I denne sammenhengen er det nærliggende å stille spørsmål om det er behov for kompetanse for å arbeide helsefremmende i ernæring, kosthold og helse i barnehagen og i barnehagelærerutdanningen?

OM BEHOV FOR KOMPETANSE I ERNÆRING, KOSTHOLD OG HELSE I BARNEHAGEN OG I BARNEHAGELÆRERUTDANNINGEN

Behovet for kompetanse i ernæring, kosthold og helse, samt matfaglige ferdigheter for barnehagepersonalet og barnehagelærerutdanningen, er belyst gjennom en rekke

ernæringspolitiske meldinger og to handlingsplaner. Fra 1975 og frem til 2022 uttrykkes behovet for kompetanse i dette feltet for blant annet personalet i barnehagen, i barnehagelærerutdanningen og annen utdanning som favner barnehagen. Dette uttrykkes allerede i St.meld. nr. 32 (1975-1976) Om norsk ernærings- og matforsyningspolitikk:

I barnehagen får barna 1-2 måltider i den tida de er tilstede, og en må forutsette at det blir lagt vekt på å innarbeide gode spisevaner og å gi barna ernæringsrik kost. Dette forutsetter at førskolelærere og øvrige personale har innsikt i hva som en forstår med rett ernæring (s.138). bør det kunne stilles krav om innsikt i kosthold og ernæring, for eksempel ved at husassistenter m.fl. har gjennomgått fagskole i husstell (ibid. s.138).

I St.meld. nr. 11 (1981-82) Om oppfølging av norsk ernæringspolitikk, fremgår det også konkret at førskolelærere og barnehagepersonalet bør sikres kompetanse i ernæring i sitt utdanningsforløp:

Det synes nødvendig å sikre opplæring i ernæring for førskolelærere og barnehagens øvrige personale. For førskolelærernes vedkommende vil dette kunne skje ved at opplæring i ernæring får en mer sentral plass i den 3-årige førskolelærerutdanningen» (s.37).

20 år etter denne meldingen fremheves det på nytt det samme behovet for kompetanse i ernæring, kosthold og helse. Kompetansebehovet er knyttet til opplæring i utdanningen også i St.meld. nr.16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge. Her omfatter hovedmålene for ernæringspolitikken at kosthold skal være i tråd med helsemyndighetenes anbefalinger og være satt sammen på en slik måte at det blant annet reduserer kostholdsrelaterte sykdommer. Denne meldingen konkretiserer at for å tilegne seg et sunt kosthold er det vesentlig med grunnleggende kunnskap i ernæring og ferdigheter i tilberedning av mat. Her er et av tiltakene for å nå ut til barnehagen, at førskolelærerutdanningen sikrer temaet ernæring (s.35,38). Slik det er påpekt i nevnte stortingsmeldinger, er det vesentlig at barnehagepersonalet tilegner seg grunnleggende kunnskap i ernæring og ferdigheter i tilberedning og sammensetning av

kostholdet og at barnehagelærerutdanningen tilbyr denne kompetansen i utdanningsforløpet.

I 2007 fremmes det igjen i Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011) som en nødvendighet å styrke kompetansen innenfor ernæring for å bidra til å utjevne sosial ulikhet i helse (s.44). Denne handlingsplanen er den første i sitt slag innenfor kosthold, og er en oppfølging av ernæringspolitikken nedfelt i St.meld. nr. 16 (2002-2003) Resept for et sunnere Norge. Handlingsplanen konkretiserer en rekke tiltak for å utjevne sosial ulikhet i helse i befolkningen og sosial ulikhet i kosthold. Tiltakene som forslås omfatter styrking av kompetanse innenfor ernæring. Det fremgår at det må arbeides for et solid og relevant kunnskapsnivå om ernæring, kosthold og mat hos beslutningstakere og hos yrkesgrupper som direkte eller indirekte bidrar i ernæringsarbeidet, og slik har innvirkning på befolkningens kosthold (s.17). Personalet i barnehagen må forstås som en yrkesgruppe som en direkte bidragsyter i ernæringsarbeidet med barn gjennom mat og måltidsarbeidet. Dette er et uttrykt og viktig fokus, og kommer på nytt til uttrykk i rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (2011) utgitt av Nasjonalt råd for ernæring. Rapporten oppsummerer 6 råd til offentlige myndigheter og politikere, og et av rådene er at kunnskapsnivået om ernæring og fysisk aktivitet bør økes:

Man bør øke ernæringskompetansen i skolen, barnehager og helsevesenet. (s.322).

Fordi det finnes kommersielle og dels useriøse aktører, selvoppnevnte eksperter og ulike meningsytringer vedrørende kostholdet, uttrykkes det i Meld.St.19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter (s.65), som krevende å nå frem med helsemyndighetenes råd innenfor kostholdsområdet. I denne sammenhengen uttrykkes det at det er et behov for bedre kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse, samt økt kunnskap om kosthold hos nøkkelgrupper som barnehagelærere og andre ansatte i barnehagen. Også i sluttrapporten til Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolk-

ningen (2007-2011). Arbeidet videre (2013) fokuseres det fortsatt på at tiltak må til for å heve kompetansen både for barnehage og skole (s.25, 26).

Politiske føringer for å fremme kvalitet i barnehagen, fremkommer gjennom tre hovedmål i St.meld. nr. 41 (2008-2009) Kvalitet i barnehagen. Et av regjeringens tre hovedmål for kvalitet i barnehagen, er å styrke barnehagen som læringsarena. Under dette hovedmålet fremmes det at barnehagen er i en særstilling for å kunne bruke mat og måltider i en pedagogisk sammenheng fordi mat og måltider har en naturlig plass i barnehagens hverdag. Herunder vises det også til at et sunt kosthold har betydning for å fremme god helse, også som et ledd i sykdomsforebyggende arbeid (s.10,72, 73).

En annen viktig rammefaktor er at barnehagens fysiske miljø har muligheter for å tilrettelegge for gode kostvaner. Dette omhandler blant annet bygg, innredninger, rom, ventilasjon, lagringsplass for oppbevaring av mat osv.

VIKTIG MED TILRETTELEGGING FOR GODE KOSTVANER

Ernæringspolitisk er det gitt uttrykk for behov om kunnskap i ernæring, kosthold og helse og ferdigheter i tilberedelse av mat og måltider. I stortingsmeldinger rettet mot barnehagen, er formuleringen til krav om kompetanse knyttet til kosthold ofte rettet mot begreper som *tilrettelegging* for gode kostvaner og *gode rammer* for mat og måltider. I St.meld.nr. 41 (2008-2009) Kvalitet i barnehagen, fremmes og påpekes viktigheten av regelmessige måltider og et sunt kosthold, men retter her behovet for bevissthet og kunnskap mot hygiene som en forutsetning for arbeid med mat og måltider (s.73).

St. meld. nr. 41 (2008-2009) s.73 trekker frem et delmål fra Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011), som omhandler at barnehager, SFO og skoler skal bidra med *tilrettelegging* for gode kostvaner. I Meld. St. 24 (2012-2013) Fremtidens barnehage, fokuseres det også mot *gode rammer* og *tilrettelegging* for mat og måltider og måltidets totale funksjon. Eksempelvis kan mat og måltidsarbeidet som del av folkehelsearbeidet

innebære at:

Barnehage og skole utvikles, tilrettelegges og sikres kompetanse som kan bidra til økt fysisk aktivitet og gode rammer for mat og måltider... Et godt fysisk miljø handler om også om tilrettelegging for måltider som ivaretar måltidets totale funksjon (s.96).

Under vurderinger og tiltak nevnes ikke begrepene mat og måltider, men det henvises til at Folkehelseloven (2012) med forskrift om miljørettet helsevern, stiller krav til at barnehager og skoler skal bygges og drives på en helsemessig og tilfredsstillende måte (ibid. s.97). Gjennom folkehelseloven og forskrift om miljørettet helsevern, som denne stortingsmeldingen henviser til, ledes man til at barnehager bør følge helsemyndighetenes kostråd som en del av folkehelsearbeidet knyttet til et helsefremmende kosthold. Det fokuseres på viktigheten av praktiske matfaglige ferdigheter og kunnskap om kosthold og helse. I tillegg fremheves det som viktig å ha kunnskap om tilrettelegging for gode kostvaner. Tilsatte i barnehagen bør altså inneha denne samlede kompetansen. I Meld. St. 34 (2012-2013) Folkehelsemeldingen God helse - felles ansvar, står det:

Det gjenstår et arbeid for å bedre kvaliteten og legge til rette for rekruttering av kompetent personale. ... Det samme gjelde tilrettelegging for fysisk aktivitet og gode matvaner. Barnehageansatte bør derfor ha kunnskap om betydningen av sunne levevaner og om hvordan de kan tilrettelegge for gode aktivitets- og kostvaner (s.92).

I NOU (2012) Til barnas beste, uttrykkes det også at det kan være behov for kompetanse på kostholds og ernæringsområdet, fordi det i et samfunnsperspektiv vil være av betydning å forebygge sykdommer som henger sammen med dårlig kosthold og fysisk aktivitet (178). Barnehagens pedagogisk og helsefremmende arbeid med mat og måltider er viktig for å kunne fremme god læring og god helse. Å fokusere på kompetanse innenfor dette feltet i barnehagen synes nødvendig når vi i dag vet kostholdets betydning for helsen gjennom livsløpet. Det er viktig å vite hva barn i barnehagealder trenger av næringsstoffer for

normal vekst og utvikling og også kunne sette sammen kostholdet ut fra barnas behov. I tillegg til å ha praktiske matfaglige ferdigheter for å tilberede mat og måltider, er det også nødvendig å ha kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse. Dette kommer også tydelig frem i Handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) der tiltakene er rettet mot flere sentrale aktører som blant annet ansatte i barnehagen. Delmål 3 i handlingsplanen er å styrke kunnskap om, og synliggjøre sammenhengen mellom kosthold og helse som en motvekt til de mange aktører med ulike meningsytringer om hva som er et riktig kosthold. Av den grunn er det viktig med kunnskap om matvarer og kosthold hos den enkelte og hos nøkkelpersoner (s.6,8).

Private preferanser opparbeidet gjennom informasjon om kosthold og helse fra ulike aktører i media som ikke blir forstått og adskilt fra ernæringsfaglig informasjon fra helsemyndighetene, kan påvirke de ansattes forståelse for og praktisering av helsemyndighetenes faglige retningslinjer for mat og måltid i barnehagen. I Meld. St. 13 (2011-12) Utdanning for velferd s.87, og advares det mot korte kurs og utdanninger utenfor det formelle utdanningssystemet der rådene ikke nødvendigvis er i tråd med helsemyndighetenes faglige retningslinjer og anbefalinger. Det uttrykkes i denne sammenhengen at det er et stort behov for å kvalitetssikre rådgivningen på området, og at gode utdanninger vil bidra til dette. Handlingsplanen bedre kosthold (20017-2022) s.17, uttrykker manglende kunnskap om kosthold og helse og hvordan sunn mat tilberedes, som en utfordring. Spesielt for de som skal tilberede mat for andre eller lære bort praktiske matfaglige ferdigheter. Etter folkehelseloven er det kommunens ansvar å sette mål etter lokale folkehelseutfordringer, som å fremme gode mat og måltidsvaner i blant annet barnehagen. Deretter er det kommunens ansvar å gjennomføre hensiktsmessige tiltak (s.10), som for eksempel i samarbeid med utdanningsinstitusjonene å sørge for at kompetansen innenfor det ernæringsfaglige feltet er tilstrekkelig for tilsatte i barnehagen. Hvem i barnehagen som har kunnskap i ernæring, kosthold og helse, eller tilstrekkelig

kompetanse i praktisk matfaglig arbeid for å gjennomføre de krav rammeplanen setter, vet vi i dag lite om.

BARNEHAGETILSATTES ERNÆRINGSKUNNSKAP I 115 BARNEHAGER I TRONDHEIM KOMMUNE

Olsen (2014) ved klinisk helsevitenskap NTNU, gjennomførte en kartlegging av ernæringskunnskap hos barnehageansatte i 115 barnehager i Trondheim kommune. Denne studien er den første i sitt slag. Studien konkluderer med ernæringskunnskapen hos barnehagetilsatte er sprikende og at deres kunnskapsnivå kan gjøre det vanskelig å tilfredsstille føringene som ligger i retningslinjene for mat og måltider i barnehagen. Deltakerne i studien har manglende kunnskap om sammensetning av ernæringsmessige fullverdige måltider, kunnskap om innhold av næringsstoffer i matvarer og om næringsstoffer, spesielt fett. Halvparten av de tilsatte i barnehagen tror olivenolje inneholder lite fett, de vet ikke hva «5 om dagen» er definert som. Bare 17 % klarte å sette sammen et ernæringsmessig fullverdig måltid og en betydelig andel av deltakerne krysset av for tallerkenmodellen som anbefales ved vektreduksjon. Kartleggingen viste at de fleste ansatte hadde svært begrenset opplæring i kosthold og ernæring i sin utdanning. Det var kun 11 % av de ansatte hadde utdanning innen helse og ernæring. I følge kartleggingen reflekteres barnehagetilsattes ernæringskunnskap i Trondheim kommune Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen (2007) i middels grad. Kartleggingen demonstrerer, ifølge Olsen et behov for en generell kompetanseheving blant barnehageansatte (Olsen 2014).

EN UNDERSØKELSE BLANT PEDAGOGISKE LEDERE OG STYRERE OM MÅLTIDER, FYSISK AKTIVITET OG MILJØRETTET HELSEVERN

I en kartlegging av måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i norske barnehager, gjennomført på oppdrag av Helsedirektoratet i 2011, ble det spurt om hvilke faktorer som har betydning for mat- og drikketilbudet i barnehagen. Faktorer styrerne oppga å ha størst betydning var økonomi, tid, bemanning og personalets kunnskap/kompetanse om mat, ernæring og helse

(s.17). Pedagogiske ledere ble spurt om de tre viktigste faktorene for å sikre barn i barnehagen et sunt mat- og måltidstilbud og svarte at de tre viktigste faktorene var: 1. dialog med foreldrene om medbrakt mat, 2. at mat- og måltidsarbeidet inngår i barnehagens årsplan, 3. påvirke personalets holdninger. Den fjerde faktoren var kompetansehevingskurs for barnehagepersonell (Helsedirektoratet 2012 s.49).

Når det gjelder kompetanseheving for barnehagen er strategien Kompetanse for fremtidens barnehage (2018-2022) et virkemiddel for å støtte implementeringen av forskrift om Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver. For å oppfylle samfunnsmandatet i tråd med barnehageloven og rammeplanen kreves kompetente ansatte i alle ledd (s. 1-25). Kompetanse i ernæring, kosthold og helse og praktiske ferdighet i tilberedelse og sammensetning av barnehagekostholdet fremkommer ikke som et eget satsingsområde, men kan fremmes gjennom Barnehagens verdigrunnlag som et av fire tematiske satsingsområder. Ett av seks mulige temaer er å fremme Livsmestring og helse der rammeplan fremhever arbeidet med kosthold. Det vil være opp til ledelsen i den enkelte barnehage å prioritere om noen av disse seks temaene kan være relevante. I strategien Kompetanse for fremtidens barnehage (2018-2022), uttrykkes det at arbeidet med satsingsområdene må sees i sammenheng med nasjonale satsinger (s.1-25). Kurset *Fiskesprell* er omtalt som et nasjonalt program for å øke kompetansen i arbeidet med mat og helse i barnehagen og i barnehagelærerutdanningen.

I Handlingsplanen for et bedre kosthold (2017-2021), er økt kompetanse i ernæring kosthold og helse viktig, men *ikke* et prioritert satsingsområde for barnehagen, men det vises her til at barnehageeier kan søkes om midler for eksempelvis å styrke kompetansen på kostholdsområdet (s.30).

For å øke kompetansen i ernæring, kosthold og helse, samt ferdigheter i tilberedelse av mat og måltider i barnehagen, er det utviklet og lagt til rette for en rekke tiltak personalet i barnehagen og i barnehagelærerutdanningen kan velge å benytte seg av. Tiltakene som er utviklet bygger på helsemyndighetenes kostråd og anbefalinger for å fremme god helse.

TILTAK FOR Å STYRKE KOMPETANSEN I ERNÆRING, KOSTHOLD OG HELSE I BARNEHAGEN SOM HELSE-FREMMENDE ARENA – FRA POLITIKK TIL HANDLING

For å styrke den ernæringsfaglig og praktisk matfaglige kompetansen i barnehagen jamfør de ernæringspolitiske føringer og de krav rammeplanen setter, er det utviklet en rekke tiltak som barnehagen og barnehagelærerutdanningen kan velge å bruke. Et av tiltakene for å heve kompetansen for barnehageansatte og for studentene i barnehagelærerutdanningen, er det nasjonale programmet Fiskesprell. Kurset tilbys alle barnehagene og barnehagelærerutdanningene i Norge. Fiskesprell er et samarbeidsprosjekt mellom fiskeri- og helsemyndighetene og Norges sjømatråd, og er en direkte oppfølging av Handlingsplanen for et bedre kosthold i befolkningen (2007 – 2011). Kurset gir en innføring i hvordan man praktisk kan tilberede mange gode fiskemenyer, og begrunner teoretisk hvorfor det er viktig med et anbefalt inntak av fisk. I en undersøkelse blant styrelser og pedagogiske ledere om måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern gjennomførte i 2011, ønsket man å se på oppslutningen og mulig effekt av *Fiskesprell* og veiledningsheftet *Bra mat i barnehagen*. Om lag en tredjedel hadde ansatte som deltok på kurset *Fiskesprell*, og halvparten av disse anvendte kunnskapen på kurset i svært stor grad eller i stor grad i sin avdeling, mens noen oppga at kurset ble anvendt hverken i stor eller liten grad. Omtrent halvparten av barnehagene hadde mottatt veiledningshefte *Bra mat i barnehagen* og mente dette var nyttig. Et annet viktig tiltak for å bedre mat og drikketilbudet i barnehagen er de nasjonale Retningslinjene for mat og måltider i barnehagen fra 2007 som bygger på helsemyndighetenes anbefalinger for å fremme god helse. Sammenlignet med en lignende kartlegging i 2005, kjente flere til disse retningslinjene i denne kartleggingen. I de barnehagene hvor pedagogiske ledere kjente til retningslinjene og i de barnehager hvor pedagogiske ledere hadde mottatt veiledningsheftet *Bra mat i barnehagen*, så man en tendens til at det oftere ble tilbudt sunne matvarer som ren fisk, grovt brød, grønnsaker til varm mat, enn i de barnehagene som ikke hadde kjennskap til disse. Oppsummert viste denne

kartleggingen at barnehagekostholdet på mange områder er innenfor helsemyndighetenes anbefalinger og at det har vært en positiv utvikling i mat og måltidstilbudet i barnehagen sammenlignet med en lignende kartlegging fra 2005. Til tross for dette er det fortsatt et potensiale og fortsatt viktig at flere barnehager arbeider med et økt inntak av grove brødvarer, redusere bruken av helmelk, øke tilbudet av grønnsaker, redusere tilbudet av fet og sukkerrik mat og drikke ved feiring og smørblandede margarintyper. Den største utfordringen er å øke inntaket av grønnsaker. Utvalget i undersøkelsen var på 2852 offentlige og private barnehager der svarprosenten fra styrerne var 48 % og fra pedagogiske ledere 39 %. I 2010 var det 6572 barnehager i Norge (Helsedirektoratet 2012 s. 6, 7, 10, 28 og 29). Flere aktører tilbyr matkurs for barn og unge, f.eks. 4Hs matskole, Kul mat-prosjektet initiert av Norsk kulturråd. Mange kommuner tilbyr matlagingskurs med utgangspunkt i Helsemyndighetenes konsept *Bra mat i barnehagen*. *Kokebok for alle og Fiskesprell* er tiltak som tilbys til lærerutdanning og barnehagelærerutdanning i Norge. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen fra 2007 samt de reviderte faglige retningslinjene som kommer ut i løpet av høsten 2018, bygger på helsemyndighetenes kostråd og gir føringer for hvordan kostholdet i barnehagen bør være. I tillegg er Nasjonalt senter for mat og helse og fysisk aktivitet tilgjengelig med faglige ressurser for blant annet barnehagelærerutdanningen og barnehagene, og ifølge Meld.St.19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen, mestring og muligheter, skal de både samle og formidle kunnskap og gode erfaringer (s.66). Dette er oppsummert noen av de folkehelse tiltakene som skal øke kompetansen i ernæring, kosthold og helse i barnehagen og i barnehagelærerutdanningen.

OPPSUMMERING OG REFLEKSJONER

Innledningsvis ble det spurt om barnehagen har behov for kompetanse i ernæring, kosthold og helse for å utføre sitt daglige arbeid med mat og måltider. Selv om vi i dag vet lite om barnehagepersonalets faktiske ernæringskunnskap, ser vi at det gjennom flere tiår ernæringspolitisk er fremhevet et behov for økt

kompetanse i ernæring, kosthold og helse samt ferdigheter i tilberedelse av mat og måltider for barnehagepersonalet og i barnehagelærer-utdanningen. I tillegg er det fremhevet at det er viktig å ha kunnskap om å tilrettelegge for og fremme gode kostvaner. For å arbeide pedagogisk og helsefremmende med kostholdsarbeidet i tråd med de krav Rammepplan for barnehagen (2017) setter, vil det være av betydning for folkehelsa og barns læring at personalet innehar ernæringsfaglig kompetanse. Ernæringspolitisk uttrykkes det et behov for et solid og relevant kunnskapsnivå i ernæring, kosthold og helse hos de som skal være bidragsyttere i barnehagen og dermed har en direkte innvirkning på våre barns kosthold. Folkehelseiltakene er et utviklet faglig tilbud for å øke den ernæringsfaglige kompetansen i barnehagen og barnehagelærerutdanningen. Utfordringen er at alle barnehagene ikke prioriterer å benytte seg av tilbudene, slik det man kan lese av kartlegging Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern (Helse- direktoratet 2012). En annen utfordring er at landets barnehagelærerutdanninger tilbyr ulike formelle og uformelle kurs i ernæring, kosthold og helse og praktisk matfaglig arbeid. Noen tilbyr dette som et selvstendig valgemenne i utdanningsforløpet eller som et tema integrert i andre obligatoriske fagområder. Noen barnehagelærerutdanninger tilbyr videreutdanning og andre tilbyr ingen formelle kurs men uformelle gode kurs som *Fiskesprell*. Dette medfører at barnehagelærere gjennom utdanningen vil komme ut med svært ulike kompetanse og tyngde i ernæringsfeltet, som igjen kommer til forskjellige uttrykk i det daglige matfaglige arbeidet i barnehagene. Behovet for kompetansen synes underkommunisert i utdanningen da tilbudene synes varierende, og i barnehagen kan tiltak prioriteres bort til fordel for andre viktige satsingsområder. Det optimale som også vil være av betydning for folkehelsa og ernæringsarbeidet i barnehagen, er at studenter i sitt utdanningsforløp i førskolelærerutdanningen får en felles relevant og formell obligatorisk basiskunnskap i ernæring, kosthold og helse og økte ferdigheter i praktisk matfaglig arbeid. Dette vil utfordre prioriteringer og timetallet i barnehagelærer-

utdanningen.

Mat og måltider kan forstås som hverdagslige aktiviteter, men i løpet av tiden barn tilbringer i barnehagen vil de innta i overkant av 3000 måltider. Kommunen som barnehageeier har ansvar for og utfordres også i Handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) s.30, om man ønsker økt ernæringsfaglig kompetanse for barnehagetilsatte.

Spørsmål videre blir hvilken kompetanse i ernæring, kosthold og helse barnehagen trenger, og hvorfor denne kompetansen ikke prioriteres som obligatorisk sett i lys av ernæringspolitikken og de krav tidligere rammeplaner og Rammepplan for barnehagen (2017) setter for det pedagogiske og helsefremmende arbeidet med mat og måltider? Er det nok med gode folkehelseiltak for å øke den ernæringsfaglige kompetansen som ikke er obligatorisk for alle, men et godt tilbud til barnehagen og barnehagelærerutdanningen hvis de velger å prioritere tiltakene?

Litteraturliste

Aarre Tone og Blom Kari

(2012). *Samfunnet i barnehagen og barnehagen i samfunnet* Fagbokforlaget Bergen

Gottvassli Kjell-Åge

(2013). *Boka om ledelse i barnehagen* Universitetsforlaget A/S Oslo

Olsen Trude

(2014). *Masteroppgave i klinisk helsevitenskap, fedme og helse Norges teknisk-naturvitenskaplige universitet Det medisinske fakultet Institutt for samfunnsmedisin*

Mæland John Gunnar

(2012). *Forebyggende helsearbeid folkehelsearbeid i teori og praksis* 3. utgave Universitetsforlaget A/S Oslo

Pedersen, Jan I; Mùller, Hanne; Hjältåker, Anette; Andersen, Sigmund A

(2012) *Grunnleggende ernæring* Gyldendal

Offentlige dokumenter:

Departementene

(2007). *Handlingsplan for et bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*

Departementene

(2017). *Nasjonal handlingsplan for bedre kosthold (2017-2021) Sunt kosthold, måltids glede og god*

- Helse- og omsorgsdepartementet
Helsedepartementet
(2003). St.meld.nr.16. (2002 – 2003). *Resept for et sunnere Norge – Folkehelsepolitikken*. Oslo: Akademika AS
- Helsedirektoratet
(2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag Nasjonalt råd for ernæring*
- Helsedirektoratet
(2012). *Sluttrapport. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011*. IS-0368.
- Helsedirektoratet
(2012). *Måltider, fysisk aktivitet og miljørettet helsevern i barnehagen. En undersøkelse blant styrelser og pedagogiske ledere* IS-0345
- Helse- og omsorgsdepartementet
(2013). Meld. St. 34 (2012-2013) *Folkehelsemeldingen God helse felles ansvar*
- Helse- og omsorgsdepartementet
(2015). Meld. St. 19 (2014-2015) *Folkehelsemeldingen mestring og muligheter*
- Kunnskapsdepartementet
(2017). *Kompetanse for fremtiden barnehage strategi*
- Kunnskapsdepartementet
(2013). Meld. St. 24 *Fremtidens barnehage*
- Kunnskapsdepartementet
(2012). Meld. St. 24 (2012-2013) *Fremtidens barnehage*
- Kunnskapsdepartementet
(2012). Meld. St. 13 *Utdanning for velferd Samspill i praksis*, Oslo
- Kunnskapsdepartementet
(2011). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*
- Kunnskapsdepartementet
(2008). St. meld. nr.41 (2008-2009) *Kvalitet i barnehagen*
- Kunnskapsdepartementet
(2006). *Rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*
- Pedlex
(2013). Norsk skoleinformasjon *Rammeplan for barnehagen Innhold og oppgaver*
- Pedlex.
(2017) Norsk skoleinformasjon 2. utgave *Rammeplan for barnehagen Innhold og oppgaver* Haugset, Anne Sigrid; Osmundsen, Tonje; Caspersen, Joakim; Ljunggren, Birgitte; Haugum, Margrete
(2016). Trøndelags Forskning og Utvikling A/S *Steinkjer Følgeevaluering av strategien Kompetanse for fremtidens barnehage Delrapport 1: Implementering av strategien TfoU-rapport 2016:9*
ISBN 978-82-7732-236-0
ISSN 0809-9642
- Sosial – og helsedirektoratet
(2007). *Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen*
- Landbruksdepartementet
(1975). St. meld. nr. 32 (1975-1976) *Om norsk ernærings- og matforsyningspolitikk*
- Sosialdepartementet
(1981). St. meld. nr. 11 (1981-82) *Om oppfølging av norsk ernæringspolitikk*
- Utdanningsdirektoratet
(2016). *Barnehagespeilet*
ISBN 978-82-486-2024-2

Line Husjord

Institutt for lærerutdanning og pedagogikk /ILP

Kontor: Mellomveien 110

9000 Tromsø

Kontortelefon: 77660436

Mobiltelefon: 411 61 988

E-post: line.husjord@uit.no