

**”Citron sur + banan gul = kul! ”**

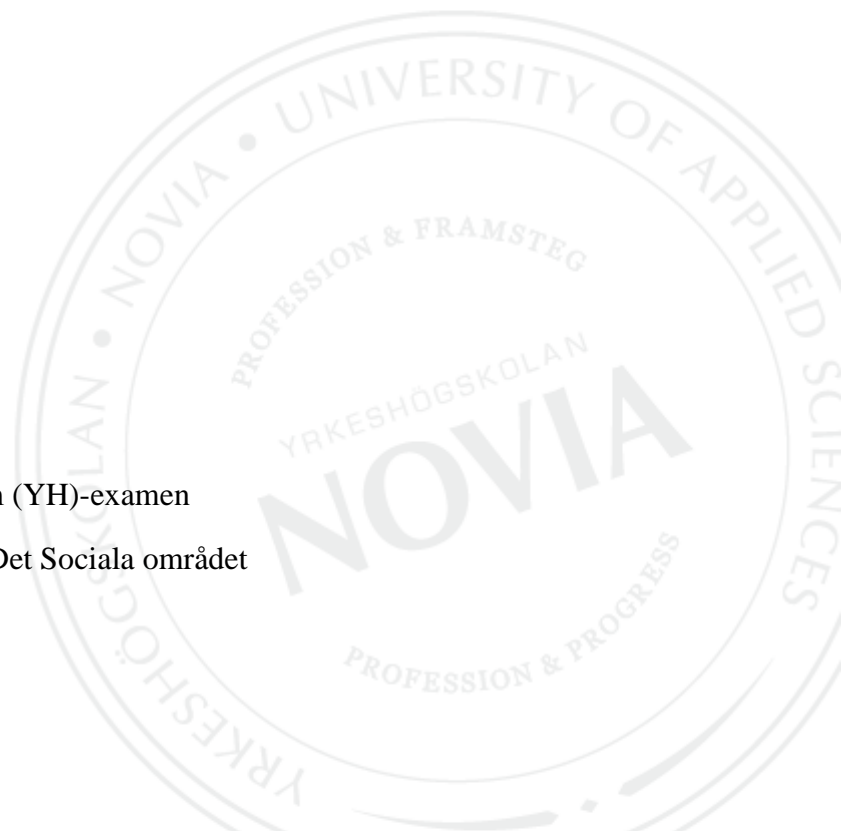
**Portfolioarbete som en resursförstärkande metod för att utvidga barnets frukt- och grönsaksrelaterade erfarenheter**

Hanna Reinikainen

Examensarbete för Socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Det Sociala området

Åbo 2011



# EXAMENSARBETE

Författare: Hanna Reinikainen

Utbildningsprogram och ort: Det Sociala området, Åbo

Inriktningsalternativ/Fördjupning: Socialpedagogiskt arbete

Handledare: Susanne Davidsson

Titel: Citron sur + banan gul = kul! – Portfolioarbete som en resursförstärkande metod för att utvidga barnets frukt- och grönsaksrelaterade erfarenheter.

---

Datum 28.09.2011

Sidantal 35

Bilagor 8

---

## Sammanfattning

Detta examensarbete har gjorts inom projektet Det resilienta barnet. Avsikten med projektet är att utveckla resurs- och resiliensförstärkande material avsedda för daghemsverksamhet med 5-åringar som målgrupp. Examensarbetet bidrar till projektet med att lägga fokus på temat kropp och hälsa i relation till resiliensbegreppet.

Temat kropp och hälsa är aktuellt då det har blivit till något av en trend med överflödet av dieter och kroppsfixeringen. Även inom resiliensforskning är temat närvarande och den relaterade risken kan identifieras. Eftersom kroppen kan signalera delar av personens karaktär finns det en risk att bli dömd på basen av sitt utseende. Redan bland barn under skolåldern har en negativ uppfattning av överviktiga jämnåriga utformats.

Examensarbetet behandla de faktorer som påverkar och bidrar till barnets matvanor. Syftet med är att utveckla ett resursförstärkande material med teoridelen som grund. Tyngdpunkten i materialet ligger på de egenskaper som kännetecknar barnets sätt att fungera och tänka. Resultatet, dvs. materialet, "Citron sur + banan gul = kul!" fokuserar sig på att stötta och uppmuntra barnet till att utvidga sina erfarenheter i relation till olika grönsaker, frukter och bär med en utgångspunkt i att ta tillvara barnets resurser och väcka barnets nyfikenhet om sunda levnadsvanor på ett lustfyllt, roligt och individfokuserat sätt.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Resiliens, resursförstärkande, kost, matvanor, kropp, hälsa, portfolio.

---

Examensarbetet finns tillgängligt antingen i webb biblioteket Theseus.fi eller i biblioteket.

# OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Hanna Reinikainen

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Sosiaaliala/Sosionomi (AMK), Turku

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sosiaalipedagoginen työ

Ohjaajat: Susanne Davidsson

Nimike: Citron sur + banan gul = kul! - Portfoliotyöskentely lapsen voimavaroja vahvistavana metodina, hedelmiin ja vihanneksiin liittyvien kokemusten laajentamiseksi

---

Päivämäärä 28.09.2011

Sivumäärä 35

Liitteet 8

---

## Tiivistelmä

Tämä opinnäytetyö on osa projektia Det resilienta barnet. Projektin tavoitteena on kehittää viisivuotiaiden lasten voimavaroja ja resilienssiä vahvistavia menetelmiä päiväkotitoimintaa varten. Opinnäytetyö osallistuu projektiin keskittymällä kehoon ja terveyteen liittyvään käsitteeseen, resilienssiin.

Keho ja terveys ovat aiheina ajankohtaisia. Ruokavalioista ja kehon ulkoisen olemuksen tarkkailusta on kehittynyt lähes trendi. Aihe liittyy läheisesti myös resilienssitutkimukseen, ja yhteys resilienssin riskeihin on tunnistettavissa. Kehon viestittäminen ihmisen luonteesta, mikä lisää riskiä tulla tuomituksi ulkonäkönsä perusteella. Jo alle kouluikäisten lasten keskuudessa on havaittu negatiivisia asenteita ylipainoisia ikätovereita kohtaan.

Opinnäytetyössä tarkastellaan, mitkä tekijät vaikuttavat lapsen ruokailutottumuksiin. Tarkoituksena on kehittää voimavaroja vahvistava menetelmä teoriaosan pohjalta. Menetelmän painopiste on lapsen käyttäytymis- ja ajattelutavoissa. Portfoliomateriaalissa ”Citron sur + banan gul = kul!” tavoitteena on kannustaa lasta laajentamaan kokemuksia eri vihanneksista, hedelmistä ja marjoista. Lähtökohtana on lasten omien voimavarojen näkeminen ja uteliaisuuden herättäminen terveellistä elämäntapoja kohtaan lystikkäällä, hausalla ja yksilökeskeisellä tavalla.

---

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Resilienssi, voimavaroja vahvistava, ravinto, ruokatottumukset, keho, terveys, portfolio.

---

Opinnäytetyö on saatavilla joko ammattikorkeakoulujen verkkokirjastossa Theseus.fi tai kirjastossa.

# BACHELOR'S THESIS

Author: Hanna Reinikainen

Degree Programme: Social care

Specialization: Bachelor of Social Services

Supervisors: Susanne Davidsson

Title: Citron sur + banan gul = kul! – Portfolio as a resource-reinforcing approach for expanding children's fruit and vegetable-related experiences.

---

Date 28.09.2011

Number of pages 35

Appendices 8

---

## Summary

This Bachelors Thesis is a part of a project called "Det resilienta barnet". The project aims to develop resource - and resilience -enhancing materials for kindergarten activities with 5-year-olds as the target group. The thesis contributes to the project by focusing on the theme "body and health" in relation to the term resilience.

The theme body and health is relevant when it has become something of a trend in the abundance of diets and body obsession. Even within resilience research the theme is present and the related risk can be identified. Since the body can signal aspects of the person's character, it is likely to be convicted on the basis of the appearance. Already among children under school age negative perception of overweight peers have formed.

The thesis examines the factors that influence and contribute to the child's eating habits. The purpose is to develop a resource -enhancing material with the theoretical part as a basis. The focus of the material is on the characteristics of the child's functioning and thinking. The result, a material, " Citron sur + banan gul = kul! " focus on supporting and encouraging the child to extend their experience in relation to different vegetables, fruits and berries with a basis of using the child's resources and bring the child's curiosity about healthy lifestyles in an enjoyable, fun and individual focused way.

---

Language: Swedish

Key words: Resilience, resource-enhancing, nutrition, eating habits, body, health, portfolio.

---

The examination work is available either at the electronic library Theseus.fi or in the library.

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
1.1	Kostrelaterade risker ur ett resiliensperspektiv .....	2
1.2	Ett resursförstärkande perspektiv som utgångspunkt .....	4
1.3	Syfte och frågeställning .....	5
1.4	Avgränsning .....	5
1.5	Disposition.....	5
2	Metodiskt tillvägagångssätt .....	6
2.1	Litteratursökning .....	6
2.2	Ämnesbegränsning .....	7
2.3	Litteraturbeskrivning .....	8
2.4	Etiska överväganden.....	9
3	Samhälleliga faktorer som påverkar barns matvanor .....	11
3.1	Finländska barns matvanor och näringsrekommendationer .....	11
3.2	Omgivningens inverkan på barnets matvanor .....	14
3.3	Måltiden på daghem .....	15
4	Individuella faktorer som påverkar barnets matvanor – en grund för resursförstärkande arbete.....	17
4.1	Barnets naturliga sätt att fungera .....	17
4.2	5-åringens färdigheter i relation till måltidssituationen.....	20
4.3	Barnets smakpreferenser.....	21
5	”Citron sur + banan gul = kul!” .....	23
5.1	Portfolio som en resursförstärkande metod .....	23
5.2	Utformningen av ” Citron sur + banan gul = kul!” .....	24
5.3	Presentation av innehållet i ” Citron sur + banan gul = kul!” .....	25
5.3.1	Min favoritmat .....	26
5.3.2	Sura minen.....	26
5.3.3	Inköpslistan.....	27
5.3.4	Mina recept.....	27
5.3.5	Smakschema .....	28
5.3.6	Min frukt- och grönsaksdagbok.....	29
5.3.7	KONSTiga grönsaker .....	29
5.3.8	Fruktiga lekar.....	30
6	Avslutande diskussion .....	30
	Källförteckning.....	32
	Bilagor	

## 1 Inledning

Mat och måltider är centrala i våra liv som njutning, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Men sjukdomar relaterade till matsituationer hör också till vår tids dilemman med en kroppsfixering där ideal och verklighet ligger långt från varandra. (Brodin & Hylander 1997, s. 32) Barns matvanor har ändrats drastiskt i och med att en ny livsstil har fötts. Den tekniska utvecklingen har skapat en mer högt utvecklad livsmedelsindustri med avsikten att effektivare uppfylla människans näringsbehov. (Borelius & Bloom 2002, s. 56-57) Det moderna samhället har samtidigt utvecklats till allt mindre fysiskt aktiv, särskilt inom sätten att kommunicera och transportera sig. Barns fysiska aktivitet koncentreras därmed i en större grad till dagvården och skolan. (Engström 2004, s.108)

Detta examensarbete är en del av projektet Det resilienta barnet. I projektet deltar Yrkeshögskolan Novias studerande inom avdelningen för vård och det sociala området med att utveckla resursförstärkande modeller, metoder och material som hjälper barnet att utveckla motståndskraft. Materialen är exempelvis fokuserade på att stärka barnets självbild och självförtroende, samarbets- och interaktionsförmåga samt förmågan till empati. Metoderna kan vara samtals-, rörelse-, drama eller kreativt inriktade. Materialen är avsedda för daghemsverksamhet med 5-åringar som målgrupp. Den teoretiska utgångspunkten för projektet Det resilienta barnet är begreppet resiliens. Resiliens handlar om barns motståndskraft mot att utveckla psykiska problem trots upplevelse av risk (Borge 2005, s. 9-10). Projektet är inriktat på skyddande faktorer och att utveckla material som hjälper barnet att utveckla motståndskraft.

År 2011 är barns kropp och hälsa ett av temana inom projektet. Två studerande skriver ett varsitt bidrag kring detta tema. De två arbeten närmar sig temat ur två olika perspektiv; ena ur dagvårds personals perspektiv och det andra ur hälsovårdarens perspektiv. Båda bidragen har som mål att producera ett resursförstärkande material som senare i projektet kan utvecklas till en helhet i form av en kostportfolio. Materialet ”Citron sur + banan gul = kul!” som presenteras i detta arbete fungera som verktyg för professionella inom dagvården. Eftersom dagvården är rådgivningens nära samarbetspartner i syftet att främja barnets tillväxt, utveckling och inläring samt att ge stöd åt föräldrarna i hemuppfostran, är tanken med kostportfolion att främja ett interprofessionellt samarbete kring barnet och hälsofostran (Social och hälsovårdsministeriet 2005, s.44). Därför är tanken bakom kostportfolion att lägga en grund för ett interprofessionellt samarbete med barnet i

centrum, som senare kan utvecklas vidare inom projektet. Inom social- och hälsovårdsbranschen kan interprofessionellt samarbete beskrivas som arbete där utgångspunkten är att uppmärksamma klienten och klientens liv som en helhet (Isoherranen 2005, s. 14). Inom interprofessionellt arbete betonas klientcentrering, växelverkan mellan professionella och i arbetsgruppen, ett dialogiskt arbetssätt med förmåga att kunna knyta ihop det olika kunnande, att överskrida gränser samt nätverksarbete (Isoherranen 2005, s. 14; Mönkkönen 2007, s. 126,130). Övriga teman år 2011 är natur och miljö samt en teoretisk del kring ämnet temperament och personlighet.

## **1.1 Kostrelaterade risker ur ett resiliensperspektiv**

Temat kropp och hälsa är aktuellt då det har blivit till något av en trend med överflödet av dieter och kroppsfixeringen. Även inom resiliensforskning är temat närvarande och den relaterade risken kan identifieras. I detta kapitel behandlas de kostrelaterade risker som ligger som grund för problemformulering och motivering till ämnet i examensarbetet.

Eftersom kroppen kan signalera delar av personens karaktär finns det en risk att bli dömd på basen av sitt utseende. Redan bland barn under skolåldern har en negativ uppfattning av överviktiga jämnåriga utformats. De överviktiga barnen utsätts för att bli stämplade på grund av sitt utseende med negativa psykiska och emotionella följder. (Su & Di Santo 2011, s. 8) I en intervjustudie av Birbeck och Drummond (2006), om 5-6 åriga barns kroppsbild, betonas överviktens exkluderande inverkan på barns sociala relationer. En del av barnen lät förstå att de inte ville vara kompisar med en överviktig jämnåring. De överviktiga barnen exkluderas därmed även från sociala tillställningar, så som födelsedagskalas, på grund av sin storlek. Det kan även ses om ett problem att ett barn vägrar att äta eller äter endast lite mat. Denna kräsenhet kan i ett senare skede av livet utvecklas till en ätstörning (Saarilehto, Keskinen, Lapinleimu, Helenius & Simell 2001, s. 333).

När det gäller barnens uppfattning om begreppen hälsa och hälsosamt visar det sig att barnen har kunskap om hälsosam mat; vad som är hälsosamt och vad som är mindre hälsosamt. Intervjustudien av Birbeck och Drummon (2006) visar att det däremot var få av barnen som förstod begreppet hälsa och dess kontext. Forskarna menar att det som kunde främja hälsofrämjande arbete med barn borde ske ur ett mera vardagsankrat perspektiv. Detta borde ske redan bland de yngre barnen. Hur barnen kopplade utseende till begreppet hälsa varierade också. Vissa av barnen ansåg en smal kropp som hälsosam, medan en

annan grupp ansåg en genomsnittlig kropp representera hälsa. Det fanns även de av barnen som inte kunde se sambandet mellan övervikt och ohälsa. De uppfattade en överviktig kropp som hälsosammast, med motiveringen att personen i frågan helt tydligt hade ätit upp allt på sin tallrik. Birbeck och Drummond menar att denna uppfattning långt kan bero på misstolkning av uppmaningarna om att äta upp allt på tallriken, som lärs in redan hos småbarn; genom att äta upp allt växer man och blir stor, stark och frisk. En undersökning (Erkkola, Kyttälä, Kronberg-Kippilä, Ovaskainen, Tapanainen, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2010, s. 2669) om matvanor hos barn under skolåldern visar att barnen i Finland får i sig alldeles för lite färska grönsaker och frukter, vegetabiliska oljor och fisk. Energimängden och intag av hårda fetter har minskat, men däremot har sockerförbrukningen bland barn ökat.

Uppfattningen om sin egen kropp baserar sig på upplevelser och erfarenheter. För barn är det mera frågan om den egna kroppen känns rolig att vara i. Känns just denna kropp bra? (Cacciatore, Korteniemi-Poikela, & Huovinen 2008, s. 174-175) För barnet är kroppen oerhört viktig. Barnet är sin kropp. Kroppsliga erfarenheter är centrala i barns vardagsliv och är som en del av grunden för den sociala jämförelsen, exklusionen och inklusionen. Ibland är hela kroppen och ibland endast delar av den i fokus och kan bli uppmärksammas på både positivt och negativt sätt. (Ytterhus 2002, s. 107) Få forskningar har fokuserats på under 6-åriga barns syn på sin kropp och negativ inställning till den. De forskningar som gjorts visar dock väldigt litet bevis på negativ kroppsuppfattning bland barn i 5-års ålder. Bland flickor ökar detta antal markant redan i 6-7 års ålder, då flickorna beskriver sin idealkropp som smalare än den egna kroppen. Detta tyder på att en önskan om en smalare kropp uppstår mellan åldrarna 5-7. (Dohnt & Tiggemann 2005, s. 104)

Sammanfattningsvis kan ohälsosamma matvanorna och levnadsvanorna ur ett resiliensperspektiv ses som riskfaktorer då dessa kan leda till övervikt alternativt kräsenhet gentemot mat, vilka i sin tur kan leda till en negativ kroppsuppfattning. Övervikt och fetma påverkar också kamratrelationer. Negativ kroppsuppfattning och social exklusion i sin tur kan leda till dålig självkänsla och utsatthet för mobbning. Därför är det betydelsefullt att beakta dessa aspekter inom projektet och i koppling till resiliens. De kostrelaterade risker som påverkar barns resiliens utformar examensarbetets problemområde och används som bakgrund för både den teoretiska och den praktiska delen av arbetet. Betoningen i arbetet kommer dock att ligga på resiliensfrämjande och resursförstärkande.



## 1.2 Ett resursförstärkande perspektiv som utgångspunkt

Detta examensarbete har ett resursförstärkande perspektiv. Att arbeta resursförstärkande innebär att utgå ifrån barnets egna resurser och styrkor ur ett individfokuserat synsätt. Avsikten med detta arbete är att utveckla ett sådant material som gynnar projektet. Mitt bidrag till projektet är en del ur en portfoliohelhet kring barnets kropp och kost. Den del som detta arbete fokuserar på är att väcka barns nyfikenhet och intresse för grönsaker, frukter och bär. Jag kallar portfoliomaterialet för ”Citron sur + banan gul = kul!”. Utvecklingen av ett resursförstärkande material som bidrar till kunskap om att leva sunt är viktigt ur ett resiliensperspektiv eftersom det redan hos sexåringar kan ses ett samband att den som känner sig bekväm i sin kropp också trivs bättre med sig själv. Ett överviktigt barn har ofta svårare att röra sig. Det tappar andan lätt, blir fortare trött, svettas och får dåligt självförtroende. (Borelius & Bloom 2002, s. 129,142) Både barnets kroppsuppfattning (Mörk 2011) samt självkänsla, självförtroende och självbild (Gällros, Karlsson, Nordström & Otakari 2010) i relation till resiliens har tidigare behandlas inom projektet. I det senare nämnda arbetet presenteras även resursförstärkande arbetsmetoder och -modeller som stöder 5-åringens självbild där portfolio nämns som ett av dem. I Gällros, Karlsson, Nordström och Otakaris arbete, som bildar projektets teoretiska referensram, beskrivs resursförstärkande material inom småbarnsfostran som material som åtgärdar något som barnet har brist på och som därför upplevs som en risk. Genom att arbeta resursförstärkande kring barnets sociala kompetens eliminerar man riskfaktorer i relation till resiliens och därmed påverkar barnets hela fortsatta utveckling. (Gällros m.fl. 2010, s.8)

I arbetet ligger en stor tyngdpunkt på barnets delaktighet. Genom att barnet ges inflytande i processer som berör honom/henne själv framhävs barnets resurser och styrkor samt intresse och nyfikenhet. Barnet läggs därmed i centrum och arbetet med barnet sker ur ett barnperspektiv. Både begreppen delaktighet och barnperspektiv behandlas i samband med arbetes etiska överväganden i kapitel 2.4. Portfolio är en barncentrerad metod där barnets delaktighet och inflytande framhävs då barnet själv, med hjälp av sin portfolio, berättar om sina upplevelser och är på detta sätt i centrum (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 95). Portfolio som metod beskrivs närmare i kapitel 5.1.

### **1.3 Syfte och frågeställning**

I examensarbetet behandlas barnets kropp och hälsa ur ett resursförstärkande perspektiv med syfte att skapa ett material som ökar barnets delaktighet i arbetet kring den egna sunda kroppen. Ändamålet är att forma ett tillåtande och naturligt förhållande till mat och ätande. Materialet som utvecklas skall stötta och uppmuntra barnet att utvidga sina erfarenheter i relation till olika grönsaker, frukter och bär. Avsikten med materialet är därmed inte att lära barnen om vad som är hälsosam mat eller om begreppet hälsa, utan istället ta tillvara barnets resurser och väcka barnets nyfikenhet om sunda levnadsvanor på ett lustfyllt, roligt och individfokuserat sätt.

Med syftet som utgångspunkt har följande frågeställningar väckts: på vilket sätt kan man stöda barnet att äta sunt och trivas i sin kropp? Kan detta ha en resursförstärkande betydelse?

### **1.4 Avgränsning**

Temat kropp och hälsa är ett väldigt brett område, men på basen av projektbeskrivningen avgränsades ämnet till hur man kan ge barnet styrka att leva sunt med fokus på kostvanor. Den största betoningen i arbetets teoridel ligger på barns matvanor och de faktorer som påverkar detta. På basen av dessa utvecklas ett resursförstärkande material. Tyngdpunkten i materialet ligger på de egenskaper som kännetecknar barnets sätt att fungera och tänka.

”Citron sur + banan gul = kul!” är främst avsedd för arbete inom dagvården. Därför är teorin presenterad på ett sätt som riktar sig till professionella inom småbarnsfostran. Innehållet är presenterat på ett sätt som omfattar kunskap som är relevanta för denna målgrupp. Jag har medvetet valt att inte gå in på detaljer och kunskap med fokus på rådgivningspersonalen eftersom det inom projektet även skrivs ett arbete om barnets kropp och hälsa med kostrådgivning och hälsosam mat som tyngdpunkt. Trots detta kan även andra professionella som arbetar med barn ha nytta av innehållet i detta arbete.

### **1.5 Disposition**

För att få en uppfattning om hur hälsofrämjande arbete bland barn kan utföras som effektivast är det av betydelse att kartlägga den aktuella situationen kring finska barns matvanor som den är idag samt stifta bekantskap med de näringsrekommendationerna som finns för barn i lekåldern. Dessa presenteras i kapitel 3 som har som syfte att behandla

samhälleliga faktorer som påverkar barnens matvanor med fördjupning i måltiderna på daghem. De individuella faktorerna som påverkar matvanorna är presenterade i kapitel 4 i form av en målgruppsanalys. Tyngdpunkten ligger på barnets naturliga sätt att fungera med utgångspunkt i barnets kunskaper och matrelaterade färdigheter. Syftet med kapitlet är att få den kunskap om 5-åringen som är relevant för utvecklingen av ”Citron sur + banan gul = kul!”. Med de teoretiska referensramarna i kapitlen 3 och 4 som grund, presenteras den praktiska delen av examensarbetet i kapitel 5. Uppgiftssidor som ingår i produkten ”Citron sur + banan gul = kul!” finns som bilagor i arbetet. Arbetet avslutas med en avslutande diskussion samt med förslag på hur man inom projektet kunde arbeta vidare med detta arbete.

I följande kapitel inleds arbetet med en beskrivning av arbetsprocessens första skede i form av metodiska tillvägagångssätt.

## **2 Metodiskt tillvägagångssätt**

Detta examensarbete är en kvalitativ studie. En kvalitativ studie innebär en undersökning där man gör en ingående beskrivning eller analys av det som studeras (Larsson 2005, s. 97). Syftet med metodbeskrivningen är att introducera den arbetsprocess som en kvalitativ studie kräver och som ligger som grund för den teoretiska delen av arbetet. Det framgår vilka metodiska tillvägagångssätt som behövs för att få svar på frågeställningarna och för att kunna uppfylla syftet.

Planeringen och utformningen av materialet ” Citron sur + banan gul = kul!” beskrivs i kapitel 5, där även kriterierna för portfolion presenteras.

### **2.1 Litteratursökning**

Litteratur i forskningssammanhang omfattar i stort sett allt tryckt material i form av böcker, artiklar, rapporter, uppsatser, essäer m.m. samt den information som kan hittas på Internet (Ejvegård, 2009, s.47). Den litteratur som använts för att samla in relevant kunskap för detta arbete är böcker, artiklar publicerade i vetenskapliga tidskrifter, rapporter samt dokument från myndigheter tillgängliga på Internet. För att få tag i de allra senaste rönen inom temat barns matvanor och matens påverkan har artiklar och rapporter varit centrala i litteratursökningen. Vid sökning av böcker och rapporter användes databasen Vesta. Vid sökning av artiklar användes databaserna Ebsco och Google Scholar, men även

Internets vanliga sökmotorer, i detta fall Google, gav med författare eller begrepp som sökord relevanta källor i form av vetenskapliga tidskrifters hemsidor. Urvalskriterier vid artikelsökningen var att de skall vara publicerats mellan åren 2001-2011 samt att de finns tillgängliga i free- fulltext format. För övriga källor har samma avgränsning gjorts. I vissa undantagsfall har litteratur på 1990- talet tagits i beaktande.

Den litteratur som hänvisas till i detta arbete har hittats med hjälp av centrala sökord och närliggande begrepp. De sökord som gav de flesta relevanta källor och en täckande sökning var: barn, kostvanor, matvanor, näring, mat, kost, kostrådgivning och näringsrekommendationer samt olika kombinationer av dessa. Sökorden användes även som översatta till finska och engelska för att hitta litteratur och forskningar på de nämnda språken. Förutom sökning via databaser och Internet med för ämnet centrala sökord, har arbetet gagnats av de referenser och källförteckningar som angetts av författare och forskare.

Det resursförstärkande arbetet, barnets delaktighet, samt samhälleliga och individuella faktorer som påverkar barnets matvanor med fokus på 5-åringen har varit utgångspunkter då begränsning av litteratur gjorts. Under litteratursökningen togs även litteratur berörande portfoliomethodiken i beaktande. Litteraturen avgränsades till portfolioarbete med barn.

## 2.2 Ämnesbegränsning

Utgångspunkten med arbetet är att utreda hur man på ett resursförstärkande sätt kan arbeta med barn kring sunda levnads- och kostvanor på ett sätt som främjar barnets delaktighet. Litteratursökningen åskådliggjorde temats aktualitet. För att få ämnet för arbetet fokuserat och relevant för projektet har en begränsning av ämnet gjorts. Utgående från befintlig litteratur har teman för arbetet kunnat plockas ut. Till en början koncentrerades litteratursökningen till mera kost- och näringsrelaterad litteratur på ett allmänt plan. Daghemmets roll däremot kom in i arbete i form av styrdokumentet *Grunderna för planen för småbarnsfostran* (Stakes 2005) som utgångspunkt. För att få en djupare förståelse för hur måltidssituationer och övrigt arbete kring mat sker i daghemsverksamheten, gjordes en expertintervju med en professionell inom småbarnsfostran. Intervjupersonen, Heidi Svartsjö (personlig kommunikation 20.8.2011), arbetar som specialbarntädgårdslärare på Esbo stads daghem Finno daghem. För att få kopplingen till begreppet resiliens tillfördes en ny synvinkel; vad medför osunda levnadsvanor för risker ur ett resiliensperspektiv? Aktuella forskningar och rapporter kring barns uppfattning om den egna kroppen samt

kroppens betydelse för skapande av kamratrelationer gav denna koppling. I arbetet behandlas barnet och kroppen ur ett riskperspektiv i relation till resiliens främst i samband med problemområdet i inledningen.

### 2.3 Litteraturbeskrivning

Det finns mycket material i form av böcker, artiklar, rapporter och broschyrer mm om ämnet barn och kost. En stor del av materialet är väldigt teoretiskt och informerar om hälsosamma kostvanor i form av rekommendationer. I arbetet hänvisas det till näringsrekommendationerna *Finska näringsrekommendationer: kost och motion I balans* (2005) utformade av Statens näringsdelegation. I bland annat boken *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus* (Hasunen, Kalavainen, Keinonen, Lagström, Lyytikäinen, Nurttila, Peltola & Talvia 2005) behandlas barnet och rekommenderad mat ur ett daghemsperspektiv.

Ur aktuella artiklar och rapporter kom nuläget fram i form av olika forskningar kring barns kostvanor. En av forskningarna som nämns i arbetet är undersökningen *Alle kouluikäisten lasten ruankäyttöjä ravinnonsaanti* om under skolålders barns matvanor i Finland (Erkkola m.fl. 2010). Forskningsrapporten grundar sig på DIPP-projektet som är ett samarbete mellan Institutet för hälsa och välfärd samt Tammerfors, Helsingfors, Uleåborgs och Åbo universitetens av kartläggning samt förebyggande av typ 1 diabetes. Ett annat nämnvärt projekt är STRIP -projektet (Anglé 2005) som har som syfte att främja hälsa och välmående bland barn med hjälp av rådgivning. Resultat från STRIP -projektet används i detta examensarbete. Av forskare vill jag i detta skede lyfta fram Hanna Sepp, forskare på Högskolan Kristianstad. I arbetet hänvisas bland annat till Sepp och hennes avhandling *Pre- school children's food habits and meal situations: factors influencing the dietary intake at pre- school in a Swedish municipality* (2002) om daghemsbarns matvanor och måltidssituationen.

I *Grunderna för planen för småbarnsfostran* (Stakes 2005) beskrivs de nationella grunderna för småbarnsfostran. Den fungerar som ett styrdokument för all dagvårdsverksamhet i Finland och är därför en viktig utgångspunkt och källa för uppgifter berörande främst daghemsverksamheten men även barnet. Måltidssituationerna på daghem behandlas förutom i *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus* (Hasunen m.fl. 2005) även av Nurttila (2001) i verket *Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä*. De två sistnämnda böckerna är även väsentliga för

arbetets del som behandlar 5-åringens färdigheter i relation till måltidssituationen samt barnet och nya smaker. Tidskriften *Förskolan* (2011) utgav under arbetsprocessen en upplaga med temat ”maten och måltiden”. I arbetet hänvisas till flera av artiklarna publicerade i detta nummer.

Under arbetets gång kom det fram att det finns väldigt lite forskning om barn under 6-års ålder och deras syn på sin kropp. En forskare som ändå är värd att nämna i detta sammanhang är Marika Tiggemann. Hennes namn och verk kom upp flera gånger under litteratursökningen, men på grund av mina urvalskriterier för artiklarna har endast en artikel, *Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls* (Dohnt & Tiggemann 2005) av henne inkluderas i arbetet.

Befintliga metoder som nämns i arbetet är Friska Barn (Karolinska Institutet 2010) och Saper-metoden (Koistinen & Rauhanen 2009). Friska barn är en metod utvecklad i Sverige som syftar till att skapa en hälsofrämjande miljö genom att stödja rutiner och förhållningssätt kring matvanor och måltidssituationer, rörelsevanor och utevistelser i daghem. Friska barn fungerar som en form av manual med olika teman att arbeta kring i daghemsverksamheten. Metoden hänvisas till genomgående i arbetet. Sapere- metoden däremot är en metod som baserar sig på sensoriska övningar eller sinneserfarenheter samt deras betydelse när det gäller att bekanta sig med mat och vid lärande av nya matvanor. Syftet med Sapere- metoden är att barnen lär sig känna sina sinnen och sin egen smak. Denna metod presenteras närmare i kapitel 4.3.

## **2.4 Etiska överväganden**

Den professionella inom socialbranschen har ett personligt ansvar för de etiska avgöranden och val som görs. Som blivande socionom (YH) ser jag det som betydelsefullt att behandla yrkesetiken ur socionomens syvinkel. Inom socialbranschen utgår man alltid från klientens behov och utvecklar tillvägagångssätt och arbetsmetoder som motsvarar klientens behov och yrkets etiska principer. (Fackorganisationen för högutbildade inom socialbranschen Talentia rf 2009, s. 11) Att sätta etik i fokus är nödvändigt när man arbetar med barn (Gren 2001, s. 11-12). Som Socionom (YH) är man behörig att arbeta som barnträdgårdslärare på daghem. Socionomens styrkor som bör framgå i arbetet på daghem ligger i det socialpedagogiska kunnandet som omfattar en helhetsbild av barnets tillväxt och utveckling med barnets känslor, behov, delaktighet och välmående som utgångspunkt. Socionomen har även en mångsidig kännedom om ett interprofessionellt arbete för att

stöda barnet samtidigt som utbildningen bereder för ett brett samhällskunnande. (Happo 2008, s. 104-106) Med socionomens yrkesetiska principer som grund har de etiska värdegrunderna för arbetet och produkten ” Citron sur + banan gul = kul!” formats. Därmed vill jag börja med att kort behandla begreppet barnsyn.

Den barnsyn som kostportfolion grundar sig på är ur ett mera samhälleligt perspektiv med en modernare syn på barndomen, där barnet lyfts fram som ett aktivt subjekt och likvärdig medlem av samhället med inflytande på sin vardag samt rätt till att uttrycka sina egna synsätt och vara delaktig i beslut av ärenden som berör barnet själv, enligt utvecklingsnivå. Denna barnets rättighet finns även skriven i FN:s barnkonvention från år 1989, som Finland godkände 1991. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 83) Den barnsyn som kostportfolion representerar, har även en grund i utvecklarer av Reggio Emilia-pedagogiken Loris Malaguzzis syn av barnet som ett ”rikt barn” som tillsammans med andra barn och vuxna kan skapa sin egen kunskap. Barnet behöver en vuxen som det kan utforma världen tillsammans med; en vuxen som kan lyssna och se, en vuxen att föra dialog med, en vuxen som kan locka till vidare nyfikenhet. (Dahlberg & Åsén 2005, s.197)

För att barn skall kunna ges inflytande eller få inflytande ser jag barnperspektiv som ett centralt begrepp vid både utvecklingen av kostportfolion samt vid arbete kring den med barnet. Barnperspektiv är ett begrepp med mångtydigt betydelse. Andra närliggande begrepp är bland annat barns bästa, barn i centrum och barn i fokus. (Arnér & Tellgren 2006, s. 33) När det gäller definitionen av begreppet barnperspektiv vill jag lyfta fram Elisabeth Arnér och hennes syn på begreppet. Hon menar att begreppet varierar på basen av hur barn och barndom definieras beroende på kulturella, historiska och sociala förhållanden i samhället. En annan definition handlar om hur världen ser ut ur barnets egen synvinkel, vad barnet ser, hör, upplever och känner. Sammanfattningsvis handlar barnperspektiv å ena sidan om vuxnas perspektiv på barn där man som vuxen ser till barnens bästa och sätter barnet i centrum och å andra sidan om barnets perspektiv på den egna tillvaron. (Arnér 2009, s. 29; Arnér & Tellgren 2006, s. 33) Vidare kan barnperspektiv ses som ett fostringstänkande med barnet i centrum som innebär att man respekterar barnets individualitet och ser alla individer som jämlika. Fostraren ser barnet som individ och beaktar varje barns olika behov och intressen. Barnet uppfattas som ett handlande subjekt, en aktiv och nyfiken aktör som med förundran utvecklar sitt handlande. Ur ett barnperspektiv stöds barnets utveckling och mångsidig verksamhet säkerställs där barnets egna åsikter tas i beaktande. (Aaltonen m.fl. 2001, s. 25-26)

### **3 Samhälleliga faktorer som påverkar barns matvanor**

Syftet med det här kapitlet är att ge en inblick i det som dagligen påverkar barns matvanor ur ett samhälleligt perspektiv som barnet inte själv kan påverka. Kapitlet inleds med att ge en allmän överblick av de rekommendationer som Statens näringsdelegation har utformat för barn under lekåldern. I detta sammanhang presenteras även forskning om finska barns matvanor. Därefter läggs fokus på de faktorer som i omgivningen påverkar barnens matvanor av vilka jag i ett skilt kapitel fördjupar mig närmare i måltiderna på daghem.

#### **3.1 Finländska barns matvanor och näringsrekommendationer**

Hälsofostran sker långt på rådgivningen, men är något som det borde arbetas effektivare kring även inom dagvården. I *Grunderna för planen för småbarnsfostran* (Stakes 2005) framgår inget om hur ett sådant arbete bör genomföras även om ämnet är aktuellt och viktigt. Även Koistinen och Rauhanen (2009) efterlyser hälsofostrans roll på daghem och vill göra detta till en naturlig del av småbarnsfostran. Koistinen och Rauhanen betonar därmed interprofessionella arbetets betydelse. I detta arbete behandlas därför näringsrekommendationerna med en utgångspunkt som gynnar arbete kring barnets mat- och näringsfostran på daghem.

Bra mat är vanlig mat som ger oss de näringsämnen vi behöver. Bra mat för ett barn i 5-års ålder är samma som bra mat för en vuxen. (Karolinska Institutet 2010, s. 18-19) Statens näringsdelegation publicerar näringsrekommendationer och riktlinjer för hur en rekommenderad måltid bör vara sammansatt. Detta kan förverkligas både vid måltider i hemmet men också vid måltiderna på daghemmen. Rekommendationerna baseras på barns näringsbehov, näringsinnehåll i olika livsmedel och de finländska matvanorna samt visar hur man kan sätta ihop en måltid som garanterar att barnen får i sig tillräckligt med näring. Enligt näringsrekommendationerna är bra mat sådan mat som är smaklig och mångsidig och har en stor vitamin- och mineralämnestäthet. (Statens näringsdelegation 2005, s. 35) För en bra uppväxt hos barnet krävs regelbundna måltider, matvanor och den mängd mat som fyller barnets energibehov (Hasunen m.fl. 2005, s. 18). Regelbundna måltider innebär att man dagligen äter lika många gånger vid ungefär samma tidpunkt. Detta bidrar till att minska kontinuerligt småätande och karies samt underlättar att hålla vikten under kontroll. Det är viktigt att redan som barn vänja sig vid en regelbunden måltidsrytm, eftersom det bildar grunden för de matvanor som man har som vuxen. Det betonas även att det är sammansättningen av maten som är viktig. En kost som motsvarar rekommendationerna



bör även innehålla fullkornsspannmålsprodukter, grönsaker, frukt och bär samt potatis. Oljor och bredbara pålägg av vegetabiliska fetter ingår också i rekommenderad kost. Ett hjälpmedel vid sammansättningen av en bra och balanserad måltid är tallriksmodellen. Förutom innehållet på tallriken hjälper tallriksmodellen också att uppskatta portionens storlek. Enligt tallriksmodellen skall hälften av tallriken fyllas med grönsaker i form av rårivet, sallad eller varma grönsaker. Potatisens andel av portionen är en fjärdedel. Potatisen rekommenderas serveras som kokt eller gräddad i ugnen utan tillsatt fett. Potatisen kan ersättas av ris eller pasta. Den resterande fjärdedelen av tallriken skall fyllas med en fisk-, kött- eller äggrätt. Denna del kan ersättas med vegetarisk mat som innehåller baljväxter, nötter eller frön. Bröd med ett tunt lager mjukt bredbart pålägg av vegetabiliska fett hör också till måltiden. Som måltidsdryck rekommenderas fettfri mjölk, surmjölk eller vatten. Till efterrätt passar bär eller frukt. Dessa kan också sparas för att ätas som mellanmål. Barn kan inte äta lika stora portioner som vuxna eller ta tillvara kroppens energireserver lika effektivt. Därför borde energin fördelas jämnare mellan huvudmålen och mellanmålen. (Statens näringsdelegation 2005, s. 35-39)

Den största förändringen i barnens näringsintag sker redan efter första levnadsåret då barnet börjar äta samma mat som resten av familjen. Då ökar konsumtionen av livsmedel som innehåller socker, som safter, choklad och sötsaker. Fettets kvalitet efter det första levnadsåret motsvarade inte heller rekommendationerna. (Erkkola m.fl. 2010, s. 2667) Därför borde förbrukningen av livsmedel som innehåller rikliga mängder hårt fett, salt och socker minskas. Enligt rekommendationerna är det bäst att begränsa användningen av sött till måltider och mellanmål då sockret inte är lika skadligt för tänderna som det är i kontinuerlig förbrukning i form av sötsaker och söta drycker. Sötsaker, choklad, smaksatt yoghurt, pudding, sylt, söta bakverk samt de flesta safter och läskedrycker innehåller mängder socker. Vad gäller förbrukningen av salt rekommenderas lättsaltade livsmedel. Livsmedel som innehåller rikliga mängder salt är salta nötter, popcorn, sill, vissa ostar, medvurst, kallrökt fisk och kött samt vissa inlagda grönsaker (oliver och saltgurka). Dessa borde förbrukas endast sällan. Man vänjer sig vid en mera lättsaltad kost om man gradvis minskar mängden koksalt vid matlagningen. Istället kan man krydda maten med olika örter, saltfria kryddor och fruktsafter. Lättsaltade fullkornsbröd och andra spannmålsprodukter, såsom gröt eller mysli, skall helst ätas dagligen vid så gott som varje måltid. Fisk av olika sorter borde man äta minst tre gånger i veckan, enligt näringsrekommendationerna. (Statens näringsdelegation 2005, s. 35-39)

Enligt Statens näringsdelegation (2005, s. 35) borde användningen av fullkornsspannmålsprodukter, grönsaker, bär och frukter borde öka bland Finländare. Alla de barn under skolåldern som deltog i DIPP -projektet visade sig använda väldigt små mängder av färska grönsaker, frukter och bär. För användning av grönsaker blev medeltalet under 50 g per dygn och för frukter och för bär varierade medeltalet beroende på ålder mellan 94-125 g per dygn. (Erkkola m.fl. 2010, s. 2667) Här gäller det att komma ihåg den rekommenderade mängden som ligger på 400 g per dygn (potatis räknas inte med i denna mängd). Därför är det viktigt att på daghem servera frukter och grönsaker i samband med alla måltider. Grönsaker, bär och frukt skall ätas i rikliga mängder och bör finnas till varje måltid. Bär och frukter skall hellre ätas som sådana än som t.ex. saft. Det är bra att äta en del av grönsakerna som sådana i form av sallad eller rårivet utan att tillreda dem. (Karolinska Institutet 2010, s. 19) Ett bra mål för alla är fem grönsaks- frukt- eller bärportiner dagligen. (Hasunen m.fl. 2005, s.30; Statens näringsdelegation 2005, s. 36) Exempel på en sådan portion kan vara en liten tomat eller morot, en halv frukt eller 1 dl rårivet (Kyttälä, Ovaskainen, Kronberg-Kippilä, Erkkola, Tapanainen, Tuokkola, Veijola, Simell, Knip & Virtanen 2008, s. 120). Ur DIPP undersökningen framkommer också att flickorna i alla åldersgrupper fick i sig mera vegetabilier än pojkarna. Faktorer som påverkade barnens matvanor var bostadsområdet, föräldrarnas ålder, deras utbildning samt familjens storlek. (Erkkola m.fl. 2010, s. 2667-2668)

Sammanfattningsvis kan det konstateras att barn under lekåldern får i sig allt för små mängder av grönsaker, frukter och bär, även om vikten av dem betonas för att kosten skall motsvara rekommendationerna. Därför är det viktigt att komma på olika sätt att få barnen intresserade av frukter, bär och grönsaker. I en undersökning (Jansen, Mulkens & Jansen 2010) om hur man kunde främja barnens konsumtion av frukter, undersöktes bland annat hur den visuella presentationen av frukterna påverkade konsumtionen. I undersökningen deltog 94 barn i ålder 4-7. Resultaten visade att om frukterna var presenterade på ett visuellt tilltalande sätt, åt barnen upp till dubbelt så mycket av frukterna och var ivrigare på att smaka, jämfört med om frukterna placerats i bitar på en vit tallrik. Att barnen i undersökningen var väl medvetna om att frukterna smakade lika, oberoende sättet som de var framställda på, fick forskarna att tro att det inte längre var frågan om smak, utan att barnen valde det som var roligt. En annan undersökning (Musher- Eizenman, Wagner Oehlhof, Young, Hauser, Gallier & Sommer 2011) om barns konsumtion av grönsaker visar att ett roligt namn på maten inverkar positivt på barnens konsumtion av nya hälsosamma rätter och födoämnen. Utgående från dessa upptäckter ligger tyngdpunkten i

produkten dvs. ”Citron sur + banan gul = kul!” på att på ett resursförstärkande och lustfyllt sätt arbeta med att öka barns intresse och nyfikenhet av grönsaker frukter och bär.

### **3.2 Omgivningens inverkan på barnets matvanor**

Barnets omgivning och miljön som barnet vistas i påverkar barnets matvanor. Syftet med detta kapitel är att presentera de faktorer som i barnets vardag inverkar på barnets val av och konsumtion av mat.

Forskning visar att åldern 2-5 är en kritisk period i barnets utveckling av matvanor och – preferenser. Under denna period är det till en stor del föräldrarna som påverkar matvalen. Föräldrarnas attityder influeras däremot av kultur, kostmedvetenhet, matpreferenser och socioekonomisk bakgrund. (Birch 1980; Birch m.fl. 1984; Birch m.fl. 1987; Klesges m.fl. 1991 enligt Sepp 2002, s. 11) Det visar sig också att skillnader i näringstillförseln, såsom den ringa konsumtionen av frukter och grönsaker samt ökningen av konsumtionen av sötsaker, såsom saft, måltidsdrycker och godis, har ett samband med barnens familjebakgrund.

När barnet växer minskar föräldrarnas influens på barnets matvanor. Jämnårigas inflytande blir däremot allt större då måltider utanför hemmet ökar. (Nurttila 2001, s. 106) Även media påverkar barnens preferenser. Matrelaterad reklam riktad direkt till barn är ett stort bekymmer. Effektiva marknadsföringssätt är att göra de yngre barnen medvetna om olika varumärken med avsikt att bidra till mera positiva attityder till konsumtion av ”snacks”. Barnet lär sig därmed även att begära föräldrarna att köpa av de livsmedel som är bekanta från reklamer. En effektiv marknadsföringsmetod är också att rikta reklamen direkt till barn med egna fickpengar. (Nestle, Wing, Birch, DiSogra, Drewnowski, Middleton, Sigman-Grant, Sobal, Winston & Economos 1998, s. 52) Även tillgängligheten av maten är en faktor som påverkar konsumtionen och val av livsmedel. Vi är konstant omringade av obegränsade mängder av ohälsosam mat i enorma portioner, som är framtagna för att effektivt tillfredställa det ursprungliga mänskliga behov av sött, salt och fett. Maten finns över allt, vilket kan orsaka att det är svårt att stå emot. Den nya maten är rik på kalorier och tillsatser men innehåller mindre näring än hemlagad mat. (Borelius & Bloom 2002, s. 56-57) Samtidigt utvecklas samhället mot en allt mindre fysiskt aktiv. Barns fysiska aktivitet koncentreras därmed i en större grad till dagvården och skolan. (Engström 2004, s.108) Det är balansen mellan intag och förbrukning av energin som bland finländare visar sig i form av en allt allmännare fetma. Oroväckande är att övervik ökar även hos barn och

unga där orsaken kan finnas i för lite motion och den så kallade nya maten. (Statens näringsdelegation 2005, s. 9)

I de flesta familjer arbetar båda föräldrarna heltid. Därför vårdas många barn av professionella på daghem. (Engström 2004, s. 110) År 2009, deltog närmare 62 % av barnen mellan 1-6 års ålder i dagvården i Finland (Institutet för hälsa och välfärd u.å.). Dagvården har all möjlighet att påverka både barnets vanor och attityder gentemot mat och rörelse i positiv riktning (Karolinska Institutet 2010, s. 42).

Sammanfattningsvis kan det konstatera att barnet i dagens samhälle ständigt är i risk för att utsättas för ohälsosamma mat- och levnadsvanor. Allt från familjen och kulturen till media och industrin påverkar barnet. Daghemmet är den miljö för barnet där ett arbete kring mera hälsosamma och positiva matvanor kan främjas. Därmed behandlas måltiden på daghem mera djupgående i följande i kapitel.

### **3.3 Måltiden på daghem**

Barnen spenderar många timmar per dag i daghemmet och många av dem äter fler måltider där än i hemmet. I dagvården uppmuntras barnet till att bekanta sig med nya födoämnen och smaka på nya maträtter. (Hasunen m.fl. 2005 s.150) I en avhandling av Sepp (2002) om daghemsbarns matvanor och måltidssituation framgår det att de flesta barn i stort sett åt av all den mat som serverade på daghemmet. Av detta kan konstateras att barnen därmed fick god chans att smaka och bekanta sig med eventuella maträtter och livsmedel. De måltider och andra matrelaterade upplevelser som ordnas i dagvården ger barnen utmärkta möjligheter till mångsidiga inläringstillfällen (Nurttila 2001, s. 126). I dagvården ordnas olika verksamheter där barnen får delta i matlagning. Barnen får vara med och baka, tillreda mellanmål samt sallader eller andra enkla rätter till maten. (Hasunen m.fl. 2005, s. 151)

Förutom barnets egna matrelaterade erfarenheter och utvecklingsnivå, utgör den sociala omgivningen i form av föräldrar, pedagoger och jämnåriga en viktig roll för den långsiktiga utvecklingen av barnets matvanor (von Haartman 2003, s. 11). Pedagogernas beteende och attityder vid måltidssituationerna kan påverka barns ätande. Optimalt beteende för pedagoger är om de sitter med barnen under måltiden och äter samma mat som barnen, låter barnen lägga upp mat själv, inte stressar barnen att äta, uppmuntrar att smaka på allt, inte tvingar barnen att smaka på allt, inte har mat som straff, belöning eller tröst och har en trevlig konversation med barnen (Nahikian-Nelms 1997 enligt von

Haartman 2003, s. 11) Specialbarnträdgårlärare Heidi Svartsjö (personlig kommunikation 20.8.2011) betonar också vikten av att låta barnen lägga upp maten själv. Detta anser hon vara en färdighet som ett 5-årigt barn mycket väl klarar av själv och som ger ett kräset barn en känsla av kontroll över det egna ätandet och barnet får då på egna villkor bekanta sig med maten med stöd och handledning av personalen. Sepp (Götberg 2011, s. 36) är inne på samma spår och betonar att barn är väldigt duktiga på att själv reglera sitt energibehov. Hon menar att barn klarar av att ta åt sig den mängd som han/hon behöver. De vuxna skall endast se till att det finns bra och näringsrik mat tillhands till barnen.

Utgångspunkterna för barnen i dagvården kan vara väldigt olika; det finns barn som lätt kan anpassa sig till dagvårdens måltider och så finns det de som har ett väldigt snävt urval av favoritmat och vars måltidsrutiner skiljer sig från dagvårdens. (Nurttila 2001, s. 124) Daghemmet är också en plats där barn från olika socioekonomiska förhållanden får tillgång till samma möjligheter när det kommer till matsituationen (Karolinska Institutet 2010, s. 42). Hälsan är däremot ojämnt fördelad i befolkningen. Det är idag stora skillnader där grupper med lägre inkomst och utbildning har sämre hälsa. Alla människor har rätt till god hälsa och från samhällets sida arbetar man för att minska skillnaderna i ohälsa. Ett sätt som samhället kan öka jämlikheten i hälsa är att dagvården och skolan aktivt arbetar med att främja goda levnadsvanor. Daghemsverksamheten och föräldrarna har ett gemensamt ansvar, men genom att arbeta hälsofrämjande i daghem kan effekterna av sociala skillnader i hemmet minska. I förskolan kan barn, oavsett föräldrars utbildningsnivå och inkomst, få grundläggande förutsättningar för goda levnadsvanor och därigenom framtida hälsa. (Karolinska Institutet 2010, s. 7)

Maten inom dagvården följer de näringsrekommendationer som utformats för barn och barnfamiljer. Kvalitetskriterierna för maten fastställs av kommunen på basen av de rekommendationer som finns (se kap. 3.1). (Hasunen m.fl. 2005, s.152) I boken *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus* (Hasunen m.fl. 2004, s.150) beskrivs maten som serveras i dagvården som mångsidig, balanserad och smaklig. Idag har dock nya undersökningar kring dagvårds och skolmatens kvalitet väckt oro och kritik; bland annat har två föräldrar startat kampanjen ”vad åt ditt barn i skolan idag?” för att väcka uppmärksamhet för skol- och daghemsmatens kvalitet, särskilt tillsatsämnenas mängd. (Lampén 2011) Även Andrea Fridel (Nöjd 2011, s. 21), som är en av dem som har varit med om att ta fram metoden Friska barn, menar att många förskolor i Sverige inte följer Livsmedelsverkets nationella råd för förskolans måltider och serverar mat med hög andel mättade fetter och tillsatt

socker. Hennes uppfattning om matsituationer är också att de varierar väldigt mycket mellan olika förskolor. Hon ser kritiskt på att man sparar in på tillagningsköken och därmed blir beroende av halvfabrikat.

Alla de faktorerna som behandlats är samhällseliga faktorer som påverkar barns matval och matvanorna. Förövrigt påverkar också de individuella faktorerna; matpreferenser, egna erfarenheter och tidigare kunskap. Dessa presenteras, med fokus på det 5-åriga barnet, i följande kapitel.

## **4 Individuella faktorer som påverkar barnets matvanor – en grund för resursförstärkande arbete**

I arbetet, så här långt, har tonvikten varit de risker som finns för barns utvecklande av matvanor. För att lyfta fram det resursförstärkande tänkandet är 5-åringen i centrum i detta kapitel. Tyngdpunkten ligger på barnets naturliga sätt att fungera och matrelaterade färdigheter för att greppa de resurser hos ett 5-årigt barn som ligger som grund i utvecklingen av kostportfolion. Syftet är att presenteras de individuella faktorer som påverkar barnets matvanor.

### **4.1 Barnets naturliga sätt att fungera**

Barnet är till sin natur nyfiket och vill ständigt lära sig nytt, dröja kvar vid och upprepa det som det redan har lärt sig (Stakes 2005, s. 22). Barnet lär sig via erfarenheter genom att lägga den nya kunskapen till den gamla och drar på basen av dessa slutsatser som ligger som grund för vidare forskning (Granberg 1998, s. 47). Barn har en medfödd motivationskraft som gör att barnet strävar till att lära sig mera om världen och själv kunna bemästra mer och mer (Brodin & Hylander 1997, s. 72-73). För ett 5-årigt barn är det kännetecknande att det tycker om att jämföra och tävla (Röda korset u.å.). Enligt Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes 2005) är en av småbarnsfostrans fostrings principer att gradvis öka barnets självständighet genom att hjälpa barnet till att enligt sina förutsättningar ta hand om sig själv och sina närmaste samt att fatta beslut och träffa val som inverkar på barnets liv. I styrdokumentet presenteras även småbarnsfostrans syfte som i främsta hand handlar om att främja barnets välbefinnande med motiveringen att ett barn som mår bra har de bästa förutsättningar att växa, lära sig och utvecklas.

Att leka, röra på sig, att utforska, att undersöka och att uttrycka sig inom konstens olika områden kännetecknar barnets sätt att fungera och tänka. Dessa är erfarenheter som är betydelsefulla för barnet och som ökar välbefinnande och barnets uppfattning om sig själv och sina möjligheter till delaktighet. (Stakes 2005, s. 24) Detta ligger som grund för produkten ”Citron sur + banan gul = kul!” där målet med de olika uppgifterna är att ta alla de för barnet kännetecknande egenskaper i beaktande. Ju mer barnet får sällskap, uppmuntran och vägledning i sin strävan desto mer utvecklas självförtroendet och förtroendet till det egna kunnandet. Att någon ser vad barnet kan och delar glädjen, ger barnet en känsla av att klara av något och bemästra sin egen värld. (Brodin & Hylander 1997, s. 72-73) När barnet utforskar tillfredsställer det sin nyfikenhet och känner sig delaktigt i den omgivande världen och gemenskapen. Barnet får sin kompetens bekräftad och upplever sina forskningar, frågor, grubblerier och sysslor som betydelsefulla. (Stakes 2005, s. 30) Den vuxne kan därmed också vidga barnets upptäckter genom att visa på nya möjligheter och samband. Lärandet kan då överföras till vardagssituationer som inte nödvändigtvis ses som typiska tillfällen för lärande (Brodin & Hylander 1997, s. 72). Fostrarens och gemenskapens roll för barns utforskande betonas även i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes 2005, s. 30). Genom att lära och undersöka tillsammans med barnen kan fostrarna vägleda och stimulera barnen i olika situationer på ett sätt som leder till vidare utforskningar av barnet. Avsikt med ” Citron sur + banan gul = kul!” är att de vuxna och barnet har ett gemensamt fokus och intresse som man studerar tillsammans och gör nya upptäckter kring. Denna tanke syns genomgående i ” Citron sur + banan gul = kul!” då fostraren uppmuntras till att arbeta kring temat grönsaker, frukter och bär på ett sätt som kan utvecklas vidare efter barnets eget intresse och nivå. Tydligast framhävs detta dock i uppgifterna ”Inköpslistan” (bilaga 3) och ”Mina recept” (bilaga 4). Genom att utföra uppgifterna med en vuxen kan barnet upptäcka nya möjligheter. I och med dessa uppgifter kan portfolioarbetet överföras till vardagssituationer i form av planering av inköpslista, besök till mataffären, matlagningssituationen mm.

Leken är en viktig del av utvecklingen för barn. Genom leken utvecklas barnet både fysiskt, psykiskt och socialt. Lekar som innehåller regler, musiklekar och andra styrda lekar inomhus och utomhus är lekar där barnen lär sig att koncentrera sig, att turas om och följa regler (Koivunen 2009, s. 40-41) Leken har tidigare behandlats ur ett resiliensperspektiv inom projektet (Gällros m.fl. 2010; Degerholm 2009) Leken som ett väsentligt verktyg för inläringen väcker idén till att i kostportfolion lägga in förslag på redan befintliga lekar som har ett grönsaks eller frukt tema i form av ”Fruktiga lekar”

(bilaga 8). Lekerna finns som stöd för pedagogerna till att arbeta kring portfolions tema, men också för barnen att på ett nöjsamt sätt få bekanta sig med frukters namn. I denna uppgift fylls också barnets behov av att röra på sig. Att röra på sig är ett naturligt sätt för barnet att lära sig själv och sin kropp, samtidigt som barnet lär sig känna andra människor och sin omgivning. (Stakes 2005, s. 27)

Erfarenheter och upplevelser av konst stimulerar barnet. Man kan arbeta med att låta barnet skapa själv eller jobba med drama, former, ljud, färger, dofter känslor och känsloyttringar. I konsten kan barnen uppleva sin fantasivärld. Den estetiska dimensionen i barnets sinnevärld gynnas när barnet framställer och upplever konst. Genom att ta del av konst utvecklas barnet som individ och som en medlem av en grupp. (Stakes 2005, s. 28) Tanken om konstupplevelsernas betydelse för barnets inläring syns i ” Citron sur + banan gul = kul!” i form av att barnet i ”Min favoritmat” (bilaga 1) får rita, måla eller klippa och klistra ihop sin favorit maträtt. I uppgiften KONSTiga grönsaker får barnet skapa ett konstverk med hjälp av grönsaker och täckfärg. Sedan är det upp till fostraren att avgöra om arbetet kring ” Citron sur + banan gul = kul!” tema utvecklas till konstens övriga områden i form av t.ex. drama.

I Friska barn manualen (Karolinska Institutet 2010, s. 29) antas det att barnens inläring kring att leva hälsosamt inte skiljer sig stort från lärandet inom andra områden som till exempel matematik eller språk och att viktigt är att pröva sig fram och att ha vuxna förebilder. Saker som berör mat och näring lär man sig genom att bli intresserad, undersöka, pröva, leka samt genom interaktion med andra barn och vuxna. (Koistinen & Rauhanen 2009, s. 10) ” Citron sur + banan gul = kul!” bidrar också till att ge barnet en uppfattning om den egna rollen i sin inläring. Till en början kan barnet nämligen inte urskilja sin andel i inlärningsprocessen, utan upplever sig lära allt automatiskt. Så småningom märker barnet att man kan lära sig genom att göra och öva. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 85) John Dewey är en pedagog vars pedagogiska filosofi grundar sig just på att lära sig genom att göra. Hans tankesätt syns ännu idag i att människors egna intressen och behov är utgångspunkter för all undervisning. (Sundgren 2005, s. 79) När barnet insett kopplingen mellan att lära sig och göra lär sig barnet till sist att inläring kan ske genom att tänka. Vid femårs ålder börjar barnet inse sin egen roll i inläringen. Vid sex års ålder visar redan barnet intresses för sitt egna och för andras inläring och upplever uppgifter av lämplig svårhetsgrad som trevliga. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 85) Även detta tyder på att portfolioarbete kring den egna kroppen och hälsa är motiverat för ett barn i femårs ålder.



För att koppla de ovannämnda kännetecknande egenskaper hos barnet, dess sätt att tänka och vara, till ” Citron sur + banan gul = kul!” kan man säga att tyngdpunkten för ” Citron sur + banan gul = kul!” ligger i de upplevelser som barn får när de på egen hand eller tillsammans med vuxna undersöker temat i ” Citron sur + banan gul = kul!”. Genom att beakta barnets naturliga sätt att fungera i de uppgifter som ingår i ” Citron sur + banan gul = kul!” bildas en helhet som tillfredställer barnets behov av att uttrycka sig på ett sätt som beakta barnets individualitet samtidigt som delaktigheten stärks. För att ytterligare koppla detta till barn och matvanor, behandlas 5-åringen i relation till måltidssituationen i följande kapitel.

#### **4.2 5-åringens färdigheter i relation till måltidssituationen**

För 5 åringar är kamraters beteende under matsituationer väldigt influensrikt (Hasunen m.fl. 2005, s.144). I denna ålder är barnet intresserat av sig själv och maten som det äter. Barnet börjar förstå kopplingen mellan en god kost och sin egen tillväxt och hälsa. (Nurttila 2001, s.105-106) Vid matsituationer klarar en 5 åring av att själv ta åt sig av maten, men det kan uppstå vissa problem med att uppskatta portionens storlek. De flesta kan redan äta med både gaffel och kniv. Barnet lär sig också andra matrelaterade färdigheter som att skala potatis och frukter samt bräda lagom mängd margarin på brödet. Barnet äter ofta prydligt och tar hänsyn till andra matgäster. Barnet börjar förstå betydelsen av olika regler och vill följa dem. (Hasunen m.fl. 2005, s.144) Sepp (2002) presenterar i sin avhandling att barn ofta förknippar mat och ätande med regler och normer. De flesta beskrev dessa regler och normer i form av man inte får göra. Barnen i undersökningen visste vad som var accepterat och vad som inte var accepterat beteende kring matbordet. I ”Citron sur + banan gul = kul!” betonas dock barnets egen nyfikenhet och fokus ligger på det som barnet får gör i relation till mat för främja ett positivt och lustfyllt förhållningssätt till maten och måltiden.

Att öka barnets delaktighet har nämnts som ett av detta arbetes syfte. Genom att få vara delaktig är barnet ett aktivt subjekt i arbetsprocessen kring portfolion. Barnets deltagande skall inte stanna vid att barnet är närvarande, utan deras åsikter skall också påverka på ett eller annat sätt. (Johannesen & Sandvik 2009, s. 31) Vad gäller delaktighet vid matlagning och andra matrelaterade uppgifter, njuter barnen av att få delta och får positiva upplevelser av detta. Därför är barnets delaktighet viktig vid tillredningen av maten. (Nurttila 2001, s.127) I ”Citron sur + banan gul = kul!” uppmuntras både personalen inom småbarnsfostran och föräldrarna till att låta barnet vara med i planeringen och tillredningen

av maträtter. Tydligast kommer detta fram i ”Mina recept” (bilaga 4) uppgiften där barnet får planera egna recept som är avsedda att även tillredas. I denna process växer förutom barnets självkänsla, också ansvarskänslan. Barnen tar med iver itu med uppgifter som de kan klara av självständigt. Att utföra uppgifter tillsammans med andra barn eller vuxna lär barnen att samverka och ta hänsyn till andra samt att ta ansvar. Barn lär sig också att sätta upp mål och att arbeta systematiskt. (Aaltonen m.fl. 2001, s. 225) I hemmet bör barnen också beaktas vid måltiderna. Föräldrar uppmantras till att inkludera barnet enligt dess förmåga i matförberedelserna. Barn älskar att baka och hjälpa till med till exempel grönsakerna. Barnens kreativitet kan man använda sig av vid till exempel dukningen av bordet, tillverkning av bords- eller väggdekorationer och vid serveringen. Att få delta i att ordna fester och tillhörande mat är minnesvärt för barnet. Förutom glädjen i att få göra, så får barnet också njuta av resultatet. Detta påverkar också beteendet under matsituationen då barnet ställer sig positivare till hela situationen. (Hasunen m.fl. 2005, s.137, 151)

### **4.3 Barnets smakpreferenser**

Forskning gör det allt tydligare hur stor betydelse maten har för hälsan (Karolinska institutet 2010, s. 7). Barn har inte någon inbyggd mekanism som hjälper barnet att veta hurdan mat som är hälsosamt (Nurttila 2001, s.115). Eftersom goda matvanor är en förutsättning för god hälsa är det därför viktigt att i ett tidigt skede börja arbeta kring detta med barn (Andersen 1999, s. 7). Syftet med detta kapitel är att ge en förståelse för barnets smakpreferenser och hur arbetet med utvecklandet av dem bör ske.

Matvanorna och – preferenserna ändras genom livet, men grunden läggs redan som barn. Faktorer som påverkar är olika fysiologiska faktorer, tidigare erfarenhet av maten samt omgivningen. (Hasunen m.fl. 2004, s.136-137) Människan har redan från födsel ett medfött behov av söta smaker och undviker därför smaker som är sura och beska. (Steiner 1977 enligt Anglé 2005, s. 16) Genom att experimentera med nya födoämnen, smaker och matsituationen kan man utveckla smakpreferenserna. De flesta matpreferenser är inlärd, vilket tyder på att tidig introduktion till nya rätter och smaker är centrala för utvidgandet och godkännandet av varierande kost. (Anglé 2005, s. 17) Ett barn i lekåldern är villig att pröva på saker och är nyfiken, men är samtidigt misstänksam gentemot allt nytt. Den bekanta maten blir då lätt till en favorit, medan den främmande maten väcker misstänksamhet hos barnet. Denna misstänksamhet är troligtvis en egenskap som sitter i och som har varit viktigt med tanke på människorasens utveckling och överlevnad och var ett sätt att försäkra sig om att nya födoämnen var ofarliga. De som smakade försiktigt hade

en större chans att klara sig ifall maten medförde några biverkningar än de som modigt smakade på den nya maten. (Hasunen m.fl. 2005, s.137; Nurttila 2001, s.108-109) Att barnet förhåller sig skeptisk till en ny smak, kan minskas genom att maten finns tillgänglig och framme för barnet för att på egna villkor bekanta sig med den. (Anglé 2005, s. 17) Att bekanta sig med nya maträtter är en tidskrävande process. Till en början kan det räcka med att barnen endast ser, rör och luktar på den nya maten. (Hasunen m.fl. 2005, s.137) Genom att introducera nya smaker och maträtter i små mängder, under till exempel en veckas tid, får barnet på egna villkor och i egen takt bekanta sig med nya smaker. Då lär barnet sig att tycka om olika maträtter. Barnet kan efter första smakgången ännu känna sig skeptisk till smaken för det kan ta upp till 10-15 smakgångar förrän ett barn känner sig bekant med smaken och börjar tycka om den. (Hasunen m.fl. 2005, s.136-137) Utgående från detta har uppgiften ”Smakschema” (bilaga 5) utvecklats. I uppgiften uppmuntras barnet till att smaka på en ny grönsak, frukt eller bär flera gånger för att få en uppfattning av smaken.

När det gäller den egna utvärderingen och reflektionen kring sina egna åsikter kan barnet till en början ha väldigt snäva synsätt på sina egna åsikter och sin egen smak. Antingen tycker eller tycker barnet inte om en viss sak. Så småningom ökar barnets synsätt och får nya perspektiv. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 85) Därför är det viktigt att ge barnet mångsidiga erfarenheter av mat. Genom att själv få utforska maten med hjälp av alla sina sinnen blir det lättare för ett barn att acceptera den nya maten. Sapere- metoden är en metod utvecklad av den franske kemisten och etnologen Jacques Puisais som baserar sig på sensoriska övningar eller sinneserfarenheter samt deras betydelse när det gäller att bekanta sig med mat och vid lärande av nya matvanor. Syftet med Sapere- metoden är att barnen lär sig känna sina sinnen och sin egen smak. Genom att använda sig av lukt-, smak-, syn-, hörsel- och känselsinnet i olika övningar lär sig barnet om mat, födoämnen och matlagning. Genom dessa sinnesuttryck som uppstår får barnet en helhets bild av matvärlden som förenar gammal och ny kunskap till en ny upplevelse. Tanken med detta är att när nyfikenheten och lusten att upptäcka väckts, kommer barnet att våga möta sina egna fördomar upptäcka nya livsmedel och maträtter. Samtidigt tränas den verbala uttrycksförmågan då barnet skall försöka lägga ord på det som det just upplevt. Sapere- metoden betonar stödet av barnets eget sätt att uttrycka sig. I metoden gäller det att lyssna på barnet och barnets åsikter om maten. Ett barns sinnesförmågor kan inte vara rätt eller fel, eftersom dessa är individuella. (Koistinen & Rauhanen 2009, s. 9) Metoden arbetar mot direkta anvisningar, råd eller befallningar som sällan leder till hållbara förändringar. För att en förändring blir möjlig krävs egen aktivitet och motivering.

(Hasunen m.fl. 2004, s.57) Det finns inflytanden av Sapere- metoden i ”Citron sur + banan gul = kul!”. I varje uppgift kan inslag av metoden användas. Tydligast betonas metoden i ”Sura minen” (bilaga 2) och ”Smakschema” (bilaga 5).

När det gäller att utvidga barnens matvanor och utvecklandet av smakpreferenser är föräldrar och dagvårdsgruppen viktiga förebilder. Genom överenskommelser kan man få barnen att pröva på nya födoämnen och maträtter. Man kan till exempel komma överrens om att barnet alltid skall smaka åtminstone en tesked av all mat. Berömmar och uppmuntran är viktiga då barnet smakar på maten. (Hasunen m.fl. 1991, s.74)

## **5 ”Citron sur + banan gul = kul!”**

Med den teori som presenterats i kapitlen 3 och 4 som grund har produkten ”Citron sur + banan gul = kul!” utvecklats. I detta kapitel presenterar utformningen samt innehållet i produkten. Kapitlet inleds med en kort beskrivning av portfoliomethodiken.

### **5.1 Portfolio som en resursförstärkande metod**

Portfolio är en barncentrerad metod där barnets delaktighet och inflytande framhävs då barnet själv med hjälp av sin portfolio berättar om sina upplevelser och är på detta sätt i centrum (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 95) Barnets delaktighet i utvärderingen och planering av verksamhet på daghem nämns även i Grunderna för planen för småbarnsfostran (Stakes 2005). Genomgående kan man i styrdokumentet få läsa om hur viktigt det är att beakta det individuella hos barnen och uppmärksamma detta i verksamheten. Självutvärdering utvecklar barnets metakognitiva tankesätt, dvs. medvetande om det egna tänkandet och handlandet, samt ökar barnets medvetenhet om det egna inlärningssättet och det egna kunnandet. När barnet är i centrum och får vara delaktig i den egna utvärderingen, upplever det att de vuxna lyssnar och lägger värde på barnets egna tankar och erfarenheter. Genom att kunna påverka och ge sin inflytande i den sociala omgivningen växer också barnets självkänsla och självuppfattning då barnet uppfattar sig själv som viktig. Här är det viktigt att komma ihåg att barnet verkligen upplever känslan av att bli hörd. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 84, 87) Portfolion hjälper att samla och spara material och uppgifter om barnets tillväxt, inlärning och utveckling i en individuell portfolio. Portfolion är barnets egen, vars innehåll bestäms av barnet själv. I portfolion kan man samla material som berättar om barnets utveckling och inlärning på ett mångsidigt sätt. Man kan också skriva ner barnets berättelser och självutvärdering kring materialet.

Eftersom barnet själv bestämmer portfolions innehåll, kan det också vara värt att dokumentera dessa motiveringar. I portfolion kan också samlas fostrarens observationer och beskrivningar om barnet. Eftersom en portfolio också kan göras i samarbete med föräldrarna så kan även föräldrarnas beskrivningar av barnet. Portfolion är därför en ypperlig metod att visa barnets utveckling även för föräldrarna. Som bäst kan portfolioarbetet bli ett gemensamt projekt mellan pedagogerna, föräldrarna och barnet. (Heikka, Hujala & Turja 2009, s. 94-95). Dokumentationen betydelse syns i ”Citron sur + banan gul = kul!” genom att det i vissa uppgifter lämnats en tom ruta för barnets egna tankar, personalens observationer och beskrivningar eller föräldrarnas kommentarer.

## **5.2 Utformningen av ”Citron sur + banan gul = kul!”**

”Citron sur + banan gul = kul!” bygger på kriterier som utgår från den teori som presenteras i arbetet. Kriterierna är delaktighet, resursförstärkande, barncentrering, lustfylldhet och lekfullhet. Citron sur + banan gul = kul!” består av varierande uppgifter som strävar till att koncentrera sig på de olika delar som är karakteristiska för barnets sätt att fungera och tänka. Med inslag av barnets andra färdigheter i relation till mat och måltidssituationer (se kap 4) har uppgifterna formats. Den visuella utformningen av uppgifterna är av stor betydelse och mycket vikt har lagts ner på det. Avsikten är att uppgiftssidorna är färggranna och tilltalar därmed både barn och vuxna. Tanken bakom uppgifterna visuella utseendet är att de skall vara roliga och lekfulla och därmed locka barnen att arbeta med dem. Här vill jag hänvisa till studien som presenterades i kapitel 3.1 där barn hellre åt av de grönsaker som var dukade på ett mera visuellt tilltalande sätt. Jag tillämpar denna studie i den visuella planeringen med motiveringen att studien bevisar att barn uppskattar visuellt fina och roliga saker. Sidorna i portfolion skall väcka nyfikenhet hos barnen på samma sätt som alla färggranna godisförpackningar i butikerna gör. Alla bilder i portfolion är planerade och ritade av skribenten på ritprogrammet Corel Draw.

Uppgifterna i ”Citron sur + banan gul = kul!” ger riktlinjer och fungerar som en grund för hur man med barn kan arbeta kring temat grönsaker, frukter och bär. Därefter är det upp till professionella på daghem att tillsammans med barnet arbeta vidare och skapa en portfolio kring temat med varje barns personliga prägel genom att låta barnets motivation, egna intressen, idéer och upptäckter kring temat komma fram. Här kan det vara på sin plats att dokumentera barnets motiveringar och tankar. Det är denna kommunikation mellan barn och vuxna och dokumentationen av den, som ger ”Citron sur + banan gul = kul!” en interprofessionell karaktär, främst i form av fostringsgemenskapen mellan daghems

personal och föräldrar. Kommunikationen kan ske mellan barnet och hemmet eller barnet och fostraren och är alltid värd att anteckna. Barnet skall dock själv få presentera sin portfolio och därmed sin utveckling och sin kunskap. Detta ökar barnets delaktighet då barnet inte längre är den som det pratas om, utan en expert över sin egen situation (Brodin & Hylander 1997, s. 72) .

Daghemmets roll i samband med arbete kring ”Citron sur + banan gul = kul!” är främst att introducera ämnet och portfolion för barnet. Genom att arbeta tillsammans med barnet eller en barngrupp kring uppgifternas teman utvidgas barnets kunskap och barnet får utforska ämnet tillsammans med andra. Ifall man på daghemmet redan använder sig av portfoliomethodiken kan ” Citron sur + banan gul = kul!” bilda en del av den portfolio som redan finns för barnet. Uppgiftssidorna finns i detta arbete i pappersformat som bilagor samt i pdf format på cd -skiva för möjlighet till utskrift. För arbete på daghem avlämnas en cd med uppgifterna på till daghemmet. I och med detta sker utskriften av uppgifterna på daghemmet. Att uppgifterna finns i elektroniskt format möjliggör även arbete med uppgifterna på datorn.

Namnet ” Citron sur + banan gul = kul!” är en form av ordlek med rim. Dessutom har inslag av matematiska tecken kopplas in dels för att göra namnet kortare, men framför allt för att väcka barnens intresse och nyfikenhet. Svartsjö (personligkommunikation 20.8.2011) ser att detta kan locka barn, särskilt 5-åringar. Hon menar att hos barn i denna ålder börjar intresset för matematiken att väckas. Därmed är plus och är lika med tecknen effektiva i namnet även om portfoliodelen behandlar frukter och grönsaker.

Maten i daghem är reglerad på flera sätt, framför allt när det gäller hygien och livsmedelshantering (Lumholdt 2011, s. 24). Jag har dock medvetet valt att inte beakta dessa aspekter i utformningen av produkten ”Citron sur + banan gul = kul!”.

### **5.3 Presentation av innehållet i ” Citron sur + banan gul = kul!”**

Här presenteras de uppgifter som ingår i ”Citron sur + banan gul = kul!”. Jag beskriver kort tanken bakom, syftet, utförande och eventuella förslag på vidare arbete kring temat. Mera handledande anvisningar finns tillgängliga i ”Citron sur + banan gul = kul!”. Dessa kan skrivas ut på baksidan av uppgiftssidorna, där de inte stör barnets portfolioarbete. Anvisningarna är anpassade så att målgruppen för dem är både personal inom småbarnsfostran och föräldrar. Ifall ”Citron sur + banan gul = kul!” används på

rådgivningen, kan det vara av skäl för hälsovårdaren att snabbt ögna igenom anvisningarna för att få en uppfattning av uppgiftens målsättning.

### **5.3.1 Min favoritmat**

I ”Min favoritmat” finns färdigt utritat en tallrik, ett glas, ett bröd, en skål för efterrätt samt bestick. Avsikten är att barnet skall fylla i sin favoritmat genom att rita eller klippa och klistra. Uppgiften är avsedd som en introduktion till ”Citron sur + banan gul = kul!” med syftet att barnet själv får presentera sina matpreferenser. I och med detta får de vuxna en uppfattning om barnets matvanor och –preferenser för att kunna arbeta vidare med temat grönsaker, frukter och bär. Avsikten är därmed inte att påpeka de brister i barnets matvanor som eventuellt kan komma fram. Här är det barnets egen röst som skall bli hörd. Som det betonas i kapitlet om portfoliomethodiken, är det viktigt att barnet får känna en känsla av att bli hörd. Ifall barnet vill berätta om sin favoritmat kan det vara värt att dokumentera detta. För denna avsikt finns det på uppgiftssidan en vit ruta avsedd för dokumentation.

Eftersom barnens smakpreferenser kan ändra kan man i ett senare skede återgå till denna uppgift. Det kan vara intressant för både barnet och vuxna att se hur smaken har utvecklats och förändrats.

### **5.3.2 Sura minen**

”Sura minen” är en form av en lek/tävling där barnet uppmuntras till att utmana en familjemedlem eller en kompis till en duell i att se vem som kan hålla minen längst då de äter citron. Tanken bakom denna uppgift grundar sig på människans medfödda behov av sött, i och med detta undviker barn sura och beska smaker (se kap.4.3) samt på det 5-åriga barnets iver att tävla (se kap. 4.1). Därför är syftet med uppgiften att på ett lekfullt sätt locka barnet till att smaka på sura smaker. Sura minen kan också hjälpa och inspirera personal inom småbarnsfostran att arbeta vidare kring smaken surt. Här kan influenser från Sapere –metoden (se kap. 4.3) införas genom att använda sig av de olika sinnen genom att t.ex. smaka på olika citrusfrukter och andra sura livsmedel och jämföra vilken som är surast samtidigt som man kan fundera över hur olika/lika de ser ut. Sura smaker kan också jämföras med dess motsats som är söta smaker. Varför inte också behandla beska smaker, som kanske är obekanta för barnet. Varför inte också låta barnet se sig i spegeln då han/hon äter citron eller till och med ta ett fotografi på barnets sura min och lägga in det i portfolion.

### 5.3.3 Inköpslistan

Inköpslistan är en uppgift där barnet får planera en inköpslista. Önskvärt skulle vara om barnet fick möjligheten att besöka en mataffär och inskaffa de varor som finns på listan. Tanken bakom uppgiften är att inköpslistan är ett gemensamt intresse och projekt för barnet och en vuxen. Uppgiften är avsedd att ske i hemmet och bidra till en mera medveten butiksresa där även föräldrarna kan bli mera uppmärksamma på vad som inhandlas. Som det tidigare nämnts i kapitel 4.1, ökar barnets självförtroende och förtroende till det egna kunnandet då barnet får sällskap i sina utforskningar. Den vuxne kan därmed också vidga barnets upptäckter genom att visa på nya möjligheter och samband. Avsikt är att de vuxna och barnet har ett gemensamt fokus och intresse som man studerar tillsammans och gör nya upptäckter kring. Uppgiften skall utföras med barnet i åtanke. För att behålla barnets nyfikenhet och intresse bör inköpslistan begränsas till en viss måltid eller maträtt istället för en hel veckohandel. Ett bra ändamål för butiksresan kunde vara att anskaffa ingredienser till ett recept som barnet själv gjort eller de varor som behövs till lördagens frukost. Barnet kan sammanställa sin inköpslista genom att skriva, rita eller klippa och klistra. Genom att klippa ut bilder på livsmedel ur reklamtidningar kan barnet samtidigt få en uppfattning om utbudet och stifta bekantskap med olika varor.

Uppgiften är en väldigt vardagsförankrad samtidigt som barnets delaktighet kring måltidsplanering, inköp av livsmedel och matsituationen framhävs. Barnet får konkret bekanta sig med att besöka butiken och vara med om att välja de varor som köps.

På daghemmet kan temat diskuteras och bearbetas genom att i tidningar se vad det finns för varor i butiken mm. Uppgiften kan också anpassas till barnens butikslekar, om dessa är populära och aktuella på daghemmet.

### 5.3.4 Mina recept

Precis som i föregående uppgift är "Mina recept" en uppgift som ökar barnets delaktighet och som kan utföras tillsammans med vuxna. I denna uppgift får barnens fantasi komma fram. Barnet får skapa egna recept som barnet gärna också får tillreda. Tanken är att recepten skall vara enkla och innehålla varierande grönsaker, frukter och bär. Enkla recept kan vara sallader, frukt- och grönsakstallriker och smoothies. Barnet kan rita receptet, eller klippa ut de ingredienser som skall ingå i receptet från en bildkarta som ingår i "Citron sur + banan gul = kul!". Barnet kan också få samla på recept på maträtter som han/hon varit med om att tillreda eller recept på maträtter som barnet tycker att är god. Här läggs



ingen gräns på hur hälsosam eller ohälsosam maträtten är, men pedagogens ansvar ligger på att handleda och styra barnet genom att på daghemmet göra recept tillsammans. Avsikten är att uppmuntra barnet till att samla ihop till en egen kokbok ifall barnet själv blir intresserat. Mina recept uppgiften har som syfte att fungera som ett gemensamt projekt mellan barnet och vuxna. Barnet kan både på daghem och hemma arbeta kring denna uppgift. Det är viktigt att även öka föräldrars delaktighet i den gemensamma närings- och matfostran som sker på daghemmen. Genom att föräldern kan läsa recepten som barnet gjort på daghem ökar denna delaktighet. Föräldrarna bör vara informerade om hur man i förskolan går till väga. (Koistinen & Rauhanen 2009, s. 11) Vice versa får daghemspersonal en uppfattning om barnets preferenser och till vilken utsträckning arbetet kring mat sker i hemmet.

För arbete på daghem uppmuntras personalen att arbeta med barnet i smågrupper med att planera ett recept på en maträtt som även tillreds på daghemmet. Barnen och pedagogen kan tillsammans planera och tillreda salladen till maten eller mellanmålet. Varför inte ordna en fest t.ex. i samband med någon högtid på daghemmet där det bjuds på maträtter gjorda av barnen på basen av deras egna recept? Receptet kan sedan läggas in i ”Mina recept”.

### **5.3.5 Smakschema**

Syftet med denna uppgift är att barnet på ett lustfyllt sätt får bekanta sig med nya smaker och därmed utvidga sina matpreferenser. Avsikten är också att uppmuntra barnet till att smaka flera gånger på en frukt eller grönsak eftersom barnet efter första smakgången kan känna sig skeptisk till smaken. Det kan ta upp till 10-15 smakgångar förrän ett barn känner sig bekant med smaken och börjar tycka om den (se kap. 4.3).

Barnet får betygsätta smaken med hjälp av en sur, fundersam eller glad min. Barnet kan följa med och se om och hur den egna smaken och smakpreferenserna ändras. Med influenser i Sapere –metoden (se kap. 4.3) kan pedagogen uppmuntra barnet till att bekanta sig med det nya födoämnet med hjälp av alla sina sinnen. De upptäckter som barnet gör är värda att dokumentera. För detta ändamål finns en kommentarruta på uppgiftssidan. Här är det viktigt att komma ihåg att ett barns sinnesförmålor inte kan vara rätt eller fel, eftersom dessa är individuella. Det kan även vara lönt att komma ihåg att påminna barnet om att alla nödvändigtvis inte tycker om alla smaker.

### 5.3.6 Min frukt- och grönsaksdagbok

Frukt- och grönsaksdagboken är ett roligt sätt för barnet att följa med sin konsumtion av frukter och grönsaker med avsikten att forma ett naturligt förhållningssätt till konsumtionen av frukter och grönsaker. Utgångspunkten är att sporra barnet till att äta den rekommenderade mängden som är fem grönsaks- frukt- eller bärportiner dagligen (se kap. 3.1) Genom att fylla i frukt- och grönsaksdagboken kan barnet själv följa med sin egen konsumtion. Barnet får ett klistermärke, för varje grönsaks-, frukt- eller bärportion som det ätit, som sedan klistras in i tabellen. En botten för klistermärken ingår i ”Citron sur + banan gul = kul!”. Denna kan skrivas ut på ett för ändamålet avsett papper. Alternativt kan barnet rita in de grönsaker och frukter som ätits.

I kapitlet om barnets naturliga sätt att vara (kap. 4.1) beskrivs det att det 5-åriga barnet tycker om att jämföra och tävla. Genom att utmana de övriga familjemedlemmarna i en tävling om vem som äter mest grönsaker under t.ex. en veckas tid, få barnet denna egenskap hos sig bekräftad och uppfylld.

Även om uppgiften är främst avsedd för att utföras i hemmet, kan den även anpassas till daghem. Då får varje barn efter måltiderna på daghemmet fylla i sin frukt- och grönsaksdagbok.

### 5.3.7 KONSTiga grönsaker

KONSTiga grönsaker är en uppgift där barnet får skapa och vara konstnärlig. Barnets upplevelser av konst har behandlats tidigare i kapitel 4.1. och där konstateras att genom att barnet får ta del av konst utvecklas barnet som individ och som en medlem av en grupp.

Uppgiften utförs genom att man använder olika grönsaker som skurits itu, så att de kan användas som stämpel. Dessa grönsaksstämplar doppas sedan i täckfärg vartefter barnet kan stämpla grönsaksfigurer på papper. Genom att använda textilfärger kan man trycka på textilier. Grönsaker som avbildar roliga figurer är t.ex. broccoli, blomkål och paprika. Det gäller att vara kreativ och även låta barnets idéer komma fram.

I uppgiften kan även ingå inslag av Sapere -metoden. I samband med skapandet av konstverket kommer barnet i beröring med grönsakerna. Här kan man med barnen diskutera om hur de olika grönsakerna känns.

Rubriken till uppgiften kan vara rolig att diskutera med barnen. Hur uppfattar de den? Vad innebär egentligen ordet grönsak eller grön sak? Man kan leda diskussionen in på

språklekar. I daghemmet kan man även arbeta vidare med det övergripande temat i ”Citron sur + banan gul = kul!” i relation till konstens övriga områden genom att t.ex. skapa ett teaterstycke.

### 5.3.8 Fruktiga lekar

Syfte med uppgiftssidan är att fylla barnets behov att röra på sig samtidigt som barnet bekantar sig med frukter. Uppgiften baserar sig på barnets naturliga behov av att röra på sig, men också på lekens roll i inläringen.

Lekarna är bekanta lekar för de flesta. De leks enligt de instruktioner som finns på uppgiftssidan. Tillsammans med barnen kan personalen på daghem hitta på flera fruktiga lekar. Dessa skall då också antecknas och dokumenteras dem så att barnen kan få in dem i sin portfolio om det vill. Lekarna kan lekas både ute och inne och varieras enligt barnens mängd och ålder. Att fotografera barnen då de leker dessa lekar kan vara roligt för barnet. Barnet kan lägga in fotografierna i sin portfolio.

## 6 Avslutande diskussion

Sammanfattningsvis kan det konstateras att barn blir utsatta för samhällsliga risker i relation till mat och matvanor. Daghem i dag är en social arena för barns lek och kunskapande samtidigt som den är en arena för barns utveckling och identitetsskapande. Av den orsaken är det ur ett resiliensperspektiv betydelsefullt att ett material med fokus på barnets kropp och hälsa för daghemsverksamhet utvecklats. Under arbetets gång saknade jag i många skeden riktlinjer för hur arbetet kring matfostran sker på daghem. Varken i *Grunderna för planen för småbarnsfostran* (Stakes 2005) eller i *Varhaiskasvatuksen käsikirja* (Hujala & Turja 2011) framgår det om hur ett sådant arbete bör genomföras i daghemsverksamheten, trots att ämnet är aktuellt och viktigt. Även Koistinen och Rauhanen (2009) efterlyser hälsofostrans roll på daghem och vill göra detta till en naturlig del av småbarnsfostran.

Arbetet är en beställning av projektet Det resilienta barnet. Tyngdpunkten i projektet ligger på att skapa resursförstärkande arbetsmaterial och resiliensförstärkande metoder, med fokus på målgruppen femåringar på daghem. Detta arbete bidrar till projektet genom att ha utformat en produkt i form av portfolion ”Citron sur + banan gul = kul!”. Arbetets styrka ligger i ämnets relevans och aktualitet. Vi lever i ett samhälle där barns matvanor har ändrats till att vara mera kaloririka samtidigt som samhället utvecklats till allt mindre

fysiskt aktivt. Det blir allt viktigare att arbeta kring individuella faktorer med hjälp av resursförstärkande material för att ge krafter att motstå de frestelser som omger oss. Styrkan i själva produkten är att den tar varje barns individualitet och intressen i beaktande genom att uppgifterna i portfolion grundar sig på de olika egenskaper som är kännetecknande för barnet, tillika som de går att anpassas. Detta anser jag att ger en resursförstärkande prägel på produkten. Uppgifterna möjliggör att ta varje barns individuella resurser till i beaktande. Det är lustfylldheten i uppgifterna som är mitt svar på den frågeställning om hur man kan stöda barnet till att äta sunt och trivas med kroppen. Genom att barnet på ett lustfyllt sätt på egna villkor och med de egna förutsättningarna som utgångspunkt skapas ett sunt förhållande till maten och därmed den egna kroppen. Arbetets svaghet ligger i att materialet inte hunnits prövas av målgruppen och kan därmed inte utvärderas i detta sammanhang. Avsikten är dock att produkten i ett senare skede provas i daghem av studerande på praktik. Uppgifterna i ”Citron sur + banan gul = kul” kan även övervägas att planeras i svartvit version eftersom det inte nödvändigtvis alltid finns tillgång till färgprinter på daghemmen.

Utvecklingsförslag för hur man kunde använda detta arbete senare i projektet är att utveckla det interprofessionella samarbetet som behandlas i examensarbetet. Detta arbete behandlar samarbete mellan olika parter, främst i form av fostringsgemenskapen mellan daghems personal och föräldrar som ger arbetet en interprofessionell prägel. Ur projektets synvinkel kunde det vara intressant att utveckla det interprofessionella arbetet kring barnet och mat- och näringsfostran. Inom projektet har det nu utvecklats två arbeten kring temat kropp och hälsa med utgångspunkt i att producera ett material som baserar sig på portfoliomethodiken. Eftersom dessa behandlar temat ur olika synvinklar; pedagogens och hälsovårdarens synvinkel, ser jag det som en god utgångspunkt för projektet att arbeta vidare på. Projektet kan på detta område gynnas av ett samarbete mellan elever från vård och det sociala området under examensarbetsprocessen.

Utvecklingsförslag utgående ifrån produkten kunde vara att utveckla flera delar som skulle bilda en helhet i form av en kostportfolio med namnet ”Från topp till tå”. Denna skulle omfatta flera teman som berör barnets kropp och hälsa. I kostportfoliohelheten skulle ett interprofessionellt samarbete studerande emellan vara värdefullt. Ur projektets synvinkel kunde det även vara intressant att studera genusfrågan i relation till ämnet kropp och hälsa. Borde arbete kring detta tema ske olika med pojkar och flickor för att nå likadana resultat hos båda könen?

## Källförteckning

Aaltonen, M, Ojanen, T, Sivén, T, Vihunen, R & Vilén, M. (2001). *Barndomstiden*. Turku: Turun Kauppakamari.

Anglè, S. (2005). *Poor eating in young children and body dissatisfaction in prepubertal girls and boys: findings in a prospective atherosclerosis prevention trial for children: the STRIP project*. Turku: Turun yliopisto.

Arnér, E. (2009). *Barns inflytande i förskolan: en fråga om demokrati*. Lund: Studentlitteratur

Arnér, E. & Tellgren, B. (2006). *Barns syn på vuxna: att komma nära barns perspektiv*. Lund: Studentlitteratur.

Axelsson, L. (2005). *Barns inflytande och delaktighet i förskolan: ett utvecklingsarbete i Örebro kommun*. Örebro: Örebro kommun.

Birbeck, D. & Drummond, M. (2006). Very young children's body image: Bodies and minds under construction. *International Education Journal*, 7 (4), 423-434.

Borelius, M & Bloom, M. (2002). *Motboken: 52 tips för en hälsosammare familj: en stödbok för familjer i 2000-talet*. Stockholm: Bonnier Fakta.

Borge, A. (2005). *Resiliens - risk och sund utveckling*. Lund: Studentlitteratur.

Brodin, M. & Hylander, I. (1997). *Att bli sig själv: Daniel Sterns teori i förskolans vardag*. Stockholm: Liber

Cacciatore, R., Korteniemi-Poikela, E. & Huovinen, M. (2008). *Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa*. Helsinki: WSOY.

Dahlberg, G. & Åsén, G. Loris Malaguzzi och den pedagogiska filosofin i Reggio Emilia. Ingår i: Forsell, A. (red.). (2005). *Boken om pedagogerna*. Stockholm: Liber.188-211.

Degerholm, L. (2009). *Leken som ett resiliens- och självkänslöstödjande redskap : en råkopia för lekbok*. Åbo : Yrkeshögskolan Novia

Dohnt, H. & Tiggemann, M. (2005) Peer influences on body dissatisfaction and dieting awareness in young girls. *British Journal of Developmental Psychology*, 23, 103-116.

Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

- Engström, L-M. (2004). Social change and physical activity. *Scandinavian Journal of Nutrition*, 48 (3), 108-113.
- Erkkola, M., Kyttälä, P., Kronberg-Kippilä, C., Ovaskainen, M-L., Tapanainen, H., Veijola, R., Simell, O., Knip, M. & Virtanen, S. (2010). Alle kouluikäisten lasten ruankäyttö ja ravinnonsaanti. *Suomen lääkirilehti*, 65 (34), 2665–2673.
- Fackorganisationen för högutbildade inom socialbranschen Talentia rf. (2009). 3. uppl. *Vardagen, värden, livet, etiken: etiska regler för yrkesmänniskor inom socialbranschen*. Helsingfors: Yrkesetiska nämnden.
- Granberg, A. (1998). *Förskoleboken*. Stockholm: Bonnier Utbildning.
- Gren, J. (2001). 2. uppl. *Etik i pedagogens vardagsarbete*. Stockholm: Liber.
- Gällros, A., Karlsson, M., Nordström, J. & Otakari, A. (2010). *Det resilienta barnet: teorier, metoder och ett genusperspektiv*. Åbo: Yrkehögskolan Novia.
- Götberg, H. (2011). Måltiden: en del av lärandet. *Förskolan*, (2), s. 36-37.
- Happo, I. Sosionomin (AMK) osaaminen ja osaamishaasteet varhaiskasvatuksessa. Ingår i: Viinamäki, L (red.). (2008). *14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä*. Kemi : Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. 99-114.
- Hasunen, K., Kalavainen, M., Keinonen, H., Lagström, H., Lyytikäinen, A., Nurttila, A., Peltola, T. & Talvia, S. (2005). 2. uppl. *Lapsi, perhe ja ruoka. Imeväis- ja leikki-ikäisten lasten, odottavien ja imettävien äitien ravitsemussuositus*. Helsinki : Sosiaali- ja terveysministeri.
- Heikka, J., Hujala, E. & Turja, L. (2009). *Arvioinnista opiksi: havainnointi, arviointi ja suunnittelu varhaispedagogiikassa*. Vantaa: Printel.
- Hurjala, E. & Turja, L (red.). (2011). *Varhaiskasvatuksen käsikirja*. Jyväskylä : PS-kustannus.
- Institutet för hälsa och välfärd. (u.å.). *Lapset päivähoidossa 2000- luvulla*. [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/tilastot/lapset\\_paivahoidossa](http://www.thl.fi/fi_FI/web/kasvunkumppanit-fi/tyon/tilastot/lapset_paivahoidossa) (hämtat: 14.9.2011).
- Isoherranen, K. (2005). *Moniammatillinen yhteistyö*. Helsinki: WSOY.

- Jansen, E, Mulkens, S & Jansen, A. (2010). How to promote fruit consumption in children. Visual appeal versus restriction. *Appetite*, 54 (3), 599-602.
- Johannesen, N. & Sandvik, N. (2009). *Små barns delaktighet och inflytande: några perspektiv*. Stockholm: Liber.
- Karolinska Institutet. 2010. *Friska barn: en metod för att främja bra mat- och rörelsevanor i förskoleverksamheten*. Stockholm: Karolinska Institutet.
- Koistinen, A & Rauhanen, L (red.). 2009. *Sapere – genom sinnevärlden till matens värld. Förskolans närings- och matfostran med stöd av sapere – metoden*. Helsingfors: Sitra.
- Kovunen, P-L. (2009). *Hyvä päivähoito: työkaluja sujuvaan arkeen*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Langlo Jagtoien, G., Hansen, K. & Annerstedt, C. 2000. *Motorik, lek och lärande*. Varberg: Multicare Förlag AB.
- Larsson, S., Lilja, J. & Mannheimer, K. (red). (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Lumholdt, H. (2011). Reglerna som styr i förskolan. *Förskolan*, (2), s. 24-25.
- Musher- Eizenman, D., Wagner Oehlhof, M., Young, K., Hauser, J., Gallier, C. & Sommer, A. (2011). Emerald dragon bites vs veggie beans: Fun food names increase children's consumption of novel healthy foods. *Journal of Early Childhood Research*. <http://ecr.sagepub.com/content/early/2011/04/22/1476718X10366729> (hämtat 13.5.2011)
- Mönkkönen, K. (2007). *Vuorovaikutus: dialoginen asiakastyö*. Helsinki: Edita.
- Mörk, J. (2011). *I rörelse med KOPESO: ett arbetsmaterial som stöd för barns kroppsuppfattning och resiliens*. Åbo: Yrkeshögskolan Novia.
- Nestle, M., Wing, R., Birch, L., DiSogra, L., Drewnowski, A., Middleton, S., Sigman-Grant, M., Sobal, J., Winston, M. & Economos, C. (1998) Behavioral and social influences on food choice. *Nutrition Reviews*, 56 (5), 50-75.
- Nurttila, A. Ravitsemuskasvatus lapsiperheessä. Ingår i: Fogelholm, M (red.). (2001). *Ratkaisuja ravitsemukseen: ravitsemuskasvatus ja elämäntapa*. Helsinki: Palmenia-kustannus. 99-139.

Nöjd, M. (2011). Dags att lyfta maten. *Förskolan*, (2), s. 20-23.

Ohlson, L. (2002). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber.

Röda korset. (u.å.). Femåringen mäter gärna sina krafter: tips för en trygg vardag. Helsingfors: Röda korset.

Saarilehto, S., Keskinen, S., Lapinleimu, H., Helenius, H. & Simell, O. (2001) *Connections between parental eating attitudes and children's meager eating: questionnaire findings*.

Sepp, H. (2002). *Pre- school children's food habits and meal situations: factors influencing the dietary intake at pre- school in a Swedish municipality*. Uppsala: Uppsala universitet.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2005). *Barnrådgivningen som stöd för barnfamiljer: handbok för personalen*. Helsingfors: Social- och hälsovårdsministeriet.

Stakes. (2005). 2. uppl. *Grunderna för planen för småbarnsfostran – en korrigerad upplaga (version II)* (Stakes – Handböcker 61). Helsingfors: Stakes.

Statens näringsdelegation. (2005). *Finska näringsrekommendationer: kost och motion I balans*. Helsingfors: Statens näringsdelegation.

Su, W. & Di Santo, A. (2011). Preschool children's perceptions of overweight peers. *Journal of Early Childhood Research*  
<http://ecr.sagepub.com/content/early/2011/08/27/1476718X11407411> (hämtat: 31.8.2011)

Sundgren, G. John Dewey: reformpedagog för vår tid?. Ingår i: Forsell, A. (red.). (2005). *Boken om pedagogerna*. Stockholm: Liber.78-106.

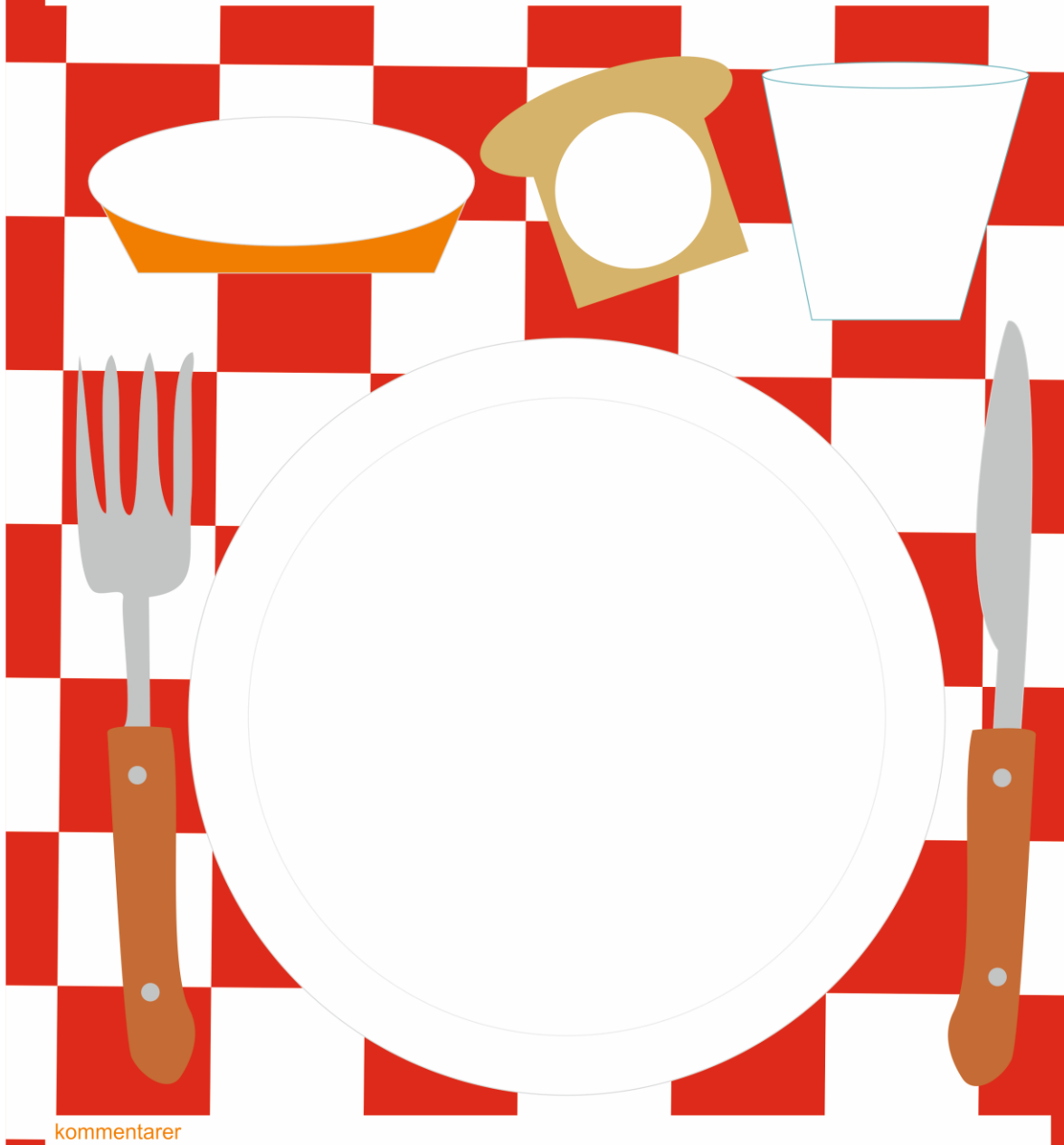
von Haartman, F. (2003). Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse inom förskolan. (30). Stockholm: Samhällsmedicin.

Ytterhus, B. (2002). *Barns sociala samvaro: inklusion och exklusion i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.



# MIN FAVORITMAT

**MUMS!** Här får du rita in din favorit mat. Fyll också glaset med den dryck som du dricker till maten. Glöm inte att lägga pålägg på smörgåsen eller att fylla efterrättsskålen!



kommentarer

## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: MIN FAVORITMAT

Uppgiften är avsedd som en introduktion till ” Citron sur + banan gul = kul!” I ”Min favoritmat” finns färdigt utritat en tallrik, ett glas, ett bröd, en skål för efterrätt samt bestick. Avsikten är att barnet skall fylla i sin favoritmat.

HUR: Barnet kan rita eller klippa och klistra in sin favoritmat.

SYFTE: Syftet är att barnet själv får presentera sina matpreferenser. I och med detta får de vuxna en uppfattning om barnets matvanor och – preferenser för att kunna arbeta vidare med temat grönsaker, frukter och bär. Avsikten är därmed inte att påpeka de brister i barnets matvanor som eventuellt kan komma fram. Här är det barnets egen röst som skall bli hörd.

PÅ DAGHEM: Dokumentationen är ett viktigt redskap i portfolioarbete. Därför finns det på uppgiftssidan en vit ruta avsedd för barnets egna kommentarer och tankar som är värda att skriva ner.

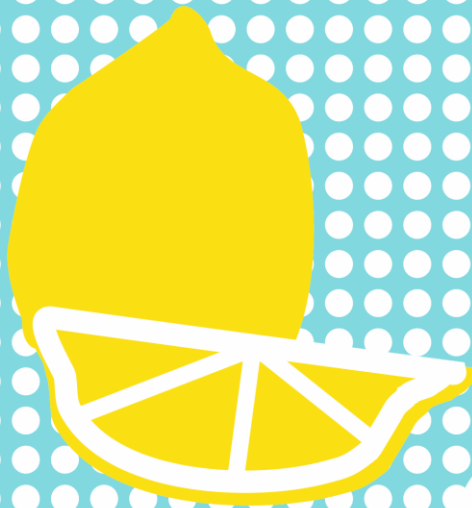
Eftersom barnens smakpreferenser kan ändra kan man i ett senare skede återgå till denna uppgift. Det kan vara intressant för både barnet och vuxna att se hur smaken har utvecklats och förändrats.

## SURA MINEN

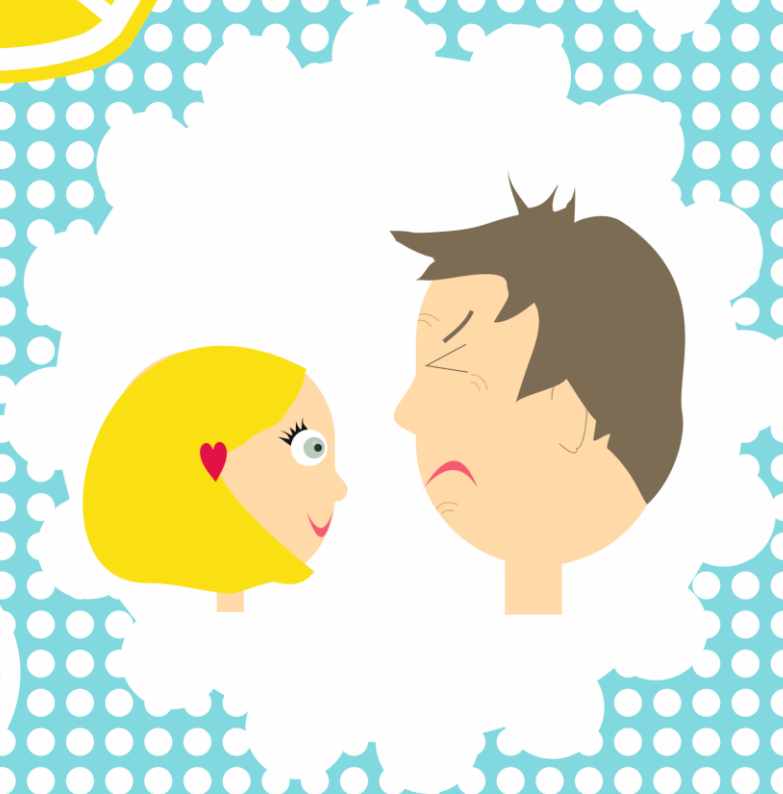
**CITRONER** är sura! Kan du äta citron utan att grimasera?

Utmana någon att tävla mot dig i Sura minen. Skär upp citronen i klyftor. Sätt er mitt emot varandra och ät en klyfta. Vem kan hålla minen längst?

Kanske du kan ordna en tävling hemma och se vem i er familj som är "surast".



VÅGAR PAPPA  
TÄVLA MOT DIG I  
SURA MINEN?  
VEM VINNER?



Kan du komma  
att tänka på något  
annat som smakar  
surt?

## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: SURA MINEN

Sura minen är en form av en lek/tävling där barnet uppmuntras till att utmana en familjemedlem eller en kompis till en duell i att se vem som kan hålla minen längst då de äter citron.

HUR: Skär en citron i klyftor. Deltagarna ställer sig motvarandra och äter av citronen. Den som grimaserar först är ”surare”.

SYFTE: Syftet med uppgiften är att på ett lekfullt sätt locka barnet till att smaka på sura smaker.

PÅ DAGHEM: Sura minen kan också hjälpa och inspirera personal inom småbarnsfostran att arbeta vidare kring smaken surt. Här kan influenser från Sapere –metoden införas genom att använda sig av de olika sinnen genom att t.ex. smaka på olika citrusfrukter och andra sura livsmedel och jämföra vilken som är surast samtidigt som man kan fundera över hur olika/lika de ser ut. Sura smaker kan också jämföras med dess motsats som är söta smaker. Varför inte också behandla beska smaker, som säkert är obekanta för de flesta barn. Varför inte också låta barnet se sig i spegeln då han/hon äter citron eller till och med ta ett fotografi på barnets sura min och lägga in det i portfolion.

# INKÖPSLISTA

**VAD BEHÖVS FRÅN BUTIKEN?** Vad finns det för varor i butiken? Gör en inköpslista över det som behövs köpas. Du kan fundera på det tillsammans med mamma, pappa eller någon annan vuxen. Du kan skriva, rita eller klippa och klistra in bilder på varor från tidningar.

Glöm inte  
att köpa  
frukter och  
grönsaker!



## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: INKÖPSLISTA

Inköpslistan är en uppgift där barnet får planera en inköpslista. Önskvärt skulle vara om barnet fick möjligheten att besöka en mataffär och inskaffa de varor som finns på listan. Uppgiften är en väldigt vardagsförankrad samtidigt som barnets delaktighet kring måltidsplanering, inköp av livsmedel och matsituationen framhävs. Barnet får konkret bekanta sig med att besöka butiken och vara med om att välja de varor som köps.

**HUR:** Barnet kan sammanställa sin inköpslista genom att skriva, rita eller klippa och klistra. Genom att klippa ut bilder på livsmedel ur reklamtidningar kan barnet samtidigt få en uppfattning om utbudet och stifta bekantskap med olika varor.

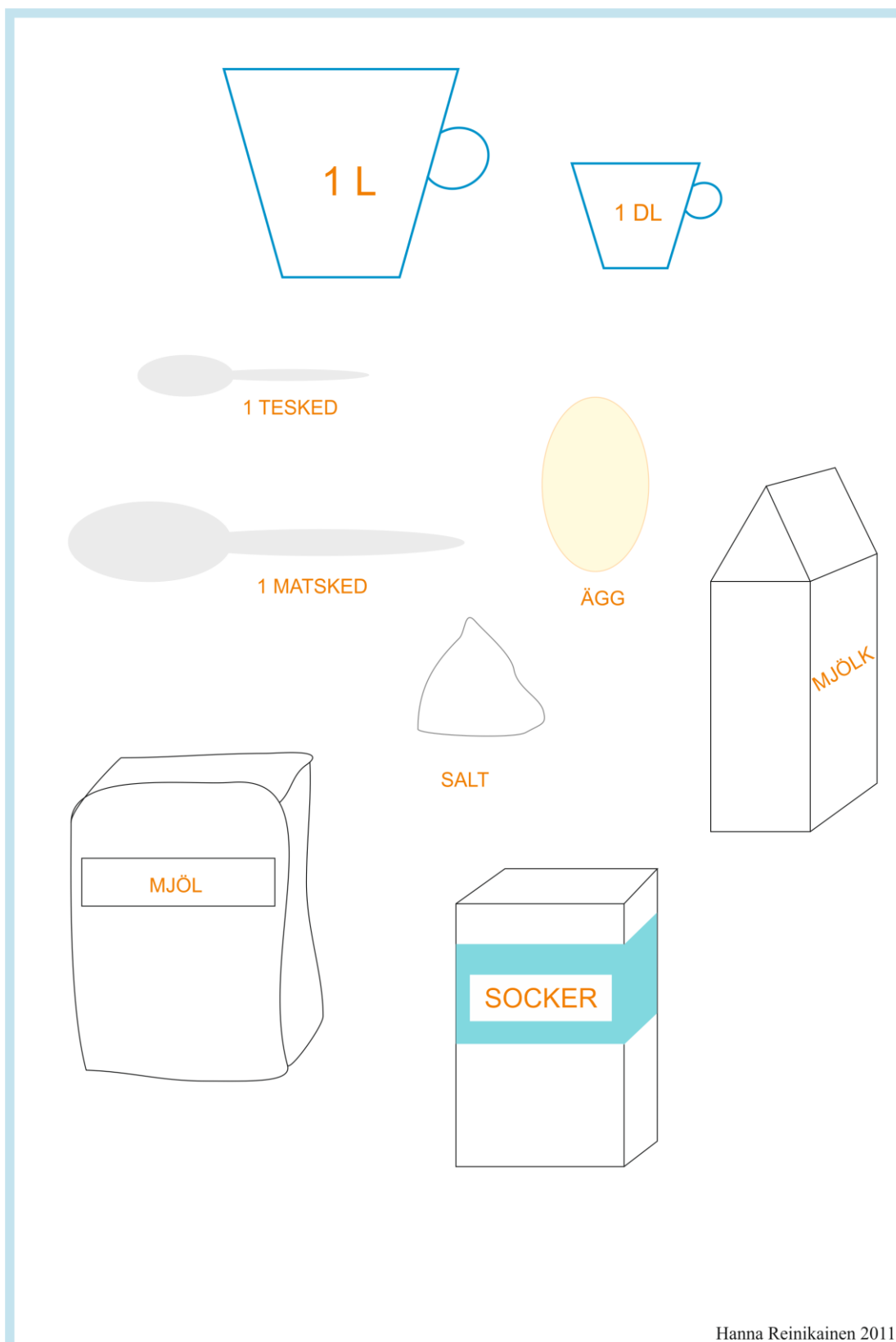
**SYFTE:** Tanken bakom uppgiften är att inköpslistan är ett gemensamt intresse och projekt för barnet och en vuxen. Uppgiften är avsedd att ske i hemmet och bidra till en mera medveten butiksresa där även föräldrarna kan bli mera uppmärksamma på vad som inhandlas. Den vuxne kan också vidga barnets upptäckter genom att visa på nya möjligheter och samband. Avsikt är att de vuxna och barnet har ett gemensamt fokus och intresse som man studerar tillsammans och gör nya upptäckter kring. Uppgiften skall utföras med barnet i åtanke. För att behålla barnets nyfikenhet och intresse bör inköpslistan begränsas till en viss måltid eller maträtt istället för en hel veckohandel. Ett bra ändamål för butiksresan kunde vara att anskaffa ingredienser till ett recept som barnet själv gjort eller de varor som behövs till lördagens frukost.

**PÅ DAGHEM:** På daghemmet kan temat diskuteras och bearbetas genom att i tidningar se vad det finns för varor i butiken mm. Uppgiften kan också anpassas till barnens butikslekar, om dessa är populära och aktuella på daghemmet.

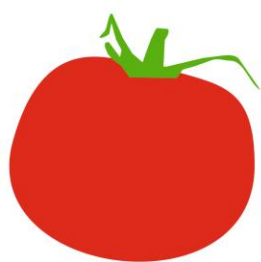


# MINA RECEPT

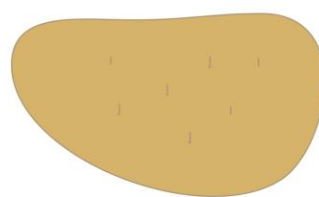
**GÖR EGNA RECEPT**, samlar recept på rätter som du har tillrett eller recept på maträtter som du tycker att är goda. Snart har du samlat ihop till din alldeles egna kokbok!  
Du kan skriva, rita eller klippa och klistra in bilder på det som skall finnas med i receptet.



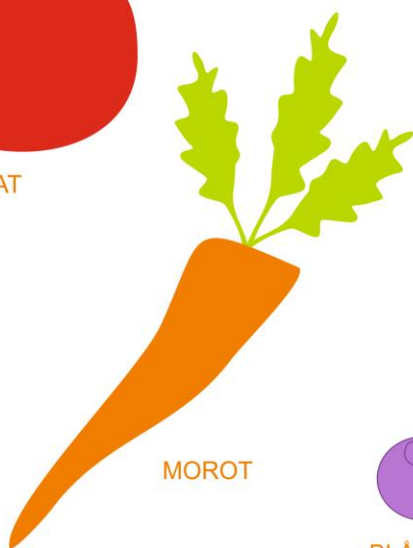




TOMAT



POTATIS



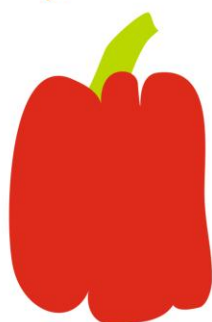
MOROT



BLÅBÄR



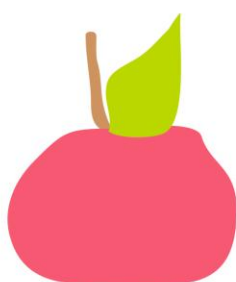
BANAN



PAPRIKA



SALLAD



ÄPPEL

RITA MERA  
GRÖNSAKER  
ELLER FRUKTER  
OCH HITTA PÅ ETT  
MUMSIGT RECEPT  
AV DEM!

## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: MINA RECEPT

Mina recept är en uppgift som ökar barnets delaktighet och som kan utföras tillsammans med vuxna. I denna uppgift får barnets fantasi komma fram. Barnet får skapa egna recept som barnet gärna också får tillreda. Tanken är att recepten skall vara enkla och innehålla varierande grönsaker, frukter och bär. Enkla recept kan vara sallader, frukt- och grönsakstallriker och smoothies.

**HUR:** Barnet får klippa ut de ingredienser som skall ingå i receptet ur bildkartan som ingår. Barnet kan också få samla på recept på maträtter som han/hon varit med om att tillreda eller recept på maträtter som barnet tycker att är god. Här läggs ingen gräns på hur hälsosam eller ohälsosam maträtten är. Avsikten är att uppmuntra barnet till att samla ihop till en egen kokbok ifall barnet själv blir intresserat.

**SYFTE:** Uppgiften har som syfte att fungera som ett gemensamt projekt mellan barnet och vuxna. Barnet kan både på daghem och hemma arbeta kring denna uppgift. Det är viktigt att även öka föräldrars delaktighet i den gemensamma närings- och matfostran som sker på daghemmen. Vice versa får daghemspersonal en uppfattning om barnets preferenser och till vilken utsträckning arbetet kring mat sker i hemmet.

**PÅ DAGHEM:** Arbeta gärna med små barngrupper och planera ett recept som ni även tillreder tillsammans. Receptet kan sedan läggas in i barnens portfolio under denna uppgift. Ni kan t.ex. planera och tillreda salladen till maten eller mellanmålet. Ni kan även planera en fest i samband med någon högtid där det bjuds på mat som är gjord av barnen som grundar sig på deras egna recept.

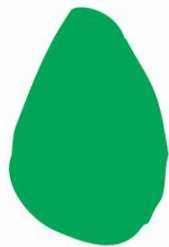
## SMAXSCHEMA

**SMAXA** på nya smaker! Du kan hitta en ny favorit grönsak eller frukt! Varje gång som du smakar på något nytt kan du fylla i det i ditt smaxschema. Först fyller du i vilken grönsak, frukt eller vilket bär som du har smakat på genom rita, skriva eller klistra in en bild på den i rutan. Vad tycker du om smaken?

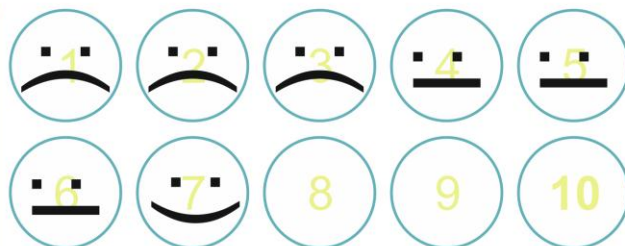
☹️ 😊 eller 😄

Smaka flera gånger. Du kan göra ett eget schema, eller fylla i det färdiga schemat, precis som Pelle gjort.

JAG HAR SMAKAT PÅ:



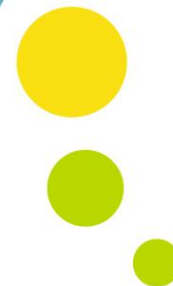
AVOCADO



Pelle har smakat på avocado. Första gången som han smakade tyckte han att den inte hade någon smak. Efter han smakat på avocadom sju gånger tycker han att den skall få en glad min. Undrar vad han skall fylla i för min i den sista tomaten?



**VISSTE DU ATT?**  
Först efter att du smakat en ny smak 10 gånger, så vet du om du tycker om den eller inte.



JAG HAR SMAKAT PÅ:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JAG HAR SMAKAT PÅ:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JAG HAR SMAKAT PÅ:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: SMAKSCHEMA

**SYFTE:** Syftet med denna uppgift är att barnet på ett lustfyllt sätt får bekanta sig med nya smaker och därmed utvidga sina matpreferenser. Avsikten är också att uppmuntra barnet till att smaka flera gånger på en frukt eller grönsak eftersom barnet efter första smakgången kan känna sig skeptisk till smaken. Det kan ta upp till 10-15 smakgångar förrän ett barn känner sig bekant med smaken och börjar tycka om den .

**HUR:** Barnet får betygsätta smaken med hjälp av en sur, neutral eller glad min. Barnet kan följa med och se om och hur den egna smaken och smakpreferenserna ändras.

**PÅ DAGHEM:** Med influenser i Sapere –metoden kan pedagogen uppmuntra barnet till att bekanta sig med det nya födoämnet med hjälp av alla sina sinnen. De upptäckter som barnet gör är värda att dokumentera. För detta ändamål finns en kommentarruta på uppgiftssidan. Här är det viktigt att komma ihåg att ett barns sinnesförmåelser inte kan vara rätt eller fel, eftersom dessa är individuella.

# MIN FRUKT- OCH GRÖNSAKSDAGBOK

HUR MYCKET grönsaker, frukter och bär äter du om dagen? Fyll i din frukt- och grönsaksdagbok. Du får klistra in en tomat för varje frukt eller grönsak som du ätit. Du kan göra en egen frukt- och grönsaksdagbok eller använda dig av en färdig modell.

Kanske behöver mamma eller pappa en egen frukt- och grönsaksdagbok. Vem får flest märken?

MÅNDAG		
TISDAG		
ONSDAG		
TORSDAG		
FREDAG		
LÖRDAG		
SÖNDAG		

**VISSTE DU ATT?**  
Det är bra att äta någon grönsak eller frukt till varje måltid.

Grönsaker, frukter och bär är bra mellanmål.



## MIN FRUKT- OCH GRÖNSAKSDAGBOK

**MÅNDAG**

**TISDAG**

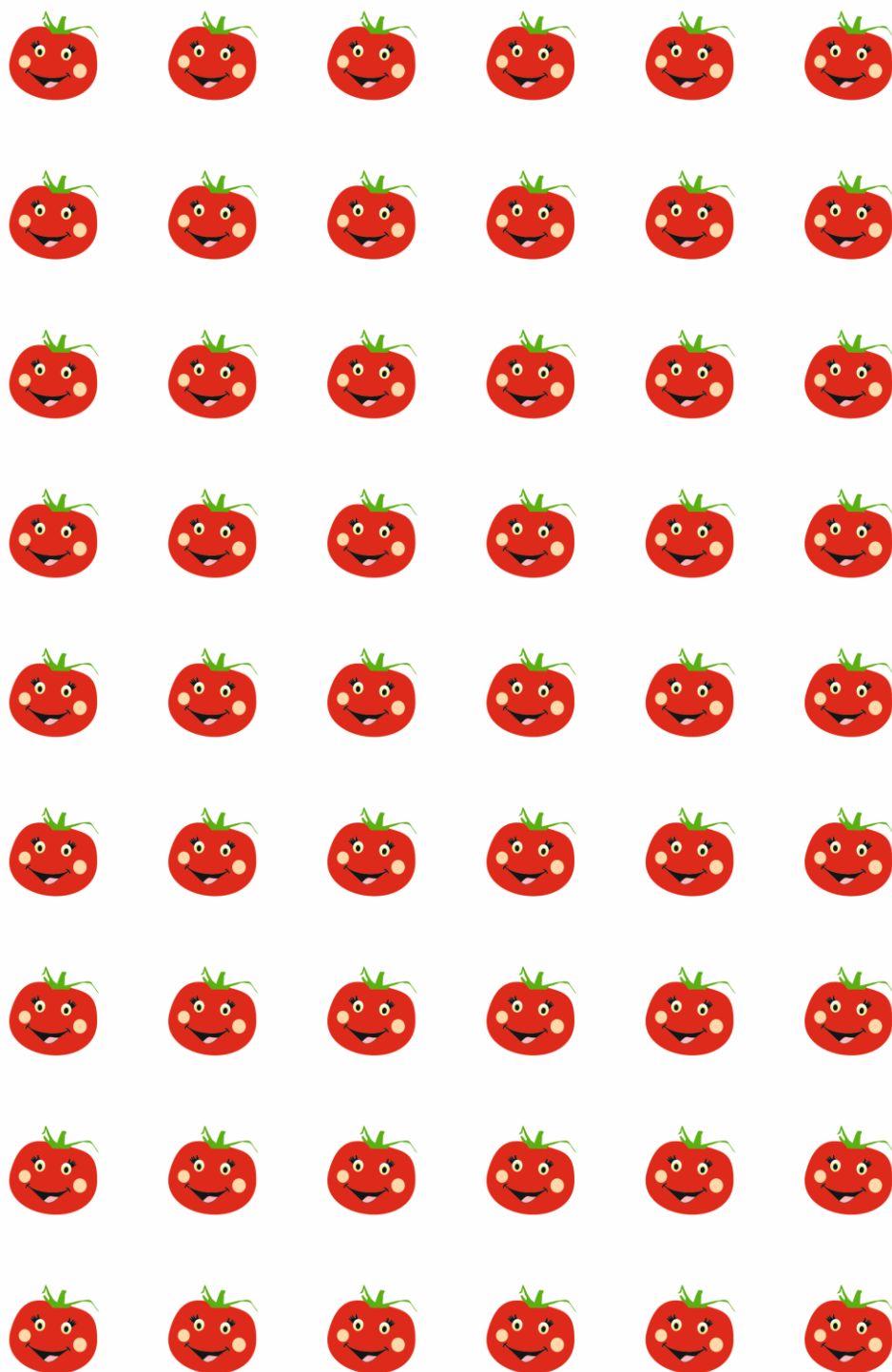
**ONSDAG**

**TORSDAG**

**FREDAG**

**LÖRDAG**

**SÖNDAG**





## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: MIN FRUKT- OCH GRÖNSAKSDAGBOK

Frukt- och grönsaksdagboken är ett roligt sätt för barnet att följa med sin konsumtion av frukter och grönsaker.

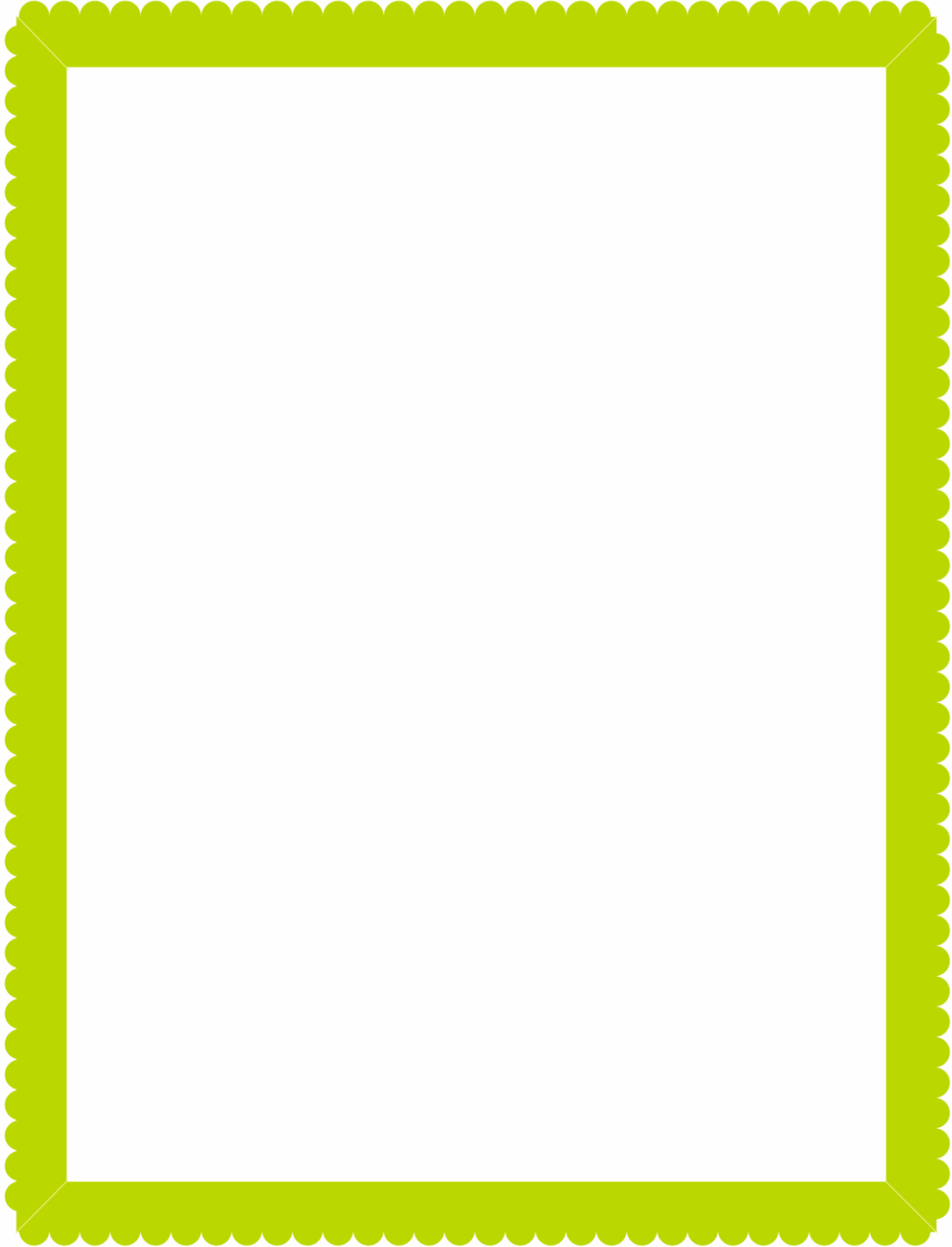
HUR: Barnet får ett klistermärke, för varje grönsaks-, frukt- eller bärportion som han /hon ätit, som sedan klistras in i tabellen. En botten för klistermärken ingår. Denna kan skrivas ut på ett för ändamålet avsett papper. Alternativt kan barnet rita in de grönsaker och frukter som som han/hon ätit.

SYFTE: Uppgiften skall forma ett naturligt förhållningssätt till konsumtion av frukter och grönsaker. Utgångspunkten är att sporra barnet till att äta den rekommenderade mängden som är fem grönsaks- frukt- eller bärportiner dagligen.

PÅ DAGHEM: Även om uppgiften är främst avsedd för att utföras i hemmet, kan den även anpassas till daghem. Då får varje barn efter måltiderna på daghemmet fylla i sin Frukt- och grönsaksdagbok. Påminn då barnet om det märke som väntar.

# KONSTiga grönsaker

**KONSTIGA GRÖNA SAKER?** Nej, inga konstiga gröna saker här. Nu får du skapa ett konstverk in i ramen med hjälp av grönsaker och färg. Använder grönsakerna som ett stämpel som du doppar i färg och sedan stämplar med.



## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: KONSTiga grönsaker

Konstiga grönsaker är en uppgift där barnet får skapa och vara konstnärlig

**SYFTE:** Genom att barnet får ta del av konstupplevelser utvecklas barnet som individ och som medlem av en grupp.

**HUR:** Skär olika grönsaker itu, så att de kan användas som stämpel. Dessa grönsaksstämplar doppas sedan i färg, varefter barnet kan stämpla figurerna på papper. Man kan även trycka med textilfärger på tyg. Grönsaker som bildar roliga figurer är t.ex. broccoli, blomkål och paprika. Här gäller det att vara kreativ och även låta barnens egna idéer komma fram.

**PÅ DAGHEM:** I uppgiften kan även ingå inslag från Sapere –metoden. I samband med skapandet av konstverket kommer barnet i beröring med olika grönsaker. Här kan man diskutera om hur de olika grönsakerna känns.

Rubriken till uppgiften kan också vara rolig att diskutera med barnen. Hur uppfattar de den? Man kan därmed leda in diskussionen på språklekar och andra kluriga ord. Hur uppfattar barnen ordet grönsak i jämförelse med grön sak?

I daghemmet kan man även arbeta vidare med det övergripande temat i ”Citron sur + banan gul = kul!” i relation till konstens övriga områden genom att t.ex. skapa ett teaterstycke.

# FRUKTIGA LEKAR

**LEKAR** är alltid kul! Här får du några förslag på lekar som handlar om olika frukter. Kan du hitta på flera? Lek de fruktiga lekarna tillsammans med dina kompisar!

## FRUKTSALLAD

De som är med i leken sätter sig på stolar i en ring. En får vara ledare och ställer sig i mitten. De andra är frukter; några är äpplen, några päron, några bananer osv. Leken börjar och ledaren ropar: "Alla äpplen byter plats". Då ska alla äpplen resa sig och byta plats samtidigt som ledaren försöker sätta sig på en stol. Om ledaren ropar "fruktsallad!" ska alla resa sig och byta plats. Om ledaren lyckas sätta sig på en stol får den som blev utan vara nästa ledare.

## ETT SKEPP KOMMER LASTAT MED OLIKA FRUKTER!

Man behöver något att kasta mellan sig, t.ex. en boll. Någon börjar med att kasta bollen till en av deltagarna och säger samtidigt: "Ett skepp kommer lastat med..." och sen vilken last det är, i detta fall en frukt. Om man väljer att börja med bananer, säger man alltså: "Ett skepp kommer lastat med bananer". Den som till följande får bollen fortsätter med att säga på samma sätt men lastar båten med en annan frukt och kastar bollen till nästa person. Leken fortsätter tills någon inte längre hittar på en ny frukt.

## ANVISNINGAR TILL UPPGIFT: Fruktiga lekar

**HUR:** Lek lekarna enligt de instruktioner som finns på uppgiftssidan. Hitta på flera lekar tillsammans med barnet och anteckna och dokumentera dem.

**SYFTE:** Syfte med uppgiften är att fylla barnets behov att röra på sig samtidigt som barnet bekantar sig med frukter.

**PÅ DAGHEM:** Lekarna kan lekas både ute och inne och varieras enligt barnens mängd och ålder. Ta gärna bilder på då barnen leker dessa lekar och låt barnen lägga in dem i sin portfolio.