



Barns deltagelse i mataktiviteter og motivasjon til å smake og bruke matord basert på barnehagelærerstudenters praksisoppgave

Elly Herikstad Tuset

OsloMet – storbyuniversitetet, Norge

Korrespondanse: Elly Herikstad Tuset, e-post: eltu@oslomet.no

Sammendrag

Barn kan utvikle matglede og kunnskap om mat gjennom å medvirke i mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen. Studien gir innsikt i hva som kan motivere barn som deltar i mataktiviteter til å smake på mat og bruke matord. Studien baseres på en praksisoppgave der barnehagelærerstudenter gjennomførte mataktivitene *smakstallerken* og *matlaging med barn*. Forskningsspørsmålene var: Hva kjennetegnet mataktivitene når barnehagelærerstudenter beskrev at (a) barna sanset, smakte eller spiste mat? Og (b) barna brukte ord og uttrykk om maten, matlagingen og sanseopplevelsene? Empirien var praksisnotater fra 73 studenter, og fem temaer ble utviklet i den kvalitative empirinære analysen: (1) Barna bestemte selv om de ville smake på smaksprøvene. (2) Barna gjorde seg kjent med maten. (3) Rollemodeller oppfordret barn til å utforske og smake. (4) Studentene brukte råvarenavn og snakket om råvarene med barna. (5) Barna snakket om sine sanselige og praktiske erfaringer med maten. Sosial matglede i gruppene kan ha motivert barna til å smake på maten i aktivitetene. Barnas erfaringer med felles råvarer og praktiske mathandlinger kan ha motivert barna til å bruke matord. Studien kan bidra til å gi konkret og praksisrelevant innhold til matfaglig arbeid i et folkehelseperspektiv i både barnehagene og i barnehagelærerutdanningen.

Nøkkelord: barnehagelærerutdanning; mataktiviteter; motivasjon til å smake; språk

Abstract

Children's Participation in Food Activities and Motivation to Taste and Express Themselves about Food Based on Kindergarten Teacher Students' Practical Assignment

By participating in food activities in kindergarten, children can develop knowledge and enjoyment around food. This study provides insight into children's motivation to taste and talk about food during food

activities. The study is based on reflection notes from kindergarten teacher students' practical internship assignments, "A tasting plate" and "Cooking with children." The research questions were: What characterized the food activities when children (a) sensed, tasted, or ate food? And (b) used expressions related to food, cooking and sensory experiences? The data were 73 students' reflection notes. Qualitative empirical analysis resulted in five themes: (1) Children decided to taste the samples themselves. (2) Children became familiarized with food. (3) Role models encouraged children to explore and taste. (4) Students used names of fresh food in conversations with the children. (5) Children talked about their food-related sensory and practical experiences. Social food enjoyment in the groups may have motivated children to taste the food during the food activities. Shared experiences with food and practical food-related activities may have motivated children to use food-related words. In a public health perspective this study can contribute with relevant content for practical pedagogical work with food in both kindergarten and kindergarten teacher education.

Keywords: *kindergarten teacher education; food activities; motivation to taste; language*

Fagredaktør: Hege Wergerdal

Innledning

En del av barnehagens samfunnsmandat er å legge til rette for at barna utvikler matglede og sunne helsevaner (Kunnskapsdepartementet, 2017). Gjennom arbeid med fagområdet *kropp, bevegelse, mat og helse* skal personalet bidra til at barn motiveres til å spise helseriktig og variert mat og får kunnskap om maten fra råvare til måltid. Dette skal oppnås ved at barna medvirker i mat og måltidsaktiviteter og opplever matglede, deltagelse og fellesskapsfølelse (Kunnskapsdepartementet, 2017). Barn medvirker gjennom å delta når det barnet gjør eller sier i aktiviteten får betydning for resten av fellesskapet (Jansen, 2019). Mat- og måltidsaktivitetene må planlegges, gjennomføres og evalueres på linje med andre pedagogiske aktiviteter i barnehagen (Aasen & Wilhelmsen, 2017). I nasjonal retningslinje for mat og måltider i barnehagen (Helsedirektoratet, 2018) er det detaljerte føringer for hvilke matvarer som bør serveres, men få beskrivelser om barns matglede, deltagelse, samtaler og fellesskapsfølelse i mataktiviteter og måltider. Personale og barnehagelærerstudenter i praksis kan oppleve at det er lite å støtte seg til når det gjelder pedagogisk arbeid med mat i barnehagen (Helland & Øverby, 2021).

Fra toårsalder er det vanlig at barn begynner å utvikle matneofobi. Dette betyr at barna begynner å vise redsel for, eller avviser mat, med ukjent utseende, smak eller konsistens (Birch, 1999). Barn har sterkest grad av matneofobi mens de er i barnehagealder (Helland & Øverby, 2021). Barna kan motiveres til å smake på mat med ukjent utseende, smak eller konsistens dersom personalet i barnehagen viser en utforskende og lekende tilnærming til maten (Hansen et al., 2018; Helland et al., 2021; Hendy & Raudenbush, 2000; Johannessen et al., 2018; Sansolios et al., 2010; Syed & Tuset, 2021). Men, denne måten å arbeide på kan være utfordrende for personalet. Forskning viser at det kan være vanskelig å overholde måltidsregler som handler om at barna skal spise og bli mette, og samtidig ha en lekende tilnærming til maten (Bae, 2018; Danmarks Evalueringsinstitut, 2019; Glaser,

2017; Grindland, 2011; Jansen, 2019; Johannesen et al., 2018; Klette et al., 2018; Tuset, 2018). Studier viser også at barn kan bli mer motivert til å smake på mat som tilbys i sensoriske mataktiviteter utenfor måltider enn i de ordinære måltidene (Dazeley & Houston-Price, 2015; Helland et al., 2021; Tuset, 2018).

Barn lærer best når de får utforske og dele et faglig innhold sammen med andre barn (Broström & Frøkjær, 2016; Gjems et al., 2012). For å kunne dele et matfaglig innhold, trenger barn et ordforråd av matord. Matord kan være råvarenavn. Det kan også være ord som beskriver sanseopplevelser, navn på redskaper eller matlagingsord (Langholm & Tuset, 2021). Det didaktiske verktøyet *smakstallerken* ble utviklet i perioden 2013–2015 for å støtte barnehagelærerstudenter i praksis med å lære barn å like variert mat og bruke matord utenom måltidene (Tuset, 2018). Bruken av verktøyet legger til rette for gjennomføring av mataktiviteten med samme navn. I aktiviteten *smakstallerken* utforsker studenter og barnegrupper felles varierte smaksprøver på en tallerken. Det vektlegges at studentene er rollemodeller som spiser og utforsker smaksprøvene sammen med barna og bruker matord når de snakker med barna om maten (Tuset, 2018).

Det finnes fortsatt lite forskning som handler om faglig og didaktisk arbeid med mat utenom måltidene i barnehagen. I 2017 skrev deltidsstudenter ved barnehagelærerutdanningen ved Høgskolen i Oslo og Akershus (fra 2018 OsloMet) praksisnotater etter å ha gjennomført to typer mataktiviteter sammen med barn: *smakstallerken* og *matlagning til måltid*. Hensikten med studien er å bruke studentenes praksisnotater for å få mer innsikt i hva som motiverte barna til å smake på maten og bruke matord når de deltok i disse mataktiviteten. Studiens ramme er sosialkonstruktiv og legger til grunn at læring foregår i en sosial, kulturell og historisk kontekst (Säljö, 2001; Vygotskij, 2001).

Barns opplevelse av matglede er sentralt i barnehagens pedagogiske arbeid med mat. Opplevelse av matglede kan redusere barns frykt for nye og ukjente smaker og konsistenser (Helland & Øverby, 2021). Matglede kan knyttes til matens egenskaper, til ulike sosiale spisefellesskap og til barnets forventning og evaluering om hva som smaker godt (Marty et al., 2018). Opplevelsen av smak utgjør et komplekst system, og i tillegg til smakssansen omfattes også lukt, syn, taktil sans og hørsel (Helland & Øverby, 2021). Temperatur og konsistens på maten i munnen har også betydning for smaksopplevelsen (Birch, 1999). Barn må ofte både se, lukte, og ta på maten før de ønsker å spise (Roberts et al., 2022). Barn påvirker hverandres smakelyst, og sammensetningen av barnegruppa har stor betydning for barnets motivasjon til å spise ukjent mat (Birch, 1999). Når maten nytes sammen med andre kan det oppstå sosial matglede i gruppefellesskapet (Wiggins, 2002). Dette kan gjøre at deltagerne får mot til å utfordre seg selv og smake på ukjent mat (Carlsen, 2013).

Barn lærer grunnleggende ordforståelse gjennom å få førstehåndserfaringer og samtidig samtale om erfaringene (Høigård, 2019). Barn kan få nyansert innholdet og bruken av ordene dersom barna selv får anledning til å formulere ordene i samspill med andre i små barnegrupper (Gjems, 2016).

Metode

Design

Følgende forskningsspørsmål ble stilt til empirien: (a) Hva kjennetegnet mataktiviteteene når studentene beskrev at barna sanset, smakte eller spiste mat? (b) Hva kjennetegnet mataktiviteteene når studentene beskrev at barna brukte ord og uttrykk om maten, matlagingen og sanseopplevelsene?

Datamaterialet kom fra praksisoppgaven til førsteårs barnehagelærerstudenter på deltid høsten 2017. Hver student hadde i løpet av studiet minst 20 prosent arbeidstilknytning til en barnehage, og studentene var denne høsten ti dager i praksis på eget arbeidssted. Studentene skulle i praksisperioden gjennomføre *smakstallerken* to ganger og *matlaging til et måltid* en gang.

For å gjennomføre *smakstallerken* fikk studentene instruks om å arbeide med små barnegrupper og tilby barna felles smaksprøver av variert mat. I aktiviteten skulle det være smaksprøver av mat som alle barna i gruppa likte å spise (kjent mat), og av mat som studentene trodde hadde nye og ukjente smaker eller konsistenser (ukjent mat) for barn i gruppa. Smaksprøvene kunne være både kokte og rå, hele og oppdelte, men de skulle alltid ligge hver for seg på tallerkenen. Barna trengte ikke å smake eller spise av smaksprøvene. Studentene skulle være rollemodeller og bruke taktile sanser i både fingre og munn, og se på, lytte, lukte og smake på maten sammen med barna. Studentene ble oppfordret til å ha en leken og nysgjerrig væremåte i sitt samspill med barnegruppa og bruke ord som handlet om maten og som beskrev egne og barnas sanseopplevelser med smaksprøvene.

I gjennomføringen av *matlaging til et måltid* skulle studentene arbeide med små barnegrupper. Studentene ble oppfordret til å lage et fullverdig måltid, som var i samsvar med faglige retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (Helsedirektoratet, 2018).

Etter praksis leverte hver student inn et praksisnotat. I notatet beskrev studenten antall barn, alder på barna og hvilke matvarer som ble brukt i de to gjennomføringene av *smakstallerken*. De begrunnet matvarevalgene og reflekterte over egne erfaringer. I notatet var det også en episodebeskrivelse enten fra studentens gjennomføring av *smakstallerken* eller fra *matlaging til et måltid*. I episodebeskrivelsen inngikk antall barn og alder, matvarevalg, selve episoden og studentens tolkning av episoden. I hvert praksisnotat inngikk også en praksisfortelling som handlet om studentens samspill med barna i løpet av en mataktivitet eller fra et vanlig måltid. Studentene anonymiserte barnehagene og barna i praksisnotatene.

Deltagere og datainnsamling

Etter praksisperioden leverte 98 studenter inn praksisnotatene. Samtlige praksisnotater ble lest, før jeg som forsker meldte studien inn til Norsk senter for forskningsdata (NSD) for å bruke notatene i forskning. NSD vurderte at reglementet knyttet til personvern og etiske vurderinger var gjort i tråd med gjeldende retningslinjer (referansenummer NSD: 58330/3/

OASR). Etter at alle praksisnotatene var vurdert ferdig mottok studentene både muntlig og skriftlig informasjon om studien, og alle fikk utdelt samtykkeskjema med spørsmål om å delta. Studentene fikk også samtykkeskjemaet på e-post. Praksisnotatene til de inkluderte 73 studentene ble anonymisert før analyse.

Analyse

Jeg brukte stegvis-deduktiv induktiv modell i analysen, jf. Tjora (2018). I modellen utvikles kodegruppene direkte fra empirien og den teoretiske plattformen etableres i løpet av analysens siste fase (Tjora, 2018, 2021). Jeg gjennomførte empirinær koding gjennom alle praksisnotatene. Jeg fikk kjennskap til barnas forhold til maten, deres deltagelse i gruppa og deres handlinger i mataktivitetene gjennom studentenes beskrivelser i praksisnotatene. I hvert praksisnotat så jeg etter beskrivelser der barna sanset, smakte eller spiste mat, og beskrivelser der barn og studenter uttrykte seg om mat, matlaging og sanseopplevelser. Jeg formet og utviklet kodene direkte fra ordlyden i teksten, slik at meningsinnholdet i hver kode ble ivaretatt. Jeg la arbeid i å utforme koder som detaljert ivaretok det empiriske innholdet og genererte 290 koder. Etter kodegruppering over flere trinn sto jeg tilbake med tolv relevante kodegrupper. Hver kodegruppe hadde en indre tematisk konsistens og skilte seg samtidig mest mulig fra de andre gruppene. Jeg opplevde at noen av disse kodegruppene var smale og opprettet et nytt nivå ved å gruppere kodegruppene i fem temaer med kodegruppene som undertemaer. Jeg brukte den kvalitative datanalyse programvaren NVivo (QSR International) for å ta vare på kodene og koblingene i analysen.

Svakheter og styrke i studien

Når det gjelder gyldighet, hadde denne studien noen svakheter. En av svakhetene var at studentene ikke fikk detaljerte instruksjoner over hva praksisnotatet skulle handle om. Dette gjorde at hva studentene valgte å skrive om varierte. Noen skrev detaljert om smaksprøvene de hadde brukt, og ga detaljerte beskrivelser av hva studentene og barna smakte på, sa og gjorde. Andre praksisnotater var mer kortfattede og inneholdt bare informasjon om antall barn, alder og matvarer og korte beskrivelser av studentenes aktiviteter. Det er verdt å merke seg at praksisnotatene kun ga kjennskap til situasjonene som studentene valgte å gi tilbakemelding om, og det kan være at de valgte ut eksemplariske matfaglige handlinger og utelot «mindre vellykkede» situasjoner. Selv om praksisnotatene hadde ulike detaljeringsnivå, kan det likevel bidra til resultatets troverdighet at så mange studenter deltok i studien.

En annen svakhet i studien var at jeg som forsker hadde visse forventninger til hva jeg ønsket å finne i resultatene. Siden jeg var alene i analysen kunne jeg ikke støtte meg på andre kollegers forståelse av datamaterialet. Jeg valgte å bruke empirinær koding i analysen fordi Tjora (2018) hevdet at denne måten å kode på kunne redusere påvirkningen av forhåndsforventninger og bidra til å ivareta det spesifikke i materialet.

Resultat

Analysen resulterte i fem temaer, alle med to til tre undertemaer: (1) Barna bestemte selv om de ville smake på smaksprøvene. (2) Barna gjorde seg kjent med maten. (3) Rollemodeller oppfordret barn til å utforske og smake. (4) Studentene brukte råvarenavn og snakket om råvarene med barna. (5) Barna snakket om sine sanselige og praktiske erfaringer med maten.

Hvert av de fem temaene presenteres med tilhørende undertemaer. Til hvert undertema gjengis det sitater som er representative eksempler fra praksisnotatene. Sitatene er direkte gjengitt og nummerert løpende med teksten (eksempel n). I sitatene er barna anonymisert ved å skrive gutt/jente. Til hvert sitat oppgis alderen på barna og hvilke råvarer og eventuelle dippsauser den siterte studenten brukte i mataktiviteten, dersom dette ikke framkommer i sitatet.

Opptelling viste at 27 studenter arbeidet med barn fra ett til to år og 46 studenter arbeidet med barn fra tre til fem år. Med noen få unntak ble alle mataktiviteten gjennomført i grupper med tre til seks barn. Det var både aldershomogene grupper, og aldersblandete grupper. De fleste studentene skrev at ett til to barn i barnegruppa var vanligvis skeptisk til ukjent mat. Alle studentene hadde beskrivelser fra gjennomføring av *smakstallerken*. Studenter valgte å tilby smaksprøver av ulike grønnsaker og frukter. Omtrent halvparten av studentene laget smaksprøvene på forhånd, mens resten av studentene forberedte smaksprøvene sammen med barnegruppene. En fjerdedel av studentene hadde beskrivelser fra aktiviteten *matlaging til et måltid*. Studenter laget ofte sammen med barna ulike supper fra bunnen av, for eksempel tomatsuppe og potet- og purresuppe. Flere studenter laget også grove rundstykker, omeletter og ostesmørbrød med grønnsaker eller grove matmuffins sammen med barna.

1) Barna bestemte selv om de ville smake på smaksprøvene

Barn smakte på kjent mat før ukjent mat

Smaksprøvene besto av kjent mat som var mat barna ofte spiste i barnehagen, og mat med smaker og konsistenser som studentene mente var ukjente for barna. De fleste studentene skrev at barna startet med å smake på den kjente maten, og dette gjaldt både yngre og eldre barn. De fire følgende sitatene illustrerer dette:

Gutt 1 er veldig skeptisk til mat generelt, mens de tre andre er smaksglade og nysgjerrige på ny mat [...] Jeg valgte å ta med gulrot, som jeg vet at alle liker fra før. [...] Barna var veldig delaktige og engasjerte under tillaging av maten på tallerken. Gutt 1 smakte på gulrøttene, ellers var han veldig tilbakeholden med smaking, men deltok aktivt i samtalene rundt grønnsakene. Det ble laget smaksprøver av gulrot, brokkoli, reddik, sitron og vannkastanje. (Eksempel 1, barna var 3–4 år)

Gulrøttene ble spist først [av barna i aktiviteten], både kokte og rå. De var kjente. (Eksempel 2, barna var 3–4 år)

Jeg valgte å ta med røde og grønne druer, fordi druer er noe alle barna på min avdeling bruker å spise opp. [...] Når barna [som deltok i aktiviteten] forsynte seg forsvant drueene først. (Eksempel 3, barna var i ettårsalderen)

Jeg valgte å bruke banan, eple, pære og avokado i smakstallerken, fordi jeg vil bruke frukter som barna er kjent med fra før, i tillegg til å introdusere barna for en ny smak, som er avokadoen. [...] Jeg observerte at barna smakte på avokadoen etter å ha spist opp de andre fruktene. (Eksempel 4, barna var i toårsalderen)

Barna kunne spytte ut mat de ikke likte

Studentene fortalte til barna at de selv bestemte om de ville smake på smaksprøvene og at det var lov å spytte ut maten igjen. Studentene mente at denne informasjonen var viktig for at barna ville smake på smaksprøvene de var skeptiske til. Studenter skrev at barn som smakte på kun få smaksprøver første gangen de deltok i aktiviteten, var tryggere i sin tilnærming til både kjente og ukjente smaksprøver den andre gangen. Flere studenter mente at barna ble tryggere fordi de visste hva som skulle skje og hvilke regler som gjaldt. De to neste sitatene illustrerer dette:

Jeg tror at barna første gangen ble overrasket da jeg sa at det var lov å spytte ut maten. Jeg tror de våget å prøve seg på den nye smaken av gulrot med ingefær fordi jeg allerede hadde fortalt at de ikke trengte å spise opp hvis de ikke likte. [...] Når de hadde smakstallerken andre gangen visste barna akkurat hva de ønsket å gjøre, og jeg trengte ikke fortelle at de kunne spytte ut hvis de ikke likte, men det var faktisk de som fortalte det til meg, som jeg så bekreftet. Andre gang bar preg av at barna hadde et slags eieforhold til situasjonen. De var aktive og smakte på alt. (Eksempel 5, barna var 3–4 år)

Jeg valgte blomkål, kålrot, paprika, agurk og tomat. Jeg ville at barna skulle kjenne til noen av grønnsakene fra tidligere slik at det ikke skulle bli skummelt å smake. [...] Før vi smakte fortalte jeg barna at det var lov til å si at man ikke likte det og at man da skulle få lov til å spytte det ut. Men at jeg gjerne ville at alle skulle prøve å smake. Det virket som at barna koste seg. Etter første smakstallerken lurte de på om vi ikke kunne gjøre dette igjen, og jubelen ble stor når de fikk vite at de skulle få være med på å gjøre dette enda en gang. (Eksempel 6, barna var 3–5 år)

Barna dypet som de ville

Halvparten av studentene tilbød ulike dippsauser. Disse sausene var kjent mat og smak for noen barn og ukjente for andre. Studentene skrev at barna valgte selv om de ville bruke dippsausene, og hvordan de ville dyppe. Dette illustreres i sitatet:

Gutt 3 år, dypet gulroten i ketsjup, og før han skulle dyppe den i rømme stoppet han opp og så på meg med et spørrende ansikt for å spørre om det virkelig var greit at han tok begge deler samtidig. Jeg smilte og sa: «Her kan vi gjøre akkurat som vi vil!» Gutt 3 år smilte tilbake og forsynte seg. (Eksempel 7, barna i aktiviteten var 2–3 år)

2) Barna gjorde seg kjent med maten

Barna fikk sanse rå, kokte og stekte tilberedningsvarianter

Studentene beskrev barn som kjente på råvarene med hendene når de deltok med å vaske, skrelle og kutte råvarene både mens de forberedte smaksprøver og i matlaging. Mange studenter ønsket at barna skulle bli kjent med flere tilberedningsvarianter av samme råvare. Studentene tilbød derfor smaksprøver av både rå, kokte og/eller stekte varianter av samme grønnsak. Dette illustreres i sitatet:

Vi kuttet opp grønnsakene (paprika, gulrot og tomat). Vi tok så og stekte halvparten av grønnsakene, mens resten beholdt vi rå sånn at vi kunne kjenne på forskjellen etterpå. (Eksempel 8, barna i aktiviteten var 4–5 år)

Barna og studentene utforsket og spiste smaksprøvene med fingene. Mange barn sanset maten først med tungen før de puttet maten i munnen. Studenter skrev at barna oppdaget at mange grønnsaker ble søtere og mykere når de ble kokt og stekt sammenliknet med rå varianter som ofte var hardere og smakte sterkere. Studenter beskrev barn som først luktet på smaksprøvene og deretter bestemte om de ville smake. Dette illustreres i sitatet:

Jenta rynker nesen og ser på eplebiten som henger i hånden, hun lukter og slikker på den, før hun spiser den. Barna smakte på løken som var stekt. De virket overrasket over at de syntes det var godt. «Mmm det smakte søtt!» De luktet på den rå løken. Den luktet sterkt. Guttene smakte ikke på den rå. (Eksempel 9, barna var 3–4 år og ble tilbudt smaksprøver av stekt og rått eple og stekt og rå løk)

Dippsaus

Studentene som tilbød dippsauser brukte ofte rømme, kesam eller yoghurt og tilsatte urter eller krydder. Det ble også brukt ketsjup, soyasaus og aioli. Barna fikk hvert sitt lille dyppebeger, eller dippsaus ble lagt på hvert barns tallerken. Studenter beskrev barn som utforsket selve dippsausen og som testet ut dippsauser sammen med smaksprøvene. Når barn kjente igjen smaker til velkjente dippsauser, førte dette ofte til økt matglede hos barna. Studenter beskrev også skeptiske barn som ikke ville smake eller bruke dippsausene, og barn som vennet seg til smakene. Dette er illustrert i de to neste sitatene:

Jenta hadde spist dette [aioli] før og var kjent med det. Hun dypet mye med både rå og kokte grønnsaker. Gutten brukte litt lengre tid for å venne seg til smaken, men det tok ikke lang tid før han også ville dyppe mer. (Eksempel 10, barna var i toårsalderen)

Jente 1 sa: «Dette har vi hjemme i helgene.» Gutt sa: «Mmm, dette har jeg smakt før, det elsker jeg.» Jente 2 likte ikke dipp, og var litt skeptisk til å smake ellers. De to barna som tok dipp på matvarene virket veldig fornøyde. (Eksempel 11, barna var i treårsalderen og fikk dipp laget av yoghurt med grillkrydder)

3) Rollemodeller oppfordret barn til å utforske og smake

Studentene var bevisste rollemodeller

Studentene var rollemodeller og sanset og spiste av felles mat sammen med barnegruppene. Studentene kommuniserte kroppslig og verbalt med barnegruppene for å oppfordre barna til å bli kjent med smaksprøvene og smakskombinasjoner av disse. De fire følgende sitatene illustrerer dette:

Gutten tok en liten bit av nepestaven (lange smale biter av nepe). Jeg tok også en nepestav og tok en like stor bit som han hadde tatt. Så tok jeg en bit til og sa: «Dette liker jeg. Den knaser når jeg tygger på den.» Gutten tok en liten bit til, men viste at han ikke likte det. Jeg tok resten av min nepestav og dyppet den i ketsjup, samtidig som jeg sa: «Kanskje det smaker bedre med ketsjup på?» Så puttet jeg resten i munnen. Gutten gjorde det samme. Han tok deretter en neve med nepestaver og flyttet ketsjupen nærmere. Så dyppet han og spiste opp alle. (Eksempel 12, barna i aktiviteten var i ettårsalderen)

Jeg slikket og suttet på en rå ananas bit for å vise de hvordan barna kunne utforske den. Jeg spiste den også og smattet mens jeg tygde for å vise at den var saftig. Dette gjorde at barna ble interesserte og ønsket å smake. (Eksempel 13, barna var i toårsalderen)

Jeg oppfordret barna til å lukte, kjenne med hendene eller bare smake litt med tungespissen. Jeg tok aktivt del i aktiviteten, jeg smakte og var engasjert, for å opptre som en god rollemodell og inspirere til utforsking av nye smaker. (Eksempel 14, barna var i treårsalderen)

Jeg smakte først, og viste tydelig at jeg tygget maten så barna kunne høre at det knaset i den rå gulroten. Og da jeg tygget den kokte gulroten kom det ikke knaselyd. (Eksempel 15, barna var 1–3 år)

Barn ble oppfordret av andre barn til å smake

Mange studenter skrev at barna oppfordret hverandre til å prøve å smake. De to neste sitatene illustrerer dette:

På tallerkenen lå små biter med kylling, gulost, agurk, små tomater og mais. [...] Barna spiste godt, bortsett fra en litt skeptisk gutt. Jeg hentet da soyasaus til dippsaus [...] De andre barna var raskt ute med å vise han hvordan det skulle gjøres. En av guttene smilte og sa: «Du burde prøve! Det er kjempegodt!» Litt etter prøvde gutten, som var engstelig for å smake, forsiktig å dyppe en kyllingbit i sausen, og det viste seg å slå an. Tomatene ville han ikke smake på, men alt det andre spiste han, mais og ost uten saus. (Eksempel 16, barna var i toårsalderen)

Barn smakte når andre barn sa nam, nam og mmm

Studenter skrev at barn brukte uttrykkene *nam* og *mmm*, og da begynte andre barn også å smake. Dette illustreres i de to neste sitatene:

Gutt smakte på alle dippene, blandet nye smaker, og sa: «Nam, nam.» Da turde de andre to å smake også. (Eksempel 17, barna var i toårsalderen og smaksprøvene var av agurk, eple, gulrot og ruccolasalat. Dippsausene var naturell kremost, gresk yoghurt og søt chilisaus.)

Gutt 4 år tar en agurk og dypper den i kesam og utbryter «mmm, det var godt», og da begynner de andre [barna] også å dyppe grønnsakene i kesam. (Eksempel 18, barna var 3–5 år og smaksprøvene var av paprika, agurk, eple og tomat med kesam som dipp)

4) Studentene brukte råvarenavn og snakket om råvarene med barna

Studentene navnsatte råvarene for barna

Studentene navnsatte råvarene som barna brukte både i gjennomføringen av *smakstallerken* og i *matlaging til måltid*. Dette illustreres i sitatet:

Barna kutter opp poteter og purreløk. Gutt 1 tygger på en bit av rå potet og har en bit i hver hånd. «Det er godt», sier han og ser på meg. «Du synes det er godt med rå potet du», sier jeg og smiler. Gutt 2 som sitter ovenfor gutt 1 tar en bit av purreløken som han har på fjøla si, «Sterk», sier han. Jeg ser på gutt 2 og sier: «Ja! Den er sterk den purreløken.» (Eksempel 19, student og fire toåringer laget potet- og purresuppe til lunsj)

Studentene snakket med barna om ukjente råvarer

Flere studenter introduserte ukjente frukter og grønnsaker for barnegruppene, og studentene snakket om råvarene mens barna gjorde seg kjente med råvarene. Dette illustreres i sitatet:

Grønnsakene jeg valgte å bruke var blomkål, kålrot, paprika, agurk og tomat. Jeg ønsket at barna skulle bli nærmere kjente med råvarene mens de forberedte smaksprøvene. [...]. Barna vasket, skrelte, delte og luktet på grønnsakene [...] Spesielt kålroten brukte vi lang tid på å snakke om, for dette var en grønnsak de ikke kjente så godt til fra før. (Eksempel 20, barna var 3–5 år)

5) Barna snakket om sine sanselige og praktiske erfaringer med maten

Barn deltok med skrelling og kutting og snakket sammen om det praktiske arbeidet

Studentene beskrev barn som brukte begrepene skrelle og kutte mens de henholdsvis brukte skreller og kniv. Dette gjaldt både barn som var med på å forberede smaksprøver og barn som var med på matlaging. Dette illustreres i de to neste sitatene:

Femåringen lyser opp og sier: «Jeg vil skrelle!» [...] og vi skreller begge to. Det [barna] skrelles og kuttes, og samtalen dreier rundt hva det er vi skal lage, hvilke grønnsaker vi har foran oss, og om hvordan kniven best kan holdes. (Eksempel 21, barna var 3–5 år.)

Studenten var på kjøkkenet med barnegruppa, og sammen laget de grønnsaksuppe med gulrøtter og kålrabi til lunsj.)

Alle barna satt og kuttet. En av jentene kuttet bananen så det ble nesten bananmos, hun var kjempestolt, hun smilte og sa: «Se, jeg har kuttet!» (Eksempel 22, barna var i toårsalderen. Barna og studenten forberedte smaksprøver og delte opp mango, kiwi, ananas og banan.)

Barna utforsket smaksprøvene og delte synspunkter om blanding og smak

Studenter beskrev barn som sammenliknet smakene av rå, kokte og stekte grønnsaker, og hvordan smakene endret seg når de brukte dippsauser. Barn snakket sammen om smakene mens de i fellesskap utforsket ulike smakskombinasjoner. Dette illustreres i de to neste sitatene:

Jente 1 smakte på alt, prøvde og kombinerte, og fant ut at gulrot endret smak når den ble stekt. [...] Jente 1 sa «Rå gulrot er lettere å dyppe i rømme enn stekt. Og smaker mye bedre enn eple og ketsjup» [...] Jente 1 og gutt 1 fikk en smaksopplevelse sammen, der de delte synspunkter om blanding og smak. [...] Når barna var på vei til smakerommet neste gang så snakket de om hva de syntes var godt, og hvordan de skulle dyppe.» (Eksempel 23, barna var 4–5 år. Smaksprøvene var av rå gulrot, stekt gulrot, rå brokkoli, agurk og eple. Dippsausene var rømme og ketsjup.)

Rucculasalaten var «sånn tørr og ekkel» som barna beskrev det. Så tok barna limeskiver i munnen, fikk masse grimaser, med påfølgende: «Oj! Den var sur den!», men barna syntes den var god [...] Jeg presset et par limebiter på rucculasalaten min og smakte på det. Barna syntes jeg var «gærn!» som kunne finne på å spise det. Jeg spurte om de ville prøve siden de likte limen og ikke rucculasalaten så godt. De prøvde litt forsiktig en etter en. Dette forsto de ikke. Hvordan kunne det være godt å blande lime og rucculasalat sammen når de ikke likte salaten alene? Dette ble samtaleemne resten av dagen. Til lunsj var det stor iver hos disse seks barna. De prøvde masse nytt pålegg og kombinasjoner på brødiskivene som de ellers aldri ville spise. (Eksempel 24, barna var 3–5 år)

Diskusjon

Hensikten med artikkelen er å få mer innsikt i hva som motiverte barna til å smake på maten og bruke matord når de deltok i mataktivitene *smakstallerken* og *matlaging til et måltid*. Jeg diskuterer først hva som kjennetegnet aktivitetene, og deretter på grunnlag av disse kjennetegnene hva som kunne ha motivert barna.

Hva kjennetegnet mataktivitene?

I mataktiviteten *smakstallerken* ble barna motivert til å smake på ulike frukter og grønnsaker, både rå og med ulike tilberedninger. Barn trenger å utvikle gode matvaner og et variert

kosthold (Helsedirektoratet, 2018). For å oppnå dette må barn like eller lære å like et bredt utvalg av matvarer, og særlig grønnsaker (Helland & Øverby, 2021).

Barna bestemte selv om de ville smake på smaksprøvene

Det er vanlig at barn i barnehagealder har varierende grad av matneofobi (Helland & Øverby, 2021), og hadde det kun vært ukjent mat i aktiviteten hadde trolig mange barn i hver gruppe vist motstand mot å delta eller smake på maten. Jansen (2018) argumenterer for at barnas ytringer må bli sett og hørt, slik at de kan besvares, og på den måten åpne opp for at barna kan delta i fellesskapet. Forskning har vist at barn helst smaker på mat de har spist før eller som de kjenner igjen (Birch, 1999; Hausner, 2013; Helland & Øverby, 2021). Dette ble også observert av studentene. Funn viste at den kjente maten i hver av gruppene var mat som barna ofte spiste i barnehagen, og at barna valgte å spise den kjente maten først, som illustrert i eksemplene 1–4. Barns deltagelse i aktivitetene kunne ha blitt utfordret dersom barna ikke hadde kjent igjen noen av smaksprøvene.

Barna måtte også forholde seg til ukjente smaksprøver i aktivitetene. Et sentralt kjennetegn i *smakstallerken* var at barna og studenten var enige i at det var frivillig å smake på smaksprøver og dippsaus, og at maten kunne spyttes ut igjen. Dersom kravet fra personalet er at barna må spise kan dette begrense barnas opplevelser av å delta og være en del av fellesskapet (Jansen, 2018). Barn som ikke ønsket å smake på ukjent mat, kunne fortsette med være aktive deltagere i fellesskapet rundt maten fordi de kunne smake på de kjente og trygge smaksprøvene, delta i å forberede smaksprøvene og samtale om maten (eksempel 1).

Barna gjorde seg kjent med maten

Barna gjorde seg kjent med smaksprøver laget av ulike råvarer og med ulike tilberedninger. Barn kunne oppleve at samme råvare kunne ha ulike smaker avhengig av tilberedningsmåten (eksemplene 9 og 23). Barn kunne på denne måten bli mer bevisst på sin egen smak og tilberedningens betydning for smak og konsistens. Barn viste matglede og spiseglede når de brukte kjente dippsaus (eksemplene 10 og 11). Smak kan bli brukt som en estetisk erfaring for barnet der smakerfaringens egenverdi står i sentrum (Fooladi, 2020).

Rollemodeller oppfordret barn til å utforske og smake

Gjennomføringen av *smakstallerken* var kjennetegnet av studenter som utforsket maten og spiste av smaksprøvene sammen med barna. Barn ser på hva andre barn og voksne sier og gjør, og barna bruker dette som grunnlag for egne handlinger (Broström & Frøkjær, 2016). Forskning viser at barn kan påvirkes til å smake og spise når voksne rollemodeller sitter sammen med barna og spiser av den samme maten (Danmarks Evalueringsinstitut, 2019; DeCosta et al., 2017; Hansen et al., 2018; Tuset, 2018). Voksne rollemøller som ikke spiser samme mat som barna har mindre effekt på barnas utforskning av de ulike smakene (Ryslett & Håberg, 2021). Når barn og studenter forholdt seg til de samme smaksprøvene

kunne barna herme etter studentenes utforskning og smaking, og barna kunne på denne måten bli oppfordret til å gjøre det samme. Dette kommer godt fram i eksempel 12, der studenten og barnet speilet hverandres handlinger med nepe og ketsjup. Nepe er en grønnsak som kan ha en søtaktig, svakt bitter smak. En kjent dippsaus kan støtte barn til å smake på ukjent mat (Helland & Øverby, 2021) og bittersensitive barn kan være villig til å spise svakt bitre grønnsaker sammen med en godt likt dippsaus (Fisher et al., 2012).

Barn begynte å smake etter at andre barn hadde smakt og ytret *nam, nam* eller *mmm*. De to guttene i eksemplene 17 og 18 var begge viktige rollemodeller i sine gruppefellesskap. Wiggins (2002) har i sin forskning funnet at det gustatoriske uttrykket *mmm* er et kroppslig uttrykk som sies spontant når vi nyter mat sammen med andre. Uttrykket kan knyttes direkte til sanseopplevelsene som vi får fra maten i munnen vår. Jeg tolker at barnets uttrykk «nam, nam» i eksempel 17 har samme betydning som *mmm*. Wiggins (2002) har funnet at *mmm* har stor troverdighet i fellesskapet og brukes som bevis på at smakeren liker maten. Dette oppfordrer resten av fellesskapet til også å smake. Gutt 4 år (eksempel 18) kunne oppfattes som en særlig troverdig rollemodell for de andre barna i gruppefellesskapet fordi han utbrøt «mmm, det var godt» mens han utforsket smaksprøver med dippsaus. Dette var fordi *mmm* ble etterfulgt av *det er godt* (Wiggins, 2002).

Studentene brukte råvarenavn og snakket om råvarene med barna

Et ord betyr ikke noe i seg selv. Barnet må lære betydningen til det ordet refererer til i en kontekst som gir mening for barnet (Gjems, 2016). Studenter ga barn en begynnende forståelse for betydningen av råvarenavn. Studenten i eksempel 19 brukte råvarenavnene i korte, meningsbærende setninger knyttet til hvert av de yngre barnas direkte sanselige erfaringer med potet og purreløk. Gruppe med noe eldre barn og student i eksempel 20 hadde et felles faglig fokus på kålrot. Navnsetting og førstehåndserfaringer kan danne grunnlaget for barnas språklige erfaringer med et objekt i fokus (Gjems, 2016).

Barna snakket om sine sanselige og praktiske erfaringer med maten

Barn som deltok i matlagingen gjorde mange praktiske handlinger som representerte innholdet i matlagingsord. Barna var med på å skrelle og kutte opp grønnsaker og frukter. Barna sa navnene på råvarene og handlingsordene *skrelle* og *kutte*, mens de henholdsvis brukte kjøkkenredskapene skreller og kniv. Dette kunne indikere at barna hadde en mer nyansert forståelse av å *skrelle* og *kutte* som matlagingsord. Denne måten å lære matord på støttes av Gjems (2016), som mener at for å forstå et ord må barnet gjøre de praktiske handlingene som representerer innholdet i ordet samtidig som det hører ordet verbalt.

Studenter beskrev barn som utforsket smaksprøvene og delte synspunkter om smakene. Barna i eksemplene 23 og 24 var noe eldre barnehagebarn som trolig kunne en rekke matord fra før. Barna fikk øvelse i å formulere egne erfaringer og få formidlet egne meninger i samspill med andre barn og voksne. De uventede positive sanseopplevelsene med

rucculasalat og lime i eksempel 24, gjorde at barna fikk noe felles å snakke om. Barna delte erfaringer om smakene som endret seg, og i tråd med Broström og Frøkjær (2016) og Gjems et al. (2012) ble barnas læring av matordene styrket når de sammen utforsket smakene og delte kunnskapen med fellesskapet.

Hva kan motivere barn til å smake på maten og bruke matord?

Barns deltagelse er et tegn på kvalitet i det pedagogiske arbeidet. Å sikre at barna får ta del i og medvirke i fellesskapet er en viktig verdi som skal gjenspeiles i barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Medvirkning gjennom deltagelse handler om å kunne endre og utvikle noe sammen med andre (Jansen, 2019). I praksisnotatene blir ikke barna beskrevet som passive deltagere. Barna var med på å gi innhold til aktivitetene. Funn viste at barna var opptatt av at de kunne spytte ut om de ikke likte maten. Barna i eksempel 5 minnet studenten om dette. Dette kan tolkes som at barna hadde tatt eierskap over denne handlingen, og at dette ga dem innflytelse og eierskap over mataktiviteten. Barna kunne også velge hvilke smaksprøver de ville smake på og hvordan de ville kombinere smaksprøver og dippsauser. Dette var faktorer som så ut til å øke barnas matglede og til å motivere barna til å smake og spise. I motsatt fall kan barn bli usikre, lei seg og frustrerte hvis de blir presset til å spise mat som de ikke har lyst på (Hansen & Kristensen, 2017).

Sosial matglede kan oppstå når deltagerne i fellesskap spiser og nyter felles mat (Wiggins, 2002). Dersom barn får undersøke maten med sansene sine, er det større sjanse for at barna får et positivt møte med den nye maten og blir motivert til å smake og spise (DeCosta et al., 2017; Helland & Øverby, 2021). Felles mat og felles handlinger kan føre til et emosjonelt fellesskap (Os & Eide, 2013) der en positiv stemning kan gjøre deltagerne motiverte til å smake på ukjent mat (Carlsen, 2013). I hver av gruppene som gjennomførte aktiviteten *smakstallerken* utforsket, smakte på og spiste barn og studenter av de samme smaksprøvene. Barna og studenten i hver gruppe kunne derfor dele felles sanseopplevelser og matglede med gruppefellesskapet. Det er grunn til å tro at det oppsto sosial matglede som motiverte barna til å smake og spise i flere av aktivitetene som studentene beskrev, som i eksemplene 17, 18, 23 og 24. Flere studenter beskrev barn som syntes det var gøy å delta og som uttrykte begeistring over at de skulle få smake igjen. Denne matgleden har sin egen verdi. Barnas matglede er en del av barnehagens verdigrunnlag (Kunnskapsdepartementet, 2017).

Smakstallerken ble organisert i små grupper. Studenten fikk da bedre mulighet til å følge med og være rollemodell for barna. Funn viste barn som først smakte på maten etter at et av de andre barna hadde smakt og uttrykt at de likte maten, enten verbalt eller med det kroppslige uttrykket *mmm*. Når smakeglade og utforskende barn settes sammen med mer matskeptiske barn, kan de smakeglade være gode rollemodeller for å motivere og utfordre de mer skeptiske barna til å smake på nye matvarer og kombinasjoner (DeCosta et al., 2017; Helland et al., 2021; Ryslett & Häberg, 2021).

Personalet skal skape et variert språkmiljø der barna får mulighet til å oppleve glede gjennom å bruke språk og kommunisere med andre (Kunnskapsdepartementet, 2017). Språket bør brukes i en konkret sammenheng for barn. Barn husker og lærer ordene langt bedre når de hører og bruker dem i aktiviteter som de opplever som meningsfulle (Gjems, 2016). Felles opplevelser med maten i mataktivitene ga barna et felles samtaletema. Barna i eksempel 21 var aktive barn som viste stor glede og engasjement i matlagingen. Deltagelse i meningsfulle aktiviteter kan ha bidratt til å motivere barna til å bruke matord når de snakket om råvarene og det felles praktiske arbeidet.

Barn var engasjerte i utforskningen av smakskombinasjoner og brukte matord for å kunne formulere egne meninger og formidle egne erfaringer til de andre (eksemplene 23 og 24). Å beskrive sensoriske opplevelser krever språk og trening, og utforskende samtaler om smaksopplevelser kan stimulere barn til å smake på nye smaker (Helland & Øverby, 2021). Når barnehagelærer tar del i barnets sanselige opplevelser kan spontane spørsmål og ytringer under og etter slik utforsking utvikle seg til faglige samtaler mellom barnet og lærer (Skalstad, 2020). Barnas samtaler i eksempel 24 ble også gjentagende og akkumulert over tid ettersom barna resten av dagen fortsatte å utforske og snakke om smakskombinasjoner. Slik vedvarende delt oppmerksomhet om et praktisk arbeid utvider læringspotensialet i fagsamtalen (Tandberg et al., 2021).

Avslutning og implikasjoner

Denne studien av barnehagelærerstudenters praksisnotater ga innsikt i hva som kan motivere barn til å smake på maten servert som smaksprøver i *smakstallerken* og i *matlaging til et måltid*, og den gir kunnskap om hvilke matord barna kan bruke i disse mataktivitene. Det ble i studien drøftet mulighetene for at sosial matglede i gruppefellesskapet kan ha bidratt til å motivere barna til å smake på smaksprøvene. Barna brukte matord mens de snakket om erfaringer de gjorde med konkret mat. Meningsfulle handlinger med felles mat kan ha motivert barna til å bruke matord i aktivitetene.

Barn trenger førstehåndserfaringer og handlingskompetanse om mat. En god måte å arbeide med mat som fag i barnehagen er at personalet og barnegrupper med jevne mellomrom bruker både *smakstallerken* og *matlaging til et måltid* som pedagogiske mataktiviteter. Å la barn bli kjent med ny mat i mataktiviteter kan gjøre det lettere for personalet å innføre nye pålegg eller råvarer til måltidene i barnehagen. Dersom barnehagelærerstudenter i Norge får opplæring i å bruke det pedagogiske verktøyet *smakstallerken*, kan dette bety at barn i barnehagene utvikler et positivt forhold til helsestøttende mat der smaksopplevelser og matglede står sentralt, noe som også er i tråd med rammeplanen for barnehagen (Kunnskapsdepartementet, 2017). *Smakstallerken* som pedagogisk aktivitet i barnehagen kan være med på å innfri rammeplanens intensjoner om barns matglede, deltagelse og medvirkning og på lengre sikt kunne bidra til sunne matvaner. I et folkehelseperspektiv kan denne studien bidra til praksisrelevant innhold for pedagogisk arbeid med mat både i barnehagene og i undervisningen.

Forfatteromtale

Elly Herikstad Tuset er universitetslektor ved OsloMet – storbyuniversitetet. Hun har mastergrad i matvitenskap og underviser i naturfag og matfag ved Institutt for barnehagelærerutdanning.

Referanser

- Bae, B. (2018). *Politikk, lek og læring – barnehageliv fra mange kanter*. Fagbokforlaget.
- Birch, L. (1999). Development of food preferences. *Annual Review of Nutrition*, 19, 41–62. <https://doi.org/10.1146/annurev.nutr.19.1.41>
- Broström, S. & Frøkjær, T. (2016). *Realfag i barnehagen*. Pedagogisk forum.
- Carlsen H. B. (2013). Madlavning og måltider som æstetisk erfaringer. I J. Benn (Red.), *Børn, ernæring og måltider – tværfaglige perspektiver* (s. 281–307). Munksgaard.
- Danmarks Evalueringsinstitut. (2019). *Viden om det pædagogiske arbejde med mad og måltider i dagtilbud*. Børne- og Undervisningsministeriet. <https://www.eva.dk/dagtilbud-boern/viden-om-paedagogiske-arbejde-mad-maaltider-dagtilbud>
- Dazeley, P. & Houston-Price, C. (2015). Exposure to foods' non-taste sensory properties. A nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. *Appetite*, 84, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.040>
- DeCosta, P., Møller P., Frøst, M. B. & Olsen A. (2017) Madmodige børn. *Smag*, 5. <https://www.smagforlivet.dk/sites/default/files/documents/SMAG05%20-%20Madmodige%20boern.pdf>
- Fooladi, E. (2020). Smak som kroppslig sans, utforskning og estetisk erfaring. *Forskerfrø*, 1, 68–72. <https://www.xn--forskerfr-t8a.no/artikkel/vis.html?tid=2313265>
- Fisher, J. O., Mennella, J. A., Hughes, S. O., Liu, Y., Mendoza, P. M. & Patrick, H. (2012). Offering «dip» promotes intake of a moderately-liked raw vegetable among preschoolers with genetic sensitivity to bitterness. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 112(2), 235–245. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.032>
- Gjems, L. (2016). *Barnehagens arbeid med tidlig litterasitet – på barns vilkår*. Fagbokforlaget.
- Gjems, L., Jansen, T. T. & Tholin, K. R. (2012). Fagsamtaler i barnehagen. *Nordisk barnehageforskning*, 5, 1–12. <https://doi.org/10.7577/nbf.478>
- Glaser, V. (2017). Vilkår for måltidssamværet i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen (Red.), *Mat og måltidsaktiviteter i barnehagen* (s. 35–45). Universitetsforlaget.
- Grindland, B. (2011). Uenighet som demokratisk praksis i måltidsfellesskapet på småbarns-avdeling. *Nordisk barnehageforskning*, 4(2), 75–90. <https://doi.org/10.7577/nbf.308>
- Hansen, S. R. & Kristensen, N. H. (2017). Food for kindergarten children: Who cares? Relations between food and care in everyday kindergarten mealtime. *Food, Culture & Society*, 20(3). <https://doi.org/10.1080/15528014.2017.1288783>

- Hansen, O. H., Leer, J., Broström, S., Warrer, S. D. & Jensen, T. M. (2018). *Professionalisering og øget tværfaglighed i samarbejdet omkring mad og måltider i dagtilbud* (DCA-rapport nr. 125). Aarhus Universitet. https://dcapub.au.dk/djfpdf/DCA_rapport_125_A4_Professionalisering_og_oeget_tvaerfaglighed_samlet_web.pdf
- Hausner, H. (2013). Udvikling af smagspræferencer hos børn. I J. Benn (Red.), *Børn, ernæring og måltider – tværfaglige perspektiver* (s. 55–78). Munksgaard.
- Helland, S. H. & Øverby, N. C. (2021). *Barn, matmot og måltider – helsefremmende og pedagogisk praksis*. Cappelen Damm Akademisk.
- Helland, S. H., Øverby, N. C., Blomkvist, E. A. M., Hillesund, E. R., Strømmer, S., Barker, M. & Bjørkkjær, T. (2021). Wow! They really like celeriac! Kindergarten teachers' experiences of an intervention to increase 1-year-olds' acceptance of vegetables. *Appetite*, 166, 105581. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105581>
- Helsedirektoratet. (2018). *Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i barnehagen*. <https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/mat-og-maltider-i-barnehagen>
- Hendy, H. M. & Raudenbush, B. (2000). Effectiveness of teacher modeling to encourage food acceptance in preschool children. *Appetite*, 34, 1152–1159. <https://doi.org/10.1006/appe.1999.0286>
- Høigård, A. (2019). *Barns språkutvikling muntlig og skriftlig* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Jansen, K. E. (2019). *Medvirkning i praksis – deltagelse og danning i barnehagens hverdagsliv*. Fagbokforlaget.
- Johannessen, B., Helland, S. H., Bere, E., Øverby, N. C. & Fegran, L. (2018). A bumpy road: Kindergarten staff's experiences with an intervention to promote healthy diets in toddlers. *Appetite*, 127, 37–43. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.04.008>
- Klette, T., Drugli, M. B. & Aandahl, A. M. (2018). Together and alone a study of interactions between toddlers and childcare providers during mealtime in Norwegian childcare centres. *Early Child Development and Care*, 188(3), 387–398. <http://dx.doi.org/10.1080/03004430.2016.1220943>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Rammeplan for barnehagen: Forskrift om rammeplan for barnehagens innhold og oppgaver*. <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/rammeplan-for-barnehagen/>
- Langholm, G. & Tuset, E. H. (2021). *Matglede i barnehagen* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Marty, L., Chambaron, S., Nicklaus, S. & Monnery-Patris, S. (2018). Learned pleasure from eating: An opportunity to promote healthy eating in children? *Appetite*, 120, 265–274. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.09.006>
- Os, E. & Eide, B. J. (2013). Småbarn og fellesskap i samlingsstunder og under måltider. I A. Greve, S. Mørreaunet & N. Winger (Red.), *Ytringer om likeverd, demokrati og relasjonsbygging i barnehagen* (s. 209–226). Fagbokforlaget.
- Roberts, A. P., Cross, L., Hale, A. & Houston-Price, C. (2022). VeggieSense: A non-taste multisensory exposure technique for increasing vegetable acceptance

- in young children. *Appetite*, 168, 105784, 1–7. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105784>
- Ryslett, K. & Håberg, L. I., (2021). Korleis blir det arbeidd med utvikling av smakspreferansar i barnehagen? *Norsk tidsskrift for ernæring*, 19(4), 6–12. <https://doi.org/10.18261/ntfe.19.4>.
- Sansolios, S., Strand, D. & Mikkelsen, B. E. (2010). *Mad i børnehaver: Når ernæring bliver en smagssag!* (PERISCOPE rapport). Aalborg Universitet. https://vbn.aau.dk/files/49695860/PERISCOPE._Mad_i_b_rnehaven.pdf
- Skalstad, I. (2020). Oi! Sjå på den! – Funn av naturelement som utgangspunkt for utforskande naturfaglege samtaler mellom barn (5–6 år) og pedagogar. *Nordina*, 16(2). <https://doi.org/10.5617/nordina.7396>
- Syed, B. F. & Tuset, E. H. (2021). Engasjement for matfaglig arbeid hos pedagogisk ledelse i mangfoldige bybarnehager. I K. A. Jørgensen-Vittersø & U. Vik (Red.), *Barn i by – natur, helse og bevegelse i byer og bynære strøk* (s. 155–169). Universitetsforlaget.
- Säljö, R. (2001). *Læring i praksis: Et sosiokulturelt perspektiv*. Cappelen Damm Akademisk.
- Tandberg, C., Byhring, A. K. & Sandbakken, M. (2021). Broer og naturfaglige samtaler. I K. A. Jørgensen-Vittersø & U. Vik (Red.), *Barn i by – natur, helse og bevegelse i byer og bynære strøk* (s. 183–200). Universitetsforlaget.
- Tjora, A. (2018). *Viten skapt. Kvalitativ analyse og teoriutvikling*. Cappelen Damm Akademisk.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal.
- Tuset, E. H. (2018). A tasting plate – the aesthetic experience of food in early childhood education and care. I T. Haugen & K. I. Skjerdingsstad (Red.), *Children and young people, aesthetics and special needs. An interdisciplinary approach* (s. 325–360). Vidarforlaget.
- Vygotskij, L. S. (2001). *Tenkning og tale*. Gyldendal Akademisk.
- Wiggins, S. (2002). Talking with your mouth full: Gustatory mmmms and the embodiment of pleasure. *Research on Language and Social Interaction*, 35(3), 311–336. https://doi.org/10.1207/S15327973RLSI3503_3
- Aasen, W. & Wilhelmsen, B. U. (2017). Mat- og måltidsaktiviteter i barnehagen. I B. U. Wilhelmsen (Red), *Mat og måltidsaktiviteter i barnehagen* (s. 23–34). Universitetsforlaget.