



## Självständigt arbete i förskolepedagogiskt område

### Mer än bara mat

- Förskollärares beskrivningar av strategier och förhållningssätt under måltiden som möjliggör barns delaktighet och inflytande.



**Författare:** Fanny Flygare och Tilda Johansson

**Handledare:** Ulrika Bossér

**Bedömande lärare:** Gunilla Gunnarsson

**Lärosäte:** Linnéuniversitetet

**Termin:** HT 24

**Ämne:** Utbildningsvetenskap/didaktik allmän

**Nivå:** Grundnivå



**Linnéuniversitetet**

Kalmar Växjö



## Abstrakt

Studien syftar till att bidra med kunskap om förskollärares strategier och förhållningssätt under måltider i förskolan för att möjliggöra barns delaktighet och inflytande. Studien riktar sig till att förstå förskollärares perspektiv, vilket blev möjligt då åtta olika förskollärare intervjuades med tillämpning av semistrukturerade frågor. Analys och bearbetning av data genomfördes med kvalitativ bearbetningsmetod och analyserades utifrån det sociokulturella perspektivet med fokus på begreppen mediering, scaffolding och proximala utvecklingszonen. Shiers (2001) delaktighetsmodell användes som utgångspunkt för att analysera, förstå och synliggöra barns nivåer av delaktighet och inflytande under måltiden. I studiens resultat beskriver förskollärare barns delaktighet och inflytande i form av att de får ta och välja sin egen mat från en buffé, möjligheten att säga nej till livsmedel samt känna efter sin egen mättnadskänsla. Däremot framkom det att delaktighet och inflytande var svårt att skilja på under bearbetning av den insamlade datan. Studiens resultat visar på förskollärares betoning av att vara en förebild under måltiden samt betydelsen av uppmuntran gentemot barnen. Resultatet belyser även aspekten att alla människor bär med sig ett eget bagage gällande mat, matintag och matvanor, vilket kan utgöra ett dilemma för en samsyn i arbetslaget. En implikation för pedagogisk verksamhet kan därför vara att ha en utarbetad metod i arbetslaget för att synliggöra barns delaktighet och inflytande samt en gemensam grundsyn för hur arbetslaget ska agera under måltider i förskolan.

## Nyckelord

Förskollärare, barns inflytande, barns delaktighet, strategier, förhållningssätt, måltidssituation, sociokulturellt perspektiv, delaktighetsmodell.

## Tack

Vi vill rikta ett stort tack till alla förskollärares engagemang och intresse som medverkat i studien. Studien hade inte varit möjlig att genomföra utan er medverkan. Vi vill även tacka vår handledare Ulrika Bossér på Linnéuniversitetet som väglett och stöttat oss i genomförandet av det självständiga arbetet.



# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Syfte och frågeställningar .....</b>	<b>2</b>
2.1	Frågeställningar .....	2
<b>3</b>	<b>Bakgrund.....</b>	<b>3</b>
3.1	Litteratur.....	3
3.1.1	Riktlinjer för förskolans måltider .....	3
3.1.2	Faktorer och strategier som påverkar barnens matintag.....	3
3.1.3	Förskollärares förhållningssätt och barns delaktighet och inflytande under måltider .....	4
3.1.4	Definition av barns delaktighet och inflytande .....	5
3.2	Tidigare forskning .....	6
3.2.1	Förskollärares förhållningssätt och strategier under måltider.....	6
3.2.2	Barns delaktighet och inflytande .....	8
3.2.3	Förskollärares bristande kunskap och självförtroende.....	8
<b>4</b>	<b>Teoretisk utgångspunkt och centrala begrepp .....</b>	<b>10</b>
4.1	Sociokulturellt perspektiv.....	10
4.2	Barns delaktighet och barns inflytande .....	10
<b>5</b>	<b>Metod .....</b>	<b>12</b>
5.1	Intervju som metod .....	12
5.1.1	Urval .....	12
5.1.2	Genomförande av intervjuer .....	13
5.2	Bearbetning och analys .....	13
5.3	Etik.....	14
<b>6</b>	<b>Resultat .....</b>	<b>15</b>
6.1	Förskollärares syn på måltidens syfte .....	15
6.2	Förskollärares beskrivningar av en positiv måltid.....	15
6.3	Förskollärares förhållningssätt och strategier .....	16
6.4	Barns möjligheter till delaktighet och inflytande under måltider.....	18
<b>7</b>	<b>Analys av resultat .....</b>	<b>20</b>
7.1	Det sociokulturella perspektivet .....	20
7.2	Shiers delaktighetsmodell.....	21
<b>8</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>23</b>
8.1	Resultatdiskussion .....	23
8.2	Metoddiskussion.....	26
8.3	Implikationer för den pedagogiska verksamheten .....	27
8.4	Förslag till fortsatt forskning.....	27
<b>9</b>	<b>Referenslista .....</b>	<b>29</b>



# Bilagor

Bilaga 1: Intervjuguide

Bilaga 2: Missivbrev

Bilaga 3: Samtyckesblankett



## 1 Inledning

En positiv måltidsatmosfär utan tjat, tid för att lära känna maten och att exponering för ny mat inte ger obehag förklarar Ask (2016) är de viktigaste delarna för att ett barn ska lära sig tycka om ny mat. Den positiva måltiden kännetecknas enligt Livsmedelsverket (2023) genom vuxna som förebilder, barn som får välja om och hur mycket mat som ska ätas samt trygg och lugn miljö. Måltiderna i förskolan innebär inte bara som en tid för att äta, utan kan med förskollärares förhållningssätt och strategier bidra till en positiv måltidssituation där varje barn får möjlighet till delaktighet och inflytande. Varje individ, barn som vuxen, besitter olika erfarenheter, idéer och föreställningar kring mat. I förskolan anses vuxna vara förebilder för barnen, inte minst inom matsituationen, menar Ask (2016). Författaren poängterar att barn tenderar att ta efter vuxnas handlingar snarare än att göra det som sägs. Genom att vara en förebild för barnen kan det handla om att som vuxen äta samt visa att maten som serveras är god, för att barnet på sikt ska ta efter och att en inre vilja att prova ny mat växer. Våra egna erfarenheter är att barns delaktighet och inflytande många gånger blir åsidosatta i måltidssituationen då förskollärare upplevs veta vad som är det bästa för barns matvanor.

I läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) framgår det att barn har rätt till delaktighet och inflytande över utbildningen. Förskolan är en plats där barn ska känna glädje och trygghet samt få möjlighet att utvecklas utifrån individuella behov. Barnets bästa och individuella förutsättningar ska beaktas för att omsorg, utveckling och lärande ska bilda en helhet. Barn som vistas i en gemenskap, blir lyssnade på i uttryck av känslor, tankar och åsikter, får enligt Engdahl och Ärlemalm-Hagsér (2020) möjlighet att påverka beslut, vilket ger förutsättningar till delaktighet och inflytande. Upplevelser från VFU-perioder är att förskollärare inte alltid respekterar barns rätt att påverka sin egen måltidssituation. Det kan uppmärksammas genom kommentarer som "ät upp det på tallriken så kan du ta mer" och att förskolläraren lägger upp samtliga livsmedel som serveras på barnets tallrik. En möjlig tolkning är att förskollärares agerande som beskrivs ovan signalerar att förskollärare vet bättre än barnen och begränsar deras delaktighet och inflytande samt att det kan påverka barnens förhållningssätt till mat och tillit till sin egen förmåga. Sepp (2017) lyfter att måltidssituationerna i förskolan ser olika ut beroende på om förskolan har riktlinjer och vad som innefattas i denna samt förhållningssätt som tillämpas. Författaren menar att måltidssituationen ofta präglas av rutiner och regler som en lång tid tillbaka skapats av varje enskild förskola. En viktig aspekt att reflektera över i arbetslaget är därför vad syftet med måltiderna är.

Sammanfattningsvis synliggör egna erfarenheter och litteratur ett behov av mer kunskap inom måltider i förskola. Studien syftar därför till att undersöka vilka förhållningssätt och strategier förskollärare beskriver bidrar till positiva måltidssituationer samt möjliggör barns delaktighet och inflytande. Denna studie är betydelsefull för att synliggöra barns delaktighet och inflytande i måltiden då vi kunnat identifiera en kunskapslucka inom detta område, relaterat till tidigare forskning.



## 2 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att synliggöra hur barn utifrån förskollärares beskrivningar får delaktighet och inflytande under måltiden samt vilka förhållningssätt och strategier förskollärare beskriver sig tillämpa. Vidare fokuserar studien på att ge förståelse för hur förskollärare ser på måltiderna i förskolan.

### 2.1 Frågeställningar

Hur beskriver förskollärare måltidens syfte i förskolan?

Hur beskriver förskollärare en positiv måltid?

Vilka förhållningssätt och strategier beskriver förskollärare sig använda under måltidssituationen?

Hur beskriver förskollärare barns möjlighet till delaktighet och inflytande i måltidssituationen?



## 3 Bakgrund

### 3.1 Litteratur

Nedan presenteras det som till studien är relevant utifrån litteratur som böcker och nationella styrdokument.

#### 3.1.1 Riktlinjer för förskolans måltider

Läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) nämner att näringsrika måltider ska vara en del av barnens vardag på förskolan för att barnen ska få möjlighet att genom utbildningen skapa förståelse för hur det påverkar deras hälsa och välbefinnande. Vidare lyfter Livsmedelsverket (2023) att många barn idag äter majoriteten av sina måltider på förskolan, vilket innebär att både förskolan och hemmet ansvarar för barnets måltider. Det är under barns förskoleår som attityder till mat och matvanor skapas. Riktlinjer för att främja barns bra matvanor samt öka matglädjen framhålls av Livsmedelsverkets (2023), nationella riktlinjer för måltider i förskolan. De riktlinjer som framskrivs grundas på vetenskap och beprövad erfarenhet. Måltiden innefattar mer än bara mat, som exempelvis stämningen, sällskapet och rummet där en viktig aspekt är att all personal har en samsyn kring vad en bra måltid är. Livsmedelsverkets måltidsmodell innefattar sex olika delar som förskolan kan använda som utgångspunkter i sitt arbete för måltiderna. Dessa punkter omfattar att måltiden är *trivsamt* och *god* för att barnen ska vilja äta. Vidare framhålls *säker* och *näringsriktig* mat som delar av måltidsmodellen. Den *miljösmarta* aspekten handlar om att beakta den hållbara utvecklingen i relation till nationella miljömål. Sist nämns *integrerad*, vilket innebär att måltiden kan tillhöra det pedagogiska arbetet och användas som en resurs i utbildningen. Dessutom betonas "För att måltiderna ska bli riktigt bra krävs kompetens, engagemang och samverkan" (Livsmedelsverket 2023, s. 6). Kompetensen som Livsmedelsverket (2023) lyfter handlar om att förskollärare behöver kunskap om vad deras roll är under måltiden samt kunskap om vad som kännetecknar en bra måltid. Förskollärare, rektor, kökspersonal, barn och vårdnadshavare presenteras alla som en del av samverkan för att skapa hälsosamma och bra måltider för barnen i förskolan.

#### 3.1.2 Faktorer och strategier som påverkar barnens matintag

Från att barnet fyllt ett år menar Ask (2018) att barn lär sig mycket om maten, exempelvis att förstå vad som ska göras med maten i munnen samt hur mycket som är lagom. Författaren nämner specifikt tre betydelsefulla aspekter att beakta där den första handlar om att exponeras för mat. Barn kan behöva smaka på en viss typ av mat upprepade gånger för att lära känna och uppskatta den. Vidare poängteras vikten av att barn som vistas i sammanhang där andra äter, tar efter det beteendet och tenderar att också vilja äta. Sist nämns aspekten att barnet kan se ett samband. Med tiden ökar barnets förståelse för matens effekt. Det är genom matens mättnadskänsla av behag och energi som människan vill utöka sin matrepertoar. Framgångsrika strategier för att barn ska få en ökad vilja att prova ny mat framhålls av Sepp, Höijer och Wendin (2016). Två av dessa handlar om delaktighet och uppmuntran samt upprepad exponering. Genom att exponera barn för mat och ge dem möjlighet att upprepade gånger känna, titta och smaka utan att uppleva tvång eller press, kan barnet gradvis utveckla erfarenhet av livsmedlet. Detta, i linje med vad Ask (2018) lyfter fram, kan på sikt öka barnets vilja att äta och acceptera maten. Barn föredrar mat som de är bekanta med och en framgångsfaktor för att lära sig tycka om ny mat är att introducera den tillsammans med mat som barnet sedan





innan är trygg med (Sepp, Höjjer & Wedin 2016). En strategi som kan påverka barns matvanor positivt beskrivs av Ask (2018) som lyhörd matning. Detta syftar till att låta barnet få känna av hunger och mättnadskänslor själv och därefter avgöra sitt intag av mat och därmed inte försöka eftersträva vad vuxna anser är bra. Barnet tenderar att känna större matglädje och få hälsosamma matvanor om vuxna använder sig av lyhörd matning. Dessutom betonar författaren vikten av att respektera barnets uttryck under måltiden. Påtryckningar och press från vuxna kan påverka barnets inneboende förmåga att förstå sitt energiintag. Ibland kan vuxna tro att barn ska acceptera och äta det som serveras, men alla är olika, beroende på tidigare erfarenheter, gener samt andra egenskaper.

Neofobi är en fas som många barn hamnar i under förskoleåren då den är som vanligast mellan 2–5 års ålder (Ask 2018). Neofobi handlar enligt författaren om barns rädsla för att prova ny mat, främst mat som barnet inte har erfarenheter av eller känner till sedan tidigare. Barn hamnar i detta stadie för att öka sin självständighet i att förstå vad som är ätbart och inte. Hur vi utvecklas och är som människor är starkt sammankopplat med ärftlighet, neofobin grundar sig likaså i gener och arv. Därför är det ur denna synvinkel inte konstigt att vissa barn äter i princip alla livsmedel som serveras och andra barn enbart kan tänka sig att konsumera 5–10 livsmedel. Författaren hänvisar till att tidigare forskning studerat att barn under den neofobiska fasen föredrar ljus mat som exempelvis pasta, flingor och bröd. Livsmedel som barnet har svårare för under denna tid är kött, fisk och grönsaker. Maträtter där ingredienserna är svåra att identifiera undviker ofta barn med neofobi, såsom grytor och soppor (Ask 2018). En annan faktor som kan påverka barns matintag är aversion, vilket enligt Sepp (2017) innebär att barn som har blivit tvingade att smaka eller äta får motvilja att äta ett specifikt livsmedel. Det är därför viktigt att förskollärare aldrig tvingar ett barn att smaka eller äta upp ett livsmedel om de inte själva vill. Aversionen för ett visst livsmedel tenderar att sitta i resten av livet. Vidare nämner författaren att förskollärares förhållningssätt spelar stor roll i utforskandet av nya smaker där uppmuntran kan skapa nyfikenhet och lust till att våga smaka.

### **3.1.3 Förskollärares förhållningssätt och barns delaktighet och inflytande under måltider**

Sepp (2017) menar att barn ska ha rätten att inte behöva smaka på allt som ligger på tallriken och att äta ska vara helt baserat på barnens egna villkor för att måltiden ska vara lustfylld. Vidare lyfter författaren att barn spenderar mycket tid på förskolan, vilket gör att förskollärarna utifrån sitt pedagogiska förhållningssätt har ett stort ansvar när det gäller att skapa goda matvanor. Utöver att måltiderna ska vara hållbara, näringsrika och säkra är det också viktigt att förskollärarna har med sig att måltiderna ska vara integrerande, trivsamma och goda. I läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) lyfts omsorg och lärande vilket Sepp (2017) menar att måltidssituationerna kan kopplas till. Författaren poängterar att förskollärarna därför bör ha en medvetenhet om arbetet kring måltidssituationerna i förskolan. En viktig aspekt att förhålla sig till i måltidssituationen är när nya råvaror introduceras, då får barnet ta eget ställningstagande om att smaka eller inte. De bör först få möjligheten att bekanta sig med den nya råvaran genom att titta, klämma, lukta, slicka och känna på den. Förskollärare kan med fördel uppmuntra barnen att skapa exempelvis ett smörgåsansikte för att få möjlighet att känna på form och konsistens med händerna. Det är ofta inte uppskattat av förskollärare att barn leker med maten och äter med händerna, men författaren lyfter det som betydelsefullt att barn får göra det för deras utveckling (Sepp 2017).



Måltidssituationen präglas av normer och regler som barnen måste förhålla sig till, vilket Sepp (2017) lyfter att flera studier har kommit fram till. Dessa regler och normer är något som varje enskild förskollärare har skapat och är oftast något som arbetslaget inte har arbetat ihop en samsyn kring. Det är i stället varje förskollärares förhållningssätt som är format utifrån deras tidigare erfarenheter, som gör hur de väljer att förhålla sig i måltidssituationer. Ofta är det svårt att identifiera de olika reglerna och normerna då de "bara är så". För att kunna identifiera dessa krävs det ett systematiskt arbete kring hur förskollärare ska förhålla sig kring måltidssituationerna samt vilken värdegrund de ska tillämpa.

Barns intresse för måltiden nämner Ask (2016) kan öka genom att de får möjlighet till delaktighet. Intresset kan öka genom att barnet exempelvis får möjligheten att lägga upp maten själv på sin tallrik och välja vad de vill ha. Det viktiga här är inte att barnet tar rätt mängd mat eller väljer allt som erbjuds. I stället bör fokus ligga på att väcka barnets intresse för måltiden som serveras. Även om barnet kanske inte visar intresse för eller vågar smaka maten som ligger på tallriken, är själva delaktigheten i situationen värdefull. Genom att få möjlighet att delta kan barnet vid nästa tillfälle känna sig tryggare och kanske våga smaka. Ask (2016) ställer sig skeptisk till belöning som metod i måltidssituationer. När ett barn belönas med uppmuntrande ord om hur bra barnet är som äter, skapas en press på barnet att äta för att vara duktig. Barnet utgår då inte från sin hunger och mättnadskänsla utan äter maten för att få beröm. Det kan även ge barn en känsla av om jag inte äter maten nu, även om jag inte är hungrig, så är jag inte duktig. Måltidssituationerna ska vara fria från krav och prestation för att skapa de bästa förutsättningarna för en positiv måltid.

### 3.1.4 Definition av barns delaktighet och inflytande

Historiskt sett har synen på barn förändrats, menar Engdahl och Ärlemalm-Hagsér (2020). Förr fick barn ett litet utrymme till att förmedla sina tankar och åsikter då de ansågs vara en ägodel till familjen. Barnsynen har till dagens samhälle utvecklats och beskrivs genom att "Barn är redan från början meningsskapande och viljeinriktade individer, som aktivt söker förstå, påverkar och påverkas av de sammanhang i vilka de ingår" (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér 2020, s. 124). År 2020 blev barnkonventionen (Unicef 2020) lag i Sverige där bland annat barns rättighet att bli hörd i sina uttryck och åsikter lyfts i kapitel 12.

Bjervås (2003) presenterar utifrån Smith (2000), att barn är beroende av delaktighet för att lära. När barn får förutsättningar att delta utifrån sin egen förmåga, med stöttning av förskollärare möjliggör det för ett ökat lärande. Barns delaktighet i förskolan har stor betydelse för utvecklandet av barns förmågor och färdigheter. Vidare lyfter författaren vikten av att barn från tidig ålder får vara med och fatta beslut och därmed ökar deras delaktighet. När ett barn får känna sig delaktig upplever de också sig som kompetenta vilket gör att barnet också upplever att de har viktiga tankar och åsikter som är värda att lyssna på (Smith 2000 se Bjervås 2003, s. 69).

Begreppet inflytande menar Arnér (2009) går att tolka på olika sätt, då det framskrivs med olika innebörder i skolforskning, i dessa sammanhang används dessutom delaktighet och inflytande många gånger synonymt. Författaren lyfter sin egen tolkning av inflytande i förskolan där huvuddragen handlar om att barn ska få möjlighet att påverka sin vardag och tydligt känna att de har gjort det. För lärare i förskolan innebär detta att kunna planera verksamheten utifrån barns erfarenheter,



initiativ och idéer. Vidare handlar det även om att förskollärare kan ändra sin planering, rutiner och utformning av verksamheten för att utveckla den utifrån barnens perspektiv. Barn ska få göra egna val, ta initiativ samt bli lyssnade på i uttryck av sina tankar och åsikter för att skapa en känsla av meningsfullhet. För att barn ska kunna få inflytande poängter Arnér (2009) att förskollärare behöver möjliggöra för samtal med barnen och vara intresserade av deras uttryck, för att förstå deras livsvärld. Vidare lyfter Engdahl och Ärlemalm-Hagsér (2020), i likhet med Arnér (2009) att barns delaktighet och inflytande inte handlar till största mån om att få sin vilja igenom, utan att barn genom att uttrycka sina känslor, åsikter och tankar kan påverka sin vardag samt vara en del av gemenskapen. En tolkning av det som författarna poängterar om barns delaktighet och inflytande är att delaktighet är en förutsättning till att kunna få inflytande.

Barns delaktighet och inflytande lyfts av Engdahl och Ärlemalm-Hagsér (2020) som en demokratisk rättighet, eftersom det framskrivs i FN-konventionen, skollagen och läroplanen för förskolan. Det är en pedagogisk utgångspunkt som förskollärare ska förhålla sig till i förskolan och även en rättighet hos barnen att få vara med och ha delaktighet och inflytande över sitt eget lärande. Det är därför viktigt att utgå från barnens visade intresse och behov för att kunna säkerställa att barnen ges möjlighet till delaktighet och inflytande. Arnér (2009) lyfter att det är förskollärares roll att skapa förutsättningar för att barn ska kunna göra val och delta i beslut i förskolan, vilket gör att barns delaktighet och inflytande blir synligt. Det är ett ställningstagande varje förskollärare måste göra för att låta barnen få vara med i beslutsfattande kring olika faktorer i förskolans verksamhet. Enligt tradition är det vuxna som vet bäst, vilket gör att barn inte får den möjlighet till delaktighet och inflytande som de har rätt till. Läroplanen vilar enligt Eidevald och Engdahl (2018) på att barn har rätt att uttrycka sig och vara delaktiga i frågor som påverkar dem. En tillåtande atmosfär beskrivs därför som en betydelsefull faktor för att barn ska få friheten att yttra sina önsknings och tankar.

Sammanfattningsvis kan vi se att barns delaktighet och inflytande många gånger används synonymt med varandra hos de olika författarna och är svåra att helt definiera för sig själva då delaktighet tolkas vara vägen för att få inflytande. Studiens centrala begrepp är delvis barns delaktighet och barns inflytande, vilket kommer att analyseras utifrån Shiers (2001) delaktighetsmodell som beskrivs i kapitel 4.

## 3.2 Tidigare forskning

Nedan presenteras det som tidigare forskats på i relevans för studiens område. Databaser som använts för litteratursökningen var Eric och OneSearch. Sökord som valdes var meal situations preschool, influence meal at preschool, barns delaktighet och inflytande samt participation in preschool everyday. Andra mer specificerade sökningar som titel(preschool teacher) AND titel(meal\*) var givande.

### 3.2.1 Förskollärares förhållningssätt och strategier under måltider

McCrickerd, Leong och G. Forde (2017) har genomfört en studie som undersökte barns matintag utifrån självservering eller att förskollärare styr matportionerna. Det framkom att barn som serverade sig själva tenderade att ta portioner som de ansåg att de kommer äta upp till skillnad från när förskollärare serverar dem maten. Resultatet visade att ju äldre barnen blev fick de förståelse för begreppen "avsluta



och "tom", vilket resulterade i att de åt upp det som fanns på tallriken. De vuxna som förebilder som äter upp all mat de tar till sig gör även att barnen tar efter det beteendet. Att uppmuntra barnen att äta upp sin mat kan ur ett perspektiv vara fördelaktigt för att minska matsvinnet, men ses även som en problematisk aspekt då barnen serveras för stora portioner av förskollärare, vilket tenderar i att de äter upp allt på tallriken även om de inte är hungriga. Denna problematiska aspekt sågs däremot endast hos de äldre barnen och inte hos de yngre.

I en intervjustudie gjord av Levin, D McIsaac, Campbell, Dickson och D Rossiter (2024) framkom det att förskollärare tillämpar olika förhållningssätt under måltiden. Resultatet visade att en del förskollärare ansåg att barn själva har rätten att bestämma mängden intag av mat utan påtryckning medan andra förskollärare såg en skyldighet i att barn äter hälsosamt och ordentligt utifrån deras perspektiv. Förskollärare belyste i studien vikten av en lugn måltidsmiljö där barn inte känner någon press, vilket de ansåg bidrog till en glad och tilltalande atmosfär. Det framkom däremot att en del förskollärare såg på måltiden som en del av förskolans rutin där hygien och matkonsumtion var det mest väsentliga. Med detta praktiska förhållningssätt upplevdes lyhörd matning bli åsidosatt och måltiden tenderade att bli hektisk. Vidare i studiens resultat framfördes förskollärares positiva syn på en tidsmässigt längre måltid då det öppnade upp för att lyssna in barnen, vara en förebild och hitta ett samspel. I likhet med det som Levin m.fl. (2024) belyser, presenteras även förskollärares syn på en positiv måltid i en studie genomförd av Mita, Gray och Goodell (2015). I studien intervjuades förskollärare med syfte att synliggöra vad som enligt dem kännetecknar en positiv måltid. I resultatet framfördes det att förskollärare prioriterade en positiv känslomässig ton, vilket de ansåg bidra till trygga, lugna samt glada barn och vuxna. Genom tillämpning av en känslomässig ton hos förskollärare menar de att barnen många gånger påvisade en vilja att prova ny mat. Förskollärarna poängterade vikten av rutiner och regler, vilket påverkade att förskollärarna kunde hålla en positiv känslomässig ton och därmed skapa trygghet för barnen. Likt förskollärarna i studien av Levin m.fl. (2024) belyste informanterna sig själva som förebilder genom att äta tillsammans med barnen samt att ha en tilltalande inställning till den mat som serveras. Vikten av att förskollärare agerar förebilder framkommer i ytterligare en studie, där Sepp, Abrahamsson och Fjällström (2005) presenterar att förskollärares roll och attityd i måltidssituationer är betydelsefulla. I studien framkom det att förskollärare intar en engagerad roll i måltidssituationerna tillsammans med barnen för att bidra till matacceptans. Förskollärarna lyfte att de satt vid matbordet och åt samma mat som barnen, genom detta agerade de förebilder och uppmuntrade barnen till att smaka och äta. Förskollärarna ansåg att måltiden skulle präglas av att uppmuntra barnen till självständighet och själva agera för att skapa en positiv och respektfull atmosfär, där alla kunde njuta av måltiden tillsammans.

En observationsstudie genomförd av Klette, Drugli och Aandahl (2016) syftade på att studera hur interaktionerna såg ut mellan förskollärare och barn under måltiderna i Norge. Forskarna fann en variation gällande förskollärares interaktioner med barnen samt rutinen av måltiden. Resultatet visade att flera verksamheter genomsyrades av ett positivt klimat, vilket kännetecknades av att sitta ner med barnen, använda vänlig ton, ögonkontakt, leenden och skratt. I dessa verksamheter tenderade barnen även att samspela med varandra. I ett par andra verksamheter observerades klimatet i förhållandet till relationer som lågt. Detta kom till uttryck genom att förskollärare inte hade ögonkontakt med barnen eller tillämpade verbal kommunikation. Barnen i dessa verksamheter serverades mat av de vuxna för att sedan konsumera sin mat i tystnad utan interaktion med förskollärare. Utifrån



observationerna framkom detta genom att en pojke satt tyst, utan känslouttryck men upplevdes leta efter kontakt med någon av förskollärarna utan framgång. I observationerna framkom det att samtliga förskollärare i verksamheterna inte uppmuntrade verbala utbyten med barnen. Ett barn observerades använda ljud och kroppsspråk för att kommunicera, varpå en förskollärare uttryckte att barnet fick ta mer bröd när maten på tallriken var uppäten.

Sammanfattningsvis belyser studierna förskollärares syn på att vara en förebild, ha en känslomässigt lugn ton, uppmuntra barnen till maten utan press samt att barnen ska få servera sig själva. Förskollärares samspel med barn i form av kroppsspråk och verbal kommunikation lyfts fram som betydande för barns trygghet och positiva inställning till maten. Förskollärares förhållningssätt kommer i studien innebära deras beskrivningar av attityder och inställningar medan deras strategier handlar om hur de praktiskt beskriver sig göra.

### **3.2.2 Barns delaktighet och inflytande**

Barn i förskolan ska få erfara och vistas i en miljö som genomsyras av respekt och demokrati, vilket lyfts i Thuresson och Quennerstedt (2020) forskningsöversikt. Författarna belyser att tidigare forskning visar att lärare många gånger inte vet hur de ska ge barnen inflytande och inte heller i vilken utsträckning. I flera studier framkommer det däremot att kommunikationen är en betydelsefull aspekt för barns inflytande. Barns möjlighet till inflytande ökar när förskollärarna kommunicerar med ett känslomässigt engagerat och stöttande förhållningssätt till barnen. I förskolan har förskollärarna skyldighet att ge barnen utrymme i kommunikationen och lyssna på vad de har att säga, men har sedan makten att välja vad de ska inkludera i verksamheten. Utifrån förskollärares makt att bestämma, kan det innebära att barn visar intresse för något för att få inflytande, men att det inte anses passa in i den aktuella situationen. Barn kan även göra motstånd för att få inflytande, vilket kan tolkas som negativt av förskollärarna och påverkar deras kommunikationsform mot barnet. Sandberg och Eriksson (2008) genomförde en studie där de samlade svar från 508 förskolor om vad de ansåg att ett deltagande barn innebär, varpå 20 förskolor valdes ut för en mer djupgående intervjustudie om barns delaktighet. Den verbala kommunikationen poängteras i Sandberg och Eriksson (2008) samt Thuresson och Quennerstedt (2020) där förskollärare ansåg att det är lättare att ge barnen möjlighet till delaktighet genom verbal kommunikation. För att möjliggöra och förstå barnens känsla av delaktighet framhåller informanterna att de behöver tolka barnens intentioner, detta för att även ge barnen inflytande över en situation. Förskollärarna diskuterade förskolans verksamhet som en plats för demokrati, där barnen får förutsättningar att förstå sin möjlighet att kunna påverka sin situation.

Sammantaget poängteras kommunikationen i både Thuresson och Quennerstedt (2020) samt Sandberg och Eriksson (2008) för att ge barnen delaktighet och inflytande. Syftet med denna studie är att synliggöra barns delaktighet och inflytande i måltidssituationer utifrån förskollärares beskrivningar. Kommunikation lyfts fram som en bidragande faktor för att förstå barns perspektiv, därför kan förskollärares beskrivningar av kommunikation med barnen diskuteras för att uppfatta barnens möjlighet till delaktighet och inflytande.

### **3.2.3 Förskollärares bristande kunskap och självförtroende**

Förskollärare uttryckte i intervjustudien av Sepp, Abrahamsson och Fjällström (2005) att de saknade kunskaper om hur de skulle förhålla sig och agera under



måltiden med barnen då ingen hade fått någon utbildning inom området. Vidare skriver författarna att detta kan påverka huruvida förskolläraren tar sig an rollen som förebild under måltiden eftersom det inte finns någon officiell utgångspunkt att förhålla sig till. Däremot framkom det att förskollärare ändå hade en tydlig bild av deras funktion, vilket var att föregå med gott exempel i att hantera bestick, sitta till bords, prata lugnt samt visa att maten som serverades var ätbar och tilltalande. Trots en reviderad läroplan både 2010 och 2018 samt utvecklad förskolläraryt utbildning, kvarstår det som framkom i Sepp, Abrahamsson och Fjällström (2005) då förskollärares bristande självförtroende under måltiden även lyfts i Levin m.fl. (2024). Det upplevdes svårt för förskollärare att veta vilka strategier de kunde tillämpa för att bemöta barn med selektivt ätande men även de barn som ansågs äta för mycket. En följd av detta blev att förskollärarna pressade de barn som inte åt eller inte gav en andra portion till de barn som åt mycket. Barns varierande intag av mat, matvägran och neofobi, berättade förskollärare, påverkade deras förhållningssätt och hanteringen av lyhörd matning. Dessa typer av barns matvanor ledde till att förskollärares självförtroende under måltiden påverkades och därmed tillämpade strategier som begränsade barnen i sitt eget självbestämmande (Levin m.fl. 2024).



## 4 Teoretisk utgångspunkt och centrala begrepp

I följande avsnitt redogörs för den teoretiska utgångspunkt som valts för studien samt de centrala begrepp som är relevanta för att analysera och tolka studiens resultat.

### 4.1 Sociokulturellt perspektiv

Huvuddragen för lärande och utveckling inom det sociokulturella perspektivet framskrivs av Säljö (2020) som kommunikation, samspel, tanke och språk. Grundaren Vygotskij ansåg enligt författaren att lärande och utveckling är något som sker genom samspel med andra där språk och kommunikation spelar en avgörande roll. Det sociokulturella perspektivet tillämpas i studien för att göra en analys av resultatet. Detta perspektiv valdes eftersom måltider i förskolan består av interaktioner, samspel samt barn och vuxnas kommunikation. Utifrån det centrala i det sociokulturella perspektivet kan vi analysera hur förskollärares strategier och förhållningssätt möjliggör barns lärande och utveckling.

Centrala begrepp inom det sociokulturella perspektivet presenteras av Säljö (2020), vilka är scaffolding, mediering och proximala utvecklingszonen. *Scaffolding* innebär enligt Säljö (2020) att en mindre kunnig individ får stöd från någon som är mer kunnig. Det kan handla om att förskolläraren ställer frågor för ett riktat fokus eller ger stöttning för att den lärande ska komma vidare i sin utveckling. Scaffolding används för att nå barnets proximala utvecklingszon och börjar med att inledningsvis ge mycket stöd för att senare låta detta avta, då kunskaper utvecklats hos barnet. Den *proximala utvecklingszonen* handlar om att barns lärande och utveckling hela tiden pågår och bygger på att när ett barn behärskar en färdighet är de nära att bemästra ytterligare en till. Utvecklingszonen beskrivs som den zon där barnet är i behov av och mottaglig för förklaringar och instruktioner av någon mer erfaren (Säljö 2020). *Mediering* syftar enligt Säljö (2020) på användandet av redskap och verktyg för att människor ska få förståelse för omvärlden samt hur de ska agera i den, där redskapen är språkliga och materiella. Det språkliga redskapet kan vara både mentalt genom tanke och språk och innefattar redskap som symboler, tecken eller teckensystem, vilket används för att tänka och kommunicera. Mediering är något som människor använder sig av när de analyserar och försöker förstå sin omvärld, genom kommunikation och tankesätt. Den sociala interaktionen mellan barn och förskollärare är central i mediering. Redskapen är centrala verktyg för att barn ska få en förståelse för det aktuella genom kommunikation och samarbete. Det är även av stor vikt att förskollärare skapar stimulerande miljöer, för att uppmuntra till interaktion (Säljö 2020). Begreppen scaffolding, mediering och proximala utvecklingszonen används i studien för att tolka och förstå förskollärares beskrivningar av strategier och förhållningssätt under måltiden.

### 4.2 Barns delaktighet och barns inflytande

Återkommande begrepp i studien är *barns delaktighet och barns inflytande*. För att synliggöra och analysera barns möjlighet till delaktighet och inflytande under måltiden tillämpas i studien Shiers (2001) delaktighetsmodell. Enligt läroplanen för förskolan (Skolverket 2018) framhålls vikten av barns rätt att bli lyssnade på och tas på allvar. Det är en demokratisk rättighet att barn får vara delaktiga och ha



inflytande över sin vardag på förskolan (Engdahl & Ärlemalm-Hagsér 2020). Eidevald och Engdahl (2018) poängterar att Shiers (2001) delaktighetsmodell med fördel kan användas i rutinsituationer, som måltiden, för att analysera barns delaktighet och inflytande. Modellen beskriver en tydlig definition av delaktighet och inflytande som består av fem nivåer som kommer analyseras i studien, vilka är:

1. Barn blir lyssnade på.
2. Barn får stöd för att uttrycka sina åsikter.
3. Barns åsikter tas under övervägande.
4. Barn blir delaktiga i beslutsprocessen.
5. Barn delar makt och beslutsfattande med vuxna.

Unicef (2020) lyfter barns delaktighet och inflytande utifrån Shiers (2001) delaktighetsmodell som har fokus på makten mellan vuxna och barn samt hur maktförhållandena organiseras och hur vuxna gör uttryck för det. Shier (2001) menar att vuxna måste ge ifrån sig makten för att barnen ska kunna ta plats och dela den. Det är därför viktigt att vuxna i organisationen får en förståelse samt medvetenhet kring maktrelationerna för att kunna vara medvetna kring de fem olika stegen.





## 5 Metod

I metodkapitlet presenteras den metod som använts, urval av informanter, genomförande av intervjuer samt vilka etiska ställningstaganden som vidtagits under insamling av data.

### 5.1 Intervju som metod

Studiens forskningsområde är komplext och handlar om förskollärares beskrivningar av förhållningssätt och strategier under måltiderna samt barns möjlighet till delaktighet och inflytande. För att få utvecklade svar och förståelse för hur förskollärare tänker om sitt agerande under måltidssituationer samlades data in genom kvalitativ metod. Denscombe (2018) menar att kvalitativ metod med fördel används inom ett begränsat område som innefattar sociala situationer. Insamlingen av data genomfördes med intervjuer som metod, vilket enligt Denscombe (2018) bidrar till fördjupad förståelse för informanternas erfarenheter, känslor och åsikter. För att uppnå studiens syfte användes semistrukturerade intervjuer. Intervjuguiden (se bilaga 1) var utformad med öppna frågor där syftet var att förstå förskollärares perspektiv utifrån studiens undersökningsområde. Semistrukturerade intervjuer innehåller enligt Denscombe (2018) en färdig lista med frågor som ska besvaras, flexibilitet i ordningsföljd, följdfrågor samt öppna frågor. Med tillämpning av semistrukturerad intervju som metod kunde följdfrågor för den aktuella intervjun användas, detta för att möjliggöra och lokalisera speciella idéer kopplade till en specifik informant. I studien användes personliga intervjuer som metod, vilket framförs av Denscombe (2018) som en fördel, för att enkelt kunna följa och bygga vidare på de svar som kommer från informanten. Författaren lyfter aspekter vilka är av betydelse när intervjuer genomförs ansikte mot ansikte. Aspekterna innefattar bland annat att intervjuaren är uppmärksam, lyhörd för informantens känslor samt att tillåta tystnad. Vid genomförandet av intervjuerna lades därför fokus på att som intervjuare vara uppmärksam och hålla sig till den aktuella diskussionen samt beakta informantens känslor för att skapa förutsättningar för att få fram den mest väsentliga informationen.

#### 5.1.1 Urval

Urval av förskolor för undersökningen grundade sig på förskolor som var kända för studiens författare, vilket enligt Denscombe (2018) framskrivs som bekvämlighetsurval. Det innebär att urval av förskolor valdes utifrån relevans för forskningens syfte. Eftersom förskolorna hade koppling till någon av studiens författare skapades det som Denscombe (2018) nämner som lättillgänglighet. Utifrån det skedde sedan det som författaren beskriver som snöbollsurvalet. Snöbollsurvalet innebär att urvalet växer fram genom att en person hänvisar till andra personer som kan vara lämpliga för området som ska undersökas. I denna studie innebar snöbollsurvalet att förskolornas rektorer kontaktades för att hänvisa till anställda förskollärare som skulle vara relevanta att intervjua utifrån studiens syfte. Därmed kontaktades först fyra rektorer via telefonsamtal från oss som i sin tur föreslog vidare två förskollärare vardera som tillfrågades, vilket gjorde att urvalet växte. Vidare lyfter Denscombe (2018) att snöbollsurval är en effektiv teknik att använda sig av i småskaliga forskningsprojekt, då det effektiviserar urvalet av informanter snabbt. För ökad trovärdighet gjordes ett urval från fyra förskolor med två förskollärintervjuer från varje förskola, men från olika arbetslag (tabell 1). Detta för att kunna identifiera olika perspektiv på hur förskolan arbetar under måltiden och inte enbart personliga åsikter och förhållningssätt till maten. Det var



för att styrka trovärdigheten som två olika intervjuer genomfördes på samma förskola. Däremot kunde skillnader i svaren uppstå beroende på om arbetssättet såg olika ut i arbetslagen. Genom att undersöka innehållet med fler intervjuer menar Denscombe (2018) att trovärdigheten ökar genom att finna överensstämmelser. Syftet var att informanterna inte skulle påverka varandra utan ge sin uppfattning av verksamhetens måltidssituation, därför tillämpades personliga intervjuer.

Tabell 1: Presentation över de intervjuade förskollärarna i studien där deras numrering för resultatdelen, yrkeserfarenhet, tillhörande förskola samt vilken åldersgrupp de arbetar med framkommer.

Förskollärare	Erfarenhet	Förskola	Barngrupp
1	35 år	A	1–2 åringar
2	13 år	A	2–4 åringar
3	14 år	B	2–3 åringar
4	40 år	B	5 åringar
5	35 år	C	2–3 åringar
6	5 år	C	3–5 åringar
7	41 år	D	1–2 åringar
8	10 år	D	3–4 åringar

## 5.1.2 Genomförande av intervjuer

Inledningsvis kontaktades rektorerna via telefon på utvalda förskolor för att få deras godkännande av att förskolan deltog i studien. Rektorerna gav förslag på förskollärare som de trodde ville delta i studien och delade deras kontaktinformation. Utifrån det skickades ett missivbrev (se bilaga 2) ut till varje tilldelad förskollärare via mail. Detta för att förskolläraren skulle kunna ta ställning till att vilja delta eller inte. De kontaktade förskollärarna fick möjlighet att ge förslag på dag och tid för att passa deras verksamhet. Det genomfördes sammanlagt åtta intervjuer och alla intervjuer genomfördes individuellt, på de olika förskolorna. Samtliga intervjuer varade i cirka 20 minuter och ägde rum på informanternas arbetsplatser, i ett avskilt rum där störningsmoment runt omkring inte påverkar. Detta för att informanten skulle få en ökad känsla trygghet och att inte behöva anstränga sig mer än att delta i intervjun. Varje intervju spelades in med ljudupptagning för att senare kunna transkriberas och analyseras.

## 5.2 Bearbetning och analys

Varje intervju lyssnades av och transkriberades i ett dokument för att få med alla svar från informanterna. Alla transkriberingarna bearbetades av oss båda för att kunna skapa en nyanserad bild av de svar som framkom. Detta blev en styrka i



bearbetningen av empirin, att kunna ifrågasätta och diskutera varandras tolkningar, eftersom endast en tolkning kunde tendera att bli subjektiv. Vid bearbetningen av empirin gjordes en kvalitativ analys av transkriberingarna för att kunna identifiera kategorier, mönster, likheter och skillnader i förskollärarnas beskrivningar. Denscombe (2018) betonar att transkriberingar underlättar och tydliggör detaljer samt likheter och skillnader i empirin. Efter framkomna kategorier och mönster tillämpades den teori som valts för att analysera intervju svaren.

## 5.3 Etik

Studiens data samlades in via intervjuer från förskollärare, och i detta arbete togs hänsyn till Vetenskapsrådet (2024) fyra huvudprinciper, vilka är att göra gott, att inte skada, att respektera självbestämmande och att upprätthålla rättvisa. Samtliga informanter fick först tillgång till studiens syfte och övergripande innehåll för att besluta deras deltagande i studien, för att sedan skriva under en samtyckesblankett (se bilaga 3). Detta för att tydliggöra deras frivillighet att delta samt information om deras möjlighet att avbryta sin medverkan, genom detta tog studien hänsyn till att respektera självbestämmande. Vi förmedlade till informanterna att studiens syfte var att bidra med förståelse för varför förskolor väljer att arbeta på ett visst sätt under måltiden och inte att analysera om förskolan gör "rätt" eller "fel". Informanternas uppgifter behandlades konfidentiellt, genom anonymisering av namn, vilket säkerställer det som Vetenskapsrådet (2024) benämner som skyddsintresset inom att göra gott. Denscombe (2018) belyser vikten av att ingen ska komma till skada, i vår studie varken förskola, förskollärare eller barn. Forskningen som genomförts syftar till att bidra med värdefulla resultat och kunskaper som inte påverkar någon av parterna negativt. För att upprätthålla rättvisa i inhämtningen av data samt framställandet av resultatet hävdar Vetenskapsrådet (2024) att alla informanter ska bemötas med respekt och med samma förutsättningar. Detta har beaktats genom hänsyn till att uppträda objektivt till alla informanter oberoende av verksamhetens placering, arbetsätt och eventuellt tidigare möten.

Denscombe (2018) beskriver en princip kopplat till de fyra forskningsetiska huvudprinciperna, vilken är att forskaren bör ställa sig objektiv och ärlig till den data som samlas in. Det finns alltid en risk att intervjuaren påverkas utifrån de svar som framkommer under intervjuerna, vilket inte går i linje med att vara objektiv till insamlad data. Egna erfarenheter och personliga preferenser får inte blandas med informanternas svar eftersom det inte skapar en objektiv bild. Om datainsamlingen blir påverkad när den granskas blir resultatet inte trovärdigt då sanningen inte framkommer, vilket skapar en falsk bild på undersökningen. Det som Denscombe (2018) lyfter beaktades av att vi var två som analyserade och tolkade empirin, vilket diskuteras vidare under metoddiskussionen 8.2.



## 6 Resultat

I följande kapitel presenteras de resultat som framkommit i den insamlade datan med relevans för studiens syfte och forskningsfrågor.

### 6.1 Förskollärares syn på måltidens syfte

I intervju svaren framkom ett varierat synsätt på måltidens syfte. Förskollärare 1, 3, 4, 5 och 7 nämner att ett syfte med måltiderna i förskolan är att barnen ska få i sig mat, bli mätta och få energi för att orka dagen.

Jag är ju lite emot det här att man måste äta upp de för att få ta annat. Huvudsaken är ju att barnen äter och blir mätta. (Förskollärare 1)

Utöver det lyfter förskollärare 2, 4, 5, 6 och 8 att måltiden är en plats för socialt samspel där möjligheter för samtal och dialoger är stora, att det är ett socialt sammanhang.

Klart man ska bli mätt men det är en situation där vi kan sitta och samtala och umgås, att det ska vara en trevlig matsituation, att vi samtalar med varandra, den sociala kompetensen är också där. (Förskollärare 4)

Sen kan det också vara det här med sociala samspel med barnen, så det blir ett socialt samspel med bra samtal och stötta dem i det. (Förskollärare 8)

De nämner även att barnen får möjlighet att hjälpa varandra vilket förskollärarna uppmuntrar. Förskollärare 3 och 8 nämner även bordsskicket och användandet av bestick som en del av måltidens syfte. Att uppmuntra dem för att ge förutsättningar för ett ökat lärande.

### 6.2 Förskollärares beskrivningar av en positiv måltid

Förskollärare 1, 4, 5 och 7 lyfter att det är viktigt att måltiden är en lugn stund, varav förskollärare 3 och 5 nämner betydelsen av att ha en lugn övergång till måltiden, att de har en rutin som barnen känner lugn och trygghet i. Förskollärare 3 nämner matglädje som en faktor till att måltiden blir positiv, att måltiden är rolig och inte bara innefattar en massa väntande. Vidare lyfter förskollärare 8 vikten av att en positiv måltid inte innefattar tjat, för att barnen ska få en positiv matupplevelse och att det ska bli trevliga samtal.

Att man har en trevlig måltid, man pratar med varandra, att det inte blir en massa trugande med att "ät nu" och att det inte är pedagoger som bestämmer vad barnen ska äta, och hur de ska äta, och att de inte blir ett tjatigt tillfälle. Det ska bli en trevlig upplevelse av att ha ätit mat och att det blir trevliga samtal. (Förskollärare 8)

Det ska inte ställas orimliga krav på barnen, nämner förskollärare 7, utan lyfter hur viktigt det är att hitta en balans för att måltiden ska bli positiv.

Förskollärare 1 och 2 beskriver att tillgången av resurser spelar in för att måltiden ska bli positiv.



Den optimala och riktigt positiva måltiden är ju liksom när man är tillräckligt med folk så man kan sitta en pedagog hela tiden vid varje bord för då har man ju en bättre och en hållbar situation. (Förskollärare 1)

Vi är ju bara tre så ett bord bli ju självt fast man är ju i köket med ateljedorren öppen. Men där kan dom ju säga: varför sitter de ingen vuxen här?  
(Förskollärare 2)

Förskollärare 1 och 2 berättar här att de inte alltid har en vuxen vid varje bord, eller att en vuxen kan försvinna från ett bord under en längre stund för att stötta ett barn i buffén.

Förskollärare 5, 6 och 8 lyfter att det är viktigt att diskutera deras förhållningssätt tillsammans i arbetslaget för att skapa bästa förutsättningarna för en positiv måltid. Att diskutera ihop hur de ska göra innan, under och efter måltiden för att barnen ska veta vad som förväntas och för att alla i arbetslaget ska ha samma riktlinjer att förhålla sig till.

Vi har ju utarbetat en arbetsmetod om hur vi ska agera, till exempel att vi går in med några i taget för att de ska bli ett lugn inne i matsalen. Allt är finslipat på och om man märker att något inte funkar får man prata om det.  
(Förskollärare 8)

## 6.3 Förskollärares förhållningssätt och strategier

Förhållningssätten som presenteras är det som förskollärarna beskriver sig ha som mental inställning och övergripande attityd till måltiden. Strategierna som presenteras handlar om det som förskollärare beskriver sig praktiskt göra under måltiden för att uppnå ett visst mål eller hantera en situation.

Förskollärarnas beskrivningar av förhållningssätt och strategier under måltiden varierade. Förskollärare 1, 3 och 4 nämner ett förhållningssätt där de själva är förebilder för barnen där förskollärare 4 och 3 även lyfter att deras eget agerande är på samma villkor som barnens. Förskollärare 3 beskriver sig själv som tillåtande, en strategi förskolläraren använder sig av är att barnen får känna på riset med händerna eller att barnen får äta på sitt sätt. Förhållningssättet är A och O för att måltiden ska bli positiv och trevlig, nämner förskollärare 3 men att det kan variera beroende på dagsformen.

Det är svårt att beskriva för man har inte ett konsekvent förhållningssätt när man äter utan man får se det så mycket till här och nu och till varje barn. Men jag skulle sammanfatta det som att jag ser mig som väldigt tillåtande i matsituationen där man får prova och man får äta på sitt sätt. (Förskollärare 3)

Ja, jag försöker vara ett gott föredöme. Jag äter nästan allt och äter upp den maten jag tar till mig och tänker att jag tar en lagom portion och pratar gott om maten. Är det något jag inte tycker om så håller jag tyst. Det gäller samma regler för mig som för barnen. Det som jag visar, visar ju hur jag vill att de ska göra. (Förskollärare 4)

Förskollärare 7 nämnde uppmuntran som ett förhållningssätt. Barnen som inte tyckte att de kunde uppmuntrades till att försöka och ville de ha hjälp och stöttning så gjorde förskolläraren tillsammans med barnet. Förskolläraren nämnde även ett tillåtande förhållningssätt gentemot barnen där en strategi kunde vara att om ett barn



spillde ut mjölken var inte fokuset på att mjölken rann ut utan att de faktiskt provade att hålla själv.

Förskollärare 3 lyfter att de har ett policydokument för måltiderna och att det är en hjälp för att hitta en samsyn i arbetslaget eftersom det är en yttre ram att förhålla sig till under måltiderna. Däremot nämner förskolläraren att det dyker upp situationer under måltiderna som arbetslaget måste diskutera och lyfta för att hitta en samsyn, men att det är svårt. Alla har ett matbagage med sig av egna erfarenheter och tyckande om mat. En samsyn kan vara svår att hitta helt gemensam då maten beskrivs av förskolläraren vara så starkt förknippad med ens uppväxt och eget ätande.

Jag tycker det är jättebra att vi har gemensamma riktlinjer men det är inte hela sanningen för att det är svårt att upprätthålla det för man har så mycket i sitt eget bagage. Vi behöver ju liksom, eller jag vet egentligen inte vad vi behöver för att det är jättesvårt att få en samsyn på någonting som är så starkt förknippat med ens egen uppväxt, ens eget ätande generellt, vad man har för egen relation till mat. (Förskollärare 3)

Att bära med sig sin egen ryggsäck i måltidssituationen är även något som förskollärare 8 lyfte under intervjun. Förskolläraren nämner vikten av att utgå från vad forskningen säger för att alla inom förskolan ska utgå från samma riktlinjer och inte kan basera sitt agerande utifrån egna erfarenheter. Det för att alla har olika ryggsäckar med sig kopplat till måltiden vilket kan göra att alla väljer att agera olika. Har alla samma grund att stå på och utgå ifrån blir förhållningssätten mer lika.

Samtliga förskollärare nämner att de använder sig av tittportion, upplägg av mat i högar eller litet upplägg på kanten av tallriken av de livsmedel barnen är osäkra kring att smaka som en strategi. Det för att barnen ska få möjlighet att smaka om de vill, se allt eller bara titta och känna.

Uppmuntrar till att smaka, men vill de verkligen inte äta så tvingar jag dem inte. Vi kan ha en liten tallrik bredvid, för vissa vill inte ens ha de på sin tallrik, då lägger vi upp det på en liten tallrik så det alltid finns som en titt-tallrik, den tycker jag är rätt viktig. (Förskollärare 6)

En annan strategi förskollärare 4 och 8 använder sig av är att de i förväg har bestämt placering av barnen vid matsituationen för att skapa en lugn måltidssituation där barnen får möjlighet att samtala med varandra.

Just nu jobbar vi mycket med att där vi äter ska tio personer sitta vid samma bord. Då sätter vi kanske fyra i ena änden och fyra i andra och jag sitter mer i mitten och försöker att de sköter sitt samtal och de sköter sitt. Man ska kunna sitta fyra ihop och äta och prata samtidigt. (Förskollärare 4)

Förskollärare 4 berättar att de hade kommit överens om i arbetslaget att inte tjata på barnen om att ta grönsaker när de skulle börja gå med 5-åringarna till matsalen, men att de efter två dagar märkte att barnen gick förbi denna del av buffén. Strategin som lyftes av förskolläraren i denna situation var att uppmärksamma barnen på att det finns grönsaker, vilket resulterade i att barnen började ta och smaka grönsakerna.

Efter två dar började jag: Har du sett vad mycket grönsaker det är här, finns det någon du tycker om? Plötsligt började barnen ta, jag behövde inte säga att ni ska ta någon men väcka deras tankar. (Förskollärare 4)



Fyra av förskollärarna berättar att de har ett gemensamt policydokument med riktlinjer och ramar att förhålla sig till under måltiden på förskolan, vilket är framtaget för deras kommunal. Strategierna i policydokumentet beskrivs genom att exempelvis låta barnen välja och välja bort mat, att som förskollärare prata gott om maten och stötta samt uppmuntra. Det innebär även att barnen får göra själva och avgöra när de är mätta.

Man hämtar maten själv vid en buffé, och att man väljer vad de vill ha själva. Runt bordet är det att välja dricka och hälla själv, tappar jag något, torkar jag upp själv, uppmuntra att hjälpa varandra, man skickar till varandra, sitter och väntar på varandra, lyssnar på varandra, berättar, dukar av själv så gott man kan. Försöker att tänka vad som är lagom för mig. (Förskollärare 7)

Förskollärare 7 nämner två olika aspekter utifrån sitt förhållningssätt, vilka är uppmuntran och närvaro. För att fånga barnet i måltidssituationen gäller det att vara närvarande, strategier för det är bland annat att sitta nära det barn som behöver extra mycket stöd och uppmuntran när barnet äter och dricker. En strategi som lyfts av förskollärare 5 är att aldrig berömma ett barn för att hen ätit upp eller att poängtera något som kan få barnet att känna skam eller misslyckande. Förskollärare 2 nämner att de vuxna i arbetslaget förhåller sig och agerar olika i måltidssituationen men beskriver det inte som ett dilemma, utan barnen lär sig att de vuxna är olika och att barnen accepterar det.

Förskollärare 5 lyfter en strategi som används under måltidssituationen när barnen inte behärskar tekniken att äta med bestick än eller gör ett aktivt val att ändå äta med händer.

Utän jag bara frågar, oj vart är din gaffel, vart har den tagit vägen? att man upplyser dem om att man använder besticken. (Förskollärare 5)

## 6.4 Barns möjligheter till delaktighet och inflytande under måltider

Barns delaktighet kännetecknas och beskrivs av förskollärarna i form av barnens görande och möjlighet till att vara aktiv under måltiden. Barns inflytande kännetecknas och beskrivs genom att de får möjlighet till att påverka utformningen av samt sin egen situation under måltiden.

Samtliga förskollärare lyfter att de har buffé vid måltiden. De lyfter att barnen blir delaktiga genom att få gå fram till buffén och ta mat själva. Barnen får inflytande genom att välja hur mycket och vilken mat de vill ha på sin tallrik. Däremot nämner förskollärare 1 och 2 att alla barn i alla situationer, beroende på exempelvis barnets ålder, tidsbrist eller personalbrist inte får denna möjlighet. Förskollärare 3 lyfter vikten av att se vilka barn som behöver stöttning för att ta sig fram till buffén och även väl framme för att ta mat, för att möjliggöra barnets delaktighet.

Sen är det ju så att vissa barn har lätt för att ta potatis och medan andra tycker det är lite svårare så då får man ju liksom hjälpa till med en stöttande hand men det är ju att de får vara delaktiga att själva ta mat på tallriken. (Förskollärare 3)

De hämtar maten själva, de får bära tallriken, de får välja sin plats, de tar sin kniv och gaffel själva, försöker hälla, annars få stöttning. (Förskollärare 7)



Här ger förskollärare 7 uttryck för att barnen får delaktighet genom att hämta mat, bära sin tallrik, ta sina bestick och hålla upp dricka. Förskollärare 4 ger uttryck för att barns delaktighet möjliggörs genom att barnen får göra allt, hänga upp sin stol samt torka sitt bord, då de går till matsalen och äter.

Förskollärare 3, 4 och 8 nämner att barnen får inflytande när de själva får känna samt bestämma över sin mättnadskänsla. Uttrycker barnet mättnad och inte orkar äta upp mer på tallriken så är det okej, barnet behöver inte äta upp allting de tagit till sig.

Om barnet har tagit mycket på tallriken kanske man inte trugar med att de ska äta upp de utan de är bättre att de lyssnar på sina inre signaler. (Förskollärare 8)

Sen får de ju avgöra själva om de vill ha vatten eller mjölk, är jag mätt eller inte mätt, hur mycket orkar jag. Vi säger rätt mycket att: tänk efter, hur mycket orkar du, hämta så mycket som du orkar. Inte hur många gånger man har gått till buffen utan att de får känna efter hur mycket de orkar. (Förskollärare 3)

Förskollärarna beskriver olika aspekter där barnen får inflytande över måltiden. Förskollärare 5 nämner att de har tagit fram bilder på olika alternativ till mellanmål som barnen fått vara med och peka på, för att få inflytande över vad de ska få äta till mellanmålet. Förskollärare 1 lyfter att barnen får inflytande genom att bestämma över hur maten på tallriken ska ligga, om det är så att förskolläraren serverar ett av de yngre barnen.

Nu har vi röstat i mellanmål, då fotade vi fem olika bilder som barnen fick peka på, vi byggde ett diagram av det, så fick barnen peka vad de ville äta till mellanmål. (Förskollärare 5)

Inflytande kan ju vara hur de vill, vissa vill ju inte att man bara slafsar på allt på tallriken och att det ligger i en hög och kanske någon rör runt. Många barn vill ju ha var för sig så de ser att där ligger mina köttbullar och där ligger makaronerna och där är ketchupen som jag kan doppa. (Förskollärare 1)

Förskollärare 3 berättar att måltiden är den stunden på dagen då barnen kan ha som mest inflytande eftersom ett barn kan säga nej till att äta eller nej till ett specifikt livsmedel samt att välja vad och hur mycket av maten de vill äta. Förskollärare 2 nämner att barn får inflytande i måltiden eftersom de får bestämma över vad som ska ligga på tallriken, av det som serveras.

Egentligen har de ju jättestort inflytande i måltidssituationerna för att barn kan säga att: Nej detta tänker inte jag äta. det är ju bara så att jag som vuxen får acceptera som förskollärare att barn har rätt att säga nej till mat. (Förskollärare 3)





## 7 Analys av resultat

I följande kapitel analyseras resultatet utifrån det sociokulturella perspektivet och dess centrala begrepp samt utifrån Shiers (2001) delaktighetsmodell.

### 7.1 Det sociokulturella perspektivet

Begreppet mediering inom det sociokulturella perspektivet handlar enligt Säljö (2020) om språkliga och materiella redskap för interaktion och samspel med andra för att förstå sin omvärld. Resultatet visar på olika sätt hur mediering får betydelse i måltidssituationen där förskollärare 4 beskriver sig själv som ett föredöme genom att visa hur man äter lagom stora portioner, pratar gott om maten och följer samma regler som barnen. En tolkning är att förskollärarens eget beteende fungerar som ett socialt och kulturellt verktyg som barnen kan observera och imitera för att förstå hur man förhåller sig till mat och måltidssituationer. Förskolläraren tolkas agera som en levande modell och medierar förväntningar och normer. Förskollärare 7 beskriver i intervjun att fokus inte ska läggas på misstag, som att till exempel spilla ut mjölk, utan fokuset blir på att barnet vågar försöka. Förskolläraren är också noga med att aldrig berömma barnet för att de ätit upp, för att undvika att skapa skam. I detta exempel kan det tolkas som att förskolläraren medierar positiva attityder och känslor kring måltiden, vilket hjälper barnet att utveckla en hälsosam och avslappnad relation till mat.

Förskollärare 3 och 8 beskriver i intervjuerna hur de stöttar barnens förmåga att reflektera över sina egna val och behov under måltiderna. Genom att uppmuntra barnen att känna efter hur mycket mat de orkar ta, lyssna på sina mättnadssignaler och våga prova nya livsmedel i små och hanterbara steg, såsom genom tittportioner eller separata tallrikar, skapar förskollärarna en trygg och stödjande miljö. Denna strategi kan förstås som ett exempel på scaffolding, ett begrepp som Säljö (2020) beskriver som en process där en mer erfaren individ ger stöd till en mindre erfaren för att denne ska kunna utvecklas och ta sig vidare till nästa nivå. Enligt Säljö (2020) innebär scaffolding att stödet anpassas efter individens behov och gradvis minskas i takt med att individen utvecklar sin självständighet och förmåga att hantera uppgiften på egen hand. I linje med detta beskriver förskollärarna hur de ger barnen stöd genom att hjälpa dem fokusera på relevanta aspekter, som att överväga sin mättnadskänsla och våga utforska nya livsmedel. Genom att sänka tröskeln för att prova nytt, till exempel genom att erbjuda små portioner, möjliggörs ett stegvis lärande där barnet får möjlighet att utveckla självreglering och trygghet i matsituationer. Förskollärarnas stöd blir därmed både en riktad vägledning och ett sätt att skapa en lärandesituation som är anpassad efter barnets aktuella nivå av förmåga och erfarenhet. I praktiken fungerar stödet som en brygga mellan barnets nuvarande förmågor och dess potentiella utveckling. Detta i likhet med det som Säljö (2020) beskriver att scaffolding syftar till att göra. Barnen får alltså både möjlighet att lära genom handling och utveckla en djupare förståelse för sina egna behov och preferenser. En tolkning är att när förskollärarna tillämpar scaffolding som beskrivits ovan ger det barnen möjlighet att utvecklas i nästa steg inom den närmaste proximala utvecklingszonen.

Förskollärare 3 och 7 beskriver att de stöttar barn som har svårt att ta mat från buffén eller hålla upp dricka själva genom att erbjuda en "stöttande hand". Denna hjälp kan förstås som en tillämpning av begreppet scaffolding, där förskollärarna tolkas utgå och stöttar barnen i deras proximala utvecklingszon. Barnet får i denna



situation stöd från en mer erfaren person för att utföra en uppgift som det ännu inte klarar på egen hand. Barnen tolkas i dessa situationer ännu inte behärska motoriska och kognitiva färdigheter som styrka, kraft och mängd för att utföra exempelvis hållande. Säljö (2020) beskriver den proximala utvecklingszonen som ett område där lärande sker genom att barnet är i behov av och mottagligt för förklaringar och instruktioner från någon mer erfaren. Genom att erbjuda stöd och successivt minska det när barnet blir mer självständigt, skapar förskollärarna möjligheter för barnet att utveckla dessa färdigheter. När barnet har bemästrat en färdighet, som att hålla dricka utan hjälp, är de redo att ta sig an nästa utmaning i deras proximala utvecklingszon. Denna process visar hur utveckling sker i samspel mellan barnet och den omgivande miljön, där förskolläraren fungerar som medlare och ger stöd i barnets utveckling. Detta är en konkret tillämpning av det sociokulturella perspektivet, där lärande ses som en social och kulturell process som sker i samspel med andra.

## 7.2 Shiers delaktighetsmodell

I denna del av analysen förstås och synliggörs barns delaktighet och inflytande utifrån Shiers (2001) delaktighetmodell, modellen beskrivs mer ingående under kapitel 4. De fem nivåerna av delaktighetmodellen presenteras som:

1. Barn blir lyssnade på.
2. Barn får stöd för att uttrycka sina åsikter.
3. Barns åsikter tas under övervägande.
4. Barn blir delaktiga i beslutsprocessen.
5. Barn delar makt och beslutsfattande med vuxna.

Flera förskollärare beskriver att barnen uttrycker åsikter och behov under måltiden, vilket kan kopplas samman med den första nivån i Shiers (2001) delaktighetsmodell. Denna nivå beskrivs som en grundläggande nivå av delaktighet och innebär att barnen blir lyssnade på. Förskollärare i intervjun nämner bland annat att barnen blir lyssnade på genom att uttrycka preferenser, som att ha olika livsmedel separat på tallriken. Att barn får stöd i att uttrycka sina åsikter är enligt Shier (2001) kopplat till nivå 2 av delaktighetsmodellen. Här får barnen förutsättningar att genom stöttning dela sina tankar och åsikter. Nivån synliggörs i intervjusvaren när förskollärare 5 nämner hur de yngre barnen fick rösta fram mellanmål med hjälp av bilder på olika alternativ. Detta är ett exempel där förskolläraren tolkas skapa förutsättningar och ger stöd för barnen att kunna uttrycka sina åsikter. Genom att barns åsikter beaktas vid beslut upprätthålls nivå 3 av Shier (2001) delaktighetsmodell, vilket innebär att de vuxna tar hänsyn till barnens åsikter vid beslutsfattande. Förskollärare 1 beskriver att *"Många barn vill ha var för sig så de ser att där ligger mina köttbullar och där ligger makaronerna"*. Utifrån förskollärarens beskrivning tolkas barnen få bestämma över hur maten ska vara upplagd på tallriken samt att barnens önskemål blir lyssnade på och bemötta. Barns uttryck om hur mycket mat de tar och vad de vill ha på tallriken är exempel på att deras preferenser beaktas i den praktiska utformningen av måltiden. Förskollärare 7 beskriver hur barnen får delaktighet genom att själva välja vad de vill äta och hur de hanterar sin måltid, vilket indikerar att deras val och åsikter tas på allvar.

Förskollärare 5:s exempel med röstning om mellanmål visar hur barn involveras i en mer aktiv roll i beslut som påverkar hela barngruppen. Detta går utöver att bara lyssna på barnen eftersom här används deras åsikter för att fatta beslut som formar verksamheten, vilket kan kopplas till nivå 4 av Shiers (2001) delaktighetsmodell



som innefattar att barn blir involverade i beslutsfattande. Utifrån intervjuvaren framkommer det att barnen inte har fullt ansvar för beslut om måltiden. Exempel som att barnen hämtar sin mat från buffén och får möjligheten att själv välja och organisera sin måltid, visar på att barnen får viss makt över sin egen situation, vilket indikerar nivå 4. I nivå 5 som enligt Shier (2001) handlar om att dela makt och ansvar för beslutsfattande har de vuxna lämnat över en viss del av makten att bestämma till barnen, vilket gör att barnen inte behöver få förskollärares bekräftelse och godkännande kring allt som rör beslutet. Barnen får möjlighet att fatta egna beslut inom vissa ramar. Förskollärare 3:s och 4:s betoning på att låta barn själva avgöra när de är mätta visar på ett respektfullt förhållningssätt där barnens självbestämmande stärks och fattar beslut utifrån sin egen känsla utan påtryck från förskollärare.

Sammanfattningsvis är en tolkning att barnen får förutsättningar och möjlighet till delaktighet i många situationer under måltiden eftersom det handlar om att barnen blir lyssnade på, får stöd för sina uttryck och att dessa tas i beaktning av förskollärare. Barns inflytande under måltiden förekommer, men inte i lika stor utsträckning som delaktighet eftersom inflytande innefattar att de vuxna har lämnat över och delar makt tillsammans med barnen. Denna slutsats kan dras eftersom resultatet visar på att barnen fler gånger får förutsättningar till nivå 1–3 av Shiers (2001) delaktighetsmodell, snarare än nivå 4 och 5.



## 8 Diskussion

I detta kapitel diskuteras studiens resultat i förhållande till tidigare forskning och bakgrund, vilket presenteras i form av en resultatdiskussion. Kapitlet inkluderar även en metoddiskussion där fördelar och begränsningar med den valda metoden lyfts fram. Avslutningsvis behandlas implikationer för den pedagogiska verksamheten samt förslag på områden för fortsatt forskning.

### 8.1 Resultatdiskussion

Förskollärare som medverkar i studien lyfter att de använder sig av olika strategier för att barn ska lära känna nya livsmedel, detta genom att lägga mat på kanten eller i en skål bredvid med den mat som barnet känner sig skeptisk till. Det som förskollärarna nämner kan kopplas till att barnen exponeras för mat vid flera tillfällen, vilket Ask (2018) samt Sepp, Höijer och Wedin (2016) betonar som en bidragande faktor för att acceptera maten och våga smaka utan press eller tvång. Strategin som förskollärarna beskriver kan tolkas underlätta för barn med neofobi eftersom Ask (2018) lyfter dessa barns svårighet med att äta livsmedel som inte kan identifieras eller blandats med annan mat. En annan strategi som förskollärare beskrev som en framgångsfaktor var att uppmärksamma barnen på vilka livsmedel som fanns, i detta fall grönsaker. Genom att väcka barnens nyfikenhet kring att kolla på de grönsakerna som serveras resulterade det i att barnen tog grönsaker. Förskolläraren nämner att de inte behövdes någon påtryckning i form av att säga till barnen att de skulle ta någon grönsak, utan att endast rikta deras uppmärksamhet tolkas som en framgångsrik strategi för barns utforskande av mat. Det som förskolläraren nämner som en framgångsrik strategi var inget som kunde identifieras i tidigare forskning utan var något som enbart framkom i den genomförda studiens empiri. Att rikta barns uppmärksamhet, helt utan påtryckning kan därför ses som ett bidrag från denna studie att tillämpa på förskolor för att det kan medföra att barn skapar en inre vilja till att prova livsmedel.

Barn har enligt Sepp (2017) rätten att avstå och själva bestämma över innehållet på deras tallrik samt intaget av livsmedel för att måltiden ska upplevas lustfylld. I förskollärarnas intervju svar synliggörs likheter med det som Sepp (2017) nämner, då förskollärare beskriver att barn kan ha rätten att säga nej till livsmedel samt inflytande gällande vad som ska ligga på deras tallrik. När barn får möjlighet till självbestämmande i måltidssituationen kan det som Sepp (2017) nämner som aversion tolkas kunna undvikas. Aversionen innebär en motvilja att smaka eller äta ett specifikt livsmedel och uppstår hos ett barn när det tvingas till att smaka eller äta upp. Att barnen tvingas smaka eller äta upp var inget som kunde synliggöras i någon av förskollärarnas beskrivningar. Däremot visade resultatet på att barnen i många situationer fick bestämma över sin måltidssituation i form av hur mycket samt vad, av det som serverades, som skulle ätas. Empirin synliggör förskollärares förhållningssätt som tillåtande där barnen får äta på sitt sätt och tillåts lära känna maten med händerna, vilket går i linje med vad Sepp (2017) nämner. Författaren lyfter att barn ska få möjlighet att använda sinnen som känsel och lukt för att bekanta sig med råvaran, som på sikt kan medföra en egen vilja till att smaka och äta. I intervju svaren framkommer det även att förskollärare betonar vikten av bordsskick genom att uppmuntra användning av bestick, vilket tolkas som en del av måltidens syfte. Detta står i kontrast till Sepp (2017) som lyfter fram betydelsen av att barn får använda sina händer för att utforska och lära känna maten.



Livsmedelsverket (2023) nämner vikten av en samsyn i arbetslaget gällande vad som är en bra måltid i form av påverkande faktorer som atmosfär och miljö. Det som presenteras av Livsmedelsverket (2023) går i linje med förskollärares svar angående att det ska finnas en utarbetad arbetsmetod i arbetslaget för att skapa en positiv måltid. Policydokumentet beskrivs av vissa förskollärare som ett hjälpanne medel för att hitta en samsyn i arbetslaget kring förhållningssätt och strategier under måltiden. Det framkommer av en förskollärare att samsynen inte anses som ett dilemma eller särskilt betydelsefull då barnen lär sig att vuxna är olika. Måltiden präglas enligt Sepp (2017) av regler och normer som skapats av enskilda förskollärares tankar och erfarenheter om mat och kan därför vara svåra att arbeta ihop en samsyn kring. Det framkommer däremot i intervju svaren att vissa förskollärare anser det som ett dilemma då de beskriver att alla kan agera olika i måltidssituationen utifrån sitt eget bagage. Förskollärare nämner att ett tillvägagångssätt för att hitta en samsyn är att luta sig mot forskning och inte eget tyckande. Sepp (2017) lyfter även att ett systematiskt arbete kring måltiden anses avgörande för en gemensam syn på måltiden. Detta går i likhet med att förskollärare beskriver policydokumentet som en framgångsfaktor för att hitta en samsyn men att det däremot inte är hela sanningen. Att hitta en samsyn kring något som är så starkt förknippat med ens egen tolkning av vad som är viktigast under måltiden gör det svårt att upprätthålla de gemensamma riktlinjerna. I studien genomförd av Levin m.fl. (2024) presenteras förskollärares olika förhållningssätt genom intervjuer. Vissa förskollärare såg sig ha en skyldighet att styra barnens matintag för att äta hälsosamt medan andra såg det som en självklarhet att barnen skulle ha ett självbestämmande kring måltiden och intaget av mat. En tolkning av det som Levin m.fl. (2024) nämner är att dessa olika synsätt hos förskollärare kan vara en påverkande faktor till det som en förskollärare i vår studie nämner, om svårigheten att hitta en samsyn i arbetslaget.

I resultatet framkommer det att förskollärare aldrig skulle använda sig av att ge barnen beröm när det handlar om att äta upp eller inte. Det som en förskollärare beskriver kan ställas i likhet med det Ask (2016) lyfter om belöning, att barn slutar utgå från sin egen mättnadskänsla och strävar i stället efter att få beröm för sitt ätande. Genom att ge uppmuntrande ord som belöning skapas krav och känslan av att behöva prestera hos barnen, vilket enligt författaren inte skapar en positiv måltid. Det tolkas därför att barn bör få avgöra själva när de är mätta eller inte för att få förståelse för sina inre signaler. Detta kan kopplas samman med det Ask (2018) benämner som lyhörd matning, som innebär att barn får avgöra sitt eget matintag, vilket bidrar till matglädje och hälsosamma matvanor. I intervju svaren från förskollärare nämns däremot användandet av uppmuntran i ett positivt syfte för att uppmuntra barnen till att bli mer självständiga eller till att våga smaka. Det är något som även lyfts som en framgångsrik faktor av Sepp, Abrahamsson och Fjellström (2005).

Samtliga förskollärare lyfter i intervjuerna att de har buffé där barnen själva får ta mat, bortsett från de allra yngsta som blir serverade. För att barnen ska få ett intresse för måltiden nämner Ask (2016) en strategi av att barnen själva får lägga mat på sin tallrik, vilket kan medföra en känsla av delaktighet. Genom att barnen får delaktighet när de serverar sig själva kan det enligt författaren leda till att våga smaka och utforska livsmedel på lång sikt. Förskollärarna nämner att de finns tillgängliga och uppmärksammar de barn som behöver extra stöttning för att ta sig fram till buffén men även väl framme för att ta mat. Detta går i linje med vad Bjervås (2003) lyfter utifrån Smith (2000), att barn som får delta utifrån sin förmåga, med stöttning från förskollärare möjliggör deras utveckling och



lärande. Förskollärares beskrivningar att använda sig av stöttning, bidrar enligt författaren till att barnen får förutsättningar att känna delaktighet, vilket poängteras som en faktor för lärande. Utifrån förskollärares intervjusvar framkom det att barns inflytande synliggörs när barnen får möjligheten att rösta i valet av mellanmål. Detta i likhet med det Arnér (2009) lyfter om inflytande, vilket innefattar att barns möjlighet att påverka även ska göras synlig för dem. I förskollärares beskrivning går det att tolka att barnen får inflytande i form av bestämmande av mellanmål genom röstning. Förskollärarna nämner en annan form av inflytande i den aspekt att få välja vad och hur mycket mat som ska ligga på tallriken, vilket kan kopplas till det Arnér (2009) poängterar om inflytande. Författaren belyser att det skapas en känsla av meningsfullhet när barn får möjlighet till egna val och blir lyssnade på i sina uttryck.

Barn har rätt till delaktighet och inflytande utifrån FN-konventionen, skollagen och läroplanen för förskolan (Engdahl och Årlemalm- Hagsér 2020). I förskollärarnas svar framkommer det att barnen blir lyssnade på i uttryck av hur de vill att sin tallrik ska se ut samt i vardagliga samtal vid matbordet. Detta går i likhet med det Unicef (2024) lyfter utifrån barnkonventionen kapitel 12, att barn ska få möjligheten att fritt uttrycka sina tankar och åsikter och att det beaktas av vuxna. I tidigare studier genomförda av Thuresson och Quennerstedt (2020) samt Sandberg och Eriksson (2018) betonas vikten av kommunikation mellan förskollärare och barn för att möjliggöra delaktighet och inflytande. Det författarna poängterar kan ställas i likhet till de svar som framkom under intervjuerna där förskollärare beskrev kommunikationen som en viktig strategi för att förstå barnens perspektiv. En tolkning av att förskollärare lyfte kommunikationen som viktig är att barnen kan få fram sina tankar, funderingar och åsikter under måltiden och därmed skapas förutsättningar för att få delaktighet och inflytande i måltidssituationen. Eidevald och Engdahl (2018) nämner att förskollärare kan använda sig av en tillåtande atmosfär, vilket innebär en miljö där barnen är trygga och fritt kan uttrycka sina åsikter. När barnen i intervjusvaren beskrivs få möjlighet att uttrycka sig så blir de en del av gemenskapen och får därmed enligt Eidevald och Engdahl (2018) möjlighet till delaktighet.

En viktig faktor för en positiv måltid är att vuxna agerar som förebilder för barnen (Ask 2016; Sepp, Abrahamsson och Fjällström 2005; McCrickerd, Leong & G. Forde 2017; Mita, Gray och Goodell 2015; Levin m.fl. 2024; Livsmedelsverket 2023). Att barn tar efter det vuxna gör är något som Ask (2016) poängterar, vilket gör det betydelsefullt hur vuxna agerar under måltiden, som att äta den mat som serveras och visa att den är god. I den genomförda studien framkommer det att förskollärare ser vikten av att vara en förebild i form av att ta lagom portioner, prata gott om maten, äta det som serveras och äta upp maten som tagits. I resultatet lyfter även förskollärare att de gör tillsammans med barnen och har trevliga samtal utan tjat för att måltiden ska upplevas positiv. Det som förskollärarna nämner går i linje med vad Sepp, Abrahamsson och Fjällström (2005), Levin m.fl (2024) samt Mita, Gray och Goodell (2015) presenterar i sina studier. I författarnas studier poängteras av förskollärare att attityden i måltiden är betydelsefull och att de ska vara engagerade. Kommunikation framskrivs som en viktig del i Thuresson och Quennerstedts (2020) forskningsöversikt. Författarna lyfter att det är genom kommunikation mellan förskollärare och barn som barnen får möjlighet till ökat inflytande. Däremot är det avgörande att förskollärare tar barnens uttryck i beaktande i beslutsfattande för att inflytande ska ske. En förskollärare beskriver barnens rätt till att säga nej och att som förskollärare acceptera detta. En tolkning är



att förskollärare har makt i form av att ta barnens yttrande i beaktande för att möjliggöra för inflytande.

## 8.2 Metoddiskussion

Enligt Denscombe (2018) används kvalitativ metod inom områden som är komplexa och kräver mer detaljerade och omfattande svar. Utifrån det Denscombe (2018) poängterar föll valet på att använda personliga intervjuer som metod i insamlande av data för att synliggöra förskollärares beskrivningar, tankar och uttryck.

En fördel med att använda personliga intervjuer lyfts av Denscombe (2018) som att informantens svar inte kan påverkas av ytterligare en deltagare. I de personliga intervjuerna kunde det tolkas som att informanterna svarade ärligt, eftersom de var själva under intervjun samt att informanterna upplevdes bekväma under intervjuerna. Tillämpningen av intervjuer som metod kunde tolkas som en fördel eftersom intervjufrågorna kunde omformuleras om svaren gick åt ett annat område eller inte kunde kopplas till det som var tänkt att undersökas i studien. Möjligheten att kunna anpassa frågorna medförde nyanserade svar inom området för studien, vilket resulterade i att inga nya intervjuer behövde bokas in, eller att informanterna behövde kontaktas i efterhand. I intervjun användes semistrukturerade frågor vilket upplevdes som en fördel. Intervjuaren hade möjlighet att styra frågorna mot ett visst ämne samtidigt som det fanns utrymme för informanten att delge svar mer fritt och även komma in på andra punkter gällande ämnet som berörts. Möjligheten att kunna ställa följdfrågor utifrån det som förskolläraren nämnde i stunden gav mer detaljerade svar och djupare förståelse. Den data som samlats in har bearbetats med en objektiv bild, vilket lyfts av Denscombe (2018) som viktig för att få ett trovärdigt resultat. Under arbetets gång har strävan efter objektivitet varit primär, genom att exempelvis inte lägga egna tankar eller värderingar i de svar som framkommit under vare sig intervjuerna eller transkriberingarna. Genom att vi var två som läste igenom transkriberingarna och diskuterade olika tolkningar, ökade resultatets objektivitet, vilket anses som en fördel för studiens resultat.

En tanke som väckts är att par- eller gruppintervjuer hade kunnat möjliggöra för en ytterligare mer avslappnad situation. Förskollärarna som intervjuats hade med par- eller gruppintervjuer tolkats kunna diskutera med varandra och fått mer tid för reflektion samt djupgående svar, vilket styrks av vad Denscombe (2018) lyfter som en nackdel med personliga intervjuer. Författaren menar att personliga intervjuer begränsar informanternas möjlighet till diskussioner som i sin tur ger omfattande svar. I studien kan urvalet ses som en begränsning och påverkar därmed generaliseringen. Denscombe (2018) betonar att kvalitativ forskning inom ett smalt område inte kan appliceras i alla liknande fall. En tolkning är däremot att studien kan ge förståelse och överföra tänkbara och framgångsrika strategier som kan tillämpas under måltiden för att möjliggöra barns delaktighet och inflytande. Den avsatta tiden för intervjun på cirka 20 minuter kan ses som en begränsning eftersom några förskollärare enbart hade den tiden inplanerad. Vetskapen om detta medförde att den som intervjuade kände tidsbrist för att kunna bygga vidare på allt som berättades, för att inte gå miste om svar på frågor längre fram som också var väsentliga för studiens syfte. Under intervjuerna framkom det att svaren blev mer utförliga om informanten fick tid att fundera till skillnad från om intervjuaren omformulerade frågan för tidigt innan svar givits.



## 8.3 Implikationer för den pedagogiska verksamheten

Studiens förhoppning är att skapa medvetenhet om förskollärares förhållningssätt och strategier för att möjliggöra barns delaktighet och inflytande under måltidssituationer. I resultatet framkommer det att barn har rätt till att säga nej till mat samt möjlighet till bestämmande över sitt matintag. Barnen beskrivs få servera sig själva och vara delaktiga i att göra det mesta under måltiden, utifrån deras individuella förutsättningar och utveckling. När barn får möjlighet till att utöva självständighet och får ökad tillit till sin egen förmåga lyfter Bjervås (2003) utifrån Smith (2000) att barn lär och utvecklas. Barns delaktighet och inflytande under måltiden tolkas därför som en viktig del av förskolans utbildning som bör beaktas.

Utifrån litteratur, tidigare forskning och förskollärintervjuer tolkas det att vuxna i förskolan har makten att styra över barns delaktighet och inflytande. Studien bidrar med kunskap om att förskollärare i måltiden själva behöver ha kunskap om skillnaden på delaktighet och inflytande samt deras maktställning för att kunna möjliggöra inflytande. Delaktighet och inflytande används ofta synonymt med varandra och kan därför vara svåra att definiera på egen hand, eftersom delaktighet kan leda till inflytande. Förskollärare tolkas behöva ha en väl etablerad arbetsmetod som alla i arbetslaget förhåller sig till för att kunna identifiera hur och när barnen får möjlighet till delaktighet och inflytande. En tolkning av intervju svaren är att ett policydokument med riktlinjer för måltiden är en fördel som skapar förutsättningar för en samsyn i arbetslaget.

Sammanfattningsvis bidrar studien med viktig kunskap om strategier och förhållningssätt som är betydelsefulla för att skapa en positiv måltid som ger matglädje, trygghet, lugn och självständighet. Förskollärare poängterar här vikten av att samtala med barnen under måltiden och att barnen själva ska få bestämma över sin måltidssituation genom att säga nej till livsmedel och ta mat själva. Barns delaktighet och inflytande under måltiden poängteras i studien som viktiga eftersom det möjliggör för en positiv inställning och ett sunt förhållande till mat på sikt. Studien ger även kunskap om förhållningssätt och strategier som förskollärare kan tillämpa för att ge barnen förutsättningar till att utvecklas och förstå sin egen kroppssignaler gällande mat.

## 8.4 Förslag till fortsatt forskning

Tidigare forskning indikerar på att det finns ett fåtal genomförda studier på hur måltiden i förskolan synliggörs ur ett barns perspektiv. För att veta om barn faktiskt känner sig delaktiga under måltiden eller upplever sig få dela makten med vuxna hade forskning där barn intervjuats kunnat vara aktuellt. Denna studie avser enbart förskollärares beskrivningar av hur de anser att barn får delaktighet och inflytande genom deras beskrivningar av strategier och förhållningssätt. I intervju svaren kan vi inte säkerställa att den information vi fått överensstämmer med den pedagogiska verksamheten. För att synliggöra barns delaktighet och inflytande, samt förskollärares förhållningssätt och strategier under måltiden från ett bredare perspektiv skulle detta kunna undersökas genom observationer. Observationer hade kunnat bidra till att få syn på framgångsrika faktorer och begränsningar som förskollärare inte själva lägger märke till och kan beskriva för barns delaktighet och inflytande under måltiden.

Avslutningsvis hade det varit av intresse att undersöka andra yrkesverksamma i förskolan, där rektor, kökspersonal och förskollärare intervjuas för att synliggöra





hur deras samverkan spelar in för barns möjlighet till delaktighet och inflytande under måltiden.



## 9 Referenslista

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

Ask, S. (2018). *Barn och mat - Från smakportion till att äta själv*. Stockholm: Mondial.

Ask, S. (2016). *Första hjälpen vid matbordet: om barns matkrångel, näringsbehov och smakfavoriter*. Stockholm: Ordfront.

Bjervås, L-L. (2003). Det kompetenta barnet. I Johansson, E. & Pramling Samuelsson, I. (red.) *Förskolan: barns första skola!* Lund: Studentlitteratur, s. 55–81.

Denscombe, M. (2018). *Forskningshandboken: För småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Eidevald, C. & Engdahl, I. (2018). *Utbildning och undervisning i förskolan: omsorgsfullt och lekfullt stöd för lärande och utveckling*. Stockholm: Liber.

Engdahl, I. & Ärlemalm-Hagsér, E. (red.) (2020). *Att bli förskollärare: mångfacetterad komplexitet*. Stockholm: Liber.

Klette, T., Drugli, M-D. & Aandahl, A-M. (2017). Together and alone a study of interactions between toddlers and childcare providers during mealtime in Norwegian childcare centres. *Early child development and care*. Vol. 188(3), s. 187-398. <https://doi.org/10.1080/03004430.2016.1220943>

Levin, O., McIsaac, J.-LD., Campbell, J., Dickson, E., & Rossiter, MD. (2024). 'For me it's just the conversation:' responsive feeding influences among early childhood educators. *Public Health Nutrition*. Vol. 27(1), s. 1-13. <https://doi.org/10.1017/S1368980024001885>

Livsmedelsverket. (2023). *Nationella riktlinjer för måltider i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.

McCrickerd, K., Leong, C. & Forde, C.G. (2017). Preschool children's sensitivity to teacher-served portion size is linked to age related differences in leftovers. *Appetite*, (114), s. 120-128. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.04.003>

Mita, S. C., Gray, S. A. & Goodell, L. S. (2015). An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting. *Appetite*, (90), s. 37-44. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.031>

Sandberg, A. & Eriksson, A. (2010). Children's participation in preschool – on the conditions of the adults? Preschool staff's concepts of children's participation in preschool everyday life. *Early Child Development and Care*. Vol. 180(5), s. 619–631. <https://doi.org/10.1080/03004430802181759>



Sepp, H., Abrahamsson, L. & Fjellström, C. (2005). Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*. Vol. 30(2), s. 224–232. <https://doi.org/10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x>

Sepp, H., Höijer, K. & Wendin, K. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Livsmedelsverket. [https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns\\_matvanor\\_sensoriskt\\_pedagogiskt\\_perspektiv\\_livsmedelsverket\\_11\\_2016](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016)

Sepp, H. (2017). *Måltidspedagogik i förskolan: ett lustfyllt lärande*. Gothia fortbildning.

Shier, H. (2001). Pathways to Participation: Openings, Opportunities and Obligations. *Children & society*, 15, 107–117. <https://doi.org/10.1002/chi.617>

Skolverket. (2018). *Läroplan för förskolan: Lpfö 18*. Stockholm: Skolverket.

Säljö, R. (2020). Den lärande människan -teoretiska traditioner. I Lundgren, U-P., Säljö, R. & Liberg, C. (red.) *Lärande, skola, bildning*. Stockholm: Natur & Kultur, s. 225–284.

Thuresson, H. & Quennerstedt, A. (2020). Barns och elevers inflytande i förskolan och skolan: En forskningsöversikt. *Educare, Malmö university*, (2), s. 92–116. <https://doi.org/10.24834/educare.2020.2.5>

UNICEF. (2024). *Barnkonventionen: FN:s konvention om barns rättigheter*. <https://unicef.se/press-och-media/rapporter-och-publikationer/barnkonventionen-fullstandig-version> [2024-12-03].

UNICEF. (2020). *Handbok för barns delaktighet och inflytande*. Hämtad från URL <https://unicef.se/press-och-media/rapporter-och-publikationer/unicefs-handbok-for-barns-delaktighet-och-inflytande> [2024-12-02].

Vetenskapsrådet. (2024). *God forskningssed 2024*. Stockholm: Vetenskapsrådet. <https://www.vr.se/analys/rapporter/vara-rapporter/2024-10-02-god-forskningssed-2024.html>



## Bilaga 1

### Intervjuguide

Hur länge har du arbetat inom förskolan?

Vilken åldersgrupp arbetar du med idag?

Har du någon utbildning om måltider i förskola?

- isåfall vilken?

Hur skulle du beskriva måltidens roll/syfte i förskolan?

Hur beskriver du din roll som förskollärare utifrån måltidssituationerna?

Hur skulle du beskriva en positiv måltid?

- Finns det specifika strategier eller metoder du använder för att skapa en positiv måltid? Kan du ge exempel.

Hur ser du på barns delaktighet och inflytande i förskolan?

Hur och i vilka situationer får barn inflytande under måltiden?

- Varför är det viktigt?
- Vilka möjligheter och/eller begränsningar ser du med detta?
- Kan du ge exempel på i vilka sammanhang barnen får mer och mindre inflytande kopplat till måltiden?

På vilket sätt blir barnen delaktiga under måltiden?

- Varför är det viktigt?
- Vilka möjligheter och/eller begränsningar ser du med detta?
- Kan du ge exempel på i vilka sammanhang du upplever att barnen är mer och mindre delaktiga under måltiden?

Vilket förhållningssätt tillämpar du under måltiderna?

- Finns det situationer du agerar annorlunda?
- Vilka möjligheter och begränsningar upplever du av det?



Finns det strategier som du/arbetslaget använder dig av under måltiden och i vilket syfte?

Hur hanterar du situationer där barn inte vill äta eller inte tycker om viss mat? Har du särskilda strategier för detta?

Finns det några riktlinjer på förskolan hur ni i arbetslaget ska agera i måltidssituationen?

- Har ni i arbetslaget utöver detta en samsyn ni diskuterat kopplade till måltiderna?
- Vad består den av?
- Finns det framgångsfaktorer eller dilemman du eller arbetslaget har identifierat utifrån förhållningssätt och strategier?

Är det något annat du vill tillägga?



## Bilaga 2

### Missivbrev

#### Information om studie: Barns delaktighet och inflytande i förskolans måltider

Hej! Vi är två studenter från Förskolläraryrket som nu läser vår sista termin på Linnéuniversitetet. Detta är en inbjudan till att medverka som informant till vårt självständiga arbete.

Syftet med studien är att utifrån förskollärares perspektiv synliggöra hur och på vilket sätt barn får inflytande och delaktighet i måltidssituationen. Studien vill ge förståelse för vilka förhållningssätt och strategier förskollärare använder för att ge barnen en positiv måltid. För att få en djupare förståelse för ämnet söker vi åtta förskollärare som vill delta i intervjustudien.

Vi kommer använda semistrukturerad intervju som metod, för att göra en kvalitativ analys av den data vi samlat in. Förskollärare som vill medverka intervjuas enskilt av en av oss studenter. Intervjuerna kommer ljudinspelas och transkriberas och dina uppgifter behandlas konfidentiellt i studien.

Vi önskar att komma ut och genomföra intervjuerna under vecka 47, men är flexibla gällande dagar och tider. Tidpunkt och plats för intervjun bestäms i dialog med dig, men vi önskar att intervjun sker på din arbetsplats. Planerad tid för intervjun kommer vara cirka 20 minuter.

Arbetet tar hänsyn till god forskningsetik och de forskningsetiska principerna. För dig innebär det frivillig medverkan och rätten att avbryta ditt deltagande. Materialet som samlas in under intervjuerna används enbart till studiens ändamål och kommer därefter att raderas. Alla uppgifter om dig behandlas konfidentiellt, vilket innebär att informationen i arbetet inte kan spåras till specifika informanter eller förskolor.

Är du intresserad av att medverka i studien eller har andra funderingar kontakta gärna oss.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar,  
Fanny Flygare och Tilda Johansson

Fanny Flygare

Tilda Johansson

Förskolläraryrket

Förskolläraryrket



## Bilaga 3

### Samtyckesblankett

#### Samtyckesblankett för att delta i studie om barns delaktighet och inflytande i förskolans måltider.

Syftet med studien är att utifrån förskollärares perspektiv synliggöra hur och på vilket sätt barn får inflytande och delaktighet i måltidssituationen. Studien vill ge förståelse för vilka förhållningssätt och strategier förskollärare använder för att ge barnen en positiv måltid. Insamlingen av data kommer ske via ljudinspelning och raderas efter att det slutgiltiga arbetet är klart.

Genom att skriva under den här samtyckesblanketten godkänner du att dina personuppgifter behandlas inom ramen för uppsatsen/studien som beskrivs ovan. Du kan när som helst dra tillbaka ditt samtycke genom att kontakta någon av kontaktpersonerna nedan. Dina personuppgifter kommer därefter inte längre att bevaras eller behandlas vidare utan annan laglig grund.

De personuppgifter som kommer samlas in från dig är namn, yrkestitel och yrkeserfarenhet. Dina personuppgifter kommer att anonymiseras och behandlas i studien fram tills arbetet är färdigställt och godkänt varefter de raderas.

Du har alltid möjlighet att få information om vad som registrerats om dig eller ha synpunkter på behandlingen eller de uppgifter som samlats in genom att kontakta någon av kontaktpersonerna nedan eller lärosätets dataskyddsombud på [dataskyddsombud@lnu.se](mailto:dataskyddsombud@lnu.se). Klagomål som inte kan lösas med Linnéuniversitetet kan lämnas till Datainspektionen.

.....

.....

Underskrift

Ort och datum

.....

Namnförtydligande

#### **Kontaktuppgifter:**

Student: Fanny Flygare

Student: Tilda Johansson

Handledare: Ulrika Bossér