



Høgskulen
på Vestlandet

Tilrettelegging for god ernæring og sosial trivsel i skolemåltidet

Erfaringer fra skolemåltidsprosjektet i Trøndelag
- med eksempel fra Verdalsøra ungdomsskole

Eldbjørg Fossgard og Bodil Bjørndal

Avslutningskonferanse for
Skolemåltid i Trøndelag
11. 11. 2021



Disposisjon for innlegget

1. Om prosjektet

2. Ernæring i skolemåltidet

- Elevenes matvaner (frokost og skolelunsj)
- Inntaket av frukt og grønt
- Næringsinnholdet i matpakke, smørelunsj og varmlunsj
- Mattilbudet i kantine
- Elevenes oppfatninger av matpakke-, smørelunsj- og varmlunsjordninger

3. Trivsel i skolemåltidet

- Elevenes prioriteringer i lunsjpausen
- Valg av sitteplasser, grupper og varighet av lunsjen

4. utfordringer: fysisk tilrettelegging, økonomi, personale

5. Oppsummering

Kort om prosjektet ved Verdalsøra ungdomsskole

- Omfanget av evalueringa
- Metodebruk
- Spørsmålsstillingene

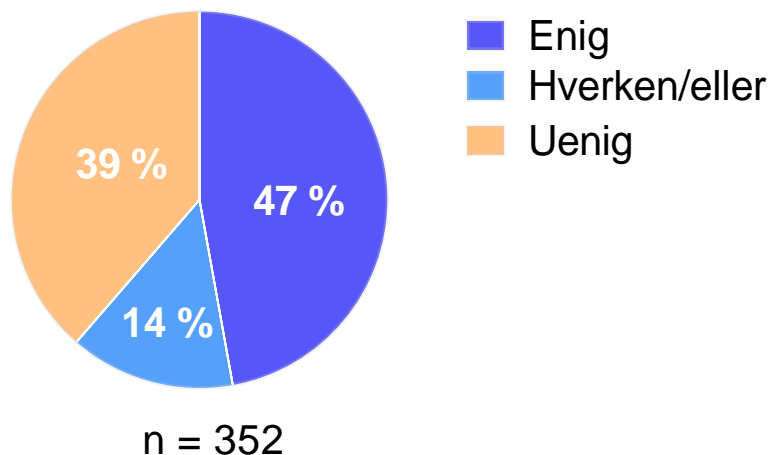


?

Elevenes frokost- og lunsjvaner

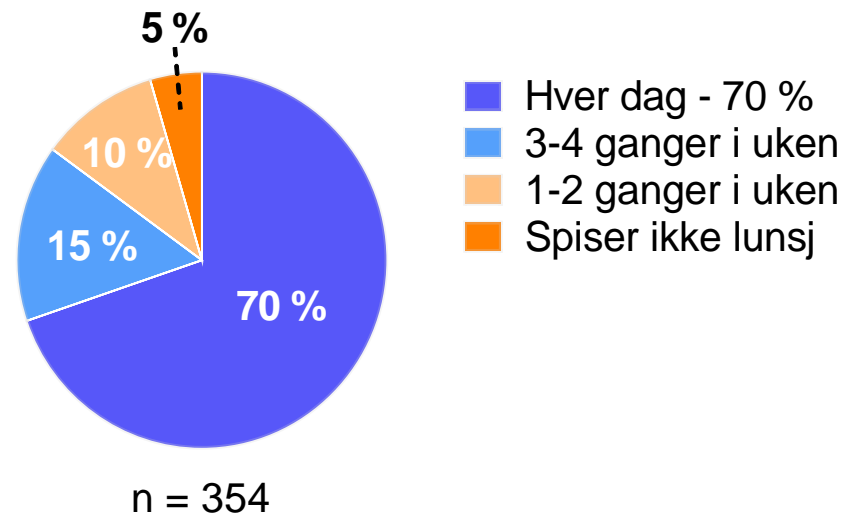
A

Jeg spiser alltid skikkelig frokost



B

Jeg spiser alltid lunsj på skolen

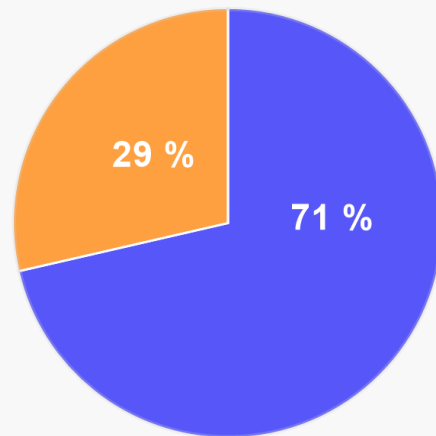


Elev: Jeg spiser ikke noe mat, har ikke matpakke, men bruker å spise frokost før skolen og mat når jeg kommer hjem. Det er fordi jeg ikke liker å spise mat på skolen, maten smaker dårligere på skolen. (1002)

Andelen elever som tok del i de ulike måltidsordningene

Matpakkedag

Hadde med matpakke

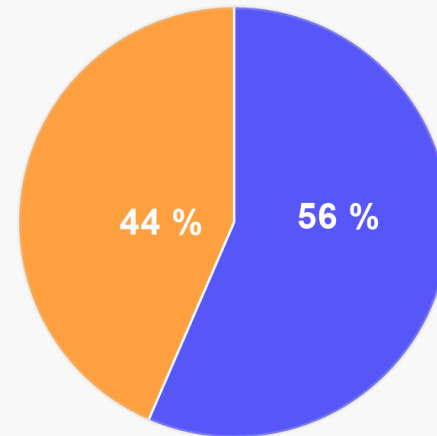


n = 297

■ Ja
■ Nei

Smørelunsjdag

Spiste smørelunsj

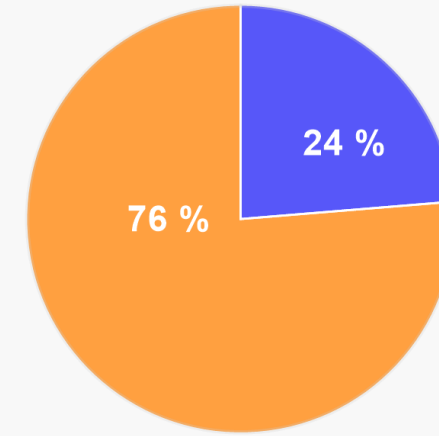


n = 200

■ Ja
■ Nei

Varmlunsjdag

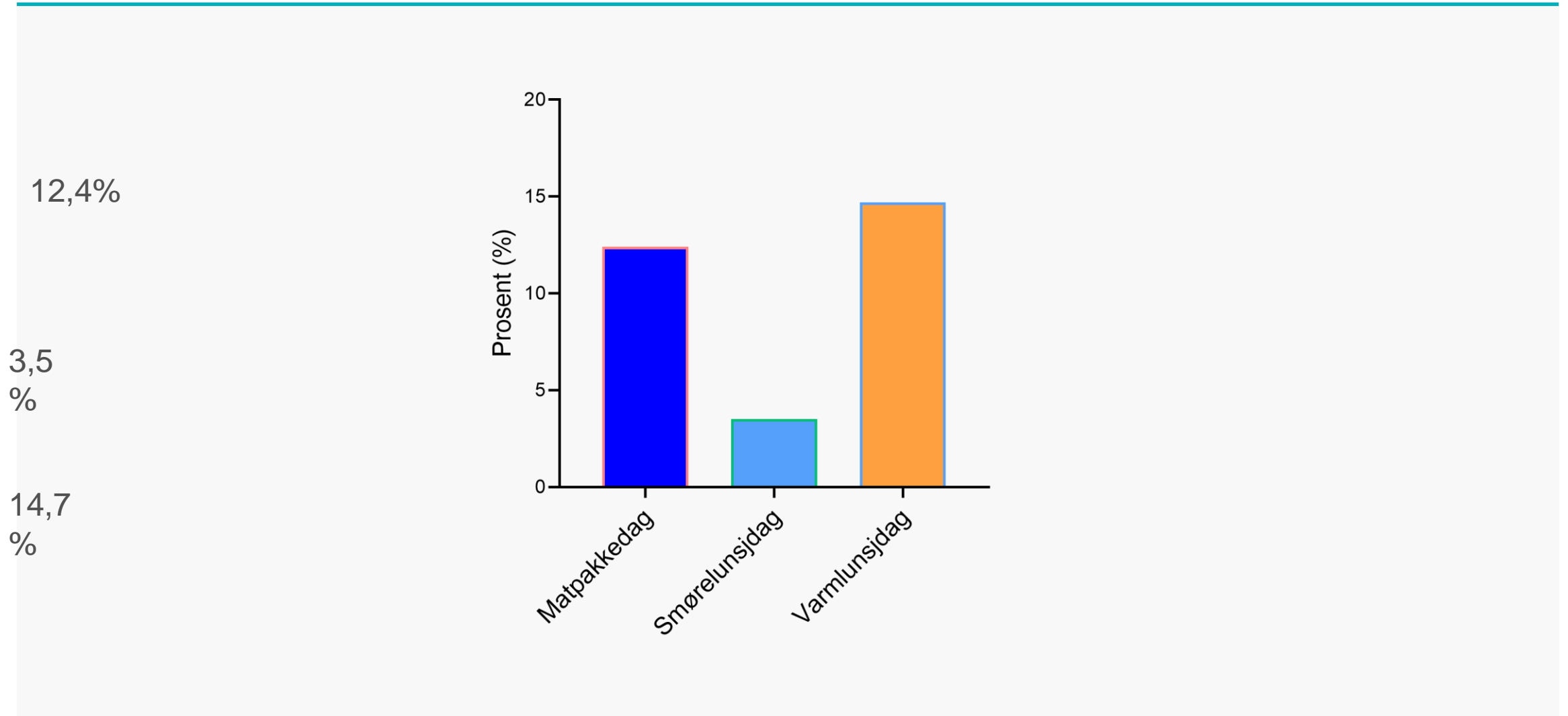
Spiste varmlunsj



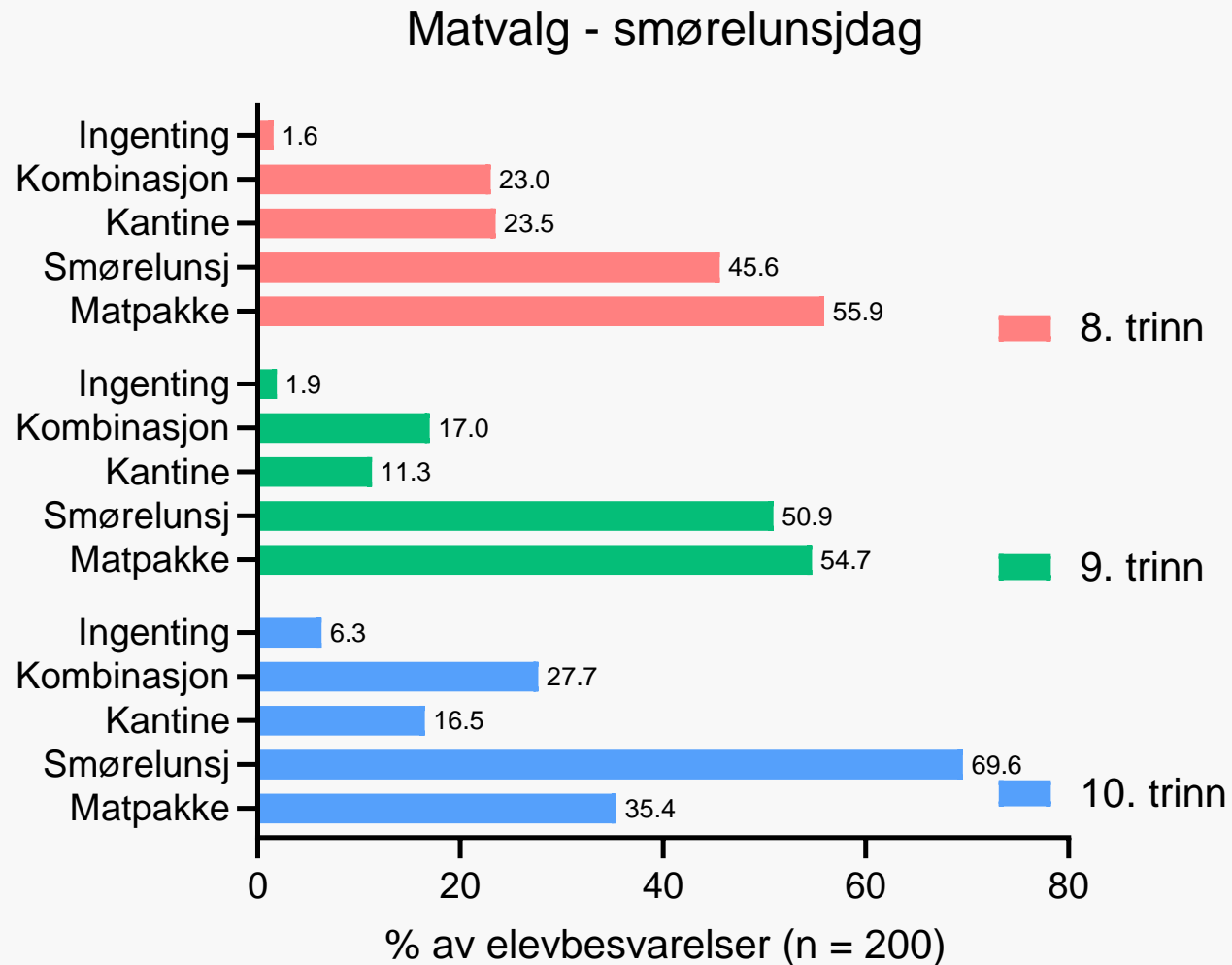
n = 280

■ Ja
■ Nei

Elever som verken hadde matpakke, spiste gratis skolemåltid eller handlet i kantine



Matvalg på smørelunsjdagen alle trinn



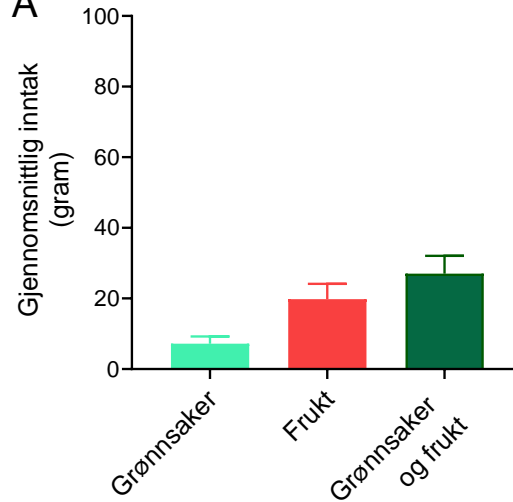
Inntak av frukt og grønnsaker i lunsjen

Tredobbelt gjennomsnittlig inntak av frukt og grønt i smøremåltid vs. Matpakke

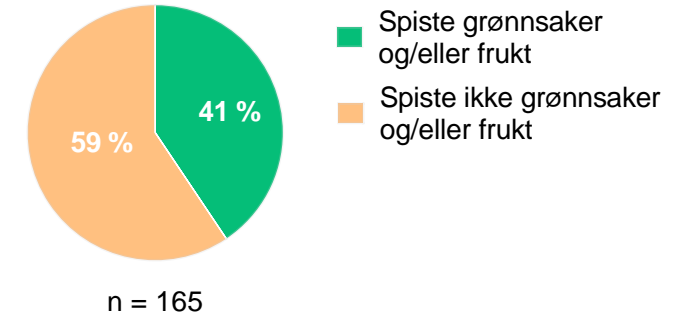
Andel elever som ikke spiste frukt og grønt gikk ned fra **59%** til **20%** i smørelunsjen

Matpakke

A

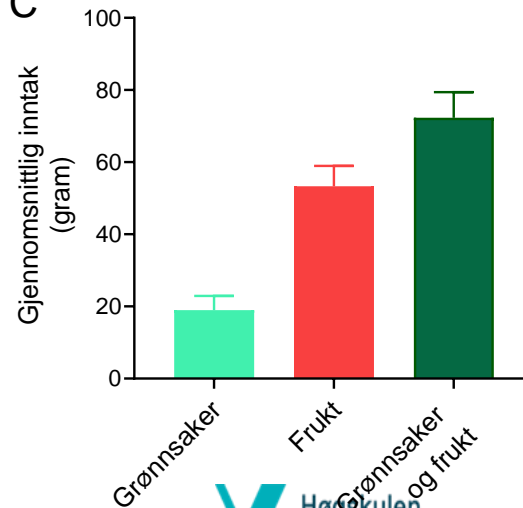


B

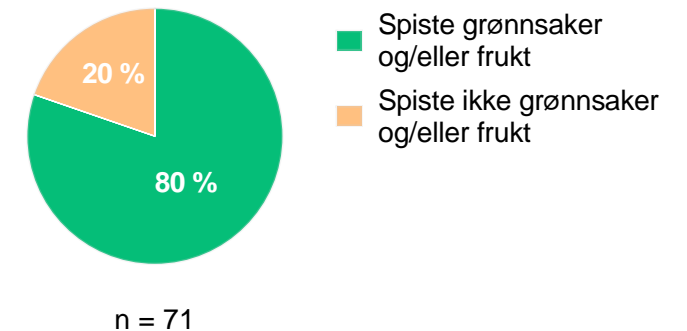


Smørelunsj

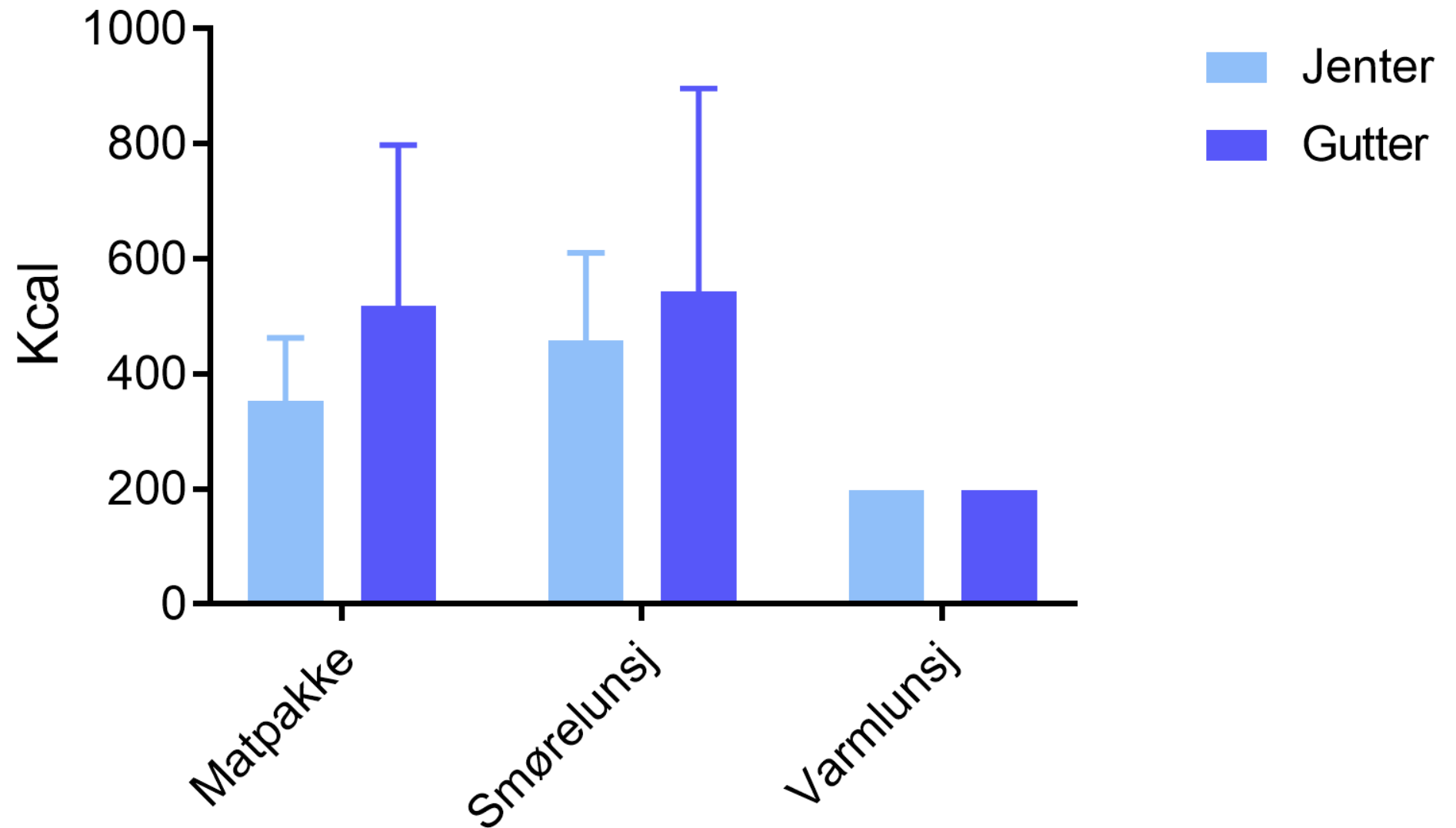
C



D



Energiinntak jenter og gutter 9. klasse i de tre matordningene



Gjennomsnittlig næringsinnhold for elevene på 9. trinn

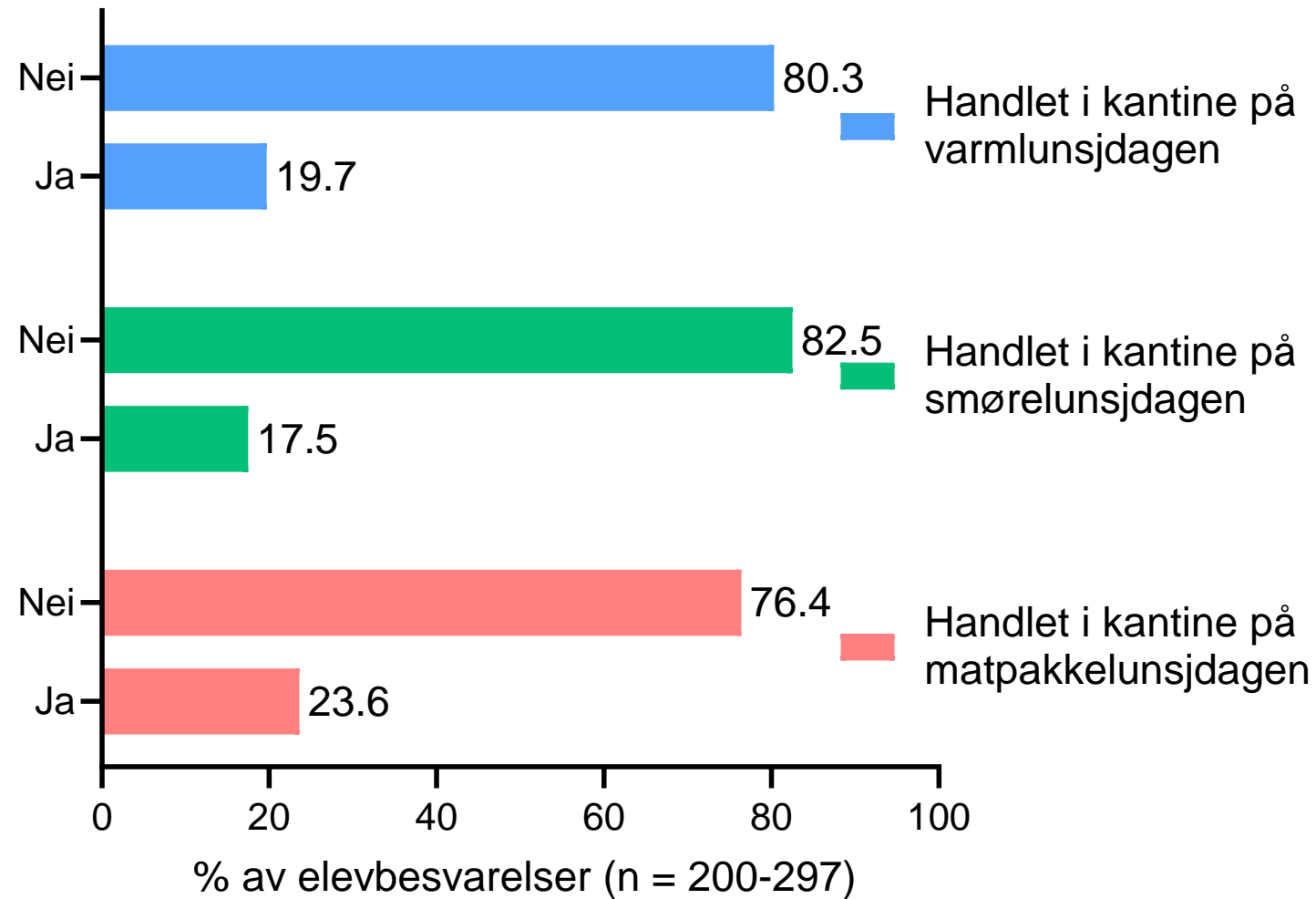
Næringsstoff*	Matpakke	Smørelunsj	Varmlunsj
Fiber (gram)	6,5 ± 3,9	3,9 ± 2,0	2,6
Tilsatt sukker (gram)	2,2 ± 4,1	7,8 ± 8,5	0,2
Protein (gram)	19,2 ± 12,8	17,1 ± 10,4	10,4
Mettet fett (gram)	6,0 ± 4,2	13,2 ± 8,7	3,6
Salt (gram)	1,9 ± 1,4	1,6 ± 0,8	4,8

*Gjennomsnittlig totalinntak av næringsstoff i måltidene (n = 24-28.)



Elevenes bruk av kantineutsalget

Kantinebruk



Elevenes oppfatninger om matpakka og matpakkeordning

Fordeler

- Kan bestemmer sjøl hva og hvor mye de vil spise
- Er sikre på at de har mat de liker med
- Mener matpakke er sunnere enn den tilbudte skolematen
- Slipper å stå i kø i lunsjen
- Mener det blir mindre kasting

'Det er bra at du kan bestemme sjøl hva og hvor mye du skal ha med. Du veit sjøl hvor mye du kommer til å ete.'
(806).

Ulemper

- Stress å lage til matpakke om morgenen
- Kjedelig og ensidig med det samme innholdet hver dag

'Det er ikke alltid en har så god tid om morran' til å ordne og være kreativ.'
(823)

Elevenes oppfatninger om smørelunsjen

Fordeler

- Smørelunsjen (brødlunsjen) er populær
- Praktisk og tidsbesparende med smørelunsj
- Spiser mer til smørelunsj enn andre dager
- Tilfredsstillende variasjon i pålegget

'Jeg synes det er digg å bare gå på skolen og vite at det er mat der, uten å ta med sjøl.' (1014)

Ulemper

- Ofte køer og mye rot
- Ekkelt når alle forsyner seg direkte fra fatene på bordet
- For liten variasjon i brødsorter
- Går ofte tom for enkelte matvarer før alle har fått (som jus, bagetter)

Bare viss vi får gå litt tidligere fra klasserommet, så tar jeg av lunsjen. Da er det ingen kø. Men går vi seinere, går jeg rett forbi, for jeg orker ikke å stå i kø. (905)

Elevenes oppfatninger av varmlunsjen

(kun 24% forsynte seg med suppe varmlunsjdagen)

Variasjon i elevenes oppfatninger

- Spiser og liker stort sett alt som blir servert
- Spiser av og til
- Har smakt, men likte ikke
- Har aldri smakt på varmlunsjen

Jeg mener at suppa bare bytter navn, ellers er den alltid den samme.' (1014)

Elevforslag varmlunsj

- Bruke mer penger på varmrettene og heller tilby varmlunsj sjeldnere
- Utvide kjøkkenfasilitetene med et par komfyrer til pizza-steiking m.m.
- Lage menylister hver måned
- Elevenes forslag til utvida meny: pannekaker, pastaretter, lasagne, burger, pizza, tomatsuppe, kyllingsuppe m.m.

Sosiale dimensjoner i skolemåltidet: trivsel og vennskap



Elevenes preferanser for lunsjpausen

*'snakke med folk og være sosial'
(10. kl.)*

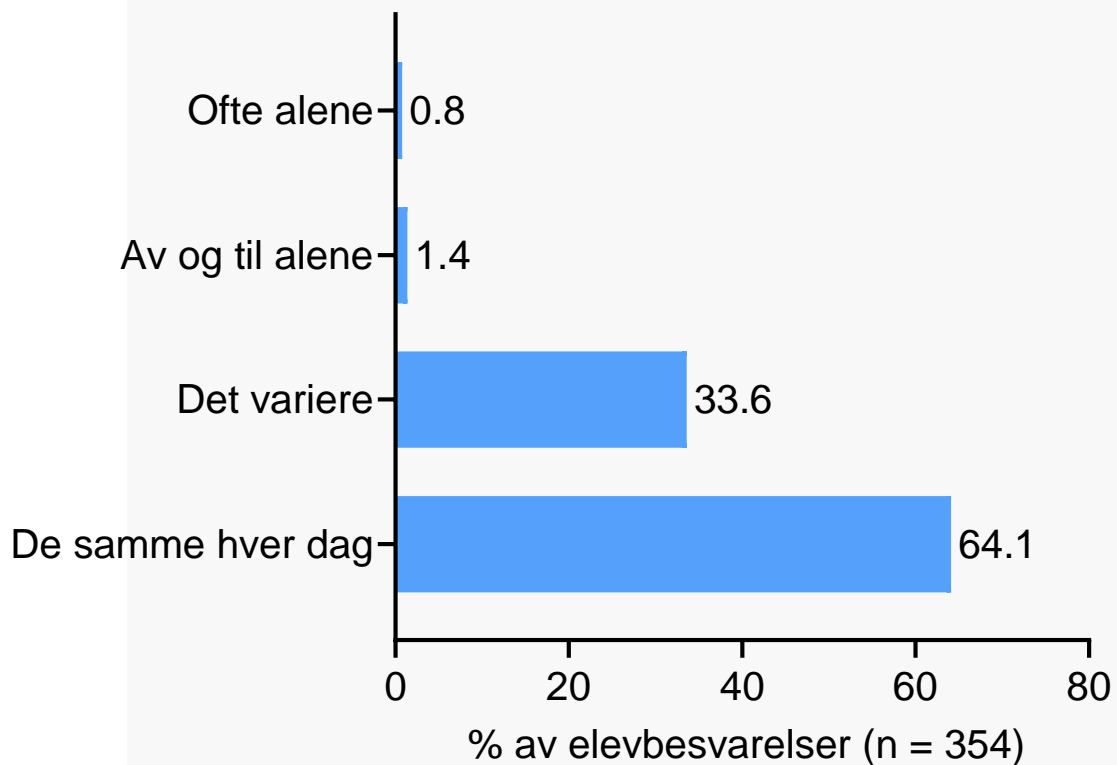
*'få snakka med folk fra
andre klasser som du ikke
er med i timen' (10. kl.)*

*'sitte med vennene og
snakke med dem (8. kl.)*

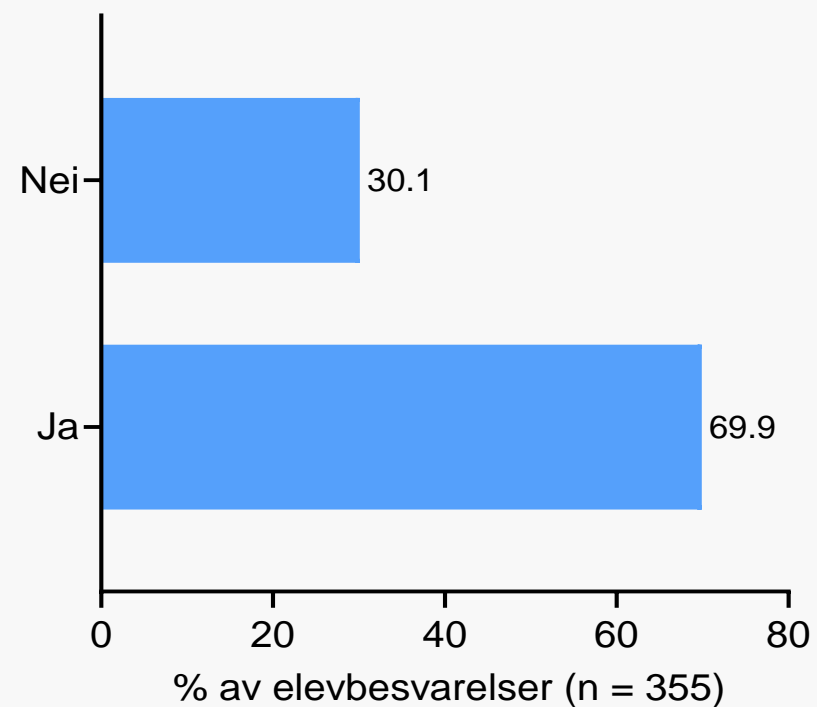
*'ha pause fra alt faglig'
(10. kl.)*

Ønske om å tilhøre fellesskapet

Hvem sitter du med?



Sitter du på samme plass hver dag?



Oppsummering

Ernæring

- Antallet elever som spiste var størst smørelunsj-dagen
- Elevene som spiste smørelunsj hadde størst inntak av frukt og grønt
- Elevene som spiste smørelunsj hadde størst næringsinntak

Sosiale relasjoner og trivsel

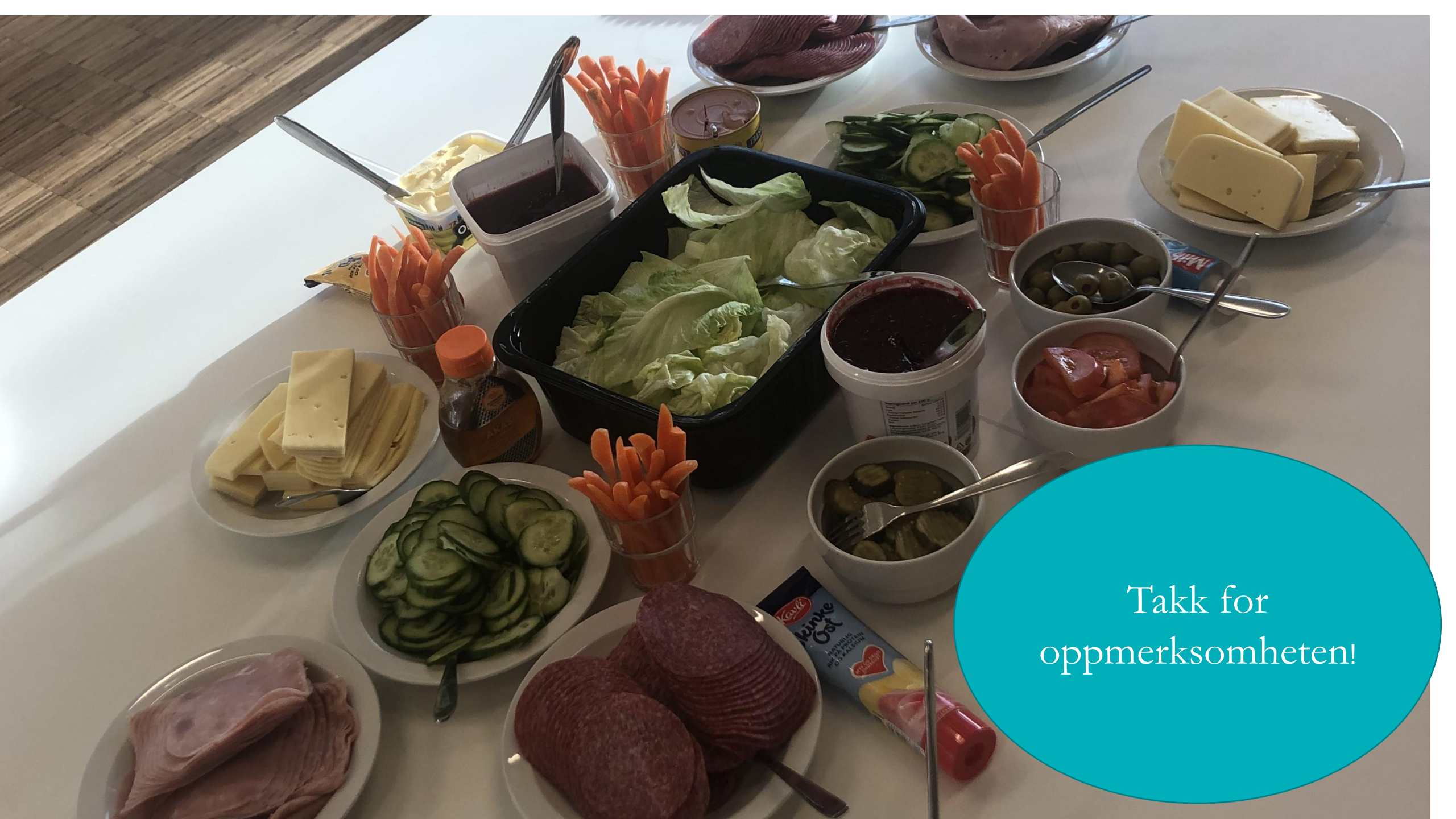
- Sterkt ønske om fellesskap med venner i og utenfor klassen i skolelunsjen
- Sosiale grupperinger på tvers av matpakke, smørelunsj, varmlunsj, kantinemat eller ingen mat

Tiltak for å nå fram til felles skolemåltid for alle elevene

- Utbedring av kantine- og kjøkkenfasiliteter, sørge for matfaglig kvalifiserte medarbeidere
- Utvikle felles standarder for innholdet i smørelunsjen og i varmlunsj?
- Økt offentlig vilje til satsing på skolemåltid over hele landet

Referanser

- › Andersen, P.L. & Bakken, A. (2015). *Ung i Oslo 2015*. NOVA-rapport nr. 8-2015
- › Bjørndal, B, Fossgard, E, Aadland, E.K (2020). *Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger*. HVL-rapport 7
- › Bruselius-Jensen, M. (2014) “What Would Be the Best School Meal If You Were to Decide? Students’ Perceptions on What Constitutes a Good School Meal” *International Journal of Sociology of Agriculture and Food* Vol. 21, No.3
- › Daniel, P. and Gustafson, U. (2010) “School lunches: children’s services or children’s spaces?” *Children’s Geographies*, Vol. 8, No.3
- › Fossgard, E., Wergedahl, H., Bjørkkjær, T., & Holthe, A. (2019). School lunch—children’s space or teachers’ governmentality? A study of 11-year olds’ experiences with and perceptions of packed lunches and lunch breaks in Norwegian primary schools. *International Journal of Consumer Studies*, 43(2)
- › Illøkken, K.E., Bere, E., Øverby, N.C., Høiland, R., Petersson, K.O., Vik, F.N. (2017) Intervention study on school meal habits in Norwegian 10–12-year-old children, *Scandinavian Journal of Public Health*
- › Ludvigsen, A. & Scott, S. (2009) Real Kids Don't Eat Quiche, *Food, Culture & Society*, 12:4.



Takk for oppmerksomheten!