

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger

Av Bodil Bjørndal, Eldbjørg Fossgard og Eli Kristin Aadland



© Bodil Bjørndal, Eldbjørg Fossgard og Eli Kristin Aadland

Fakultet for lærarutdanning, kultur og idrett
Institutt for idrett, kosthold og naturfag, faggruppe mat og helse
Høgskulen på Vestlandet
2020

HVL-rapport frå Høgskulen på Vestlandet nr. 7, 2020

ISSN 2535-8103

ISBN 978-82-93677-21-5



Utgjeingar i serien vert publiserte under Creative Commons 4.0. og kan fritt distribuerast, remixast osv. så sant opphavspersonane vert krediterte etter opphavsrettslege reglar.
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Sammendrag

Skolemåltid i Trøndelag er initiert og finansiert av Fylkesmannen i Trøndelag og omfatter åtte kommuner i fylket. Et overordnet mål for skolemåltidsprosjektet er å utvikle en modell for skolemåltider ved barne- og ungdomsskoler, og som kan anvendes ved alle skoler. Prosjektet kom i gang i 2018 og eies av Fylkesmannen i Trøndelag. *Forskergruppa Mat og måltider i skole og barnehage* ved Høgskulen på Vestlandet inngikk høsten 2019 avtale med fylkesmannen om å evaluere pilotprosjektet ved Verdalsøra ungdomsskole, den største av de skolene som var med.

Det ble gjennomført en tverrsnittstudie der tre ulike skolemåltidsformer ble undersøkt: medbrakt matpakke, servert smørelunsj og servert varmmåltid, og det er brukt både kvantitative og kvalitative metoder i datainnsamlingsarbeidet. Ca. 80% av skolens 433 elever svarte på spørreskjemaene, og ca. 70 av skolens elever deltok i fokusgruppesamtaler. Datainnsamlinga ble foretatt i løpet av en skoleuke i februar 2020 av tre forskere og fire bachelorstudenter ved Høgskulen på Vestlandet.

Resultatene viser at 77 % av elevene hadde med seg egen matpakke 3-5 dager per uke, mens 12 % sjelden eller aldri hadde med seg mat. Elevene så flere fordeler med at matpakkeordningen var rimelig, de kunne selv bestemme hva og hvor de ville spise, og de mente at maten hjemmefra var sunnere enn den skolen tilbød. Ulempen var at matpakkematen ofte var kjedelig. Smørelunsjen var godt likt, men aller mest benyttet blant 10. klassingene (70 %) og minst blant 8. klassingene (46 %). Elevene mente at det var flere fordeler med at skolen tilbød brød og pålegg: tidsbesparende, lettvin, fersk mat og mulighet til å forsyne seg flere ganger. Ulempene med smørelunsjen var først og fremst at det ble fullt og dannet seg køer når de skulle forsyne seg, og at hygienen var for dårlig. Varmlunsjen derimot var det større skepsis til. Mens 1/5 av de spurte sa at de spiste og likte maten som ble servert, svarte 56 % at de sjelden likte det som ble servert. Kritikken gikk på at det ble ensidig med så mange suppelunsjer, og at de mettete lite. Undersøkelsen viste videre at elevene handlet lite i kantina (mest pga. pris), men at de ønsket seg et større utvalg av sunne matvarer når de handlet. På spørsmålet om hvordan elevene ønsket seg skolemåltidet i framtiden, svarte flertallet at de ønsket at ordningen med smørelunsj skulle fortsette, men at de også kunne ha et par matpakkedager i uka.

På spørsmålet om hva elevene anså som det viktigste med lunsjpausen, svarte mange at det var å være sosial og sitte sammen med venner. Å være en del av et vennefellesskap og dele bord var ikke forbeholdt de som hadde med seg mat

eller spiste maten skolen bød fram, men omfattet også de som ikke spiste noe. Nesten alle elevene som deltok i fokusgruppene refererte til at de hadde en mer eller mindre fast gjeng som de satt sammen med, slik at de sjelden lurte på hvor de skulle gå i spisepausen. 1/3 av elevene satt ved lunsjbordene mer enn 20 min.

EMNEORD: skolemåltid, matpakke, smørelunsj, varmlunsj, spisemiljø

Forord

Vi håper at den evalueringsrapporten som vi legger fram her, kan bidra til økt innsikt i hvilken betydning tilrettelagte skolemåltider kan ha for elevenes matinntak og sosiale trivsel på skolen. Vi vil takke Fylkesmannen i Trøndelag v/ direktør Erik Stene og seniorrådgiver Margareth Halle for positivt samarbeid, og rektor Jannike Strugstad og avdelingsleder Bjørn Åge Henriksen for at de la alt til rette for oss i datainnsamlingsarbeidet på skolen. Til slutt de aller viktigste: takk til alle elevene som deltok i fokusgruppene, og som svarte på alle spørreskjemaene våre.

Bergen, 31/8-2020,

forfatterne

Innhold

Sammendrag	3
1. Innledning	7
2. Metode og materiale	10
3. Elevenes frokost- og lunsjvaner	13
4. Medbrakte matpakker	15
5. Smørelunsj	20
6. Varmlunsj	24
7. Kantinemat	27
8. Inntaket av frukt og grønt i de ulike matordningene.....	29
9. Lunsjpausene	32
10. Elevenes vurderinger og endringsforslag	37
11. Oppsummering og konklusjoner	39

Del I: Introduksjonsdel

1. INNLEDNING

1.1. Bakgrunn for studien

Skolemåltid i Trøndelag er initiert og finansiert av Fylkesmannen i Trøndelag. Prosjektet er et samarbeid mellom Fylkesmannens tre fagavdelinger innen landbruk, oppvekst- og velferd og helse og omsorg og omfatter åtte kommuner i fylket. Prosjektet kom i gang i 2018 og eies av Fylkesmannen i Trøndelag. Det ble i 2019 gjort en tildeling av skjønnsmidler til 5 kommuner: Verdal, Vikna, Indre Fosen, Røros og Lierne.

Målsetningen for skolemåltidsprosjektet i Trøndelag er å bidra til å sikre at barn og unge får sunn og næringsrik mat i løpet av skoledagen, siden det bidra til å gi elevene et godt læringsmiljø og bedre kosthold, og bidra til større sosial utjevning i helse blant barn og unge. Et overordnet mål for skolemåltidsprosjektet er å utvikle en modell for skolemåltider ved barne- og ungdomsskoler, og som kan anvendes ved alle skoler. I den første fasen av prosjektet er målet å gjennomføre utprøvinger av skolemåltid ved utvalgte skoler og kommuner i Trøndelag.

1.2. Noen tidligere kartlegginger av skolemåltidet i grunnskolen i Norge

Det ble gjort en landsomfattende kartlegging av landets grunnskoler i 2006 som bl.a. slo fast at skolemåltidet i Norge fremdeles i hovedsak var basert på medbrakt matpakke. Ca. 60 % av elevene deltok i abonnementsordninger for skolemilk og 12 % for skolefruktordning. Begge ordningene var i hovedsak betalt av foreldrene. (Kunnskapsdepartementet, 2006). Kartleggingen i 2006 viste at 99 % av elevene i 1.-7. års trinn hadde medbrakt matpakke, mens situasjonen var en annen i 8.-10. års trinn, der ca. hver fjerde elev (28 %) ikke hadde med seg mat på skolen. Det var en nedgang på ca. 10 % fra målingen som var gjort i 1991.

De aller fleste elever i norske skoler hadde i 2006 lunsjmåltidet i klasse- eller undervisningsrom, men en del skoler med ungdomstrinn tilbød kantine som spisested. Kunnskapsdepartementets rapport ga også en oversikt over tiltak, ordninger og studier av skolemåltider i Norge og andre land, der spørsmålsstillingene var knyttet til f.eks. hva og hvor mye elevene spiste, avsatt tid til spising og hvilken betydning skolemåltidet kunne ha for elevenes kosthold og læringsmiljø. Rapporten pekte også på måltidet som en viktig arena for å utvikle elevenes sosiale kompetanse. Arbeidsgruppa for rapporten konkluderte med at et gratis skolemåltid vil være en viktig faktor for å oppnå sosial utjevning og et godt læringsmiljø. Det vil ikke bare dekke ernæringsmessige behov, men også ha miljøskapende verdi og bidra til å skape et godt og trivelig spisemiljø for elevene (s. 49).

Den neste kunnskapsoversikten om forskning på matens betydning for helse og læring kom i 2011, og også den konkluderte med at sunn skolemat var viktig, ettersom den kunne bidra til utjevning av sosiale ulikheter og være et middel til å endre barns kosthold. Men forfatterne Dahl og Jønsberg pekte også på at det ikke fantes forskningsmessige belegg for å si noe sikkert om et sunt kosthold hadde noen direkte effekt på læring (Dahl og Jensberg, 2011:17).

I 2012/13 gjennomførte Haugset og Nossum en kartlegging av matservering ved noen utvalgte barne- og ungdomsskoler i Nord-Trøndelag. Målsettingen var å følge fire ulike prøveprosjekt med skolemåltid og undersøke hva elevene, foreldrene, de ansatte i skolen og skoleeier mente om skolemåltidet (Haugset & Nossum, 2013). Dette var en oppfølging av en kartlegging av omfanget av skolemåltid Nord-Trøndelag i 2012 (Haugset og Nossum, 2012). Rapporten fra 2013 inneholder dokumentasjon og vurderinger rundt innføring av skolemåltidsordninger ved fire skoler i Trøndelag, nemlig Nærøysundet skole, Snåsa skole, Meråker skole og Verdalsøra ungdomsskole. Datamaterialet som rapporten bygde på, bestod bl.a. av samtaler og e-postkorrespondanse med rektorene, spørreskjema til elever, spørreskjema til foreldre, notater fra dagsbesøk ved skolene og annet dokumentasjonsmateriale. De fire skolene prøvde ut ulike skolemåltidstilbud som frokost, lunsj med varm mat og lunsjmåltid med brød og pålegg.

Spørsmålene som ble vurdert og kartlagt av Haugset og Nossum i 2013, var blant annet hvilke kostnader måltidene medførte for skolen og foreldrene, hvor mye tid som ble brukt i skolemåltidet og hva slags erfaringer elevene og lærerne hadde fra de ulike ordningene. Elevene var i hovedsak fornøyde med måltidene

som skolene tilbød, og de var opptatt av at måltidene skulle være sosiale og trivelige. Noen elever syntes de fikk for liten tid til å spise maten. Mattilbudene varierte mellom lunsj med brød og pålegg og varm mat, og elevene spiste maten i klasserom, i kantine eller i andre av skolenes fellesareal.

I vår sammenheng er erfaringene fra Verdalsøra ungdomsskole i 2013 av særlig interesse, fordi de gir mulighet til å undersøke om og hvordan elevenes matvaner og erfaringer har endret seg over en sjuårsperiode. I prosjekt-perioden 2012/13 valgte skolen at mattilbudet skulle være frivillig og for elever som ønsket å delta i det. 23 % av elevene deltok i frokosten som ble tilbudt to dager per uke, og 40 % av elevene benyttet seg av lunsjtilbudet. Det kom også fram at mer enn hver fjerde elev verken deltok i måltidene eller spiste frokost før de kom på skolen.

En nyere skolematundersøkelse fra 2019 som Universitet i Agder gjorde, konkluderte med at et gratis skolemåltid kan virke sosialt utjevne ved at elever med lavt utdannede foreldre spiser sunnere når de får mat på skolen (Vik et al., 2019).

Forskning på inntaket av frukt/grønt i barn og unges kosthold har vist at abonnementsprogram for frukt har liten effekt på grunn av begrenset deltakelse fra elevene (Bere et al., 2005)., men at gratis skolefrukt hver skoledag øker inntaket av frukt/grønt i utsatte elevgrupper (Stea et al., 2018).

1.3. Formålet med evalueringsprosjektet

I denne evalueringa av skolemåltidsprosjektet i Verdal har vi hatt flere målsetninger. Vi ville få fram elevenes erfaringer og oppfatninger av de ulike måltidsordningene som skolen tilbød, og hvordan elevene vurderte lunsjpausen og spisesituasjonen på skolen. Vi ville også undersøke hvilken effekt et gratis skolemåltid kan ha for elevenes næringsinntak og matvaner, og ikke minst om og hvordan lunsjmåltidet kan virke inn på trivsel og fellesskap i skolehverdagen. Et siste spørsmål i evalueringsprosjektet var å undersøke hvilke praktiske utfordringer skoler står overfor når de skal tilby måltider til et stort antall elever på samme tid. Det ble gjennomført en studie der tre ulike skolemåltidsformer ble undersøkt: medbrakt matpakke, servert smørelunsj og servert varmmåltid.

2. METODE OG MATERIALE

2.1. Metodetriangulering

Evalueringsstudien er basert på en kombinasjon av ulike data og metoder, dvs. en metodetriangulering. Det innebærer at en søker å belyse de samme spørsmålsstillingene ved hjelp av flere typer data og metoder. Vi har valgt å kombinere kvantitative og kvalitative metoder for både å beskrive og å undersøke hvor utbredte elevenes erfaringer og oppfatninger var, og ikke minst for å forstå og forklare elevenes oppfatninger og praksiser.

2.2. Design og rekruttering

Det ble gjort en tverrsnittstudie der dataene ble samlet inn i løpet av en uke ved Verdalsøra ungdomsskole i Trøndelag februar 2020. Ved tidspunktet for datainnsamling hadde skolemåltidsprosjektet vært i gang i 3-4 måneder. Elevene ble tilbudt smørelunsj hver onsdag, varmlunsj hver fredag, og de resterende tre dagene skulle de ha medbrakt matpakke. Dagene for smørelunsj og varmlunsj hadde blitt ombyttet noen ganger i de første ukene i prosjektperioden, men hadde vært fast siden januar 2020.

Kostdata ble samlet inn både på smørelunsj-dagen og varmlunsj-dagen og på en av de tre matpakke-dagene. Alle 433 elever ved skolen ble invitert til å være med i undersøkelsen, men ikke alle klasser var til stede på skolen de aktuelle dagene.

2.2.1. Rekruttering av elever og lærere

Det ble sendt informasjonsbrev om prosjektet og samtykkeskjema i papirform til elevenes foresatte i januar måned. De ble bedt om å krysse av om deres sønn eller datter kunne delta i fokusgrupper, og om matpakkene deres kunne fotograferes. Lærerne påtok seg å dele ut og samle inn skjemaene i hver klasse.

På dag 1 i feltarbeidsperioden gikk prosjektmedarbeiderne rundt til alle klasser som var på skolen og informerte om studien. Det ble opplyst at undersøkelsen var anonym og frivillig. Fotografering av matpakkens innhold før matinntak og

etter matinntak ble gjennomført som et supplement til spørreskjema om matvarevalg og næringsinntak. Elevene var ikke med på bildene.

NSD – Norsk senter for forskningsdata AS har vurdert (januar 2020) at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket (771176). Bare de elevene som selv ønsket å delta, og som hadde levert foreldresamtykke, ble invitert til å være med i fokusgruppe-samtaler. Alle samtalene er og skrevet ut delvis ordrett, delvis i referat. For å unngå noen som helst gjenkjennelse av deltakerne, har vi skrevet om alle sitat fra dialekt til bokmål og elevenes navn er anonymisert og erstattet med et tresifret nummer, der det første tallet indikerer hvilke klassetrinn eleven hører til på.

2.3. Spørreskjema

Totalt ble det brukt fire strukturerte spørreskjema i papirform til elevene, dvs. skjema med faste spørsmål og for det meste faste svaralternativer. Det første skjemaet inneholdt generelle spørsmål rundt elevens matvaner og oppfatninger av ulike matordninger på skolen, et om matpakken, ett om smørelunsjen og ett om varmmåltidet. I tillegg ble lærerne bedt om å svare på et spørreskjema om hva de syntes om de ulike matordningene.

2.3.1. Spørreskjema om elevenes matvaner og oppfatninger av ulike ordninger

Den første dagen ble det delt ut et generelt spørreskjema (vedlegg 2), som lærerne samlet inn. I spørreskjemaet ble det spurt om spisevaner på skolen, oppfatninger om matpakka, hva de synes om de ulike serverte måltidene (smak, innhold, mengde), hva de syntes om spisesituasjonen; hvem de satt sammen med; om plassene var forskjellig fra forrige dag, hvor lenge de satt og spiste o.l.

2.3.2. Spørreskjema om dagens matpakke

Spørreskjemaet for dagens matpakke ble delt ut første dagen (vedlegg 3). Spørreskjemaet ble samlet inn av læreren. Elevene noterte innhold i matpakke, hva de kjøpte i kantinen, og eventuelle rester. Fotografering av matpakkens

innhold før matinntak og etter matinntak ble gjennomført som et supplement til spørreskjema om matvarevalg og næringsinntak.

2.3.3. Spørreskjema om dagens smørelunsj

Spørreskjema for dagens smøremåltid (vedlegg 4). Spørreskjemaet ble samlet inn av læreren. Elevene noterte innhold i matpakke, hva de kjøpte i kantinen, hva de forsynte seg med av smørelunsjen/varmmåltidet, og eventuelle rester.

2.3.4. Spørreskjema om dagens varmlunsj

Spørreskjema for dagens varmlunsj (vedlegg 5). Spørreskjemaet ble samlet inn av læreren. Elevene ble spurt om hva de kjøpte i kantinen, hva de forsynte seg med av varmmåltidet, om eventuelle rester.

2.3.5. Spørreskjema til lærerne

Spørreskjema til lærerne ble levert ut første dag i datainnsamlinga (vedlegg 6) og ble samlet inn i løpet av uka. Spørsmålene dreide seg om hva de mente om skolemåltidet, om de gikk inn for det eller ikke.

2.4. Kostregistreringer

Kostdata fra spørreskjema om matpakke (vedlegg 3), smørelunsj (vedlegg 4) og varmlunsj (informasjon fra kantinepersonale) ble registrert i kostholdsplanleggeren.no, og inntaket av grønnsaker og frukt hos elevene ble vurdert. Mengdene foreslått i kostholdsplanleggeren, for eksempel for en skive eller en snackgulrot, ble benyttet. Jus ble registrert som en porsjon frukt på 100 gram, dersom en elev forsynte seg med et eller flere glass jus.

2.5. Fokusgruppesamtaler

Fokusgruppesamtaler ble gjennomført med et utvalg av elevene fra hver klasse for å få fram elevenes oppfatninger og erfaringer fra skolematen og spisepausen. Alle elevene som selv ønsket det, og som hadde levert foreldresamtykke, deltok i gruppene. Størrelsene på gruppene varierte fra to til sju elever. Deltakerne ble informert om at de når som helst kunne trekke seg fra prosjektet dersom de ønsket det. Til sammen ble det gjennomført 15 fokusgruppesamtaler, fem på hvert klassetrinn.

Det var alltid to fra prosjektgruppa med i intervjuene, der en hadde hovedansvaret for å stille spørsmål og få i gang samtalen, mens den andre personen fulgte med i hvem som snakket og supplerte noen av spørsmålene. Hovedtemaene i fokusgruppe-samtalene var matpakkene, smørelunsjen, varmlunsjen, kantinematen og lunsjpausen, og for hvert tema prøvde vi å få fram den enkelte deltakers erfaringer og synspunkter (se temaliste for intervjuene i vedleggsdelen.) Varigheten av samtalene var fra ca. 15 min. til ca. 30 min. Det ble gjort lydopptak fra alle fokusgruppene, som etterpå ble transkribert av deltakerne i prosjektgruppa i løpet av feltarbeidsdagene. Lydopptakene er seinere blitt overført til en forskningsserver ved HVL, der de blir oppbevart fram til prosjektavslutning.

2.6. Observasjoner av spisemiljø

I tillegg ble observasjoner av spisesituasjonen gjennomført i 4 dager (to av matpakkedagene og de to serveringslunsj-dager). Spiseområdene ble observert med fokus på elevens plasser ved bordene, lærernes og andre voksnes roller og atferd i spisesituasjoner, aktiviteten rundt bordet (støy, prat, roping), tidsbruk etc. Observasjonene ble skrevet ned i fritekst av deltakerne i prosjektgruppa.

Del II: Resultatdel

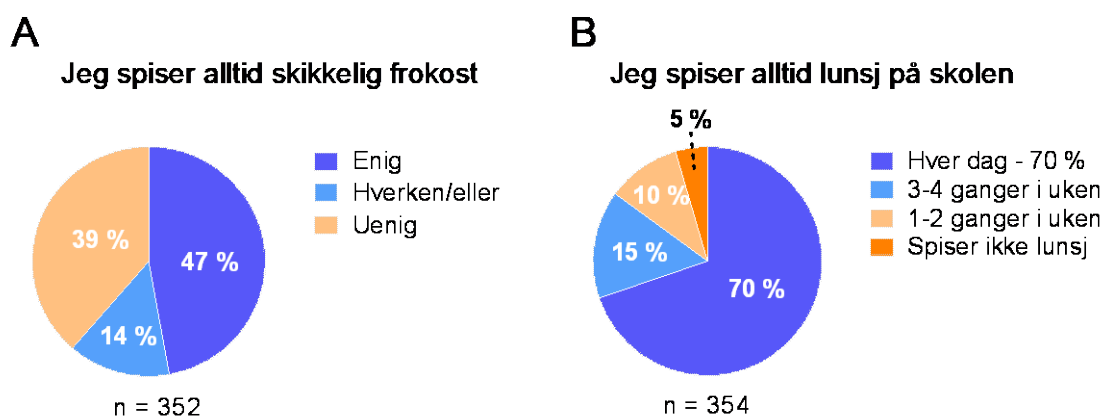
3. ELEVENES FROKOST- OG LUNSJVANER

Av 433 elever ved Verdalsøra ungdomsskole var det 354 som svarte på et generelt spørreskjema om matvaner og holdninger til skolemåltidet (se vedlegg 1, Tabell 1). I tillegg svarte 297, 200 og 279 elever på spørreskjema den dagen henholdsvis medbrakt matpakkelunsj, servert smørelunsj og servert varmlunsj ble undersøkt (Tabell 1).

På spørsmål om frokostvaner svarte 47 % av elevene at de var enige eller litt enige i at de alltid spiser skikkelig frokost, mens 39 % var uenige eller litt uenige i denne påstanden (Figur 1A). Et flertall av elevene (70 %) oppga at de spiser lunsj hver dag, mens 15% spiser lunsj 3-4 ganger per uke (Figur 1B). Så mange som 10 % oppga at de spiser lunsj kun 1-2 ganger per uke, og 5 % at de ikke spiser lunsj.

Dårlig tid om morgenen, liten matlyst og for tidlig lunsjpause var forklaringene de elevene kom med som ikke spiste noe, på at de som oftest gikk hele dagen uten mat.

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

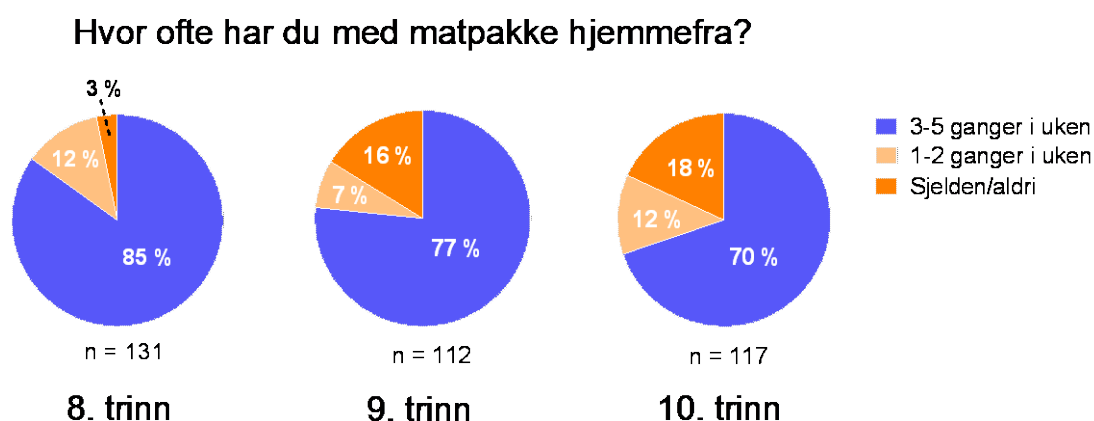


Figur 1. Svar på påstander om frokost- (A) og lunsjvaner (B) fra elever på Verdalsøra ungdomsskole. I A er svarene «litt enig» og «helt enig», og «litt uenig» og «helt uenig» slått sammen til «enig» eller «uenig».

4. MEDBRAKTE MATPAKKER

4.1. Om bruken av og innholdet i matpakka

Flertallet av elevene hadde med seg matpakke på skolen 3-5 dager per uke. På spørsmålet om hvor ofte eleven hadde med seg mat hjemmefra svarte 78 % 3-5 ganger i uken, 10 % svarte 1-2 ganger i uken, og 12 % svarte at de sjelden/aldri hadde med seg mat hjemmefra (n = 353). Ser vi på selvrapporterte data i forhold til trinn, var det flere elever på 8. og 9. trinn som hadde med seg mat hjemmefra i forhold til elever på 10. trinn (Figur 2). Det var tydelig flere elever på 9. og 10. trinn som sjelden/aldri hadde med seg mat hjemmefra i forhold til elever på 8. trinn.



Figur 2. Prosentvis svarfordeling i 8., 9. og 10. trinn på spørsmålet: Hvor ofte har du med deg matpakke hjemmefra? Kategoriene «hver dag» og «3-4 ganger i uken» er slått sammen til 3-5 ganger i uken.

I forhold til kjønn og trinn svarte 86 % av jentene på 8. trinn at de hadde med seg mat hjemmefra 3-5 dager i uken, mens for 9. trinn og 10. trinn svarte henholdsvis 67 % og 66 % av jentene at de hadde med seg mat hjemmefra 3-5 dager i uken. Andelen jenter som sjelden/aldri hadde med seg mat hjemmefra, endret seg fra 4 % på 8. trinn til 24 % på 9. og 21 % på 10. trinn. Nedgangen i hvor mange som hadde med mat hjemmefra var ikke så tydelig for gutter, og på 10. trinn hadde fortsatt 75 % med seg matpakke 3-5 dager i uken, mens 15 % sjelden/aldri hadde med seg mat.

I fokusgruppene var det overraskende mange som fortalte at de hadde med seg matpakke til skolen også den dagen de hadde tilbud om smørelunsj og dagen de hadde tilbud om varm mat/suppe. Det begrunnet de med at de ikke var sikre på akkurat hvilke dager skolen tilbød mat, siden dagene hadde skiftet noe fra prosjektet startet. Andre uttrykte at på grunn av skepsis til maten som ble tilbudt, hadde de valgt å ha med egen mat alle dagene. De mente at maten hjemmefra var sunnere, blant annet fordi de hadde med hjemmebakket brød.

Innholdet i matpakkene var i all hovedsak brødsiver og knekkebrød med pålegg. Påleggene som oftest ble nevnt, var hvitost, brunost, skinke, salami- eller fårepølse, leverpostei, men også sjokoladepålegg. De fleste elevene så dermed ut til å ha temmelig like matpakker med pålegg som ble oppfattet som sunne. Innholdet tyder også på at den medbrakte maten har endret seg lite de siste tiårene.

Ca. 1/4 av alle elevene fikk melk på skolen gjennom en abonnementsordning de betalte for, mens andre hadde med seg vann, saft og i noen tilfeller kakao. Noen fortalte i fokusgruppene at de av og til hadde med seg epler, appelsin, pære eller bananer, med det var i likhet med grønnsaker svært lite utbredt blant elevene.

4.2. Positivt om matpakka

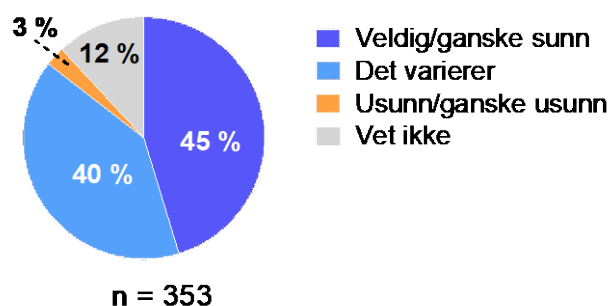
Fordelene med matpakka som ble nevnt var at alle kunne bestemme selv hva og hvor mye mat de skulle ha med seg på skolen, og at det var billig. Den som var glad i salat, kunne ta med salat, uavhengig av hva de andre likte, ble det sagt.

I fokusgruppene var det derfor mange elever som ga uttrykk for at de var godt fornøyde med å ha med seg matpakke på skolen. En 8. klassing sa det slik:

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).

I samtalene kom det fram at flere mente at mat hjemmefra nok var sunnere enn den de ellers kunne fått på skolen, slik tendensen også var i spørreskjemaet der ca. 45 % av elevene mente at de hadde en ganske sunn eller veldig sunn matpakke med seg på skolen, mens en nesten like stor andel mente at matpakkene kunne variere mellom å være sunn og å være usunn (Figur 3).

Hvordan vil du karakterisere din egen matpakke?



Figur 3. Elevenes svar på spørsmål om hvor sunn egen matpakke er.

Når en lager maten sjøl, kan en følge med på næringsinnholdet (1012)

Jeg har egentlig ingen spesielle erfaringer med det for jeg har tatt med matpakka sjøl. Jeg synes det er sikrere, for da veit jeg at jeg får nok næring, og at jeg klarer å holde ut hele skoledagen. (823)

Det var altså svært få elever som karakteriserte sin egen matpakke som usunn.

Det ble også sagt i samtalene at det ble mindre kasting når en hadde mat som en valgt selv, og at de som regel spiste opp maten sin seinere på dagen. På dette punktet var det lite samsvar mellom fokusgruppene og svarene i spørreskjemaet, der halvparten av elevene faktisk svarte at de kastet maten de ikke spiste opp (Figur 4).

Hva gjør du med maten hjemmefra som du ikke spiser opp?



Figur 4. Hva elevene gjør med medbrakt mat som ikke spises opp.

Det ble også sagt at lunsjpausen ble enklere og mindre stressende med medbrakt mat, for da kunne de bare sette seg ned og ikke bruke tid til å hente mat eller stå i kø for å handle i kantina.

Det er mye automatikk i det. Når jeg står opp, så lager jeg mat, det bare går av seg sjøl. Sjøl om jeg veit at det er mat på skolen, så foretrekker jeg å ete den maten som jeg har laga. Da slipper jeg å stå i kø i 5-10 min. (1001)

Det er nå veldig snedig å kunne bestemme sjøl hva en skal eta. (1017)

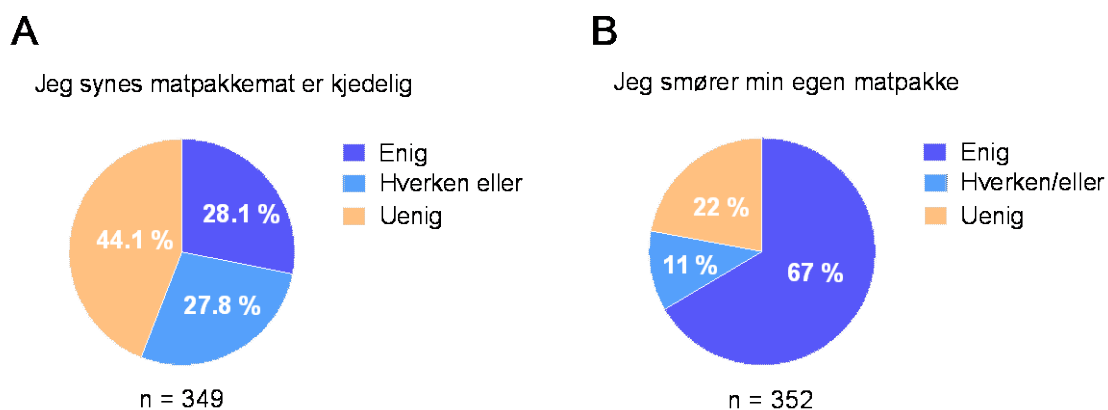
4.3. Kritisk til matpakka

De kritiske kommentarene til matpakkeordningen var at maten hadde tendens til å være den samme hver dag, slik at den ble ensidig og kjedelig.

Jeg synes det er ganske kjedelig å ha med egen matpakke fordi jeg ofte har ost på maten, og det synes jeg ikke er så godt. (1022)

Matpakke er okei, men noen ganger har jeg lyst på maten om morran, men ikke når jeg kommer på skolen. Da eter jeg ikke noe. (904)

Når vi ser vi på hva elevene svarte i spørreskjemaene, svarte ca. 44 % av elevene at maten hjemmefra var kjedelig, mens ca. 28 % var uenige i det (Figur 5A).



Figur 5. Elevenes oppfatninger av egen matpakke (A), og andel elever som er enig i utsagnet: «Jeg smører min egen matpakke» (B).

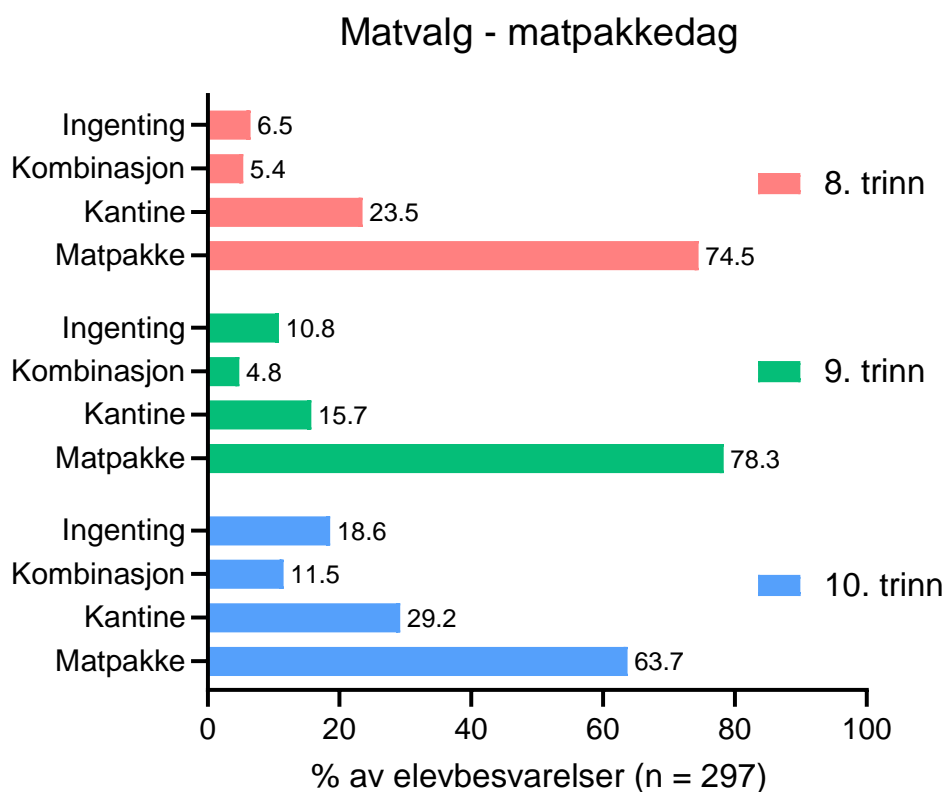
En annen innvending var at det kunne oppleves som stressende å gjøre klar matpakke om morgenen, slik en av elevene sa:

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

Svarene viste at det er mest vanlig å smøre matpakken selv. 67% av elevene var enig eller litt enig i påstanden «Jeg smører alltid min egen matpakke», mens 22% var litt eller helt uenige i denne påstanden (Figur 5B).

4.4. Matvalg i matpakkelunsjen

Av alle elevene som leverte spørreskjema på en matpakkelunsj-dag hadde 71 % (n = 297) med seg matpakke. Ca. en fjerdedel handlet i kantinen (24 %) på, mens 12 % hverken hadde med seg mat hjemmefra eller handlet i kantinen. Det var om lag dobbelt så mange elever på 10. trinn som ikke spiste noe i lunsjen på matpakkelunsj-dagen sammenlignet med 8. og 9. trinn (Figur 6), noe som kan ha sammenheng med at det var færre av elevene på 10. trinn som hadde med seg matpakke.



Figur 6. Selvrapporterte data om hva elevene på hvert trinn spiste en av dagene de hadde medbrakt matpakke. (8. trinn, n = 102; 9. trinn, n = 83; 10. trinn, n = 113). Kombinasjon betyr at de spiste både matpakke og varer fra kantinen.

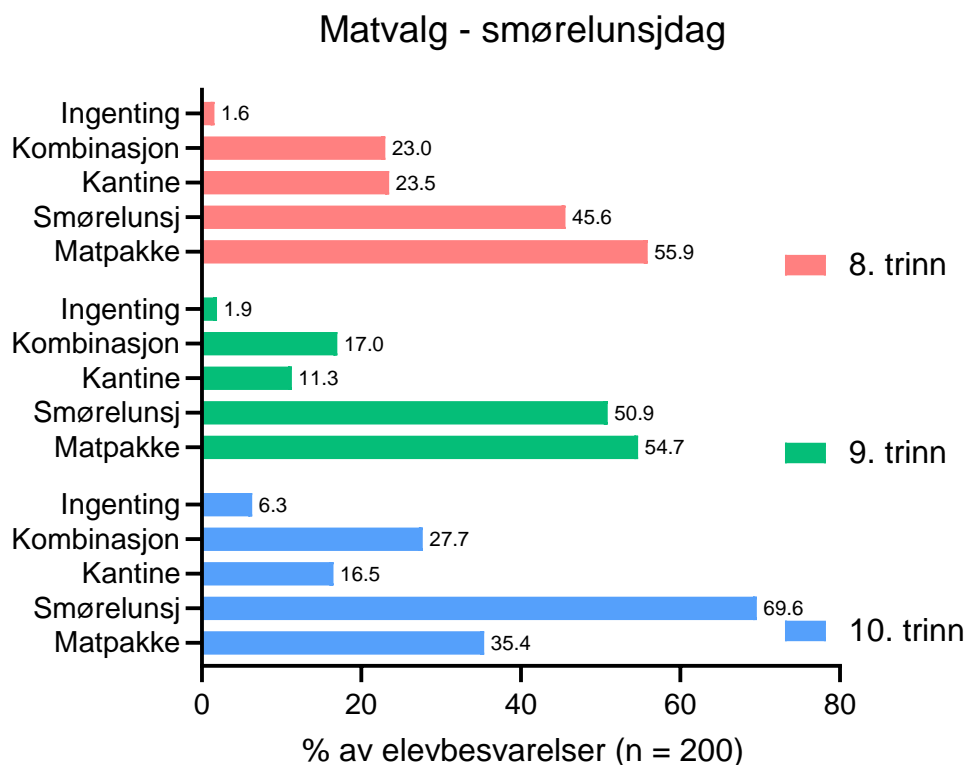
5. SMØRELUNSJ

5.1. Elevenes vaner og vurderinger av smørelunsjen

Lunsjtilbudet bestod av brødskiver, polarbrød, knekkebrød og noen ganger bagetter. Påleggene bestod av hvitost, brunost, salamipølse, agurk- og paprikaskiver m.m.

Av alle elevene som leverte spørreskjema på smørelunsj-dagen (n = 200) var det 57 % som spiste smørelunsjen, mens 48 % hadde med egen matpakke (Figur 7). 24 % av de som valgte smørelunsj kombinerte den med matpakke eller kantinemat, noe som viser at mange brukte smørelunsjen som et supplement til annen mat. Smørelunsjen var spesielt populær hos 10. trinn, der 70 % forsynte seg med den serverte maten. Smørelunsjen hadde en god effekt på matinntaket

og sammenlignet med matpakkedagen var det flere elever på alle trinn som spiste lunsj.



Figur 7. Selvrapporterte data om hva elevene på hvert trinn spiste på dagen det ble servert smørelunsj. (8. trinn, n = 68; 9. trinn, n = 53; 10. trinn, n = 79). Kombinasjon betyr at de spiste to eller flere av alternativene kantine, smørelunsj og matpakke.

Da elevene i fokusgruppene ble spurt om de benyttet skolens tilbud med smørelunsj, var det flere som svarte at de sjelden husket om morgenen når det var smørelunsj, at de aldri hadde kommet skikkelig i gang med å delta i smørelunsjen (eks. 824), eller at matpakkevanene satt nokså fast.

Nei, jeg gjør ikke det, veit ikke helt hvorfor – har bare automatisk med sjøl. (821)

Dette gjaldt nok flere, for vi så i 4.1. at så mye som 58% av elevene opplyste at de hadde med mat hjemmefra hver eneste dag.

5.2. Positivt om smørelunsjen

Majoriteten av elevene var godt fornøyd med den tilbudte smørelunsjen. Det gikk fram av intervjuene at organiseringa av maten på to store bord som de gikk rundt og forsynte seg fra, fungerte godt. Brødmaten fikk god omtale, og særlig polarbrødet og bagettene var populære:

‘Når det er et kvarter igjen av friminuttet, så pleier de å sette ut resten av bagettene, og det er veldig populært med de bagettene. Så vi eter kanskje litt, og så venter vi til bagettene kommer. Da stormer alle ved bordet fram, det er jo de som er høydepunktet. Så de forsvinner jo fort, men de er veldig gode, de bagettene. (825)

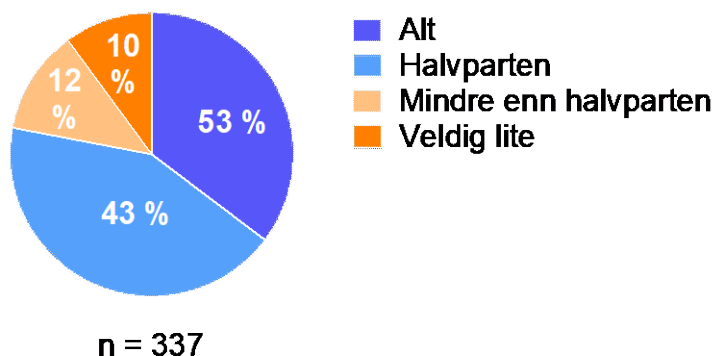
og

‘Ved bordet vårt så bruker vi å sende en som henter bagetter til alle de andre’. (804)

Elevene var også i hovedsak fornøyd med påleggstilbudet i smørelunsjen, slik det går fram av figur 8 under, der hele 87 % av elevene likte alt eller minst halvparten av påleggene på bordet.

‘Og så er det veldig mye å velge mellom’ (1012)

Liker du pålegget som tilbys i smøremåltidet?



Figur 8. Elevenes meninger om pålegget i smørelunsjen

Et par elever mente at maten som de fikk på skolen til og med kunne være bedre enn matpakke-maten:

Det er jo ofte at maten som man får borte er bedre enn å ha med heimafra. Så jeg liker maten veldig godt, jeg. (1023)

På spørsmålet om de spiste omtrent like mye mat i smørelunsjen som når de hadde med seg matpakke, var det noen av guttene som mente de spiste mer når de hadde smørelunsj:

Jeg eter som oftest mer når det er smørelunsj. (1007)

og

Når jeg har med hjemmefra så bruker jeg å ha med to brødkiver, og i dag spiste jeg 5-4 brødkiver. (817)

De begrunnet dette med at maten der ofte var ferskere enn den medbrakte maten, og de kunne dessuten forsyne seg av den serverte maten flere ganger.

Mange la vekt på at det var tidsbesparende for dem å få tilbudt mat på skolen.

Det er en mindre ting å tenke på at du må ha klar til skolen. (1016); Vi slipper å smøre mat om morran. (1010)

og

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

Elevene omtalte smørelunsj-ordninga i ordelag som 'radig' og god. (1006), 'veldig snedig' (1017). 83% av lærerne mente at smørelunsjen fungerte godt (n = 18).

5.3. Kritiske innvendinger til smørelunsjen

Noen av de tenåringene vi snakket med, uttrykte at de syntes det var for mye brødmat i den tilbudte lunsjen, noe som gjorde at innholdet ble temmelig likt den medbrakte maten. De var misfornøyde med at det nesten alltid var for lite jus på lunsjbordet, og det gjorde at bare de som kom først, fikk forsyne seg av den.

Ettersom det kunne bli ganske fullt rundt bordene der elevene skulle forsyne seg, var det noen valgte å sitte uten mat framfor å stå i kø, viss de var seint ute:

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)

Det var også eksempler på elever som ikke ville forsyne seg fra lunsjbordet fordi de mente at hygienen ikke var god nok:

Jeg har liksom ikke hår i smøret og sånn, så det er litt sånn ekkelt da'. (822)

Det er ikke på grunn av maten, men det er så mange folk som skal ha smøremåltid, og da er det lang ventetid. Og så er det mange som er borti forskjellige ting, og det takler jeg ikke helt. (911)

Elevenes kritiske kommentarer så dermed ut til å knytte seg mest til organiseringa av smøremåltidet.

6. VARMLUNSJ

6.1 Positive og negative oppfatninger til varmlunsjen

Varmlunsjen som ble servert på skolen bestod vanligvis av en grønnsakssuppe med enten kjøtt eller fisk, med 1-2 halve skiver grovt brød til. Det viste seg at rundt 60 % av elevene sjelden likte denne suppen, og bare rundt 21 % svarte at de likte varmåltidet nesten hver gang (Figur 9). Dette gjenspeilte seg i at over 70 % rapporterte at de vanligvis ikke spiste opp maten de fikk i varmmåltidet, noe som samsvarer bra med det elevene sa i fokusgruppeintervjuene.

På varmlunsjdagen var det et flertall (60 %) som hadde med matpakke istedenfor å spise varmlunsj, mens rundt 23 % supplerte ofte varmmaten med egen matpakke. At 33,5 % av elevene var enig eller litt enig i at de likte varmlunsj bedre enn matpakke tyder på at holdningen til å få servert et varmt måltid var delt.

De mest vanlige varmlunsj-rettene var ulike typer suppe, men det forekom også pizza eller gryteretter. I fokusgruppene var det mange slags oppfatninger av hva som smakte best. Noen uttrykte at de stort sett var veldig fornøyd med det som ble servert.

Jeg synes det er kjempefint å ha varmmat på fredagene. Jeg synes det er veldig godt. (1017)

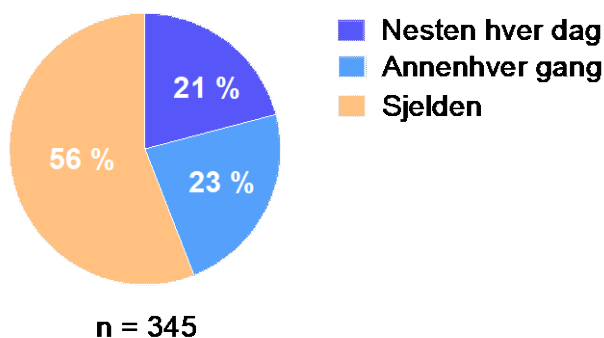
Det mest vanlige så ut til å være at elevene hadde en suppefavoritt, og at de var lite villige til å smake på noe nytt.

Tacosuppe er den beste suppa de har laga, og den er god. (804)

Jeg spiser når det er grønnsaksuppe, ellers ikke. (902)

Jeg har smakt på fiskesuppa og syntes den var god, men jeg gidder ikke å smake på alle de andre og risikere at jeg ikke vil ha det. (1002)

Hvor ofte liker du det som blir servert i varmmåltidet?



Figur 9. Elevenes oppfatninger av varmlunsjen.

Innvendingene mot varmlunsjen var stort sett at maten ble altfor ensidig når det var supper nesten hver gang. Mange mente at suppene hadde lite smak og heller ikke mettete noe særlig.

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

Det blir servert alltid det samme, sånn fiskesuppe. De som lager maten, lager jo alltid det samme. Og suppene er alt for krydra, det er så mye pepper opp at du kan se bunnen av pepper. (909)

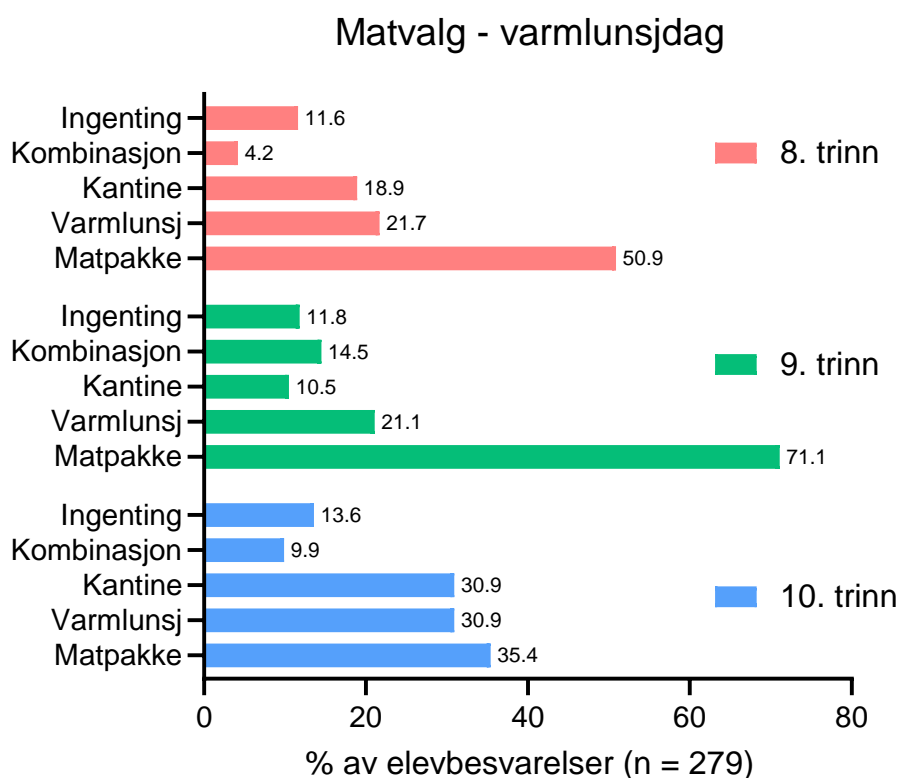
Ettersom elevene forsynte seg selv fra de kjelene som stod på bordet, ble det ofte tynn suppe til dem som kom sist i køen.

Nei, hvis det er kjøttssuppe, så graver og fisker folk ut kjøttet så det blir bare grønnsaker igjen. Det blir ingenting igjen, og det er ikke godt. (1011)

6.2. Matvalg på varmlunsjdagen

Av elevene som leverte spørreskjema var det 24 % som valgte varmlunsj den dagen dette ble servert (vedlegg 1, Tabell 5b). Av disse igjen spiste ca. 55 % opp maten de hadde forsynt seg med.

Varmlunsjen var noe mer populær blant elevene på 10. trinn (Figur 10), der 31 % spiste varmlunsj, mot 21 % på 8. trinn og 20 % på 9. trinn. Trenden med at færre på 10. trinn hadde med matpakke og flere handlet i kantinen enn på 8. og 9. trinn var tydelig. På alle trinn var andelen av elever som ikke spiste noe til lunsj den dagen det ble servert varmlunsj over 10 %.



Figur 10. Selvrapporterte data om hva elevene på hvert trinn spiste på dagen det ble servert varmlunsj. (8. trinn, n = 68; 9. trinn, n = 53; 10. trinn, n = 79). Kombinasjon betyr at de spiste to eller flere av alternativene kantine, varmlunsj og matpakke.

7. KANTINEMAT

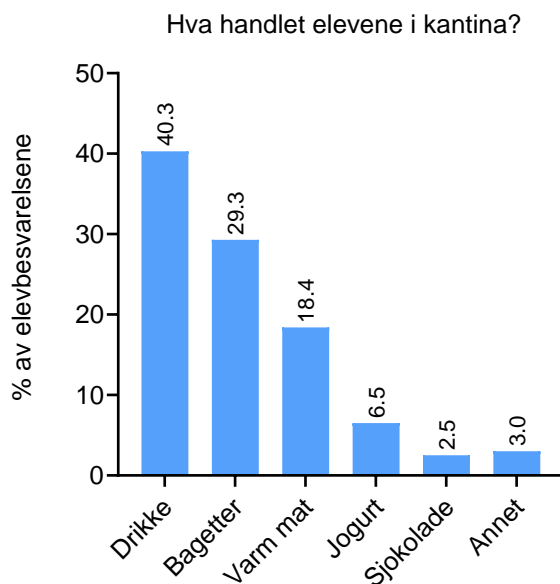
Utvalget i kantina var varm mat (pizza, nudler), bagetter (kylling og ost/skinke), drikke (iste, litago, jus), jogurt, sjokolade og annet (lefse, kjeks, eple m.m.). På spørsmålet om hvor ofte eleven handlet i kantinen (n = 345) svarte 3 % hver dag, 10 % 3 – 4 dager i uken, 39 % 1 – 2 dager i uken og 48 % sjelden/aldri. Det var drikkevarer, halve bagetter og varm mat som dominerte slaget (Figur 11).

Sine egne vaner framstilte eleven blant annet slik:

Bruker å kjøpe litt, kjøper når jeg har lyst på noe, som iste, litago-melk og av og til bagetter, når jeg har glemt maten. (1004)

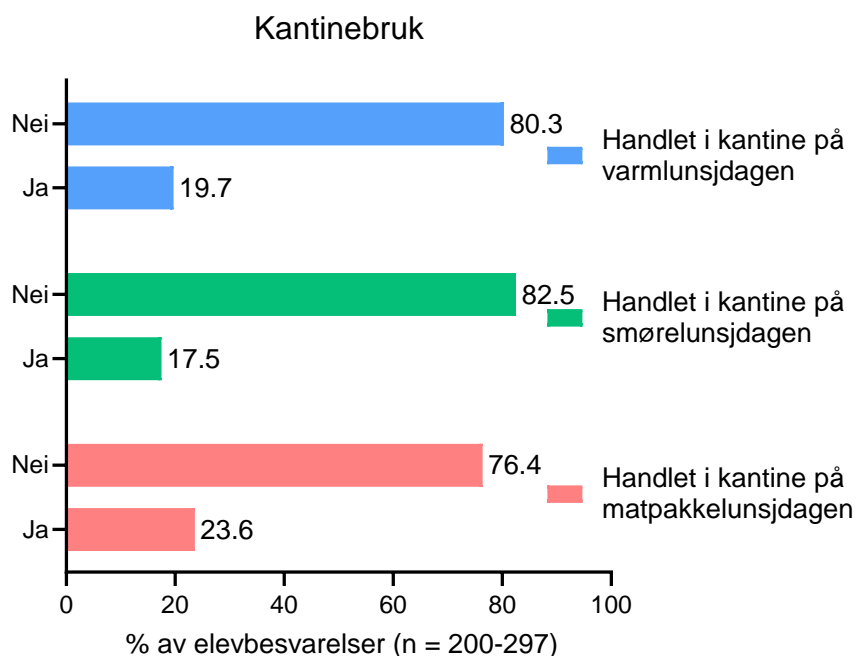
Jeg kjøper ca. en gang i uka, og da kjøper jeg pizza eller bagett. (1016)

Jeg kjøper nesten ingenting. Tror kanskje jeg har kjøpt en gang i år, nudler eller noe sånt. (1023)



Figur 11. Elevenes svar på spørsmål om hva de oftest kjøper i kantina. Flere svaralternativ var mulig.

Bruken av kantina var ganske liten blant elevene, og det så ikke ut til at elevenes handling var påvirket av om det var matpakke-, smørelunsj- eller varmlunsjdag på skolen (Figur 12).



Figur 12. Selvrapportert data om eleven handlet i kantinen på varmlunsjdagen (blå), smørelunsjdagen (grønn) og matpakkedagen (rød).

Elevene syntes generelt at kantineprisene var for høye, og nevnte spesielt at det var dyrt å kjøpe bagetter med kylling til 20 kroner (825). Det gikk ofte igjen at de ikke hadde råd til å handle der.

Jeg er veldig lei maten i kantinen så jeg kjøper ikke så mye mat der lenger. Jeg gjorde det mer i 8. klasse for da var det nytt. (908)

Prøver å ha med vannflaske, iallfall. Før kjøpte jeg, men det blir jo så mye penger av det, tar heller med vannflaske. (1013)

I fokusgruppesamtalene kom det flere forslag til hva kantina kunne selge. Elevene foreslo at skolen burde satse mer på sunn mat (1022), for eksempel ved å gå tilbake til ordningen med salatbar som de hadde hatt tidligere (825).

Vi trenger ikke sju typer iste, liksom. (916)

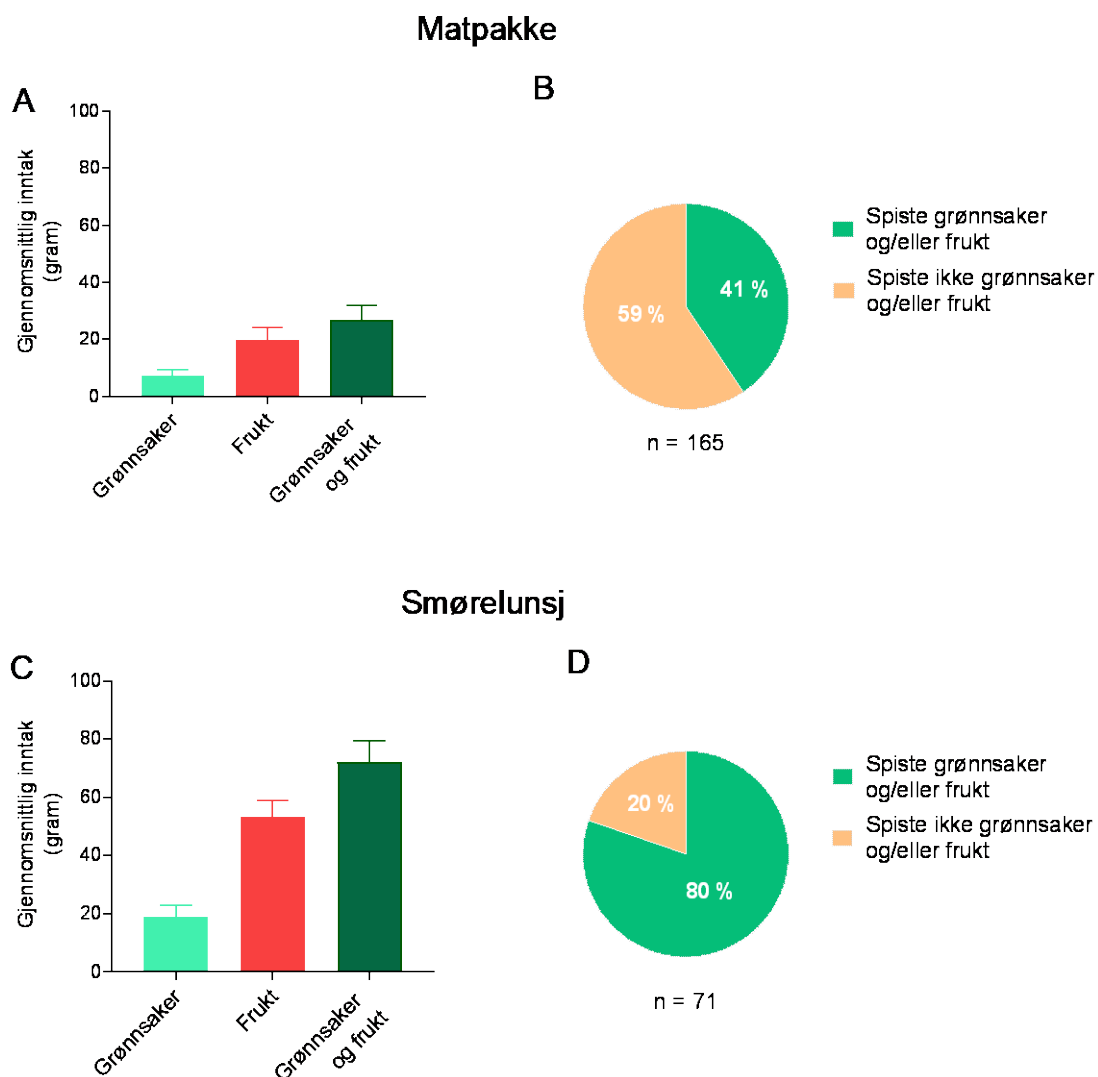
Jeg synes de skulle ha noe mat som metter lengre. (805)

Hovedinntrykket etter femten fokusgruppesamtaler var at elevene likte at de hadde kantineutsalg tilgjengelig, men at de i liten grad hadde mulighet til å handle der.

8. INNTAKET AV FRUKT OG GRØNT I DE ULIKE MATORDNINGENE

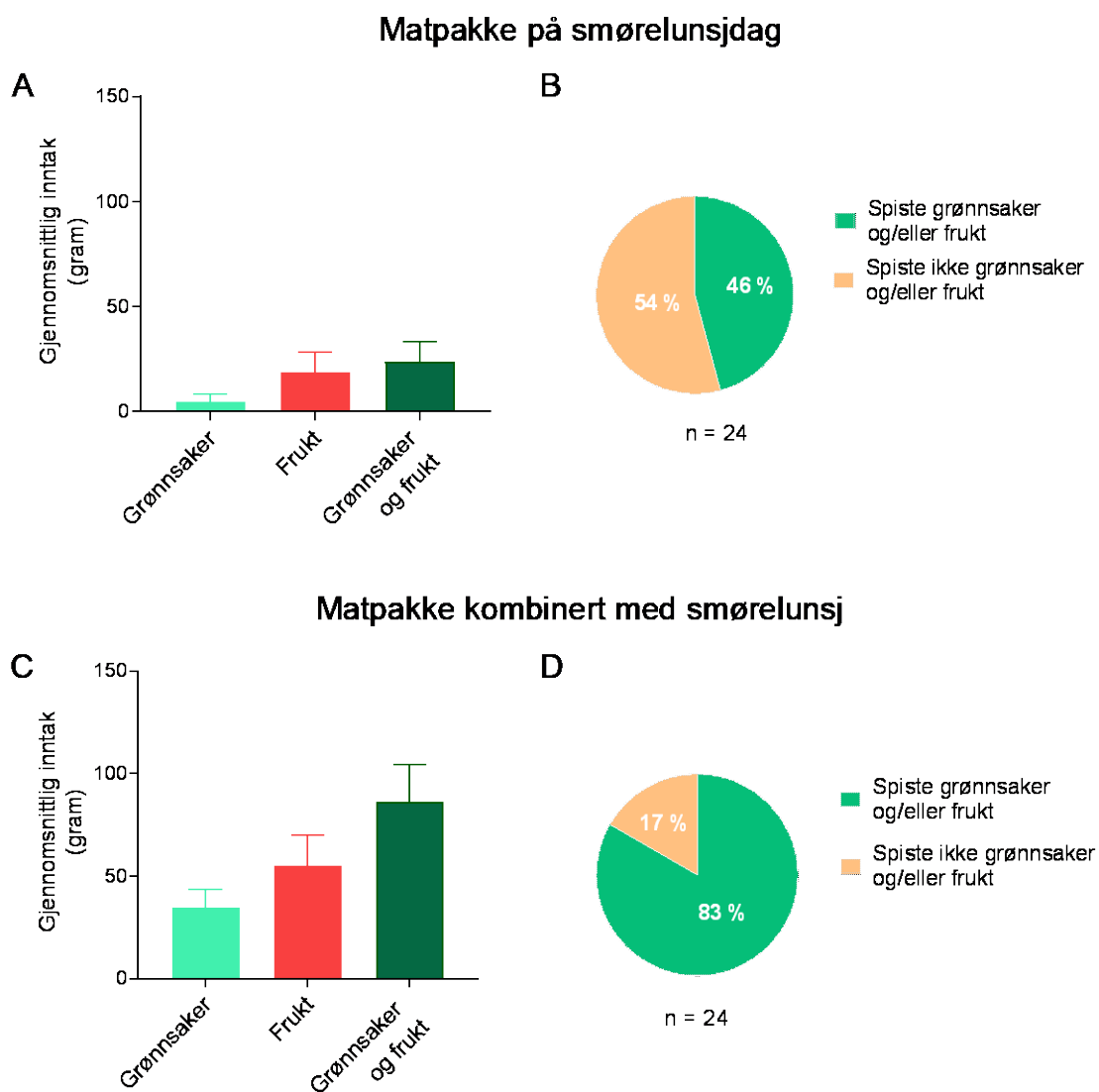
Inntaket av grønnsaker og frukt er generelt for lavt hos ungdom, og det var derfor viktig å finne ut hvordan de forskjellige måltidsordningene virket inn på denne parameteren. Hos elevene som hadde med seg matpakke den dagen matpakkemåltidet ble registrert, inneholdt denne i liten grad grønnsaker og frukt. Gjennomsnittlig hadde hver elev med seg 27 gram, i hovedsak i form av frukt (Figur 13A). Hele 59 % av elevene som hadde med seg matpakke spiste hverken grønnsaker eller frukt i lunsjen (Figur 13B).

Under smørelunsjen var det 35 % av elevene som rapporterte at de bare hadde spist smørelunsj. Hos disse var det gjennomsnittlige inntaket av grønnsaker og frukt 72 gram (Figur 13C). Både grønnsak- og fruktinntaket økte i forhold til matpakkemåltidet, og den høye andelen frukt skyldtes at appelsinjuice var populært. Inntaket av gulrot og agurk var også høyt hos mange, og gjennomsnittlig grønnsaksinntak var på 19 gram. Et viktig funn er at 20 % av elevene som spiste smørelunsjmåltidet unnlot å forsyne seg med grønnsaker eller frukt, mens andelen som ikke spiste grønnsaker og frukt i matpakkemåltidet var 3 ganger høyere (Figur 13D).



Figur 13. Elevers inntak av grønnsaker og frukt i matpakkemåltidet (A, B, n = 165), og i smøremåltidet (C, D, n = 71).

12,5 % av elevene som svarte på spørreskjema på smørelunsjdagen kombinerte matpakken med smørelunsj, og det var interessant å finne ut hvordan dette virket inn på elevene sitt inntak av grønnsaker og frukt. I matpakkene til disse elevene var det gjennomsnittlig 24 gram grønnsaker og frukt (Figur 14A), og 54 % av matpakkene inneholdt hverken grønnsaker eller frukt (Figur 14B). Ved å supplere med smøremåltidet fikk elevene gjennomsnittlig i seg 86 gram (Figur 14C), og kun 17 % valgte å ikke spise grønnsaker og frukt (Figur 14D).



Figur 14. Elevers inntak av grønnsaker og frukt i matpakken (A, B, n = 24), og i kombinert matpakke og smøremåltid hos de samme elevene (C, D, n = 24).

Det er tydelig at smørelunsj eller kombinert matpakke og smørelunsj økte inntaket av grønnsaker og frukt hos elevene.

Et varmmåltid har potensiale til å øke inntaket av grønnsaker, og på Verdalsøra skole inneholdt en porsjon til vanlig 35-40 gram totalt av grønnsaker som potet, gulrot, brokkoli og løk. Siden så få av elevene valgte å spise varmlunsjen, og en

stor andel heller ikke spiste opp det de forsynte seg med var effekten på inntak av grønnsaker i realiteten veldig lav.

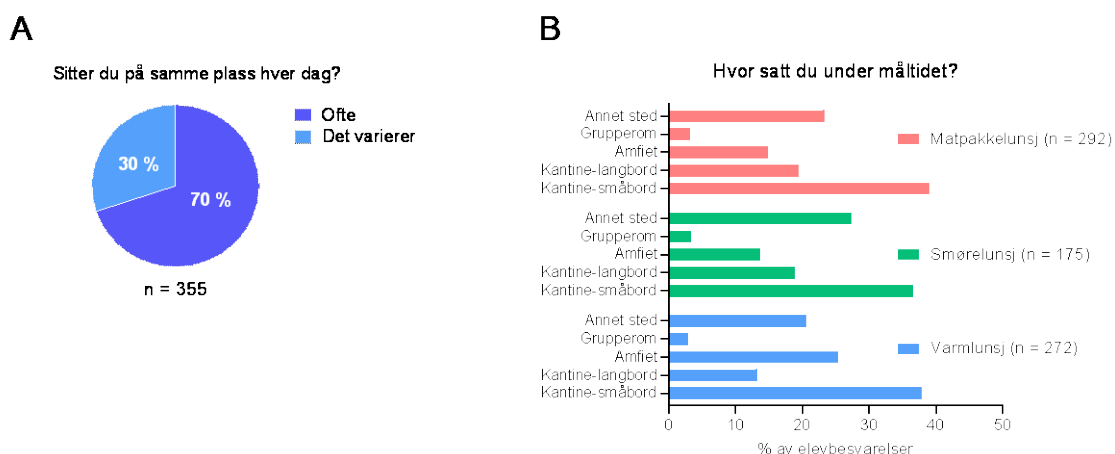
Fisk er et annet satsningsområde når det gjelder ungdom og kosthold, og denne matvaren var tilnærmet fraværende både i matpakkene og i smørelunsjen.

9. LUNSJPAUSENE

9.1 Organisering av lunsjpausen

I undersøkelsen fra Verdalsøra i 2013 gikk det fram at det var det mange elever som likte å ha muligheten til å velge mellom å spise i klasserommet eller i kantine/matsal. I 2020 var det ingen av klassene som spiste i klasserommet.

Rundt 2/3 av ungdomsskoleelevene oppga at de satt på samme sted hver dag i lunsjen (Figur 15). I fokusgruppesamtalene kunne det se ut til at enkelte var forsiktige med å si at de ikke hadde helt bestemte plasser å gå til, fordi de da opplevde seg som mindre 'vellykket' enn dem som hadde en fast gjeng de hørte til.



Figur 15. Faste eller tilfeldige sitteplasser i lunsjen.

Særlig på 10. trinn uttrykte elevene at de stort sett satt på samme sted, enten ved et langbord eller et rundt bord i kantina, eller rundt ett av bordene utenfor klasserommene. Det var en blanding av reine jentegrupper, guttegrupper og grupper der jenter og gutter satt sammen.

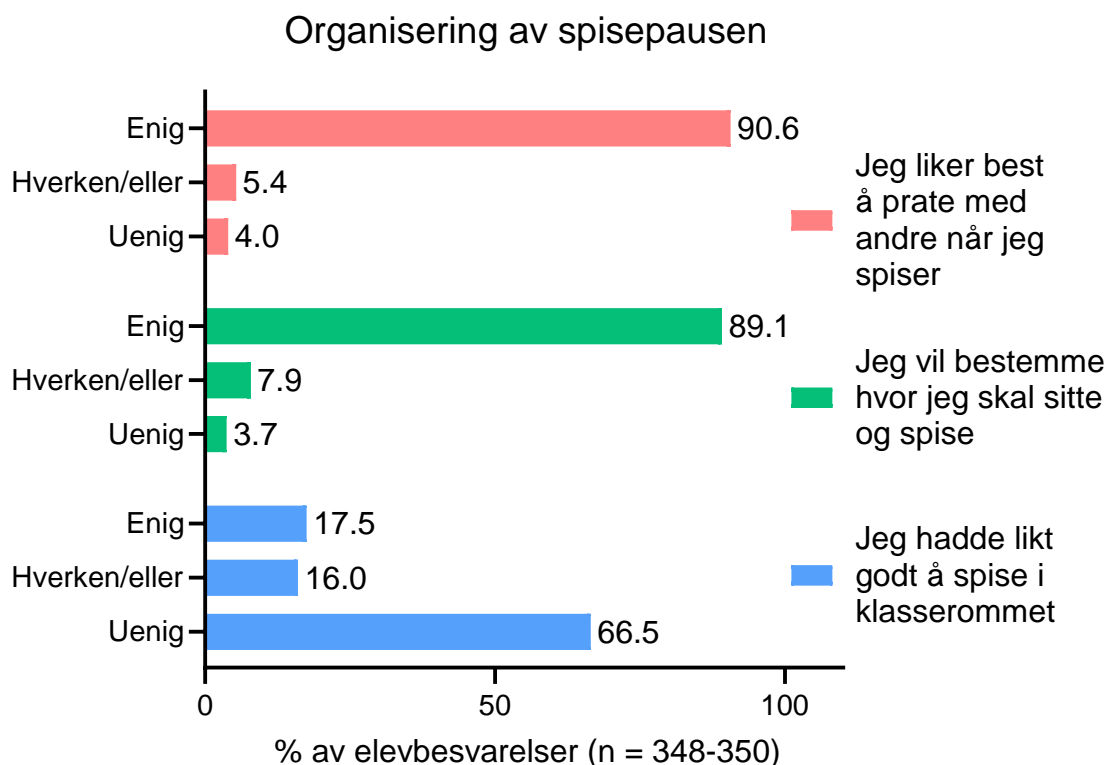
I likhet med resten av skoledagen var lunsjpausen mobilfri. Elevene leverte inn mobiltelefonene i begynnelsen av første time og fikk dem tilbake i slutten av siste time. Det var derfor ingen som satt med telefonene i friminuttene eller i lunsjen. En av jentene sa det slik:

Jeg synes egentlig det er bra, at vi kan være sosiale de timene i løpet av døgnet vi er på skolen. Vi kan gjøre noe annet enn å sitte på telefonen, som vi gjør ganske mye resten av døgnet. (823)

9.2. Å være en del av fellesskapet

På spørsmålet om hva som for dem var det viktigste med lunsjpausen, var det mange som svarte at det var å være sosial og sitte sammen med andre. Elevene brukte formuleringer som 'å snakke med folk og være sosial' (1009), at det kjekkeste var å 'få snakka med folk fra andre klasser som du ikke er med i timen' (1007); 'sitte med vennene og snakke med dem (823); eller 'ha pause fra alt faglig' (1010).

Det gikk også fram av svarene i spørreskjema A at elevene hadde en ganske lik oppfatning om at samvær med andre var svært viktig i spisepausen (Figur 16).



Figur 16. Elevenes oppfatning av sosialt samvær i spisepausen. Kategoriene «helt enig» og «litt enig», og «helt uenig» og «litt uenig» er slått sammen.

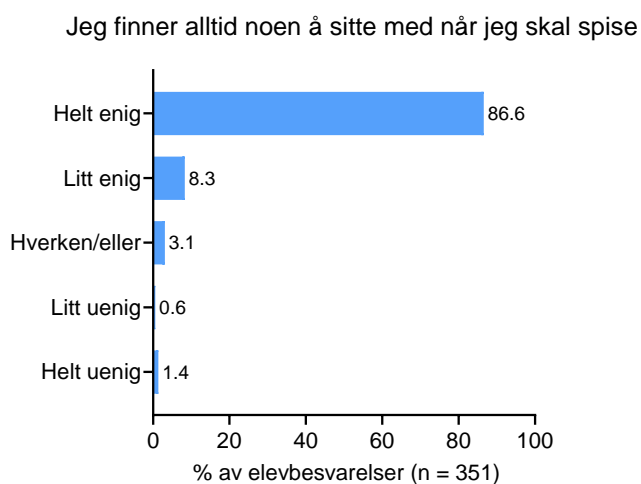
Nesten alle elevene som deltok i fokusgruppe-samtaler refererte til at de hadde en fast gruppe eller større gjeng som de satt sammen med, slik at aldri lurte på hvor de skulle gå i spisepausen. Noen av 9. klassingene fortalte at de var vanligvis ventet på hverandre i klassen og gikk sammen bort i kantina ('Vi fer dit i lag' - 902). Elevene ga i intervjuene uttrykk for at de likte at de visste hvor de skulle sette seg og at de hadde noen faste som de var sammen i lunsjpausen hver dag. En 8.klassing sa det slik:

Jeg er med i to gjenger, der den ene gjengen like mest å sitte i kantina og den andre liker amfiet. Jeg liker kantina best, sitter derfor mest der. I kantina kan også to gjenger sitte i lag. Det er ikke sånn at vi er helt 'close', liksom, men jeg synes det er et godt miljø. (823)

Enkelte elever foretrakk å spise maten sin alene i stedet for å sitte i større grupper:

Det varierer om jeg sitter sammen med noen eller ikke, sitter vanligvis på gulvet rett med inngangen til klasserommet, sitter som regel aleine, føler at jeg har mer ro.. Jeg bare sitter der og tenker.. (817)

På spørsmålet om det gikk an for andre å sette seg sammen med ei fast gruppe, om det var sosialt akseptert blant elevene, var svarene nokså like. Det var ok å 'bryte inn i' ei gruppe, dvs. å gå bort til noen og sette seg der. Generelt mente elevene at det skjedde veldig sjelden, for de aller fleste hadde noen å sitte sammen med. Svarene på spørreskjema bekrefter dette (Figur 17).



Figur 17. Elevenes egenrapportering om de hadde noen å være sammen med i lunsjen.

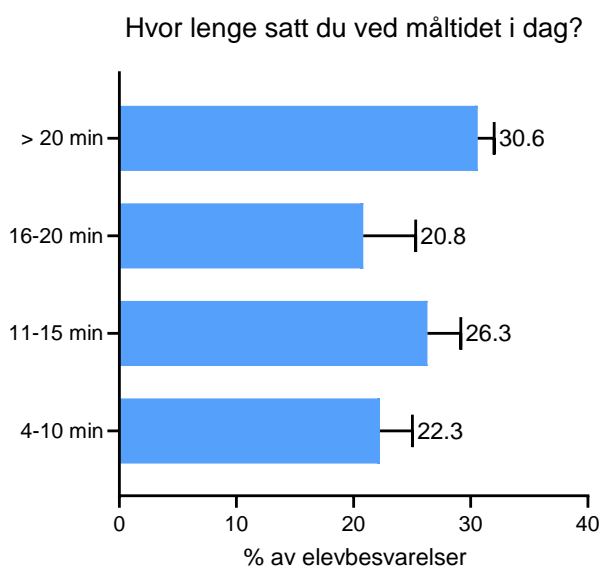
Selv om 4/5 av lærerne mente at de fikk fulgt opp de elevene som hadde tendens til å falle utenfor sosialt, på en god måte, kunne felles måltider likevel bli opplevd som krevende av noen av elevene, slik det blir forklart i denne fortellinga:

Det kan jo være mange som synes det er ekkelt å eta i offentligheten, iallfall mange på skolen. Før hadde vi en ordning der vi kunne sitte og ete i klasserommet i de første ti minuttene og så gå ut etterpå. Det er mange som liker å sitte litt mer i fred med klassen sin og ete, for det er kanskje litt enklere ('radigare') da, at en føler seg trygg med klassen sin. Det kan være mange som synes det er ekkelt å ete framfor folk. Det er mange jenter som sliter med spiseforstyrrelser, og da kan det jo være vanskelig å eta framfor folk, når en synes det er vanskelig å eta for seg sjøl også. (912)

Elever som ikke ville spise i kantina eller i andre fellesarealer, fikk derfor lov til å sitte i et grupperom og spise maten sin. Av andre ble det også nevnt at en ulempe med å sitte så tett på andre når flere satt i ei gruppe, var at de måtte tåle å høre og se andres slafsing og smatting med maten (930).

Av elevenes svar ser vi at ca. 17 % av elevene gjerne kunne ha klasserommet som ramme for spisepausen (Figur 17).

Spørreskjemasvarene viste at ca. 1/3 av alle elevene oppga at de satt mer enn 20 min. ved lunsjbordet (Figur 18).



Figur 18. Svar på spørsmål om hvor lenge elevene satt ved måltidet på de tre dagene med ulik måltidsform. Gjennomsnitt med standardavvik av besvarelser fra matpakkelunsj (n = 277), smørelunsj (n = 181) og varmlunsj (n = 259).

På spørsmålet om lunsjen var passelig lang, for kort eller for lang, sprikte svarene en del. Særlig blant 10 klassingene var stort sett enighet om at lunsjpausen var 'akkurat passe'. Og i våre observasjoner av lunsjpausen så vi at det var flere grupper, særlig blant de eldste elevene, som ble sittende ved det samme bordet gjennom hele lunsjpausen. Blant de yngre elevene var det derimot

flere som mente at lunsjpausen med fordel kunne vært litt kortere, for det var ikke alltid de fant på noe å gjøre.

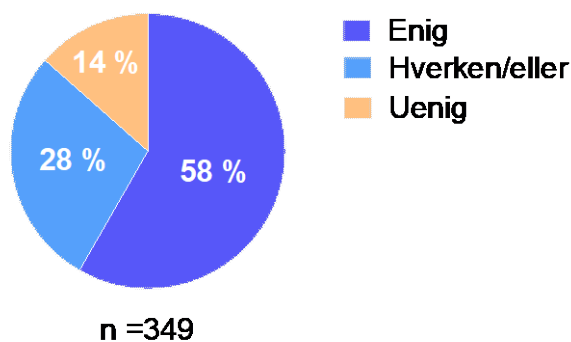
10. ELEVENES VURDERINGER OG ENDRINGSFORSLAG

10.1. Matpakkeordningen

Hovedinntrykket fra fokusgruppene var elevene var ganske fornøyde med matpakkeordningen de hadde, og at de så fordeler i at de kunne spise mat de selv hadde valgt. Det fleste er fornøyd med noen dager matpakke i uken, men ville gjerne kombinere det med smøremåltid og varmmat. Svarene fra elevene viste at 58 % liker å få mat servert på skolen, men 28 % er nøytrale til matsservering (Figur 19).

Svarene fra elevene viste at 58 % liker å få mat servert på skolen, mens 28 % er nøytrale til matsservering (Figur 19).

Jeg liker å få mat servert på skolen



Figur 19. Svar på spørsmål om elevene liker å få mat servert på skolen.

10.2. Smørelunsjen

I fokusgruppene var det flere som ønsket seg litt frukt på bordet.

'Jeg synes det burde være mer frukt og sånt - sånn som for eksempel i går da vi hadde gulrot. Det ble det spist ganske mye av. Fint om de hadde ordna mer frukt.' (814)

Enkelte forslag kom fram under samtalene i fokusgruppene, for eksempel at de kunne ha egg, at det burde være jus nok til at alle kunne få et glass, og ikke slik at det var tomt etter noen få minutter. Videre kom det forslag om bedre smør, Jarlsberg-ost og andre pålegg.

Det ble også foreslått at det kunne innføres bedre hygienerutiner for å unngå at folk tok i maten: *'Det er mange som synes det er litt sånn ekkelt når alle går og tar på det samme'*. (823)

Ett av forslagene til framtidig måltidsordning var at smørelunsjen skulle prioriteres.

Jeg tenker at skolen kan lage maten tre dager i uka, og at vi har med mat sjøl to dager. Jeg er veldig glad i den smørelunsjen, ville hatt litt mer av den. (826)

10.3 Varmmaten

Elevene hadde flere forslag til hvilke måltidsordninger skolen burde gå inn for. Oppfatningene varierte, og flere kunne ikke helt bestemme seg om de ønsket å ha varm mat, eller om det var bedre med kald smørelunsj. Siden kjøkkenfasilitetene var begrenset, mente flere at det var bedre å satse på smørelunsj. Varmmat mente elevene ville kreve større investeringer:

Skolen er jo ikke bygd til at det skal være en lunsj heller, da. Det er annerledes på skolene i Sverige, liksom'. (916)

Elevene foreslo at det kunne settes opp flere bord med mat for å unngå at det ble køer. Og så burde elevene få litt opplæring i køkultur, og det kunne være flere voksne til stede og hjelpe til:

Generelt mer køkultur, og at det kunne bli mer hygienisk enn det er nå. At det er noen som hjelper til, at du sier hva du skal ha, og så er det noen som har på. (911)

Elevenes forslag innebærer at skolen må sørge for økt bemanning i kantina og i spisearealene. De mente også at skolen kunne satse mer på å selge salater og andre sunnere produkt i kantineutsalget, forutsatt at prisene ble holdt på et rimelig nivå.

Noen av de momentene som var mest omtalt og mest prioritert når det gjaldt lunsjpausen, var å få sitte på samme plass og med samme gruppe som de var vant til, og at de ikke trengte å begynne lunsjhalvtimen med å stå i kø. Med egen matpakke fant de plassen sin ganske fort, men ved smørelunsj og suppe/varmlunsj tok det litt lenger tid før de kunne sette seg, og de kunne også risikere at andre hadde tatt deres plass i mellomtiden. Det ble sammenstimling rundt bordene når alle skulle forsyne seg med brødsriver og pålegg. Noen 9.klassinger forklarte at de deltok i smørelunsjen bare de dagene klassen kom til kantina først:

Viss vi får gå litt tidligere fra klasserommet, så tar jeg av lunsjen, for da er det ingen kø. Men går vi seinere, så går jeg rett forbi, for jeg orker ikke å stå i kø (905); Det er ikke noe system i køen, liksom (916).

De fordelene elevene framhevet som de mest positive ved matpakkeordningen, var at de kunne ha med seg mat som de likte og som de mente var bedre ('heimebakt brød mye bedre') og sunnere enn den maten skolen kunne tilby. Ulempene ved matpakka var som tidligere omtalt at det ofte kunne bli travelt å få tid til å smøre maten om morgenen, og at det var lett å glemme igjen matpakka når de skulle skynde seg av gårde. Det siste momentet ble derfor veldig ofte framhevet som det mest positive med smørelunsjen: mindre å tenke på om morgenen; lettvint å få all maten på skolen. Det kunne også bli mindre kø viss det stod smør-asjetter på alle bord og elevene kunne smøre på der.

11. OPPSUMMERING OG KONKLUSJON

Denne evalueringen av tre forskjellige typer lunsj ved Verdalsøra ungdomsskole hadde som hovedmål å undersøke elevenes vurderinger og holdninger til de ulike måltidsformene, effekten måltidsordningene hadde på antall elever som spiste lunsj, og på inntaket av grønnsaker og frukt ble også studert.

Studien viser - på linje med tidligere forskning - at matpakken står sterkt som måltidsordning. En stor andel av elevene valgte å heller ha med egen matpakke også de dagene skolen serverte et gratis måltid, og et mindretall av elevene likte de serverte måltidene bedre enn matpakken. Likevel var det bare 14 % av elevene som var direkte negative til å få mat servert på skolen.

Andelen elever som vanligvis hadde med matpakke gikk ned fra 8. til 9. og 10. trinn. Samtidig økte andelen elever som rapporterte at de ikke spiste noe til lunsj, og studien viste at 7 % (8. trinn), 11 % (9. trinn) og 19 % (10. trinn) ikke spiste noe i lunsjpausen den dagen matpakkemåltidet ble registrert. De fleste elevene mente at matpakken var sunn, men en vurdering av grønnsaker, frukt og fiskepålegg viste at innholdet av disse matvarene var svært lavt.

Smørelunsj var et populært tilbud hos elevene, og de fleste likte vanligvis maten som ble servert. Innvendingene fra enkelte elever var at de ikke ønsket å stå i kø, og det hygieniske aspektet med en felles buffet gjorde at noen valgte bort smørelunsjen. 57 % av elevene valgte å spise smørelunsj den dagen måltidsformen ble registrert, og det var slående at andelen elever som ikke spiste noe var på 2 % på 8. og 9. trinn, og 6 % på 10. trinn, noe som er en sterk reduksjon fra matpakkemåltidet. Inntaket av grønnsaker og frukt gikk tydelig opp i smørelunsjmåltidet sammenlignet med matpakkemåltidet. Fiskepålegg var ikke et tilbud i smørelunsjen.

Varmlunsj var derimot ikke en foretrukken måltidsform hos elevene, og bare 24 % av elevene valgte å spise dette måltidet. Selv om et varmmåltid i skolen har potensiale for å øke ungdom sitt inntak av både grønnsaker og fisk er det utfordrende å servere mat som faller i smak i denne aldersgruppen, spesielt med de begrensninger i fasiliteter norske skoler har. I denne studien så vi at andelen elever som ikke spiste noe til lunsj under varmlunsjmåltidet var på 12 % (8. og 9. trinn) og 14 % (10. trinn), noe som tyder på at dette tilbudet ikke virket positivt inn på matinntaket til elevene sammenlignet med matpakkemåltidet.

Mellom 18-26 % handlet i kantinen de 3 dagene måltidsformene ble registrert, og 50 % oppgav at de aldri brukte kantinen. Det ulike måltidsformene hadde ikke effekt på bruk av kantinen.

Det sosiale aspektet av måltidet var veldig viktig for elevene, og svært få rapporterte at de falt utenfor i lunsjen. Det ble ikke direkte undersøkt hvordan måltidsformene virket inn på det sosiale i lunsjpausen, men det kom frem i fokusgruppeintervju at vennene påvirket valg av måltidsform.

Dersom skolen har et fokus på et godt og varier tilbud av grove kornprodukt, fiskepålegg, grønnsaker og frukt kan en servert smørelunsj være en effektiv måte å bedre kostholdet og dermed langsiktig helse hos elevene. Dette er avhengig av at elevene velger å spise smørelunsjen, noe som igjen har sammenheng med

hvor innbydende presentasjonen er og hvor godt organisert måltidet er. Denne måltidsformen ser også ut til å treffe de som vanligvis ikke spiser noe til lunsj, og har derfor et potensiale til å bidra til et godt læringsmiljø og å virke sosialt utjevne.

Litteratur

Bere, E., Veierød, M.B. & Klepp, K.-I. (2005) The Norwegian School Fruit Programme: evaluating paid vs. no-cost subscriptions. *Prev Med.* 2005;41(2):463-70.

Dahl, T. & Jensberg, H. (2011). *Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring. En kunnskapsoversikt*, København: Nordisk Ministerråd

Haugset, A.S. & Nossum, G. (2012). *Skolemåltider I Nord-Trøndelag. En kartlegging av matservering ved grunnskoler, videregående skoler og skolefritidsordninger*. Notat 2012:6. Steinkjer: Trøndelag Forskning og Utvikling AS.

Haugset, A.S. & Nossum, G. (2013). *Prosjekt skolemåltid i Nord-Trøndelag Rapport 2013:17*. Steinkjer: Trøndelag Forskning og Utvikling AS

Kunnskapsdepartementet (2006). *Skolemåltidet i grunnskolen- kunnskapsgrunnlag, nytte- og kostnadsvirkninger og vurderinger av ulike skolemåltidsmodeller*. Rapport fra en arbeidsgruppe nedsatt av Kunnskapsdepartementet, Oslo.

https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/kilde/kd/rap/2006/0008/dd/pdfv/284882-skolemaltid_26.06.06.pdf

Stea, T.H., Tvetter, E.T, Te Velde, S.J., Vik F.N., Klepp, K.-I. & Bere E. (2018). The effect of an extra piece of fruit or vegetables at school on weight status in two generations - 14 years follow-up of the Fruit and Vegetables Makes the Marks study. *PLoS ONE*. 2018;13(10):e 0205498

Vik, F.N., Lippevelde, V.W. & Øverby N.C. (2019). Free school meals as an approach to reduce health inequalities among 10-12- year-old Norwegian children, *BMC Public Health*, July 16;19(1):951. doi: 10.1186/s12889-019-7286-z.

Vedlegg 1. Alle tallresultatene er samlet under.

Tabell 1. Oversikt over antall deltagere på skolemåltidsundersøkelse på en ungdomsskole

Generelt spørreskjema	Gutter, n	Jenter, n	Totalt, n (*)
8. trinn	50	77	131
9. trinn	56	56	112
10. trinn	55	62	117
Totalt	161	194	355
Spørreskjema matpakkedag	Gutter, n	Jenter, n	Totalt, n
8. trinn	35	65	100 (102)
9. trinn	39	39	78 (83)
10. trinn	54	59	113
Totalt	128	163	291 (297)
Spørreskjema smørelunsjdag	Gutter, n	Jenter, n	Totalt, n
8. trinn	24	42	66 (68)
9. trinn	20	29	49 (53)
10. trinn	38	41	79
Totalt	82	112	194 (200)
Spørreskjema varmlunsjdag	Gutter, n	Jenter, n	Totalt, n
8. trinn	35	68	103 (106)
9. trinn	33	37	70 (76)
10. trinn	41	40	81
Totalt	109	145	254 (279)

*Informasjon om kjønn manglet på noen skjema, som enten var feilnummerert eller der eleven ikke hadde levert det generelle spørreskjemaet med denne informasjonen. Totalen blir derfor i noen tilfeller høyere enn summen av gutter og jenter.

Tabell 2a. Generelle spørsmål om matpakkelunsj.

Spørsmål/Påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor ofte har du med deg mat hjemmefra?	353	Hver dag	206 (58.9)
		3-4 ganger i uken	67 (19.0)
		1-2 ganger i uken	37 (10.5)
		Sjelden/aldri	43 (12.2)
Hva gjør du med maten hjemmefra som du ikke spiser opp?	353	Tar den med hjem og spiser senere	116 (33.7)
		Gir bort til andre	22 (6.4)
		Kaster restene	172 (50.0)
		Vet ikke	34 (9.9)
Hvordan vil du karakterisere din egen matpakke?	353	Veldig sunn	23 (6.5)
		Ganske sunn	137 (38.8)
		Det varierer	142 (40.2)
		Ganske usunn	1 (0.3)
		Usunn	8 (2.3)
		Vet ikke	42 (11.9)
Hva synes du er viktigst?	348	At maten er sunn	52 (14.9)
		At maten er god	146 (41.1)
		At jeg blir mett	153 (44.0)
Jeg vil helst spise min egen matpakke	348	Helt uenig	33 (9.5)
		Litt uenig	46 (13.2)
		Verken/eller	116 (33.3)
		Litt enig	85 (24.4)
		Helt enig	68 (19.5)
Jeg synes matpakkemat er kjedelig	349	Helt uenig	38 (10.9)
		Litt uenig	60 (17.2)
		Verken/eller	97 (27.8)
		Litt enig	103 (29.5)
		Helt enig	51 (14.6)
Jeg foretrekker matpakke fremfor kantinemat	352	Helt uenig	55 (15.6)
		Litt uenig	72 (20.5)

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

		Verken/eller	107 (30,4)
		Litt enig	63 (17,9)
		Helt enig	55 (15,5)
Jeg smører min egen matpakke	352	Helt uenig	58 (16,5)
		Litt uenig	20 (5,7)
		Verken/eller	40 (11,4)
		Litt enig	51 (14,5)
		Helt enig	183 (52,0)

Tabell 2b. Spørsmål fra registreringsdag for matpakkelunsj.

Spørsmål/Påstand	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor satt du under måltidet i dag?	282	Småbord	113 (38,7)
		Langbord i kantinen	57 (19,5)
		Atriet	45 (15,4)
		Grupperom	10 (3,4)
		Annet sted	67 (22,9)
Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?	277	4-10 min	70 (25,3)
		11-15 min	72 (26,0)
		16-20 min	46 (16,6)
		Mer enn 20 min	89 (32,1)
Hadde du matpakke?	297	Ja	212 (71,4)
		Nei	85 (28,6)
Handlet du i kantinen?	297	Ja	70 (23,6)
		Nei	227 (76,4)

Tabell 3a. Generelle spørsmål om smørelunsj.

Spørsmål/påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Liker du pålegget som tilbys i smøremåltidet?	337	Alt	119 (35.3)
		Halvparten	144 (42.7)
		Mindre enn halvparten	40 (11.9)
		Veldig lite	34 (10.1)
Hvor mye spiser du vanligvis av maten du forsyner deg med når det smørelunsj?	340	Alt	172 (50.6)
		Halvparten	66 (19.4)
		Mindre enn halvparten	29 (8.5)
		Veldig lite	73 (21.5)

Tabell 3b. Spørsmål fra registreringsdag for smørelunsj.

Spørsmål/Påstand	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor satt du under måltidet i dag?	174	Småbord	64 (36.6)
		Langbord i kantinen	33(18.9)
		Atriet	24 (13.7)
		Grupperom	6 (3.4)
		Annet sted	48 (27.4)
Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?	181	4-10 min	36 (19.9)
		11-15 min	53 (29.3)
		16-20 min	37 (20.4)
		Mer enn 20 min	55 (30.4)
Spiste du smørelunsj?	200	Ja	113 (56.5)
		Nei	87(43.5)
Hadde du matpakke?	200	Ja	95 (47.5)
		Nei	105 (52.5)
Handlet du i kantinen?	200	Ja	35 (17.5)
		Nei	165 (82.5)

Tabell 4a. Generelle spørsmål om varmlunsj.

Spørsmål/påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor ofte liker du det som blir servert i varmmåltidet?	345	Nesten hver dag	72 (20.9)
		Annenhver dag	80 (23.2)
		Sjelden	193 (55.9)
Hvor mye spiser du vanligvis av maten du får servert ved varm lunsj?	338	Alt	96 (28.4)
		Halvparten	51 (15.1)
		Mindre enn halvparten	26 (7.7)
		Veldig lite	165 (48.8)

Tabell 4b. Spørsmål fra registreringsdag for varmlunsj.

Spørsmål/Påstand	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor satt du under måltidet i dag?	266	Småbord	102 (38.3)
		Langbord i kantinen	34 (13.2)
		Atriet	66 (25.4)
		Grupperom	8 (2.9)
		Annet sted	56 (20.6)
Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?	259	4-10 min	56 (21.6)
		11-15 min	61 (23.6)
		16-20 min	66 (25.5)
		Mer enn 20 min	76 (29.3)
Hadde du matpakke?	280	Ja	143 (51.1)
		Nei	137 (48.9)
Handlet du i kantinen?	279	Ja	55 (19.7)
		Nei	224 (80.3)
Spiste du varmlunsj?	279	Ja	66 (23.7)
		Nei	213 (76.3)
Hvis nei, hvorfor spiste du ikke varmlunsj?	142	Spiser det aldri	77 (54.2)
		Likte ikke maten	65 (45.8)
Hvis ja, spiste du opp alt	68	Ja	38 (55.1)
		Spiste 2/3	12 (17.4)
		Spiste ½	7 (8.8)
		Spiste 1/3	12 (17.4)
Hvis du ikke spiste opp alt, hvorfor?	38	Var mett	9 (23.7)
		Likte ikke maten	29 (76.3)

Tabell 5a. Generelle spørsmål om mat fra kantinen.

Spørsmål/Påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor ofte handler du i kantinen?	353	Hver dag	11 (3.1)
		3-4 ganger pr uke	34 (9.6)
		1-2 ganger pr uke	139 (39.4)
		Sjelden/aldri	169 (47.9)
Hva handler du oftest i kantinen? (flere svar mulig)	337	Varm mat	110 (18.4)
		Baguette	175 (29.3)
		Drikke	241 (40.3)
		Yoghurt	39 (6.5)
		Sjokolade	15 (2.5)
		Annet	18 (3.0)
Jeg foretrekker matpakke fremfor kantinemat	352	Helt uenig	55 (15.6)
		Litt uenig	72 (20.5)
		Nøytral	107 (30.4)
		Litt enig	63 (17.9)
		Svært enig	55 (15.6)

Tabell 5b. Spørsmål om kantine-bruk de tre ulike måltidsdagene. Selvrapperte data.

Spørsmål/Påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Handlet i kantinen på matpakkedag	297	Ja	70 (23.6)
		Nei	227 (76.4)
Handlet i kantinen på smørelunsjdag	200	Ja	35 (17.5)
		Nei	165 (82.5)
Handlet i kantinen på varmlunsjdag	279	Ja	55 (19.7)
		Nei	224 (80.3)

Tabell 6. Generelle spørsmål om matinntak. Selvrapperte data

Spørsmål/Påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Hvor ofte spiser du lunsj på skolen	354	Hver dag	247 (69.8)
		3-4 dager i uken	54 (15.3)
		1-2 dager i uken	37 (10.5)
		Spiser ikkje lunsj	16 (4.5)
Jeg spiser alltid skikkelig frokost	352	Helt uenig	69 (19.6)
		Litt uenig	67 (19.0)
		Nøytral	50 (14.2)
		Litt enig	79 (22.4)
		Helt enig	87 (24.7)

Tabell 7. Generelle spørsmål om spisepausen.

Spørsmål/påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Sitter du på samme plass hver dag?	355	Ja	248 (69.9)
		Nei	107 (30.1)
Hvem sitter du med?	354	De samme hver dag	227 (64.1)
		Det varierer	119 (33.6)
		Av og til alene	5 (1.4)
		Ofta alene	3 (0.8)
Jeg finner alltid noen å sitte med når jeg skal spise	351	Helt uenig	5 (1.4)
		Litt uenig	2 (0.6)
		Nøytral	11 (3.1)
		Litt enig	29 (8.3)
		Svært enig	304 (86.6)
Jeg liker best å prate med andre når jeg spiser	350	Helt uenig	8 (2.3)
		Litt uenig	6 (1.7)
		Nøytral	19 (5.4)
		Litt enig	43 (12.3)
		Svært enig	274 (78.3)

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Jeg liker å bestemme selv hvor jeg skal sitte og spise	350	Helt uenig	6 (1.7)
		Litt uenig	7 (2.0)
		Nøytral	25 (7.9)
		Litt enig	41 (11.7)
		Svært enig	271 (77.4)
Jeg hadde likt godt å spise i klasserommet	350	Helt uenig	180 (51.4)
		Litt uenig	53 (15.1)
		Nøytral	56 (16.0)
		Litt enig	31 (8.9)
		Helt enig	30 (8.6)
Det er viktig for meg å spise sunn mat	352	Helt uenig	13 (3.7)
		Litt uenig	27 (7.7)
		Nøytral	100 (28.4)
		Litt enig	141 (40.1)
		Helt enig	71 (20.2)
Jeg liker å få mat servert på skolen	349	Helt uenig	29 (8.3)
		Litt uenig	18 (5.2)
		Nøytral	99 (28.4)
		Litt enig	60 (17.2)
		Helt enig	143 (41.0)
Det er hyggeligere å ha et servert måltid enn å sitte med hver sin matpakke	349	Helt uenig	36 (10.3)
		Litt uenig	30 (8.6)
		Nøytral	125 (35.8)
		Litt enig	59 (16.9)
		Helt enig	99 (28.4)

Tabell 8a. Generell sammenligning av måltidsordningene.

Spørsmål/påstander	n =	Valgalternativ	n (%)
Når tror du at du spiser mest grønnsaker?	345	Smøremåltid	64 (18.6)
		Varmlunsjmåltid	69 (20.0)
		Matpakkemåltid	98 (28.4)
		Vet ikke	114 (33.0)
Når tror du at du spiser mest frukt?	346	Smøremåltid	45 (13.0)
		Varmlunsjmåltid	6 (1.7)
		Matpakkemåltid	177 (51.3)
		Vet ikke	117 (33.9)
Jeg liker varm lunsj bedre enn matpakke	348	Helt uenig	101 (29.0)
		Litt uenig	44 (12.6)
		Verken/eller	87 (25.0)
		Litt enig	48 (13.8)
		Helt enig	68 (19.5)
Jeg liker smøremåltid bedre enn matpakke	348	Helt uenig	61 (17.5)
		Litt uenig	43 (12.4)
		Verken/eller	102 (29.3)
		Litt enig	55 (15.8)
		Helt enig	87 (25.0)
Det er hyggeligere å ha et servert måltid enn å sitte med hver sin matpakke		Helt uenig	36 (10.3)
		Litt uenig	30 (8.6)
		Verken/eller	125 (35.8)
		Litt enig	59 (16.9)
		Helt enig	99 (28.4)
Hvor ofte spiser du matpakke istedenfor varmlunsj?	346	Nesten alltid	202 (58.4)
		Annenhver gang	56 (16.2)
		Nesten aldri	88 (25.4)
Hvor ofte spiser du matpakke i tillegg til varmlunsj?	348	Nesten alltid	38 (10.9)
		Annenhver gang	42 (12.1)
		Nesten aldri	268 (77.0)
Hvor ofte spiser du matpakke istedenfor smørelunsj?	345	Nesten alltid	130 (37.7)
		Annenhver gang	73 (21.2)
		Nesten aldri	142 (41.2)

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Hvor ofte spiser du matpakke i tillegg til smørelunsj?	343	Nesten alltid	24 (7.0)
		Annenhver gang	51 (14.9)
		Nesten aldri	268 (78.1)

Tabell 8b. Matvalg ved de ulike måltidsformene

Spørsmål	n =	Valgalternativ	n (%)
Matvalg på matpakkedag	298	Matpakke	212 (71.4)
		Kantine	70 (23.6)
		Kombinasjon	22 (7.4)
		Ingenting	37 (12.4)
Matvalg på smørelunsjdag	200	Smørelunsj	113 (56.5)
		Matpakke	95 (47.5)
		Kantine	35 (17.5)
		Kombinasjon	47 (23.4)
		Ingenting	7 (3.5)
Matvalg på suppedag	279	Suppe	66 (23.7)
		Matpakke	143 (51.1)
		Kantine	55 (19.7)
		Kombinasjon	25 (9.0)
		Ingenting	41 (14.7)

Vedlegg 2. Spørreskjema om måltid på skolen

Deltakernr.

Denne spørreundersøkelsen er en del av evalueringsprosjektet som Høgskolen på Vestlandet gjennomfører i tilknytning til Skolemåltid i Trøndelag. Det vil ta ca. 10 minutter å besvare.

Det er viktig at du besvarer *alle* spørsmålene, og at du svarer *ærlig*. Spørreskjemaet består av avkrysningsspørsmål og noen åpne spørsmål. Noen av avkrysningsspørsmålene krever bare ett kryss, mens du på andre spørsmål kan krysse av for flere alternativer. Dette vil bli presisert etter spørsmålet. Ved åpne spørsmål ønsker vi at du skriver inn svaret ditt. Det er helt frivillig å delta i undersøkelsen, og svarene vil være helt anonyme. Du kan trekke deg fra undersøkelsen når som helst hvis du ønsker det.

Del 1: Generelt og matpakke

1. Jente__ Gutt__
2. Klasse: 8.kl.__ 9.kl. __ 10.kl.__
3. Hvor ofte spiser du lunsj på skolen: Hver dag__ 3-4 dager i uken__ 1-2 dager i uken__ spiser ikke lunsj__
4. Sitter du på samme plass hver dag? __jeg sitter ofte på samme plass __jeg varierer
5. Hvem sitter du med når du spiser? __de samme hver gang __jeg varierer, men har alltid noen å sitte med __jeg sitter av og til alene __jeg sitter ofte alene
6. Hvordan vil du karakterisere din egen matpakke?

veldig sunn

ganske sunn

varierer mellom sunn og usunn

ganske usunn

usunn

vet ikke

7. Hva synes du er viktigst:

At maten er sunn

At maten er god

At jeg blir mett

8. Hvor ofte har du med deg mat hjemmefra på matpakkedagene?

hver dag/nesten hver dag

3-4 g. per uke

1-2 g. per uke

sjelden/aldri

9. Hvor ofte handler du i kantinen?

hver dag/nesten hver dag

3-4 g. per uke

1-2 g. per uke

sjelden/aldri

10. Hva handler du oftest i kantinen? (sett gjerne flere kryss)

Varm mat

Baguette

Drikke

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

___ Yoghurt/rislunsj eller lignende

___ Sjokolade eller lignende

___ Annet. Hva: _____

11. Hva gjør du med maten hjemmefra som du ikke spiser opp?

___ Tar den med hjem og spiser senere

___ Gir bort til andre

___ Kaster restene

___ Vet ikke

12. Her skal du krysse av for i hvilken grad du er uenig eller enig i disse utsagnene. Sett ETT kryss per utsagn.

	Helt uenig	Litt uenig	Verken /eller	Litt enig	Helt enig
1. Jeg liker å bestemme selv hvor jeg sitter og spiser					
2. Jeg synes matpakkemat er kjedelig					
3. Jeg vil helst ha med min egen matpakke					
4. Jeg foretrekker matpakke fremfor kantine/mat					
5. Jeg hadde likt godt å spise i klasserommet					
6. Jeg liker best å prate med andre når jeg spiser					
7. Jeg finner alltid noen å sitte med når jeg skal spise					
8. Det er viktig for meg å spise sunn mat					
9. Jeg spiser alltid skikkelig frokost					
10. Jeg smører min egen matpakke					

Vedlegg 3. Spørreskjema om dagens matpakkemåltid

Deltakernr.

Her skal du svare på spørsmål om hva du har i matpakken i dag, og hva du eventuelt handlet i kantinen. Du kan gi en *beskrivelse* av maten om du kjenner til matvarenavn, og i *andre kommentarer* noterer du om du hvor mye som var igjen dersom du ikke spiste opp. Ta kontakt med medarbeiderne om du har spørsmål til utfyllingen.

Hvor satt du under måltidet i dag? (også dersom du ikke spiste noe)

I småbord i kantinen ved langbord i kantinen i amfiet på grupperom andre steder

Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?

4-10 min. 11-15 min. 16-20 min mer enn 20 min.

Eksempel på utfylling:

Liste over innhold i matpakken	Beskrivelse	Andre kommentarer
En grov skive med smør, ost og to skiver agurk	Kneip, Bremykt, Norvegia	
To grove skiver med jordbærsyltetøy mellom	Kneip, ?	spiste halve
Et eple		
En gulrot		Spiste halve
En melk	skolemelk	Drakk 2/3

Liste over kantine-mat	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer
Iste	250 ml	
Hamburger	Uten salat og tomat	Spiste 2/3

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Her skal du fylle ut selv. Bruk flere rubrikker om du får for lite plass.:

Hadde ikke matpakke____		
Liste over innhold i matpakken	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer (hvor mye er ikke spist)

Husk å snu arket!

Besvares dersom du handlet i kantinen:

Liste over kantine-mat	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer

Vedlegg 4. Spørreskjema om dagens varmlunsj

Deltakernr.

Her skal du svare på spørsmål om varmlunsjen i dag eller hva du har i matpakken i dag dersom du spiser det isteden, og hva du eventuelt handlet i kantinen. Husk å oppgi mengdene for innholdet i matpakken. Du kan gi en *beskrivelse* av maten om du kjenner til matvarenavn, og i *andre kommentarer* noterer du om du hvor mye som var igjen dersom du ikke spiste opp. Ta kontakt med medarbeiderne om du har spørsmål til utfyllingen.

<p>Hvor satt du under måltidet i dag? (også dersom du ikke spiste noe)</p> <p><input type="checkbox"/> I småbord i kantinen <input type="checkbox"/> ved langbord i kantinen <input type="checkbox"/> i amfiet <input type="checkbox"/> på grupperom <input type="checkbox"/> andre steder</p>
<p>Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?</p> <p><input type="checkbox"/> 4-10 min. <input type="checkbox"/> 11-15 min. <input type="checkbox"/> 16-20 min <input type="checkbox"/> mer enn 20 min.</p>

Spiste du varmlunsj i dag	Ja <input type="checkbox"/> Nei <input type="checkbox"/>
Hvis ja, spiste du opp alt	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Spiste ca 1/3 <input type="checkbox"/> Spiste ca 1/2 <input type="checkbox"/> Spiste ca 2/3
Hvis nei, hvorfor spiste du ikke varmlunsj?	<input type="checkbox"/> Spiser det aldri <input type="checkbox"/> Likte ikke maten
Hvis du ikke spiste opp alt, hvorfor?	<input type="checkbox"/> Var mett <input type="checkbox"/> Likte ikke maten

Besvares **dersom** du hadde med matpakke, se eksempel på utfylling neste side:

Liste over innhold i matpakken	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer (hvor mye er ikke spist)

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Besvares dersom du handlet i kantinen, se eksempel på utfylling neste side:

Liste over kantine-mat	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer

Eksempel på utfylling:

Liste over innhold i matpakken	Beskrivelse	Andre kommentarer
En grov skive med smør, ost og to skiver agurk	Kneip, Bremykt, Norvegia	
To grove skiver med jordbærsyltetøy mellom	Kneip, ?	spiste halve
Et eple		
En gulrot		Spiste halve
En melk		Drakk ca halvparten

Liste over kantine- mat	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer
Iste	250 ml	
Hamburger	Uten salat og tomat	Spiste 2/3

Vedlegg 5. Spørreskjema om dagens smørelunsj

Deltakernr.

Her skal du svare på spørsmål om smørelunsjen i dag, hva du har i matpakken i dag (dersom du spiste det isteden), og hva du eventuelt handlet i kantinen.

<p>Hvor satt du under måltidet i dag? (også dersom du ikke spiste noe)</p> <p>I småbord i kantinen__ ved langbord i kantinen__ i atrié__ på grupperom__ andre steder__</p>
<p>Hvor lenge satt du ved måltidet i dag?</p> <p>4-10 min.__11-15 min.__16-20 min__ mer enn 20 min.__</p>

Besvares dersom du forsynte deg med smørelunsj:

Liste over matvarer tilgjengelig	Antall/mengde du forsynte deg med (f.eks. «til en skive», «et glass», 1 stk.)	Hvor mye ble ikke spist opp
Gulrot (knaskegulrot)		
Salat isberg		
Agurk frisk oppskjært		
Sylteagurk		
Oliven, grønn m paprika		
Tomat oppskjært		
Appelsinjus		
Leverpostei		
Jordbærsyltetøy		
Bringebærsyltetøy		
Aplesyltetøy		

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Honning		
Ost norvegia		
Salami		
Skinke		
Grovbrøds-kive		
Baguette-fin		
Havre polarbrød		
Havrestykke halvt (40 g)		
Annet:		

Husk å snu arket!

Besvares **dersom** du hadde med matpakke:

Liste over innhold i matpakken	Beskrivelse (mer om mengde, detaljer)	Andre kommentarer (hvor mye er ikke spist)

Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj?

Besvares **dersom** du handlet i kantinen:

Hva kjøpte du i kantinen	Beskrivelse (mengde, detaljer)	Andre kommentarer (spiste du opp?)

Vedlegg 6. Til lærere i grunnskolen

Tusen takk for at du vil delta i undersøkelsen om skolemat, læring og helse. Det vil ikke offentliggjøres resultater som kan knyttes til din skole, og alle opplysningene blir behandlet strengt fortrolig.

Med vennlig hilsen, Høgskolen i Bergen

1. Jeg føler at jeg får fulgt opp elevene godt med tanke på om de får i seg nok mat hver dag

- Ja
- Nei
- Vet ikke

2. Dersom du svarte nei på forrige spørsmål, hvordan kunne dette blitt bedre?

3. Jeg føler at jeg får fulgt opp elevene godt med tanke på om de faller utenfor sosialt

- Ja
- Nei
- Vet ikke

4. Dersom du svarte nei på forrige spørsmål, hvordan kunne dette blitt bedre?

5. Hvor fornøyd er du med dagens skolemåltidsordning generelt?

- Veldig fornøyd
- Fornøyd
- Lite fornøyd
- Vet ikke

Eventuelle kommentarer:

6. Hvilken skolemåltidsordning synes du fungerer best?

- Matpakkelunsj
- Varm lunsj
- Smøremåltid
- Vet ikke