



UiT Norges arktiske universitet

Institutt for lærerutdanning og pedagogikk

Mat- og Helse faget – en motivasjon til sunn livsstil?

En studie av elevers erfaringer og opplevelser av faget

Ann-Christin Hansen

Masteroppgave i Pedagogikk 3900 mai 2021

Sammendrag

Denne studien har undersøkt elevers erfaringer og opplevelse av mat- og helse faget i grunnskolen, og om faget har vært en motivasjon til at de nå har en sunnere livsstil.

Studier viser at overvekt og fedme er en av de alvorligste helseutfordringene verden står ovenfor i vårt århundre, og Norge er i ferd med å bestige toppen av land med stor grad av overvekt. I tillegg har det vært en gradvis økning i vekt hos ungdom over tid. Ikke bare bidrar dette til en belastning for vårt helsevesen, men det er en stor belastning for den det gjelder og for samfunnsøkonomien. Studier har også vist at unge i dag mangler nødvendig kunnskap om sunn livsstil, noe som ikke gjør det enklere å ta de rette valgene i en hektisk hverdag. Ungdom får informasjon om kropp, helse og livsstil i media og sosiale media uten å selv ha kunnskap nok til å skille ut hva som er bra informasjon, eller ikke. Dette kan bidra både til en usunn livsstil og overvekt, eller en usunn livsstil gjennom undervekt og forstyrret fokus på kropp og helse.

Mat- og helsefaget i skolen har mål om å fremme god helse gjennom å gi elevene kunnskap, ferdigheter og holdninger som fremmer bedre helse gjennom gode vaner i hverdagen. Faget skal også bidra til at elevene får innsikt i og evne til å velge og reflektere kritisk rundt måltid og mat, slik at de får kunnskap til å møte livet praktisk, sosialt og personlig. Faget skal også inspirere elevene til å bruke kompetansen sin utenfor skolen og senere i livet.

Deltakerne i denne studien er 15 ungdommer som alle er ferdig med grunnskolen og de går nå på videregående skoler ulike steder i landet. Datamaterialet består av kvalitative intervjuer og det teoretiske grunnlaget baserer seg på ulike motivasjonsteorier. Analysen er gjort fenomenologisk og basert på å sammenligne funn opp mot det teoretiske grunnlaget.

Funnene fra denne studien viser at informantene opplever at de har lite faglig utbytte fra mat- og helsefag undervisningen fra grunnskolen. De fleste av dem har fortalt at undervisningen ikke har vært motiverende eller lærerik nok til at det har endret sine mat- og livsstils valg idag. Den mat- og helse undervisningen som blir trukket frem som motiverende, er timene der de selv har laget mat, fått ansvar og jobbet sammen om en oppgave de selv har opplevd som spennende, og som samtidig har gitt de noe utfordring. Funnene sett opp mot

motivasjonsteoriene som er presentert her, så sammenfaller svarene fra informantene godt med det motivasjonsteoriene viser er viktig for at et menneske skal motiveres.

Selv om studien ikke er stor nok til å konkludere med at det generelt er for lite faglig utbytte i mat- og helsefaget alle steder i landet, så gir den likevel et innblikk i at det kan være en tendens. Særlig sett i sammenheng med annen forskningen det henvises til i denne studien, som viser at kunnskapsnivået til ungdom idag om mat- og helse er for lavt. Man kan kanskje si at mat- og helse som fag i skolen ikke har oppnådd sitt mål om å fremme sunne gode matvaner og gode helse, og heller ikke for informantene som har deltatt i denne studien.

Stikkord; mat- og helsefag, mat- og helsefaglærere, forebyggende helse, livsstil, motivasjon, motiverende undervisning, overvekt, kunnskap, spiseforstyrrelse, skolekjøkken og helse

Forord

I denne oppgaven har jeg fått kunnskap om hvordan noen ungdommer har opplevd mat- og helseundersøkelsen i grunnskolen. Jeg har fått innblikk i om de har syntes den har vært motiverende og lærerik nok til at de i dag tar sunnere mat- og livsstils valg. Jeg har lært mye om motivasjon gjennom ulike motivasjonsteorier og fått bedre innblikk i helseutviklingen til ungdom og voksne i Norge gjennom å lese relevant forskning på dette området. Jeg vil takke min veileder Gry Paulgaard, Professor Dr. Polit. ved UIT Norges Arktiske Universitet, for gode innspill, nyttig hjelp og god veiledning gjennom hele prosessen. Jeg vil også takke min mor, Elin Eriksen og min gode venn Bjarne Østerud, som begge har lest gjennom oppgaven og bidratt med korrektur. Til slutt vil jeg takke ungdommene jeg har fått lov å intervju, og deres lærere som har lagt til rette for denne muligheten. Uten dem hadde jeg ikke kunnet skrive denne oppgaven.

MASTEROPPGAVE

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	I
Forord.....	IV
INNLEDNING.....	1
1.1 BAKGRUNN.....	1
1.2 PROBLEMSTILLING.....	5
1.3 OPPGAVENS STRUKTUR.....	5
1.4 AVGRENSINGER	5
METODE.....	7
1.5 Valg av metode	7
1.6 Fordeler ved kvalitativ metode	8
1.7 Ulemper ved kvalitativ metode.....	8
1.8 Rekruttering av informanter.....	9
1.9 Utvalg.....	9
1.10 Gjennomføring av intervjuer.....	10
TEORETISK GRUNNLAG	12
1.11 Motivasjon	13
1.12 Self Determination Theory	17
1.13 Indre motivasjon	18
1.14 Kognitiv Evolusjons Teori.....	19
1.15 Ytre motivasjon.....	22
1.16 Ulike ytre motivasjonsfaktorer	22
1.17 Oppsummering Self Determination Theory.....	26

1.18	Lærerplaner for mat og helsefaget	27
1.19	Lærerplanen for mat og helsefaget 01	29
1.20	Lærerplan for mat- og helsefag 02.....	33
1.21	Forskjeller og likheter med formålet med den gamle og den nye læreplanen	34
1.22	Oppsummert fra lærerplanene i mat – og helse	34
1.23	Lærerens kompetanse om mat- og helse.....	35
INTERVJUER		37
1.24	Funn	37
1.25	Oppsummering av funn.....	46
ANALYSE.....		51
1.26	Motivasjon og motiverende læring	52
1.27	Autonomi, kompetanse og tilhørighet.....	53
1.28	Lærerplanens mål for læring sett opp mot opplevd læring	61
1.29	Oppsummering av analysen.....	65
AVSLUTNING.....		67
1.30	Å fremme en sunn livsstil i en «prestasjonskultur»	67
1.31	Mat- og helse som forebyggende «helseaktør»	68
1.32	Refleksjoner	71
1.33	Videre forskning	72
1.34	Konsekvenser for praksis.....	74
REFERANSER.....		76
Vedlegg 1 - Intervjuguide		78
Vedlegg 2 – informasjonsskriv til deltakere i studien		79
Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD.....		83

INNLEDNING

1.1 BAKGRUNN

Over flere år har det vært mye forskning på ungdoms fokus på kropp og trening. Fokuset på slanking, utseende, spiseforstyrrelser og skadeligheten av dette har fått mye oppmerksomhet og dette er også viktig. Men det som ikke har fått like stor oppmerksomhet er de ungdommene, som på motsatt side, ikke er så opptatt av mat, trening og kropp, og som heller ikke har kunnskap eller interesse for kropp, mat og trening.

Begge disse to, nokså ulike gruppene kan få alvorlige helseutfordringer på bakgrunn av sin mangel på helhetlig kunnskap om hvordan mat- og helse henger sammen. Derfor skal denne masteroppgaven dreie seg om hvordan kunnskap og kompetanse, og om mat og helse kan formidles via mat- og helsefaget i grunnskolen. Jeg er også interessert i å finne ut hva som skal til for at undervisningen elever får i dette faget kan motivere unge mennesker til å ta ansvar for egen helse og livsstil etter endt skolegang. Grunnen til at dette er et felt som er verdt å ta en titt på, er fordi det er en negativ helse- og livsstils utvikling i samfunnet.

Verdens helseorganisasjon har beskrevet overvekt og fedme som en av de alvorligste helseutfordringene for vårt århundre. (WHO, 2012) Verdensbankens oversikt viser at Norge er i toppen blant landene med høyest grad av overvekt. (Shaker & Popin, 2020)

En helseundersøkelse fra HUNT forskningscenter, som har som mål å kartlegge helsestatus i befolkningen i Trønderlag, viser nå at 60 - 70% av nordmenn over 20 år er klassifisert som overvektige. Den viser også at forekomst av fedme har hatt en dramatisk økning siden 1980-årene. Det har også vært en økning i overvekt og fedme blant ungdom over tid (Sund, Rangul og Krokstad, 2019). Denne undersøkelsen er gjennomført av NTNU (Norges Tekniske-Naturvitenskapelige Universitet), som publiserer over 100 forskningsartikler hvert år, basert på HUNT materiale. Siden de startet å registrere og undersøke befolkningen har det vært en økning i vekt.

Anne-Sofie Sand, Nina Emaus og Olaug S. Lian ved Universitetet i Tromsø har undersøkt temaet «motivasjon og hindring for vektstyring blant unge kvinner». Denne undersøkelsen til Sand, Emaus og Lian ble gjennomført som en del av Tromsøundersøkelsen «Fit Futures», en helseundersøkelse for å kartlegge helse og livsstil hos unge i Nord-Norge. Undersøkelsen viser at unge mangler nødvendig kunnskap om sunn livsstil. Dette bidrar til at når de selv ønsker å legge om til en sunnere livsstil, får de det ikke til fordi de ikke har nok kunnskap om kosthold og trening. (Sand, Emaus og Lian, 2017).

Den siste tiden har media hatt søkelys på denne negative utviklingen på vekt, fedme, livsstil og sykdom som resultat av fedme og overvekt. Dette koster samfunnet store summer, og en rapport utført av Menon viser at kostnadene relatert til fedme og overvekt er estimert til nærmere 200 milliarder kroner årlig. Sammenlignet med andre sykdommer er kostnadene noe lavere, men sammenlignet med hjerte- og karsykdommer så bruker vi mye mer penger på fedme og overvekt. (Aamo, Lind, Myklebust, Stormo og Skogli, 2019). Og det sier seg selv at dette også påvirker belastningen på helsevesenet, og ikke minst er dette en stor belastning for den dette gjelder. Å få helseplager som igjen kanskje betyr at man ikke lenger kan fungerer i jobb eller i samfunnet generelt er ikke bare belastende for samfunnsøkonomien, men også personlig og familieøkonomi blir skadelidende i en slik situasjon.

Menon som har utført denne undersøkelsen er et konsulentselskap som jobber med metodeutvikling og FOU-prosjekter på en rekke områder innenfor faget samfunnsøkonomi, og de jobber på oppdrag fra offentlige myndigheter.

Fedme øker risikoen for en rekke sykdommer og helseplager. Blant annet diabetes type 2, hjerte- og karsykdom, enkelte krefttyper, psykiske lidelser og ikke minst muskel- og skjelettplager som et resultat av tung belastning (Shaker & Popin, 2020; 6). Fokuset er i ferd med, og bør i større grad, rettes mot hvordan man kan snu denne negative trenden i nordmenns helseutvikling. Politikere, «helseeksperter» og matvarebransjen, har drøftet temaet i flere ulike medier, og det har kommet flere gode forslag for hvordan man kan endre på problemet. Både forslag om sukkeravgift, lavere priser på sunn mat og høyere priser på usunn mat har vært diskutert. Ekspertene mener at det må gjøres grep fra politisk hold for å komme frem til en løsning som gir resultater på fremtidig folkehelse.

Det som ikke har vært diskutert i noe særlig grad er hvordan vi kan spre kunnskap og kompetanse på en måte som gjør at folk selv tar grep for egen helse. Og hvordan skal vi gjøre

dette tidlig og gjennom skolen, der vi allerede har en helt opplagt arena for å dele denne kunnskapen. Her er det et stort potensial, men da er det noen ting som må endres på. Det må for det første bevilges penger, og for det andre må mat- og helsefaget få en prioritert posisjon i skolen, og vi må utdanne kompetente lærere til å undervise i faget.

For å vurdere dagens status blant unge voksne, har jeg valgt å gjøre denne kvalitative forskningen med søkelys på mat- og helseundervisningen i grunnskolen.

De siste 9 årene har jeg har jobbet med ernæringsveiledning, helsecoaching og trening. Jeg har holdt foredrag om ulike tema innenfor mat- og helse feltet på skoler, for pasientorganisasjoner, for bedrifter og holdt åpne foredrag for de som vil lære mer om maten og helsa. Jeg har en bachelor i ernæringsfysiologi, en 2-årig coachutdanning, en bachelor i pedagogikk og skriver nå min masteroppgave i samme fag. Jeg har valgt pedagogikk fordi jeg liker å undervise og er nysgjerrig på hvordan god undervisning og formidling kan bidra til å skape positiv endring hos de som lytter og skal lære.

Personlig er jeg opptatt av at en sunn livsstil skal være bra å leve med. Det trengs ingen forskning for å forsvare en påstand om at det er et enorm kroppspress i samfunnet i dag. Det holder å ta en titt inne på sosiale medier, som instagram eller facebook, hvor det florerer med kropper som poserer i treningsklær, lite klær, fine klær eller treningsbilder, videoer og mat-bilder som viser hva som er bra mat, sunn mat og trendmat. Dette er digitale plattformer som de fleste av oss benytter og som vi påvirkes av, bevisst og ubevisst. På bakgrunn av dette er det kanskje viktigere nå enn noen gang, å rette fokus på temaer som i stor grad påvirker folks helse gjennom ulike kanaler som ukritisk kommer med påstander og «sannheter». Selv om dette ikke skal drøftes i denne oppgaven, er dette en viktig grunn til at mat- og helsefaget bør komme på banen som en sterkere aktør i skolen, slik at alle unge som er inne og leser og «scroller» hver eneste dag, har bedre forutsetning for å sortere, bedømme og se på all denne informasjonen med et kritisk blikk. I tillegg til å ha grunnkunnskap nok til å selv vurdere hva som kan være riktig eller ikke riktig for sin egen helse og livsstil.

Jeg har selv lenge vært lidenskapelig opptatt av matens påvirkning på menneskers helse, og etter hvert som jeg jobbet med dette har jeg fått større innblikk i kompleksiteten av mat- og helse som fag, og at det er flere elementer enn bare maten som påvirker helsa. Dette bidro til at jeg begynte å jobbe med sammenhengen mellom hvordan maten, det mentale, aktivitet, hvile og det sosiale påvirker hverdagen og helsa. Jeg er opptatt av å ha fokus på alle disse

elementene når jeg jobber med å hjelpe folk til å endre sin livsstil, samt dele kunnskap om hvordan alt henger sammen med alt. Studien til Sand, Emaus og Lian (2017) viser at det generelt er for lav kunnskap blant unge innenfor mat og helse faget. Denne studien bekrefter det inntrykket jeg har fått etter å ha jobbet med ernæringsveiledning de siste 9 årene. Når så er sagt, gjøres det nok mye godt arbeid i mat- og helsefaget også. Jeg skal derfor være ydmyk for at de negative konsekvenser som kommer frem i den forskningslitteraturen som jeg har fått tilgang til absolutt ikke gjelder alle. Det har imidlertid vært vanskelig å finne frem til litteratur og studier som fremhever positive aspekter rundt kunnskap om mat- og helsefaget blant ungdom, og utvikling av ungdoms helse.

På bakgrunn av negativ vekt- og helseutvikling i befolkningen, sammen med mine egne erfaringer, er jeg derfor nysgjerrig på kunnskapen til dagens ungdom. Hva får de med seg fra skolen, eventuelt hjemme, om mat- og helse, og bidrar til en sunnere livsstil eller ikke. Hva skal eventuelt til for at de skal benytte kunnskapen og gjøre endringer i sin hverdag for å få bra helse med bra mat. Er motivasjonen en avgjørende faktor og eventuelt hva er motiverende nok til at de selv tar kloke valg i hverdagen. Både skole og hjem har viktige roller i denne sammenhengen, men jeg har valgt å sette søkelys på hva og hvordan skolen har bidratt og hvilke opplevelser og kunnskap ungdommene sitter igjen med etter endt skolegang. Og hva kan eventuelt gjøres for å styrke skolens mat- og helseundervisning, slik at dette faget blir viktig, får positive innvirkninger og kan forebygge helseutfordringer som er knyttet til mangel på kunnskap om motivasjon.

I forkant har jeg søkt etter bøker og artikler som omhandler motivasjon og motiverende læring. Jeg har søkt etter undersøkelser som har vært gjort på dette feltet tidligere, og undersøkelser som kan si noe om hvordan det står til med kunnskapen om mat- og helse blant ungdom og voksne i dag. Jeg har tatt inn lærerplanen for mat- og helsefaget 01, som er den som var gjeldende da mine informanter gikk på skolen. I tillegg har jeg tatt med lærerplanen for mat- og helsefaget 02, som er den som benyttes i dag, for å se om det er noen store endringer i den og om endringene kan være sammenfallende med noen av funnene fra intervjuene med mine informanter.

1.2 PROBLEMSTILLING

Jeg vil gjennom denne masteroppgaven undersøke hvordan ungdom har opplevd undervisningen i mat- og helsefaget fra ungdomskolen. Hva de forteller at de sitter igjen med av kunnskap. Hva synes de har vært motiverende? Har dette hatt innvirkning på deres mat- og helsevalg, under og etter endt skole gang. Har de synspunkter på undervisningen, og har den vært motiverende? Hvis ikke, har de tanker om hvordan undervisningen kunne bidratt til mer engasjement og motivasjon i mat-og helsefaget?

Jeg vil med dette undersøke om mat- og helse som fag idag er motiverende nok til at det bidrar til en sunn livsstil blant de ungdommene jeg har intervjuet. Mitt overordnede spørsmål er hvorvidt mat- og helse som fag kan fungere som en forebyggende «helseaktør»?

1.3 OPPGAVENS STRUKTUR

I den første delen av denne oppgaven presenteres metodisk tilnærming og teoretisk grunnlag. I den andre delen av oppgaven vil jeg presentere intervjuene, og jeg vil redegjøre for hvorfor, hvordan og hva som er gjort her. Deretter følger analyse og avslutning. Etter dette vil jeg gi en kort redegjørelse og refleksjon når det gjelder videre forskning og konsekvenser for praksis.

1.4 AVGRENSINGER

Dette masterprosjektet er avgrenset til å intervju ungdom som i dag har startet på videregående skole og som har hatt mat- og helse de siste årene på sin tidligere tilhørende ungdomsskole. Jeg har intervjuet ungdommer fra 3 ulike skoler og geografiske områder. Jeg er interessert i å få tilgang til ungdommenes egne fortellinger om opplevelser og tanker knyttet til den undervisningen de har hatt på sine respektive skoler om hva som var motiverende, og om det var noe de gjerne skulle ha lært mer om. Utvalget begrenser seg til 15 elever. Studien ble utført i tidsrommet fra høsten 2020 til våren 2021. Denne studien

begrenser seg til å se på hvordan faget har vært oppfattet og hvordan det eventuelt har hatt påvirkning, eller ikke, på elevenes livsstils-valg. I denne undersøkelsen tar jeg ikke med noe konkret kunnskapstest, men vil drøfte med elevene hvordan de selv beskriver sitt kunnskapsnivå og hvordan de har opplevd undervisningen.

METODE

1.5 Valg av metode

Jeg har valgt å benytte kvalitativ forskningsmetode da denne er mest relevant for denne studien. Kvalitativ forskningsmetode kjennetegnes ved forskning der man søker forståelse snarere enn forklaring. Der man har nærhet til dem man forsker «på», med en åpen interaksjon mellom forsker og informanter, fremfor en avstand til sine informanter, som er mer vanlig i kvantitativ forskning. Kvalitativ forskning forholder seg gjerne til et fortolkende paradigme, ofte med fokus på informantenes opplevelse, deres meningsdanning og hva slags konsekvenser mening har. (Tjora 2020; 24) Den kvalitative forskningen er mangfoldig, den preges av innlevelse og kreativitet, men også av struktur og systematikk. Den er ofte drevet fram av samspillet mellom empiri og teori og kan være avgrenset av miljø, fenomen, type informanter, perspektiver og teorier.

Mitt mål har vært å få tilgang til informasjon om hva de ungdommene jeg har intervjuet har opplevd i forbindelse med mat- og helsefaget. Altså denne studien har ingen intensjon om å kartlegge informantenes kunnskap i mat- og helse, men informantenes opplevelser og refleksjoner rundt faget, undervisningen og motivasjonen til faget. Dette dreier seg om å forstå fenomener og informantenes forståelse av verden sett fra deres øyne. Dette er et typisk fenomenologisk perspektiv.

Fenomenologi tar utgangspunkt i Edmund Husserls (1962) filosofi og metode, hvor det primære studieobjektet er bevissthet om hvordan fenomener framtrer for den enkelte fra et førstepersonsperspektiv. Innenfor sosiologien er også fenomenologien relevant der Alfred Schütz (1970) hevdet at faget bør være opptatt av hvordan samfunnsmedlemmene forstår verden rundt seg i interaksjon med andre. En fenomenologisk tilnærming til forskning vil særlig være basert på bruk av dybdeintervjuer, for å få informantene til å sette ord på hvordan de forstår sin verden, vanligvis knyttet til et fenomen.

I denne oppgaven vil det dreie seg om hvordan informantene har forstått og opplevd mat- og helse undervisningen, deres opplevde motivasjon i undervisningen og hva de selv opplever er viktig å kunne om mat- og helse som fag i relasjon til sin egen hverdag. Ved bruk av

fenomenologi har jeg vært ekstra oppmerksom på mine egne tolkninger slik at ikke disse skal komme i veien for det som egentlig blir fortalt i intervjuene. For slik informantene har sin egen opplevelse av verden har jeg som «forsker» også min. På den måten kan det jeg selv oppfatter at de sier, som jeg relaterer til min forståelse av verden, også prege hvordan jeg oppfatter deres svar. Jeg har derfor brukt noe tid på å stille flere spørsmål og mate tilbake svar de har gitt meg, for å få en bekreftelse, eller avkreftelse, på om jeg har oppfattet svarene deres riktig eller ikke. Likevel er dette noe som er svært krevende, da ubevisste sannheter og tanker hele tiden kan komme inn i blindsonen hos oss mennesker. Jeg vil derfor bare presisere at dette er en av fallgruvene ved bruk av kvalitativ metode med en fenomenologisk tilnærming.

1.6 Fordeler ved kvalitativ metode

Fordelen med å benytte kvalitativ metode i denne oppgaven er at dette har gitt meg en bedre tilgang til tanker, opplevelser og refleksjoner rundt temaet sammen med elevene. Det har i tillegg gitt meg innsikt i tematikk og spørsmål som jeg ikke har hatt innblikk i før jeg startet mine intervjuer med informantene. En fordel med å snakke med flere informanter samtidig har vært at det har bidratt til felles refleksjoner og nye spørsmål har dukket opp, som har vært svært relevante for tematikken mat- og helse. Dette har bidratt til at jeg også har fått en bedre forståelse for mine informanternes tanker og verdier i sin hverdag, som jeg ikke hadde fått tilgang til dersom jeg hadde benyttet en annen metode enn dybdeintervjuer.

1.7 Ulemper ved kvalitativ metode

Den kvalitative metoden vil innebærer et mindre utvalg av informanter, noe som gjør at resultatene vil være preget av opplevelsene deres, og svarene som kommer fra denne utvalgte gruppen. Dette gjør igjen at det er vanskelig å generalisere et resultat. I tillegg kan intervjuobjektene påvirke hverandres svar gjennom at de hører hva som blir sagt og bli påvirket av dette. I tillegg er personlige intervjuer ikke helt anonyme fordi man ser hverandre, noe som også kan påvirke svarenes ærlighet.

1.8 Rekruttering av informanter

I rekrutteringen av informanter søkte jeg etter elever som allerede hadde begynt på sin videregående utdanning og på den måten fått litt avstand til barne- og ungdomsskolen. Jeg kom i kontakt med klasseforstandere på Bardufoss Videregående Skole og Kirkenes Videregående skole, som var interessert i å delta i dette prosjektet dersom deres elever ville bidra. De fant dermed utvalget for meg i sine klasser. Jeg har også intervjuet 3 elever som går på Blindern Videregående Skole i Oslo. Disse 3 elevene kom jeg tilfeldigvis i direkte kontakt med via en venninne som har en datter som nå går på Blindern. Datteren kunne selv tenke seg å delta, og hørte dermed også med noen andre fra sin klasse som også ville være med. De 3 siste er alle over 18 år, slik at her var det ikke nødvendig å involvere lærere eller andre fra deres skole. Informantene har vært en god blanding av gutter og jenter. Når jeg valgte ut informanter, dukket det også opp en nysgjerrighet på om det kunne være ulike svar basert på geografisk tilhørighet. Dette bidro til at jeg valgte ut elever som har vokst opp både i en stor by som Oslo, men også endel fra ulike mindre steder i Nord-Norge.

1.9 Utvalg

Jeg har, som allerede nevnt, valgt ut informanter som idag går på videregående skoler fordi de kanskje har noe lettere for å se tilbake på hva de nå sitter igjen med av kunnskap. Og deres oppfatning av faget, og undervisningen når de nå har fått noe avstand til undervisningen de mottok. I tillegg har de også blitt litt eldre og mer modne, og er nå et sted i livet der de sannsynligvis styrer endel av matlagingen og livsstilen sin selv. Jeg tar også med i betraktningen at informantene kan være farget av senere opplevelser og at dette kan påvirke måten de reflekterer over sine tidligere opplevelser på. Dataene vil likevel være verdifulle da de kan bidra til innblikk i både hva de husker som motiverende og gøy, samt hva de gjerne skulle ønske de hadde lært noe om. Uavhengig av om disse refleksjonene kommer fra det de har hatt i undervisning på barne- og ungdomsskolen, eller seinere opplevelser, så kan disse refleksjonene være verdifulle for fremtidens undervisning i mat- og helsefaget.

Jeg har intervjuet 6 ungdommer som i dag går på Bardufoss Videregående skole, på idrettslinja. Disse har gått på ulike ungdomsskoler i Troms Fylke. Jeg har intervjuet 6 elever fra Kirkenes Videregående skole, på mat og restaurantfag. De fleste her har gått på Kirkenes Barne- og ungdomsskole, men det var 2 elever i denne gruppa som kom fra andre land og dermed har hatt en helt annen skolegang enn den norske. Disse ungdommene hadde ikke hatt noe fag på sin skole i mat- og helsefaget, men jeg fikk likevel snakket endel med dem om hvor og hvordan de lærte seg om mat- og helse i sin kultur. Til slutt har jeg intervjuet 3 ungdommer som i dag går på Blindern Videregående Skole i Oslo, som alle har gått på ungdomsskolen i Oslo-området. Jeg har valgt å anonymisere alle informantene slik at navnene deres ikke kommer frem i denne studien.

1.10 Gjennomføring av intervjuer

I denne oppgaven har jeg benyttet gruppeintervju og individuelle dybdeintervjuer i tillegg til analyse av dagens læreplan innenfor mat og helse på 4., 6., 9. og 10.trinn. Jeg har hatt et utvalg med grupper på 6 og 3 elever i hvert gruppeintervju. Flere av deltakerne i gruppeintervjuene har bidratt med individuelle svar, og dette ble til dybdeintervjuer fra dem i tillegg. De som ikke ønsket å svare individuelt på alle spørsmålene utenom gruppa, fikk likevel bidratt en hel del i gruppeintervjuene.

Spørsmålene har dreid seg om hvordan de selv har opplevd undervisningen i mat-og helse faget fra ungdomsskolen og om de mener undervisningen, og det de har lært har influert på deres matvalg i dag. Jeg ville gjerne vite noe om hva de tenker kan være mer motiverende å lære om, og om de husker at de har opplevd undervisningen som motiverende og hvorfor. Jeg har vært interessert i å få belyst om det er forhold som kunne bidratt til å gjøre undervisningen enda mer motiverende for dem.

I intervjuene har jeg hatt 10 spørsmål som de kunne velge å drøfte sammen i gruppeintervjuene, eller som de har kunnet svare individuelt på selv. Jeg hadde også med noen tilleggsspørsmål om hvordan og hvor de eventuelt plukker opp kunnskap om mat-og helse fra i dag. Her var jeg nysgjerrig på å finne ut om nettsteder og sosiale media er naturlige kilder til kompetanse eller ikke. Dette har vært med tanke på at spesielt sosiale media har blitt en arena for kommunikasjon og ulike sannheter rundt tematikken mat, helse og livsstil.

Jeg har valgt å gjøre gruppeintervjuer med tanke på å skape trygghet og få fram flere ulike innspill, men med mulighet for å snakke med en og en også, dersom det var ønskelig. I noen av disse intervjuene valgte alle elever å svare individuelt på spørsmålene, mens i andre ble det mer prat om intervju spørsmålene i fellesskap.

Styrken med gruppeintervjuer er at det kan bidra til å skape en tryggere arena for noen, mens svakheten er at man kan miste mye nyttig informasjon, dersom noen i gruppa er for sjenerte til å ta ordet eller ikke liker å dele åpent om det aktuelle temaet. Min opplevelse i gjennomføring av gruppeintervju var at ved å snakke sammen og høyt om ulike temaer, kom det fram mange ulike historier og erfaringer, som igjen gjorde at flere av elevene husket på flere episoder fra sin tid med mat- og helsefag. Likevel hadde jeg med meg i bakhodet at det kunne være noen som ikke turte å være helt ærlige og dermed unnlate å komme med sine fulle svar, så jeg brukte en del tid på å skape trygghet og åpne opp for en ledig dialog gjennom ulike eksempler og bruk av humor. Dette hjalp, særlig der jeg var personlig til stede. I tillegg mailet jeg litt med en av jentene, fra den ene skolen, da jeg la merke til at hun ikke sa så mye i gruppa. Da fikk jeg et eget individuelt intervju med henne i tillegg. For meg har det vært viktig å legge merke til kroppsspråk og reaksjoner underveis i intervjuene for å forsøke å fange opp eventuelle uttrykk for følelser for de ulike temaene som ble drøftet i intervjuene. For å få en bredere forståelse av deres kroppsspråk, har jeg dermed også stilt noen ekstra spørsmål rundt temaer som jeg har tolket som ekstra engasjerende.

Jeg har ikke benyttet lydopptak i mine intervjuer, kun skrevet ned det elevene har svart på spørsmålene fra intervjuguiden, samt notert ned stikkord av annen informasjon som kom frem gjennom intervjuene. Halvparten av intervjuene ble gjennomført med videomøte over teams. Dette på grunn av nedstenging av skoler og sosial distanse på grunn av korona-pandemien som preger hele samfunnet dette året. Jeg har i tillegg hatt tilgang til e-post og telefon til informantene, slik at når jeg har hatt oppfølgingsspørsmål eller behov for avklaring, har jeg hatt kontakt med dem i etterkant av intervjuene. På bakgrunn av at jeg har valgt å ikke bruke lydopptak, har jeg heller ikke benyttet transkribering i analysen.

TEORETISK GRUNNLAG

Jeg har valgt å anvende teorier om motivasjon for å få en bedre forståelse av hva som motiverer et menneske til å endre sine handlinger. Det finnes veldig mye forskning på temaet motivasjon, men jeg har valgt å benytte boken *Pedagogikk – en grunnbok*, skrevet av, Janicke Stray Heldal og Line Wittek. Jeg har fra denne boken valgt å benytte kapittel 13, skrevet av Gunnar Bjørnebekk, som viser til forskning gjort på motivasjon, mestring og læring, der han henviser til skoleforskning som har studert hvordan skolen kan legge til rette for at elevene skal få best mulige læringsresultater.

En motivasjonsteori som tidlig fanget min interesse, og som det har vært forsket en hel del på er «*Self Determination Theory*», av Edward L. Deci & Richard M. Ryan. (Deci & Ryan, 2000). Denne er veldig relevant for min forskning fordi her beskriver Deci & Ryan både hva som bidrar til å skape motivasjon og hva som kan bidra til demotivasjon. I tillegg har de også studert hvordan de samme psykologiske faktorene som bidrar til motivasjon også påvirker menneskers velvære og psykologiske styrke. Denne teorien har jeg valgt å ha størst fokus på da den går grundig inn på ulike faktorer som skaper motivasjon og psykologisk styrke hos mennesker.

I tillegg har jeg valgt å nevne «flytsonemodellen» til sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi (1997), fordi denne på en enkel måte beskriver hvordan balansen mellom utfordring og mestring bør ivaretas for å gi opplevelse av å være «i flyt» eller føle på en motivasjon som bidrar til at en person glemmer tid og sted. Denne er også kjent for mange som jobber med undervisning eller prestasjonsfremmende arbeid. (Steen, 2021).

For å forstå bedre hva som har vært undervisningens grunnleggende fokus og lærernes kunnskapsmål, har jeg benyttet lærerplanen innenfor mat- og helsefaget på de ulike trinnene, både den som var gjeldende da mine informanter gikk på skole, lærerplan for mat- og helse 01, og den som gjelder i dag, lærerplan for mat- og helse 02. I intervjuene var jeg også interessert i å kartlegge om ungdommene forvalter eller gjenspeiler noe av den kunnskapen lærerplanen og lærerne har hatt som mål å gi eleven. I tillegg har jeg vært nysgjerrig på om mine informanter opplever at de sitter igjen med den kunnskapen lærerplanen har hatt som mål å gi elevene, og om det er en sammenheng mellom det de husker av læring og det de har opplevd som motiverende i undervisningen eller ikke.

Jeg ble underveis interessert i å finne ut om lærerne som underviser i mat- og helse har den kompetansen de behøver for å gi en god undervisning, så dermed søkte jeg også etter studier som kunne si noe om lærerens kompetanse. Jeg fant først en artikkel på nettstedet ¹utdanningsnytt, «*Mat- og helselærerens kompetanse; avgjørende for kvalitet i undervisningen*» som henviser til en studie som viste at mer enn 60 % av lærerne som underviser i mat og helse, ikke har utdannelse i faget og at det kan hende at elevene ikke får den kvaliteten på undervisningen de har krav på. Samme artikkel viser til at i statsmelding nr. 30 "Kultur for læring" (2003-2004), slås det også fast at læreren er den viktigste pådriveren for elevens prestasjoner. I samme artikkel heter det at læreren stilles overfor mange kompetansekrav i sitt arbeid med å lede elevenes læring; både faglig, pedagogisk og didaktisk.

Jeg fant en større rapport som Biljana Perlic (2019), har sammenfattet etter å ha gjort undersøkelse på kompetansen blant lærerne i grunnskolen i 2018/2019. Denne studien kunne også bekrefte at det er mangel på kompetanse blant lærerne som underviser i mat- og helsefaget, så utdrag fra denne har jeg valgt å ta med.

Mitt mål har vært å undersøke hva og hvorvidt undervisningen i mat- og helsefaget på skolen har bidratt til opplevd motivasjon hos elevene, og om dette har bidratt til endring i deres måte å ta mat og livsstils valg på i dag.

1.11 Motivasjon

Motivasjon ble tidlig et eget forskningsfelt fordi det ble sett på som et kjerneområde i pedagogikk og læringspsykologi. (Heldal Stray & Wittek; 232) I den klassiske motivasjonsforskningen dominerte oppfatningen om at det er underliggende og følelsesladde ønsker eller behov som ligger til grunn for, og igangsetter motivert adferd. Altså at drivkraften er styrt av våre følelser. De siste tiårene har man ikke vært like fokusert på motivasjonen som en igangsetter, men mer som en prosess med retning mot noe som opprettholder målrettet aktivitet hos et menneske. (Heldal Stray & Wittek, 2019; 232)

Psykologen Henry Murray var med på å etablere motivasjonspsykologien gjennom boken «Exploration in personality» (Murray, 1938) Hans utgangspunkt for sitt arbeid var at når det skal redegjøres for hva som gir handling retning, kreves det en forklaring på hva eller hvilke prosesser som ligger til grunn for den aktuelle handlingen. Dette er relevant for min studie da jeg vil undersøke opplevd motivasjon, eller ikke, hos informantene jeg intervjuer. Om og eventuelt hvordan deres opplevde motivasjon har hatt innvirkning på deres valg og handlinger når det kommer til mat- og helse, eller livsstil.

Murray kalte disse prosessene for «need», altså behov på norsk. Dette brukes på to ulike måter. Behovet blir beskrevet som en kraft som opererer ut fra et likeverdighetsprinsipp (homeostase), som vekkes når en person erfarer en negativ følelse relatert til en konkret situasjon som leder til en form for ubalanse (Heldal Stray & Wittek, 2019; 234). For eksempel hvis man får kjeft eller en negativ tilbakemelding på en utført handling. Denne ubalansen rettes så opp igjen når en endring i situasjonen bidrar til en behagelig tilstand som gjenoppretter en balanse eller homeostase i situasjonen. Altså hvis man da retter opp sin handling og får en positiv tilbakemelding eller ros for ny handling. Et behov kan dermed vekkes av noe i en persons ytre omgivelser eller noe i personen selv, gjennom for eksempel en følelse av å være flink eller ha oppnådd et mål, eller med negativt fortegn, få dårlig samvittighet eller engstelse over å ikke ha oppnådd et mål. Når behovstilstanden blir vekket, vil bevisstheten fylles av forventede behagelige eller ubehagelige konsekvenser, og dette fremmer igjen et ønske som blir en drivkraft til intensjoner og planer. Eksempel; hvis en person har fått ros som: «nå var du flink» i forbindelse med en handling, så kan dette bidra til motivasjon til å gjøre det igjen, fordi det oppleves som en behagelig følelse å få ros eller anerkjennelse for noe en har gjort.

Hvis ønsket er sterkt nok og det er sammenfallende med andre ønsker og personlighetsstrukturer, eller en person tanker og følelser, vil dette utløse en streben etter å oppfylle disse intensjonene og planene. Disse behovstilstandene representerer en form for psykologisk motivasjonstilstand. Tanker og mål vil altså ved en slik tilstand være farget av en persons følelser eller forventede følelser (Heldal, Stray & Wittek, 2019).

I relasjon til temaet mat- og helse, så kan for eksempel en person som elsker mat, se for seg at i en mat- og helsetime skal det lages en god rett som skal spises på slutten av timen. Da kan denne forventede behagelige følelsen av å spise noe godt trigge frem en motivasjon til å gjennomføre denne timen. Et annet eksempel i relasjon til mat er hvis en person ikke er

fornøyd med egen kropp og slanker seg for å få en følelse av å bli mer fornøyd med seg selv. Da kan den forventede følelsen av å være fornøyd og stolt av egen kropp bli drivkraften eller motivasjonen til å stå i ubehaget som kan oppstå i situasjoner der man får lyst å spise alt det man i utgangspunktet forsøker å holde seg unna. Sult er en annen fysiologisk motivasjonsfaktor som i en slik situasjon kan by på utfordringer. Likevel, hvis ønsket er sterkt nok og disse personlighetsstrukturene som tankene og følelsene til personen også spiller på lag, så blir motivasjonen sterk nok til at personen klarer å nå sitt mål. Hvis ikke kan en følelse av skuffelse komme istedenfor, noe som kan gjøre at motivasjonen forsvinner helt og personen gir opp. Gjentatte opplevelser av slike skuffelser kan i verste fall resultere i at personen får tanker om at dette er en umulig oppgave. I en slik situasjon er det lett å falle for fristelsen med å generalisere i sitt eget hode, som for eksempel at; «jeg klarer aldri å komme til målet mitt», og dette kan påvirke en personlighetsstruktur, altså at det lages et nytt tankemønster, som på en måte blir en sannhet i denne personens hode. En forventet følelse av en ny slankekur kan da bli skuffelse, og da er sannsynligvis ikke motivasjonen sterk nok til å handle.

Murray beskrev i tillegg til dette den andre formen for behov som tar utgangspunkt i individuelle latente disposisjoner. Dette behovet indikerer en form for beredskap til å respondere mot et spesifikt mål under visse betingelser. Vi kan beskrive disse behovene på en litt enklere måte der behov 1 er drevet av ønsket om å oppnå suksess, mens behov 2 er drevet av ønsket om å unngå å mislykkes. (Heldal Stray & Wittek, 2019; 235)

I klassisk motivasjonspsykologi skiller man mellom motiv og motivasjon. Et motiv defineres her som en latent disposisjon, altså en generell tendens, som enklere kan forklares med bakgrunnen for at man gjør en handling. Mens motivasjon defineres som en motivasjonsdisposisjon som blir aktivert på et gitt tidspunkt. (McClelland 1985). Motivene blir aktivert når oppgavene eller handling gir mulighet for vurdering av prestasjon, og den sterkeste motivaktiveringen oppstår i situasjoner hvor sannsynligheten for å lykkes eller mislykkes er omtrent like stor.

Prestasjonsmotiv er å betrakte som personlighetstrekk som er innlært (Imsen, 2005).

McClelland påpeker at barneoppdragelsen for eksempel virker til å være et sentralt ledd i overføring av disse sentrale egenskapene, og at personlighetstrekk ikke er medfødte, men er lært, som igjen betyr at de også kan endres. Begge disse behovene og denne formen for motivasjon er noe som er relevant i skolen og all undervisning i skole, der det settes karakterer og man stadig får tilbakemelding på sine oppgaver og handlinger.

Motivasjon har vært et sentralt og flerårig problem i psykologien, fordi dette er kjernen av biologisk, kognitiv og sosial regulering. Og kanskje enda viktigere, i den virkelige verden er motivasjon verdsatt på grunn av sine konsekvenser. Motivasjon skaper energi, retning, standhaftighet og likeverdighet, alle aspekter av aktivering og intensjon. Motivasjon produserer og er derfor av stor interesse for ledere, lærere, religiøse ledere, coacher, helsepersonell og foreldre som ønsker å mobilisere andre til å handle. (Ryen & Deci, 2000)

Det som gjør dette feltet innen psykologien noe utfordrende er at vi mennesker er så ulike og blir motivert ulikt. Motivasjonen kan vokse frem både fordi man verdsetter en aktivitet svært godt eller fordi det er sterke ytre krefter som driver frem motivasjonen. For eksempel bestikkelse, personlig forpliktelse for å utmerke seg eller av frykt for å være overvåket. (Ryen & Deci 2000)

McClelland og hans kollegaer hevdet at det er de oppgavene som gir rom for vurdering av prestasjon som aktiverer motivene. (McClelland 1985). Altså situasjoner der det er omtrent like stor sannsynlighet for å lykkes eller mislykkes som gir sterkest motivasjon. Det er situasjoner som altså representerer en viss utfordring. I slike situasjoner vurderer man sin prestasjon opp mot tidligere erfaringer av egen prestasjon (indre standard) eller utfra hva andre har prestert og man vil gjøre det bedre enn (ytre standard).

Sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihaly (1997), har også beskrevet hvordan vi mennesker har bedre motivasjon når vi har en viss utfordring. Han utviklet en modell som han kalte for flytsonemodellen, som beskriver en tilstand der man føler på strek motivasjon og velbehag. Denne tilstanden oppstår i grenselandet mellom utfordring og mestring. For eksempel; dersom et menneske ikke får noen form for utfordring vil dette kunne skape stress i form av kjedsomhet. Og dersom utfordringen blir for stor og et menneske aldri får føle på mestring kan dette også skape stort stress hos et menneske. Ifølge flytsonemodellen vil vi mennesker kjenne på motivasjon og prestere best dersom vi finner den perfekte balansen mellom utfordring og mestring. Her skapes en indre motivasjon gjennom at oppgaven blir et mål og en belønning i seg selv (Sveen, Unni 2021).

Disse ulike teoriene for motivasjon som er beskrevet ovenfor er alle relevante med tanke på undervisning i skolen og hvordan elevene kan motiveres til prestasjoner og handling. De

fremhever også litt på hver sin måte hvordan en balanse mellom mestring og utfordring, trigger noe i individet til å ønske å prestere.

I denne studien er jeg interessert i å undersøke hvilke av disse ulike motivasjonsfaktorene som gir sterkest opplevelse av motivasjon og derfor har jeg valgt å se enda nærmere på Self Determination Theory, som ble utviklet av Edward L. Deci & Richard, M. Ryan. Denne har jeg valgt ut som den primære teorien til denne studien fordi denne er studert over mange år, og har blitt brukt som grunnlag for en rekke forskning på motivasjon hos mennesker i utvikling, og på mange ulike prestasjonsarenaer.

1.12 Self Determination Theory

Self Determination Theory, heretter kalt; selvbestemmelsesteorien, representerer et rammeverk for studier på menneskers motivasjon og personlighet. Selvbestemmelsesteorien beskriver en meta-teori for å ramme inn motivasjonsstudier. Dette er en formell teori som definerer indre og variasjoner av ytre motivasjonsfaktorer. Den beskriver de respektive rollene indre og ytre motivasjoner har i kognitiv og sosial utvikling, og med hensyn til individuelle forskjeller. Den belyser viktigheten av menneskers indre ressurser i utvikling av personlighet og adferds- og selvregulering. Og kanskje enda viktigere så fokuserer denne teorien også på hvordan sosiale og kulturelle faktorer fasiliterer eller undergraver menneskers vilje og initiativ, i forhold til deres velvære og kvalitet på deres prestasjoner.

Forhold som støtter individuell opplevelse av **autonomi** (selvbestemmelse), **kompetanse** og **tilhørighet** argumenterer for å øke viljen til og kvaliteten på motivasjonen. I tillegg øker engasjementet for aktiviteter, prestasjoner forbedres, standhaftighet og kreativiteten øker. I tillegg beskriver selvbestemmelsesteorien at i de tilfellene noen av disse tre psykologiske behovene ikke er støttet, eller hindret i en sosial kontekst, vil det kunne ha en skadelig påvirkning på opplevelsen av velvære. På bakgrunn av de funksjonelle og opplevelsesmessige forskjellene mellom selv-motivasjon og ekstern regulering er et av hovedfokusene til selvbestemmelsesteorien å bidra med en mer differensiert tilnærming ved å se på hvilken form for motivasjon som benyttes til enhver tid. (Ryan & Deci 2000; 69)

Ved å ha dette blikket på hvilke krefter som driver et menneske til å handle, har selvbestemmelsesteorien klart å identifisere flere tydelige former for motivasjon. Og hver av disse har spesifiserbare konsekvenser for læring, prestasjon, personlig opplevelse og velvære.

Dette vil jeg gjerne beskrive nærmere slik at det er lettere å forstå hvorfor motivasjon og læring er noe komplekst, men så utrolig viktig for sunn læring og personlig utvikling.

1.13 Indre motivasjon

Fra fødselen av, er små barn aktive, nysgjerrige og lekne, selv uten noen form for belønning. Konstruksjon av indre motivasjon beskriver denne naturlige tilbøyeligheten til assimilering, mestring, spontan interesse og utforsking som er så avgjørende for kognitiv og sosial utvikling. I tillegg representerer dette en prinsipiell kilde til glede og vitalitet gjennom hele livet. (Ryen & Deci, 2000;70) Selv om dette er grunnleggende fra vi er små barn, så finnes det nå bevis for at om dette skal vedlikeholdes og forbedres, så kreves støttende forhold rundt individet gjennom livet. Kognitiv og sosial utvikling kan rett og slett bli forstyrret av forhold som ikke støtter opp under dette. For eksempel dersom et barn vokser opp uten rom for å utforske selv, men kanskje har så strenge forhold for hva som er rett og galt at det skapes frykt for å gjøre noe galt eller få «kjæft» kan dette påvirke naturlig kognitiv og sosial utvikling. Et annet eksempel er barn som mangler tilhørighet, eller kanskje ikke har trygghet i hjemmet. I slike tilfeller blir ikke bare autonomien nærmest utslettet, men det kan også aktivere mye stress, som igjen påvirker både fysisk og psykisk helse.

Gjennom selvbestemmelsesteorien har Deci & Ryen ikke tatt for seg hva som skaper indre motivasjon, men studert forhold som lokker frem og opprettholder, versus undertrykker og reduserer denne medfødte tilbøyeligheten.

1.14 Kognitiv Evolusjons Teori

Kognitiv Evolusjons Teori (CET) ble i 1985 presentert av Deci & Ryen som en sub-teori innen selvbestemmelsesteorien for å kunne spesifisere faktorer og forklare variasjoner innenfor indre motivasjon. Gjennom kognitiv evolusjons teori var ønsket å legge til rette for å forstå forhold som kan undergrave indre motivasjon, gjennom å bruke språk som reflekterer antagelser om at indre motivasjon, som er iboende, vil bli katalysert når individer er i miljø som leder til dette uttrykket. Med andre ord, indre motivasjon vil blomstre hvis omstendighetene tillater det. Dette er et svært viktig første steg for å forstå både fremmedgjøring og frigjøring av de positive aspektene av menneskers natur.

Prinsippene i kognitiv evolusjonsteori baserer seg på å ha fokus på elementære behov for kompetanse og autonomi. Dette ble formulert for å integrere resultater fra de første laboratorie-forsøkene som så på effekter av belønning, tilbakemeldinger og andre eksterne hendelser som påvirket indre motivasjon. Det ble i ettertid gjort nye tester og utvidede felt studier på dette i ulike settinger. Teorien argumenterer først for at sosiale sammenhenger (belønning, tilbakemeldinger og kommunikasjon) som leder til følelse av kompetanse under handling, kan forbedre indre motivasjon for denne handlingen. Tilsvarende, gunstige utfordringer, effektivitetsfremmende tilbakemelding og frihet fra nedsettende evalueringer, var også med på å legge til rette for indre motivasjon. For eksempel så viste de tidlige studiene at positiv tilbakemeldinger under handling bidro til økning i indre motivasjon, mens negative tilbakemeldinger under handling bidro til at den indre motivasjon avtok. Dette er særdeles relevant i undervisning og motiverende læring til både barn, unge og voksne, og derfor høyst viktig å ha med seg i denne studien.

I relasjon til hva som foregår i et klasserom, og i en mat- og helse undervisning, så er denne teorien med på å argumentere for viktigheten av tilbakemelding og gjensidig respekt i en undervisningssituasjon, dersom en lærer har et ønske om å lokke frem indre motivasjon hos sine elever, så er dette et av stegene på veien til å oppnå det.

Senere studier basert på prinsippene fra kognitiv evolusjonsteori har vist at følelsen av kompetanse alene ikke er nok til å forbedre indre motivasjon, hvis den ikke er ledsaget av en følelse av autonomi (selvbestemmelse). Så ifølge kognitiv evolusjonsteori, må ikke mennesker bare få opplevelsen av kompetanse og effektivitet. De må også kjenne på at deres oppførsel er selvbestemt for at indre motivasjon skal kunne bevises.

Dette er særlig relevant for min forskning der jeg skal undersøke ungdommenes opplevelse av egen motivasjon innenfor mat- og helse faget. Og jeg kommer tilbake til dette i analyse delen for å forklare hvordan elevene selv beskriver at dette faktisk stemmer overens med det teorien belyser.

Mesteparten av studiene som er gjort på sosiale hendelser i relasjon til indre motivasjon har satt søkelys på problemer med autonomi versus kontroll fremfor kompetanse. Slike studier har vært mer kontroversielle og det begynte med å demonstrere at ytre belønninger kan undergrave indre motivasjon. Deci (1975) tolket disse resultatene til at belønning legger til rette for en mer ekstern årsak til gjennomføring, med redusert autonomi/selvbestemmelse. Senere meta-analyser har også bekreftet at alle forventede handgripelige belønninger i relasjon til oppgavens ytelse eller prestasjon vil pålitelig undergrave indre motivasjon. I motsetning til dette vil valg, anerkjennelse av følelser, og muligheten for egenretning bidra til økt indre motivasjon, fordi det øker følelsen av autonomi.

Et eksempel på dette er hvordan vi i skolen har stort fokus på ytre belønning og de fleste elevene drives til handling av ytre motivasjon som karakterer og tilbakemeldinger fra sin lærer. Og gjennom andre voksne som gir tilbakemelding på at man er flink. Dersom dette blir for utpreget, og autonomien uteblir i stor grad, kan dette bidra til at en person etter hvert handler konsekvent etter ytre motivasjonsfaktorer, som kan resultere i tap av velvære, kreativitet og egen utvikling. Uten å gå nærmere inn på det her, så kan dette være starten på det som idag kalles for «flink pike syndrom», og navnet kommer av at det særlig er mange jenter som havner i denne kategorien, men det er også veldig mange gutter som utvikler denne «forstyrrelsen» om man kan kalle det det. Det er et klassisk eksempel på at en person blir så styrt av ytre motivasjonsfaktorer, men klarer å finne en form for indre motivasjon gjennom jakten på den gode følelsen bekræftelse gir. Etter hvert kan personen styres ubevisst etter det på ulike arenaer i livet, uten å ha en autonom form for indre motivasjon, annet enn den forventede følelse av å være flink. Dette er også en av mange grunner til at noen mennesker blir syke og «brenner seg ut», dersom dette får pågå over lang tid.

Tilknytning til foreldre

I tillegg til at autonomi og kompetanse er viktig for indre motivasjon, er det en tredje faktor som også er svært viktig å nevne i forbindelse med indre motivasjon; trygg tilknytning til en eller begge foreldre. Tidligere studier har sett på små barn sammen med foreldre og funnet at i trygge relasjoner så får barn en mer utforskende oppførsel. På bakgrunn av dette har Deci & Ryen utviklet en hypotese om at dette fortsetter gjennom hele livsløpet og at indre motivasjon har større sannsynlighet for å blomstre i relasjoner som oppleves som trygge. Det er her viktig å legge til at i tillegg til foreldre så har andre voksne som oppleves trygge, for eksempel en lærer eller en annen voksen i skolen, en viktig rolle i denne sammenhengen.

Dette er relevant for min studie med tanke på at en lærer eller annen voksen i skolen kan ha veldig mye å si for opplevd motivasjon på skolens arena. En slik trygg relasjon til en voksen i skolen vil sannsynligvis være enda mer viktig for det individet som kanskje ikke har en trygg og god relasjon til sine foreldre. I tillegg vil kanskje motivasjonen til de elevene som har trygge relasjoner hjemme oppleves annerledes enn de som ikke har det.

For å oppsummere dette så forslår altså Deci & Ryen, gjennom prinsipper fra kognitiv evolusjonsteori, at sosiale faktorer og miljø kan legge til rette for, eller forhindre indre motivasjon gjennom å støtte versus å motarbeide menneskers medfødte psykologiske behov. Det er viktig å være oppmerksom på at dette gjelder i de tilfellene der et menneske er indre motivert for oppgaver som er av interesse for dem, altså aktiviteter som de ser på som nye, utfordrende eller har estetisk verdi. I de aktivitetene som ikke er av slik art, vil man ikke kunne benytte seg av prinsippene fra kognitiv evolusjonsteori (Deci & Ryen 2000; 71).

Sett i lys av denne studien som skal ta for seg opplevd motivasjon i mat- og helsefaget har jeg hatt interesse av å undersøke om det kan komme frem noe intervjuene som forteller noe om deres tilknytning til foreldre, eller andre voksne, som kan ha hatt noe å si for mine informanternes opplevelse av motivasjon.

Indre motivasjon er ikke den eneste motivasjonen som driver oss i hverdagen, faktisk så er det slik at etter tidlig barndom så blir denne indre motivasjonen sterkt utfordret av ytre påvirkning til å gjøre aktiviteter som ikke nødvendigvis er interessante for oss. Og dette bringer oss over på en annen viktig motivasjonsfaktor, ytre motivasjon.

1.15 Ytre motivasjon

I motsetning til indre motivasjon, så er ytre motivasjon knyttet til resultatet eller utfallet av prestasjonen i en aktivitet eller handling, og denne formen for motivasjon kan variere veldig i graden av opplevd autonomi. I en situasjon der en forelder, lærer, arbeidsgiver, coach eller behandler forsøker å fostre frem en ønsket handling eller oppførsel for en annen, så vil motivasjonen variere i et spekter fra uvillighet og til aktiv personlig forpliktelse. Ifølge selvbestemmelsesteorien så handler dette om hvordan vi integrerer eller internaliserer selve handlingen. Internalisering er en beskrivelse av hvordan mennesker skaper mening og verdi, og integrering handler om hvordan dette transformeres til individets eget, slik at det i ettertid kommer ut fra selvet og gir selvtillit. (Deci & Ryan, 2000).

For eksempel hvis en ungdom ser at det gir mening (internalisering) å lære seg om hvordan lage en enkel middagsrett av fisk og potet, slik at han eller hun kan gjøre dette selv senere. Og kanskje i tillegg oppdager at han eller hun kan gjøre det til sin egen (integrering) gjennom å legge til noen ingredienser og krydre retten annerledes slik at det blir smakfullt.

Internalisering og integrering er viktig for sosialisering fra tidlig barnealder, men er også relevant for menneskets handlinger og oppførsel gjennom hele livet. I nærmest alle situasjoner mennesket befinner seg i så er en viss oppførsel og verdi forventet, som verken er interessant eller av verdi, men som spontant blir adoptert. Selvbestemmelsesteorien adresserer dette som (a) Prosessen der ikke-indremotivert oppførsel kan bli virkelig selv-bestemt, og (b) måten sosialt miljø påvirker denne prosessen (Deci & Ryan, 2000).

1.16 Ulike ytre motivasjonsfaktorer

På bakgrunn av dette introduserte Deci & Ryan en andre sub-teori innenfor selvbestemmelsesteorien, som de kaller; organismic integration theory (OIT). Denne har til hensikt å skille på de ulike formene for ytre motivasjon, for å gjøre det enklere å forstå hvilke faktorer som påvirker om vi fremmer eller hindrer integrering og internalisering av

reguleringen for vår oppførsel i en situasjon. I relasjon til denne studien som undersøker motivasjon i mat- og helse faget kan det være verdifullt å ha med seg denne informasjonen når jeg senere skal analysere intervjuene som er gjennomført om motivasjon. For hva om en lærer som underviser i mat- og helse, eller et annet fag for den saks skyld klarer å skape mening (internalisere), og gi forslag til hvordan elevene kan gjøre dette til sitt eget (integrere) gjennom undervisningen. Kanskje gjør noen lærer dette ubevisst allerede, og dermed får undervisningen til å oppleves mer motiverende. Det ligger sannsynligvis et potensiale her til å hjelpe elever til å internalisere og integrere informasjon og læring.

Deic & Ryen har delt ytre motivasjon inn i ulike typer for motivasjon, rangert etter i hvor stor grad, motivasjonen kommer ut fra selvet. Minst grad av motivasjon kaller de for amotivasjon. Dette beskriver de som mangelen på kraft til å handle. Årsaksforklaringen er at her er mangel på å se verdien av handlingen, følelse av mangel på kompetanse eller forventningen om et ikke ønskelig utfall. Den sterkeste formen for motivasjon er indre motivasjon. Denne forklares med situasjoner der et individ gjør en aktivitet som et resultat av iboende tilfredsstillelse. Denne er svært autonom og representerer en prototypisk forekomst av selvbestemmelse.

Ytre motivasjon som ligger imellom amotivasjon og indre motivasjon representerer gapet mellom disse to ytterpunktene, som de også har delt inn i ulike klasser for ytre motivasjon.

Den første som kommer etter amotivasjon kaller de for ekstern regulert ytre motivasjon. Denne formen for motivasjon er den som er minst autonom, da prestasjonen her er koblet opp mot ytre krav eller belønning. Individet typisk opplever dette som kontrollert og fremmedgjort, og deres handling har en tydelig årsakssammenheng. Deretter følger introdusert regulert ytre motivasjon, som representerer den formen for motivasjon der individet oppfatter reguleringen, men klarer ikke fullt å akseptere den som sin egen. I disse tilfellene presteres det for å unngå skyldfølelse, dårlig samvittighet eller for å oppnå en følelse av stolthet. Begge disse to formene for ytre motivasjon er noe som er kjent i en skolehverdag og er derfor relevant i min studie på opplevd motivasjon i mat- og helsefaget. Dette er sammenfallende med motivasjonsteorien til Henry Murray (1938) som beskriver dette som behov 1, der drivkraften for å oppnå noe, og behov 2 som er drevet av ønsket om å unngå å unngå å mislykkes (Heldal, Stray & Wittek, 2019; 235).

Fra tidlig barnealder lærer vi å handle for å bli belønnet eller for å unngå å få tilbakemelding for noe vi ikke har gjort, som for eksempel gjennom lekser. Læring av dårlig samvittighet og skyldfølelse kommer gjerne som et resultat av disse formene for regulering. En noe mer form for autonom ytre motivasjon er identifisert regulert ytre motivasjon. I dette tilfelle reflekterer individet selv over verdien av målet eller reguleringen slik at handlingen blir akseptert og sett på som viktig for seg selv. Til slutt beskrives den mest autonome formen for ytre motivasjon; Integrert regulert ytre motivasjon. Integreringen kommer som et resultat av at individet har evaluert og blitt kongruent med verdien og nødvendigheten av en handling som skal gjøres. Denne er mer lik og kan derfor i stor grad sammenlignes med indre motivasjon. Det som skiller den ytre fra den indre er at den ytre regulerte motivasjonen er handling fortsatt regulert av å oppnå ett tenkt utfall og ikke bare gjennomført av egen iboende glede, slik indre motivasjon gjør.

Når mennesker internaliserer og gjør oppgaver til sitt eget opplever de høyere grad av autonomi i handling. Denne prosessen skjer gradvis over tid og det finnes ikke noen fasit på hvordan dette skjer, eller at mennesker går gjennom ulike steg før de kommer dit. Det er mulig å integrere en ny regulert handling på et hvert steg innenfor disse ytre motivasjonsklassifikasjonene avhengig av tidligere erfaringer og nåværende situasjonsfaktorer. Rekkevidden av adferden vil øke over tid, i takt med utvikling av egoet og økt kognitiv kapasitet (Deci & Ryan, 2000; 73). Det finnes også bevis for at barns generelle regulering av motivasjon tenderer til å bli mer internalisert og selv-regulert over tid (Chandler & Connell, 1987). Ryan og Connell (1989) testet oppførselsadferd hos barn i skolen, på bakgrunn av disse teoriene. De fant ut at eksternt, introdusert, identifisert og indre motivasjonsreguleringer var sammenkoblet med et mønster som gir bevis for en form for kontinuitet i funnene. I tillegg kom det frem at de ulike formene for ytre motivasjon var assosiert med ulike opplevelser og utfall. For eksempel, jo mer barna var eksternt regulert, dess lavere interesse viste de, og hadde mindre villighet til oppnåelse. I tillegg tok de heller ikke ansvar for negativt utfall, men skyldte på læreren eller andre for utfallet. Dette er spennende å ta i betraktning i sammenheng med intervjuene i denne masteroppgaven, der elevenes opplevelse av undervisning og læreren skal synliggjøres. Kanskje kan mine informanternes opplevelser, være preget av hvilken type motivasjonsfaktorer som har vært involvert i undervisningen de har mottatt i mat- og helsefaget. Videre i forskningen til Ryan & Connell var den introduserte reguleringen positivt relatert til høyere innsats, men den var også relatert til følelsen av angst og dårlig håndtering av feil. I motsetning til dette var identifisert

regulering assosiert med mer interesse og fornøyelse på skolen. Dessuten visste de også mer mestring og høyere grad av innsats. Etter denne forskningen ble det gjort flere studier som igjen har bekreftet deres funn ytterligere.

Mer autonom ytre motivasjon var assosiert med høyere engasjement, bedre prestasjoner og lavere «drop-out», høyere kvalitet på læring og bedre lærer rangeringer. Jeg vil også trekke frem at det har vært gjort forskning på internalisert motivasjon når det kommer til helse også, noe som er relevant å nevne i sammenheng med mat- og helse som en mulig arena for forebyggende helsearbeid. Det kom frem at stor grad av internalisering var assosiert med bedre overholdelse av medisiner til mennesker med kronisk sykdom, bedre vedlikehold av vekt tap for mennesker med fedme, bedre blodsukkerkontroll for diabetikere og høyere deltakelse og involvering på behandlings-programmer.

Så det viktigste spørsmålet å stille seg nå er; hvordan får man dette til i praksis, gjennom læring og undervisning? Hvordan fremme autonom regulering for ytre motivert oppførsel?

Dette har blant annet Ryen, Stiller og Lynch (1994) undersøkt, da de var nysgjerrige på hvilke sosiale faktorer som måtte være på plass for at for å fremme integrering og internalisering av ytre motivasjon. De tenkte at det sosiale måtte være av betydning, da ytre motivasjon i seg selv ikke er så interessant for mennesker. Deres ide var at grunnen til at mennesker gjør en handling av ytre motivasjon er fordi de blir bedt om det, modellerer eller ser at det er verdsatt av «signifikante andre», altså en person, eller flere, de har, eller ønsker, å ha en tilknytning eller relasjon til. Derfor foreslo de at relasjon, behovet for å føle tilhørighet og tilknytning til andre er sentralt for internalisering av ytre motivasjon. De kunne etter hvert bevise at de barna som hadde fullstendig internalisert regulering for skole-relatert oppførsel var de som hadde en trygg tilknytning til, og som var tatt vare på av sine foreldre og lærere. I tillegg til tilhørighet, så er kompetanse viktig for om et menneske klarer å internalisere ytre motivasjon. Det vil si at dersom et barn blir satt til en oppgave som de utviklingsmessig ikke er klare til å gjennomføre eller forstå hvorfor de skal gjøre det, så vil de i beste fall bare delvis klare å internalisere motivasjons-reguleringen. Og sist, men ikke minst, opplevelsen av autonomi, tilrettelegger for internalisering og er et avgjørende element for en regulering skal bli integrert.

Dette betyr at kontekst kan gi ekstern regulering i de tilfellene der det er fremtredende belønninger, eller trusler, i tillegg til at en person føler seg kompetent nok til å innrette seg. Kontekst kan gi introdusert regulering dersom en relevant referanse gruppe eller person støtter

aktiviteten og personen selv føler seg kompetent og trygg i relasjonen. Men kontekst kan fremme autonom regulering kun når de er autonomisk støttende og dermed tillater en person til å føle seg kompetent, føle på tilhørighet og autonom. For å integrere en slik regulering må en person føle at det gir mening og sammenfatte dette med sine egne mål og verdier. Denne dypere og mer holistiske prosesseringen er tilrettelagt for en følelse av valgfrihet, vilje og frihet fra overflødig ytre press om å oppføre seg eller tenke på en bestemt måte. Støtte for autonomi tillater en person til aktivt å transformere verdier til sine egne.

1.17 Oppsummering Self Determination Theory

Både kognitiv evaluering og studier av de ulike integrerings komponentene fra selvbestemmelsesteorien har ledet frem til 3 elementære psykologiske behov. Behovene for kompetanse, autonomi og tilhørighet må tilfredsstilles gjennom hele livet for at et individ skal få følelsen av velvære og integritet. Dette har ført til at de fleste studier som nå gjennomføres basert på selvbestemmelsesteorien setter søkelys på sammenhengen mellom tilfredsstillelse av disse 3 psykologiske behovene og følelsen av velvære. Ved å spesifisere psykologiske behov som essensielle næringsstoffer betyr det at mennesker ikke kan blomstre uten å få tilfredsstillt alle dem, på samme måte som mennesker ikke kan klare seg uten vann og mat. Likevel kan det være slik at dersom miljø gir kompetanse, men feiler i å gi tilhørighet så kan et menneske likevel føle noe velvære. Men dersom en sosial kontekst fremkaller konflikter mellom de ulike behovene, kan dette rette legge for fremmedgjøring og psykopatologi. For eksempel hvis foreldre krever at et barn gir opp sin autonomi for å føle seg elsket (Ryen, R.M 1995).

Gjennom en rekke studier basert på selvbestemmelsesteorien konkluderes det med at omgivelser og kontekst som støtter opp under autonomi, kompetanse og tilhørighet har vist seg å fostre frem større internalisering, og integrering av motivasjon i motsetning til omgivelser som hindrer tilfredsstillelse av disse behovene. Disse sistnevnte funnene er av stor betydning for mennesker som ønsker å motivere andre på en måte som fremkaller forpliktelse, innsats og høy kvalitets prestasjoner.

Utover i selvbestemmelsesteori-programmet har forfatterne likevel fått en hovedbekymring og det er velvære for mennesket, uavhengig av om det er elever i et klasserom, pasienter, atleter eller arbeidstakere. Selvbestemmelsesteorien formulerer det slik at hvis ikke-sosiale

omgivelser som mennesket er en del av er mottakelige for elementære psykologiske behov, kan de bidra til å bremse utvikling og en aktiv tilpasset og integrert natur kan stige frem. Overflødig kontroll, ikke-gunstige utfordringer og mangel på tilhørighet forstyrrer den iboende realiseringen og de organisatoriske tendenser som mennesket er begavet med fra naturen. Og slike faktorer resulterer ikke bare i mangel på initiativ og ansvarlighet, men også i nød og psykopatologi.

Selvbestemmelsesteorien og forskning gjort basert på denne er svært relevant for denne studiens søken etter forklaring på opplevd motivasjon og for opplevd læring gjennom mat- og helsefaget. Jeg vil især legge vekt på autonomi, tilhørighet og kompetanse, da disse viktige psykologiske behovene ser ut til å være avgjørende faktorer, ikke bare for motivasjon og læring, men også for menneskers utvikling og helse. Og når jeg i denne masteroppgaven skal argumentere for mat- og helse faget som en potensiell aktør for forebyggende helsearbeid, bør man legge til grunn en måte å undervise på som dekker disse essensielle psykologiske behovene.

1.18 Lærerplaner for mat og helsefaget

For å kunne få en bredere forståelse av hva som har vært tenkt at elevene skal kunne etter endt barne- og ungdomsskole, så tar jeg her med en oversikt over det lærerplanen har hatt fokus på innenfor mat- og helsefaget de siste årene. Også de årene mine informanter har gått i grunnskolen, da denne her er relevant å bruke opp mot de svarene som har kommet frem i intervjuene.

Det er viktig å nevne at det er noen endringer i lærerplanen innen mat-og helse faget på den nye lærerplanen, slik at når jeg drøfter mine funn er det opp mot den lærerplanen som er fra den tiden mine informanter gikk på skolen. I tillegg til mat- og helsefaget er det kommet inn et helt nytt fagfelt «helse og livsmestring», som nå er innlemmet i lærerplanen. Det kan se ut til at dette skal kunne rette mer fokus mot helse, og dermed være supplerende til helsedelen av mat- og helsefaget. Jeg vil komme litt innpå disse nye planene på slutten av oppgaven for å kommentere mine funn opp mot tanker for mat- og helseundervisning i fremtiden.

Jeg håper at denne studien kan bidra til ytterligere innsikt i hva som er viktig for elevene å lære om i mat- og helse faget. Og håper er at den kan bidra som motivasjon til lærere slik at mat- og helseundervisning kan bli motiverende både for lærere og elever i fremtiden. Mitt øvrige ønske er at dette igjen kan bidra til en positiv helseutvikling for barn- og ungdom. Dersom det skjer, da vil disse fagene kunne bli sterke bidragsyttere til forebyggende helsearbeid, sammen med fysisk aktivitet og gym-faget.

Hovedformålet med mat- og helsefaget blir beskrevet slik i lærerplanen som gjaldt fram til 01.08.2020

Mat og måltid er viktig for den fysiske og psykiske helsa til mennesket og for det sosiale velværet. Kunnskap om mat og måltid som fremmer gode matvaner, kan bidra til å redusere helseskille i befolkninga. Matvanene våre reflekterer både individuelle valg, kulturelle uttrykk og religiøse overbevisninger, og er på den måten en sentral del av identiteten vår. I et flerkulturelt samfunn er det viktig med kunnskap om norsk matkultur og samisk mattradisjon, i tillegg til å ha kunnskap om og respekt for mattradisjoner i andre kulturer.

Større mangfold på matvaremarkedet stiller større krav til kompetanse hos forbruker, derfor er det viktig at man tilegner seg kunnskap slik at man kan ta valg som påvirker helse og miljø.

Faget mat og helse skal som allmenndannende fag bidra til at elevene får innsikt i og evne til å velge og reflektere kritisk rundt mat og måltid, slik at de får kunnskap til å møte livet praktisk, sosialt og personlig. Som skapende fag skal mat og helse gi rom for eksperimentering og utvikling av kritisk skjønn knyttet til mat og måltid. På den måten kan det inspirere elevene til å bruke kompetansen sin utenfor skolen og senere i livet. Som praktisk fag skal opplæringa i mat og helse stimulere elevene til å lage mat og skape arbeidsglede og gode arbeidsvaner, og til å bli bevisste forbrukere, slik at de kan ta ansvar for mat og måltid, både i hjem og fritid og i arbeidsliv og samfunnsliv. Opplæringen i faget skal bidra til kunnskap om helsefremmende livsstil.

Å lage mat til andre er uttrykk for omsorg, vennskap og gjestfridom. Faget mat og helse er en viktig arena for samarbeid og utvikling av sosial kompetanse hos elevene. Praktisk skapende arbeid, der man legger vekt på ferdigheter, utprøving og kreativitet, er sentralt. Faget gir gode muligheter til samarbeid med lokale matprodusenter, mattilsynet og skolehelsetjenesten.

Opplæringen i faget må tilpasses og bygge på det hver enkelt har av kunnskap, ferdigheter og erfaringer, slik at elevene kan lykkes og bli motiverte til å bruke kompetansen sin i dagliglivet. (utdanningsdirektoratet)

1.19 Lærerplanen for mat og helsefaget 01

I denne utgaven av lærerplanen er målene for læring delt opp i følgende kategorier; Mat og livsstil, mat og forbruk, og mat og kultur. I denne lærerplanen, som gjaldt frem til 2020, står det at elevene skal kunne følgende:

Etter 4. års-trinnet skal eleven han lært

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage trygg mat
- sette sammen og lage frokost, skolemat og mellommåltid i tråd med retningslinjene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene
- velge ut mat og drikke som er med i et sunt kosthold
- bruke mål og vekt i tilknytning til oppskrifter og matlaging
- praktisere regler for god hygiene

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- undersøke ulike matvarer med tanke på smaksopplevelser
- forstå enkel merking av varer
- fortelle om et utvalg råvarer og hvordan de inngår i matvaresystemet, fra produksjon til forbruk

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- gjøre sitt til trivsel i forbindelse med måltidene
- dekke bord og beskrive hvordan måltidskikker blir praktiserte i ulike kulturer
- planlegge og gjennomføre en fest i lag med andre i forbindelse med en høytid eller en annen markering
- beskrive samisk mattradisjon og hvordan mattradisjoner har sammenheng med natur og levemåte

Allerede dette første året med mat- og helse som fag er det ganske omfattende læring elevene skal kunne. På dette trinnet er elevene 9/ 10 år og det skjer store utviklinger hos barn i denne alderen, noe som vil prege både konsentrasjon og deres oppmerksomhet. For noen starter også puberteten, med de utfordringene det fører med seg. Lærerplanen legger opp til at de nå skal lære hvordan de kan lage sunn og trygg mat til seg selv, slik at de får den næringen de trenger. De skal få testet ut ulike smaker for å få et bredere utvalg på matfronten, samt lære seg å skape trivsel rundt måltidene. I tillegg til litt om mat i andre kulturer enn i Norge.

Etter 7. års-trinnet skal eleven ha lært

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilken plass de ulike matvaregruppene har i kostholdet
- forklare hvordan maten virker som energikilde og byggemateriale for kroppen
- samtale om retningslinjene for et sunt kosthold fra helsemyndighetene, og gi eksempel på sammenhengen mellom kosthold, helse og livsstil
- finne oppskrifter i ulike kilder
- bruke regning for å øke eller redusere mengden i oppskrifter, prøve de ut og vurdere resultatet
- følge oppskrifter
- diskutere kva mattrygghet og trygg mat innebærer

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- diskutere produktinformasjon og reklame for ulike matvarer
- vurdere, velge og handle miljøbevisst
- utvikle, lage og presentere et produkt
- samtale om industriprodusert mat og mat produsert i storhusholdning

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- lage mat fra ulike kulturer
- vurdere hva god måltidsskikk innebærer
- lage samisk mat og gjøre greie for noen trekk ved samisk matkultur
- lage mat i naturen og bruke naturen som ressurs

Etter 7.trinnet har elevene blitt tenåringer og de fleste kan nå mer om mat- og helse faget generelt, både fordi de har hatt noe om det på skolen, men også har de sannsynligvis lært noe hjemmefra. Lærerplanen legger nå opp til at eleven skal få noe mer detaljert kunnskap om matens sammensetning, hvordan maten påvirker kroppen, hvordan bruke oppskrifter og finne oppskrifter, samt regne seg frem til en annen mengde, basert på grunnoppskrifter. De skal også nå lære mer om matindustrien, produksjon og hvordan dette påvirker miljøet slik at de kan ta miljøbevisste matvalg. Mat fra andre kulturer fortsetter også her og statens anbefalinger kommer også inn på dette trinnet.

Etter 10. års-trinnet skal eleven ha lært

Mat og livsstil

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare hvilke næringsstoffer matvarene inneholder
- sammenligne måltid en selv lager, med kostrådene fra helsemyndighetene
- bruke digitale verktøy til å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og nyttiggjøre seg resultatene når en lager mat
- informere andre om hvordan matvaner kan påvirke sykdommer som henger sammen med livsstil og kostholdet
- vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media

Mat og forbruk

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- vurdere og velge matvarer på en mangfoldig varemerknad når en planlegger innkjøp
- drøfte hvordan ulike markedsføringsmetoder kan påvirke valg av matvarer som forbrukerne gjør
- utvikle, produsere, gi produktinformasjon og reklamere for et produkt
- vurdere og velge varer ut fra etiske og bærekraftige kriterium

Mat og kultur

Mål for opplæringen er at eleven skal kunne

- planlegge og gjennomføre måltid i forbindelse med høytider eller fest og ha en vertskaps-rolle
- lage mat for ulike sosiale sammenhenger og drøfte hvordan mat er med på å skape identitet
- gi eksempel på hvordan kjøkkenredskaper, tilberedingsmetoder eller matvaner har endret seg over tid eller flyttet seg geografisk, og forklare hvordan det har virket inn på livet til folk
- skape og prøve ut nye retter ut fra ulike råvarer, tilberedingsmetoder og matkulturer

Etter endt grunnskole forventes det at elevene skal klare å lage trygg og ernæringsmessig mat til seg selv og andre. Dette er det punktet som har gått igjen på alle klassetrinn med mat- og

helsefag. I tillegg skal elevene nå også kunne sammenligne maten de lager med kostrådene fra helsemyndighetene og også kunne være kritisk til maten de kjøper og reklame for mat. De skal nå også kunne formidle hvordan maten påvirker helsa og de skal også kunne vurdere mat med tanke på etikk og bærekraft. I forhold til mat og kultur har det også vært et gjentakende fokus på å forstå og lære seg mat fra andre kulturer.

Med blikket rette mot fremtiden, kan det være fint se dette i sammenheng med de nye lærerplanene som nå er i bruk. Derfor velger jeg her å gå litt innom det som nå kommer for å se om det er noe samsvar med dette og det elevene sier noe om i intervjuene i denne forskningen. I den nye lærerplanen som gjaldt fra 01.08.2020 står følgende hovedformål med mat og helsefaget.

1.20 Lærerplan for mat- og helsefag 02

Fagrelevans og sentrale verdier i lærerplanen for mat- og helsefaget fra 2020

Om selve faget står det i lærerplanen at mat- og helse er et sentralt fag for å utvikle forståelse av sammenhengen mellom mat og helse. Videre står det at elevene skal lære å planlegge, lage mat og oppleve måltider sammen med andre. Faget skal i tillegg bidra til at elevene utvikler kompetanse til å mestre egne liv og at faget skal fremme folkehelse, matglede og interesse for mangfoldet av matvarer og måltidsskikker i samfunnet. I tillegg skal det også stimulere til kreativitet gjennom samarbeid og gjennomføringsevne. Mat- og helse skal gjennom praktisk arbeid, utforsking og estetiske uttrykksformer bidra til at elevene utvikler engasjement og kreative, skapende evner. Og gjennom det sosiale rundt matlaging og måltidene skal faget bidra til å fremme samarbeid, forståelse, omsorg og respekt for hverandre. I tillegg til å gi grunnlag for likeverd og likestilling. Det skal legges vekt på normer og verdier i norsk og samisk matkultur og utforsking av andre kulturer, slik at dette kan styrke kulturelt mangfold og hjelpe elevene til å utvikle en trygg identitet. Til slutt skal det også legges vekt på at elevene skal utvikle evne til kritisk tenkning, etisk innsikt og ansvarsfølelse slik at de blir i stand til å velge mat som er både helsefremmende og bærekraftig. (Utdanningsdirektoratet)

1.21 Forskjeller og likheter med formålet med den gamle og den nye læreplanen

Den største forskjellen på den «gamle» og den «nye» lærerplanene er at i den forrige var fokuset mye mer dreid mot matkunnskap, den sosiale biten rundt matlaging og den praktiske kunnskapen rundt matlaging, valg av mat med et kritisk blikk på matvareindustrien og reklame. Det legges stor vekt på den praktiske delen av faget for å lære elevene å klare seg på kjøkkenet, samt kunne tilberede og servere til andre.

I den nye oppdaterte lærerplanen legges det allerede i første setning vekt på sammenhengen mellom mat og helse. Det legges også vekt på den praktiske matlagingen, det sosiale, det kulturelle og evnen til kritisk tenkning rundt mat og valg av mat. Faget skal bidra til kompetanse om å mestre egne liv, fremme folkehelse, skape matglede og skape interesse for mangfold av mat og ulike matkulturer. I tillegg er det lagt til et eget punkt i lærerplanene som kobler dette sammen med faget «folkehelse og livsmestring» som er et tverrfaglig fag som skal kunne kobles inn mot alle fagene i skolen. Under dette legges det igjen vekt på at elevene skal skape matvaner som fremmer god helse. Det heter også at faget skal bidra til å fremme folkehelse og forebygge livsstilssykdommer. (Utdanningsdirektoratet)

1.22 Oppsummert fra lærerplanene i mat – og helse

Det har skjedd en endring fra den gamle til den nye lærerplanen innen mat- og helsefaget. Den nye lærerplanen har 3 fokusområder; Helsefremmende kosthold, bærekraftige matvarer og bærekraftig forbruk og til slutt; mat og måltid som identitets- og kulturuttrykk. Det kan virke som de har forsøkt å forenkle og samtidig endre til et mer helsefremmende fokus. I den nye lærerplanen ligger det føringer på hvordan elevene skal måles og vurderes på kompetanse, men ikke om hvordan denne kompetansen skal formidles. Det er opp til læreren selv å legge opp undervisningen på en måte som gjør at elevene kommer gjennom pensum og at kompetansen de skal vurderes i blir vektlagt. For å få til dette kreves kompetanse om selve faget hos læreren selv. Det ser ikke ut til å legges noe vekt på sammenhengen mellom maten og det mentale, mat og trening, eller mat og vekt. Dette er noe underlig med tanke på at det

står innledningsvis at formålet med faget er å utvikle forståelse av sammenhengen mellom mat og helse.

1.23 Lærernes kompetanse om mat- og helse

Underveis i mitt arbeid med denne oppgaven ble jeg oppmerksom på at det kunne tenkes at det var store sprik i lærernes kompetanse på mat- og helsefaget, og at kanskje dette ville påvirke lærernes evne til å skape motivasjon hos elevene. Derfor søkte jeg etter relevante studier eller forskning gjort på dette. Det viste seg at det faktisk stemmer at det er mangel i kompetansen hos lærerne som underviser i dette faget. Først fant jeg en artikkel fra nettstedet utdanningsnytt som allerede i 2013 viste til en studie som hadde sett på dette.

Deretter fant jeg en svært interessant undersøkelse fra 2019, der Biljana Perlic hadde sett på kompetansen blant lærerne i grunnskolen i 2018/2019. (Perlic, 2019) Denne viser blant annet at 78 prosent av lærere som underviser i trinnene på småskolen mangler studiepoeng i mat- og helse. Det er altså bare 8 av 10 lærere. Til sammenligning, er andelen blant lærere som underviser på ungdomstrinnet fire av ti, så det er noe bedre. Blant lærere som underviser på mellomtrinnet, mangler 62 prosent studiepoeng i faget. Det er altså 6 av 10 lærere som ikke har kompetansen til å undervise i faget. Lavest andel som mangler studiepoeng finner vi blant lærere som underviser i mat og helse på flere enn ett hoved trinn, altså de som har flere og ulike mat- og helsetimer i uken. Her har over 50% 60 studiepoeng eller mer i mat og helse.

I denne undersøkelsen har hun også sett på alder og hvordan kompetansen fordeler seg her. Aldersgruppen 40-49 år har lavest andel lærere uten studiepoeng i mat og helse. Likevel mangler over halvparten av lærerne i denne aldersgruppen studiepoeng i faget. Høyest andel lærere som mangler studiepoeng i mat og helse er blant de som tilhører aldersgruppen under 30 år. 67%, altså 7 av 10 av lærere i denne aldersgruppen mangler studiepoeng i mat og helse. (Perlic, 2019;53)

Perlic har også sett på kompetansen blant lærere innenfor alle de ulike fagene i skolen. Det kommer frem av denne rapporten at høyest andel av kompetanse finnes blant lærere som underviser i fremmedspråk hvor seks av ti lærere har 60 studiepoeng eller mer. Også blant lærere som underviser i kompetansekravs fag – norsk, matematikk og engelsk – er det en høy

andel med 60 studiepoeng eller mer. Nær halvparten av norsklærerne, 47%, har 60 studiepoeng eller mer, mens 36% av matematikklærere og 35% av engelsklærere har tilsvarende antall studiepoeng. Til sammenligning er denne andelen kun 13% blant lærerne som underviser i mat og helse. (Perlicm 2019;15).

Det er tydelige forskjeller i kompetansen innenfor de ulike fagfeltene. Noe av grunnen til dette er selvfølgelig at fag som norsk, matematikk og engelsk er fag det undervises flere timer i, samt på alle klassetrinnene gjennom hele grunnskolen. Det har en tydelig høyere prioritet i skolen. Selvsagt er dette viktig, men det er også underlig at fag som handler om mat- og helse blir så nedprioritert, spesielt med tanke på hvordan dette kan påvirke helse og livsstil, som igjen påvirker hvordan unge voksne klarer å nyttiggjøre seg all læringen de har fått i matematikk, norsk og engelsk. I tillegg vil dette påvirke undervisningen til elevene. Deci & Ryan har allerede bevist, opptil flere ganger gjennom sin forskning, at kompetanse er en av grunnelementene og et essensielt psykologisk behov for å skape motivasjon. Dette gjelder for alle mennesker, både elever og lærere selv. Derfor kan det tenkes at ved å øke kompetansenivået hos lærere som skal undervise i mat- og helsefaget alene, kan man sannsynligvis både påvirke kvaliteten på undervisningen, og elevenes oppfatning av den.

INTERVJUER

1.24 Funn

Jeg vil dele opp presentasjonen av dataene fra intervjuene etter følgende kategorier:

1. Hva har elevene oppfattet og lært fra undervisningen i mat-og helsefaget
2. Har de opplevd undervisningen som motiverende og hvorfor/hvorfor ikke
3. Hvilke mat- og helsetimer likte du best og hvorfor
4. Hva skulle de ønske de hadde lært i mat- og helsefaget

Kategori 1: Hva har elevene oppfattet og lært fra undervisningen i mat-og helsefaget

Jeg har valgt å ha åpne intervju spørsmål i starten av intervjuet, fordi at jeg forventet at dette ville få frem det elevene husker aller best fra undervisningen i ungdomsskolen og det de sitter igjen med fra mat-og helse undervisningen. Veldig ofte kommer ekte og ærlige svar når det ikke er rom for å tenke så lenge på saken og man sier det første som dukker opp i hodet. Når jeg stilte spørsmålet «hva er det første du tenker om mat og helse og hva er det viktigste du har lært?» så kom det påfallende like svar fra alle informantene som har deltatt i intervjuene.

Det ordet som gikk mest igjen hos informantene var kjedelig. Så kom det frem at det de aller fleste husker best er; renhold på kjøkkenet og at de har laget mat, men at det var litt kjedelig matlaging og noe begrensede fasiliteter og utstyr. Den delen av faget som dreier seg om renhold kan i aller høyeste grad knyttes opp mot trygg matlaging og dette kommer jeg tilbake til seinere, i analysen.

Flere av informantene nevner at de husker usunn, kjedelig og billig mat. En av jentene fra Oslo sier at det hun husker best var billig og «grå» mat som var lite spenstig, og at de brukte mye tid på vasking. Dette bekrefter hennes venninne, også fra Oslo, som sier at hun husker billige matvarer og «ekkel» kjøkken. En gutt fra Kirkenes sa at han husker best en middelmådig lapskaus og at det var mye teori, som han egentlig ikke husker så mye av. Og

han kan også bekrefte at han har lært mest hygiene og vasking på kjøkkenet. En annen gutt fra Bardufoss sa også at han husket best renhold, og kunne tilføye at han hadde opplevd faget som «husmor-opplæring».

Flere fra Nord- Norge nevner at de hadde ganske bra kjøkken, men lite utstyr. Dette vil jo variere veldig fra skole til skole, så det er ikke så unaturlig at det er et sprik i svarene på hvordan de har opplevd læringsarenaen for mat- og helse. De fleste husker en eller annen rett de har laget, flere nevnte at de husker usunn mat som; pizza, taco, bagetter, scones, kaker osv. Det er interessant i seg selv at de først beskriver maten som usunn, når de nevner retter de har laget. Det at de kan omtale noe som sunt eller usunt, sier noe om at de må ha tanker om hva som er sunn og usunn mat, så er spørsmålet hvor har de lært det.

Ut ifra svarene som kommer frem når jeg seinere i intervjuet spør de om hvor de tidligere har lært, og i dag lærer om mat- og helse så er svarene sprikende. Noen har lært fra foreldrene sine, flere nevner at de fanger opp ting på sosiale media og youtube, mens både elevene fra mat – og restaurantfaget i Kirkenes og elevene fra idrettslinja på Bardufoss sier at de lærer mye fra de lærerne de har i dag. Det kommer ikke fram i intervjuene her hvor de henter kompetansen om sunn og usunn mat fra. Det er også åpent for tolkning og diskusjon om disse rettene er usunne eller ikke, da dette handler mye om hvordan de er sammensatte og hvilke ingredienser som inngår i oppskriften. Så dette kan også være en indikasjon på at de mangler kompetanse på hvordan sette sammen maten på en sann måte at den faktisk blir sunn, selv om den originale utgaven av en rett kanskje ikke er sunn.

Det kommer ikke frem i intervjuene og jeg har heller ikke kunnskap om hvilke oppskrifter eller lærebøker/ kokebøker som har vært benyttet i undervisningen. Men når de også nevner billige råvarer i sammenheng med dette, så er det lett å tenke at ingrediensene sannsynligvis er av enkleste, billigste og dessverre også den usunne sorten.

Kategori 2: Har de opplevd undervisningen som motiverende og hvorfor/hvorfor ikke

Denne delen av intervjuet handler om motivasjon og hvor ungdommene lærer seg om mat- og helse i dag. Dette var en spennende del av intervjuet hvor jeg la merke til at elevene ble mer engasjerte, de var kjappe til å svare og gjennom kroppsspråk som nikk og ord som «ja», «mhm» var de mye enige med hverandre i flere av svarene. Dette var en gøy observasjon,

særlig når temaet er motivasjon, å se hvordan engasjementet og motivasjonen til å snakke økte når vi var inne på dette temaet, som tydelig opptok informantene. Dette kan også bekrefte den motivasjonsteorien som handler om at ved interesse for et tema, eller man ser stor verdi av et tema, så øker motivasjonen og engasjementet. Og dette kan skje selv om det i utgangspunktet er en ytrestyrt motivasjon, som ikke er selvbestemt. Dette er den formen for ytre motivasjon som Deci & Ryan kaller for identifisert motivasjon (Deci & Ryan; 71).

Informantene hadde gjort seg opp mange tanker rundt temaet motivasjon, og jeg ble veldig imponert over deres refleksjoner. Når jeg stilte spørsmålet om det var noen lærere som var mer motiverende enn andre, så sa blant annet ei av jentene: *«Ingen av lærerne har vært motiverende for meg. Jeg følte at de var mer opptatte av å bli ferdig med timen, fremfor å lære oss noe. Jeg mener at dersom en lærer skal være motiverende, må jeg se at han eller hun virkelig vil lære oss noe, og dette vises»*. En annen gutt fra Kirkenes kunne egentlig bekrefte det samme når han sa: *«dersom ikke læreren selv er motivert for faget sitt, så blir ikke vi det heller da dette vises veldig godt.»* Dette er noe de andre informantene også sa seg enige i.

En annen kommentar på dette temaet kom også fra en gutt, fra Oslo: *«Min lærer var ikke særlig motiverende. Han gikk rundt og inspiserte gafler og utførte det han kalte for «tørketest», for å sjekke at alt var skinnende rent av overflater til bestikk. Inspeksjonen varte ofte i 30 minutter og dette tok vekk mye av gleden med timen.»*

I Bardufoss, der jeg var i samme rom som elevene når vi gjorde intervjuet fikk vi veldig fine diskusjoner rundt dette med motivasjon og her kom det mange spennende innspill fra elevene. En av guttene sa for eksempel: *«Det er lettere å bli motivert av en lærer som underviser i noe han eller hun selv har interesse for. Man merker om en lærer liker å holde på med faget sitt. Det har mye å si hvordan læreren er, om han bryr seg og har glimt i øyet»*.

Dette ble fulgt opp av en av de andre guttene som da dro inn et eksempel på en lærer han selv opplever som motiverende i dag: *«Akkurat som Geir, som vi har i historie her på skolen. Han sporer litt av innimellom, men han kan så sykt mye om historie og kan dra det inn til dagens samfunn. Og det gjør det så mye lettere å lære»*.

Dette er en bekreftelse på at en lærer som kan mye om faget sitt, klarer å skape et annet engasjement i sin time gjennom å dra inn gode eksempler og metaforer som kan hjelpe elevene til å forstå og se verdi. At flere elever her opplever læreren selv som lite motivert for

å undervise kan også være et resultat av lærerens manglende kunnskap om faget sitt. Det elevene her fanger opp som en uengasjert lærer, kan kanskje være en usikker lærer.

Når denne gutten fra Bardufoss drar frem eksemplet om «læreren Geir» som kan så mye om faget sitt at han skaper spennende læring som informantene sier de kan kjenne seg igjen i, så har nok akkurat denne læreren høy grad av kompetanse, i tillegg til interesse og engasjement for faget sitt, noe som da smitter over på elevenes engasjement og forståelse.

Det var stort engasjement rundt bordet når vi snakket om motivasjon, og alle lo litt når eksemplene kom og nikket seg enige i alt som ble sagt.

En av guttene fra Finnsnes la til at han synes det er motiverende når læreren bryr seg, er forberedt til timen og har litt humor. Og da kom også den eneste jenta som var med i dette intervjuet på banen å kunne fortelle at det var mange vikarer som ikke hadde den kunnskapen de trengte for å svare på spørsmål. Og dette er enda en bekreftelse på at flere av lærerne som underviser i faget har for lav kompetanse.

Når temaet om lærernes kompetanse kom på banen, så kunne en av guttene fra Senja også si: *«Lærerne kunne egentlig ikke faget sitt, de kunne lage mat så derfor hadde de fått faget. Men jeg husker at faget var motiverende de gangene vi lagde noe godt, for da gleder vi oss til å spise det. Men det var mye som gjentok seg i timene»*. At smak er en sterk motivasjonsfaktor kommer også frem litt seinere i intervjuet, og her ligger det en spennende mulighet. Dersom en lærer for eksempel velger ut mat som smaker bra og samtidig er sunn, så vil dette kunne motivere elevene til både engasjement i timen og kanskje til at de får lyst å lage dette til seg selv igjen.

I den videre dialogen om motivasjon begynte en av guttene fra Finnsnes å snakke om lærerens respekt for elevene, og til dette sa han: *«Lærere som snakker til oss som om de har respekt for oss, de blir vi også mer motiverte av. Da blir det tillit begge veier og hvis ikke tillitt er på plass, så daler motivasjonen»*.

Og også her stemte de andre i med nikkende hoder og bekreftet at de var enige i det.

En slik kommentar sier i grunnen mye om hvor oppvakte mine informanter er, og hvordan de har fått med seg veldig mye om hva de selv opplever at påvirker egen motivasjon. Og det han sier her er svært viktig, fordi det handler om å bli sett som menneske, det handler om anerkjennelse og følelsen av verdi. Når han sier at mangel på tillitt får motivasjonen til å dale,

og at dette går begge veier, så kan det tolkes på flere måter. Det kan for eksempel bety at dersom eleven ikke har tillitt til læreren eller lærerens kompetanse, så er det ikke så lett å bli motivert til å lære. Og dersom eleven føler at en lærer ikke har tillitt til at eleven klarer å lære, så vil dette kunne oppleves nedlatende og opplagt ikke motiverende. Så det temaet denne gutten tar opp her er også en interessant og viktig faktor.

På slutten av dette intervjuet snakket vi generelt om motivasjon i timene og en av guttene fra Senja sa: *«En god lærer har evnen til å få temaet til å høres interessant ut uansett hvor kjedelig det er»*. Og en annen gutt tilføyde at: *«Når noen kommer inn irritert, så blir jo vi påvirket av det. Mens de som stort sett alltid er glade, men som sier ifra, men sparer på kruttet til det trengs, er det lettere å bli motivert av»*.

Her kommer også en indikasjon på at en lærer som har nok kompetanse til å sjonglere og forklare på en måte som gjør undervisningen både spennende og lærerikt på ulike måter, så krever det en god del kompetanse. Hvis en lærer forstår faget sitt så godt at det kan trekkes inn metaforer og bilder som kan forenkle et kanskje også «tørt» budskap, så vil sannsynligvis elevene oppleve dette på en helt annen måte enn om de bare får lest opp noe som står i læreboka.

Et eksempel på hvordan dette kan oppleves beskrev en av jentene fra Oslo. Hun hadde tydeligvis hatt en svær engasjert og kunnskapsrik lærer i mat- og helse faget i grunnskolen, og hun kunne komme med ulike eksempler på hvordan hun hadde opplevd timene som gøy og lærerike. Jeg opplevde at hun hadde stor respekt for denne læreren. Hun fortalte dette om læreren sin: *«Jeg hadde en veldig god og engasjert lærer som også var veldig omtenkksom. Hun klarte å gjøre det meste spennende, hun fortalte om viktigheten av maten underveis og gikk rundt og smakte for å hjelpe oss å finne ut hvordan finne den rette smaken. Hun snakket om både spiseforstyrrelser og andre tema rundt dette med mat og helse. Hun var tydelig selv interessert i faget og skapte en god atmosfære i timene»*.

Kategori 3: Hvilke mat- og helsetimer likte du best

Opplevelsene av mat- og helse timene i sin helhet har vært oppfattet noe ulikt, men det er også endel like svar. Flere av informantene sier de har opplevd de fleste timene som kjedelige, men at det også har vært et positivt avbrekk fra normal klasseroms-undervisning,

spesielt de gangene de har fått lov til å lage mat selv. Flere sier at når de fikk være sosiale i timen og i tillegg gjøre noe selv, så var dette timer de opplevde som positive og mer gøy.

Det kan også virke som at de som har hatt flere slike praktiske timer, har flere positive opplevelser å referere til. De som har svart at timene var kjedelige og at de ble svært utålmodige nevnte også at det var fordi det var mer teori enn ønskelig, som de heller ikke kunne knytte opp mot noe praktisk.

På spørsmål om hvilke mat – og helse timer de likte aller best, så er det tydelig at de fleste sier det er timene der de er med på å bestemme selv og får lov til å utfolde seg, være kreativ og ikke minst lage noe de opplever som godt og gøy. Helt i tråd med Deci & Ryens motivasjonsteorier om autonomi/selvbestemmelse, noe som jeg vil komme mer tilbake til i drøftingen seinere i oppgaven.

En av jentene fra Oslo trakk fram: *«Jeg likte veldig godt de timene der vi fikk karakter på selve matretten som når vi skulle lage en best mulig omelett eller scones for eksempel. Også de gangene det var en rød tråd gjennom hele måltidet og som var utenom vanlig norsk husmannskost. For eksempel hvis vi lagde noe fra italia eller annet land».*

Hennes klassevenninne, også fra Oslo nevnte: *«Jeg likte veldig godt de timene hvor vi hadde konkurranse og skulle lage forrett, hovedrett og dessert. Vi fikk selv bestemme hva vi ville lage og det skulle være relativt sunt. Vi fikk gå på butikken selv også».*

Det er tydelig at dette er noe som flere av lærerne har testet ut i mat – og helsetimene, flere steder i landet, for her kunne også en av guttene fra Sørreisa komme med et slikt eksempel: *«Jeg synes det var gøy når vi hadde «Masterchef» konkurranse. Vi valgte selv, var på butikken og handlet før vi skulle lage maten selv. Forrett, middag og dessert. Da skulle alt være dekt på, pent og smake godt».*

Masterchef er et matlagingsprogram hvor amatørkokker prøver seg i rollen som kokker. De skal lage en meny og ulike retter, som de så skal få en bedømmelse på, fra en kjent og profesjonell kokk. Dette programmet har engasjert og blitt populært og det kan se ut som noen av lærerne har hentet sin inspirasjon fra dette programmet. Og det kan virke som dette har vært noe som har motivert og engasjert de av informantene som har fått delta i slike timer. Her blir autonomien ivaretatt på en særdeles bra måte gjennom at elevene selv tar det fulle og

hele ansvaret for gjennomføringen, og hvordan. Tilhørigheten er soleklar gjennom at de skal jobbe som et team, og kompetansen de har får de brukt, med mulighet for støtte der det trengs. De tre essensielle psykologiske behovene som Deci & Ryan er så opptatt av, er her ivaretatt på en genial måte, og dette har gitt effekt på motivasjon og læring.

Å legge opp til praktisk undervisning alene er sannsynligvis ikke nok for å engasjere i like stor grad som når flere motiverende faktorer er til stede, noe en av guttene fra Kirkenes bekrefter når han svarer: *«Jeg likte mye bedre de timene da vi laget mat eller gjorde noe praktisk, men det var ingenting jeg opplevde som utpreget gøy»*.

Kanskje ville han opplevd dette annerledes om han hadde hatt en annen praktisk time, der han fikk utfolde seg mer eller lage mat som han selv hadde valgt ut. Den samme gutten var i dag tydeligvis opptatt av å lære seg å lage sunn og billig mat, for han kom med et annet svar med hva han skulle ønske han hadde lært mer om: *«Skulle gjerne lært mer om hvordan lage sunn mat med lave kostnader»*. Så hadde en praktisk time dreid seg om dette for nettopp han, så kanskje han hadde opplevd undervisningen helt annerledes. Dette kan si noe om at det kan være fint å vite litt om elevenes tanker og behov i tiden en lærer skal ha undervisning med dem. Dette vil være en enkel måte å finne ut hva som vil gi en elev opplevelse av å få verdi i sin undervisning. Og på denne enkle måten skape et godt grunnlag for motiverende undervisning, som vil kunne sammenfalles med teorien om ytre motivasjonsfaktor som Deci & Ryan beskriver som integrert regulert ytre motivasjon (Deci& Ryan, 2000).

Kategori 4: Hva skulle de ønske de hadde lært i mat- og helsefaget

På spørsmålene om hva de gjerne skulle ha lært mer om, og det de savner av kunnskap i dag, snakker de fleste om enkle hverdagsretter som i tillegg er billige, beregning av porsjoner, hvordan sette sammen maten på en god måte og hvilke smaker som passer sammen.

Fra informantene i Bardufoss kom det påfallende like svar som omhandlet teoridelen av faget. Her sier flere at de skulle ønske de lærte mer teori, og hvorfor de laget den maten de gjorde på skolekjøkkenet.

Blant annet sier en av guttene fra Sørreisa: *«Skulle ønske vi lærte mer om Kcal, Hvordan ulike næringsstoffer påvirker kroppen, hvordan man skal fordele det, og forskjellen på karbohydrater, proteiner og fett»*.

Og videre på spørsmålet om hva han synes er viktig at ungdom får lære noe om svarte han: *«Hvordan lage god og sunn mat, i tillegg til hvordan å fordele næringsstoffer i måltidet».*

En av de andre guttene fra Finnsnes sa også: *«jeg skulle ønsket at vi startet timene med teori, vi kunne hatt en hel dag for å skjønne hvorfor vi skal lage det vi gjorde. Vi skulle gjerne hatt mye mer teori».*

De andre i dette gruppeintervjuet i Bardufoss var helt enige i dette, og jeg fikk inntrykk av at de som nå går på idrettslinja ser verdien av, og savner kunnskap som kan bidra til at de presterer bedre i sin skolehverdag nå. Særlig var dette noe som så ut til å oppta guttene som tydeligvis hadde ambisjoner med sin idrett. Når vi snakket om mat- og helse teorien så nevnte de at de lærer en del på den videregående skolen i dag, men de synes fortsatt det er altfor lite for å få en skikkelig forståelse av dette.

I denne gruppa ble ordene kcal og næringsstoffer nevnt mye oftere enn i de andre gruppene. En annen av guttene i denne gruppa sa: *«Skulle gjerne lært noe om hvilken mat som gjør at man prestere bedre når man driver med idrett».*

Jeg fikk inntrykk av at de fleste her hadde en helt annen forståelse for viktigheten av matens påvirkning på kroppen, når de nå går på en skole der fysiske prestasjoner står sterkt i fokus. Det var også i denne gruppa stor enighet om at de hadde opplevd mat- og helse som et matlagingsfag, men som ikke hadde noe med helse å gjøre. Det kan forklare deres påfallende like svar om at de gjerne skulle lært mer teori. Og med tanke på at disse informantene nå har stor bruk for teorien bak, er det nesten litt synd at de ikke har fått med seg mer fra grunnskolen.

Det kommer også frem av svarene i denne gruppa at de fleste har lært mye hjemme. Flere av de sier også at de har foreldre som er opptatt av sunn mat og det har gjort at de kan endel nå.

Andre voksne i informantenes relasjoner som selv har glede av matlaging og interesse for mat, blir dermed også gode forbilder for ungdommene. Her igjen kan det trekkes paralleller til Deci & Ryen og selvbestemmelsesteorien om at den som skal lære fra seg noe og har egen motivasjon og interesse blir naturlig en mer motiverende «lærer». Og her har foreldrene en svært viktig rolle. Man skal ikke undervurdere at vi mennesker kopierer og tar etter hverandre bevisst og ubevisst, så vi gjør ofte som vi ser at foreldre gjør, selv om de kanskje sier noe helt annet.

Også informantene i Oslo har lært mye av sine foreldre, og begge jentene kunne fortelle at de har lært mye fra sine mammaer og dermed kan ganske mye om mat idag på grunn av dette. Som en av jentene sa: *«Mamma lager mye mat og takket være henne kan jeg nå ganske mye. Jeg tror matlaging fortsatt er en jentegreie, så når vi venninner møtes så lager vi gjerne mat sammen»*.

Da dette kom opp så spurte jenten selv den ene gutten om hvordan han opplevde dette, og om guttene gjorde noe sånt. Da svarte han at de aldri laget mat sammen, men det hendte de spiste noe sammen. Og når han fikk samme spørsmålet om hvor han lærer om mat- og helse idag, svarte han: *«I dag lærer jeg om mat og helse fra mamma. Jeg har ingen venner som lager mat. Jeg har lært litt om mat til trening på youtube»*.

I tillegg kom også denne setningen rett etterpå: *«For meg handler det om å bli mett, jeg liker ikke å være sulten. Spiser ofte grøt, egg og brødsiver for enkelhetsskyld»*.

Begge jentene fra Oslo var svært engasjerte og uttrykte stor glede for matlaging og hvordan utforske å lage ulike retter av det de hadde tilgjengelig hjemme. Og som de sa var mye takket være at de hadde mødre som hadde forklart og lært de om smaker og hvordan man kan lage en rett av det som er tilgjengelig i kjøleskapet. Da er det kanskje ikke så rart at når de fikk spørsmålet om hvordan planlegge en mat- og helsetime, sa en av jentene: *«Jeg ville hatt en ren praktisk time, satt fram noen matvarer og fått de til å være kreative å lage mat av det»*. Dette er noe hun gjerne skulle ha lært mer om, og var svært takknemlig for at hun hadde lært noe fra sin mor. Og var tydelig at hun trodde det ville forenkle hverdagen for flere i fremtiden dersom de også hadde lært dette.

Jeg hadde stor glede selv av å snakke med informantene om hvordan de helst ville hatt undervisningen dersom de selv fikk velge, og hva de skulle ønske de kunne lært noe om. Her kommer også hensikten med at jeg gjerne ville snakke med de som var ferdige på barne- og ungdomsskolen frem. Det blir her tydelig at de har fått noe mer erfaring med å klare seg selv og begynner å få et lite innblikk i en noe mer «voksen» hverdag, spesielt for noen av dem. I den hverdagen de nå har som unge voksne lager de mer mat, kjøper inn mer mat selv og opplever nå andre ting rundt mat- og helsefaget som kanskje ikke var så lett å relatere til fra skolebenken.

De fleste informantene snakker om at de gjerne skulle lært seg retter som er enkle, sunne og billige. En av guttene i Kirkenes nevner også at han gjerne skulle lært å tilpasse mat til en person, slik at det er lett å lage en rett bare til seg selv, uten å få masse igjen eller i verste fall må kaste noe.

En av guttene i Bardufoss sa: *«Skulle ønske vi lærte mer om hvorfor vi skulle gjøre som vi gjorde. Vi skulle gjerne vist mer om helse-biten, teori og ernæring. Vekt, kalorier og innholdet i maten. Vi fikk ikke vite hva vi lagde, men bare hvordan vi skulle gjøre dette».*

En annen gutt fra Senja som også satt rundt dette bordet, skulle veldig gjerne lært noe om hvilken mat som gjør at man prestere bedre når man driver med idrett. Og igjen kommer hele denne gruppa fra Bardufoss innom verdien av å spise bedre for å klare å prestere bedre. De forteller at de lærer noe fra lærerne på skolen nå og leser litt om andre idrettsutøvere, men her var den samme gutten fra Senja også svært opptatt av å velge hvor man søker informasjon og sa: *«man må være kildekritisk og ikke hente inspirasjon fra en blogger liksom».* Når dette svaret kom, ble jeg nysgjerrig på hvor han har lært det fra. Det kan tenkes at han har fått det med seg fra en tidligere undervisning, eller at de har hatt om dette på skolen han går på i dag, eller han har fanget det opp et eller annet sted. Det fikk jeg dessverre ikke spurt om, men da har uansett noe viktig kompetanse kommet inn et eller annet sted om at man ikke bør ta alt man leser for å være troverdig eller helt sant.

En av de andre guttene sa også: *«viktig å ikke lytte til bloggere, mange har erfaring, men det som funker for dem trenger ikke å fungere for alle. I tillegg er de ofte sponset, og det kan hende det er noe placeboeffekt».*

1.25 Oppsummering av funn

I Første del av intervjuene ble det mye prat om renhold og vask av kjøkken, da dette var noe alle hadde fått med seg som viktig. Det første punktet i lærerplanen 01 handler om at elevene på alle klassetrinn som har mat- og helse skal kunne lage trygg mat. Dette kan være en forklaring på at det har vært satt søkelys på viktigheten av å ha et rent og ryddig kjøkken. Det er absolutt en forutsetning for å lage trygg mat at man holder bakterier og annet smuss unna. I tillegg er dette en kompetanse de fleste lærere har, selv om de ikke har noen ekstra utdanning

innenfor mat- og helse faget. Så kanskje det kan være noe som er enkelt for de fleste å undervise, i tillegg til at det er en helt naturlig del av det å lage mat.

I tillegg til dette har de fleste fått med seg noen middagsretter, eller noe bakst som de husker at de har laget på skolekjøkkenet, men det er ikke mange som har tatt noe av dette med seg videre. Det som er gjennomgangstonen hos de fleste informantene er at de sier de har hatt opplevelsen av at de laget billig mat, usunn mat og at kjøkkenet i seg selv ikke har vært en positiv arena å jobbe på. Dette er på grunn av manglende utstyr eller dårlige eller slitte kjøkkenfasiliteter.

Allerede her kan motivasjonen påvirkes, og det kan til og med bli frustrerende å jobbe på et kjøkken som ikke har utstyret som trengs for å lage mat.

Motivasjon for læring, og motivasjon for å ta med seg læring og kanskje til og med gjøre endring i egne matvaner, er en av nøklene for å lykkes med å gi elevene gode forutsetninger for å ivareta egen helse gjennom mat- og helse som fag. Når jeg har snakket med mine informanter om motivasjon, så sitter jeg igjen med inntrykket av at de er ganske bevisste på hva som påvirker deres motivasjon, og hva som gjør at den «forsvinner» eller reduseres.

Dette kommer helt tydelig frem gjennom eksemplene de gir når de snakker om hvordan de blir påvirket av sine lærere. De legger mye ansvar på lærerne og har nok sannsynligvis en forventning om at det er læreren som skal gi de den motivasjonen de trenger for å lære. Og man kan kanskje ikke forvente at de skal kunne så mye om hvordan de selv kan skape egen motivasjon, hvis de ikke har lært dette noe sted tidligere. Dette er absolutt noe som kanskje skulle vært en del av en undervisning innenfor mat- og helse. Da temaet er svært aktuelt dersom man ønsker å gjøre en endring i sin livsstil for eksempel.

Når det gjelder opplevd motivasjon blant mine informanter, så er det flere som har gode eksempler å vise til de gangene de har følt seg sterkt motivert og engasjert i en mat – og helse time. Både eksemplene fra de undervisningene informantene kaller for «masterchef» og der de selv har fått bestemme og ta styring på matlagingen, og det eksemplet fra en jente i Oslo som viser til sin lærer som svært motiverende og kunnskapsrik, som støttet, underviste og motiverte underveis i matlagingen. Setter vi disse eksemplene opp mot selvbestemmelsesteorien til Deci & Ryan, så er det enkelt å relatere eksemplene til at her er både autonomi/selvbestemmelse, tilhørighet og kompetanse behovene ivaretatt på en god måte.

Det kommer en rekke eksempler på de timene de har opplevd som kjedelige og umotiverende. De kommer da med eksempler som at læreren har vært sur, irritert, utålmodig, hatt tilsynelatende lite kunnskap og manglende evne til å engasjere. Disse timene, som de sier de har hatt flest av, har de opplevd som kjedelige og de husker svært lite av det de eventuelt har lært. Mange savner teori, og de savner at teorien er knyttet opp mot matlagingen slik at det blir lettere å forstå hvorfor de lager den maten de gjør. Her er det et tydelig gap mellom den praktiske handlingen og forståelsen hvorfor de skal lære det de skal lage. Dette er et typisk eksempel der ytre motivasjonsfaktorer er styrende, men sannsynligvis ikke gjennomtenkt. Den eneste grunnen til at elevene i en slik setting gjennomfører sine oppgaver, er basert på at de vet at de må for å få karakter i faget, eller at de ikke skal få fravær. Denne formen for ytre motivasjon er klassifisert som ekstern regulert ytre motivasjon ifølge Deci & Ryan, og det er den ytre motivasjonsfaktoren som er minst autonom. Denne benyttes svært mye og ubevisst i skolen idag, men er ikke nødvendigvis en sterk pådriver for god læring eller for å bidra til videre egenmotivasjon. Snarer tvert imot.

Mine informanter hadde klare formeningene om hva de skulle ønske de hadde lært noe om i mat- og helsefaget på skolen, og dette er knyttet opp mot deres hverdag idag. Alle er enige om at de gjerne skulle lært mer om hvordan handle, å lage sunn og billig mat, som de kunne lage til seg selv nå. Mange av dem sa at det er så lett å hive en pizza i ovn, eller koke nudler. Og det er jo noe sant i det, men spesielt gruppa fra Kirkenes, som idag går på restaurant – og mat, hadde hatt overraskende opplevelser med at det er ganske lett å lage en god og enkel mat fra bunnen av. Dette vet de nå fordi de lærer dette gjennom sine engasjerte lærere idag. De skulle derfor ønske at de hadde lært dette tidligere, og sa at de trodde dette ville være til stor hjelp for mange andre unge også. Også gruppa i Bardufoss og Oslo hadde informantene tanker om at det skulle vært mer undervisning på hverdagsmat og hvordan lære seg å lage enkle hverdagsretter, og hvordan lage mat fra det man har tilgjengelig i skapet og kjøleskapet. I tillegg savner alle mer teori og kunnskap om hva som er hva i maten og hvordan maten påvirker kroppen. Den eneste av alle informantene som virkelig hadde fått et stort utbytte av sin mat – og helse undervisning på skolen, er jenta fra Oslo som kunne referere til en rekke tema innenfor mat- og helse som hadde vært belyst gjennom hennes engasjerte lærer i faget. Hun hadde lært om både næringsstoffer, smaker, spiseforstyrrelser og hvordan maten kan påvirke kroppen. Og hun sa det som var så genialt var at denne læreren naturlig snakket om

det underveis i de praktiske timene, slik at de ble avslappet og engasjert rundt viktig tema, som da tydelig ga resultater, iallfall for denne jenta.

Helt på slutten av intervjuene hadde vi noen fine samtaler om hvor de søker og finner sin kunnskap om mat- og helse idag, og da kommer vi naturlig innom sosiale media, media generelt, lærer, foreldre «influensere» og idrettsutøvere. Innen dette temaet, så var det faktisk en ganske tydelig forskjell på de ulike geografiske stedene. Gruppen i Kirkenes lærte definitivt masse på skolen sin idag, men her virket det som mange hadde lært fra sine foreldre, men ingen nevnte sosiale media som et område de hentet kunnskap eller informasjon fra. Om dette var fordi de ikke tenkte over det er usikkert.

Det var tydelig forskjeller mellom Kirkenes gruppa og gruppa i Bardufoss.

I Bardufoss hadde de også lært endel hjemme, men her var de mye mer pratsom rundt sosiale media og den påvirkningen disse arenaene kunne ha og har på unge mennesker idag. De lærte også noe fra sine lærere i dag, men det kunne virke som disse informantene var mer på søken selv etter ny informasjon og læring. Kanskje er dette også en av årsakene til at temaet kritisk tekning til informasjonen via media har kommet på banen. Dersom denne gruppa har henvist til informasjon fra sosiale media, og dermed stilt spørsmål til sine lærere, kan dette kan ha resultert i at de har lært om kildekritikk og at man ikke skal ta «alt for god fisk».

De 2 jentene i Oslo skilte seg ut fra alle de andre da jeg fikk inntrykk av at de har stor kunnskap og glede av matlaging nå, de snakket om ingredienser og hvordan få ulike enkle retter til å smake bedre, så jeg fikk lett forståelsen av at disse jentene lager mye mat selv og liker å eksperimentere. Om dette er noe som kan sees i sammenheng med geografi er ikke lett å si, da man eventuelt måtte ha hatt et større utvalg å spørre for å kunne dra noen konklusjon på dette. I tillegg er Oslo en såpass stor by med svært ulike matkulturer, så her vil det nok variere stort også mellom de ulike bydelene. Disse jentene i Oslo brukte både sosiale media, nettsteder, kokebøker og kreativitet til å lære seg mer om maten.

Etter intervjuene med alle gruppene, så snakket vi litt løst og fast om ulike ting og da kom problematikken opp rundt kroppsfokus, sosiale medias påvirkning på at mange får et ugunstig fokus på mat og trening. Som nevnt helt innledningsvis er dette også et tema som har vært studert og belyst endel tidligere, men her ligger det potensiale for mat- og helsefaget til å lære

om hvordan dette påvirker helsen. Dette er i aller høyeste grad et viktig tema både når det gjelder trygghet rundt maten og ikke minst påvirkningen på den helhetlige helsen. Under mat- og livsstil paraplyen som har vært på lærerplanen 01 for mine informanter har det vært fokus på næringsstoffer i maten, og utregning av energi (kcal) i maten, samt kostholdsrådene og hvordan maten påvirker sykdom. Dersom dette er tema uten å drøfte sammenhengen mellom maten og det mentale, og hvordan for høyt fokus på sunnhet, kropp og telling av kalorier og energi i maten kan bidra til sykdom, så kan dette i verste fall virke mot sin hensikt.

Mitt inntrykk etter å ha gjennomført disse intervjuene er at det er for lav kunnskap blant de fleste av mine informanter om mat- og helse i sin helhet. Det er høy grad av sosial kompetanse og evne til å reflektere rundt mat- og helse faget og ikke minst temaet motivasjon. Jeg sitter igjen med et inntrykk av svært oppvakte, kloke unge mennesker som har vært, og fortsatt er svært interesserte i å lære. De har dermed hatt de beste forutsetninger for å sitte igjen med større kunnskap til voksenlivet og sin livsstil, dersom undervisningen hadde vært bedre tilrettelagt for dem.

ANALYSE

Det fremkommer ganske tydelig i denne undersøkelsen at det er et gap mellom det lærerplanen har satt som mål at elevene skal kunne etter endt skolegang og det de selv opplever at de sitter igjen med av kunnskap. I tillegg kommer det også frem at det er et gap mellom det elevene har lært og hva de sier at de gjerne skulle ha lært. De sier selv at de opplever at de nå gjerne skulle ha vært bedre rustet for å ta gode mat- og helsevalg i sin hverdag. Dette er noe som også bekreftes gjennom den tidligere nevnte undersøkelsen som viser at unge som ønsker å endre på livsstilen sin mangler nødvendig kunnskap om kosthold og treningsrutiner. (Sand og Emaus, og Lian, 2017)

Jeg vil dele analysen inn i to ulike deler. Den første delen handler om motivasjon og motiverende læring innenfor mat- og helsefaget. I den andre delen vil jeg drøfte lærerplanen og svarene som har kommet frem i intervjuene knyttet opp mot det som står beskrevet som læringsmål innenfor mat- og helsefaget i grunnskolen. Og eventuelt hva som kan tenkes å være aktuelle temaer på en fremtidig lærerplan. Både med tanke på å fremme motiverende læring, og få på plass et bredere tilbud innenfor mat- og helsefaget. Dette for å legge til rette for at fremtidens ungdom kan få den kunnskapen de trenger for å ivareta en sunn livsstil og fremme god helse for seg selv.

Som nevnt i innledningen er det allerede store helseutfordringer i det norske samfunn, både blant voksne og ungdom, knyttet til vekt, helse og livsstil. Av ulike tiltak som kan gjøres for å bedre situasjonen har jeg stor tro på at man bør tenke mye mer forebyggende enn det som har vært gjort til nå. Norge har sannsynligvis et av de beste helsevesener med tanke på helsehjelp når man har blitt syk, men jeg tror vi har en vei å gå når det gjelder helse. Jeg tror skolen kan bli en sterkere bidragsyter fremover. Dersom vi kan øke den generelle kunnskapen om mat- og helse i befolkningen, vil dette ikke bare bedre menneskers hverdag, men også kunne spare staten og helsevesenet for både penger og ressurser. Dette vil være en mer langsiktig og bærekraftig investering for samfunnet, enn, eller som et supplement til for eksempel å gjøre små tiltak i matvarebransjen som å pålegge sukkeravgift. Som motivasjonsteoriene presentert i denne oppgaven har vist, så er det i de fleste tilfeller ikke de ytre motivasjonsfaktorene alene som driver oss til handling eller fravær av handling. Så det er heller ikke sikkert at det i det hele tatt hjelper med en slik sukkeravgift når alt kommer til alt. Kunnskap derimot vil kunne gi et menneske følelsen av å inneha kompetanse nok til å bestemme selv og ta kloke valg.

Dette øker ikke bare motivasjonen, men det øker også sannsynligheten for at dette mennesket tar flere kloke mat- og helsevalg i sin egen hverdag.

1.26 Motivasjon og motiverende læring

Det er en sammenheng mellom motivasjon og hvordan elevene har opplevd undervisningen, det er tydelig at de husker mer fra de undervisningene de har opplevd som motiverende, og der læreren selv har hatt større engasjement og kunnskap. Dette stemmer overens med selvbestemmelsesteorien til Deci & Ryan, som beskriver hvordan motivasjonen til den som underviser spiller en viktig rolle for hvorvidt undervisningen oppleves motiverende (Deci & Ryan, 2000). Det kan også tenkes at årsaken til at dette oppleves mer motiverende og engasjerende er at læreren her klarer, kanskje ubevisst, å ivareta behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet på en måte som gjør at elevene føler seg mer motivert. Og det er sannsynligvis også et eksempel på hvordan ytre motivasjon integreres og internaliseres av elevene, uten at de helt skjønner det selv.

Den organiske integrasjons teorien (OIT), som Deci og Ryan benytter for å forklare de ytre motivasjonsfaktorene, har gjennom flere undersøkelser bevist at dersom en elev skal oppleve undervisningen som motiverende, må disse ytre motivasjonsfaktorene internaliseres eller introduseres på en slik måte at elevene selv opplever oppgavene eller læringen som meningsfylt og verdifull for seg selv. (Deci & Ryan 2000)

For eksempel; når mine informanter snakker om undervisning der de selv har fått ansvar, gjennom å få velge matvarer og være kreative i forhold til hvordan de skal løse en oppgave på kjøkkenet, som i det de kaller for «masterchef» oppgave. I denne oppgaven er det flere faktorer for motivasjon som påvirker engasjementet. Først og fremst får elevene frie tøyler til å jobbe selvstendig, så autonomien er godt ivarettatt. De jobber i grupper, noe som gjør at de har forutsetning for å føle på tilhørighet, i tillegg kan det tenkes at de også føler på en form for tilhørighet til deltakere, eller programmet «masterchef» for de elevene som har sett det i forkant. Læreren gir de tillitt og respekt for at de har kompetanse til å klare å utføre denne oppgaven. De ytre motivasjonsfaktorene som belønning, poeng eller terningkast på sin utførte oppgave er tatt med, og de som trigges av noe konkurranse kan oppleve dette som motiverende. Eller så enkelt som at de ser en anerkjennelse i andre enden, og dette er en

motivasjonsfaktor som Henry Murray ville kalt for at behovstilstanden blir vekket, og at både behov 1 og 2 kan være faktorer som utløser motivasjonen (Heldal, Stray & Wittek, 2019; 235) Altså at elevene ønsker å oppnå suksess og heller ikke vil mislykkes.

Gjennom denne oppgaven legges det også til rette for at elevene kan få følelsen av at de selv har vært ansvarlig for å gjennomføre hele oppgaven, og dette er med på å øke motivasjonen og gleden ved denne oppgaven. Det er også lett for elevene å se verdien av læringen her, både fordi de får handle, sette sammen, prøve seg frem og får erfare at de selv klarer å få til matlaging mer selvstendig enn om de hadde fått en fast oppskrift som alle skulle lage.

Det kan altså være flere faktorer som påvirker opplevelsen av motivasjon, og som igjen bidrar til at elevene husker mer og det er sannsynlig at jo flere motivasjonsfaktorer som er involvert jo sterkere oppleves motivasjonen, slik som i eksemplet over. Men det kan se ut som at når de grunnleggende 3 essensielle behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er involvert, så kommer de andre faktorene litt av seg selv. Dette kan Deci & Ryan også bekrefte, og det kommer jeg tilbake til når jeg nå tar for meg disse tre grunnbehovene i selvbestemmelsesteorien.

Lærerens kompetanse og forhold til mat- og helse selv har noe å si for hvordan læringen blir. For selv om de har kompetanse, så vil det skinne gjennom hvordan de lever sine eget liv og hvilken livsstil de har. Noen av informantene har også bemerket at lærerne selv er overvektig og virker slappe, slik at det kan se ut til at de ikke har en sunn livsstil. Og selv om man ikke kan si at dette stemmer helt, så opplever mine informanter det slik og det gjør noe med deres motivasjon. Som nevnt tidlig i denne oppgaven så er vi mennesker «copycats», så vi gjør som våre forbilder eller foreldre gjør, ikke nødvendigvis som de sier at vi skal gjøre. Derfor er en lærer innen mat- og helsefag også en viktig rollemodell for elevene.

1.27 Autonomi, kompetanse og tilhørighet

Disse tre essensielle psykologiske behovene autonomi, kompetanse og tilhørighet er så viktig for positiv psykologisk utvikling at selvbestemmelsesteorien konkluderer med at omgivelser og kontekst som støtter opp under disse tre, viser seg å fostre frem større internalisering, og integrering av motivasjon i motsetning til omgivelser som hindrer tilfredsstillelse av disse

behovene. Fravær av disse kan bidra til å bremse utvikling, bremse kreativitet og initiativ. Og slike faktorer resulterer ikke bare i mangel på initiativ og ansvarlighet, men også i nød og psykopatologi. Fordi disse viser seg å ha så stor betydning, ikke bare for motivasjon, men også for sunn psykologisk utvikling, er disse grunnleggende faktorer som bør sees på i sammenheng med skolen som arena for å skape sunne og friske mennesker (Deci & Ryan, 2000).

I denne masteroppgaven vil jeg først om fremst se på disse behovene i relasjon til den opplevde motivasjon til mine informanter, og trekke frem noen eksempler fra mine egne erfaringer med å motivere til endring i livsstil hos mine tidligere klienter. Det kan være interessant å se disse to i sammenheng med hverandre fordi de jeg ofte møter i min praksis, ikke har hele bildet på sammenhengen mellom maten og helsa når de nå er voksne. Dersom de hadde hatt en bedre grunnkompetanse eller forståelse på dette tidligere i livet, så kanskje det hadde gjort det lettere å få på plass en fornuftig livsstil fra et tidligere tidspunkt, og uten behov for utallige slankekurer, dietter eller skippertak for trening. Selv om det er genetiske faktorer som påvirker vekt og helse, i tillegg til sykdom som kan føre til vanskelig vektregulering, så er det mange som kanskje kunne gjort grep tidligere i livet, om de hadde fått kunnskap om hvordan. En grunnkompetanse om mat- og helse, om motivasjon og selvledelse er elementer som hører inn under et mat- og helsefag, slik jeg ser det.

Autonomien er en soleklar drivkraft i oss mennesker, og vi kan nok alle kjenne oss igjen i at vi aller helst vil bestemme selv. Når vi får lov til å gjøre ting på vår egen måte, så kan det kjennes lettere ut å gjennomføre en handling.

Erfaringer om motivasjon og livsstil fra min egen ernæringspraksis

Dette er noe jeg kjenner godt igjen fra min egen ernæring- og coachingpraksis. Jeg har veiledet mennesker til å endre på sine matvaner, treningsvaner og andre livsstilsrelaterte vaner, og det som stort sett fungerer er når vi sammen finner ut hvordan, og hva de skal endre på først. De får selv være med å bestemme hvordan de skal gjøre endringen, det må fungere for dem i deres liv og det hjelper at de får kjenne på at de selv er ansvarlige for sitt resultat. Dette blir en god balanse mellom utfordring og mestring, som legger til rette for å kjenne at man kommer inn i en god flyt, og her kan jeg relatere til flytsonemodellen som nevnt tidligere i oppgaven, der man forsøker å finne en god balanse mellom noe å strekke seg etter, og

samtidig legge til rette for opplevelse av mestring. Da er det større sannsynlighet for at motivasjonen øker, og bidrar til et ønske om å fortsette.

I de tilfellene noen har spurt meg om å få en ferdiglaget kostplan som de kan følge, så er ofte resultatet; at de følger det en kort periode, før de sakte, men sikkert går tilbake til sine egne gamle vaner og selv bestemmer hva og hvordan de skal spise eller trene. Det ligger noe i begrepet: «du kan ikke lære en gammel hund å gjø», jo eldre vi blir og jo mer vi har lært, jo vanskeligere er det å endre på et mønster eller en vane. Og det som er litt trist er at man skal ikke bli veldig gammel heller, før vi har etablert vaner som er vanskelige å endre på.

Autonomien kan også gjøre dette noe mer vanskelig for oss mennesker, fordi vi vet best selv, og vi vil helst bestemme selv hvordan vi skal gjøre ting, selv om vi egentlig ikke vet helt hvordan. Kanskje har vi til og med forsøkt flere ganger uten å få til endring, men å be om hjelp, sitter langt inne for mange.

I tillegg til dette elsker vi å være innenfor det komfortable, vante og trygge. Alle uvante elementer som kan forstyrre våre behagelige automatiserte handlinger, blir en forstyrrelse og kan gi en følelse av ubehag. Derfor er denne symbiosen av ulike faktorer med på å gjøre det vanskelig for oss å endre på vaner og måter å tenke på, også når det kommer til livsstil.

Dette er relevant for forståelsen av hvordan grunnleggende iboende faktorer i oss mennesker, leder oss til handling eller fravær av handling. Dette gjelder i alle aldre, derfor vil det også være noe som preger mine informanter i denne studien. På bakgrunn av dette er det også viktig å ha med seg bak øret, at det mine informanter har opplevd som ubehagelig og utenfor sitt komfortable og automatiserte, vil kunne påvirke deres opplevelse av en undervisningstime. Dersom de har følt på ubehag i en undervisningssetting, eller de har kjent på noe annet som de ikke likte i mat- og helseundervisningen, kan dette ha påvirket deres opplevelse og dermed prege deres svar i mine intervjuer. Og det kan også hende at det de har opplevd som ubehag ikke hadde vært like gjeldende dersom autonomi, tilhørighet og kompetanse hadde vært ivarettatt på en god måte.

Informantenes erfaringer om motivasjon

Gode opplevelser er lettere å huske, og her kommer noen eksempel på hvordan mine informanter beskriver undervisning de har opplevd som motiverende, gode og som de dermed husker bedre.

Flere av informantene nevnte at de mat- og helsetimene der de selv fikk handle inn matvarer, ta ansvar for å lage en rett selv og fikk jobbe sammen uten for mye involvering fra læreren, sier de at de opplevde som mer gøy og mer motiverende. I tillegg fikk de tilbakemelding eller karakter utfra det de hadde levert, så en ytre motivasjonsfaktor har også vært involvert her. Autonomien er sterk, da de selv bestemmer og får kreativt spillerom.

Et annet eksempel som også kom frem som en god opplevelse var når ei jente fra Kirkenes sa: *«Det var en ting vi gjorde som jeg husker at jeg likte veldig godt. Det var når vi skulle velge et land å lage mat fra. Jeg valgte Italia og vi lagde da hjemmelaget pasta. Dette er noe av det jeg husker best fordi jeg synes det var gøy»*. I tillegg til at autonomien er ivaretatt her, er dette er også i tråd med flytsonemodellen til sosialpsykologen Mihaly Csikszentmihalyi (Sveen, Unni 2021), der elevene får en utfordring, passe stor til at de vil oppleve mestring. Og dersom utfordringen blir litt stor, er læreren der som en støtte underveis til å kunne dytte elevene inn i flyten igjen.

Dette er også eksempler på at tilhørigheten når de jobber sammen i en gruppe er på plass. Selv om kanskje ikke kompetansen på akkurat det de skal levere er på plass, så legges det til rette for at de kan klare dette og læreren er en støtte slik at de kan føle seg trygge. I tillegg kommer mer kompetanse på plass som et resultat av læring under sterk motivasjon, samt mestring gjennom å klare dette selv. Som igjen kan gi en ytterligere motivasjon og følelse av velvære, slik som også flytsonemodellen igjen beskriver (Sveen, Unni 2021).

Dette beviser igjen at Deci og Ryens teorier stemmer overens med det mine informanter sier at de opplever. De undervisningene der læreren bevisst eller ubevisst har ivaretatt prinsippene fra selvbestemmelsesteorien så viser det seg at det virker på motivasjonen til elevene.

De fleste av mine informanter trivdes med å få være sosiale i mat- og helsefag timene, og synes det var gøy å jobbe sammen i grupper. Her kommer vi inn på hvordan tilhørighet også påvirker opplevelsen. Men her er det også viktig å nevne at dersom en gruppe ikke fungerer, eller det er uro mellom mennesker i en gruppe, kan dette virke mot sin hensikt.

Dette beskrev en av jentene fra Kirkenes som sa: *«Jeg likte ikke faget fordi vi ble delt i grupper. Jeg kom på en gruppe jeg ikke hadde noe bra forhold til og det var vanskelig å samarbeide».*

Dette er nærmest en bekreftelse på at mangel på tilhørighet påvirker både opplevelsen av faget eller timen, samt motivasjonen for faget. Dersom en elev føler seg utenfor i gruppen og ikke vil ta del i selve oppgavene, kan dette få store konsekvenser for læringen. Et annet eksempel er hvis en elev i gruppa for eksempel ikke føler seg kompetent nok til å ha noe å bidra med, kan dette påvirke både tilhørigheten og autonomien, som igjen kan påvirke læring og velvære. Så dersom slike praktiske oppgaver skal fungere best mulig, krever det et oppvakt øye og øre fra læreren, som da kan kalibrere hva som foregår innad i de ulike gruppene. Dermed kan det gjøres tilpasninger og justeringer underveis dersom man oppdager at noen grupper ikke fungerer. Et annet eksempel der dette kan skje er dersom noen i klassen føler seg utenfor, eller ikke føler tilhørighet til klassen sin. Det finnes mange eksempler der en eller flere elever føler seg utenfor eller alene, og kanskje ikke har så mange venner i klassen sin, eller på skolen. Dette er en faktor alene som kan bidra til både mistrivsel og i verste fall mangel på motivasjon til å i det hele tatt komme på skolen.

Mange unge «dropper» ut av skolen idag, av ulike årsaker og derfor er det verdt å stille seg spørsmålet: *«kan mangel på tilhørighet, autonomi og kompetanse være noe av årsakene til dette?»*

Enkelte elever kan kanskje klare å finne motivasjonen sin gjennom å se verdien av kompetansen de får, og har støttende forhold hjemme som bidrar til at de motiveres til å være på skolen likevel, men fordi autonomi, kompetanse og tilhørighet er så essensielle, så er det faktorer som bør nevnes i en slik sammenheng fordi dette kan ha en sammenheng. Det er en kjent sak at elever skulker, eller finner på unnskyldning for å ikke komme på skolen dersom de ikke trives. Og det viser seg faktisk at færre ungdommer opplever skoletrivsel, og at det er noe mer skulking nå enn før. På landsbasis viser tall fra 2018 at om lag hver tiende elev i begynnelsen av ungdomsskolen skulket skolen, og blant 10.trinn ca tre av ti elever (Bakken, 2018, s.37). Det kan være mange ulike årsaker til disse resultatene, men jeg tenker at alle motivasjonsfaktorene som ikke blir ivaretatt gjennom skolen, kan bidra til at dette skjer. Dersom en elev ikke føler seg kompetent, eller strever med å forstå eller gjennomføre skolen på «normalt» vis, så er det lett å forstå at han eller hun ikke vil være i det ubehaget det medfører. Og sist, men ikke minst dersom autonomien uteblir over lang tid og motivasjonen

daler i takt med dette, kan dette også være en faktor som bidrar til skulk eller mangelen på lyst til å komme på skolen.

En annen faktor som kan være av betydning er tilknytning til foreldre eller andre voksne. Som Deci & Ryan beskriver gjennom kognitiv evolusjonsteori, kan sosiale faktorer og miljø legge til rette for, eller forhindre indre motivasjon og det i seg selv kan bidra til at en elev kanskje ikke finner glede, eller motivasjon til et fag, en undervisning eller i verste fall til å gå på skolen.

Gjennom at jeg selv nå har fått en dypere forståelse for viktigheten og kompleksiteten av motivasjon som en grunnmur for læring, så er jeg enda mer sikker på at kunnskapen om motivasjon må inn som et viktig tema for lærere og de som skal undervise i et hvilket som helst fag. Jeg forstår godt at motivasjon er et tema som har opptatt psykologer, og andre profesjoner gjennom mange år, fordi det handler så mye om hvordan vi forstår mennesker. Og til tross for at mange og ulike motivasjonsteorier kommer frem til nokså like slutninger om hvordan vi mennesker motiveres, så er det også helt sikkert at vi mennesker er svært ulike sammensatt. Det betyr at vi også motiveres ulikt, så derfor kan man ikke bare sette to streker under svaret, og si at slik motiverer vi elever fremover.

For å få flere motiverte elever, så har en lærer mye å hente på å kunne noe om motivasjonsteorier, samt ha noe kunnskap om psykologiske faktorer som påvirker hvordan vi mennesker er ulike og lærer ulikt. Jeg tror faktisk ikke det skal så mye til for å gi dette feltet et løft for lærerne. Mye brukes helt sikkert ubevisst av mange lærere idag. Kanskje er det denne usynlige kompetansen vi betegner som «personlig egnethet» for å jobbe med motivering av mennesker. Kanskje en lærer som har denne personlige egnetheten ser på eleven med et blikk som fanger opp ulikheter og automatisk tilpasser og justerer slik at dette ene mennesket føler seg sett, og kan finne sin motivasjon gjennom at læreren hjelper til med å skape mening og forståelse av det som skal læres. Lærerens rolle er særdeles viktig i denne sammenhengen.

Lærerens rolle i relasjon til motivasjon

Det finnes mange motiverende lærere der ute, som kanskje ikke vet at de allerede er helt fremragende til å motivere, og kanskje benytter ulike motivasjonsteorier, og ivaretar viktige

psykologiske behov for sine elever. Men de fortjener å få vite det, og lære mer om det, og få tilbakemelding på at det de gjør i sin undervisning er gull for elevene, og bidrar til sunn utvikling faglig og mentalt. Gjennom å studere de lærerne som er fremragende på å motivere, eller skape en opplevd motiverende undervisning, kan vi lære masse. Det ligger store muligheter i å lære av hverandre, dersom lærere tør å dele, samt spørre hverandre eller be om hjelp, dersom man som lærer står fast med sin undervisningsmetode. Uten å gå nærmere inn på dette i denne oppgaven, så handler dette om å skape en kultur for tilbakemeldinger og deling blant lærere, og det er jeg usikker på om er en etablert praksis i skolen idag. Her ligger det uante muligheter for å skape en motiverende kultur for læring, også blant lærere. Dette vil sannsynligvis bidra til at både autonomi, tilhørighet og ikke minst kompetanse også da får blomstre i lærernes eget miljø. Miljøet til den som underviser er like viktig at blir ivaretatt på en god måte, som det er for elevene. Som nevnt tidligere er spiren til å skape motiverende læring for eleven, at læreren selv er motivert.

Eksempelene fra mine informanter som har opplevd motiverende undervisning i mat- og helse faget bekrefter at det er fullt mulig å skape motivasjon hos elevene, dersom læreren selv har fokus på, og legger opp sin undervisning med tanke på å skape motivasjon. Hvis læreren selv ikke har oppmerksomhet på motivasjon og hvordan formidle på en måte som kan gjøre den motiverende for eleven, så vil sannsynligvis undervisningen oppleves slik som en av mine informanter selv påpekte i sitt svar, da hun sa at hun la merke til det når læreren bare var interessert i å komme gjennom pensum fremfor å lære klassen noe. Eller ei jente fra Kirkenes som sa: *«man ser stor forskjell på om en lærer gjør det for penger eller fordi at de bryr seg om at du skal lære noe»*.

Det kan være flere årsaker til at elevene opplever det slik. Det kan være et resultat av at læreren selv har høyt press på hva som skal gjennomgås av pensum, eller kanskje ikke har kunnskap nok om faget mat- og helse, eller om motivasjon eller hvordan planlegge for motiverende undervisning. Dersom lærerens eget arbeidsmiljø ikke ivaretar autonomi, kompetanse og tilhørighet på en god måte, kan dette også være en faktor som påvirker. Økonomi er også ofte et tema som påvirker selve undervisningen i mat- og helsefaget. Flere av informantene i denne studien har påpekt at skolekjøkkenet ikke har hatt nok utstyr, noen har ikke hatt skolekjøkken og noen opplevde at det ikke var nok penger til å lage annet enn helt enkle og billige retter, eller bakst. Dette er selvsagt utenfor en lærers rekkevidde, men noe

som også bør tas høyde for dersom mat- og helse undervisningen skal kunne bli i tråd med lærerplanens intensjoner for kunnskap.

Det er flere informanter som nevner at dersom læreren er veldig streng og bare går rundt og pirker på renhold og virker sur, så er det lite motiverende for elevene. Dette kan kanskje tyde på at læreren selv ikke synes faget er så veldig motiverende, eller at læreren kanskje ikke har nok interesse eller forståelse for faget selv. Dersom man ikke opplever en god relasjon til sin lærer, kan dette i seg selv få direkte konsekvenser for motivasjon. Igjen kan det dras paralleller til den kognitive evolusjonsteorien til Deci & Ryen (2000), som viser til at trygge og gode relasjoner fremmer en mer utforskende adferd og kan bidra til en sterkere indre motivasjon (Deci & Ryen, 2000).

Mat- og helsefagets prioritet i skolen

Mat- og helse faget har, til nå, ikke hatt en god posisjon i skolen og det kan tenkes at dette blir et fag en lærer, uansett bakgrunn, bare blir satt til å undervise i, uten å ha interesse eller kompetanse nok til å gi dette faget den kvaliteten det fortjener.

Uavhengig av hvilke årsaker til at mat- og helse faget ikke har fått sin plass i skolen, ikke har bidratt til motiverende læring for mine informanter, eller bidratt til at ungdom i dag har gode forutsetninger for å ta gode livsstils valg, så finnes det muligheter for å gjøre noe med dette.

Selvbestemmelsesteorien til Deci og Ryen beskriver indre motivasjon som den formen for motivasjon der individet selv får mest glede og drivkraft selv til gjennomføring. Likevel er de ulike ytre motivasjonsformene også viktig i læring og utvikling. De benyttes på enhver arena fra vi er små barn og lærer å tisse på potte, til å lære sosiale ferdigheter, språk og seinere i livet til å ta utdanning. Denne formen for motivasjon er nødvendig for at et samfunn skal fungere, men ettersom våre kognitive ferdigheter utvikles og vi mennesker blir mer kjent med oss selv, så trenger vi noe mer for å motiveres til handling enn bare denne ytre motivasjonen som ikke er like lett å integrere og se verdien av, slik at den oppleves autonom.

1.28 Lærerplanens mål for læring sett opp mot opplevd læring

Når jeg selv hører mat- og helse, så tenker jeg umiddelbart mat sett opp mot, og i sammenheng med et menneskes helse. Denne tolkningen er selvsagt preget av mine erfaringer og mitt engasjement for faget. Men tenker jeg på mat- og helse faget fra jeg selv gikk på skolen, så er jeg straks tilbake til skolekjøkkenet der jeg selv gikk på ungdomsskolen. Jeg var heldig og gikk på en skole med godt kjøkken, der alle fikk delta og vi lagde god mat, som jeg igjen lagde til mine foreldre. Sett i ettertid hadde jeg kanskje allerede her en interesse for dette faget, som sannsynligvis gjorde at jeg opplevde dette som mer motiverende og gøy.

På bakgrunn av at hjernen tolker informasjon så ulikt, ville jeg i intervjuene i denne studien forsøke å få innblikk i hva som var det første mine informanter tenkte på, og tolket når jeg nevnte mat- og helsefag.

Når jeg spurte mine informanter om hva de tenkte når jeg sa mat- og helse, kom det automatisk informasjon om hvilke opplevelser og følelser de har hatt knyttet til undervisningen i mat- og helse. Ord som kjedelig, middelmådig mat, gratis mat, rydding, vasking, avbrekk fra annen skole osv. Ingen av mine informanter nevnte noe om helse eller sammenhengen mellom mat- og helse, de fleste knyttet dette opp mot matlaging, skolekjøkken og kjedelig teori. Grunnen til at jeg nevner dette er at jeg er usikker på om mat og helse faget rommer hele sitt felt, eller om det er mest kjent som, og preget av å være et matlagingsfag i praksis.

I lærerplanen er det konkrete tema som skal inngå i læringen og på alle trinn fra 4. – 9. men slik jeg leser det er det noen overordnede lærermål som skal ivaretas gjennom årene med mat- og helsefag. Elever skal i mat- og helse lære seg å klare seg på kjøkkenet og lage trygg mat, lære hvordan velge bra mat og hvordan lage mat fra en oppskrift. Renhold og hygiene inngår under den delen som handler om trygghet rundt maten, så det er naturlig at det er endel av dette. Og sånn sett heller ikke underlig at informantene jeg har intervjuet husker en del av renhold og vask. Alle mine informanter uttrykket likevel at de opplevde at det var i overkant mye fokus på renhold, og mente at dette tok for stor plass i undervisningen.

Lærerplanen for mat- og helsefaget er delt inn i tre ulike deler, der første delen handler om mat og livsstil, andre del handler om mat og forbruk, og siste del er mat og kultur.

Lærerplanen har en progresjon innenfor de ulike områdene etter hvert som elevene blir eldre, og det mest interessante i tilknytning til denne studien er å finne ut hvilken kunnskap de skal sitte igjen med når de er ferdig med 10.trinn ifølge lærerplanen. Det er i grunn ganske omfattende det de skal lære innenfor mat og livsstil. De skal både kunne planlegge, lage trygg og ernæringsmessig god mat. I tillegg til å kunne forklare hvilke næringsstoffer matvarene skal inneholde. De skal kunne sammenligne måltid de selv lager opp mot kostrådene fra helsemyndighetene. De skal ha lært å bruke digitale verktøy for å vurdere energi- og næringsinnhold i mat og drikke, og nyttiggjøre seg resultatene av dette i selve matlagingen. De skal også kunne informere andre om hvordan matvaner kan innvirke på sykdommer som henger sammen med livsstil og kostholdet. Også skal de kunne vurdere kostholdsinformasjon og reklame i media. Dette er flere omfattende tema, som krever god planlegging og relativ høy kompetanse fra mat- og helse læreren.

I tillegg til dette kommer tema som omhandler matkultur, bordskikk, kunnskap om samisk mat, og mat fra andre kulturer. De skal i tillegg kunne lage mat ute i naturen. Uten å vite hvordan en lærer tolker denne lærerplanen, er det litt vanskelig å si noe om hvordan planleggingen og hvor en lærer legger sitt hovedfokus. Sannsynligvis er dette også individuelt fra lærer til lærer, og avhenger av hvordan læreren selv prioriterer viktighet av de ulike temaene i faget. Det kommer sannsynligvis også an på hva som legges vekt på når tester og eksamener i faget skal gjennomføres.

Som tidligere nevnt er det en stor andel av lærerne som ikke har etterutdanning eller spesialkompetanse innenfor mat- og helsefaget, og dette kan forklare noe av grunnen til at elevene kommer ut av endt grunnskole uten den kompetansen de trenger for å ta gode livsstils valg. Både den gamle og den nye lærerplanen inneholder både gode og varierte kompetansemål som skal dekkes gjennom opplæringen, og legger forså vidt godt til rette for at elevene skal komme ut av grunnskolen med kompetansen de trenger for å beherske en helsefremmende og god livsstil. Likevel er jeg usikker på om lærerplanen har valgt rett fokus, og om det er nødvendig og riktig at man på dette tidspunktet skal lære så mye om utregning av energi i maten, hvordan kunne reklamere eller markedsføre et produkt, eller overfokusere på renhold. Det kan tenkes at det i denne fasen er mer viktig å gi elevene gode opplevelser rundt matlaging, lære de grunnleggende matkunnskap og ha et mål om å motivere de til gode matvaner og skape nysgjerrighet slik at de får lyst å lære mer. Gjennom å få mer fokus på

helsedelen av faget, tror jeg flere elever vil se at det er stor nytteverdi i å kunne noe om mat- og helse, og hvordan dette vil påvirker dem i alle sine hverdager i resten av sitt liv.

Gapet mellom teori i lærerplanen og det som foregår i praksis er kanskje ikke helt på plass ennå, og det er det sannsynligvis flere grunner til. En ting er lærerens egen kompetanse for læring, en annen er fagets prioritet i skolen, og økonomi på skolene for å sikre gode kjøkken og nok utstyr til at faget lar seg gjennomføre er avgjørende.

Med såpass mye pensum og så mange fokusområder i et mat- og helsefag, som er så relevant for elevers fremtidige helse, er det noe urovekkende at mine informanter sitter igjen med så lite kunnskap at de strever idag med å ta kloke mat- og livsstils valg i sin hverdag. Ifølge lærerplanen har det vært lagt opp til at de skal få lære dette gjennom mat- og helsefaget på skolen, men det er sannsynlig at selve gjennomføringen i praksis gjør at mat- og helsefaget ikke når sitt fulle potensiale.

Hva skal til for å bedre mat- og helsefaget i praksis

For å legge til rette for god undervisning i å skape trygg mat og lære seg å lage mat, samt arbeide på et kjøkken, så er det flere ting som må være på plass for at det skal bli en bra arena for læring.

Et skolekjøkken med godt med utstyr er helt avgjørende for å lage mat i praksis. Når jeg intervjuet informantene om dette var det flere som kunne fortelle om mangel på utstyr, noen steder finnes ikke skolekjøkken, noen hadde slitne og «ekle» kjøkken som en av mine informanter kalte det, mens andre har store fine kjøkken med godt utstyr, men som i altfor liten grad blir benyttet. For at en elev skal bli god på å bruke et kjøkken, benytte utstyr og få gode opplevelser med matlaging, så hjelper det ikke å bare lage mat en og annen gang. Som kjent må man gjenta og gjenta slik at man får etablert en form for matlagingspraksis som kan overføres til sitt eget kjøkken hjemme.

Lærerne som skal undervise i faget må opp på et mye høyere faglig nivå selv, og særlig fordi ungdom og elevene i dag er svært oppvakte. Ungdom får ofte med seg mye mer enn lærerne selv klarer å henge med på. De er på alle mulige kanaler og sosiale medier hvor de fanger opp, og lærer om både mat og livsstil, så for å klare å imøtekomme det som er relevant i en ungdoms hverdag må læreren selv ha interesse for å følge med. Mine informanter har

gjennom intervjuene ytret et ønske om å lære mer, og har idag nærmest en frustrasjon over at de ikke kan mer om faget.

Lærerens engasjement og evne til å planlegge for en motiverende og god undervisning vil påvirke opplevd motivasjon og læring. Det er for meg uvisst hvor mye kompetanse lærerne har om motiverende læring, og om de benytter motivasjonsteorier når de planlegger sin undervisning. Sannsynligvis benytter de seg av noe helt automatisk fordi de sannsynligvis lærer noe om dette i en utdanning for lærere, skulle man tro. Men det kan tenkes at dette er et område man bør få inn for å gi lærerne et kompetanseløft som kan bidra til mer motiverende undervisning, i alle fag.

Helsedelen av faget må på banen, slik jeg ser det, da dette faget er basis for grunnleggende god helse. Maten vi spiser og livsstilen vi skaper, er avgjørende for alle prestasjoner i hverdagen. De av mine informanter som har valgt en videregående skole der fysisk prestasjon står i fokus, ser dette, og er nå på søken etter å legge til rette for å kunne yte bedre gjennom å spise og leve sunnere i sin hverdag. Men dette gjelder ikke bare dem, det gjelder alle elevene. I hverdagen skal de alle prestere på et eller annet nivå, og de trenger kunnskap om hvordan livsstil og matvalg påvirker kroppen i hverdagen, så vel som fremtidig helse. De som er elever idag skal selv bli foreldre en dag, og hvis de selv lever kun på pølser og nudler, for å sette det på spissen, så er sannsynligheten stor for at dette videreføres til neste generasjon. Og dette er kanskje en av de viktigste grunnene til at vi må stoppe denne «festen» nå. Dette handler om å tenke langsiktig og skape bærekraftig og sunn utvikling for de neste generasjonene. Dette faget handler ikke bare om å lære seg å lage husmannskost, det handler om alle de små livsstils valgene et ungt menneske tar i hverdagen sin, både når det kommer til mat, trening, søvn, hvile og hvordan de leder seg selv i livene sine.

Det er ikke ungdommene vi må vekke for å få til denne endringen, det er de voksne, lærere, politikere, ledere i skolen og foreldre som kanskje ikke ser hele bildet på hvor viktig det faktisk er å legge grunnlaget for god helse tidlig i livet. Og vi har denne muligheten, både gjennom mat- og helse faget, og helse- og livsmestring som fag.

1.29 Oppsummering av analysen

Gjennom denne studien har det kommet frem at mine informanter sier de opplever at de har fått for lite faglig utbytte av sine mat- og helsefagtimer i grunnskolen. De fleste av dem har fortalt at undervisningen ikke har vært motiverende eller lærerik nok til at det har endret sine mat- og livsstils valg idag. De har fortalt at den undervisningen de har opplevd som motiverende er de gangene de har laget mat, fått ansvar og jobbe sammen om en oppgave de selv har opplevd som spennende og gitt noe utfordring. Det har også kommet frem gjennom flere av deres svar i intervjuene at de opplever selve undervisningen som kjedelig, og de opplever at lærerne enten ikke har nok kompetanse, eller ikke har interesse for å lære fra seg. I tillegg har alle informantene hatt et ønske om mer relevant læring for å ta sunnere og smartere mat- og livsstils valg i sin hverdag nå. De har selv klare tanker om hvordan de ville lagt opp undervisning for å skape mer engasjement og motivasjon, og det som går igjen her er at de ønsker mer matlaging, sammen med relevant teori som støtter opp under og gir en forståelse for hvorfor og hvordan lage sunn mat. De sier at de i tillegg gjerne skulle lært mer om matens påvirkning på helse og prestasjoner, særlig kom dette frem hos de som idag har valgt en idrettsfaglig videregående retning. Informantene og andre ungdommer vil gjerne lære mer om mat- og helsefaget, men det er opp til oss voksne å la de få lov til å lære mer og utforske mer selv. Hvis det i tillegg legges til rette for å skape motivasjon i dette faget, så kan det tenkes at man kan danne et grunnlag for at ungdom selv får lyst til å utforske videre selv. Et godt eksempel på dette er to av jentene fra Oslo, som i denne studien selv fortalte at de lagde masse mat og hadde stor interesse for å få mer forståelse, og ikke minst bli bedre på å lage god mat. Og de sa at dette hadde blitt skapt som et resultat av interesserte og motiverende mødre, i tillegg til at en av jentene hadde hatt en særdeles interessert og faglig flink lærer i mat- og helsefaget. Så de voksnes påvirkning og de nære gode relasjonene er viktige bidrag.

Til slutt, kan mat- og helse som fag fungere som en forebyggende «helseaktør»?

På bakgrunn av hva det legges opp til i lærerplaner om hva dette faget skal romme, så er svaret ja. Når man også legger til at dette nye helse- og livsmestringsfaget skal inn i skolen for å få flere helserelaterte tema inn i skolen, så er dette med på å forsterke denne idèen om at skolens helsefag kan bidra i forebyggende helsearbeid. Skolen er stedet hvor vi «skaper» og utvikler mennesker, og det hadde jo vært enda bedre om skolen også kunne bidra til å skape sunne og friske mennesker. Det vil alltid være et samspill mellom skole, foreldre og

samfunnet generelt. Og det er utfordrende idag fordi tilgangen til usunn og kjapp ferdigmat er så stor, i tillegg til at de fleste lever svært hektiske liv. Det som vi tenker er sunn mat, er kanskje ikke like sunn som den engang var, og dette gjør dette også mye mer utfordrende. Pengene styrer mye, både i matvareindustrien, men også i skolene som må finne billige løsninger for å klare sine budsjetter.

AVSLUTNING

1.30 Å fremme en sunn livsstil i en «prestasjonskultur»

Vi lever i et samfunn som er preget av prestasjoner, og mye av det vi gjør er sannsynligvis styrt av ytre motivasjon, for å få en følelse av å være verdt noe, eller få aksept og anerkjennelse på at vi er bra nok som mennesker.

Skolen er kanskje den fremste arenaen for prestasjoner, som lærer oss hva som er bra, hva som er dårlig, som også lærer oss hvilke fag som er viktige og hva som skal til for å komme videre til høyere utdanning for å oppnå suksess i arbeidslivet. Allerede fra vi begynner med å få stjerne i boka for at vi har klart å gå på do selv, eksponeres vi for ytre motivasjonsfaktorer. Gjennom ytre motivasjon «temmes» vi nærmest for at ikke egoet skal få ture frem i full mundur. Dette bidrar til at vi blir dannede mennesker på sett og vis, men hvor går grensen fra å være dannede til å bli omdannet eller omgjort til noe som tar knekken på indre motivasjon og velvære i egen hverdag. Når får vi det spillerommet vi trenger for å virkelig vokse å utvikle oss på en slik måte at vi føler oss bra underveis. Hvordan skal vi bli ivaretatt underveis i denne «prestasjonskulturen» som skolen og samfunnet har skapt. Skal vi stole på at vi noen ganger og innimellom får ivaretatt elementære psykologiske behov, som Deci & Ryen har forsket på i årevis er så viktige for oss. Eller skal vi begynne å ta høyde for dette når vi legger til rett for, og planlegger undervisning i skolen, slik at mennesker kan se verdien av kunnskap og lære med glede. Istedenfor på strebers vis å gnage seg gjennom årene på skolebenken uten å kanskje finne verdien av eller føler at skolen gir nyttig læring til resten av livet. Gjennom denne forskningen som har dreid seg om mat- og helsefaget har det vært interessant å observere at dette er et fag som ikke er særlig høyt prioritert i skolen i utgangspunktet, da det kun finnes på 3 av de 10 trinnene i barne- og ungdomsskolen. Jeg har undret meg litt underveis på om dette er nok, med tanke på hva lærerplanen har satt som mål at unge skal lære på disse 3 trinnene. Og hvis det er nok, så bør vel undervisningen i faget være så tilrettelagt for læring at elevene får med seg det de skal på denne tiden. Det ser ikke ut som det har vært tilfelle for mine informanter i denne forskningen, så da går det kanskje an å forsiktig konkludere med at dette kan være tilfelle hos flere. I iallfall bekrefter også studien

fra Universitetet i Tromsø (Lien, Sand og Emaus, 2017) at ungdom har for lite kunnskap innenfor både mat- og helse, samt aktivitets, eller gymfaget.

I en hektisk hverdag der alle medlemmene i en familie er opptatte av, og med sine «prestasjoner» gjennom alt man skal være med på, er det ikke like lett å få til en sunn livsstil. Mange foreldre i dag har det så travelt at mat blir ofte inntatt i farta på vei til en aktivitet, eller med mobilen i handa. Det gode gamle samlingspunktet rundt middagsbordet er i ferd med å forsvinne og dette er et viktig sted der man som familie kan få føle på tilhørighet. Det er et sted for å dele opplevelser med hverandre, og ikke minst er det viktig for fordøyelsen å sitte i ro å spise. Noen familier har også ulike retter rundt samme matbord, av ulike grunner, og hva skjer da med den felles opplevelsen. Jaget etter alt som skal gjennomføres av aktiviteter tar over for enkle og grunnleggende handlinger som bidrar til god helse, som for eksempel å samles rundt matbordet, å lage mat sammen eller å av og til bremse ned for å tenke gjennom hvorfor vi jager rundt som vi gjør vi mennesker. Det kan virke som vi alle er fanget i en prestasjonskultur, som har gått ut av proporsjoner og nå er med på å bidra til en negativ helsetrend. For i kjølvannet av alt som skal gjøres, må man prioritere og da prioritere bort noe. Og det kan virke som mat, matlaging, tilstedeværelse og fokus på sunn livsstil blir nedprioritert, dersom det ikke kan fikses i en fei, eller med noe som er kjapt, billig og enkelt.

Hvis vi snur dette bildet opp ned, og tenker at for å prestere bedre i egen hverdag, så må vi opp-prioritere de elementene som fremmer god helse, så kan det tenkes at mange vil endre litt i sin hverdag. Og jeg tror at i denne perioden vi er inne i når jeg nå gjennomfører denne studien, så er det mange som har innsett og sett, at det ikke er så verst å få en «pause» fra alle gjøremål og arrangementer man skal delta på. For denne nedstengningen av samfunnet som har vært et resultat av korona-pandemien har nok bidratt til en større tilhørighet i mange hjem med mer tid til å være sammen om både måltid og andre aktiviteter, der man ikke nødvendigvis må prestere fullt så mye. Kanskje har vi mennesker hatt godt av denne «pausen» på en måte.

1.31 Mat- og helse som forebyggende «helseaktør»

Hvis skolen skal bli en aktør for forebyggende helse er det avgjørende at fag som omhandler mat- og helse får større plass i skolen og at det ansettes lærere med relevant kompetanse

innenfor dette feltet. Lærerplanens søkelys på mat- og helse er noe oppdatert i den siste utgaven, men med tanke på at det skjer revolusjonerende utvikling og forskning på matens påvirkning på helse, så kreves smidighet og en mer dynamisk bruk av lærerplanen, i tillegg til at det er verdt å investere tid i hvordan undervisningen i mat- og helse skal foregå. Det er altfor lett for en lærer å gjenta sin undervisning år etter år, noe som kanskje fungerer i fag som matte og norsk, men i fag som omhandler helse, kreves kontinuerlig oppdateringer i takt med utvikling på feltet. En plakatt av en kostsirkel som har hengt på veggen de siste 20 årene kan kanskje fortsatt henge, men det må da være mulig for en lærer å snakke rundt denne og forklare hva har vært tenkt før, hva tenker man nå, hvordan påvirker dette helsa, hvordan påvirker dette miljøet og hvordan ser dette ut i butikken, hva finner man der og eventuelt ikke. Selv jeg som jobber med dette hver eneste dag, strever med å holde meg oppdatert på hva som skjer av utvikling, men jeg har en lidenskap og en interesse for å utvikle meg å lære mer om det og det er sannsynligvis årsaken til at jeg får med meg endel. Interesse for faget sitt er en av hovednøkklene for å lykkes med undervisning, fordi eget engasjement smitter. Dette er noe som flere av mine informanter også har påpekt når de snakket om hvordan de har opplevd sine lærere, der de følte at de fikk mye mer læring igjen og eget engasjement i de timene der læreren hadde interesse for faget og kunnskap til å drolle rundt temaer som var mer rettet mot elevenes hverdager.

Enhver lærer med kompetanse og engasjement for faget sitt vil fint selv kunne planlegge å gjennomføre motiverende undervisning å skape en god arena for læring, så da blir lærerplanen mer enn pekepinn og støtte for å sikre at alle får likt kunnskapsgrunnlag, men jeg er helt sikker på at en lærers engasjement kan gi elevene mye mer utover dette.

For å få dette til må forutsetningene legges til rette, både gjennom grunnleggende kompetanse hos de som skal undervise i mat- og helse. Det må bevilges penger slik at redskap og utstyr kommer på plass. I dag er det veldig tilfeldig hvilke skoler som har skolekjøkken eller utstyr på kjøkkenet til å gjennomføre en undervisning der alle kan delta. Det ble nevnt i intervjuene at noen steder var det så mangel på utstyr at en gruppe måtte stå rundt en gryte å koke. Det er også gjort en studie på nyutdannede mat- og helselærers opplevelser den første tiden som lærer i faget. Og i denne studien kommer det frem at fasiliteter for matlaging er til hinder for å utføre en god undervisning i faget (Markhus, 2016). Selv om dette var en liten studie, er den med på å bekrefte den mine informanter forteller om variasjon av kvalitet på mat- og helsefagets opplæringsarena.

Når det gjelder kompetanse, så er det hos en lærer relevant å ha noe kunnskap om hva som er motiverende læring og hvordan elever lærer ulikt. Dette vil være en stor fordel for å kunne skape engasjement, og jeg tenker at det i tillegg blir mer givende for læreren selv.

Mat- og helse faget fortjener en bedre posisjon i skolen slik at det blir aksept for at dette er viktig å prioritere. Dersom det foreligger «posisjonskamper» for hvilke fag som blir sett på som viktig eller ikke, så kan dette stå i veien for at lærere som kanskje har interesse for faget velger å ikke ta mer utdanning innenfor mat- og helse, men kanskje heller velger noe annet som blir mer verdsatt.

Ifølge mine informanter, skulle de gjerne ha lært mer om hvordan lage enkle og sunne hverdagsretter, som de kan bruke nå, når de har begynt å klare seg selv på kjøkkenet. De skulle gjerne lært mer om hvordan de skal velge i butikken og hvorfor. De ønsket seg mer kunnskap om hva som er sunn mat og ikke, samt hvordan det påvirker helsa. Og med tanke på at undersøkelser viser at flere unge i dag ikke har kunnskap nok til å ta gode helsevalg for seg selv, så er det på tide å ta dette på alvor. Mat- og helsefaget er en fin arena med store muligheter for å endre på dette. Fremtidens folkehelse rapporter om nordmenns vekt og helsestatus kan bli bedre.

Dette kan skje når vi begynner å se på mat- og helsefaget i skolen som forebyggende helseaktør. Det må ressurser til for å bygge opp gode skolekjøkken, utdanne lærere som kan skape engasjement og undervise på en måte som gjør at elevene forstår hvorfor dette er et viktig fag. I tillegg på må lærerplan og læremateriell holdes ved like og oppgraderes i takt med utvikling på feltet. Dette er kanskje det faget, det skjer mest utvikling i, og som er såpass sammensatt at det faktisk kreves endel kompetanse for å undervise i. Det bør nevnes at det er en hel haug med utdannede innen ernæring som sliter å få seg jobb i dag fordi det er for få arbeidsplasser innen ernæring, her ligger det muligheter.

Helsedelen av faget er så viktig at det bør få høyere prioritet enn å bake boller og lage pizza for å sette dette på spissen. Dette er en sammensatt problemstilling fordi det er mange faktorer som påvirker, alt fra ro i klassen, respekt for lærere, kompetanse til å undervise, foreldrenes rolle i dette osv...

Maten har forandret seg enormt de siste årene, så den maten vi tror er sunn er kanskje ikke så sunn som vi skulle ønske. Mye av maten er prosessert og ultra prosessert som igjen påvirker helsa i en større grad enn vi kanskje vet nok om idag.

1.32 Refleksjoner

Underveis i arbeidet med denne masteroppgaven har jeg oppdaget nye interessante temaer og problemstillinger rundt tematikken mat- og helse som fag i skolen. Jeg har måttet ta noen valg underveis for å holde meg til mitt utgangspunkt. Det er lett å falle for fristelsen med å begynne å ta inn temaer som har dukket opp underveis, slik som kroppsfokus, sosiale media, motivasjon for matvalg med tanke på selvfølelse. I tillegg har jeg undret på om ikke helsedelen skulle vært større i mat- og helsefaget, for å lære elevene mer om sammenhengen mellom maten og det mentale. Jeg var noen ganger også i intervjuene fristet til å la samtalen flyte, for å klare å sette meg inn i deres hverdag og hvordan de tenker om mat, kropp og helse generelt, samt hvordan kunnskapen er om hvordan det mentale påvirker både matinntak, matvalg og ikke minst hvordan de opplever seg selv i sin egen hverdag. Jeg har likevel klart å holde meg til det jeg hadde bestemt meg for, med tanker om å kunne forske videre på dette ved en senere anledning. Slik jeg ser det er det veldig relevant og få inn helse- delen mye sterkere inn i faget generelt, da det er så mange sammenhenger mellom maten, hodet og en sunn helse, både fysisk og psykisk.

Perioden jeg har gjennomført denne forskningen har vært preget av pandemi i landet og Covid – 19 viruset. Dette har medført nedstenging, sosial begrensing og påvirket min forskning på den måten at jeg ikke har fått alle informanter fysisk, hatt nettmøter med min veileder og mine studievenner. Når jeg da har jobbet meg gjennom motivasjonsteori i en slik periode har det slått meg at nedstengning av samfunnet ikke bare påvirker motivasjonen til mennesker, men i aller høyeste grad psykisk helse. Gjennom dypdykk i selvbestemmelsesteorien og gjennom svarene fra intervjuene fra elevene, så har jeg nå fått en større forståelse for hvorfor og hvordan dette også påvirker i en større sammenheng, slik som nå i en pandemi. Jeg som er bosatt i Oslo, en by som har vært totalt nedstengt i 6 måneder, ser jeg tydelig at her blir både autonomien og tilhørigheten for de aller fleste påvirket. Dette gjør noe med et individ, akkurat slik Deci & Ryan har beskrevet gjennom sin forskning. Jeg jobber i tillegg på et rehabiliteringssenter, hvor vi har deltakere som er inne i arbeidsrettet helserehabilitering og vi har denne samme perioden som jeg har gjennomført denne forskningen hatt en høyere andel mennesker med betydelig psykiske utfordringer, ensomhet, angst og depresjon. Det har fått meg til å reflektere rundt at psykologiske faktorer som påvirker menneskers motivasjon, i

aller høyeste grad også påvirker folks psykiske helse totalt sett, dersom disse uteblir. Dermed tenker jeg at disse faktorene er helt essensielle å ivareta på en bra måte i skolen.

1.33 Videre forskning

Tematikken rundt hvordan skolen kan bli en sterkere bidragsyter til forebyggende helsearbeid er spennende å tenke videre på. Det vil kreve mer forskning, samt mer analysearbeid på forskning som allerede er gjort på følgende tema for å få et bredere bilde på hvordan undervisningen legges opp idag. Jeg tenker at det kunne vært spennende å gå videre med denne studien, men også dra inn en kvantitativ forskning for å kartlegge konkret kunnskapsnivå, og for å få et betydelig antall informanter som kan gi forutsetning for en form for generalisering. Dersom det kan bekreftes med konkrete data at unge mennesker idag ikke har nok kunnskap på området mat- og helse, så kanskje det er lettere å få gehør for at dette er et fag som bør få høyere prioritet i skolen. Kanskje burde man også sett på hvordan mangel på denne kunnskapen påvirker unge menneskers prestasjoner i annen undervisningsøyemed eller i sine jobber, og i sin hverdag generelt for å få frem viktigheten av å ha noe kunnskap om mat- og helse. Mange unge, og voksne sliter idag, ikke bare på grunn av overvekt og livsstil, men også med psykisk helse. Det er altfor mange unge som idag ikke får gjennomført utdanning eller klarer å holde seg inne på arbeidsmarkedet, enten på grunn av fysiske eller psykiske utfordringer.

Skal vi bare akseptere at det er sånn det har blitt, eller er det på tide å se på tiltak som kan øke kompetansen til unge mennesker om hvordan fysisk og psykisk helse henger sammen, som igjen forhåpentligvis kan bidra til at det blir lettere å handtere eget liv både fysisk og psykisk.

Hvis man setter mat- og helse som fag inn mot problemstillingen; hvordan er den generelle helsen til unge mennesker er idag, og forså vidt også voksne, så kan det tenkes at noe av dette kan spores tilbake til mangel på grunnkunnskap om hvordan kropp, hode og helse henger sammen. Heldigvis skjer det store ting innenfor forskning på maten og helsa, og hvordan det mentale henger sammen med maten.

Det er lett å kjenne seg igjen i eksemplet med når et menneske begynner å streve med det mentale, så går dette lett utover maten og det fysiske. Jeg skal ikke lengre enn til meg selv og

mitt eget liv for å kunne forklare hvordan jeg selv tar andre mat valg de gangene jeg er helt nede i kjelleren, eller har det kjipt av en eller annen grunn. Se på en romantisk komedie for eksempel, der vi nærmest blir opplært til å spise is eller sjokolade i kombinasjon med kjærlighetssorg. Vi kan jo dette alle sammen, trøste oss med mat. Og det er ikke så rart med tanke på hvordan dette berører belønningssenteret i hjernen slik at vi føler oss litt bedre, akkurat i det øyeblikket. Helt til kanskje denne følelsen blir innhentet av «dårlig samvittighet» eller i verste fall kvalme, dersom man virkelig har gjort et innhugg i isboksen.

Dette er også et tema som bør inngå i et mat- og helsefag, slik jeg ser det, fordi det er elementært dersom man skal gi et menneske muligheten til å forstå hvordan vi, altså kropp og hodet fungerer. Og ikke minst at dette er stort sett likt for alle mennesker, så det er heller ikke unormalt å oppleve dette.

Når jeg har holdt på med dette arbeidet ble jeg nysgjerrig på hvordan en mat- og helse lærer legger opp sin undervisning, og hvilket fokus som preger planleggingen. Dette ville jeg gjerne ha hatt med, dersom jeg hadde mer tid til rådighet.

I tillegg har det dukket opp en spennende tanke om å få til et prosjekt, der man lager undervisning basert på resultatene fra denne forskningen. Jeg ser her for meg å lage et undervisningsopplegg som baserer seg på selvbestemmelsesteorien til Deci & Ryan, der man planlegger for å ivareta essensielle behov som autonomi, kompetanse og tilhørighet, i tillegg til både indre og ytre motivasjonsfaktorer. Det ville være selvsagt å ta med alle gode innspill fra mine informanter i denne forskningen, om hvordan de selv ville ha lagt opp en mat- og helseundervisning. De kom helt selv fram til undervisningsopplegg som fremmer motivasjon, sett opp mot motivasjonsteoriene som er beskrevet ovenfor. For å se resultatene av et slikt prosjekt, hadde det vært interessant å gjøre dette med et utvalg av elever, eller en klasse, og sammenligne resultatene på opplevd motivasjon og læring opp mot en annen klasse som har hatt ordinær undervisning. Og kanskje kunne man også se på om dette ville gi utslag på kompetansen deres gjennom sluttkarakteren i faget.

1.34 Konsekvenser for praksis

Så hva skjer fremover, med tanke på mat- og helse undervisningen i skolen? Og hvordan skal mat- og helse faget, sammen med helse- og livsmestringsfaget, som også er en del av den nye lærerplanen, overlappes hverandre. Gjennom begge disse fagene har man en mulighet for å ta tak i problemstillingen med at unge menneskers fysiske og mentale helse har en negativ utvikling.

I starten av denne studien har jeg belyst utfordringer med en negativ trend i unge og voksne mennesker helse, som et resultat av for høy vekt og usunn livsstil, og hvilke konsekvenser dette kan ha for samfunnet. Jeg har intervjuet informanter som kan bekrefte at deres opplevelse av mat- og helse som fag i skolen ikke har bidratt i noen særlig grad til at de lever sunnere idag. Dette bekreftes også via studien gjort ved Universitetet i Tromsø (Lian, Emaus og Sand). Kanskje har både mine informanter og deltakere fra sistnevnte undersøkelse ikke opplevd undervisningen som motiverende, og dermed heller ikke fått med seg kompetanse fra faget, eller kanskje er det fordi lærerne de har hatt ikke har nok kompetanse til å gi den kunnskapen som trengs. Eller er det rett og slett ikke lagt godt nok til rette for at denne undervisningen blir prioritert som et viktig fag i skolen.

Uavhengig av årsak, så finnes det muligheter for å endre på dagens praksis, gjennom å ta disse funnene på alvor, sammen med undersøkelser som viser til en negativ helsetrend blant unge voksne.

Det finnes muligheter til å utdanne flere lærere som skal undervise i faget mat- og helse. Det kan også ansettes lærere, eller andre som innehar ernæringskompetanse i skolen. Det finnes for eksempel idag altfor mange som har tatt ernæringsutdanning opp til bachelornivå, som ikke får seg jobber fordi det ikke er stillinger nok i samfunnet til en slik kompetanse. Dersom det kommer inn mer faglig kompetanse på området i skolen, så kan dette bidra til inspirasjon for andre mat- og helse lærere. Politikere må på banen for å oppgradere skolens «lommebok», slik at skolekjøkken og relevant utstyr kommer på plass på alle skoler i Norge. I tillegg må det kanskje legges opp til flere undervisningstimer i faget, slik at elevene har forutsetning for å komme gjennom tiltenkt pensum, og det lærerplanen legger opp til at faget skal dekke.

Og selv om det kan ta tid før disse tiltakene kommer på plass, så går det an å starte med små grep på hver enkelt skole. Det går an å se på hva mine informanter har sagt at motiverer, det

holder noen ganger å la de få bidra, legge opp til undervisning som ivaretar autonomi, tilhørighet og kompetanse. Dette behøver man ikke å vente med å sette ut i livet, men det kan hende de som underviser i mat- og helse idag trenger en inspirasjon til hvordan justere litt for å skape mer engasjement i sine timer. Så kanskje funnene fra denne studien er nok til å gi noen tips på veien.

Det er nok mye sannhet i det Hippokrates engang sa:

«La maten være din medisin, og medisinen være din mat»

Men uten kunnskap om maten er det ikke like lett å følge opp dette sitatet.

REFERANSER

1. Chandler, C.L, & Connell, J.P. 1987. *Childrens` s intrinsic, extrinsic and internalized motivation: A development study of childrens reason for liked and disliked behavoiurs*. British Journal of Health Psychology, 5; 357 – 365.
2. Imsen, Gunn. 2014. *Elevenes verden – Innføring i pedagogisk psykologi (5. utg.)*. Oslo: Universitetsforlaget
3. Markhus, Anne. 2016. *Nyutdannede Mat- og helselærere*, Høgskolen i Bergen
Hentet fra nettsted: https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2481407/Masterthesis_Markhus.pdf?sequence=2&isAllowed=y
4. Perlic, B. 2019. *Lærerkompetanse i grunnskolen. Hovedresultater 2018/2019*. Oslo: SSB. Hentet fra nettsted: https://www.ssb.no/utdanning/artikler-og-publikasjoner/_attachment/391015?ts=16b93d5e508
5. Rolland-Cachera MF. 2011. *Childhood obesity current definitions and recommandations for their use*. Int JPediatr Obes, 6 (5-6): 325-331. Hentet fra nettsted: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21916784/>
6. Ryan, R.M. 1995. *Psychological needs and the facilitation of integrative prosesses*. Journal of Personality, 63; 397 – 427.
7. Ryen, Richard M. Og Deci, Edward L. 2000. *Self Determination Theory and the facilitation of Instrinct Motivation, Social Development, and Well-Being*, University of Rochester, American Psychologist, vol.55 No.1, 68 – 78.
8. Sand, Anne Sofie, Emaus, Nina og Lian, Olaug S. 2017. *Motivation and obstacles for weight management among young women - a qualitative study with a public health focus - the Tromsø study: Fit Futures Tromsø*; universitet i Tromsø. Hentet fra nettsted: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28482855/>
9. Shekar, Meera and Popkin, Barry. 2020. *Obesity Health and Economic Consequences of an Impending Global Challenge*, Washington DC: World Bank Group
10. Sund, Erik R, Rangul, Vegard og Krokstad, Steinar. 2019. *Folkehelseutfordringer i Trøndelag Folkehelsepolitisk rapport med helsestatistikk fra HUNT inkludert tall fra HUNT4 (2017-19)* Levanger: HUNT forskningscenter

11. Stray Heldal, Janicke og Wittek, Line. 2019. *Pedagogikk – en grunnbok* Oslo: Cappelen Damm
12. Sveen, Unni: *flow-teori* i *Store medisinske leksikon* på snl.no. Hentet 11. mai 2021 fra nettsted: <https://sml.snl.no/flow-teori>
13. Tjora, Aksel. 2020. *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* Oslo: Gyldendal Akademisk, 3.utgave
14. Utdanningsdirektoratet *Læreplan for mat- og helse 01/02* Lest 24.mars 21. Hentet fra nettsted: <https://www.udir.no/kl06/MHE1-01/Hele/Formaal>
15. Nettsted. Utdanningsnytt «*Mat- og helselærerens kompetanse; avgjørende for kvalitet i undervisningen?*» publisert 21.02.2013 Lest 23.mars 21. Hentet fra nettsted: <https://www.utdanningsnytt.no/mat--og-helselaererens-kompetanse-avgjorende-for-kvalitet-i-undervisningen/149149>
16. Aamo, Alexander, Lind, Lars Halvard, Myklebust, Anders, Stormo, Linn Karina, Skogli, Erland. 2019. *Overvekt og fedme i Norge: Omfang, utvikling og samfunnskostnader*. Oslo; Menon Publikasjon nr 9. hentet fra nettsted: <https://www.menon.no/wp-content/uploads/2019-09-Overvekt-og-fedme-i-Norge.pdf>
17. Nettsted. WHO 2012. “*Prioritizing areas for action in the field of population-based prevention of childhood obesity*” Lest 10. Mars 21. Hentet fra nettsted: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/tools/en/>

Vedlegg 1 - Intervjuguide

1. Hva tenker du om mat og helse?
2. Hva er det viktigste du har lært i mat og helse synes du?
3. Hvordan opplevde du timene?
4. Var det noen mat og helse timer du likte bedre enn andre – og hvorfor?
5. Hva skulle du ønske du hadde lært mer om?
6. Hva tenker du er viktig for ungdom å lære seg om mat og helsefaget før du avslutter skolen?
7. Hva har du lært i mat og helse som du vet at du benytter deg av i dag? (matretter, valg av matvarer osv)
8. Var det noen lærere i mat og helse som var mer motiverende – og hvorfor?
9. Hvis du skulle sette opp en mat og helsetime nå, hva ville innholdet vært og hvorfor?
10. Hvor lærer du mest om mat og helse i dag? (eks; foreldre, magasiner, sosiale medier eller på skolen?)
11. Hva påvirker dine mat-valg i dag?
12. Vil du si at du kan mye om mat og helse? Og eventuelt hvis ikke når føler du at du gjerne skulle visst mer?

Vedlegg 2 – informasjonsskriv til deltakere i studien

Vil du delta i forskningsprosjektet

”Motivasjon, mat- og helse”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å finne ut om dagen undervisning i mat og helse er motiverende for elevene. Og om dette er med på å bidra til at elevene tar sunnere hverdagsvalg knyttet til mat og helse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Ifølge folkehelseinstituttets tall fra 2017/19 har 15 – 20% av barn overvekt eller fedme, dette er om lag ett av seks barn. Disse tallene har flatet ut siden 2005, men ligger fortsatt stabilt høyt. 25% ungdommer har overvekt og fedme, altså 1 av 4 ungdommer og andelen ser ut til å øke. 1 av 4 menn og 1 av 5 kvinner i alderen 40 – 45 år har fedme og i tillegg til dette kommer tallene om overvekt, som ikke er tatt med her. Høy KMI (kroppsmasseindeks) fører til cirka 2400 årlige dødsfall i Norge og trolig mange tilfeller av hjerte- og karsykdom, diabetes og andre kroniske sykdommer. (FHI 2017/19)

På bakgrunn av denne statistikken vil jeg se på om dette kan sees i sammenheng med mangel på kunnskap og motivasjon til mat og helsefaget, blant den yngre delen av befolkningen. Jeg håper at jeg med min forskning kan bidra til økt forståelse av hvordan grunnopplæring og motivasjon kan påvirke fremtidens statistikker på overvekt, fedme og livsstisproblematikken. Statistikken bekrefter at problemet med overvekt og fedme øker i samfunnet, som igjen påvirker folkehelsa og helseøkonomien. Jeg er derfor svært nysgjerrig på om noen av årsakene og løsningene kan finnes i mat- og helseundervisningen på skolen.

Jeg ser for meg å søke svar på dette gjennom elevene og lærerne som nylig har hatt eller har mat og helsefag i skolen. Jeg vil undersøke om elevene opplever at undervisningen er motiverende og om de får med seg kunnskapen de trenger slik at de dermed tar valg for en sunnere livsstil eller ikke. Jeg er mest interessert i deres oppfatning og vil ikke berøre noen som går på deres personlige mat og helse vaner, Jeg vil i mine møter med intervjuobjekter og i observasjon bruke tid på å skape trygghet og presisere målet med oppgaven slik at de som deltar føler seg trygge på at målet med denne undersøkelsen er å finne svar og få innspill som kan bidra til høyere kunnskap og ikke minst redskaper til fremtidens ungdom og voksne som gjør det enklere å finne en sunn og god måte å leve på i hverdagen.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

UIT Norges Arktiske Universitet er ansvarlig for prosjektet. Masterstudenten som er hovedansvarlig for gjennomføringen og skriver om denne forskningen er Ann-Christin Hansen som gjør dette som sin masteroppgave. Professor Gry Paulgaard er veileder under hele prosjektet og vil sørge for at oppgaven blir gjennomført på en god og etisk korrekt måte.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta da jeg vil snakke med ungdom som nylig har hatt eller har mat og helsefag i skolen. Jeg har innhentet tillatelse fra skolen via rektor/klasseleder som gjerne vil være med å bidra til dette prosjektet.

Hva innebærer det for deg å delta?

Jeg vil finne svar på mine spørsmål gjennom gruppeintervju, personlig intervju og observasjon.

For deg innebærer dette å delta på et gruppeintervju og -eller et personlig intervju der jeg vil stille deg spørsmål om din oppfatning av mat og helse som fag, hvordan du ble motivert eller ikke i faget og om hvilke kunnskap om mat og helse du husker best, og eventuelt benytter deg av i din hverdag.

Deretter vil jeg se på dagens teori om mat og helsefaget som finnes i lærerplan. Jeg vil søke teori og tidligere forskning som er gjort på motivasjon og motiverende læring for å forstå om

det er samsvar mellom teorien her og det elevene forteller. Og også for å forstå hvordan slik teori ligger til grunn, eller ikke for dagens planlegging av mat og helseundervisning.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. . For deg som velger å ikke delta eller gi ditt samtykke, vil det ikke være noe som helst som kan identifisere deg direkte eller indirekte i observasjonsnotatene.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Informasjonen jeg får fra deg vil bli anonymisert og kun bli brukt for å se på sammenhenger, se på den generelle kunnskapen man faktisk får via mat og helsefaget i skolen, se på årsaker til at kunnskap eventuelt er for lav, finne nye løsninger for hvordan undervise i mat og helse for å gi ungdom bedre forutsetning for en god og sunn livsstil. Selve forskningen vil bli offentlig etter at masteroppgaven er godkjent, men alle personer som har deltatt vil være anonyme.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er våren 2021.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra UIT Norges Arktiske Universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Ann-Christin Hansen, Masterstudent ved UIT Norges Arktiske Universitet
- Gry Paulgaard, Professor og veileder ved UIT Norges Arktiske Universitet
- Vårt personvernombud: Joakim Bakkevold ved UIT Norges Arktiske Universitet

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Ann-Christin Hansen (student/forsker)

Gry Paulgaard (Veileder)

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet [*sett inn tittel*], og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i gruppeintervju
- å delta i personlig intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3 – Godkjenning fra NSD

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 851915 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt:

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 09.09.20., samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 31.05.21.

LOVLIG GRUNNLAG Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

LÆRERES TAUSHETSPLIKT Lærere har taushetsplikt, og det er viktig at intervjuene gjennomføres slik at det ikke samles inn opplysninger som kan identifisere enkeltelever eller avsløre taushetsbelagt informasjon. Vi anbefaler at du er spesielt oppmerksom på at ikke bare navn, men også identifiserende bakgrunnsopplysninger må utelates, som for eksempel alder, kjønn, navn på skole, diagnoser og eventuelle spesielle hendelser. Vi forutsetter også at dere er forsiktig ved å bruke eksempler under intervjuene. Studenten og læreren har et felles ansvar for det ikke kommer frem taushetsbelagte opplysninger under intervjuet. Vi anbefaler derfor at studenten minner læreren om taushetsplikten før intervjuet startet.

PERSONVERNPRINSIPPER NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om: - lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen - formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål - dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet - lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

DE REGISTRERTES RETTIGHETER Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn

(art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Silje Fjelberg Opsvik Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)