



Að ræða og snæða

Lýðræðisleg vinnubrögð í matmálstímum leikskólabarna

Þórhildur Ýr Arnardóttir

Júní 2021

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs
Deild kennslu- og menntunarfræði



HÁSKÓLI ÍSLANDS
MENNTAVÍSINDASVIÐ

Að ræða og snæða

Lýðræðisleg vinnubrögð í matmálstímum leikskólabarna

Þórhildur Ýr Arnardóttir

Lokaverkefni til M.Ed.-prófs í menntunarfræði leikskóla

Leiðbeinandi: Ólafur Páll Jónsson

Deild kennslu- og menntunarfræði
Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Júní 2021

Að ræða og snæða. Lýðræðisleg vinnubrögð í matmálstímum
leikskólabarna

Ritgerð þessi er 30 eininga lokaverkefni til M.Ed.-prófs
í menntunarfræði leikskóla við deild kennslu- og menntunarfræði,
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© 2021, Þórhildur Ýr Arnardóttir

Lokaverkefni má ekki afrita né dreifa rafrænt nema með leyfi höfundar.

Formáli

Ritgerð þessi er 30 ECTS eininga lokaverkefni til M.Ed. prófs í menntunarfræði leikskóla við Menntavísindasvið Háskóla Íslands.

Leiðbeinandi minn var Ólafur Páll Jónsson, prófessor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands og sérfræðingur var Sara Margrét Ólafsdóttir, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Ég vil þakka þeim kærlega fyrir gagnlegar ábendingar og faglega ráðgjöf í rannsóknarferlinu.

Samstarfsfólk mitt fær þakkir fyrir það traust sem það sýndi mér við framkvæmd rannsóknarinnar og vil ég þar sérstaklega nefna Dr. Guðrúnu Öldu Harðardóttur sem hafði alltaf trú á mér og veitti mér ómetanlega hvatningu í þessu ferli. Börnin sem tóku þátt fá sérstakar þakkir fyrir að leyfa mér að framkvæma þessa rannsókn og fyrir að kveikja sífellt hjá mér nýjar og nýjar hugmyndir og hjálpa mér að sjá frá nýjum sjónarhornum.

Fjölskylda mín og vinkonur hafa veitt mér mikinn stuðning og hvatningu þegar á þurfti að halda og er ég þeim þakklát fyrir það. Þetta verkefni er tileinkað börnunum mínum, Söru Nadíu og Steindóri Erni, því án þeirra hefði þetta aldrei orðið að veruleika. Þau eru minn innblástur, í þessu verkefni sem og öðrum, og koma mér stöðugt á óvart með þeim skilning, þolinmæði og áhuga sem þau hafa sýnt þessu ferli.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Vísindasiðareglur Háskóla Íslands*.

Ég hef gætt viðmiða um siðferði í rannsóknum og fyllstu ráðvæðni í öflun og miðlun upplýsinga, og túlkun niðurstaðna. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, 19. júní 2021

Þórhildur Ýr Arnardóttir

Ágrip

Meginmarkmið rannsóknarinnar er að leita svara við því hvort lýðræði og valdefling birtist í matmálstímum yngstu barnanna í Matstofu og Borðstofu í leikskólanum Aðalþingi, en það voru þeir þættir sem lágu til grundvallar þegar fyrirkomulagi matmálstímanna var breytt úr hefðbundnu fyrirkomulagi. Tilgangurinn var að skoða betur hvernig starfshættir kennaranna og námsumhverfi barnanna stuðla að lýðræði og valdeflingu og hvernig börnin upplifa matmálstímana í Matstofu og Borðstofu.

Rannsóknin er tilviksrannsókn sem fór fram í leikskólanum Aðalþingi í Kópavogi og þátttakendur í rannsókninni voru kennarar og börn á yngri gangi leikskólans. Börnin eru tveggja til fjögurra ára gömul (fædd á árunum 2017-2019) og var gagnaöflun í formi myndbanda og skrifa í rannsóknardagbók.

Leikskólinn sem um ræðir starfar í anda Reggio Emilia og þar sem grunnur slíks leikskólastarfs er lýðræði ákváðu kennarar skólans fyrir nokkrum árum síðan að leggja aukna áherslu á lýðræði og valdeflingu í matmálstímum leikskólabarnanna en hafði verið gert áður. Niðurstöður benda til þess að lýðræði og valdefling birtist greinilega í matmálstímum barnanna í Matstofu og Borðstofu, þó þessir þættir birtist ekki alveg á sama hátt á báðum stöðunum og gæti það verið vegna aldursmunar barnanna. Niðurstöður benda einnig til þess að námsumhverfi barnanna í matmálstímunum stuðli að lýðræði og valdeflingu og að starfshættir kennaranna einkennist að miklu leyti af uppbyggilegu hrósi og hvatningu til barnanna. Niðurstöðurnar geta veitt leikskólakennurum og öðru starfsfólki leikskóla mikilvæga þekkingu á matmálstímum leikskólabarna og einnig almenna þekkingu á því hvað námsrými er og hvar hægt er að vinna með áherslur eins og lýðræði og valdeflingu. Einnig geta niðurstöðurnar veitt þekkingu um það hvernig börnin virðast upplifa matmálstímana á jákvæðan máta, þar sem vellíðan þeirra birtist meðal annars í samræðum þeirra á milli.

Abstract

Talking and eating. Democratic working methods in the mealtimes of preschool children.

The main aim of this study is to find an answer to whether democracy and empowerment are evident in the mealtimes of the youngest children in the dining rooms called Matstofa and Borðstofa in the preschool Aðalþing. These were the factors that formed the basis for changing the mealtimes from the traditional arrangement. The purpose is to take a closer look at how the teachers' working methods and the children's learning environment contribute to democracy and empowerment and how the children seem to experience the mealtimes in Matstofa and Borðstofa.

The study is a case study that took place in the preschool Aðalþing in Kópavogur, the participants in the study were teachers and the youngest children in the preschool. The children are two to four years old (born in the years 2017-2019) and data collection was in the form of videos and writing in a research diary.

The preschool in question operates in the spirit of Reggio Emilia and since the basis of such preschool work is democracy, the school's teachers decided a few years ago to place more emphasis on democracy and empowerment in the children's mealtimes than had been done before. The results indicate that democracy and empowerment are evident in the children's mealtimes in Matstofa and Borðstofa, although these factors do not appear in exactly the same way in both places, which could be due to the age difference of the children. The results also indicate that the children's learning environment during mealtimes promotes democracy and empowerment, and that the teachers' working methods are largely characterized by constructive praise and encouragement for the children. The results can provide preschool teachers and other preschool staff with important knowledge of preschool children's mealtimes as well as general knowledge of what space is a learning space and where it is possible to work with emphasis such as democracy and empowerment. The results can also provide knowledge about how the children seem to experience mealtimes in a positive way, as their well-being is reflected, among other things, in conversations between them.

Efnisyfirlit

Formáli	3
Ágrip	4
Abstract	5
Efnisyfirlit	6
1 Inngangur	8
2 Fræðilegur bakgrunnur	10
3 Lýðræði í skólastarfi	13
3.1 Lýðræðislegt skólastarf með ungum börnum í leikskóla	13
3.2 Valdefling barna	16
3.3 Matmálstímar	16
3.4 Lýðræði og matarmenning í leikskólanum Aðalþingi	17
4 Rannsóknaraðferð	23
4.1 Vettvangur og þátttakendur	23
4.2 Gagnaöflun	24
4.3 Gagnaúrvinnsla	25
4.4 Siðferðileg álitamál, leyfi og takmarkanir	27
5 Niðurstöður	27
5.1 Börnin í lýðræði	28
5.2 Samræður barnanna	30
5.3 Valdefling barnanna	30
5.4 Námsumhverfi til lýðræðis	32
5.5 Hvatning kennaranna	34
6 Umræður	38
6.1 Börnin í lýðræði	38
6.2 Samræður barnanna	38
6.3 Valdefling barnanna	40
6.4 Námsumhverfi til lýðræðis	41
6.5 Hvatning kennaranna	43
6.6 Samantekt	45
7 Lokaorð	47
Heimildaskrá	49
Viðauki: Kynning á rannsókn og upplýst samþykki	54

1 Inngangur

Rannsóknin sem hér er kynnt fjallar um matmálstíma í leikskóla og mikilvægi þeirra fyrir lýðræðislegt starf skólans. Segja má að matmálstími barna í leikskólum verði oft útundan þegar verið er að skipuleggja samfellu í skólastarfi (Sepp og Höjer, 2016) og jafnvel að hugmyndir um lýðræði og valdeflingu gleymist rétt á meðan á matmálstímum stendur. Matmálstímar í leikskólum hafa einnig lítið verið rannsakaðir hér á landi og því taldi ég áhugavert að skoða matmálstíma leikskólans út frá því hvernig áherslur á lýðræði og valdeflingu barna birtist í þessum tímum.

Rannsóknin var framkvæmd á vinnustað mínum þar sem óhefðbundið fyrirkomulag matmálstíma í leikskóla hefur verið við lýði. Hefðbundnir matmálstímar í leikskólum eru yfirleitt þannig að börnin borða inni á deild í sínu fasta sæti sem oftast er ætlast til að barnið sitji í á meðan á matmálstímum stendur. Kennari situr í sínu sæti við borðið með börnunum og aðstoðar þau. Maturinn er borinn fram á hvert borð og börnin hafa ýmist val um að skammta sér sjálf eða að kennari skammti fyrir þau, oft fer þetta eftir aldri og venjum starfsfólks og getur verið breytilegt eftir leikskólum.

Þar sem ég starfa í leikskólanum þar sem rannsóknin fer fram er ég þannig hluti af rannsókninni sjálfri. Í aðferðafræðikafla ritgerðarinnar er gerð nánari grein fyrir aðkomu minni. Hugmyndin að rannsókninni kviknaði þegar ég gerði starfendarannsókn í námskeiðinu Fræði og starf á vettvangi I í M.Ed. námi mínu. Þá rannsókn framkvæmdi ég í Borðstofu leikskólans og fékk þá áhuga á að skoða matmálstímana betur og athuga hvernig þetta námstækifæri væri í raun nýtt til valdeflingar barnanna og hvort lýðræðislegar hugmyndir úr skólastarfinu skiluðu sér inn í þessa tíma skóladagsins. Áhugavert og mikilvægt er að rannsaka hvort þessir grundvallarþættir birtist í raun í Matstofu og Borðstofu Aðalþings í matmálstímum barnanna.

Meginmarkmið rannsóknarinnar var að leita svara við því hvort lýðræði og valdefling birtist í matmálstímum yngstu barnanna í Matstofu og Borðstofu í leikskólanum Aðalþingi, en það voru þeir þættir sem lágu til grundvallar þegar fyrirkomulagi matmálstímanna var breytt frá hefðbundnu fyrirkomulagi. Tilgangurinn var að skoða betur hvernig starfshættir kennaranna og námsumhverfi barnanna stuðla að lýðræði og valdeflingu og hvernig börnin virðast upplifa matmálstímana.

Rannsóknarritgerðinni er skipt upp í fimm meginkafla. Fyrst er kafli með fræðilegum bakgrunni þar sem ég geri grein fyrir markmiðum rannsóknarinnar, hvers vegna ég valdi þetta viðfangsefni og einnig greini ég þar frá rannsóknarspurningum. Næst kemur kafli sem er um lýðræði í skólastarfi og fjallar um þau atriði sem tengjast viðfangsefninu og rannsóknarspurningunum. Því næst kemur aðferðafræðikafla og fjallar hann um rannsóknina

sjálfa og aðferðir við gagnaöflun og gagnagreiningu. Þar á eftir kemur niðurstöðukafli þar sem ég dreg helstu niðurstöður rannsóknarinnar fram. Svo í framhaldi er umræðukafli þar sem ég tengi niðurstöður rannsóknarinnar við fræðilegt efni rannsóknarinnar og því næst leitast ég við að svara rannsóknarspurningunum. Í lok fræðilegrar umfjöllunar er kafli með lokaorðum og að endingu heimildaskrá og viðauki.

2 Fræðilegur bakgrunnur

Fáar rannsóknir hafa verið gerðar á matmálistímum í leikskóla og því er hér einnig fjallað um skyldar rannsóknir, eins og í grunnskólum. Engin fræðigreinin hefur helgað sig rannsóknum á máltíðum, þess í stað dreifast slíkar rannsóknir á margar mismunandi fræðigreinar. Þó má segja að mestur áhugi á innihaldi máltíða hafi verið innan lýðheilsufræði (Rosenlund Hansen, 2016), en lítið sem ekkert verður fjallað um innihald máltíða í þeirri rannsókn sem hér er kynnt.

Það að flétta saman mat, heilsu og lífsstíl má rekja til seinni hluta 20. aldar þegar rannsóknir fóru að tengja hegðun einstaklingsins við sjúkdóma (Armstrong, 2009). Þannig hefur matur og það að borða orðið í auknu mæli lækisfræðilegt mál, samofið heilsuhugsjónum (Burrows og Wright, 2007; Chamberlain, 2004; Cohn, 2013; Evans, Davies og Rich, 2008) og því að finna leiðir til að breyta því hvað fólk borðar. Nýlegar rannsóknir virðast þó benda til að næringarupplýsingar og menntun dugi ekki til að útskýra hvernig áthegðun (e. *eating behaviours*) þróast eða hvernig hún getur breyst (Ristovski-Slijepcevic, Chapman og Beagan, 2008; Murcott, 2000). Rannsakendur hafa því beint sjónum sínum annað í leit að orsakaskýringum á áthegðun og hefur bernskan fengið sérstaka athygli þar sem hegðun sem lærd er í æsku varir oft fram á fullorðinsár og mjög erfitt reynist að breyta henni (Gubbels o.fl., 2010; Mikkelsen, Husby, Skov og Perez-Cueto, 2014; Mogharreban og Nahikian-Nelms, 1996). Þar af leiðandi er lykillinn að heilbrigðum viðhorfum einstaklinga talinn vera sá að móta hegðun og viðhorf snemma á lífsleiðinni (Burrows og Wright, 2007). Armstrong (2009) heldur því fram að barnið hafi orðið í brennidepli „lækisfræðilegs sjónarhorns“ (bls. 915) snemma á 2. áratug síðustu aldar eins og bent var á hér að framan. Að auki hafa auknar áhyggjur af offitu barna leitt til aukinnar umhugsunar um börn, mat og áthegðun. Þar sem börn eyða stórum hluta vökutíma síns í leikskóla hafa vísindamenn fengið aukinn áhuga á mat og máltíðum barna (Burrows og Wright, 2007).

Í nokkrum rannsóknum hefur komið fram að upplifun af máltíð sé lykilatriði við að þróa heilbrigðar matarvenjur og í framhaldi af því hafa fræðimenn reynt að bera kennsl á lykilmeytur til að skapa jákvæða upplifun á máltíðum. Rannsakendur hafa beint sjónum sínum að samskiptum fullorðinna og barna (Mita, Gray og Goodell, 2015) en fáir hafa einblínt á sjónarhorn barnanna sjálfra og samskipti þeirra á meðal. Þessi skortur á rannsóknum sem taka sjónarhorn barnanna sjálfra til greina er athyglisverður með hliðsjón af hugtaki Vygotskys um svæði mögulegs þroska (e. *the zone of proximal development*); í þroskaferli barns er skrefið frá því að geta gert hluti með aðstoð yfir í að geta gert þá eitt mjög mikilvægt, í slíku ferli hafa jafningjar jafnvel sterkari áhrif en fullorðnir (Vygotsky, 1978). Því er áhugavert að beina sjónum einnig að viðhorfum barna til matmálistíma.

Rannsóknir á máltíðum í vestrænum menningarheimi fjalla oft um fjölbreytileika, samfélög einstaklinga við máltíðir (Fischler, 2011; Grignon, 2001). Samfélagsrannsóknir hafa þó ekki sýnt máltíðum í leikskólum mikinn áhuga. Aðrir vísindamenn hafa bent á skort á rannsóknum á félagslegum aðstæðum máltíða í leikskólum (Dotson o.fl., 2015). Enn aðrar rannsóknir hafa beinst að menningarlegum hugmyndum um tíðni máltíða og næringarinnihald þeirra (Bugge og Almås, 2006; Douglas, 1972; Murcott, 1982). Samkvæmt Evrópska matvælaráðinu (EUFIC) er menntun barna um heilbrigðan lífsstíll talin vera einn mikilvægasti lykillinn að góðri heilsu og góðum matarvenjum barna (EUFIC, 2013). Ísland er eitt þriggja landa sem tekur þátt í Evrópsku samstarfsverkefninu „WeValueFood“ sem hefur það markmið að styðja við fæðuhagkerfi Evrópu með því að fræða og efla næstu kynslóð neytenda með aukinni þekkingu, áhuga og þátttöku í matartengdum málefnum. Matís leiðir fyrrgreint verkefni sem heitir: „Aukum matarvitund næstu kynslóðar“ en verkefnið nær þó aðeins til grunnskóla (Aukum matarvitund næstu kynslóðar, 2019).

Hugtakið kennslufræði máltíða (s. *måltidspedagogik*) er tiltölulega nýtt og fjallar um að samþætta mat og máltíðir inn í kennslufræði viðkomandi skóla. Talið er að þess hafi fyrst verið getið á prenti í danskri skýrslu frá árinu 2007, þar sem fjallað er um hugtakið út frá næringarfræðilegu sjónarhorni. Í riti á ensku er fjallað um efnið út frá hugtökum eins og næringarfræðslu (e. *nutrition education*), skynjunarfræðslu (e. *sensory education*) og matarfræðslu (e. *food education*) sem fela í sér nokkuð þrengra sjónarhorn en kennslufræði máltíðar. Frá árinu 2010 hefur áhugi á kennslufræði máltíða aukist töluvert í Svíþjóð (Sepp, Höijer og Wendin, 2016) og hafa niðurstöður þarlendrar rannsóknar m.a. sýnt að kennararnir töldu það vera þroskandi og skemmtilegt að samþætta mat og máltíðir við skólastarfið. Kennararnir kölluðu einnig eftir stuðningi, bæði meiri þekkingu og áhöldum og góðu skipulagi með samvinnu milli eldhúsa og deilda (Sepp og Höijer, 2016).

Í rannsókn Ramsay og félaga (2010) á máltíðum í 26 leikskóladeildum kemur fram að kennararnir sátu við borð með börnunum í máltíðum og samræður sem þeir áttu við börnin voru flestar án gagnvirkrar hlustunar, þ.e. nokkurs konar einræður (e. *non-internal*). Algengasta orðasambandið sem kom fyrir í tali kennaranna var: „Ertu búinn?“. Athyglisvert er að kennararnir spyrji hvort börnin séu búin án þess að spyrja hvort þau séu orðin södd. Önnur algeng orðasambönd kennaranna voru eftirfarandi: „Við þurfum að drífa okkur“ og „Geturðu sett pínulítið á diskinn þinn?“ án þess að þeir spyrji um álit barnanna eða hvort þau hafi borðað nægju sína.

Í rannsókninni sem hér um ræðir er ætlunin að skoða matmálstíma leikskólabarna í leikskólanum Aðalþingi, þar sem rannsakandi starfar. Námssvæði matmálstíma skólans eru nefnd Matstofa og Borðstofa. Í Matstofu borða öll börn leikskólans nema yngsti árgangur

skólans en þau börn borða í einskonar smækkaðri mynd af Matstofu sem kölluð er Borðstofa.

Lýðræði og valdefling voru þeir þættir sem lágu til grundvallar þegar Matstofa Aðalþings var skipulögð og sett upp og einnig þegar haldið var áfram og Borðstofa sett upp fyrir yngstu börn leikskólans. Áhugavert er að skoða kosti og galla þessara starfsaðferða, miðað við hefðbundnar aðferðir, hvort það skili sér í framkvæmd og starfinu í raun eða hvort þetta séu bara frábærar hugmyndir á blaði.

3 Lýðræði í skólastarfi

Samkvæmt hugmyndum Johns Dewey (1966) byggist lýðræði á viðhorfum fólks, sýn þess á lífið og lífsmáta þess. Hann telur auk þess að athafnir mannsins séu tengdar viðhorfum hans og að sum þeirra séu svo inngróin að þau séu hluti af persónugerð hans. Þar af leiðandi er það algjör grundvöllur fyrir lýðræðislegu samfélagi að fólkið sé sjálft lýðræðislegt að upplagi. Hann segir að það að sameiginlegir hagsmunir allra vegi jafnt sé algjört lykilatriði (Ólafur Páll Jónsson, 2010). Lýðræði er einn af grunnþáttum í skólastarfi hér á landi, í öllum starfsháttum skóla á að bera virðingu fyrir hverjum og einum einstaklingi sem þar er. Gert er ráð fyrir því að börnin læri til lýðræðis með því að upplifa lýðræði og þannig læra þau um lýðræði í lýðræði. (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012). Þetta þýðir, með öðrum orðum, að skólar eiga að leggja áherslu á að vinna að lýðræði með því að sýna lýðræði í verki.

3.1 Lýðræðislegt skólastarf með ungum börnum í leikskóla

Í 12. grein Barnasáttmálans (1992), sem löggiltur var á Íslandi árið 2013, segir að börn eigi rétt á að láta skoðanir sínar í ljós í öllum málum sem þau varða og eigi rétt á að tekið sé réttmætt tillit til skoðana þeirra í samræmi við aldur þeirra og þroska. Þar af leiðir að mikilvægur þáttur í skólastarfi er að tekið sé tillit til áhuga nemenda og ábyrgðar þeirra á eigin námi í samræmi við aldur og þroska.

Í hugum margra er bernskan tímabil sakleysis og varnarleysis en andstæð því viðhorfi er sú sýn að börn séu sterk og mikils megnug og að bernskan sé viðurkennt tímabil en ekki aðeins undirbúningur fyrir fullorðinsárin (Jóhanna Einarsdóttir, 2008). Réttindi barna og málefni þeirra almennt eru töluvert meira rædd á Íslandi í dag en þau voru áður og hafa börn öðlast ýmis réttindi sem þau höfðu ekki (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2013).

Á undanförunum árum hafa viðhorf til barna einnig breyst en þau eru nú talin hæf til að hafa áhrif á eigið líf, umhverfi og menningu, auk þess sem Barnasáttmálinn hefur veitt þeim rétt til að hafa áhrif og koma skoðunum sínum á framfæri (Dockett, 2008; Groundwater-Smith, Dockett og Bottrell, 2015; Lög um samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 19/2013). Síðtímahugmyndir Dahlberg, Moss og Pence (1999) um börn segja að börn geti kennt fullorðnum margt um sig og sitt líf vegna þess að þau séu hæf, hafi styrkleika, sjónarmið, reynslu og innsæi. Áherslan á mikilvægi þess að hlusta á raddir barna til að öðlast skilning á lífi þeirra og því sem þau læra og upplifa hefur einnig aukist á síðustu tveimur áratugum (Deborah Harcourt og Jóhanna Einarsdóttir, 2011).

Samkvæmt aðalnámskrá er leikskólum skylt að veita börnum tækifæri til að afla sér þekkingar og leikni með því að hafa námsumhverfi hvetjandi þar sem viðfangsefni barnanna taka mið af þroska, styrkleika og áhuga þeirra svo þau hafi trú á eigin getu og áhugi þeirra á að læra aukist (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011). Líkt og fyrr segir er einn af grunnþáttum skólastarfs á Íslandi samkvæmt aðalnámskrá lýðræði og ber leikskólum að vinna í anda þess (Lög um leikskóla nr. 90/2008; Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011). Það getur þó verið erfiðara en það hljómar vegna aldurs og þroska barnanna en einnig vegna mismunandi skoðana og hugmynda þeirra fullorðnu sem starfa með börnunum. Rannsóknir sýna að viðhorf kennara til barna hafa mikil áhrif á hvernig þeir starfa með börnum. (Dan, Feng og Wang, 2009). Leikskólakennarar gætu hlustað á raddir barna til dæmis með því að lesa í ólíkan tjáningarmáta þeirra, en einnig væri hægt að styðja þau í því að afla sér upplýsinga og átta sig á eigin viðhorfum, hvetja þau til að taka sínar eigin ákvarðanir og að setja sig í spor annarra (Erla Ósk Sævarsdóttir og Kristín Karlsdóttir, 2016).

Leikskólar sem horfa til hugmyndafræði sem oft er kennd við ítölsku borgina Reggio Emilia og Loris Malaguzzi hefur talað fyrir, hafa fundið leið til að mæta börnunum á lýðræðislegan hátt í skólastarfinu. Þróuð var námskrá sem kallast fljótandi eða vaxandi námskrá og í slíkri námskrá felst að leyfa börnunum að taka þátt í mótun hennar (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2013). Malaguzzi taldi það eflandi fyrir börn að hafa tækifæri til að taka virkan þátt í eigin lífi og að kennarar gegndu því mikilvæga hlutverki að hvetja börnin á æskilegan hátt (Hoyuelos, 2013). Þegar börnum eru gefin tækifæri til að hafa áhrif á umhverfi sitt og lífheim er um leið verið að valdefla þau (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2013), til dæmis með því að gefa þeim tækifæri til að ákveða sjálf hvað og hversu mikið þau vilja borða hverju sinni.

Sú áhersla á virkni og frumkvæði barnanna sem hér hefur verið lýst birtist skýrt í Aðalnámskrá leikskóla en samkvæmt henni á leikskólinn að vera lýðræðislegur vettvangur, og þar á að leggja áherslu á gildi og starfshætti sem renna stoðum undir lýðræðislegt samfélag. Einnig á að líta á börnin sem virka borgara og þátttakendur sem fá tækifæri til að leggja sitt af mörkum til að móta umhverfi sitt og að þau eigi að finna að þau séu hluti af samfélagi þar sem réttlæti og virðing einkenna samskipti (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011). Matmálstímar barna eru þar ekki undanþegnir.

Leikskólinn Aðalþing starfar í anda Reggio Emilia en mikil áhersla er lögð á lýðræði í þannig skólastarfi. Leikskólastarf í anda Reggio Emilia er undir sterkum áhrifum frá hugmyndum Deweys um lýðræði (Hoyuelos, 2013). Ef við setjum lýðræðishugmyndir Deweys í samhengi við leikskólastarf má segja að hagsmunir kennara eigi ekki að vera ofar hagsmunum barna. Frekar ættu allir að fá tækifæri til að leggja sitt af mörkum til skólasamfélagsins alveg óháð stöðu og aldri. Það er mikilvægt að bæði börnum og kennurum

finnist þau vera hluti af heildinni og fái þannig tækifæri til að vinna að markmiðum sínum. Virðing, jafnvægi og virkni þarf að einkenna lýðræðislegt samfélag í þessum anda (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2013).

Samkvæmt Aðalnámskrá á leikskólakennari að vera leiðandi í að móta uppeldis- og menntastarfið og á að fylgjast með nýjungum og miðla þekkingu sinni. Hann á að vera góð fyrirmynd í starfi með börnum og leitast við að styrkja faglegt hlutverk leikskólans. Litið er á leikskólakennara sem leiðandi samverkamann barna, foreldra og annars starfsfólks leikskólans. Leikskólakennari á að sjá til þess að öll börn séu virt að verðleikum og að námsumhverfið sé skipulagt þannig að barnið njóti sem best áranna í leikskólanum (Mennta- og menningarmálaráðuneytið, 2011), það á einnig við í matmálstímum. Það er ekki síður mikilvægt að gæta að lýðræði í matmálstímum barna heldur en á öðrum tímum skóladagsins og er það meðal annars það sem haft var fyrir augum þegar Matstofa var fyrst sett upp í leikskólanum Aðalþingi (Guðrún Alda Harðardóttir, 2015).

Rannsóknir hafa sýnt að börn hafa oft takmarkaða möguleika á að hafa áhrif á eigið leikskólastarf (Emilson og Folkesson, 2006). Í rannsókn Sonju Sheridan (2001) sem gerð var á leikskólastarfi í tíu þýskum leikskólum og tíu sænskum leikskólum kom fram að þeir skólar sem báru af í gæðum áttu það sameiginlegt að börnin höfðu tækifæri til að hafa áhrif á ákvarðanir sem teknar voru í leikskólastarfinu (Sheridan og Pramling Samuelsson 2001).

Malaguzzi og kennararnir í Reggio Emilia hafa þróað og mótað saman aðferð sem kallast uppeldisfræðileg skráning en það er sú aðferð sem notuð er við skráningu þess sem numið er hverju sinni. Í uppeldisfræðilegri skráningu felast allskonar ferli og túlkanir (Hoyuelos, 2013; Rinaldi, 2006). Þessi aðferð hefur þann kost að hún gefur tækifæri til að sýna marga þætti eins og námsferli, námsaðferðir og kenningar barna um veröldina og þátttöku þeirra í henni (Edwards, Gandini og Forman, 1998). Þessi aðferð er mikið notuð í leikskólum hér á landi og er tilvalið verkfæri til ígrundunar um skólastarf fyrir bæði kennara og börn (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2013; Guðrún Alda Harðardóttir og Kristján Kristjánsson, 2012). Malaguzzi taldi mikilvægt að börn sæju tilgang þess sem þau gera og að eftir því sem þau sæju meiri tilgang, þeim mun meiri ánægja fylgdi því sem þau væru að vinna hverju sinni (Hoyuelos, 2013). Hann sagði að börn væru ekkert öðruvísi en fullorðnir hvað þetta varðaði; þau hefðu þörf fyrir að finna tilgang með vinnu sinni. Þetta er þáttur í sýn Malaguzzis á virka þátttöku en kennslufræði hans er einmitt byggð á virkri þátttöku barna. Hann taldi eitt mikilvægasta hlutverk skóla vera það að skapa börnum fjölbreytt tækifæri til að ígrunda mikilvægi lýðræðislegrar þátttöku sinnar í samfélaginu. Sem dæmi má nefna að mikilvægt er að leikskólabarn geri sér grein fyrir og finni að það tilheyri samfélaginu innan leikskólans og að það geti haft áhrif á umhverfi sitt. Líkt og fram hefur komið á

skólastofnun að vera staður sem eflir vitund um lýðræðislega hugsun (Hoyuelos, 2013) í öllu skólastarfi, þar með talið í matmálstímum.

3.2 Valdefling barna

Í valdeflingu felst það að fólk geri sér aukna grein fyrir eigin hæfni, rétti sínum þess til að bregðast við og hafa áhrif á eigin kringumstæður og að það læri að nýta sér þessa hæfni (Adams, 2008). Þeir þættir sem m.a. auka valdeflingu eru jákvæð viðhorf annarra til þess sem er verið að efla, að fólki sé falin aukin ábyrgð og að samfélagið komi betur til móts við óskir þess (Guðrún Alda Harðardóttir, 2014). Það leikskólastarf sem miðar að því að styðja við áhrifamátt barna felst m.a. í því að viðurkenna og virða börn eins og þau eru og meta þau vegna styrkleika þeirra. Hugtökin áhrifamáttur (e. *agency*), fullgildi (e. *belonging*) og vellíðan (e. *well-being*) barna tengjast og þau vísa til þess að barnið upplifi að það sé þátttakandi í hóp eða í samfélagi (Sara M. Ólafsdóttir, Kristín Karlsdóttir og Díanna L. Sigurjónsdóttir, 2020). Rannsóknir hafa leitt í ljós tengsl á milli vellíðunar ungra barna og þess að þau hafi áhrif á nánasta umhverfi sitt. Einnig hefur komið fram að þegar börn finna fyrir áhrifamætti sínum upplifa þau sig örugg í skólasamfélaginu (Moore og McArthur, 2017; Steckermeier, 2019).

Hér er stuðst við skilgreiningu Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014) á hugtakinu valdefling og greinir hún hugtakið niður í þrjá flokka; a) vitsmunaástand einstaklinga; að þeir geri sér grein fyrir eigin hæfni og rétti til að hafa áhrif á eigin aðstæður. Ef þessi flokkur er settur í samhengi við matmálstíma, þá felur hann í sér að börn geri sér grein fyrir að þau geti valið sér sjálf hvað þau vilja borða hverju sinni, hversu mikið og að þau skammti sér sjálf mat á disk. B) félagslegt ástand einstaklinga; að þeir fái tækifæri til að hafa áhrif á eigin aðstæður. Ef þessi flokkur er settur í samhengi við matmálstíma, þá felur hann í sér að börn fái tækifæri og þeim sé treyst til að velja sér sjálf hvað þau vilja borða hverju sinni og skammtað sér sjálf mat á disk. Einnig felur þetta í sér að börnin hafi eitthvað vald yfir þeim félagslegu kringumstæðum sem þau eru í, t.d. að þau geti valið hjá hverjum þau setjast til að borða með og að þau geta valið um hvað þau tala. C) breytt tilfinningaástand einstaklinga sem fylgir í kjölfar þess að þeir öðlast aukna trú á eigin getu og möguleika þeirra til að hafa stjórn á sjálfum sér og eigin aðstæðum. Ef þessi flokkur er settur í samhengi við matmálstíma felur hann í sér breyttar tilfinningar barnanna frá því að gera sér grein fyrir og vera treyst til að velja sér og skammta sér mat yfir í að vita að þau geta og fá að velja sér sjálf hvað þau vilja borða hverju sinni og skammtað sér sjálf mat á disk.

Samkvæmt hugmyndum Malaguzzis er það hlutverk kennara að skilja börn sem gerendur en ekki einungis sem neytendur eða þolendur (Guðrún Alda Harðardóttir, 2014). Valdefling er ekki ótengd lýðræði að því leyti að miðlægt í hugtakinu um valdeflingu er það að líta á

einstaklinga sem getumikla og að sjá styrk þeirra í staðinn fyrir að einblína á veikleika þeirra (Adams, 2008).

Enginn getur tekið að sér að valdefla annan einstakling en það er hægt að veita tækifæri til valdeflingar. Það er það sem er gert í skólastarfinu í Aðalþingi en þar er lögð áhersla á valdeflingu barna og að valdefling feli í sér frelsi til athafna. Valdefling snýst þannig um vald til að gera og vald til að vera (Guðrún Alda Harðardóttir, 2015). Börnin hafa frjálssar hendur í matmálstímunum, þau velja sér mat af hlaðborði, ráða hversu mikið þau fá sér og hvort þau smakki allt eða ekki. Þau velja sér sæti, matast sjálf og ganga frá eftir sig. Einnig fá þau tækifæri til að velja sér sæti hjá þeim sem þau vilja sitja með og taka þann tíma sem þau þurfa til að ljúka við máltíðina sína. Ef börnin vilja skipta um sæti á meðan á matmálstímanum stendur, til dæmis vegna þess að barnið er orðið eitt eftir á borðinu og vill setjast hjá öðrum vini sínum eða vinkonu, þá er það líka val barnsins. Þar er litið svo á að valdefling eyði tilfinningu um vanmátt, hjálparleysi og vonleysi (Guðrún Alda Harðardóttir, 2015) og er það reynsla rannsakanda að það frjálssræði sem ríkir í Matstofu sé einmitt valdeflandi. Í Matstofu er valið að skilgreina valdeflingu barnanna út frá fyrrnefndri skilgreiningu Dr. Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014).

Rannsóknir hafa sýnt að jákvæð samskipti, virðing og traust séu mikilvægur grunnur að valdeflingu og að mikilvægt sé að bæði sá sem stuðlar að valdeflingu og sá sem valdeflist sjái árangur af því sem þeir taka sér fyrir hendur og að þeim finnist þeir ráða við aðstæður (McLaughlin, Brown og Young, 2004). Þátttaka er félagsleg aðild einstaklings að daglegu lífi og þegar fjallað er um þátttöku leikskólabarna í þessari rannsókn er átt við þátttöku þeirra í matmálstímunum.

3.3 Matmálstímar

Matmálstímar í leikskólum með þátttöku barna í huga hafa lítið verið rannsakaðir hér á landi og má velta því fyrir sér hvort matartímar séu jafnvel þær stundir í leikskólanum þar sem hvað mest stýring á sér stað. Einnig má telja að tækifæri barna til virkrar þátttöku í því sem fram fer séu oft og tíðum fá (Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson, 2012).

Ekki er sérstaklega fjallað um matartímann í aðalnámskrá en Embætti landlæknis gefur út ráðleggingar um matarumhverfið í leikskólum. Þar er talað um matartímann sem hluta af náminu þar sem hægt sé að kenna börnum góða borðsiði, reglur, handþvott fyrir mat, að leggja á borð, að ganga frá eftir matmálstíma og hnífaparanotkun auk skömmtunar á mat, þannig að börn læri að meta stærð matarskammta miðað við það hvort þau séu södd eða svöng. Embættið telur einnig mikilvægt að kennarinn sé fyrirmynd í matarvenjum og umræðum um mat sem eiga að byggja á jákvæðum skilaboðum (Embætti landlæknis, 2018). Þessar ráðleggingar samræmast að mestu leyti niðurstöðum Jóhönnu Einarsdóttur (2006a)

um hvað börnin segjast læra í leikskólanum en þau nefna að borða fallega án þess að smjatta, sitja kyrr, syngja ekki við matarborðið og að klára matinn sinn. Lena Ryberg (2019) gerði rannsókn á matartímanum í sænskum leikskóla og gáfu niðurstöður hennar til kynna að honum sé að miklu leyti stýrt af kennurum þar sem börnin þurfi að fylgja mörgum reglum, eins og að sitja kyrr, borða fallega og smakka allt. Börnin fundu þó oft eigin leiðir til að sleppa því að smakka matinn þrátt fyrir reglurnar sem giltu. Í matartímanum var hlaðborð líkt og er í Matstofum í nokkrum íslenskum leikskólum. Þar völdu börnin matinn á diskana sína sjálf en kennari ákvað hvar þau sátu og hvert umræðuefnið í matartímanum átti að vera, svo frjálstræði náði í raun einungis yfir það að velja sér sjálf mat á diska. Kennari valdi í hvaða röð börnin fóru að hlaðborðinu og yfirleitt var það borð þar sem minnstu lætin voru valið til að byrja. Þetta olli því að börnin þurftu oft að bíða lengi, eða allt upp í 10 mínútur, eftir því að geta fengið sér að borða. Þessi biðtími fór misvel í börnin og gat leitt til þess að börnin reyndu að hafa áhrif á hegðun annarra borðfélaga sinna til að stytta biðina eftir matnum (Ryberg, 2019).

Hér verður fjallað um umhyggju, en hún byggir meðal annars á því að treysta og traust er mikilvægur grunnur að valdeflingu (Guðrún Alda Harðardóttir, 2014). Samkvæmt Nel Noddings (1992) þurfa fjórir þættir að vera til staðar þegar litið er á kennslu út frá sjónarhorni umhyggju. Einn þeirra þátta er fyrirmynd og er þar átt við það að leikskólakennarinn sé fyrirmyndin í daglegu lífi barna í leikskólanum. Hann þarf að vera meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmynd því nám barnanna á sér meðal annars stað með því að barnið fylgist með og tileinkar sér það sem leikskólakennarinn gerir. Það skiptir þó máli hvers konar fyrirmynd leikskólakennarinn er og ef þetta er sett í samhengi við matmálstímana þá er ekki eina mögulega tegundin af fyrirmynd sú að hjálpa börnum við að skera, smyrja, brytja niður og fleira því líkt. Það getur einnig verið mikilvægt að vera fyrirmynd í því hvernig leikskólakennari sýnir börnum traust og virðingu og einnig hvernig hann bregst við ef eitthvað fer úrskeiðis. Barn getur t.d. misst diskinn sinn á leið sinni frá hlaðborðinu í sætið sitt. Ef leikskólakennarinn bregst við með því að aðstoða barnið við að þrifa upp og fullvissa það um að mistökin gerist, þá er það jafnvel ekki síður mikilvæg fyrirmynd en að sitja til borðs með börnunum og borða fallega. Annar þátturinn er framkvæmd og er þar átt við mikilvægi þess að börn fái þekkingu og tækifæri í sínu daglega lífi til að bæta við fyrri þekkingu. Þau þurfa tækifæri til að prófa sig áfram og það getur tekið tíma. Þetta er meðal þess sem góður kennari þarf að hafa í huga í sínu starfi. Til dæmis skapast tækifæri til þess að prófa sig áfram þegar börn sækja sér sjálf mat á hlaðborð. Þriðji þátturinn er samræða en þar er átt við samræður þar sem börn og kennari tala saman. Þar fá allir að láta í sér heyra en einnig er lögð áhersla á að allir leggi sig fram við að hlusta á þann sem talar. Í hefðbundnum matmálstímum myndast samræður við matarborðið, jafnvel á milli

kennara og barna, en þær myndast einnig við borðin þar sem sitja eingöngu börn og kennarinn fer um rýmið. Stundum stoppar kennari í Matstofu hjá borði og tekur þátt í samræðum með börnunum en yfirleitt er börnunum leyft að þróa sínar samræður áfram sjálf. Það er reynsla rannsakanda að yfirleitt taki flestir sem sitja saman á borði þátt í samræðunum en þær geta orðið mjög innihaldsríkar og jafnvel heimspekilegar. Fjórdi þátturinn er staðfesting en það getur til dæmis verið það þegar kennari hefur orð á einhverju jákvæðu sem barnið gerir eða segir. Kennarinn getur til dæmis sagt „Flott hjá þér að fá þér sjálf súpuna“.

3.4 Lýðræði og matarmenning í leikskólanum Aðalþingi

Hér verður saga matarmenningar í leikskólanum Aðalþingi skoðuð í ljósi lýðræðis og aðferða starfendarannsókna. Í Aðalþingi er meginmarkmið skólastarfsins að hvert barn fái þar þá bestu umönnun og kennslu sem völ er á (Skólanámskrá Aðalþings, 2020) og þetta markmið á meðal annars að birtast í því að börnin fái hágæða mat og bestu aðstæður til matar sem völ er á. Leikskólinn notar aðferðir starfendarannsókna til skólaþróunar þar sem starfshættir eru þróaðir í beinu samstarfi starfsfólksins (Kristín Þórarinsdóttir og Rúnar Sigþórsson, 2013). Starfsfólk leikskólans vinnur að starfsþróuninni sem eitt teymi og samræðufundir starfsfólks eru hluti af skólaviku hverju sinni.

Eins og komið hefur fram starfar leikskólinn í anda Reggio Emilia. Grunnur slíks skólastarf er lýðræði sem á að birtast í öllu skólastarfinu á einn eða annan hátt, til dæmis að börnin eigi þátt í að taka ákvarðanir um eigið líf og nám. Eins og fyrr segir byggir lýðræði á viðhorfum og lífssýn fólks (Dewey, 1966) og þessi lýðræðislegi lífsmáti kennara og barna á að koma fram í öllu skólastarfinu. Þegar leikskólinn var opnaður árið 2009 var strax unnið að skólastarfi í anda lýðræðis. Það gekk nokkuð vel þar til að starfsmannahópurinn velti fyrir sér hvort og þá hvar í skóladeginum ríkti ekki lýðræði. Niðurstaða hópsins var að í matmálstímum væri of lítið lýðræði og starfið væri of fast í viðjum vanans, vana sem var í andstöðu við aðra þætti skóladags barnanna.

Starfsmannahópurinn vildi breyta matmálstímum þannig að þeir yrðu í anda lýðræðis. Eins og fyrr segir er hópurinn vanur að vinna sem teymi að því að þróa hugmyndir; kennari sem varpar fram hugmynd inn í starfsmannahópinn „gefur“ í framhaldi hópnum hugmyndina, hópurinn ræðir hana, upphafleg hugmynd breytist kannski í umræðu starfsmannahópsins og niðurstaðan verður sameiginleg hugmynd hópsins sem byggir ef til vill upphaflega á hugmynd eða kveikju eins kennara. Þannig hefur skólinn unnið að umbyltingu á rótgrónum hefðum, til dæmis matmálstímum í leikskóla (Guðrún Alda Harðardóttir, munnleg heimild, 16. febrúar 2021).

Í kjölfar þess að hópurinn ákvað að vinna að auknu lýðræði í matmálastímum skólans hóf hann nokkurra mánaða samræðuferli og í því ferli var meðal annars rætt um gildi þess hefðbundna. Hvers vegna viljum við breyta? Hvernig viljum við breyta? Hvað þarf til að framkvæma breytingar? Nokkur atriði voru rædd lengur en önnur, t.d. höfðu margir kennaranna lært í sínu námi að það væri börnum mikilvægt og vekti öryggistilfinningu barnanna að „eiga“ sér merkt sæti sem barnið getur gengið að allt skólaárið. Einnig var rætt um mikilvægi þess að börnin smakki alltaf matinn. Gæti það kannski verið ákveðið ofbeldi að ætlast til þess að börnin smakki allt? Hversu mikilvægt er að fullorðinn sitji við matarborðið og getur vera fullorðinna þar hindrað börnin? Hversu mikilvægt er að börnin læri að halda „rétt“ á hnífapörum? Er mikilvægt að börn læri að bíða þar til allir við borðið eru búnir að borða? Hvað með börn sem eru lengi að borða, fá þau næði til þess í hefðbundnum matmálastíma í leikskóla? Er ekki ríkjandi ákveðin „einstaklingshyggja“ í hefðbundnum matmálastímum, hvert barn í sínu sæti með sinni deild en ekki með öðrum börnum í skólanum? Er mikilvægt að allir á einni deild setjist til borðs á sama tíma, hefji máltíðina á sama tíma og ljúki henni á sama tíma? Hvað finnst börnunum sjálfum? Það var svo haustið 2011 sem Matstofan opnaði (Guðrún Alda Harðardóttir, 2015).

Síðan hafa allnokkrir leikskólar tekið upp Matstofumeningu, t.d. leikskólinn Holt (2014), 2015 hóf leikskólinn Klambrar undirbúning á Matstofu í anda Aðalþings, 2016 tók leikskólinn Seljakot upp Matstofu og fleiri skólar hafa bæst í hópinn eins og leikskólarnir Sæborg, Baugur, Rauðhóll, Geislabaugur, Bjarkalundur og ef til vill fleiri. Í meistararitgerð sinni bendir Kolbjörn Ívan Matthíasson (2019) á gildi samræðna barna í Matstofu.

Matmálastímar í Matstofu og Borðstofu fara hinsvegar fram á svolítið ólíkan máta frá því sem er í hefðbundnum matmálastímum. Þar ríkir meira frjálsræði, börnin fá til dæmis að ráða hvar þau sitja og enginn á sitt fasta sæti, sætin eru ekki föst út hvern matmálastíma fyrir sig þannig að ef þau vilja skipta um sæti í hádegismatnum er það sjálfsagt, til dæmis ef þau vilja flytja sig yfir á borð með vini sínum. Börnin hafa einnig tækifæri til að skammta sér sjálf þegar þau sækja matinn á hlaðborð og frjálst er hvort þau smakka allt sem er í boði á hlaðborðinu eða ekki. Börnin eru hvött til að borða fjölbreytt en þau eru ekki beitt þrýstingi og engin skilyrði eru sett um að verða að smakka eða klára eitt til að mega fá annað. Þegar börnin eru orðin södd og vilja fara frá borðinu þá gera þau það, óháð því hvort aðrir við borðið eru búnir eða enn að borða. Kennarar sitja ekki til borðs með börnunum en eru til staðar, ganga á milli borða, hafa yfirsýn yfir það hvað börnin borða, þurrka af borðum og gólfi þegar þess þarf, fylla á vatnskönnur, mat og aðstoða við það sem þarf.

Sem fyrr segir voru valdefling og lýðræði höfð að markmiði þegar Matstofan var sett upp. Rannsakandi hefur í gegnum árin séð mörg dæmi þar sem börnin og matarvenjur þeirra þroskast og dafna í matmálastímum í Matstofu. Sem dæmi má nefna tvo tæplega 3 ára gamla

drengi sem voru góðir vinir en þó ólíkir. Annar þeirra, sem fær gervinafnið Aron, var orkumikill og óhræddur við að prófa nýja hluti og naut sín frá fyrsta degi í Matstofu. Hann hafði ákveðnar skoðanir á því hvað hann vildi borða og í hvaða röð, hann vildi jafnvel fyrst fá sér ólífur, gulrætur og bygg með ólífuolíu út á, svo þegar hann var búinn með það fór hann aftur að hlaðborðinu og fékk sér þá fiskinn og köldu sósuna sem var á boðstólum. Hann borðaði nánast undantekningalaust vel, fór yfirleitt fyrstur í Matstofu og oftast en ekki var hann síðastur að klára eftir að hafa tekið sinn tíma í að njóta matarins. Hinn drengurinn, sem fær gervinafnið Einar, var hlédrægur og yfirleitt frekar matgrannur og höfðu foreldrar hans lýst áhyggjum sínum af því þegar hann byrjaði í leikskólanum að þeim finndist hann ekki borða nóg. Eftir því sem vinskapur Arons og Einars varð meiri þeim mun meiri áhuga hafði Einar á að vera lengur í Matstofu, upphaflega til að bíða eftir Aroni og spjölluðu þeir á meðan Aron kláraði að borða. Einn daginn, þegar rannsakandi var að gera skráningar í matmálstíma barnanna, tók hann eftir því að Einar var farinn að fara nokkrar ferðir að hlaðborðinu. Rannsakandi fylgdist því áfram með í nokkrum matmálstímum og sá þá að Einar var farinn að borða mjög vel, hann var líka farinn að mynda sér ákveðnar skoðanir á því hvað hann vildi og í hvaða röð en það var þó ekki á sama hátt og Aron raðaði sínum máltíðum upp. Einar fékk sér t.d. fyrst fiskinn og talaði um að hann væri svo mjúkur svo hann þyrfti enga aðstoð við að skera hann. Eftir þetta fékk hann sér sósuna sem var í boði og setti bygg ofan í hana, við hliðina fékk hann sér ólífur. Nokkrum dögum seinna var rauðrófubuff í matinn og í þeim matmálstíma fékk Einar sér fyrst buffið og gúrku, setti svo sósu til hliðar á diskinn og setti hrísgrjón ofan í sósuna, líkt og hann gerði með byggið og sósuna í hinni máltíðinni. Drengirnir tveir sátu alltaf á sama borði og ef annar kom í Matstofu á undan þá tók hann frá sæti fyrir hinn. Þarna var áhugavert að fylgjast með því hvernig Einar valdefldist við það að fylgjast með Aroni. Auk þess hafði Einar frjálssar hendur við að fikra sig áfram og naut trausts kennara til að finna sína leið í matmálstímum (óbirt skráning, 2019).

Eins og áður var getið er markmið rannsóknarinnar að skoða lýðræði barna í matmálstímum leikskóla þar sem farnar eru óhefðbundnar leiðir í skipulagi matmálstíma barnanna þar. Þær niðurstöður geta veitt leikskólakennurum og öðrum sem starfa í leikskólum mikilvæga þekkingu á matmálstímum leikskólabarna.

Megin rannsóknarspurningin sem leitast er við að svara í þessari rannsókn er eftirfarandi:

- Hvernig birtast áherslur á lýðræði og valdeflingu barna í Matstofu og Borðstofu Aðalþings?

Til að afmarka viðfangsefnið nánar og gera rannsóknina markvissari, eru eftirfarandi spurningar settar fram:

- Hvernig virðast börnin upplifa matmálstímana?
- Hvernig stuðlar námsumhverfi matmálstímana að valdeflingu og lýðræði?

- Hvernig stuðla starfsaðferðir kennaranna að lýðræði og valdeflingu barnanna í matmálstímum?

4 Rannsóknaraðferð

Hér verður fjallað um aðferðafræði rannsóknarinnar og framkvæmd hennar. Gerð verður grein fyrir markmiði rannsóknarinnar og tilgangi hennar sem og þátttakendum og vettvanginum þar sem rannsóknin var gerð. Því næst verður rannsóknarsniði og gagnaöflun lýst ásamt því að gera grein fyrir því hvernig gögnin voru greind. Að lokum verður fjallað um þau siðferðislegu álitamál sem taka þarf tillit til í ferli rannsóknarinnar.

Markmið rannsóknarinnar var að skoða lýðræði barna í matmálstímum leikskóla í Kópavogi sem hefur valið að fara óhefðbundnar leiðir í skipulagi matmálstíma barnanna sem þar eru. Niðurstöðurnar gefa okkur leikskólakennurum og öðrum sem starfa í leikskólum mikilvæga þekkingu á matmálstímum leikskólabarna. Þær rannsóknarspurningar sem leitast verður við að svara í þessari rannsókn eru eftirfarandi:

- Hvernig birtast áherslur á lýðræði og valdeflingu barna í Matstofu og Borðstofum Aðalþings?
 - Hvernig virðast börnin upplifa matmálstímana?
 - Hvernig stuðlar námsumhverfi matmálstímana að valdeflingu og lýðræði?
 - Hvernig stuðla starfsaðferðir kennaranna að lýðræði og valdeflingu barnanna í matmálstímum?

Samkvæmt Jóhönnu Einarsdóttur (2008) er þátttaka barna, meðal annars í rannsóknum, meira í sviðsljósinu nú en nokkru sinni áður. Rannsóknin sem hér er kynnt er eigindleg tilviksrannsókn (e. *case study*). Tilviksrannsóknir eru eigindlegar rannsóknir þar sem eitt tilvik er rannsakað nánar (Koshy, 2010). Sú rannsóknaraðferð hefur í fjölda ára verið notuð til þess að öðlast skilning á raunverulegum aðstæðum og tilfellum (Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarson, 2013). Tilvikið sem er kjarninn í þessari rannsókn er matmálstímar í einum leikskóla. Tilviksrannsóknir skapa tækifæri til að skoða bæði eðli tiltekins tilviks og hvers vegna það er þannig (Yin, 2003). Í tilviksrannsóknum liggur sú hugsun til grundvallar að ekki þurfi endilega að skoða almenn og sameiginleg einkenni til að dýpka skilning okkar á tilvikinu heldur megi ekki síður skoða hið óvenjulega eða sérstaka (Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarson, 2013). Helstu kostir tilviksrannsókna eru hve sveigjanlegar þær eru og að hægt er að beita samtímis mismunandi aðferðum við gagnaöflun til að rýna nákvæmlega í ákveðið tilfelli eða samhengi yfir ákveðinn tíma (Groundwater-Smith, Dockett og Bottrell, 2015).

Í þessu rannsóknarsniði felast auðvitað einnig áskoranir eins og í öllum rannsóknarsniðum. Sem dæmi má nefna að þátttakendum gæti fundist rannsakandi vera of

uppáþrengjandi eða þótt nærvera hans óþægileg (Groundwater-Smith, Dockett og Bottrell, 2015) og því er mikilvægt að finna leið til að hafa aðkomu rannsakanda eins fyrirferðarlitla og hægt er.

Rannsóknin skarast að einhverju leyti við starfendarannsóknir (e. *action research*) en slíkar rannsóknir hafa það að markmiði að skoða eigin starfshætti og dýpka eigin skilning á þeim, en einnig að skoða eigin starfshætti og starfsaðstæður með það að markmiði að bæta fyrirnefnd atriði. Það sem skilur starfendarannsóknir frá öðrum tegundum rannsókna er að rannsakandinn er sjálfur hluti af rannsókninni. Hann stendur ekki utan við hana sem hlutlaus aðili sem framkvæmir rannsókn. Rannsakandinn leggur mat á þau áhrif sem hann hefur með því að ígrunda starf sitt og starfsaðstæður og tilgangur rannsóknarinnar snertir rannsakandann sjálfan (Kristín Þórarinsdóttir og Rúnar Sigþórsson, 2013). Segja má að starfendarannsóknir séu sérstakt afbrigði af tilviksrannsóknum þar sem rannsakandi kemur með inngrip inn í viðfangsefnið eða tilvikið. Slík rannsókn fjallar um að skoða möguleg áhrif sem inngrip rannsakanda hefur á viðfangsefnið. Rannsakendur vinna oft á þeim stöðum þar sem rannsóknin er framkvæmd.

Rannsakandi og höfundur þessarar ritgerðar starfar í þeim leikskóla þar sem rannsóknin fór fram. Í þessum skóla eru aðferðir starfendarannsókna notaðar og að því leyti svipar rannsókninni til aðferða starfendarannsókna. Hinsvegar kemur rannsakandi þessarar rannsóknar ekki með inngrip inn í viðfangsefnið og falla því aðferðir rannsóknarinnar ekki undir starfendarannsóknir. Ígrundun er mikilvægur hluti starfendarannsókna og fer hún fram á vettvangi, bæði á meðan rannsóknin fer fram og eftir að henni er lokið. Þá gefst tími til að ígrunda það sem fram fór, þær ákvarðanir sem voru teknar og áhrifin sem þær höfðu (Schön, 1987).

4.1 Vettvangur og þátttakendur

Vettvangur rannsóknarinnar er fjögurra deilda leikskóli í Kópavogi þar sem 116 börn eru með pláss. Yngri deildirnar eru tvær og eldri deildirnar eru tvær. Á yngri deildunum blandast tveir árgangar, stundum þrír ef börnin komast mjög ung inn. Yngri deildunum er skipt í tvo hópa á hvorri deild, yngri hópur og eldri hópur. Öll börnin í leikskólanum, nema þau sem eru í yngri hópunum á yngri deildunum, borða í sameiginlegri Matstofu. Yngstu börnin, á aldrinum 18 mánaða til þriggja ára, borða í svokallaðri Borðstofu sem er smækkuð útgáfa af Matstofunni. Samtals eru það um 30 börn, 15 af hvorri deild, sem borða í Borðstofu, öll hin börnin borða í Matstofunni. Til þess að það gangi sem best þá hefur hver deild sinn tíma til að senda börnin af stað í Matstofu, þannig byrja yngri deildirnar tvær að borða kl. 11 og eldri deildirnar tvær kl. 11.30.

Í Matstofu og Borðstofu hafa börnin val um sæti, kennarar sitja ekki til borðs með börnunum heldur fara um rýmið og aðstoða eftir þörfum. Þau börn sem þurfa og vilja aðstoð fá hana en að öðru leyti skammta börnin sér matinn sjálf, velja hvað þau vilja borða, velja sér sæti, sækja sér hnífapör, glös og könnur með vatni eða mjólk (Guðrún Alda Harðardóttir, 2015). Ef barn vill skipta um sæti í matartímanum er það líka í boði, til dæmis ef allt í einu losnar sæti hjá vinum þá má barnið færa sig þangað ef það vill. Kennarar fylgjast með því að allir séu að borða, en ekki bara að fá sér mat á disk og henda honum svo án þess að borða, en engin krafa er gerð um að smakka allan mat. Ef börnin vilja bara borða eitthvað eitt af því sem er í boði þá er það í lagi en þau eru hinsvegar hvött til að smakka. Börnin ganga sjálf frá eftir matinn og þvo sér í framan og um hendur með þvottastykkjum sem eru tilbúin fyrir hvern matmálstíma. Þau börn sem þurfa aðstoð fá hana alltaf þegar þörf er á. Reynt er að hafa eins fáa kennara og hægt er í rýminu.

4.2 Gagnaöflun

Í rannsókninni er gagna aflað með myndbandsupptökum sem sýna bæði börnin og fullorðna í matmálstímum barnanna. Slík rannsóknaraðferð er góð til að afla þekkingar í rannsóknum með börnum, m.a. vegna þess að myndbandsupptökur taka ekki jafn mikinn tíma og aðrar rannsóknaraðferðir (Hrönn Pálmadóttir og Jóhanna Einarsdóttir, 2015).

Rannsakandi nálgadist þessa gagnaöflun sem uppeldisfræðilega skráningu í anda Reggio Emilia hugmyndafræðinnar, sem þróuð hefur verið síðustu áratugi í leikskólum víða um heim en á upphaf sitt í borginni Reggio Emilia á Ítalíu sem aðferð til að skoða á kerfisbundinn hátt hvernig börn læra (Jóhanna Einarsdóttir, 2008). Myndbönd voru tekin bæði í Matstofu og Borðstofu og öll voru þau tekin í matmálstímum barnanna í hádeginu. Notaður var sími sem og önnur upptökutæki, svo sem iPad, og var þeim stillt upp á stað þar sem eins mikið af rýminu og hægt var næðist í mynd. Byrjað var á að taka prufutökur til að finna besta sjónarhornið þannig að matmálstíminn í heild sinni sæist sem best og þannig að mögulegt væri að koma auga á einhver atriði sem jafnvel fóru framhjá rannsakanda á meðan upptakan var gerð. Myndbönd voru tekin reglulega yfir rannsóknartímann, sem var á vormisseri 2021. Þau voru skoðuð jafnóðum þangað til nóg þótti komið af gögnum til að vinna úr, eða þegar gögnin sýndu það sama aftur og aftur og mettun náðist. Þessi tegund gagna hentar rannsóknarspurningunni vel því hún gerir það mögulegt að horfa á, hlusta á og skoða matartímana eftir á, jafnvel endurtekið, og gerði rannsakanda mögulegt að koma auga á atriði sem hann tók ekki eftir á meðan hann var sjálfur á staðnum (Koshy, 2010). Helsti galli þessarar tegundar af gagnaöflun er líklega sá að upptökutækið gæti truflað þátttakendur, en reynt var eftir fremsta megni að finna stað þar sem hvorki börn né starfsfólk tók mikið eftir

því. Myndböndin sem niðurstöður þessarar rannsóknar byggja á eru 20 talsins og eru samtals um 490 mínútur.

Einnig hélt rannsakandi dagbók á rannsóknartímanum og skráði þar lengri og styttri athugasemdir og hugleiðingar, bæði áður og eftir að upptökur á rannsóknartímanum höfðu farið fram. Alls skrifaði rannsakandi 45 blaðsíður í rannsóknardagbókina. Ekki voru notaðar fleiri tegundir af gögnum, en í sumum tilvikum er betra að hafa færri tegundir gagna sem eru þá af meiri gæðum, því það skiptir meira máli en fjöldi gagnategunda (Koshy, 2010).

4.3 Gagnaúrvinnsla

Að gagnaöflun lokinni voru gögnin þemagreind en við þemagreiningu er leitað eftir ákveðnum þemum í gögnunum og leitað var bæði að atriðum sem búist var við fyrirfram en einnig var þess vel gætt að skoða gögnin með opnum huga til að sjá hvort fram kæmu óvænt þemu (Koshy, 2010). Rannsóknargögnin voru flokkuð, kóðuð og þemu fundin. Í byrjun þemagreiningar virkar þetta ferli oft mun umfangsmeira en það á endanum reynist vera og eftir því sem rannsakendur fara oftar í gegnum gögnin sín verður innihald þeirra skýrara (Esterberg, 2002).

Rannsóknargögnin sem í þessu tilfalli eru myndbönd eru „lesin“ á þann hátt að rannsakandi horfir á upptökurnar frá upphafi til enda og skrifar niður öll atriði sem vekja athygli hans. Síðan horfir hann aftur á myndböndin en þá á kerfisbundinn hátt og býr til þemu sem eru einkennandi fyrir gögnin, þ.e. horfir nánar eftir því sem vakti athygli hans í fyrstu yfirferð. Næst leitar rannsakandi eftir víðtækari flokkum eða mynstrum sem koma endurtekið fram í gögnunum. Síðan horfir rannsakandinn á ný á myndböndin og þá með flokkana eða mynstrin í huga. Mynstur sem koma ekki nægjanlega skýrt fram í gögnunum eru tekin út. Loks eru fundin lykilhugtök eða þemu þegar ný þemu eru hætt að koma fram við greiningu. Þegar fundin hafa verið öll hugsanleg þemu í gögnunum og þau hafa myndað ákveðinn ramma þá eru gögnin endurlesin og skoðuð sérstaklega út frá þemarammanum. Slíkur þemarammi auðveldar greininguna og gefur rannsakanda hugmynd um hvort hann dýpki skilning hans á gögnunum (Esterberg, 2002). Til að styrkja niðurstöður gagnagreiningarinnar eru samkennarar rannsakanda fengnir til að greina gögnin, að lokinni greiningu rannsakanda. Samkennarar fá engar upplýsingar um innihald gagnagreiningar rannsakandans fyrr en eftir að þeir hafa lokið sinni greiningu. Þetta er eins og fyrr segir gert til að styrkja og mögulega dýpka greininguna enn frekar og auka trúverðuleika rannsóknarinnar.

4.4 Siðferðisleg álitamál, leyfi og takmarkanir

Áður en gagnaöflun hófst var skriflegs samþykkis aflað frá rekstraraðila leikskólans, leikskólastjóra og starfsfólki. Rannsóknin og tilgangur hennar voru útskýrð í stuttu máli fyrir öllum hlutaðeigandi og fólki gefið val um hvort það vildi taka þátt eða ekki. Öllum þátttakendum var gerð grein fyrir því að farið yrði með gögnin sem trúnaðarmál og að þeim yrði öllum eytt að rannsókn lokinni. Einnig var það tekið fram að öllum þátttakendum væri frjálst að hætta þátttöku á hvaða tímapunkti sem er ef þeim sýndist svo. Ekki þótti ástæða til að fá upplýst samþykki frá foreldrum barnanna þar sem þau hafa öll skrifað undir samþykki fyrir myndatökum og myndbandsupptökum þegar þau undirrituðu dvalarsamning við upphaf leikskólagöngu barnanna þeirra. Þess var alltaf gætt að myndbandsupptökurnar væru innan þess ramma sem foreldrarnir höfðu þegar samþykkt.

Ýmis siðferðisleg álitamál geta komið upp í rannsóknum með börnum en mikilvægt er að veita þeim vernd, trúnað, góð tengsl og samskipti (Jóhanna Einarsdóttir, 2006). Þau álitamál sem líklegt var talið að gætu komið upp í þessari rannsókn snúa aðallega að börnunum þar sem kennarar og annað starfsfólk tóku upplýsta ákvörðun um að taka þátt. Þó upptökurnar hafi ekki verið neitt leyndarmál þá er ekki endilega öruggt að börnin hafi gert sér grein fyrir því að þau gætu dregið sig í hlé hvenær sem þau vildu. Þarna hefur jafnvel áhrif valdaójafnvægið sökum þess að rannsakandi starfar á vettvangi og hefur unnið með flestum börnunum sem voru þátttakendur í rannsókninni. Að öllu jöfnu er sá fullorðni valdameiri en börn og þarf að reyna að lágmarka þann mun þó það geti reynst erfitt að þurrka hann alveg út (Hill, 2006; Guðrún Kristinsdóttir 2017). Í skólanum þar sem rannsókn þessi er gerð eru myndatök og upptök verkfæri kennara í starfi. Í þessari rannsókn er rannsakandinn, eins og áður sagði, jafnframt kennari flestra þeirra barna sem eru þátttakendur í rannsókninni og tekur oft og iðulega myndir af þeim í starfinu. Því þótti rannsakanda ekki rétt að aðskilja þessar myndatök frá öðrum tókum, í sumum tilvikum eru börnin meðvituð um myndatök og taka þátt í að túlka þær, en í öðrum tilfellum ekki. Í þessari rannsókn þótti ekki rétt að fá sérstakt samþykki barnanna fyrir myndatökum, en ávallt var passað vel upp á að ef barn segði eða gæfi til kynna á einhvern hátt að það vildi ekki vera myndað þá var farið eftir þeirri ósk barnsins. Rannsakandi var í þessari rannsókn að skoða þætti í eigin starfi og reyndi því eftir fremsta megni að vera gagnrýnninn í öllum þáttum rannsóknarinnar.

Þegar greiningu gagnanna var lokið var öllum upptökum sem og öðrum gögnum varanlega eytt, þ.m.t. rannsóknardagbókinni.

5 Niðurstöður

Hér verður gerð grein fyrir helstu niðurstöðum rannsóknarinnar og leitast við að svara þeim rannsóknarspurningum sem lagt var upp með. Markmið rannsóknarinnar er að skoða hvernig áherslur á lýðræði og valdeflingu barna birtast í matmálstímum þeirra í Matstofu og Borðstofu í leikskólanum Aðalþingi. Við greiningu og úrvinnslu gagnanna komu í ljós fimm meginþemu: (1) börnin í lýðræði, (2) samræður barnanna, (3) valdefling barnanna, (4) námsumhverfi til lýðræðis og (5) hvatning kennaranna. Hér á eftir verður fjallað nánar um hvert þema fyrir sig.

5.1 Börnin í lýðræði

Lýðræði kemur sterkt fram í matmálstímum barnanna bæði í Borðstofu og Matstofu. Börnin sem borða í Matstofu eru þriggja til fjögurra ára, fædd 2018, og flest þeirra verða fjögurra ára á seinni hluta ársins. Á þeim upptökum sem teknar voru í Matstofu sjást börnin koma inn, yfirleitt fimm til sex í einu, langflest byrja á að sækja sér disk, skoða hvað er í boði á hlaðborðinu og fá sér það sem þau vilja. Sum skoða meira en önnur það úrval sem er, taka jafnvel í áhaldið sem er í hverri matartegund fyrir sig, hræra aðeins í ílátinu til að sjá betur hvað er ofan í og fá sér stundum í framhaldi af því lítið smakk á diskinn. Önnur fá sér ekki eftir að hafa skoðað matinn betur heldur halda áfram og skoða það næsta sem er í boði. Allur gangur er á því hvað börnin fá sér mikið hverju sinni á diskinn og hvort þau fá sér af einni tegund eða öllum, eða eitthvað þar á milli. Þegar börnin eru komin með mikið magn á diskinn og kennara þykir jafnvel líklegt að komið sé nóg heyrast gjarnan: „Ég held að þetta sé alveg passlegt í bili, þú getur svo komið aftur og fengið þér meira ef þú vilt“.

Börnin taka þessari leiðbeiningu yfirleitt vel og fá sér sæti. Einstaka sinnum nær kennari ekki að grípa inn í fyrr en aðeins of seint og til dæmis var eitt skipti þar sem drengur var búinn að sækja sér mikinn mat á disk og þó hann hafi borðað mjög vel í matmálstímanum þá var töluverður afgangur af matnum sem fór í ruslið. Kennararnir tveir sem voru í Matstofu litu hvor á annan og töluðu um að það væri ekkert hægt að gera í þessu úr því sem komið var en nýttu tækifærið og spjölluðu við drenginn og sögðu: „Sjáðu, þetta er svolítið mikill matur sem er að fara í ruslið núna. Næst skaltu reyna að muna að fá þér minna á diskinn, svo geturðu alltaf fengið meira ef þú ert ennþá svangur“. Börnin virðast mörg hver nokkuð meðvituð um þetta fyrirkomulag því í einum matmálstímanum heyrast ung stelpa segja: „Ég ætla bara að fá mér fyrst svona og gá hvort ég vil svo meira“. Stuttu seinna kemur hún aftur að hlaðborðinu og segir: „Ég ætla að fá mér meira bygg núna, mér finnst það svo gott“.

Börnin skammta sér yfirleitt sjálf nema þau kalli eftir aðstoð, en þá fá þau þá aðstoð sem þau þurfa og vilja. Sum þurfa bara aðstoð við að skammta sér en þá eru þau spurð hvað það

sé sem þau vilja og geta þar af leiðandi tekið ákvörðun um það sjálf hvort og hversu mikið þau vilja af hverri og einni tegund sem er í boði á hlaðborðinu. Börnin koma svo aftur og fá sér meira ef þau vilja og ef þau vilja aðstoð við það þá fá þau hana. Börnin eru nánast alltaf spurð hvað þau vilji, hversu mikið og hvort þau vilji aðstoð eða ekki. Hið sama gildir þegar þau þurfa aðstoð, þá eru þau spurð hvað þau vilji aðstoð við. Þegar barn sem setur ekki sjálft á disk kemur í Matstofu, þá aðstoðar kennari en spyr barnið hvort það vilji til dæmis fisk, kartöflur, brokkolí og svo framvegis. Börnin hafa mismunandi styrkleika og virðast sum þeirra síður leggja í að taka sér disk og skammta sér og eins eru sum börnin með meiri aðstoð í matmálstímum en önnur, þau börn eru alltaf spurð hvað þau vilji og hversu mikið, alveg eins og þau börn sem þurfa minni aðstoð.

Börnin sem borða í Borðstofu eru tæplega tveggja til þriggja ára, fædd 2018 og 2019. Á upptökunum úr Borðstofu sést hlaðborð sem er aðeins minna um sig en hlaðborðið í Matstofu. Sama úrval er á báðum stöðum en í Matstofu er tvennt af öllu þar sem þangað koma fleiri börn til að borða. Aðeins eitt er af hverju í Borðstofu og einnig situr kennari við endann og aðstoðar við það sem þarf. Börnin eru ekki farin að skammta sér allt sjálf í hádeginu en skammta sér þó sumt, til dæmis bygg, kúskús, grænmeti, sósur og fleira því líkt en fá yfirleitt aðstoð við súpur, fisk, pottrétti og annað sem er heitara en það sem þau geta fengið sér sjálf.

Börnin koma fjögur til sex inn í Borðstofuna í einu, þau koma að hlaðborðinu og flest byrja á að sækja sér smekk í körfu sem er við hliðina á hlaðborðinu. Næst sækja þau sér disk eða skál, eftir því hvað á við, og segja svo hvað þau vilja borða. Börnin hafa oft miklar skoðanir á því hvað þau vilja og vilja ekki. Hér er dæmi um samtál kennara og barns við hlaðborðið:

Kennari: Viltu fisk?

Barn: Já

Kennari: Viltu kartöflur?

Barn: Já

Kennari: Glæsilegt, en viltu líka brokkolí?

Barn: Já en ekki svona (bendir á tómatsósu)

Kennari: Viltu ekki tómatsósuna, það er allt í lagi, en viltu smjör?

Barn: Já smjör

Þegar börnin hafa valið sér mat af hlaðborðinu taka þau diskana sína og velja sér sæti. Stundum kemur fyrir að sætið sem barnið vildi er ekki laust og það getur verið miserfitt fyrir barnið. Sem dæmi má nefna tilvik þegar barn vildi setjast á „rauða borðið“ en öll fjögur sætin þar voru upptekin; barnið varð ósátt en kennari sagði að það verði að finna sér annað sæti núna en mætti svo skipta á eftir ef það losnaði sæti við rauða borðið. Barnið gerir það en lítur alltaf reglulega til að fylgjast með rauða borðinu. Þegar líður svolítið á matmálistímann, eða um 12 mínútum síðar, losnar sæti við rauða borðið, barnið er nánast búíð með matinn af diskinum sínum en er enn með vatn í glasi, það tekur diskinn sinn og færir sig yfir í lausa sætið við rauða borðið, sækir svo glasið sitt og sest. Eftir smá stund stendur barnið upp og fer með diskinn sinn að hlaðborðinu og biður um meira að borða. Barnið sest svo við rauða borðið með matinn sinn og klárar að borða.

Annað dæmi má nefna um tilvik þegar ekki var laust sæti við borðið sem annað barn vildi. Þá virðist það ekki endilega hafa verið borðið sem barnið sóttist eftir heldur vinur barnsins sem sat við borðið. Drengirnir fá gervinöfnin Pétur og Bjarki. Bjarki situr við borð þar sem eru fjögur sæti en öll eru upptekin þegar Pétur er búinn að fá sér mat á disk. Pétur segir „Vil sitja hjá Bjarka“ en kennari svarar „Það er ekki laust hjá Bjarka núna en kannski getur þú fært þig ef það losnar á eftir. Hvar vilt þú sitja núna?“. Pétur finnur sér sæti við annað borð, byrjar að borða en lítur svo upp og kallar „Bjarki, sjáðu það er laust hér, viltu koma?“. Bjarki játar því, stendur upp og tekur diskinn sinn og glasið yfir á borðið til Péturs.

Börnin gera sér grein fyrir því að það þarf ekki að klára allt af diskinum frekar en að þau vilji það og það er alltaf í boði að fá t.d. aðra kartöflu þó maður hafi ekki klárað fiskinn. Börnin koma oft með disk að hlaðborðinu og biðja um meiri sósu, meiri kartöflu eða annað, þó diskurinn sé ekki tómur. Það heyrir þá gjarnan: „Langar meiri kartöflu, ekki meiri fisk, bara meiri kartöflu“.

5.2 Samræður barnanna

Börnin spjalla mikið í matmálistímum í Matstofu og eru umræðuefnin mjög misjöfn. Eitt hátt borð er í Matstofunni og eru tveir háir barstólar við það borð, þetta borð er vinsælt á meðal barnanna og oft sitja börnin lengi þar til að njóta matarins og spjalla. Í einum matmálistímanum heyrast samræður á milli tveggja stúlkna sem þar sitja þegar kennari kemur að og spyr hvað þær séu að spjalla um. Önnur stúlkan svarar „Við erum í steluleik“ og útskýrir að leikurinn felist í því að þær skiptist á að fá sér að borða. Önnur lokar augunum á meðan hin tekur sér einn bita af diskinum og stingur upp í sig, hin opnar svo augun og er þá voða hissa á því hvert matarbitinn fór. Svona hélt þetta áfram þar til þær voru báðar orðnar saddar.

Í þessum tiltekna matartíma var chilli con carne í matinn og fór einn drengurinn að búa til skrímsli úr chilli con carne, gúrku og sýrðum rjóma. Hann er ánægður með verkið og sýnir kennara sem segir „Má ég sjá betur, ég verð eiginlega að taka mynd af þessu“. Annar drengur segir stuttu seinna „Ég gerði krabba“ og sýnir kennara sem stoppar hjá honum, þau leika bæði krabba með höndunum og svo heldur barnið áfram að borða. Líttleiki einkennir andrúmsloftið.

Samskiptin ganga þó ekki alltaf vel og í einum matmálstímanum voru tveir drengir að ræða saman um ref og voru ósammála um það hvort refurinn sem um ræddi hefði falið sig í tré eða runna. Þeir segja: „Runna - Nei tré - Nei runna - Nei ekki runna – Tréééé“.

Kennari kemur og segir: „Strákar stopp, stoppum lætin, eruð þið að tala um dýrin í Hálsaskógi?“ Þeir játa því og þá segir kennarinn: „Ég hef nefnilega oft hlustað og horft á þá sögu og Mikki refur felur sig margoft, undir borði, inni í skúr, uppi í tré, í runna, á mörgum mörgum stöðum“. Þá kallar annar drengur af næsta borði sem var ekki þátttakandi í þessum samræðum: „Nei ekki Mikki refur, NAPPI refur er í Dóru“. Kennarinn heldur áfram: „Já en Mikki refur fór einu sinni á bakvið stein líka“ og þegar þarna er komið eru drengirnir hættir að þræta og orðnir sáttnir.

Þessi dæmi sýna að samræðurnar geta verið allskonar og til dæmis nota börnin stundum matmálstímana til að átta sig á því hvað hugtökin á mótí og við hliðina á þýða. Samræður milli þriggja drengja snerust eitt sinn um þetta: „Ég er á mótí Sölva“ segir einn drengur. Annar drengur segir: „Nei við hliðina“ og sá þriðji bætir við: „Ég líka“. Þá kallar enn einn sem situr ekki við sama borð en var að hlusta á samræðurnar: „Strákar við erum líka á mótí“.

Annað dæmi úr Matstofu átti sér stað þegar voru grænmetisbollur í matinn og tvær stúlkur, Anna og Ellen, sitja hlið við hlið og eru að byrja að borða. Anna hallar sér að diskinum hennar Ellenar og þefar af matnum, gretti sig og gerir hljóð sem gefur til kynna að henni þyki lyktin ekki góð. Ellen þefar þá líka af matnum og segir: „Ummm góð lykt“. Anna þefar þá aftur, grettir sig og veifar annarri hendinni fyrir framan nefið á sér eins og til að ýta vondu lyktinni frá sér. Ellen segir þá aftur: „Góð lykt“ mjög ákveðið. Þriðja stúlkan, Íris, situr á mótí stelpunum og hefur verið að fylgjast með, hún segir svo við Önnu: „Elskar þú ekki svona?“ og Anna svarar mjög ákveðið: „Nei“. Þá segir Íris: „Ó, ég elska svona“.

Í Borðstofu er aðeins minna um samræður, enda börnin yngri og mörg hver ekki komin með svo mikinn orðaforða, en þó eiga samræður sér stað. Þær einkennast að miklu leyti af umræðu um það hver á að sitja hvar en einnig koma börnin mjög oft með athugasemdir um það sem þau sjá út um gluggann. Í Borðstofu sjá börnin út um stóra glugga og sést bæði út á götu, þar sem strætó og vörubílar vekja til dæmis mikla eftirtekt og eins sést út á göngustíg þar sem oft er fólk í göngutúrum, stundum með hunda en þeir vekja gjarnan upp samræður. Oft má heyra: “strætó, sjáðu strætó, ég fara í strætó”.

Málþroski barna á þessum aldri getur verið mjög misjafn en sem fyrr segir eru börnin sem borða í Borðstofu tveggja til þriggja ára. Í einum matartíma sátu tvö tveggja ára börn hlið við hlið og ræddu saman: „Sjáðu strætó úti“ – „Já ég fór í strætó, með mömmu minni“ – „Ég fór líka í strætó með mömmu minni“. Kennari tekur svo þátt og segir: „Við getum svo bráðum farið saman í strætó þegar það er ekki snjór lengur, myndi ykkur langa það?“. Annað barnið svarar strax: „Já þá þarf að leiðast og allir labba saman“.

Börnin í Borðstofu hafa mismikinn orðaforða en eru þó spurð áður en matur er settur á diskinn þeirra. Sum benda á matinn og segja hvað þau vilja áður en þau eru spurð og geta orðið samræður á milli þeirra í því ferli. Dæmi um slíkt átti sér stað þegar tveir drengir biðu í röð við hlaðborðið og sá sem var frammar í röðinni bendir á kúskús og segir: „Ég vil svona bygg“. Drengurinn sem stendur fyrir aftan hann í röðinni fylgist með og segir strax: „Nei þetta er ekki bygg, þetta er kúskús“. Hinn lítur þá ofan í skálina og segir hissa: „Ó ekki bygg? Ég vil svona kúskús“. Kennarinn blandar sér þá í samræðurnar og staðfestir að þetta sé kúskús og hjálpar drengnum að fá sér á diskinn.

5.3 Valdefling barnanna

Valdefling í Matstofu og Borðstofu birtist meðal annars í því að börnin eru hvött til að prófa sjálf áður en þeim er boðin aðstoð. Oft má heyra kennarana spyrja börnin hvort þau vilji prófa sjálf eða hvort þau eigi að gera saman. Eitt dæmi úr Matstofu átti sér stað þegar þriggja ára drengur reyndi að skera kartöfluna sína. Hann dæsir og leggur frá sér hnifinn. Kennari er að fylgjast með og spyr svo: „Vantar þig hjálp?“. Drengurinn svarar, segir: „Já skeruhjálp“ og bendir á kartöfluna.

Annað dæmi var þegar kennari var að labba um Matstofuna og fylgjast með því sem fram fór. Hann fer að einu borðinu þar sem sex stelpur sitja saman og spyr: „Stelpur, viljið þið fá ykkur vatn?“. Stelpurnar játa því flestar en í stað þess að hella í glös og rétta stelpunum þá færir kennarinn til þeirra glasastaflann og vatnskönnuna og segir „gjörið svo vel, fáid ykkur vatn að drekka“. Stelpurnar taka sér svo glös og hella vatni í þau.

Stuttu seinna gengur kennarinn að öðru borði og segir við dreng sem þar situr: „Atli, viltu ekki fá þér vatn að drekka?“ Drengurinn svarar „Ég geri of mikið“. Kennarinn segir þá „Ertu hræddur um að gera of mikið? Eigum við kannski að gera saman?“. Hann kinkar kolli og í framhaldi hella þeir saman vatni í glasið.

Kennararnir fylgjast með hlaðborðinu þegar börnin eru að tínast inn í Matstofu, stundum benda þau á að einhverjir þurfi að bíða aðeins á meðan aðrir eru að klára að velja sér. Sum börnin eru lengur en önnur að velja sér mat á diskana og sumum fallast hendur þegar þeim finnst þau ekki ráða alveg við verkefnið. Sem dæmi má nefna rúmlega 3 ára gamla stúlku, Sóleyju, sem kemur inn og ætlar að fá sér mat á disk. Hún kallar svo upp yfir sig: „Ég kann

ekki að fá mér“ og lítur á kennarann sinn. Kennarinn segir: „Allt í lagi Sóley mín, ég get hjálpað, hvað kanntu ekki?“. Sóley bendir á súpupottinn og segir: „Þetta“. Kennarinn segir: „Ég get hjálpað“ og setur súpu í skálina hjá Sóleyju. Í framhaldinu fær Sóley sér bygg og rifinn ost út í súpuna og fer svo og finnur sér sæti.

Annar drengur kemur svo inn og tekur hvorki skál né önnur áhöld eða mat af hlaðborðinu svo kennarinn hans kemur til hans og spyr: „Hinrik minn, á ég að hjálpa þér?“ Drengurinn segir ekkert en lítur í átt að bygginu og þá segir kennarinn: „Viltu fá bygg?“ og þá kinkar drengurinn kolli. Kennarinn setur bygg í skálina hans og drengurinn fer svo og finnur sér sæti.

Stundum eru börnin fljót að aðstoða hvert annað, til dæmis ef kennari heyrir ekki þegar barn kallar eftir aðstoð. Eitt dæmi átti sér stað Matstofu þegar tvær stúlkur sitja hlið við hlið við borð, þær Ásta og Björg. Ásta kallar nokkrum sinnum á kennara að sig vanti hjálp við að skera, nokkur erill er á þessum tímamarki í Matstofu og kennari heyrir ekki í Ástu. Eftir að hún hefur kallað fjórum sinnum þá stendur Björg upp, fer til kennara og segir: „Viltu skera fyrir Ástu?“.

Valdefling kemur einnig fram í Borðstofu en þó ekki með alveg sama hætti. Börnin fá meiri aðstoð í Borðstofu eins og komið hefur fram en valdeflingin í Borðstofu felst mikið í því að gefa börnunum frelsi til að segja til hvað það er sem þau vilja borða og að gefa þeim tækifæri til að hjálpa sér sjálf með það sem þau ráða við hverju sinni.

Sem dæmi má nefna að kennari spyr börnin alltaf: „Viltu bygg, viltu kúskús, viltu súpu, viltu ost“ og svo framvegis, eftir því hvað er í matinn. Kennarinn gefur heiti öllu því sem er í boði og bíður eftir svári frá börnunum hvort þau vilji tiltekinn mat á diskinn sinn eða ekki. Það sést að eftir því sem er meiri erill í Borðstofu og meiri hávaði að þá er minna hlustað á svör barnanna. Þannig verða stundum árekstrar og börnin verða ósátt. Til dæmis þegar einn drengur er sestur með diskinn sinn við borðið og á diskinum er fiskur, kartöflur, brokkolí og tómatsósa. Á þessum tímamarki kalla mörg börn samtímis „skera“ og „stappa“ og vilja aðstoð en þessi drengur segir ekkert heldur er með gaffalinn sinn í hendinni og byrjaður að borða. Kennari kemur að honum og byrjar að stappa matinn hans, drengurinn kallar upp yfir sig: „Neeeeiiii“ og fer að gráta. Annar kennari segir þá: „Hann vill aldrei láta stappa, hann var búinn að segja áðan - ekki stappa“. Fyrri kennarinn segist ekki hafa heyrt það en segir svo: „Þetta er fínt svona“ en drengurinn heldur áfram að gráta. Á endanum kemur kennari og segir: „Við skulum bara fá nýjan disk fyrir þig“ og fer með drengnum að hlaðborðinu, hann velur sér nýjan mat, sest niður og borðar allt af diskinum sínum, óstappað.

Önnur gögn úr Borðstofu sýna kennarana spyrja: „Á ég að skera?“ og „Á ég að stappa?“ og svo bíða þeir eftir svári, sem ýmist er já eða nei. Sum börnin vilja alls ekki láta stappa matinn sinn og segja skýrt: „Nei“.

Valdefling í Borðstofu kemur einnig fram í því að kennarinn sem situr við hlaðborðið segir við börnin þegar þau koma inn: „Fyrst fáum við smekki, sækið smekki í körfuna“ og bendir þeim í átt að körfu þar sem smekkir eru geymdir. Mörg börnin kunna núna að setja sjálf á sig smekkina en önnur þurfa hjálp. Þegar börnin byrja á að taka diska segir kennari gjarnan: „Fyrst fáum við smekk, ekki taka disk strax, hann getur dottið á tænar“.

Stundum má svo heyra tveggja ára gömul börnin koma inn í matmálstíma og segja: „Fyrst smekk, svo dettur ekki diskur á tána“ en önnur fara beint og sækja sér disk og halda á honum og bíða. Kennararnir leiðbeina þá og sýna að fyrst eigi að sækja smekk og geyma diskana á meðan, svo þau hafi báðar hendur til að setja á sig smekk.

Börnin eru svo hvött til að sækja sér disk og til að benda á og segja hvað þau vilja fá á diskinn. Stundum aðstoða börnin við að skammta sér það sem þau ráða við, eins og kartöflur, bygg, hrísgrjón, kúskús og annað slíkt. Annað biðja þau um aðstoð með, eins og súpu, og benda þá gjarnan og segja: “Þetta mjög heitt”.

Dæmin sem hér eru tekin um valdeflingu barnanna sýna aukna getu barnanna til að bjarga sér sjálf. Þau gefa einnig til kynna að börnin hafi skoðanir á matmálstímunum, því hvernig þau vilja hafa matinn sinn og að þau láti þær skoðanir í ljós.

5.4 Námsumhverfi til lýðræðis

Námsumhverfið er aðgengilegt og hvetjandi fyrir börnin bæði í Matstofu og Borðstofu. Allt sem börnin notast við í matmálstímunum er í þeirra hæð, sem auðveldar alla sjálfshjálp. Í Matstofu er langt hlaðborð og diskastaflar á báðum endum borðsins. Við hlið diskastaflanna er sá matur sem er í boði hverju sinni. Sem dæmi má nefna hefðbundinn þriðjudag, þegar er fiskur á boðstólum, þá er skipulagið þannig að sitt hvoru megin á hlaðborðinu eru bakkar með soðinni ýsu. Þar við hliðina koma tvær skálar með kartöflum, aðrar tvær skálar með gufusoðnu brokkolí, tvær skálar með heimagerðri tómatsósu og loks tvær sósuskálar með bráðnu smjöri. Stundum er eitthvað aukalegt í boði, eins og t.d. bygg eða kúskús. Ef sá aukaréttur er bara í einni skál þá er sú skál ámiðju borðinu þannig að börnin hafi alltaf tækifæri til að sjá allan þann mat sem í boði er, óháð því úr hvorri áttinni þau koma að borðinu. Það að hafa tvennt af öllu og alveg eins á báðum endum gerir það að verkum að hægt er að ganga að hlaðborðinu frá tveimur áttum sem minnkar biðraðir og óróa.

Í Matstofu eru glös og vatnskönnur á öllum borðum þar sem setið er, eins eru litlar körfur með hnífapörum sem börnin sækja sér þegar þau eru sest við það borð sem þau velja sér. Ef þau lenda í vandræðum með að ná í hnífaparaskörfuna, glas eða vatnskönnu má gjarnan heyra: „Viltu rétta mér glas?“ eða: „Má ég fá vatnið?“.

Börnin eru einnig vön því að ef eitthvað af þessu er búið á þeirra borði þá er sjálfsagt að kíkja á borðin í kringum sig og athuga hvort eitthvað er þar. Eftirfarandi er dæmi um börn

sem gefin eru gervinöfnin Sara og Andri að ræða saman. Sara er með allt sem hún þarf en Andri er ekki búinn að ná sér í glas. Þegar hann ætlar að sækja sér glas eru glösin á borðinu búin og hann segir: „Mig langar í glas, það er ekkert“. Sara tekur eftir og segir: „Ég skal“, gengur að næsta borði og sækir glas fyrir Andra.

Þegar börnin hafa lokið við máltíðina ganga þau frá eftir sig sjálf. Þau fara með diska, skálar, hnífapör og glös á vagn sem stendur í Matstofunni. Þau skafa af diskunum sínum í einn dall á vagninum ef þarf, setja hnífapör í annan dall, setja diskana sína undir vagninn, hella afgangsvatni í fötu og setja glösin sín á bakka á vagninum. Því næst fara þau fram á gang þar sem eru speglar og lítil upprúlluð þvottastykki sem þau geta notað ef þau sjá í speglinum að þau þurfi að þvo sér

Í Borðstofu er sem fyrr segir aðeins einfaldað fyrirkomulag. Þar er hlaðborð sem er minna og aðeins er hægt að ganga að því frá öðrum endanum því á hinum endanum situr kennari til að aðstoða börnin. Við endann sem börnin koma fyrst að er karfa þar sem eru smekkir og börnin fara fyrst að körfunni til að fá sér smekki. Sum þurfa aðstoð við að setja á sig smekkin en ekki öll, sérstaklega ekki þegar svo langt er liðið á skólaárið. Á endanum á hlaðborðinu er stafli af diskum eða skálum og við hlið hans er box með göfflum eða skeiðum, eftir því sem við á. Því næst eru ílátin með matnum sem er í boði. Börnin sækja sér disk og því næst býður kennari þeim mat og spyr um hvern og einn rétt á borðinu, hvort barnið vilji fá þann mat. Þegar barnið er komið með þann mat sem það vill á diskinn tekur það sér gaffal eða skeið og gengur með matinn sinn að því borði sem það vill sitja við.

Í fyrstu eru glös og vatnskönnur á vagni þar sem kennarar ná til og gefa þeir börnunum vatnsglös og fylla á eftir því sem börnin óska eftir því. Glösin og könnurnar eru hinsvegar færð yfir á borðin hjá börnunum þegar líður á skólaárið og hafa þá börnin tækifæri til að æfa sig í að hella sjálf í glösin. Þetta er þó yfirleitt ekki gert fyrr en eftir páska en þá eru börnin bæði orðin eldri og vanari Borðstofunni. Þau eru þá farin að valda því að halda sjálf á diskunum sínum að borðinu og einnig að ganga frá eftir sig, þá þykir góður tími til að byrja að æfa þau í að hella sjálf í glös.

Þegar barnið hefur lokið við að borða í Borðstofu, er orðið satt og vill ekki meira gengur það frá á vagn, svipað og er gert í Matstofu. Því næst fara börnin að litlu borði þar sem eru upprúlluð blaut þvottastykki á litlu borði. Þar eru einnig speglar þar sem börnin geta skoðað sig og séð hvort þau þurfi að þvo sér betur eða hvort þau séu orðin hrein. Börnin setja þvottastykkin og smekkina í körfu sem er á gólfinu við hliðina á litla borðinu þegar þau hafa lokið við að þvo sér.

5.5 Hvatning kennaranna

Kennarar tala fallega til barnanna í matmálstímum. Mikið er um hrós þegar vel tekst til eða þegar barnið gerir sitt besta og rólega er talað til barnanna og af virðingu þegar eitthvað fer úrskeiðis. Sem dæmi um þetta má nefna þegar tvær stelpur komu í fyrsta holti í Matstofu, þær tóku sér mjög lítinn mat á diskana sína og hlupu svo að háu borði sem er vinsælt að ná sæti við. Borðið er það sem stundum er kallað barborð og eru tveir háir stólar við það. Önnur stelpa dettur á leiðinni og missir diskinn sinn í gólfið. Hún segir strax; „Allt í lagi, allt í lagi, ég meiddi mig ekki neitt“. Kennarinn segir þá „Já, já, þetta er allt í lagi, en veistu af hverju þetta gerðist? Það er af því þú varst að hlaupa, það er ekki gott að hlaupa í Matstofu. En núna gengur þetta betur“. Stelpa kinkar kolli brosandis og hún og kennarinn taka svo saman diskinn og matinn sem datt í gólfið, ganga frá og svo fer hún og sækir sér nýjan mat.

Algengar setningar og orð sem heyrast þegar gögnin eru skoðuð eru: „Flott hjá þér“ – „Vel gert“ – „Vel mokað“ (úr pottinum yfir á disk barnsins) – „Þetta er glæsilegt“ – „Þetta er passlegt“ – „Þetta er flott“. Þegar börnin biðja um aðstoð má einnig oft heyra: „Já ég skal aðstoða, eigum við að gera saman?“ og „Já, ég skal hjálpa, vilt þú prófa fyrst og svo kem ég?“.

Mikið er lagt upp úr því að andrúmsloftið sé hvetjandi og jákvætt og þegar er talað við börnin og til þeirra virðast kennarar hafa það fyrir reglu að það sem er sagt sé uppbyggilegt og jákvætt

Stundum fara börnin fram úr sér, sumum liggur meira á en öðrum og eru ef til vill komnir með það mikinn mat á diskinn að kennara þykir nóg um. Tekist er á við þessar kringumstæður af virðingu fyrir barninu. Sem dæmi um þetta má nefna að eitt sinn stóð þriggja ára drengur við hlaðborðið í Matstofunni og var að fá sér chilli con carne á diskinn sinn. Eitthvað var hann annars hugar og var kominn með vænan skammt á diskinn þegar kennari kemur til hans og segir: „Ég held að þetta sé nóg í bili“. Drengurinn tekur því vel og fer að velja meðlæti sem hann tók vel af líka, þá kemur annar kennari stuttu seinna og segir: „Nú ertu komin með glæsilegan mat á diskinn þinn, þú mátt svo sækja meira á eftir ef þú vilt“. Drengurinn mótmælir engu heldur leggur rólega frá sér áhöldin, tekur diskinn sem er fullur af mat og fer að finna sér sæti. Hann kláraði ekki alveg af diskinum áður en hann gekk frá, en þó var ekki mikið eftir.

Setningin „Þið megid svo koma aftur og fá meira ef þið viljið“ er töluvert mikið notuð, sem og setningin „Byrjaðu bara á að fá þér þetta og komdu svo aftur ef þér finnst þetta gott og þú vilt meira“. Ekki er annað að sjá en að börnin bregðist vel við þessum leiðbeiningum. Börnin virðast sum hver einnig meðvituð um tilganginn því í einum matartíma heyrst barn svara þessu og segja: „Já annars hendi ég svo miklu ef mér finnst ekki gott“.

Hrós og hvatning koma einnig sterkt fram í gögnunum úr matmálstímum í Borðstofu. Meðal setninga sem heyrast iðulega frá starfsfólki eru til dæmis: „Vá, ætlaðu að fá allar tegundir?“ – „Duglegur, sko þig“ – „Nú máttu velja þér sæti, en horfðu líka á diskinn svo hann detti ekki“ – „Vá hvað þú ert dugleg að halda á diskinum“.

Stundum kemur fyrir að börnin missa gripið enda diskarnir bæði svolítið þungir fyrir litlar hendur en einnig geta þeir verið sleipir ef börnin eru að koma og sækja sér ábót. Starfsfólk minnst iðulega á það að halda á ákveðinn hátt á diskinum svo hann detti ekki, án þess þó að halda á diskinum fyrir barnið. Kennari segir til dæmis: „Haltu hérna báðum megin á diskinum, haltu fast, sjáðu, sko þú getur þetta alveg“. Barnið gengur svo með diskinn í höndunum að sætinu sínu og segir: „Ég gat“.

Þegar kennari segir þetta tekur hann oft um hendurnar á barninu og sýnir hvar sé gott að halda um diskinn því það kemur fyrir að yngstu börnin haldi ekki sitt hvoru megin á diskinum heldur setji báðar hendur hlið við hlið. Þá dettur diskurinn oft. Í gögnunum er aldrei að heyra neikvæð viðbrögð frá kennurum þegar barn missir disk eða annað í gólfíð. Þegar það gerist má í Borðstofu oft heyra: „Æ æ datt þetta, ég skal þurrka“ – „Úpps, fáðu þér bara sæti og ég skal þurrka þetta upp“ – „Sæktu bara nýjan disk, ég ætla að þurrka þetta upp og kem svo og hjálpa þér“.

6 Umræður

Markmið rannsóknarinnar var að skoða hvort þeir þættir sem lágu til grundvallar þegar Matstofa og Borðstofa voru settar upp í leikskólanum Aðalþingi, þ.e. lýðræði og valdefling, skiluðu sér í starfinu í raun eða hvort þetta hefðu einungis verið frábærar hugmyndir á blaði. Í þessum kafla eru niðurstöður úr rannsóknargögnunum dregnar saman og þær bornar saman við efni úr fræðilega hluta ritgerðarinnar, einnig verður fjallað um efnið út frá skoðunum og sjónarhorni rannsakanda.

6.1 Börnin í lýðræði

Malaguzzi taldi að mikilvægt væri að börn sæju tilgang í því sem þau gera og að eftir því sem þau sæju meiri tilgang, þeim mun meiri ánægja fylgdi því að vinna hvað svo sem þau væru að vinna hverju sinni (Hoyuelos, 2013). Fyrri rannsóknir sýna að lykillinn að heilbrigðum viðhorfum einstaklinga er talin vera snemmtæk mótun og einnig að upplifun af máltíðum sé lykilatriði við að þróa heilbrigðar matarvenjur (Burrows og Wright, 2007; Mita, Gray og Goodell, 2015). Í rannsóknarniðurstöðunum kemur fram að börnin í Aðalþingi virðast upplifa matmálstímuna frjálsa og óþvingaða. Þau eru iðin við að hjálpa sér sjálf og óhrædd við að fá sér þann mat sem þau vilja og sleppa restinni. Það sést iðulega í gögnunum að þegar upp er staðið borða langflest börnin af flestum tegundum og má velja því fyrir sér hvort það sé vegna þess að það er búið að taka út þann þátt að þrýsta á börnin heldur hafa þau frjálssar hendur og eru því ef til vill tilbúnari til að prófa nýja hluti. Börnin gera sér grein fyrir því að það þarf ekki að klára allt af diskinum og líka að alltaf er í boði að fá sér meira af því sem þau vilja, óháð því hvort þau hafi klárað annað sem þau eru með á diskinum.

Samkvæmt Dewey (1966) byggir lýðræði á viðhorfum fólks. Rannsóknargögnin sýna fjölmörg dæmi um að börnunum var treyst fyrir því að upplifa lýðræði í matmálstímunum og fengu þau tækifæri til að læra þannig um lýðræði í lýðræði (Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir, 2012). Dæmi um þetta er þegar börnin aðstoða hvert annað og má þar nefna þegar Sara og Andri sátu við sama borð í Matstofu og voru að byrja að borða. Þá uppgötvar Andri að hann er ekki búinn að fá sér vatnsglas með matnum og þegar hann ætlar að sækja sér glas eru glösin á borðinu þeirra búin. Sara tekur eftir því, stendur upp og labbar yfir á næsta borð og sækir glas fyrir Andra. Þau halda svo áfram að borða saman og fá sér vatn að drekka

Samkvæmt Aðalnámskrá á leikskólinn á að vera lýðræðislegur vettvangur og þar á að leggja áherslu á gildi og starfshætti sem renna stoðum undir lýðræðislegt samfélag. Það á einnig að líta á börnin sem virka borgara og þátttakendur sem fá tækifæri til að leggja sitt af mörkum til að móta umhverfi sitt. Börnin eiga einnig að finna að þau séu hluti af samfélagi

þar sem réttlæti og virðing einkenna samskipti (Mennta- og menningarmálaráðuneyti, 2011). Samkvæmt rannsóknargögnunum eru matmálstímar barnanna ekki undanþegnir þessu. Börnin virðast nokkuð afslöppuð í matmálstímunum og er ekki annað að sjá en að þau hvílist vel í þessum aðstæðum. Börnin virðast meðvituð um það að þau megi smakka á öllu sem er í boði en að þau þurfi þess ekki, einnig eru þau mörg hver meðvituð um það fyrirkomulag að gott sé að fá sér smá fyrst og sjá til hvort þeim þyki maturinn góður. Svo sé hægt að koma aftur og fá sér meira ef maður vill. Sem dæmi má nefna þegar ung stúlka sagði í Matstofu: „Ég ætla bara að fá mér fyrst svona og gá hvort ég vil svo meira“. Hún sagði svo stuttu seinna þegar hún kom aftur að hlaðborðinu: „Ég ætla að fá mér meira bygg núna, mér finnst það svo gott“.

Misjafnt er hversu vel börnin skoða það sem er í boði í hverjum matmálstíma fyrir sig. Á meðan sum hræra aðeins í matnum til að skoða hann betur og fá sér jafnvel smá smakk á diskinn eftir því hvernig þeim líst á matinn þá fá önnur sér ekki neitt á diskinn heldur halda áfram að skoða hvað annað sé í boði. Það er allur gangur á því hvað börnin fá sér mikið á diskinn hverju sinni og hversu margar tegundir þau fá sér. Þarna er börnunum gefið tækifæri til að ákveða sjálf hvað þau borða og hversu mikið en þeim er þó leiðbeint af kennurunum. Þetta er í samræmi við einn flokk í skilgreiningu Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014) á hugtakinu valdeflingu, þ.e. vitsmunaástand einstaklinga. Þarna gera börnin sér grein fyrir því að þau hafa rétt til að velja sér sjálf hvað og hversu mikið þau vilja borða hverju sinni.

Í rannsóknargögnunum má sjá að börnin virðast flest gera sér grein fyrir því að þau þurfa ekki að klára allt af diskinum frekar en þau vilji og virðast þau meðvituð um það að það er alltaf í boði að fá til dæmis aðra kartöflu þó þau séu ekki búin að klára fiskinn. Börnin í Borðstofu eru líka farin að átta sig á því að þau geta valið sér sæti og að það megi skipta um sæti, þó þau séu yngri en þau börn sem borða í Matstofu. Þetta er í samræmi við annan flokk í skilgreiningu Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014) á valdeflingu, þ.e. félagslegt ástand einstaklinga. Þarna fá börnin tækifæri til að ákveða hvaða matartegund þau vilja borða hverju sinni og eins fá þau vald til þess að ákveða sjálf hjá hverjum þau vilja sitja í matmálstímunum. Sem dæmi má nefna vinina Pétur og Bjarka sem fundu sér leið til að sitja saman þó ekki væri laust sæti við borðið þar sem Bjarki sat. Pétur valdi sér þá sæti við annað borð og bauð Bjarka yfir á borðið til sín. Þarna skín í gegn að Pétur gerir sér grein fyrir því að það má færa sig og leggur sig fram við að finna lausn á málinu svo hann geti setið með vini sínum því það var ekki sætið eða borðið sem Pétur sóttist eftir heldur það að sitja með vini sínum meðan borðað var.

Sætin sem börnin vilja helst sitja í eru ekki alltaf laus og sýna börnin oft mikla útsjónarsemi og þolinmæði í að fá að lokum sætið sem þau vildu. Dæmi um þetta var þegar barn vildi setjast á „rauða borðið“ í Borðstofu en sætin við það voru öll upptekin. Barnið varð

ósátt en kennari benti á að öll sætin séu upptekin og það þurfi því að finna sér annað sæti núna, það megi svo skipta ef losnar sæti við rauða borðið. Það gerist ekki fyrr en 12 mínútum síðar og tekur þá barnið diskinn sinn og glasið og færir sig yfir. Þarna birtist mikil þolinmæði hjá tveggja ára gömlu barni og einnig mikil þrautseigja. Eins má velta fyrir sér hvort barnið hafi áttað sig á því að á endanum myndi losna sæti, að þá mætti barnið færa sig og hafi því verið alveg rólegt á meðan á biðinni stóð.

6.2 Samræður barnanna

Samkvæmt Vygotsky (1978) er mikilvægt í proskaferli barns að geta farið frá því að geta gert hluti með aðstoð yfir í að geta gert þá eitt og að í slíku ferli hafi jafningjar áhrif ekki síður en fullorðnir. Í rannsóknargögnunum má greina dæmi um það að börnin læri með aðstoð jafningja sinna, eins og til dæmis þegar tveir drengir stóðu saman í röð við hlaðborðið í Borðstofu og annar bendir á kúskús og segist vilja svona bygg. Hinn drengurinn leiðréttir þá og segir að þetta sé kúskús, fyrri drengurinn segir þá hissa: „Ó, ekki bygg? Ég vil svona kúskús“.

Þarna kennir annar drengurinn hinum rétt nafn á matnum og enduðu þeir báðir sáttir með það sem þeir völdu sér á diskana sína. Kennarinn greip ekkert þarna inn í enda ekki þörf á því þar sem það var alveg rétt sem annar drengurinn sagði þegar hann leiðrétti hinn. Nám barnanna fer að þó nokkru leyti fram með samræðum í Matstofu og Borðstofu og virðist ekki koma að sök þó kennari sitji ekki til borðs með börnunum. Samræðurnar snúast um allskonar hluti og eru matmálstímarnir þær stundir þar sem börnin æfa sig til að mynda í að nota hugtök eins og „á móti“ og „við hliðina á“ á réttan hátt. Samræðurnar í Matstofu og Borðstofu geta því verið innihaldsríkar og lærdómsríkar og má draga þá ályktun að nám barnanna fari fram í matmálstímunum jafnvel þótt enginn kennari sitji við borðið og stýri eða fylgist með samræðunum. Það má hinsvegar velta því fyrir sér hvort einhverjir ókostir fylgi því að enginn kennari sitji til borðs með börnunum, hvort eitthvað sem skiptir máli að kennarinn taki eftir fari jafnvel framhjá honum í matmálstímunum.

Niðurstöður í rannsókn Lenu Ryberg (2019) sem hún gerði í sænskum leikskóla bentu til þess að þar væri matmálstímanum að miklu leyti stýrt af kennurum, meðal annars að því leyti að kennari ákvað hvar börnin sátu og hvert umræðuefnið í matartímanum átti að vera. Kennari valdi einnig í hvaða röð börnin færu að hlaðborðinu og sýndi það sig að borðið þar sem minnstu lætin voru var yfirleitt það borð sem fékk að fara fyrst. Þetta olli því að börnin sem sátu ekki við það borð þurftu oft að bíða lengi og má alveg velta því fyrir sér hvort sömu börnin hafi ítrekað lent í því. Biðtíminn lagðist misvel í börnin og gat leitt til þess að börnin færu að reyna að hafa áhrif á hegðun sessunauta sinna til að stytta biðina (Ryberg, 2019). Þessar niðurstöður eru ólíkar þeim úr Matstofu og Borðstofu að því leyti að þarna virðist

skipulagið kalla á meiri stýringu kennara heldur en skipulagið í Aðalþingi sem miðar að því að búa ekki til óþarfa stýringu kennara.

Rannsóknargögnin benda ekki til þess að kennarar reyni að neinu leyti að hafa áhrif á umræðuefni barnanna, nema þá helst ef ósætti kemur upp á milli barnanna. Í gögnunum kemur þó einnig fram að stundum blanda kennararnir sér inn í samræður barnanna til þess að bæta einhverju við eða til að leiða samræðurnar áfram. Þetta á sér jafnvel oftast stað í Borðstofu heldur en í Matstofu. Það má velta upp þeirri spurningu hvort það komi til vegna þess að orðaforði barnanna sem borða í Borðstofu er oftast ekki jafn mikill og þeirra í Matstofu og því getur inngrip hjálpað til við að halda samræðunum gangandi. Börnin í Borðstofu horfa oft út um gluggann í matmálistímum og ræða það sem þau sjá úti, þá gefst oft tækifæri til að grípa það sem þau segja og leiða þau aðeins áfram í lengri samræður. Börnunum er svo leyft að þróa þessar samræður áfram eins og þau vilja og hafa getu til, enda mikilvægt að styðja við áhrifamátt barna þannig að þau upplifi að þau séu þátttakendur í hóp eða samfélagi (Sara M. Ólafsdóttir, Kristín Karlsdóttir og Dána L. Sigurjónsdóttir, 2020).

Þar sem kennararnir eru mikið á hreyfingu um Matstofu í matmálistímum sjá þeir og heyra líklega oft eitthvað sem vekur áhuga þeirra og sýna gögnin það að stundum spyrja þeir nánar út í það sem fram fer. Eitt sinn spurði kennari til dæmis tvær stúlkur hvað þær væru að spjalla um og önnur stúlkan sagði að þær væru í steluleik. Þetta hljómaði fyrir utanaðkomandi eins og spjall á milli tveggja stúlkna þó þær hafi sjálfar viljað meina að þær væru í leik sem þær virtust skemmta sér konunglega í. Hvort þetta hafi verið leikur eða samræður fer líklega eftir því hvernig þetta er túlkað en í þessu tilfelli má í það minnsta segja að það hafi verið jákvætt að leika sér með matinn því báðar borðuðu stúlkurnar vel og fóru saddir og glaðar úr Matstofu inn á deildina sína. Þarna má sjá dæmi um flokkinn breytt tilfinningaástand einstaklinga úr skilgreiningu Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014) á valdeflingu en hann felur í sér breyttar tilfinningar barnanna þegar þau átta sig á því að þau geta og mega velja sjálf það sem þau borða hverju sinni. Þarna völdu stúlkurnar að borða í gegnum steluleik.

6.3 Valdefling barnanna

Ef niðurstöður rannsóknarinnar eru skoðaðar í ljósi skilgreiningar Guðrúnar Öldu Harðardóttur (2014) á valdeflingu barna má greina að vitsmunalegt ástand barnanna, það að þau geri sér grein fyrir eigin hæfni og rétti til að hafa áhrif á eigin aðstæður, er víða sjáanlegt í rannsóknargögnunum. Börnin skoða eða ígrunda framboð matarins á hlaðborðinu, sum skoða úrvalið meira en önnur og taka jafnvel í áhaldið sem er í hverri matartegund fyrir sig, þau hræra aðeins til að sjá betur hvað er í ílátinu, og fá sér í framhaldi af því á diskinn, ýmist

lítið eða mikið. Önnur fá sér ekki eftir að hafa skoðað matinn betur heldur halda áfram og skoða það næsta sem er í boði.

Það sama má segja um félagslegt ástand barnanna í matmálstímum, að þau fái tækifæri til að hafa áhrif á eigin aðstæður. Til dæmis er tími, rými og þolinmæði kennara til staðar svo að börnin fái tækifæri til að ígrunda hvað þau vilja borða af þeim mat sem er framreiddur á hlaðborðinu hverju sinni og að auki eru áhöldin hentug fyrir börn. Frjálst sætaval í matmálstímum virðist að vissu leyti valdeflandi fyrir börnin þar sem einnig er í boði að skipta um sæti í miðjum matmálstíma og hafa börnin þannig val um sæti hvenær sem er. Þetta virðist í sumum tilfellum eflaprautseigju barnanna sem stundum láta sig hafa það að bíða svolítinn tíma þangað til óskasætið losnar.

Loks má einnig greina breytt tilfinningaástand barnanna sem fylgir því að þau hafa öðlast aukna trú á eigin getu og möguleika sína til að hafa stjórn á sér og aðstæðum. Til dæmis má greina það á mismunandi aldri barnanna, yngri börnin fá meiri aðstoð í upphafi skólagöngunnar sem minnkar smám saman líkt og fram kom í dæminu um vatnskönnur og glös á borðum. Eldri börnin hafa trú á eigin getu þegar þau fá sér sjálf og aðstoða jafnvel önnur börn við að útvega þeim það sem vantar.

Hugmyndir Vygotskys um svæði mögulegs þroska lýsa því að í þroskaferli barns sé skrefið frá því að geta gert hluti með aðstoð yfir í að geta gert það eitt mjög mikilvægt. Einnig felst í þessum kenningum að í slíku ferli hafi jafningjar jafnvel sterkari áhrif en fullorðnir (Vygotsky, 1978). Ef Matstofa og Borðstofa eru skoðaðar út frá þessum hugmyndum má sjá að börnin hjálpast mikið að í matmálstímum og oftast en ekki treysta þau hvert á annað ef þau vantar aðstoð. Þau sækja glös, vatn, kennara og fleira hvert fyrir annað ef á þarf að halda og einnig biðja þau iðulega sessunauta sína um aðstoð við að sækja hnífapör, glös og fleira. Það er einnig áhugavert að beina sjónum að viðhorfum barna til matmálstíma en börnin í Matstofu og Borðstofu virðast hafa jákvæð viðhorf til matmálstímanna og upplifa þá á jákvæðan máta.

Það er valdeflandi fyrir einstaklinga að upplifa að aðrir hafi jákvæð viðhorf gagnvart þeim (Guðrún Alda Harðardóttir, 2014). Í hugtakinu valdeflingu felst einnig að einstaklingar geri sér grein fyrir sinni eigin hæfni og að þeir læri að nýta sér hana (Adams, 2008). Þessi jákvæðu viðhorf og trú á að börnin séu getumiklir einstaklingar koma fram í rannsóknargögnunum, til dæmis þegar kennari gengur um Matstofuna og spyr stelpur sem sitja saman hvort þær vilji ekki fá sér vatn. Kennarinn réttir stelpunum svo vatnskönnuna og færir til þeirra glasastaflann, í stað þess að rétta hverri og einni glas og hella í þau fyrir þær. Þetta sést einnig þegar kennari spyr dreng í Matstofu hvort hann vilji ekki fá sér vatn. Drengurinn svarar: „Ég geri of mikið“. Kennarinn spyr þá: „Ertu hræddur um að gera of mikið? Eigum við

kannski að gera saman?“. Drengurinn kinkaði kolli og svo helltu kennarinn og drengurinn saman í glasið.

Samkvæmt Malaguzzi er það valdeflandi fyrir börn að hafa tækifæri til að taka virkan þátt í eigin lífi og sagði hann að þar gegndu kennarar mikilvægu hlutverki í því að hvetja börnin (Hoyuelos, 2013). Í fyrrnefndum dæmum úr Matstofu sést hvernig kennarinn hvetur börnin til að fá sér vatn án þess að taka fram fyrir hendurnar á þeim. Af áðurnefndri umfjöllun má draga þá ályktun að börnin sem tóku þátt í rannsókninni hafi valdeflist í matmálistímum, bæði í Matstofu og Borðstofu. Þar fá börnin tækifæri til að hafa áhrif á umhverfi sitt og valdeflast um leið.

6.4 Námsumhverfi til lýðræðis

Hugmyndir Malaguzzi eru á þann veg að börn séu ekkert öðruvísi en fullorðnir að því leyti að mikilvægt er fyrir þau að sjá tilgang í því sem þau gera (Hoyuelos, 2013) og að það auki á ánægju þess sem þau gera. Þessar hugmyndir speglast í því hvernig námsumhverfinu í Matstofu og Borðstofu er háttað. Það er mikilvægt fyrir börn að hafa áhrif á umhverfi sitt svo þeim líði vel og auk þess er það þeirra réttur að hafa áhrif. Aðgengið í Matstofu og Borðstofu er gott fyrir börn og auðveldar það alla sjálfshjálp. Það sést enda í rannsóknargögnunum að börnin kalla almennt ekki á mikla aðstoð fullorðinna heldur hafa þau tækifæri til að prófa sig áfram og gera eins mikið sjálf og þau geta. Borð, stólar, diskar, matur, glös, drykkir, hnífapör, allt er þetta í þeirra auglýsingu og í seilingarhæð svo þau þurfa ekki að treysta á fullorðna til að geta byrjað að borða. Hinsvegar eru glösin stundum hinu megin á borðinu eða of langt frá þeim og þá eiga þau það til að biðja sessunauta sína að rétta sér.

Ef niðurstöður eru skoðaðar í ljósi hugmynda Malaguzzi (Hoyuelos, 2013) um mikilvægi þess að börn sjái tilgang í því sem þau eru að gera má sjá að bæði í Matstofu og Borðstofu er börnunum auðvelað aðgengi að því sem þau þurfa til að hjálpa sér sem mest sjálf í matmálistímum. Það sést í Matstofu að börnin hjálpast mikið að við að sækja það sem vantar, ef barn vantar vatn, hnífapör eða annað þá má oft heyra sessunauta þeirra bjóða fram aðstoð sína. Eins má heyra börn aðstoða hvert annað með því að sækja kennara ef þess er þörf. Þetta sást til dæmis þegar tvær stúlkur sátu hlið við hlið og önnur þeirra kallar nokkrum sinnum á kennarann sinn og biður um hjálp við að stappa matinn, kennarinn heyrir hinsvegar ekki og á endanum stendur hin stúlkan upp, pikkar í kennarann og segir henni að hina stúlkuna vanti aðstoð. Þarna má sjá birtast kenningar Malaguzzi (Hoyuelos, 2013) um það að börn séu ekkert öðruvísi en fullorðnir að því leyti að þau hafi, líkt og fullorðnir, þörf fyrir það að finna tilgang með vinnu sinni.

Námsumhverfið í Matstofu er mjög aðgengilegt fyrir börnin að langflestu, ef ekki öllu, leyti. Það er hugsað út frá þörfum og getu barnanna svo þau geti haft áhrif og hjálpað sér

sjálf. Skipulagið endurspeglar hugmyndir Malaguzzi (Hoyuelos, 2013) um að það sé eflandi fyrir börn að fá tækifæri til að taka virkan þátt í eigin lífi og að kennarar hafi það hlutverk að hvetja börnin áfram á uppbyggilegan hátt. Það er mikilvægt að gæta að lýðræði í matmálstímum og var það eitt af því sem lá til grundvallar þegar Matstofa og Borðstofa voru settar upp (Guðrún Alda Haldardóttir, 2015). Hagsmunir barna eiga ekki að vera aftar í forgangsröðinni en hagsmunir kennara og eiga allir að fá tækifæri til að skapa sitt skólasamfélag óháð aldri og stöðu (Hoyuelos, 2013). Það má enda segja að skipulagið í Matstofu og Borðstofu endurspegli þá kennslufræði að börnin læri best með því að takast sjálf á við verkefni.

Hlaðborðið í Matstofu er í hæð barnanna, diskarnir og öll áhöld eru í þeirra hæð, maturinn er borinn fram í ílátum og með áhöldum sem auðvelda börnunum að skammta sér sjálf. Til dæmis eru skálarnar sem geyma bygg, kúskús, kartöflur og fleira ekki stórar og áhöldin sem eru í þessu eru létt og ekki mjög stór en það auðveldar litlum höndum að handleika þau. Borðin og stólarnir eru af margvíslegum tegundum, þarna er hefðbundið borð og stólar við það, borð sem þarf að krjúpa við eða sitja á púða á gólfinu við, borð sem er eins og garðbekkur úr við og bekkir sitt hvoru megin og svo hátt barborð með tveimur háum barstólum. Að lokum er svo eitt lítið borð með fjórum litlum stólum við. Hvert og eitt barn ætti því að geta valið það sem hentar því og sýnir það sig oft í gögnunum að sum börnin sækjast í sæti við sama borð á meðan önnur velja sér alltaf nýtt sæti. Það má því velja því fyrir sér hvort sum börnin finni öryggi í að sitja við borð sem þau vita að hentar þeim á meðan önnur eru öruggari í því að prófa ýmis sæti.

Í Borðstofunni eru færri borð en í Matstofunni, enda borða þar færri börn svo ekki er þörf fyrir eins mörg sæti. Hinsvegar eru fleiri sæti en börnin eru svo það ætti alltaf að vera eitthvað val, þegar öll börnin eru sest eru að minnsta kosti tvö sæti laus og er það mikilvægt í ljósi þess að það er hluti hugmyndafræðinnar sem liggur að baki að hafa val um sæti. Meiri þróun er á því yfir skólaárið hversu mikið aðgengi er fyrir börnin að því sem þau þurfa í hverjum matartíma og er þar tekið mið af þroska barnanna á hverjum tímapunkti. Eftir því sem börnin eldast fá þau í raun aukin tækifæri til lýðræðislegrar þátttöku og ræðst það þá aðallega af því hvað þau ráða við hverju sinni. Í upphafi skólaárs er meiri aðstoð veitt við það að skammta matinn á diskana. Börnin sækja sér ekki alltaf sjálf disk eða setja ekki á sig smekki sjálf og er það vegna þess að í upphafi eru börnin sem borða í Borðstofu það ung að fæst þeirra ráða við þessa hluti. Það er hinsvegar aldrei tekið fram fyrir hendurnar á börnum sem ráða við þetta frá upphafi, þau eru einfaldlega færri en hin sem ekki ráða til dæmis við að setja á sig smekk í upphafi haustannar. Þegar líður á skólaárið fara glösin og könnurnar af vagninum og yfir á hvert borð fyrir sig, eins og í Matstofu, og börnunum er gefið tækifæri á að hella vatninu sjálf. Einnig eru diskar með smjöri og litlum smjörhnífum settir á borðin líkt og í

Matstofu og þannig geta börnin byrjað að æfa sig sjálf við að smyrja. Þetta er gert á vorönn og þegar kennararnir meta sem svo að það sé við hæfi að gefa börnunum aukin tækifæri til þess að prófa sig áfram. Börnin eru þó á mismunandi aldri og getur verið breytilegt hvenær þau eru tilbúin, því fá þau alltaf þá aðstoð sem þau vantar, samhliða því að þeim eru gefin aukin tækifæri til að reyna.

Eitt er þó eins í Matstofu og Borðstofu yfir allt skólaárið og það er aðgengi barnanna að blautum þvottaklútum og speglum til að skoða sig í. Börnin sækja sér klút í lok hverrar máltíðar og þrífa sig um hendur og í framan á meðan þau skoða sig í spegli til að sjá hversu vel gengur. Börnin fá aðstoð ef þess er þörf en það sést í rannsóknargögnunum að þau eru mjög lunkin við að þrífa sig og skoða hvort þurfi að þrífa betur. Stundum má heyra kennara segja: „Kíktu í spegilinn til að sjá hvort þú þarft að þurrka meira“. Þau sjá þá að það þarf að þrífa betur og oftast en ekki segja kennararnir eitthvað á þessa leið fyrst, í stað þess að grípa strax inn í og þrífa barnið betur.

Af framangreindum atriðum má draga þá ályktun að námsumhverfi í Borðstofu og Matstofu sé valdeflandi og lýðræðisaukandi fyrir börnin enda mikil og góð tækifæri til margvíslegrar sjálfshjálpar á báðum stöðum, við hæfi þroska barnanna í hvorri stofu fyrir sig. Börnin hafa tækifæri til þess að gera sér grein fyrir eigin hæfni og fá tíma til að læra að nýta sér þessa hæfni (Adams, 2008).

6.5 Hvatning kennaranna

Starfsaðferðir kennaranna í matmálistímum í Borðstofu og Matstofu eru almennt hvetjandi og valdeflandi. Samkvæmt Malaguzzi var það meðal annars hlutverk kennara að hvetja börnin á uppbyggilegan hátt (Hoyuelos, 2013). Í rannsóknargögnunum má sjá nokkrar leiðir sem kennararnir notuðu til að hvetja og hrósa en eitt dæmi um slíkt var þegar þeir segja: „Já ég skal aðstoða, eigum við að gera saman?“ eða „Já ég skal hjálpa, vilt þú prófa fyrst og svo kem ég?“.

Niðurstöðurnar stangast á við niðurstöður rannsóknar Ramsay og félaga (2010) á máltíðum á 26 leikskóladeildum þar sem fram kom að þau samskipti sem áttu sér stað á milli kennara og barna sem sátu saman í matmálistímum voru flest án gagnvirkar hlustunar. Niðurstöður þeirra sýndu að oftast gengu samskiptin út á það að kennarar spyrðu börnin hvort þau væru búin. Það sem algengast var að kennararnir segðu við börnin var: „Ertu búinn?“, „Við þurfum að drífa okkur“ og „Geturðu sett pínulítið á diskinn þinn?“. Þvert á móti sýna niðurstöðurnar úr Borðstofu og Matstofu mikla virðingu fyrir börnunum og þeim tíma sem þau kjósa að taka sér til að matast hverju sinni. Niðurstöðurnar samræmast aftur á móti hugmyndum Malaguzzi (Hoyuelos, 2013) um það að hlutverk kennara sé meðal annars það að hvetja börnin á uppbyggilegan hátt. Mikil hvatning og uppbyggilegar leiðbeiningar heyrast

frá kennurunum og benda niðurstöðurnar til þess að flestir kennararnir séu samstíga í því að bregðast vel við mistökum og nýta þau tækifæri sem gefast til að hrósa á uppbyggilegan og hnitmiðaðan hátt. Þetta endurspeglast til dæmis í því að barni er ekki einungis sagt að það sé duglegt heldur er því sagt af hverju kennara finnst það duglegt, til dæmis getur það verið duglegt í að ausa sér súpu í skálina.

Rannsóknir hafa sýnt að viðhorf kennara til barna hafa mikil áhrif á hvernig þeir starfa með börnum (Dan, Feng og Wang, 2009). Það má því álykta að kennararnir sem tóku þátt í rannsókninni hafi mikla trú á getu barnanna þar sem setningar sem heyrast hvað oftast í Matstofu og Borðstofu eru töluvert ólíkar þeim sem heyrðust í rannsókn Ramsay og féлага (2010). Þetta eru setningar á borð við: „Þið megið svo koma aftur og fá meira ef þið viljið“, „Vá ætlaðu að fá allar tegundir?“ og „Duglegur, sko þig“. Eins heyrst reglulega: „Byrjaðu bara á að fá þér þetta og komdu svo aftur ef þér finnst þetta gott og þú vilt meira“.

Þessi síðasta setning er gott dæmi um hvetjandi leiðbeiningar kennaranna. Börnin virðast yfirleitt taka þessum leiðbeiningum vel og eru jákvæð gagnvart þeim. Jafnvel bendir ýmislegt til þess að þau skilji tilganginn með þessum leiðbeiningum því stundum heyrst á móti: „Já annars hendi ég svo miklu ef mér finnst ekki gott“.

Hrós og hvatning birtast greinilega í gögnum úr matmálstímunum, þannig heyrast hvetjandi leiðbeiningar eins og: „Nú máttu velja þér sæti, en horfðu líka á diskinn svo hann detti ekki“.

Stundum kemur fyrir að börnin missa diskana eða eitthvað fer úrskaiðis og eru þau tilvik oft nýtt sem tækifæri til að læra af mistökunum. Sem dæmi má nefna atvik sem átti sér stað þegar stelpa hljóp í Matstofu og missti diskinn en sagði strax að þetta væri allt í lagi og að hún hafi ekki meitt sig. Kennari tók strax undir það og sagði að þetta væri auðvitað í lagi en spurði svo hvort stelpan vissi af hverju þetta hafi gerst, að það hafi verið því hún hafi verið að hlaupa og það væri betra að sleppa því að hlaupa í Matstofu því þá gengi betur. Rólega er brugðist við mistökum og börnin ekki látin hafa áhyggjur af því ef þau missa til dæmis diskana sína en þess í stað er bent á að kannski sé betra að fara varlega. Þetta er mikilvægt svo börnin hræðist það ekki að gera mistök aftur.

Í Borðstofu eru diskarnir oft svolítið sleipir þegar börnin sækja sér ábót og einnig eru þeir svolítið þungir fyrir þau allra yngstu en kennararnir eru duglegir að leiðbeina börnunum um hvernig sé best að halda á diskinum. Þá er til dæmis sagt: „Haltu herna báðum megin á diskinum, haltu fast, sjáðu, sko þú getur þetta alveg“.

Einnig er passað upp á að gefa börnunum einhvers konar staðfestingu á því að vel hafi tekist til með því til dæmis að segja: „Vá hvað þú ert dugleg að halda á diskinum“.

Mikilvægt er að börnin fái einhvers konar staðfestingu á því hvernig til hafi tekist. Eins og Nel Noddings (1992) sagði þá er staðfesting einn af fjórum þáttum sem þurfa að vera til staðar þegar litið er á kenningu út frá sjónarhorni umhyggju. Hinir þrjú þættirnir eru fyrirmynd, framkvæmd og samræða. Af öllu sem rætt hefur verið hér að framan má draga þá ályktun að þessir þættir séu allir til staðar í kennsluaðferðum í Matstofu og Borðstofu. Kennararnir eru fyrirmyndir að því leyti að þeir sýna börnunum traust til þess að bjarga sér eins mikið sjálf í matmálstímum og þau ráða við hverju sinni. Þeir eru einnig góðar fyrirmyndir í því hvernig brugðist er við mistökum. Börnin fá tækifæri til að framkvæma það sjálf að fá sér að borða og meta hvað og hversu mikið þau vilja borða. Einnig hefur verið sýnt fram á að það fara fram miklar samræður í Matstofu og Borðstofu, sérstaklega á milli barnanna, en einnig taka kennarar þátt í samræðunum við og við.

6.6 Samantekt

Ég tel markmiði rannsóknarinnar hafa verið náð að því leyti að varpað hefur verið ljósi á það hvernig lýðræði og valdefling birtast í matmálstímum yngstu barnanna í Matstofu og Borðstofu í leikskólanum Aðalþingi. Þetta voru þeir þættir sem lagt var upp með þegar fyrirkomulagi matmálstímanna var breytt frá hefðbundnum matmálstímum og benda niðurstöður rannsóknarinnar til þess að þættirnir komi fram á margvíslegan hátt, m.a. í starfsaðferðum kennara og því hvernig námsumhverfi Matstofu og Borðstofu er sett upp. Niðurstöðurnar geta veitt leikskólakennurum og öðru starfsfólki í leikskólum mikilvæga þekkingu á því hvernig matmálstímar geti verið hluti af skóladeginum sem heild og hvernig trú á getu barna geti skilað sér í aukinni valdeflingu þeirra.

7 Lokaorð

Markmið rannsóknarinnar var að skoða það hvernig áherslur á lýðræði og valdeflingu birtast í matmálstímum yngstu barnanna í leikskólanum Aðalþingi sem og að skoða það hvernig börnin virðast upplifa matmálstímana og hvernig starfsaðferðir og námsumhverfið stuðli að valdeflingu og lýðræði. Það var þessi djúpstæði áhugi á matmálstímum yngstu barnanna og almenn trú á getu barna sem varð til þess að ég ákvað að gera þetta að viðfangsefninu í lokaverkefninu mínu.

Í upphafi þessa rannsóknarferlis taldi ég mig hafa nokkuð góða yfirsýn yfir það hvernig matmálstímar yngstu barnanna í leikskólanum Aðalþingi færu fram, eftir rúmlega sjö ár þar í starfi. Ég hafði í meistaranámi mínu gert nokkur minni verkefni og framkvæmt litlar rannsóknir á matmálstímum, til dæmis því hvernig börnin upplifðu hlutverk kennaranna og eins því hvernig kennarar stuðluðu að valdeflingu allra yngstu barnanna í Borðstofu. Þetta viðfangsefni hefur því vakið áhuga minn um þó nokkurt skeið en ég bjóst þó alveg eins við því að það væri fátt sem kæmi mér á óvart eða bætti miklu við mína fyrri þekkingu.

Það sem kom mér skemmtilega á óvart var að sjá að enn var töluvert sem ég átti eftir að læra varðandi það hvernig matmálstímarnir í Matstofu og Borðstofu fara fram. Mér þótti gott og mikilvægt að sjá að hve miklu leyti starfsaðferðir kennaranna eru hvetjandi og valdeflandi og hversu mikið kennararnir hafa það að leiðarljósi að nálgast börnin af virðingu. Eins var mikill lærdómur í því að fylgjast með samræðum barnanna í matmálstímum og innihaldi þeirra en samræður voru mun tíðari en ég hafði áttað mig á og oft og tíðum mun innihaldsríkari.

Í þessu rannsóknarferli lærði ég hversu mikilvægt það er að stíga til hliðar og fylgjast með, skrá og skoða gögnin eftir á því í amstri dagsins er margt sem fer fram hjá manni. Það er mín einlæga von að þessi rannsókn geti vakið leikskólakennara og aðra starfsmenn leikskóla til umhugsunar um það hve mikilvægt það er að gæta að lýðræðislegum vinnubrögðum í matmálstímum barna í leikskóla.

Heimildaskrá

- Adams, R. (2008). *Empowerment: Participation and social work* (4. útg.). Palgrave Macmillan.
- Armstrong, D. (2009). Origins of the problem of health-related behaviours: A genealogical study. *Social Studies of Science* 39(6): 909–926.
- Bugge, A. B., og Almås, R. (2006). Domestic dinner. *Journal of Consumer Culture*, 6(2), 203–228. doi:10.1177/1469540506064744
- Burrows, L. og Wright, J. (2007). Prescribing Practices: Shaping Healthy Children in Schools. *The International Journal of Children's Rights*, 15(1), 83–98.
- Chamberlain, K. (2004). Food and Health: Expanding the Agenda for Health Psychology. *Journal of Health Psychology*, 9(4), 467–481. doi:[10.1177/1359105304044030](https://doi.org/10.1177/1359105304044030)
- Cohn, S. (2013). Interlude: Eating Practices and Health Behaviour. Í E. J. Abbots og A. Lavis (ritstj.), *Why we eat how we eat* (1. útg., bls. 75–85). Routledge.
- Dahlberg, G., Moss, P. og Pence, A. (1999). *Beyond quality in early childhood education and care: Postmodern perspectives*. Falmer Press.
- Dan F., Feng L. og Wang Q. (2009). Influences of teachers' attitudes and oral guidance on the persistence of young children aged 3-6 years old. *Frontier of Education in China*, 4(2), 312–322.
- Deborah Harcourt og Jóhanna Einarsdóttir (2011) Introducing children's perspectives and participation in research, *European Early Childhood Education Research Journal*, 19(3), 301–307. doi:10.1080/1350293X.2011.597962
- Dewey, J. (1966). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. Free Press.
- Douglas, M. (1972). Deciphering a Meal. *Daedalus*, 101(1), 61–81.
- Dotson, H. M., Vaquera, E., og Cunningham, S. A. (2014). Sandwiches and subversion: Teachers' mealtime strategies and preschoolers' agency. *Childhood*, 22(3), 362–376. doi:10.1177/0907568214539711
- Edwards, C. P., Gandini, L. og Forman, G. E. (1998). *The hundred languages of children: The Reggio Emilia approach – advanced reflections* (2. útg.). Ablex Publishing.
- Embætti Landlæknis (2018). *Handbók fyrir leikskólaeldhús*.
https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item33833/version4/Leikskolamappa_2018_rafraen.pdf
- Emilson, A. og Folkesson, A. M. (2006). Children's participation and teacher control. *Early Child Development and Care*, 176(3/4), 219–239.
- Erla Ósk Sævarsdóttir og Kristín Karlsdóttir. (2016). Í Kristín Karlsdóttir og Anna Magnea Hreinsdóttir (ritstj.), *Leikum, lærum, lifum* (bls. 123–154). Reykjavík: RannUng og Háskólaútgáfan.

- Esterberg, K. G. (2002). *Qualitative methods in social research*. McGraw - Hill.
- EUFIC. (2013). *Annual Report 2013*.
<https://www.eufic.org/images/uploads/files/EUFICAnnualReport2013.pdf>
- Evans, J., Davies, B., og Rich, E. (2008). The class and cultural functions of obesity discourse: our latter day child saving movement. *International Studies in Sociology of Education*, 18(2), 117–132. doi:[10.1080/09620210802351367](https://doi.org/10.1080/09620210802351367)
- Fischler, C. (2011). Commensality, society and culture. *Social Science Information*, 50(3–4), 528–548. doi:10.1177/05390184111413963
- Grignon, Claude. (2001). Commensality and Social Morphology: An Essay of Typology. Í Peter Scholliers (ritstj.), *Food, Drink and Identity: Cooking, Eating and Drinking in Europe since the Middle Ages* (bls. 23–33). Berg.
- Groundwater-Smith, S., Dockett, S. og Bottrell, D. (2015). *Participatory research with children and young people*. SAGE.
- Gubbels, J. S., Kremers, S. P. J., Stafleu, A., Dagnelie, P. C., de Vries, N. K. og Thijs, C. (2010). Child-care environment and dietary intake of 2- and 3-year-old children. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23(1), 97–101. doi:10.1111/j.1365-277x.2009.01022.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Kristján Kristjánsson. (2012). Trú leikskólabarna á eigin getu: Nokkur tilbrigði við aðferðafræðileg stef úr kenningu Bandura. *Uppeldi og Menntun*, 21(2), 113–138.
- Guðrún Alda Harðardóttir og Baldur Kristjánsson. (2013). Þátttaka barna í ákvarðanatöku í leikskólastarfi. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun, sérrið 2013 – Fagið og fræðin*.
http://netla.hi.is/serrit/2013/fagid_og_fraedin/003.pdf
- Guðrún Alda Harðardóttir. (2014). Námstækifæri barna í leikskóla: tækifæri leikskólabarna til þátttöku og áhrifa á leikskólanám sitt [doktorsritgerð]. Háskóli Íslands.
- Guðrún Alda Harðardóttir. (2015, desember). *Leikskólinn Aðalþing*. <http://www.adalthingi.is/static/files/matarmenning/texti-um-matarmenningu-i-adalthingi.pdf>
- Guðrún Kristinsdóttir. (2017). Þátttaka barna í vísindarannsóknum, almenn leiðsögn. Vísindasiðanefnd Háskóla Íslands.
https://www.hi.is/sites/default/files/sverrirg/thatttaka_barna_i_rannsoknum.pdf
- Hansen, S. R., Hansen, M. W., og Kristensen, N. H. (2016). Striated agency and smooth regulation: kindergarten mealtime as an ambiguous space for the construction of child and adult relations. *Children's Geographies*, 15(2), 237–248.
doi:10.1080/14733285.2016.1238040
- Hill, M. (2006) Ethical considerations in researching children's experiences. Í Greene, S. og D. Hogan (ritstj.). *Researching children's experience* (bls. 61-86). London: Sage.
- Hrönn Pálmadóttir og Jóhanna Einarsdóttir. (2015). Video observations of children's perspectives on their lived experiences: Challenges in the relations between the

- researcher and children. *European Early Childhood Education Research Journal*, 24(5), 721–733. doi:10.1080/1350293X.2015.1062662
- Hoyuelos, A. (2013). *The ethics in Loris Malaguzzi's philosophy and pedagogical work* (Roberto Pisano þýddi). Ísalda.
- Jóhanna Einarsdóttir. (2006). Leikskólinn frá sjónarhóli barna. *Uppeldi og menntun*, 15(1), 69–97. <https://timarit.is/page/5016209#page/n68/mode/2up>
- Jóhanna Einarsdóttir. (2008). Viðhorf til barna og áhrif á leikskólastarf. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstj.), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* (bls. 17–32). Háskólaútgáfan og RannUng.
- Jóhanna Einarsdóttir. (2008). Þátttaka barna. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðarsdóttir (ritstj.), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi* (bls. 115–130). Háskólaútgáfan og RannUng.
- Kolbjörn Ivan Matthíasson. (2019). *Heimspeki í leikskólum* [óútgefin meistararitgerð]. Skemman. <http://hdl.handle.net/1946/34181>
- Koshy, V. (2010). *Action research for improving practice. A practical guide*. Sage Publication Company.
- Kristín Þórarinsdóttir og Rúnar Sigbórsson. (2013). Starfenda- og þátttökurannsóknir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 347–359). Háskólinn á Akureyri.
- Lena Ryberg. (2019). Máltiden i förskolan. *Barns utrymme i kommunikation och handling*. <https://gup.ub.gu.se/file/207753>
- Lög um leikskóla nr. 90/2008.
- Lög um Samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi barnsins nr. 19/2013.
- Mátís. (2019, nóvember). *Aukum matarvitund næstu kynslóðar*. <https://www.matis.is/matis/frettir/aukum-matarvitund-naestu-kynslodar>
- McLaughlin, H., Brown, D. og Young, A. (2004). Consultation, community and empowerment: Lessons from the deaf community. *Journal of Social Work*, 4(2), 153–165.
- Mennta- og menningarmálaráðuneyti. (2011). *Aðalnámskrá leikskóla 2011*. Höfundur.
- Mikkelsen, M. V., Husby, S., Skov, L. R., og Perez-Cueto, F. J. (2014). A systematic review of types of healthy eating interventions in preschools. *Nutrition Journal*, 13(1). [doi:10.1186/1475-2891-13-56](https://doi.org/10.1186/1475-2891-13-56)
- Mita, S. C., Gray, S. A., og Goodell, L. S. (2015). An explanatory framework of teachers' perceptions of a positive mealtime environment in a preschool setting. *Appetite*, 90, 37–44. [doi:10.1016/j.appet.2015.02.031](https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.031)
- Mogharreban, C., og Nahikian-Nelms, M. (1996). Autonomy at mealtime: Building healthy food preferences and eating behaviors in young children. *Early Childhood Education Journal*, 24(1), 29–32. [doi:10.1007/bf02430547](https://doi.org/10.1007/bf02430547)

- Moore, T. og McArthur, M. (2017). 'You feel it in your body': How Australian children and young people think about and experience feeling and being safe. *Children and Society*, 31(3), 206–218. doi:10.1111/chso.12183
- Murcott, A. (1982). On the social significance of the “cooked dinner” in South Wales. *Social Science Information*, 21(4–5), 677–696. doi:10.1177/053901882021004011
- Murcott, A. (2000). Understanding life-style and food use: contributions from the social sciences. *British Medical Bulletin*, 56(1), 121–132. doi:10.1258/0007142001902833
- Noddings, N. (1992) *The challenge to care in schools: An alternative approach to education*. Teachers College Press.
- Ólafur Páll Jónsson. (2010). Hugsun, reynsla og lýðræði. Í Jóhanna Einarsdóttir og Ólafur Páll Jónsson (ritstj.), *John Dewey í hugsun og verki: Menntun, reynsla og lýðræði* (bls. 13–41). Háskólaútgáfan.
- Ólafur Páll Jónsson og Þóra Björg Sigurðardóttir. (2012). Lýðræði og mannréttindi: Grunnþáttur í menntun á öllum skólastigum. Í Aldís Yngvadóttir og Sylvía Guðmundsdóttir (ritstjórar ritraðar), *Ritröð um grunnþætti menntunnar*. Mennta- og menningarmálaráðuneytið og Námsgagnastofnun.
- Ramsay, Samantha A., Branen, Laurel J., Fletcher, Janice, Price, Elizabeth, Johnson, Susan L. og Sigmant-Grant, Madeleine. (2010). “Are you done?” Child Care Providers’ Verbal Communication at Mealtimes That Reinforce or Hinder Children’s Internal Cues of Hunger and Satiation. *Journal of nutrition education and behavior*, 42(4), 265-270. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.07.002>
- Rinaldi, C. (2006). *In dialogue with Reggio Emilia: Listening, researching and learning*. Routledge.
- Ristovski-Slijepcevic, S., Chapman, G. E., og Beagan, B. L. (2008). Engaging with healthy eating discourse(s): Ways of knowing about food and health in three ethnocultural groups in Canada. *Appetite*, 50(1), 167–178. doi:10.1016/j.appet.2007.07.001
- Rúnar Helgi Andrason og Ársæll Már Arnarson. (2013). Tilfellarannsóknir. Í Sigríður Halldórsdóttir (ritstj.), *Handbók í aðferðafræði rannsókna* (bls. 497 - 509). Háskólinn á Akureyri.
- Sara M. Ólafsdóttir, Kristín Karlsdóttir og Díana L. Sigurjónsdóttir. (2020). Sýn barna á kórónuveiruna og áhrif hennar á þátttöku þeirra í daglegu starfi í leikskóla. *Netla – Vef tímarit um uppeldi og menntun, sérrit 2020 – Menntakerfi og heimili á tímum COVID-19*. https://netla.hi.is/serrit/2020/menntakerfi_heimili_covid19/02.pdf
- Schön, D. A. (1987). *Educating the reflective practitioner: Toward a new design for teaching and learning in the professions*. Jossey-Bass.
- Sepp, H., og Höijer, K. (2016). Food as a tool for learning in everyday activities at preschool - an exploratory study from Sweden. *Food & nutrition research*, 60. doi:10.3402/fnr.v60.32603

- Sepp, H., Höijer, K. og Wendin, K. (2016). *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Livsmedelsverket.
https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/publikationsdatabas/rapporter/2016/barns_matvanor_sensoriskt_pedagogiskt_perspektiv_livsmedelsverket_11_2016.pdf?AspxAutoDetectCookieSupport=1
- Sheridan, S. og Pramling Samuelsson, I. (2001). Children's conceptions of participation and influence in pre-school: A perspective on pedagogical quality. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 2(2), 169–194.
- Steckermeier, L. C. (2019). Better safe than sorry. Does agency moderate the relevance of safety perceptions for the subjective well-being of young children? *Child Indicators Research*, 12, 29–48. doi:10.1007/s12187-017-9519-y
- Sue Dockett (2008). Hlustað á raddir barna: börn og rannsóknir. Í Jóhanna Einarsdóttir og Bryndís Garðsdóttir (ritstj.), *Sjónarmið barna og lýðræði í leikskólastarfi*. Háskólaútgáfan og Rannsóknarstofa í menntunarfræðum ungra barna.
- Umboðsmaður barna. *Barnasáttmáli sameinuðu þjóðanna*.
<https://www.barn.is/barnasattmalinn/barnasattmali-sameinudu-thjodanna/>
- Yin, R. K. (2003). *Case Study Research: Design and Methods* (3. útg.).SAGE.
- Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Viðauki: Kynning á rannsókn og upplýst samþykki

Í lokaverkefni mínu til M.Ed. prófs í Menntunarfræði leikskóla við Menntavísindasvið HÍ mun ég skoða lýðræði barna í matmálstímum í leikskóla. Markmið rannsóknarinnar er að skoða hvernig áherslur á lýðræði og valdeflingu barna í Matstofu Aðalþings birtast. Rannsóknin er eigindleg og verður gagna aflað með myndbandsupptökum í matmálstímum barnanna í hádeginu og einnig verður haldin rannsóknardagbók.

Leiðbeinandi minn er Ólafur Páll Jónsson prófessor við Menntavísindasvið HÍ og sérfræðingur er Sara Margrét Ólafsdóttir lektor við Menntavísindasvið HÍ.

Farið verður með allar þær upplýsingar sem aflað verður sem trúnaðarmál. Þegar rannsókn lýkur verður gögnunum eytt og verður passað upp á það að enginn annar komist í þau. Þátttakendur geta dregið sig úr rannsókninni hvenær sem þeir vilja.

Með þökk fyrir þátttökuna.

Þórhildur Ýr Arnardóttir meistaranemi við HÍ.

Upplýst samþykki.

Ég undirrituð/undirritaður samþykki og staðfesti hér með undirskrift minni að taka þátt í ofangreindri rannsókn. Ég mun treysta því að öll gögn sem safnað verður séu meðhöndluð sem trúnaðarmál.
