

SPISEADFÆRD I DAGINSTITUTIONER

-INVOLVERING AF BØRN I TILBEREDNING AF
FROKOSTMÅLTIDET

HVAD BETYDER SPISEADFÆRD?

INDTAG

(Hvor meget der spises)

VALG

(Valg/fravalg)

PRÆFERENCER

(Rangering ift. andre fødevarer)

MADMOD

(Villighed til at smage mfl.)

”LIKING”

(Hvor godt/dårligt man kan lide en fødevarer)

NEOFOBI

(Tilbageholdenhed ift. nye fødevarer)

HVORFOR EN INTERESSE I SPISEADFÆRD?

Stigende interesse i at påvirke børns spiseadfærd i en sundere retning. **HVORFOR?**

- Stigning i **overvægt/fedme** blandt børn → bekymring om langtids-konsekvenserne. Børn ikke selv kan holdes ansvarlige → **personer omkring børnene er ansvarlige** for rammerne for sunde spisevaner
- Derudover så ved man, at de **præferencer som dannes i barndommen følger os** ind i voksenalderen.

Derfor ønsker vi en større **forståelse af, hvordan spiseadfærd formes** og hvordan vi som børns forældre, miljø og kontekst-skabere kan fremme sund spiseadfærd (også på længere sigt).

EKSPERIMENTEL FORSKNING PÅ OMRÅDET

Strategier til påvirkning af børns spiseadfærd

Tilgængelighed: indtag af frugt og grøntsager ↑ (kortsigtet effekt)

Belønning: kan anvendes hvis neofobi skal overkommes.

Ved alm. hverdagsfødevarer → præference ↓ og præference for usunde fødevarer ↑

Rollemodeller: kan påvirke liking og indtag i retningen af rollemodellens præference for fødevaren.

Madlavningsprogrammer: få studier, de som viser positive tendenser ift. at øge præference, indtag og villighed til at smage samt "livsevner", madlavningsevner og tiltro til egne evner

Nudging: indtag af frugt og grøntsager ↑ (kortsigtet effekt)

Valgmuligheder: motivation ↑ men ikke undersøgt ift. børns spiseadfærd



STUDIE AF

EFFEKTEN AF AT INVOLVERE BØRN I FREMSTILLING AF FROKOSTMÅLTIDET

PRAKTISK GENNEMFØRT AF: CLAUD FRANTZEN & BARBARA V ANDERSEN

STUDIER

Formål: Undersøge betydningen af at involvere børn i fremstilling af frokostmåltidet i daginstitutioner for børns spiseadfærd (Indtag totalt; Indtag af fisk og grønt; Villighed til at smage fisk og grønt)

To separate studier



BØRNEHAVER

Frokost fremstillet og spist lokalt i børnehaven



HJEMME

Madpakker fremstillet hjemme og spist i børnehaven

STUDIE 1: METODE



BØRNEHAVER

Frokost fremstillet og spist lokalt i børnehaven

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
BØRNEHAVE 1	Opskrift A	Opskrift B	Opskrift A	Opskrift B
	- Involvering	+ Involvering	+ Involvering	- Involvering
BØRNEHAVE 2	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
	Opskrift B	Opskrift A	Opskrift B	Opskrift A
	+ Involvering	- Involvering	- Involvering	+ Involvering

Børnehaver: 2

Børn: 45

Opskrifter: 2

Besøgsdage: 4

De samme børn blev hhv. IKKE-INVOLVERET (2 dage) og INVOLVERET (2 dage) i fremstilling af to frokostmåltider

Måling: Indtag totalt;
Indtag af fisk og grønt

STUDIE 1: PRAKTISK GENNEMFØRSEL



BØRNEHAVER

Frokost fremstillet og spist lokalt i børnehaven

Grupper á 5 børn som arbejdede med:

Fisk

Grøntsagsblanding

Separate grøntsager

Stivelsesprodukt



Aktiviteter

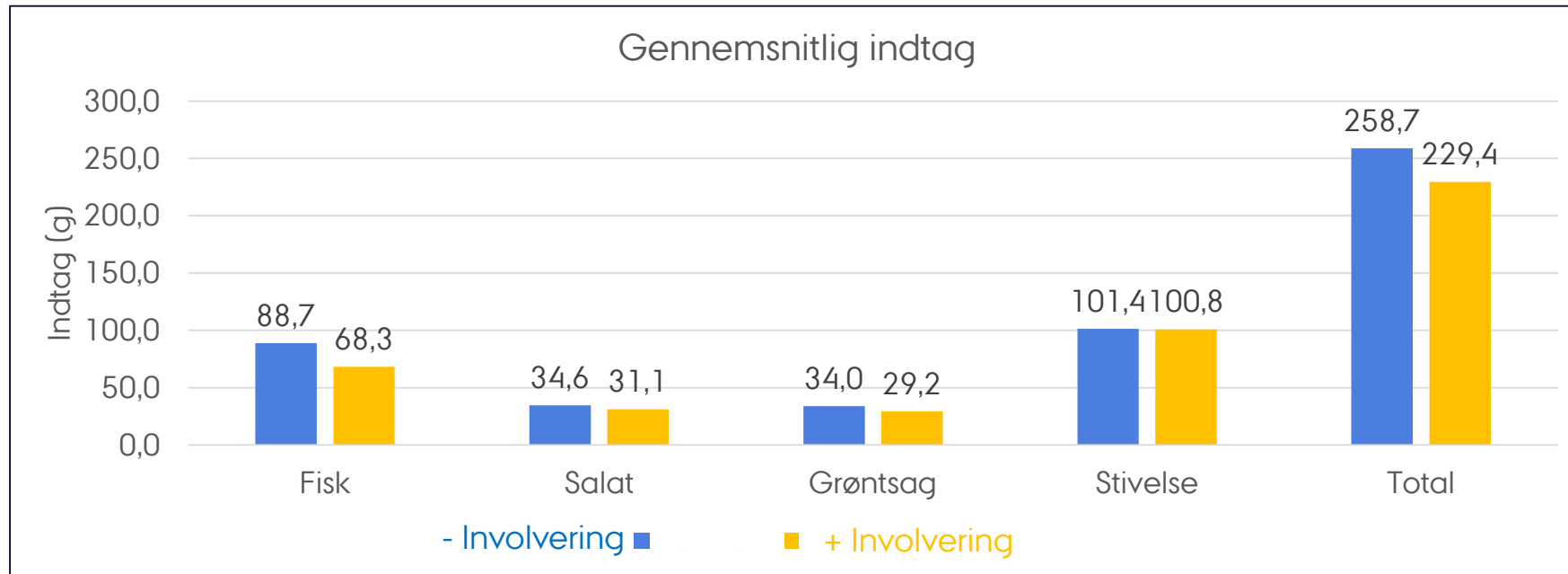
Måle - veje - hælde - røre - ælte - skære - rive - plukke - placere



I
n
d
t
a
g
m
å
l
e
s

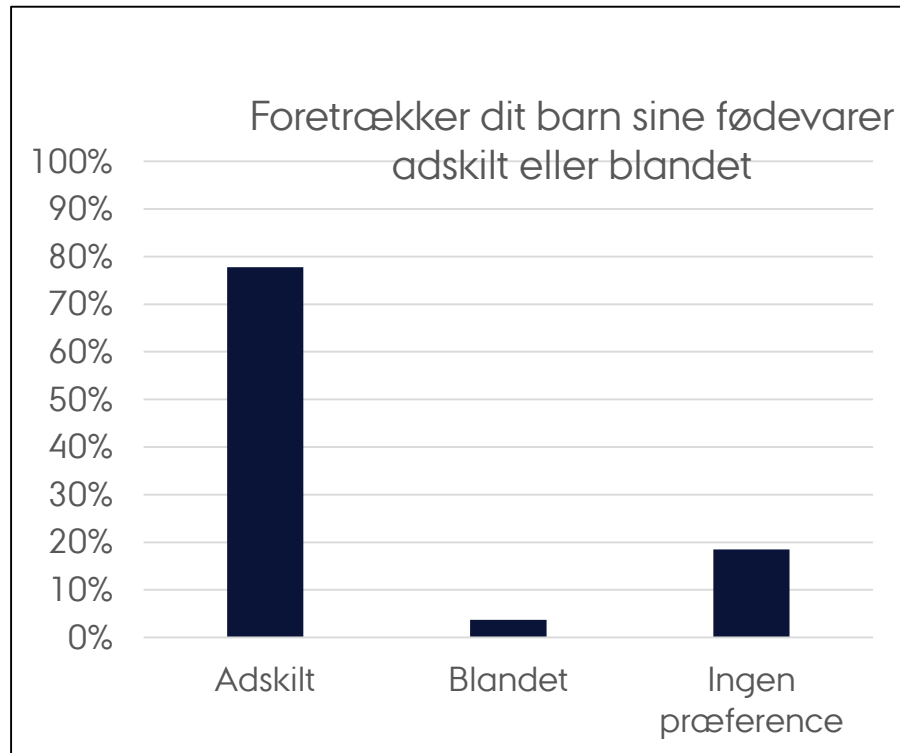
STUDIE 1: UDVALGTE RESULTATER

Påvirkede involvering i tilberedning børns indtag?



STUDIE 1: UDVALGTE RESULTATER

Praktisk gennemførelse af at involvere børn



STUDIE 2: METODE



HJEMME

Madpakker fremstillet
hjemme og spist i
børnehaven

Børn: 114

Involveret i madpakken: 34

Kontrol: 80

Periode: 4 uger

Måling: Indtag totalt;
indhold i madpakken;

Villighed til at smage fisk
og grøntsager

Måling	Uge 1 før involverings- periode	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6 efter involverings- periode
Indtag	X		X			X
Indhold	X		X			X
Villighed til at smage	x					X



STUDIE 2: METODE



HJEMME

Madpakker fremstillet hjemme og spist i børnehaven

Forældre noterer:

- Dage hvor børnene involveres
- Aktiviteter barnet deltager i

Børn: 114

Involveret i madpakken: 34

Kontrol: 80

Periode: 4 uger

Måling: Indtag totalt;

indhold i madpakken;

Villighed til at smage fisk og grøntsager

Måling	Uge 1 før involveringsperiode	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6 efter involveringsperiode
Indtag	X		X			X
Indhold	X		X			X
Villighed til at smage	x					X



STUDIE 2: METODE



HJEMME

Madpakker fremstillet
hjemme og spist i
børnehaven

Børn: 114

Involveret i madpakken: 34

Kontrol: 80

Periode: 4 uger

Måling: Indtag totalt;
indhold i madpakken;

Villighed til at smage fisk
og grøntsager

Måling	Uge 1 før involverings- periode	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6 efter involverings- periode
Indtag	X		X			X
Indhold	X		X			X
Villighed til at smage	x					X

Indtag:

- Vejning før og efter frokost



STUDIE 2: METODE



HJEMME

Madpakker fremstillet
hjemme og spist i
børnehaven

Børn: 114

Involveret i madpakken: 34

Kontrol: 80

Periode: 4 uger

Måling: Indtag totalt;
indhold i madpakken;

Villighed til at smage fisk
og grøntsager

Måling	Uge 1 før involverings- periode	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6 efter involverings- periode
Indtag	X		X			X
Indhold	X		X			X
Villighed til at smage	x					X

Indhold:
Registrering af:

- Type madpakke
- Indh. Grønt
- Indh. fuldkorn
- Indh. Fisk
- Indh. Kiks, kage, slik mv
- Indh. Frugt (inkl. tørret frugt)



STUDIE 2: METODE



HJEMME

Madpakker fremstillet hjemme og spist i børnehaven



	Kendte	→	→	→	Ukendte
Grøntsager	Gulerødder	Blomkål	Spidskål	Radiser	Bladselleri
Fisk	Fiskefrikadelle	Torskerogn	Sild	Stenbiderrogn	Ansjos

Måling	Uge 1 før involveringsperiode	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6 efter involveringsperiode
Indtag	X			X		X
Indhold	X			X		X
Villighed til at smage	X					X

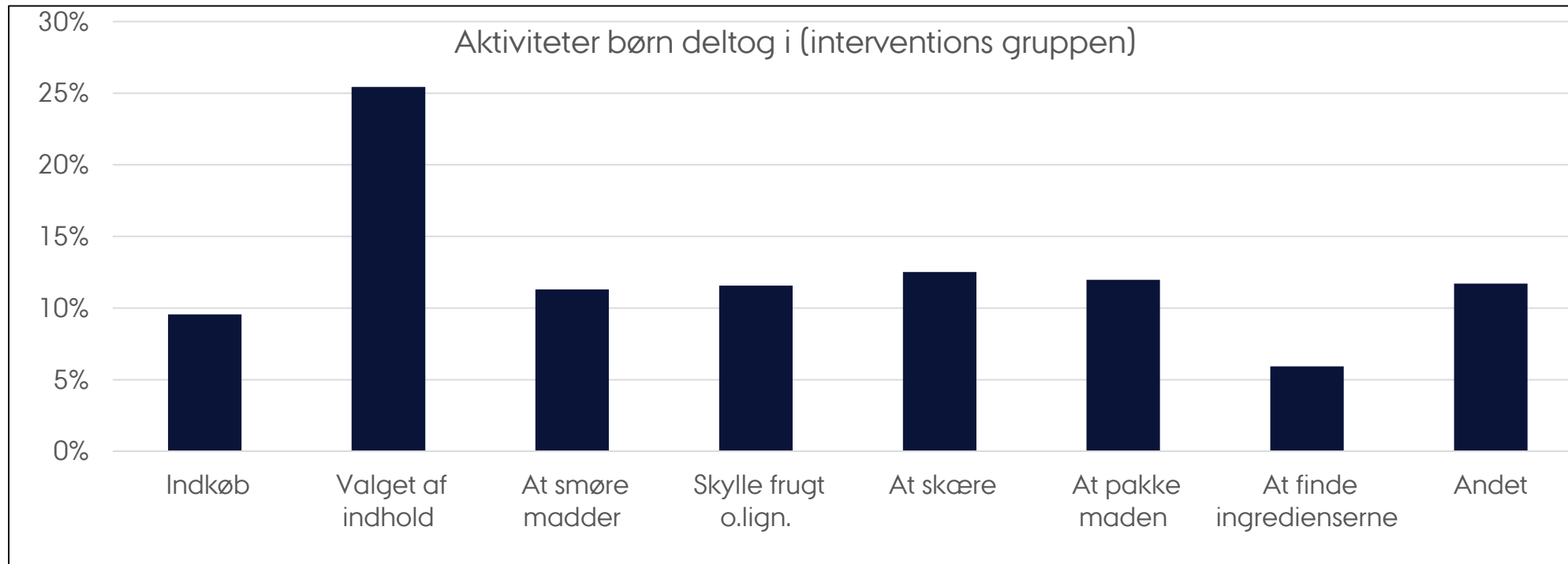


STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER

Gennemsnitlig antal aktiviteter pr dag over fire uger: 2

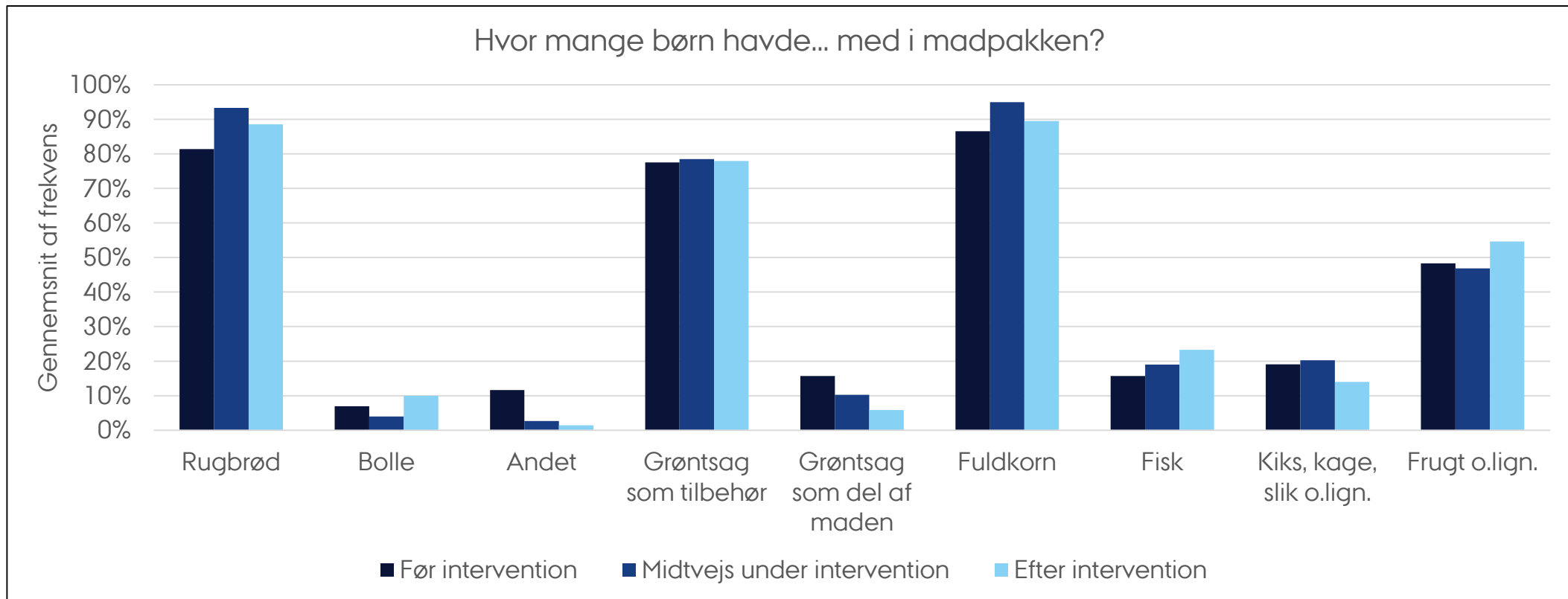
25% deltog i mindre end 1,5 aktivitet pr dag

25% deltog i mere end 2,7 aktivitet pr dag



STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER

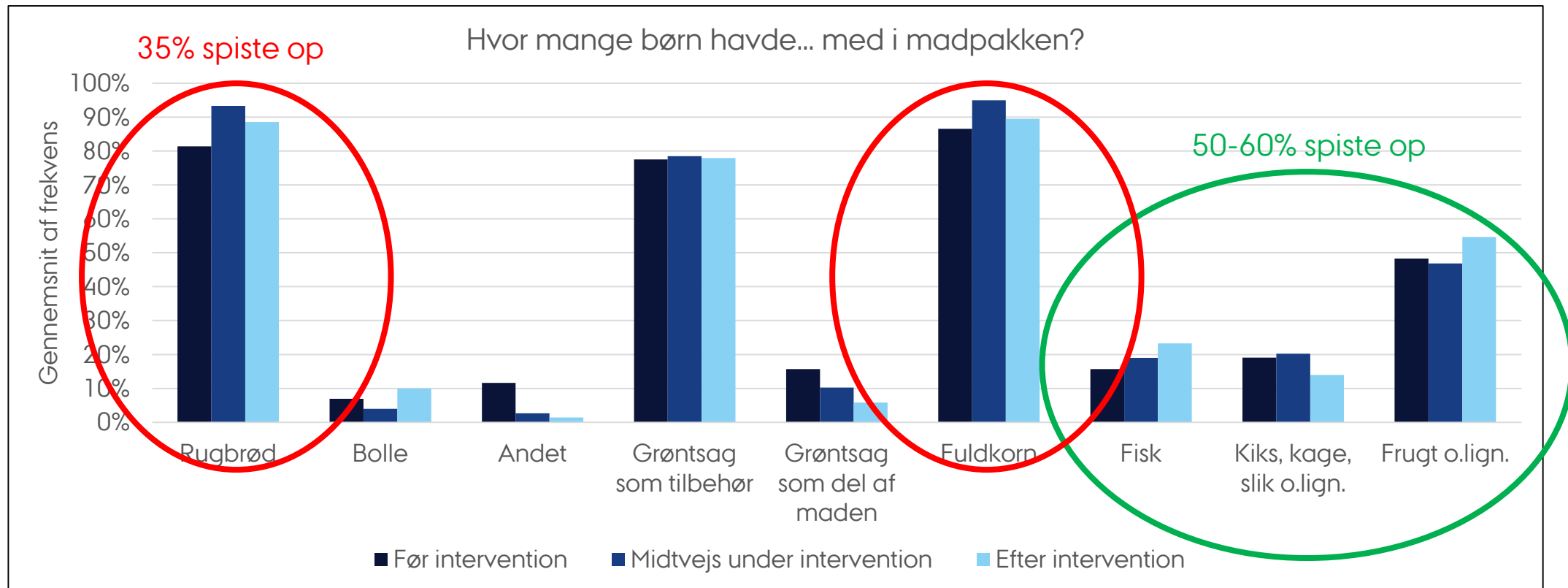
Madpakkers indhold



STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER

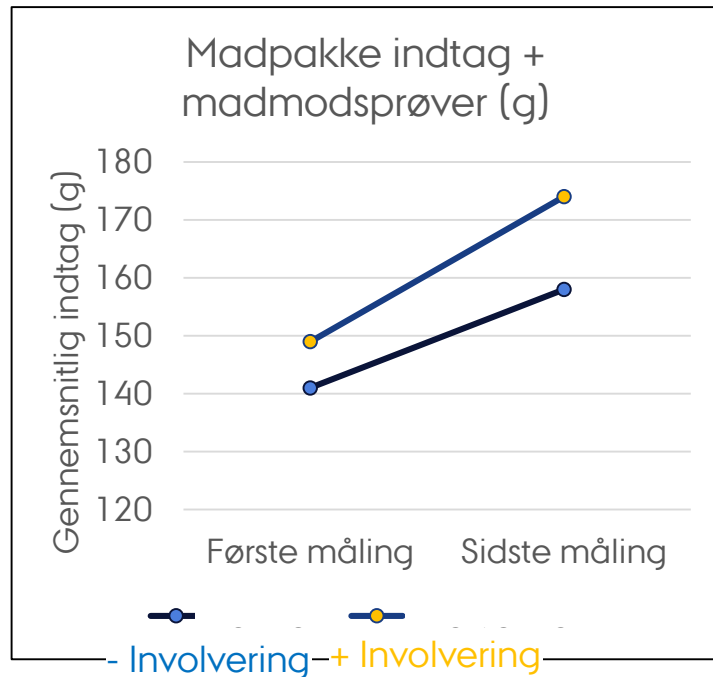
Hvad spiser børn op?

I gennemsnit spiste 53% hele madpakken



STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER

Medfører involvering et højere indtag?

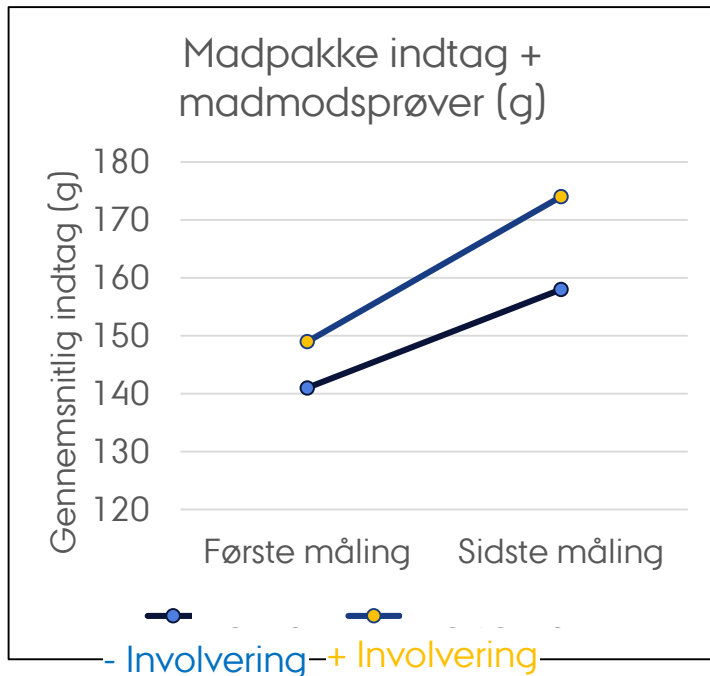


-Involvering →
12% stigning
+Involvering →
17% stigning

Dog ingen
forskel iml.

STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER

Medfører involvering et højere indtag?



-Involvering →
12% stigning
(48 g)
+Involvering →
17% stigning
(117 g)

Dog ingen
forskel iml.
grupper

Hvis man sammenligner børnehaver hvor børn blev involveret MEST (2,4 gange/dag) ift. børhaver hvor børn blev invovleret MINDST (2,0 gange/dag)
→
Børn der involveres MEST har et HØJERE INDTAG

STUDIE 2: UDVALGTE RESULTATER



Børn smager mest på de smagsprøver de godt kan lide.

Villighed til at smage ændrede sig ikke hen over de studieperioden

+ **Involvering** ift. - **involvering**
→ Tendens til at flere børn øger deres villighed til at smage, især overfor smagsprøver de ikke kan lide

	Kendte	→	→	→	Ukendte
Grøntsager	Gulerødder	Blomkål	Spidskål	Radiser	Bladselleri
Fisk	Fiskefrikadelle	Torskerogn	Sild	Stenbiderrogn	Ansjos

HOVEDKONKLUSIONER

Formål: Undersøge betydningen af at involvere børn i fremstilling af frokostmåltidet i daginstitutioner for børns spiseadfærd (Indtag totalt; Indtag af fisk og grønt; Villighed til at smage fisk og grønt)

INDTAG –effekt af kortvarig involvering i tilberedning af madpakker og frokostmåltidet:

→ PÅVIRKEDE IKKE totalt indtag, indtag af fisk og grøntsager

DOG, tendens til højere indtag ibland børn der involveres mest.

VILLIGHED TIL AT SMAGE –effekt af fire ugers involvering

→ PÅVIRKEDE IKKE børnenes villighed til at smage

DOG, iblandt de som ændrer deres villighed til at smage, tendens til at flere af de børn som involveres øger deres villighed til at smage



AARHUS
UNIVERSITY