

Kunnskapsgrunnlag ny handlingsplan kosthold

En beskrivelse av måltidenes betydning som en sosial begivenhet og for mestring og trivsel, blant annet som del av helse- og omsorgstjenestene.

Grupper i særlig fokus: barn og unge, og eldre og syke i helse- og omsorgstjenestene.



Foto: © Copyright Johnér Bildbyrå AB

«Å spise sammen er en øvelse i å ta vare på medmennesket og å være personlig til stede for hverandre».

Guttorm Fløistad (f. 1930), professor i filosofi og idéhistorie.

Innhold

1. Begrepsavklaringer	3
1.1 Mestring	3
1.2 Trivsel	3
2. Måltidets sosiale betydning	4
3. Måltidets betydning for mestring og trivsel.....	4
4. Måltidets betydning i ulike livsfaser.....	5
4.1 Barn	5
4.2 Unge	6
4.3 Eldre.....	6
5. Måltidets betydning i barnehager og skoler	6
5.1 Barnehagen	7
5.2 Skolen	7
5.3 Viktig arbeid for fremtiden	9
6. Måltidets betydning i arbeidslivet og for integrering	9
6.1 Arbeidsliv generelt.....	9
6.2 Turnus og skiftarbeid.....	10
6.3 Integrering i samfunnet.....	10
7. Måltidets betydning for endring av levevaner	10
8. Måltidets betydning i helse- og omsorgstjenesten	11
8.1 Psykisk helse og rus	11
8.2 Psykisk utviklingshemming.....	12
8.3 Sykehus og omsorgstjenester.....	12
8.4 Demens.....	13
9. Manglende kunnskap om måltidets betydning på enkelte områder	13
9.1 Måltidets betydning for mestring og trivsel.....	13
9.2 Fordeling av måltider utover dagen	14
9.3 Kognisjon og skolemåltid.....	14
9.4 Overvekt og måltidsmønster	14
10. Konklusjon	14
11. Kilder.....	15

1. Begrepsavklaringer

1.1 Mestring

Mestring defineres i følge Kunnskapsforlaget¹ som en persons evne til å håndtere livshendelser, situasjoner og påkjenninger som overstiger det som kan klares på ren rutine.

Hverdagslivet består av mange oppgaver og utfordringer. Det som for mange er rutineoppgaver, kan for noen være utfordrende. Mat og måltider en naturlig og nødvendig del av livet. Opplevelsen av å håndtere og mestre mat- og måltidssituasjoner som en del av hverdagslivet er sentralt for helse og trivsel. I følge *Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet*² er evne og mulighet til mestring avhengig av både individuelle (indre) faktorer og miljømessige (ytre) faktorer.

Individuelle forutsetninger har betydning for hvordan mennesker mestrer ulike utfordringer. Samtidig er belastninger, ressurser og miljøfaktorer ulikt fordelt i befolkningen. De indre og ytre faktorene påvirker hverandre gjensidig, men det er viktig å skille dem for å få en bred tilgang til tiltak for å øke mestring. Tiltro til egen mestring er også avgjørende for eventuell suksess. Denne tiltroen avhenger av tidligere erfaringer. Har man tidligere opplevd mestring av en situasjon eller ferdighet, er det enklere å tro på at man kan mestre en ny utfordring².

Folkehelsemeldingen (Meld. St. 19)³ omtaler mestring som et perspektiv i folkehelsepolitikken og adresserer at miljøet må legges til rette for å støtte opp om de individuelle forskjellene: «Et mestringsperspektiv på folkehelsepolitikken handler om å legge til rette for at alle gis forutsetninger til å utnytte sine evner og muligheter. Når vi skal legge til rette for at den enkelte kan ta mer ansvar for egen helse, må vi ta hensyn til at forutsetningene er forskjellige». Dermed blir det viktig at å legge til rette for at det å ta sunne valg er så enkelt som mulig. Det å ha grunnleggende matlagingsferdigheter og kunnskap om hvordan sette sammen et sunt og godt kosthold, er også viktig for opplevelsen av å mestre hverdagen.

1.2 Trivsel

Trivsel er et begrep for subjektivt å beskrive «gode liv». Fugelli og Ingstad⁴ gjennomførte en kvalitativ studie hvor de undersøkte folks meninger og forestillinger om hva som ligger i begrepet «god helse». Trivsel var én av seks elementer i folks helsebegrep, som en beskrivelse av å ha det «alminnelig bra» eller «godt nok».

I følge Kunnskapsforlaget⁵ kommer begrepet *trivsel* fra det å trives og favner flere dimensjoner som det å like seg, finne seg til rette, muligheter, vekst, utvikling, fremgang, behag og velvære.

Trivsel under måltidet er viktig. Et godt mattilbud og et hyggelig måltidsmiljø bidrar til matglede, matlyst og trivsel⁶. At maten smaker godt og kan nytes både med smaks- og synssansen bidrar også positivt.

¹ Kunnskapsforlaget. Definisjon mestring: www.ordnett.no. Hentet 21. desember 2015.

² Helsedirektoratet. Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet (IS-2263); 2014

³ Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet

⁴ Fugelli P. og Ingstad B. Helse slik folk ser det. Tidsskrift for Den Norske Lægeforening. 121(30), 3600-3604; 2001

⁵ Kunnskapsforlaget. Definisjon trivsel: www.ordnett.no. Hentet 21. desember 2015

2. Måltidets sosiale betydning

Mennesker samles i fellesskap rundt måltidet og som uttrykt med Fløistads sitat på forsiden, så er et måltidsfellesskap en måte å ta vare på hverandre på. I forlengelsen av dette er det interessant at skoleelever selv har uttrykt at man ikke mobber den man spiser sammen med når de er blitt spurt om den sosiale betydningen av skolemåltidet⁷. Dette må kunne sies å støtte tanken om betydningen av måltidets sosiale rolle i å ta vare på hverandre. Dersom gode måltidsfellesskap er fellesskapsdannende, vil det gi grunnlag for trivsel som igjen er grobunn for mestring for eksempel i skolen.

Måltider er ofte samlingspunktet for å møtes. Et måltid kan være en pause fra dagens gjøremål, det kan dele inn dagen og gi den struktur og mening⁸. Et godt måltid innebærer også å hygge seg med familie, venner, medelever, kolleger eller andre.

Den sosiale konteksten maten serveres i har ofte stor betydning på mengden mat som spises. Det fortelles ofte om eksempler på mennesker som bor på en institusjon eller mottar andre former for omsorgstjenester, som ikke spiser til fortvilelse for personell og pårørende. Allikevel kan appetitten plutselig komme tilbake når man gjenskaper rammen rundt måltidet til det som pasienten har vært vant til og trivdes med tidligere. Det kan være enkle ting som skaper denne rammen. For eksempel at noen ber en bordbønn før maten, at en bestemt avis ligger på bordet eller at radioen står på og skaper en egen stemning.

Mat og kultur henger også tett sammen. Hva slags type mat som spises er kulturelt betinget. Det kan være forskjeller mellom individer og familier, mellom regioner innen land og mellom ulike land og religioner. Hva som er tillatt eller riktig å spise, avhenger av kultur⁸. Det sosiale miljøet mennesker lever i kan også ha betydning for hva som er akseptabel mat innenfor miljøet. Dersom det sosiale miljøet forventer, ønsker og krever en matkultur og livsstil som øker risikoen for livsstilssykdommer, er det vanskelig å endre vaner. I slike tilfeller vil miljøet rundt skape en ekstra barriere.

Mat er også knyttet tett til høytider og årlige begivenheter. På denne måten bidrar måltidene, både med dets innhold og sosiale tilknytning, til å skape rammer rundt og begivenheter i livene vi lever.

3. Måltidets betydning for mestring og trivsel

*Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten*⁸ setter fokus på sammenhengen mellom mat, kultur, helse og livskvalitet og fremhever denne sammenhengen under temaet «grunnleggende rammer». Dette understreker betydningen mat og måltider har for både friske og syke mennesker i alle livsfaser og en bevissthet om matens rolle for å skape fellesskap, helse og trivsel. Videre fremheves sosiale behov som mulighet for samvær, sosial kontakt og aktivitet som et eksempel på og en del av grunnleggende behov for ernæring.

Sluttrapporten om Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011⁹ beskriver svakheter ved dagens helseovervåking. Dette inkluderer mangel på nasjonale helseundersøkelser hvor man måler helseforhold, i tillegg til blant annet høyde, vekt, risikofaktorer som høyt blodtrykk, blodlipidnivåer og helserelaterte levevaner. Behovet for å kartlegge det psykososiale aspektet knyttet til måltidet som trivsel, sosialt fellesskap og mestring er imidlertid ikke nevnt. Dette er viktige sider

⁶ Helsedirektoratet. *Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972)*; 2012

⁷ Muntlig overlevering

⁸ Helsedirektoratet. *Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972)*; 2012

⁹ Helsedirektoratet. *Sluttrapport Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011 (IS-0368)*; 2012

ved folks livskvalitet og dermed av betydning for folkehelsen og burde derfor inkluderes i nasjonale helseundersøkelser.

Nasjonale kartlegginger om mat og måltider omfatter ikke kartlegging av sammenhengen mellom måltidet og mestring og trivsel. De [landsomfattende spørreundersøkelsene gjort blant helsepersonell](#) på mat og måltider i sykehjem 2007-2015¹⁰ berører temaer knyttet til selve maten og mattilbudet. En brukerundersøkelse blant beboere på sykehjem i Østfold publisert i 2010 viste at det var lite fokus på involvering av beboerne i aktiviteter knyttet til måltid. Selv om de fleste var fornøyde med maten og spisemiljøet, var det 26 % som ikke så fram til måltidet med glede. De framhevet at de generelt ikke ønsket å klage, men da de ble bedt om å komme med kommentarer, hadde de mange synspunkter på forbedringstiltak¹¹.

Måltidets betydning for mestring og trivsel på ulike områder omtales i dokumentet for øvrig.

4. Måltidets betydning i ulike livsfaser

Måltidenes betydning endres noe i ulike livsfaser. Som spedbarn er måltidenes ernæringsmessige verdi svært viktig for optimal somatisk og motorisk utvikling, men også for å lære og mestre sosiale samspill, oppleve tilhørighet og få forbilder når det gjelder spiseferdigheter og våge å smake på ny og ukjent mat¹². Etter hvert blir maten veldig viktig for det sosiale fellesskap i barnehage, skole og jobb. Måltidene markerer også en naturlig inndeling av dagen og at «det skjer noe» i løpet av den. Spesielt for de som ikke har arbeid eller så mange aktiviteter å fylle dagene med, representerer ofte måltidene dagens høydepunkter.

4.1 Barn

Introduksjon av matvarer i spedbarnsalderen kan påvirke smakspreferanser og kosthold i voksen alder. Deltakelse i fellesmåltider med gode rollemodeller fremmer positiv spiseutvikling. Forholdet til mat og måltider preges av de måltidserfaringene barnet får. Fra 1,5 til 5 års alder etablerer barnet sine egne smakspreferanser. Samtidig er barn i denne alderen opptatt av hva andre spiser. Dermed er personene som barna deler måltidsfellesskap med betydningsfulle for både spiseutvikling og etablering av kostholdsvaner¹³. Måltidene er en viktig læringsarena for utvikling av sosialkompetanse og kulturforståelse. Barn trenger å ha trivelige omgivelser og noen faste rammer rundt måltidet for å få i seg det de trenger av mat og drikke, men også for å lære å ta seg tid til å spise og for å erfare gleden ved å spise sammen med andre¹⁴.

¹⁰ Helsedirektoratet. Landsomfattende spørreundersøkelser blant helsepersonell på mat og måltider i sykehjem. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernering/tall-og-undersokelser-om-ernering>. Hentet 3. februar 2016.

¹¹ Aagaard H. "Ærlig talt" Mat og måltider i sykehjem: En undersøkelse blant beboere i somatiske sykehjem i Østfold. Høgskolen i Østfold. Oppdragsrapport 2010:1

¹² Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

¹³ Helsenorge. Barn og smak: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/barnets-smakspreferanser>. Hentet 1. februar 2016

¹⁴ Departementene. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold; 2007

4.2 Unge

For ungdom er måltidene viktige for å etablere sunne vaner og regelmessig spisemønster¹⁵. Matvaner vi etablerer tidlig i livet, har en tendens til å vedvare også i voksenlivet¹⁶ og derfor er måltidene ungdom tar del i viktig også for helsen på lang sikt. Verdens helseorganisasjon (WHO) fastslår at overvekt og fedme blant barn og unge er en akutt og alvorlig utfordring. Selv om forekomsten av overvekt og fedme er høyere i lav- og middelinntektsland, har også høyinntektsland utfordring på dette området. Risikoen for fedme i høyinntektsland er høyere i lavere sosioøkonomiske grupper i befolkningen¹⁷. Nærmiljø som hjem og skole, som bidrar til at de sunne matvalgene blir lettere å ta for den enkelte, regnes som en sannsynlig bidragsyter til å redusere risiko for overvekt blant ungdom i tillegg til endrede atferdsfaktorer¹⁸. I en Cochrane review om forebygging av overvekt blant barn og unge trekkes varige endringer, som for eksempel et mer støttende miljø både fysisk og sosialt, fram som nødvendig for å lykkes¹⁹. Dermed kan måltidene i hjemmet, på skolen og andre arenaer hvor ungdom befinner seg, ha en betydning for å mestre egen vekt og helse på kort og lang sikt.

Måltidets betydning for sosialt liv, tilhørighet og viktigheten av kunnskap om mat og måltiders betydning for helse og trivsel hos unge er også omtalt nærmere under *Måltidets betydning i barnehager og skoler*.

4.3 Eldre

For mange eldre sammenfaller bortfall av matlyst med at det sosiale fellesskapet rundt måltidet er borte. Ensomhet og mangel på sosialt måltidsfellesskap er en betydelig underliggende faktor for underernæring og dermed sykdom og død. I livets aller siste fase, ved kort forventet levetid igjen, blir det viktigere å legge vekt på måltidenes sosiale, psykologiske og kulturelle betydning framfor den ernæringsmessige²⁰.

Det ble i perioden 2011-2015 gjennomført en rekke ernæringsprosjekter i pleie og omsorgstjenesten for å styrke kompetansen blant ansatte²¹. [Eksempler blant annet fra Ål kommune](#) viser at tilrettelegging for trivelige måltider og mestring av måltidssituasjonen er et sentralt fokus og av betydning både for trivsel og næringsinntak, helse og å ha ork og oppleve mestring²².

5. Måltidets betydning i barnehager og skoler

Måltider i barnehage, skole og skolefritidsordning/ aktivitetsskolen (SFO/ AKS) har en betydelig miljøskapende verdi. Måltider er viktige elementer i det fysiske og psykososiale miljøet. Måltidene i

¹⁵ Helsenorge. Kosthold for barn og unge: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/mat-for-barn/kosthold-for-barn-og-unge>. Hentet 5. februar 2016

¹⁶ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

¹⁷ Verdens helseorganisasjon (WHO). Report of the commission on ending childhood obesity. Sveits; 2016

¹⁸ Klepp K-I, Aarø LE. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Oslo: Gyldendal akademisk; 2009

¹⁹ Summerbell CD, Waters E, Edmunds LE et al. Interventions for preventing obesity in children (Review). The Cochrane Library, Issue 3; 2005

²⁰ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

²¹ Helsedirektoratet. Idébank for å styrke ernæringskompetansen:

<https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ernaring/erneringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/idbank-for-a-styrke-erneringskompetansen>. Hentet 4. februar 2016

²² Velkommen til bords. <http://www.velkommentilbords.no/>. Hentet 1. februar 2016.

barnehage og skole har betydning for barn og unges helse, trivsel og læring, sosiale kompetanse og kulturelle samhandling²³.

5.1 Barnehagen

Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen tydeliggjør at det å spise sammen med andre er viktig læring og gir grunnlag for mestring. Måltidene har stor betydning som sosial og kulturell arena i barnehagehverdagen. Som sosial arena har måltidet stor betydning for møtet mellom barn og mellom barn og voksne, og de gir en strukturert ramme for samspill og dialog. Voksne er viktige rollemodeller, og barna lærer av hva de voksne gjør og hvordan man skal omgås rundt et bord²⁴.

Barnehagen bør legge til rette for et godt fungerende og trivelig spisemiljø. En trivelig og hyggelig stemning rundt bordet kan fremme appetitten og mestring av estetikk, kommunikasjon og bordskikk. *Forskrift for miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. § 11. Måltid* beskriver: «Det skal finnes egnede muligheter for bespisning som også ivaretar måltidets sosiale funksjoner». Forskriftenes formål er blant annet å bidra til at miljøet i barnehager (og skoler) fremmer helse, trivsel, og gode sosiale forhold. En slik forankring understreker måltidets sosiale betydning, spesielt i barnehager og skoler²⁵.

Mat og måltider i barnehagen bidrar også til å skape vaner hos barna. Den sosiale betydningen av mat og måltider er stor og hvilken type mat som skal akkompagnere ulike anledninger er tillært. Barnehagen kan være en arena som bidrar til å lære gode vaner, også når det gjelder sosiale begivenheter. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen anbefaler at «de fleste markeringer og feiringer bør gjennomføres uten servering av søt og fet mat og søt drikke»²⁴.

5.2 Skolen

Retningslinjen for mat og måltider i skolen²⁶ fremhever at det å spise handler om mer enn å bli mett. Det sosiale samlingspunktet som måltidet representerer er viktig for fellesskapet og for å skape trivsel. Skolen må også følge forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv., som omtalt over, der måltidets sosiale funksjoner skal ivaretas.

Opplæringslova²⁷ (§ 9a-1), som gjelder både skole og SFO, slår fast at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt skolemiljø som fremmer helse, trivsel og læring. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. skal bidra til et bedre oppvekst- og læringsmiljø for elevene i skolen og er hjemlet i folkehelseloven. Ifølge § 7 skal skolen være helsemessig tilfredsstillende²⁵. Dette innebærer blant annet å sikre måltidenes ernæringsmessige og sosiale verdi. Det at måltidets sosiale betydning er forankret i regelverket, fremhever måltidets verdi.

For at både måltidets ernæringsmessige og sosiale funksjoner skal ivaretas, er nok tid til å spise en forutsetning. For at elevene skal kunne erfare matglede sammen med andre, bidra til å skape et godt miljø på skolen og i tillegg få i seg maten, er det viktig med tilstrekkelig med tid.

²³ Departementene. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold; 2007

²⁴ Helsedirektoratet. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (IS-1484); 2007

²⁵ Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995

²⁶ Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen (IS-2371, -2373, -2374); 2015

²⁷ Lovdata. Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) av 27. november 1998

Skolemåltidet har også sammenheng med trivselen på skolen og kan i seg selv fremme både trivsel og læring. Vinje kommune har siden 2008 servert gratis skolemat til alle elever i grunnskolen. En rektor i Vinje forteller at de knapt har hatt en konflikt i ungdomsskolen mens denne matordningen har eksistert. Videre forteller rektoren at måltidet er blitt en viktig miljøfaktor i Vinje-skolen, det fungerer inkluderende og oppdragende, og alle elevene er høflige mot hverandre. Voksne og barn spiser sammen, noe som også øker trivselen på skolen. Det gjør også integreringen av asylsøkere enklere, at alle spiser sammen, er erfaringene fra Vinje kommune²⁸.

Et sunt kosthold henger sammen med bedre skoleprestasjoner, konsentrasjon og bedret psykisk helse²⁹. Skolemåltidet er viktig for at elever skal ha muligheten til å opprettholde konsentrasjon, læringsvilje og humør. For å ivareta måltidets sosiale funksjon, er det viktig at det er fysisk tilrettelagt for å spise i fellesskap og satt av tilstrekkelig med tid til at trivsel oppnås. Et sosialt fellesskap rundt måltid kan bidra til å øke følelsen av tilhørighet. Tilhørighet fremheves som av stor betydning for den enkeltes trivsel³⁰. Integrering i det sosiale fellesskapet blant medelever i klassen eller på klassetrinnet er av særlig stor betydning for den enkeltes trivsel da mange elever naturlig tilbringer mye tid sammen³¹.

Det settes fokus på at barn og unge bør få bedre kunnskap om sammenhengen mellom kosthold, ernæring og helse i Sluttrapport Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)³². I forlengelsen av dette bør også sammenhengen mellom kosthold, skolemåltid og trivsel og mestring inngå.

Utvalget bak utredningen Fremtidens skole³³, peker på folkehelse og livsmestring som ett av tre tema som er særlig viktig for fremtidens skole og som bør ha mål på tvers av ulike fag i skolen. Videre utdyper utvalget at kunnskap om ens egen kropp og helse, inkludert psykisk helse, er områder der det er nødvendig med en styrking av skolen. Skolemåltidet som en verdi i seg selv, kan naturlig tenkes å ha sin plass i dette når vi vet at skolemåltidet spiller en rolle i skolens psykososiale miljø. Et egnet og hyggelig spisested på en skole hvor det settes av nok tid til å spise og å utvikle sosiale relasjoner og delaktighet i et fellesskap, kan bidra til trivsel og mestring. Dersom det legges til rette for at skolemåltidet bidrar til et godt skolemiljø, kan det med andre ord føre til positive ringvirkninger.

På skolefritidsordningen er det mange som tilbyr mat og drikke³⁴. SFO er også en arena for sosialt liv for elevene og for læring da mange gjør lekser der. Dermed bør måltidene på SFO bidra til positivt sosialt samvær og påfyll av sunn energi for å få best mulig utbytte av skolearbeidet. Måltidene på SFO kan også benyttes til pedagogisk aktivitet hvor matkultur og måltidets sosiale betydning inngår.

²⁸ Skolematens venner. Vinje har gratis skolemat: <http://www.skolematensvenner.no/vinje-gratis-skolemat-til-alle-elever/>. Hentet 3. februar 2015

²⁹ Samdal O, Haug E, Slåtten H et al. Evalueringsrapport – Fysisk aktivitet og måltider. Bergen: HEMIL-senteret; 2008

³⁰ Helsedirektoratet. Trivsel i skolen (IS-2345); 2015

³¹ Danielsen AG, Samdal O, Hetland J og Wold B. School-related social support and students' perceived life satisfaction. *Journal of Educational Research* 102(4), 303-320;2009

³² Helsedirektoratet. Sluttrapport Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011 (IS-0368); 2012

³³ Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon. NOU 2015:8. Fremtidens skole

³⁴ Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen (IS-2371, -2373, -2374); 2015

Ny kunnskap om temaet skolebarn, skoleungdom og mat og måltider er under utvikling. Et prosjekt som er i gang er RissaMat. RissaMat er et treårig forskningssamarbeid mellom Rissa kommune, [Nofima](#), [Sintef](#), [NTNU](#) og [KS](#) som startet januar 2015. Prosjektet skal se på hvordan kommunen kan arbeide på tvers av sektorene med barn og unge, kosthold og velferd. Målet er å undersøke hvordan mat og måltider påvirker barn og unges konsentrasjon og mestring i utdanningsløpet. Ved nullpunktsmålingene i prosjektet fant de en generell trend med økende uro og synkende konsentrasjon i løpet av de tre første skoletimene, for deretter å se en bedring etter lunsj³⁵. Når de endelige resultatene foreligger ved prosjektslutt, kan vi kanskje si mer om måltidets betydning for mestring i skolen.

5.3 Viktig arbeid for framtiden

En kartlegging fra 2013 viste at over 60 prosent av barna på 5.-7. trinn ikke får 20 minutter til å spise³⁶. Måltidet som en verdi i seg selv og en ressurs for øvrig arbeid i skolen bør tydeliggjøres. Derfor bør det nedlegges en innsats i aktivt å jobbe med fylkeskommuner, kommuner og skolepersonell for å sikre at flere elever får minimum 20 minutter til å spise.

En forsterkning av skolemåltidets betydning kan også gjøres via læreplanmål. I tillegg til at læreplanen legger til rette for at barn og unge skal kunne erverve seg kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse, så bør læreplanen også legge opp til at elevene erverver kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og trivsel, mestring og konsentrasjon på skolen.

6. Måltidets betydning i arbeidslivet og for integrering

6.1 Arbeidsliv generelt

Arbeidslivet omfatter en stor andel av den voksne befolkningen og de fleste spiser ett måltid i løpet av arbeidsdagen. Å tilrettelegge for sunne måltider som spises i fellesskap med kolleger, er positivt for ansattes trivsel og helse, og for virksomheten³⁷. Sosiale forhold på jobben påvirker den ansattes helse og mestring. Begge deler er viktig for nærvær på arbeidsplassen. Et hyggelig måltidsfellesskap kan være et positivt bidrag til dette. Kantiner og andre serveringssteder som har faste gjester daglig, har et ansvar for å påvirke kundenes kosthold over tid, og kan lykkes med dette gjennom tilrettelegging for trivelige måltider og ernæringsmessige gode valg³⁸. Rapporten «Helsefremmende arbeidsplass»³⁹ viser at mange bedrifter har økt personaltrivsel, bedret arbeidsmiljø, redusert sykefravær og økt produktivitet som hovedmål for å drive helsefremmende arbeid. Å samle kolleger til måltid kan ha en positiv sosial og miljømessig effekt. Det styrker fellesskapet og trivselen, og kan brukes som et ledd i å redusere sykefraværet⁴⁰. WHO anser helsefremmende programmer på arbeidsplassen som effektive tiltak i henhold til både det fysiske og psykososiale arbeidsmiljøet.

³⁵ Rissa kommune. RissaMat: <https://www.rissa.kommune.no/om-rissa/om-kommunen/rissamat/>. Hentet 8. februar 2016

³⁶ Helsedirektoratet. Mat og måltider i grunnskolen. En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod (IS-2135); 2013

³⁷ Helsedirektoratet. Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet (IS-2259); 2014

³⁸ Meld. St. 34 (2012-2013) Folkehelsemeldingen «God helse felles ansvar» Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet

³⁹ Fylkesmannen i Oppland. Helsefremmende arbeidsplass 2008-2009. En undersøkelse av helsefremmende tiltak og helsefremmende politikk i 50 virksomheter i Norge; 2010

⁴⁰ Departementene. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold; 2007

6.2 Turnus og skiftarbeid

For å bedre helse og mestring i et godt sosialt miljø, er som nevnt maten som tilbys på arbeidsplassen av betydning. 24 prosent av alle ansatte i Norge jobber skift eller turnus⁴¹. Turnus- og skiftarbeidere er tilsynelatende ekstra utsatt for livsstilssykdommer og dårligere mental helse. Årsaken er antakelig en blanding av dårligere kosthold, uregelmessig matinntak, økt forbruk av tobakk og dårligere søvnmønstre sammen med forstyrrelser i døgnrytmen. Disse faktorene til sammen ser ut til å skape en metabolsk tilstand som fremmer utvikling og progresjon av kroniske ikke-smittsomme sykdommer⁴². Hvilke intervensjoner som er de beste for å nå denne gruppen, er ikke identifisert. Allikevel er det rimelig å anta at et hyggelig spisemiljø med tilbud av sunn og næringsrik mat også vil være positivt med tanke på både trivsel og helse hos denne gruppen.

6.3 Integrering i samfunnet

Å være utenfor arbeidslivet kan være forbundet med blant annet sosial ekskludering. Arbeid strukturerer hverdagen og gir den mening⁴³. Å skape arenaer og møteplasser for måltidsfellesskap som en del av livets meningsfulle aktiviteter, kan ha stor betydning for å mestre hverdagen og skape trivsel.

For offentlige tjenester som for eksempel asylmottak, kan også måltidet som en arena for mestring og sosialt fellesskap være en ressurs. For eksempel ved Volda læringscenter er Bra Mat-kurs implementert i introduksjonsprogrammet for flyktninger og småbarnsfamilier fra asylmottaket, og tilpasset denne målgruppen. Dette har betydning for å mestre en del av hverdagslivet i Norge – å handle mat og å lage mat med norske matvarer samtidig som maten bør være god, sunn og næringsrik. Mat og måltider som en del av norsk- og samfunnsfagopplæringen i introduksjonsprogrammer kan bidra til dette. Ressurssenter for migrasjonshelse i Oslo Kommune har, i samarbeid med Høgskolen i Oslo og Akershus, utviklet helse- og ernæringsmoduler som benyttes i introduksjonsprogrammene for nyankomne innvandrere. Foreløpig er modulene "Mat og helse" og "Tannhelse" utviklet og tatt i bruk mens andre moduler er under utvikling ("Mattrygghet og hygiene" og "Mor- og barnehelse"). Det er lagt vekt på at materiellet er brukervennlig og tilpasset målgruppen.

Det finnes flere lokale eksempler på hvordan måltidets sosiale egenskaper benyttes til å skape trivsel. For eksempel i Vestvågøy kommune i Nordland har måltidsfellesskap, mat og matkultur blitt brukt som et trivselsfremmende redskap for å integrere innflyttere i lokalsamfunnet. Erfaringene derfra er positive da flere av deltakerne også i etterkant har møttes for andre aktiviteter⁴⁴.

7. Måltidets betydning for endring av levevaner

For å oppleve god mestring av livet, er det viktig med kunnskap om sammenhengen mellom kosthold og helse, hvordan skape og bli en del av et måltidsfellesskap og praktiske ferdigheter til gjennomføring. Enten det er hjelp til å mestre grunnleggende ferdigheter eller til å endre livsstil for å oppnå bedre helse, har måltidet sin sentrale plass i dette arbeidet.

⁴¹ Statistisk Sentralbyrå (SSB): Arbeidskraftundersøkelsen 2014: <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/statistikker/akutidord/aar/2015-02-25>. Hentet 2. februar 2016

⁴² Nea FM, Kearney J, Livingstone MB et al. Dietary and lifestyle habits and the associated health risks in shift workers. *Nutr Res Rev.* 28(2), 143-166;2015

⁴³ Helsedirektoratet. Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet (IS-2263); 2014

⁴⁴ Vestvågøy kommune. God smak i Vestvågøy: <https://www.nfk.no/kommunal-utvikling/eksempler-fra-nordland/god-smak-i-vestvagoy.91300.aspx>. Hentet 3. februar 2016

«Gjennom rehabilitering skal pasienten oppnå best mulig funksjon og mestring, selvstendighet og deltakelse sosialt og i samfunnet», slik er det beskrevet i Kosthåndboken⁴⁵. Et ledd i å oppnå dette kan være motiverende hjelp til å gjennomføre livsstilsendringer eller praktiske ferdigheter og trening når det gjelder matlaging. Et hyggelig måltidsmiljø bidrar til matglede, matlyst og trivsel også i denne sammenheng.

Tilbudene på frisklivsentraller bør ha fokus på måltidets sosiale og psykososiale betydning. Personer med tilbud på frisklivsentraller kan ha nytte av at mat og måltider settes inn i en større sammenheng hvor sosialt fellesskap og det å skape et større kontaktnett inngår, i tillegg til fokus på gunstige levevaner og praktiske ferdigheter.

8. Måltidets betydning i helse- og omsorgstjenesten

Måltidene er viktige for å skape struktur på dagen. Det sosiale aspektet ved måltider og at mat kan skape glede i hverdagen, er av stor betydning. Fokus på livsmestring, inkludert fokus på trivselsaspektet og den sosiale betydningen av mat og måltider, er relevant for flere grupper som omfattes av helse- og omsorgstjenesten.

8.1 Psykisk helse og rus

Dette inkluderer også blant annet habiliteringstjenesten og arbeid innen rus og psykisk helse. Psykiske lidelser kan medføre svekket mestring av normale hverdagslige aktiviteter som å lage mat og å spise sammen med andre. Måltider og matlaging kan derfor brukes i terapeutisk sammenheng. Ved psykiske lidelser kan det ofte være viktig å bevare eller øve på å bedre gode måltidsvaner. Psykisk helsearbeid skal styrke pasientens evne til å mestre eget liv, inkludert mat- og måltidsituasjoner⁴⁶.

Ved problematisk forhold til og avhengighet av rus, kan hjelp til å øve på gode måltidsvaner inngå som et tiltak for bedre sosial fungering, tilhørighet og deltakelse i samfunnet. Det å sette fokus på måltidenes betydning når det gjelder å oppleve mestring av måltidssituasjonen, føle tilhørighet og bygge sosiale fellesskap kan ha en svært positiv betydning utenom det rent ernæringsmessige⁴⁷. Det kan for eksempel være vedlikehold eller bedring av ferdigheter og helse, og bedre forutsetning for å klare seg uten hjelp fra offentlig støtteapparat. Å mestre matlaging kan også gi positive ringvirkninger når det gjelder personlig økonomi ved at man har mulighet til å lage seg mat selv, i motsetning til å kjøpe dyr ferdigmat. Prosjektet ERT (ernæring, rus og tannhelse) i Oslo kommune knyttet til mattilbudet ved rusinstitusjoner, viste at det var behov for forbedringer i ernæringsarbeidet⁴⁸. Et mål for prosjektet var å se måltidet ved rusinstitusjonene som noe mer enn tilførsel av næring. Måltidet er også en arena for en god prat, oppøving av sosiale ferdigheter og en mulighet for sosialt arbeid ved institusjonen i en hyggelig setting. Prosjektleder for ERT understreker at dette er svært viktig for denne gruppen⁴⁹.

⁴⁵ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

⁴⁶ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

⁴⁷ Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon. NOU 2015:8. Fremtidens skole

⁴⁸ Nøding IS. Mattilbud for rusmiddelavhengige. En kartlegging og vurdering av mattilbudet ved institusjoner tilknyttet Rusmiddeletaten i Oslo. Masteroppgave ved Høgskolen i Oslo og Akershus; 2012

⁴⁹ Arntzen R-L B. Ernæring, rus og tannhelse. Norsk tidsskrift for ernæring Vol. 2, 8-16; 2012

8.2 Psykisk utviklingshemming

Habiliteringstiltak skal bidra til at mennesker med nedsatt funksjonsevne får mulighet til å delta i samfunnet på egne premisser. Deltakelse i måltidene er viktig også for denne gruppen, og må ivaretas på best mulig måte ut i fra utviklingsnivå og funksjon⁴⁶.

Deltakelse i et måltidsfellesskap med gode rollemodeller synes og å være ekstra viktig for livsmestring for å opprettholde god helse hos enkelte i denne gruppen. Et doktorgradsarbeid ved Frambu og Universitetet i Oslo sammenliknet personer med Downs syndrom som bor sammen med pårørende med personer med Downs syndrom som bor i egen leilighet med bistand. Resultatene viste at blant dem som bor for seg selv, var det flere som ofte spiste helfabrikk til middag. Det var også en tendens til at flere ofte drakk brus⁵⁰.

8.3 Sykehus og omsorgstjenester

Mat og ernæring er vitale aspekter av omsorgen som gis i helse- og omsorgstjenesten. For mange pasienter, både på sykehus, sykehjem og som mottar hjemmetjenester, er måltidet høydepunktet på dagen. Når vi beskytter måltidene fra avbrytelser som målinger, prøvetakninger, anamneser og annet, så bidrar helse- og pleiepersonell til at måltidene blir spesielle hendelser i løpet av dagen for pasientene. Det vil si at måltidet tillegges en verdi som en viktig hendelse i løpet av dagen og at de ikke bare går i ett med resten av den. Å beskytte måltidet fra avbrytelser ser ut til å ha en positiv effekt på matinntaket og følgelig både vekten og næringsinntaket til pasientene⁵¹. Bedre ernærte pasienter betyr færre komplikasjoner og infeksjoner, mindre bruk av antibiotika, kortere liggetid i sykehus og lavere dødelighet^{52 53}.

Måltidene har en sentral rolle i ulike deler av helse- og omsorgstjenesten. På dagsentrene er tilbud om måltid en mulighet til å spise sammen med andre i tillegg til at måltidene kan ha en verdifull ernæringsmessig betydning. Både i hjemmetjenesten, på sykehjem og andre kommunale helse- og omsorgsinstitusjoner bidrar et hyggelig måltidsmiljø til matglede, matlyst og trivsel. *Medspising* er et begrep som innebærer at personalet deltar aktivt i måltider og styrker det sosiale fellesskapet. Medspising kan for noen være den beste hjelpen eller støtten de kan få for å ha vilje til, ha ork og å mestre å få i seg nok mat. Også ved sykehusopphold er måltidet viktig, hvor et hyggelig måltid både kan bidra til bedre appetitt og en pause fra sykdom og behandling⁵⁴. Resultater fra en masteroppgave ved Høgskolen i Oslo og Akershus indikerer at medspising, sammen med kveldsmat og energiberiking, bidrar til å forbedre ernæringsstatusen blant hjemmeboende eldre. 4 av 11 som gjennomførte prosjektet på 8 uker gikk fra å være i risiko for underernæring til å ikke være det lenger (etter definisjon fra det validerte skjemaet Mini Nutritional Assessment)⁵⁵. Selv om utvalget er lite er

⁵⁰ Nordstrøm M. Obesity, Lifestyle and Cardiovascular Risk in Down syndrome, Prader-Willi syndrome and Williams syndrome. Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Oslo; 2015

⁵¹ NHS. National Patient Safety Agency. Protected Mealtimes Review. Findings and Recommendations Report; 2007

⁵² Stratton RJ, Elia M og Green CJ. Disease related malnutrition: An evidence base approach to treatment. Wallingford, United Kingdom: CABI publishing; 2003

⁵³ Helsedirektoratet. Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring (IS-1580); 2009

⁵⁴ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

⁵⁵ Halleland, A. Kan enkle ernæringstiltak bedre ernæringsstatus blant hjemmeboende eldre? Masteroppgave, Høgskolen i Oslo og Akershus; 2015

det allikevel en indikasjon på at tiltak, som blant annet det sosiale måltidstiltaket medspising, kan ha en positiv effekt på helsen til hjemmeboende eldre i risiko for underernæring.

Dokumentarfilmen [Måltidets muligheter](#)⁵⁶ illustrerer hvor viktig gode måltidsopplevelser er for trivsel i sykehjem. Den berører også temaer som blant annet samarbeid og samarbeidskultur mellom personale, mellom kjøkken og avdeling, pårørendeinvolvering, brukerinvolvering, skikk og bruk og etikk.

Ved ulike tilstander eller sykdommer, kan det bli vanskelig å spise selv. Ved for eksempel hjerneslag, skade ved ulykke eller demens kan det å spise selv være svært utfordrende. Å kunne spise selv er viktig for mestringsopplevelsen⁵⁷. Måltidene bør tilrettelegges slik at personen opplever å delta og å mestre dem og at måltidsmiljøet tilrettelegges slik at det kompenseres for manglende funksjon hos personen det gjelder.

8.4 Demens

Undersøkelser viser at personer med demens er svært utsatt for underernæring⁵⁸. Dette fører til unødvendig økt sykdomsbyrde. Forberedelse til måltider er viktig for å stimulere sanser og for å fremme matlysten hos den enkelte. Videre kan situasjonen rundt måltidet som f.eks. å spise alene, påvirke matinntaket. God tannhelse er en forutsetning for å få en positiv opplevelse av måltidet. Det kan også være behov for å fjerne hindringer som vanskeliggjør måltidet, som f.eks. distraksjoner eller urolige omgivelser. Videre er det viktig å ha kunnskap om hva som er naturlige konsekvenser av sykdomsutviklingen, slik som redusert appetitt og manglende sultfølelse. Det er mye ubrukte ressurser i samfunnet. Mange kvinner og menn har erfaring med sosiale og kulturelle aktiviteter, bl.a. knyttet til mat og måltidsfellesskap. Slik kunnskap kan brukes aktivt til beste for den enkelte, for institusjonen og/eller for et nabolag der rammene rundt personen med demens er trygge og forutsigbare⁵⁹.

De siste årene av livet med demens krever økt fokus på tilrettelegging av boforhold og omgivelser, ernæring, pleie, smertelindring og palliativ behandling. Mange får problemer med å ta til seg nok føde. Det er derfor viktig å skape gode opplevelser rundt måltider og unngå lang nattfaste.

9. Manglende kunnskap om måltidets betydning på enkelte områder

9.1 Måltidets betydning for mestring og trivsel

Det finnes mange beskrivelser av måltidets betydning for mestring og trivsel og noen indikasjoner på betydningen av denne sammenhengen. Flere av dem er gjengitt i dette dokumentet. Imidlertid mangler vi god forskningsmessig dokumentasjon på denne sammenhengen og hvilken betydning det har. I ulike kostholdsundersøkelser er det som regel selve maten eller måltidet som undersøkes og dets betydning for trivsel, sosiale liv eller mestring er ofte ikke inkludert. Det finnes også flere tiltak, eller vedtak, det er mulig å gjøre i helse- og omsorgstjenesten som har direkte sammenheng med matens sosiale eller kulturelle betydning. Et eksempel er medspising. Allikevel er det lite

⁵⁶ Nasjonalforeningen for folkehelsen. Film: Måltidets muligheter. <https://vimeo.com/channels/839759>; 2015

⁵⁷ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

⁵⁸ Rognstad MK, Brekke I, Holm E et al. Underernæring hos eldre hjemmeboende personer med demens.

Sykepleien forskning nr. 4; 2013

⁵⁹ Helse- og omsorgsdepartementet. Demensplan 2020. Et mer demensvennlig samfunn; 2015

dokumentasjon på effekten av disse tiltakene alene. Da blir det også vanskelig å motivere de som fordeler ressursene i helse- og omsorgstjenestene til å prioritere ernæringsarbeid av slik art.

9.2 Fordeling av måltider utover dagen

Kosthåndbokens nøkkelrådsrost, som gjelder for alle friske og syke med god ernæringsstatus, anbefaler fire hovedmåltider og ett til to mellommåltider, fordelt jevnt utover dagen. Argumentene for å fordele matinntaket i regelmessige måltider utover døgnet våkne timer er at det øker muligheten for absorpsjon av næringsstoffer, det normaliserer sult- og metthetsfølelsen, gir bedre konsentrasjonsevne, strukturerer dagen og gir bedre søvnrytme⁶⁰. Det er imidlertid sparsomt med dokumentasjon på når man bør ha de største måltidene på dagen, hvor mange måltider man bør innta og når på døgnet de bør inntas for å forebygge overvekt og andre kostholdsrelaterte sykdommer.

9.3 Kognisjon og skolemåltid

Vi vet at en del barn ikke får den oppfølgingen de bør hjemmefra når det gjelder skolemåltidet, og at maten barn har med seg på skolen varierer. Noen barn har ikke med seg mat i det hele tatt, andre har lite mat og noen har veldig usunn mat med på skolen. Men per i dag har vi ikke godt nok forskningsmessig belegg for å si at skolematordninger har effekt på kognisjon blant barn som i utgangspunktet er velernærte, slik som de fleste er i Norge. I lavinntektsland derimot, hvor det er mer vanlig at barn ikke er velernærte, er det holdepunkter for at frokostservering på skolen er av betydning for læringen⁶¹. Høyland et al. konkluderer i en systematisk oversiktsartikkel, som inkluderer 45 studier, at vel så mye som det ernæringsmessige ved maten synes betydningen av å ha et organisert tilbud å være det som gir effekter i forhold til kognisjon eller læring⁶². Det er altså trolig ikke maten i seg selv hos velernærte barn som gir en positiv effekt, men at elevene samles til et mattilbud. Høyland et al. sin studie omfatter frokost, men det er rimelig å anta at også måltider utenom frokost gitt på skolen vil gi samme effekt. Dette må oppfattes som en ekstra støtte til at måltidets sosiale betydning har ringvirkninger utover det å få tilført næringsstoffer og bli mett. Imidlertid er det ønskelig med mer kunnskap om skolemåltidets betydning for de barna i Norge som ikke har (tilstrekkelig) med mat hjemmefra både for skoleprestasjoner, men like mye for sosial utvikling, inkludering og tilhørighet.

9.4 Overvekt og måltidsmønster

Kosthåndboken⁶⁰ anbefaler å etablere en måltidsrytme med 3 hovedmåltider og eventuelt 1-2 mellommåltider. Denne anbefalingen er uten kildehenvisning og er en erfaringsbasert anbefaling. Det er behov for økt kunnskap om hva slags måltidsmønster som gjør det lettest å redusere overvekt og fedme og som gir best forutsetning for varig endring.

10. Konklusjon

Det finnes en god del beskrivelser av måltidets sosiale funksjon sammen med flere eksempler som illustrerer og underbygger dette.

⁶⁰ Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

⁶¹ Dahl T og Jensberg H. Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring – En kunnskapsoversikt. Nordisk Ministerråd, TemaNord 2011:534

⁶² Høyland A, Dye L og Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutr Res Rev Dec:22(2): 220-43; 2009

Imidlertid er det noen spørsmål som står til dels ubesvarte. Vi trenger mer vitenskapelig basert kunnskap om konkret hva slags betydning måltidet har på trivsel og mestring i ulike grupper og situasjoner. Hvilke faktorer er det ved måltidet som skaper trivsel, mestring og bedrer det sosiale fellesskapet og hvilke ringvirkninger skaper dette? Hva er det ved måltid og måltidsfellesskap som bidrar til mestring av hvilke ferdigheter, tilstander og situasjoner?

I Folkehelsemeldingen (Meld. St. 19) er det nedfelt noen nasjonale mål for folkehelsepolitikken⁶³. Ved å arbeide videre med temaet i dette kunnskapsgrunnlaget, vil man også arbeide med noen av målene i Folkehelsemeldingen. Disse målene omhandler blant annet gode måltidsvaner som kilde til overskudd og livsglede, og mål for innsatsområder på folkehelse og sammenhengen mellom levevaner (herunder kosthold) og psykisk helse, trivsel og mestringsevne. I tillegg er et nasjonalt tiltak å utvide folkehelseprofilene med flere data om forhold som fremmer helse. Her er det muligheter for å få inn indikatorer som omhandler mat og måltiders betydning for mestring og trivsel, kanskje spesielt innen barnehage, skole og omsorgstjenestene.

11. Kilder

Aagaard H. "Ærlig talt" Mat og måltider i sykehjem: En undersøkelse blant beboere i somatiske sykehjem i Østfold. Høgskolen i Østfold. Oppdragsrapport 2010:1

Arntzen R-L B. Ernæring, rus og tannhelse. Norsk tidsskrift for ernæring Vol. 2, 8-16; 2012

Dahl T og Jensberg H. Kost i skole og barnehage og betydningen for helse og læring – En kunnskapsoversikt. Nordisk Ministerråd, TemaNord 2011:534

Danielsen AG, Samdal O, Hetland J og Wold B. School-related social support and students' perceived life satisfaction. Journal of Educational Research 102(4), 303-320; 2009

Departementene. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011). Oppskrift for et sunnere kosthold; 2007

Departementenes sikkerhets- og serviceorganisasjon. NOU 2015:8. Fremtidens skole

Fugelli P. og Ingstad B. Helse slik folk ser det. Tidsskrift for Den Norske Lægeforening. 121(30), 3600-3604; 2001

Fylkesmannen i Oppland. Helsefremmende arbeidsplass 2008-2009. En undersøkelse av helsefremmende tiltak og helsefremmende politikk i 50 virksomheter i Norge; 2010

Halleland, A. Kan enkle ernæringstiltak bedre ernæringsstatus blant hjemmeboende eldre? Masteroppgave, Høgskolen i Oslo og Akershus; 2015

Helse- og omsorgsdepartementet. Demensplan 2020. Et mer demensvennlig samfunn; 2015

⁶³ Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet

Helsedirektoratet. Idébank for å styrke ernæringskompetansen: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/erteringsarbeid-i-helse-og-omsorgstjenesten/idbank-for-a-styrke-erteringskompetansen>. Hentet 4. februar 2016

Helsedirektoratet. Kosthåndboken – veileder i ernæringsarbeid i helse- og omsorgstjenesten (IS-1972); 2012

Helsedirektoratet. Landsomfattende spørreundersøkelser blant helsepersonell på mat og måltider i sykehjem. <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/kosthold-og-ertering/tall-og-undersokelser-om-ertering>. Hentet 3. februar 2016.

Helsedirektoratet. Mat og måltider i grunnskolen. En kvantitativ landsdekkende undersøkelse blant kontaktlærere, skoleledere og ansvarlige for kantine/matbod (IS-2135); 2013

Helsedirektoratet. Nasjonal faglig retningslinje for mat og måltider i skolen (IS-2371, -2373, -2374); 2015

Helsedirektoratet. Nasjonale anbefalinger for mat- og drikketilbud i arbeidslivet (IS-2259); 2014

Helsedirektoratet. Nasjonale faglige retningslinjer for forebygging og behandling av underernæring (IS-1580); 2009

Helsedirektoratet. Psykisk helse og trivsel i folkehelsearbeidet (IS-2263); 2014

Helsedirektoratet. Retningslinjer for mat og måltider i barnehagen (IS-1484); 2007

Helsedirektoratet. Sluttrapport Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen 2007-2011 (IS-0368); 2012

Helsedirektoratet. Trivsel i skolen (IS-2345); 2015

Helsenorge. Barn og smak: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ertering/mat-for-barn/barnets-smakspreferanser>. Hentet 1. februar 2016

Helsenorge. Kosthold for barn og unge: <https://helsenorge.no/kosthold-og-ertering/mat-for-barn/kosthold-for-barn-og-unge>. Hentet 5. februar 2016

Høyland A, Dye L og Lawton CL. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. Nutr Res Rev Dec:22(2): 220-43; 2009

Klepp K-I, Aarø LE. Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid. Oslo: Gyldendal akademisk; 2009

Kunnskapsforlaget. Definisjon mestring. www.ordnett.no. Hentet 21. desember 2015

Kunnskapsforlaget. Definisjon trivsel. www.ordnett.no. Hentet 21. desember 2015

Lovdata. Forskrift om miljørettet helsevern i barnehager og skoler mv. av 1. desember 1995

Lovdata. Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (opplæringslova) av 27. november 1998

Meld. St. 19 (2014-2015) Folkehelsemeldingen — Mestring og muligheter. Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet

Meld. St. 34 (2012-2013) Folkehelsemeldingen «God helse felles ansvar» Oslo: Helse- og omsorgsdepartementet

Nasjonalforeningen for folkehelsen. Film: Måltidets muligheter. <https://vimeo.com/channels/839759>; 2015

Nea FM, Kearney J, Livingstone MB et al. Dietary and lifestyle habits and the associated health risks in shift workers. *Nutr Res Rev.* 28(2), 143-166;2015

NHS. National Patient Safety Agency. Protected Mealtimes Review. Findings and Recommendations Report; 2007

Nordstrøm M. Obesity, Lifestyle and Cardiovascular Risk in Down syndrome, Prader-Willi syndrome and Williams syndrome. Doktorgradsavhandling ved Universitetet i Oslo; 2015

Nøding IS. Mattilbud for rusmiddelavhengige. En kartlegging og vurdering av mattilbudet ved institusjoner tilknyttet Rusmiddeletaten i Oslo. Masteroppgave ved Høgskolen i Oslo og Akershus; 2012

Rissa kommune. RissaMat: <https://www.rissa.kommune.no/om-rissa/om-kommunen/rissamat/>. Hentet 8. februar 2016

Rognstad MK, Brekke I, Holm E et al. Underernæring hos eldre hjemmeboende personer med demens. *Sykepleien forskning* nr. 4; 2013

Samdal O, Haug E, Slåtten H et al. Evalueringsrapport – Fysisk aktivitet og måltider. Bergen: HEMIL-senteret; 2008

Skolematens venner. Vinje har gratis skolemat: <http://www.skolematensvenner.no/vinje-gratis-skolemat-til-alle-elever/>. Hentet 3. februar 2015

Statistisk Sentralbyrå (SSB): Arbeidskraftundersøkelsen 2014: <https://www.ssb.no/arbeid-og-lonn/statistikker/akutidord/aar/2015-02-25>. Hentet 2. februar 2016

Stratton RJ, Elia M og Green CJ. Disease related malnutrition: An evidence base approach to treatment. Wallingford, United Kingdom: CABI publishing; 2003

Summerbell CD, Waters E, Edmunds LE et al. Interventions for preventing obesity in children (Review). *The Cochrane Library*, Issue 3; 2005

Velkommen til bords. <http://www.velkommentilbords.no/>. Hentet 1. februar 2016.

Verdens helseorganisasjon (WHO). Report of the commission on ending childhood obesity. Sveits; 2016

Vestvågøy kommune. God smak i Vestvågøy: <https://www.nfk.no/kommunal-utvikling/eksempler-fra-nordland/god-smak-i-vestvagoy.91300.aspx>. Hentet 3. februar 2016