

# En hälsosam barndom?

*Jutta Balldin och Caroline Ljungberg*

Låt köket bli en plats där barnen får ta del av råvaror, lukta, känna och smaka. Matlagning utvecklar kreativitet och fantasi. Barn älskar att hjälpa till med sysslor och matlagning erbjuder en mängd färger, former och smaker som väcker intresse.

Ofta är man rädd för att det ska bli stökigt, kladdigt och tidskrävande. Men matlagning ger faktiskt tid för familjen att umgås. Och barn tar det ofta på största allvar när de får hjälpa till med vuxensysslor. Även de minsta gillar att känna sig duktiga.

Att laga mat som hela familjen får glädje av stärker barnets självförtroende. När barn är delaktiga i köket förstår de hur maten hamnar på tallriken och lär känna råvarorna. Små barns matfobi handlar ofta om kontroll, att inte veta vad som serveras. Då är bästa botemedlet delaktighet när maten lagas, det uppmuntrar till att testa nya smaker. Känsla och intresse för mat och matlagning skapar man i tidig ålder (*Föräldrar & Barn*, nr 4, 2013, s 82).

Ovanstående text är hämtad från tidskriften *Föräldrar & Barn. Läsning som ger ditt barn ett försprång i livet* (Nr 4, 2013). Tidningens målgrupp är föräldrar till yngre barn och består av journalistiska beskrivningar, livsberättelser, tips och idéer om barn, barnuppfostran och föräldraskap. Citatet ovan är ett exempel på en speciell och tidsenlig problematisering av barns hälsa och matvanor. Barns matvanor är en uppgift som måste lösas. Rådgivningen handlar om att vuxna måste backa för det naturligt

intresserade barnet, som med kunskap och känsla gärna tar del av såväl mat som matlagning. Basen för såväl problematisering som dess lösning är konstruktionen av det aktiva och kunskapssökande barnet. Det handlar om en form av styrning som verkar genom tillåtelse snarare än pekpinna och förbud. ”Låt köket bli en plats där barn kan ta del” är det centrala budskapet. Uttryck som ”Barn älskar att hjälpa till”, ”Barn tar det ofta på största allvar...”, ”Även de minsta gillar att hjälpa till” speglar tillsammans en diskurs om barns generella kompetens. Men, här finns en dubbelhet, både i budskapet som sådant och i den barndiskurs som ligger till grund för resonemanget. Meningen ”Ofta är man rädd för att det ska bli stökigt, kladdigt och tidskrävande”, speglar ett aktivt, men också oerfaret barn. Ett barn som utan rätt vägledning riskerar att utveckla ”matfobi”, i betydelsen motstånd och felval i förhållande till en generell idé om hållbart ätande och goda matval. För att motverka detta bör barn introduceras tidigt, och genom en pedagogisk rationalitet som bygger på lärande genom delaktighet.

Rådande idéer om barns matvanor och ätande skapas och reproduceras mot bakgrund av specifika bekymmer. Oron manifesteras bland annat genom folkhälsorapporter, media och forskning som visar att allt fler barn lider av stressrelaterade sjukdomar, psykisk ohälsa, depression och fysisk ohälsa, som till exempel fetma, allergier och diabetes. Yngre barns hälsa är mot bakgrund av negativa tal och problemrelaterade framställningar av barns liv och villkor, därmed ett fenomen som har betydelse för hur barndom görs.

Syftet med detta kapitel är att visa hur barns smak, matvanor och hälsa problematiseras och därmed blir utgångspunkt för specifika lösningar, framför andra. Både problemen och åtgärdsförslagen kan ses som tekniker som verkar på subjektets tanke och handling. Analysen tar sin utgångspunkt i den forskning om styrningsrationalitet/styrningsmentaliteter som växt fram kring Michel Foucault. Den styrningsmentalitet vi talar om här bygger på en liberal politisk rationalitet som präglat det västerländska samhällsbyggandet och där mänskligt agerande bör styras inte genom våld utan genom självstyre och självdisciplinering (Rose, O'Malley & Valverde, 2006). Vi

visar i detta kapitel hur mat och ätande används för att styra mänskligt agerande på olika sätt. Vår uppfattning är att styrningen inte enbart är lokaliserad till matbordet eller till inköpen i livsmedelsaffären, utan att den här rationaliteten sätter sin prägel på livet i stort. Genom att studera mat och ätande kan vi få syn på föreställningar om hur människans liv bör levas – moraliskt, pedagogiskt och hälsomässigt. Utbildningsinstitutioner i form av skola och förskola vilar på denna liberalistiska styrningsrationalitet och blir därför intressanta att studera när det gäller fostran, disciplinering och hur skol- och förskolebarn internaliserar styrningen (Deacon, 2006).

Genom att besvara följande frågor vill vi visa vilka styrningstekniker och idéer om barn som matkonsumenter som dominerar och hur. Vilken problematik är i fokus i diskurser om barn och mat? Vilka föreställningar om barn görs och används i dessa diskurser? Hur kan man beskriva den styrningsteknik som verkar i förhållande till yngre barns hälsa och matvanor? Som underlag för analys används inspelade matsituationer i förskola<sup>1</sup>, Livsmedelsverkets broschyr om förskolans måltider, och en bok av den danske psykologen och ”barnexperten” Jesper Juul. Relationen barn och mat problematiseras överallt i samhället men vi finner förskolan särskilt intressant eftersom det är en miljö som förenar politiska reformer gällande yngre barns lärande och hälsa, med kulturella traditioner och moral i barnuppfostran och familj. Jesper Juul är en representant för den rådgivande industri som växt upp kring barn, familjerelationer och barnuppfostran och hans behändiga pocketböcker finns i många hem. Empiriska data och texter svarar mot frågorna på delvis skilda sätt, men ses som en helhet i förhållande till studiens övergripande frågor.

Kapitlet inleds med en beskrivning av begreppet dietetik som en markör för den goda matkonsumenten, för vad som anses rätt och bra att äta, men också vilka normer och ideal som kan knytas till det förväntade matvalet.

---

<sup>1</sup> Matsituationerna är ett videoinspelade material som är insamlat inom ramen för, och i samarbete med, projektet ”Barnens bästa bord”. Det är ett projekt som finansieras av Jordbruksverket och drivs i samarbete mellan näringsliv, forskning, pedagoger och barn. Syftet är att erbjuda barn olika möjligheter att utveckla kunskap om mat, näringslära, kretslopp och miljö. Barns delaktighet och perspektiv betonas och används som utgångspunkt för projektets olika aktiviteter och mål ([www.barnensbastabord.se](http://www.barnensbastabord.se)).

Idén om ett balanserat leverne har en lång historia, medan föreställningarna om hur det uppnås förändras över tid.

## Dietetik – en balansakt mellan moral och vetenskap

Drömmen om den goda matkonsumenten har en lång och brokig historia. I det antika Grekland och Rom finns vissa grundläggande beståndsdelar för de diskurser som dominerar nutidens föreställningar om mat och ätande. Under antiken betraktades frågor om mat och hälsa som ett ansvar individen själv måste ta själv. *Dietetik* betecknade ett sätt att leva som innebar balans mellan dagliga aktiviteter som motion, mat, dryck, sömn och sex, liksom måttlighet i förhållande till var och en av dessa aktiviteter. Måttlighet ansågs dessutom förstärka individuell njutning och betraktades som en livskonst i sig (Coveney, 2006). Som Michel Foucault har beskrivit det: ”levnadsordningen ska fastställa ett mått” och han hänvisar i detta sammanhang till Platon och en av de samtalande i dialogen *Rivalerna* som säger att ”ett svin skulle begripa det’ [...] vad som är nyttigt ’vad kroppen beträffar’, det är ’det rätta måttet’, alltså varken för mycket eller för lite. Men detta mått är inte bara till för kroppens skull utan även för moralens” (Foucault, 1986, s 91).

Före Upplýsningen och den vetenskapliga revolutionen sågs sjukdom som något som i första hand drabbade själen, som följd av onda krafter inverkan. För att skydda sig mot sjukdom och död skulle man ta hand om själen genom att leva ett gott liv i enlighet med den etiska regim och de moraliska handlingar som hängde ihop med visionen om det goda livet. Fundamentalt var att vårda kroppen genom avhållsamhet och/eller måttfullhet i förhållande till mat (Coveney, 2006). Att vara en moraliskt god människa tillika ansvarsfull samhällsmedborgare var (och är) likstydligt med att leva hälsosamt.

Under Upplýsningstiden utmanades denna etiska mentalitet av begynnande vetenskapliga idéer om matens betydelse för ett gott, men också

rationellt, sätt att leva. Njutning och aptit rationaliserades nu genom idéer om rimliga mängder och mått och man menade att kroppens hälsa och funktion kunde styras genom på förhand uträknad mängd mat. Den näringslära som här uppstod fungerade därmed som en styrningsteknik som reglerade livet på olika sätt. Vikten av att rena kroppen, och själen, genom en disciplinerad hållning till mat och ätande var dominerande tankar under Upplysningen. Smak och njutning däremot ansågs underminera naturens balans och uppmuntra frosseri (Coveney, 2006). Vi ska se längre fram i kapitlet hur denna disciplinerande diskurs fortfarande dominerar i yngre barns utbildning och fostran.

Ett förnuftigt och etiskt tänkande i förhållande till mat och hälsa är vägledande för vad som betraktas som föredömliga livsstilar, och de mentaliteter som formar oss [för tillfället] uppmuntrar starkt till medveten måttlighet (Hultqvist, 2001). Folkhälsoinstitutet är ett exempel på hur det inrättas styrningsmekanismer för att fostra och medvetandegöra befolkningen i hur de bör äta, sova, arbeta, uppfostra sina barn – ja, helt enkelt leva. Hälsfrågor har en central plats på en politisk arena och studier visar att folkhälsa ofta hamnar i fokus i tider av social och ekonomisk oro (Olsson, 1999). Under mellankrigstiden blev till exempel omsorgen om folkets hälsa en viktig del av social- och välfärdspolitik. Alva och Gunnar Myrdals bok *Kris i befolkningsfrågan* (1934) blev utgångspunkt för en samhällsreform vars mål var att forma goda, hälsosamma samhällsmedborgare.

Trots att hälsopolitiska riktlinjer och mål rör större populationer, bygger de på och säkras av subjektens rationella val (Green, Owen, Curtis, Smith, Ward & Fisher, 2009). Subjektets val kan därmed ses som en stötesten i diskussioner om styrning och möjligheter. Här finns en tydlig koppling till antikens och grekernas livsideal i form av självvård och självmedvetenhet, till betydelsen av att ta hand om sig själv och göra goda val (Berglund, 2008). Dietetik, som en beteckning för vad vi anser vara bra och goda matval, och som producerar vanor, traditioner och normer i förhållande till detta, utgör en viktig markör (tillsammans med klass, etnicitet, genus och

politik) som har betydelse för subjektets konstruktion och möjligheter (Taylor, 2009). Mat och ätande är, och har genom historien, varit en central fråga för självet, och vem vi är, eller bör vara.

Hälsa ses idag som ett förgivettaget tillstånd i västvärlden, som med vetenskapens hjälp och ett rationellt leverne, anses tillgängligt för alla. Att leva ett hälsosamt liv är en normalitet, medan ohälsa betraktas som något onormalt, eller till och med abnormt (Berglund, 2008). I följande stycke visar vi hur barndomens hälsa problematiseras och görs onormal, som en delvis konsekvens av barns aktiva val och familjens ökade valmöjligheter.

## Barns hälsa och smak, en problematik

Konstruktionen av det hälsosamma samhället, med dess självreflexiva, medvetna samhällsmedborgare, producerar samtidigt sin motsats, det ohälsosamma samhället och det ohälsosamma, irrationella subjektet (Berglund, 2008). Idén om hållbara matvanor och ett hälsosamt liv produceras mot bakgrund av dess problem, och i förhållande till barns matvanor blir detta särskilt tydligt. Den vällagade familjemåltiden, som mötesplats och nav i en välfungerande familj, ses och presenteras som hotad och utmanad av andra sätt att äta, välja och laga mat (Jackson, 2009). Oroande rapporter om barnfetma, psykisk ohälsa, depressioner och stress, följs av hälsopolitiska riktlinjer och mål (Gibson & Dempsey, 2013). Barndomen har en hälsokris.

Fokus på barns hälsa och betydelsen av omsorgsfull fostran är inte historiskt nytt, och dagens bärande idéer har sina rötter i tidigt 1900-tal. Nicolas Rose (1999) visar hur 1900-talets reformer, som bland annat betonade vikten av tidig omsorg och barnets hälsa, idag ses som en självklar mentalitet, och verkar i form av subjektets och familjens självstyrning. Exempelvis Ulf Olsson har visat hur det i statliga utredningar under 1930-talet talades mycket om näringslära och fostran av barn och hur dessa saker hängde ihop (Olsson, 1999). Myndigheter vände sig till hela befolkningen, men man anpassade riktlinjerna till olika grupper, genom så kallad

”tillämpad näringslära för olika *välståndsgupper*” (Olsson, 1999, s. 49). Skolmåltiderna kunde därigenom ”utnyttjas som praktiska åskådningsexempel i den näringshygieniska skolpropagandan. Man skulle förklara för barnen vad måltiden består av och hur den är tillagad samt ’angiva skälen för att den är en hälsomåltid’” (Olsson, 1999, s. 49, med hänvisning till SOU 1938:6, s. 151). I den statliga utredningen från 1930-talet pekades det på att näringslära och rätt sammansatta hälsomåltider påverkar barn i en positiv riktning som gör att de kan prestera i skolan. Detta utgjorde också bakgrund till beslutet 1946, att införa skolmåltid, det vill säga lagad mat mitt på dagen, för alla barn i folkskolan (Gullberg, 2004). Även i myndigheters texter på 2000-talet finns kopplingar mellan barns kostvanor, lärande och prestationer i skolan.

Mat och måltider är centrala i våra liv, som njutning, källa till glädje, som mötesplats och kulturbärare. Matvanorna har också stor betydelse för hälsan, såväl för barn som för vuxna. Bra mat och fysisk aktivitet gör dessutom att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära. Att mat är avgörande för barns hälsa, utveckling och välbefinnande belyses också av att det i FN:s barnkonvention står att ’barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära (artikel 24, 2c och e). (Livsmedelsverket, 2007, s. 3)

Diskursen om barns hälsa-ohälsa behandlar i huvudsak mat som näring, och goda matvanor med fokus på näringsvärde, mängd och produkter. Det är också mot bakgrund av denna rationalitet som barnets smak produceras som irrationell, men framför allt generell (Brembeck m fl, 2013). Tanken att barn bör och vill äta annan mat än vuxna har sin grund i idén om barns olikhet och ofärdighet. Enligt Coveney (2006) åt barn och vuxna olika slags livsmedel redan under antiken, eftersom barns kroppar ansågs skörare, deras matsmältning och smak inte fullt utvecklad. Matprodukter för barn presenteras som särskilt anpassade till barns smak. Barnmat i reklam har ofta dubbla egenskaper. Den är speciellt framtagen utifrån en tanke om vad barn tycker om, och som dessutom är nyttig och bra för dem. Produkterna framställs som unika på grund av dessa dubbla egenskaper (BurrIDGE, 2009). Det finns en föreställning om att barn i första hand gillar mat som inte är

nyttig, och att de, till skillnad från vuxna, inte tänker på sin hälsa i ett kortare eller längre perspektiv (Christensen, 2003; Burrige, 2009). Hälsa förknippas med vuxen rationalism och framförhållning, medan njutning associeras med barns omedelbara behov och obetänksamhet. Det goda är alltså för barn inte överensstämmande med det som också är nyttigt och bra för dem. Barns smak presenteras som generellt problematisk, och ses därmed nödvändig att korrigera och styra.

I följande stycken visar vi hur barns hälsa och smak som problematik beskrivs och hanteras med hjälp av olika fostranstekniker, i förskolas praktik och i en form av föräldraskapsrådgivning.

## Förskolans pedagogiska måltid

Dietetik, som en beteckning för vad vi anser vara bra och goda matval, reproduceras genom media och styrdokument som rör barns hälsa, men verkar också genom traditioner och en diskursiv praktik i hem och sociala institutioner som förskola och skola. Att fostras till att leva hälsosamt är liktydigt med att fostras till en civiliserad och god samhällsmedborgare. Att ta hand om sig själv och göra ansvarsfulla hälsoval är en viktig del i detta.

Utbildningsinstitutioner för barn, som till exempel förskola, har haft en huvudroll och också medverkat till att forma idéer om vad som kännetecknar en civiliserad människa (Gilliam & Gulløv, 2012). Den tidiga förskolan skulle fostra barnen intellektuellt, men framförallt moraliskt. För barnens skull, men också för gynnande av bättre folkhälsa generellt (Tallberg Broman, 1991). Livsmedelsverkets broschyr *Bra mat i förskolan. Råd för förskola och familjedaghem* (2007) inleds med orden, ”Förskolan har enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos våra barn” (2007, s. 2). Den hälsosamma och väl avvägda kosten kan ses som en kompensation och motkraft till de matvanor som kan förekomma i hemmet, och idén om *den pedagogiska måltiden* fungerar som en styrande teknik med syfte att främja



barns matvanor och hälsa. Förskolan har en förstärkt fostrande roll, inte minst när det handlar om barns matval och ätande.

Bra mat i förskolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och kan ätas i en trevlig miljö. (Livsmedelverket, 2007, s. 4)

Att äta bra och att uppföra sig rätt vid matbordet är tydliga markörer för civilisation och ”normalt” beteende (Fog Olwig, 2012). Det innebär bland annat att kunna bidra till en ”trevlig miljö”, att äta varierat och att uppskatta olika smaker. Måltiden beskrivs i broschyren som en central del av förskolans vardagliga verksamhet och rytm, och ett viktigt tillfälle för pedagoger att lära barn diverse sociala regler, främst de som är förknippade med medelklassens moralkoder och praktiker. Förskolans måltider har en tydligt klassrelaterad historia. Under senare 1800-tal och sekelskiftet 1900 separerades det ”okultiverade” barnet från vuxnas måltider i det borgerliga hemmet. Barn fick hjälp med och skötte sin hygien och sina måltider i speciella rum. De måste bli civiliserade innan de kunde få en plats vid de vuxnas bord (Frykman & Löfgren, 1983). I takt med att barns position förändrades under 1900-talet växte idén om den gemensamma familjemåltiden fram inom samma klass, och måltidens normativa betydelse, att man bör äta tillsammans, ses numera som en viktig del av och bidrar till att forma den västerländska familjediskursen (Jackson, 2009). Den borgerliga familjemåltiden har präglat idén om *den pedagogiska måltiden*, vars specifika mönster, civiliseringskoder och fostransideal utgör en viktig del av den svenska/nordiska förskolans idé (Gilliam & Gulløv, 2012).

Nedan presenteras några korta klipp från en måltidssituation på en förskola i en mindre stad i Sverige. Ett tiotal matsituationer har filmats på fyra förskolor i södra Sverige. Filmerna är inspelade som en del av ett större matprojekt, ”Barnens Bästa Bord”, och som dessa förskolor valt att medverka i. I sekvensen nedan är det lunchtid, bordet är redan dukat, och några barn kommer in i rummet där de ska äta. Förskolläraren säger till dem:

- Ni som har platser sätter er där. Sätt er på era stolar.

Barnen sitter och väntar. Förskolläraren hämtar tallrikar med soppa åt barnen, en i taget. Förskolläraren går fram och tillbaka mellan mat och barnen vid bordet, serverar och talar om vad det är, vad de ska ta. Hon ställer också fram bullar och smör samt säger:

- Sen kan ni skicka bullarna.

Barnen är passiva, men gör som den vuxna säger, skickar runt bullar, brer bullar, skickar runt grönsaker. Den vuxna ställer också fram tallrikar med mat på platser där det inte sitter barn. Tar till sist mat till sig själv och sätter sig vid bordet. Några pojkar kommer och sätter sig på platser där det finns tallrikar med mat.

Den vuxna ser till att alla har mat. Frågar om de vill ha smör. Ser att en pojke redan brett smör på sin smörgås och säger:

- Oj, vad du har tagit mycket smör (skrattar högt)
- (Riktad till samma barn) Nu sitter du inte riktigt på stolen. Sätt dig riktigt på gumpen.

Barnen vid bordet är antingen tysta, eller pratar spontant om olika saker, någon gör ljud och någon sjunger. Den vuxna frågar om alla fått grönsaker och håller upp mjölk till alla. Hon ställer en fråga:

- Var det roligt att vara ute idag?
- (En pojke svarar) Nej.
- Nej ni bråkade ju lite (till två pojkar), men ni andra då, tyckte inte ni att det var roligt?

Pojken som svarade nej fortsätter berätta om bråket, att han nep mig här, men det gjorde inte ont (skratt), han nep jättehårt (skratt).

- Det är väl inte snällt att göra så.

Förskolläraren vänder sig sen till pojken som brer smör på sin bulle.

- Jag kan ta smörkniven. Du ska väl inte ha mycket mer nu va?

(skratt)

Samma pojke råkar efter en stund spilla på sig. Han tar av sig sin tröja, går och hämtar papper och börjar torka på stol och golv. Då säger förskolläraren:

- Vänta lite, så tar vi det sen! (Pojken fortsätter torka)
- (Med irritation i rösten) Vänta så tar vi det sen!

Pojken säger då:

- Jag vill torka mig.
- Ja, det gör vi sen. Du kan äta först.

Det är tydligt hur den vuxna i ovanstående matsituation vill ha kontroll över både barnens kroppsliga rörelser, deras ätande och samtalet. Det finns en särskild ordning och särskilda regler runt matbordet, som alla måste förhålla sig till. Hur och vad man ska äta, liksom hur man bör bete sig, sitta, prata och så vidare, är centrala delar av den pedagogiska måltiden. I denna mening är makten, styrningen, inskriven i både hur rummet möblerats, vad som sägs, hur det sägs och de olika praktiker som försiggår i rummet. En sådan typ av ordning är i linje med Foucaults uppmärksammande av hur maktordningar etableras i vad som görs i och genom rummet, vilket gör dem både mer diskreta och effektivare än diverse föreskrifter och skrivna regler (Crampton & Elden, 2007). Med Foucaults termer kan utbildningsinstitutioner ses som rum inom vilka kroppar formas och regleras i syfte att bli normala och hälsosamma (Berglund, 2008). Rummet vari måltiden genomförs är hemlik och vardaglig och måltidsreglerna genomsyrade av borgerliga familjeideal. Det handlar om det moderna demokratiska och lärrika samtalet och den vällagade, näringsrika maten. Runt bordet handlar det också om hur styrningen verkar på kropparna,

handlingarna och gesterna, som disciplineras genom en form av självstyrning i namn av delaktighet och sundhet. Hela måltiden är uppbyggd kring en samling regler och en sanningsregim som är inskriven i såväl rummets ordning som kropparnas rörelser och subjektens självuppfattning (Pike, 2008). Fokus på barns kroppar och kroppars rörelser är ett centralt motiv i yngre barns utbildning och institutioner som till exempel förskola. Både i form av explicit reglering, sitt stilla när du äter, tala inte med mat i munnen och så vidare, och genom rutiner och träning i förhållande till dessa regler, tvätta händerna före maten, vänta på din tur, sätt dig på din plats (Gulløvt, 2012). Barns kroppar, liksom deras agens, kan därmed ses som en plats för styrning, av barns matval och ätande, och som en utgångspunkt för riktade råd och lösningar (Gibson & Dempsey, 2013).

Ordning och regler för måltiden speglar en specifik sanningsregim inom förskolans pedagogiska måltid. Några pojkar kommer senare till bordet och blir genom hela måltiden påmind om detta. Flera barn vill vid ett tillfälle ha smöret samtidigt. En pojke säger:

- Kan någon skicka smöret?

En annan pojke svarar:

- Jag vill ha först.

Förskolläraren är tydlig:

- Nej, han ska få först för han har suttit här längst.

Även om barnen uppmuntras ta del av måltiden genom att till exempel skicka bullar och bre dem med smör, eller lägga upp grönsaker, är det primärt förskolläraren som ställer fram, lägger upp mat, placerar och bestämmer ordningen. På de övriga förskolorna i studien var det också främst de vuxna som dukade, hämtade mat och serverade, medan barnen antingen satt och väntade vid bordet, eller väntade utanför rummet. Barnen fick vid något tillfälle ställa sig i kö och hämta mat vid en matvagn, men annars var de relativt passiva i förhållande till de processer som föregår och

kommer efter en måltid. De fick lägga upp och bre smör, men det var tydligt att detta också var en övning i att lära sig ta lagom mycket. *Man ska bara ta så mycket som man också kan och bör äta.*

Att äta lagom mycket och att smaka på allt är en rationalitet som genomsyrar den pedagogiska måltiden vid dessa förskolor. Det ska finnas en balans på barnens tallrik mellan olika delar av en maträtt, och speciellt grönsaker är viktigt att barnen smakar, äter av. I ovanstående sekvens serverades soppa och bröd. Barnen verkar främst fokusera på bullarna. Förskolläraren säger därför efter en stund,

- Ni glömmer inte äta soppan va?
- Den var inte god. Den var för stark.
- Den var väl inte så stark.

En stund senare upprepar hon att hon tycker barnen ska äta mer soppa, eftersom det är en soppa med lax, och ”lax tycker ni väl om”. Men några av barnen vill inte ha soppan. De är inte hungriga säger de. Förskolläraren säger då, ”Tänk om ni inte hade fått någon mat. Det hade ju inte varit så roligt”. De barn som inte vill ha soppan leker en lek, de har dragit in sina armar i tröjan, så att de inte ska kunna äta. Förskolläraren blir arg och säger att ”om det varit en massa godis och choklad här, hade ni inte haft händer då”, men hon vill också understryka det etiskt olämpliga med denna lek, ”det finns faktiskt barn som inte har några armar, man ska inte skoja om sånt”.

Pedagogen försöker fostra genom att hänvisa till och använda sig av föreställningen om barns generella, men också irrationella smak, genom att påkalla deras samvete. De borde tänka på dem som faktiskt inte får mat serverad, eller som inte kan äta. Det finns en lång tradition av moraliskt ätande som bygger på tacksamhet, sparsamhet, och numera också hållbart ätande (Kramer, 2007). I ovanstående sekvens finns till exempel en tydlig koppling till det välkända uttrycket, *Ät upp din mat, tänk på barnen i Afrika*. Det kanske mest uppseendeväckande i användandet av denna typ av

argument i fostran av barn är att det används för att få barn att äta mat som de antagligen inte tycker om, eller orkar äta upp. Moraliska diskurser används generellt, och utan hänsyn till individuella skillnader, preferenser och vanor (Gibson & Dempsey, 2013). I Livsmedelverkets broschyr (2007) beskrivs den pedagogiska måltiden i termer av en trevlig stund, den ska vara estetiskt tilltalande och socialt stimulerande, men också pedagogiskt fostrande. Förskolebarn ska lära sig bordsskick, vänta på sin tur, se andras behov, och lära sig ta lagom mycket mat. Måttlighet är en dygd både vad gäller kvalitet och kvantitet. Beskrivningar av den pedagogiska måltiden kompletteras i broschyren med tabeller som anger rimlig mängd livsmedel som barn i olika åldrar bör äta. Det blir därmed problematiskt både när barn tar för mycket (smör på bullen till exempel), eller för lite (inte äter av soppan).

Den pedagogiska måltiden ska vara trevlig och socialt stimulerande. Denna ambition tar sig uttryck i pedagogers försök att få igång ett samtal med barnen. De vuxna på de olika förskolorna initierar samtal med frågor om barnens liv, i förskolan, eller hemmet. Vad gjorde ni i helgen? Hur var kalaset du var på i helgen? Var det kul att vara ute? Vad gjorde ni ute? Och så vidare. Den pedagogiska måltiden är en del av en verksamhet som har som mål att fostra och forma mot ett ideal, i detta fall ett specifikt beteende och sätt att samtala, med rötter i medelklassens och den västerländska kulturens hem och måltider, men också i förhållande till en pedagogik som bygger på att barn lär och fostras genom att förstå och svara rätt på de vuxnas frågor. I detta fall handlar det om att upprätthålla den goda stämningen, bjuda in barnen i samtalet, för att därmed bidra till en trevlig måltid. Gunilla Dahlberg (2003) menar att den pedagogik som bygger på (vuxnas) frågor och (barns) svar verkar styrande i den bemärkelsen att barn positioneras in i ett sammanhang på vuxnas villkor. Frågorna kan tolkas som retoriska, det finns en inbyggd förväntan om positiva svar och ett engagemang från barnens sida. Pojkarna i exemplet ovan svarar tvärtemot förväntningarna och visar med kropp och uttryck på ett tydligt och medvetet motstånd. I nästa avsnitt visar vi hur en mer tillåtande pedagogik tar sig

uttryck som rekommendation och möjlighet i en rådgivande text till föräldrar.

## Naturligt lärande genom naturlig fostran?

”Låt köket bli en plats där barnen får ta del av råvaror, lukta, känna och smaka” (se citat i Ingressen). Detta är en uppmaning och förväntan riktad mot föräldrar till yngre barn, en särskild form av styrningsteknik, mot bakgrund av en särskild bild av barn som generellt sinnliga och intresserade av mat och olika smaker. Jesper Juul ses som en av nordens populärkulturella experter på barn och barnuppfostran. Han har bland annat skrivit en bok om barn och måltider (*Nu ska vi äta*, 2000/2008). Boken kan ses som ett uttryck för och en del av diskursen om yngre barns hälsa och betydelsen av att barn tidigt utvecklar kunskaper om hållbart ätande. Goda matvanor grundläggs tidigt och bygger med fördel på hemlagad väl sammansatt kost, traditionella familjemåltider och barns delaktighet i inköp och tillagning. Det kan sägas vara bokens huvudsakliga budskap. I boken framträder en specifik relation mellan etik och vetenskap visavi barns hälsa och ätande, men också hur individens moraliska val gällande vad som är bra och dåligt, gott och ont är intimt sammanvävt med föreställningar om expertis och vetenskap.

Boken riktar sig till föräldrar i första hand och har ett rådgivande anslag. Expertens råd bidrar till att forma föräldrars personliga investeringar och livsval, och ger dem förutom information också ett index för god barnuppfostran. Expertens självklara position i den rationalitet som gör ett gott föräldraskap idag, innebär att föräldrar vet att de gör rätta val så länge de ligger i linje med experternas råd – det placerar dem inom ramen för vad som anses vara det normala (Coveney, 2006). Bokens råd gällande matval och matvanor i familjen bygger vidare på och hänvisar till andra dominerande diskurser som är framträdande i forandet av dagens föräldraskap, till exempel teorier om barns kompetens, barns rätt till inflytande och etiskt hållbara alternativ. Ett genomgående tema i boken

handlar om relationer mellan natur och kultur. Naturlighet och autenticitet betonas i beskrivningar av barnet, och som en viktig del av fostran eller kultivering av barn.

Låt dem [barnen] lukta, känna och smaka skillnaden mellan ett fint inhemskt höstäpple och ett vaxat restrött ersättningsäpple från Sydamerika. Ge dem möjlighet att känna skillnaden mellan ett salladshuvud som odlats på riktig jord och ett som har stått i rockwool och fått dropp för att överleva [...] Låt dem få använda händerna, ögonen, näsan när ni ska välja ut varor hos grönsakshandlaren, fiskhandlaren och slaktaren och låt dem få avsmaka varorna i rått tillstånd när ni kommer hem. (Juul, 2008, s. 32f)

Budskapet här vilar på en idé om det naturliga alternativets överlägsenhet, att det närproducerade och hållbara alternativet också är det alternativ barn väljer om de får möjlighet. Barnet har en naturlig smak för det hållbara, det genuina. Bara vi ger dem möjlighet.

Kopplingen mellan mat och hälsa är tydlig. Exempelvis används metaforer från sjukhusvärlden i texten. Salladshuvud ska odlas på riktig jord och inte i rockwool där de måste få ”dropp för att överleva”. Lågprisbacon ska undvikas eftersom den, när den steks, ”bubblar i en vattnig, vitaktig substans som ser sjuklig ut” (Juul, 2008, s. 33). Det behövs tid, vila och rekreation för att uppnå det goda livet. Potatisar ska bakas en timme i ugnen och inte några minuter i mikrovågsugn och färskpotatis ska få de tre veckorna av nödvändig extra vila för att utveckla fyllighet, färg och arom. Dikotomierna frisk-sjuk, hälsa-ohälsa, långsam-snabb, vila-stress, ordentlig-slarvig används för att tydliggöra skillnaden mellan rätt och fel.

Sanning och vetande framträder som centrala element i Juuls råd till föräldrar. Det finns en rad sanningar som man ska hålla sig till för att fostra barnen på rätt sätt. Ett exempel på detta är att barn som tidigt får möjlighet att följa med till affären, smaka, njuta och ta del av matlagning inte riskerar att hamna i ”monomana perioder”, det vill säga perioder då de vill äta samma sak hela tiden eller inte alls. Det handlar också om att föräldrar ska vara sanna i bemärkelsen leva upp till den specifika sanningsregimen. Om man som förälder inte uppskattar att ens barn vill ”äta spagetti med köttfärsås varje dag i tre månader” bör man sätta stopp för det eftersom det



skapar en ”osund stämning i familjen när de vuxna spelar dubbelspel för husfridens skull” (2008, s. 32). Det sanna och det sinnliga länkas också till det etiska och politiskt korrekta. Matlagning måste vara en konst, kreativt, socialt, vackert och njutningsfullt. Det finns med andra ord en estetisk dimension, en kultivering och förfining i det levnadssätt som Juul förespråkar. ”Den mat som serveras vid familjens matbord har många andra värden än smak- och näringsvärdet. Den upplevs som en symbol för föräldrarnas engagemang, kärlek och omsorg” (2008, s. 33).

Ett centralt drag i den barndiskurs som framträder i Juuls råd är att barn av naturen är födda med en känsla för det rena och det genuina, vilket ska förvaltas av föräldrar och vuxna. Det finns i denna beskrivning av barn och barndom en genealogisk tråd till Rousseau och föreställningen om det naturliga, oskyldiga barnets rätt att göra och lära av egna erfarenheter (Taylor, 2013).

Gunilla Halldén (2011) har skrivit om den starka kopplingen mellan barn och natur i de skandinaviska länderna, en mentalitet som har sin grund i 1800-talets dyrkan av barnets oskuld och som än i dag präglar synen på barn och barninstitutioner som till exempel förskola. Enligt Eva Gulløv (2012) är detta synsätt också en del av en lång kulturhistorisk tradition,

Från Rousseaus vilda barn, genom Fröbels barnträdgårdar, till Deweys erfarenhetspedagogik och den självständiga individ som är resultatet av nyare reformpedagogiska strömningar, löper det en röd tråd, som internationellt såväl som nationellt, förbinder barn med natur och dyrkandet av det lilla barnets egen natur och autentiska uttryck (Gulløv, 2012, s. 71)

Naturens självklara inverkan på barns utveckling är en del av den kritiska pedagogik inom vilken det blev ett ansvar att erbjuda barn stimulerande miljöer som kompensation för det barn anses berövas genom en modern uppväxt. Barndom ses delvis som en naturlig process, delvis som något som måste realiseras med hjälp av pedagoger och andra experter som avser att rädda barnets själ från den problematik och oro som också möjliggjorde barndom som ett historiskt projekt (Gulløv, 2012).

Denna motsättning och tanke är tydlig i talet om barndomens hälsa, och mer specifikt barns matvanor och ätande. Den naturalistiska idén blir på så sätt en möjlig lösning, ett sätt att råda bot på den materialistiska världens sjukdomar. Ett naturligt barn, med ett naturligt leverne kan ses som en naturlig del av samtida diskurser om hållbar utveckling, miljömedvetet leverne och betydelsen av individens kunskap och goda val. Idén om en naturlig barndom framstår både som självklar och förförande, men kan innebära konflikt i förhållande till idén om välfärdssamhället och kvinnans position i denna. Elisabeth Badinter (2010) skriver till exempel hur en naturalistisk trend i den västerländska världen problematiserar den moderna kvinnans möjligheter att kombinera föräldraskap med arbetsliv och egen utveckling, eftersom naturligt moderskap och naturlig fostran appellerar till traditionella mentala bilder av en ständigt närvarande moder (snarare än fader), hemmagjord barnmat och fostran i hemmets sfär. Expertens goda råd till föräldrar om vikten av tid i hemmet, för barns delaktighet och samhörighet i vardagliga sysslor, problematiserar samtidigt den moderna, flexibla och rörliga familjen, och väcker bekymrade frågor. Vad är bäst för barnet? För en hälsosam barndom?

## En hälsosam barndom?

Syftet med detta kapitel har varit att visa och kritiskt reflektera över hur yngre barns hälsa och matvanor skrivs fram och reproduceras som en problematik, och hur olika lösningar verkar styrande för båda barns och vuxnas möjliga tänkande och agens. Relationen mellan barn och mat ses som problematisk, men också möjliggörande. I utbildnings- och hälsopolitiskt syfte ses yngre barns hälsa som ett prioriterat område. Genom tidiga insatser för barns sunda matvanor kan barn utvecklas till goda matkonsumenter och hälsosamma barn och vuxna. Goda matvanor kopplas till god utveckling, bättre skolprestationer, och en hållbar framtid. En hälsosam barndom konstrueras genom problematiseringar av ett generellt

barn i risk, och hopp om goda lösningar för en framtida hälsosam generation, och en bättre värld.

Diskurser om barn och mat tar avstamp i och förstärks genom en speciell föreställning om barn, som är dubbeltydig. En föreställning i vilken barn å ena sidan ses som okunniga och irrationella i förhållande till smak och matval, å andra sidan beskrivs barn med en inneboende sinnlighet och känsla. Båda dessa mentaliteter innefattar idén om ett generellt barn som kan och bör styras i en specifik riktning. Det är slående hur både barn och föräldrar konstrueras som generellt aktiva samhällsmedborgare och som på lika villkor kan ta del av pedagogiska riktlinjer och råd, samt göra individuella val i förhållande till mat och ätande, oavsett vem de är. I de texter och situationer vi analyserat presenteras variationer, individuella preferenser, erfarenheter och faktiska förutsättningar, som sekundära, om de ens nämns. Dietetik, eller mat och ätande som del av en livskonst, en individuell rytm och balans, uppmärksammas endast indirekt, genom det påkallade värdet av subjektets medvetenhet och ansvar, för sin hälsa, andras liv och miljön. Näringslära och det kulturella värdet av måltidens estetik överskuggar den individuella smaken, det inre kunnandet, och barns individuella preferenser och sätt att värdera mat och ätande som del av vardagliga rytmer, sociala relationer och positioner. Ett entydigt fokus på kostsammansättning och näringsinnehåll leder till att kunskaper om den mening barn själva ger mat hamnar i skymundan (Christensen, 2003). Pia Christensen (2003) har till exempel visat hur barn skapar individuella och gemensamma rutiner kring mat och ätande, och att barns möjligheter och stöd för att utveckla dessa har betydelse för deras välbefinnande och hälsa.

Det styrningsteknologiska perspektivet hjälper oss att se att det alltid funnits och kommer att finnas olika förklaringsmodeller, vilket därmed innebär att det också finns en öppning mot andra och nya sätt att styra och konstruera subjekt (Nicoll & Fejes, 2008). Vi visar i detta kapitel att problematiseringen kring barns hälsa, med fokus på konsekvenser av så kallade dåliga matvanor, använder sig av en stereotyp barndiskurs, och styr yngre barns utbildning och idéer om fostran i en särskild riktning. Matvanor

är en vetenskaplig, kulturell och etisk fråga, och därmed känslomässigt engagerande. Barn som inte äter, eller äter för mycket skapar oro och frustration vid familjens matbord och i förskolan. Barn som väljer ”fel” produkter och en ohälsosam livsstil väcker debatt och skakar om grundläggande idéer om hälsa, livsstil och ett gott liv. I en analys av Jamie Olivers folkbildande dokumentär *Food Revolution* visar Kristina E. Gibson och Sarah E. Dempsey (2013) hur generella moraliska diskurser bidrar till att problematisera och framställa matvanor som ett resultat av individuella val. Det är, menar de, en samtidig förenkling av något mer komplext. Människors hälsa i termer av matval och ätande bestäms av övergripande marknadsekonomiska system, politik och tillgång, liksom kulturella preferenser och personlig smak.

Vi behöver få en bättre förståelse av hur detta görs och vilken betydelse dietetik har för konstruktionen av barndom, och barns faktiska möjligheter att utveckla smak och erfarenheter kring mat och ätande. Det kräver både mer djupgående analys av barns relation till mat och hur denna utvecklas, konstrueras och reproduceras av subjekt och dominerande diskurser över tid, under barndomen, samt tvärvetenskapliga perspektiv som tar hänsyn till den mångfald variabler som har betydelse för människors hälsa, matval och ätande.

## Litteraturförteckning

- Badinter, Elisabeth (2010) *The Conflict. How modern motherhood undermines the status of women.* New York: Metropolitan Books
- Berglund, Gun (2008) *Pathologizing and medicalizing lifelong learning: a deconstruction.* In: Nicoll, Katherine & Andreas Fejes (eds) *Foucault and lifelong learning. Governing the subject.* London & New York: Routledge
- Brembeck, Helene, Barbro Johansson, Kerstin Bergström, Pontus Engelbretsson, Sandra Hillén, Lena Jonsson, Marianne Karlsson, Eva

- Ossiansson & Helena Shanahan (2013) Exploring children's foodscapes. *Children's Geographies*, 11:1, 74-88
- Burridge, Joseph (2009) I don't care if it does me good, I like it. *Childhood, Health and Enjoyment in British Women's Magazine Food Advertising*. In: James, Allison, Anne Trine Kjörholt & Vebjörg Tingstad (eds) *Children, food and identity in everyday life*. Hampshire: Palgrave MacMillan
- Christensen, Pia (2003) Børn, mad og daglige rutiner, *Barn* (21) 2-3: 119-137
- Coveney, John (2006) *Food, Morals and Meaning. The Pleasure and Anxiety of Eating*. London: Routledge
- Crampton, Jeremy W & Stuart Elden (2007) *Space, Knowledge and Power. Foucault and Geography*. Farnham & Burlington: Ashgate
- Dahlberg, Gunilla (2003) Pedagogy as a loci of an ethics. In: Bloch, Marianne, Kerstin Holmlund, Ingeborg Moqvist & Thomas Popkewitz (eds) *Governing Children, Families and Education. Restructuring the Welfare State*. London: Palgrave MacMillan
- Deacon, Roger (2006) Michel Foucault on education: a preliminary theoretical overview. *South African Journal of Education*, 26(2), 177-187
- Fog Olwig, Karen (2012) Børns socialitet. Fortolkning og forhandling af civiliseringsprojektet i børnehaven. I: Gilliam, Laura & Eva Gulløv (2012) *Civiliserende institutioner. Om idealer og distinktioner i opdragelse*. Antropologiske studier nr 1, Aarhus Universitetsforlag, Aarhus
- Foucault, Michel (1986) *Sexualitetens historia. 2. Njutningarnas bruk*. Stockholm: Gidlunds
- Frykman, Jonas & Löfgren, Orvar (1983) *Den kultiverade människan*. Lund. Gleerups
- Gibson, Kristina E. & Sarah E. Dempsey (2013) Make good choices, kid: biopolitics of children's bodies and school lunch reform in Jamie Oliver's Food Revolution. *Children's Geographies*, DOI: 10.1080/14733285.2013.827875

- Gilliam, Laura & Eva Gulløv (2012) *Civiliserende institutioner. Om idealer og distinktioner i opdragelse. Antropologiske studier nr 1*, Aarhus Universitetsforlag, Aarhus
- Green, Trish, Jenny Owen, Penny Curtis, Graham Smith, Paul Ward & Pamela Fisher (2009) *Making Healthy Families? In: Jackson, Peter (ed) Changing Families, Changing Food. London: Palgrave MacMillan*
- Gullberg, Eva (2004) *Det välnärda barnet. Föreställningar och politik i skolmåltidens historia. Stockholm: Carlssons*
- Gulløv, Eva (2012) *Den tidlige civilisering. En flertydig bestræbelse. I: Gilliam, Laura & Eva Gulløv (2012) Civiliserende institutioner. Om idealer og distinktioner i opdragelse. Antropologiske studier nr 1, Aarhus Universitetsforlag, Aarhus*
- Halldén, Gunilla (2011) *Barndomens skogar: om barn i natur och barns natur. Stockholm: Carlssons*
- Hultqvist, Kenneth (2001) *Bringing the Gods and the Angels Back? A Modern Pedagogical Saga about Excess in Moderation. In: Hultqvist, K & Dahlberg, G (eds) Governing the Child in the New Millenium. New York & London: Routledge Falmer*
- Jackson, Peter (2009) *Introduction. In: Jackson, Peter (ed) Changing Families, Changing Food. London: Palgrave MacMillan*
- Kramer (2007) *How clean is your plate? In: Friedland, Susan R. (ed) Food & Morality, Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery 2007, Devon: Prospects Books*
- Nicoll, Katherine & Andreas Fejes (2008) *Mobilizing Foucault in studies of lifelong learning. In: Nicoll, Katherine & Andreas Fejes (eds) Foucault and lifelong learning. Governing the subject. London & New York: Routledge*
- Olsson, Ulf (1999) *Drömmen om den hälsosamma medborgaren. Folkuppfostran och hälsoupplýsning i folkhemmet. Stockholm: Carlssons*
- Pike, Jo (2008) *Foucault, space in primary school dining rooms. Children's Geographies, 6:4, 413-422*

Rose, Nikolas (1999) *Governing the soul. The shaping of the private self.*

London & New York: Free Association Books

Rose, Nikolas, Pat O'Malley & Mariana Valverde (2006) *Governmentality.*

*Annual Reviews*, 2, 83-104

Tallberg Broman, Ingegerd (1991) *När arbetet var lönen. En kvinnohistorisk*

*studie av barnträdgårdsledarinnan som folkuppfostrare. Malmö: Almqvist & Wiksell International.*

Taylor, Chloë (2009) *The Culture of Confession from Augustine to*

*Foucault. A genealogy of the 'Confessing Animal'. Studies in*

*Philosophy. London & New York: Routledge*

Taylor, Affrica (2013) *Reconfiguring the Natures of Childhood. Contesting*

*Early Childhood. London & New York; Routledge*

*Föräldrar & Barn. Läsning som ger dig ett försprång I livet, nr 4, 2013*

Juul, Jesper (2000/2008) *Nu ska vi äta.*

*Bra mat i förskolan. Råd för förskola och familjedaghem. Livsmedelsverket,*

*2007*