



Høgskulen  
på Vestlandet

## Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger

Resultat fra evaluering av  
skolemåltidsordningene ved Verdalsøra  
ungdomsskole våren 2020

---

Bodil Bjørndal og Eldbjørg Fossgard

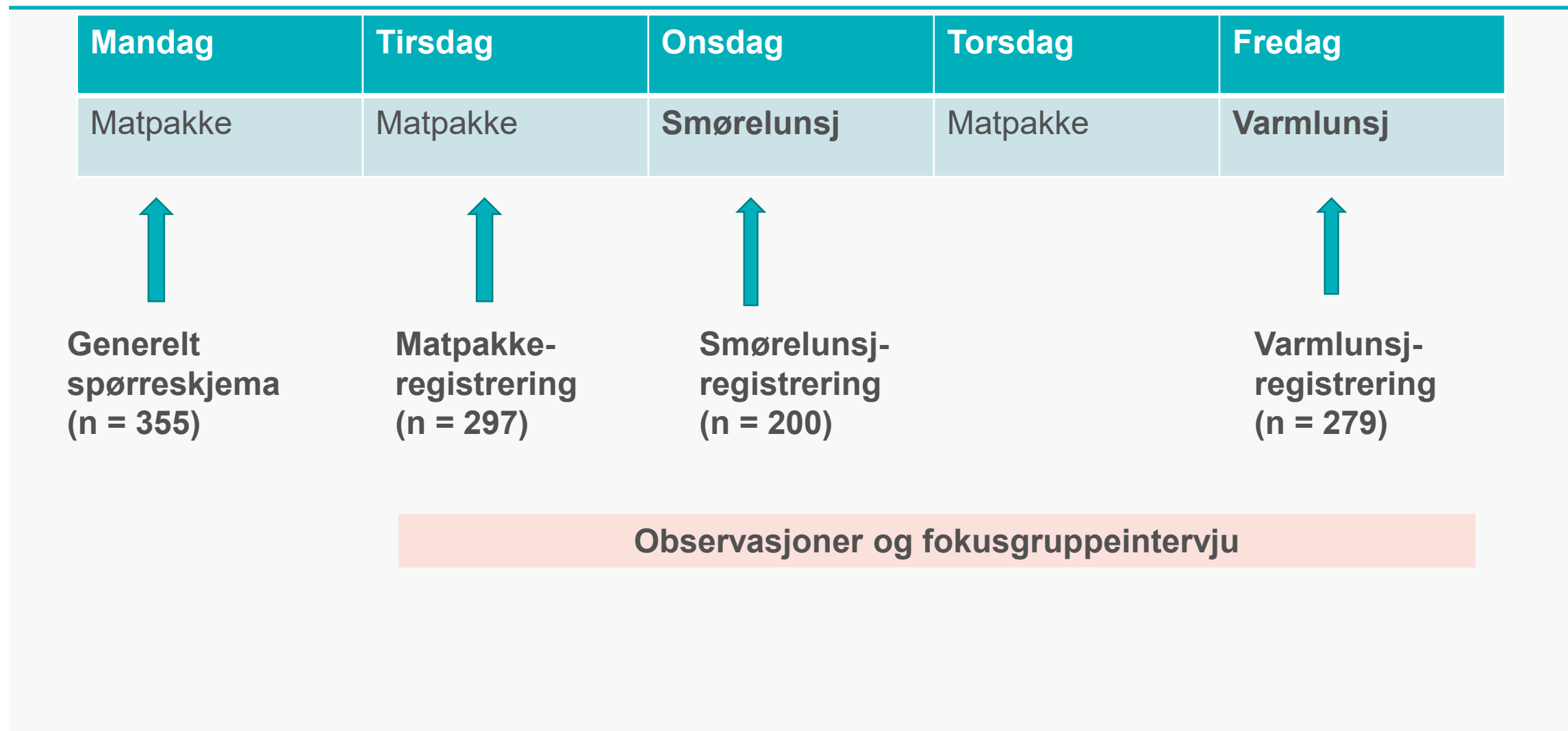


# Måltidsordningene som ble undersøkt

- › Gratis lunsjservering to dager per uke:
  - › Smørelunsj
  - › Varmlunsj
- › Kantine med noe påsmurt mat og varmmat
- › Medbrakt matpakke tre dager per uke
- › Store fellesområder med fritt valg av sitteplass i lunsjen



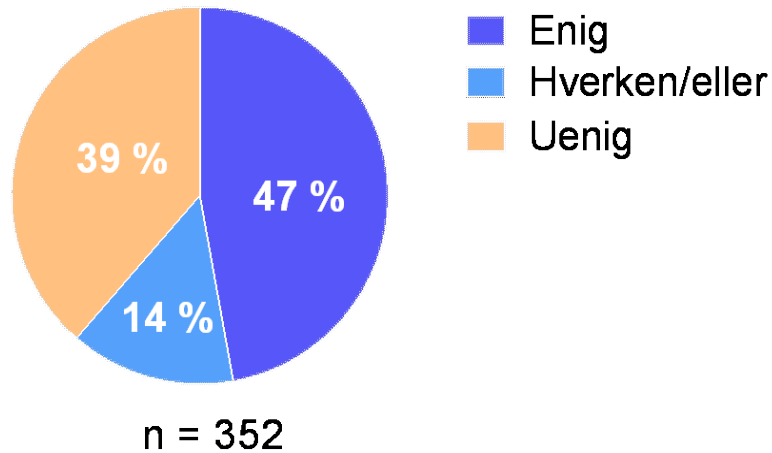
# Opplegg for datainnsamling ved Verdalsøra ungdomsskole februar 2020



# Elevenes frokost- og lunsjvaner

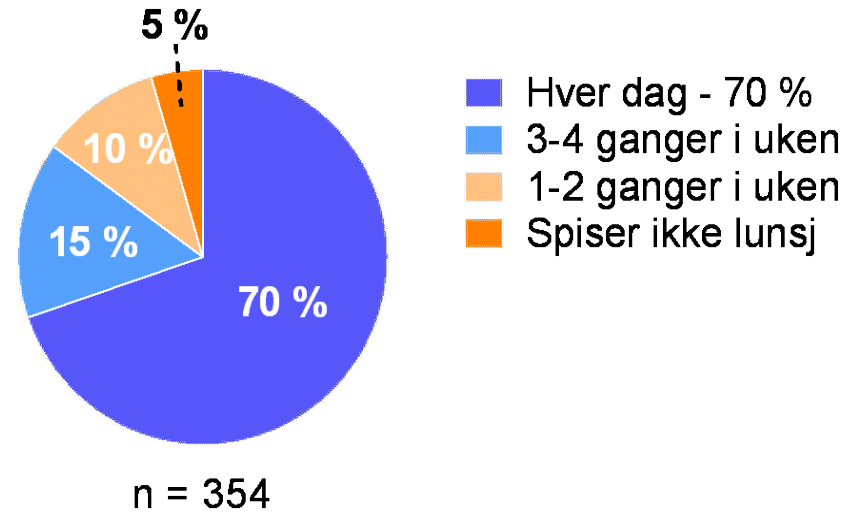
A

Jeg spiser alltid skikkelig frokost



B

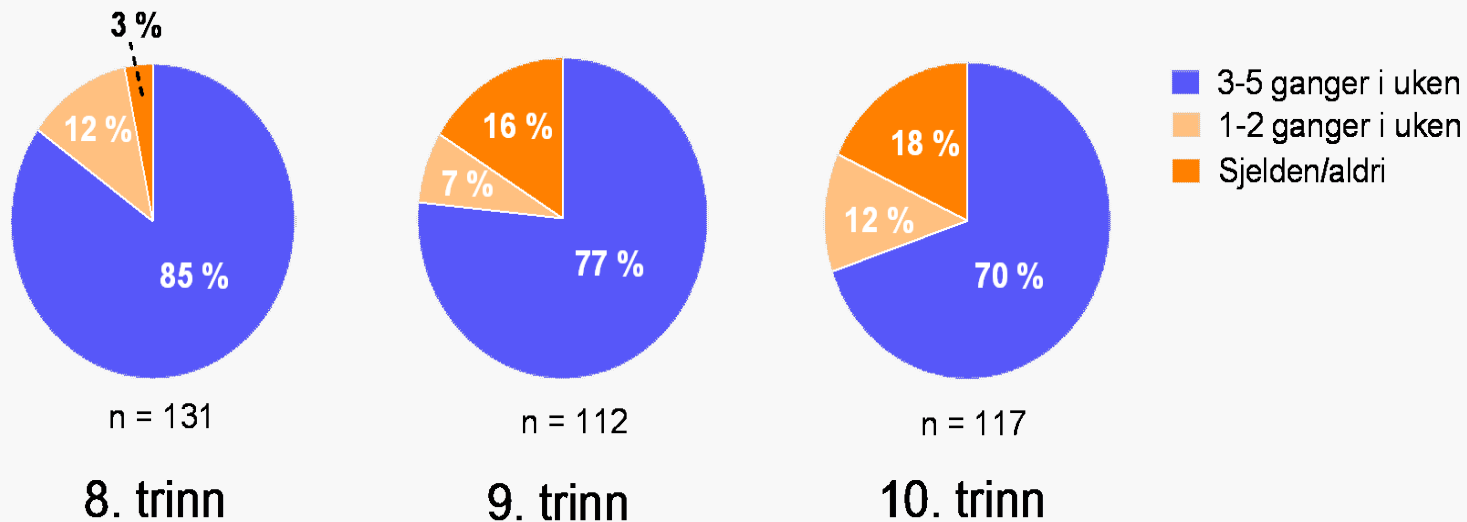
Jeg spiser alltid lunsj på skolen



*'Jeg spiser ikke noe mat, har ikke matpakke, men bruker å spise frokost og mat når jeg kommer heim. Det er fordi jeg ikke liker å spise mat på skolen, maten smaker dårligere på skolen.'* (1002)

# Hvor ofte har elevene med matpakke?

Hvor ofte har du med matpakke hjemmefra?



% av elevbesvarelsene (n = 348)

Mange elever på 9. og 10. trinn sier at de sjelden/aldri har med matpakke

Færre på 10. trinn har med matpakke hver dag enn på 8. og 9. trinn

# Positive oppfatninger av matpakker og matpakkeordning

- › Elevene er stort sett fornøyd med matpakkene sine og med matpakkeordningen og begrunner det med at de
  - › Bestemmer sjøl hva om hvor mye de vil spise
  - › Vet at de liker maten de har med
  - › Matpakke sunnere enn tilbudt skolemåltid
  - › Slipper å stå i kø i lunsjen
  - › Mener det blir mindre kasting

*'Det er bra at du kan bestemme sjøl hva og hvor mye du skal ha med. Du veit sjøl hvor mye du kommer til å ete.'* (806).



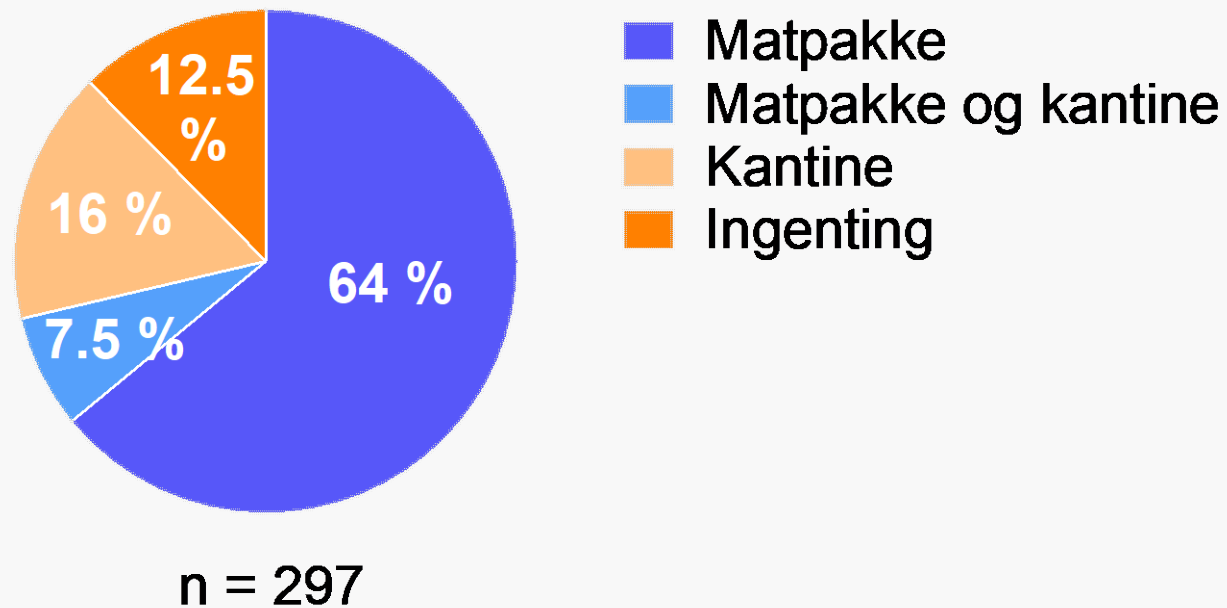
# Kritiske innvendinger til medbrakte matpakker

- › Stress å lage til matpakke om morgenen
- › Kjedelig og ensidig med det samme innholdet hver dag
- › Litt under 1/3 av elevene syntes at matpakkemat var kjedelig

*‘Matpakke er okei, men noen ganger har jeg lyst på maten om morran, men ikke når jeg kommer på skolen. Da eter jeg ikke noe.’ (904)*

*‘Det er ikke alltid en har så god tid om morran’ til å ordne og være kreativ.’ (823)*

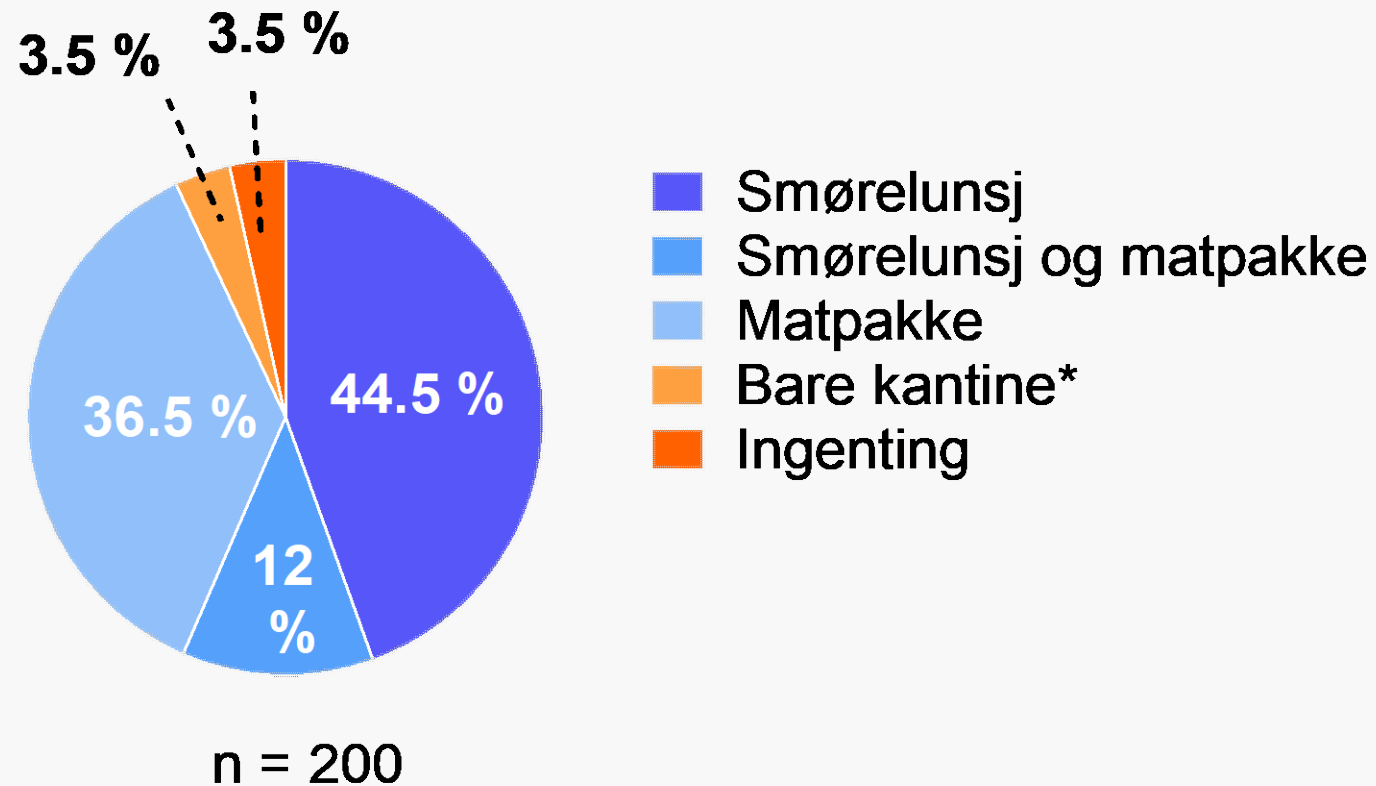
# Matvalg på matpakkedagen - 8., 9. og 10. trinn



Færre elever på 10. trinn spiste matpakke sammenlignet med elevene på 8. og 9. trinn



# Matvalg på smørelunsjdagen – alle klassetrinn



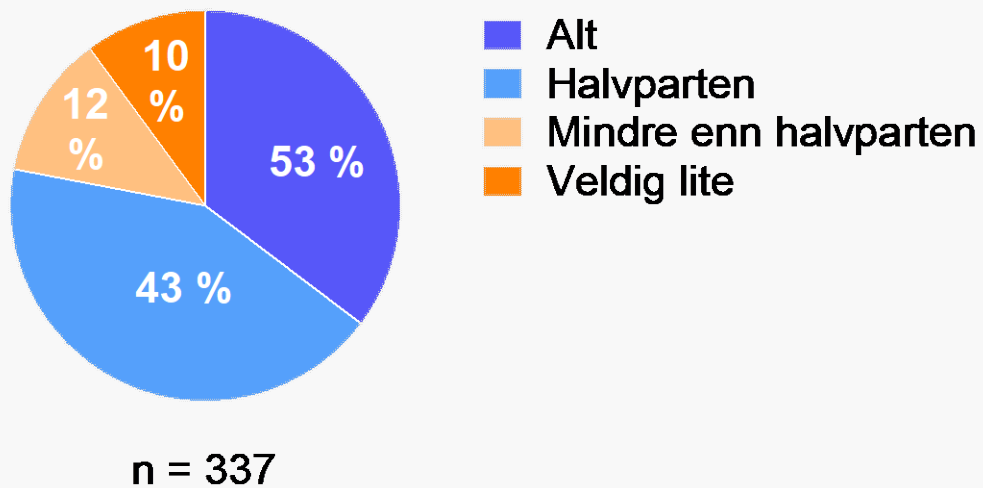
Servert smørelunsj hadde en positiv effekt på hvor mange av elevene som spiste lunsj.

Mange brukte smørelunsjen som et supplement til matpakken.

\*17.5% handlet i kantinen, 14% av disse kombinert med matpakke eller smørelunsj

# Elevene var i stor grad positive til smørelunsjen

Liker du pålegget som tilbys i smøremåltidet?



Sitat:

*Det er jo ofte at maten som man får borte er bedre enn å ha med heimafra. Så jeg liker maten veldig godt, jeg. (1023)*

# Positive omtaler av smørelunsjen

- Smørelunsjen (brødlunsjen) er populær
- Praktisk og tidsbesparende med smørelunsj
- Spiser mer til smørelunsj enn andre dager
- Tilfredsstillende variasjon i pålegget

*‘Når jeg har med hjemmefra så bruker jeg å ha med to brødkiver, og i dag spiste jeg 5-4 brødkiver.’ (817)*

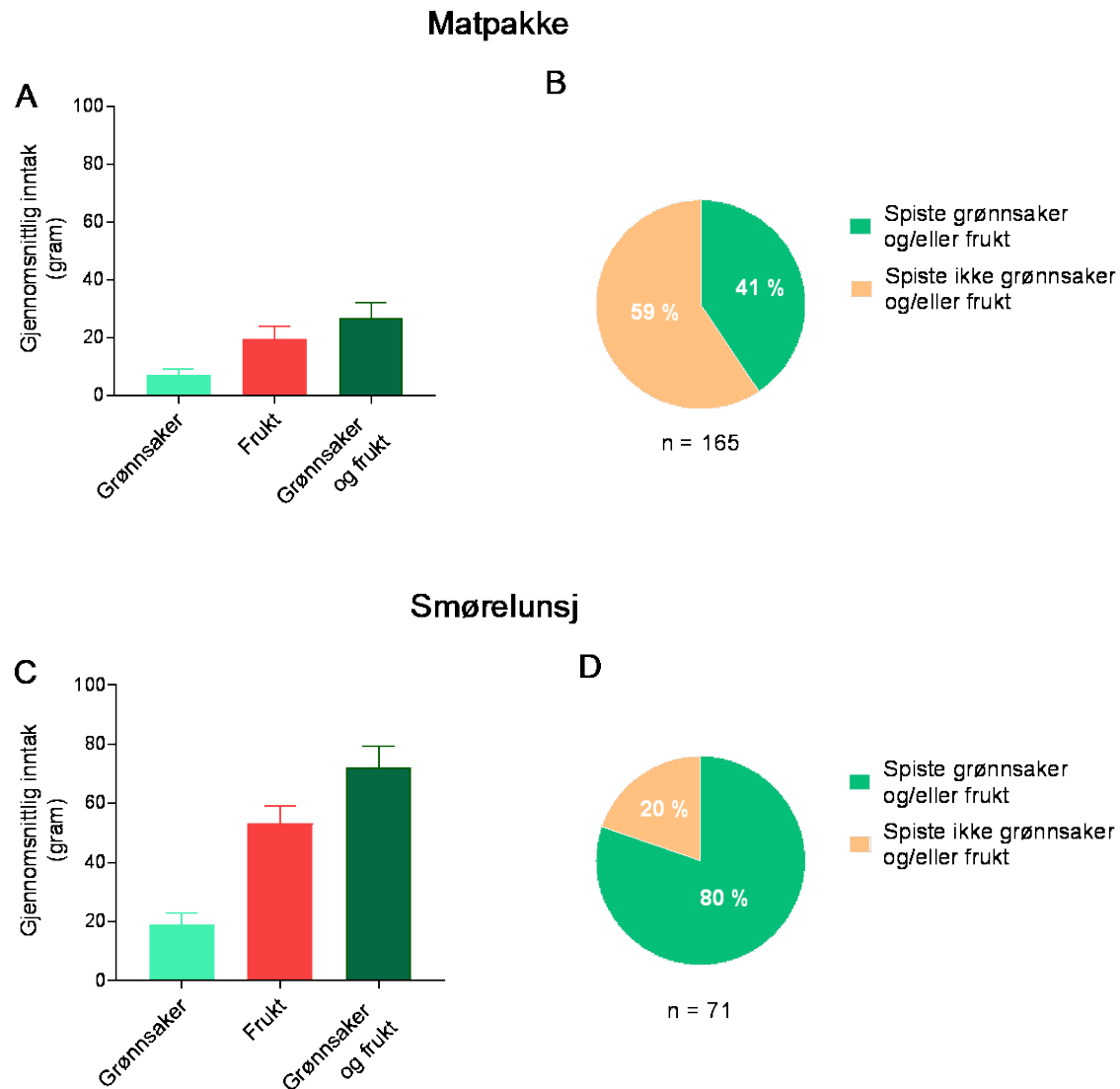
*‘Jeg synes det er digg å bare gå på skolen og vite at det er mat der, uten å ta med sjøl.’ (1014)*

# Kritiske omtaler av smørelunsjen

- Opplegget skaper køer og rot
- Uhygienisk når så mange står ved bordet og forsyner på samme tid
- For liten variasjon i brødsorter
- Går tom for enkelte matvarer før alle har fått (jus, bagetter)

*'Bare viss vi får gå litt tidligere fra klasserommet, så tar jeg av lunsjen. Da er det ingen kø. Men går vi seinere, går jeg rett forbi, for jeg orker ikke å stå i kø.'*(905)

# Inntak av frukt og grønnsaker i lunsjen

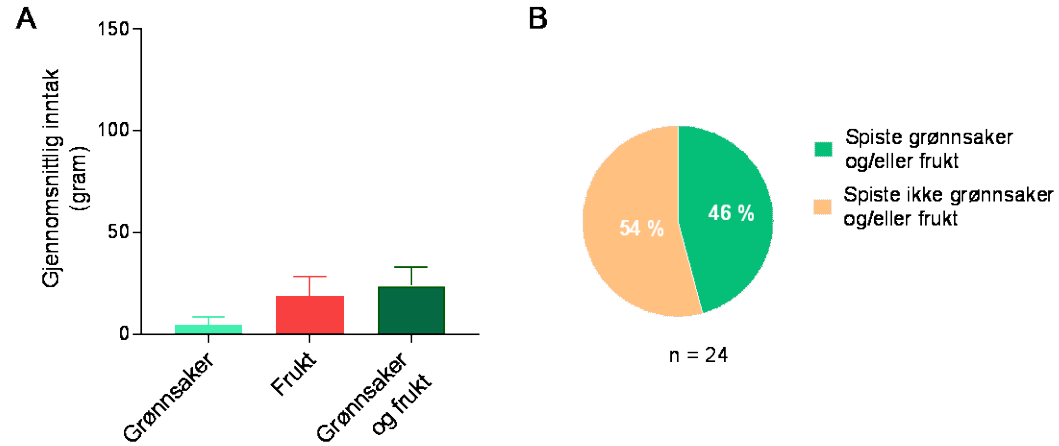


Gjennomsnittlig inntak av frukt og grønt **økte 3-fold** i smøremåltid vs. Matpakke

Andel elever som ikke spiste frukt og grønt gikk ned fra **59% til 20%**

# Matpakken som supplement til smørelunsjen

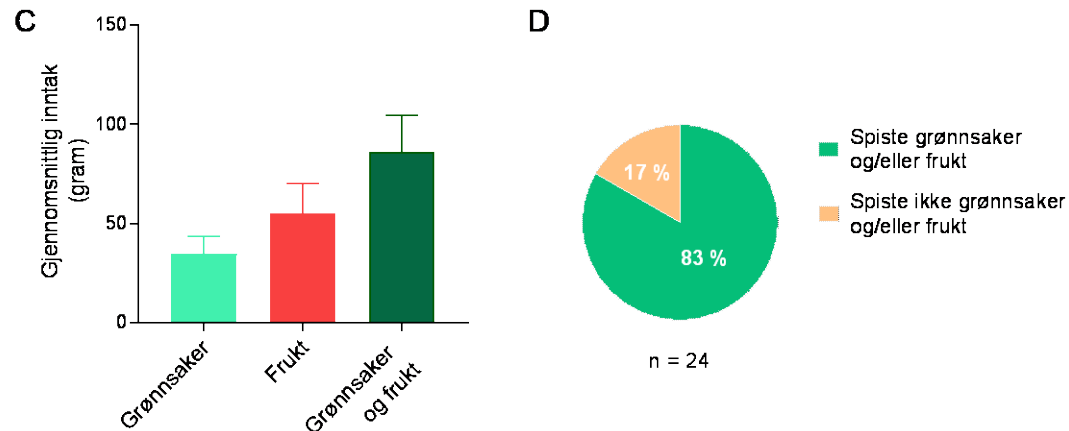
## Matpakke på smørelunsjdag



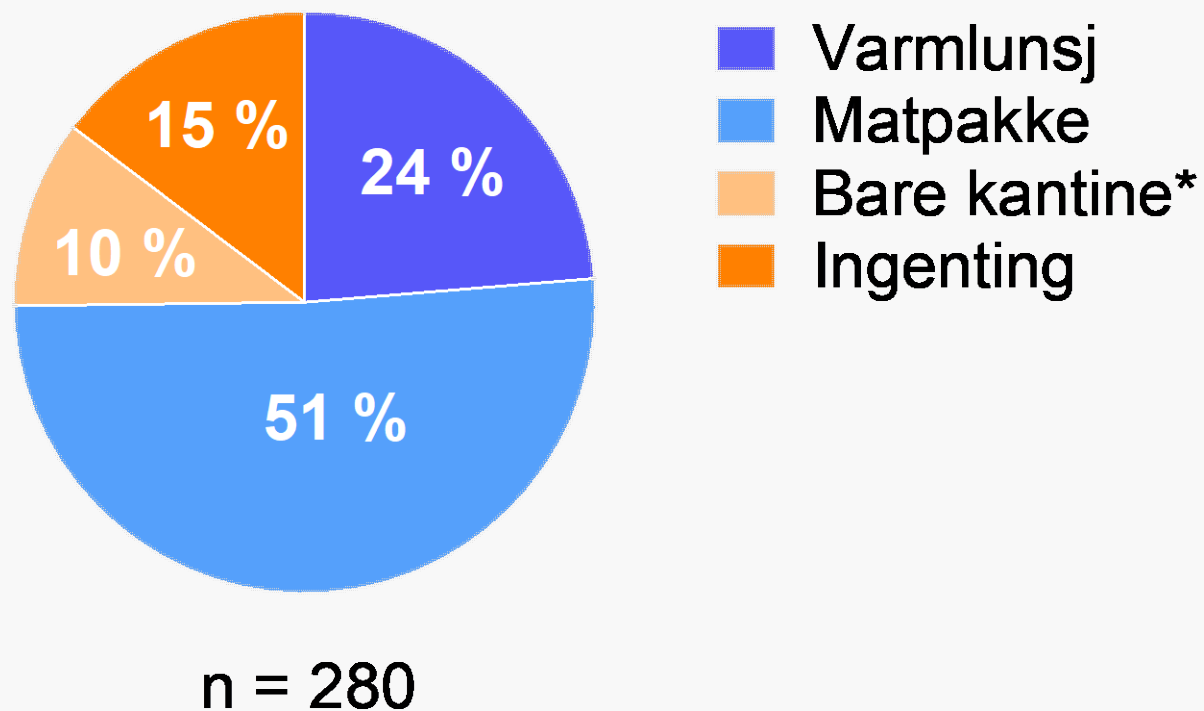
> Analyse av inntak av grønnsaker og frukt hos de som kombinerte matpakke og smørelunsj.

> Inntaket av både grønnsaker og frukt gikk tydelig opp

## Matpakke kombinert med smørelunsj



# Matvalg på varmlunsjdagen



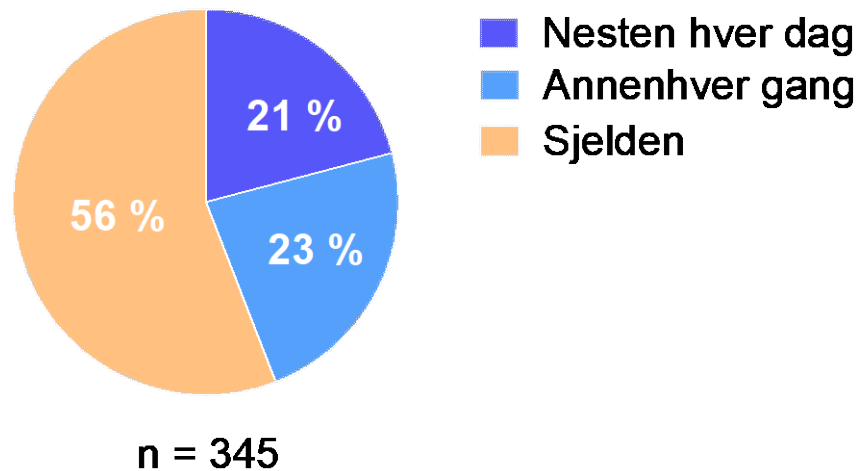
Servert varmlunsj hadde ingen effekt på hvor mange som spiste lunsj, og få valgte å benytte seg av tilbudet.

Noen flere på 10. trinn benyttet seg av tilbudet sammenlignet med 8. og 9. trinn

\*19.7% handlet i kantinen, 9.7% av disse kombinert med matpakke eller varmlunsj

# Elevenes preferanser i varmlunsjen

Hvor ofte liker du det som blir servert i varmmåltidet?



Kun 1/5 av elevene oppga at de spiste når det ble servert varm mat på skolen.

Elevene mente varmmaten var

- ensidig
- kjedelig
- ikke mettende



# Elevenes holdninger til varmlunsjen

Eleverfaringene kan deles i fire kategorier:

- 1) Spiser og liker stort sett alt som blir servert
- 2) Spiser av og til
- 3) Har smakt, liker ikke
- 4) Har aldri smakt på varmmaten

*'Jeg mener at suppa bare bytter navn, ellers er den alltid den samme.'* (1014)

*'Det blir servert alltid det samme, sånn fiskesuppe. (...) Og suppene er alt for krydra, det er så mye pepper opp at du kan se bunnen av pepper.'* (909)

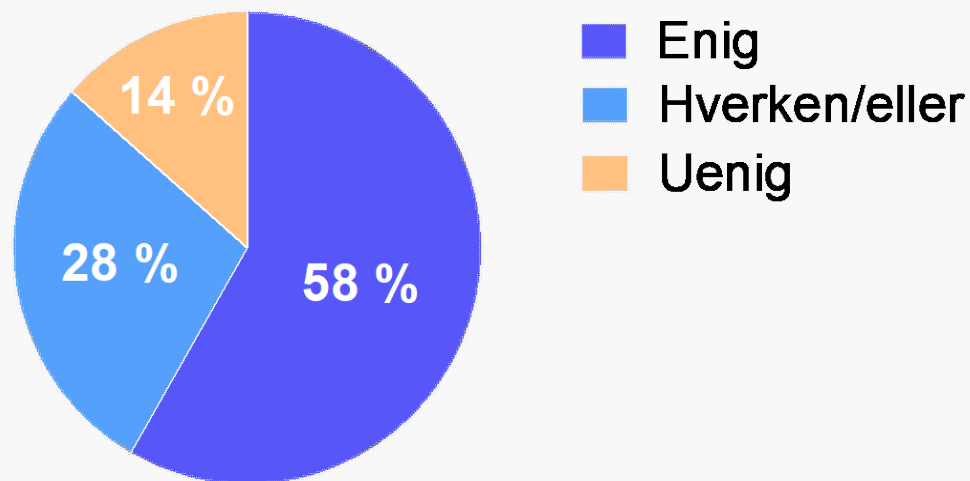
# Elevenes forslag til forbedringer av varmlunsjen

- a) Bruke mer penger på varmrettene og heller tilby det sjeldnere
- b) Utvide kjøkkenfasilitetene med et par komfyrer til pizza-steiking m.m.
- c) Sette opp menylister hver måned,
- d) Elevenes forslag til utvida meny:  
Tomatsuppe, kyllingsuppe, pannekaker, pastaretter, lasagne, burger, pizza



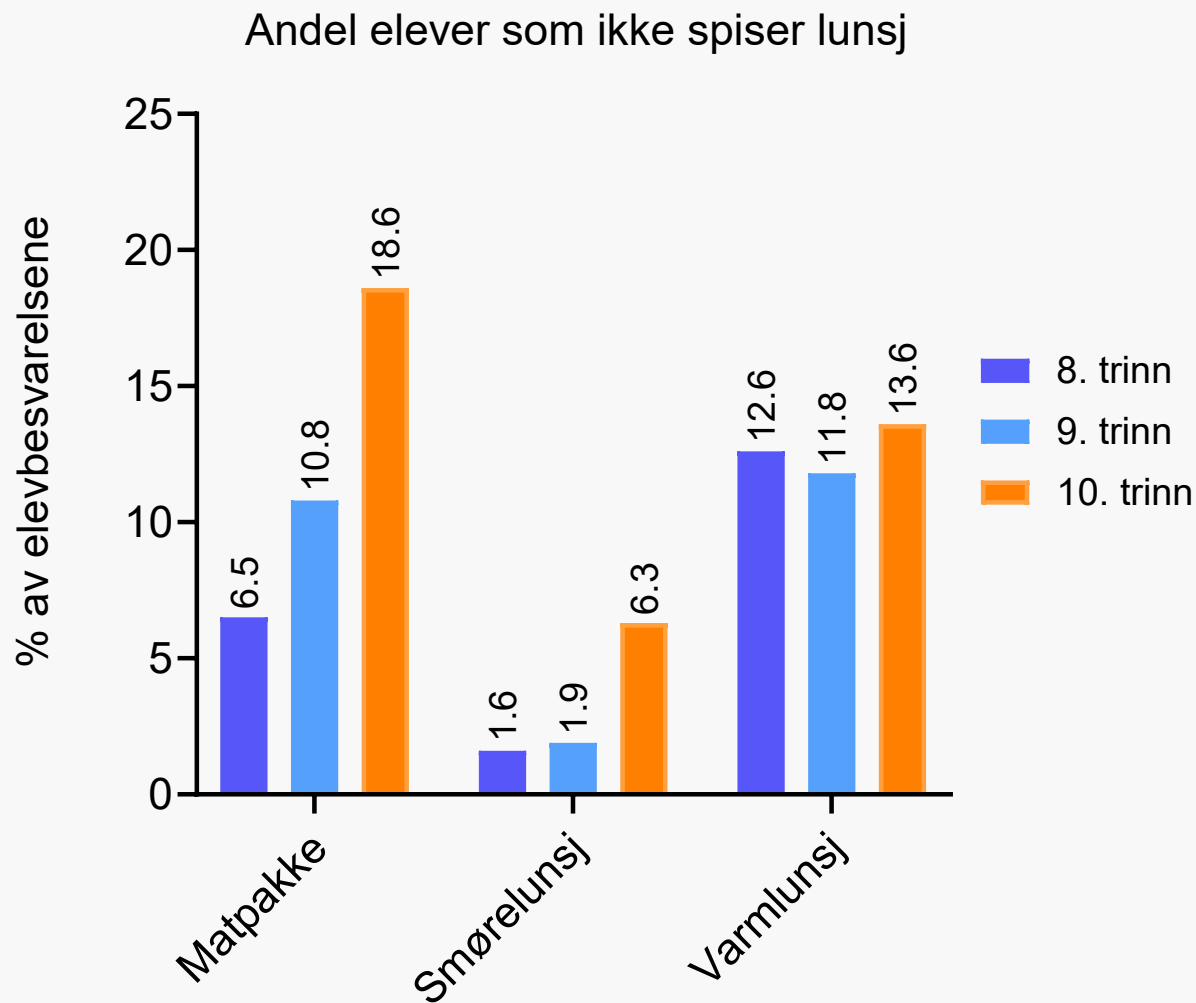
# Flertallet av elevene liker å få et servert måltid på skolen

Jeg liker å få mat servert på skolen



n = 349

# Effekten av de serverte måltidene (etter klassetrinn)

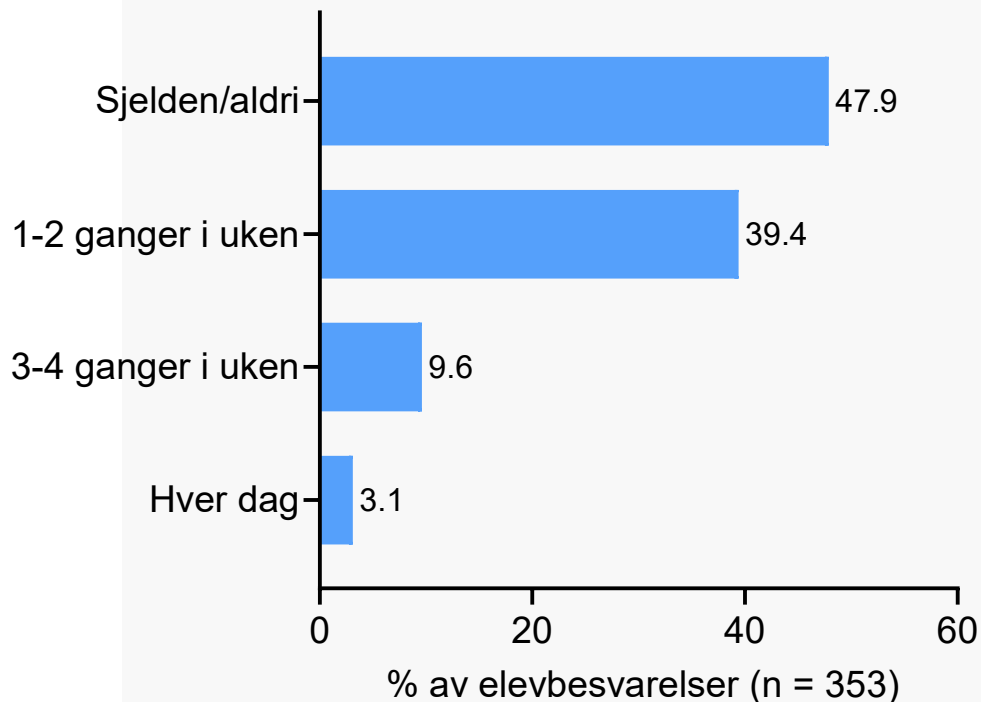


Smørelunsj virket positivt på andelen elever som spiste lunsj på alle klassetrinn.

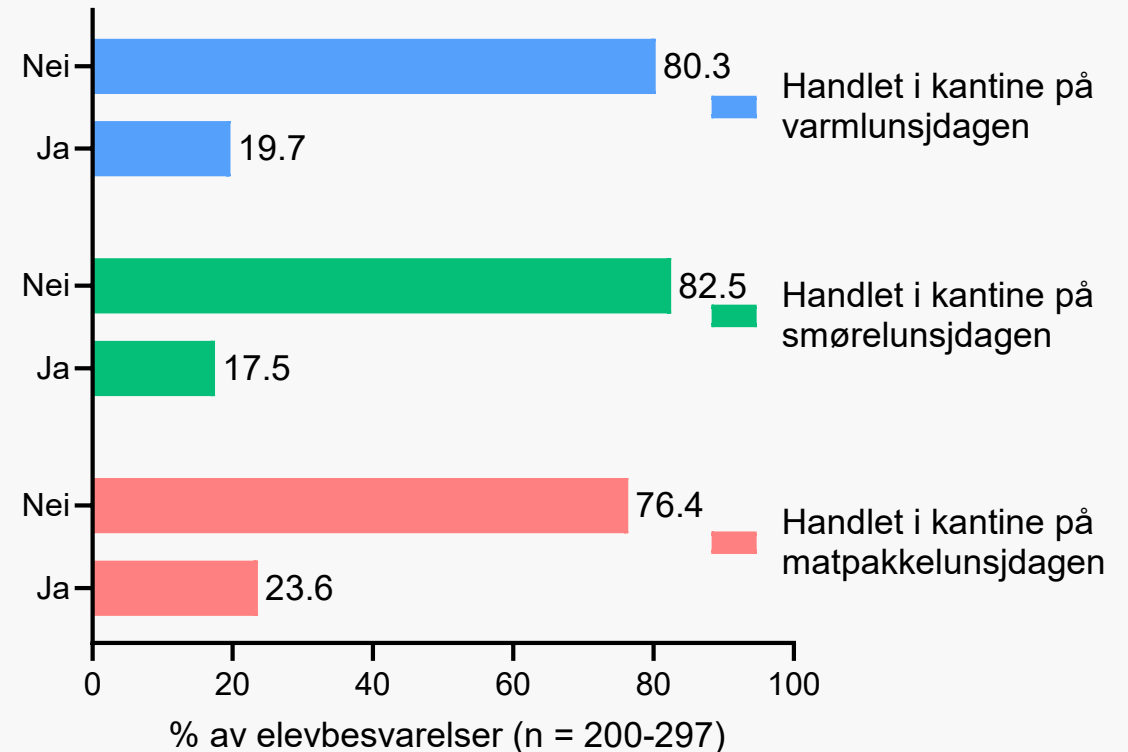
Varmmåltidet virket ikke positivt på hvor mange som spiste lunsj

# Elevenes bruk av kantina

## Hvor ofte handler du i kantinen?



## Kantinebruk



Bruken av kantina var ikke veldig høy blant elevene, og type måltid påvirket ikke hvor mange som handlet der.

# Lunsjpausen

Lunsjpausen forgikk utenfor klasserommene - flere valgfrie lunsjareal på skolen - kantine, amfi, grupperom, korridorer m.m.

Elevene har faste steder de sitter og faste grupper de sitter sammen med (fra samme trinn, delvis på tvers av klasser.

Samme mønster i alle matordninger, også for dem som ikke spiser noe.

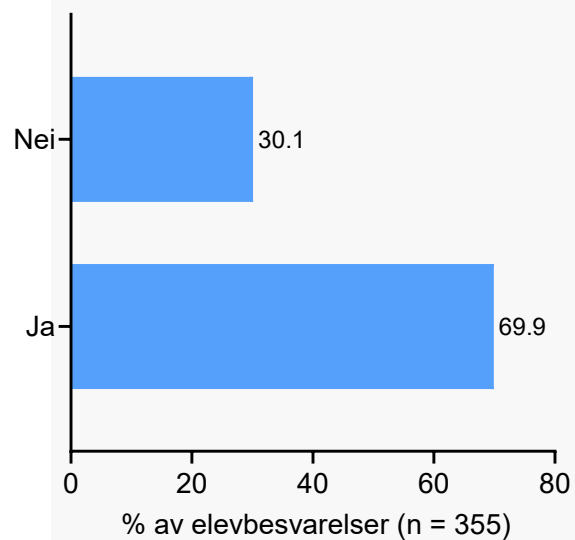
De sosiale aspektene ved lunsjen oppfattes som like viktig som maten: prate og treffe venner, treffe gjengen.

Måltidet og det sosiale fellesskapet varer nesten hele lunsjpausen.

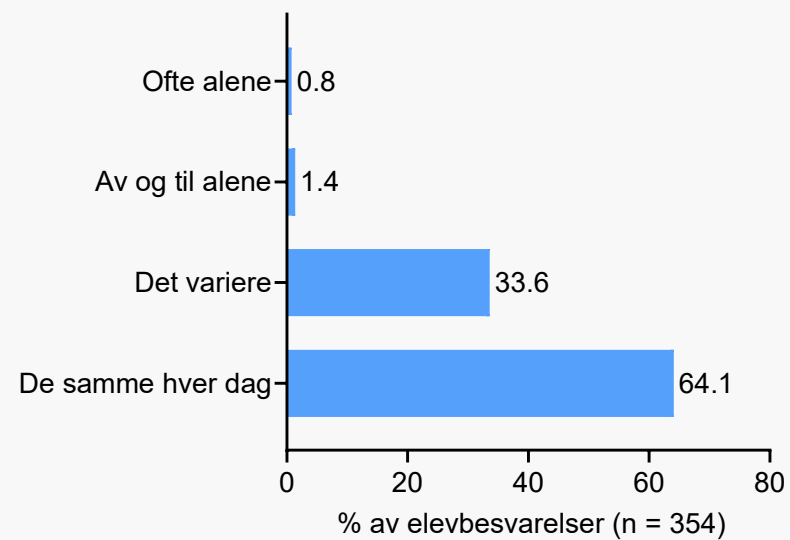


# Sosiale aspekter ved spisesituasjonen

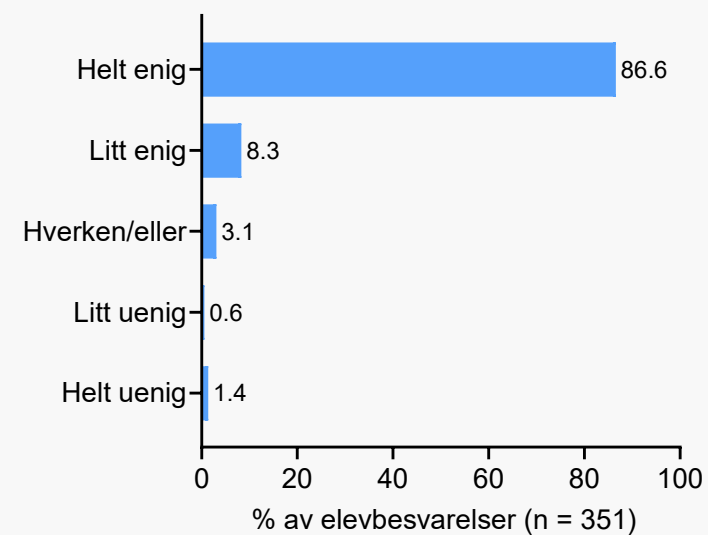
Sitter du på samme plass hver dag?



Hvem sitter du med?



Jeg finner alltid noen å sitte med når jeg skal spise



# Konklusjoner

## Kosthold og matvalg

- › Smørelunsj-måltidet økte antallet elever som spiser lunsj i forhold til matpakke- og varmlunsj-måltidet
- › Hos elevene som spiste smørelunsj økte inntaket av grønnsaker og frukt
- › *Smørelunsj kan bedre elevenes kosthold*

## Organisering av måltidet

- › Køståing og det hygieniske aspektet med buffet-ordning er en barriere for at elevene skal benytte seg av et servert lunsjtilbud
- › Varmlunsj kan være et godt alternativ, men må ta hensyn til elevenes smakspreferanser
- › Elevene har stor forståelse for de praktiske begrensningene og er realistiske i sine ønsker

## Det sosiale måltidet

- › Lunsjpausen er en arena for markere sosialt fellesskap og sosial tilhørighet
- › Det sosiale aspektet med lunsjen er viktig for elevene, uavhengig av måltidsordning



Litt.

Bodil Bjørndal, Eldbjørg Fossgard og Eli Kristin Aadland (2020). *Matpakkelunsj, smørelunsj eller varmlunsj? Ungdomsskoleelevers erfaringer og oppfatninger av ulike skolemåltidsordninger*. Høgskulen på Vestlandet, HVL-rapport nr.7, <https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/handle/11250/2675658>



Takk for  
oppmerksomheten!