



**Göteborgs universitet**

Utbildnings- forskningsnämnden för lärarutbildningen

Lärarprogrammet, examensarbete 10 poäng

# **Kost och hälsa i skolans värld**

## *- ur ett didaktiskt perspektiv*

**Anna-Karin Kihlgren**  
**Louise Liljenström**

**Pedagogiskt/didaktiskt**

**Examensarbete, LAU 350**

Handledare: Florentina Lustig

Examinator: Mats Hagman

Rapportnummer: VT06-2611-51

## **Abstract**

Titel:	Kost och hälsa i skolans värld - ur ett didaktiskt perspektiv.
Författare:	Anna-Karin Kihlgren Louise Liljenström
Handledare:	Florentina Lustig
Examinator:	Mats Hagman
Typ av arbete:	Pedagogiskt/didaktiskt examensarbete, 10 poäng
Program:	Läroprogrammet, LAU 350
Rapportnummer:	VT06-2611-51
Nyckelord:	Kost, hälsa, undervisning, tips, idéer och undervisningsmaterial

## **Syfte**

Under vår tid på lärarutbildningen har vi från olika håll uppmärksamats på vikten av att undervisa om kost i skolan. Syftet med denna studie var därför att undersöka om elever på några utvalda skolor får undervisning i kost och i, så fall, i vilken utsträckning och på vilket sätt. Vi ville också ta reda på vem/vilka lärare samt vilket ämne som har det största ansvaret för undervisningen i kost. Arbetet syftar också till att undersöka om de utvalda skolorna har gjort förbättringar angående matsituationen samt om de kan förbättra elevernas matsituation. Den empiriska undersökningen avsåg att besvara syftet utifrån dessa fyra frågeställningar. Till hjälp har vi tolkat kursplaner och läroplaner samt sekundärdata och primärdata.

## **Metod**

En kvalitativ metod i form av enkäter, djupintervju och observationer användes för att kunna besvara syfte och frågor. Totalt tretton respondenter svarade på enkäter, fyra klasslärare, fyra idrottslärare och fyra skolmåltidspersonal samt en dietist som även djupintervjuades. Dessa respondenter finns på fyra av oss utvalda skolor. Sammanlagt har skolorna observerats tre gånger vardera med förutbestämda punkter att observera för att få en rättvis bedömning.

## **Resultat**

Resultatet visar att det nästan inte bedrivs någon undervisning i kost på skolorna. Den undervisning som eleverna får kan vara genom naturliga sammanhang och via temaveckor. Ämnet ”Hem och konsumentkunskap” har ansvaret för kostundervisningen men våra respondenter anser att alla har ett gemensamt ansvar. Alla våra undersökta skolor har genomfört någon form av förändringar rörande kosten. Något som alla skolor gör är att ha fruktstund och de äter på regelbundna tider. Samtliga skolor har salladsbuffé men endast två har ett bra salladsutbud. Dietisten delgav oss flera bra åtgärder som samtliga skolor kan genomföra för att ytterligare förbättra elevernas kostvanor.

## **Diskussion**

Det är anmärkningsvärt att så få pedagoger bedriver någon undervisning om kost samt känner till något undervisningsmaterial. Eftersom det framgår av kursplanerna att alla har ett gemensamt ansvar för kostundervisningen så verkar inte pedagogerna veta vem som ska ha ansvaret. Resultatet på våra undersökta skolor är att nästan inte någon bedriver någon traditionell undervisning. Det framgår av Lpo 94 att rektorn har största ansvaret för att skolorna bedriver undervisning i alla ämnen. Med detta i åtanke tycker vi att rektorn ska se till att någon blir ansvarig för undervisningen i kost innan ”Hem och konsumentkunskap” kommer in.

## **Förord**

Eftersom barns kost- och hälsa låg oss båda varmt om hjärtat så har det varit roligt och inspirerande arbete.

I början av processen så skrev vi relativt mycket var för sig beträffande litteraturdelen. Det var för att ”känna” på samt reda ut vad vi ville ha med och ut av arbetet. Därefter pratade vi oss samman och genomförde några ”mind maps” för att strukturera upp arbetet på bästa sätt. Resterande del av arbetet skrev vi till största delen tillsammans. Eftersom vi bor 8 mil ifrån varandra har såväl telefon, e-post som MSN varit välbehövda kommunikationsmedel. Avståndet har även inneburit att vi träffats ca: tre gånger i veckan och då har vi suttit långt in på nätterna.

Arbetet har givit oss inspiration att undervisa om kost i skolan. Vi har införskaffat material till undervisningen samt tips på vad man kan göra på skolor för att ge eleverna bästa möjliga kostundervisning.

Vi kommer sent att glömma detta arbete. Vi vill tacka våra respondenter och våra nära och kära som har stöttat oss under processen.

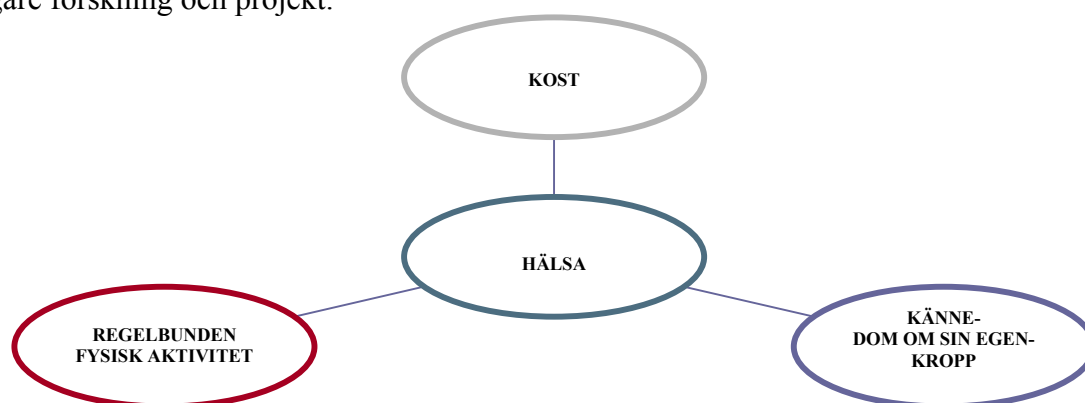
# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>6</b>
1.1	Syfte och frågeställningar.....	7
<b>2</b>	<b>Litteraturgenomgång .....</b>	<b>7</b>
2.1	Tidigare forskning och projekt.....	7
2.2	Läroplanen och kursplaner för det obligatoriska skolväsendet.....	10
2.2.1	Idrott och hälsa .....	10
2.2.2	Hem- och konsumentkunskap .....	11
2.2.3	Biologi.....	12
2.3	Sociokulturella aspekter på lärande.....	13
2.4	Livsmedelsverkets riktlinjer för skolmåltid .....	13
2.5	Hälsa.....	14
2.6	Kostens betydelse för hälsan .....	15
2.7	Material om kost och hälsa för lärare.....	15
<b>3</b>	<b>Metod och tillvägagångssätt.....</b>	<b>17</b>
3.1	Metodval.....	17
3.2	Enkäter .....	17
3.2.1	Enkätfrågornas relevans .....	18
3.3	Intervjuer .....	18
3.4	Observationer .....	19
3.4.1	Observationernas relevans.....	19
3.5	Genomförandet.....	19
3.5.1	Teori- och litteraturgenomgång .....	19
3.5.2	Val av undersökningsgrupp .....	20
3.5.3	Enkätintervjuguide/studie.....	20
3.5.4	Observationsguide/studie .....	20
3.6	Metodkritik.....	20
3.6.1	Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet .....	21
3.6.2	Etiska principer.....	21
<b>4</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>22</b>
4.1	Presentation av respondenterna.....	22
4.2	Beskrivning av skolorna.....	23
4.3	Resultaten redovisas i förhållande till syftesfrågorna .....	23
4.3.1	Hur undervisas elever om kost i skolan? .....	23
4.3.2	Vem och vilka har huvudansvaret för undervisningen? .....	24
4.3.3	Vad gör skolorna/har gjort för att förbättra elevers kostvanor?.....	24
4.3.4	Vad kan skolor göra för att förbättra elevers kostvanor?.....	27
<b>5</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>30</b>
5.1	Hur undervisas eleverna om kost i skolan?.....	30
5.2	Vem och vilka ämnen har huvudansvaret för undervisningen? .....	31
5.3	Redan genomförda förändringar .....	32
5.4	Förändringar/förbättringar som skolor kan göra .....	34
5.5	Hur skulle man kunna gå vidare med projektet?.....	37
5.6	Våra tips och idéer om bättre kostvanor i skolan.....	37
	<b>Referenslista.....</b>	<b>39</b>
	<b>Bilagor .....</b>	<b>41</b>

# 1 Inledning

Kost och hälsa är något som vi två blivande pedagoger är mycket intresserade av. Under vår lärarutbildning har vi haft några föreläsningar om hälsa, efter dessa väcktes de första tankarna rörande hälsa i undervisningen. När vi sedan läste vår specialisering "Idrott och hälsa", under våren 2005, blev vi på allvar intresserade av hälsa. Vi satt och diskuterade och jämförde de skolor vi hade vår verksamhets förlagda utbildning (VFU) i. Båda hade vi reagerat på miljön i skolmatsalen, som var stressig och med hög ljudnivå. Till lunch serverades ett generellt bra salladsutbud, men eleverna fick inte två varmrätter att välja mellan så som Livsmedelsverket rekommenderar. Under vår VFU-tid samt genom diskussioner med lärare på skolorna har vi fått fram att det nästa inte bedrivs någon lektionsbunden undervisning rörande kost och hälsa, endast samtal vid lunchen. Här följer några av de frågor som vi redan då diskuterade. "Hur är egentligen matsituationen i skolan?", "Vilka hälsoförebyggande åtgärder har skolor gjort?", "Vilket/vilka ämne/-n har ansvaret för undervisningen?" Vi bestämde oss då att fokusera på ämnet hälsa i någon form i vårt examensarbete.

Hälsa är viktigt för elever ur flera aspekter. Att äta bra mat och röra på sig är viktigt för att senare inte drabbas av exempelvis övervikt och fetma. Detta kan i sin tur leda till att man bland annat drabbas av diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar eller benskörhet. Flera undersökningar tyder på att om man slarvar med maten, inte äter alls eller äter dåligt så får man bland annat koncentrationssvårigheter, huvudvärk eller magont. Detta leder till att skolarbetet blir lidande. Därför är det viktigt att eleverna tillägnar sig en förståelse för varför man bör äta. Vi anser att man bör äta främst för att skaffa sig energi för att kunna leva och det leder till att man orkar med en hel dag, i så väl skolan som på fritiden. Med detta i åtanke tycker vi att det är viktigt att undervisa eleverna i skolan om kost och hälsa. Därför vill vi med detta arbete ta reda på vem och vilka ämnen som har huvudansvaret för elevernas undervisning i skolan om kost, samt hur undervisningen bedrivs och vilka material som används. Det kommer vi att undersöka genom empiriska studier med åtta lärare, fyra skolbispisnings personal, en dietist samt observationer på våra fyra utvalda skolor och jämföras med den litteratur som är för oss relevant, såsom kursplaner, styrdokument, samt tidigare forskning och projekt.



Figur 1.1

För god hälsa krävs medvetenhet om den egna kroppen, om behovet av regelbunden fysisk aktivitet och kunskap om bra mat (se Figur 1.1). I arbetet kommer vi att koncentrera oss på hälsa ur kostaspekten.

Förutom ”Idrott och hälsa” har vi båda läst inriktningen ”Matematik och naturkunskap i barnens värld” samt ännu en specialisering ”Svenska för tidigare åldrar”. Vi kommer att jobba inom förskoleklass till årskurs 4 (F-4) därför har vi valt att koncentrera arbetet på F-4.

Arbetet kommer även att vara relevant för vår kommande yrkesprofession genom att synliggöra de problem som finns i skolan rörande kost. Vi tror att vår studie kommer att leda till nya tips och idéer om hur man kan förbättra undervisningen i detta ämne.

## 1.1 Syfte och frågeställningar

Studiens syfte är att ta reda på hur elever undervisas om kost och införskaffa idéer om åtgärder som skolorna kan göra för att förbättra elevers kostvanor. Vi vill även i detta arbete dela med oss av våra egna tips och idéer från tidigare erfarenheter.

Genom en kombination av empiriska undersökningar på skolor och hoppas vi kunna besvara nedanstående frågeställningarna.

1. Hur undervisas elever om kost i skolan?
2. Vem och vilka ämnen har huvudansvaret för undervisningen?
3. Vad gör skolorna/har gjort för att förbättra elevers kostvanor?
4. Vad kan skolor göra för att förbättra elevers kostvanor?

## 2 Litteraturgenomgång

### 2.1 Tidigare forskning och projekt

En svensk studie (1996) av 15-åringar visade att 15-20 % av deras totala energiintag kommer från småätande av godis, dricka, kakor, glass och godis. Detta är mat med tomma kalorier dvs. mat med lite näring<sup>1</sup>, men med mycket socker och fett. En rad andra svenska studier om barns matvanor visar att väldigt många hoppar över såväl frukost som lunch. Dessa elever drabbas oftare av huvudvärk, illamående och magont, än de som äter både frukost och lunch. De elever som väljer att hoppa över en eller flera måltider får svårare att hänga med i skolarbetet och får sämre resultat på proven. Detta för att hjärnan inte får tillräckligt med bränsle i form av näring och energi (Porsman/Paulún, 2003:6).

År 1999 startade Bunkefloprojektet på Ängslättskolan i Bunkeflostrand. Projekt byggde på samverkan mellan skolan, idrottsföreningar, föräldrar samt forskare. Ängslättskolan var en av de första i landet att arbeta med WHO:s koncept ”Hälsofrämjande skola” vilket innebär att lära eleverna en hälsofrämjande livsstil både socialt och fysiskt. Skolan gjorde vissa åtgärder för att främja hälsan exempelvis att införa 30 minuter fysisk aktivitet per dag, bättre utbud av frukt och grönsaker (Tryggabarn, 2006-04-18). Redan nu kan flera positiva hälsoresultat märkas hos elever på skolor som tillämpar Bunkeflomodellen, både när det gäller motorik, benmassa och blodtryck (Bunkeflo, 2006-04-10)

Fjällensskolan i Järfälla är en skola som gjort mycket för sina elever vad beträffar kost och hälsa. De har infört massage och ”lugna stunder” på schemat. Eleverna har även fått undervisning om vad bra mat är och varför man behöver äta. Att genomföra vissa lektioner ute är en annan åtgärd skolan har gjort. Vivianne Andersson lärare på Fjällensskolan, säger följande i en intervju som är gjord av Tryggabarn<sup>2</sup> ”Hälsoarbetet i skolan får inte bli något

---

<sup>1</sup> Mat med lite näring: mat med lite kolhydrater, proteiner, vitaminer och mineraler.

<sup>2</sup> Tryggabarn: är en Internetsida som disponeras av Trygg-Hansa, för föräldrar.

temaarbete, det är viktigt att det blir ett långsiktigt hälsomedvetande hos eleverna. Skolan planerar idag sin verksamhet med större flexibilitet och de försöker få in hälsotänkande i det de gör”. Enligt Vivianne Andersson är det viktigt att eleverna tycker att undervisningen är rolig och lustfylld, då anser hon att de lär för livet (Tryggabarn, hämtad 2006-04-02)

Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet har sammanställt olika tips från olika skolor i ett häfte: ”Smaka mera, god mat i skolan”. I en av skolorna som finns beskriven i häftet äter eleverna lunch i klassrummet, då sitter de vid sina gruppbord och äter tillsammans med en lärare. Eva Barck, lärare, tycker att det finns många fördelar med att äta i klassrummet, som att lärare och elev hinner prata mer med varandra och att man inte blir störd av andra elever som kommer inrusande till matsalen för tidigt. En annan viktig aspekt är att läraren ser varje elev, hur lite eller hur mycket han/hon äter och då hinner man larma i tid om något inte är som det ska (Livsmedelsverket, hämtad 2005-05-21)

Stopp-projektet var ett projekt som startade våren 2001 och avslutades hösten 2005, projektet genomfördes i Stockholmsområdet. Claude Markus, barnläkare och professor, hade huvudansvaret. Syftet med projektet, som omfattar flera skolor, var att se om man kunde minska övervikt och fetma hos barn i åldrarna 6 till 10 år genom att vidta vissa åtgärder i skolan och på fritids. Till projektet hörde även ett flertal kontroll skolor, dessa skolor genomförde inte nedanstående förändringar men eleverna på skolorna genomgick kontroller så som vägning samt fett mätning (Konsumentföreningen, hämtad 2006-01-18).

De viktigaste åtgärderna inom Stopp-projektet var:

1. Skolorna ska utesluta söta produkter från mellanmålet samt ökade fiberinnehållet i måltiden.
2. Födelsedagar, fredagsmys etc. ska inte firas med godsaker.
3. Matsäcken ska innehålla näringsrik mat för den måltiden matsäcken ersätter.
4. I matsalen skall:
  - Salladsbordet placeras först.
  - Det skall finnas ett varierat salladsutbud.
  - En visningsportion enligt tallriksmodellen skall finnas lätt åskådlig.
  - Det skall serveras lätta chark och mejeriprodukter.
5. Pedagogerna skall agera som goda föredömliga
6. me hela skoldagen.
7. Frukt och grönsaker som eleverna har med sig skall få förtäras under lektionstid.
8. Inaktiviteten hos eleverna ska minskas, inga game boy eller andra leksaker får medtagas till skolan. Dator max 30 min./dag och elev, aktiva rastvakter som uppmuntrar till spontan lek samt 30 minuter aktivitet på en lektionstid/dag.
9. Eleverna ska undervisas om kost och fysisk aktivitet.

(Punkt 1-4,6 Livsmedelsverket, hämtad 2006-01-18)

(Punkt 5,7 Konsument föreningen, hämtad 2006-01-18)

Studieresultatet i Stopp skolorna visade att andelen feta och överviktiga barn minskade medan andelen feta och överviktiga barn steg i kontroll skolorna (Aftonbladet, hämtad 2005-03-10)

Den ”Nationella handlingsplanen för nutrition” togs fram av Livsmedelsverket samt Folkhälsoinstitutet (1999) på uppdrag av svenska regeringen efter den internationella nutritionskonferensen i Rom 1992. Det som framkom av konferensen var bland annat att reducera:

- Undernäring, speciellt bland barn, kvinnor och äldre.
- Annan allvarlig näringsbrist inklusive järnbrist.

- Kostrelaterade sjukdomar.

”Sveriges befolkning har i ett internationellt perspektiv ett gott hälsotillstånd med en mycket låg barnadödlighet och en lång medellivslängd. Dominerande orsaker till för tidig död är cancer och hjärt-kärlsjukdomar vilka har starka kopplingar till matvanor och livsstil” (Livsmedelsverket, hämtad 2006-02-19 s 5).

Vidare skriver även författarna att syftet med den nationella handlingsplanen var att förbättra mat- och motionsvanor, uppmuntra till hälsa samt förebygga sjuklighet och för tidig död i kostrelaterade sjukdomar. En åtgärd som föreslogs var att stärka ämnesområdet mat och hälsa inom grundskolan med hjälp av att kompetensutveckla lärare inom kost. Författarna anser även att man bör utnyttja skolmältiden i den pedagogiska verksamheten för att höja elevernas kostmedvetenhet

Hösten 2003 beslutade riksdagen att levnadsvanor och den psykiska ohälsan hos barn och ungdomar skulle uppmärksammas från samhället. ”Folkhälsoinstitutet satte därför upp följande mål för att öka välbefinnandet hos de unga: Samhället måste verka för att alla barn ska få goda och trygga uppväxtvillkor med sunda matvanor och ökad fysisk aktivitet” (Carling/Cleve, 2005:181).

I slutet av 2003 fick Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutionen i uppdrag av regeringen att utarbeta fram ett underlag för handlingsplanen ”Goda matvanor och ökad fysisk aktivitet”. De gav i sin tur följande uppdrag till Maria Rosén (magister i pedagogik): ”Beskriv inom vilka ämnen i grundskolan och gymnasieskola som undervisning i mat och hälsa bedrivs och omfattningen av denna”. Hon kom fram till följande efter att ha studerat kursplanerna: ”Hem och konsumentkunskapen” är det ämnet som ger störst utrymme för undervisning om kost och hälsa. Svagheten som finns är att ämnen har få timmar i timplanen endast 0,75 % av den totala tiden i grundskolan. För att man ska kunna bedriva en bra kostundervisning anser hon att ”Hem och konsumentkunskap” måste få mera tid i skolan, tiden bör ökas från 0,75 till 3 % av den totala tiden i grundskolan. Ämnet ”Idrott och hälsa” kursplan syftar oftast på den fysiska aktivitetens roll för hälsa och livsstil. Det står om vistelse i naturen, vilket enligt Rosén skulle indirekt kunna syfta på matens betydelse för hälsa och överlevnad. Hon gjorde även intervjuer av skolpersonal och kom fram till följande:

- Samtliga lärare på skolan har pedagogiskt ansvar för elevernas hälsa.
- Samtliga lärare behöver bli bättre på att hantera olika matsituationer.
- Det är inom ämnet Hem och konsumentkunskap som undervisningen ska bedrivas, och det är viktigt att inte sprida ut undervisningen inom andra ämnen.

(Rosén, hämtad 2006-04-02)

I början av februari 2005 lämnade Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutionen in sitt underlag till regeringen som nu ska ta fram handlingsplanen. I underlaget för handlingsplanen förekommer många insatser för skolan bland annat:

1. Skollagen bör uttrycka att måltiderna som serveras i skolan följer de Svenska näringsrekommendationerna (SNR).
2. Myndigheten för skolutveckling bör bistå skolor som vill utveckla en verksamhet kring goda matvanor, med pengar och material.
3. Ämnet ”Hem- och Konsumentkunskap” bör förstärkas, särskilt undervisningen om matens betydelse för hälsan.
4. Ämnet ”Idrott och Hälsa” bör kvalitetssäkras samt utvecklas.
5. Utbildningen till idrottslärare/lärare bör innehålla kurser om matens betydelse för hälsa även rörande olika ätstörningar.



6. Riktlinjer skall tas fram rörande alla förskolans och skolans måltider.  
(Punkt 1-4, Livsmedelsverket, hämtad 2006-02-21)  
(Punkt 5-6, Barnombudsmannen, hämtad 2006-01-21)

Enligt Annica Sohlström, från Livsmedelsverket, är det skolornas ansvar att både i ord och handling stå för en hälsosam livsstil. Bra lunch och mellanmål samt fysisk aktivitet och skolcaféer utan sötsaker är steg i rätt riktning mot en hälsosammare livsstil.  
(Dinsdale/Ragnarsson. Rapportnummer: ht 042820-05, s. 6).

## **2.2 Läroplanen och kursplaner för det obligatoriska skolväsendet**

Skolan utgör en gemensam värld för eleverna och personalen där man tillägnar sig kunskaper på olika sätt, exempelvis socialt och kulturellt. I denna miljö samspelar fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet med varandra för att man ska kunna ta till sig kunskapen på bästa sätt. Ett ömsesidigt möte mellan de olika pedagogiska synsätten i skolan kan berika elevernas utveckling och lärande. För att uppnå detta behöver man ständigt pröva undervisningsmålen och resultaten måste följas upp och utvärderas. Här kan nya metoder prövas och utvecklas. Ett av målen som skolan har är att sträva efter att varje social gemenskap ska ge trygghet, vilja och lust för att lära. Skolan har en viktig roll där den verkar för en omgivning med många kunskapskällor. Skolan ska även sträva efter att skapa de bästa möjligheter och betingelser för elevers bildning, tänkande och kunskapsutveckling (Skolverket/Fritzes AB, 2001:8).

Rektorn har stort ansvar för att skolan uppnår de mål som står i, ”Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet”(Lpo 94) (Skolverket/Fritzes AB: 2001). Rektorn ska se till att eleverna får tillgång till handledning, läromedel av god kvalitet och annat stöd för att själva kunna söka och utveckla kunskaper. Ämnena ska övergripa kunskapsområdena så att de integreras i undervisningen, exempelvis miljö, jämställdhet, konsumentfrågor. Samverkar med andra skolor och arbetslivet utanför skolan är också väsentligt. Skolan ska samarbeta med hemmet så att föräldrarna informeras om skolans mål och arbete. Det är viktigt att bli påmind om kosten och hälsans betydelse för varje individ så att man utvecklar en bra livsstil. Under mål att uppnå i grundskolan står att skolan har ansvar för att eleverna efter genomgående grundskola ska ha grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa (Skolverket/Fritzes AB, 2001:18-19).

### **2.2.1 Idrott och hälsa**

I kursplanen för idrott och hälsa under rubriken ”Ämnets syfte och roll i utbildningen” står det att eleverna ska utveckla fysiska, psykiska och sociala förmågor samt kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan. Utbildningen i ”Idrott och hälsa” skapar tillfälle för barn och ungdomar att stärka deras identitet och självförtroende genom gemenskapen i ett mångkulturellt samhälle.

#### *Mål att sträva mot*

Skolan skall i sin undervisning i ”Idrott och hälsa” sträva efter att eleven:

- Utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa.
- Stimuleras till ett bestående intresse för regelbunden fysisk aktivitet och tar ansvar för sin hälsa.

- Utvecklar och fördjupar sin rörelseförmåga och lust att röra sig samt stimulans att ge uttryck för fantasi, känslor och gemenskap.
- Utvecklar kunskaper att kritiskt bemöta missförhållanden som kan förekomma i samband med olika typer av fysiska aktiviteter samt ges förutsättningar till ett personligt ställningstagande i idrotts- och hälsofrågor.

I ”Ämnets karaktär och uppbyggnad” är det grundläggande hälsoperspektivet som är fysisk och psykiskt socialt välbefinnande där hälsan har stor betydelse för både uppväxten och därefter i livets olika skeden. Ämnet bygger på sambandet mellan livsstil, livsmiljö, hälsa och livskvalitet. Undervisningen ska innehålla diskussioner om hälsofrågor och kroppsidealet som präglas av olika medier. Inom mål att ha uppnått i slutet av femte skolåret står inget som är relevant för vårt arbete.

*Mål som eleverna ska ha uppnått i slutet av det nionde skolåret*

Eleven skall

- Förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang (Skolverket/Fritzes AB, 2002:22-25).

### **2.2.2 Hem- och konsumentkunskap**

Under rubriken ”Ämnets syfte och roll i utbildningen” står det att ämnet ska ge erfarenheter av social gemenskap, mat och måltider. Syftet är att ge förståelse och erfarenheter av de dagliga vanornas och handlingarnas betydelse för hälsa och välbefinnande. Ämnet ska främja flickors och pojkars identiteter genom arbetsglädje, jämställdhet och verksamheter i hushållet samt inom upplevelser och förståelse av hushållets variation över tid och mellan kulturer.

*Mål att sträva mot*

Skolan skall i sin undervisning i ”Hem- och konsumentkunskap” sträva efter att eleven:

- Utvecklar förståelse och ett bestående intresse för hur handlingar i hushållet samspelar med hälsa, ekonomi och miljö såväl lokalt som globalt.
- Utvecklar skicklighet i att organisera, tillaga och arrangera måltider samt förståelse av måltidens betydelse för gemenskap, hälsa, kommunikation och kultur.
- Förvärvar kunskaper i att skapa och vårda ett hem och utvecklar insikter i hemmiljöns betydelse ur såväl kulturella, ekonomiska som hälsoperspektiv.
- Utvecklar kunskaper om olika sätt att leva tillsammans med historiska och kulturella traditioners inverkan på verksamheterna i hushållet.

Under rubriken *Ämnets karaktär och uppbyggnad* framgår att:

Hälsa och välbefinnande har flera dimensioner: ekonomiska, materiella, fysiologiska och psykosociala. I ämnet hem- och konsumentkunskap är dessa på olika sätt sammanflätade och handlar bland annat om en medveten användning av resurser, om att stärka elevens tillit till sin egen förmåga att handla och att interagera med andra (Skolverket, 2002:18).

Här får eleverna uppleva traditioner, förändringar och variationer i hushållets verksamheter, de tillägnar sig även historiska och kulturella perspektiv på maten. Arbetet utförs ofta i gemenskap och eleverna lära sig i relation med varandra. De får upplevelse genom sinnena: syn, känsel, smak och lukt i det dagliga arbetet.

*Mål som eleverna ska ha uppnått i slutet av det femte skolåret*

Eleven skall

- Kunna laga mat och arrangera för gemenskap kring måltiden och förstå dess kulturella och sociala värde.
- Kunna använda olika varor, metoder och redskap i hushållet och därvid ta hänsyn till hälsa, hushållsekonomi och miljö.

*Mål som eleverna ska ha uppnått i slutet av det nionde skolåret*

Eleven skall

- Kunna planera, tillaga, arrangera och värdera måltider med hänsyn till ekonomi, hälsa, miljö och estetiska värden.
- Kunna samarbeta med andra oavsett skillnader i fråga om exempelvis kön och etnicitet samt ha insikter i frågor som rör kulturell variation och hushållsarbetets koppling till jämställdhet (Skolverket/Fritzes AB, 2002:18-21).

### **2.2.3 Biologi**

För ämnet biologi under rubriken ”Ämnets syfte och roll i utbildningen” står: ”Utbildningen i biologi syftar också till att göra kunskaper och erfarenheter användbara för att främja omsorgen om och respekten för naturen och medmänniskorna”. Ämnet naturkunskap är del av den västerländska kulturen och syftet med ämnet är att skapa och sträva efter hållbar utveckling i samhället.

*Mål att sträva mot*

Skolan skall i sin undervisning i biologi sträva efter att eleverna:

*beträffande natur och människa*

- Utvecklar kunskap om människokroppens byggnad och funktion.

*beträffande kunskapens användning*

- Utvecklar förmågan att diskutera frågor om hälsa och samlevnad utifrån relevant biologisk kunskap och personliga erfarenheter.

Under rubriken ”Ämnets karaktär och uppbyggnad” står det att: ”Häri ingår kunskaper om cellen, om inre organ och deras funktion samt hur dessa verkar. Frågor om hälsa, droger och funktionshinder belyses. Utifrån perspektivet att ta ansvar både för sig själv och andra behandlas frågor om kärlek, sexualitet och samlevnad” (Skolverket/Fritzes AB, 2002:52).

*Mål som eleverna ska ha uppnått i slutet av det femte skolåret*

Eleven skall:

*beträffande natur och människa*

- Känna till viktiga organ i den egna kroppen och deras funktion.
- Ha inblick i beroende framkallande medels<sup>3</sup> inverkan på hälsa.

*beträffande kunskapens användning*

- Ha inblick i och kunna diskutera betydelsen av goda hälsovanor.

*Mål som eleverna ska ha uppnått i slutet av det nionde skolåret*

Eleven skall:

*beträffande natur och människa*

- Ha kännedom om hur celler är byggda och hur de fungerar.

---

<sup>3</sup> Beroende framkallande medel: alkohol, tobak och droger.

- Ha kännedom om den egna kroppens organ och organsystem samt hur de fungerar tillsammans.
- Ha kunskap om beroendeframkallande medels inverkan på hälsan.

#### *beträffande kunskapens användning*

- Kunna föra diskussioner om betydelsen av regelbunden motion och goda hälsovanor (Skolverket/Fritzes AB, 2002:46-54).

## **2.3 Sociokulturella aspekter på lärande**

I vårt samhälle möts många olika kulturer. När man intar en måltid äter man på ett speciellt sätt beroende på i vilket sammanhang måltiden intas. Om man befinner sig i skolan följer man skolans rekommendationer vid måltiden, medan hemma äter man förmodligen på annat sätt. Kunskaper tillägnar man sig både enskilt och i grupp, men måltiden intas oftast i sällskap med andra. När man gör något i grupp, t.ex. när man deltar i lektioner, äter eller arbetar i köket, påverkas man ofta av olika kulturer i ett socialt samspel med andra gruppmedlemmarna. Den sociala samverkan och en bra kunskap om de olika kulturerna är viktiga för vårt lärande och vårt beteende i gruppen och för anpassning till dagens mångkulturella samhälle. Författaren Olga Dysthe skriver i sin bok ”Dialog, samspel och lärande (2003:48) redan i tidig ålder, utifrån sociokulturellt perspektiv, är kommunikativa processer förutsättningar för lärande och utveckling. Det sker via alla våra sinnen: syn, hörsel, smak och känsel.

Göteborgsforskarna Ingrid Pramling Samuelsson och Sonja Sheridan skriver i boken ”Lärandets grogrund” (1999:41) att barnet får förståelse för omvärlden genom en variation i erfarenheterna och ett varierat inlärningssätt. Vidare, är det viktigt att få eleverna engagerade och intresserade av undervisningsinnehåll. Om man varierar undervisningen på ett nytt och annorlunda sätt, t.ex. i en ny social situation, skapas förutsättningar för varje elev att utveckla sitt lärande och sina kunskaper. Den kunskap eleven tillägnar sig är i beroende av tid, rum, kulturella, språkliga och praktiska sammanhang, enskilt och i grupp (Pramling & Sheridan, 1999:48-49).

Sammanfattningsvis, skolans måltid blir lärorik för eleverna om de får praktisera det som de har lärt sig på lektionen och får en positiv matupplevelse. På detta sätt kopplas den nya sociokulturella kunskapen ihop med elevens tidigare erfarenheter och därigenom får kunskapen en tydlig funktion. När eleven deltar i de praktiska verksamheterna i skolan t ex. vid måltid, befästs de kunskaper eleverna förväntas att utveckla med förtrogenhet och självförtroende.

## **2.4 Livsmedelsverkets riktlinjer för skolmåltid**

”Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka arbeta och gå i skolan” (Livsmedelsverket, hämtad 2006-03-21 s. 3) De elever som äter en bra lunch får lättare att koncentrera sig på lektionerna, därför är skollunchen en viktig resurs i skolarbetet. Lunch ska vara så tilltalande att ingen ska lockas att äta något annat utöver det som serveras. Den ska vara god, hälsosam samt lustfylld och matsalen ska vara en positiv mötesplats för hela skolan.

Riktlinjerna har tagits fram för att underlätta för skolorna så att de kan erbjuda alla elever en attraktiv och näringsrik<sup>4</sup> skollunch. Näringsrekommendationerna i riktlinjerna är baserade på Svenska Näringsrekommendationer (SNR) 1997 för skolelever i grundskolan. Följer man

---

<sup>4</sup> Näringsrik: bra balans mellan kolhydrater, protein, fett och vitaminer samt mineraler.

rekommendationerna kommer föräldrar att känna sig trygga att deras barn får en näringsriktig kost till lunch.

SNR rekommenderar ett energiintag vid skollunch på 25-35 % av dagens totala energiintag som för elever i årskurs 4-6 innebär ungefär 625 kcal/portion. I lunchen bör det ingå följande:

- Lagad huvudrätt (här kan man med fördel ha i rotfrukter och grönsaker)
- Bröd och lättmargarin
- Salladsbord
- Lättmjölk
- Vatten

För att öka sannolikheten att eleverna ska äta skollunch rekommenderas att eleverna ska kunna välja mellan två tillagade varmrätter. Ett annat syfte med skollunchen är att öka elevernas ”matrepertoar” genom att låta dem smaka olika livsmedel och maträtter från varierade matkulturer.

Riktlinjerna kan användas som grund men är inte tillräckliga i planering för skollunch. Det rekommenderas att det bör finnas ytterligare ett alternativ/komplement till den ordinarie skollunchen: salladsbord med bröd och dryck. Detta för att även locka de eleverna som normalt brukar avstå från lunchen.

Den s.k. tallriksmodellen är en bra grund för att få i sig rätt mängd av olika livsmedel. Tallriken delas in i tre bitar, två större delar samt en mindre del<sup>5</sup>. En av de stora delarna bör innehålla kolhydratrika livsmedel såsom potatis, pasta och ris. Den andra stora delen bör innehålla grönsaker och frukt, den mindre och tredje biten bör innehålla proteinrika livsmedel såsom kött, fisk, ägg och baljväxter. Mjölk och/eller andra mejeriprodukter samt bröd bör komplettera lunchen. Frukt, bär, grönsaker samt rotfrukter innehåller viktiga vitaminer och mineraler. ”Forskningen visar alltmer övertygande data om den stora betydelsen för hälsa av att äta mycket grönsaker, rotfrukter och frukt”. SNR rekommenderar att alla elever ska äta 100-125 gram grönsaker och frukt i samband med lunchen. Det rekommenderas att grönsaker bör placeras först i matsalen och att många<sup>6</sup> olika grönsaksvarianter ska finnas att tillgå. Enligt de skolor som placerat grönsakerna först har konsumtionen av grönsaker ökat. Efter salladsbordet bör den varma maten komma och därefter brödet. Brödet bör vara mer fiberrikt och inte ljust, magra mejeriprodukter bör finnas så som lättmjölk, lättfil, lättyoghurt och lättmargarin. Livsmedelverket anser att alla ska erbjudas att äta i lugn och ro, luncherna bör schemaläggas på sådant sätt att varje klass äter vid samma tid varje dag och inte före klockan elva. Miljön ska vara inbjudande, stimulerande samt trivsamt. Om miljön uppfyller dessa krav ökar chanserna till att eleverna får i sig den mat de behöver näringsmässigt. Livsmedelverket anser att ett matråd<sup>7</sup> är bra att ha på skolan, då känner sig eleverna delaktiga och det bidrar till att de äter en bättre skollunch (Livsmedelsverket, hämtad 2006-03-21).

## 2.5 Hälsa

WHO (Världshälsoorganisationen) definierar hälsa som ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”. (National Encyklopedin, hämtad 2006-03-21)

---

<sup>5</sup> Tallriksmodell: som ett uppånedvänd Y

<sup>6</sup> Många olika grönsaker: minst sex olika varianter.

<sup>7</sup> Matråd: en grupp bestående av skolbispisningspersonal, lärare samt elever. De tar upp frågor rörande skolmatens utbud och matsalens miljö.

Porsman och Paulún (2003:9) skriver att hälsa uppnås endast genom att äta näringsrik och näringstät mat, mat med mycket näring.

Per Gensell höll en föreläsning om Bunkeflomodeller den 19 april 2006. Han talade om hälsa och välbefinnande ur flera olika aspekter, man uppnår hälsa både genom att äta bra och näringsrik mat men även genom att röra på sig, vara social och få beröm.

Mats Glemme pratade om rollen som lärare i ämnet ”Idrott och hälsa” har. Han beskrev hälsa på följande sätt: ”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysisk, psykiskt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom och svaghet.” Glemme uppmanade oss att se skolan som en stödjande arena för främjandet av hälsa och lärande. Han anser att delaktigheten mellan elever, lärare och övrig personal måste öka om man vill åstadkomma något på skolan (Föreläsning 9 februari 2005).

## **2.6 Kostens betydelse för hälsan**

Porsman och Paulún skriver att bra mat ger barnen energi till såväl arbetet i skolan som fritidsaktiviteter. Skräpmat<sup>8</sup> däremot gör barnen fort trötta och rastlösa, bra mat kan hjälpa barn att prestera bättre i skolan. Dåliga kostvanor leder till huvudvärk, magbesvär och illamående. Det barn äter påverkar i stor utsträckning hur de mår. Goda matvanor måste skapas tidigt. Barn äter det de gillar men de kan lära sig att tycka om frukt, grönsaker och annan sund mat. Det räcker inte bara med att man börjar tidigt med det utan barn gör som läraren gör och inte som de säger. Läraren bör vara en god förebild, smaka maten och äta frukt och grönsaker (Porsman/Paulún 2003:9).

Elenor Skytt (föreläsare från mjölkförbundet) anser att det är viktigt att tidigt börja med bra matvanor, goda förebilder är viktigt samt hur man pratar om mat. Säg inte vad barnen ska undvika utan prata om vad som är bra att äta för att må bra. Hon tycker att varje skolmatsal bör ha en portion av maten enligt tallriksmodellen i en monter så att det blir åskådliggjort för eleverna. Om många elever inte äter grönsaker så kan grönsaksstavar med dipp före lunchen vara ett bra alternativ, även att barnen får vara med och göra sin egen sallad. Eftersom många barn tycker bättre om ”rena” grönsaker, så blandar inte för mycket. Det bör finnas både ”rena” grönsaker och blandningar på salladsbuffén i skolan. Skytt framhäver också vikten av att äta regelbundet, hon menar att barn inte orkar tänka på tom mage. Hon påtalade även att det är viktigt att alla barn äter mellanmål i skolan. Måltidsfördelningen bör vara 5 % (av dagens energiintag) förmiddagsmellanmål och 25 % lunch (Föreläsning 7 oktober 2003).

NCCF (Nationellt centrum för främjande av fysiskaktivitet hos barn och ungdom), utmanar landets grundskolor med texten ”Visa oss vägen till goda matvanor!”. Utmaningen är att få skolorna att skicka in exempel på hur man kan arbeta med mat och hälsa i skolan. De åtta bästa bidragen kommer att vinna 10 000 kronor vardera (Livsmedelsverket, hämtade 2006-04-15)

## **2.7 Material om kost och hälsa för lärare**

Det finns en del material att tillgå för lärare både i form av häften och information på Internet. ”Pelle pump” är ett väldigt bra och konkret material som har framtagits av Hjärtlungfonden. Det finns en arbetsbok som varje elev bör få samt en lärarhandledning. Materialet tar upp olika områden om människokroppen, till respektive område finns ett antal övningsuppgifter. Under avsnittet ”Rör på dig och må bra” står följande: ”Barn som rör på sig mår bättre och

---

<sup>8</sup> Skräpmat: mat med bla. mycket dåligt fett (animaliskt fett och härdade fetter) samt lite vitaminer och mineraler.

orkar mer! De får lättare att koncentrera sig och ta till sig kunskap”. Med dessa ord i minnet så borde det ligga i alla lärares intresse att få eleverna att röra på sig mera. I lärarhandledningen tipsas läraren om hur man kan uppmuntra eleverna att röra på sig genom nya rastlekar, pausgymna och hälsans stig. ”Ät så att du mår gott!” är nästa avsnitt i boken här går man igenom tallriksmodellen och där presenteras även en form av kostcirkel. Materialet finns att beställa på (Hjärt-Lungfonden, 2003).

”Lilla uppladdningen” är ett häfte med tillhörande handledning. Materialet vänder sig först och främst till idrottsledare för åldrarna 9-12 år. Varje barn bör ha ett eget häfte som de läst igenom. I detta häfte går författarna igenom vad som händer i kroppen vid fysisk aktivitet, hur man laddar med bra och nyttig mat. Även här beskrivs tallriksmodellen men här visas två olika varianter, en för dig som ”är normalt aktiv” samt en för dig som ”sportar och rör dig mycket”. Författarna går även igenom våra viktigaste näringsämnen. I handledningen finner man många bra frågor att diskutera med eleverna samt tips på lekar och övningar. Kan även besöka deras hemsida <http://www.lillauppladdningen.nu/> här finns ytterligare några tips och idéer samt bra länkar till andra sidor om kost, hälsa och idrott (Bergqvist, 2004).

På Hälsomålets <sup>9</sup> hemsida finner du tallriksmodellen, tips och idéer på bra frukostar och mellanmål samt måltidspusslet (Hälsomålet, hämtade 2006-04-02).

Tryggabarn är en Internetsida där Anna-Karin Jälminger nutritionist informerar om lunch, mellanmål, måltidsordningen m.m (Tryggabarn, hämtad 2006-04-18)

Projektnelsson är en Internetsida för såväl vuxna som barn. Här kan man bland annat lära sig mer om de olika näringsämnena, få bra tips på mat till mellanmål och matsäcken. Kostrådgivaren Sofia Grenevalls delar här med sig av sina bästa tips (Projekt Nelson, hämtad 2006-04-10)

På Livsmedelverkets hemsida kan du länka dig runt och finna tips och idéer från andra skolor, hur du får elever att äta bättre mat samt röra på sig mera. Här finner man även häftet ”Smaka mera, god mat i skolan” som är framarbetat av Folkhälsoguiden och Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, hämtade 2005-05-21).

Pedagogisk lunch bedrivs ofta på skolor i Sverige, 92 % av lärarna i skolår F-6 får äta pedagogisk lunch med sina elever medan bara 81 % av lärarna i skolår 6-9 får detta.

Pedagogisk lunch skall vara schemalagd för lärarna. Syftet med den pedagogiska lunchen är i första hand samvaro mellan lärare och elever. Läraren ska även vara en viktig förebild för eleverna bland annat genom att:

- Ha en positiv inställning till mat.
- Äta det som serveras.
- Påvisa vad en balanserad måltid är.

Utan den pedagogiska lunchen tenderar ljudvolymen i matsalen att stiga samtidigt som måltidsron blir lidande (Livsmedelsverket, hämtade 2006-01-19).

Efter att ha läst Dinsdale & Ragnarsson arbete blev vi bekanta med Saperemetoden och letade upp information om metoden på Internet. Sapere är ett undervisningsmaterial som främst riktar sig till årskurs 4-6, men det kan med fördel anpassas till yngre samt äldre åldrar.

Materialet är en utbildning i sensorik dvs. hur vi upplever maten med alla sinnen. Metoden presenteras i boken ”Mat för alla sinnen sensorisk träning enligt Saperemetoden” här finner man en lärarhandledning. Syftet med metoden är följande:

---

<sup>9</sup> Hälsomålet drivs av Tillämpad Näringslära och är en del av Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting.

- Lära känna sina smaksinnen.
- Kunna uttrycka smaker både i skrift och tal.
- Våga pröva nya maträtter och produkter (Sapere, hämtade 2006-04-31).

En utvärdering av Sapere-metoden, visar några av slutsatserna att metoden leder till ett lustfyllt lärande om mat samt stimulerar samarbete mellan skolpersonal, vilket i sin tur kan leda till skolutveckling (Livsmedelsverket, hämtad 2006-04-31).

## 3 Metod och tillvägagångssätt.

### 3.1 Metodval

Vårt metodval är beroende av studien, problemområde och den forskningstradition vi tillhör. I vår studie var det naturligt att börja med att formulera problemområdet och att hitta relevanta frågeställningar. Att arbeta utefter befintliga och dokumenterade metoder, det är en förutsättning för att belysa validitet, reliabilitet och generaliserbarhet (Stukát, 2005:36). Vårt insamlade material består av sekundärdata och primärdata. Vi studerade litteratur, rapporter och information på Internet samt redan genomförda studier. Exempelvis Livsmedelsverkets rapport om skollunch, ”Pelle Pump ” och ”Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskapen”. Primärdata erhöles med enkätintervjuer samt observationer.

Stukát beskriver två typer av pedagogiska undersökningar, den ena är kvalitativ och den andra är kvantitativ.

En *kvalitativ* studie går på djupet och har som huvudsakliga uppgifter att tolka och förstå de resultat som kommit fram. Denna metod inom forskningen kritiseras av många och anses vara subjektiv. Här krävs att forskaren har förförståelse (känslor, erfarenheter och tankar), som anses vara en stor tillgång för resultattolkningen. Metoden är osäker och inte så tillförlitlig samt begränsar eller omintetgör möjligheterna till generalisering. Å andra sidan försöker den ta del av vardagligare erfarenheter och få en bättre förståelse av samhället. När man genomför en kvalitativ studie finns det några metoder att tillgå, så som öppna intervjuer och ostrukturerade observationer.

En *kvantitativ* metod har som huvudsakliga uppgift att samla in en större mängd fakta och analyserar dem för att finna samband såsom mönster eller lagbundenheter som antas gälla generellt även för fler människor. Detta synsätt har sina grunder i positivism, empirism och behaviorism som betraktas som säker kunskap. Den kvantitativ studie använder sig oftast av strukturerade intervjuer, enkäter och observationer med en observationsmall (Stukát, 2005:30-35).

Vi har valt att arbeta kvalitativ. Vi ville att genomför enkäter, djupintervjuer och observationer för att finna samband mellan de olika skolornas undervisning om kost, samt skolbespisningspersonalens olika sätt att arbeta, rörande kost. Vår sekundärdata kommer även att ligga till grund för att besvara våra frågeställningar.

### 3.2 Enkäter

Enkäter används när man vill nå ut till flera respondenter än vad som tidsmässigt är möjligt med intervjuer, intervjuer tar både lång tid att genomföra samt sammanställa.

Enkäternas frågor kan se ut på olika sätt dels strukturerade svarsalternativ och dels ostrukturerade svarsalternativ. *Strukturerade svarsalternativ* innehåller frågor med redan förutbestämde svar där respondenterna får ringa in svaret. *Ostrukturerade svarsalternativ* innehåller öppna frågor, där respondenterna själva skriver sina svar (Stukát, 2005:42-44).



Vi valde att genomföra enkäter och med uppföljande ostrukturerade intervjufrågor, detta för att kunna få respondenterna att vidareutveckla vissa svar om det behövs. Enkätformuläret består till största delen av strukturerade svarsalternativ, en del ostrukturerade svarsalternativ förekommer.

### 3.2.1 Enkätfrågornas relevans

Enkätfrågorna utformades för att få svar på våra syftesfrågor samt att kunna införskaffa bra tips och idéer till undervisningsmaterial.

Den första frågan ”Får vi ditt medgivande att använda ditt svar i vår uppsats?” kommer att ställas till samtliga respondenter för att senare kunna citera om så behövdes. Frågorna 2, 3, 4, 5, 6 (bilaga 1 & 2), valdes för att senare kunna jämföra om det är några skillnader/likheter mellan olika lärares sätt att tänka och/eller undervisa. Fråga 2, 3, 4 (bilaga 3), valdes för att kunna jämföra hur matmiljöer samt matutbud ser ut på de olika skolorna. Fråga 6, 7, 14, 15 (bilaga 1), 6, 7, 8 (bilaga2) samt fråga 10 (bilaga 4), valdes för att styrka vår första frågeställning. Följande frågor hoppas vi kunna besvara vår andra frågeställning. Fråga 8, 9, 10, 12 (bilaga 1) 5, 6, 7, 8 (bilaga3). ”Vad kan skolor göra för att förbättra elevers kost- och hälsovanor?” kommer förhoppningsvis att besvaras av följande frågor 11, 13 (bilaga 1) 9 (bilaga 2) samt 8, 9 (bilaga 4).

## 3.3 Intervjuer

Det finns generellt två olika former av intervjuer, dels den ostrukturerade intervjuformen och dels den strukturerade formen.

*Ostrukturerade intervjuer* är en friare form av intervju här ställs frågorna i den ordningen som är bäst i den enstaka situationen, en form av checklista finns att tillgå. Frågorna kan omformuleras så att respondenten förstår dem, man kan även ställa följdfrågor för att komma djupare in i frågorna. Fördelarna med denna intervjuform är att man kan följa upp idéer med följdfrågor samt att man kan avläsa mimik, tonfall m.m. och därigenom få ut mera av svaret. Svagheter är att intervjun kan ta lång tid samt att efterarbetet med att skriva ut svaren är tidskrävande (Stukát, 2005:39).

Genomför man *strukturerade intervjuer* så ställer man samma frågor till alla respondenterna samt i samma ordningsföljd. Det ska vara likadant för alla, frågorna är oftast slutna, där kan respondenten bara välja mellan olika förutbestämda svarsalternativ. Fördelarna är att man inte behöver vara en duktig intervjuare samt att resultaten är lättare att behandla. Nackdelarna är att det ställer stora krav på frågornas utformning, mycket tid måste läggas på att pröva intervjun och det är svårt att fånga upp det oförutsedda. (Stukát, 2005:38).

### 3.4 Observationer

Det finns olika sätt att observera något fenomen som t.ex. vanlig osystematiskt observation, deltagarobservation och observation efter särskilt registreringsschema.

En vanlig osystematisk observation innebär att man inte enbart tittar och lyssnar utan man måste lägga fokus på något specifikt. Denna metod är bra om man vill komplettera en annan metod för att få en helhetssyn.

*Deltagarobservation* kräver att man har varit med en längre tid för att bli en i gruppen men ändå inte störa den normala ordningen. En fördel med denna metod är att man kommer närmare det som ska observeras och kommer mer på djupet. Man får s.k. inifrånkunskap där kännedom om socialt samspel och ”tyst” kunskap (outsagd) om sådant man tar för givet. Staffan Stukát skriver om detta i sin bok ”Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap”. Det framgår vidare att konkreta situationer inte kommer fram i intervjuer. I denna metod kan man be läraren föra loggbok vid vissa tillfällen på dagen där frågor är utvalda för det som ska observeras i situationen och det kan vara en eller flera intressanta frågor i situationen/er. Nackdel med deltagande observation är att man kan bli för involverad i känslomässiga situationer och kan inte vara så subjektiv och objektiv som man borde vid olika tillfällen.

*Observation efter särskilt registreringsschema* kan i vissa fall vara bra när man känner till händelser eller beteenden på förhand som man är intresserad av. Den metoden lämpar sig bäst i klassrum när man vill t ex studera hur ofta en pojke eller en flicka får svara på frågor eller hur läraren talar till klassen (Stukát, 2005:49-52).

Vi har valt att genomföra en deltagarobservation. För att vara säkra på att vi registrerar samma sak valde vi att använda oss av ett registreringsschema (bilaga 5). Genom observationen kan vi titta, lyssna och dokumentera intrycken i vad som verkligen sker vid måltiden. När man sedan ska ta fram resultatet i deltagarobservationen blir den mer konkret och begriplig samt ger ett underlag för fortsatt resonemang och tolkning.

#### 3.4.1 Observationernas relevans

Det som vi kommer att fokusera på under observationerna är skollunchen och andra matsituationer i skolan. Detta för att införskaffa ett bra underlag till våra frågeställningar och för att styrka intervjuenkätternas svar. Vi vill få en bild av hur det verkligen ser ut på skolorna: ”hur är miljön i matsalen”, ”vad är det för mat som serveras”, ”i vilken ordning serveras maten”, ”förekommer fruktstund i skolan” osv. Detta kommer att förhoppningsvis bidra till en rättvisare bedömning av skolans engagemang i kostfrågor, än vad det skulle ha gjort om vi hade valt att enbart ställa frågor till våra respondenter.

### 3.5 Genomförandet

#### 3.5.1 Teori- och litteraturgenomgång

Vi hade börjat införskaffa litteratur samt andra studier om kost och hälsa redan hösten 2005, men vi sökte ändå efter mer material. Vi läste igenom litteratur, teorier, kursplaner och styrdokument. Därefter skrev vi ner det som vi ansåg som relevant för att besvara våra frågeställningar. När vi sedan sammanställde litteraturen upptäckte vi att arbetet innehöll för mycket och lika material.

### 3.5.2 Val av undersökningsgrupp

Vi valde att observera fyra olika skolor. Vid valet strävade vi efter att få en bred representation vad beträffar skolornas storlek, antal elever, invandrartäthet samt hur länge skolan varit verksam. Skolor valdes även utefter det vi mer ingående redan kände till om skolorna, nämligen matsalens storlek, enskild matsal kontra gemensam samt förtäring av lunch i matsal kontra hemklassrum. Vid valet hade vi även det vi sedan tidigare kände till om skolornas utveckling rörande kostarbetet i fokus.

Respondenterna på skolorna valdes slumpmässigt ut, vi tog personlig kontakt med dem för att fråga om de ville delta i vår studie. Vi valde en klasslärare, en lärare i ”Idrott och hälsa” samt en skolbespisnings -personal på varje skola. Enkäten skulle även sändas ut till en dietist, alltså totalt tretton respondenter.

Vi har inte intervjuat någon lärare i ämnet ”Hem och konsumentkunskap” på grund av att arbetet valdes att koncentreras på årskurserna F-4. Endast en av våra skolor har ämnet ”Hem och konsumentkunskap” men då först i årskurs 5.

### 3.5.3 Enkätintervjuguide/studie

När vi hade läst igenom den insamlade litteratur samt tagit del av resultat från tidigare forskning så sammanställde vi enkätfrågorna, olika frågor till olika respondent grupper (se bilaga 1, 2, 3, 4). Frågorna utformades för att få svar på våra frågeställningar. Därefter genomförde vi fyra pilotenkäter för att undersöka om våra frågor verkligen gav svar på det vi ville få fram samt om det var något oklart med frågornas utformning. Efter genomförda pilotenkäter fick vi omarbeta en del frågor på vissa punkter. Enkäten sändes ut via e-post till fyra respondenter och lämnades personligen till resterande. Vi räknade inte med något bortfall eftersom vi personligen tog kontakt med våra respondenter. Det blev inget bortfall. När dietistens enkät lästes igenom behövdes den följas upp med en ostrukturerad intervju. Detta för att hon hade mycket information att delge oss. Den ägde rum i hennes arbetsrum och intervjun bandades för att inte bli störd av anteckningar. Intervjun avlyssnades tre gånger och de svaren som hade relevans för vårt arbete antecknades. Samtliga enkäter sammanställde vi enskilt för att sedan bearbeta dem tillsammans. Dietisten intervjuades endast av en av oss för att undvika problematiken *två mot en*. Enkätsvaren samt intervjuerna bearbetades tillsammans.

### 3.5.4 Observationsguide/studie

När vi hade utformat enkätfrågorna så diskuterade vi vad som skulle undersökas med observationerna. Därefter sammanställdes ett antal punkter (se bilaga 5). Observationspunkterna utformades för att stödja enkätfrågorna i dess syfte att besvara vissa av våra frågeställningar. Vi observerade samtliga skolor vid tre tillfällen vardera vilket gav oss totalt tolv observationstillfällen. Observationerna mellan skolorna delades upp så vi observerade två skolor var. Vi genomförde dem enligt registreringsschemat. När vi sammanställde observationerna gjorde vi detta först var för sig enligt registreringspunkter. Därefter sammanställde vi dem tillsammans, varav några i diagram.

## 3.6 Metodkritik

Det finns, anser vi vissa svagheter med våra metoder. Att vi känner till skolorna kan hindra oss från att behålla ett kritiskt förhållningssätt vid observationerna. Två av skolorna är våra VFU-placeringar. Vi valde dem för att vi anser att det även finns fördelar med att vi känner till skolorna. Eftersom vi är bekanta med skolorna så stör vi inte den normala ordningen i

skolan vid observationerna. Några av respondenterna känner vi sedan tidigare. De problem som då kan uppkomma är att vi kan "läsa in ord mellan raderna" (på så väl enkäterna och observationerna). De valdes delvis pga. att den personliga kontakten kommer att minska bortfallet.

### **3.6.1 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet**

*Validiteten* är ett mått på att frågorna beskriver och/eller mäter det man vill. För att stärka validitet testade vi våra frågor med tre stycken pilotförsök. Dessa genomfördes med en oberoende lärare, en vän samt en datakonsult. Detta för att testa om frågorna stämmer med det vi vill få fram samt för att upptäcka brister med enkäterna och intervjuerna. Efter pilotförsöken förbättrade vi frågorna i fallen då det behövdes. Vi bad tre personer att läsa igenom våra intervjuenkäter samt observationspunkter.

*Reliabiliteten* är ett mått på hur tillförlitligt mätinstrumentet/metoden är. Kommer den valda metoden att ge samma resultat under olika omständigheter? Eftersom vi känner några av respondenterna kan reliabiliteten bli något lägre eftersom vi då kan tolka svaren felaktigt, läsa mellan raderna samt att respondenterna kan ge de svaren de tror att vi förväntar oss. För att stärka reliabiliteten i vår studie valde vi att genomföra tre observationer på varje skola.

*Generaliserbarhet* är för vem/vilka som resultatet gäller. Generaliserbarheten av våra resultat begränsas av ett förhållandevis lågt antal (fyra) skolor som undersökts. Om enkäterna och observationerna skulle genomföras på andra skolor kan vi inte utesluta att resultatet skulle kunna variera. Det som möjligen stärker generaliserbarheten av våra resultat är att vi hade inget bortfall (Stukát, 2005:125-130).

### **3.6.2 Etiska principer**

När man genomför en större studie finns det etiska dilemman som man måste tänka på för att tillgodose samt skydda personer som ingår i studien.

Informationskravet förespråkar att de som skall ingå i studien bör informeras om dess syfte samt att det är frivilligt att medverka i undersökningen. Vi anser att vi infriat detta krav då vi har tagit personlig kontakt med våra respondenter och fått deras tillåtelse att sända dem en enkät samt genomföra observationer på skola samt i deras klass.

Samtyckeskravet innebär att man måste ha deltagarnas samtycke till att delta i undersökningen. Något beroendeförhållande bör inte finnas mellan forskaren och deltagaren. Vi frågade personligen våra deltagare om de ville medverka i vår studie och samtliga gav oss deras samtycke. Vi anser inte att något beroendeförhållande har funnits, ville inte någon av de tillfrågade inte delta så skulle vi ha frågat någon annan. Om en deltagare under studiens gång ångrat sig skulle det med största sannolikhet inte ha påverkat vårt resultat nämnvärt.

Konfidentialitetskravet betyder att man måste ha hänsyn till deltagarnas anonymitet, de ska inte gå att identifiera deltagarna. Vi valde att inte be dem skriva namn på sina enkäter samt att inte att skriva vilka skolor deltagarna kommer ifrån.

Nyttjandekravet innebär att den information som samlas in endast får användas för detta forskarändamål, materialet får inte heller utlånas (Stensmo, 2002:26-27).

## 4 Resultat

Här presenteras resultatet av våra enkätintervjuer samt observationer som utfördes med hjälp av respektive guide. De kommer att presenteras i fyra underrubriker, men dessförinnan så kommer presentationer av respondenterna samt skolorna. Rubrikerna är våra frågställningar:

1. Hur undervisas elever om kost i skolan?
2. Vem och vilka ämnen har huvudansvaret för undervisningen?
3. Vad gör skolorna/har gjort för att förbättra elevers kostvanor?
4. Vad kan skolor göra för att förbättra elevers kostvanor?

Här kommer både enkätintervjuerna och observationerna vävas samman.

### 4.1 Presentation av respondenterna

För att få en allmän bild av respondenterna så kommer vi här att presentera dem skola för skola. Samtliga respondenter har godkänt att vi använder citat från deras svar.

#### Skola A

*Klasslärare* (kvinna) är utbildad lärare, gick utbildningen för mer än 15 år sedan och har arbetat lika länge. Hon undervisar i samtliga ämnen och jobbar integrerat med årskurserna F-2.

*Idrottslärare* (man) är utbildad lärare med idrott som tillval. Gick utbildningen för 10-15 år sedan men har bara varit verksam inom yrket i 5-10 år. Han jobbar integrerat med årskurserna F-2.

*Skolbetspisningspersonal* (kvinna) hon har storköks utbildning samt restaurang utbildning. Utbildningen gick hon för över 15 år sedan och har arbetat lika länge. Gick en fortbildningskurs i kost och hälsa men kommer inte ihåg när.

*Dietisten* (kvinna) är utbildad dietist, gick utbildningen för 0-5 år sedan och har arbetat lika länge. Hon är inkopplad på skolorna för att informera, utbilda och stötta all personal på skolan. Jobbar i skolan med åldrarna 6-12 år.

#### Skola B

*Klasslärare* (kvinna) är utbildad lågstadielärare, gick utbildningen för mer än 15 år sedan och har arbetat lika länge. För tillfället arbetar hon i klass fyra annars arbetar hon integrerat i F-3,

*Idrottslärare* (kvinna) hon är utbildad mellanstadielärare. Gick utbildningen för mer än 15 år sedan och har arbetat sedan dess. Arbetar för tillfället i en klass tre men brukar arbeta i årskurs 4-6. Hon undervisar i alla ämnen utom musik, slöjd och bild.

*Skolbetspisningspersonal* (kvinna) hon har inte någon speciell utbildning för storkök men hon har gått många fristående kurser. Har jobbat i över 15 år. Gick en fortbildningskurs om kost och hälsa för 1-3 år sedan.

#### Skola C

*Klasslärare* (kvinna) är utbildad grundskolelärare för år 1-7 i ämnena Sv/So/Eng. Undervisar i Sv, No, So, Eng och Bild och har arbetat mellan 10 och 15 år. Hon arbetar integrerat nu i årskurserna 1-3.

*Idrottslärare* (man) är utbildad fritidspedagog för 10-15 år sedan och slöjdlärare för 0-5 år sedan. Han har varit verksam i 5-10 år och undervisar i Träslöjd, Idrott och Ma för årskurs 1-3.

*Skolbetspisningspersonal* (kvinna) har Hursmorslinjen som utbildning. Hon har gått en fortbildningskurs i specialkost och en i hygienkörtkort. Dessa var för 0-3 år sedan. Hon har arbetat i över 15 år.

## **Skola D**

*Klasslärare* (kvinna) är utbildad lågstadielärare, gick utbildningen för mer än 15 år sedan och har arbetat lika länge. Hon undervisar i alla ämnen i årskurs 1-3.

*Idrottslärare* (kvinna) är utbildad förskolelärare och har även en utländsk lärarutbildning. Utbildningarna gick hon för över 15 år sedan. Undervisar i Sv, Ma, So och Idrott för årskurserna F, 3 och 4.

*Skolbespisningspersonal* (kvinna) har storhushåll utbildning har arbetat i över 15 år. Går en fortbildning 1-2 dagar/läsår.

## **4.2 Beskrivning av skolorna**

För att få en bakgrundsinformation om de valda skolorna kommer vi att presentera dessa var för sig.

*Skola A* är en liten skola med ca 120 elever, inga invandrarelever. Här finner man årskurserna F-4. Skolan är belägen i en angränsande kommun till Göteborg. På skolan finns två små matsalar i en egen byggnad på skolgården. I matsalen serveras lunchen till en klass i taget. Skolan är i ”mittfasen”<sup>10</sup> vad beträffar kostarbete.

*Skola B* är en stor skola med ca 450 elever. Här finns årskurserna F-9, ca 10 % av eleverna är invandrare. Skolan är belägen i en liten stad i Sverige. I en byggnad en bit från skolan finns en stor matsal där alla elever äter men inte alla samtidigt. Denna skola har kommit långt inom kostarbetet<sup>11</sup>.

*Skola C* är en medelstor skola med ca 170 elever, även här finns klasserna F-5 och ca 50 % av eleverna är invandrare. I en angränsande byggnad på skolgården finns en stor matsal där alla elever äter men inte alla samtidigt. Skolan är i ”mittfasen” inom kostarbetet.

*Skola D* är en medel stor skola med ca 400 elever, här finns klasserna F-5 samt särskoleverksamhet. Skolan är belägen i en medelstor stad i Västsverige. Maten serveras i respektive klassrum. På skolan går ca 1 % invandrare. Skolan är i ”på börjans fasen”<sup>12</sup> vad det beträffar kostarbete.

## **4.3 Resultaten redovisas i förhållande till syftesfrågorna**

### **4.3.1 Hur undervisas elever om kost i skolan?**

Det som framgår av enkätsvaren är att samtliga elever på de undersökta skolorna får undervisning i form av diskussioner i naturliga sammanhang så som vid lunchen. Här kan teori och praktik varvas i samband med måltiden, bland annat kan det diskuteras om vad som ligger på tallriken. De bedriver även undervisning i form av temadagar, temaveckor eller från någon lektion i veckan till en lektion varje dag. Om eleverna får bra undervisning om kost så tror läraren på skola D att eleverna kommer att äta bättre mat. Respondenterna på alla tillfrågade skolorna försöker vara goda förebilder vid måltiden.

Tre lärarrespondenter av åtta, svarade att de använder sig av material i kostundervisningen, resterande respondenter använder sig endast av eget påkommet material eller inget alls. Skola C och D använder sig av material från läroböcker i ämnena No/So. Skola D använder sig även

---

<sup>10</sup> Mittfasen (vad vi anser): skolan har under en längre tid försökt att genomföra några förändringar rörande kost.

<sup>11</sup> Skolan har sedan en lägre tid tillbaka genomfört stora förändringar rörande kost.

<sup>12</sup> På börjans fasen (vad vi anser): har inte försökt att göra några större förändringar rörande kostarbetet.

av Arla och skola C använder sig även av olika reklamblad samt ICA:s inspirations sida. Skola B använder sig av ”Pelle Pump”.

Dietisten upplever att det inte bedrivs någon direkt undervisning i kost. Hon tror att orsaker kan vara, att lärare inte känner till det materialet som finns att tillgå samt hur man införskaffar dem. Många lärare tar också in eget påkommet material och eget tyckande i kostundervisningen, vilket kan innebära både för och nackdelar. Ett bra tillfälle att undervisa om kost är vid den pedagogiska lunchen. Det finns en del som är rädda att undervisa om kost för att inte påverka elever negativt och stimulera okontrollerad bantning och ätstörningar.

#### **4.3.2 Vem och vilka har huvudansvaret för undervisningen?**

Bara klassläraren samt Idrottläraren fick besvara denna fråga eftersom skolbispisningspersonalen inte har insikt i ämnena så då avstod vi från att ställa den till dem. Det ger oss ett valt bortfall på fyra respondenter. Utav åtta tillfrågade lärarrespondenter svarade sex av dem att alla lärare har ansvaret för undervisning om kost och hälsa. De andra ansåg att:

- Klasslärarna har huvudansvaret och att man bör integrera undervisningen i olika ämnen.
- Att ämnena ”Idrott och hälsa”, samt ”Hem- och konsumentkunskap” har ansvaret.

Dietisten anser även hon att all skolpersonal ha ett gemensamt ansvar för kostundervisningen, det inkluderar även skolbispisningspersonalen. Hon poängterar även att det är otroligt viktigt att skolan har en samsyn på kost, detta kan ske via matråd och samarbete med föräldrar.

#### **4.3.3 Vad gör skolorna/har gjort för att förbättra elevers kostvanor?**

Bespisningspersonalen försöker förbättra elevers kostvanor genom att ha en trivsammare och lugnare miljö där eleverna äter. Det skapas bland annat genom att matplatserna ska vara trivsamma och ljusa samt genom att försöka dämpa ljudnivån som ibland kan bli för hög. Ljudvolymen i matsalen är ett problem anser två av fyra bespisningsrespondenter. Ljudnivån kan vara för hög exempelvis när man diskar porslin och när andra klasser kommer för tidigt till lunchen så att för många elever vistas i matsalen samtidigt. Några av våra respondenter svarade att man skapar en trivsam miljö genom att samarbete med lärare och elever på skolan. Eleverna kan exempelvis vara delaktiga i ommöblering i matsalen samt att dekorera väggarna med olika alster rörande kost. Skolbispisningspersonal på skola D kan inte bedöma om elevernas matmiljö är bra eller dålig eftersom de inte har någon matsal. De kör ut matvagnar till varje klassrum och serverar en salladsbuffé i ett angränsande rum. Alla från skolmåltiden svarade att de kände till Livsmedelsverkets rekommendationer och ansåg att de uppfyllde dem.

Läraren på skola C samt idrottläraren på skola B tycker att det är viktigt att ha ett bra samarbete mellan lärare, elever och skolbispisningspersonalen för att kunna påverka matutbudet. Våra observationer visade att skolbispisningspersonalen på skola A, B och C är integrerad i övrig skolpersonal. Skola D saknar en matsal så det är svårt för personalen att samarbeta och svårt att lära känna eleverna.

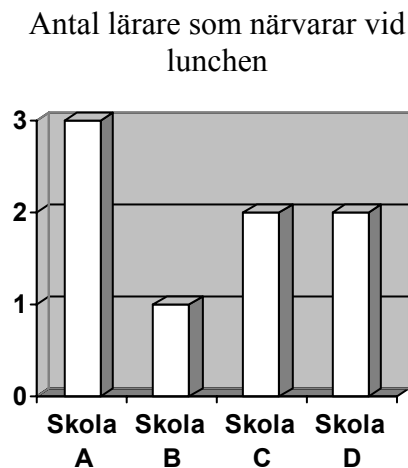
Eleverna på skola B och C är även de delaktiga i att dekorera väggarna i matsalen. Skolbispisningspersonalen på skolorna A, B och C tycker att de bidrar med att försöka få eleverna att smaka på allt exempelvis grönsaker.

Skola C och A har ett elevråd som involveras till en viss del i frågor rörande matutbudet.

Skolbespisningen försöker tillgodose önskemål efter befogenheter. Lärarrespondenten på skolan C önskar att eleverna ska få mera inflytande över vad som serveras i matsalen. Skola D har en hälsoplan för hela skolan, ansvariga för hälsoplanen har möten med skolbespisningen 1-2 gånger/månad. Skola B har en hälsoplan som involverar hela kommunen.

Dietisten vill att man använder pedagogisk lunch som ett redskap i alla matsituationer inte bara i lunchsituationen. Här ska du som lärare vara en god förebild. Samtliga av våra lärarrespondenter skrev att de bedriver pedagogisk lunch. De har olika aspekter om vad det innebär, allt från att "bara" äta med eleverna till att vara en god förebild och undervisa om kost och hälsa både i praktik och i teori. Samtliga respondenter försöker att få eleverna att smaka på all mat samt själva vara goda förebilder under den pedagogiska lunchen. Klassläraren på skola C svarade på enkäten: "... får lov att äta med barnen för "20 kr". Jag måste ändå vara där när barnen äter och då känns det dumt att sitta där utan tallrik. Oftast sitter jag med eleverna och äter för att vara en god förebild". En annan respondent svarade: "Det förekommer pedagogisk lunch på skolan och som lärare får man se till att eleverna äter av allt och med kniv och gaffel. Framförallt lugn och ro".

Vid våra observationstillfällen såg vi inte att alla respondenter bedrev en pedagogisk lunch. I enkäterna svarade samtliga lärare att de bedriver en pedagogisk lunch. Många lärare äter inte själva av maten och några lärare äter egen medtagen mat. Följande diagram visar hur många lärare som närvarar vid lunchen.



Figur 4.1

Skola A är enda skolan där lärarna äter gratis lunch.

Flera av våra respondenter ansåg att om det finns ett stort utbud av sallader samt varmrätter så är det lättare att få eleverna att äta och att äta nyttigt. Dietisten rekommenderar att skolan ska följa Livsmedelsverkets rekommendationer där det står att eleverna ska erbjudas två olika varmrätter till lunch. När dietisten först blev inkopplad inom skolan så upplevde hon att de flesta av personalen på skolan inte kände till Livsmedelsverkets rekommendationer.

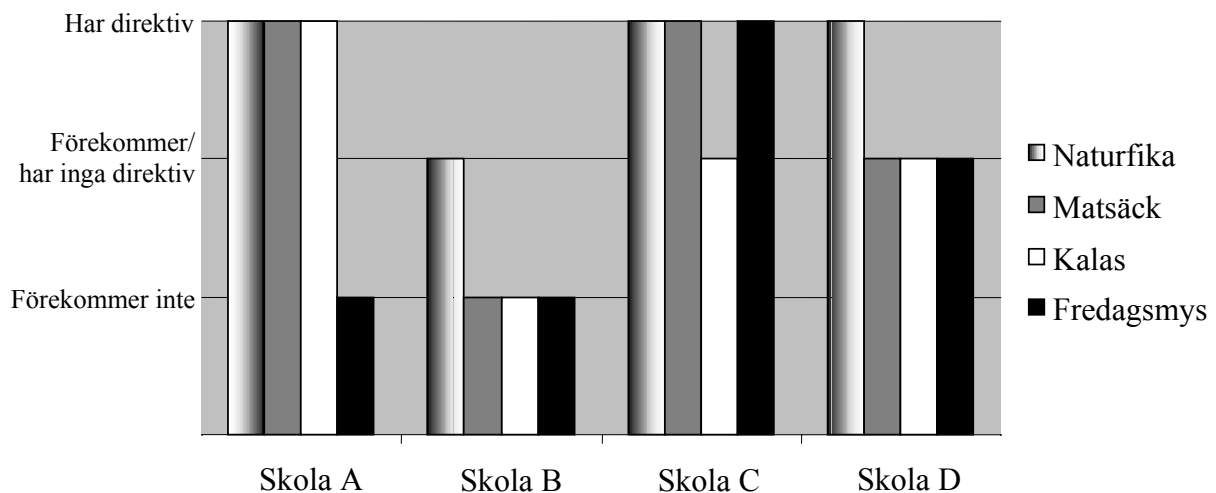
När vi genomförde våra observationer så hade skola B två rätter att välja mellan, den andra rätten var vegetarisk. Vad det beträffar salladsutbudet så poängterar dietisten att det bör finnas ett bra utbud av sallad, helst sex olika sorter. Två av våra observationsskolor hade ett bra salladsutbud vid alla observations tillfällena och de två andra skolorna hade mindre än tre sorter sallad att välja mellan. Tre av fyra skolor hade salladsbuffén efter varmrätten.



Samtliga skolor serverade knäckebröd. Smöret som serverades var på skola A och B vanligt 80 % smörgåsmargarin och på de två andra 40 % lättmargarin. Alla skolor serverade mellanmjölk samt vatten som måltidsdryck.

Endast läraren på skola A belyste vikten av att äta lunchen på regelbundna tider. Dietisten anser att lunchen är enda ”ämnet” i skolan som behöver ha samma tid varje dag, därför bör skolorna planera dagen utefter lunchen. Detta medför även att skolan påvisar för eleverna hur viktig man tycker att lunchen är. När vi observerade vilken tid lunchen intogs på fann vi att skola B och C alltid äter lunch före klockan elva . Skola D äter klockan elva och skola A åt lunch efter klockan elva vid två observationstillfällen och innan klockan elva vid det senare. Samtliga skolor äter sin lunch vid samma tid varje dag. Dietisten tycker att det är viktigt att inte äta lunch innan klockan elva annars har barnen inte ”hjärna nog att klara av eftermiddagen”.

Direktiv i skolorna för andra måltider förutom lunchen



Figur 4.2

Skola A firar födelsedagar med sång och tända ljus. På skola C får man lova att bjuda på glass när man fyller år, inget annat. Fredagsmyset på skola C ska vara något nyttigt tillexempel frukt. Direktiven som finns för naturfikat är generellt, inget godis utan smörgås samt något att dricka. Skola A och B har kommit överens om vad det ska vara för direktiv i kalas, fredagsmys, naturfika och matsäck tillsammans med föräldrarna. Skola D informerar föräldrar endast via veckobreven om skolans ”policy” gällande vad som får tas med vid utflykter, fredagsmys samt kalas.

Alla skolor har fruktstund på förmiddagen innan lunch. En av skolorna har anordnat en teckningstävling ”Hur ser en nyttig matsäck ut?” detta för att visa nyttiga matsäckar på ett konkret sätt för eleverna. Skola B har gjort förändringar genom att samarbeta med närbutiker, att inte sälja godis till elever utan vuxens sällskap. Annat som är gjort är att kafeterian på skolan inte säljer söta drycker, kakor och godis.

#### 4.3.4 Vad kan skolor göra för att förbättra elevers kostvanor?

Samtliga av våra tillfrågade respondenter hade lite att delge för hur skolorna kan göra för att förbättra elevernas kostvanor förutom dietisten.

Att undervisa om mat och motions betydelse för hälsa är viktigt. Som lärare kan man inte ta in eget kosttyckande i undervisningen, skolan måste förmedla samma sak menar dietisten. Hon poängterar även att det är viktigt att ta små steg och ha ett långsiktigt mål. Undervisningen måste vara rolig, lustfylld och inte bara innehålla ”pekpinnar” om vad som är dåligt. Bra undervisningsmaterial är ”Kompis med kroppen-5 om dan”, det finns att hämta hem från ICA’s hemsida. Materialet är till för både årskurs 2 och 5 (ICA, hämtade 2006-05-10) hon rekommenderar även ”Lilla uppladdningen”.

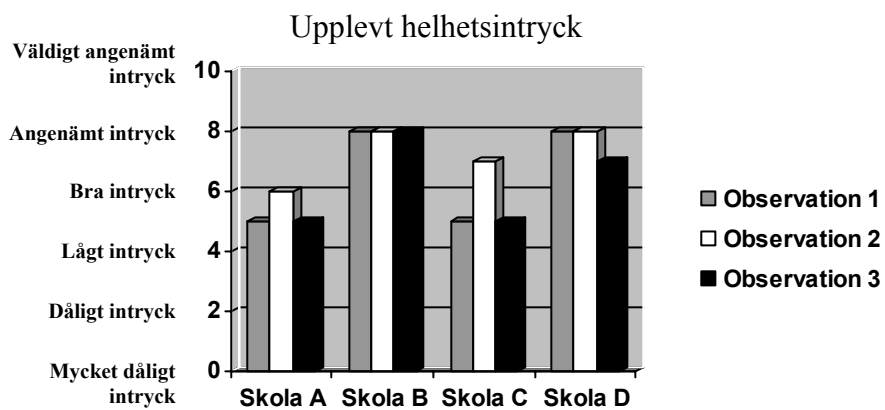
Pedagogisk lunch är ett viktigt redskap att använda i skolan inte bara i lunchsituationen utan i alla matsituationer. Här ska du som lärare vara en god förebild anser dietisten. Hon tycker också att det är viktigt att alla pedagoger tänker på vad och hur de pratar om kost, man kan inte exempelvis stå ute på skolgården och prata bantningstips, det kan ge fel signaler till eleverna.

Dietisten rekommenderar att använda Saperemetoden i skolan. Det är en bra metod för att lära eleverna att känna igen olika smaker, våga testa nya smaker och nya maträtter. Klassläraren på skola B ansåg att det är viktigt att låta eleverna testa på nya kryddor samt nya maträtter som serveras i skolan. Klassläraren på skola C vill förbättra fruktutbudet på skolan för att kunna introducera nya frukter för eleverna.

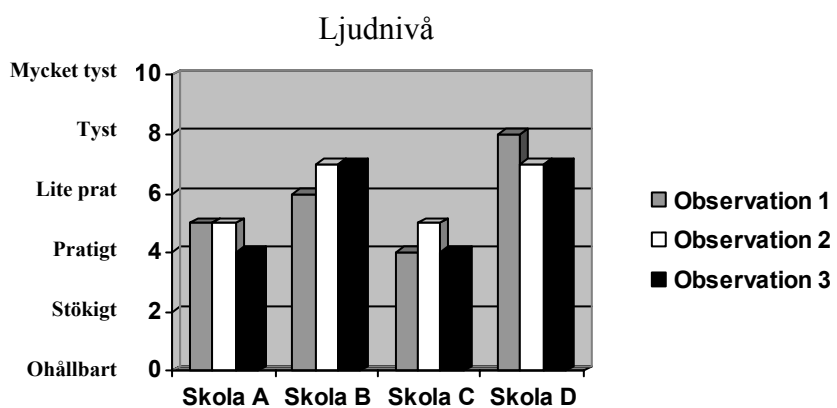
Matråd är något som dietisten lade stor vikt vid. Med ett matråd så ökar elevernas delaktighet, det är då lättare att få dem äta bra mat eftersom de själva varit med och påverkat den. Eleverna bör involveras i frågor rörande maten i skolan, givetvis inom givna ramar. De kan vara med och påverka salladsutbudet, brödutbudet (både hårt och mjukt bröd) och mycket annat. För att detta ska gå att genomföra så krävs ett bra samarbete mellan skolbispisningspersonalen, lärare och elever. Det är viktigt att personalen som jobbar i skolmatsalen är utbildad och att deras yrkesstatus höjs så att arbetsglädjen och orken att engagera sig i arbetet bibehålls. Hon rekommenderar (Skolmatens vänner, hämtade 2006-05-10) där det finns bra tips på vad ett matråd kan arbeta med samt vad man bör tänka på innan man startar upp ett matråd.

Dietisten föreslog även mellanmålsutställning samt sockerutställning, detta för att på ett konkret sätt åskådliggöra för eleverna. Det är viktigt att undervisningen i skolan inte bara bedrivs muntligt utan även via ögonen, barnen ska vara med och skapa exempelvis vid utställningar. Skolorna bör ha direktiv för bland annat matsäck. På hälsomålet finns ett litet häfte som heter ”Bra matsäcksmat”. Vid födelsedagskalas behöver man inte fira elever med sötsaker, det räcker att tala om för föräldrar att vi ser ditt barn men vi firar det inte med sötsaker. Sjung sånger och lek lekar i stället.

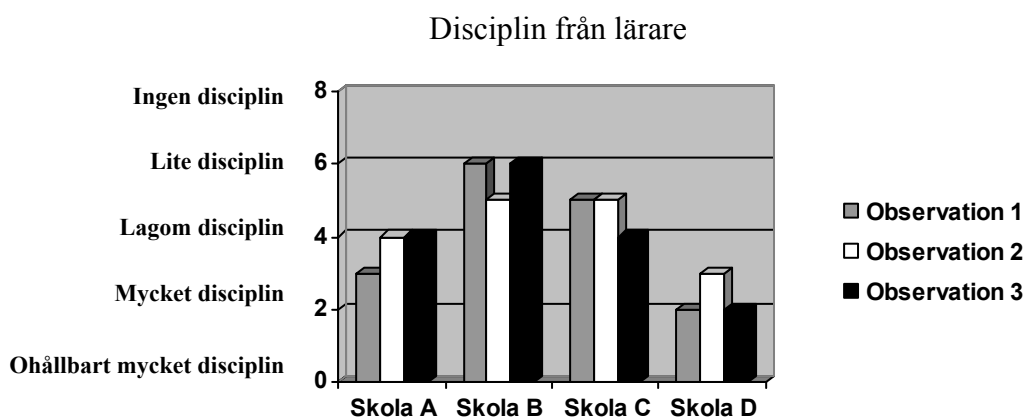
Dietisten menar att en trevlig och avslappnad matmiljön ofta leder till att eleverna äter bättre mat. Läraren på skola A skriver att: ”...man kan få eleverna att äta bra mat genom att ha en trivsamt matmiljö”. Det som framgick av våra tolv observationer av matmiljön på skolorna kan avläsas i de tre diagrammen som följer.



Figur 4.3



Figur 4.4



Figur 4.5

(För mycket disciplin från lärare leder till en spänd matmiljö.)

Sammanfattningsvis så är det anmärkningsvärt att så få respondenter delade med sig några förslag på åtgärder som skolorna eller lärare kan göra. Dietisten delade med sig många bra och konkreta tips och idéer för att förbättra elevers kostvanor. Figuren visar hur våra utvalda skolor kan förbättra ytterligare matmiljön.

Genomförda förändringar	Rekommenderade förändringar
<p><b>Undervisning vid naturliga sammanhang</b></p> <p><b>Salladsutbudet</b></p> <p><b>Minskad sockermängd (direktiv, butik)</b></p> <p><b>Fruktstund</b></p>	<p>Undervisning inom lektioner</p> <p>Salladsutbudet på de skolor som inte har ett bra utbud</p> <p>Matmiljön</p> <p>Saperemetoden</p> <p>Matutbudet, två rätter</p> <p>Servera lätta mejeriprodukter</p> <p>Visningsportion</p> <p>Matens placering</p> <p>Matråd</p>

*Figur 4.6*

## 5 Diskussion

### 5.1 Hur undervisas eleverna om kost i skolan?

I Lpo 94 (2001) är det först och främst de fyra F: n- fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet som ligger till grund och att variera undervisningen. Rektorns ansvar är att ta fram undervisningsmaterial till elever och lärare. Det står inget i kursplanen om hur man ska undervisa eleverna utan varje skola och arbetslag ska utvärdera undervisningen med jämna mellanrum. Skolan ska samarbeta med hemmet så att föräldrarna informeras om skolans mål och arbete. Forskare har kommit fram till att om man varierar undervisningen blir det ett lustfyllt lärande och eleverna minns bättre om de får variation mellan teori och praktik. Framför allt är det viktigt att få eleverna engagerade och intresserade av innehållet.

När eleverna får se, lyssna, tala, smaka och känna på mat tillsammans med andra kommer deras ”tysta” kunskap upp till ytan. I grupp kan de jämföra nya kunskaper med det de redan vet och där igenom införskaffa nya erfarenheter (Pramling Samuelsson & Sheridan, 1999 och Dysthe, 2003).

Många av våra respondenter använder naturliga sammanhang för att prata om kost. De naturliga sammanhangen kan vara när elever och lärare äter lunch i skolan. Respondenterna ansåg att de hade pedagogisk lunch och därigenom undervisade hur elever ska äta bland annat med kniv och gaffel, samt att det ska vara lugn och ro. De försökte även vara goda förebilder vid måltiden så att eleverna ska kunna ta efter. Vi tror att de mestadels använde sig av naturliga sammanhang för att det är lättast att prata om kost i dessa situationer då det blir mer konkret för både pedagoger och elever.

Under observationerna kan man undra vad respondenterna menade när de bedriver pedagogisk lunch. Vi såg att några pedagoger på skolorna inte åt av skollunchen, utan hade med sig egen mat hemifrån eller inte åt alls. Vi tycker att de då har svårt att vara goda förebilder samt att påvisa vad en balanserad måltid är. Enligt Livsmedelsverket bör den pedagogiska lunchen vara schemalagd för lärarna. Syftet med den pedagogiska lunchen är i första hand samvaro mellan lärare och elever. Läraren ska även vara en viktig förebild för eleverna bland annat genom att: ha en positiv inställning till mat, äta det som serveras samt påvisa vad en balanserad måltid är. Utan den pedagogiska lunchen tenderar ljudvolymen i matsalen att stiga samtidigt som måltidsron blir lidande.

Litteraturen som vi har läst igenom och summerat för att få hjälp att besvara frågeställningarna, behandlar inte så mycket om hur man ska undervisa eleverna. Det är mest olika genomförda projekt som ger undervisningstips.

Idrottsläraren på skola B använder sig av ”Pelle Pump” detta finns redan beskrivet i vår litteraturlista och den ingick i vår specialisering på ”Idrott och hälsa”.

Klassläraren på skola C brukar använda ICA's ”5 om dan” när hon bedriver kostundervisning. Materialet finns att tillgå på ICA's hemsida, där får man tips på bland annat hur man kan göra grönsaker roligare, information om varför man ska äta grönsaker och frukt och här finns även ett fruktbingo (ICA, hämtad 2006-05-10)

På Arlas hemsida finns det undervisningsmaterial som klassläraren på skola D använder. Materialet är upplagt så att man kan få komma på besök till en bondgård. Här får eleverna uppleva med alla sinnen hur mjölken ”tillverkas”. Materialet vänder sig till skolbarn i årskurs

F-3. Det erbjuder en mängd läromedel bland annat ”Kroppåmaten”. Ett material om kroppen, maten och hälsan (Arla, hämtad 2006-05-10).

ICA’s ”Kompis med kroppen-5 om dan” är material som används som undervisningsunderlag. ICA delar ut häften när lärare och elever kommer på besök till butikerna. Materialet vänder sig till elever i årskurs 2 och årskurs 5, och innehåller lärarhandledning, elevhäfte samt information till föräldrar. Eleverna får bland annat hemuppgifter och man kan med fördel använda det när som helst i skolan eftersom det övergriper olika ämnen. Endast en av våra respondenter skrev att hon använde ”5 om dan” det framgår inte om hon känner till undervisningsmaterialet ”Kompis med kroppen-5 om dan”. Det framgår inte om någon annan respondent känner till detta material, dietisten trodde att få känner till det och hennes bedömning stämmer.

Sammanfattningsvis anser vi att undervisningen på de skolor vi undersökt inte bedriver någon traditionellt undervisning om kost i skolan utan mest under naturliga sammanhang. Några av våra respondenter känner till något undervisningsmaterial men de använder hellre eget påkommet material. Vi tror att pedagogerna föredrar att diskutera om kost i de naturliga sammanhangen efter som de inte känner till något undervisningsmaterial. De respondenterna som känner till undervisnings material använder sig mer av traditionell undervisning än de som inte känner till något material.

## **5.2 Vem och vilka ämnen har huvudansvaret för undervisningen?**

Vår enkätfråga ”Vem och vilka ämnen anser du har huvudansvaret för undervisningen” kan ha givit ett feltolkat svar eftersom vi inte valde att ställa den frågan till skolbispisningspersonalen. De är i högsta grad involverad i olika matsituationer i skolan så vi borde ha ställt frågan även till dem. Frågan kan ha felformulerats eller feltolkats eftersom många respondenter endast svarade på frågan vem och inte på frågan vilka ämnen.

Vår ambition med detta arbete är som vi beskrev inledningsvis att försöka reda ut vem och vilka ämne som har huvudansvaret för kostundervisningen. Som vi inledningsvis beskrev så anser vi att det finns tre olika aspekter av hälsa. I detta arbete valde vi att koncentrera på kostaspekten. Eftersom vi vill arbeta inom F-4 så valde vi att koncentrera arbetet på de åldrarna.

Det är inte självklart i kursplanerna i vilka årskurser respektive ämne som det ska undervisas om hälsa ska förekomma därför valde vi att studera tre olika kursplaner: ”Idrott och hälsa” ”Biologi” samt ”Hem och konsumentkunskap”. Dessa kursplaner valdes därför att vi själva kommer ihåg att vi hade kostundervisning i ”Hem och konsumentkunskap” i grundskolan. Inom vår lärarutbildning så har vi fått kostundervisning inom vår inriktning ”Matematik och naturkunskap” samt inom vår specialisering ”Idrott och hälsa”.

När vi hade studerat kursplanerna kom vi fram till att ämnet ”Hem och konsumentkunskap” bör ha huvudansvar för kostundervisningen. Ämnet ”Biologi” belyser hälsa men ur (vad vi anser) aspekten *känedom om människokroppen*. ”Idrott och hälsa” belyser hälsa men ur huvudaspekten *fysisk aktivitet*. Eftersom det framgår från kursplanen att ämnet ”Hem och konsumentkunskap” har huvudansvaret för kostundervisningen. Varför har vi då fått flera föreläsningar om kost under vår utbildning i så väl naturkunskap som idrott på universitetet?

Det Maria Rosén kom fram till i sin rapport är att kostundervisningen ska bedrivas inom ”Hem och konsumentkunskap” samt under olika matsituationer utanför lektionerna. Det problemet som Rosén belyser är att ämnet har för få timmar av de totala timmarna i grundskolan. För att eleverna ska kunna tillägna sig en bra kostkunskap föreslår hon att ämnet måste förstärkas och få flera timmar av de totala timmarna i grundskolan. Vi ser även ett liknande problem och det är att ämnet som har så få timmar kommer vanligtvis inte in förrän i årskurserna 5,6 eller 7. Bör inte eleverna ha en ordentlig kostundervisning innan dess?

Våra respondenter arbetar alla utom en skolbispisningspersonal inom årskurserna F-4. Även Dietisten är inkopplad på de lägre åldrarna. Detta kan vara orsaken till att inte fler ansåg att ”Hem och konsumentkunskap” ämnet bör ha huvudansvaret eftersom ämnet vanligtvis inte bedrivs i de åldrarna.

Vi kom fram till efter att studerat Lpo 94 att det är alla på skolan som har ansvar för att elever tillägnar sig en god hälsa, detta anser vi även syftar på skolbispisningspersonalen. De är högsta grad involverade i olika matsituationer i skolan. Störst ansvar ligger hos rektorn som ska se till att undervisningen fullföljs så att kursplanerna följs. Även Rosén kom fram till i sin rapport att alla pedagoger har ett gemensamt ansvar för elevernas hälsa. Eftersom hon endast skriver alla pedagoger så tolkar vi det som hon inte anser att skolbispisningspersonalen har något ansvar. Våra källor, dietisten och majoriteten av respondenterna anser att alla har ett gemensamt ansvar.

Eftersom de flesta av våra respondenter anser att alla har ett gemensamt ansvar för undervisningen om kost i skolan tror vi att det är en anledning till varför så få av våra tillfrågade lärare som bedriver någon undervisning. Ingen vet riktigt vem som ska ha ansvaret för undervisningen och därför ansvarar ingen för det. Här tycker vi att rektorn måste vara tydligare och delegera ansvaret till någon. Vi anser att klassläraren ska ha ansvaret tills ämnet ”Hem och konsumentkunskap” kommer in.

Dietisten tycker att rektorn måste se till att personalen på skolan har samma åsikt angående kosten. Enligt läroplanen har rektorn vid en skola ansvar för samordningen av undervisningen och att de olika ämnena integreras. (Skolverket/Fritzes AB, 2001)

Sammanfattningsvis kan vi dra slutsatsen att alla lärare har ett gemensamt ansvar för kostundervisningen i åldrarna F-4. Men vi tycker att klassläraren ska ha huvudansvaret tills ämnet ”Hem och konsumentkunskap” kommer in som ämne så ska undervisningen i första hand bedrivas där, men givetvis också under olika matsituationer. Ämnet ”Hem och konsumentkunskap” bör få flera timmar av de totala timmarna i grundskolan, så att eleverna får en bra kostundervisning. Hur ämnet ”Hem och konsumentkunskap” ska få flera timmar tänker vi inte gå in på här.

Vi anser med ovanstående att vårt arbete har besvarat vår andra syftesfråga: Vem och vilka ämnen har ansvaret för kost- och hälsoundervisningen.

### **5.3 Redan genomförda förändringar**

I läroprocessen tar man till sig kunskaper genom att diskutera, härma, se, lyssna samt känna. I det pedagogiska arbete som skolorna bedriver är det viktigt att få elevernas uppmärksamhet så att lärandet blir lustfyllt. Man sitter och diskuterar exempelvis vad som finns på tallriken eller att kniv och gaffel används när man äter. *Undervisning* bedrivs ofta vid måltider utan att man egentligen är medveten om det. Man hjälper eleverna att utvecklas. Här får eleven prova nya

maträtter och grönsaker genom att se, lyssna, smaka känna på det som serveras. Mer som skolorna har förbättrat är att få ljusare matsal (utom en), sätta upp nya alster som eleverna har gjort själva. Alla skolorna försöker dämpa ljudnivån så de kan äta i lugn och ro samt vara goda förebilder.

Nästan ingen av våra respondenter belyser *fruktstundens betydelse*, men vi anser att en fruktstund är ett bra sätt att framhäva fruktens betydelse (ur flera aspekter). På samtliga skolor förekommer fruktstund i klassrummet mellan skoldagens början och fram till lunchen. Dessutom intas frukt under högläsningstunden, eleverna medtar frukten själva. En av våra respondenter skulle vilja få igenom att skolan bjuder eleverna på frukten för att kunna introducera nya frukter för dem. Elenor Skytt pratade om måltidsfördelning och hon anser att alla ska äta ett förmiddags mellanmål som bör täcka 5 % av dagens energibehov. Fruktens betydelse för hälsan belyses av Livsmedelsverket (Livsmedelsverket, hämtade 2006-02-19). Stopp-projektet gav direktiv till samtliga skolor som deltog i projektet att: ”Frukt och grönt som eleverna har med sig ska få intas under lektionstid” (Livsmedelsverket, hämtad 2006-01-18). Vidare, föreslog Bunkefloprojektet att skolorna skulle ha ett bättre utbud av frukt (Trygga barn, hämtad 2006-04-10). Även en av våra respondenter (skola C) ville förbättra skolans fruktutbud för att kunna introducera nya frukter för eleverna så att det får nya smakupplevelser.

Att reducera tillgång till socker under skoltiden är också ett sätt att förbättra elevers matvanor och hälsa. En skola (B) har fått med en närliggande butik att inte sälja godis, söta drycker och annat sött till elever under skoltid. I cafeteria så säljs inga *sötsaker*. De skolor som ingick i Stopp-projektet skulle utesluta söta produkter från skolorna (Livsmedelsverket, hämtade 2006-01-18). Här vill vi se att fler skolor tar efter skola B.

Det som Livsmedelsverket och dietisten rekommenderar är att man inte ska äta lunch före elva, men det gör två skolor. De belyser även vikten av att äta regelbundet, samt att det inte får skilja för lång tid mellan fruktstunden och lunchen. Samtliga av våra undersökningsskolor äter på regelbunden tid. Här får man ändå säga att det är både bra och dåligt, det som är bra är att tiden är den samma varje dag och det dåliga är att de äter före klockan elva.

De som har tagit fram den ”Nationella handlingsplanen för nutrition” anser att man kan nyttja den pedagogiska verksamheten för att höja elevernas kostmedvetenhet. I litteraturen står det att maten som serveras ska vara så tilltalande att man inte väljer att äta någon annanstans. I pedagogisk lunch ska miljön vara så tilltalande att den är lustfylld och en positiv mötesplats. I en av skolorna äter man i klassrummet där man vistas mest hela dagen. Att äta vid sin bänk där man även arbetar med skolarbete tror vi inte är positivt för alla. Man behöver miljöombyte, i klassrummet ser du samma sak hela tiden förutom när man är ute på rast. Eva Brack ansåg att det finns många fördelar med att äta vid gruppbord i klassrummet bland annat att man hinner prata med eleverna. Men vår skola som åt i klassrummet hade andra förhållanden, exempelvis att eleverna åt vid skolbänken. Många av eleverna satt och tittade in i kompisens rygg, som satt mitt emot. Pedagogerna satt inte med eleverna utan framme vid katedern och tittade ut över klassen. Så de hade ingen kommunikation med eleverna och då anser vi inte att de är goda förebilder och att det då inte förekommer pedagogisk lunch. En nackdel till som skolan har är att skolbetspisingpersonalen inte har samma kontakt med elever och personalen på skolan, de kan inte hjälpa till med att förbättra miljön där eleverna äter. Att ha salladsbordet i ett annat rum utan en vuxens närvaro kan göra att eleverna hoppar över grönsakerna och smaka på det som finns att servera. Om de hade haft en matsal så tror vi att matsituationen kanske sett annorlunda ut.



## 5.4 Förändringar/förbättringar som skolor kan göra

Det är oroväckande att de flesta av våra respondenter inte hade något att delge för hur skolorna kan göra för att förbättra elevernas kostvanor. Det framgår av vår sekundärdata samt djupintervjun med dietisten att det finns otroligt många åtgärder som skolorna kan göra för att förbättra elevers kostvanor.

I Sverige har det genomförts många projekt om hälsa i skolan, åtgärder som projekten genomförde var positiva för elevernas hälsa. Få av våra skolrespondenter delade med sig av några nya tankar och idéer på vad man kan göra för att förbättra elevers kostvanor.

Dietisten belyste vikten av att undervisa om hälsa (kost och fysiskaktivitet) Även en av våra respondenter belyser undervisningens värde för att bland annat få eleverna att äta bättre mat. På Fjällenskolan bedrivs undervisning om vad bra mat är och varför man behöver äta. I artikeln om Fjällenskolan framgår inget av vad skolan använder sig av för undervisningsmaterial. De skolor som ingick i Stopp-projektet skulle undervisa eleverna om kost och fysisk aktivitet. Få av våra respondenter använder sig av något material, men dietisten tipsar om många bra böcker samt Internetsidor. Vi har själva funnit en hel del användbara material som man kan använda till undervisningen om kost och hälsa. Vivianne Anderson, lärare på Fjällenskolan, menade att det är viktigt att hälsoarbetet inte enbart blir något temaarbete, hon säger även att skolan försöker väva in hälsoarbetet i allt de gör. Våra respondenter anser att temaarbete är ett bra arbetssätt för kostundervisning. Dietisten tycker att man ska variera undervisning, ibland genom temaarbete och ibland med traditionell undervisning.

Dietisten rekommenderar Saperemetoden, här lär du bland annat eleverna att känna igen nya smaker och livsmedel.

Livsmedelsverket belyser grönsakernas betydelse för en god hälsa. De rekommenderar att det bör finnas ett bra salladsutbud, med minst sex olika grönsaker, och bröd som ytterligare ett komplement till skollunchen. Samtliga av våra observationsskolor serverade knäckebröd men endast skola A och B hade ett bra salladsutbud. För att flera elever ska välja att äta mera grönsaker rekommenderar Livsmedelsverket att salladsbordet bör placeras först. De skolor som var involverade i Stopp-projektet fick detta direktivet. Endast skola A serverade salladsbordet först, skolorna B och C hade salladsbordet efter varmrätten och sista skolan hade salladsbordet i ett rum bredvid. I förslaget till handlingsplanen ”Goda matvanor och ökad fysisk aktivitet” belystes att lunchen i skolan ska följa Svenska näringsrekommendationer. Där står att eleverna ska äta 100-125 gram grönsaker och frukt varje dag i samband med lunchen. I rekommendationerna för skollunch belyser Livsmedelsverket att skolorna bör servera två rätter att välja emellan. Vid våra observationer fann vi att endast skola B serverade två rätter. Varför inte flera skolor serverat två rätter tror vi beror på flera anledningar, vi tror att de främsta orsakerna är ekonomi och bristande kunskap hos skolbespisningspersonalen. Serveras två rätter så anser vi att det ökar chansen att flera elever äter av skollunchen.

Skolbespisningspersonalen på samtliga skolor anser att de följer Livsmedelsverkets rekommendationer, vi anser att de gör det på många punkter med att samtliga skolor kan förbättra framförallt matutbudet och salladsutbudet.

Porsman och Paulún beskriver en svenskstudie som visar att många elever hoppar över skolmaten, de elever som väljer att inte äta får lättare koncentrationssvårigheter och huvudvärk. Med detta i åtanke borde varje skola sträva efter att följa livsmedelsverkets

rekommendationer. Det anser vi att hela skolan tjänar på i längden. Eftersom det leder till piggare elever som orkar koncentrera sig bättre.

Mer som Livsmedelsverket rekommenderar skolorna är att servera lätta mejeriprodukter. Skolorna som ingick i Stopp-projektet serverade lätta mejeriprodukter. Skola C och D serverade lättmargarin och de andra två serverar vanligt bordsmargarin. Varför de inte serverar lättmargarin vet vi tror att det bero på fler saker så som att vanligt bordsmargarin har godare smak samt att det är tillverkat utan en massa tillsatser. Samtliga skolor serverade ekologisk mellanmjölk till eleverna ur 20 liters förpackningar, det beror på att ekologisk lättmjölk inte tillverkas i så stora förpackningar. Vi tycker att skolorna kan påverka mejerileverantörerna så att mejerierna kan erbjuda skolorna att köpa ekologisk lättmjölk.

Skolorna som deltog i Stopp-projektet hade en monter i matsalen med en visningsportion av dagens lunch enligt tallriksmodellen. Elenor Skytt belyste även detta, det visar på ett konkret sätt vilken mängd samt fördelning mellan de olika livsmedlen man bör ta. Inga av de skolorna vi observerade hade visningsportion. Vi anser att en visningsportion hjälper till att förbättra den pedagogiska lunchen då det blir konkret för eleverna vad som serveras och hur mycket mat de bör äta. Lärarna ska visa vad en balanserad måltid är, det räcker dock inte med att ha den i en monter, lärarna bör föregå med gott exempel och själva ta av maten enligt tallriksmodellen. Glöm inte att elever gör som du gör, inte som du säger.

Vi observerade vilka förutsättningar respektive lärare har att bedriva en pedagogisk lunch. Med den bakgrundsinformation vi redan kände till om respektive skola så trodde vi att skola A samt skola D skulle ha bäst förutsättningar att bedriva pedagogisk lunch. Eftersom respektive klass äter lunch själva i en liten matsal/hemklassrum. Efter våra observationer ansåg vi att skola A, C och D borde ha bäst förutsättningar för att bedriva en pedagogisk lunch eftersom fler pedagoger närvarar vid lunchen. Skola B trodde vi skulle ha svårt att bedriva en pedagogisk lunch, eftersom endast en lärare äter med eleverna i en stor matsal. Det kan då vara svårt att agera som en god förebild och visa på en balanserad måltid.

När vi sedan analyserade observationer samt enkäterna visade det att pedagogerna på skola D ofta äter av egen medtagen mat, den intas tillsammans med eleverna. Vi anser att dessa lärare då har svårt att föregå med gott exempel samt att på visa vad en balanserad lunch innebär. Om den medtagna lunchen är välbalanserad, kan de påvisa det men de har fortfarande svårt att föregå med gott exempel. Pedagogernas respons på varför de inte äter av skolans lunch var att den är för dyr. Man skulle kunna överkomma dessa svårigheter genom att skolan subventionerar skollunchen, något som dietist påpekar.

Pedagogerna på både skola A och C anser vi bedriver en väl fungerande pedagogisk lunch. Vi anser att läraren på skola B försökte i största mån att vara en god förebild och visa vad en balanserad måltid är, men det är svårt att förmedla det till eleverna eftersom hon inte kan visa upp måltiden för alla, läraren har för många elever att se till under den tiden som lunchen intas.

Skola A samt D borde ha bäst förutsättningar att ha ett bra helhetsintryck samt en låg ljudnivå vid lunchen eftersom den intas i en liten matsal/hemklassrum. Men våra observationer påvisade annat. Det var på skola A som ljudnivån var högst samt helhetsintrycket relativt lågt, både på skola A och D var samt direktiven från lärarna flest. Om skolorna jobbar med att sänka ljudnivån samt att lärarna inte ger så många direktiv så tror vi att eleverna får en mer harmonisk matsituation och äter bättre.

Livsmedelverket poängterar vikten av pedagogisk lunch, att läraren är en god förebild, äter det som serveras, visar vad en nyttig måltid är samt har en positiv inställning till nya maträtter.

Dietist anser att skolorna inte bör fira elever med godsaker och att samtliga skolor bör ha direktiv rörande matsäckens innehåll. Hon uppmanar lärare att samarbeta med föräldrarna rörande direktiven. Fjällensskolan, Bunkefloprojektet och stopp-projektet ansåg alla att matsäcken ska innehålla näringsrik mat för den måltiden den ersätter och kalas samt fredagsmys firas inte med godsaker.

Matråd är något som dietisten lade stor vikt vid, även Livsmedelverket och Stopp-projektet belyser matråd som en viktig resurs i skolan. Med matråd så ökar elevernas delaktighet och det är lättare att få dem äta bra mat eftersom de själva varit med och påverkat den. Matråd skapar också ett engagemang mellan elever och skolpersonal samt föräldrar. Dietisten tipsade oss om skolmatens vänner på nätet, klicka på länken som heter verktygslåda 1. Här finns tips om hur man kan gå tillväga för att starta upp ett matråd samt vilka frågor ett matråd kan engageras i. De tipsar om att matrådet bland annat skulle kunna arbeta med:

- utformning av miljön
- livsmedelsutbud
- kost- och hälsoinformationsaktivitet
- fastställande av måltidsordning och matsedel

För att eleverna ska kunna vara med och påverka matutbudet så krävs det ett bra samarbete mellan skolbispisningspersonalen, lärare och elever, anser dietisten och Glemme. Det krävs också att personalen som jobbar i skolmatsalen är utbildad och att deras yrkesstatus höjs så att arbetsglädjen och orken att engagera sig i arbetet bibehålls. Bland våra skolbispisningsrespondenter är de flesta utbildade, men vi anser att deras yrkesstatus kan höjas på några skolor. Detta tycker vi att alla måste hjälpas åt med, både elever, lärare och rektorer. Om man har ett väl fungerande samarbete mellan lärare, elever och skolbispisningspersonal bidrar det till att eleverna trivs bättre i matsalen och det kan i längden påverka mat situationer. Glemme belyser vikten av att ha en samsyn på skolan för att komma någon vart med kost- och hälsoarbetet även dietisten poängterar att det är viktigt att all skolpersonal har samsyn.

Sammanfattningsvis kan vi säga att det finns många bra åtgärder som skolorna kan göra för att förbättra elevernas kost- och hälsovanor. Vi anser att undervisning om ämnet med bra material borde vara den först åtgärden samtliga skolor genomförde. Det verkar som om många pedagoger tror att man köper barns respekt och får lyckligare elever genom att bjuda på godsaker. Men vi anser att det bara kan leda till problem i form av koncentrations-svårigheter, sockerberoende och övervikt.

## 5.5 Hur skulle man kunna gå vidare med projektet?

Om vi hade haft mera tid i vår studie så skulle vi:

- Studera de lokala arbetsplanerna i ”Idrott och hälsa samt ”Hem- och konsumentkunskap” på respektive skola.
- Studera samt ta del av lärares lektionsplanering samt terminsplanering för att se hur ofta kost- och hälsoundervisningen bedrivs samt på vilket sätt.
- Observera skolorna under en längre tid och föra loggbok, detta för att se om en utveckling sker på skolan rörande kost och hälsa.
- Observera några lektioner i ”Idrott och hälsa” samt i ”Hem och konsumentkunskap” ”Biologi”.
- Observera en klasslärare.

Samtliga observationer för att se hur hälso- och kost undervisningen bedrivs.

Vi skulle vilja se att fler skolor startade ”matråd” där både skolpersonal, elever och föräldrar ingår. Ett matråd kan bland annat arbeta med utformning av matsedeln, grönsaksutbudet och inredningen i matsalen.

Ändring av kursplanen i ”Hem och konsumentkunskap” så att ämnet får flera timmar i grundskolan.

## 5.6 Våra tips och idéer om bättre kostvanor i skolan

### Födelsedags kalas på skolan

En bra variant är att sjunga för barnet när han/hon fyller år. Ät inget sött utan slå i hopp alla födelsedagar under en månad. Varje familj kan lägga pengar till en kalas kassa istället för att köpa eller baka något, så köper sedan skolan in något en gång i månaden. En annan variant är att bara sjunga för barnet och tända ljus och inte fira med några sötsaker alls.

### Fredagsmys

På vår tid kallades detta för ”roliga timmen” då spela vi teater och hade frågesport. Andra saker man kan göra är att spela olika sällskapsspel, anordna en tips promenad eller en skattjakt med karta där belöningen är en god frukt.

### Recept

#### *Smoothie*

Mixa mjölk eller yoghurt med valfria frukter och bär, söta vid behov.

#### *Dip*

Skär upp stavar av olika grönsaker så som gurka, paprika och morötter. Mixa kokta kikärter/bönor med olja salt, peppar och vitlök till en god dipsås. Man kan även fräs olika grönsaker i lite olja och mixa till en god sås.

Blanda naturell yoghurt med olika kryddor.

*Fruktsallad*, gör en god fruktsallad med olika frukter. Servera med keso, fil eller yoghurt, smaksätt ev. med kanel, ananas, vaniljsocker eller andra spännande kryddor

### **Grönsaksbingo** (bilaga 7)

Är en vidareutveckling av fruktpussel som finns på ICA´s hemsida. Pusslet anpassas till lunchens tillgång på grönsaker. Tänk på allergiker, ta inte med ex tomat om du har en elev som är allergisk, alla ska kunna vinna. Du kan spela bingo under en hel vecka bara under skoltiden inte fritids, detta för att ge alla elever samma förutsättningar. Den/de som vinner kan få bestämma vad klassen ska göra på ”roliga timmen” på fredag. Pusslet omarbetades därför att alla elever inte har med sig frukt till skolan av olika anledningar.

### **Kostpusslet** (bilaga 8)

Är en vidareutveckling av hälsomålets kostpussel. Detta bör man använda under ca 2 veckor, man kan använda det på olika sätt. Låt eleverna få skriva ner sin frukost, lunch mellanmål samt middag de åt dagen innan. Diskutera sedan i klassen vad de skrivit och väv då in vad en bra frukost osv. bör innehålla.

### **Egen kostcirkel** (bilaga 9)

Här får barnen klippa och klistra ihop sin egen kostcirkel, givetvis med direktiv. Vi upplever att om barnen själva får göra sin egen så tar de lättare till sig kunskaperna som vi vill förmedla.

### **Tallriksmodellen med papptallrik** (bilaga 10)

Här behöver du papperstallrikar samt vattenfasta tuschpennor. Dela in tallriken som tallriksmodellen dvs. i tre delar två större delar och en lite mindre del. Eleverna läser nu dagens lunch, ex potatis med torskpannätter och grönsaker. Nu ska de skriva torskpannätter i den minsta delen, potatis och de grönsaker de väljer i de stora delarna. Tallriken medtages till lunchen och eleverna lägger upp maten enligt tallriksmodellen de ritat.

# Referenslista

## Böcker

Bergqvist, Milena (2004) *Lilla Uppladdningen*. SISU idrottsböcker: Stockholm.  
<http://www.lillauppladdningen.nu/> <http://www.idrottsbokhandeln.se/>

Carling, Maria & Cleve, Elisabeth (2005) *Sopa lagomt!* Stockholm: Walström & Widstrand.

Dysthe, Olga (2003). *Dialog, samspel och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Hjärt-Lungfonden (2003) *Pelle Pump*. <http://www.hjart-lungfonden.se/butiken/>

Porsman, Camilla & Paulún, Fredrik (2003) *Mat för ditt barn* Fitnessförlaget

Pramling Samuelsson, Ingrid & Sheridan, Sonja (1999) *Lärandets grogrund*. Lund: Studentlitteratur.

Skolverket (2002). *Grundskolan kursplaner och betygskriterier*. Västerås: Skolverket

Stensmo, Christer (2002) *Vetenskapsteorier och metoder för lärare*. Uppsala: Läromedel & utbildning

Stukát, Staffan (2005). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Studentlitteratur: Lund.

Utbildningsdepartementet. (2001). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. Lpo -94 anpassad till att också omfatta förskoleklassen och fritidshemmet*. Västerås: Skolverket och Fritzes AB

## Personlig kommunikation

Elenor Skytt föreläsning, 2004-10-7, Inriktning Natur och matematik i barnens värld

Mats Glemme föreläsning, 2005-02-09, Specialisering Idrott och hälsa

Per Gensell föreläsning om Bunkeflomodeller, 2006.04-19, Arrangör Bunkeflosällskapet

## Internet

Aftonbladet. *Stopp-projektet*. Hämtad 2005-03-10, från  
<http://www.aftonbladet.se/vss/foraldrar/story/utskrift/0,3258,489074,00.html>

Arla. Hämtad 2006-05-10, från [http://www.arla.se/Default\\_\\_\\_18313.aspx](http://www.arla.se/Default___18313.aspx)

Barnombudsmannen. *Underlaget för handlingsplanen*. Hämtad 2006-02-21, från  
<http://www.bo.se/Nav.aspx?pageid=4872>

Bunkeflomodellen. Hämtad 2006-04-10, från <http://www.bunkeflomodellen.com/>

Hälsomålet. Hämtad 2006-04-02, från <http://www.halsomalet.se/>

ICA. *Kompis med kroppen 5 om dan*. Hämtad 2006-05-10, från  
[http://www.ica.se/FrontServlet?s=ica&state=ica\\_dynamic&viewid=149363](http://www.ica.se/FrontServlet?s=ica&state=ica_dynamic&viewid=149363)

ICA. *Inspirations sida*. Hämtad 2006-05-10, från  
[http://www.ica.se/FrontServlet?s=mat\\_recept&state=femomdan&showMenu=mat\\_recept\\_8\\_0](http://www.ica.se/FrontServlet?s=mat_recept&state=femomdan&showMenu=mat_recept_8_0)

Konsumentföreningen. *Stopp- projektet*. Hämtad 2006-01-18, från [http://www.konsumentforeningenstockholm.se/upload/Konsumentfr%C3%A5gor/Stopp-projektet\\_Anja\\_Nordenfelt.pdf](http://www.konsumentforeningenstockholm.se/upload/Konsumentfr%C3%A5gor/Stopp-projektet_Anja_Nordenfelt.pdf)

Livsmedelsverket. *Smaka mera- god mat i skolan*. Hämtad 2005-05-21, från [http://www.slv.se/upload/dokument/Mat\\_Halsa/div%20kost/na\\_SmakaMer.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Mat_Halsa/div%20kost/na_SmakaMer.pdf)

Livsmedelsverket. *Stopp-projektet*. Hämtad 2006-01-18, från [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page\\_11418.aspx](http://www.slv.se/templates/SLV_Page_11418.aspx)

Livsmedelsverket. *Pedagogisk lunch*. Hämtad 2006-01-19, från [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=7419](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=7419)

Livsmedelsverket. *Riktlinjer för skolluncher- råd, tips och mängdtabeller*. Hämtad 2006-02-19, från [http://www.slv.se/upload/dokument/Mat\\_Halsa/Rad\\_rek/riktlin.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Mat_Halsa/Rad_rek/riktlin.pdf)

Livsmedelsverket. *Nationell handlingsplan för nutrition*. Hämtad 2006-02-19, från [http://www.slv.se/upload/dokument/Mat\\_Halsa/Nutrition/handplanwebversion.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Mat_Halsa/Nutrition/handplanwebversion.pdf)

Livsmedelsverket. *Underlaget för handlingsplanen*. Hämtad 2006-02-21, från [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page\\_11419.aspx](http://www.slv.se/templates/SLV_Page_11419.aspx)

Livsmedelsverket. *NCFE- utmaning*. Hämtad 2006-04-15, från [http://www.slv.se/upload/dokument/Skola/Utmaningen\\_maten\\_skolan\\_2006.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Skola/Utmaningen_maten_skolan_2006.pdf)

Livsmedelsverket. Hämtad 2006-04-20, från <http://www.slv.se>

Livsmedelsverket. *Sapere-metoden utvärderad*. Hämtad 2006-04-31, från [http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=3534](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=3534)

Projekt Nelson. Hämtad 2006-04-10, från [http://www.projektnelson.se/site\\_vuxna/mall\\_innehall\\_start\\_vuxna.asp](http://www.projektnelson.se/site_vuxna/mall_innehall_start_vuxna.asp)

Rosén, Maria rapport 13. *Mat och hälsa i undervisningen– skolan och lärarutbildningen*. Hämtad 2006-04-02, från [http://www.slv.se/upload/dokument/Rapporter/Mat\\_och\\_nutrition/rapp\\_13\\_04\\_mat\\_och%20halsa.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/Rapporter/Mat_och_nutrition/rapp_13_04_mat_och%20halsa.pdf)

Saperemetoden. *Metoden*. Hämtad 2006-04-31, från <http://www.sapere.se/mallar/start1.html>

Skolmatens vänner. Hämtad 2006-05-10, från <http://www.skolmatensvanner.org>

Trygga barn Hämtad 2006-04-02, från <http://www.tryggabarn.nu/barn/Page5409.html>.

Trygga barn. Hämtad 2006-04-10, från <http://www.tryggabarn.nu/barn/Page5376.html>

Tryggabarn. Hämtad 2006-04-18, från <http://www.tryggabarn.nu>

Världshälsoorganisationen. *Hälsa*. Hämtad 2006-03-21, från, [http://www.ne.se/jsp/search/search.jsp?h\\_search\\_mode=simple&h\\_advanced\\_search=false&t\\_word=h%E4lsa](http://www.ne.se/jsp/search/search.jsp?h_search_mode=simple&h_advanced_search=false&t_word=h%E4lsa)

## Uppsatser

Dinsdal/Ragnarsson. *Kost och hälsa, En inblick i hur en skola i Sverige och en skola i USA arbetar med kost och hälsa i skolundervisningen*. Rapportnummer: ht 042820-05

# Bilagor

## Bilaga 1

### Enkätundersökning med uppföljande intervju Klasslärare

Ringa in ditt svar och kommentera gärna.

Man

Kvinna

1. Får vi ditt medgivande att använda citat från dina svar i vår uppsats?

Ja      Nej

2. Vilken utbildning har du?

---

3. När gick du utbildningen?

0-5år sedan      5-10år sedan      10-15år sedan

15år eller mer      Annat likvärdig och i så fall vad: \_\_\_\_\_

4. I vilka ämnen bedriver du undervisning?

---

---

5. Hur många år har du arbetat i yrket?

0-5år    5-10år    10-15år    15år eller mer

6. Vilka årskurser arbetar du med?

Förskolan      Årskurs 1    Årskurs 2    Årskurs 3    Årskurs 3    Årskurs 4

Årskurs 5      Årskurs 6    Annat: \_\_\_\_\_

7. Bedriver du någon undervisning om kost och hälsa?

Ja      Nej

(Vid svar ja) Hur ofta?      1ggr/vecka      1 ggr/månad

1-5 ggr/termin    1-5 ggr/läsår      Annat: \_\_\_\_\_

Vilket material använder du dig av?

---

---

---

(Vid svar nej) Varför inte? Ingen kunskap    Inte tid    Annat: \_\_\_\_\_



**8. Om ni har något av följande alternativ, har ni då några direktiv för:**

Fredagsmys      Ja    Nej    Har ej      om ja, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kalas              Ja    Nej    Har ej      om ja, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Matsäck          Ja    Nej    Har ej      om ja, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Naturfika         Ja    Nej    Har ej      om ja, vad? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(vid svar nej) *Varför inte?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**9. Har skolan samverkan med elever och föräldrar beträffande ovanstående?**

(Vid svar ja) *Hur gick ni till väga?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Vid svar nej) *Varför inte?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**10. Har skolan genomfört några förändringar med kost- och hälsoaspekter?**

(Vid svar ja ) *Vad?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**11. Hur tycker du att man bör arbeta med kost och hälsa i skolan?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**12. Integreras elever och annan personal på skolan i kost och hälsoarbete (om det bedrivs)?**

Ja                      Nej

(Vid svar ja) *Hur gick ni till väga?*

---

---

(Vid svar nej) *Varför inte?*

---

---

**13. Kan man få elever att välja bra mat?**

*Ja*                      *Nej*

(Vid ja) *Hur?*

---

---

---

(Vid nej) *Varför?*

---

---

---

**14. Förekommer pedagogisk lunch?**

Ja                      Nej

(Vid svar ja) *Vad innebär det för dig?* \_\_\_\_\_

---

---

(Vid svar nej) *Varför inte?* \_\_\_\_\_

---

---

**15. Vem och vilket ämne anser du har huvudansvaret för undervisningen om kost och hälsa?**

Klassläraren              Idrottsläraren              Alla              Ämne: \_\_\_\_\_

## Bilaga 2

# Enkätundersökning med uppföljande intervju Idrottslärare

Ringa in ditt svar och kommentera gärna.

**Man**                      **Kvinna**

**1. Får vi ditt medgivande att använda citat från dig i vår uppsats?**

Ja                      Nej

**2. Vad har du för utbildning?**

\_\_\_\_\_

**3. När gick du utbildningen?**

0-5år sedan              5-10år sedan              10-15år sedan  
15år eller mer

**4. I vilka ämnen bedriver du undervisning?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**5. Hur många år har du arbetat i yrket?**

0-5år    5-10år    10-15år    15år eller mer

**6. Vilka årskurser arbetar du med?**

Förskolan              Årskurs 1    Årskurs 2    Årskurs 3    Årskurs 3    Årskurs 4

Årskurs 5              Årskurs 6    Annat: \_\_\_\_\_

**7. Bedriver du någon undervisning om kost och hälsa?**

Ja                      Nej

(Vid svar ja) Hur ofta?              1ggr/vecka              1 ggr/månad

1-5 ggr/termin    1-5 ggr/läsår              Annat: \_\_\_\_\_

**Vilket material använder du dig av?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

(Vid svar nej) Varför inte?    Ingen kunskap    Inte tid    Annat: \_\_\_\_\_

**8. Vem och vilka ämnen anser du har huvudansvaret för undervisningen om kost och hälsa?**

Klassläraren      Idrottsläraren      Alla      Ämne: \_\_\_\_\_

**9. Hur tycker du att man bör arbeta med kost och hälsa i skolan?**

---

---

---

---

## Bilaga 3

# Enkätundersökning med uppföljande intervju Skolmåltid

Ringa in ditt svar och kommentera gärna.

Man

Kvinna

**1. Får vi ditt medgivande att använda citat från dig i vår uppsats?**

Ja

Nej

**10. Vad har du för utbildning?**

---

**2. Har du gått någon fortbildningskurs rörande kost och hälsa?**

(Vid svar ja) När?

0-1 år sedan

1-3 år sedan

Annat likvärdig och i så fall vad:

---

**3. Hur många år har du arbetat i yrket?**

0-5år

5-10år

10-15år

15år eller mer

**4. Anser du att du/ni bidrar till att förbättra elevernas matvanor?**

(Vid svar ja) På vilket sätt?

---

---

(Vid svar nej) Varför inte?

---

---

**5. Känner du till livsmedelverkets rekommendationer för skollunchen?**

Ja

Nej

(Om svar ja) Anser du att skollunchen svarar upp mot riktlinjerna?

Ja

Nej

Ibland

**6. Anser du att elevernas matmiljö är bra?**

(Vid svar ja) Hur har du/ni påverkat matmiljön?

---

---

---

(Vid svar nej) *Vad är inte bra?*

---

---

*Är det något som kan förbättras och i så fall vad?*

---

---

**7. Samarbetar ni med elever och annan personal på skola om kost och hälsa?’**

(Vid svar ja) *Vilka och på vilket sätt?*

---

---

(Vid svar nej) *Varför inte?*

---

---

## Bilaga 4

# Enkätundersökning med uppföljande intervju Dietist

Ringa in ditt svar och kommentera gärna.

Man

Kvinna

1. Får vi ditt medgivande att använda citat från dig i vår uppsats?

Ja

Nej

2. Vilken utbildning har du?

---

3. När gick du utbildningen?

0-5år sedan

5-10år sedan

10-15år sedan

15år eller mer

Annat likvärdig och i så fall vad: \_\_\_\_\_

4. Hur många år har du arbetat i yrket?

0-5år

5-10år

10-15år

15år eller mer

5. Varför är du inkopplad inom skolan?

---

---

---

---

---

6. Vad har du för arbetsuppgifter i dag på skolan?

*Informerar skolpersonalen*

*Utbildar skolpersonalen*

*Stöttar skolpersonalen*

*Annat:* \_\_\_\_\_

7. Vilka personer på skolan samarbetar du med?

Klasslärare

Idrottslärare

Skolbispisningspersonal

*Alla*

*Annat:* \_\_\_\_\_

8. Har du några tips och idéer om hur man kan arbeta med kost- och hälsa i skolan?

---

---

---

**9. Kan du rekommendera något bra material som man kan arbeta med i skolan?**

---

---

---

---

---

**10. Vem anser du har huvudansvaret för undervisningen om kost och hälsa inom skolan?**

*Klassläraren*

*Idrottsläraren*

*Alla*

Annat: \_\_\_\_\_



## Bilaga 5

### Observationer

**1. Förekommer fruktstund?**

Ja                      Nej

Var? \_\_\_\_\_

När?

Före lunch

Efter lunch

**2. Var äter eleverna?**

Skolmatsal              Klassrummet                      Annat: \_\_\_\_\_

Var är matsalen belägen? \_\_\_\_\_

När äter eleverna lunch? \_\_\_\_\_

Intags lunch på samma tid varje dag?              Ja                      Nej

(vid svar nej) Vilka tider? \_\_\_\_\_

**3. Äter de tillsammans med andra elever?**

Ja      Nej

(vid svar ja) Vilka åldrar? \_\_\_\_\_

**4. Hur många vuxna finns det när eleverna ska äta?**

1-2 vuxna              3-5 vuxna              flera vuxna

**5. Hur är matsalen/klassrummet?**

Stor(70-120 elever)              Mellan (50-70)                      Liten (30-50)

**6. Hur är helhetsintrycket i matsalen?**

Mycket bra intryck 10   8   6   4   2   0 Mycket dåligt intryck

**7. Hur är ljudnivån?**

Mycket tyst 10   8   6   4   2   0 Ohållbart

**8. Hur är disciplinen från lärarna?**

Ingen disciplin 8   6   4   2   0 Mycket disciplin

**9. Hur ser utbudet av mat ut?**

De får ta hur mycket de vill.

Begränsad mängd (bra mängd)

Begränsad mängd (liten mängd)

**8. Hur ser utbudet av mjölkprodukter ut?**

Lättmargarin

Vanligt smörgåsmargarin

Lättmjölk

Mellanmjölk



## Bilaga 6

### Samlade tips och idéer

#### Vad man kan göra i klass och på skolan

##### Kafeteria/kiosk/automat

Vad som serveras i skolans kafeteria/kiosk/automat kan ha mycket stor betydelse för elevernas hälsa. Det bästa är om din skola kan bli en läsk-, snacks- och godisfri zon. Man kan servera mycket annat i en kafeteria/kiosk/automat, bland annat frukt, grova frallor, mjölk, osötade juicer samt yoghurt med frukt. Låter man bli att sälja läsk-, snacks- och godis i skolan ger man barnen bra signaler vad det bekräftar mat. Förvisso finns det kiosker och butiker i närheten av många skolor, men då är eleverna tvungen att ta en promenad dit om de vill handla.

##### Skollunchen

En portion av maten enligt tallriksmodellen bör visa i en monter. Man bör placera grönsaker först och ha många olika varianter, enligt de skolor som gör så här har konsumtionen ökat för intaget av grönsakerna. Därefter bör maten komma och sedan brödet. Brödet bör vara mera fiberrikt och inte vitt, magra mejeriprodukter bör finnas så som lättmjölk, lättfil, lätt yoghurt och lättmargarin. Om många elever inte äter grönsaker så kan grönsaksstavar med dipp före lunchen vara ett bra alternativ, även att barnen får göra sin egen sallad. Många barn tycker bättre om ”ren” mat, inte när man blandar för mycket. Ha därför både ”rena” grönsaker och blandningar på salladsbuffén i skolan.

Elenor Skytt tog upp mycket kring hur man pratar med barn om mat, det är viktigt att tänka på vad du säger och vad du gör när du äter med barn. Tvinga ingen att äta upp maten om de inte alltid tar för mycket. Prata med eleverna och på peka att eleven kan ta en mindre portion nästa dag.

Bra mellanmål är:

- Ett glas mjölk och en smörgås av lite grövre bröd, pålägg och någon grönsak.
- Naturell fil eller yoghurt, med müsli eller flingor (utan massa socker) men färska bär, frukt eller sylt.
- Fruksallad med keso.
- Grönsaks- och fruktstavar.
- Hemmagjord kräm med mjölk.

##### Matsäckstips inför utflykten

- Fruksallad med ananaskeso –gör en sallad på blandade frukter, servera med keso till. Det finns goda smaker att köpa eller smaksätt egna med olika kryddor.
- Grovtbröd med valfritt pålägg – är brödet grovt blir smörgåsarna inte lika blöta och kladdiga. Ta gärna några skivor grönsaker i en separat burk, grönsaker på smörgåsarna gör dem blöta.
- Olika grönsaktstavar så som morotsstavar, gurkstavar, kålrot- och vitkåls bitar är gott att knapra på och lätt att ta med i en burk. På så vis får även tänderna motion.
- Gör en god sallad med kallt ris eller pasta. Tillsätt och t ex tonfisk, skinka, räkor eller kyckling samt blandade grönsaker. Använd gärna bönor eller kikärter i salladen, de ger mycket proteiner och massor av fibrer. En dressing är enkelt att blanda till av vanlig naturell yoghurt eller gräddfil och kryddor.

## Övrigt

### Pålägg

- Mosad banan, skivor av olika frukter.
- Mosad avokado med balsamvinäger, salt och skivad tomat.
- Ägg och tomat.
- Kokt skivad kall potatis och rödlök.

Låt barnen få använda sin fantasi till att skapa nyttiga och roliga pålägg.

Åt barnen skapa en fantasimacka som ska både vara nyttig och förhoppningsvis god. Låt eleverna rita och skriva recept, låt dem göra mackorna när tillfället ges. Låt barnen skriva ner sina favoritrecept eller komma på nya recept, saml sedan ihop till klassens kokbok.

Skolverket ger några bra tips på sin hemsida vad skolorna kan och bör tänka på. De uppmanar skolorna att sälja frukt till ett lågt pris samt att ta bort försäljningen av alla sötsaker och dricker. Att planera schemat så att alla elever kan äta i lugn och ro utan att behöva stressa till nästa lektion är viktig att tänka på.

### Födelsedags kalas

En bra variant är att sjunga för barnet när han/hon fyller år men ät inget sött utan slå i hopp alla födelsedagar under en månad. Varje familj kan lägga pengar till en födelsedags kalas kassa istället för att köpa eller baka något, så köper sedan skolan in något en gång i månaden. En annan variant är att bara sjunga för barnet och tända ljus och inte alls fria med sötsaker.

### Fredagsmys

På vår tid kallades detta för ”roliga timmen” då spela vi teater och hade frågesport. Andra saker man kan göra är att spela olika sällskapsspel, anordna en tips promenad eller en skattjakt med karta där belöningen är en god frukt.

### Recept

Smoothie

Mixa mjölk eller yoghurt med valfria frukter och bär, söta vid behov.

Dip

Skär upp stavar av olika grönsaker så som gurka, paprika och morötter.

Kikärt/bön röra, mixa kokta kikärter/bönor med olja salt, peppar och vitlök.

Fräs olika grönsaker i lite olja och mixa.

Blanda naturell yoghurt med olika kryddor.

**Fruktsallad**, gör en god fruktsallad med olika frukter. Servera med keso, fil eller yoghurt, smaksätt ev. med kanel, ananas, vaniljsocker eller andra spännande kryddor

### Frukt/grönsaks bingo (bilaga 7)

Är en vidareutveckling av fruktpussel som finns på ICA´s hemsida. Pusslet anpassas till lunchens tillgång på grönsaker. Tänk på allergiker, ta inte med ex tomat om du har en elev som är allergisk, alla ska kunna vinna. Du kan spela bingo under en hel vecka bara under skoltiden inte fritids, detta för att ge alla elever samma förutsättningar. Den/de som vinner kan få bestämma vad klassen ska göra på ”roliga timmen” på fredag.

Pusslet omarbetades därför att alla elever inte har med sig frukt till skolan av olika anledningar

**Kostpusslet** (bilaga 8) är en vidareutveckling av hälsomålets kostpussel. Detta bör man använda under ca 2 veckor, man kan använda det på olika sätt. Låt eleverna få skriva ner sin frukost, lunch mellan mål samt middag de åt dagen innan. Diskutera sedan i klassen vad de skrivit och väv då in vad en bra frukost osv. bör innehålla.

**Egen kostcirkel** (bilaga 9) här får barnen klippa och klistra ihop sin egen kostcirkel, givetvis med direktiv. Vi upplever att om barnen själva får göra sin egen så tar de till sig kunskaperna som vi vill förmedla lättare.

### **Tallriksmodellen med papptallrik** (bilaga 10)

Här behöver du papperstallrikar samt vattenfasta tusch pennor. Dela in tallriken som tallriksmodellen dvs. i tre delar två större delar och en lite mindre del. Eleverna läser nu dagens lunch, ex potatis med torskpannätter och grönsaker. Nu ska de skriva torskpannätter i den minsta delen, potatis och de grönsaker de väljer i de stora delarna. Tallriken medtages till lunchen och eleverna lägger upp maten enligt tallriksmodellen de ritat.

## **Hur pratar man med barn om näringsämnena?**

### **Kolhydrat**

Kolhydrater är som bensin till bilen, en bil måste ha bensin för att kunna köra. När bensinen tar slut så måste man stanna och tanka, på samma sätt fungerar människokroppen. Vi behöver kolhydrater för att orka springa, leka, läsa och så vidare och vi behöver fylla på men bränsle kontinuerligt. Man kan tanka bilen med fel sorts bränsle, då orkar inte bilen köra så långt och den kan gå sönder. Så är det med kroppen också med fel bränsle orkar inte vi leka, busa och läsa lika länge, vi blir trötta fort och vi kan bli sjuka. Bra bränsle för kroppen är kolhydrater men det finns bättre och sämre kolhydrater. De bättre kolhydraterna förser våra kroppar med bränsle under en längre tid, de finns i pasta, bröd, ris, frukt och grönsaker. Sämre kolhydrater är godis, bullar, kakor, glass, dricka, vitt bröd, söta flingor, äter vi dessa kolhydraterna tar bränslet slut fort. Om du väljer att äta bom bättre kolhydraterna så orkar du att leka, busa idrotta mera än om du väljer de sämre kolhydraterna. Fibrer är som små gympaedare som håller igång vår mage och våra tarmar, fibrerna hjälper till att hålla oss friska. Kolhydrater är den sortens mat vi bör äta mesta av.

### **Protein**

Proteiner är byggklossar som bygger upp kroppen. Detta kan man visa med Lego. Proteiner består av aminosyror (olika byggklossar) och beroende på hur man bygger ihop Legot bildar det olika figurer. På samma sätt gör kroppen: Beroende på hur kroppen bygger upp aminosyrorerna så blir de till hår, muskler, naglar och så vidare.


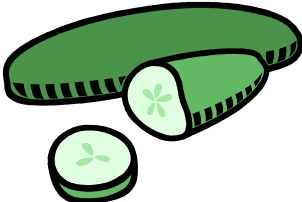





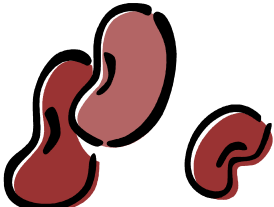

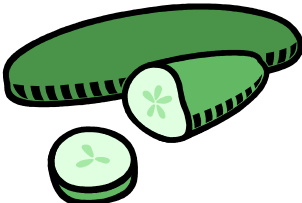

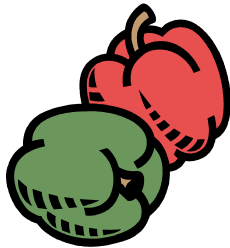
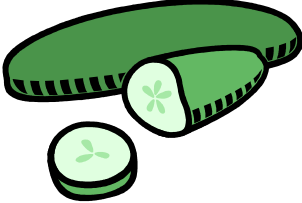
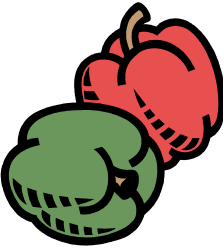


### **Fett**

Fett är lika viktiga kolhydrater för kroppen, oftast använder kroppen en blandning av kolhydrater och fett när vi busar, leker och idrottar. Fett fungerar även som ett skydd för våra inre organ, som hjärta och lungor. Fettet som sitter under huden fungerar även som skydd mot kyla. Några av vitaminerna måste "åka med" fettet in i kroppen för att kunna användas. Så äter vi för lite fett kanske vi inte får i oss alla vitaminer. Det är inte bra att äta för mycket eller för lite fett. Det finns olika fetter, både bra och mindre bra. De hälsosamma fetterna finns i nötter, frön och oljor, de icke hälsosamma fetterna finns i friterade maträtter, dressingar och smör. Kroppen behöver både de bra och de mindre bra fetterna för att fungera väl. Men det är de bra fetterna som vi behöver mest av.

### **Vitaminer och mineraler**

Vitaminer och mineraler är som muttrar, skruvar och packningar i en bil, dom syns knappt men utan dem skulle bilen knappt hålla ihop. Vi skulle bli sjuka om vi inte får vitaminer och mineraler. Vitaminer och mineraler finns exempelvis i ägg, mjölk, frukter, grönsaker, lax, makrill, sill, nötter och baljväxter (Porsman & Paulún).

Bilaga 7

**Bilaga 8**

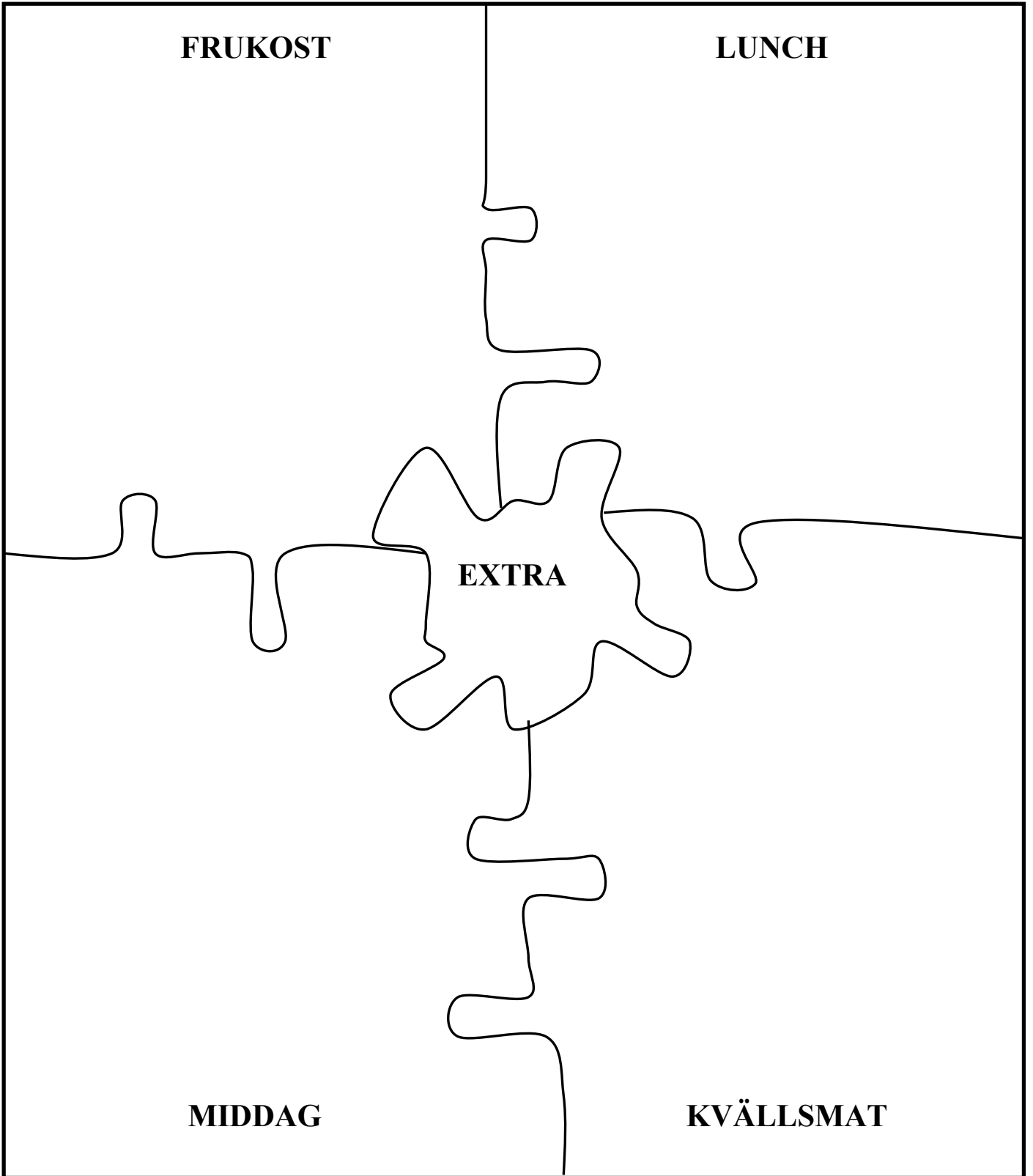
**FRUKOST**

**LUNCH**

**EXTRA**

**MIDDAG**

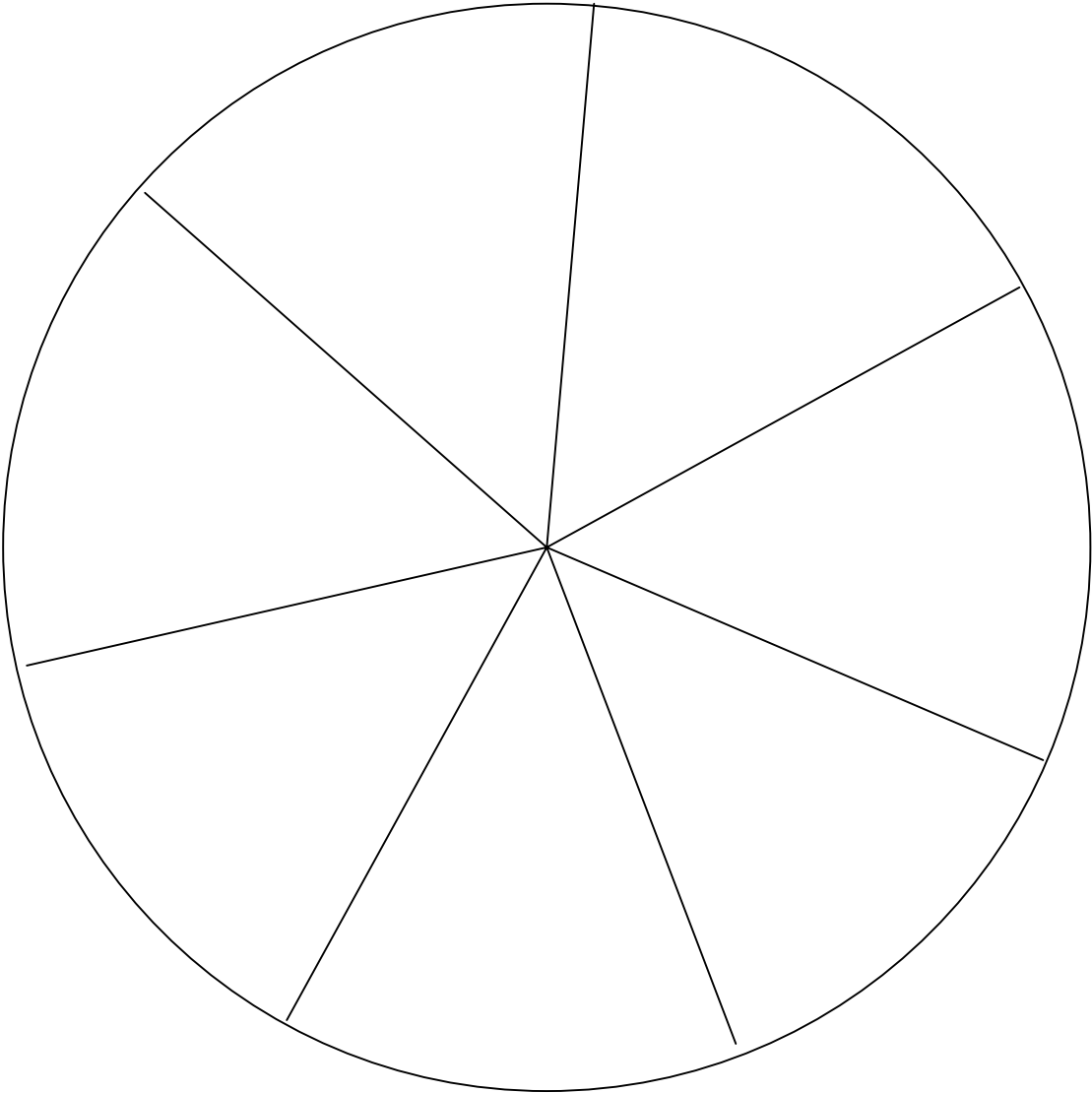
**KVÄLLSMAT**





# KOSTCIRKEL

- 1-----
- 2-----
- 3-----
- 4-----
- 5-----
- 6-----
- 7-----



**Bilaga 10**

