



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Medvetna val är inte synonyma med hälsosamma val

Elevers möjligheter att utveckla food literacy i hem- och konsumentkunskap enligt Lgr22 och ämnets nya timplan

Jessica Dufke  
Ämneslärarprogrammet med inriktning mot  
årskurs 7–9 i arbete med hem- och  
konsumentkunskap och svenska som andraspråk



Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: L9HK2A  
Nivå: Avancerad nivå  
Termin/år: HT/2021  
Handledare: Marianne Pipping Ekström  
Examinator: Helena Åberg  
Kod: HT21-2940-001-L9HK21

---

Nyckelord: Hälsa, lärarperspektiv, matkompetens, styrdokument

## Abstrakt

Ojämliga hälsokunskaper kan orsaka att barn och ungdomar utvecklar övervikt och fetma. Det är viktigt att elever utvecklar kunskaper kring näring och hälsosamma kostval för att främja hälsan. Undervisning i hem- och konsumentkunskap kan utveckla elevers food literacy vilket kan ge dem förmågan till medvetna val för en hälsosam livsstil. Syftet med studien är att synliggöra lärares uppfattningar om ämnets nya tim- och kursplan i Lgr22 utifrån ett hälsoperspektiv. Genom semistrukturerade intervjuer har sju HKK-lärares uppfattningar om ämnets nya kurs- och timplan samt det pedagogiska uppdraget om mat och hälsa synliggjorts. En observation har utförts på en skola i syfte att fördjupa förståelsen av empirin.

Resultatet visar att ämnets nya kursplan är förenklad och mer tolkningsbar.

Tolkningsutrymmet som både är en frihet och ett ansvar riskerar att öka ojämlikheten mellan elevers hälsokunskaper. Begreppet ”närläring” är borttaget vilket uppfattas oroväckande då det anses som grunden till hälsosamma kostval. De sensoriska upplevelsorna ges mer utrymme i undervisningen vilket är positivt för elevers attityder och smakpreferenser till nya smaker och rätter. Detta visade sig i lektionsobservationen där eleverna fick sätta sina kunskaper i handling. Ämnets nya timplan öppnar upp för en djupare och bredare undervisning så att elever kan utveckla kunskaper utifrån ett holistiskt perspektiv. Trots att det pedagogiska uppdraget att undervisa om mat kopplat till hälsa upplevs problematiskt, är det livsviktiga kunskaper för att eleverna ska kunna främja och bibehålla hälsan. Ämnets nya kurs- och timplan har goda möjligheter att utveckla elevers food literacy för medvetna val som kan främja hälsan.

# Förord

Jag vill börja med att tacka mig själv för att jag vågade ta steget att påbörja och avsluta denna resa, det blev en stor förändring i mitt liv, framför allt för mitt välmående och min självkänsla. Tänk att jag klarade det här! Nu väntar nästa kapitel på att skrivas, den kommande professionella lärarrollen och längtan ut i undervisningen.

Min uppriktiga uppskattning och tacksamhet går till min man Daniel som har stöttat mig att våga ta beslutet att börja studera och genom hela studietiden. Han har aldrig tvivlat på mig och mina prestationer, utan snarare lyft mig och gett mig energi och kärlek att fortsätta. Du är för mig ovärderlig. Tack mina älskade barn Rasmus, Oliver och Mira som har haft både tålamod och förståelse för att vardagen inte varit sig lik de fem senaste åren.

Jag vill rikta ett stort och varmt tack till Ella som har delat studieperioden med mig vid min sida, från början till slutet, i med- och motgångar. Vi har gjort många arbeten ihop men mest tacksam över att vi skrev examensarbete tillsammans. Timplånga telefonsamtal varje dag fyllda av frustration, ångest, skratt och glädje men även på ett professionellt plan där vi var fokuserade, kreativa och visade våra kunskaper. Jag uppskattar alla våra hjärtliga skratt som har hjälpt mig när studierna känts som en känslöfylld berg- och dalbaneres. Jag känner enorm tacksamhet att jag funnit Ella som vän och ser fram emot att bli hennes blivande kollega.

Hjärtligt tack till de informanter som har ställt upp så att genomförandet av denna studie blev möjlig att genomföra. Genomförandet av denna studie har resulterat i att informanterna har getts möjlighet att reflektera kring sin undervisning och i samband med det har de kunnat utveckla sin undervisning vilket de visat tacksamhet för.

Stort tack till min handledare Marianne Pipping Ekström som har varit en extra stöttepelare och vägvisare under arbetets gång. Med hennes hjärtliga engagemang och konstruktiva återkopplingar har jag lyckats att komma i hamn med det viktigaste studiearbetet jag någonsin tagit mig an.

*You are braver than you believe.  
Stronger than you seem.  
Smarter than you think.  
A.A. Milne*

*Jessica Diefke  
2022*

# Innehåll

<b>1</b>	<b>Inledning</b> .....	<b>5</b>
1.1	Syfte .....	6
1.2	Frågeställningar .....	6
<b>2</b>	<b>Bakgrund</b> .....	<b>6</b>
2.1	Hälsa .....	7
2.2	Barn och ungas matvanor samt hälsa .....	7
2.3	Ny läroplan och kursplan .....	8
2.4	Ny timplan i hem- och konsumentkunskap .....	10
2.5	Food literacy .....	11
2.6	Skolans betydande roll för hälsan .....	13
2.7	Food literacy i HKK .....	14
2.8	HKK-lärares didaktiska roll .....	15
<b>3</b>	<b>Metod</b> .....	<b>16</b>
3.1	Design .....	16
3.2	Urval .....	17
3.3	Datainsamling .....	18
3.4	Databearbetning och analys .....	19
3.5	Etiska överväganden .....	20
<b>4</b>	<b>Resultat</b> .....	<b>21</b>
4.1	Det pedagogiska uppdraget .....	21
4.2	Lgr 22 ur ett hälsoperspektiv .....	23
4.3	Möjligheter för hälsoperspektivet enligt nya kursplanen .....	25
4.4	Hinder för elever att främja hälsan enligt nya kursplanen .....	26
4.5	Möjligheter för elever att främja hälsa utifrån nya timplanen .....	27
4.6	Klassrumsobservation .....	28
<b>5</b>	<b>Diskussion</b> .....	<b>29</b>
5.1	Metoddiskussion .....	29
5.2	Resultatdiskussion .....	32
5.3	Slutsats och implikationer .....	39
<b>6</b>	<b>Referenslista</b> .....	<b>41</b>
<b>7</b>	<b>Bilagor</b> .....	<b>45</b>

# 1 Inledning

Fetma och övervikt bland ungdomar har de senaste åren ökat och en konsekvens av det är att risken för fetma och övervikt i vuxenlivet kvarstår (Livsmedelsverket, 2020b). Det i sin tur kan leda till vanliga folkhälsosjukdomar som högt blodtryck, cancer samt hjärt- och kärlsjukdomar (Folkhälsomyndigheten, 2020). Livsmedelsverket (2020b) redovisar för eskalerande siffror där 21 procent av Sveriges ungdomar är överviktiga, därav fyra procent har fetma. Mot den bakgrunden är det av yttersta vikt nödvändigt att utbilda elever kring hälsosamma kostval som främjar hälsan för att motverka vanliga folkhälsosjukdomar i vuxenlivet (Vidgen & Gallegos, 2014). Genom undervisning i food literacy kan eleverna göra medvetna val som främjar hälsan menar Renwick och Smith (2020). När elever utvecklar food literacy utvecklar de även viktiga kunskaper kring näringslära (Ronto m.fl., 2016a). Utvecklar inte elever kunskaper om näring i samband mellan kost och hälsa riskerar de att utveckla näringsbrist. Det i sin tur kan orsaka hälsokonsekvenser (Folkhälsomyndigheten, 2020). Danton-Hill m.fl. (2004) hävdar att genom kostförändringar kan individer minimera risken för vanliga folkhälsosjukdomar med 30–50 procent; välgrundade kostval kan således främja folkhälsan. Ju tidigare eleverna kan göra mer hälsosamma kostval desto större är sannolikheten att de inte utvecklar fetma eller övervikt i vuxen ålder hävdar Vidgen och Gallegos (2014). Vidare menar de att food literacy är ett omfattande begrepp och definieras som en kritisk handlingskompetens samt kunskaper rörande mat och måltider kopplat till den egna hälsan.

I skolämnet hem- och konsumentkunskap (som fortsättningsvis kommer benämnas HKK i denna studie) ges eleverna tillfällen att utveckla dessa kognitiva kunskaper och förmågor utifrån ett helhetsperspektiv, för att kunna möta komplexiteten kring olika förhållningssätt till näring, mat, måltider och hälsa. Undervisning om näringslära kan främja elevers food literacy vilket gynnar elevers möjligheter att kunna främja den egna hälsan (Ronto m.fl., 2016a). Dock är HKK skolans minsta ämne, i relation till undervisningstid. Flera forskare (Bohm, 2016; Ronto m.fl., 2016b) har visat att det har varit en negativ faktor som påverkat undervisningen och elevers möjligheter att utveckla kunskaper kring näring och food literacy fullt ut. Dels av den anledningen att det centrala innehållet är mycket omfattande, dels för att kunskapskraven är för omfattande i relation till undervisningstiden.

År 2022 börjar en ny och ändrad läroplan att gälla, Lgr22 (Skolverket, 2021a). Även ämnets timplan har setts över och omfördelning av undervisningstid kan gynna ämnet med ytterligare 12 timmar, varav åtta av dem förläggs på högstadiet (Skolverket, 2021c). En ny läroplan innefattar delvis ändrat fokus och med tanke på att lärarutbildningen endast utgått från Lgr 11 så har vi studenter därmed endast behandlat den läroplanen i olika utbildningssammanhang.

I den nuvarande läroplanen står det explicit att det är skolans ansvar att undervisa kring näring för att främja hälsan genom motverkning av näringsbrist hos barn och ungdomar (*Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet* [Lgr11], 2019). I den kommande HKK:s kursplan är begreppet ”näringslära” borttaget (Skolverket, 2021d). Det står ingenting om kunskaper kopplat till näringslära utan mer övergripande kunskaper kring hur individers hälsa kan påverkas utifrån olika faktorer. Danton-Hill m.fl. (2004) poängterar att kunskaper kring näring är högst väsentligt för att kunna upprätthålla en god hälsa och välbefinnande. Enligt tidigare forskning är HKK det enda skolämnet som undervisar näring i samband med måltider (Magnusson & Stroh, 2017). Deras studie påvisar att ämnets få undervisningstimmar kan vara ett direkt hinder för elever att utveckla food literacy för att kunna främja hälsan.

Utifrån detta är det relevant att undersöka verksamma HKK-lärares uppfattningar gällande den nya kurs- och timplanen och deras förhållningssätt till undervisning kring hälsa. Att som lärare reflektera över sin undervisning kan öka elevers kunskaper kring food literacy och hälsosamma matvanor utifrån ämnets nya kurs- samt timplan. Forskning kring detta kan gynna både verksamma HKK-lärare samt mig i min kommande yrkesprofession att utveckla undervisningen i förhållande till den nya kursplanen i Lgr22 och timplanen. Genom synliggörande av lärares uppfattningar och erfarenheter kring detta fenomen kan det skapa en bredare och djupare förståelse för den nya kursplanen och dess betydelse för elevers hälsa och välbefinnande.

## 1.1 Syfte

Syftet med studien är att synliggöra HKK-lärares uppfattningar om ämnets nya kursplan i Lgr22 och timplan utifrån ett hälsoperspektiv.

## 1.2 Frågeställningar

- Hur uppfattar verksamma lärare i HKK ämnets nya kursplan i Lgr 22 utifrån ett hälsoperspektiv?
- Vilka möjligheter och hinder har lärarna att utveckla food literacy hos eleverna utifrån den nya kursplanen i Lgr 22 samt timplanen?

## 2 Bakgrund

Individer i dagens samhälle står inför otaliga och komplexa utmaningar vad det gäller mat, måltider och hälsosam livsstil (Hjälmeskog & Höijer, 2019b; Vidgen & Gallegos, 2014). Mat och måltider tillhör vardagen och individer ställs ständigt inför utmaningar som dagligen förändras utifrån olika faktorer. Påverkningsfaktorer kan vara hushållsresurser, individuella behov, samhället, både nationellt och internationellt. Det i sin tur kräver kunskaper och förståelser för att kunna navigera i de dagliga förändringar och anpassningar som krävs för att upprätthålla en god livsstil som främjar hälsan hävdar Vidgen och Gallegos (2014). De flesta ungdomar i dagens samhälle har inte utvecklat tillräckliga kunskaper kring medvetna val och valens betydelse för sin egen hälsa och välbefinnande (Johansson, 2014). Av detta skäl är det viktigt att undervisa elever kring näring och hälsa så att de kan förändra ohälsosamma matvanor eller utveckla kunskaper kring hälsosamma val kopplat till mat och måltider för att kunna främja hälsan.

Ringsberg m.fl. (2014) hävdar att det är av yttersta vikt och relevant att elever utvecklar kunskaper och handlingsförmåga kring hälsosamma val av mat och måltider för att främja hälsan, både idag och i framtiden. Vidare förklaras det att en kritisk medvetenhet kring hälsosamma val kan öka elevers egenansvar över sin hälsa och sitt välbefinnande. Om barn och ungdomar inte utbildas och får kunskaper samt förmågan att kunna göra väl medvetna val som kan gynna hälsan kan det orsaka negativa påföljder på deras hälsa i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2020). Hälsosamma kostintag under tonåren är av yttersta vikt för att främja hälsan och bibehålla livslånga samt hälsosamma kostvanor. Det kan minska risken för övervikt och fetma hos ungdomar, men även i vuxen ålder (Folkhälsomyndigheten, 2020; Vidgen & Gallegos, 2014). Vanliga folkhälsosjukdomar som högt blodtryck, cancer, hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes 2 kan bli påföljder av ohälsosam livsstil i tidig ålder och dessa ohälsosamma kostvanor blir bara svårare att förändra ju längre tiden går.

Grundskolan är en viktig plats där elever oavsett förkunskaper, bakgrund, etnicitet eller socioekonomisk förutsättning ges bildning att utveckla kunskaper som kan främja en mer jämlik och hälsosammare livsstil (Skolverket, 2018a). Hjalmeskog och Höijer (2019b) beskriver skolämnet HKK som det ämne där eleverna ges bästa möjliga undervisning att utveckla kunskaper kring de komplexa men viktiga delarna i food literacy, bl.a. näringslära och sambandet mellan kost och hälsa. Genom undervisningen ges eleverna ett helhetsperspektiv och genom ämnets karakteristiska arbetssätt få eleverna i interaktion med varandra sätta sina teoretiska kunskaper i handling. Undervisningen ger dem även tillfälle till reflektion över det egna lärandet (de Ron & Feldt, 2013). Effekten av detta holistiska perspektiv på undervisning av food literacy kan resultera i att eleven intar ett kritiskt förhållningssätt till mat och livsstil kopplat till den egna hälsan. Ronto m.fl. (2017) hävdar att en sammanflätning av teori och praktik kan ge eleverna både djupare kunskaper och förståelse för sambandet mellan näring, kost och hälsa.

## 2.1 Hälsa

Hälsobegreppet är brett och kan förstås utifrån olika dimensioner menar Scriven (2013). Hälsan påverkas av den mentala förmågan, emotionella känslan, sociala interaktioner, andliga upplevelsen och av folkhälsan. Det påverkar individens förutsättningar att vara hälsosam och frisk på samhällsnivå i samspel med den omgivande miljön. Slutligen har vi den fysiska hälsan som påverkas av individens fysiska aktiviteter och matvanor som är avgörande för hälsa samt välbefinnande (Scriven, 2013). Hälsa är en mänsklig rättighet och de ovan nämnda faktorerna har olika påverkan på individens hälsa och välbefinnande hävdar Ringsberg m.fl., (2014).

Enligt en rapport av Folkhälsomyndigheten (2020) framkommer det att individers kunskaper kring matvanor och hälsosam kost är ojämlik beroende på var man är bosatt i Sverige. Den rådande ojämlikhet av individers kunskaper kring matvanor och dess påverkan på hälsan påvisar skillnader beroende på olika geografiska områden. Hälsokunskaperna visar sig vara lägre hos barn och ungdomar i glesbygd, områden med låg utbildningsnivå och områden med låg socioekonomisk status jämfört med områden med högre utbildningsnivå samt högre socioekonomisk status enligt en rapport av Folkhälsomyndigheten (2017). Scriven (2013) tillägger att ojämlikhet kring individers välmående och hälsokunskaper i relation till kost visar sig inte bara vara relaterat till geografiska och sociala klasser utan även stora skillnader bland individer i skilda sammanhang som etniska grupper, olika åldrar och kön. Dessa klyftor mellan olika individers kunskaper om hälsosam livsstil relaterat till kost ökar ojämlikheten bland samhällsmedborgarna och av den orsaken kan det bidra till att individens rättigheter till hälsa och välbefinnande minskar eller uteblir menar Scriven (2013).

## 2.2 Barn och ungas matvanor samt hälsa

De tre senaste decennierna i Sverige har visat en oroväckande och ökande trend av övervikt och fetma hos barn och ungdomar (Folkhälsomyndigheten, 2020). I själva verket innebär det att 21% av Sveriges ungdomar är överviktiga eller har fetma och de mest drabbade barnen är de som kommer från lågt socioekonomiskt utsatta områden (Livsmedelsverket, 2018). Folkhälsomyndigheten (2018) varnar för att övervikt och fetma i vuxen ålder kan orsakas av ohälsosamma kostvanor i tidigare år. Som en följd av detta kan individen drabbas av typ 2 diabetes, cancer och/eller hjärt- och kärlsjukdomar. Övervikt ökar i alla åldrar, från barn till vuxna. På nästan 20 år har fetma och övervikt ökat bland Sveriges befolkning och i åldersspannet mellan 16–84 år har merparten 52 procent övervikt eller fetma (Folkhälsomyndigheten, 2020). Dessa alarmerande siffror visar att övervikt ökar och

ohälsosam kost är en av de främsta orsakerna för ohälsa och i värsta fall för tidig död påpekar Folkhälsomyndigheten (2017).

Nedan listas några av Livsmedelsverket (2021a) rekommendationer och kostråd för barn och ungdomar:

- Tallriksmodellen är ett bra hjälpmedel för att visualisera proportionerna för innehållet av en måltid, portionerna är dock individuellt
- 500 gram frukt och grönsaker per dag för att tillgodose sig vitaminer, mineraler och kostfiber
- Ät miljömärkt fisk 2–3 gånger per vecka och blanda gärna feta och magra fisksorter för att öka intaget av mineraler och vitaminer
- Välj fullkorns livsmedel vid val av bröd, flingor, pasta och ris för mer fiberrik mat som mättar längre än energirik mat med tomma kalorier
- Liten mängd socker är inte farligt om man för övrigt äter hälsosamt. Välj med omsorg men se upp för dolt socker i t.ex. flingor och flytande kalorier i bl.a. läsk och saft (Livsmedelsverket, 2021b)
- Ät max 500 gram rött kött och charkuterier i veckan för att minska risk för cancer
- Byt ut rött kött mot vegetariska alternativ som innehåller mycket järn, protein och viktiga näringsämnen (Livsmedelsverket, 2020a kött)

Mat är även kopplat till attityder och olika sociala tillhörigheter (Bohm, m.fl., 2015). Parinder (2012) förklarar att ungdomarna ibland kan skapa ett motstånd till olika rekommendationer att äta hälsosammare. Det finns många olika faktorer som påverkar ungdomar och deras matval menar flera forskare (Bohm m.fl., 2015; Folkhälsomyndigheten, 2018; Hjalmskog & Höijer, 2019b; Parinder 2012). En av orsakerna är som tidigare nämnt av sociala aspekter, där de vill visa att de tillhör en viss norm. Fler faktorer som är avgörande för ungdomars val av kost är bl.a. hemmet, vänner och olika miljöer där de tillbringar tid, som exempelvis skolan (Folkhälsomyndighetens, 2018). Enligt en rapport från Folkhälsomyndigheten (2018) om ungdomars livsmedelskonsumtion framkommer det att dagens ungdomar konsumerar för lite grönsaker och frukt och för mycket godis samt läsk. Reklam och marknadsföring har en stor inverkan på ungdomar och det bidrar till lockelse att konsumera mer näringsfattig och energirik mat samt dryck.

Folkhälsomyndighetens (2017) rapport om förslag på åtgärder för att främja hälsan påvisar även att ungdomar över lag inte bara äter för lite frukt och grönt utan även för lite fullkornsprodukter, fisk och skaldjur. Från 1960 och fram till idag har kött- och godiskonsumtionen fördubblats och läskkonsumtionen har sedan dess fyrdubblats. En förklaring till detta kan dels vara den ökade tillgängligheten av billigare mat samt ett bredare utbud, dels den omfattande marknadsföringen av ohälsosam mat och dryck (Folkhälsomyndigheten, 2017).

## 2.3 Ny läroplan och kursplan

Höstterminen 2022 kommer en ändrad läroplan (Lgr22) för grundskolan att införas (Skolverket, 2021d). Samtidigt kommer en ny timplan för ämnet att införlivas (Skolverket, 2021c). En jämförelse mellan ämnets nuvarande kursplan i Lgr11 och den kommande kursplanen i Lgr22 (Bilaga 1) har sammanställts för att påvisa förändringar. Övergripande ändringar i kursplanen med fokus på mat, måltider, hälsa och livsstil beskrivs nedan.



### 2.3.1 Jämförelse mellan kursplanerna i HKK Lgr11 och Lgr22

De centrala begreppen hälsa, ekonomi och miljö ersätter de olika aspekterna av hållbar utveckling och ingår i alla kunskapsområden. Andra ändrade begrepp är att förmågan *resonera* har ändrats till att *värdera* och begreppet *motivera* har bytts till *att beskriva* (Skolverket, 2021a).

I det centrala innehållet har samtal om sensoriska begrepp tillkommit, smak, doft, konsistens och textur står i förhållande till den praktiska matlagningen. Det centrala innehållet har även bytt rubriker:

- Mat, måltider och hälsa - Mat och matlagning
- Miljö och livsstil – Levnadsvanor
- Konsumtion och ekonomi – Privatekonomi och konsumtion

Anledningen är som tidigare nämnts att hälsa, ekonomi och miljö ersätter de olika aspekterna av hållbar utveckling och ska ingå i alla kunskapsområden. Centralt innehåll och syfte är mer tongivande och poängterar mer främjandet av hållbar utveckling genom medvetna val utifrån H.E.M-perspektivet (Skolverket, 2021b).

Omfattning av centralt innehåll och kunskapskrav har ändrats. Det centrala innehållet har gått från sju olika punkter till sex i årskurs sex medan i årskurs nio har det ökat från sju till åtta. Kunskapskraven är mindre omfattande och detaljerade. I årskurs sex var kunskapskraven sex, nu är de endast 3. Även i årskurs nio har andel kunskapskrav minskat, från åtta till fyra. Progressionen är mer tydlig då grundläggande färdigheter skall visas i årskurs sex och ökar succesivt samt blir mer komplext i årskurs nio (se bilaga 1) (Skolverket, 2021a).

Den nya kursplanen i Lgr22 är tänkt som ett funktionellt redskap för verksamma lärare i HKK. Kunskapskraven är mindre omfattande och kan inte självständigt förmedla något betydande om elevens visade kunskaper, utan måste tolkas i förhållande till ämnets syfte och centralt innehåll samt till den undervisning som bedrivits. Det centrala innehållet och syftet ska ligga till grund för att planera och bedriva undervisning (Skolverket, 2021b).

Eftersom kunskapskraven är mindre omfattande ska det gynna läraren att genomföra varierade bedömningstillfällen. Kunskapskraven ska inte ligga till grund för undervisningsplanering utan främst fungera som ett underlag för att kunna formulera formativa bedömningar samt vid betygssättning. Orsaken till att kunskapskraven är mindre omfattande och detaljerade är för att det kan generera mer rättvisa betyg samt att minska risken att kunskapskraven används som styrmedel i undervisningen (Skolverket, 2021b).

Fakta och förståelse betonas för att lyfta att goda ämneskunskaper har ett värde i sig. Progressionen är mer tydlig. Grundläggande kunskaper syns i de lägre årskurserna och stärkts i de högre årskurserna. Gradvis ökar komplexiteten i olika sammanhang. Kunskapskraven är mindre omfattande och detaljerade. Tre kunskapskrav i årskurs 6 i stället för sex. Fyra kunskapskrav i årskurs 9 ersätter de gamla som var åtta. Ändrade värdeord: Från att kunna motivera till att kunna beskriva. Begreppet resonera har ersatts med begreppet värdera, vilket kan ses som en degradering av kunskap och bildning. Hållbar utveckling har ersatts med ämnets begrepp hälsa, ekonomi och miljö, vilket kan resultera i att ämnet förminskas. Sensorisk upplevelse som är tillagd korrelerar inte med bedömning och kunskapskrav (Skolverket, 2021a).

### 2.3.2 Ämnets syfte

Förändringarna gällande mat och matlagning är inte så stora. Begreppet *konsumtion* har formulerats om till att utveckla kunskaper om *konsumtionsval* (Skolverket, 2021a). Begreppen “betalning” i relation till konsumtion har tillkommit. Likaså begreppet “normer”, vilket ska reflekteras över i samband med jämställdhet och det obetalda arbetet i hemmet (Skolverket, 2021a).

### 2.3.3 Centralt innehåll Årskurs 1–6

Begreppet *bakning* har både flyttats i formuleringen och tagits bort, därmed fått mindre fokus i det centrala innehållet. Måltidens betydelse för gemenskap har flyttats från Mat, måltider och hälsa till Levnadsvanor. Olika planeringsverktyg för varierade och balanserade måltider är borttaget från Mat måltider och hälsa. Det formuleras om i Levnadsvanor ”*Betydelsen av att äta varierat och balanserat för att må bra.*” (Skolverket 2021a, s.6). Här beskrivs progressionens början där eleven kan använda *enkla* metoder och följa *enkla* recept samt *samtala* om de olika sensoriska upplevelserna (Skolverket, 2021b, s 7–8).

### 2.3.4 Centralt innehåll Årskurs 7–9

I Mat och matlagning är jämförelse av recept och beräkning av mängder borttaget vid matlagning och har ersatts med att kunna följa och läsa recept samt förstå de olika begreppen som är ämnestypiska. En helt ny punkt formuleras som följer: ”*Livsmedels egenskaper och användningsområden.*” Individuella behov av energi och näring har ersatts med övergripande frasen som ”*Matlagning för olika behov och sammanhang*”. Medan ”*Skapande av egna måltider till exempel utifrån säsong och rester*” är mer inriktat på olika teman. Skapandet av egna recept är således borttaget och recept har ersatts med måltider. Arrangerande av måltider och dess betydelser har även här flyttats till Levnadsvanor. I Levnadsvanor finns dock den övergripande frasen ”*Sammansättning av varierade och balanserade måltider och anpassning till individuella behov*”, vilket kan ersätta individuella behov av energi och näring i Mat måltider och hälsa i Lgr 11 (Skolverket, 2021a, s 7–8).

## 2.4 Ny timplan i hem- och konsumentkunskap

Ämnet HKK är skolans minsta ämne sett till undervisningstid och det kan jämföras med heltidsstudier som sträcker sig endast över en treveckorsperiod (Bohm, 2016). Skolverket har sett över ämnets timplan för grundskolan. En ny timplan förväntas införas hösten 2022 (Skolverket, 2021c). Nedan redovisas en översyn av timplanen (se tabell 1) och en eventuell omfördelning av undervisningstid av den anledningen att ämnets centrala innehåll inte anses rimligt till ämnets undervisningstid.

Tabell 1: Fördelning av undervisningstimmar Lgr11 och Lgr 22

Årskurs	Undervisningstimmar	Undervisningstimmar
	Lgr11	Lgr22
1–6	36	40
7–9	82	90
<b>Totalt</b>		<b>130</b>

Den nuvarande timplanen är 118 undervisningstimmar för ämnet HKK. Den kommande timplanen förväntas öka med 12 timmar och fördelas på fyra timmar i låg- och mellanstadieundervisningen och åtta timmar på högstadieundervisningen. Totalt blir det 130 undervisningstimmar i ämnet (Utbildningsdepartementet, 2021). Moberg m.fl. (2021) anser att kursplanens omfattande innehåll och att den nya timplanen inte är ologisk och går inte

ihop. Eftersom marknaden är både global och komplex så behöver eleverna fler undervisningstimmar för att kunna navigera och göra medvetna val för sin hälsa. Vidare anser de att ämnets undervisningstimmar är ett håån mot ämnet och de viktiga livskunskaper som barn och unga behöver utveckla. Ämnets timmar bör tredubblas för att eleverna ska ges en möjlighet att kunna utveckla komplexa kunskaper och handlingskompetens (Moberg m.fl., 2021).

Utbildningsdepartementet (2021) har givit förslag på att elevens val tas bort ur timplanen och HKK kan således införliva fyra extra undervisningstimmar på mellanstadiet. Eftersom ämnena SO och NO även behandlar håållbar utveckling och jämställdhet får HKK åtta timmar av dessa ämnen och kommer fördelas på undervisningen på högstadiet. Mot den bakgrunden att läraren ska kunna fördjupa och bredda undervisningen och utveckla elevernas kunskaper så att de ges bättre förutsättningar att kunna nå målen i ämnet (Utbildningsdepartementet, 2021).

## 2.5 Food literacy

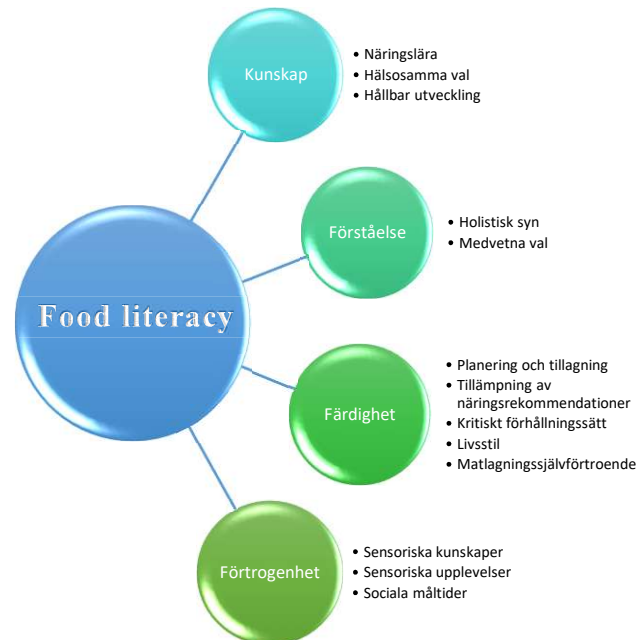
Begreppet food literacy myntades i Australien i slutet av 1900-talet och utvecklades för att öka kunskaper kring mat och måltider som kan främja hälsa och välbefinnande (Renwick & Smith, 2020; Ronto m.fl., 2016a). I dagens samhälle behöver individer navigera i den komplexa livsmedelsvärld vi lever i och det innebär en myriad av information samt val som de ställs inför för att främja den egna hälsan och välbefinnandet (Slater m.fl., 2018). Att kunna förbereda, tillaga och äta hälsosam kost är alltså då för snäva och otillräckliga kunskaper för att en individ ska kunna upprätthålla en hälsosam livsstil i relation till kost. Food literacy är ett flerdimensionellt begrepp som innefattar olika kunskaper, färdigheter och beteenden som krävs för att medvetet och kritiskt kunna planera, hantera, välja, förbereda, tillaga och äta hälsosamma, varierade och näringsrika måltider för att upprätthålla en god hälsa beskriver flera forskare (Ronto m.fl. 2016a; Vidgen & Gallegos, 2014).

Vidgen och Gallegos (2014) delar upp food literacy i olika komponenter. Först behövs kunskaper samt medvetenhet kring att kunna planera välgrundade val av näringsrik mat och var den kommer ifrån samt hur den fraktas och odlas innan den konsumeras. Sedan krävs det kunskaper för att kunna förbereda, förvara och tillaga livsmedel och mat med både hygieniska och håållbara metoder för att bibehålla och främja hälsan. Slutligen krävs det kunskaper samt förmågor att kunna hantera och använda köksutrustning på ett säkert sätt, vilket även innefattar att bibehålla en god livsmedelshygien. Alla dessa komplexa och omfattande delar är svåra att konstant upprätthålla vid varje måltid, alla dagar i veckan. Vidgen och Gallegos (2014) hävdar att om någon av de olika komponenter i food literacy inte utvecklas kan det bli ett direkt hinder i att kunna främja hälsan och välbefinnandet.

Sepp m.fl. (2016) definierar det globala och allmänna begreppet food literacy som matlitteracitet eller matkompetens till svenska. Matkunnighet är ett omfattande begrepp som innefattar bl.a. näringslära, planera, tillaga och hantera mat samt sociala faktorer kring mat och måltider. Vidare kommer dock det mångdimensionella och internationella begreppet food literacy att användas i denna studie mot den bakgrunden att det är ett mer globalt begrepp.

Vidgen och Gallegos (2014) förklarar även att food literacy är ett dynamiskt begrepp och en process som utformas av sociala sammanhang. Ronto m.fl. (2016a) förklarar vidare att kunskaper, färdigheter och förmågor inom food literacy inte bara formas utifrån sociala sammanhang utan även miljömässiga, ekonomiska, politiska och kulturella aspekter utifrån

livsmedelssystemet. Food literacy kan främja ungdomars hälsa och välbefinnande. Förklaringen är att food literacy kan bidra till att de blir medvetna och kritiskt tänkande till de olika matvalen som dagligen görs. De kunskaper, förmågor och färdigheter som food literacy kan utveckla hos ungdomar gör att de får både djupare och bredare förståelse för hur de olika matvalen kan påverka den egna hälsan och välbefinnandet (Vidgen & Gallegos, 2014).



Figur 1. Egen tolkning av food literacy i relation till ett hälsoperspektiv kopplat till mat utifrån flera forskares resultat (Höijer, 2019; Korp, 2011; Oljans, 2020; Ronto m.fl., 2014b, Ronto m.fl. 2016a; Sepp m.fl., 2016; Vidgen och Gallegos, 2014).

Den egentolkade figuren av food literacy är inspirerad utifrån Gunnarsson och Schåmans (2018, s.14) figur som ligger till grund för figur 1. Figur 1 syftar till att förtydliga kopplingen mellan food literacy och dess komplexa komponenter i förhållande till de fyra F:en. De fyra F:en är fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet. Ronto m.fl. (2016b) konstaterar att food literacy är både meningsfullt och hälsofrämjande för ungdomars hälsa eftersom kunskaperna, förmågorna och färdigheten kan minska risken för vanliga folkhälsosjukdomar som fetma, övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar samt typ 2 diabetes. Vid utvecklandet av food literacy och dess betydande komponenter ges ungdomarna större möjligheter att bibehålla en livslång och hälsosam livsstil kopplat till mat.

### 2.5.1 Kunskapssyn och de fyra F:en

I skolan karaktäriseras kunskapssynen utifrån fyra olika kunskapsformer. Dessa fyra kunskapsformer kan inte stå för sig själv utan är beroende av varandra för elevens förutsättningar till kunskapsutveckling (Höijer, 2019). De fyra F:en är fakta, förståelse, färdighet och förtrogenhet.

Kunskaper karaktäriseras av faktakunskaper som är delvis både mät- och bedömningsbara (Höijer, 2019). Korp (2011) förklarar vidare att de mätbara kunskaperna inte kan skiljas på om de är ytliga eller djupa. Kunskaper kan vara information, fakta eller regler. Kunskaper kan på så vis kopplas till grunden i food literacy eftersom eleven måste veta *vad* innan hen kan veta *hur* och *varför* (Höijer, 2019).

Att utveckla förståelse inom food literacy innebär att eleven utvecklar en helhetssyn av begreppet där de kan göra medvetna val som kan främja hälsan. Förståelse är en kvalitativ form av kunskaper där eleven förstår meningen och/eller innebörden av kunskaperna menar flera forskare (Höijer, 2019; Korp, 2011).

Färdighet innebär att eleven kan sätta sina kunskaper i handling, alltså där teoretiska faktakunskaper ska tillämpas i praktiken (de Ron & Feldt, 2013). Flera forskare (Höijer, 2019; Korp, 2011) tillägger att färdighet kan ses som praktisk förståelse av kunskaper. Alltså förmågan att veta hur och att kunna utföra olika praktiska handlingar. Färdighet kopplat till food literacy betyder att eleven kan inta ett kritiskt förhållningssätt för att kunna planera, inhandla, förvara och tillaga olika hälsosamma måltider (Ronto m.fl. 2016a; Vidgen & Gallegos, 2014).

Förtrogenhet innefattar ”tyst kunskap” som kan kopplas till den egna känslan och de sensoriska upplevelserna samt förmågorna (Korp, 2011). Förtrogenhet är också kopplat till kunskaper om att eleven vet när något ska börjas eller avslutas, samt behärskar situationer som känns ”hemma” och sociala situationer. När eleven kan känna, lukta, smaka eller se om degen är färdiggräddad, eller smaka sig till om pastan är färdigkokt eller om hen kan lukta på ett livsmedel och avgöra dess kvalitet så har hen tillägnat sig förtrogenhetskunskaper. Alltså användandet av kunskaper baserade på erfarenheter (Korp, 2011).

## 2.6 Skolans betydande roll för hälsan

Diskussioner kring skolans betydelse för individers hälsa med utgångspunkt hur olika myndigheter kan påverka individers levnadssätt har sedan slutet på 1990-talet varit omdebatterat (de Ron & Feldt, 2013). En god utbildning kan främja elevers hälsa mot den bakgrunden att lärande och hälsa kan ha inverkan på varandra och få betydelse för sin egen hälsa och livsstil relaterat till kost (Skolverket, 2019).

För främjandet av jämlikhet i hälsokunskaper samt ett hälsosammare liv spelar skolan en avgörande roll. Skolan är en viktig arena där elever oavsett förkunskaper, bakgrund, etnicitet eller socioekonomisk förutsättning ges tillfällen genom undervisning att utveckla livsnödvändiga kunskaper. Kunskaper som kan främja en mer jämlik och hälsosammare livsstil (Skolverket, 2018a). Genom undervisning om hälsa utifrån olika perspektiv kan det utveckla elevers förmågor och kunskaper kring olika kostval. Det kan främja hälsan och minimera risken för att utveckla fetma eller övervikt (Scriven, 2013). Ett samarbete mellan skolans olika aktörer och ämnesöverskridande samarbeten kan gynna elevernas kunskaper för att förebygga en hälsosammare livsstil menar flera forskare (Ronto m.fl., 2016b; Ronto m.fl.; 2017). Ett sådant tvärprofessionellt samarbete kan uppmuntra och påverka eleverna att vilja förändra på sina vanor att bli mer hälsosamma.

Enligt Lgr11 (2019) står det att hela skolans verksamhet ska präglas av omsorg kring elevernas utveckling och omsorg. Det står även att alla elever ska utveckla kunskaper och förståelse för den egna livsstilen och förutsättningar till en bättre hälsa. Det är då av yttersta vikt att ge eleverna förutsättningar att kunna utveckla dessa kunskaper, förmågor och färdigheter för att de ska kunna upprätthålla en god livsstil kopplat till mat, måltider och hälsa.

Skolans uppdrag är att bilda och fostra elever genom undervisning så att de kan utveckla kunskaper och därmed kunna leva och arbeta i vårt samhälle (Skolverket, 2021e). Ett av skolans mål är att eleven utvecklar både kunskaper och förståelse för hur olika livsstilar kan gynna den egna hälsan. I enlighet med Lgr11 (2019) har skolan ett kompensatoriskt uppdrag att öka jämlikheten kring kunskaper som kan främja elevers hälsa. Det enda ämnet i skolan som behandlar mat och hälsa på både djupet och bredden samt ur ett holistiskt perspektiv är HKK-undervisningen (Oljans, 2020).

## 2.7 Food literacy i HKK

HKK har ett brett och komplext centralt innehåll kring matens betydelse för hälsan hävdar flera forskare (Bohm, 2019; de Ron & Feldt, 2013; Oljans, 2020; Sepp m.fl. 2016;). Mat, matlagning och levnadsvanor är övervägande del i den nya kursplanen (Skolverket, 2021a). Kursplanens centrala innehåll är obligatoriskt och därav blir det en utgångspunkt för lärarens planering av undervisning samt undervisningsstoff (Skolverket, 2021b). Enligt tidigare forskning på Göteborgs universitet (Magnusson & Stroh, 2017) är HKK det enda ämne som berör näring i relation till måltider som är en del i food literacy. Vidare menar de att ämnets få undervisningstimmar kan vara ett direkt hinder för elever att utveckla kunskaper kring mat och måltider som kan främja hälsan. De beror på att olika perspektiv på hälsa kan prioriteras bort av läraren i undervisningen. En slutsats enligt Magnusson och Stroh (2017) var att om ämnet fick fler undervisningstimmar och läroplanen uppdateras för att anpassas efter dagens samhälle, kan det både främja elevers food literacy samt höja ämnets status. Av den anledningen att ämnet lyfts som mer än en bullbakande matlagningskurs utan syfte.

I HKK kan eleverna utveckla livsviktiga kunskaper kring sin egen livsstil i relation till kost och hur olika val kan påverka den egna hälsan. Både utifrån ett holistiskt synsätt och med varierande arbetsformer (Skolverket, 2021b). Genom både praktisk och teoretisk undervisning ges eleverna tillfällen att sätta sin kunskap i handling och därmed se helheten. Dessa kunskaper är avgörande för elevens hälsa och förebyggandet av kostrelaterade sjukdomar. Ronto m.fl. (2017) hävdar att undervisning som varvar teori med praktik är väsentligt för att eleverna ska kunna bredda och fördjupa sina kunskaper om näring och dess koppling till mat, måltider och hälsa. HKK-undervisningen syftar delvis till att eleverna ska få en ökad förståelse för betydelsen om att främja sin egen hälsa (Sepp m.fl., 2016). Sepp m.fl. (2016) rekommenderar sensorisk undervisning i HKK. Sensorisk utbildning kan främja elevers hälsa således att de ges upprepade tillfällen vid praktiskt arbete i köken att få smaka, känna, dofta, lyssna och se olika livsmedel och måltider. Upplevelsen kan skapa större förståelse hos eleverna. Där de kan se sambandet mellan näring, mat och hälsa.

Ett av ämnets långsiktiga mål utifrån Lgr22 (Skolverket, 2021a) är att eleven ges tillfällen i undervisningen att utveckla förmågan att kunna göra olika val och ageranden i hemmet samt vilka konsekvenser det kan få på hälsan. Undervisning om food literacy och näringslära som är en underkategori till food literacy är avgörande för att eleven ska få förståelse för sambandet mellan olika livsmedel, kostval och hur det påverkar den egna hälsan (Velardo & Drummond, 2019).

### 2.7.1 Kunskap i handling

I ämnet HKK utgår kunskapssynen från ”kunskap i handling” när eleverna ska utveckla sina kunskaper och förmågor utifrån kursplanen (Skolverket, 2021b). Begreppet kunskap i handling kan förstås utifrån den pragmatiska pedagogiken där filosofen Dewey (1997/1928) definierar begreppet som upplevelsebaserat lärande. Genom upplevelsebaserat lärande ges

eleverna praktiska erfarenheter och genom reflektion blir de kritiskt tänkande och medvetna vilket ökar deras kunskaper. Molander (1996) hävdar att reflektionens betydelse för handling kräver eftertanke av den beprövade erfarenheten, eftersom den bygger på elevers tidigare erfarenheter i ämnet. Praktiska handlingar är betydelsefulla för att införliva teoretiska ämneskunskaper (Dewey, 1997/1928). I HKK rekonstrueras ämneskunskaper i verklighetsnära kontexter då eleverna har praktiskt arbete i köken (de Ron & Feldt, 2013). Molander (1996) beskriver att de ämnesteoretiska kunskaperna blir förverkligade genom verklighetsbaserade händelser i undervisningen där förstånd, sinnen och handlingar kombineras i olika kontexter. Scriven (2013) hävdar att elevernas praktiska arbeten i köken kan gynna deras hälsokunskaper. Dessa undervisningstillfällen där eleven får visa sina kunskaper i handling syftar till att sammanfläta de teoretiska kunskaperna i praktiken menar flera forskare (Molander, 1996; de Ron & Feldt, 2013; Skolverket, 2021b). Dessa verklighetsnära undervisningstillfällen där eleven får tillaga och smaka på olika livsmedel och rätter kan gynna deras hälsa Sepp m.fl., 2016). Eftersom eleverna får använda de sensoriska egenskaperna kan de bryta invanda beteenden och på så vis kunna göra hälsosammare matval (Skolverket, 2021b). När elever ges tillfällen att lära sig i praktiken kan de utveckla färdigheter och handlingskompetens så att de kan göra kostförändringar för en hälsosammare livsstil. Kunskap i handling är ett intelligent handlande som förutsätter att eleven inte bara kan tänka på vad som ska göras, utan även se vad som kan göras annorlunda och i slutändan vara benägen att anta dessa förändringar (Molander, 1996). Denna tysta kunskap utvecklar elevens förtrogenhet genom kunskap i handling hävdar flera forskare (Korp, 2011; Molander, 1996).

## 2.8 HKK-lärares didaktiska roll

HKK-lärares undervisning kring hälsa, mat och välbefinnande kan resultera i att eleverna blir motiverade att själva kunna förändra och skapa en hälsosammare livsstil kring sin egen kost påpekar de Ron och Feldt (2013). Undervisningen ska utgå från elevernas egen livsvärld för att skapa sig större förståelse. Det är då viktigt att läraren förhåller sig till detta på ett professionellt vis. Det behövs skapas en distans mellan elevernas hem och aktuella rekommendationer för hälsosam livsstil kopplat till mat och välbefinnande menar Höijer m.fl. (2013). HKK-lärare har ett fostransuppdrag att göra eleverna till kritiska och medvetna konsumenter (Lgr11). Ämnets grund ligger i att eleverna ska utveckla kunskaper, ett kritiskt förhållningssätt och handlingsförmågor att kunna göra välgrundade val utifrån olika perspektiv. Trots det anser vissa lärare att det är en utmaning att förhålla sig till eleverna och de allmänna rekommendationerna (Höijer m.fl., 2011).

Lärares förhållningssätt, attityder och undervisningsstoff kan påverka elevers synsätt och uppfattningar kring olika kostval (Ronto m.fl., 2017). Flera forskare (Hjälmeskog & Höijer, 2019a; Ronto m.fl., 2017; Ronto m.fl., 2016a) menar att det är av stor betydelse hur HKK-lärare förhåller sig till kunskapsförmedlingen och deras pedagogiska roll kring hälsosamma matval. Vidare menar de att läraren behöver vara en föredömlig och positiv förebild för eleverna samt att de didaktiska valen och kunskaperna som förmedlas kan uppfattas som pålitliga. Det kan resultera i att eleverna själva blir inspirerade och positiva till hälsosammare val. Om läraren kan utveckla en positiv inställning till hälsosammare livsstil i relation till kost och matvanor hos elever kan det gynna hälsan och välbefinnandet menar Ronto m.fl. (2016a). Dock hävdar Ronto m.fl. (2017) att överviktiga lärare kan ge eleverna dubbla budskap vilket i sin tur kan påverka deras pålitligheten till lärarens undervisning om kost och hälsosamma val.

Lärares kompetens och förmåga att planera och genomföra undervisningen i HKK kan vara väsentligt för elever att kunna utveckla kunskaper och förmågor som främjar hälsan påpekar

Ronto m.fl. (2016b). Kursplanen ska ligga till grund för undervisningen och lärarens profession har frihet och utrymme att tolka vad som är väsentligt att undervisa kring (Skolverket, 2021e). Undervisningen ska bidra med en jämn och god kvalitet i enlighet med Skolverket (2021e). Hjalmeskog och Höjjer (2019a) lyfter att lärarens betydelse i form av ämneskompetens om didaktiska förmågor där de kan anpassa undervisningsstoff och arbetsmetoder är av stor vikt för eleverns förutsättningar att utveckla sina ämneskunskaper. Bohm (2016) varnar för den stora andelen obehöriga lärare som undervisar i HKK och det kan påverka eleverns förutsättningar att främja hälsosamma matvanor. Ringsberg m.fl. (2014) lyfter att läraren måste möta eleverna utifrån deras erfarenheter och förutsättningar samt att eleverna ska kunna relatera undervisningsstoffet till sin egen livsvärld för att det ska bli begripligt och hanterbart. Slater m.fl. (2018) förklarar vidare att om undervisningen kan avspegla elevernas olika kostvanor kan det ge upphov till att eleverna blir mer intresserade och utvecklar food literacy. Även om food literacy är ett komplext begrepp för lärare att undervisa om så kan läraren genom sin undervisning kompensera och utjämna olikheter kring food literacy. Det kan resultera i att eleverna kan främja den egna hälsan genom kunskaper, handlingsförmågor och medvetna val för att bibehålla en livslång hälsa (Ronto m.fl., 2016b).

Trots att ämnet HKK kan ge eleverna dessa förutsättningar att utveckla dessa kunskaper och handlingsförmågor som food literacy innebär, visar en rapport av Skolinspektionen (2019) att elever riskerar att inte utveckla de väsentliga kunskaper samt förmågor som kursplanen förmedlar att undervisningen ska behandla. För det första så är det upp till varje enskild HKK-lärare i sin profession att göra didaktiska val vid planering och genomförande av undervisning så att eleverna utvecklar kunskaper som står i relation till ämnets kursplan (Skolverket, 2021e). Kursplanen ska ligga till grund för undervisningen för att säkerställa att undervisningen får en god och jämn kvalitet i skolorna runt om i Sverige. Undervisningskvaliteten är av stor vikt vad det gäller skolans bildningsuppdrag. För det andra ges inte de olika delarna i det centrala innehållet lika mycket fokus i undervisningen, vilket resulterar i att vissa kunskaper riskerar att inte utvecklas (Skolinspektionen, 2019). För det tredje visar det sig att lärarnas undervisningsplanering oftast inte behandlar allt i det centrala innehållet, vilket är obligatoriskt. Undervisningen fokuseras mest på mat och måltider men livsstil och matens betydelse för hälsan ges ingen större vikt.

### 3 Metod

Syftet med studien är att synliggöra HKK-lärares uppfattningar om ämnets nya kursplan i Lgr22 och timplan utifrån ett hälsoperspektiv. Nedan kopplas de olika metodvalen kopplat till syftet för att förtydliga ställningstagandet av forskningsprocessen

I metodavsnittet beskrivs forskningsprocessens tillvägagångssätt från design och urval till datainsamling och databearbetning samt analys. Avslutningsvis beskrivs de etiska överväganden som beaktats vid genomförandet. Det egna intresset för ungdomar och en hälsosammare livsstil genom kost ligger till grund för forskningen. Med det egna intresset som utgångspunkt i forskningen kan motivation och engagemang genereras och därmed kan det leda till ett bättre forskningsresultat förklarar Christoffersen och Johannessen (2018).

#### 3.1 Design

Studien utgår från en kvalitativ forskningsmetod med inriktning på lärares erfarenheter, beskrivningar och uppfattningar kring detta fenomen. Christoffersen och Johannessen (2018) förklarar att genom kvalitativ analys kan djupare förståelse för uppfattningar, erfarenheter samt åsikter kring fenomenet både belysas och ökas. Patel och Davidsson (2019) tillägger att



ett kvalitativt metodologiskt perspektiv utgår från individers uppfattningar kring ett fenomen och kan skapa olika variationer av uppfattningar, eftersom människan uppfattar olika företeelser på olika vis. Vidare förklarar hon att typiskt för kvalitativ metod är att använda sig av djupintervjuer. Mot den bakgrunden konstateras att detta är en kvalitativ analys eftersom studiens datainsamling utgår ifrån semistrukturerade intervjuer med övergripande intervjuguide som öppnar upp för följdfrågor enligt flera forskare (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannessen, 2018; Patel & Davidsson, 2019).

En öppen och ostrukturerad klassrumsobservation genomfördes på en skola för att verifiera resultatet från intervjuerna (Patel & Davidsson, 2019). En kvalitativ forskningsmetod med en observation kombinerat med intervjuer kan vara lämplig att genomföra i den här studien. Av den anledningen att undersöka individernas egenskaper och hur betes sig, inte bara hur informanterna uppfattar olika fenomen. Individer som observeras kan ses som instrument där de kan visa unika kvaliteter och uppfattningar för att samla in empiri via observationer till studien (Christoffersen & Johannessen, 2018). Eftersom problemställningen är bunden till HKK-undervisningen är det relevant och av betydelse att utföra en klassrumsobservation för att ge en djupare förståelse av det fenomen som undersöks. Det egna deltagandet vid observationen kommer att vara *icke-deltagande* av den anledningen att som forskare inte påverka lärare, elever eller undervisning (Christoffersen & Johannessen, 2018).

## 3.2 Urval

Informanter som utvalts utgår ifrån två olika urval. Dels utifrån ett kriteriebaserat urval, dels ett bekvämlighetsurval. Christoffersen och Johannessen (2018) förklarar att kriteriebaserat urval av informanter har i förväg bestämts och informanterna bör nödvändigtvis uppfylla de olika inklusionskriterierna för att få medverka i denna studie. Bekvämlighetsurvalet innefattar att informanterna valts ut utifrån det som forskaren anses vara den lättaste metoden att hitta informanter till studien. Bekvämlighetsurvalet är den minst önskade urvalsmetoden men den enklaste metoden för forskaren eftersom informanterna är lättillgängliga, vilket gör det mer bekvämt (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannessen, 2018). Inklusionskriterierna valdes med syfte och frågeställningar som utgångspunkt och kriterierna som fastställdes listas nedan.

### Inklusionskriterier

- Legitimerade lärare i HKK
- Yrkesverksamma lärare i årskurs 7–9

Med bekvämlighetsurvalet som utgångspunkt valdes informanter med hänsyn till vetenskapen om var dessa lärare har sin vardagliga praktik i undervisningen. Att legitimerade lärare i HKK är ett inklusionskriterium för deltagande i denna studie är dels för att de representerar de yrkesprofessionella, där läraren både har djupa och breda ämneskunskaper. Dels för att de är väl införstådda med ämnets styrdokument. Kriteriet att lärarna ska vara yrkesverksamma i årskurs 7–9 grundar sig i att utesluta lärare som endast undervisar elever i årskurs 4–6. Det beror på att elever i årskurs 7–9 har mer omfattande kunskapskrav att uppnå än eleverna i årskurs 4–6 i enlighet med Skolverket (2021b), vilket korrelerar till de kunskaper food literacy innefattar. De informanter och skolor som ingår i studien, ges fingerade namn.

Urvalet till klassrumsobservationen utgick från ett bekvämlighetsurval (Bryman, 2018). Bekvämlighetsurvalet utgår från att den undervisning som kommer att observeras kommer att ske där verksam lärare har sin dagliga praktik och där intervjun kommer att äga rum.

## 3.3 Datainsamling

I detta avsnitt redogörs de olika tillvägagångssätten för datainsamling till den empiriska undersökningen och en beskrivning hur forskningsprocessen genomförts.

### 3.3.1 Intervjuer

Semistrukturerade intervjuer med övergripande intervjuguide användes som datainsamlingsmetod för empiri till studien med syfte att synliggöra HKK-lärares uppfattningar om ämnets nya kursplan i Lgr22 och timplan utifrån ett hälsoperspektiv. För det första för att skapa en större förståelse för lärarna eftersom de får uttrycka sig fritt. För det andra för att svaren kan bli mer detaljrika. Slutligen för att öka möjligheterna att kunna få fram olika perspektiv (Christoffersen & Johannessen, 2018). Den valda intervjuformen var mest relevant för studiens syfte och frågeställningar. En förklaring till detta är att semistrukturerade intervjuer med övergripande intervjuguide kan göra intervjun mer flexibel och tillåta informanterna att beskriva sina erfarenheter och uppfattningar på en bredare, rikare och djupare nivå (Christoffersen & Johannessen, 2018).

Den första kontakten med informanterna skedde via mejl och en förklaring till att mejladresserna redan var tillgängliga var att det tidigare finns en kontakt med informanterna på ett eller annat vis. I det första mejlet som skickades bifogades en blankett för deltagarens samtycke och de fyra etiska principerna synliggjordes (Bilaga 2). På samma blankett synliggjordes även studiens syfte och frågeställningar. (Bilaga 2). I mejlet bifogades även begreppet food literacy som förklarades översiktligt (Bilaga 3) för att skapa förförståelse inför intervjun. De deltagare som tackade ja tilldelades ytterligare ett mejl (Bilaga 1) en vecka innan själva intervjun genomfördes där kommande kursplanens förändringar jämfördes med den nuvarande i Lgr11. Röda markeringar påvisade vad som var borttaget och blåa markeringar visade vad som var tillagt eller förändrat.

Från början var det 12 informanter som tillfrågades varav åtta tackade ja till att medverka i studien. I slutändan intervjuades sju informanter. Den åttonde hoppade av precis innan intervjun. De informanter som deltog i studien presenteras nedan i tabell 2. Anledningen till att en informant avböjde var att hen ännu ej hunnit sätta sig in i den nya kursplanen och valde att inte medverka på grund av tidsbrist.

Tabell 2. Presentation av informanterna som deltog i studien

Fingerat namn	Antal undervisningsår i HKK	Undervisar denna termin i årskurs	Tjänstens omfattning i Procent	Undervisningstid i minuter Årskursvis
Tilda	18	6, 8 & 9	80	6:or 120 8-9 80
Elisabeth	15	8, & 9	100	8:or – 80 9:or 90
Filippa	7	6, 8 & 9	100	6:or 120 8-9 70
Estrid	3	6 & 7	80	6:or 90 7:or 90
Camilla	1,5	8 & 9	60	120
Lennarth	1	6, 8, 9, elevens val & sfi	100	80-120
Maja	1	6, 7, 8 & 9	100	6:or 120 7-9 100

Efter utformandet av ett första utkast av en intervjuguide pilottestades den. Därefter omformulerades och strukturerades intervjuguiden (se bilaga 4) vidare för att informanterna skulle ges bättre förståelse och mindre omfattande frågeformuleringar. Intervjuerna

genomfördes på varierade platser. Tre intervjuer genomfördes på respektive skola i HKK undervisningsrum där lärarna är verksamma. Fyra intervjuades via digitala mötesplatser, varav tre informanter på zoom och en informant via google meet. Intervjuerna spelades in via en app på en smartphone för att underlätta transkribering och dataanalys av materialet. Att kunna återgå till det uttalade från informanten är viktigt vid transkribering (Bryman, 2018). Dels för att få med allt de säger och hur de säger det för bästa möjliga resultat till studien, dels för att relevanta citat kan förmedla informanternas uppfattningar på ett djupare plan.

### 3.3.2 Klassrumsobservation

En ostrukturerad klassrumsobservation genomfördes på en av skolorna vid ett tillfälle. Efter den första kontakten med en av informanterna tillfrågades det om det var möjligt att få observera en lektion efter intervjun. Eftersom informanten gav sitt medgivande planerades det in ett tillfälle där eleverna gavs tillfälle att sätta sina kunskaper i handling med fokus på hälsa. Under tillfället följdes en HKK-lärare och en halvklass på åtta elever under en lektion med praktiskt inslag i undervisningen. Detta gjordes dels för att skapa en helhetsbild och uppfattning av fenomenet som undersökts, dels för att komplettera och förstärka intervjuernas empiri (Patel & Davidsson, 2019).

Ostrukturerade observationer kan ge forskaren ett mer flexibelt och öppet förhållningssätt till det fenomen som ska undersökas menar Christoffersen & Johannessen (2018). Eftersom problemställningen är bunden till HKK-undervisningen var det av hög relevans att utföra en klassrumsobservation. Orsaken var att miljövalet var av stor vikt för att få tillgång till det som undersöktes (Christoffersen & Johannessen, 2018). Syftet med observationerna var att öka förståelsen för elevers möjligheter att utveckla food literacy i undervisningen där kunskap sker i handling, alltså när teori möter praktik.

Genom ostrukturerade observationer kan forskaren få en djupare förståelse för det fenomen som undersöks (Christoffersen & Johannessen, 2018; Patel & Davidsson, 2019). Det som är viktigast vid observationer är hur forskaren filtrerar det som observeras och att fältanteckningar är av kvalitet samt adekvata till undersökningens tolkning och analys hävdar flera forskare (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannessen, 2018). Under observationstillfället antecknades relevanta nyckelord och vid undervisningstillfällets slut sammanställdes det som observerats och uppfattats för vidare analys vid databearbetning (Patel & Davidsson, 2019). Syftet med utförandet av klassrumsobservationen var att få en detaljerad helhetsuppfattning av fenomenet som undersöktes.

## 3.4 Databearbetning och analys

De genomförda intervjuerna som ligger till grund för forskningsresultatet varade mellan 28 och 48 minuter, i medeltal ca 35 minuter. Empirin baseras på sju semistrukturerade intervjuer. Det genererade drygt 250 minuters intervjuer. Det blev sammanlagt ca 4 tim och 15 minuter inspelat material. Transkriberingen av materialet tog ca 7 tim och 45 minuter. Det transkriberade materialet blev slutligen 24 sidor med enkelt radavstånd för analys till studiens resultat. Småprat och långa tysta stunder sållades bort och spolades förbi. Muntligt tal som ”öööh”, ”mmmmm” o.s.v. har medvetet valts bort vid transkribering för tidssparande. Inspelningsarna är raderade men transkriberingarna är arkiverade på en dator.

Vid databearbetning och analys genomfördes en kvalitativ innehållsanalys vid sökandet efter relevanta och adekvata teman i den insamlade data (Lundman & Hällgren Graneheim, 2012).

Braun och Clark (2006) rekommenderar denna flexibla metod vid kvalitativ forskning för identifiering, analys och presentation av relevanta kategorier.

Tabell 3. Exempel på databearbetning enligt kvalitativ innehållsanalys

Textutdrag	Kod	Tema	Kategori
Trots att den är kort och koncist så är den tolkningsbar	Tolkning	Lärares uppfattningar om den nya kursplanen i Lgr 22	Möjlighet
Även om vi får mer undervisningstid nu så är kursplanen mycket mer tolkningsbar nu	Tolkning	Lärares uppfattningar om den nya kursplanen i Lgr 22	Möjlighet

Först utfördes transkribering av data för att kunna koda fram relevant data av betydelse för den här studien. Genom användning av intervjuutskrifter kunde resultatet dels sammanfattas genom en första översiktlig skumläsning, dels för att skapa en helhetsbild. Vidare analyserades intervjuutskrifterna mer ingående och olika relevanta textutdrag kopplades till studiens syfte och frågeställningar. Även nya intressanta uppfattningar färgkodades. Via färgkodningen genererades fem olika färger som kategoriserades in i olika teman. Slutligen namngavs de färgkodade kategorierna och teman vilket resulterade i fem huvudrubriker som beskrivs och redogörs i resultat- och diskussionsdelen. Rubrikerna som namngavs listas nedan:

- Det pedagogiska uppdraget
- Lgr22 ur ett hälsoperspektiv
- Möjligheter för hälsoperspektivet enligt nya kursplanen
- Hinder för elever att främja hälsan enligt nya kursplanen
- Möjligheter för elever att främja hälsan utifrån nya timplanen

Således sattes temautdragen i relation till syfte och frågeställningar, mot den bakgrunden blir data giltig gentemot analysen (Braun & Clark, 2006).

Observationstillfället varade i ca 90 min och gav handskrivna anteckningar på ca en A-4 sida bestående av stödord. Dessa anteckningar ligger till grund för observationsanalysen som tolkades och beskrivs i resultatdelen. Christoffersen och Johannesen (2019) förklarar att fältanteckningar är nödvändiga för att forskaren ska kunna beskriva de sociala interaktionerna som observerats i klassrummet.

Strax efter observationen analyserades stödorden och en skrivprocess för att beskriva observationen påbörjades. Resultatet tog ca 90 minuter att sammanställa. Det är viktigt att sammanfatta det observerade så fort som möjligt efter att observationen genomförts, annars kan väsentlig information falla bort och resultatet kan bli bristfälligt (Christoffersen & Johannesen, 2019).

### 3.5 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet (2002) förklarar att individskyddskravet som utgör de forskningsetiska principerna innefattar fyra huvudkrav. Dessa krav bör tas hänsyn till, av den anledningen att inte riskera att informanten eller en tredje part utsätts för negativa konsekvenser. De fyra huvudkraven är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannesen, 2019; Vetenskapsrådet, 2002). För att främja individers hälsa och välbefinnande beaktades det etiska ansvaret och de fyra huvudkraven i denna studie.

Informanterna informerades om de etiska aspekterna skriftligt via mejl (se bilaga 2) och muntligt vid både intervju tillfället. Även vid klassrumsobservationen beaktades det enligt individskyddskravet (Vetenskapsrådet, 2002). I mejlet till lärarna framkom det att deras deltagande var frivilligt och de kommer att behandlas konfidentiellt och ges fingerade namn. Syftet beskrevs översiktligt och det tydliggjordes att den data som framkommer används endast till studien. Innan klassrumsobservationen togs det även hänsyn till det etiska ansvaret. Både elever och lärare gav samtycke till att medverka var frivillig (Christoffersen & Johannessen, 2019). Rektorn gav muntlig tillåtelse att observera undervisningen.

## 4 Resultat

I detta avsnitt redovisas intervjuernas empiri och analysen presenteras med utgångspunkt från de fem kategorierna analysen resulterade i. De fem kategorierna var, som tidigare nämnts, det pedagogiska uppdraget och Lgr22 ur ett hälsoperspektiv, möjligheter och hinder för elever att främja hälsan utifrån nya kursplanen samt timplanen. Citaten som presenteras skrivs ut utan omformuleringar, direkt från tal- till skriftspråk, för att påvisa informanternas egna uppfattningar kring det verklighetsförankrade fenomen som undersökts.

### 4.1 Det pedagogiska uppdraget

Samtliga deltagare uttryckte att deras uppfattningar om vad hälsa innebar för dem visade sig vara brett. Hälsa kan ses ur olika perspektiv, det som lyfts fram är både psykisk, fysisk och social hälsa. Hälsa ses som ett komplext begrepp och hälsa är så mycket mer än bara mat och träning. Det allra tydligaste resultatet som framträder är att hälsa ska vara välmående och välbefinnande utifrån alla olika individers egna uppfattningar.

Resultatet av empirin visar att lärarna anser att det viktigaste för eleverna är att de får en helhetssyn, blir medvetna och kritiska till sitt förhållningssätt till mat och levnadsvanor. Detta är grunden i food literacy. Lärarna uppfattar att helhetssynen kan ge eleverna en bredare förståelse för hur olika val kan påverka och främja hälsan. Vikten av att äta varierat och balanserat är individuellt och det påvisar lärarnas uppfattningar om vad som är viktigt att förmedla till eleverna genom undervisningen. Samtliga deltagare förmedlar vad som kan vara hälsosamma alternativ och hur måltider kan fördelas över en dag samt hur en bra sammansatt kost kan se ut och det är individuellt. Lärarna anser att det är av yttersta vikt att poängtera för eleverna att med en varierad och allsidig kost är det inte ohälsosamt att äta socker, äta på Mc Donalds ibland eller ta en fika. Det kan ibland vara antingen livsavgörande eller ren njutning och välmående.

Men om du sitter på väg hem från skolan, du har inte ätit lunch i skolan, du känner hur det börjar pirra i fingrarna och det skimrar för ögonen så släng i den en godisbit för Guds skull, bara så du får i dig något så du klarar dig hem. Då är det jätteviktigt att äta socker.

- Lennarth

Lärarna försöker genom undervisningen förmedla att mat har en betydande roll för hälsan och den maten man äter blir en del av sin kultur där samspelet mellan olika faktorer spelar roll. De förklarar att det är allt man gör, alla val som görs, hur man sover, hur mycket kroppen får röra på sig och hur omgivningen runtomkring är mot en. Förutom att eleven ska ges en helhetssyn så behöver läraren väcka ett intresse och en vilja hos eleverna. Det kan förändra elevernas matvanor och kostrelaterade beteenden så att de kan påverka den egna hälsan.

Medvetna val är inte synonymt med hälsosamma val. Jag vill inte vara en hälsopolis i undervisningen. Jag vill vara en förebild och mentor för eleverna.

- Filippa

Övervägande del av lärarna uppfattar sitt pedagogiska uppdrag kring mat och levnadsvanor som något mycket problematiskt i undervisningen. Det upplevs problematiskt för att de inte vill upplevas som hälsopoliser där förmedling av olika val och dess konsekvenser kan uppfattas som rätta eller felaktiga val, utan att finna en balans. En balans där olika val belyses, diskuteras och problematiseras så att eleven ges möjlighet att utveckla en helhetsbild. Resultatet visar att lärarna inte använder skrämselekniker för att få dem att göra medvetna val. Elisabeth ger ett exempel på när det inte pratas om förbud relaterat till kost. ”Du kan inte säga till ett barn att socker är fruktansvärt. Socker är inte farligt om det inte är i extrema mängder.” Hon menar att eleverna bör bli både medvetna och kritiska kring det egna förhållningssättet till sin kost.

Dock anser en liten del av lärarna att food literacy kan uppfattas som om att det finns ett rätt och ett fel i de olika valen. Det bör beaktas med försiktighet i undervisningen så att inte någon elev ska känna sig kränkt eller utpekad. Merparten av lärarna har uppfattningen av att mat kan skapa stor ångest hos eleverna och det försöker dem undvika genom att rikta undervisningen mot fiktiva personer. Det skapar generella diskussioner kring olika val och handlingar i stället för att ifrågasätta elevernas matval och konsumtion. Ett litet antal av dem som intervjuades är osäkra på hur undervisningen kan planeras och genomföras på bästa sätt för att inte ”trampa någon elev på tårna.”

Förlåt, men jag själv har ingen normalvikt och ska jag då sitta där och tala om vad som är bra att äta för att vara hälsosam. Vem är jag att döma vad du ska äta?

- Estrid

Lärarna menar på att de vill vara en positiv förebild, men det är svårt att upprätthålla det om lärarna själva är överviktiga. Resultatet visar att övervägande del av lärarna försöker att arbeta med hälsa i relation till mat och livsstil ur ett holistiskt perspektiv. Genom en progression från årskurs sex till slutbetyget i årskurs nio är syftet att eleverna har utvecklat kunskaper om mat och levnadsvanor. Eftersom det kan leda till att de kan leva ett hälsosammare liv för att främja den egna samt folkhälsan på sikt.

Lärarna menar att det återigen gäller att fånga elevernas intressen och anpassa undervisningen till dagens ungdomar. Fånga deras uppmärksamhet och intresse. De menar att den professionella läraren har en avgörande roll, att besitta både didaktiska och pedagogiska kunskaper samt att kunna upprätthålla en balans mellan undervisning och elevernas livsvärld. HKK-lärares uppfattningar kring sitt pedagogiska uppdrag att främja elevers hälsa i relation till mat och levnadsvanor upplevs både komplext och svårt. Men framför allt så anser lärarna att de är viktiga och avgörande för hur eleverna utvecklar food literacy. Tilda förklarar att hon tycker att all kunskap är bättre än okunskap. ”Okunskap ger dom sämre förutsättningar att kunna påverka att förbättra hälsan.” Med ett professionellt förhållningssätt kan eleverna genom undervisning utveckla sina kunskaper, förmågor och färdigheter genom att synliggöra olika alternativ och hur de påverkar hälsa och välmående. Viktigast av allt är att läraren varken dömer eleven eller talar om vad som är rätta och felaktiga val, utan diskuterar och problematiserar valen för att belysa skillnader för i slutändan är det eleverna själva som ska anta alla dessa olika och komplexa val.

## 4.2 Lgr 22 ur ett hälsoperspektiv

De sju informanter som ingår i studien har på varierade sätt kunnat sätta sig in i ämnets nya kursplan mer eller mindre. Tre av dem har kunnat diskutera och analysera kursplanen i kollegialt samarbete där rektorn har avsatt tid till dem för att kunna planera undervisningen i god tid innan den träder i kraft. En av informanterna har analyserat den men saknat någon att diskutera med för att få olika perspektiv på det. Tre av dem har analyserat kursplanen mest överskådligt. Alla sju informanter uppskattade det dokument de blev tilldelade av mig via mejl där skillnader och förändringar belystes med olika färgmarkeringar (bilaga 1).

Resultatet i studien visar att HKK-lärarna är överens om att den nya kursplanen i HKK är en förenklad variant och ger läraren större utrymme samt frihet att tolka kursplanens innehåll vid undervisningsplanering. Det i sin tur leder till att lärarens profession får ett större ansvar. Detta är inte enbart något som lärarna ser positivt på. De oroas över att det kan leda till att likvärdigheten i undervisningen kan bli drabbad beroende på hur de olika lärarna tolkar kursplanens centrala innehåll. Alltså att ojämlikheten kring hälsokunskaper kan hotas.

Det allra tydligaste resultatet som framträder om lärarnas uppfattningar om den nya kursplanen är att de är bekymrade över att det specifika begreppet ”närlingslära” är borttaget i den nya kursplanen i Lgr 22. Dels för att det kan få en negativ effekt på elevens hälsa beroende på att just närlingsläran anses vara grunden till att kunna äta varierat och balanserat för att främja hälsan. Dels är de oroade för att just närlingslära och dess viktiga innebörd för hälsa kan prioriteras eller glömmas bort i undervisningen. Ytterligare en aspekt som resultatet visar är att lärarna som har arbetat med Lgr11 kommer fortsätta bedriva undervisning kring närlingslära, men inte i lika stor utsträckning som innan där de går både djupt och brett. Vidare tror de att nyexaminerade lärare som endast behandlat ämnets kursplan i Lgr22 i sin utbildning inte kommer att undervisa kring närlingslära. Eftersom det centrala innehållet är så tolkningsbart och även att närlingslära är ett väldigt brett och komplext att undervisa eleverna i.

Ordet närlingslära är inte tolkningsbart. Som det står i kursplanen nu så är det tolkningsbart. Då kan du tolka bort att närlingsläran inte är så viktig. Eftersom det inte står specifikt närlingslära utan sammansättning av varierad och balanserad måltid och anpassad efter individuella behov, det är inte samma som närlingslära. Succesivt om de inte har kunskaper eller vet vad de håller på med så bryter dom ner kroppen och går sönder i stället för att göra det som är deras dröm. Att bli fotbollsproffs. Det är lite korkat att de har plockat bort begreppet närlingslära. Den nya kursplanen är så förenklad att det kan bli farligt.

- Elisabeth

Det lärarna lyfter är att undervisning om närlingslära kopplat till food literacy kan främja elevens hälsa och på sikt kan det generera i att andelen fetma bland barn och unga minskar. Lärarna upplever att undervisning i närlingslära ger eleverna större förståelse och mer kunskaper kring hur varierade och välsammansatta måltider kan påverka hälsan. Eftersom begreppet närlingslära är borttaget upplevs den nya kursplanen fokusera mindre på hälsa och mer på ekonomi och miljö. Uppfattningen är att närlingsläran står till grund för det mesta de gör i köken, när eleverna ska ta kunskap till handling.

Den nya kursplanen upplevs som att det fokuseras mer på teoretiska delar än på praktiska i undervisningen. En anledning är att syftet med undervisningen har formulerats om och att gå

från Lgr11 där det står att eleven *ska utveckla*<sup>1</sup> förmågan att planera och tillaga måltider till Lgr22 där det står att eleven *ska ges förutsättningar att utveckla*<sup>2</sup> förmågan att planera och tillaga måltider. Lärarna upplever att det inte är något krav på att eleverna längre ska lära sig det praktiska, alltså kunskap i handling, utan att de bara ges möjligheten att få utveckla kunskaper.

HKK-lärarna ser det positivt att begreppet ”baka” fått mindre fokus i den nya kursplanen. De lyfter att även om baka kan tolkas in i matlagning så fokuserar inte det centrala innehållet på bullar, kakor och att äta sött. Det kan sätta perspektiv på att göra undervisningen mer hälsosam för eleverna. Lärarna uppfattar det som att ämnets status på så vis kan höjas, eftersom det blir mindre fokus på bullbakandet och mer fokus på att eleverna är där för att utveckla kunskaper som är nödvändiga att besitta i vardagen.

Både lärare och elever på skolan kommer fatta att HKK inte bara är bullbak utan så mycket mer. Jag tror att andra kan ta ämnet mer seriöst nu när det är tydligare vad som ska behandlas i undervisningen. Jag tror det kan lyfta vårt ämne.

- Estrid

Lärarna menar att ämnets status kan höjas eftersom baka får mindre fokus och att kursplanen kommer att bli mer tydlig. Lärarna delar även samma uppfattning att det nu kan bli lättare att planera in fler ämnesövergripande samarbeten eftersom ämnet kommer anses mer seriöst i andra lärares ögon. Vilket kan medföra att ämnets status höjs. Det kan öppna upp för ett bredare perspektiv av kunskaper om näringslära genom samprojekt mellan HKK och ämnena NO samt idrott.

I den nya kursplanen har de sensoriska delarna lyfts fram att samtala kring vid matlagning. Det råder delade meningar mellan lärarna huruvida nödvändigt det är att det uttrycks explicit i det centrala innehållet. Den ena sidan tycker att dessa sensoriska upplevelser och diskussioner kring det är positivt att det lyfts fram i det centrala innehållet. De menar att eleverna blir på så vis mer medvetna om hur olika smaker upplevs och att utveckla smaklökarna kan ge dem förståelse och medvetenhet hur olika rätter kan tillagas utifrån olika val. Det öppnar upp för att de vågar testa nya smaker och det kan påverka dem att äta mer hälsosamt. Observationens resultat bekräftar att detta stämmer överens med dessa lärares uppfattningar. Den andra sidan tycker däremot att samtal kring doft, smak, konsistens och textur är något som alltid diskuteras vid praktiskt arbete i köken och behöver nödvändigtvis inte skrivas explicit eftersom det inte är något som skall betygsättas eller bedömas. Elisabeth anser att eleverna inte är små gourmeter som inte kan se det goda med det onda och uppfattar att de sensoriska delarna i kursplanen är lite barnsligt. ”Smak, doft och konsistens har blivit viktigare än näringslära.” Hennes uppfattning är att näringsläran är viktigare än de sensoriska egenskaperna för eleverna att kunna utveckla food literacy.”

Tvärtemot uppfattar de andra lärarna att kunskapskravet i slutet av årskurs nio kan kopplas till de sensoriska upplevelserna ”Eleven värderar på ett enkelt sätt hur arbetsprocessen har påverkat resultatets kvalitet” (Skolverket, 2021a, s.12). Om de sensoriska upplevelserna ges mer utrymme kan eleven utveckla sin arbetsprocess och dess resultat succesivt. Det i sin tur utvecklar elevens kunskapsprogression och kan bidra till ökad food literacy.

---

<sup>1</sup> Min kursivering

<sup>2</sup> Min kursivering



De lär sig mer genom att smaka, dofta och känna konsistens än att följa ett recept till punkt och pricka. Se smaka och känna hur stor skillnad det kan bli. Ett bra centralt innehåll tycker jag. Jag ser inga utmaningar, bara möjligheter.

- Camilla

Att kunskapskraven är färre men upplevs bredare ser lärarna bara som positivt, av det skäl att det är lättare för lärarna att visa och förklara för eleverna vad som krävs av dem för att kunna nå de olika kunskapskraven. Resultatet visar även att de få kunskapskraven ger läraren möjlighet att planera in kunskapskraven i undervisningen så att eleverna ges bredare och djupare undervisning kring hälsa ur olika perspektiv. De nya och färre kunskapskraven upplevs av lärarna som att de kan förtydliga för eleven där de kan se sammanhanget av undervisningens syfte och vilka kunskapskrav som ska bedömas, således kan eleven lättare fokusera och prestera eftersom det är färre kunskapskrav.

### 4.3 Möjligheter för hälsoperspektivet enligt nya kursplanen

Studiens resultat kring HKK-lärares uppfattningar om elevers möjligheter att utveckla food literacy utifrån ämnets kursplan i Lgr22 visar att uppfattningarna är positiva. Den kommande kursplanen upplevs mer strukturerad och tydligheten gör att det blir lättare att planera undervisningen. Det som uppfattas som mest gynnsamt för eleverna är att kunskapskraven är mindre omfattande än innan, vilket gör att läraren kan planera undervisningen så att eleverna arbetar både djupare och bredare kring kunskapskraven i relation till det centrala innehållet. Tre av fyra kunskapskrav beaktar måltider, arbetssätt och hur olika val kan påverka den egna hälsan. Med andra ord så ges eleverna fler tillfällen att visa sina kunskaper och förmågor eftersom läraren ges fler tillfällen att bedöma dem på olika sätt. Det kan resultera i att eleverna utvecklar de nödvändiga kompetenserna som krävs för att upprätthålla en god livsstil och högre måluppfyllelse. Genom undervisningen kan eleverna se helheten ur ett mer komplext perspektiv. Lärarna tror att eleverna då skulle känna det mer meningsfullt om de utvecklar det kritiska förhållningssättet till mat och hälsa ur ett bredare perspektiv. Uppfattningarna är att de nu kan väva in ämnets centrala begrepp och fördjupa sig kring det i undervisningen. Sätta begreppen mot och till varandra för en bredare och djupare förståelse.

Lärarna är överens om att det kan ge mer tid att fokusera på helheten. Att diskutera hela händelseförloppet där hälsa, ekonomi och miljö blir sammanflätade och inte tre olika delar för sig. Även om begreppet näringslära inte belyses i den nya kursplanen kommer det att behandlas i undervisningen av lärarna, eftersom de är vana att undervisa eleverna kring näringslära och dess viktiga funktioner för kroppen samt hälsan. Om eleverna kan få hälsa, ekonomi och miljö att gå hand i hand så kommer den röda tråden bli synlig och de kan få en helhetsbild av food literacy. Eleverna kommer således att få fler undervisningstillfällen att få sätta sina kunskaper i handling, alltså visa sina ämneskunskaper i verklighetsnära situationer vid praktiskt arbete i köken. Mot den bakgrunden kan undervisningen i HKK fostra elever till medvetna och kritiska konsumenter vilket innebär att de kunskaper och förmågor de utvecklar i food literacy kan främja deras hälsa.

Den generella uppfattningen bland lärarna är att undervisningen i HKK är den bästa förutsättningen för att elever ska kunna utveckla food literacy. Här ges eleverna tillfällen att visa sina kunskaper i handling. När de får visa sina kunskaper praktiskt i köken utvecklas de och självförtroendet för matlagningen ökar. Det kan få eleverna att våga pröva nya smaker och testa nya recept de aldrig skulle ta sig an att göra i hemmen. Denna holistiska syn gör dem medvetna på olika plan. HKK-undervisningen kan på så vis utveckla elevers faktakunskaper,

förståelse för olika val och dess konsekvenser, färdigheter att kunna göra medvetna val samt förtrogenhet att våga smaka på nya livsmedel och maträtter.

Undervisning kring food literacy kan generera i att eleverna utvecklar kunskaper om det komplexa begreppet food literacy, vilket gör dem medvetna. Lärarna uppfattar till stora delar att det är mer gynnsamt för eleven om undervisningen kan synliggöra och problematisera individens olika behov utifrån olika livsmedelsval. Genom tillagning utifrån olika behov som t.ex. stillasittande kontra idrottande individer, allergi, intolerans, religion eller vegetarism så skapar det för det första bredare förståelse för olika individuella behov. För det andra ges eleverna djupare förståelse i hur olika matval kan påverka den egna hälsan. För det tredje kan det utveckla elevernas smaklökar så att de vågar testa nya smaker och nya rätter. Slutligen kan det skapa matglädje för alla elever då de känner att undervisningen är inkluderande och klassrumsklimatet blir tillåtande.

Matens betydelse i samband med sociala relationer är något som lärarna till största del uppfattade som något HKK-undervisningen kunde lyfta och ge eleverna möjligheten att vidareutveckla sin förtrogenhet samt food literacy. I undervisningen ges eleverna möjlighet att sitta ner gemensamt och äta en måltid tillsammans med andra. Både under och efter praktiskt arbete i köken skapas diskussioner som kan leda till att eleverna utvecklas och får ökad kunskap om food literacy. Lärarna är medvetna om att eleverna idag hellre sitter vid sina datorer eller med sina smartphones när de intar en måltid än med övriga familjemedlemmar. Det resulterar i att ungdomar idag lever på halvfabrikat och att måltider inte längre per automatik en sammankomst i en familj.

De har föräldrar som kommer hem sent så att de får göra sina egna mellanmål. Så vikten av näringslära är mycket högre idag än när jag var liten. För då åt man middag gemensamt, det gör man inte idag. Man kan inte leva på gorbys piroger, pan pizza eller nudlar.

- Elisabeth

#### 4.4 Hinder för elever att främja hälsan enligt nya kursplanen

Det största hindret för elever att utveckla food literacy i undervisningen är hur lärare tolkar det obligatoriska centrala innehållet i förhållande till ämnets syfte samt kunskapskrav. Det fria tolkningsutrymmet upplevs å ena sidan positivt för lärarprofessionen då läraren ges större frihet och ansvar. Å andra sidan kan det stora tolkningsutrymmet påverka likvärdig utbildning runt om i Sverige negativt. Det är upp till den enskilda läraren i HKK att behandla de obligatoriska centrala innehållet i sin undervisning men med varierat fokus i undervisningsstoffet. Lärarna anser att kursplanen är både mer öppnare och tolkningsbar samtidigt som vissa delar är mer tydliga av vad som förväntas vara undervisningsstoff.

Till största del är lärarna överens om att borttagningen av begreppet näringslära kan utgöra ett hinder för elevers utvecklande av food literacy. Filippa beskriver hur hon uppfattar ämnets nya kursplan. ”På sikt tror jag inte att likvärdigheten på skolorna gynnas på grund av det fria tolkningsutrymmet.” Lärarna uppfattar den nya kursplanens tolkningsutrymme som ett hinder för eleverna att utveckla medvetenhet och ett kritiskt förhållningssätt fullt ut om näringsläran tolkas bort. För det första kan läraren välja att tolka bort näringsläran eftersom det inte står explicit i kursplanen. För det andra anser de att näringsläran är en väsentlig grund i food literacy. En grund för att kunna planera välbalanserad och varierade måltider utifrån individuella behov. Slutligen kan det resultera i att eleverna inte utvecklar food literacy fullt ut eftersom de inte får helhetsperspektivet på mat och måltider kopplat till hälsa och

välbefinnande. Lärarna är helt överens om att näringsläran gör eleverna mer medvetna på ett brett och djupt plan.

Det öppnar upp för friare och mer tolkningsbara lektionsplaneringar vilket kan orsaka att näringslära inte får lika stort utrymme som tidigare, det är nödvändiga kunskaper inom food literacy som kan få eleven att tänka om.

- Filippa

Majoriteten av lärarna anser att deras attityder kring mat och hälsa även har en stor påverkan på elevers möjligheter att utveckla food literacy utifrån den nya kursplanen. Det är av yttersta vikt att läraren besitter både på många olika didaktiska strategier och breda samt djupa ämneskunskaper för att kunna undervisa eleverna på bästa möjliga vis så att de utvecklar dessa efterfrågade kunskaper för att främja folkhälsan. Det här bekymrar de verksamma och behöriga HKK-lärarna, att obehöriga lärare som inte tagit del av ämnets styrdokument kan bli ett direkt hinder för eleverna att utveckla food literacy. Ytterligare en aspekt är att de anser att lärarna behöver hålla sig uppdaterade med nya råd och rön för att kunna ge eleverna de bästa förutsättningar att anta välgrundade val som kan främja deras hälsa. Flera lärare poängterar att lärarens förhållningssätt till kursplan, undervisning och normer är avgörande för elevers möjligheter att utveckla food literacy. Läraren behöver vara en positiv förebild för eleverna så att de blir motiverade att vilja anta olika hälsosamma kostval som förmedlas och synliggörs i undervisningen.

## 4.5 Möjligheter för elever att främja hälsa utifrån nya timplanen

Tack vare ämnets nya timplan som genererar 12 fler undervisningstimmar, varav åtta av dem ska ske på högstadiet, så anser lärarna i HKK att det var på tiden att ämnets undervisningstid utökades. Dels ansåg de att ämnets centrala innehåll var orimligt brett för elever att lyckas utveckla kunskaper på både djupet och bredden snarare än ytliga kunskaper om mycket där den röda tråden i undervisningen inte blir synlig. Den nya timplanen kan ge lärarna mer tid att fokusera på hela kedjan så att de olika perspektiven hälsa, ekonomi och miljö kan skapa en helhetsbild där eleverna i slutändan blir mer medvetna och intar ett mer kritiskt förhållningssätt till mat och måltider.

Kunskaper kring helhet och mer på djupet kan gynna eleverna, att bena ut det och visa konsekvenser ur ett helhetsperspektiv. Så utökad undervisningstid kan bara gynna elevernas food literacy.

- Estrid

En kritisk aspekt som de lyfter är ju dock att det är upp till den enskilda läraren att fördela undervisningstiden utifrån vad hen anser vara viktiga kunskaper att utveckla. Undervisningen kan ge mer fokus åt aspekterna ekonomi och miljö snarare än hälsa. Lärarna beskriver att de mer fokuserar på aspekter som matsvinn, e-handel och etiska perspektiv samt psykisk hälsa framför hälsa i relation till mat och livsstil.

Varenda extra timma som vi får kommer på ett eller annat sätt att bidra till elevernas food literacy, sedan vilka av komponenterna som får störst fokus är ju upp till läraren.

- Filippa

Vid synliggörandet av den nya timplansfördelningen anser huvuddelen av lärarna att deras frihet att planera och genomföra undervisningen kan utifrån den nya timplanen ge elever

större möjlighet att utveckla food literacy. Dels så anser de att förenklingen i den nya kursplanen gör att det underlättar för att läraren att fördjupa elevernas kunskaper kring alla komponenter i food literacy. Dels så uppfattar lärarna att den nya timplanen ger dem möjlighet att kunna fördjupa elevernas kunskaper kring alla aspekter som food literacy innefattar, inte bara fokus på hälsa.

## 4.6 Klassrumsobservation

Den ostrukturerade klassrumsobservationen genomfördes under en 90-minuters lektion i HKK-undervisningen på en skola där HKK-läraren har sin dagliga praxis. Eleverna i denna grupp går i årskurs åtta och bestod vid observationstillfället av åtta elever. Vid lektionsstart välkomnar läraren in eleverna och de sätter sig vid sina förutbestämda platser. Klassrummet är trivsamt och känns välkomnande, som ett hem. Efter elevupprop sammanfattar läraren förra lektionens innehåll som har behandlat olika kostval och hur de kan påverka hälsa, ekonomi och miljö. Den observerade undervisningen bygger på den tidigare teoretiska undervisningen och eleverna ska få sätta kunskap i handling genom att laga en vegetarisk indisk daalgryta med linser och bakat naanbröd. Diskussion och ett visst motstånd uppstår bland eleverna när läraren har receptgenomgång och de ska laga vegetariskt. Läraren bemöter eleverna med respekt och med vänlig ton stillar hon deras upprördhet genom att viska ”vänta ska ni få se”. Det lämnar eleverna nyfikna i samband med att läraren delar ut recept och fördelar in eleverna i grupper om par som ska arbeta i köken.

Väl ute i köken står eleverna på led för att tvätta händerna och klä på sig förklädena. Eleverna börjar nyfiket fråga läraren vad det var de skulle få se. På bänken framför läraren står det olika kryddor uppradade och läraren frågar eleverna om vad de tror att det är. De ser förvånade ut och börjar kika lite närmre. ”Det luktar curry” säger en elev och lyser upp. Elisabeth förklarar att curry inte är en krydda utan det är flera kryddor som ska blandas ihop. Vidare blandar läraren till den egengjorda curryn och eleverna får lukta och smaka på skillnaderna mellan de olika kryddorna och den färdiga curryblandningen. Eleverna blir nyfikna och börjar bli otåliga eftersom de vill ut i köken och börja med bak- och matlagningen.

Läraren har i förväg dukat upp ingredienser och livsmedel som ingår i receptet de ska tillaga. Eleverna springer fram och tillbaka mellan sina kök för att följa recepten och tillaga måltiden. Det ser rörigt ut men eleverna och läraren verkar ha full kontroll.

Det stökas för fullt i köken och eleverna tycks glömt av den negativa attityden till att rätten de lagar är vegetarisk. Eleverna pendlar mellan koncentrationen på att få sin egen rätt god samtidigt som de är intresserade av vad andra elever gör för att kanske inspireras till att rätten kan förbättras. De vill ju prestera till ett gott resultat. Det blir lite stökigt och slamrigt men under kontroll. Läraren går runt och pratar med eleverna, hon kollar av så att de förstår vad som ska göras och i vissa fall behöver ytterligare förtydningar göras kring recept och hantering. Det doftar gott i köket samtidigt som det börjar anas en doft av bränt. En elev har bränt ett naanbröd i en gjutjärnsstekpanna. Läraren går till elevens kök och där ges eleven tillfälle att reflektera och diskutera med läraren om vad som hänt, hur det kunde förhindras och vad eleven kan tänka på till nästa gång. Under arbetets gång samarbetar eleverna både inom och mellan köken vilket underlättar för läraren eftersom de blir resurser för varandra och det resulterar i mer tid för läraren att göra elevbedömningar vid praktiskt arbete.

När eleverna dukat fram maten och köken nästan är färdigstädade sitter de tillsammans och diskuterar kring arbetsprocessen och resultatet. Läraren är noga med att eleverna ska vänta in varandra för att de ska kunna äta gemensamt så att alla elever ges möjligheten att delta i diskussion och synliggörandet av olika val och dess konsekvenser. Eleverna uttrycker sin förtjusning och är positivt överraskade till de flesta av de sensoriska upplevelserna. Det smakade och doftade gott men de flesta eleverna tyckte dock att det såg ut som en sörja i tallriken, eftersom linserna har svällt och det liknar en grötig konsistens. Läraren styr upp en diskussion där eleverna får ge olika synpunkter på hur den tillagade rätten kan ses ur perspektiven hälsa, ekonomi och miljö. Hon problematiserar även receptet genom utbyte av endast ett livsmedel. Hur rätten kan påverka de tre aspekterna hälsa, ekonomi och miljö om linserna byts ut till rött kött. Förvånansvärt nog var eleverna väl medvetna om olika val och vad det kan skapa för konsekvenser. Elisabeth förklarar att hon undervisat kring tema mat och hälsa samt näringslära hela terminen så hon förväntar sig att eleverna ska kunna ge några exempel men att hon jobbar på att vid slutbetyg i nian så ska de kunna ge välutvecklade svar.

När eleverna ätit upp den tillagade maten går de ut i köken, diskar och ställer i ordning de använda redskapen. Tallrikar, glas och bestick sätts in i en diskmaskin av hygieniska skäl. När eleverna är färdiga står de vid sina kök och väntar på att läraren ska godkänna det så att eleverna kan sätta sig på sina platser igen. När de återigen samlats visar läraren en uppgift via projektorn på tavlan. Läraren förklarar och instruerar eleverna om den kommande uppgiften, den är betyggrundande men eleverna har fram till terminens slut på sig att göra den klar. Uppgiften ligger på HKK:s google classroom tillsammans med instruktioner och elevexempel på hur olika svarsalternativ kan se ut kopplat till kunskapskraven. Avslutningsvis undrar läraren om de har allmänna eller specifika frågor kring uppgiften, men eleverna verkar mätta, trötta och orkar inte svara. Läraren avslutar genom att tacka för idag och eleverna ställer upp stolarna på bänken. När eleverna lämnat klassrummet och dörren stängts så utbrister hon i glädje ”Det här gick ju bra, de brukar uppskatta den här lektion.”

## 5 Diskussion

Nedan diskuteras metoden och dess svagheter, nackdelar samt styrkor och fördelar som styrks med referenser. I resultatdiskussionen lyfts de mest intressanta aspekterna fram och diskuteras i relation till tidigare forskning.

### 5.1 Metoddiskussion

Syftet med studien är att synliggöra HKK-lärares uppfattningar om ämnets nya kursplan i Lgr22 och timplan utifrån ett hälsoperspektiv. För studiens slutliga resultat kan val av perspektiv vara både väsentligt och avgörande, beroende på hur fenomenet vinklas påpekar Christoffersen och Johannessen (2018).

Fyra olika delkriterier ska bekräfta tillförlitligheten i en kvalitativ studie. Trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och en möjlighet att styrka och konfirmera objektiviteten i forskningen (Bryman, 2018). Trovärdigheten i denna studie är hög då hela processen har utförts med objektivitet för att inte påverka informanter vid intervju eller deltagare vid observation (Bryman, 2018). Studien är säkerställd i enighet med att de forskningsetiska kraven och överväganden som finns har beaktats under processens gång. De fyra etiska kraven som beaktats är: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Som forskare har agerandet utförts i god tro utan personliga värderingar eller påverkningar och således kan trovärdigheten styrkas (Bryman, 2018).

Semistrukturerade intervjuer är tillåtande för intervjupersoners egna och unika svar (Bryman, 2018). En pilottestning av intervjuguiden säkerställde att både intervjuguide och frågeställningar var tydliga, giltiga och genomförbara. Det resulterade i att intervjuguiden förtydligades och vissa delar togs bort eller lades till. Observationen stärkte studiens trovärdighet eftersom den kompletterade och förstärkte den analyserade empirin. Eftersom det visade sig att eleverna vågade prova att äta nya livsmedel genom kunskap i handling och användandet av sina sensoriska egenskaper. Eleverna kunde på så vis bryta invanda vanor för att kunna göra hälsosamma kostval.

Observation som forskningsmetod kan komplettera insamlade data från semistrukturerade intervjuer (Patel & Davidsson, 2019). Vidare förklarar Christoffersen och Johannessen (2018) att blandningen mellan semistrukturerade intervjuer och ostrukturerade observationer leder det teoretiska till det praktiskt konkreta. Denna samverkan kan öka trovärdigheten av det skäl att det som undersöks säkerställer att forskaren dels får större förståelse, dels kan det medföra relevanta teman kring fenomenet som det forskas om. Genom observationen säkerställdes informanternas uppfattningar att intresseväckande undervisning med sensoriska inslag gynnar elevernas smakpreferenser.

Anteckningarna vid observationen var väl beskrivande så att resultatet kunde återspegla resultatet av undervisningstillfället. Genom en icke deltagande roll som observatör påverkades inte resultatet av det som undersöktes. Med tanke på den korta tid som deltagandet pågick har inte de observerade hunnit bli påverkade av mig eftersom det inte fanns utrymme för relationsskapande tillfällen (Christoffersen & Johannessen, 2018). Observationstillfället fick ett naturligt avslut i och med att elever lämnade klassrummet vid lektionstillfallets slut. Mot den bakgrunden att forskningen var i direktkontakt med det som undersöktes resulterade det i djupare förståelse för elevers möjligheter att utveckla food literacy i HKK-undervisningen.

Eftersom samtliga intervjuer genomfördes digitalt via en datorskärm eller på plats så kan de likställas med att de genomfördes ansikte mot ansikte, alltså direktintervjuer (Bryman, 2018). En nackdel med datorstödda intervjuer är att det kan utgöra en risk för tekniska problem. Fördelarna väger dock tyngre än nackdelarna i detta fall. För det första var det inga känsliga frågor som ställdes så direktintervjuerna var mer fördelaktiga för att resultera i breda och djupa svar. För det andra kunde informantens kroppsspråk och ansiktsuttryck utläsas och då kunde oklarheter förklaras vidare. I vissa fall kunde visuella hjälpmedel förtydliga oklarheter som uppstod kring t.ex. kursplanen. För det tredje befann sig samtliga lärare i sitt hemklassrum där HKK-undervisningen bedrivs. Denna miljö upplevs vara en trygg plats för dem vilket gjorde att intervjuerna blev avslappnade med tillförlitliga svar. För det fjärde är det en fördel om i kvalitativ forskning forskaren och informanterna har en trygg och avslappnad relation till varandra. Det kan generera i trovärdig empiri (Bryman, 2018). Slutligen så var det mycket tidssparande att utföra direktintervjuer digitalt.

För bästa kvalitativa analysresultat av insamlad empiri via intervjuer är att de behövs transkriberas (Bryman, 2018). Transkribering var å ena sidan tidskrävande. Å andra sidan genererade den insamlade data från semistrukturerade intervjuer med öppna svarsalternativ en god grund för analys att koda data (Braun & Clark, 2006). Det gav för det första en ökad förståelse av data. För det andra synliggjordes mönster i den insamlade data. För det tredje kan den kvalitativa analysens resultat förtydligas för allmänheten. Det beror på att den sammanfattar en omfattad mängd data, samt lyfter fram både likheter och skillnader förklarar Braun och Clark (2008).

Ytterligare en fördel med semistrukturerade intervjuer var att frågorna kunde förtydligas vid oklarheter i direkt anslutning till frågan. Det minskade risken för missförstånd och felaktiga svar hävdar Bryman (2018). Det resulterar i att studiens reliabilitet ökas, eftersom det säkerställer att informanten har uppfattat frågan via följdfrågor. Dessutom kan upprepning av det uttalade skapa ett förtydligande, samt en större förståelse för intervjuaren av informantens svar. Det i sin tur ökar pålitligheten. På grund av att det minskar risken för okontrollerade fel under intervjun till den insamlade data som ska analyseras (Bryman, 2018).

Ett kriteriebaserat urval kan begränsa antalet informanter menar Christoffersen och Johannessen (2018) och det kan vara en svaghet vid rekrytering av dem. Vid rekrytering av informanter beaktades även bekvämlighetsurvalet. Även om flera forskare (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannessen, 2018) förklarar att det är den minst eftersträvande metoden att använda av det skäl att det är ett "icke sannolikhetsurval." Men hänsyn måste tas till tidsperspektiv och effektivitet. Eftersom forskningsprocessen är tidsbegränsad. För tidsbesparing vid sökandet av lämpliga informanter gjordes detta val. Lättillgängliga lärare blev således en fördel i forskningsprojektet. Kriteriebaserat urval kan å ena sidan vara positivt för att öka giltigheten eftersom informanterna är utbildade och verksamma i HKK. Å andra sidan kan den bristande transparensen på hur min tidigare kontakt med informanterna genomförts ifrågasätta noggrannheten, överförbarheten och pålitligheten. Eftersom det inte redogörs noggrant blir inte hela processen transparent och kan därför ifrågasättas. Denna uteblivna transparens främjar dock informanternas anonymitet med hänsyn till de etiska övervägandena i individsskyddskravet (Bryman, 2018; Christoffersen & Johannessen, 2019; Vetenskapsrådet, 2002). Trovärdigheten blir hög, då hänsyn tagits enligt det etiska regelverket.

En nackdel med urvalet av informanter är att deras svar kan ifrågasätta tillförlitligheten och hur sanningsenliga svaren blir på grund av den tidigare kontakten med dem på ett eller annat sätt. Informanterna kan påverkas av mig om min roll som forskare upplevs för subjektiv och det i sin tur kan orsaka att resultatet inte blir tillförlitligt. Ytterligare en faktor som kan påverka subjektiviteten är att forskaren själv kan välja ut de delar från den insamlade data som känns mest relevant och betydelsefullt för studien och dess resultat. Däremot förklarar Bryman (2018) som tidigare nämnts att en kvalitativ forskare bör eftersträva en närmre relation till informanterna. Rollen som forskare har varit objektiv. Bryman (2018) förklarar att ett objektivt förhållningssätt kan styrka och konfirmera empirin. En kritisk aspekt kan vara att informanterna har skilda kunskaper om den kommande kursplanen eftersom de haft olika förutsättningar att kunna sätta sig in i den helt och hållet. Det är dock bara lärarnas uppfattningar och inte erfarenheter som undersöks, därför kan tillförlitligheten säkerställas ytterligare.

Genom kvalitativ innehållsanalys har utskriften från det transkriberade materialet tolkats i enlighet med Lundman och Hällgren Granheim (2012). Det var en utmaning att veta vad som skulle fokuseras på i den insamlade empirin för att ge studien ett kvalitativt resultat. Det finns en risk att komma texten allt för nära inpå vilket kan medföra att helheten inte uppfattas menar Lundman och Hällgren Granheim (2012). Eftersom de transkriberade intervjuerna först skumlästes övergripligt skapades en översiktlig uppfattning och helhetsbild. Efteråt lästes empirin mer grundligt. Det resulterade i studiens huvudresultat. Alltså lärarnas uppfattningar utifrån olika perspektiv från deras livsvärld. Genom kvalitativ systematisk analys säkerställdes giltigheten ytterligare (Bryman, 2018). Beskrivning av data och synliggörandet av de noga utvalda citaten ökar transparensen i studien och därmed också trovärdigheten.

En slutsats är att denna kvalitativa studie och dess resultatet är trovärdigt och reproduktionsbart med de olika tillvägagångssätten som både utförts och beskrivits väl med koppling till studiens syfte samt frågeställningar. Av det skäl att de olika metodvalen påvisats ge fler fördelar än nackdelar. Forskning kring detta fenomen kan gynna verksamma HKK-lärare och mig i min kommande profession i förhållande till den nya kursplanen. Genom synliggörandet av lärares uppfattningar kring detta fenomen kan undervisningen utvecklas genom en bredare och djupare förståelse för den nya kursplanen och dess betydelse för elevers hälsa och välbefinnande. Studiens resultat baseras på olika kön, olika åldrar, olika antal år av erfarenheter i verksamheten, vilket ger olika infallsvinklar av deras uppfattningar. Studiens resultat bygger endast på sju intervjuer av behöriga HKK-lärare med varierade arbetslivserfarenheter och en observation. Av den anledningen anses överförbarheten i studien ligga på medelnivå då analysen och resultatet bara representerar en liten bild av verkligheten i skolverksamheten (Christoffersen & Johannesen, 2019). Resultatet kan dock inte ses som generellt men det pekar på viktiga aspekter.

## 5.2 Resultatdiskussion

Samtliga sju lärare som ingår i denna studie var tacksamma för att de genomförde intervjun. Dels för att de fick möjlighet att fördjupa sig i den kommande kursplanen, dels reflektera kring sin egen undervisning samt perspektivet på hälsa kopplat till mat och livsstil som kan främja elevers hälsa. Nedan presenteras och diskuteras de mest intressanta resultaten från både intervjuerna och observationen med koppling till tidigare forskning.

### 5.2.1 Det pedagogiska uppdraget

Att tala om kost i relation till hälsosamma val utifrån individuella behov kopplat till elevernas livsvärld kan både inspirera och skapa spänningar. Det kan även skapa motsättningar till de olika valen som läraren lyfter (Höijer m.fl., 2013). Det anses vara ett känsligt ämne att belysa och diskutera kring, eftersom ämnets innehåll ska utgå ifrån vardagsnära livssituationer där elevernas privatliv kan kännas ifrågasatt. Övervägande del av lärarna uppfattar sitt pedagogiska uppdrag kring mat och levnadsvanor som något mycket problematiskt i undervisningen eftersom de både ska förmedla olika val och hur de påverkar hälsan samtidigt som de vill vara positiva förebilder och inte förmedla vad som är rätt och fel. Höijer m.fl. (2011) beskriver att HKK-lärare bedriver undervisning utifrån olika hälsouppdrag. Med fostranuppdraget blir det oundvikligt att undervisningen kan skapa spänningar mellan vad läraren förmedlar och vad eleven värderar (Oljans, 2020).

Det generella resultatet om lärarnas uppfattningar kring sitt pedagogiska uppdrag för att främja elevers hälsa genom undervisning om mat och levnadsvanor är att det upplevs som problematiskt att undervisa kring. De anser att hälsa är ett brett, komplext och individuellt begrepp. Oljans (2020) förklarar att korrelationen mellan mat och hälsa är starkt sammanflätade, men att innebörden av det betyder olika för alla individer. Eftersom hälsa kan förstås utifrån olika perspektiv så kan även matvanor tolkas och bli avgörande för hälsa samt välbefinnande (Scriven, 2013). Hälsa anses av lärarna vara så mycket mer än bara mat. Hälsa innebär både välmående och välbefinnande ur olika perspektiv och det vill lärarna synliggöra i undervisningen genom att ge eleverna en helhetssyn på hälsa. Höijer m.fl. (2011) poängterar att ämnets huvudsakliga syfte är att undervisa elever om livsmedel, mat och måltider ur olika perspektiv. Hälsa, ekonomi och miljö kopplat till kost är grunden för att kunna göra medvetna val och utveckla food literacy. Det är viktigt för lärarna att undervisningen ger eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper och förmågor som ger dem ett holistiskt synsätt på hälsa, inte bara matens betydelse. En helhetssyn kan både bredda och fördjupa eleverna att



vara medvetna samt kritiska till att olika val kan påverka hälsan på olika sätt, vilket samtliga av lärarna försöker planera in i undervisningen.

### **5.2.2 Medvetna val är inte alltid hälsosamma val**

Helhetsuppfattningen bland lärarna är att syftet med undervisning om mat, måltider, hälsa och levnadsvanor är att göra eleverna medvetna och kritiska kring olika val och hur det kan påverka hälsan. Lärarna är medvetna om att eleverna inte alltid kommer att anta de val som främjar hälsan på bästa möjliga sätt, poängen är att de ska bli medvetna om konsekvenserna de olika valen kan medföra på hälsan förklarar Gunnarsson och Schåman (2018). Vidare förklarar de att även om eleverna är medvetna om vilka val de kan göra för att främja hälsan så finns det andra faktorer som kan påverka att göra andra val än det mest hälsosamma.

Samtliga lärare belyste vikten av att inte diskutera förbud vid olika kostval, utan snarare synliggöra olika alternativ och hur det kan påverka hälsan. Undervisningen ska varken vara normativ eller handla om att övertyga eleverna vad som är rätt eller fel vid olika val utan att synliggöra och problematisera valen. Undervisningen ska enligt Lgr11 (2019) uppmuntra elever att diskutera olika uppfattningar, vilket undervisningen i HKK öppnar upp för. Information och kunskap om olika fetter eller socker ska således inte talas om som förbud för att främja elevers hälsa. Kunskaper om olika fetter eller socker kan i vissa fall vara livsnödvändiga livsmedel för att främja hälsan poängterar Jonsson m.fl. (2014). Att veta vilka fetter som är mer nyttigare än andra och att socker ibland kan vara livsavgörande är något som lärarna lyfter i undervisningen om näringslära. Velardo och Drummond (2019) menar att det är en god grund att kunna veta skillnaden mellan näringsrik och näringsfattig kost samt energirika och energifattiga livsmedel, vilket är avgörande på elevers hälsa på sikt.

### **5.2.3 Lgr22 ur ett hälsoperspektiv**

Majoriteten av lärarna tycker att den nya kursplanen är tydlig och strukturerad och synliggör vad som ska behandlas i undervisningen. Dock anser de att den är förenklad och lämnar större frihet och utrymme åt läraren att tolka den. Näringslärans frånvaro, ämnets status och sensorikens betydelse i undervisningen är något som resultatet pekar på.

Att begreppet "näringslära" är borttaget ur det centrala innehållet är något som oroar de flesta lärare. Eftersom det anses vara grunden till att kunna sätta samman balanserade och varierade måltider. En undervisning som inte behandlar näringslära uppfattas som missgynnande för elever att utveckla food literacy fullt ut, av det skäl att de då inte kan se hela sammanhanget. Velardo och Drummond (2019) styrker att en undervisning som inkluderar näringslära kan gynna elever att förstå helheten och sambandet mellan näring, olika kostval och hur de olika valen kan påverka hälsan.

Att begreppet "baka" är inte lika centralt i det centrala innehållet ses bara som positivt av samtliga lärare. Dels blir det inte fokus på bullbakandet i ämnet, dels för att ämnet kan uppfattas mer seriöst och på så vis höja ämnets status. Ronto m.fl. (2017) påpekar att det finns olika negativa uppfattningarna att HKK bara är ett ämne där eleverna bakar och lagar mat utan syfte. Vid mindre fokus på bakning i det centrala innehållet kan uppfattningarna ändras och status på ämnet höjas. Eftersom det nu tydligare synliggörs i kursplanen hur komplexa och nödvändiga kunskaperna är som eleverna undervisas i.

I det centrala innehållet har samtliga om sensoriska upplevelser tillkommit som obligatoriskt i undervisningen utifrån ämnets centrala innehåll (Skolverket, 2021b). Resultatet visar att

lärarna är till största del positiva till att de sensoriska egenskaperna lyfts in i undervisningen. Eftersom de anser att eleverna lär sig mer på att smaka, dofta och känna än att läsa och följa ett recept till punkt och pricka. Sepp m.fl. (2016) insisterar på att en undervisning med sensoriska inslag ger eleverna möjlighet att utveckla dessa sensoriska förmågor, vilket kan främja elevers hälsa. Vidare menar de att om eleverna får använda de sensoriska egenskaperna kan det uppmuntra elever att våga smaka på livsmedel. Det kan i sin tur öka elevers förutsättningar att äta både hälsosammare, varierade och balanserade måltider. HKK-undervisningen ska gynna elevers förståelse och handlingsförmåga att kunna främja den egna hälsan (Skolverket, 2019). I den nya kursplanen får förtrogenhet mer utrymme vilket gynnar elevens kvalitativa kunskaper (Höijer, 2019).

## **5.2.4 Möjligheter för hälsoperspektivet enligt nya kursplanen**

Nedan diskuteras studiens resultat som påvisar elevers möjligheter att utveckla ett kritiskt förhållningssätt och medvetenhet kring mat och hälsa. Genom intresseskapande undervisning där eleverna får utveckla medvetenhet och ett kritiskt förhållningssätt kan det skapa en helhetsbild av hälsoperspektivet.

### **5.2.4.1 Intresseskapande undervisning**

Samtliga lärare anser att de behöver skapa ett intresse för eleverna att vilja utveckla kunskaper samt förmågor för att bli medvetna och kritiska till sin egen livsstil. Ronto m.fl. (2017) poängterar att undervisningen bör fånga elevernas intresse och uppmärksamhet kring mat och näring i relation till hälsa. Den mest effektiva strategin är att eleverna får tillämpa sina teoretiska kunskaper vid praktiskt arbete i köket. Det mynnar ut i att eleverna ökar sin handlingskompetens att själva kunna göra välgrundade val kring livsmedel samt tillaga dem. Undervisning där eleverna ges tillfällen att sätta sina kunskaper i handling gynnar deras kunskaper om näring och dess relation till mat och hälsa påpekar Ronto m.fl. (2017). I de flesta fall upplever eleverna det praktiska arbetet i köket som en självständighet (Sepp m.fl. 2016). Självständigheten påverkar matglädjen och denna frihet ger eleverna möjlighet till att själva kunna påverka vad de tillagar och konsumerar, vilket kan påverka hälsan positivt.

Undervisning i köken med sensoriska inslag anses av majoriteten bland lärarna vara en gynnsam metod för att eleverna ska våga smaka på nya hälsosamma livsmedel och rätter. Genom användandet av uppmuntran som strategi vid kunskapsinläring i undervisningen ges elever förutsättningar att smaka och uppleva olika livsmedel på ett intresseskapande sätt (Sepp m.fl. 2016). När eleven har ett intresse så lockar det till att våga pröva nya och främmande smaker. På så vis kan det främja elevers hälsa eftersom HKK-undervisningen ska lyfta de sensoriska upplevelserna (Skolverket, 2021b). Det i sin tur kan påverka eleverna att smaka på främmande men hälsosamma livsmedel och maträtter och allt eftersom de utvecklar erfarenheter kring det så ökar chansen att de vågar äta fler hälsosamma livsmedel eller /och maträtter (Sepp m.fl., 2016).

### **5.2.4.2 Kritiska och medvetna elever**

Utifrån den nya kursplanen uppfattar samtliga lärare att de kan planera undervisningen så att eleverna ges fler tillfällen att utveckla sina kunskaper. Det centrala innehållet i Lgr22 är inte lika omfattande som i Lgr11. Enligt Skolinspektionens (2019) kvalitetsgranskning framkom det att det centrala innehållet var för omfattande vilket kunde orsaka att eleverna inte utvecklade kunskaper ur det obligatoriska centrala innehållet i Lgr11. Enligt lärarna kan undervisningsstoffet nu planeras både på ett bredare och djupare plan så att eleverna kan se den komplexa helheten kring näring, mat och måltider kopplat till hälsa, men också utifrån

ekonomiska och miljömässiga aspekter. Lärarna uppfattar att eleverna kan utveckla det kritiska och medvetna förhållningssättet som food literacy innebär och som kan främja deras hälsa. När elever inte utvecklar hög food literacy relateras det till otillräckliga kunskaper och ohälsosam livsstil i relation till kost (Ronto m.fl. 2016a). En hög food literacy hos eleverna relateras till hälsosam livsstil i relation till olika kostval. Det medvetna och kritiska förhållningssättet blir på så vis meningsfullt för eleverna att kunna gynna den egna hälsan.

#### **5.2.4.3 Hälsoperspektivet i sin helhet**

I och med att det centrala innehållet i Lgr22 inte upplevs lika omfattande som Lgr11 uppfattar majoriteten av lärare att undervisningen kan utvecklas så att eleverna får en helhetssyn på ämnets centrala delar hälsa, ekonomi och miljö och hur det kan påverka hälsan utifrån de val som görs. Hjälmeskog och Höijer (2019a) framhåller att kursplanerna ska ses ur ett holistiskt perspektiv. Det handlar inte bara om näring kopplat till hälsosam kost och livsstil.

Undervisningen syftar till att synliggöra maten som en större helhet och livsstil, att den påverkas av både den individuella hälsan och den globala hälsan, något som merparten av lärarna uppfattar att den nya kursplanen kan ge möjligheter till i undervisningen.

Undervisningen utifrån nya kursplanen har stora potential att utveckla elevers faktakunskaper, förståelse, färdigheter och förtrogenhet. Av den anledningen att de inte bara kan och vet utan även förstår och begriper (Höijer, 2019).

#### **5.2.5 Hinder för elever att främja hälsan enligt nya kursplanen**

I detta avsnitt diskuteras lärarnas uppfattningar om hinder som kan hämma elevers utvecklande av food literacy utifrån den nya kursplanen. Hälsa kan vara ett problematiskt undervisningsområde utifrån olika aspekter som bl.a. tolkningsfrihet, lärarens förhållningssätt och ämneskunskaper.

##### **5.2.5.1 Lärarens frihet under ansvar**

Undervisningen kan skilja sig åt mellan olika lärare utifrån hur de planerar och genomför undervisningen (Oljans, 2020). Undervisningens olika utgångspunkter ger elever olika förutsättningar att utveckla vissa kunskaper och förmågor. Det kan bli ett direkt hinder för elever att utveckla food literacy fullt ut, eftersom lärare prioriterar och tolkar delar ur kursplanen olika.

Det stora tolkningsutrymmet skapar oro bland lärarna. Dels för att hälsoperspektivet kan få mindre utrymme i undervisningen beroende på hur läraren planerar sin undervisning och tolkar kursplanen. Dels för att begreppet ”närläring” är borttaget ur det centrala innehållet och kan på så vis utebli i undervisningen. Uppfattningen bland lärarna är att närläringen är grunden till hälsa i relation till kost. Lärarna tror att tolkningsutrymmet kan påverka likvärdigheten bland skolorna i Sverige och kan på så vis missgynna elevers jämlikhet till hälsa.

Skolverket (2019e) förklarar att lärarens frihet att tolka kursplanen och införliva den som undervisningsstoff ska inte begränsa lärarens handlingsutrymme, tvärtom, det är samhällets förtroende till lärarprofessionen att göra väsentliga didaktiska val som mynnar ut i ämnets syfte och långsiktiga mål. Ett av skolans och undervisningens mål är att elever utvecklar kunskaper, förmågor, medvetenhet och ett kritiskt förhållningssätt till sin egen livsstil samt olika val och dess betydelse för hälsan.

Som tidigare nämnts så oroas de flesta lärare för att den nya kursplanen är tolkningsbar och att näringslära är bortprioriterat. Lärarnas uppfattningar var att de tror att nyexaminerade lärare inte kommer att gå på bredden och djupet med näringslära eftersom de inte kommer att behandla det i kommande lärarutbildningar i lika stor utsträckning.

### **5.2.5.2 Ojämlika hälsokunskaper**

Individens kunskaper kring matvanor och hälsosam kost är ojämlik i Sverige hävdar Folkhälsomyndigheten (2020). I enlighet med Skolverket (2018a) ska undervisningen utveckla elevers kunskaper som kan främja både kunskaper och förmågor till en mer jämlik och hälsosammare livsstil. Lärarnas uppfattningar om den nya kursplanens tolkningsutrymme är att det kan skapa ojämlika hälsokunskaper bland Sveriges elever om näringslära inte behandlas i undervisningen. Höijer m.fl. (2011) framhäver att undervisning kring näring och hälsa gynnar elevers kunskaper så att de kan både göra hälsosammare val och förändra sina vanor kopplat till livsmedel, mat och måltider. Näring och hälsa är ett brett ämne som kan göra eleverna medvetna om olika livsmedelsval för att kunna främja hälsan (Jonsson m.fl. 2014). Velardo och Drummond (2019) framhäver att en undervisning som inte inkluderar näringslära kan vara missgynnande för elever att förstå helheten och sambandet mellan näring, olika kostval och hur det kan påverka hälsan.

Skolverket (2021e) menar att det är lärarens profession och didaktiska val som ligger till grund för elevens väg mot ämnets mål. Utifrån skolans bildningsuppdrag är undervisningskvaliteten av stor vikt. Kursplanen ska ligga till grund för undervisningen och lärarens fria tolkningsutrymme kan orsaka att undervisningen inte bidrar med en jämn och god kvalitet i enlighet med Skolverket (2021e). Alla elever ska ges förutsättningar att utveckla kunskaper och förståelse för hur livsstilen kan påverka den egna hälsan (Lgr11, 2019). Hur lärare inkluderar näringsläran i undervisningen återstår att se efter att den kommande kursplanen införlivas i undervisningen.

### **5.2.5.3 Vikten av behöriga lärare**

På grund av det låga antalet behöriga lärare på 60% finns det en risk att undervisningen inte behandlar olika delar utifrån kursplanen eller i sin helhet (Skolinspektionen, 2019). Flera av lärarna påpekar att lärarens förhållningssätt till styrdokument, undervisning och ämneskunskaper är av stor betydelse för elever att kunna främja hälsosamma matvanor. Det är av yttersta vikt att läraren besitter på ämneskunskaper så att eleven kan förlita sig på undervisningsstoffet som förmedlas till eleverna (Ronto m.fl. 2017; Ronto m.fl. 2016a). Obehöriga lärare saknar de breda och djupa ämneskunskaperna som bör förmedlas till eleverna för att kunna göra medvetna matval som kan främja hälsan. Obehöriga lärare kan på så vis bli ett direkt hinder för eleverna att kunna utveckla food literacy och det kritiska förhållningssättet till mat och hälsa.

Samhället förändras kontinuerligt, likaså nya råd och rön om hälsosam kost, det innebär att läraren ständigt behöver uppdatera sig på ny kunskap samt information för att kunna förmedla vidare till eleverna (Vidgen & Gallegos, 2014). Om lärare inte kan förmedla de uppdaterade råden så blir det ett hinder för elever att kunna minimera risken för vanliga folkhälsosjukdomar som högt blodtryck, cancer och hjärt- och kärlsjukdomar genom medvetna val (Ronto m.fl. 2016b). Lärarna bör därför vara utbildade så att de sitter på både ämneskunskaper samt pedagogiska strategier för att utbilda eleverna om de olika hälsosammare valen och dess konsekvenser menar Ronto m.fl. (2016c).

#### **5.2.5.4 Mat och hälsa – problematisk undervisning**

Det är inte bara lärarens kompetens som påverkar elevers möjligheter till food literacy utan även lärarens förhållningssätt och attityder Ronto m.fl., (2016b). Läraren behöver vara en god och positiv förebild till eleverna, eftersom de litar på undervisningsstoffet som förmedlas i undervisningen. Överviktiga HKK-lärare som förmedlar olika hälsosamma kostval för att främja hälsan kan ge dubbla budskap till eleverna, vilket kan hämma deras utveckling av food literacy hävdar Ronto m.fl., (2017). Av den anledningen att pålitligheten till lärarens undervisningsstoff då kan bli motsägande.

Majoriteten av lärarna anser att det är problematiskt att undervisa eleverna om mat kopplat till hälsa eftersom det oftast ger upphov till spänningar i undervisningen. Oljans (2020) lyfter att det känsliga ämnet både ska utgå från myndigheters rekommendationer, samhällsnormer och elevnära vardagskontexter. Eleverna kan känna sig ifrågasatta och ibland kan motstånd till lärarens undervisningsstoff uppstå. Dessa spänningar kan därmed bli ett hinder för eleven att främja hälsan redogör flera forskare (Höijer m.fl., 2011; Ronto m.fl., 2016b). HKK-undervisningen syftar dock inte till att förändra elevers kost men bidra till att öka deras kunskaper och förmågor som främjar deras vilja att kunna förändra livsstilen så att den i sin tur främjar hälsan (Oljans, 2020).

En logisk förklaring till att eleverna inte blir intresserade av undervisningen som kan främja deras food literacy och den egna hälsan kan vara att undervisningen inte återspeglar elevernas intressen eller livsstil. Genom synliggörandet av olika val och dess konsekvenser samt att inte tala om rätt och fel, utan om medvetna val kan bidra till att lärare inte uppfattas som hälsopoliser i undervisningen.

#### **5.2.6 Möjligheter för elever att främja hälsan utifrån nya timplanen**

Den generella reaktionen på att en ny utökad timplan ska införlivas i ämnet var att lärarna tyckte att det var mycket glädjande och inte dag för tidigt, men de är fortfarande inte nöjda. Lärarnas uppfattning var att fler undervisningstimmar i relation till det centrala innehållet gav dem fler möjligheter att både bredda och fördjupa undervisningen så att eleverna kunde se en helhet. Den fördjupade och bredare förståelsen och utvecklandet av kunskaper kring matkompetens gynnar elevers food literacy (Oljans, 2020). Magnusson och Strohs (2017) slutsats var att ämnets timplan måste utökas för att elever ska kunna utveckla food literacy fullt ut, vilket stämmer överens med majoriteten av lärarnas uppfattningar i denna studie.

##### **5.2.6.1 Medvetna och kritiska**

Den röda tråden mellan kost och hälsa genom undervisningen skulle kunna bli synligare med fler undervisningstimmar anser majoriteten av lärarna. Det kan medföra att eleverna kan utveckla food literacy fullt ut. Av den anledningen att de får en holistisk syn av hela händelsekedjan så att de kan inta ett kritiskt och medvetet förhållningssätt. Men det förutsätter att undervisningen planeras så att eleverna ges tillfällen att utveckla food literacy. Enligt Skolinspektionens (2019) kvalitetsgranskning framkom det att tidsbristen försvårade för eleverna att utveckla kunskaper ur det omfattande centrala innehållet, vilket påverkade främjandet av food literacy. Med en utökad timplan ges eleverna fler chanser i undervisningen att reflektera kring det egna lärandet vilket gör dem mer medvetna om deras kunskaper och förmågor (Skolinspektionen, 2019). Eftersom barn och unga behöver fler undervisningstimmar kring om de komplexa kunskaperna enligt Moberg m.fl. (2021) kan timplanen även om den inte tredubblats främja elevers kunskaper och handlingsförmågor till att bli medvetna och kritiska vilket överensstämmer med studiens resultat.

Flera forskare (Bohm, 2016; Ronto m.fl. 2016c) betonar att HKK-undervisningens nuvarande begränsade timmar kan bli ett hinder för elever att utveckla food literacy fullt ut. Den nya timplanen kan där med främja elevers kunskaper om matvanor kopplat till hälsa, vilket gynnar elevernas matkunskaper i food literacy och det kritiska förhållningssättet. Undervisningen kan utifrån den nya timplanen synliggöra mat utifrån de olika perspektiven levnadsvanor, hälsa, kost, ekonomi och miljö som en helhet. Höjer m.fl. (2011) lyfter att det är ämnets centrala kärna för att eleverna ska kunna göra medvetna och välgrundade val.

## 5.2.7 Klassrumsobservation

Som tidigare nämnts genomfördes en klassrumsobservation i en av informanternas undervisning med praktiskt arbete i köken. Observationer kan vara ett bra komplement för att styrka resultatet från intervjuerna (Christoffersen & Johannessen, 2018). Syftet med observationerna var att öka förståelsen för elevers möjligheter att utveckla food literacy i undervisningen där kunskap sker i handling. Observationen fördjupade min förståelse för det fenomen som har undersökts; elevers möjlighet att utveckla food literacy i HKK-undervisningen genom att få sätta sina kunskaper i handling. Även om undervisningen inte utgick från den nya kursplanens centrala innehåll anses det rimligt observera densamma. Undervisningen kommer med all sannolikhet inte att förändras så drastiskt när ämnets nya kursplan införlivas.

Lärarens förhållningssätt och en positiv attityd påverkade synbart eleverna. När läraren fångar elevernas intresse blir de själva intresserade av matens betydelse för hälsan. Vid det praktiska arbetet i köket får eleverna visa sina kunskaper i handling. Parinder (2012) lyfter att HKK:s varierade arbetsformer där elever får tillfälle att visa sina kunskaper praktiskt, teoretiskt, skriftligt och muntligt främjar deras kunskapsutveckling och handlingsförmågorna. Ronto m.fl. (2017) tillägger att praktiskt arbete i köket är den mest effektiva inlärningsstrategin för eleverna att utveckla handlingsförmågan att kunna påverka sin egen hälsa. Elevers kunskaper om näring och dess koppling till mat och hälsa synliggörs och de får tillämpa de teoretiska kunskaperna praktiskt. Genom det praktiska arbetet i köket där kunskap sätts i handling gynnas elevernas hälsokunskaper hävdar flera forskare (Molander, 1996, Scriven, 2013). De undervisningstillfällen som elever får laga och smaka på olika livsmedel och måltider kan förändra invanda beteenden och därmed hälsosamma matval menar flera forskare (Berg m.fl., 2002, Sepp m.fl., 2016).

Observationstillfället var inget problematiskt moment för att fördjupa empirin i denna studie. Tvärtom var det berikande för djupare förståelse av ämnets betydelse för elevers möjligheter att utveckla food literacy för att kunna göra medvetna och hälsosamma val. Även om elever inte alltid gör hälsosamma val så blir de genom HKK-undervisningen medvetna om olika val och dess konsekvenser för hälsan.

Vid lektionens början hade majoriteten av eleverna en negativ inställning till att de skulle laga en vegetarisk måltid. Det allra mest överraskande vid observationen var att när eleverna själva fick laga maten, smaka, lukta och se andra elevers resultat blev de mer positiva till den vegetariska rätten. Resultatet från observationen bekräftar att ”kunskap i handling” och de kreativa matlagningstillfällena utvecklar elevers kreativitet att våga tillaga och äta livsmedel som de annars inte är vana vid (Skolverket, 2021b). Molander (1996) förklarar att de teoretiska kunskaperna implementeras genom verklighetsbasnära situationer i undervisningen där förstånd, sinnen och handlingar kombineras i olika sammanhang. Att använda sig av sensoriska upplevelser i undervisningen visar sig ha en positiv inverkan på elevers attityder

och smakpreferenser. Vilket bekräftar den sidan av lärarna som har positiva uppfattningar om att de sensoriska upplevelserna lyfts i Lgr22. Om elever får chansen att pröva nya smaker ökar det nyfikenheten och de vågar pröva nya smaker och rätter. Det i sin tur kan generera i att eleverna kan främja hälsan genom hälsosamma kostval (Sepp m.fl., 2016).

### 5.3 Slutsats och implikationer

Den nya kursplanen i HKK i Lgr 22 uppfattas som kort, koncist och tolkningsbar. När den nya kursplanen träder i kraft finns det en risk att lärarens prioriteringar vid undervisningsplanering inte fokuserar på näringslära eftersom begreppet är borttaget ur kursplanen. Eftersom det är en viktig grund i en av de olika komponenterna i food literacy riskerar undervisningen begränsa elevens djupa och breda kunskaper samt helhetssynen av mat, levnadsvanor samt val som kan gynna den egna hälsan. Tolkningsutrymmet som både är en frihet och ett ansvar riskerar att öka ojämlikheten mellan elevernas kunskaper om hälsosam livsstil i samband med näringsrik kost. Dessutom kan det orsaka att elevers hälsa och välbefinnande inte kan främjas på egen hand.

Att de sensoriska egenskaperna uttrycks explicit i det centrala innehållet var det som visade sig vara den tydligaste skillnaden mellan lärarnas uppfattningar. Slutsatsen blir trots meningsskillnaderna att det uttrycks explicit anser de att vikten av att diskutera sensoriska upplevelser i samband med matlagning och måltider är mycket positivt för elever att utveckla food literacy. Eftersom det kan ge upphov till elevers matglädje och det i sin tur kan främja hälsan. Det visade sig vid observationen att när elever får kombinera sina teoretiska kunskaper med kunskap i handling ges eleven tillfälle att reflektera över sina kunskaper. På så vis kan det ske en progression i deras kunskapsutveckling där food literacy och medvetna val kan främja hälsan genom att vara beredd på olika förändringar.

Inledningsvis nämns att tidigare forskning visade att om ämnet fick fler undervisningstimmar samt en omarbetad kursplan kan det höja ämnets status. Det stämmer överens med studiens resultat. Den nya, uppdaterade, omarbetade, kursplanen är anpassad efter dagens samhälle samt och att ämnet ges fler undervisningstimmar upplevs höja ämnets status. Av det skäl att den nya kursplanens omformuleringar, struktur och tydlighet synliggör för andra aktörer inom och utanför skolan att ämnet inte bara är bullbakande matlagningskurs utan syfte.

De utökade undervisningstimmarerna kan oavsett hur lärarna planerar sin undervisning gynna elevers hälsa eftersom de utvecklar kunskaper, förståelse, färdighet, förtrogenhet och medvetenhet. Anledningen är att undervisningen utifrån nya timplanen kan planeras så att elever ges en holistisk syn där de olika centrala ämnesbegreppen hälsa, ekonomi och miljö kan sättas mot samt till varandra på ett bredare och djupare perspektiv. Utifrån slutsatsen att om ämnet får fler undervisningstimmar kan det främja elevers hälsa. De sju HKK-lärarna som bidragit med resultatet till denna studie är glada över de extra timmar som ämnet får, men med det sagt är de inte nöjda. Det bekräftas även av experter och den allmänna uppfattningen Eftersom HKK fortfarande är skolans minsta ämne och de viktiga livskunskaper som eleverna ska utveckla så behövs ytterligare mer undervisningstid än de drygt tre veckors heltidsstudier som 130 timmar kan resultera i.

Även om lärare prioriterar undervisningsstoffet utifrån det centrala innehållet olika, så kan denna studie medföra att lärare reflekterar över sin undervisning och utvecklar undervisningsplaneringen utifrån ämnets kursplan i Lgr22. Trots att det pedagogiska uppdraget att undervisa om mat i relation till hälsa upplevs som problematiskt och komplext

så är det livsviktiga kunskaper som kan förbättra elevers hälsa och välbefinnande. Undervisning utifrån ämnets nya kurs- och timplan ger elever goda möjligheter att utveckla kunskaper, förmågor och färdigheter att inta ett kritiskt förhållningssätt samt att kunna ta medvetna val även om det inte alltid är synonymt med hälsosamma val.

Det finns begränsad forskning om elevers upplevelser hur de anser att de utvecklar food literacy fullt ut genom undervisning i HKK. Vidare forskning kring hur elever upplever att de ges möjligheter att utveckla food literacy fullt ut genom HKK-undervisning utifrån ämnets kursplan i Lgr22 är högst relevant eftersom det kan påverka deras kunskaper kring medvetna och hälsosamma val. En kvalitativ forskning kring detta kan ge relevans för lärarens yrkesutövning samt reflektion över undervisningen så att den kan utvecklas för att kunna främja elevers hälsa genom undervisningen.



## 6 Referenslista

- Bohm, I. (2016). *'We're made of meat, so why should we eat vegetables?': food discourses in the school subject home and consumer studies*. [Doktorsavhandling, Umeå. universitet] Department of food and nutrition, Umeå. university.  
<http://umu.divaportal.org/smash/get/diva2:1050067/FULLTEXT01.pdf>
- Bohm, I., Lindblom, C., Åbacka, G., Bengs, C., & Hörnell, A. (2015). "He just has to like ham" - The centrality of meat in home and consumer studies. *Appetite*, 95, 101-112. doi:10.1016/j.appet.2015.06.015
- Braun, V., & Clark, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Liber AB.
- Christoffersen, L., & Johannessen, A. (2015). *Forskningsmetoder för lärarstudenter*. Studentlitteratur.
- Darnton-Hill, I., Nishida, C., & James, W. (2004). A life course approach to diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. *Public Health Nutrition*, 7(1a), 101-121.
- Folkhälsomyndigheten & Livsmedelsverket. (2017, 2 maj). *Förslag till åtgärder för ett stärkt, långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>
- Folkhälsomyndigheten (2018). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18 – Grundrapport*  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/>
- Folkhälsomyndigheten (2020). *Övervikt och fetma*. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/>
- Gunnarsson, J., & Schåman, A. (2018). *Ett Medvetet Val? Food literacy Som Verktyg I Hem- och Konsumentkunskapsundervisningen*. [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet]. Gothenburg University Publications Electronic Archive.  
<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/56322>
- Hjälmeskog, K. & Höijer, K. (2019a). HK-didaktik på läroplansteoretisk grund. I. K. Hjälmeskog, & K. Höijer (Red.) *Didaktik för hem- och konsumentkunskap* (s. 49-68). Gleerups.
- Hjälmeskog, K. & Höijer, K. (2019b). Inledning. I. K. Hjälmeskog, & K. Höijer (Red.) *Didaktik för hem- och konsumentkunskap* (s. 9-21). Gleerups.
- Höijer, K. (2019). Att arbeta med betyg och bedömning. I. K. Hjälmeskog, & K. Höijer (Red.) *Didaktik för hem- och konsumentkunskap* (s. 167-183). Gleerups.
- Höijer, K., Hjälmeskog, K., & Fjellström, C. (2011). 'Food with a purpose'- Home Economics teachers' construction of food and home. *International Journal of Consumer Studies*, 35(5), 514-519.

- Höijer, Fjellström, & Hjalmskog. (2013). Learning space for food: Exploring three Home Economics classrooms. *Pedagogy, Culture & Society*, 21(3), 1-21. <https://doi-org.ezproxy.ub.gu.se/10.1080/14681366.2013.809374>
- Johansson, U. (2014). *Näring och hälsa*. Studentlitteratur.
- Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M., & Nylander, A. (Red.) (2014). *Livsmedelsvetenskap*. Studentlitteratur.
- Korp, H. (2011). *Kunskapsbedömning: vad, hur och varför?* Skolverket.
- Lundman, B & Hällgren Granheim, U. (2012). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär, & B. Höglund-Nielsen (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. (s. 187-210). Studentlitteratur.
- Livsmedelsverket. (2018). *Riksmaten ungdom 2016/17, så äter ungdomar i Sverige. Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige. Livsmedelskonsumtion bland ungdomar i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket. <https://www.livsmedelsverket.se/>
- Livsmedelsverket. (2020a). *Kött och chark - råd*. <https://www.livsmedelsverket.se/>
- Livsmedelsverket. (2020b) *Övervikt och fetma*. <https://www.livsmedelsverket.se/>
- Livsmedelverket. (2021a). *Barn och ungdomar 2-17 år*. <https://www.livsmedelsverket.se/>
- Livsmedelsverket. (2021b) *Socker - råd*. <https://www.livsmedelsverket.se/>
- Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet: Reviderad 2019*. (2019). Skolverket. <https://www.skolverket.se/>
- Magnusson, M & Stroh, R. (2017). *Vad blir det för mat? Food literacy som statushöjande begrepp*. [Kandidatuppsats, Göteborgs universitet]. Gothenburg University Publications Electronic Archive. [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/52469/1/gupea\\_2077\\_52469\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/52469/1/gupea_2077_52469_1.pdf)
- Moberg, E., Dahlin, B-M. & Bertoft, J. (2021, 10 januari). Debatt: Tredubbla tiden för hkk i skolan. *Ämnesläraren*. <https://www.lararen.se/praktisk-estetiska-amen/debatt/debatt-ge-hkk-minst-tre-ganger-sa-mycket-undervisningstid>
- Molander, B. (1996). *Kunskap i handling* (2. Uppl.). Diadalos.
- Oljans, E. (2020). *Matens betydelse för hälsa: Studier av meningserbjudanden i hem- och konsumentkunskap* (Digital Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the 22Faculty of Educational Sciences; 22). [Avhandling]. Uppsala: Acta universitatis uppsaliensis Uppsala. <http://uu.divaportal.org/smash/get/diva2:1456158/FULLTEXT01.pdf>
- Parinder, A. (2012). *Ungdomars matval erfarenheter, visioner och miljöargument i eget hushåll* (Gothenburg studies in educational sciences, 320). [Avhandling]. Göteborg:

Acta universitatis Gothoburgensis.

[https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/29038/3/gupea\\_2077\\_29038\\_3.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/29038/3/gupea_2077_29038_3.pdf)

- Patel, R. & Davidson, B. (2019). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och utvärdera en undersökning*. Studentlitteratur AB.
- Renwick, K., & Smith, M. (2020). *The Political Action of Food literacy: A Scoping Review*. *Journal of Family and Consumer Sciences*, 112(1), 14-22.
- Ringsberg, K. C., Olander, E., & Tillgren, P. (Red.) (2014). *Health literacy. Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. Studentlitteratur.
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016a). Adolescents' perspectives on food literacy and its impact on their dietary behaviors. *Appetite*, 107, 549-557. doi: 10.101/j.appet.2016.09.006
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016b). Food literacy at secondary schools in Australia. *The journal of school health*, 86(11), 823-831. doi: 10.1111/josh.12440
- Ronto, R., Ball, L., Pendergast, D., & Harris, N. (2016c). What is the status of food literacy in Australian high schools? Perceptions of home economics teachers. *Appetite*, 108, 326-334.
- Scriven, A. (2013). *Ewles och Simnett – Hälsoarbete*. Studentlitteratur.
- Sepp, H., Höjjer, K & Wendin, K. (2016) *Barns matvanor ur ett sensoriskt och pedagogiskt perspektiv*. Rapport 11. Livsmedelsverket.
- Skolinspektionen. (2019, 8 september). *Hem- och konsumentkunskap i årskurs 7–9*.  
<https://www.skolinspektionen.se>
- Skolverket. (2019). *Hälsa för lärande*. <https://www.skolverket.se/>
- Skolverket. (2021a). *Jämför kursplanerna. Hem- och konsumentkunskap Lgr22–Lgr11*.  
<https://www.skolverket.se/>
- Skolverket. (2021b). *Kommentarmaterial till kursplanen i hem- och konsumentkunskap – Grundskolan*. <https://www.skolverket.se/>
- Skolverket. (2021c, 17 mars). *Redovisning av uppdrag om översyn av timplanen för grundskolan och motsvarande skolformer*.  
<https://www.skolverket.se/getFile?file=7930>
- Skolverket. (2021e, 3 november). *Så använder du läroplanen för grundskolan*.  
<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/sa-anvander-du-laroplanen-for-grundskolan#skvtableofcontent7449>
- Skolverket. (2021d, 10 november). *Ändrade läroplaner och kursplaner hösten 2022*  
<https://www.skolverket.se/>

- Slater, J., Falkenberg, T., Rutherford, J. & Colatruglio, S. (2018). Food literacy competencies. A conceptual framework for youth transitioning to adulthood. *International Journal of Consumer Studies*, 45, 547-556. doi: DOI:10.1111/ijcs.12471
- Velardo, S., & Drummond, M. (2019). Qualitative insight into primary school children's nutrition literacy. *Health Education*, 119(2), 98-114. doi:10.1108/HE-08-2018-0039
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Vetenskapsrådet.
- Vidgen, H., & Gallegos, D. (2014). Defining food literacy and its components. *Appetite*, 76, 50-59. doi: 10:1016/j.appet.2014.01.010

## **7 Bilagor**

Bilaga 1 - Förtydligande av förändringar i hem- och konsumentkunskapens kursplan samt timplan

Bilaga 2 - Samtyckesblankett

Bilaga 3 - Begreppet ”Food literacy”

Bilaga 4 - Intervjuguide

Förtydligande av förändringar i hem- och konsumentkunskapens kursplan samt timplan

Blåmarkerat - omformulering av text, tillagd text

Rödmarkerat - borttagen text

<p><b>Lgr22 - Hem- och konsumentkunskap</b></p> <p>Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och <b>främja hållbar utveckling genom att</b> kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.</p>	<p><b>Lgr11 - Hem- och konsumentkunskap</b></p> <p>Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.</p>
<p><b>Syfte</b></p> <p>Undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om och intresse för arbete, ekonomi och konsumtionsval i hemmet. I en process där tanke, sinnesupplevelse och handling samverkar ska eleverna ges möjlighet att utveckla kunskaper som rör mat och måltider. Undervisningen ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin initiativförmåga och kreativitet vid matlagning, skapande av måltider och andra uppgifter i hemmet. Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om konsumtionens villkor <b>samt om betalning</b>, sparande, krediter och lån. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att göra välgrundade val när det gäller privatekonomi och kunna hantera olika problem och situationer som en ung konsument kan ställas inför. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om och ges möjligheter att reflektera över <b>normer</b>, jämställdhet och arbetsfördelning i hemmet. Undervisningen ska även ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om kulturella variationer och traditioner i olika hushåll.</p>	<p><b>Syfte</b></p> <p>Undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om och intresse för arbete, ekonomi och konsumtion i hemmet. I en process där tanke, sinnesupplevelse och handling samverkar ska eleverna ges möjlighet att utveckla ett kunnande som rör mat och måltider. Undervisningen ska därigenom bidra till att eleverna utvecklar sin initiativförmåga och kreativitet vid matlagning, skapande av måltider och andra uppgifter i hemmet. Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser. Undervisningen ska också bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om konsumtionens villkor, om sparande, krediter och lån. På så sätt ska eleverna ges förutsättningar att göra välgrundade val när det gäller privatekonomi och kunna hantera olika problem och situationer som en ung konsument kan ställas inför. Undervisningen ska bidra till att eleverna utvecklar kunskaper om, och ges möjligheter att reflektera över, jämställdhet och arbetsfördelning i hemmet. Undervisningen ska även ge eleverna förutsättningar att utveckla kunskaper om kulturella variationer och traditioner i olika hushåll. <b>Genom</b> undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska eleverna</p>

<p>Undervisningen i ämnet hem- och konsumentkunskap ska <b>ge eleverna förutsättningar att utveckla</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>förmåga</b> att planera och tillaga mat och måltider <b>för olika behov</b> och sammanhang <b>samt hantera annat praktiskt arbete som förekommer i ett hem,</b></li> <li>• <b>kunskaper om ekonomi och konsumtion i hemmet, och</b></li> <li>• <b>förmåga att värdera val och handlingar som förekommer i ett hem utifrån hur de påverkar hälsa, ekonomi och miljö.</b></li> </ul>	<p><b>sammanfattningsvis</b> ges förutsättningar att utveckla <b>sin förmåga att</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• planera och tillaga mat och måltider för olika <b>situationer</b> och sammanhang,</li> <li>• hantera och lösa praktiska situationer i hemmet, och</li> <li>• <b>värdera</b> val och handlingar i hemmet och som konsument <b>samt utifrån perspektivet hållbar utveckling.</b></li> </ul>
<p><b>Centralt innehåll</b> I årskurs 1–6 <b>Mat och matlagning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Matlagning för olika sammanhang.</b></li> <li>• <b>Enkla metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.</b></li> <li>• <b>Enkla instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt vanliga begrepp för matlagning.</b></li> <li>• <b>Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur i samband med matlagning.</b></li> <li>• <b>Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.</b></li> <li>• <b>Hygien och livsmedelssäkerhet i samband med hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.</b></li> </ul>	<p><b>Centralt innehåll</b> I årskurs 1–6 <b>Mat, måltider och hälsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Recept och instruktioner och hur de kan läsas och följas samt vanliga ord och begrepp för bakning och matlagning.</b></li> <li>• <b>Bakning och matlagning och olika metoder för detta.</b></li> <li>• <b>Planering och organisering av arbetet vid tillagning av måltider och andra uppgifter i hemmet.</b></li> <li>• <b>Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid bakning och matlagning och hur dessa används på ett säkert sätt.</b></li> <li>• <b>Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.</b></li> <li>• <b>Olika verktyg som stöd för planering av varierade och balanserade måltider samt hur måltider kan fördelas över en dag.</b></li> <li>• <b>Måltidens betydelse för gemenskap.</b></li> </ul>
<p><b>Privatekonomi och konsumtion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ungas privatekonomi. Relationen mellan sparande och konsumtion. Olika sätt för att betala och spara.</b></li> <li>• <b>Skillnaden mellan saklig konsumentinformation och annan påverkan på konsumtionsval. Reklam i olika former, även dolda reklambudskap.</b></li> </ul>	<p><b>Konsumtion och ekonomi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ungas ekonomi, sparande och konsumtion.</b></li> <li>• <b>Skillnaden mellan reklam och objektiv konsumentinformation.</b></li> <li>• <b>Jämförelser av några vanliga varor, till exempel utifrån jämförpris.</b></li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jämförelser av några vanliga varor utifrån jämförpris.</li> </ul>	
<p><b>Levnadsvanor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vikten av att äta varierat och balanserat för att må bra. Hur måltider kan fördelas över en dag.</li> <li>• Måltidens betydelse för gemenskap. Olika mattraditioner.</li> <li>• Resurshushållning av livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet. Återvinning i hemmet och i närområdet och hur den fungerar.</li> <li>• Några olika certifieringar och märkningar av livsmedel och andra varor samt deras betydelse.</li> <li>• Rutiner och metoder för rengöring.</li> </ul>	<p><b>Miljö och livsstil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Några olika miljömärkningar av produkter och deras betydelse.</li> <li>• Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet och hur de påverkar miljö och hälsa.</li> <li>• Återvinning i hemmet och i närområdet och hur den fungerar.</li> <li>• Olika mattraditioner, till exempel vid firande av högtider.</li> </ul>
<p><b>I årskurs 7–9</b> <b>Mat och matlagning</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Matlagning för olika behov och sammanhang.</li> <li>• Livsmedels egenskaper och användningsområden.</li> <li>• Val av livsmedel och metoder för matlagning, däribland bakning. Att planera, organisera och utvärdera arbetet.</li> <li>• Skapande av egna måltider, till exempel utifrån säsong och rester.</li> <li>• Instruktioner och recept. Hur de kan läsas och följas samt begrepp för matlagning.</li> <li>• Samtal om upplevelser av smak, doft, konsistens och textur i samband med matlagning.</li> <li>• Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.</li> <li>• Hygien och livsmedelssäkerhet i samband med hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.</li> </ul>	<p><b>I årskurs 7–9</b> <b>Mat, måltider och hälsa</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jämförelser av recept och beräkning av mängder vid matlagning. Skapande av egna recept.</li> <li>• Bakning och matlagning och olika metoder för detta. Hur valet av metod påverkar arbetsprocessen och resultatet.</li> <li>• Planering och organisering av arbetet vid matlagning och andra uppgifter i hemmet.</li> <li>• Redskap och teknisk utrustning som kan användas vid bakning och matlagning och hur dessa används på ett funktionellt och säkert sätt.</li> <li>• Hygien och rengöring vid hantering, tillagning och förvaring av livsmedel.</li> <li>• Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.</li> <li>• Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande.</li> </ul>



<p><b>Privatekonomi och konsumtion</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungas privatekonomi. <b>Konsumtion och ekonomisk planering</b>, däribland att göra en budget.</li> <li>• Att handla på kredit, teckna abonnemang samt låna och spara pengar.</li> <li>• Skillnaden mellan saklig konsumentinformation och annan påverkan på konsumtionsval. Reklam i olika former, även dolda reklambudskap.</li> <li>• Konsumenters rättigheter och skyldigheter. Garanti, reklamation, ångerrätt, öppet köp och köp från privatperson samt skillnad mellan köp i butik och på internet.</li> </ul>	<p><b>Konsumtion och ekonomi</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ungas privatekonomi, till exempel att <b>handla över Internet</b>, att låna pengar, att handla på kredit <b>eller avbetalning</b> och att teckna abonnemang.</li> <li>• <b>Hushållets ekonomi och att beräkna kostnaden för boende, konsumtion, resor och krediter.</b></li> <li>• Konsumenters rättigheter och skyldigheter.</li> <li>• <b>Reklamens och mediernas påverkan på individers och grupper konsumtionsvanor.</b></li> <li>• <b>Ställningstaganden vid val av varor och tjänster, till exempel vid inköp av kläder, livsmedel och resor utifrån perspektiven ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet.</b></li> <li>• <b>Jämförelser av produkter utifrån några olika aspekter, till exempel pris och kvalitet.</b></li> </ul>
<p><b>Levnadsvanor</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sammansättning av varierade och balanserade måltider och anpassning till individuella behov.</li> <li>• Måltidens betydelse för gemenskap. Olika mattraditioner.</li> <li>• Arbetsfördelning i hemmet ur ett jämställdhetsperspektiv.</li> <li>• <b>Resurshushållning. Ställningstaganden vid val och användning av livsmedel och andra varor. Hur produktion, transport och återvinning av livsmedel och andra varor påverkar människors hälsa, ekonomi och miljö.</b></li> <li>• <b>Rutiner och metoder för rengöring och tvätt.</b></li> </ul>	<p><b>Miljö och livsstil</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.</li> <li>• Hur man kan hushålla med och ta vara på livsmedel och andra förbrukningsvaror i hemmet.</li> <li>• Tvätt och rengöring samt olika rutiner och metoder för detta.</li> <li>• Arbetsfördelning i hemmet ur ett jämställdhetsperspektiv.</li> <li>• <b>Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa.</b></li> <li>• <b>Olika mattraditioner, deras ursprung och betydelse.</b></li> </ul>

### **Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9 – Lgr11**

Eleven kan planera och tillaga måltider **och genomföra andra uppgifter** som förekommer i ett hem, **och gör det med viss anpassning till aktivitetens krav.** I arbetet kan eleven använda **metoder, livsmedel och utrustning på ett säkert och i huvudsak fungerande sätt.** Eleven väljer **tillvägagångssätt och ger enkla motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö.** Eleven kan också ge **enkla omdömen om arbetsprocessen och resultatet.** Därutöver kan eleven föra **enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov.**

Eleven gör jämförelser mellan olika konsumtionsalternativ och för då **enkla** resonemang med **viss** koppling till konsekvenser för privatekonomi. Eleven kan beskriva och föra **enkla** resonemang om grundläggande rättigheter och skyldigheter för konsumenter och ge exempel på hur de används i olika konsumtionssituationer.

Eleven kan föra **enkla och till viss del** underbyggda resonemang kring konsekvenser av olika konsumtionsval och handlingar i hemmet utifrån frågor som rör en **hållbar social, ekonomisk och ekologisk utveckling**.

### **Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9 – Lgr22**

Eleven planerar och tillagar måltider och hanterar andra praktiska uppgifter som förekommer i ett hem genom att använda **i huvudsak fungerande** tillvägagångssätt. Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur arbetsprocessen har påverkat resultatets kvalitet.

Eleven beskriver på ett **enkelt** sätt faktorer och beslut som kan påverka privatekonomi och konsumtionsval.

Eleven värderar på ett **enkelt** sätt hur val och handlingar som förekommer i ett hem påverkar hälsa, ekonomi och miljö.

### **Fördelning av undervisningstimmar Lgr11 och Lgr 22**

<b>Årskurs</b>	<b>Undervisningstimmar lgr11</b>	<b>Undervisningstimmar lgr22</b>
1–6	36	40
7–9	82	90
<b>Totalt</b>	<b>118</b>	<b>130</b>



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## Medgivande för deltagande

Mitt namn är Jessica Dufke och jag är lärarstudent på Göteborgs universitet där jag studerar till ämneslärare med inriktning på årskurs 7–9. I dagsläget skriver jag en uppsats där syftet är att belysa lärarens uppfattningar om sitt pedagogiska uppdrag utifrån hälsoperspektivet och elevers möjligheter att utveckla food literacy i hem- och konsumentkunskapsundervisningen utifrån den nya kursplanen Lgr22 samt nya timplanen. Studien syftar även till att jämföra skillnader mellan Lgr22 och Lgr11 inom ämnet HKK utifrån ett lärarperspektiv. För en undersökning av dina erfarenheter, tankar och uppfattningar kring detta fenomen kommer jag att ställa några frågor. Intervjun beräknas ta 20–30 minuter och din medverkan kommer att vara anonym. Ni har när som helst under intervjuens gång rätt att avbryta intervjun eller avstå från er medverkan i studien. Intervjun kommer att spelas in med avsikt för underlättning i min analys och kommer ej att användas därefter.

Härmed ger jag mitt medgivande att delta i denna undersökning.

Fullständiga namn: \_\_\_\_\_

Signatur: \_\_\_\_\_

Datum och ort: \_\_\_\_\_

**Begreppet "Food literacy"**

Food literacy betraktas som en strategi som kan stödja individer till hälsosammare matvanor, livsstil och välbefinnande. I dagens samhälle måste individen kunna använda dessa grundläggande men komplexa färdigheter. Dels för att kunna navigera i vardagens ständigt växande och komplexa miljöer och dels för att göra individuella välgrundade val. Dessa val kan spela en viktig roll för att främja hälsan och minska risken för vanliga folksjukdomar

Food literacy är ett mer globalt och allmänt begrepp och kan översättas till matlitteracitet eller matkunnighet på svenska, d.v.s. kunskaper och förmågor som hälsofrämjande matkompetens. Det omfattande begreppet matlitteracitet är ett idealiskt begrepp att använda i ämnet hem- och konsumentkunskap, eftersom det mångdimensionella begreppet innefattar allt från näringslära, mathantering och sociala aspekter som måltider

De kognitiva och sociala kunskaper, förmågor och färdigheter som food literacy innefattar är för det första att kunna planera, konsumera; val av mat som är näringsrik och veta var den kommer ifrån. För det andra förbereda; veta hur hen förvarar mat på ett säkert och hållbart sätt, hur hen tillagar och äter mat för en hållbar och hälsosam livsstil. För det tredje krävs det kunskaper och färdigheter i att veta hur användning av utrustning som spis och ugn och samt livsmedelshygien sker rent praktiskt.

*Intervjuguide*

1. Hur länge har du undervisat i hem- och konsumentkunskap?
2. Vilka årskurser undervisar du i?
3. Hur stor omfattning är din tjänst på?
4. Hur lång undervisningstid har du per lektion?
5. Hur har du kunnat sätta dig in i den nya kursplanen och dess förändringar?
6. Hur anser du att kursplanen i HKK i Lgr11 och Lgr22 skiljer sig åt ur ett hälsoperspektiv?
7. Hur tror du att din undervisning kommer påverkas av den nya timplanen när den införs för att kunna öka elevers kunskaper kring food literacy?
8. Hur arbetar du med begreppet hälsa i relation till mat och livsstil?
9. Hur arbetar du med food literacy i undervisningen?
10. Vad har du för mål med undervisning kring food literacy?
11. Vilka möjligheter ser du att den nya kursplanen Lgr22 kan gynna för att främja elevers kunskaper kring food literacy jämfört med Lgr11?
12. Vilka utmaningar kan den nya kursplanen i HKK i Lgr22 orsaka jämfört med Lgr11?
13. Vilka kunskaper bör prioriteras att utveckla för att främja elevernas food literacy?
14. Vad tror du att undervisning om food literacy utifrån den nya kursplanen kan generera i framtiden för elevernas hälsa?
15. Beskriv vad perspektivet hälsa innebär för dig utifrån din profession och lärarroll?
16. Beskriv hur du ser på ditt pedagogiska uppdrag att förmedla hur olika kostval kan främja elevens hälsa?

Är det något du vill tillägga som vi inte har tagit upp?