



UPPSALA  
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå  
vt 2012

# Kännedom om och inställning till SAPERE-metoden

- en undersökning bland personal på förskolor, låg-  
och mellanstadieskolor

Sara Karlsson  
Malin Ljung

Institutionen för kostvetenskap  
Box 560  
Besöksadress: BMC, Husargatan 3  
751 22 Uppsala



UPPSALA UNIVERSITET  
Institutionen för kostvetenskap  
Examensarbete C 15 hp, vt 2012

Titel: Kännedom om och inställning till SAPERE-metoden – en undersökning bland personal på förskolor, låg- och mellanstadieskolor

Författare: Karlsson Sara och Ljung Malin

Handledare: Kihlberg Iwona, Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet

## SAMMANFATTNING

**Bakgrund:** Barns kostvanor idag är bristfälliga och en ohälsosam kost kan ha negativa hälsokonsekvenser som till exempel övervikt eller fetma. SAPERE-metoden är en sensorisk metod där barn får utforska sina sinnen och smakpreferenser och få ett ökat intresse för mat, vilket kan leda till bättre livsmedelsval och en mer varierad kost. Metoden kan enkelt integreras i förskolans och skolans verksamhet.

**Syfte:** Studiens övergripande syfte var att undersöka hur kännedomen om och inställningen till SAPERE-metoden såg ut bland personal på förskolor, låg- och mellanstadieskolor.

**Metod:** En kvantitativ metod användes i form av en webbenkät. Webbenkäten mailades ut till 760 personer som valdes ut via bekvämlighetsurval.

**Resultat:** Totalt deltog 109 personer i studien. Resultaten visar att endast 8,3 % av respondenterna *hade hört talas om metoden*, dock tyckte 91,7 % att *metoden verkade intressant*. 35,8 % skulle kunna tänka sig att *tillämpa SAPERE-metoden i framtiden* medan 61,5 % kanske skulle kunna tänka sig detta. Det var endast en respondent som angav att denne *tillämpar SAPERE-metoden just nu* och även *hade tillämpat metoden tidigare*. De största vinsterna som respondenterna såg med att tillämpa metoden inom sin verksamhet var *ett ökat intresse för mat hos barnen* och *ökad variation i barnens kost*. De största hindren som sågs var *tid* och *kunskap*.

**Slutsats:** Kännedomen om SAPERE-metoden var väldigt låg bland respondenterna i denna studie. Däremot var inställningen till metoden övervägande positiv och det fanns ett intresse bland majoriteten av respondenterna att eventuellt vilja tillämpa metoden i framtiden.

UPPSALA UNIVERSITY  
Department of Food, Nutrition and Dietetics  
Bachelor thesis, 15 ECTS credit points, 2012

Title: Knowledge of and attitudes to the SAPERE-method - a survey among staff at preschools, lower- and middleschools

Author: Karlsson Sara and Ljung Malin

Supervisor: Kihlberg Iwona, Department of Food, Nutrition and Dietetics

## ABSTRACT

**Background:** The diet habits of children today are inadequate and unhealthy eating can have negative consequences on children's health such as overweight or obesity. The SAPERE-method is a sensory method that allows children to explore their senses and taste preferences and can increase their interest about food, which can lead to better food choices and a more varied diet. The method can easily be integrated in the preschool- and elementary school programs.

**Aim:** The overall aim of the present study was to examine how the knowledge of and attitudes to the SAPERE-method appeared among staff at preschools, lower- and middleschools.

**Method:** A quantitative method was used in this study in form of a questionnaire available on the web. The questionnaire was sent by mail to 760 persons who was picked by an "convenience sampling".

**Results:** In total 109 respondents participated in the present study. The results show that only 8,3 % of the respondents *had heard about the SAPERE-method*, however 91,7 % thought that the *method seemed interesting*. 35,8 % could imagine themselves to *use the method in the future* and 61,5 % could possibly do that. Only one person answered that he or she *uses the SAPERE-method* and had also used the method before. The major benefits that were seen by the respondents, with using the method in their school, were an *increased interest about food among the children* and *more variation in the children's diets*. The major obstacles that were seen were *time* and *knowledge*.

**Conclusions:** The knowledge about the SAPERE-method was very low among the respondents in the present study. However, the attitudes to the method were mainly positive and the majority of the respondents could possibly imagine themselves to use the method in the future.

## Innehållsförteckning

1. Inledning.....	5
1.1 Barns kostvanor .....	5
1.2 Konsumtionssamhället och övervikt .....	6
1.3 Hållbar utveckling .....	6
1.4 Neofobi och ”Picky-eating” .....	7
1.5 Ansvar för barns kostvanor .....	8
1.6 Mål i förskola och skola .....	9
1.7 SAPERE-metoden.....	10
2. Syfte .....	12
3. Metod och material.....	12
3.1 Litteratursökning .....	12
3.2 Val av metod .....	12
3.3 Urval.....	12
3.4 Datainsamling.....	13
3.5 Enkät.....	14
3.6 De etiska forskningsprinciperna.....	15
3.7 Databearbetning .....	15
4. Resultat.....	16
4.1 Ansvar och problem i förskola/skola gällande mat .....	17
4.2 SAPERE-metoden.....	19
4.3 Respondenternas kommentarer .....	21
5. Diskussion .....	22
5.1 Metoddiskussion.....	22
5.2 Resultatdiskussion.....	24
5.2.1 Mat och Ansvar .....	24
5.2.2 Problem i samband med barn och måltider .....	25
5.2.3 SAPERE-metoden och skolan.....	27
5.2.4 Vinster och hinder .....	28
6. Slutsats .....	29
8. Referenser.....	30
BILAGA 1. Arbetsfördelning	
BILAGA 2. Enkät	
BILAGA 3. Informationsblad om SAPERE-metoden	
BILAGA 4. Följebrev	

## 1. Inledning

I dagens samhälle kan det vara svårt att få regelbundna och balanserade kostvanor(1) på grund av att många människor har en upptagen livsstil(2). Ohälsosamma kostvanor och ett stillasittande liv kan leda till olika sjukdomar och för tidig död(3). I och med att vi fått bättre ekonomi och välstånd i Sverige har vi vant oss vid att kunna unna oss saker som godis, snacks, mat och dryck mer än tidigare(4). Godiskonsumtionen per person i Sverige ökade mellan åren 1980 och 2010 från 9,8 kg till 17 kg och med den siffran har Sverige högst godiskonsumtion per person i hela Europa(5). Maten vi äter idag består till stor del av bekväma färdigmatsalternativ och allt mindre tid läggs på matlagning hemma. "Bekvämmat" är ofta kopplad till en mindre hälsosam kost som kan leda till övervikt, fetma och kroniska sjukdomar som diabetes, cancer och hjärt-kärlsjukdomar(6). Hälften av alla vuxna och vart femte barn är överviktiga eller feta i Sverige idag och fetma och övervikt är ett ökande hälsoproblem(3,4,7). Det finns många faktorer som kan ha bidragit till den ökande fetman, bland annat förändringar i befolkningens demografi, livsstilsbeteenden och en förändrad miljö i samhället, skola och hemmet(8).

Dagens livsstil påverkar inte bara många individer negativt utan även vår planet i och med den ökade produktionen av till exempel mat. Vi lever över jordens tillgångar och för att inte äventyra framtida generationers liv på jorden måste vi ändra på vårt ohållbara levnadssätt(9). Det är viktigt att i tidig ålder ge barn rätt verktyg och förutsättningar för en hälsosam och medveten livsstil, eftersom att vanor som skapas i barndomen ofta följer med in i vuxenlivet(10,11). Ett verktyg för detta kan vara SAPERE-metoden. Det är en metod som syftar till att barn på ett lustfyllt sätt ska lära känna sina sinnen och smakpreferenser genom att utföra olika övningar som handlar om mat och livsmedel. Metoden har bland annat som mål att utveckla barn till medvetna konsumenter och få barn att våga prova nya rätter och produkter(12). SAPERE-metoden har testats på flera förskolor och skolor i Sverige och runt om i Europa(13,14,15). Forskning visar att metoden har positiv påverkan på barns ätande, till exempel genom ett större intresse för mat och ökad variation i barnens kost(1,16).

### 1.1 Barns kostvanor

År 2003 genomfördes kostundersökningen *Riksmaten - barn* i Sverige, en riksomfattande kostundersökning på 4-åringar, samt barn i årskurs 2 och 5. Resultatet visade på att de flesta barn äter frukost, lunch och middag varje dag och har ett tillräckligt intag av de flesta vitaminer och mineraler. Dock får de i sig för stor andel mättat fett, socker och salt. Cirka en fjärdedel av barnens dagliga energi kommer från livsmedel som godis, läsk, snacks, glass, efterrätter och bakverk(17). Om barn ska få i sig tillräckligt med näring bör dessa produkter ha ett litet utrymme i deras kost (7,10). För små barn bör endast 6 till 7 procent av barnens dagliga energi komma från "sötsaker". Det motsvarar en liten bulle eller tre bitar choklad(4). För äldre barn är gränsen max 10 procent(7) En halvering av denna konsumtion skulle förbättra barns kost avsevärt(17).

Den typ av kostvanor som de flesta barn har idag ökar risken för övervikt, fetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar senare i livet(7). Andelen överviktiga barn har fördubblats under de senaste två decennierna och andelen feta barn har blivit fyra till fem gånger så stor. Dock har det kommit rapporter om att ökningen har avstannat, och möjligen börjat minska. Cirka 80 procent av de som är överviktiga i åldern 6-7 år är fortfarande överviktiga i de sena tonåren(18), och tonåringar med fetma lider ofta av fetma även som vuxna(19). Genom att

skapa livslånga och hälsosamma kostvanor i tidig ålder kan riskfaktorer för övervikt och fetma undvikas(1,20).

## 1.2 Konsumtionssamhället och övervikt

Dagens samhälle är komplext och det kan därför vara svårt att äta balanserat och regelbundet(1). Vi äter ofta på måfå och när mat finns tillgängligt, vilket kan leda till ett mer oregelbundet ätande(21). Dessutom äts fler måltider idag utanför hemmet, restaurangers och mataffärers försäljning av bekvämlighetsmat och take-away rätter har ökat dramatiskt sen 1980-talet, och denna mat har ofta en dålig nutritionsstatus(6). Människor har en mer upptagen livsstil idag(2) jämfört med förr i tiden. Det är till exempel vanligare idag att båda föräldrarna har ett jobb utanför hemmet(6). Stress och allt längre arbetsdagar gör att många föräldrar inte anser sig ha tid att planera och laga ordentliga måltider hemma(2,6). Livsmedelsindustrin har svarat på behovet av att spendera mindre tid på matlagning genom att erbjuda mängder av bekväma alternativ, till exempel färdigmat, som sparar oss tid och energi genom att vi slipper laga mat(19). Föräldrar med lite tid lockas av detta och erbjuder sina barn enkla matalternativ som exempelvis snabbmat och snacks(1,2). Dessa matalternativ är ofta omtyckta av barn eftersom barn föredrar söt smak och enkla och släta texturer(22). Snabbmat innehåller ofta mycket fett, salt och kalorier men lite fibrer, kalcium och järn(6). Den framgångsrika globaliseringen av snabbmaten på senare år kan vara en av orsakerna till den rådande överviktsepidemin. Att vi äter mycket färdigmat resulterar också i att vi tappar kunskap och medvetenhet gällande förberedelser och tillagning av mat(19). Dagens livsstil gör att många barn och ungdomar inte får möjlighet att prova nya livsmedel utan vänjer sig vid att äta samma typ av mat, vilket i det långa loppet kan resultera i ensidiga kostvanor(2).

## 1.3 Hållbar utveckling

Målet med hållbar utveckling kan ses ur tre perspektiv - ekonomiskt, socialt och miljömässigt. Den ekonomiska delen innebär att vi måste ta vara på de resurser vi har och inte överskrida dem. Med det sociala perspektivet menas att jordens resurser ska fördelas på ett rättvist och jämställt sätt. Miljöperspektivet innebär att vi ska värna om jordens ekosystem så att det kan fungera med en stor biologisk mångfald(9). För att uppnå detta måste konsumtions- och produktionsmönstren i västvärlden ändras och sambandet mellan ekonomisk tillväxt och negativ miljöpåverkan brytas(23).

Allt vi människor gör påverkar vår miljö, till exempel när vi kör bil eller handlar mat. I Europa idag lever vi som om vi skulle ha tre jordklot och vi skapar mer avfall än naturen kan återskapa(9). I *Läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet* framgår att "undervisningen ska belysa hur samhällets funktioner och vårt sätt att leva och arbeta kan anpassas för att skapa hållbar utveckling"(24). Men trots utbildning och att vi lever i ett så kallat kunskapsamhälle ökar miljöbelastningen på jorden. Därför kan det behövas större utbildningsinsatser och kanske nya sätt att utbilda om vad hållbar utveckling innebär och hur vårt sätt att leva idag påverkar jorden. Utbildning om hållbar utveckling kan bland annat handla om livslångt lärande och att skapa en helhetssyn om hur våra handlingar påverkar miljön. Ett livslångt lärande handlar om att vi "lär för livet så länge vi lever". Ett nyckelord för det livslånga lärandet är nyfikenhet, att ständigt söka, undra, upptäcka och uppmärksamma, vilket vi använder våra sinnen till(9). Att bli medveten om att enskilda handlingar och beteenden faktiskt påverkar resten av världen är viktigt för att kunna möjliggöra en hållbar konsumtion. En god handling kan vara att köpa livsmedel som är miljövänliga och som på sätt kan främja en hållbar utveckling. Sådana livsmedel anses ofta vara bättre än andra gällande smak, fräschhet, kvalitet och säkerhet samt bättre för miljön och folkhälsan. Men det är få konsumenter som vet vad som kännetecknar dessa livsmedel. När konsumenten inte är medveten om fördelarna blir denne ofta avskräckt av det högre priset

jämfört med de ordinära produkterna och väljer därför de ordinära alternativen(25).

Det är flera faktorer som har negativ påverkan på miljön och en faktor är produktion och konsumtion av mat. Mat är nödvändigt för människans överlevnad, men att slänga mat som faktiskt skulle kunna konsumeras är slöseri av jordens resurser och bidrar därmed till onödiga negativa effekter på miljön(26). I svenska hushåll slängs totalt 900 000 ton matavfall per år. Med matavfall avses dels sådant som måste slängas, så som bananskal eller kycklingben, dels matsvinn, det vill säga mat som slängs men som hade kunnat ätas om det hanterats annorlunda(27,28). Produktionen för detta orsakar cirka 3 procent av Sveriges totala koldioxidutsläpp per år(26). Varje vecka slängs det 5,6 kg matavfall per hushåll i Sverige och av dessa är 57 procent matsvinn(29). Av den mat som köps slängs 30 procent. Konsumenter misstolkar eller övertolkar lätt innebörden av datummärkning och följer ofta märkningen slaviskt, därmed slängs mer livsmedel än nödvändigt(26). I en konsumentundersökning på 1200 personer i Sverige gällande attityder kring datummärkning instämde en tredjedel av deltagarna helt på att ett utgången bäst före-datum ofta är en orsak till varför de slänger mat. Dessutom angav ytterligare en fjärdedel att de instämde delvis i påståendet(30). Om bäst före-datum skulle följas mindre strikt och personer istället skulle utgå från hur livsmedel smakar och luktar skulle inte lika mycket mat behöva slängas(26).

Matsvinn är också ett stort problem i skolan. Det årliga svinnet i svenska skolor är mellan 5000 och 150 000 ton. Det dagliga tallrikssvinnet, det vill säga den mat som slängs från elevernas tallrikar varje dag, beräknas kosta 1,1 miljoner kronor. Svinnet skulle kunna minskas med 50 procent, då besparas 100 till 300 miljoner kronor per läsår, men för att lyckas med detta måste elevernas beteende förändras. Det är viktigt att eleverna informeras om matsvinnet på skolan och dess miljö- och ekonomipåverkan. Förhoppningsvis tar de med sig kunskapen hem och blir mer medvetna om vad de slänger även där(27).

#### **1.4 Neofobi och "Picky-eating"**

Människans kostvanor grundläggs i tidig ålder(31,8) och våra smakpreferenser utvecklas redan under människans två första år(10). Denna utveckling har betydelse för barns framtida livsmedelsval och kan vara viktig för framtida kostvanor(11). Det är lättare att påverka yngre barn än äldre angående mat och hälsa, eftersom att ju yngre barnen är desto mindre etablerade är deras kostvanor(20). Kostvanorna som ett barn har redan vid tre års ålder följer ofta med barnet när det blir äldre(10). Redan i 6-årsåldern kan relativt starka kostvanor ha grundats(20). Bra kostvanor läggs genom att ge barn en stor variation av livsmedel, speciellt grönsaker som är svåra att introducera senare i livet(10).

När barn närmar sig två år börjar ofta en fas med neofobi, kräsenhet eller matvägran(10). Neofobi innebär en rädsla för att prova nya livsmedel(32). Det innebär att människor väljer att äta sådana livsmedel som de känner igen och undviker okända livsmedel(2,22), vilket har en negativ påverkan på variationen i kosten(10). Problemet är i allmänhet tydligast i åldern 2 till 6 år och minskar vanligtvis med åldern. Neofobi är ett av de starkaste psykologiska hindrena för ett barns kostvanor(33) och har en negativ påverkan på kostens kvalitet och utvecklandet av barnens matpreferenser(32).

"Picky-eating" är ett liknande problem som neofobi och kan på svenska översättas till kräsenhet. Skillnaden är att barnen även undviker maträtter och livsmedel som är bekanta för dem(33). Barnen får således en ensidig kost och löper risk för negativa hälsokonsekvenser(22). "Picky-eating" är ett relativt vanligt problem under barndomen, rapporter visar på en prevalens på allt från 8 till 50 procent(34,35). Både barn med neofobi

och kräsna barn undviker frukt och grönsaker(22,32) och studier visar att många barn inte når upp till det rekommenderade intaget(33) som är 400 gram för barn i åldern 4 till 10 år(4). Att inte nå upp till denna nivå kan resultera i att barn inte får i sig tillräckligt av näringsämnen(33) som vitamin C, vitamin E, folsyra och fibrer(22), vilka är nödvändiga för en normal och sund utveckling. Barn med neofobi kompenserar ofta sitt låga intag av frukt och grönt med att äta mer fet mat, det gör dock inte kräsna barn. Därför är det vanligt att kräsna barn har ett lågt BMI(33) och de löper dubbelt så stor risk att drabbas av undervikt jämfört med "vanliga" barn. Det finns studier som visar på att barn som är kräsna i barndomen har en ökad risk för *Anorexia nervosa* under tonåren(35).

Många vuxna har erfarenhet av barn som är ovilliga att testa nya maträtter och livsmedel, speciellt barn i förskoleåldern(20). Föräldrar får ofta kämpa med att få sina barn att äta och känner sig oroliga för att de inte ska få i sig tillräckligt med näring(34). För att barnen ska få i sig något överhuvudtaget är det vanligt att föräldrarna anpassar kosten efter den mat som barnen gillar och serverar dem en annan måltid än till övriga familjen(20,35). Den mat som ofta undviks av neofobiska och kräsna barn är frukt, grönsaker och proteinkällor(20,32) och som tidigare nämnt kan detta resultera i att barnen får en allt för ensidig och näringsfattig kost(20).

Både neofobi och "picky-eating" utgör ett hinder för hälsosamma kostvanor eftersom de bidrar till en kost med låg variation och lågt intag av grönsaker(34). Det är därför viktigt att försöka förebygga dessa beteenden, vilket kan göras genom att erbjuda barnet ett stort utbud av olika livsmedel(22,34). Barn som har erfarenhet av många varierande livsmedel löper mindre risk att drabbas av neofobi och "picky-eating", då färre livsmedel är obekanta för dem(33). Det är också viktigt att ge barn tid för acceptans då en viss smak eller ett visst livsmedel kan behöva exponeras upprepade gånger innan det gillas eller accepteras(22,11). Det krävs cirka 5-10 "smakprovningar" för att ett barn ska tycka om ett livsmedel bättre(20) och cirka 15 gånger för att de ska acceptera livsmedlet(4,33). Att barn accepterar ett livsmedel innebär att de upplever att livsmedlet är "säkert" och inte ger några negativa konsekvenser vid konsumtion(34). Många mödrar erbjuder sina barn ett nytt livsmedel max fem gånger vilket alltså inte är tillräckligt(10). Dessutom är det positivt att skapa en trivsamt atmosfär kring måltiden och låta barnet delta i matlagningen, på så sätt kan kräsenheten minskas(34).

## 1.5 Ansvar för barns kostvanor

### *Hemmet*

Föräldrar har det grundläggande ansvaret för barns kostvanor och har stor inverkan beroende på hur de väljer livsmedel(4,7,13) och vad som finns tillgängligt hemma. Att ha frukt tillgängligt hemma har till exempel visat sig bidra till ett högre intag av frukt hos skolbarn. Vilken typ av livsmedel som finns hemma hos en familj beror mycket på föräldrarnas kunskap om mat och deras preferenser(36). Föräldrar bör vara medvetna om att de livsmedel de erbjuder sina barn när barnen är små lägger grunden för barnens kostvanor även senare i livet(10). Barn påverkas av föräldrars agerande och får ofta liknande ätbeteende som dem(34).

### *Skola*

I dagens samhälle äter barn även många måltider utanför hemmet och påverkas därför också av andra vuxnas beteende(4,7). Stora delar av dagen spenderar barn i förskola och skola och därför behöver dessa verksamheter ta över en del av föräldrarnas ansvar gällande lärandet om kost(31). På förskolan och i skolan finns goda möjligheter att främja en hälsosam livsstil med goda kostvanor(4,7). I förskolan ska måltiderna självklart vara näringsrika men också fungera



meningsfullt för barnen genom att ge dem möjlighet att utveckla ett lustfyllt och nyfiskt förhållande till mat och matlagning(21). Måltiden är ett tillfälle för samtal mellan personal och barn och kan användas för att prata om olika matkulturer och utveckla språk och social samvaro(4,7). Dessutom har personalen möjlighet att uppmuntra barnen till att lyssna på och visa hänsyn till varandras åsikter(21). Barns matupplevelser påverkas av omgivningen och ju fler personer som konsumerar ett livsmedel kring barnet desto större chans är det att barnet kommer att konsumera det. Allra bäst är det att konsumera livsmedlet samtidigt som barnet(33), då barn iakttar och gör likadant som vuxna(21). Det är därför positivt om personalen äter tillsammans med barnen, de kan då förmedla en positiv attityd till mat och måltider som barn tar efter(4,7). De kan också uppmuntra barn att smaka på allt som serveras och få barn att vänja sig vid olika livsmedel och maträtter vilket kan motverka kräsenhet hos barn(4). Barn påverkas också av varandra, till exempel har det visat sig att barn mellan 3 och 5 år kan välja att smaka grönsaker de egentligen inte gillar om de ser andra barn äta dessa(22).

Barn behöver varierad, näringsrik och tillräcklig mängd mat för att kunna utvecklas och växa optimalt(37). Om barn äter bra blir de piggare och får lättare att leka, dessutom skapas goda förutsättningar för arbetsro och lugn i klassrummet vilket påverkar inläringen positivt(4,7). Att få barn att äta hälsosam mat kan vara ett problem då de inte äter vad de "borde" utan vad de gillar(31). Därför bör pedagoger arbeta för att främja hälsosamma ätbeteenden i grundskolan. Hela skolans verksamhet ska genomsyras av samma budskap om vad som menas med bra kostvanor och en hälsosam livsstil(8). Det är viktigt att alla parter med koppling till skolverksamheten, så som kostchef, upphandlare, förskolechef, rektor, kökspersonal och pedagogisk personal arbetar mot samma mål för att främja bra kostvanor i skolan(7).

## 1.6 Mål i förskola och skola

I grundskolan får barnen undervisning om mat och hälsa genom ämnena Hem- och Konsumentkunskap och Idrott och Hälsa, dessa är obligatoriska ämnen i den svenska grundskolan(39). Det är främst i Hem- och Konsumentkunskap som eleverna lär sig om mat och hälsa, dock utgör Hem- och Konsumentkunskap endast 0,75 procent av den totala undervisningstiden i grundskolan(38). Olika opinionsundersökningar visar att ämnet rankas som "mindre viktigt" av både barn och föräldrar i skolan, samtidigt som annan forskning visar att matlagning är en av de mest önskvärda färdigheterna att lära sig(39).

Läroplanerna för förskola och skola skiljer sig åt men i båda dessa kan man hitta färdigheter och mål som kan kopplas till SAPERE-metodens syfte. Nedan beskrivs utdrag ur förskolans och grundskolans läroplaner som har koppling till metoden(12,24,40).

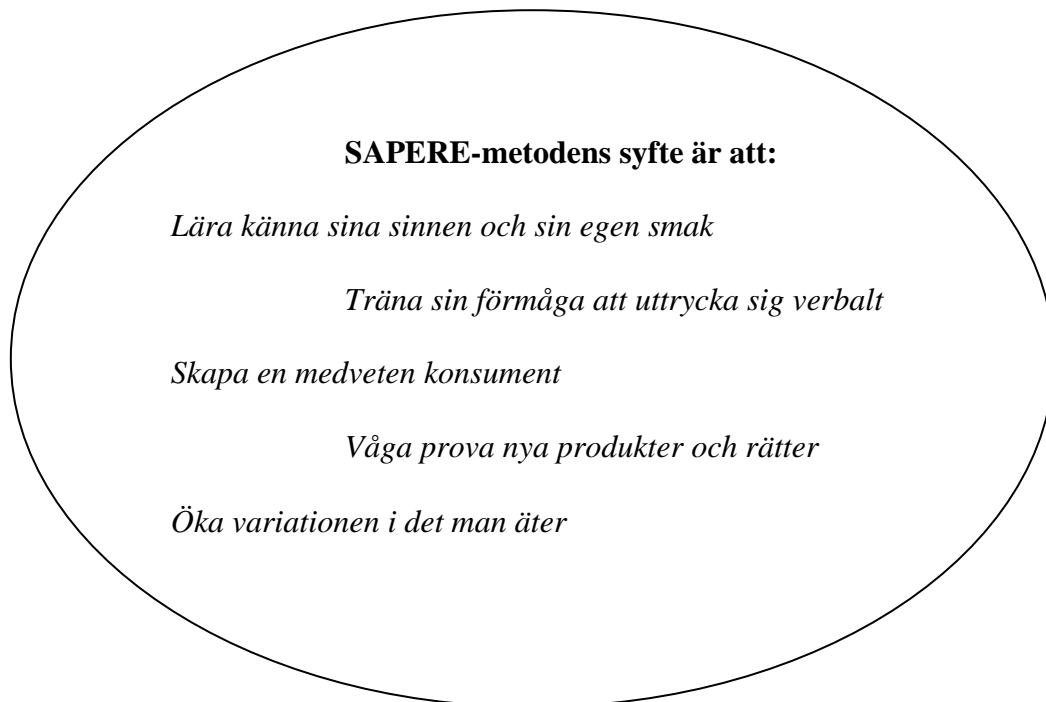
Förskolan ska vara ett stöd för familjer i deras ansvar för barnets fostran, utveckling och växande. Vidare ska barnen få hjälp att känna tilltro till sin egen förmåga att tänka själva, handla, röra sig och lära sig, det vill säga bilda sig utifrån olika aspekter såsom intellektuella, språkliga, etiska, praktiska, sinnliga och estetiska. Förskolan ska också lägga grunden för ett livslångt lärande(40). Precis som i förskolan ska skolan uppmärksamma olika förmågor, så som praktiska, sinnliga, estetiska och intellektuella, ett tillägg är att även hälso-och livsstilsfrågor ska behandlas. Skolan ska även stimulera elevernas kreativitet, nyfikenhet och självförtroende samt uppmuntra deras vilja till att pröva egna idéer, ta egna initiativ och ansvar. Dessutom ska skolans verksamhet grundas på utforskande, nyfikenhet och ett lustfyllt lärande. Eleven ska under skolgången få kunskaper om förutsättningar för en god miljö och en hållbar utveckling samt hur den egna livsstilen påverkar hälsan, miljön och samhället(39).

Arbete med SAPERE-metoden i skolan kan resultera i att förskolans och skolans ovan nämnda mål uppfylls(12,24,40).

## 1.7 SAPERE-metoden

### *Metodens bakgrund*

SAPERE-metoden är en sensorisk metod som handlar om att ge barn ett positivt och lustfyllt lärande om mat(13) och bygger på barnens utforskande av sina sinnen, det vill säga lukt, smak, syn, hörsel och känsel(12). SAPERE är ett latinskt ord och betyder bland annat ”att smaka, att känna och att ha mod”. Metoden grundades år 1974(41) av fransmannen Jacques Puisais. Han såg att allt fler människor i västvärlden blev mer och mer likartade i sin smak. Puisais ville motarbeta och förebygga smaklikriktningen genom att lära barn att uppleva maten med alla sina sinnen, därmed väcktes tanken till SAPERE-metoden. Till Sverige kom metoden via Carl Jan Granqvist och Grythyttan(12), som är en restaurang- och hotellhögskola som tillhör Örebro Universitet(42). År 1994 översattes det franska materialet till svenska. Med hjälp av SAPERE-metoden får barn utforska sina sinnen och lära känna sina smakpreferenser och därmed bland annat väcka sin nyfikenhet för matens grundsmaker och smakkombinationer och utveckla sitt analytiska tänkande och sin verbala förmåga(12).



Figur 1. SAPERE-metodens fem syften, hämtade från Livsmedelsverkets lärarhandledning, mat för alla sinnen, sensorisk träning enligt SAPERE-metoden(12).

### *Lärarhandledning SAPERE-metoden*

SAPERE-metoden appliceras i skolan och riktar sig ursprungligen till barn i 11 till 12 års ålder, men kan anpassas till både äldre och yngre barn(16,43). Det är lärarna som handleder eleverna utifrån Livsmedelsverkets lärarhandledning om SAPERE-metoden. Lärarna behöver inte ha någon utbildning inom matlagning eller livsmedelskunskap. Lärarhandledningen bygger på 10 kapitel som vardera tar 2 till 4 lektionstimmar att genomföra(12). Kapitlen behandlar människans sinnen, måltidens komposition och framställning samt matens ursprung(16). Varje kapitel består mestadels av enkla övningar som utförs praktiskt(12,16)

och det pedagogiska materialet som används är råvaror och livsmedel. Det krävs inga särskilda utrustningsredskap utan vanliga matlagingsredskap som finns i ett ordinarie kök räcker(16).

Eftersom SAPERE-metoden har som ett mål att väcka barns nyfikenhet kring mat och livsmedel får barnen fritt röra maten i de olika övningarna. Barnen ska inte tvingas till att smaka om de inte vill. Vanliga uttryck som påpekar förbud, till exempel att man "ej ska leka med maten", "ej klaga på maten" och "äta upp allt på tallriken" gäller inte i metoden(16). Att pressa barn till att äta kan ha negativa effekter då press förknippas med mindre glädje kring måltiden(34). Generellt är det bra om måltider styrs av så få regler som möjligt, ju hårdare och fastare regler som används desto lättare är det att hamna i konflikt med barnen(21). Barn ska under övningarna i SAPERE-metoden utforska mat på sina villkor och fritt få framföra sina åsikter. Eleverna har varsin smakbok där de efter varje övning skriver om sina tankar och upplevelser av övningen innan övningen diskuteras i helklass(12). Det finns inga rätt eller fel med vad eleverna upplever och tycker(13). Näringslära och dietetik är medvetet borttaget i SAPERE-metoden, då metoden först och främst vill skapa ett genuint intresse och nyfikenhet för mat och livsmedel hos barn. Om detta lyckas är chansen större att barn automatiskt väljer hälsosamma livsmedel och maträtter i framtiden(12).

#### *Integrering av SAPERE-metoden i läroplanen*

SAPERE-metoden kan enkelt integreras i läroplanen då den bygger på kunskap i flera ämnen, till exempel svenska, fysiologi, kemi, historia, matematik och geografi(12). I förskolan kan fokus istället ligga på att på ett lekfullt sätt väcka nyfikenhet och utforska sina sinnen(2). Vid införandet av metoden i skolan underlättar det att införa ett SAPERE-team bland personalen. Teamet kan bestå av personal från flera yrkeskategorier, exempelvis hemkunskapslärare, klasslärare och kökspersonal. Teamet lägger upp skolans arbete med SAPERE-metoden utifrån vad som passar skolan och dess elever bäst. Antingen kan metoden vara en del av klasslärarens ordinarie läroplan eller så kan hemkunskapens lektionstimmar nyttjas. Att man är flera i teamet underlättar planeringen som krävs, exempelvis förberedelser och inköp(12).

#### *Positiva effekter av SAPERE-metoden*

Sensorisk träning har visat sig kunna sänka neofobi(1) hos skolbarn och uppmuntra barnen till att prova nya, okända livsmedel(1,16). Forskning och studier kring SAPERE-metoden visar på framgångsrika resultat, till exempel ett ökat intresse för mat bland barn(13). Andra fördelar med SAPERE-metoden är att barnens rädsla för nya maträtter minskar och därmed blir kosten mer variationsrik samt att förmågan att känna igen och verbalt beskriva sinnesförmågelser ökar och att barn med sämre skolprestationer får en starkare självkänsla(13,39,41). Det har visat sig att barn upplever metoden positivt, bland annat på grund av det undersökande arbetssättet och möjligheten att kunna lära känna sin egen smak(13).

I Sverige har SAPERE-metoden använts framgångsrikt på flera olika förskolor och grundskolor, bland annat i Örebro(12,43) där ett av de första projekten med SAPERE-metoden i Sverige genomfördes. Detta projekt stod Inger Jonsson och Ingela Wahlberg för. Projektet bestod av att sex lärare i Kumla kommun tillämpade SAPERE-metoden i sina skolor under åren 1997 och 1998. Efter avslutat projekt var alla involverade parter, det vill säga, rektor, lärare och elever mycket positiva till metoden(12). Även i Finland har framgångsrika projekt genomförts, till exempel *Detektiven SAPERE* och *Provköket*. Positiva effekter som visades var att barnen vågade smaka på obekant mat, att barnen deltog med glädje och engagemang i matlagningen och att de blev duktigare på att handskas med matlagingsredskap. När barnen fick delta i matlagningen åt de mer varierat och i större

mängd. Efter avslutat projekt var barnen i studien mer villiga och modiga att smaka på mat hemma och de ville delta i större utsträckning i matlagningen enligt föräldrarna(16).

I *handlingsplanen för Sverige- det nya matlandet* skrivs att Livsmedelsverket mer aktivt ska sprida kännedom om smakträning till skolor och lärarutbildningar i landet då träning av smaken är en förutsättning för en stor del av matupplevelsen(44). SAPERE-metoden kan vara ett alternativ till smakträning och i med att en aktiv spridning om smakträning planeras kan det antas att kännedomen om smakträning bland skolor är låg.

## 2. Syfte

Syftet med denna uppsats var att undersöka hur kännedomen om SAPERE-metoden ser ut bland personal på förskolor, låg- och mellanstadieskolor, samt deras inställning till och eventuella tillämpning av metoden.

Följande frågeställningar utformades för att studiens syfte skulle kunna besvaras:

- Har personalen hört talas om SAPERE-metoden?
- Hur ser personalen på mat som ämne i skolans verksamhet?
- Noterar personalen några problem under måltiderna i skolan?
- Vad är personalens åsikter och ställningstagande till SAPERE-metoden?
- Ser personalen eventuella vinster och hinder med att tillämpa SAPERE-metoden i deras verksamhet?

## 3. Metod och material

### 3.1 Litteratursökning

Vetenskapliga artiklar har sökts i databaserna *SCOPUS* och *ISI Web of knowledge* via Uppsala Universitetsbibliotek under ämnesområdet kostvetenskap(45). Sökorden var *neophobia, food neophobia, picky-eating, food neophobia in children, taste perception in children, parents cooking, food children school, obesity* och *sustainable consumption*. Sökmotorn Google har använts för att hitta rapporter från olika företag och organisationer. Sökorden var här *matsvinn, läroplan, hållbar utveckling* och *SAPERE-metoden*. Vetenskaplig litteratur har använts för att söka information om bland annat vetenskapliga metoder och enkätutformning. Även hemsidor har använts som informationskällor.

### 3.2 Val av metod

Vid datainsamlingen har vi använt oss av en enkät(Bilaga 2) som är en kvantitativ metod(46). Kvantitativa data kännetecknas bland annat av siffror, hårda och reliabla svar, distans och statistik medan kvalitativ forskning handlar mer om ord och fördjupad kunskap. En kvantitativ metod passar vår undersökning då vi ville nå ut till ett stort antal respondenter(47).

### 3.3 Urval

Målgruppen för denna studie var personal vid förskolor, låg-, och mellanstadieskolor och studieområdet begränsades till Uppsala kommun. Med personal avses här rektor, biträdande rektor, lärare i alla ämnen, kökspersonal, förskolechef, biträdande förskolechef, förskolelärare, barnskötare, fritidspedagog, skolsköterska och skolkurator. Expeditionspersonal, ekonomianställda, vaktmästare, städpersonal och IT-personal uteslöts på grund av att de inte har någon direkt kontakt med eleverna och att de heller inte deltar i undervisningen. Ingen begränsning av respondenterna gjordes angående kön och ålder. Vi

vände oss alltså till förskolor samt skolor som enbart hade elever på låg- och mellanstadiet. Med förskola avses verksamhet för barn i åldrarna 1 till 5 år och med låg- och mellanstadieskola avses årskurs F-6, det vill säga förskoleklass upp till klass 6. Både kommunala och fristående förskolor och skolor fick möjlighet att delta i studien.

På grund av studiens snäva tidsram användes bekvämlighetsurval som urvalsmetod, det vill säga att de som kunde och ville fick delta i studien(47).

### 3.4 Datainsamling

Datainsamlingen utfördes i olika steg(Tabell 2). Innan webbenkäten skickades ut till målgruppen krävdes samtycke från de utvalda förskolornas chefer och skolornas rektorer. Totalt gavs samtycke från 10 rektorer, 3 förskolechefer och 7 biträdande förskolechefer och enkäten kunde därmed skickas ut till 10 skolor och 30 förskolor i Uppsala kommun. Totalt gav detta tillgång till 760 potentiella respondenter, varav 436 inom förskolan och 324 inom grundskolan.

Tabell 2. De olika stegen i datainsamlingens process. Stegen redovisas utförligare efter tabellen.

Steg 1	Mail till rektorer och förskolechefer med förfrågan om samtycke att skicka ut webbenkäten till deras personal.
Steg 2	Första utskick av webbenkäten samt nytt utskick av webbenkäten på grund av problem med fil.
Steg 3	Andra utskick av webbenkäten i form av ett påminnelsemail.
Steg 4	Telefonkontakt med rektorer och biträdande förskolechefer som inte svarat gällande samtycke.

#### Steg 1

Första steget i datainsamlingen var att få samtycke från rektorer och förskolechefer i Uppsala kommun. Först gjordes en sökning på Uppsala Kommuns(48) och Vård och utbildnings hemsida(49) på vilka förskolor och grundskolor som var aktuella för studien. Efter detta kontaktades 25 rektorer och 13 förskolechefer via mail med förfrågan om samtycke till att skicka ut en webbenkät till deras personal. Rektorernas mailadresser hämtades från respektive skolans hemsida som i sin tur hittades via Uppsala kommuns hemsida(48). Förskolechefernas mailadresser hittades på Vård och Bildnings hemsida(49). Till de rektorer och förskolechefer som inte svarade på det ursprungliga mailet skickades ett andra mail med samma förfrågan.

#### Steg 2

Efter samtycke från rektorer och förskolechefer skickades ett mail med webbenkäten ut till personalen på de olika skolorna. Mailadresserna till respondenterna hämtades från respektive skolas hemsida. För de skolor som inte hade dessa tillgängliga på hemsidan fick istället rektor eller förskolechef vidarebefordra mailet med webbenkäten till respondenterna på sin skola. Mailet innehöll länken till webbenkäten, information om studiens syfte, instruktioner för hur medverkan skulle gå till och en kort förklaring om SAPERE-metoden för att skapa intresse för studien. Dessutom innehöll mailet kontaktuppgifter till författarna, sista svarsdatum samt en bifogad pdf-fil med ett *Informationsblad* om SAPERE-metodens syfte, upplägg, forskning och fördelar(Bilaga 3) och ett *Följebrev* med information om deltagarnas rättigheter(Bilaga 4). *Informationsbladet* och *Följebrevet* skulle läsas innan enkäten besvarades, vilket framgick både av mailet och i webbenkäten. Mailet med enkäten skickades ut löpande efter att ha fått

samtycke av rektorer och förskolechefer. För att spara tid skickades mailet ut som massmail till varje enskild skola.

Ett par dagar efter första utskicket av enkäten fick vi vetskap om att det varit problem för ett par av deltagarna att öppna den bifogade pdf-filen med *Informationsbladet*. Enkäten hade vid denna tidpunkt skickats ut till 255 respondenter. För att säkerställa att alla som kontaktats skulle kunna svara på enkäten korrekt skickades ett nytt mail ut till alla respondenter där *Informationsbladet* och *Följebrevet* istället lags i webbenkäten. Det enda som behövde öppnas var därmed länken till denna. Detta mail och denna webbenkät användes till de kommande utskicken. I och med problemen förlängdes sista svarsdatum. Det bör tilläggas att den bifogade filen före utskicket till deltagarna kunde öppnas utan problem av författarna, personerna i pilotstudien samt författarnas handledare.

### Steg 3

Respondenterna fick åtta dagar på sig att fylla i enkäten innan ett påminnelsemail skickades ut för att kunna förbättra svarsfrekvensen(50). Eftersom det inte gick att veta vilka som redan hade svarat på enkäten skickades påminnelsemailet ut till alla deltagare men det framgick tydligt i mailet att de som redan svarat på enkäten kunde bortse från denna information.

### Steg 4

Efter att datainsamlingen hade pågått i två veckor hade endast 83 stycken svarat på webbenkäten. För att få tillgång till fler respondenter och därmed förhoppningsvis få in flera svar togs beslut om att via telefon kontakta de rektorer och förskolechefer som inte svarat på förfrågan om samtycke. På grund av att det inte fanns telefonnummer tillgängliga till förskolecheferna kontaktades istället deras biträdande chefer. Dessa samtal resulterade i samtycke från ytterligare 1 rektor och 7 biträdande förskolechefer, vilket gav tillgång till nya potentiella respondenter. På grund av tidsbrist fick dessa inget påminnelsemail och endast sex dagar på sig att svara på webbenkäten. Därefter avslutades datainsamlingen.

## **3.5 Enkät**

För att få en bra svarsfrekvens och skapa intresse hos respondenterna för en enkät är det viktigt att tänka på enkätens utformning. En enkät ska ha en tydlig struktur och lättförståeliga och tydliga frågor som dessutom bör komma i en logisk ordning. Frågorna ska vara entydiga och inte kunna tolkas på mer än ett sätt och de ska heller inte vara ledande. Om frågorna går att tolka på mer än ett sätt blir det svårt att analysera resultatet då det inte går att veta vad respondenten egentligen svarat på(50,51,52). Enligt *Eliasson* bör en bra enkät vara "lagom lång", det vill säga att den ska täcka in alla områden som svarar på studiens syfte men inte trötta ut respondenten(50). Korta enkäter har oftast högre svarsfrekvens än långa(53). Språket i enkäten ska anpassas till målgruppen(50,51,52) och inledningsfrågorna bör vara enkla att besvara så att respondenten inte tappar intresset(50,51). Alla ovanstående punkter fanns i åtanke vid utformning av webbenkäten i denna studie.

### *Utformning av webbenkät*

Webbenkäten utformades i det nätbaserade programmet Google Docs(54). För att bli mer insatta i hur Google Docs enkätverktyg fungerade utforskades programmets olika möjligheter innan den slutgiltiga versionen av enkäten utformades. Webbenkäten bestod av 16 frågor exklusive 3 följdfrågor, 12 av dessa var obligatoriska. Alla frågor var slutna, det vill säga att det gavs ett antal fastställda svarsalternativ som respondenten fick välja mellan(53). Slutna frågor är lättare och mindre tidskrävande att besvara för respondenten jämfört med öppna frågor(47). På några av frågorna kunde endast ett alternativ väljas medan det på andra gick att



kryssa i flera alternativ. Till de flesta frågorna fanns kommentarsfält som respondenterna kunde fylla i om de önskade.

De första frågorna, fråga 1 till 3, i webbenkäten rörde personlig fakta om respondenterna så som kön, ålder och yrkestitel. Vilken skola de arbetar på tillfrågades inte för att göra enkäten anonym. Fråga 4 till 7 handlade om respondenternas syn på mat och skolans ansvar. Sista delen av enkäten, fråga 8 till 16, innehöll frågor om SAPERE-metoden. För att alla skulle kunna svara på delen om SAPERE-metoden, oavsett kunskap, medföljde som tidigare nämnts ett *Informationsblad* som skulle läsas innan enkäten fylldes i.

#### *Pilotstudie*

En pilotstudie genomfördes på webbenkäten där sex stycken lärare ingick som fick lämna sina synpunkter och kommentarer om enkäten. Utifrån resultatet från pilotstudien och i samråd med handledare omformulerades vissa frågor till den slutgiltiga enkäten.

#### *Validitet och Reliabilitet*

Vid utformning av en enkät är det viktigt att tänka på frågornas validitet, det vill säga att de mäter det som de avser att mäta(52). Pilotstudien gjordes i syfte att kontrollera att frågorna var tydliga och förståeliga. Reliabilitet handlar om en undersöknings tillförlitlighet. Det vill säga om resultaten skulle bli desamma om undersökningen upprepades(53).

### **3.6 De etiska forskningsprinciperna**

För att uppfylla de forskningsetiska grundprinciperna fick respondenterna ett följebrev som uppmärksammade de etiska individkraven, det vill säga *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* och *nyttjandekravet*.

*Informationskravet* innebär att deltagarna ska informeras av forskaren om studiens syfte, undersökningens olika moment, att deltagande är frivilligt och att de har rätt att avbryta medverkan när som helst. Deltagarna fick denna information både i mail samt i webbenkäten. *Samtyckeskravet* går ut på att deltagarna själva ska få bestämma om de vill delta i undersökningen eller inte, detta framgick tydligt i både mail och följebrev. Dessutom fanns det samtycke från rektorer och förskolechefer att kontakta respondenterna.

*Konfidentialitetskravet* betyder att alla de personer som ingår i undersökningen ska behandlas anonymt och att den information som de lämnar inte kan kopplas till dem som person. Genom att enkäten var anonym samt att de inte lämnade information om vilken skola de arbetade på uppfylldes detta krav. Med *nyttjandekravet* menas att den information och de uppgifter som samlas in om de enskilda deltagarna endast får användas för den aktuella studien. Hänsyn har tagits till detta krav, då ingen information eller uppgifter har vidarebefordrats(53).

### **3.7 Databearbetning**

Statistiska beräkningar och analyser har utförts med hjälp av det statistiska dataprogrammet SPSS Version 17.0. I denna studie har nominalskala använts vilket enbart innebär en klassificering av data(52). Första steget i bearbetningen var att koda respondenternas svar till numeriska värden. Till exempel kodades svarsalternativ *Ja* till 0 och svarsalternativ *Nej* till 1. Därefter fördes de kodade svaren in manuellt i SPSS för att kunna analysera resultatet och se eventuella mönster. Resultatet presenteras med deskriptiv statistik i form av tabeller, diagram och figurer. Dessa skapades i SPSS och i dataprogrammet Microsoft Office Excel 2007. Vissa utav webbenkätens frågor var flervalfrågor, det vill säga att respondenten kunde kryssa i mer än bara ett svarsalternativ. Exempel på en sådan fråga var *Vilka hinder ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?* Svarsalternativ var då tid, pengar, kunskap, engagemang och övrigt. För dessa frågor separerades svarsalternativen i SPSS och kodades

var för sig med 0 för *Upplever problemet* och 1 för *Upplever inte problemet*.

#### Bearbetning av respondenternas kommentarer

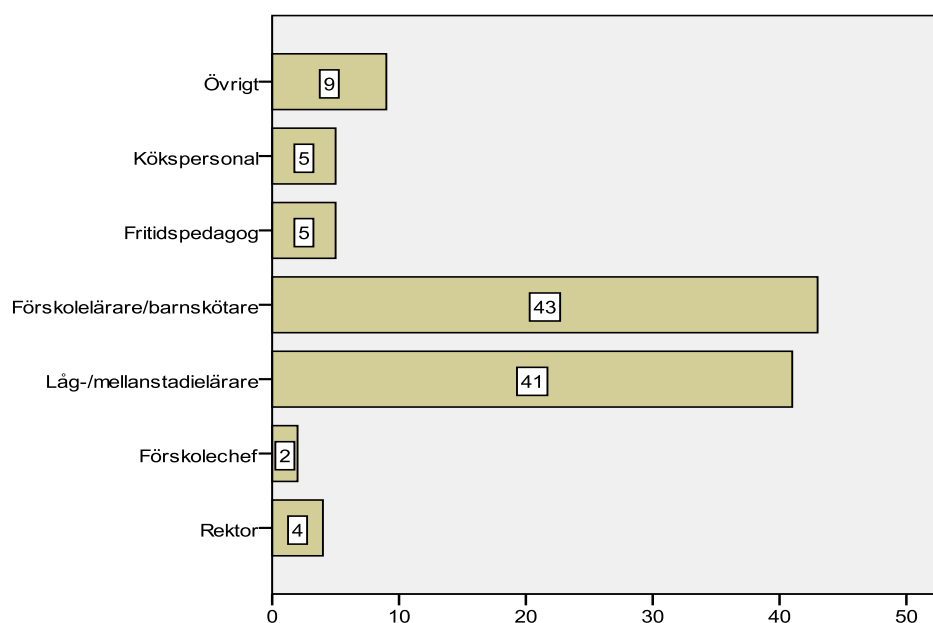
Kommentarerna lästes igenom ett flertal gånger och kodades utifrån olika teman, delvis enligt *Bryman's* principer för kodning av öppna frågor(47). På grund av att kommentarerna var få till antalet behövde ingen bearbetning göras med hjälp av dator. Därför tilldelades kommentarerna inga siffror utan staplades istället upp under funna teman. Eftersom frågorna behandlade olika områden gjordes kodningen fråga för fråga.

## 4. Resultat

Webbenkäten skickades ut till 760 personer och besvarades av 109 personer vilket ger en svarsfrekvens på 14,3 procent. Könsfördelningen var 97 kvinnor (89 %) och 12 män (11 %)(Tabell 2). Åldersfördelningen kan ses i Tabell 3, majoriteten av deltagarna var mellan 35 och 44 år. Respondenterna bestod mestadels av låg- och mellanstadielärare, förskolelärare samt barnskötare(Figur 2). Tillsammans utgjorde dessa yrkeskategorier 77 procent av respondenterna. På grund av den ojämna könsfördelningen har inga jämförelser gjorts mellan män och kvinnor.

Tabell 2. Fördelning över respondenternas kön och ålder.

		Ålder					Total
		<25	25-34	35-44	45-55	>55	
Kön	Kvinna	1	14	37	26	19	97
	Man	0	2	2	4	4	12
Total		1	16	39	30	23	109
		0,9 %	14,7 %	35,8 %	27,5 %	21,1 %	100 %



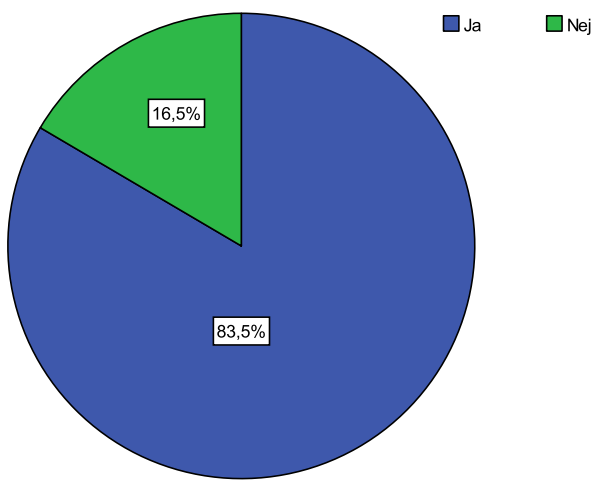
Figur 2 Yrkesfördelning bland respondenterna (n=109)



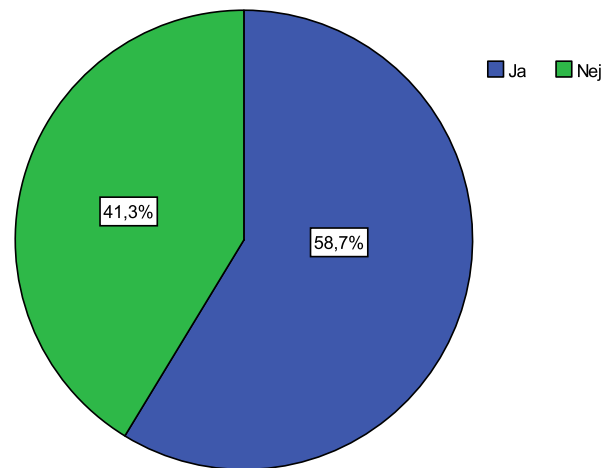
#### 4.1 Ansvar och problem i förskola/skola gällande mat

Övervägande majoritet av respondenterna anser att barn bör lära sig mer om mat i förskola/skola än vad de gör idag och övriga anser att de inte bör lära sig mer om mat (Figur 3).

Av respondenterna instämmer drygt hälften i att förskola och skola bör ta ett större ansvar för barns kostvanor (Figur 4). Majoriteten av dem som inte tyckte att förskola och skola borde ta ett större ansvar för barns kostvanor ansåg att skolan redan tar ett tillräckligt stort ansvar för barns kostvanor.

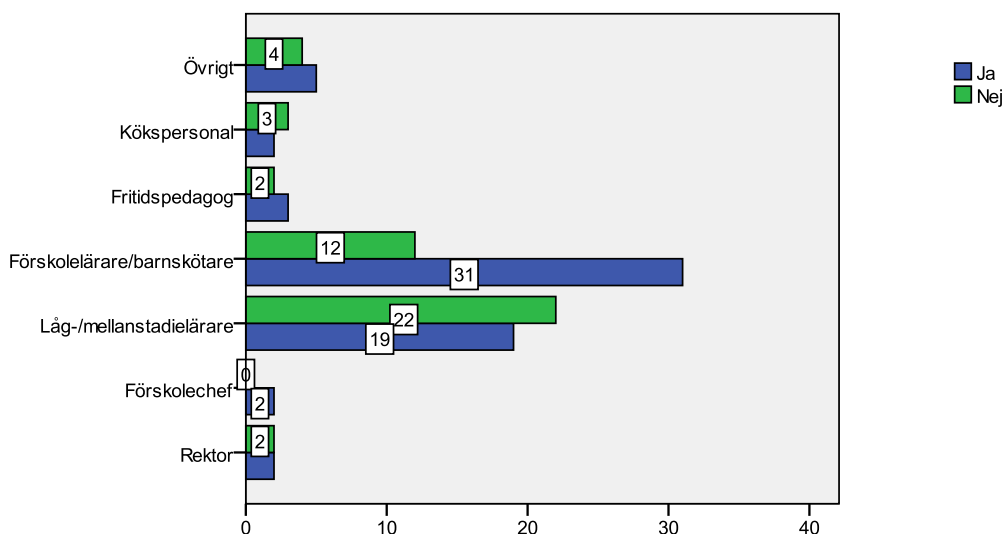


Figur 3. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 4 "Anser du att barn bör lära sig mer om mat i förskola/skola än vad de gör idag?" (n = 109)



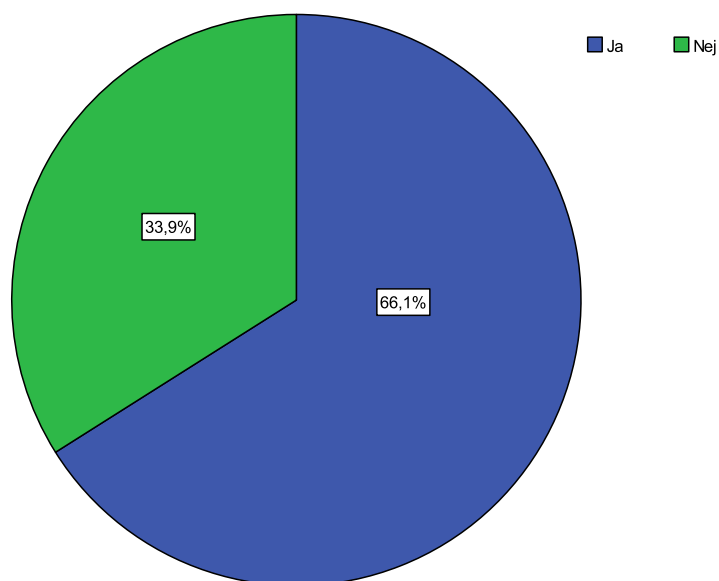
Figur 4. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 5 "Anser du att förskola/skola borde ta ett större ansvar för barns kostvanor än vad som görs idag?" (n=109)

Det är fler förskolelärare och barnskötare som anser att förskola/skola bör ta ett större ansvar för barns kostvanor jämfört med låg- och mellanstadielärare (Figur 5). De övriga yrkeskategorierna har ingen hänsyn tagits till då antalet var för få.



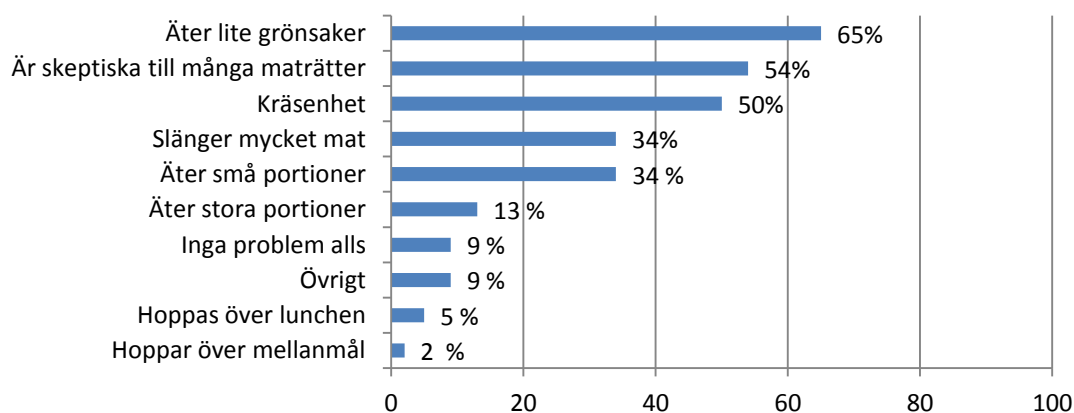
Figur 5. Fördelning enligt yrke av respondenternas svar gällande fråga nummer 5 "Anser du att förskola/ skola borde ta ett större ansvar för barns kostvanor än vad som görs idag?" (n= 109)

Majoriteten av respondenterna skulle kunna tänka sig att *ta ett större ansvar inom sin yrkesroll för att lära ut om mat*(Figur 6). Av dem som *inte vill ta ett större ansvar* ansåg två tredjedelar att de *redan tar ett tillräckligt stort ansvar*.



Figur 6. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 6 "Skulle du kunna tänka dig att ta ett större ansvar inom din yrkesroll för att för lära ut om mat?" (n = 109)

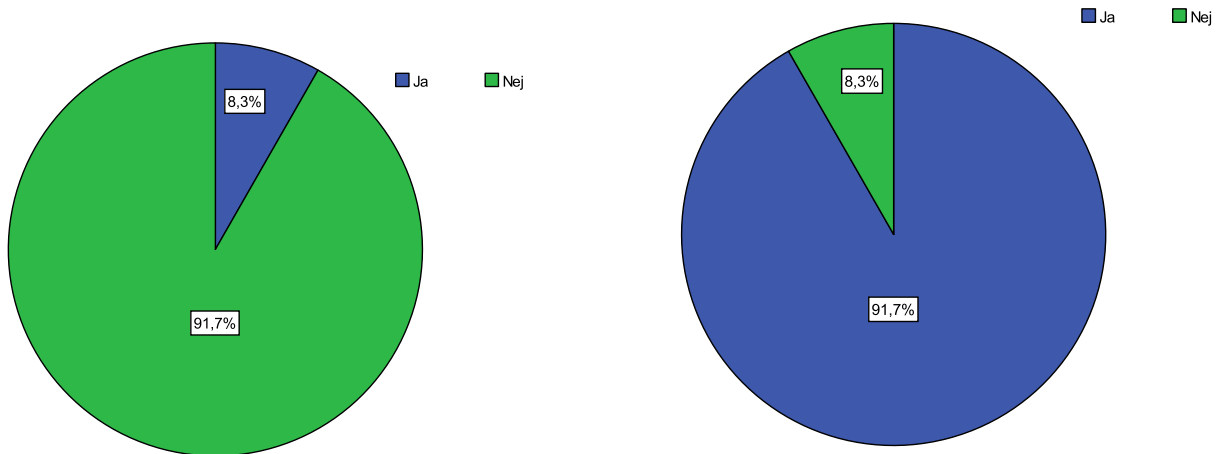
De vanligast förekommande problemen som respondenterna upplevde under måltiderna i sin förskola/skola var att *barnen äter lite grönsaker, barnen är skeptiska till många maträtter, barnen är kräsna, barnen slänger mycket mat och barnen äter små portioner*. Endast ett fåtal upplevde att det *inte fanns några problem under måltiderna*. Problem så som att *barnen äter stora portioner och hoppas över lunch och/eller mellanmål* var inga vanligt förekommande problem(Figur 7).



Figur 7. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 7 " Vilka problem är oftast förekommande under måltiden i din förskola/skola?" (n = 109). På grund av att respondenten kunde kryssa i fler än bara ett svarsalternativ överstiger den totala summan 100 procent.

## 4.2 SAPERE-metoden

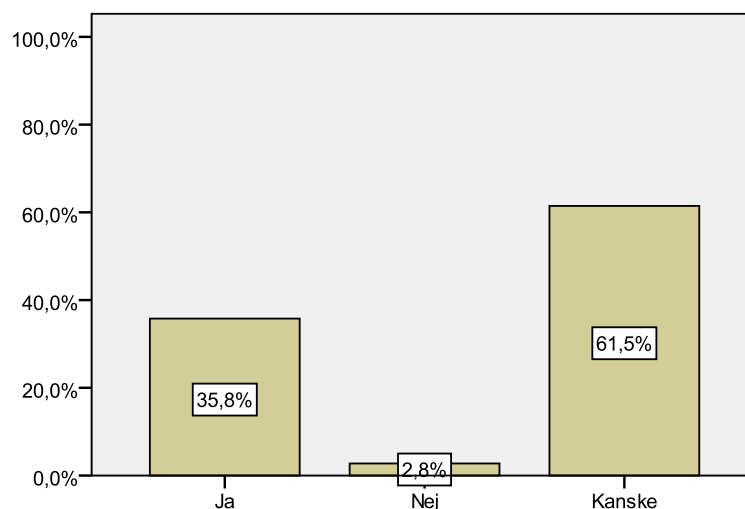
Övervägande majoritet av respondenterna hade inte *hört talas om SAPERE-metoden* innan de hade läst *Informationsbladet* i samband med genomförandet av webbenkäten(Figur 8). De enstaka som hade hört talas om metoden hade fått informationen via *media, utbildning och/eller kollegor* och dessa personer angav att deras kunskap om metoden var relativt liten. Nästan alla respondenter ansåg att *SAPERE-metoden är/verkar intressant*, resterande tyckte inte det(Figur 9).



Figur 8. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 8 "Hade du hört talas om SAPERE-metoden innan du läste Informationsbladet?"(n = 109)

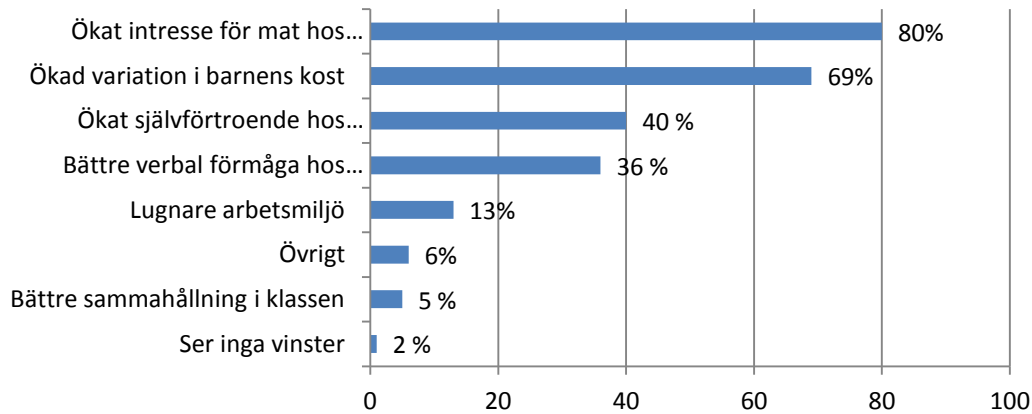
Figur 9. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 13 "Tycker du SAPERE-metoden är/verkar intressant?"(n = 109)

Angående frågan om respondenterna skulle kunna tänka sig att tillämpa SAPERE-metoden i framtiden svarade knappt två tredjedelar av respondenterna att de kanske kunde tänka sig detta. Drygt en tredjedel kunde tänka sig att tillämpa metoden i framtiden och endast ett fåtal personer ville inte göra detta(Figur 10). En respondent tillämpade metoden just nu och hade även tillämpat metoden tidigare.



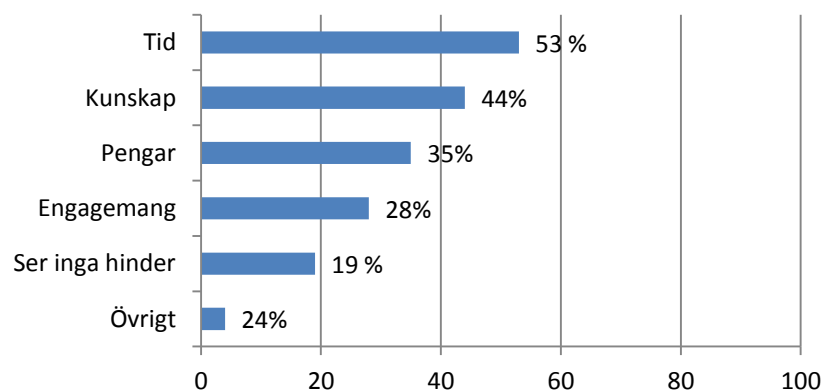
Figur 10. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 14 "Skulle du kunna tänka dig att tillämpa SAPERE-metoden i framtiden?"(n = 109)

Angående vilka vinster respondenterna såg med att tillämpa SAPERE-metoden i sin förskola/skola var de klart vanligast förekommande svaren ett ökat intresse för mat hos barnen samt ökad variation i barnens kost(Figur 11).



Figur 11. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 15 "Vilka vinster ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?" (n = 109). På grund av att respondenten kunde kryssa i fler än bara ett svarsalternativ överstiger den totala summan 100 procent.

Angående vilka hinder respondenterna såg med att tillämpa SAPERE-metoden i sin förskola/skola var det största hindret Tid, tätt följt av Kunskap(Figur 12).



Figur 12. Redovisning av respondenternas svar gällande fråga nummer 16 "Vilka hinder ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?" (n = 109). På grund av att respondenten kunde kryssa i fler än bara ett svarsalternativ överstiger den totala summan 100 procent.

### 4.3 Respondenternas kommentarer

Nedan visas vilka teman kommentarerna från fråga 4, 7 och 13 har kodats efter samt visas slutsatser av kommentarernas innehåll. Dessutom redovisas efter varje stycke ett urval av respondenternas kommentarer. På fråga 11, 15 och 16 hade enstaka kommentarer lämnats men dessa var så få till antalet (max tre per fråga) att de inte togs med överhuvudtaget i kodningen.

Fråga 4. ”Anser du att barn bör lära sig mer om mat i förskola/skola än vad de gör idag?”

**Teman:** *Undervisning om mat inom skolan, Barns kostvanor, Ansvar för barns kostvanor.*

**Slutsats:** Bland dessa kommentarer var andelen ganska lika mellan de som tycker att skolan ska lära ut mer om mat och de som tycker att mat och hälsa redan tas upp i tillräcklig mängd i undervisningen. En person angav att det inte finns tid för denna undervisning då det inte framhävs i läroplanen. Av några kommentarer framgick att ansvaret för barns kostvanor ligger hos föräldrarna. Samtidigt har några uppmärksammat att barn inte får med sig bra kostvanor hemifrån då många grönsaker är okända för barnen och de är kritiska till många maträtter.

*”Det är främst föräldrarnas ansvar att lära barnen detta. Men eftersom de flesta, även mycket små barn, är på förskolan större delen av dag är matsituationen och möjligheten att få prova olika smaker och konsistenser viktig också där.”*

*”Det är många barn idag som inte vet hur alla våra grönsaker ser ut, varken form, färg eller smak. Många vet inte heller hur "riktig" mat ser ut utan ser bara kött och fisk som färdiga produkter så som t.ex. fiskpinnar, kickenuggets... m.m....”*

*”Mat är inget som man framhäver i läroplanen eller kursplanen. Det är fullt upp med annat viktigt som är svårt att hinna med.”*

*”Jag tror att de behöver lära sig mer, eftersom många barn i skolan äter som om de inte har fått med sig bra matvanor hemifrån.”*

Fråga 7. ”Vilka problem är oftast förekommande under måltiden i din förskola/skola?”

**Teman:** *Skilnad mellan barn, Portionsstorlek, Skeptiskhet, Svinn, Grönsaker.*

**Slutsats:** Vanligt förekommande bland dessa kommentarer var att det var stor skillnad från barn till barn när det gäller mat och ätande. Det finns alltid problem förknippade till några barn. Problemen som angavs var att barnen har svårt att avgöra hur mycket mat de ska ta, att de är kräsna, att de inte är vana att prova nya rätter, att de äter för mycket eller för lite och att många barn väljer bort grönsaker.

*”Hur barnen äter beror mycket upp till varje barn. En del barn äter mycket lite och andra äter väldigt mycket. Andra barn äter ganska kräset och andra äter för lite grönsaker.”*

*”Många barn är inte vana vid att prova för dem okända och nya smaker.”*

*”Stora variationer hos olika barn när det gäller maten. Vissa äter allt, andra äter mkt litet, vilket blir ett problem för förskolan och hemmet. Sallad ratas ofta, liksom gröna produkter (undantag ärtor).”*

Fråga 13.” Tycker du SAPERE-metoden är/verkar intressant?”

**Teman:** *Positiva och negativa åsikter till SAPERE-metoden.*

**Slutsats:** De positiva kommentarerna övervägde knappt och dessa respondenter tyckte att metoden lät spännande och ville läsa mer om denna. De som var skeptiska till metoden hade som orsak att de hade för lite kunskap om metoden, att det redan finns tillräckligt med metoder eller att lärandet om mat borde ske i samband med pedagogiska måltider.

*“Bra att få upp intresset och nyfikenheten på mat och smakupplevelser.”*

*“Har sett lite för lite för att kunna uttala mig men det lilla jag sett verkar intressant.”*

*”Jag läser gärna mer om denna metod och hoppas att den uppmärksammas mer i skolor och förskolor framöver.”*

*“Skulle gärna sätt mig in i metoden och införa den på min förskola då jag märkt att intresset är stort hos våra barn och jag personligen tycker det är viktigt att vi vet vart vår mat kommer ifrån, hur den ser ut och hur den smakar...”*

*”Jag sätter ja, men jag är tveksam till vad jag tycker om den. Metoden kanske kan fungera mycket bra och till och med som det står kan hjälpa barnen att stärka sitt självförtroende. Däremot vet jag inte om det passar alla”*

## 5. Diskussion

### 5.1 Metoddiskussion

Eftersom att SAPERE-metoden tillämpas eller har tillämpats framgångsrikt på flera förskolor och skolor i Sverige(12,43) ville vi undersöka hur kännedomen såg ut på ett antal förskolor och låg- och mellanstadieskolor. Studieområdet begränsades till Uppsala kommun. För att kunna nå ut till så många potentiella respondenter som möjligt valdes en kvantitativ metod i form av en webbenkät. En enkät går snabbt och lätt att skicka ut till ett stort antal personer vid ett och samma tillfälle(53,52). En annan fördel med att skicka ut enkätundersökningar är att respondenterna kan svara när det passar dem själva(46, 52). En nackdel är däremot att forskaren inte har någon personlig kontakt med respondenterna vilket kan leda till färre svar än vid till exempel intervjuundersökningar. Det finns också en större risk för missförstånd vid enkäter då respondenten inte kan ställa frågor eller be om förklaringar om det är någon fråga som är otydlig(46).

#### *Svarsfrekvens*

Datainsamlingsprocessen kan diskuteras eftersom att svarsfrekvensen var låg då den endast var 14,3 procent. Vi hade förväntat oss en låg svarsfrekvens då det är allmänt känt att lärare har en stor arbetsbörda. Dock trodde vi inte siffran skulle bli så låg som den blev.

Rektorer och förskolechefer kontaktades genom två mail innan telefonkontakt togs. I efterhand skulle vi kunna ha ringt upp de rektorer och förskolechefer som inte svarat på mailen tidigare för att få tillgång till fler respondenter och få tid till att skicka ut påminnelsemail även till dessa deltagare. De rektorer och förskolechefer som själva vidarebefordrade webbenkäten till sin personal ombads att bekräfta utskicket till oss via mail. För att få en pålitlig statistik om hur många som webbenkäten totalt skickats ut till i denna studie bad vi dem i bekräftelsemailet ange hur många de skickat ut enkäten till och när

utskicket gjorts. Det var två stycken som inte bekräftade utskicket men vi har ändå räknat med att de skickat ut webbenkäten till så många anställda som angavs på respektive hemsida. Om vi hade vänt oss direkt till personalen på de olika skolorna utan samtycke från rektorer och förskolechefer hade förmodligen datainsamlingsperioden inte blivit lika utdragen. Detta hade dock stridit mot de etiska forskningsprinciperna(53).

Det fanns en tanke om att välja ut några få skolor och dela ut enkäter på plats istället för en webbenkät. Vi hade då fått personlig kontakt med respondenterna och detta hade eventuellt kunnat ge oss flera svar men det hade också begränsat urvalet. Att besöka skolor tar mycket längre tid än att skicka ut en webbenkät. På grund av arbetets begränsade tid ansågs det att en webbenkät vore lämpligare eftersom vi ville vända oss till så många skolor som möjligt. Att besöka alla de 40 skolor och förskolor som vi fick godkännande från hade tagit alldeles för lång tid och vi skulle då behövt välja bort några skolor vilket inte skulle ge studien lika stor bredd.

Urvalsprocessen drog ut på tiden på grund av att webbenkäten var tvungen att skickas ut på nytt efter att det framkommit att några enstaka respondenter inte kunde öppna den bifogade filen. Problemet kan ha bidragit till att färre personer besvarade enkäten. Även om de fick ett nytt korrekt mail kan de ha tappat intresset av att besvara enkäten om det inte fungerade första gången. Hur många detta rör sig om kan det inte uttalas oss om då det inte finns någon vetenskap om hur många personer som faktiskt hade detta problem.

Eftersom att enkäten var helt anonym fanns det inte någon information om vilka som hade svarat på enkäten och därför kunde inte personlig kontakt tas med de respondenter som inte hade svarat. För att höja svarsfrekvensen skickades ett påminnelsemail ut till personalen(52). Enligt *Bryman* kan tre till fyra stycken påminnelsemail vara aktuellt ifall bortfallet är stort(47). Detta fanns det inte tid till i detta fall.

Att lärare har en stor arbetsbörda är troligen en bidragande orsak till den låga svarsfrekvensen. Några rektorer och förskolechefer tackade nej på förfrågan att delta i studien på grund av att de ansåg att deras personal inte hade tid att delta. Även vissa av de rektorer och chefer som samtyckte sa att de inte kunde garantera att deras personal skulle svara på grund av att personalen hade väldigt mycket att göra. Tidpunkten för utskicket av en enkät är en betydande faktor. Om enkäten har konkurrens av många andra aktiviteter är risken för en lägre svarsfrekvens större(52).

### *Webbenkäten*

Vetenskaplig litteratur(50,51,52,53) användes vid utformning av webbenkäten. Dessutom utfördes en pilotstudie på sex personer eftersom det alltid är bra att testa sin enkät innan den riktiga studien påbörjas. En pilotstudie innebär att några personer som skulle kunna ingå i den undersökta gruppen får läsa igenom och besvara enkäten. De kan då lämna synpunkter och uppmärksamma eventuella oklarheter i frågorna(50,52). En pilotstudie kan till viss del höja validiteten, då det bekräftas att frågorna inte kan misstolkas. Respondenterna i studien har i de flesta avseenden svarat relativt lika på webbenkätens frågor vilket kan tolkas som att frågorna mätte det som avsågs att mätas. Även reliabiliteten är beroende av korrekt ställda frågor. Om frågorna är dåligt ställda ökar risken för slumpmässiga svar vilket sänker reliabiliteten(52). Dock kan vi inte dra några säkra slutsatser angående reliabiliteten då studien inte har upprepats. Alla respondenter hade svarat korrekt på webbenkäten och därför finns det inget bortfall i denna studie.

En fråga i webbenkäten som kan diskuteras är fråga 15: “*Vilka vinster ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?*”. Denna fråga kan ha varit en aning ledande eftersom att tidigare positiva effekter med SAPERE-metoden nämns i *Informationsbladet*.

Respondenterna kan därmed ha påverkats av detta och fyllt i svarsalternativ efter denna information. Eftersom öppna frågor inte leder in respondenternas tankar i någon riktning(47) kunde en öppen fråga varit fördelaktig istället. Respondenterna tillförfrågades inte om vilken skola de arbetade på för att enkäten skulle bli anonym. I efterhand kan detta beslut diskuteras då det inte finns någon information om i fall respondenterna kommer från många olika skolor eller om det är respondenter från ett fåtal av skolorna som står bakom alla svar på webbenkäten. Detta medför att vi inte med säkerhet kan uttala oss om studiens omfång trots allt.

## 5.2 Resultatdiskussion

För att det ska vara möjligt att uttala sig om en population utifrån ett stickprov måste stickprovet vara representativt för populationen, för detta krävs att man drar ett slumpmässigt stickprov(50,52). I den aktuella studien användes bekvämlighetsurval och därför bör resultaten av denna studie tolkas varsamt då de inte kan generaliseras. Resultaten kan endast tolkas utifrån studiens respondenter. Den insamlade datan visar dock ett tydligt mönster vilket ändå stärker resultatens pålitlighet. På grund av den ojämna fördelningen mellan yrkesgrupperna tas endast grupperna förskolelärare/barnskötare och låg-/mellanstadielärare upp i diskussionen då dessa två grupper utgjorde majoriteten av respondenterna.

Huvudfynden i den aktuella studien visar att kännedomen om SAPERE-metoden var väldigt låg bland respondenterna. Däremot tyckte majoriteten att metoden verkade intressant och skulle eventuellt kunna tänka sig att tillämpa metoden i framtiden. Vinsterna som respondenterna såg med att tillämpa metoden inom sin verksamhet var framförallt *ett ökat intresse för mat hos barnen* och *ökad variation i barnens kost*. De största hindren som sågs var *tid* och *kunskap*.

### 5.2.1 Mat och Ansvar

Mat och hälsa har en väldigt liten del av utbildningen i grundskolan och resultatet av denna studie visar att majoriteten av respondenterna anser att *barn bör lära sig mer om mat i förskolan och skolan*. Drygt hälften skulle kunna tänka sig att *själva ta ett större ansvar inom sin yrkesroll för att lära ut om detta*. Med tanke på de konsumtionsmönster människor har idag och att många vanliga folksjukdomar idag kan relateras till felaktig kost(1,2,6,7,19) finns det ett behov av att redan i tidig ålder lära barn om mat eftersom kostvanor som skapas i barndomen ofta följer med in i vuxenlivet(10,11). Genom bra kostvanor kan övervikt och fetma förebyggas(1,20). När det gäller barns kostvanor så är det föräldrarna som har det grundläggande ansvaret men skolan har också stora möjligheter att påverka dessa på ett positivt sätt(4,7). I projekten *Detektiven SAPERE* och *Provköket* som genomfördes på förskolor i Finland resulterade användandet av SAPERE-metoden i att barnen vågade smaka mer på obekant mat och att de med glädje deltog i matlagningen. Det bidrog till att de åt mer varierat(16) vilket har positiva effekter på kostvanorna. Det är fler respondenter som *tycker att skolan bör lära ut mer om mat* än som *tycker att skolan ska ta ett större ansvar för barns kostvanor*. Att respondenterna har olika åsikter kring detta kan bero på att de tycker att kostvanorna är föräldrarnas ansvar, medan att lära barn om mat handlar mer om allmän kunskap och därmed lättare kan tas med i undervisningen. Eftersom att SAPERE-metoden kan integreras i läroplanen(12) och som ovan nämnt indirekt har visat sig ha positiva effekter på barns kostvanor(16) behöver det inte vara komplicerat för skolverksamheten att ta ett större ansvar för barns kostvanor. Även om SAPERE-metoden ursprungligen riktar sig till elever på



mellanstadiet anser vi att det vore mer fördelaktigt att införa SAPERE-metoden i skolans yngre årskurser då det är lättare att påverka yngre barn än äldre(20). Att det redan vid sex års ålder kan ha grundats relativt etablerade kostvanor(10), talar också för att det är lämpligt att införa metoden redan i förskolan.

Det var en större andel förskolelärare/barnskötare som ansåg att *förskola och skola bör ta ett större ansvar för barns kostvanor* jämfört med låg- och mellanstadielärare. Eftersom att det kan vara fördelaktigt att tillämpa SAPERE-metoden i förskolan är detta resultat positivt, även om det mest positiva vore att alla yrkeskategorier ansåg att skolan borde *ta ett större ansvar för barns kostvanor*. Skillnaden mellan de två yrkesgrupperna kan bero på att personalen på förskolan är mer involverade i barnens måltider och ätande då yngre barn kan behöva mer hjälp vid matbordet. En annan bidragande faktor kan vara att pedagogiska måltider troligen är mer vanligt förekommande i förskolan än skolan. Personalen kan då lättare se vilka eventuella problem barnen har med sin kost. Det kan också finnas mer tid att arbeta med kostvanorna i förskolan då det inte behöver konkurrera med andra ämnen. Eftersom att barn tar efter vuxnas beteende(4,7,34) anser vi att pedagogiska måltider borde vara en självklarhet i både förskola och skola eftersom att de vuxna som äter med barnen då har en god möjlighet att påverka barnens ätande(4).

### 5.2.2 Problem i samband med barn och måltider

Vanligt förekommande problem i samhället gällande barns kostvanor är att barnen inte kommer upp i rekommenderat intag av grönsaker, att de är kräsna eller rädda för att testa nya livsmedel och äter för mycket fett och socker(17,20,33). Några av dessa problem speglar sig också i skolans måltider enligt resultaten i denna studie. De fem största problemen i studien som sågs i samband med måltider i förskolan och skolan var, i fallande ordning, *att barnen äter lite grönsaker, att barnen är skeptiska till många maträtter, kräsenhet, att barnen slänger mycket mat* och *att de äter för små portioner*. Att dessa problem förekommer i skolan är inte helt oväntat. Många barn har en negativ attityd till skolmaten och ofta får den ett sämre rykte än vad den förtjänar. Självklart är skolmaten av varierande kvalitet men många barn kan redan innan de smakar på maten ha bestämt sig för att maten inte ska smaka gott. Likadant är det med grönsaker, barn kan ha en negativ attityd till att grönsaker är äckligt även om de inte har testat råvarorna. Det som anses vara hälsosamt kan upplevas som äckligt just på grund av att det är hälsosamt. Därför kan det vara bra att inte diskutera hur hälsosamma eller ohälsosamma olika livsmedel och maträtter är med barn. Det är viktigare att försöka att skapa ett allmänt intresse hos barnen, vilket SAPERE-metoden fokuserar på(12). Ett problem med grönsaker kan också vara att det är en livsmedelsgrupp som vuxna ofta påpekar att barnen måste äta av. Som tidigare nämnts kan regler och måsten ha en negativ påverkan på barns ätande(21). För att få barn att äta mer grönsaker kan man behöva använda sig av nya sätt att introducera grönsaker för barn. SAPERE-metoden passar väldigt bra för detta ändamål. Ett exempel på hur man kan arbeta med grönsaker i SAPERE-metoden är att göra som de gör på förskolan *Gunghästen* i Västerås där de introducerar en ny grönsak varje vecka som barnen bland annat får känna, lukta, smaka och titta på. Veckans grönsak serveras sen till lunchen(43). Genom att låta barnen upptäcka och utforska grönsaker på ett lekfullt sätt med hjälp av sina sinnen kan de lära sig tycka om dessa och äta av dem för att de tycker det är gott och inte för att det är hälsosamt. Hur maten presenteras i skolan kan också ha en betydande faktor till barnens inställning till måltiden, om maten inte ser god ut kan det bidra till att barn äter mindre portioner och inte vill smaka av maten.

Alla de problem som respondenterna upplevde i samband med måltiderna i förskolan och skolan, förutom att *slänga mycket mat*, kan ha koppling till neofobi och ”picky-eating” då

barn med dessa beteenden ofta *undviker grönsaker*(22,32) och är *kräsna* och *skeptiska till vissa maträtter* eller livsmedel(2,22,33) Både neofobi och "picky-eating" kan öka risken för en allt för ensidig kost som på sikt kan leda till negativa hälsokonsekvenser(22). Till exempel har kräsna barn ofta ett lågt BMI(33) och de har även en ökad risk att drabbas av *Anorexia nervosa* under tonåren(35). För att förhindra utveckling av neofobi och "picky-eating" är det bra om barn erbjuds ett stort utbud olika livsmedel(22,34) och i SAPERE-metoden får barn just testa många varierande livsmedel, därför kan dessa beteenden förebyggas genom SAPERE-metoden. Till neofobi kan vissa specifika personlighetsdrag kopplas, så som ångest, neuroticism(33) och blyghet(20). Barn med dessa beteenden kan vara i större behov av att få ett ökat självförtroende för att kunna förbättra och förebygga problem med neofobi och SAPERE-metoden har visat sig ge barn ett ökat självförtroende(13,41).

Den allt mer upptagna livsstilen i samhället kan bidra till att fler barn blir kräsna. Många föräldrar har inte tid att laga ordentlig mat(2,6) och erbjuder därför barnet enkla måltider med dålig variation, barnen vänjer sig således vid en ensidig kost(2). Om mat inte prioriteras av föräldrarna kan det påverka barnens syn på mat och måltider negativt eftersom barn påverkas av föräldrars agerande(34). För att barn ska få positiva upplevelser av mat och måltider är det fördelaktigt om de får förhålla sig till mat genom organiserad lek och får delta i matlagningen. Att leka med maten är inget hinder för att äta sunt eller utveckla bra kostvanor(41). Eftersom att det är stor skillnad mellan olika familjers förutsättningar i hemmen(6) kan skolans verksamhet fungera som ett stöd i familjernas ansvar för barnen, även gällande barns kostvanor(40). I SAPERE-metoden behandlas barnen lika och ges samma förutsättningar(12). Genom arbete med SAPERE-metoden i skolan får barnen en chans till större erfarenheter av mat, något som de kanske inte får möjlighet till i sin hemmiljö.

Att barn *slänger mycket mat* ansågs också som ett problem av många respondenter. Svinn har en stor negativ påverkan på miljön och matsvinnet kostar oerhört mycket för skolorna. Mycket pengar skulle kunna besparas om skolans matsvinn minskar. För att beteendet ska förändras måste först barnens kunskap förbättras. Problemet med att många barn slänger mycket mat kan bero på att de har svårt att avväga hur mycket de äter. Olika maträtter kan bidra till olika mängd svinn, det slängs till exempel mer av barns favoriträtter än av maträtter som är mindre populära(27). Vid favoriträtterna lägger barnen på extra mycket mat på tallriken, kanske på grund av att de är rädda för att maten ska ta slut. En annan orsak till att barn lägger på för mycket mat på tallriken kan vara att lunchrasten är för kort och att barnen inte vill riskera att behöva stå i kö en gång till(4).

För alla barn är det inte självklart hur till exempel potatis och tomater växer eller hur spaghetti tillverkas eftersom mat idag ofta produceras på platser långt bort(21). I SAPERE-metoden diskuteras olika maträtters ursprung och här skulle även transport och miljöfrågor kunna uppmärksammas. Att skapa en förståelse hos eleverna om vilka konsekvenserna blir av att slänga mycket mat är viktigt för att kunna förändra deras beteende och på så sätt minska det dagliga svinnet i svenska skolor(27). SAPERE-metoden har som ett mål att utveckla barn till medvetna konsumenter(12). Att barn får en större förståelse för miljöns kretslopp och ett ökat intresse av hur mat kommer från jord till bord kan bidra till att intresset för den egna skolmaten ökar. Barnen kan på därigenom bli mer insatta och engagerade i hur de kan minska matsvinnet på sin skola. I dagens samhälle slängs även mycket mat i onödan i hemmen då många personer slänger mat grundat på att bäst före-datum har passerat trots att livsmedel kan konsumeras efter utgången bäst före-datum(27). SAPERE-metoden kan bidra till att mindre ätbar mat slängs i hemmen i framtiden genom att barn får kunskap om hur "friska" livsmedel ser ut, luktar och smakar, kunskap som barnen förhoppningsvis tar med sig genom hela livet.

De kan lära sig att lita på sin egen förmåga och att med hjälp av sina sinnen(12,16) avgöra om ett livsmedel är ätbart eller inte istället för att enbart följa produkternas bäst före-datum och på så sätt minska matsvinnet i hemmet. En minskning av svinnet i både skola och hemmet skulle ha en positiv påverkan på miljön och en hållbar utveckling(26).

### 5.2.3 SAPERE-metoden och skolan

För att få en ökad kunskap om mat hos barnen i förskola och skola kan SAPERE-metoden vara en bra metod. Det var endast ett fåtal respondenter i studien som hade hört talas om SAPERE-metoden innan de läste *Informationsbladet*. Som tidigare nämnts har Livsmedelsverket som mål att sprida kännedom om smakträning till skolor och lärarutbildningar i landet(44) och denna studie bekräftar att en spridning av kännedomen behövs, åtminstone inom Uppsala kommun. Även om den största andelen inte hade någon kunskap sedan tidigare var majoriteten positiva till metoden. Respondenterna fick även ta ställning till om de skulle vilja tillämpa metoden i framtiden. Trots att de flesta endast hade *Informationsbladet* som grund svarade cirka en tredjedel *Ja* på denna fråga och cirka två tredjedelar svarade *Kanske*, så få som tre personer svarade *Nej*. Med en ökad kunskap och marknadsföring skulle således ännu fler kunna vara positiva till att tillämpa metoden. Skolans miljö har potential att påverka elevernas matval och kostkvalitet (20) och metoder för att främja barns matupplevelser bör utvecklas och testas(18) och resultaten talar för att det finns en vilja att införa SAPERE-metoden i förskola och skola. Det är viktigt att poängtera att nästan en femtedel av respondenterna inte såg några hinder alls med att tillämpa metoden. Endast en respondent angav att denne tillämpar SAPERE-metoden just nu och även har tillämpat metoden tidigare. Respondenten arbetar som idrottslärare, därför kan det diskuteras om respondenten verkligen tillämpar SAPERE-metoden eller bara förespråkar en god livsstil och kostvanor för eleverna då det ingår i dennes undervisningsämne. Vi får dock utgå från att respondenten har förstått frågan riktigt och svarat sanningsenligt, detta innebär att SAPERE-metoden kan existera på någon av de skolor som ingick i studien,

SAPERE-metoden kan kopplas till några av förskolans och skolans mål(24,40). I SAPERE-metoden får barn utforska och utveckla sig själva och stå för sin egen åsikt samtidigt som de lär sig om mat och livsmedel. Barnens åsikter står i centrum och det finns inga rätt eller fel i vad de tycker(12). Lärandet i metoden är lustfyllt och utforskande, vilket barn ofta är positiva till. Barn har lättare att ta till sig nya kunskaper via lek, därför är det fördelaktigt om lek har en stor roll i lärandet under de tidiga skolåren(24). Med SAPERE-metoden vill man väcka barns nyfikenhet för mat genom just lek(2,16) och metoden kan på så sätt bidra till ett livslångt lärande, då nyckeln till detta är nyfikenhet(9). När barnen skriver i sin smakbok får de reflektera över matupplevelsen och skriva ner sina personliga åsikter utan någon annans påverkan(12). De kan även gå tillbaka och se eventuella förändringar, till exempel om de lärt sig att tycka om en smak det tidigare inte gillade, vilket kan kopplas till det livslånga lärandet. Övningarna i SAPERE är både teoretiska och praktiska, och barn som vanligtvis inte är "duktiga" kan genom SAPERE-metoden visa sina färdigheter med hjälp av sina sinnen och praktiska färdigheter(23). Projekt med SAPERE-metoden visar att barn med svagare skolprestationer får en starkare självkänsla(41). I och med en ökad självkänsla kan det leda till att barnet vågar framföra sin åsikt och stå upp för den. I skolan ägnar barnen mestadels av tiden att lyssna till lärarnas reflektioner och åsikter istället för eget skrivande och talande(13). Barn som har behov av särskilt stöd och de som har svårt att reglera sina sinnen gagnas extra mycket av metoden(16). Som tidigare nämnts har vissa personlighetsdrag så som ångest, neuroticism(33) och blyghet(20) koppling till neofobi och barn med dessa beteenden kan vara i större behov av att få ett ökat självförtroende för att kunna förbättra och förebygga problem med neofobi. Det talar också för vikten av att alla barn får lika förutsättningar, vilket är en del

i SAPERE-metoden. För många barn kan det också vara lättare att förstå när man utför något praktiskt(13) och i och med de praktiska övningarna får barnen också lära sig att samarbeta. De färdigheter som barnen utvecklar med hjälp av SAPERE-metoden kommer de ha nytta av även i framtiden. Det gäller allt ifrån livsmedelskunskaperna till färdigheter så som att lära sig förstå sig själv och sina preferenser och våga lita på sin förmåga. Detta är egenskaper som fortsätter utvecklas hela tiden och som man har nytta av genom hela livet.

### 5.2.4 Vinster och hinder

Som tidigare nämnts har SAPERE-metoden visat på positiva resultat hos barn(12,13,16). I denna studie såg majoriteten av respondenterna ett ökat intresse för mat hos barnen samt ökad variation i barnens kost som de största vinsterna. Ökat självförtroende och bättre verbal förmåga hos barnen sågs också som de största potentiella vinsterna. Det var endast en person som inte såg några vinster alls med metoden. Även om denna fråga kan ha varit ledande så påvisar resultatet att respondenterna tror på att metoden kan åstadkomma positiva förändringar hos barn. Vinsterna med SAPERE-metoden kan ha positiva sidoeffekter på sikt, till exempel kan ett ökat intresse för mat hos barnen öka medvetenheten om matens betydelse för hälsa och miljö. Eftersom en felaktig kost ökar risken för övervikt, fetma, diabetes och hjärt-kärlsjukdomar(6,7) är det viktigt att vara medveten om vad man äter. Även miljön påverkas av våra handlingar(9) men det är många konsumenter som har en bristande kunskap om vad man som enskild konsument kan göra för att främja miljön. Kunskapen är nödvändig för att som konsument lära sig göra långsiktigt hållbara val som är bra för samhället och den kunskapen bör grundläggas i skolan(23). SAPERE-metoden kan bidra till en ökad medvetenhet(12) när det gäller livsmedelsval och på så sätt bidra till att skapa goda förutsättningar för både hälsan och miljön. Dessutom är ett av SAPERE-metodens mål att skapa ett genuint matintresse och nyfikenhet hos barn, det kan leda till att de i framtiden automatiskt väljer hälsosamma och varierande livsmedel(12).

Barn och ungdomar är framtidens konsumenter och det är viktigt att ge dem bra grunder för en hållbar livsstil. Om en förändring i våra konsumtionsmönster ska ske måste barn få lära sig redan i tidig ålder vad bra kostvanor innebär, både för hälsan och för miljön, så att de kan ta med sig dessa genom tonåren och in i vuxenlivet och föra goda vanor vidare till nästa generation. Vardags- konsumtionen bland vuxna idag drivs till stor del av bekvämlighet, att vi ska få valuta för pengarna samt personliga val. Dessa vanor är svåra att förändra(25) och det är därför viktigt att ha rätt kunskaper med sig i bagaget redan från barndomen för att förhoppningsvis kunna prioritera egenskaper som kvalitet och smak före bekvämlighet och pris. Chansen är större att människor väljer hållbara produkter om priset inte är en avgörande faktor i köpbeslutet, eftersom att det högre priset ofta gör att människor inte väljer dessa produkter idag(25).

De största hindren som respondenterna såg med att tillämpa SAPERE-metoden var tid och kunskap. Tid var ett väntat svar eftersom läraryrket är förknippat med en stor arbetsbörda. Dock behöver tid inte vara ett problem eftersom att SAPERE-metoden kan integreras i läroplanen och därför inte behöver ses som ett ytterligare moment i undervisningen. Om personalen dessutom lägger upp och planerar arbetet tillsammans i de så kallade SAPERE-teamen tar metoden inte särskilt mycket tid från lärarnas arbetstid. Personalen behöver heller inte gå någon särskild utbildning i mat eller hygien. *Livsmedelsverkets lärarhandledning*(12) har en grundlig information som räcker långt och de flesta övningarna går att anpassa till lägre och högre åldrar. Det bör tilläggas att metoden kräver vissa resurser så som kökslokal och matlagningsredskap. Ifall skolor inte anser sig ha tillräckligt med tid för att tillämpa SAPERE-metoden är ett alternativ att införa den på fritidsverksamheter istället. Där är

dagarna troligen inte lika inrutade av olika ”krav och måsten”, personalen har större frihet att planera dagarna med olika aktiviteter. Att kunskap sågs som ett hinder, var inte oväntat då majoriteten inte hade hört talas om metoden och *Informationsbladet* endast gav en kortfattad beskrivning. Men med ökad kunskap och genom bättre marknadsföring, till exempel med projekt inom kommuner kan fler skolor bli intresserade och vilja tillämpa metoden. För en bättre marknadsföring krävs det att de personer som har kunskap om och/eller erfarenhet av metoden sprider SAPERE-metodens budskap vidare. Intresse och engagemang är viktiga ståndpunkter för att kunna genomföra metoden.

Ett annat hinder som sågs var pengar, vilket är intressant då det i *Informationsbladet* inte nämns något om den ekonomiska biten förutom att det pedagogiska materialet är livsmedel och råvaror. Detta kan bero på att skolan redan har en stram budget att tillgå. Lärare själva har inget ansvar för den ekonomiska biten utan ansvaret ligger på rektorer och politiker då skolorna har en viss budget att röra sig med. Det är även rektorernas och politikernas ansvar att SAPERE-metoden ska bli en del av läroplanen. Ekonomin är till viss del en prioriteringsfråga, självklart har skolan utgifter som måste komma i första hand. Vi anser dock att med tanke på SAPERE-metodens alla vinster är detta något som borde prioriteras inom skolans verksamhet. Att ge våra barn och framtida generationer goda förutsättningar och möjligheter för en god levnadsstandard borde engagera många vuxna.

## 6. Slutsats

Kännedomen om SAPERE-metoden var väldigt låg i den undersökta gruppen men majoriteten var ändå positivt inställda till metoden. De tyckte metoden verkade intressant och skulle kunna tänka sig eller kanske skulle kunna tänka sig att tillämpa den i framtiden. De största vinsterna som sågs med metoden var ökat intresse för mat hos barnen samt ökad variation i barnens kost, de största hindren ansågs vara tid och kunskap. Studien visar att det finns ett behov av att sprida kunskap om SAPERE-metoden. Utifrån studiens respondenter finns det ett intresse och vilja att lära ut mer om mat i skolan och SAPERE-metoden skulle kunna vara en lämplig metod för detta. SAPERE-metoden kan motverka och förebygga de problem som i denna studie ses i samband med måltider i förskolan och skolan. För att SAPERE-metoden ska kunna tillämpas i framtiden behövs mer marknadsföring och en ökad kunskap i förskolor och skolor.

### *Framtida studier*

Denna studie bör följas upp av en liknande studie med större omfattning för att säkra slutsatser av resultaten ska kunna dras. Kunskap om SAPERE-metoden behöver spridas till skolor inom Uppsala kommun och vidare skulle ett testprojekt med SAPERE-metoden kunna genomföras på en eller flera förskolor och/eller skolor i Uppsala kommun.

### **Tack**

Vi vill tacka vår handledare Iwona Kihlberg för all tid hon lagt ner på att hjälpa oss komma framåt med arbetet, för alla synpunkter och kommentarer och alla stöttande ord. Vi vill även tacka Inger Persson som hjälpt oss med frågor om SPSS och den statistiska bearbetningen. Slutligen vill vi tacka deltagarna i pilotstudien för bra synpunkter och alla respondenterna för deras betydelsefulla svar.

## 8. Referenser

1. Mustonen S, Tuorila H. Sensory education decreases food neophobia score and encourages trying unfamiliar foods in 8–12-year-old children. *Food Quality and Preference*. 2010;21:353-360
2. Mustonen S, Rantanen R, Tuorila H. Effect of sensory education on school children's food perception, a 2-year follow up study. *Food Quality and Preference*. 2009;20:230-240
3. Livsmedelsverket. Maten och vår hälsa. Tillgänglig <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Maten-och-var-halsa/>. Besökt 2012-04-05
4. Livsmedelsverket. Bra mat i förskolan, råd för förskola och familjedaghem. Uppsala; Livsmedelsverket: 2007
5. Svensk Dagligvaruhandel. Svensk dagligvaruhandels arbete för bättre matvanor. Svensk dagligvaruhandel; 2011
6. Jabs J, Devine CM. Time scarcity and food choices: An overview. *Appetite*. 2006;47:196-204
7. Livsmedelsverket. Bra mat i skolan, råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Uppsala; Livsmedelsverket: 2007
8. Vadiveloo M, Zhu L, Quatromoni PA. Diet and Physical Activity Patterns of School-Aged Children. *Journal of the American Dietetic Association*. 2009;109:145-151
9. Världsnaturfonden WWF. Lärande på hållbar väg. Reviderad version. Världsnaturfonden WWF; 2010
10. Nicklaus S. Development of food variety in children. *Appetite*. 2009;52:253-255
11. Ask S, Marcus C, Sobko T. Nordisk nutrition. Barns smak- och doftpreferenser utvecklas tidigt. 2010;2:33-35
12. Livsmedelsverket. Lärarhandledning, mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden. Livsmedelsverket, Stiftelsen för Måltidsforskning: 1999
13. Jonsson IM, Gustafson I-B, Hallberg LRM. Ett lustfyllt lärande om mat: Utvärdering av SAPERE-metoden. Örebro Universitet: 2000
14. Programmet för främjande av finländsk matkultur: 2010. Tillgänglig [http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/se/upplev\\_och\\_uttryck/sapere\\_metoden.php](http://www.sre.fi/ruoka.fi/www/se/upplev_och_uttryck/sapere_metoden.php). Besökt 2012-04-16
15. SAPERE. Tillgänglig <http://sapere.ebaia.com/>. Besökt 2012-04-16
16. Koistinen A, Ruhanen L. Genom sinnevärlden till matens värld, Förskolans näringsmatfostran med stöd av SAPERE-metoden. Jyväskylä: 2009



17. Livsmedelsverket. Riksmaten - barn 2003, livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket; 2006
18. Socialstyrelsen. Folkhälsorapport 2009. Kapitel 2: Barns hälsa. Västerås: Socialstyrelsen; 2009
19. Belasco WJ. Food: the key concepts. Oxford: Berg; 2008
20. Gibson EL, Kreichauf A, Vögele C, Summerbell D, Nixon C, Moore H, et al. A narrative review of psychological and educational strategies applied to young children's eating behaviours aimed at reducing obesity risk. *Obesity reviews*. 2012;13(1):85-95
21. Holm L. Mad, Mennesker og måltider - samfundsvidenskabelige perspektiver. Köpenhamn: Finn Andersen; 2003
22. Popper R, Kroll J. Issues and viewpoints conducting sensory research with children. *Journal of Sensory Studies*. 2005; 20:75-87
23. Statens offentliga utredningar. En hållbar framtid i sikte. SOU 2003:31
24. Skolverket. Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011. Stockholm: Skolverket; 2011
25. Vermeir I, Verbeke W. Sustainable food consumption: Exploring the consumer "attitude-behavioral intention" gap. *Journal of Agricultural and Environmental Ethics*. 2006;19:169-194
26. Loxbo H. Hållbar konsumtion av jordbruksvaror, Matsvinn-ett slöseri med resurser? Jordbruksverket; 2011. Jordbruksverket-rapport 20
27. Modin R. Livsmedelssvinn i hushåll och skolor - en kunskapsställning. Livsmedelsverket; 2011. SLV-rapport 4
28. Mindre matsvinn.nu. Tillgänglig <http://www.mindrematsvinn.nu/?p=18318>. Besökt 2012-04-14
29. Konsumentföreningen Stockholm. Rapport från en slaskhink. Stockholm; Konsumentföreningen Stockholm: 2009
30. Alvum-Toll, K. Samuelsson, A. Sjödin, R. Wallby, A. Handledare: Lena Dimberg. Släng inte maten - konsumentstudie. Konsumentföreningen Stockholm: 2010
31. Lundgren U, Nybäck M. Mötet med måltiden: Pedagogiska perspektiv på måltider. Karlskoga; 2004
32. Russel, GC. Worsley A. A population-based study of preschooler's food neophobia and its associations with food preferences. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. 2008;40:11-19

33. Dovey T M, Staples PA, Gibson EL, Halford JCG. Food neophobia and 'picky/fussy' eating in children: A review. *Appetite*. 2008;50:181-193
34. Van Der Horst K. Overcoming picky eating. Eating enjoyment as a central aspect of children's eating behaviors. *Appetite*. 2012; 58:567-574
35. Mascola J.A, Bryson W.S, Agras S. Picky eating during childhood: A longitudinal study to age 11 years. *Eating Behaviors*.2010; 11:253-257
36. Roos, E. Lehto, R. Ray, C. Parental family food choice motives and children's food intake. *Food Quality and Preference*. 2012;24:85-91
37. Livsmedelsverket. Barn över 2 år. Tillgänglig <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/>. Besökt 2012-04-05
38. Rosén M. Mat och hälsa i undervisningen - skolan och lärarutbildningen. Livsmedelsverket; 2004. SLV-rapport 13
39. Jonsson IM, Ekström MP, and Inga-Britt Gustafsson. Appetizing learning in Swedish comprehensive schools:an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education
40. Skolverket. Läroplan för förskolan Lpfö98, reviderad 2010. Stockholm; Skolverket: 2010
41. Mikkola H-K. Sinnrikt i matvärlden - guide för klubbledare. Helsingfors: Klubbcentralen; 2010
42. Örebro Universitet. Tillgänglig <http://www.oru.se/campusgrythyttan>. Besökt 2012-04-10
43. Förskola Gunghästen 2012. Tillgänglig <http://gunghasten.net/pedagogiskide.asp>. Besökt 2012-05-23
44. Erlandsson E. Sverige - det nya matlandet: Uppdaterad handlingsplan: Nya jobb genom god mat och upplevelser. Regeringskansliet: 2010
- 45.Uppsala Universitetsbibliotek 2012. Tillgänglig <http://www.ub.uu.se/sv/Amnesguider/Kostvetenskap/>. Besökt 2012-03-29
46. Backman J. Rapporter och uppsatser. 2., uppdaterade [och utök.]. uppl. Lund: Studentlitteratur; 2008. s. 33
47. Bryman A. Samhällsvetenskapliga metoder. 1. uppl. Malmö: Liber ekonomi; 2002. s. 272,114-115, 160
48. Uppsala kommuns hemsida. Tillgänglig <http://www.uppsala.se/sv/Utbildningbarnomsorg/Grundskola/Grundskolor1/>. Besökt 2012-04-02
49. Vård och bildnings hemsida 2012. Tillgänglig



<http://www.varochbildning.uppsala.se/Utbildning/Lekfullt-larande-for-livet-/Vara-forskolor/>. Besökt 2012-04-06

50. Eliasson A. Kvantitativ metod från början. 2:a upplagan. Lund: Studentlitteratur; 2010.s. 40-41, 42-43

51. Olsson H, Sörensen S. Forskningsprocessen. Kvalitativa och kvantitativa perspektiv. 3:e upplagan. Stockholm: Liber AB; 2011.s. 151

52. Ejlertsson G. Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik. 2. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur; 2005

53. Bryman A. Samhällsvetenskapliga metoder. 2:a upplagan. Malmö: Liber; 2011. s. 231,233, 242-243, 132-133

54. Google 2012. Tillgänglig

<https://accounts.google.com/ServiceLogin?service=writely&passive=1209600&continue=http://docs.google.com/%23&followup=http://docs.google.com/&ltmpl=homepage>.

Besökt 2012-04-05

## **BILAGA 1.**

### Arbetsfördelning

Planering av studien och uppsatsarbetet	50/50
Litteratursökning	50/50
Datansamling	50/50
Analys	50/50
Skrivandet av uppsatsen	50/50

Arbetet har varit jämnt fördelat under hela uppsatstiden och de flesta timmarna har författarna suttit tillsammans och skrivit.

## BILAGA 2.

### Enkät angående SAPERE-metoden

Innan du besvarar enkäten ska du ha läst *Informationsbladet* om SAPERE-metoden.

Kryssa endast i ett svarsalternativ om inget annat anges. Lämna gärna kommentarer, men detta är frivilligt. De frågor som är markerade med \* är obligatoriska.

**1. Kön\***

- Man                       Kvinna

**2. Ålder\***

- < 25 år               25-34 år     35-44 år     45-55 år     >55 år

**3. Du jobbar som:\***

- Rektor                       Kökspersonal                       Förskolelärare/barnskötare  
 Förskolechef     Fritidspedagog                       Övrigt:\_\_\_\_\_

- Låg-/mellanstadielärare  
Om lärare, vilket ämne och årskurs?
- 

**4. Anser du att barn bör lära sig mer om mat i förskola/skola än vad de gör idag?\***

- Ja                       Nej

Kommentar:

---

**5. Anser du att förskola/skola borde ta ett större ansvar för barns kostvanor än vad som görs idag?\***

- Ja                       Nej

Om Nej, av vilken anledning?  
*Kryssa i ett eller flera alternativ.*

- Tycker inte det är skolans uppgift  
 Tycker att skolan tar ett tillräckligt stort ansvar som det är idag  
 Övrigt:\_\_\_\_\_

**6. Skulle du kunna tänka dig att ta ett större ansvar inom din yrkesroll för att lära ut om mat?\***

- Ja                       Nej

Om Nej, av vilken anledning?

*Kryssa i ett eller flera alternativ.*

- Tycker inte det är min uppgift  
 Tycker att jag tar ett tillräckligt stort ansvar som det är idag  
 Övrigt: \_\_\_\_\_

**7. Vilka problem är oftast förekommande under måltiden i din förskola/skola?\***

*Kryssa i ett eller flera alternativ.*

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kräsenhet                         | <input type="checkbox"/> Äter lite grönsaker |
| <input type="checkbox"/> Är skeptiska till många maträtter | <input type="checkbox"/> Äter små portioner  |
| <input type="checkbox"/> Äter stora portioner              | <input type="checkbox"/> Hoppas över lunchen |
| <input type="checkbox"/> Hoppas över mellanmål             | <input type="checkbox"/> Slänger mycket mat  |
| <input type="checkbox"/> Inga problem alls                 |  |
| <input type="checkbox"/> Övrigt: _____                     |  |

Kommentar:

---

***OBS! Läs informationsbladet innan du svarar på kommande frågor om du inte har gjort detta tidigare.***

**8. Hade du hört talas om SAPERE-metoden innan du läste informationsbladet?\***

*Om du svarar Nej på denna fråga, hoppa fram till fråga 13.*

- Ja                       Nej

**9. Var har du kommit i kontakt med metoden?**

*Kryssa i ett eller flera alternativ*

- Utbildning       Media       Kollegor  
 Övrigt: \_\_\_\_\_

Kommentar:

---

**10. Tillämpar du SAPERE-metoden just nu?**

- Ja  Nej

**11. Har du någon gång tidigare tillämpat SAPERE-metoden?**

- Ja  Nej

Kommentar:

---

**12. Hur stor anser du att din kännedom om SAPERE-metoden är?**

- Mycket liten  Liten  Ganska omfattande  
 Omfattande  Mycket omfattande

Kommentar:

---

**13. Tycker du SAPER-metoden är/verkar intressant? \***

- Ja  Nej

Kommentar:

---

**14. Skulle du kunna tänka dig att tillämpa SAPERE-metoden i framtiden?\***

- Ja  Nej  
 Kanske

Kommentar:

---

**15. Vilka vinster ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?\***

*Kryssa i ett eller flera alternativ*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ökat intresse för mat hos barnen | <input type="checkbox"/> Ökad variation i barnens kost    |
| <input type="checkbox"/> Ökat självförtroende hos barnen  | <input type="checkbox"/> Bättre verbal förmåga hos barnen |
| <input type="checkbox"/> Bättre sammanhållning i klassen  | <input type="checkbox"/> Lugnare arbetsmiljö              |
| <input type="checkbox"/> Ser inga vinster                 |   |
| <input type="checkbox"/> Övrigt: _____                    |   |

Kommentar:

---

**16. Vilka hinder ser du med att tillämpa SAPERE-metoden i din förskola/skola?\***

*Kryssa i ett eller flera alternativ*

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Pengar          | <input type="checkbox"/> Engagemang |
| <input type="checkbox"/> Kunskap         | <input type="checkbox"/> Tid        |
| <input type="checkbox"/> Ser inga hinder |                                     |
| <input type="checkbox"/> Övrigt:_____    |                                     |

Kommentar:

---

Tack för din medverkan!

Sara Karlsson & Malin Ljung

[Sara.karlsson.5634@student.uu.se](mailto:Sara.karlsson.5634@student.uu.se) 0703757958

[Malin.ljung.2458@student.uu.se](mailto:Malin.ljung.2458@student.uu.se) 0737835782

## BILAGA 3.

### Informationsblad om SAPERE-metoden

**SAPERE-metoden** handlar om att få barn att sätta ord på sina smakupplevelser och lära känna sina egna smakpreferenser genom att utforska och använda sina sinnen. Detta kan få dem mer nyfikna och villiga att prova nya livsmedel. Barnens åsikter är i centrum och det finns inget rätt eller fel i vad de uttrycker.

**Syftet** med SAPERE-metoden kan sammanfattas i fem punkter:

- att lära känna sina sinnen och sin egen smak
- att träna sin förmåga att uttrycka sig verbalt
- att skapa en medveten konsument
- att våga prova nya produkter och rätter
- att öka variationen i det man äter

**Metoden** är ursprungligen riktad till mellanstadiebarn men används framgångsrikt även i förskolan i Sverige och utomlands. **I skolan** kan metoden integreras i läroplanen då den bygger på kunskap i flera ämnen (svenska, matematik, geografi m.fl.). **I förskolan** handlar det mest om att väcka barnens nyfikenhet för mat och att utforska sina sinnen. Det är ni som lärare som leder metoden och det krävs ingen speciell kunskap om matlagning eller livsmedel. Detaljerat undervisningsmaterial och handledning för metoden finns tillgängligt på internet\*.

**Metoden i sin helhet** består av tio kapitel\* som tar 2-4 lektionstimmar vardera att genomföra och därutöver behövs viss förberedelse. Kapitlen innehåller olika övningar\*\* som utmanar våra sinnen. Det pedagogiska materialet som används är valfria livsmedel. Livsmedlen behandlas endast ur ett sensoriskt perspektiv, inget fokus ligger på om de är nyttiga eller inte.

**Forskningen** visar att tillämpning av SAPERE-metoden ger positiva resultat, bland annat ett intresse för mat bland barnen och en mer positiv inställning till att prova nya livsmedel och maträtter. Följden av detta kan bli att barnen får hälsosammare kostvanor. SAPERE-metoden lär även barnen att stå för sin egen åsikt, vilket ökar deras självsäkerhet och självförtroende, och ger barnen en ökad kännedom om olika länders matkulturer. Dessutom ges alla barn en chans att visa sina färdigheter då den tillämpas både praktiskt och teoretiskt.

---

\*Kapitlen beskrivs i Livsmedelsverkets lärarhandledning *Mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*, den går att ladda ner som pdf-fil från internet, via länken:

[http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/KU19\\_1%20saperehandbok.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/KU19_1%20saperehandbok.pdf)

#### **\*\*Exempel på övning**

Du som lärare lägger fram svenska och importerade äpplen, 3-4 sorter. Barnen får välja var sitt äpple och berätta varför de valde just detta. Därefter ska de lukta och smaka på äpplet och beskriva dessa egenskaper. Diskutera om lukt och smak stämde överens med förväntningarna och om det är någon skillnad mellan de svenska och de importerade äpplena.

## **BILAGA 4.**

### **FÖLJEBREV**

Syftet med denna studie är att kartlägga kännedom och åsikter om SAPERE-metoden bland förskole-, låg- och mellanstadielärare i Uppsala. Vi genomför studien inom ramen för examensarbete vid institutionen för kostvetenskap på Uppsala universitet.

**Vi vore väldigt tacksamma om ni vill delta i studien genom att fylla i medföljande enkät** vilket tar cirka 10 minuter. **Ditt deltagande är väldigt viktigt för oss** och med tanke på examensarbetets tidsbegränsning vill vi gärna ha dina svar så fort som möjligt, dock senast torsdag 26 april.

Medverkan är självklart frivillig och du kan avbryta när som helst. All information du bidrar med kommer att behandlas konfidentiellt, den kommer endast användas i denna studie och kan inte kopplas till dig som person.

Om du har några frågor om studien är du välkommen att kontakta oss.  
Tack på förhand!

Sara Karlsson & Malin Ljung

[Sara.Karlsson.5634@student.uu.se](mailto:Sara.Karlsson.5634@student.uu.se) 070-3757958

[Malin.Ljung.2458@student.uu.se](mailto:Malin.Ljung.2458@student.uu.se) 073-7835782