



UPPSALA  
UNIVERSITET

Examensarbete C, 15hp

Grundnivå  
vt 2012

# Grundskolans roll i elevers kännedom om hälsosamma kostvanor

- en kvalitativ studie om hur elever i årskurs 9  
uppfattar kostundervisningen i Hem- och  
konsumentkunskap samt Idrott och hälsa.

JOHANNA BJÖRKMAN & LINNEA GATU

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



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

**Titel:** Grundskolans roll i elevers kännedom om hälsosamma kostvanor  
- en kvalitativ studie om hur elever i årskurs 9 uppfattar kostundervisningen i Hem- och konsumentkunskap samt Idrott och hälsa.

**Författare:** Johanna Björkman & Linnea Gatu

**Handledare:** Helena Elmståhl, Institutionen för Kostvetenskap, Uppsala universitet

## **SAMMANFATTNING**

Studier har visat att övervikt bland barn har ökat de senaste åren och att undersökningar på barns kostvanor är bristfälliga. Denna undersökningens huvudsakliga syfte var att ta reda på hur stort utrymme elever i årskurs 9 uppfattat att kostundervisningen tagit under deras grundskoletid samt skolans roll i deras kännedom om hälsosamma kostvanor. Kvalitativa fokusgruppsintervjuer med elever i årskurs 9 genomfördes. Huvudresultatet speglar en bild av att hälsosamma kostvanor inte är något som eleverna i större utsträckning pratat om i grundskolan. Däremot ansåg de flesta att det var ett viktigt ämne som borde ta mer plats. Undervisningen i Hem- och konsumentkunskap var enligt många elever strikt och tråkig och de efterfrågade lektioner med mer tid och större frihet. Det visade sig att ämnet Idrott och hälsa ej berört hälsosamma kostvanor i någon större utsträckning. Föräldrar och fritidstränare är de som främst står för den kunskap som eleverna uppfattar sig ha om kost. Resultat från denna undersökning överensstämmer med tidigare studier och visar på att skolan borde spela en större roll i elevers kännedom om hälsosamma kostvanor, än vad den gör i dagsläget. Hälsosamma kostvanor bör bli mer integrerat i Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa samt belysas genom hela grundskolan.

UPPSALA UNIVERSITY

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

**Title:** Compulsory school's role in students' learning about healthy eating habits- a qualitative study about how 9<sup>th</sup> grade students' perceive nutrition education in Home and consumer studies and Physical Education and Health.

**Author:** Johanna Björkman & Linnea Gatu

**Supervisor:** Helena Elmståhl, Department of Food, Nutrition and Dietetics,  
Uppsala University

## **ABSTRACT**

Studies have shown that obesity amongst children has increased in recent years and research about children's eating habits is insufficient. The aim of this study was to find out how 9<sup>th</sup> grade students perceived the quantity of nutrition education during their compulsory schooling and the school's role in their learning about healthy eating habits. Qualitative focus group interviews with 9<sup>th</sup> grade students were conducted. The main results show that students have not markedly discussed healthy eating habits in school. However, most students thought that the subject was important and should be given more time. The teaching in Home and consumer studies was perceived as strict and boring and they requested longer lessons with greater freedom. It was shown that the subject Physical Education and Health barely touched on healthy eating habits. Parents and coaches are seemingly the main sources for the students' knowledge about healthy eating habits. Implications of this study together with other studies show that the school system should play a larger role of students' nutrition education compared to what they do today. Nutrition education should be more integrated in Home and consumer studies and Physical Education and Health but also emphasized throughout the nine-year compulsory school.

# Innehållsförteckning

<b>SAMMANFATTNING</b> .....	
<b>ABSTRACT</b> .....	
<b>1. Inledning</b> .....	<b>5</b>
<b>2. Bakgrund</b> .....	<b>5</b>
2.1 Hälsa, kost och hälsosamma kostvanor .....	5
2.2 Folkhälsan I Sverige .....	6
2.3 Råd kring mat för barn och deras kostvanor .....	6
2.4 Styrdokument för grundskolan .....	7
2.4.1 Skollag (SFS 2010:800).....	7
2.4.2 Läroplan .....	8
2.4.3 Timplan .....	8
2.4.4 Kursplan för Hem- och konsumentkunskap .....	9
2.4.5 Kursplan för Idrott och hälsa .....	9
<b>3. Syfte</b> .....	<b>10</b>
3.1 Frågeställningar .....	10
<b>4. Metod</b> .....	<b>10</b>
4.1 Metodbeskrivning.....	10
4.2 Urval.....	11
4.3 Etiska överväganden .....	12
4.4 Analysmetod.....	12
<b>5. Resultat</b> .....	<b>13</b>
<b>6. Diskussion</b> .....	<b>15</b>
6.1 Metoddiskussion.....	15
6.2 Resultatdiskussion.....	16
6.3 Förslag på framtida studier.....	19
<b>7. Slutsats</b> .....	<b>19</b>
<b>Referenslista</b> .....	<b>20</b>
<b>Bilaga 1: Arbetsfördelning</b> .....	<b>22</b>
<b>Bilaga 2: Följebrev</b> .....	<b>23</b>
<b>Bilaga 3: Program för fokusgruppsintervjuerna</b> .....	<b>24</b>
<b>Bilaga 4: Frågeguide</b> .....	<b>25</b>

## 1. Inledning

Barn och ungdomar är en stor del av befolkningen och därför är det av betydelse att främja en god och långsiktig hälsa hos dessa individer. Idag är var 5:e svenskt barn, samt var 3:e vuxen överviktig eller lider av fetma (1). I många fall kan detta bero på vanor som utvecklats i tidig ålder och dessa mönster har visat sig svåra att förändra senare i livet (2). Då människor utvecklar sina kommande kostvanor tidigt, är det viktigt att hälsosamma kostvanor introduceras redan för barn (3). Människan är skapt för att genetiskt och biologiskt dras till det söta för att överleva (4). I dagens samhälle finns det dock ett överflöd av det som vi genetiskt sett dras till vilket kan skapa problem. Att utbilda och skapa kännedom om betydelsen av hälsosamma kostvanor i skolan kan bidra till lärdom och insikt om detta (5). Hälsosamma kostvanor skulle kunna bidra till samhällsekonomiska besparingar då folksjukdomar orsakade av dåliga kostvanor och ohälsosam livsstil skulle kunna undvikas.

I läroplanen för grundskolan 2011 står det att skolan har som uppdrag att se till att alla elever efter genomförd grundskola, ska "fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället" (6). I och med att 20 % av den svenska befolkningen är barn (7) och att det i Sverige förekommer skolplikt för alla barn mellan 7-16 år, har skolan en möjlighet att förebygga och på ett hälsofrämjande sätt nå ut med viktiga kunskaper till alla barn och ungdomar i Sverige (8). Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa är de ämnen som främst berör kost, hälsa och hälsosamma kostvanor i skolan (9). Detta är dock ämnen som tar liten plats eller som har ett fokus som inte enbart är riktat mot kostvanors betydelse för hälsa. Bristerna av kostundervisning i skolan är tydliga och finns beskrivna i en rad rapporter och litteratur. Denna undersökning vill studera hur stort utrymme elever uppfattat att kostundervisningen tagit under deras grundskoletid samt skolans roll i deras kännedom om hälsosamma kostvanor.

## 2. Bakgrund

I detta kapitel redogörs för begreppen hälsa, kost och hälsosamma kostvanor. Därefter följer en beskrivning av folkhälsan i Sverige, råd kring mat för barn och deras kostvanor. Svenskarnas hälsoläge och det eventuella behov som finns av förebyggande arbete kring hälsosamma kostvanor är sådant som framgår av kapitlet. Vidare behandlas vad grundskolans styrdokument skriver om hälso- och kostundervisningen samt vad dokumenten berör kring begreppet hälsosamma kostvanor.

### 2.1 Hälsa, kost och hälsosamma kostvanor

Kostvanor och hälsa har en tydlig koppling, därför är dessa definitioner viktiga att redogöra för (1). En klar definition för vad hälsa är, är svår att finna då begreppet är aningen svårbegripligt och de definitioner som finns skiljer sig åt. World Health Organisation (WHO) definierade, 1948, hälsa som: "Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionsförhinder." (10). Begreppet kan betyda olika saker för olika människor och det är därför väsentligt att lärare som ska undervisa i ämnen som berör kost och hälsa har förståelse för detta. Kost definieras som det dagliga intaget av olika livsmedel som görs för att täcka det enskilda näringsbehovet (11). Sammansättningen av kosten kan variera men ändå täcka näringsbehovet, detta gäller såvida livsmedlen som intas kombineras på ett adekvat sätt. Intaget varierar mellan människor men det har visats att vad intaget omfattar är av betydelse för det fysiska välmåendet (1). Synen på vad begreppet hälsosamma kostvanor innebär varierar, men Livsmedelsverket har tagit fram fem kostråd som ska hjälpa människor att äta hälsosamt (12). De kostråd som idag

rekommenderas är att äta mer frukt och grönt, äta fisk 3 gånger i veckan, välja flytande fetter, fullkornsprodukter samt nyckelhålmärkta livsmedel. Detta är råd som skall hjälpa oss att äta hälsosamt och må bra, nu och i framtiden.

## **2.2 Folkhälsan i Sverige**

Hälsoutvecklingen i ett land är inte bara av betydelse för den enskilde individen utan för hela samhället, då det påverkar hälso- och sjukvården och hela samhällsekonomin (1). I mars 2010 kom en årsrapport om utvecklingen av folkhälsan i Sverige och dess bestämningsfaktorer. Den självskattade hälsan har visat sig skilja mellan olika utbildningsnivåer och gruppen arbetare rapporterar oftare ett sämre allmäntillstånd än de som är tjänstemän, vilket visar på att sociala skillnader speglar sig i hälsotillståndet. Anledningen till detta faktum tros bero på att personer med utbildning, generellt har högre inkomst, mindre arbetsrelaterade hälsorisker, mindre ekonomiska besvär och har mindre stress. De med utbildning anses också vara mer mottagliga att ta till sig av hälsorelaterad information. Detta är något som avgörs redan i tidig ålder, då barns utbildningskarriär startar i grundskolan och där slutbetygen kan vara av betydelse. Oroväckande är att antalet elever som ej har behörighet till gymnasieskolan har ökat de senaste 10 åren, 2011 var det 12 % av eleverna i årskurs 9 som saknade denna behörighet.

Det finns en rad olika riskfaktorer som anges orsaka sjukdomsantalet i Sverige, de främsta anges vara alkoholkonsumtion, rökning, socioekonomiska förhållanden, Body Mass Index (BMI) och fysisk inaktivitet (1). Alkoholkonsumtion och rökning är riskfaktorer som visat sig gå i önskvärd nedgående riktning. När det kommer till de socioekonomiska förhållandena och dess betydelse för hälsa samt högt BMI och fysisk inaktivitet visar de inte lika positiva resultat. Här framgår det att övervikt (BMI 25,0-29,9) och fetma (BMI över 29,9) bland kvinnor och män mellan 16-84 år har varit konstant de senaste 10 åren. Idag är ca 43 % av männen och ca 27 % av kvinnorna i Sverige överviktiga. Andelen svenskar med fetma har ökat mellan åren 2010-2011 där frekvensen av rapporterat BMI skiljer sig beroende på utbildningsnivå. Bland svenska barn mellan 7-9 år mättes det 2008 att 17 % var överviktiga och 3 % led av fetma, något som var starkt förknippat med var de bodde i landet (2). Barn på landsbygden tenderade att väga mer än barn boendes i städer, något som kan bero på pedagogiska skillnader och utbildningsnivån i dessa områden.

Det har inte skett några större förändringar kring mängden stillasittande fritid under 2004-2011 (1). Det är främst personer med kort utbildning, såväl män som kvinnor, som har en stillasittande fritid. Här ses ett samband mellan dödlighet i cancer och stillasittande liv samt kort utbildning. Även samband mellan övervikt och ett antal cancerformer belyses.

## **2.3 Råd kring mat för barn och deras kostvanor**

Råd kring hur barn bör äta och rekommendationer för detta finns tydligt presenterat på Livsmedelsverkets hemsida i bland annat rapporter som ”Bra mat i förskolan”(13) och ”Bra mat i skolan”(14). I dagsläget skiljer sig inte kostråden som finns för barn så mycket i jämförelse med de råd som finns för vuxna, skillnaden är dock att barn inte äter lika mycket som vuxna vilket innebär att det är av betydelse att de får i sig tillräckligt med näringsriktig mat (15). Livsmedelsverkets fem kostråd är de råd som idag rekommenderas även för barn, dessa ska vara en vägledning för att äta hälsosamt och må bra (12). För att barn ska få i sig tillräckligt med näringsriktig mat är utrymmet för intag av godis, läsk och andra söta livsmedel begränsat till 80-200 kcal/dag (16). Hur stort intaget får vara är beroende på barnets ålder.

För att få barnen att förstå hur och vad de ska äta finns det olika hjälpmedel att ta till, exempel på detta är matcirkeln och tallriksmodellen (16). Matcirkeln är uppdelad i olika livsmedelsgrupper och visar på att det är bra att välja något från varje del, vid varje måltidstillfälle, samt betydelsen av att äta varierat. Tallriksmodellen visar proportioner mellan de olika livsmedelskällorna. Precis som för vuxna är det liksom för barn av stor betydelse att äta regelbundet, detta för att undvika småätande och för att hålla blodsockret på en jämn nivå.

Kunskapen om val av hälsosamma livsmedel är något som visat sig vara av betydelse för goda matvanor. I en studie om olika hälsopåståenden visade det sig att ungdomarna hade bristande kunskap om livsmedel, näringsinnehåll och vikten av god fettkvalitet (17). Studien tyder även på att skolan bör lägga sina resurser på sådan utbildning som kan ge själv effekt, detta på grund av att det är något som skulle kunna ge långsiktiga beteendeförändringar. Detta kan även styrkas i en annan studie där ungdomars variation i hälsobeteende studerats under en sexårig tidsperiod (18). Ett av de främsta resultaten som hittades var att hälsoinsatser bör börja före sjätte klass då levnadsvanor verkar vara svårare att påverka och ändra i senare ålder.

Det framgår i studier att undersökningar kring barns kostvanor är bristfälliga (15). I den nationella studien "HULK" som gjordes 1989 ingick ett antal barn och ungdomar, dock hade denna studie ett urval som var något begränsat och där åldersgrupperna mellan 1-17 var bristfälligt representerade. Därefter genomfördes "Riksmaten 97-98", vilket var en kostundersökning som endast berörde vuxna. På grund av brist på nationella studier som omfattar barns kostvanor fick Livsmedelsverket i uppdrag, år 2003, att genomföra en kostundersökning kring barns kostvanor i åldrarna 4, 8 och 11 år. Livsmedelsverkets har en rekommendation om att barn bör få i sig 400g frukt och grönsaker per dag, av de barn som deltog i denna undersökning var det endast ett fåtal som levde upp till detta. Med hänsyn till Livsmedelsverkets rekommendationer skulle barnen behövt äta dubbelt så mycket frukt och grönsaker och dessutom fått i sig betydligt mer fibrer. I rapporten framkommer även att barnen åt för mycket utrymmesmat där läsk och saft var de största källorna, följt av godis. Intaget av tillsatta sockerarter uppgick till 13-15 E%, vilket enligt de svenska näringsrekommendationerna inte bör ligga över 10 E% för att en god näringstäthet i maten ska kunna försäkras. Gruppen sötsaker bidrog med mest energi för samtliga åldersgrupper, så mycket som 23-25 % av hela kostintaget. En halvering av detta intag skulle ha en förbättrad betydelse för barnens hälsa. Det framgick även att intaget av mättat fett och salt var för stort medan intaget av fibrer var bristfälligt. Önskvärt vore om konsumtionen av frukt och grönt ökade och att konsumtion av utrymmesmat minskade. I övrigt var val av livsmedel och näringsintag mellan olika socioekonomiska grupper likartade. Däremot visade det sig att de barn som hade högskoleutbildade föräldrar hade ett högre intag av frukt, grönt och mat med högre näringstäthet.

## **2.4 Styrdokument för grundskolan**

I denna del redogörs för grundskolans styrdokument och vad de tar upp om kost och hälsosamma kostvanor. Styrdokumenterna är skollagen, läroplanen och kursplaner för Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa samt den timplan som redovisas i skollagen.

### **2.4.1 Skollag (SFS 2010:800)**

En av Sveriges mest omfattande lagar är skollagen som beslutas av riksdagen och innehåller grundläggande bestämmelser om skolväsendet (19). Den gällande lagen trädde i kraft 1 juli 2011 och innehåller ändringar för att vara mer anpassad till den moderna skolan. Lagen ska vara grunden för kunskap, valfrihet och trygghet. Den anger rättigheter och skyldigheter dels

för barn, elever och deras vårdnadshavare, dels de skyldigheter och krav som finns på verksamheternas huvudmän.

Lagen beskriver det övergripande syftet och målen för utbildningarna samt de riktlinjer skolan ska formos efter (8). Den lägger vikt vid att utbildningen ska utformas efter demokratiska värderingar, mänskliga rättigheter, främja människors egenvärde och undvika kränkningar. Utbildningen ska vara grundad på vetenskapen och så även vara beprövad. Barn i Sverige har skolplikt och skolan skall vara tillgänglig och lika för alla oberoende av sociala, ekonomiska och geografiska skillnader. Varje barn ska få ge uttryck för sin unika egenhet, sitt personliga ställningstagande och möjligheten till att utveckla sig själva och sina kunskaper. För att förbereda barn för dagens samhälle har skolan som roll att hjälpa och agera stöd för familjer i fostran och utveckling av deras barn.

#### 2.4.2 Läroplan

Det finns ett flertal olika läroplaner, då skolformerna som finns skiljer sig något åt (6). De är grundskolan, grundsärskolan, specialskolan och sameskolan. I denna uppsats ligger fokus på läroplanen för grundskolan. Läroplanen är uppdelad i värdegrund och uppdrag, övergripande mål och riktlinjer och kursplaner kompletterad av kunskapskrav. Det är läroplanen och skollagen som tillsammans skapar ramar för hur skolverksamheten ska styras. Därmed också ramarna för hur alla som arbetar inom skolverksamhetens ska styras.

Läroplanen är uppdelad i ett flertal huvudområden där varje huvudområde beskriver mål och riktlinjer och anger hur skolan ska arbeta (6). Det är mål för varje enskild elev och riktlinjer för vad de som arbetar och de som är lärare i skolan ska göra. Huvudområdena är: normer och värden, kunskaper, elevernas ansvar och inflytande, skola och hem, övergång och samverkan, skolan och omvärlden, bedömning och betyg samt rektorns ansvar.

#### 2.4.3 Timplan

I skollagen ligger timplanen för grundskolan som bilaga 1 (8). Denna anger antalet undervisningstimmar som respektive ämne har till sin förfogande.

Tab. 1: Timplan för grundskolan (8)

Ämnen	Timmar
Bild	230
Hem- och konsumentkunskap	118
Idrott och hälsa	500
Musik	230
Slöjd	330
Svenska eller svenska som andra språk	1 490
Engelska	480
Matematik	900
Geografi	885
Historia	-''-
Religionskunskap	-''-
Samhällskunskap	-''-
Biologi	800
Fysik	-''-
Kemi	-''-
Teknik	-''-



Språkval	320
Elevers val	382
<b>Totalt garanterat antal timmar</b>	<b>6 665</b>
Därav skolans val (vid skolans val får antalet timmar i timplanen för ett ämne eller en ämnesgrupp minskas med högst 20 procent.)	600

Här framgår det att Hem- och konsumentkunskap är det ämne som har minst antal timmar medan Idrott och hälsa har betydligt fler. Majoriteten av de resterande ämnen som ingår i grundskolan har ändå mer utbildningstid.

#### 2.4.4 Kursplan för Hem- och konsumentkunskap

Hem- och konsumentkunskap är det ämne i grundskolan som syftar till att ge elever lärdom om mat och måltider (6). De handlar om att utveckla kunskaper, intresse, initiativförmåga och kreativitet kring detta område. Ämnet är inriktat på mat, hälsa och hushållsperspektivet. I Skolverkets kursplan för Hem- och konsumentkunskap för grundskolan är syftet att elever ska ges förutsättningarna att:

- *Planera och tillaga mat och måltider för olika situationer och sammanhang*
- *Hantera och lösa praktiska situationer i hemmet*
- *Värdera val och handlingar i hemmet och som konsument samt utifrån perspektivet hållbar utveckling.*

Enligt kursplanens centrala innehåll ska eleverna främst lära sig tillagningsmetoder, ekonomi, hygien och rengöring samt miljöaspekter. Ur aspekten hälsosamma kostvanor berörs detta enbart i de två nedanstående punkterna:

- *Val och användning av varor och tjänster som används i hemmet och hur de påverkar miljö och hälsa.*
- *Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande.*

För att få godkänt i ämnet, betyget E, i slutet av årskurs 9 anges det bland annat att eleven, utifrån aspekterna, hälsa, ekonomi samt miljö, ska kunna ge enkla motiveringar vid och till sina val av tillvägagångssätt.

#### 2.4.5 Kursplan för Idrott och hälsa

Idrott och hälsa är det ämne i grundskolan som syftar till att utveckla ett fysiskt aktivt liv, goda levnadsvanor och vetskapen om vad som kan påverka förmågan till fysisk aktivitet, välmående och hälsa genom livet (6). Detta med en helhetssyn på människan psykiskt så väl som fysiskt. I Skolverkets kursplan för Idrott och hälsa för grundskolan är syftet att elever ska ges förutsättningarna att:

- *Röra sig allsidigt i olika fysiska sammanhang,*
- *Planera, praktiskt genomföra och värdera idrott och andra fysiska aktiviteter utifrån olika synsätt på hälsa, rörelse och livsstil*
- *Genomföra och anpassa utövningar och friluftsliv efter olika förhållanden och miljöer, och förebygga risker vid fysisk aktivitet samt hantera nödsituationer på land och i vatten.*

Enligt kursplanens centrala innehåll ska eleverna främst utvecklas inom olika typer av fysisk aktivitet och friluftsliv. Ur aspekten hälsosamma kostvanor berörs detta enbart i de två

nedanstående punkterna:

- *Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa.*
- *Kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt. Dopning och vilka lagar och regler som reglerar detta.*

För att få godkänt i ämnet, betyget E, i slutet av årskurs 9 anges det bland annat att eleven genom samtal ska kunna utvärdera och hålla ”enkla och till viss del underbyggda resonemang” kring sina egna upplevelser och om aktiviteterna. Detta utifrån hur hälsan samt den fysiska förmågan kan påverkas beroende av aktiviteterna, kost och andra möjliga faktorer.

### **3. Syfte**

Syftet med denna uppsats är att undersöka dels hur stort utrymme årskurs 9 elever uppfattar att hälsosamma kostvanor fått under deras grundskoletid, dels vad elever anser om skolans roll i deras kännedom om hälsosamma kostvanor. Detta med fokus på undervisningen i ämnena Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa.

#### **3.1 Frågeställningar**

- Vad har elever för uppfattningar kring kostundervisningen i grundskolan?
- Vad uppfattar elever att de lärt sig om hälsosamma kostvanor under deras tid i grundskolan?
- Varifrån upplever elever att de fått mest kännedom om hälsosamma kostvanor?
- Anser elever att skolan har en betydande roll i deras kännedom om hälsosamma kostvanor?

### **4. Metod**

I detta kapitel redogörs för val av metod, urval, etiska överväganden samt analysmetod. Tillvägagångssättet för fokusgruppsintervjuerna och analysprocessen som gjorts genom ”grounded theory” framgår av kapitlet.

#### **4.1 Metodbeskrivning**

Den vetenskapliga metoden som valdes för denna undersökning var fokusgrupper. Fokusgrupper är en form av kvalitativ metod där flera deltagare intervjuas samtidigt och tillsammans för en diskussion kring ett av forskaren valt ämne (20). Metoden har använts då den lämpar sig väl för att undersöka huruvida elever uppfattar och resonerar runt de frågor som berör denna undersökning. Varje fokusgruppsintervju bestod i denna undersökning av 4-5 elever.

För att samla erfarenhet inför fokusgruppsintervjuerna genomfördes en pilotstudie där programmet för fokusgruppsintervjuerna (bilaga 3), den framtagna frågeguiden (bilaga 4) samt inspelningsutrustningen (ZOOM h4n digital recorder inbyggd kondensmikrofon) testades. Moderatoren och observatören fick även öva sig inför de egentliga intervjuerna, vilket är av betydelse då deras förmåga att styra och föra diskussionen alltid kommer att påverka resultatet. Efter att pilotstudien genomförts gjordes endast små korrigeringar i frågeguiden. Samtliga intervjuer genomfördes i mindre grupper vilka var avskilda från andra klassrum.

En moderator och en observatör ledde fokusgruppsintervjuerna dels för att särskilja vem som sa vad samt fånga upp saker som skedde runt omkring, dels för att styra samtalet utifrån syftet

och frågeguiden. I början av fokusgruppsintervjuerna höll moderatorn en introduktion och delgav information, informationen hade även framgått i det följebrev som alla deltagare tidigare fått (bilaga 2). Tiden för fokusgruppsintervjun, att den skulle spelas in på band, generella regler för diskussionen samt att deltagarnas personuppgifter skulle behandlas konfidentiellt var sådant som togs upp under inledningen av fokusgruppsintervjuerna. Deltagarna fick då även "fika", detta för att uppmuntra till medverkan och för att göra dem bekväma i det sociala rummet. Alla i gruppen presenterade sig för varandra och det framgick att medverkan var frivillig. Innan inspelningen påbörjades fick deltagarna möjlighet att ställa frågor till författarna angående syfte och metod med undersökningen.

Fokusgruppsintervjuerna inleddes med några öppna frågor som fick deltagarna att känna sig mer bekväma med varandra och främja diskussion. Eleverna integrerade med varandra vilket gjorde att de kunde resonera tillsammans kring deras tolkningar och upplevelser. Moderatoren och observatören, som är författarna till denna undersökning, lyssnade medan eleverna i möjligaste mån förde diskussionen framåt. Författarna försökte hålla tillvägagångssättet för fokusgruppsintervjuerna mer öppet än styrande. Därefter följde mer specifika frågor inom ämnet, dessa med generell karaktär. Fokusgruppsintervjuerna avslutades med en debriefing, det vill säga att deltagarna utvärderade och hade åsikter på hur de upplevde sin medverkan. Avslutningsvis sammanfattade författarna vad deltagarna hade kommit fram till och tackade för deras medverkan. Moderatoren och observatören summerade tillsammans intervjuerna och de upplevelser som de noterat under varje tillfälle. Därefter transkriberades och analyserades det insamlade materialet. Sammantaget tog de inspelade intervjuerna ca 25 min/grupp exklusive introduktion och avslutning.

## 4.2 Urval

Urvalet för denna undersökning var ett bekvämlighetsurval där de som varit villiga att ställa upp även varit de som medverkat. Med avseende till att undersökningen är liten och kvalitativ har det ej funnits utrymme för slumpmässiga urval (21). Urvalet gjordes genom att gå till författarnas egna sociala nätverk för att få kontakt med skolor samt deltagare. Däremot var deltagarna för författarna okända och de hade ingen personlig relation till dessa. För kontakt med skola nummer två var det ett snöbollsurval som användes, då det var författarnas egna kontakt som hänvisade dem vidare till en annan kontakt. För att rekryteringen skulle gå så smidigt som möjligt för kontaktpersonen klargjordes ett antal screeningkriterier (tabell 2).

Rekommendationerna kring antalet grupper samt gruppstorleken varierar och är beroende av tid och storlek på undersökningen (21). I avseende till denna undersökning valdes två skolor, varav fem fokusgruppsintervjuer genomfördes. De två deltagande skolorna var båda belägna i två mindre orter i Mellansverige, den ena skolan var något större och hade fyra klasser medan den var något mindre och hade en klass. Fem fokusgruppsintervjuer genomfördes där tre grupper bestod av fem deltagare varav de resterande två grupperna bestod av fyra deltagare. Med utrymme för eventuella avhopp gjordes en viss överrekrytering och i och med sjukdom nyttjades de extra deltagarna som hade rekryterats. Särskilda kriterier fastställdes för att kunna uppnå syftet med undersökningen. Det främsta kriteriet var att deltagarna skulle vara 15 år och gå i årskurs 9. Orsakerna till detta var dels på grund av de etiska principerna, dels på grund av att undersökningens syfte var att undersöka elevers kännedom om hälsosamma kostvanor under deras grundskoletid. Med hänsyn till minnesfaktorn ansåg författarna att denna årskurs var bäst lämpad för undersökningen. För att undvika en bristande social interaktion mellan deltagarna var ett av urvalskriterierna att ha blandade grupper med tjejer och killar. Urvalskriteriet uppfylldes dock inte i alla grupper då det på grund av sjukdom blev en grupp som enbart bestod av killar. För att diskussionen skulle främjas var det viktigt att

deltagarna kände sig trygga nog att prata med varandra, därav var naturliga grupper att föredra.

Tab. 2 Sammansättning av fokusgrupper

Område	Antal skolor/grupper	Gruppstorlek	Screeningkriterier	Naturliga grupper?
Uppfattningar om kostundervisningen i grundskolan	2/ 4 (+ 1)	4-6	Gå i årskurs 9, gått grundskolan i Sverige, läst Idrott och hälsa och Hem- och konsumentkunskap, >15 år	Ja

### 4.3 Etiska överväganden

Etiska överväganden togs och var grundade på Vetenskapsrådets forskningsprinciper och riktlinjer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (22). Individskyddskravet utgjorde grunden för de överväganden som gjorts i undersökningen, där informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet var av stor betydelse. Tillstånd gavs av rektorerna på respektive skola och de informerades på samma vis som deltagarna om syftet med undersökningen och villkoren för deras deltagande. Deltagarna informerades dels skriftligt genom ett följebrev, dels muntligt genom en inledning som gavs innan fokusgruppsintervjuerna påbörjades. Deltagarna gick i årskurs 9 och var alla över 15 år vilket innebär att föräldrarnas medgivande inte var nödvändigt, dock fick deltagarna själva samtycka till deras medverkan i undersökningen. Utöver detta blev deltagarna informerade om att de, när som helst, kunde avbryta sin medverkan om de så hade önskat. Författarna lovade även att undersökningen endast skulle användas i det syfte som tydliggjorts och inte nyttjas i annat syfte. Det insamlade materialet transkriberades, avidentifierades och kodades och informationen behandlades varsamt och har ej spridits. Efter genomförande och godkännande av undersökningen har informationen raderats.

### 4.4 Analysmetod

Insamling samt analys av data skedde parallellt samt i växelverkan under hela undersökningen. Fokusgruppsintervjuerna spelades in och direkt efter varje genomförd intervju analyserades och transkriberades materialet. Varje deltagare fick till en början ett kodnummer, 1-23, som sedan användes under transkriberingen där alla meningar, ord, skratt, pauser, tystnader och integreringar noterades. Justeringar eller ändringar i meningsuppbyggnader eller innehåll har ej gjorts utan allt som sades återgavs. Vid eventuella problem eller vid de tillfällen då delar av materialet inte varit relevant har endast utvalda delar av fokusgruppsintervjuerna transkriberats, detta skedde dock endast vid enstaka tillfällen. Därefter följde en analys och sammanställning av resultatet som genomfördes med en grund och inspiration från ”grounded theory”, analysprocessen har dock inte lett fram till en teoribildning (figur 1) (21). Materialet granskades och lästes grundligt igenom ett flertal gånger för att kunna urskilja vissa kategorier, koder och återkommande mönster som slutligen genererade i ett resultat och därmed slutsatser. En öppen kodning där ”processen går ut på att bryta ner, studera, jämföra, konceptualisera och kategorisera data” har gjorts. Meningen har inte varit att analysera deltagarna utan snarare deras åsikter och uppfattningar. Resultatet har sedan framtagits och grundats på den insamlade datan, teoretisk mättnad uppnåddes efter de fem genomförda fokusgruppsintervjuerna. Det som framkom av analysprocessen redovisas i resultatet.

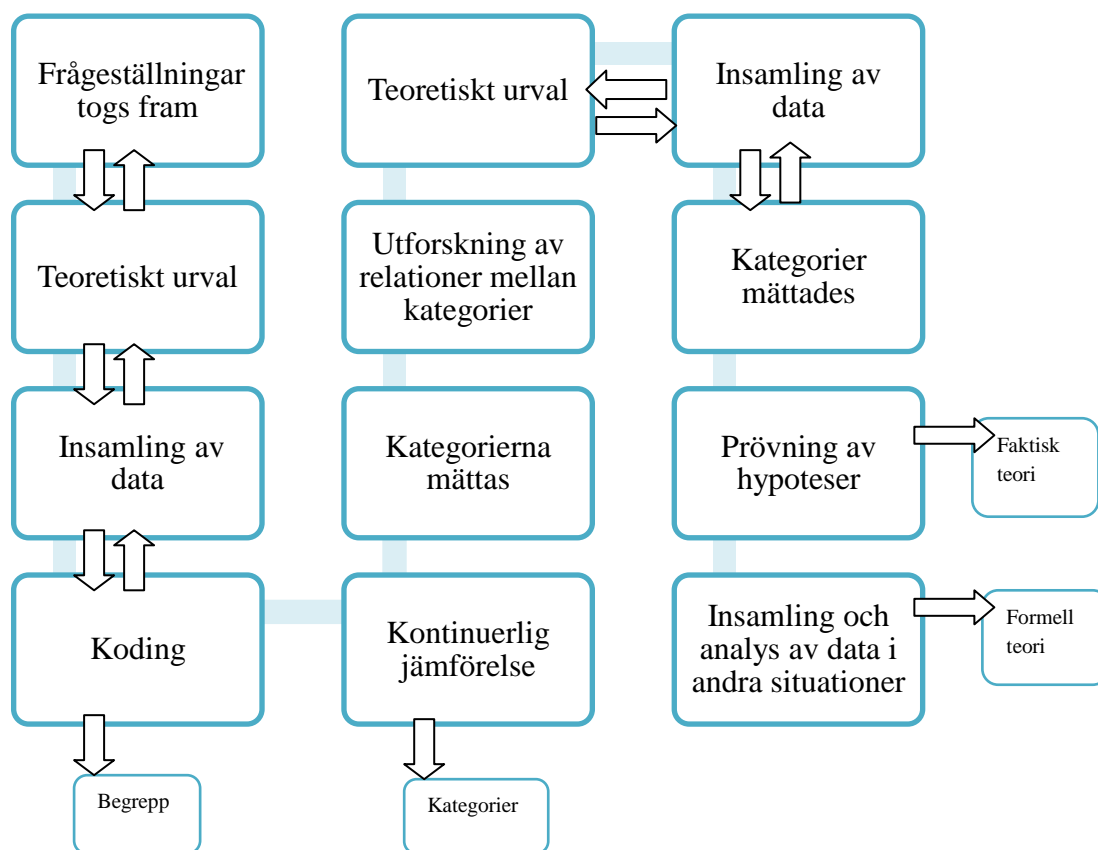


Fig.1. Beskrivning av analysprocessen (21).

## 5. Resultat

I detta kapitel redogörs för resultatet från undersökningen och de fem kategorier som tagits fram med hjälp av analysprocessen. 1. Elevernas kännedom om hälsosamma kostvanor, 2. Elevernas uppfattning om skolans roll kring deras kännedom om hälsosamma kostvanor, 3. Elevernas uppfattningar kring kostundervisningen i skolan, 4. Varifrån har eleverna fått sina kunskaper om hälsosamma kostvanor? samt 5. Elevernas uppfattning om vad undervisningen har berört om kost i skolan. Under varje tema finns citat direkt tagna från fokusgruppsintervjuerna presenterade vilka kommer från olika elever.

### Elevernas kännedom om hälsosamma kostvanor

Det som framgick av elevernas uppfattningar kring hälsosamma kostvanor var att socker och utrymmesmat i största mån skulle undvikas. Diskussionerna berörde betydelsen av regelbundna måltider och en balanserad kost där tallriksmodellen och matcirkeln togs upp. Fiberrik kost, fullkorn och grönsaker var sådant som eleverna lyfte fram i diskussionerna. Träning var också en av de faktorer som nämndes där det framgick att hälsosamma kostvanor var av betydelse för att ha energi och kunna prestera. I det här sammanhanget var det även viktigt att äta en ordentlig frukost varje dag. I samtliga grupper diskuterades att en ohälsosam livsstil med osunda kostvanor kan leda till konsekvenser som kan påverka oss senare i livet.

*Man mår inte bra om man äter för mycket, av för mycket, då kan man få diabetes och högt blodtryck och högt blodsocker och sådär. Det kan leda till många sjukdomar och mycket besvär sen när man blir äldre, som man kanske inte märker nu när man är ung men om man gör det i längden. (Elev 7)*

## **Elevernas uppfattning om skolans roll kring deras kännedom om hälsosamma kostvanor**

I diskussionerna framgick det att eleverna inte diskuterat hälsosamma kostvanor i skolan i någon större utsträckning, däremot önskade många elever att de haft mer undervisning i ämnet samt att den varit mer djupgående. De elever som idrottade på sin fritid uppgav att ha en god hälsa var en bra motivation för att kunna prestera. Åsikterna kring detta skiljde sig dock åt, då några ansåg att undervisningen redan var tillräcklig. De som yttrade sig om detta visade inte intresse vare sig för fysisk aktivitet eller för fokusgruppsintervjun i helhet.

*Ja och såhär jag tror inte att det är så jättemånga som är så intresserade av vad man ska äta nu och sådär, nu i så ung ålder. Men jag tror att du har nytta ut av det längre fram. (Elev 2)*

Några elever uppgav att skolan har en betydande roll genom att förmedla kunskaper om kost och hälsa, då alla inte får med sig detta hemifrån från sina föräldrar. Ett flertal elever menade även att det fanns andra ämnen som hade mer utrymme i skolan men som var av mindre betydelse för eleverna. På en skala mellan 1-10 uppgav eleverna att kostundervisningen i snitt hade en betydelse av 7-8. Detta då 1 på skalan innebar att kostundervisningen i skolan inte alls var viktig och 10 att den var väldigt viktig.

*Jag skulle faktiskt sätta en 7:a, för jag tycker att kost är, det vi äter, kommer ju påverka vår framtid och så tänker man, det finns en massa grejer vi lär oss i skolan, som vi egentligen inte behöver, till exempel när författare dog och vad dom studerar, det är ren allmänbildning, medan vad vi äter, det kommer hjälpa oss i framtiden eller göra det värre för oss. (Elev 7)*

*Ja då är ju slöjd mindre viktigt. (Elev 4)*

## **Elevernas uppfattningar kring kostundervisningen i skolan**

Elevernas åsikter kring kostundervisningen går något isär med då de flesta påstod att undervisningen var strikt och tråkig. Eleverna menade att anledningarna till detta var att de endast lagade mat efter recept och därför inte fick uttrycka någon kreativitet. Det som också var avgörande för vad eleverna ansåg om detta var lärarna, även kökens utformning togs upp som en bidragande faktor.

*Nej men liksom, hon gör ju ämnet, eeh, mycket tråkigare, än vad det hade kunnat vara hur mycket roligare som helst om man hade haft en roligare lärare. (Elev 15)*

Eleverna uttrycker att tiden för ämnet varit bristfällig och inom Hem- och konsumentkunskapen har det inte funnits utrymme att gå in på varför vissa moment, på lektionerna, genomfördes utan att det framgick att det bara var någonting som skulle genomföras. Detta gällde även för kostundervisningen på Idrott och hälsa där undervisningen i de flesta fall varit obefintlig. En annan brist som togs upp var att det inte fanns någon kommunikation mellan lärarna på de olika skolorna.

*Det går ofta fortare att göra något onyttigt, asså, för man har inte kunskapen...(Elev 9)*

Förslag på åtgärder till vad de kallade tråkig undervisning var att ge ämnet mer tid, göra lektionerna mer individanpassade och lämna mer utrymme för eget ansvar. En del elever nämnde även att de skulle vilja lära sig mer om vad som är ”nyttig mat” och hur de skulle kunna tillaga den.

## **Varifrån har eleverna fått sin kännedom om hälsosamma kostvanor?**

Föräldrarna har en viktig roll i elevernas kännedom om hälsosamma kostvanor. Men det var

även många som angav att de fått mycket information från deras fritidstränare och idrotten som utförs på fritiden. Annat som kom upp i diskussionerna var böcker och internet. Ett fåtal elever nämnde att de fått sin information från lärare och skolan.

*Ja jag vet inte riktigt, runt omkring och.. och så är det laget och så. Ah det är delvis ledaren och sen är det ju morsan och farsan, morsan ringer ofta och säger att man måste äta ordentligt, och då har man ju tänkt lite på det. (Elev 11)*

### **Elevernas uppfattning om vad undervisningen har berört om kost i skolan**

Det eleverna tog upp angående vad de lärt sig i skolan var tallriksmodellen, proteiner, vitaminer, mineraler och saker som berör att flytta hemifrån. Ekologiskt och närproducerat var något som de allra flesta sa att de hade pratat om på lektionerna. Utöver det har fokus legat på olika religioners matkultur och allergikost. Alla elever uppgav att de hade haft temadagar om alkohol, narkotika och tobak. Det var en elev som nämnde temadagar om kost och träning, då eleven haft en temadag om detta på sin tidigare skola. Eleverna uppgav också att det ej fanns någon möjlighet att välja Hem- och konsumentkunskap på Elevens val.

*Men det var ju mer basic, det var ju inga svåra saker, eller svår matlagning nån gång, vad jag upplevde iallafall, men det var ju liksom pasta nån gång, ris nån gång och så hade vi nån utländsk mat vi skulle göra nån gång också. (Elev 14)*

## **6. Diskussion**

I detta kapitel redogörs för metoddiskussion, resultatdiskussion samt förslag till vidare studier. Den utvalda metoden, urvalet och undersökningens resultat tillsammans med författarnas synpunkter samt resultat från andra studier, diskuteras på ett kritiskt förhållningssätt.

### **6.1 Metoddiskussion**

Fokusgruppsintervjuerna lämpade sig väl för att få fram elevernas kännedom om hälsosamma kostvanor men en upplevd svårighet under intervjuerna var att få fram olikheter mellan elevernas åsikter. Författarna upplevde det som att gruppdynamiken påverkade resultatet genom t.ex. äktheten av information, konformitet samt polarisering. Däremot framkom liknande information vid alla intervjuer vilket stärkte trovärdigheten i elevernas åsikter. Då eleverna samspelade i en social interaktion främjades diskussionerna vilket har lett fram till resultatet. Att blandade grupper valdes var inte av så stor betydelse, då gruppen som endast bestod av killar inte skiljde sig åt från de andra grupperna i avseende till hur de integrerade. Något som upplevdes svårt var att till en början få till en diskussion och därefter få eleverna att prata en i taget. Trots detta har det under analysprocessen gått att urskilja vad eleverna sa. De frågor som utformades till frågeguiden kan ha påverkat fokusgruppsdiskussionens utgång. Styrande frågor har undvikits i möjligaste mån och frågor av mer öppen karaktär ställdes.

De skolor som ingick i undersökningen var belägna i två mindre orter i Mellansverige. Tanken från början var att ha en skola i en större stad och en i en mindre. Detta ändrades under undersökningens gång, då det var svårt att få skolor intresserade av att delta. I och med detta ledde det till att skolorna valdes ut genom ett snöbollsurval, vilket är något som kan ha påverkat undersökningens resultat. Resultatet visar på att åsikterna inte skiljer sig nämnvärt åt mellan eleverna, vilket har bidragit till ett mer samlat resultat. Om en skola i en storstad hade deltagit är ett antagande att resultatet hade blivit mer utspritt och svårare att sammanställa. Ett annat antagande vore att fler regionala skillnader hade framkommit. Författarna är medvetna om att det i tidigare studier visats på geografiska skillnader mellan elevers kännedom om

hälsosamma kostvanor. Det betonas dock att resultatet från de olika intervjuerna ej går att jämföra med varandra, då detta är en mindre kvalitativ undersökning vilket innebär att resultatet inte går att generalisera.

Deltagarnas var 15 år och gick i årskurs 9, något som kan ha bidragit till att vissa skolor inte valt att delta. Detta kan ha berott på tiden för undersökningen, då eleverna under denna tidsperiod hade nationella prov och höll på att avsluta grundskolan. Vilket kan ha bidragit till att vissa elever endast ställde upp för att slippa annan schemalagd undervisning. Det framgick vilka dessa elever var, även om de inte var så många. Elevernas agerande i fokusgrupperna skiljde sig mellan varandra då vissa var genuint intresserade av ämnet.

Den data som framkom var tidskrävande att analysera då mycket information samlats in. Det transkriberade materialet kan ses som en felkälla då det var svårt att uppfatta allt som sades på inspelningarna, det var även svårt att i efterhand reflektera över samspelet som var i grupperna. Situationen hanterades genom att en observatör antecknade under intervjuernas gång samt genom att materialet lyssnades igenom ett flertal gånger. Genom hela analysprocessen har resultatet oundvikligt formats av författarnas tankar om vad som är av betydelse, detta innebär att en annan författare skulle ha kunnat dra andra slutsatser. För att läsaren ska få en bättre insikt i hur författarna har tänkt redovisas några utvalda citat från intervjuerna vilket stärker resultatet.

Undersökningens grad av tillförlitlighet, i avseende till trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt möjligheten att styrka och konfirmera, har tagits (21). Den sociala verkligheten som är beskriven har en hög trovärdighet och resultaten har rapporterats till de berörda. Författarna antar att resultaten kan överföras till en annan miljö med viss begränsning då undersökningen genomförts på två mindre orter, hade denna istället utförts i stadsmiljö skulle resultatet kunnat se annorlunda ut. Då hela undersökningsprocessen tydligt redogjorts i alla steg kan denna undersökning anses vara pålitlig. Författarna har i möjligaste mån sett objektivt och inte lagt in egna värderingar i resultatet, genom detta finns det möjlighet att styrka och konfirmera resultatet.

## **6.2 Resultatdiskussion**

Undersökningens huvudsakliga syfte var att ta reda på hur stort utrymme elever i årskurs 9 uppfattat att kostundervisningen tagit under deras grundskoletid, även vad de anser om skolans roll i deras kännedom om hälsosamma kostvanor. Resultatet omfattar elevernas åsikter vilka har delats in i fem teman. Huvudresultatet speglar en bild av att hälsosamma kostvanor inte är något som eleverna i större utsträckning pratat om i grundskolan. Däremot ansåg de flesta att det var ett viktigt ämne som borde ta mer plats i skolan. Hem- och konsumentkunskapundervisningen var enligt många elever strikt och tråkig och de efterfrågade lektioner med större frihet. Det visade sig att ämnet Idrott och hälsa inte berört hälsosamma kostvanor i någon större utsträckning. Den information som eleverna uppfattade att de hade fått om kost kom från föräldrar, fritidstränare och delvis skolan.

Innebörden av hälsosamma kostvanor är något som eleverna bland annat definierade som att äta enligt tallriksmodellen och matcirkeln. De tog även upp att det är av betydelse att äta regelbundet och konsumera fiberrik kost samt frukt och grönsaker. Utrymmesmat som godis och läsk är något eleverna hävdade ej gick under begreppet hälsosamma kostvanor. Trots detta visar tidigare studier på en ökad konsumtion av utrymmesmat och en brist på intag av frukt och grönt samt fibrer (15). Det visade sig att eleverna hade en viss kunskap angående hur de ska äta i relation till de kostråd som finns (12). Endast två av Livsmedelsverkets fem



råd berördes under fokusgruppsintervjuerna, dessa var att äta mer frukt och grönsaker och välja fullkornsprodukter. Att äta fisk, välja flytande fetter samt nyckelhålmärkta livsmedel är något som inte berördes. Det framgick att eleverna hade hört talats om hjälpmedel som tallriksmodellen och matcirkeln, däremot hade de inga djupare kunskaper om vad de innebar. Författarna anser att det är av betydelse att eleverna har kunskap om vilka livsmedel de ska välja och hur proportionerna på tallriken bör se ut vid varje måltidstillfälle. Det framgår av resultatet att eleverna är medvetna om att de ska äta regelbundet, vissa elever hade även koll på att det främst berodde på att blodsockernivån måste hållas på en jämn nivå. Generella kunskaper om livsmedel var inget som författarna uppfattade att eleverna hade, detta är något som kan styrkas i andra studier där det belysts att skolan bör fokusera mer på denna typ av undervisning (17). Det eleverna hävdar att de praktiskt och teoretiskt tillämpat i skolan är främst grundläggande matlagning, olikheter mellan matkulturer, men även näringsämnen, allergikost, ekologiska livsmedel och vad de ska tänka på när de flyttar hemifrån. Enligt kursplanen för Hem- och konsumentkunskap är det angivna syftet uppfyllt, dock anser författarna att det finns brister i den aktuella kostundervisningen och att detta grundar sig i den allt för begränsade kursplanen (6). Författarna menar att utrymme för livsmedelkunskap i kursplanen, därav undervisningen, bortprioriterats. Önskvärt vore om mer fokus lades på att ge eleverna förståelse angående varför en produkt bör väljas framför en annan, gällande exempelvis fettkvaliteten.

I kursplanen för Hem- och konsumentkunskap är en punkt i det centrala innehållet och ett kriterium för att bli godkänd, att eleverna ska lära sig om hur val av livsmedel och produkter kan påverka miljö och hälsa (6). Under denna punkt menar författarna att livsmedelkunskap skulle kunna ges utrymme i undervisningen. Enligt en studie anser vissa lärare att kursplanen och betygskriterierna är allt för öppna för egna tolkningar, detta är något som författarna håller med om och som kan styrkas genom elevernas egna upplevelser i denna undersökning (23). Många elever beskrev det som att läraren hade stor påverkan på vad de ansåg om ämnet. Något som kanske kan ha berott på lärarnas tolkning av kursplanen samt eget engagemang. Att fortbilda lärare i hälsosamma kostvanor och livsmedelkunskap är något som författarna anser skulle kunna begränsa denna skillnad. I denna undersökning har inte syftet varit att ta reda på vad eleverna äter utan snarare hur de uppfattar kostundervisningen i helhet. Däremot anser författarna att detta är något som skolan borde belysa mer. Författarna uppfattar att eleverna inte lärt sig tillräckligt i förhållande till det som berörs i skollagen angående skolans roll i att förbereda och utveckla barn för dagens samhälle (8). Tillgängligheten av utrymmesmat är idag stor och i och med dagens överflödssamhälle behöver barn få mer kunskaper kring vilka livsmedel de bör välja.

Som författarna visat lägger skolorna i denna undersökning, enligt eleverna, mer tid på exempelvis mat från olika kulturer än på livsmedelkunskap. Författarna anser att detta är något som inte är lika betydande för elevernas utveckling och snarare skulle kunna ses som fördjupad, än grundläggande, kunskap. Då Hem- och konsumentkunskap endast får 118 timmar av den sammanlagda undervisningstiden i grundskolan, medan t.ex. religionskunskap får 885 timmar skulle exempelvis mat från olika kulturer istället kunna läggas där (8). På samma sätt menar författarna att undervisning om tvätt och textilvård skulle kunna läggas på slöjden som har 330 timmar i undervisningstid. Att slöjd är ett mindre viktigt ämne var något som eleverna tog upp i fokusgruppsintervjuerna, de påstod även att Hem- och konsumentkunskap var viktigare och att de hellre hade sett att ämnet fått större utrymme. Bristen på tid i ämnet har med stor sannolikhet lett till elevernas uppfattning om att ämnet inte är lika roligt och att det bara är någonting som ska genomföras. Tidsbristen i ämnet har belysts i andra studier där förslag om utökad undervisningstid tagits upp, detta främst för att

kunna påverka elevers hälsa (9). Ämnet utgör idag 0,75 % men enligt en rapport föreslår författaren att det istället ska ta minst 3 % av den totala undervisningstiden i grundskolan.

Hem- och konsumentkunskap skulle kunna ses som ett tvärvetenskapligt ämne då det ska innefatta kunskaper från olika ämnesgrenar. Författarna menar därför att det skulle lämpa sig väl för samarbeten med andra ämnen. Tillsammans med kommunikation är samarbeten något som eleverna ansett vara otillräcklig. För att detta ska vara genomförbart krävs det som tidigare nämnts, att ämnet får högre prioritet. Undervisningstiden i Idrott och hälsa är 500 timmar, trots det är kostundervisning enligt eleverna nästintill obefintlig (8). I läroplanen för ämnet står det att hälsa, sambandet mellan kost och hälsa samt sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa ska tas upp (6). Eleverna redogjorde för att det på undervisningen har tagits upp om alkohol, narkotika samt droger i form av temadagar. Att skolan lagt fokus på detta är något författarna ser som positivt då alkohol och rökning är två faktorer som lett till det sjukdomsantal vi har i Sverige idag (1). Däremot menar författarna att riskfaktorerna BMI och mängden fysisk aktivitet borde belysas mer genom exempelvis temadagar, detta skulle kunna ligga under Idrott - och hälsaundervisning. Författarna menar att det är av betydelse då dagens ohälsa i många fall kan förklaras med brist på kunskap kring kostvanor. Okunskap och utbildningsnivå är sådant som har visat sig vara eventuella faktorer till övervikt bland barn (2). Då det finns elever som ej får behörighet till gymnasiet är det av betydelse att grundläggande undervisning ges i grundskolan, detta då det har visat sig att utbildningsnivå och hälsa samspelar (1). Under fokusgruppsintervjuerna berättade en deltagare att denne på sin tidigare skola haft en temavecka om kost där kända fotbollsspelare hade besökt skolan och berättat om kost och träning. Temadagar som dessa och likande aktiviteter är något som eleverna, men även författarna, tror skulle kunna inspirera elever och väcka intresse för hälsosamma kostvanor. I skollagen står det att varje elev ska ha möjlighet att utveckla sina kunskaper, att låta eleverna ha möjlighet att välja Hem- och konsumentkunskap på Elevens val skulle kunna vara ett sätt att tillfredsställa detta (8). Det skulle även ge elever med ett särskilt intresse den möjligheten, samt vara något som skulle utöka den begränsade undervisningstiden för ämnet.

Under fokusgruppsintervjuerna diskuterade eleverna kring vilka konsekvenser personer som lever ett ohälsosamt liv, med dåliga kostvanor, skulle kunna få. De ansåg att det var viktigt för deras framtida liv att veta hur de ska bära sig åt för att undvika sjukdomar senare i livet. En del elever var medvetna om att en ohälsosam livsstil kan få följder som påverkar både den enskilda individen och samhället. Dessa kunskaper uppgav eleverna att de fått från sina föräldrar. Författarna menar att detta är kunskap som eleverna även bör få från skolan. Det har visat sig att hälsofrämjande undervisning bör introduceras så tidigt som möjligt, gärna innan sjätte klass då det är svårare att påverka levnadsvanor ju äldre människor blir (18). Flera elever hävdade att de gärna hade fått mer kostinformation från flera håll för att styrka det de lärt sig. De menade att om de hört någonting flera gånger skulle de också uppfatta det som mer trovärdigt. Dessutom ansåg eleverna att det är av betydelse att de får lära sig om hälsosamma kostvanor i skolan då det troligtvis finns många barn som inte får höra det från sina föräldrar. Det har visat sig att barn till föräldrar med högre utbildning också har ett högre intag av frukt och grönt och mat med högre näringsstäthet (15). Det finns flera studier som visar på att sociala skillnader spelar en betydande roll för hälsotillståndet hos befolkningen (1). Om skolan skulle belysa kost och hälsosamma kostvanor i större utsträckning skulle de sociala skillnaderna eventuellt kunna minskas i och med att alla barn har skolplikt. Skolplikten innebär att barn, oavsett vilken typ av socioekonomisk grupp de kommer ifrån, ska få samma typ av undervisning, då skolan ska vara lika för alla (8). Hälsoinventioner har tidigare gjorts på barn i skolan och gett goda resultat på såväl BMI som fysisk aktivitet och

konsumtionen av frukt och grönsaker (24). Detta är, enligt författarna, ytterligare en indikator på att skolan har ett stort ansvar i att undervisa om kost och hälsa. Däremot spelar föräldrarna en betydande roll i barnens uppfostran och lärande, vilket kan göra det svårt för skolan att påverka deras faktiska kosthållning (25). Detta är komplext och påverkas av genetik såväl som omgivande faktorer.

Författarna har kunnat se att många av de elever som sysslade med någon sport på fritiden var mer insatta i kost- och hälsofrågor. Detta är något som de själva tog upp och de påstod att fritidstränarna, utöver föräldrarna, hade en stor påverkan på vad de visste. Att barn som är fysiskt aktiva på sin fritid, också har bättre kostvanor har presenterats i tidigare studier (26). Det forskningen visat på är att dessa faktorer samverkar och går hand i hand med en hälsosam livsstil. Eleverna som sportade på sin fritid menade att äta hälsosamt var en motivation då de gav dem mer energi och hjälpte dem att prestera bättre, detta är något som även presenterat i tidigare studier (27-28). Att äta hälsosamt är något som eleverna i denna undersökning hade önskat att de fått lära sig mer om, däribland hur de skulle kunna göra nyttig mat snabbt då de angav att det är lättare att laga onyttig mat. Intresset för att veta varför ett moment genomfördes, på exempelvis Hem- och konsumentkunskap, var något många elever saknade. I och med att ämnet delvis är praktiskt upplever författarna att undervisningen ej kan vara alltför strikt då eleverna lättare kommer att tappa intresse. Att undervisningen ska främja kreativitet och initiativförmåga är också något som står i kursplanen för Hem- och konsumentkunskap (6). Om eleverna hade fått en förklaring till varför en rätt tillagades på ett visst sätt och varför den skulle innehålla en viss typ av produkter, skulle eleverna förhoppningsvis se en annan mening med lektionerna. Med det också förstå att det inte är svårare att laga nyttig mat.

### **6.3 Förslag på framtida studier**

För att visa på den brist, som enligt författarna, finns i kostundervisningen i grundskolan idag, krävs mer forskning. Denna undersökning skulle kunna ligga som grund för mer djupgående och rikstäckande studier där fler skolor och län i Sverige skulle inkluderas. Att komplettera fokusgruppsintervjuer med enkäter skulle kunna skapa en triangulering och därmed ge studien bättre tillförlitlighet. Därefter skulle dessa resultat kunna användas som grund vid arbete kring att förbättra skolans resurser för kostundervisningen. För att tidigt kunna introducera ämnet för barn i skolan är det av betydelse att insatser görs, exempel på detta skulle kunna vara att tydliggöra styrdokumentet och inkludera kost och hälsosamma kostvanor som en betydligt större del av dessa.

## **7. Slutsats**

Den generella uppfattningen om kostundervisningen i grundskolan är att den har för litet utrymme samt att livsmedelskunskap ej inkluderats i någon större utsträckning. Resultatet visar att det finns en efterfrågan om mer tid och kunskap samt orsak till varför olika moment genomförs. Det har framgått att det är föräldrar och fritidstränare som främst står för den kännedom som eleverna uppfattar sig ha om hälsosamma kostvanor. Eleverna menar dock att ämnet är viktigt och resultat från denna undersökning visar att skolan borde spela en större roll i elevers kännedom om hälsosamma kostvanor, än vad den gör i dagsläget. För att minska de skillnader som framgått i denna undersökning mellan lärares tolkning, därav också undervisningen, bör styrdokumentet för grundskolan tydliggöras. Hälsosamma kostvanor bör bli mer integrerat i Hem- och konsumentkunskap såväl som i Idrott och hälsa, men även belysas kontinuerligt genom hela grundskolan. Det framgår dock att andra faktorer också har inverkan på deras hälsa, nu och senare i livet.

## Referenslista

1. Socialstyrelsen, Statens folkhälsoinstitut. Folkhälsan i Sverige- Årsrapport 2012. Socialstyrelsen; 2012.
2. Sjöberg, A. Moraesus, L. Yngve, A. Poortvliet, E. Al-Ansari, U. Lissner, L. Overweight and obesity in a representative sample of schoolchildren – exploring the urban-rural gradient in Sweden. *Obesity Reviews*. 2011; 12(5): 305–314.
3. Birch, LL. Psychological Influences on the Childhood Diet. *J. Nutr.* 1998; 128 (2): 407–410.
4. Birch, LL. Development of food preferences. *Annu. Rev. Nutr.* 1999; 19: 41–62.
5. Bandura, A. Health Promotion by Social Cognitive Means. *Health Educ Behav.* 2004; 31(2): 143-164.
6. Skolverket. Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011. Stockholm: Skolverket; 2011.
7. Statistiska centralbyrån. Barn- och familjestatistik. (elektronisk) (2011-12-14) Tillgänglig: [http://www.scb.se/Pages/TableAndChart\\_\\_\\_\\_151499.aspx](http://www.scb.se/Pages/TableAndChart____151499.aspx) 2012-05-15.
8. Skollag (SFS 2010:800) Stockholm: Utbildningsdepartementet.
9. Rosén, M. Mat och hälsa i undervisningen – skolan och lärarutbildningen. Uppsala: Livsmedelsverket; 2004.
10. World Health Organization. WHO definition of health. (elektronisk) (2003) Tillgänglig: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> 2012-05-15.
11. Nationalencyklopedi. Kost. (elektronisk) Tillgänglig: <http://www.ne.se/kost> 2012-05-15.
12. Livsmedelsverket. Kostråd. (elektronisk) (2012-02-22) Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/> 2012-05-01.
13. Livsmedelsverket. Bra mat i förskolan: råd för förskola och familjedaghem. Uppsala: Livsmedelsverket; 2007. Tillgänglig: [http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/bra\\_mat\\_i\\_forskolan\\_2007\\_2011.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/bra_mat_i_forskolan_2007_2011.pdf). 2012-05-15.
14. Livsmedelsverket. Bra mat i skolan: råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem. Uppsala: Livsmedelsverket; 2007. Tillgänglig: [http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/Bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_2007.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf). 2012-05-15.
15. Enghardt Barbieri, H. Pearson, M. Becker, W. Riksmaten - barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket; 2006.
16. Livsmedelsverket. Barn över 2 år. (elektronisk) (2011-11-02) Tillgänglig: <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/#Barnb> 2012-05-01.
17. Gracey, D. Stanley, N. Burke, V. Corti, B. .Beilin, LJ. Nutritional knowledge, beliefs and behaviours in teenage school students. *Health education research*. 1996; 11(2): 187-204.
18. Kelder, SH. Perry, CL. Klepp, K-I. Lytle, LL. Longitudinal Tracking of Adolescent Smoking, Physical Activity, and Food Choice Behaviors. *American Journal of Public Health*. 1994; 84(7): 1121-1126.
19. Utbildningsdepartementet, Den nya skollagen- för kunskap, valfrihet och trygghet (elektronisk) (2009-06-11) (Uppdaterad:2011-05-11) Tillgänglig: <http://www.regeringen.se/sb/d/12022> 2012-05-04.
20. Halkier, B. Fokusgrupper. 1. uppl. Malmö: Liber; 2010.
21. Bryman, A. Samhällsvetenskapliga metoder. 1. uppl. Malmö: Liber ekonomi; 2002.
22. Vetenskapsrådet. Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. Stockholm: Vetenskapsrådet; 2002. Tillgänglig: <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>. 2012-05-01.
23. Eriksson, C. Gustavsson, K. Johansson, T. Mustell, J. Quennerstedt, M. Rudsberg, K.

- Sundberg, M. Svensson, L. Skolämnet Idrott och Hälsa i Sveriges skolor- en utvärdering av läget hösten 2002. Stockholm: Skolverket; 2003.
24. Llargues, E. Franco, R. Recasens, A. Nadal, A. Vila, M. Pe´rez, MJ. et.al. Assessment of a school-based intervention in eating habits and physical activity in school children: the AVall study. *J Epidemiol Community Health* 2011;65 (10): 896-901.
25. Kral, TVE. Rauh, EM. Eating behaviors of children in the context of their family environment. *Physiology & Behavior*. 2010; 100(5): 567–573.
26. Cavadini, C. Decarli, B. Grin, J. Narring, F. Michaud P-A. Food habits and sport activity during adolescence: differences between athletic and non-athletic teenagers in Switzerland. *European Journal of Clinical Nutrition*. 2000; 54(1): 16-20.
27. Biddle, SJH. Brehm, W. Verheijden, M. Hopman-Rock, M. Population physical activity behaviour change: A review for the European College of Sport Science. *European Journal of Sport Science*. 2012; 12 (4): 2012, 367-383.
28. Holt, NL. Kingsley, BC. Tink, LN. Scherer, J. Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011; 12(5): 490-499.

## Bilaga 1. Arbetsfördelning

Planering av undersökningen och uppsatsarbetet	50/50
Litteratursökning	60/40
Datainsamling	50/50
Analys	50/50
Skrivandet av uppsatsen	50/50

## Bilaga 2. Följebrev

### Till dig som går i årskurs 9!

Som examensarbete vid Institutionen för Kostvetenskap vid Uppsala Universitet ska vi genomföra en undersökning angående grundskolans roll i elevers lärdom om hälsosamma kostvanor.

Syftet med denna undersökning är att studera hur stort utrymme årskurs 9 elever uppfattar att hälsosamma kostvanor fått under deras grundskoletid. Detta med fokus på undervisningen i ämnena Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa, i två utvalda grundskolor i Sverige.

Via bekvämlighetsurval har din skola valts ut och just ditt deltagande är självklart frivilligt men vi skulle uppskatta din medverkan då det är betydande för undersökningens kvalitet. Urvalet för denna undersökning är 16- 24 elever som går i års 9, gått grundskolan i Sverige, läst Hem- och konsumentkunskap och Idrott och hälsa och har fyllt 15 år. Undersökningen kommer ske i loppet av vecka 17- 2012 och vi ser gärna att du anmält ditt intresse för deltagande senaste den 18 april.

#### **Dina svar och ditt deltagande kommer att behandlas konfidentiellt!**

Dina svar kommer att spelas in och kommer sedan att transkriberas och det är endast vi som har tillgång till dina svar. Du kan när som helst välja att avsluta fokusgruppsintervjun då ditt deltagande är frivilligt. Resultatet från denna fokusgrupp kommer att redovisas i form av en rapport där din anonymitet kommer att garanteras. Denna kommer att skickas ut till din skola. Vid frågor eller synpunkter angående undersökningen kontakta undertecknade.

Under denna undersökning och vid tiden för fokusgrupperna bjuder vi dig som tack på fika.

Vi uppskattar din medverkan, tack på förhand!

#### **Med vänliga hälsningar /**

Johanna Björkman  
Linnea Gatu

Tele: 073-6170144

E-post: Johanna.Bjorkman.6252@student.uu.se

Studenter vid Institutionen för Kostvetenskap  
Uppsala Universitet  
2012-04-11

### Bilaga 3. Program för fokusgruppsintervjuerna

	<b>Program för fokusgruppsintervjuerna</b>
<input type="checkbox"/>	Tackar deltagarna för att de ställer upp
<input type="checkbox"/>	Inledning med gemensamt fika och småprat
<input type="checkbox"/>	Presentation av deltagare, moderator och observatör
<input type="checkbox"/>	Alla deltagare gör en varsin namnskylt
<input type="checkbox"/>	Introducera fokusgruppsämne, mål och syfte
<input type="checkbox"/>	Förhållningsregler- frivilligt deltagande, tala tydligt, tala en i taget, öppen diskussion, inget rätt och fel, konfidentialitet, tidsplan, om inspelningen
<input type="checkbox"/>	Inspelning startas
<input type="checkbox"/>	Fokusgruppsintervjun påbörjas
<input type="checkbox"/>	Summering, återkoppling och övriga frågor
<input type="checkbox"/>	Fokusgruppsintervjun avslutas
<input type="checkbox"/>	Inspelning stängs av
<input type="checkbox"/>	Tackar deltagarna för deras medverkan
<input type="checkbox"/>	Förklara vad som kommer hända med den insamlade datan



## Bilaga 4. Frågeguide

1. Vad är hälsosamma kostvanor för er?
2. Vad är en bra kosthållning tror ni?
- 3a. Varför behöver vi äta bra mat tror ni?
- 3b. Vart har ni lärt er/hört det? (t.ex hemmet, medier, skolan)
4. Vad har ni för uppfattningar om kostundervisningen i skolan?
5. Kommer ni ihåg om/vad ni lärt er om mat på HK- undervisningen?
6. Kommer ni ihåg om/vad ni lärt er om mat på idrott och hälsa- undervisningen?
7. Därefter; har ni lärt er något om/vad hälsosamma kostvanor?
8. Vad tycker ni om det ni har lärt er? Åsikter.
9. Finns det någon kommunikation mellan de olika kurserna, några teman och samarbeten?
10. På en skala mellan 1-10, hur viktig anser ni att kostundervisningen i skolan är? Förklara varför. (1=inte alls viktigt, 10=väldigt viktigt)
11. Av vilken betydelse tycker ni att det är att skolan pratar om hälsosamma kostvanor i undervisningen?