



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV  
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

---

# Hur miljön i hemmet kan påverka elevernas frukostintag

En enkätundersökning bland niondeklassare

Malin Blom

VT-17

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp  
Folkhälsovetenskap  
Hälsopedagogiska programmet  
Folkhälsovetenskap, teori, metod och examensarbete

Handledare: Maria Lennernäs Wiklund  
Examinator: Gisela van der Ster

---



## Abstract

Blom, M. (2017) How the environment at home affects students breakfast habits. A questionnaire study among ninth graders. Bachelor thesis in Public Health Science. Department of Occupational and Public Health Science. Faculty of Health and Occupational Studies. University of Gävle, Sweden.

The **purpose** of this study was to investigate if the environment at home could affect the pupils breakfast intake; what they choose to eat, if they eat and why they eat breakfast. A quantitative **method** was used and the data was collected by a questionnaire. In total 64 pupils from ninth grade in public school participated in the study. The **result** showed that most of the pupils ate breakfast regularly and often ate alone at the kitchen table. Though some of them ate very little and a meager breakfast. Most of the pupils were positive to being served breakfast at school because they often were too tired to eat at home and can eat in the company of friends. The **conclusion** was that most pupils ate breakfast often and a few ate rarely. The kitchen table was the preferred place to eat breakfast and they often ate alone. Popular choices for breakfast were oatmeal, sandwiches or soured milk/yoghurt with cereals.

**Key words:** Breakfast, pupils, school, home environment, public health

## Sammanfattning

Matvanor har en stor betydelse för folkhälsan och vad barn erbjuds för mat under uppväxten har en extra stor betydelse. Frukost ger en bra start på dagen. Den ger en den ork och energi som behövs under morgonen före lunch. Energin efter frukosten behövs för att behålla fokus under skolarbetet och för att orka vara fysisk aktiv under skoltid samt fritid.

Syftet med studien var att undersöka om miljön i hemmet påverkade niondeklassarnas frukostvanor och hur dessa vanor såg ut.

För att besvara syftet så användes kvantitativ metod med tvärsnittsdesign och för insamling av dess data valdes enkäter. Urvalet bestod av elever i årskurs 9 från två skolor i en kommun. Totalt deltog 64 elever i studien.

Resultatet visade att majoriteten av eleverna åt frukost ofta och en liten del av dem åt lite eller inget till frukost. De åt frukost vid köksbordet och det gjorde de utan sällskap. Många elever var positiva till att bli serverade frukost i skolan på grund av att få möjlighet att få äta frukost med sällskap. En annan fördel de nämnde med frukost i skolan var att de blev hungriga när de kom till skolan för att de fick vakna till ordentligt och bli piggare.

Slutsatsen var att majoriteten av eleverna åt frukost varje dag eller hoppade över frukosten några gånger i veckan. Eleverna bestämde själva vad de ville äta till frukost och de åt oftast ensamma. Köksbordet var den plats i hemmet som var populärast att äta vid. De valde att äta havregrynsgröt, en smörgås med pålägg eller fil/yoghurt med flingor/müsli. Favoritdryckerna var O'boy och te.

**Nyckelord:** Frukost, elever, skola, hemmiljö, folkhälsa

## Innehåll

Inledning.....	1
Bakgrund .....	1
Folkhälsomål .....	1
Hälsa .....	2
Socialt stöd .....	2
Riktlinjer och råd avseende kost och måltidsfördelning .....	2
Hälsosam frukost.....	2
Övervikt hos barn .....	3
Frukost.....	3
Problemformulering .....	6
Syfte.....	6
Frågeställningar .....	6
Metod.....	6
Design.....	6
Urval .....	6
Genomförande .....	7
Dataanalys .....	7
Forskningsetiska överväganden.....	7
Resultat .....	8
Slutna frågor .....	8
Öppna frågor.....	11
Vad brukar eleverna äta till frukost? .....	11
Vad åt eleverna till frukost den dag de svarade på enkäterna?.....	11
Skulle eleverna äta frukost på skolan om de serverade det? .....	12
Drömfrukost hos eleverna .....	12
Diskussion .....	12
Resultatdiskussion .....	12
Metoddiskussion.....	15
Slutsats och förslag på fortsatt forskning .....	16
Referenser	
Bilagor	
Missivbrev	
Frågeformuläret	

## Inledning

Matvanor har betydelse för folkhälsan och kosten har en särskilt stor betydelse under uppväxtåren. Matvanor påverkas av olika faktorer till exempel vilken mat som erbjuds, möjligheten att äta vid olika tidpunkter under dagen och individens egna preferenser. I den här studien undersöks om barn får stöd och rätt förutsättningar att äta frukost hemma. Frukost ger en bra start för dagen efter nattfastan och ger en ork och energi som behövs under dagen. Frukost är viktigt för barn som behöver fokusera på skolarbetet eftersom hunger påverkar känsloläget negativt, barn behöver energi för att orka med att vara fysiskt aktiva under skoltid och fritid. Bra frukostvanor gynnar barnen inför framtiden och ger dem en grund för ett bra välmående och hälsa i vuxenlivet.

## Bakgrund

### Folkhälsomål

”Det övergripande folkhälsomålet är att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Statens Folkhälsoinstitut 2010). Det här målet sattes för att förbättra hälsan i Sverige och nå en jämlikare hälsa i befolkningen. Till målet följer det med elva målområden som används som ett verktyg för att nå det övergripande målet. De elva målområdena är:

- |   |   |
|---|---|
| 1. Delaktighet och inflytande i samhället | 7. Skydd mot smittspridning                       |
| 2. Ekonomiska och sociala förutsättningar | 8. Sexualitet och reproduktiv hälsa               |
| 3. Barns och ungas uppväxtvillkor         | 9. Fysisk aktivitet                               |
| 4. Hälsa i arbetslivet                    | 10. Matvanor och livsmedel                        |
| 5. Miljöer och produkter                  | 11. Alkohol, narkotika, dopning<br>tobak och spel |
| 6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård     |   |

Folkhälsomålen vägleder arbetet med folkhälsan på nationell, regional och lokala nivåer i samhället.

Att ge barn förutsättningar till goda frukostvanor hänger samman med flera av folkhälsomålen. Folkhälsomål 10 heter ”Goda matvanor och säkra livsmedel” och har en tydlig koppling med frukostvanor. Målområdet handlar om att ge förutsättningar för befolkningen att anamma en god hälsoutveckling genom bra matvanor och säkra livsmedel (Statens Folkhälsoinstitut [FHI] 2010). Genom att ge barnen en chans till att skapa rutiner med att äta frukost, ges chansen till att anamma livsstilen och ta med sig vanan in till vuxenlivet.

Folkhälsomål 9 heter ”ökad fysisk aktivitet” och handlar om att öka den fysiska aktiviteten hos befolkningen (FHI 2010). Genom att regelbundet äta frukost så ger det ökad energi och ork vilket ökar orken att vara fysiskt aktiv. Fysisk aktivitet och goda

matvanor är en bra kombination som ger förutsättningar för en hälsosam livsstil (Pyper, Harrington & Manson 2016)

Folkhälsomål 3 heter ”Trygga och goda uppväxtvillkor” som handlar om att trygga barns hälsa och säkra folkhälsan långsiktigt (FHI 2010). Att bli mätt på morgonen och slippa känna hunger fram till lunch, är en viktig del för barn att känna trygghet och få en bra uppväxt.

### **Hälsa**

Hälsa definieras av World Health Organization (WHO) som ett tillstånd av socialt, fysiskt och psykiskt välmående (WHO 1998). Att ha hälsa innebär inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet – utan hälsa hör ihop med upplevelser. Därför är hälsa djupt personligt och påverkas av en människas livssituation, erfarenheter, förväntningar och drömmar. WHO ser hälsa som en mänsklig rättighet och att alla människor på jorden bör ha tillgång till grundläggande hälsa (ibid.).

### **Socialt stöd**

Samhället erbjuder stöd till både individer och grupper där de får hjälp med att hantera negativa förändringar i livet och negativa levnadsvillkoren. Socialt stöd ger människor positiva verktyg för att förstärka livskvaliteten (WHO 1998). Det sociala stödet i denna studie handlar främst om föräldrarna och familjen i hemmet. Föräldrarna är barnens första och främsta förebild under uppväxten.

### **Riktlinjer och råd avseende kost och måltidsfördelning**

Det finns inga speciella kostråd för barn över två år, utan de följer samma kostråd som de vuxna (Statens Livsmedelsverk (SLV) 2016). Trots att barn inte äter lika stor mängd mat som vuxna så behöver de ändå mycket näring för att utvecklas och växa på rätt sätt. SLV gjorde en undersökning som visade att barn äter alldeles för mycket näringsfattiga livsmedel som innehåller mycket fett och socker. Äter barnet all den näring som kroppen behöver och kräver så finns det inte plats för sådan näringsfattig mat. Genom att äta regelbundet så är det lättare för barnet att äta lagom stora portioner vid måltiderna och de får det svårare att småäta mellan måltiderna (ibid.).

För att se till att barnet får i sig tillräckligt med näringsämnen som kroppen behöver så är matcirkeln ett utmärkt verktyg för att konstruera måltider (SLV 2016). Genom att se till att barnet får i sig livsmedel från kostcirkelns alla delar varje dag så är det en god förutsättning att barnet fått i sig de näringsämnen den behöver (ibid.).

### **Hälsosam frukost**

För både barn och vuxna så rekommenderas att frukosten bör innehålla en hel del kolhydrater. Helst ska kolhydraterna vara fiberrika och ha låg energitäthet. Ett exempel

är gröt på havre eller råg och fullkornsflingor. Även bröd på fullkorn är ett bra alternativ. Livsmedel med hög energitäthet har högt innehåll av fett och socker - som till exempel glass, godis, kakor, snacks och glass. En frukost ska ge mättnad, vara hela förmiddagen och ha ett balanserat näringsinnehåll. Så därför behöver även fett och protein ingå i frukost; som exempelvis en mjölkprodukt. Frukost och bär bör även vara en del av frukosten på grund av deras C-vitamin som underlättar upptaget av järn. Till exempel färska eller frysta bär till gröt eller yoghurt/filmjök (Johansson 2014; Nordiska Näringsrekommendationer [NNR] 2012). En del känner inte någon hunger på morgonen eller har svårt att äta frukost. Ett råd är att förbereda frukost på kvällen innan så att de lätt kan lägga i väskan på väg till jobbet eller skolan (ibid.).

### **Övervikt hos barn**

Från kostundersökningar i Sverige så har det visats att näringsintaget bland barn och ungdomar är bra i jämförelse med den näringsbrist som rådde förr i tiden (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson 2008). Idag råder det ingen brist på färskvaror och de flesta barn och vuxna täcker det dagliga dagsbehovet. Men det nya hälsoproblemet idag är den ökade kroppsvikten och det har blivit vanligare med fetma bland barn. Problemet med fetma bland barn anses bero på att barn inte är lika fysiskt aktiva längre och att de äter mat som innehåller mycket fett och socker (ibid.).

För att minska hälsoproblem med fetma bland barn så är det viktigt att redan från början etablera hälsosamma vanor i familjen. Att ha regelbundna måltider under dagen och bestämda tider för sömn är gynnsamt redan när de är spädbarn (Abrahamsson et al. 2008). Börjar barn redan tidigt med dåliga matvanor så kan dessa bli mer riskabla när de når vuxen ålder. De vuxna blir mindre fysiskt aktiva och energibehovet är lägre vilket ökar risken för fetma och felnäring. Startar människan livet med goda vanor så ger det en bra utgångspunkt för en god hälsa i vuxen ålder (ibid.).

### **Frukost**

Enligt Abrahamsson et al. (2008) så har frukosten en stor betydelse för barnens fysiska och psykiska arbetsförmåga. Vad barnen väljer att äta till frukost har en stor inverkan på den dagliga aktiviteten. Barn tillbringar många timmar i skolan sittandes i skolbänken och när de kommer hem så tillbringas mer stillasittande timmar framför teven och datorn. På grund av många timmars stillasittande så har det lett till ökad övervikt bland svenska barn (ibid.). Enligt en studie från Folkhälsomyndigheten (FHM) (2014) så finns det en skillnad mellan pojkar och flickor hur ofta de äter frukost. Pojkar äter frukost mer regelbundet än flickor. Det kan ha ett samband med att flickor är mindre nöjda med sitt utseende och ansåg sig själva som tjocka – och det kunde leda till att de åt mindre. Medan pojkar tyckte de var för smala och därför kunde det förklara varför de åt mer regelbundet (ibid.).

Frukost är en av de tre viktigaste måltiderna under dagen och anses vara extra viktig eftersom den bryter nattfastan (Johansson 2014). På engelska heter frukost ”breakfast”



och det betyder att bryta fastan (ibid.). Ju äldre barnen blir desto vanligare har det blivit för dem att hoppa över frukosten. I flera studier har det framkommit ett samband mellan frukost och kroppsvikt. I en studie så fann Hallström et al. (2011) ett samband mellan att inte äta frukost och hög andel fett på kroppen. I en annan studie så fann Rampersaud, Pereira, Girard, Adams & Metz (2005) att de barn som dagligen åt frukost hade en hälsosam vikt och över huvudet taget bättre kosthållning än de som valde att hoppa över frukosten.

Att äta frukost ger en bra start på dagen och det är inte endast ett uttryck. Frukost ger barnen en vakenhet och ork som förbättrar koncentrationen och inläringen före lunchen på skoldagen (Johansson 2014). Påståendet backas upp av Rampersaud et al. (2005) genom en metaanalys som omfattade 47 studier. Där visades att de barn som åt frukost hade en högre närvaro i skolan i jämförelse med de som inte åt frukost. De hade även bättre minne, starkare akademisk prestationsförmåga och bättre humör. Boschloo et al. (2012) fick fram ett liknande resultat i en tvärsnittsstudie på 605 ungdomar. De fann ett samband med att äta frukost och ett bättre slutbetyg under läsåret. De som hoppade över frukosten presterade sämre i skolan och det resulterade i ett sämre slutbetyg (ibid.).

Enligt studier så finns det ett samband mellan frukost och skolprestationer. Äter barnen frukost så har de lättare att fokusera under lektionerna och kan prestera bättre. Frukost ger den energi som behövs under en lång dag vid skolbänken. Men energin används inte endast till för den mentala förmågan, utan även till att vara fysiskt aktiv. Rampersaud et al. (2005) fann i sin metaanalys att de som valde att inte äta frukost även valde bort att vara fysiskt aktiva vilket berodde på brist på energi. I en annan studie av Amigo-Vázquez, Busto-Zapico, Errasti-Pérez & Peña-Suárez (2016) så fann de ett statistiskt samband mellan att avstå från frukost och stillasittande aktiviteter. När barn väljer att inte äta frukost så blir de trötta och utmattade. De har alltså inte fått bryta nattfastan och fylla på sina energidepåer, kroppen är tom på energi och de blir orkeslösa. Därför föredrar barnen mer stillasittande aktiviteter på fritiden som inte kräver mycket energi som till exempel titta på teve, spela tevespel och sitta vid datorn (ibid.). Att ha en stillasittande fritid med lite fysisk aktivitet kan leda till ett högre BMI (Body Mass Index).

Det finns en möjlig förklaring till varför vissa barn väljer bort frukosten; de är morgontrötta. Boschloo et al. (2012) såg ett samband med en morgonmänniskas och en kvällsmänniskas frukostintag. Begreppen morgon- respektive kvällsmänniska syftar på den biologiska dygnsrytmen som delvis är medfödd och som också sammanhänger med ålder (Boschloo et al. 2012). En kvällsmänniska är mer morgontrött och mindre hungrig tidigt på morgonen, vilket kan leda till att de väljer bort frukosten på morgonen. I en studie av Nordlund, Norberg, Lennernäs, Gillberg & Pernler (2004) genomförd på 1866 högstadiel elever pekade resultatet på att kvällsmänniskorna (45,3%) i jämförelse med morgonmänniskorna (7,2%) hade utvecklat sämre frukostvanor i årskurs nio från den tidigare mätningen i årskurs 7. Det kan ha berott på att ungdomarna kom i puberteten och då blev mer morgontrötta och hoppade över frukosten för att få sova lite längre. Även i

den studien fanns ett samband mellan att äta frukost, högre betyg och mer hälsosamma mat- och motionsvanor (ibid.).

Matvanor är inte något som barnen lär av sig själva, det är föräldrarna som skapar grunden för barnens matvanor. Föräldrars matvanor speglas hos barnen. De ser, lär och anammar den livsstil som föräldrarna praktiserar. Regler kring ätandet har visat sig ha en stor betydelse när det handlar om matvanor hos barn (Holubcikova, Kolarcik, Madarasova Geckova, van Dijk & Reijneveld 2016). I deras studie så visade resultatet att 20% av barnen inte hade några regler kring ätandet. Så familjehållningen är viktig och betydande för frukost och hälsosamma matvanor. Är det en dålig sammanhållning i familjen så brister det i kommunikation och att vara en förebild. Pedersen, Holstein, Damsgaard & Rasmussen (2016) kunde i sin studie se att lägre frukostintag var vanligare hos 15-åringar med låg socioekonomisk status. Sjöberg, Hallberg, Höglund & Hulthén (2003) fick fram i sin studie att lägre sociala klasser är mer benägna att ha sämre hälsosamma vanor och högre BMI.

Larson, Wang, Berge, Shanafelt & Nanney (2016) uppvisar i sin studie vikten av en gemenskap i familjen. Barn som är med och förbereder frukost tillsammans med föräldrarna äter oftare tillsammans än i de familjer där barn inte är delaktiga tillsammans med föräldrarna. I de familjer där de åt frukost tillsammans hade bättre intag av näring än de familjer som åt frukost utan sällskap (ibid.). De tillfällen barn äter frukost på egen hand eller inte hinner förbereda så är det viktigt att ha lättillgänglig frukost som är hälsosam (ibid.). Frukost är den måltid som många äter ensamma och middagen är vanligast att äta tillsammans med andra (Litterbach, Campbell & Spence 2017). En familjs beteende kring frukosten som måltid är olika beroende på dess socioekonomiska status. De med högre socioekonomisk status åt vid matbordet vid alla måltider och de med lägre socioekonomisk status åt oftast framför teven (ibid.).

Sex skolor i staden Johannesburg i Sydafrika tog sig an ett program där syftet var att servera frukost i skolorna och sedan se antropometriska och prestationsmässiga skillnader hos eleverna. Antropometri handlar om människokroppens proportioner (Hochfeld, Graham, Patel, Moodley & Ross 2016). I studiens resultat fann de positiva förändringar hos barnen. De såg att barnens näringsintag förbättrades och att elevernas BMI förbättrades under perioden. De barn som hade undernäring fick bättre värden och var inte undernärda längre, och de som hade högre BMI fick lägre BMI. De såg även förändringar i elevernas skolprestation. De fick bättre betyg och de var mer delaktiga i lektionerna. Lärare kommenterade att eleverna verkade piggare och hängde med på lektionerna mycket bättre än vad de gjorde innan programmet startade. Eleverna sa att de inte kände något sug efter att köpa och äta skräpmat, på grund av att de var mätta efter frukosten (ibid.).

Kommenterad [G1]: Varför står inte detta stycke i Bakgrund?

Kommenterad [MB2R1]:

## Problemformulering

Tidigare studier har undersökt samband mellan frukostvanor, förekomst av övervikt och fetma samt påverkan på skolprestation. Studierna har fokuserat på om elever väljer att äta hemma, om de äter eller avstår från att äta frukost före skolan och hur val av mat till frukost påverkar koncentrationsförmågan i skolan. Det som är mindre utforskat är hur frukosten arrangeras och gestaltas i hemmet och hur det påverkar ungdomars frukostintag. Den här studien skall svara på frågan om eleverna får delaktigt stöd från föräldrar för att äta frukost i hemmet och det sociala stödet för att äta frukost hemma.

## Syfte

Syftet med studien var att undersöka hur miljön i hemmet gestaltade sig och hur den miljön påverkade vad eleverna valde att äta, om de åt, hur de åt och varför de valde att äta frukost.

## Frågeställningar

- Äter och i så fall vad äter barnen till frukost under alla dagar i veckan?
- Vem bestämmer om de äter frukost och vad de äter till frukost?
- Äter de ensamma i hemmet eller tillsammans med andra? Vem/vilka?
- Händer det att de väljer bort frukosten? I så fall av vilken orsak?

## Metod

### Design

Till studien så valdes en tvärsnittsstudie med kvantitativ ansats med enkäter som metod för datainsamling. En enkätundersökning lämpar sig bäst undersökningens syfte då undersökningen fångar in många individer och får ett större perspektiv på deras frukostvanor (Olsson & Sörensen 2011). I en enkätundersökning är respondenterna anonyma vilket minskar risken för effekten social önskvärdhet som innebär att respondenten svarar utifrån det hen tror är det rätta eller önskvärda svaret eller för att ge en positiv bild av sig själv (Bryman 2011).

### Urval

I studien så användes ett bekvämlighetsurval och var från början tänkt att vara en totalundersökning i årskurs nio i en kommun i Uppland. Anledningen till att elever i årskurs nio valdes ut berodde på att det inte behövdes ett godkännande från vårdnadshavare. Enligt Bryman (2011) så används bekvämlighetsurval när forskaren använder sig av personer som är geografiskt tillgängliga. Bekvämlighetsurval är även inte lika tidskrävande som sannolikhetsurval och kostnaderna är lägre. I kommunen finns tre skolor som har elever i årskurs nio och varje skola har en egen rektor. En förfrågan via mejl gjordes och ett missiv sändes ut. Alla tre rektorerna svarade men en av dem avböjde deltagandet.

## Genomförande

Enkäterna utformades från grunden av författaren och handledaren då det inte fanns någon färdig enkät som passade till studiens syfte och frågeställningar. Enkätens frågor granskades av sammanlagt sex personer i åldrarna 20 – 30 år. Efter granskningen så omformulerades fyra frågor och ett svarsalternativ lades till på två frågor. Enkäten (se bilaga) bestod av 17 frågor med 14 fasta svarsalternativ och tre öppna svarsalternativ. Sju frågor hade öppna följdfrågor där respondenten fick svara med egna ord.

Eleverna informerades om undersökningens syfte både muntligt och skriftligt. De informerades om att ingen enkät kunde sammankopplas med någon enskild elev, de informerades om att de utan att behöva ange skäl kunde avbryta att fylla i enkäten. 73 enkäter delades sedan ut och 64 återvände. De 9 elever som inte svarade på enkäten var inte i skolan under den dagen. Eleverna svarade på enkäterna under skoltid och det tog mellan 10-20 minuter för eleverna att svara på frågorna. Enkäterna delades ut till rektorerna på varje skola och sedan fick eleverna svara på enkäten när tiden fanns. När eleverna lämnade in enkäterna så samlade läraren ihop dem, lade ner enkäterna i ett kuvert som sedan hämtades från skolan. Genom att läraren tog hand om utdelningen och insamlandet av enkäterna, så förblev eleverna anonyma för forskaren. Enligt Bryman (2011) så kan forskaren förlora sitt neutrala och objektiva perspektiv om hen kommer försökspersonerna för nära inpå. Så genom ett avståndstagande från deltagarna under studien så kunde objektiviteten bevaras och eleverna blev anonyma.

## Dataanalys

Antal besvarade enkäter var 64 stycken och alla kunde användas. Materialet från undersökningen fördes in i dataprogrammet SPSS för bearbetning och analys. Svarsalternativen kodades och matades in. De frågor som inte besvarades markerades som ”missing” i SPSS. En deskriptiv analys användes för att sammanställa materialet och fördes sedan in i en tabell för en översikt. Sedan användes en bivariat analys för att visa relation mellan variabler (Bryman 2011). De öppna frågorna skrevs ner i ett dokument i Word så det blev överskådligt och sedan sammanfattades allas svar.

## Forskningsetiska överväganden

Det finns grundläggande etiska riktlinjer som en forskare bör följa för att det inte ska uppstå några etiska problem. Anonymitet, integritet, konfidentialitet och frivillighet gäller för deltagarna i studien (Vetenskapsrådet 2002) Informationskravet innebär att deltagarna ska informeras om studiens syfte och hur den kommer att genomföras. Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva bestämmer om de vill delta i studien eller inte och att de får hoppa av när de vill under studiens gång. Konfidentialitetskravet innebär att deltagarnas personliga uppgifter behandlas med sekretess. Nyttjandekravet innebär att allt insamlat material får endast användas till forskning (ibid.). Deltagarna blev informerade enligt de fyra etiska kraven via missivbrev (se bilaga) och när de genomförde enkätundersökningen.

## Resultat

### Slutna frågor

Här redovisas kvantitativa data från enkätundersökningen.

Som framgår i tabell 1 så bor 77% av eleverna med båda sina föräldrar på heltid eller med en av föräldrarna på heltid. Åtta procent av eleverna uppgav att de inte äter frukost alls under skoldagar medan mer än hälften av eleverna åt frukost varje dag under skoldagar. Den måndag och torsdag eleverna fick svara på enkäten så angav 81% att de hade ätit frukost den morgonen och 19% hade inte ätit frukost. Tre femtedelar fixar frukost själv på morgonen och drygt hälften äter frukost själv på morgonen. Beträffande dygnstyp var de lika stor andel helt kvällsmänniskor och delvis kvällsmänniskor. Drygt en tiondel ansåg att de var både morgon- och kvällsmänniska. Majoriteten av eleverna skulle kunna tänka sig att äta frukost i skolan om det serverades; 36% skulle äta varje dag och 41% skulle äta några gånger i veckan. En stor andel av eleverna blev hungriga före lunchen och många av eleverna valde att äta lunch i skolan. En fjärdedel åt lunch ibland. Hälften uppgav att de inte äter något före lunch och 45% kunde äta något ibland.

**Tabell 1.** Resultat från enkätfrågor i antal svar och andel (%) svar från alla svarande avrundat till närmaste heltal. N= 64, 29 flickor, 31 pojkar, 3 annat kön i åldrarna 16-17år. Vissa frågor på enkäten var det möjligt att välja fler alternativ och därför blir svaren mer än 100%

Variabel	Antal (N)	Andel %
<b>Bor tillsammans med</b>		
Mamma på deltid	11	17
Pappa på deltid	8	13
Mamma och pappa heltid	49	77
Syskon	32	50
Vårdnadshavare	1	2
Annat	3	5
<b>Ät frukost idag</b>		
Ja	52	81
Nej	12	19
<b>Vem fixar frukosten?</b>		
Jag fixar själv	52	81
Det är olika	8	13
Annan fixar åt mig	4	6
<b>Äter du frukosten ensam?</b>		
Ja, alltid	27	42
Ja, ibland	27	42
Nej, aldrig	9	14
<b>Var äter du frukosten?</b>		
Vid köksbordet	54	84
Ståendes	5	8
Vid datorn	5	8
Framför teven	8	13
På väg till skolan	3	5
I sängen	3	5

Annan	1	2
<b>Hur ofta äter du inte frukost under veckan?</b>		
Hoppar aldrig över frukost	21	32
Hoppar över en dag i veckan	13	20
Hoppar över två dagar i veckan	12	19
Hoppar över tre dagar i veckan	6	9
Hoppar över fyra dagar i veckan	2	3
Hoppar över fem dagar i veckan	4	6
Hoppar över sex dagar i veckan	3	5
Hoppar över sju dagar i veckan	3	5
<b>Äter du frukost under helgen?</b>		
Ja, alltid	31	48
Ja, ibland	26	41
Nej, aldrig	7	11
<b>Är du morgonmänniska eller kvällsmänniska?</b>		
Helt morgonmänniska	2	3
Delvis morgonmänniska	9	14
Helt kvällsmänniska	21	33
Delvis kvällsmänniska	21	33
Morgon- och kvällsmänniska	11	17
<b>Skulle du äta frukost i skolan om det serverades?</b>		
Ja, varje dag	23	36
Ja, några gånger i veckan	26	41
Nej, aldrig	15	23
<b>Blir du hungrig innan lunchen?</b>		
Ja	45	70
Ibland	19	30
<b>Äter du något innan lunchen?</b>		
Ja	1	2
Ibland	29	45
Nej	34	53
<b>Äter du lunch i skolan?</b>		
Ja	50	78
Ibland	13	20
Nej	1	2

Som framgår i tabell 2 så bor majoriteten av eleverna hos båda föräldrarna i alla tre grupperna. En majoritet (91%) av de som hoppade över frukosten 4-7 gånger i veckan bodde hos båda föräldrarna på heltid.

**Tabell 2.** Andel elever som inte äter frukost beroende på vilken förälder de bor hos, avrundat till närmaste heltal. Data från en enkätundersökning av elever 16-17 år i svensk grundskola. De kunde välja fler än ett svarsalternativ, därför blir sammanlagda summan högre i de tre kolumnerna. N= 64

Vilka bor du med?	Hur ofta hoppar du över frukosten under veckan?					
	Aldrig		1-3		4-7	
	N	%	N	%	N	%
Mamma deltid	4	<b>17</b>	6	<b>18</b>	1	<b>9</b>
Pappa deltid	5	<b>21</b>	3	<b>9</b>	0	<b>0</b>
Mamma och pappa heltid	15	<b>63</b>	24	<b>73</b>	10	<b>91</b>
Summa	24	<b>100</b>	33	<b>100</b>	11	<b>100</b>

Som framgår av tabell 3 så äter cirka två tredjedelar frukost alltid ensamma av de som hoppar över frukosten 4-7 gånger i veckan. Det är mest vanligt att hoppa över frukosten 1-3 gånger i veckan bland de som svarade och störst andel åt frukost alltid eller ibland ensam.

**Tabell 3.** Antal gånger de inte äter frukost under veckan beroende på om de äter ensamma eller med någon, avrundat till närmaste heltal. Data från en enkätundersökning av elever 16-17 år i svensk grundskola. N= 64

Äter du frukost ensam?	Hur ofta hoppar du över frukosten under veckan?					
	Aldrig		1-3		4-7	
	N	%	N	%	N	%
Nej, aldrig	5	<b>24</b>	3	<b>10</b>	1	<b>9</b>
Ja, alltid	7	<b>33</b>	13	<b>42</b>	7	<b>64</b>
Ja, ibland	9	<b>43</b>	15	<b>48</b>	3	<b>27</b>
Summa	21	<b>100</b>	31	<b>100</b>	11	<b>100</b>

Som framgår i tabell 4 så är två tredjedelar av de elever som hoppar över frukosten 4-7 gånger i veckan, delvis eller helt kvällsmänniska. Av de elever som alltid äter frukost så anger knappt hälften att de är delvis kvällsmänniska och drygt en fjärdedel anser sig vara både morgon- och kvällsmänniska. Av morgonmänniskorna (helt- eller delvis) hoppade alltså 24 % över frukosten 4-7 dagar i veckan, motsvarande andel av kvällsmänniskorna var 66% alltså mer än dubbelt så många.

**Tabell 4.** Antal gånger de inte äter frukost under veckan beroende på om de är morgon- eller kvällsmänniska, avrundat till närmaste heltal. Data från en enkätundersökning av elever 16-17 år i svensk grundskola. N= 64

Är du en morgon- eller kvällsmänniska?	Hur ofta hoppar du över frukosten under veckan?					
	Aldrig		1-3		4-7	
	N	%	N	%	N	%
Helt morgonmänniska	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>	2	<b>17</b>
Delvis morgonmänniska	4	<b>19</b>	4	<b>13</b>	1	<b>8</b>
Helt kvällsmänniska	2	<b>10</b>	15	<b>48</b>	4	<b>33</b>
Delvis kvällsmänniska	9	<b>43</b>	8	<b>26</b>	4	<b>33</b>
Både morgon- och kvällsmänniska	6	<b>29</b>	4	<b>13</b>	1	<b>8</b>
Summa	21	<b>101</b>	31	<b>100</b>	12	<b>99</b>

Det framgår i tabell 5 att eleverna väljer att lunch i skolan i alla grupperna. Ett mindre antal valde att äta ibland och någon enstaka äter inte lunch i skolan.

**Tabell 5.** Om de äter lunch i skolan beroende på hur ofta de hoppar över frukosten under veckan, avrundat till närmaste heltal. Data från en enkätundersökning av elever 16-17 år i svensk grundskola. N= 64

Äter du lunch i skolan?	Hur ofta hoppar du över frukosten under veckan?					
	Aldrig		1-3		4-7	
	N	%	N	%	N	%
Nej	0	<b>0</b>	1	<b>3</b>	0	<b>0</b>
Ja	17	<b>81</b>	25	<b>81</b>	8	<b>67</b>
Ibland	4	<b>19</b>	5	<b>16</b>	4	<b>33</b>
Summa	21	<b>100</b>	31	<b>100</b>	12	<b>100</b>

Det fanns ingen märkbar skillnad mellan pojkar och flickor beroende på hur ofta de hoppade över frukosten under veckan. Majoriteten av eleverna fixade sin egen frukost och det hade ingen betydelse hur ofta de hoppade över frukosten under veckan. Köksbordet var den vanligaste platsen alla elever valde att äta frukost vid. Oavsett hur ofta de hoppade över frukosten så åt de vid köksbordet. Av dem som aldrig hoppade över frukosten så var det 83% av dem som åt vid köksbordet. De som hoppade över frukosten några gånger i veckan så åt 67% vid köksbordet och 12% framför teven. De som hoppade över frukosten mer än fyra gånger under veckan så var även här köksbordet en populär plats (54%). Att äta framför datorn eller på väg till skolan var populära val bland de som hoppade över frukosten ofta. Eleverna var positiva till att äta frukost i skolan oavsett om de aldrig hoppade över frukosten eller hoppade över den några gånger eller oftare under veckan. Oavsett hur ofta eleverna hoppade över frukost eller aldrig hoppade över frukost, så blev de hungriga före lunchen. De som aldrig hoppar över frukost så är det drygt två tredjedelar av dem som ibland väljer att äta något före lunchen. Hos de andra grupperna så var det mer vanligt att inte äta något före lunchen.

### Öppna frågor

*I följande avsnitt redovisas de svar som eleverna svarade på i de öppna frågorna.*

#### Vad brukar eleverna äta till frukost?

Tre måltider var populära för niorna att äta till frukost. Det var smörgås, havregrynsgröt och flingor/müsli. Som pålägg på smörgåsarna så var leverpastej, ost, skinka och ägg det populäraste valet. Det de valde att äta till flingorna/müslin så var det yoghurt, fil eller mjölk. Den dryck som återkom mest bland niorna var O'boy (chokladdryck) och te. Men även kaffe och juice var populära val som dryck till frukost.

#### Vad åt eleverna till frukost den dag de svarade på enkäterna?

När niorna svarade på vad de hade ätit den dagen så visade svaren att niorna åt mindre till frukost än vad de sa att de brukade göra. Det populäraste valet var en smörgås och flingor. Många åt väldigt lite till frukost. Några drack endast något till frukost som kaffe, O'boy och juice. Någon åt endast ägg till frukost och en annan ett knäckebröd med smör på.



### **Skulle eleverna äta frukost på skolan om de serverade det?**

De 76% som skulle äta frukost på skolan varje dag angav olika anledningar till att äta frukost på skolan. Majoriteten skrev att de var för trötta när de vaknade på morgonen och behövde komma igång en stund på morgonen innan de ens skulle kunna äta frukost. Genom att äta frukost på skolan så skulle de hinna bli hungriga och även kunna äta mer än vanligt. Några skrev även att de skulle hålla sig mätta längre fram till lunchen och skulle inte bli lika hungrig. Ett fåtal nämnde att det skulle vara trevligare att äta frukost med vänner än att äta hemma ensam.

Bland de 23% som inte skulle vilja äta frukost på skolan så var det en stor majoritet som ansåg att skolan serverade dålig och äcklig mat. Därför ansåg de att även frukosten skulle bli äcklig. Genom att äta hemma så skulle de få bestämma själva vad de skulle få äta till frukost och ha en kontroll över vad de stoppade i sig. Några trivdes med att stiga upp och få äta frukost hemma. Någon nämnde även att hen ville borsta tänderna efter frukosten och det gjorde hen hellre hemma.

### **Drömfrukost hos eleverna**

Det val som nämndes mest bland eleverna var bacon med äggröra, amerikanska pannkakor och en frukostbuffé. Majoriteten av elevernas svar innehöll något om frukt, bär och grönsaker. Antingen som tillbehör till pannkakor, fil, yoghurt och pannkakor eller som pressad juice och smoothie. En tydlig skillnad kunde ses mellan pojkarna och flickorna i vad deras drömfrukost skulle bestå av. Pojkarna önskade sig äggrätter i form av omelett och äggröra och de önskade mer kött än flickorna, till exempel köttbullar, bacon och plankstek. Flickorna var de som önskade sig mer frukt och bär än vad pojkarna gjorde. Även flickorna önskade sig ägg men det var mest i kokt format och några flickor ville ha äggröra. Det var även de som överlag ville ha pannkakor, yoghurt, juicer, smoothies och nybakat bröd. Den drömfrukost som var populär av hos både pojkarna och flickorna var frukostbuffé och smörgåstårter.

## **Diskussion**

### **Resultatdiskussion**

Syftet med studien var att undersöka om miljön i hemmet påverkade elevernas frukostvanor. Det var även att se hur frukosten gestaltar sig i hemmet hos eleverna och hur frukostvanorna påverkades. Det resultatet visade på var att många åt frukost varje dag eller många dagar i veckan. Trettiofyra procent av eleverna åt frukost varje dag och 39% hoppade över frukosten endast 1-2 gånger i veckan. Det fanns ingen större skillnad på om pojkar eller flickor åt bättre eller sämre i jämförelse med varandra. Tidigare studier har visat att flickor är sämre på att äta frukost än pojkar, speciellt i tonåren (FHI 2011; FHM

2014), men i denna undersökning så var det ingen större skillnad mellan könen. Med tanke på att kommunen är en mindre ort och det bor många med låg utbildning i kommunen, så förväntades det att eleverna skulle äta sämre då resultat från andra studier visar att elever i tonåren är dåliga på att äta frukost. Men det är möjligt att den hälsosamma trenden som florerar på dagens sociala medier att många unga inte vill vara sämre med sin egen livsstil (Holland & Tiggermann 2017).

En fråga på enkäten var om de hade ätit frukost den dagen och en följdfråga på det var vad de hade ätit. Av de som hade ätit frukost (81%) så var det många som åt väldigt lite, en mängd som inte skulle räknas som frukost. Vissa drack endast kaffe eller O´boy, någon frukt och en annan ett knäckebröd med smör. Det finns olika uppfattningar om vad som räknas som frukost och inte. Vissa kanske anser att mängden inte spelar någon roll, så länge de får i sig något på morgonen och att det är frukost. Nästan alla eleverna blev alltid eller ibland hungrig tills lunchen på skolan. Trots att en stor del av eleverna alltid eller oftast åt frukost så blev de hungriga till lunchen. Men väldigt få valde att äta något före lunchen. Om de åt något före lunchen så blev det frukt eller smörgås från skolkafeterian. Flera studier har kommit fram till frukostens betydelse på barns prestation i skolan, att de som äter frukost presterar bättre i skolan och har större akademisk förmåga. Så i och med att de äter för lite till frukost så blir skolan lidande och även deras betyg. Enligt Johansson (2014) och NNR (2012) så behövs en balanserad sammansättning av protein, kolhydrater (mestadels fiberrika) och fett i frukosten. Dessa tre komponenter ger en mättnad och ger den energi som behövs under förmiddagen för eleverna. De elever som åt frukost oftare åt även en bättre frukost. De åt havregrynsgröt, smörgåsar med pålägg och flingor med fil/yoghurt. Som dryck drack de kaffe, te, juice eller O´boy. Både O´boy och juice avråder SLV (2016) från att dricka till frukost på grund av den höga mängden socker.

Köksbordet var en populär plats att äta frukost vid och oavsett hur ofta de hoppade över frukosten, så var köksbordet den plats många valde att äta vid. Med tanke på frammarschen av tekniker så förväntades att eleverna skulle äta frukost framför teven eller datorn eftersom tidigare studier har visat att barn äter oftast sina måltider framför datorn och teve (Litterbach et al., 2017; Skarupova, Olafsson & Blinka 2015). Men det är möjligt att de kan ha valt att sitta med mobilen vid köksbordet medan de äter frukost. En dator kan ta tid att starta igång och teven kanske inte är lika intressant som de var tidigare.

En stor majoritet av eleverna förberedde och ordnade sin egen frukost på morgonen. De åt även oftast frukost själva på morgonen och ett fåtal hade alltid sällskap på morgonen. Enligt de öppna frågorna om frukost på skolan så uttryckte några att det skulle vara trevligt att äta frukost med vänner och inte behöva äta frukost ensamma på morgonen. Skulle barnen få sällskap på morgonen av familjen så är det större chans för dem att sätta sig ned och ta sig tid att äta frukost. Då skulle även frukostens innehåll förbättras hos de som åt lite. Hjälpas hela familjen åt att ordna och ställa fram frukost så skulle de äta bättre och äta mer – vilket leder till längre mättnad före lunchen i skolan. Att dessutom se till att det finns hälsosam mat i hemmet som är lätt att tillaga och att äta på morgonen kan bidra till en hälsosammare livsstil. Närvarande familjemedlemmar gör mycket för kosten

och intaget av frukost på morgonen. Det visar att näringsintaget blir bättre om föräldrarna är delaktiga under morgonen innan barnen åker iväg till skolan (Larson et al., 2016).

Ett återkommande svar från enkätundersökningen var att eleverna berättade att de var morgontrötta och hade svårt att äta frukost direkt när de vaknade. Om frukost skulle serveras på skolan så ansåg de att de skulle hinna bli hungriga och orka äta mer än vad de vanligtvis skulle ha gjort. De skulle även hålla sig mätta under en längre period och inte bli lika hungriga före lunch. Ännu ett svar från enkätundersökningen var att eleverna såg sig själva som antingen helt eller delvis kvällsmänniska. Men trots att många såg sig själva som kvällsmänniskor så åt många av dem frukost. Nordlund et al., (2004) fann i sin studie att frukostvanor förändras med åldern. I jämförelse med hur eleverna åt i sjunde klass så åt de sämre i nionde klass. I en annan studie av Boschloo et. al., (2012) så kunde även de se att frukostvanorna förändras med åldern och att det var vanligt att bli kvällsmänniskor i tonåren. Att vara en kvällsmänniska kan påverka studieresultatet, motionsvanor och även äta hälsosamt (Nordlund et al., 2004). Ett sätt för skolan att hantera detta vore att senarelägga schemat med några timmar. Alla människor har olika förutsättningar och alla är inte gjorda för att gå upp tidigt på morgonen. För många kan det vara svårt att somna om nätterna och allra minst att försöka kliva upp tidigt på morgonen. Kommer en trött och hungrig elev kunna lära sig något?

För svenska medborgare så är det skolplikt i grundskolan. Detta innebär att alla barn måste gå i skolan och det gör skolan till en plats som kan ge barn bra hälsosamma vanor. De äter redan lunch i skolan och därför skulle frukost på skolan vara ett bra sätt att stötta och inspirera elever till att äta regelbundet samt äta hälsosamt. Hochfeld et al., (2016) fann i sin studie hur frukost på skolan kan förbättra barnens näringsintag och positiva förändringar med deras BMI. Att införa frukost i skolan skulle ge möjligheter för barnen att få äta sig mätta och få en bra start på deras skoldag. Dock så utfördes den studien i Sydafrika där det är större skillnader på BMI bland befolkningen än i jämförelse i Sverige där det inte finns några större problem med undernäring. Studier har visat att övervikt hos barn i Sverige har ökat de senaste åren och börjar bli ett folkhälsoproblem (Abrahamsson et al., 2008). Så genom att servera frukost i skolan så kan det ha en stor inverkan på deras näringsintag, stötta deras rättighet att få äta frukost på morgonen och ge dem en bra grund i för att utveckla hälsosamma matvanor.

I en öppen fråga om deras drömfrukost så visade det att elevernas drömfrukostar var matiga och mättande. Mest populära var frukostbuffé och smörgåstårter. Eleverna verkade gilla att ha mycket att välja på till frukost vilket kan förklara varför frukostbuffé nämndes ofta i svaren. Om skolorna skulle vilja börja servera frukost och vill att elever ska äta, så bör de fråga eleverna vad de gillar och försöka uppfylla deras önskningar. En frukostbuffé skulle tilltala de flesta men det kan vara kostsamt för skolorna att servera ett stort utbud av alternativ. Förslagsvis skulle de kunna servera 3-4 olika slags rätter på buffén och variera dessa alternativ under veckan. Just frukt och bär var önskvärt av många elever vilket även är hälsosamt att ha frukost som tillbehör till frukost, vilket även nämns av Johansson (2014) och NNR (2012).

## Metoddiskussion

Enligt Olsson & Sörensen (2011) så handlar reliabilitet om hur pålitlig undersökningen är, att det ska gå att upprepa och få samma resultat. Reliabiliteten för den här undersökningen var hög då den valda studiedesignen var relevant för syftet och för att mäta prevalens i urvalsgruppen. Eftersom det inte fanns ett färdigt frågeformulär som passade med undersökningens syfte och frågeställningar, så skapades ett nytt formulär anpassad efter dessa. Då frågeformuläret varken blivit testat för reliabilitet eller validitet i tidigare studier så kan formuläret ha vissa brister. I efterhand så saknades frågor som kunde ha förstärkt resultatet och vissa frågor kunde ha förtydligats i enkäten. Två frågor i enkäten var väldigt lika varandra så en av dem kunde ha tagits bort och det gällde frågorna hur ofta de åt frukost under skoldagar och hur ofta de hoppade över frukost under veckan. Frågeformuläret testades aldrig av barn i samma eller snarlik ålder vilket hade underlättat och förstärkt reliabiliteten. Den hade dock blivit läst av handledare, vänner, familjemedlemmar och ändringar i formuläret gjordes utifrån deras åsikter och tankar. Men de var äldre än barnen som svarade på enkäterna och de kan ha haft en större läsförståelse än vad barnen kan ha haft. En annan svaghet med enkäten gällde frågan om de åt frukost idag. Då det finns olika uppfattningar om vad som räknas som frukost eller inte, så kan många ha kryssat i "ja" på den frågan och endast druckit kaffe till frukost till exempel. Samtidigt var det intressant att se hur de uppfattade frukost. Många ansåg att de hade ätit frukost bara genom att äta något litet eller endast druckit något. Den informationen i sig säger mycket om hur lite kunskap det är hos många barn. En fråga som saknades i enkäten och som hade varit väldigt intressant var om de satt med mobiltelefonen medan de åt frukost? Då en stor del av barnen valde att äta frukost vid köksbordet istället för framför teven eller datorn så hade det varit intressant att veta om de istället satt med mobilen.

Då ansvaret lades på rektor och lärare på skolorna, så är det svårt att säga att utdelning och insamling av enkäter skedde på önskat sätt, så det kan påverka reliabiliteten i studien. För att säkra reliabiliteten skulle författaren personligen delat ut enkäterna till eleverna och muntligt informerat dem om deras rättighet. Dessutom kunde författaren ha sett till att eleverna inte suttit bredvid varandra och gett dem personligt utrymme för att kunna svara på frågorna utifrån sig själva. När eleverna lämnade in enkäterna så kan de ha upplevt att läraren kan ha sett vad de har svarat och det kan ha gjort att de inte vågat svara helt ärligt på frågorna.

Validitet anses i hur hög grad undersökningen har mätt det som ska mätas utan att avvika från syftet (Olsson & Sörensen 2011). Då frågeformuläret utformades utefter syfte och frågeställningar så har den här undersökningen en hög validitet. Som tidigare nämnts så kunde fler frågor i frågeformuläret ha gett ett bättre resultat – som till exempel när de klev upp på morgonen, vilken tid de brukar äta frukost på morgonen, när skolan börjar, när de äter lunch, ta reda på den socioekonomiska statusen och hur deras betyg ser ut.

Svagheten med studien är att urvalet var litet och därmed svårt att dra generella slutsatser från svaren i enkäten. Styrkan med studien var de öppna frågorna som bidrog till att eleverna kunde svara med egna ord och blev inte styrda av att svara på ett visst sätt som de slutna frågorna. Enligt Bryman (2011) så passar öppna frågor bra i nya områden eller i de ämnen som forskaren inte är insatt i – vilket passade i den här studien. I studien så gav de öppna frågorna en närmare inblick i elevernas värderingar – speciellt i deras frukostvanor. De hade angett att de åt frukost ”idag” på en slutna fråga och på en öppen fråga fick de beskriva vad åt till frukost den dagen. En sådan fråga gav en viktig inblick i vad eleverna ansåg räknades som frukost och hur mycket frukost de åt. Men ett vanligt problem med kostundersökning som metod är människans svaghet att beskriva sina kostvanor. Alla brukar anpassa sina svar både omedvetet och medvetet för att få ett ”rätt” svar (Johansson 2014). I samma avseende gällde det frågan om de skulle äta frukost på skolan och som följdfråga kom en öppen fråga där de skulle motivera sitt svar. Från den öppna frågan kom ett brett spektrum av olika motiveringar både de som svarade ja och nej. Motiveringar som inte endast är av intresse för studien utan även är viktigt för att göra elevernas rösta hörda.

Det denna studie har bidragit med till folkhälsovetenskapen är att barn oftast äter frukost ensamma vilket gör att de själva har stor frihet i att välja vad de vill äta och även om de ens vill äta frukost. Många av barnen i studien åt ensamma och de nämnde att frukost i skolan skulle bidra till att slippa äta ensamma. Den kunskapen kan bidra till att undervisa föräldrar vikten av att vara en delaktig förälder och finnas till hands för barnen på morgonen där de kan påverka barnens val av frukost och även se till att de äter. Även om barnen i denna studie åt bra, så kan det finnas barn i landet som inte äter bra och har ingen kunskap alls om vad som anses som bra frukost. Därför har skolor en viktig roll på grund av att de kan nå alla barn och även se till att barn får i sig frukost.

## Slutsats och förslag på fortsatt forskning

Slutsatsen utifrån resultatet är att majoriteten av eleverna äter frukost varje dag eller hoppar över frukosten några gånger i veckan och ett mindre antal åt frukost sällan. Köksbordet var den plats i hemmet som en stor del av eleverna valde att äta frukost vid, de åt oftast ensamma och bestämde även själva vad de ska äta på morgonen.

Vidare forskning inom folkhälsoområdet skulle kunna vara att undersöka vidare kring frukostvanorna hos barn med intervju eller fokusgrupper där deras perspektiv och egna tankar kring frukostens mening och betydelse får komma fram. En intressant aspekt skulle vara att ta reda på om de sitter med mobilen vid köksbordet på morgonen medan de äter frukost eller försöker äta frukost och vad de använder mobilen mest till. Det skulle även vara intressant att höra från de intervjuade hur de fysiskt och psykiskt mår efter att ha och inte ha ätit frukost.

En annan typ av studie skulle kunna vara att ha en till enkätundersökning som omfattar ett mycket större urval och utspritt över Sverige. Urvalet skulle omfatta elever i högstadiet. Samma typ av frågor skulle komma att ställas som i denna studie men även

undersöka närmare om de använder mobilen medan de äter frukost. Det skulle även vara intressant att titta närmare på vad de gör på fritiden; om de är stillasittande eller aktiva. En viktig aspekt att ha med är när de kliver upp på morgonen och när skolan börjar. Även om de äter frukost i hemmet så kan den långa resvägen till skolan göra att hungern börjar långt före lunchen.

## Referenser

Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2008) *Näringslära för högskolan*. Uppl. 5. Stockholm: Liber AB.

Amigo-Vazquez, I., Busto-Zapico, R., Errasti-Perez, J. & Pena-Suarez, E. (2016) Skipping breakfast, sedentarism and overweight in children. *Psychology, Health & Medicine*, (7) ss. 819-826.

Andersson & Ejlertsson (2009) *Folkhälsa som tvärvetenskap – möten mellan ämnen*. 1:3. Uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Boschloo, A., Ouwehand, C., Dekker, S., Lee, N., de Groot, R., Krabbendam, L. & Jolles, J. (2012) The Relation between Breakfast Skipping and School Performance in Adolescents. *Mind, Brain, And Education*, 6 (2) ss. 81-88.

Bryman, A. (2011) *Samhällsvetenskapliga Metoder*. 2. Uppl. Stockholm: Liber AB.

Folkhälsomyndigheten (2014) Skolbarns hälsovanor 2013/14 – grundrapport. Stockholm: AB Typoform. PDF: 978-91-7603-372-2.

Hallström, L., Labayen, I., Ruiz, J. R., Patterson, E., Vereecken, C. A., Breidenassel, C., Gottrand, F., Huybrechts, I., Manios, Y., Mistura, L., Widhalm, K., Kondaki, K., Moreno, L. A. & Sjöström, M. (2013) Breakfast Consumption and CVD risk factors in European adolescents: The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by nutrition in Adolescence) study. *Public Health Nutrition*, 16 (7) ss. 1296-1305.

Hochfeld, T., Graham, L., Patel, L., Moodley, J. & Ross, E. (2016) Does school breakfast make difference? An evaluation of an in-school breakfast programme in South Africa. *International Journal of Educational Development*, (51) ss. 1-9.

Holland, G. & Tiggemann, M (2017) Strong beats skinny every time: Disordered eating and compulsive exercise in women who post fitspiration on Instagram. *International Journal Of Eating Disorders*, 50 (1), ss. 76-79.

Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., van Dijk, J-P. & Reijneveld. S-A. (2016) Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health*. DOI 10.1186/s12889-016-3002-4

Johansson, U. (2014) *Näring och hälsa*. 3. Uppl. Lund: Studentlitteratur AB.

Larson, N., Wang, Q., Berge, J-M., Shanafelt, A. & Nanney, M-S. (2016) Eating breakfast together as a family: mealtime experiences and associations with dietary

intake among adolescents in rural Minnesota, USA. *Public Health Nutrition*, 19 (9) ss.1565-1574.

Litterbach, E.K-V., Campbell, K-J. & Spence, A-C. (2017) Family meals with young children: an online study of family mealtime characteristics, among Australian families with children aged six months to six years. *BMC Public Health*. DOI 10.1186/s12889-016-3960-6

Livsmedelsverket (2016) Barn 2-17. <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad-och-matvanor/barn-och-ungdomar/barn-2-18-ar/>

Nordiska Näringsrekommendationer (2012) Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet. [livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf](https://www.livsmedelsverket.se/globalassets/matvanor-halsa-miljo/naringsrekommendationer/nordiska-naringsrekommendationer-2012-svenska.pdf)

Nordlund, G., Norberg, H., Lennernäs, M., Gillberg, M. & Pernler, H. (2004) Dygnsrytm och Skolarbete. *Pedagogiska institutionen, Umeå universitet*, (74) ss. 1-112.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2011) *Kvalitativa och kvantitativa perspektiv – forskningsprocessen*. 3. Uppl. Stockholm: Liber.

Pedersen, T-P., Holstein, B-E., Damsgaard, M-T. & Rasmussen, M. (2016) Breakfast frequency among adolescents: associations with measures of family functioning. *Public Health Nutrition*, 19 (9), ss. 1552-1564.

Pyper, E., Harrington, D. & Manson, H. (2016) The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: a cross-sectional study', *BMC Public Health*, 16 (1) ss. 1-15.

Rampersaud, G. C., Pereira, M. A., Girard, B. L., Adams, J. & Metz, J. D. (2005) Breakfast Habits, Nutritional Status, Body Weight, and academic performance in Children and Adolescents. *Journal of the American Dietetic Association*, (5) ss. 743-760

Sjöberg, A., Hallberg, L., Höglund, D. and Hulthén, L. (2003) Meal pattern, food choice, nutrient intake and lifestyle factors in the Göteborg adolescents study. *European Journal of Clinical Nutrition*, (57), ss. 1569-1578.

Skarupova, K., Olafsson, K. & Blinka, L. (2015) The effect of smartphone use on trends in European adolescents' excessive internet use, *Behaviour & Information Technology*, 35 (1), ss 68-74.

Statens Folkhälsoinstitut (2010) *Folkhälsopolitisk Rapport 2010: Framtidens Folkhälsa – allas ansvar*. Solna: Åtta.45 Tryckeri AB. ISBN: 978-91-7257-728-2



Statens Folkhälsoinstitut (2011) Högstadielävers hälsa och levnadsvanor: en rapport från pilotprojektet elevhälsoenkäten. ISBN: 978-91-7257-910-1

Vetenskapsrådet (2002) Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. ISBN:91-7307-008-4

World Health Organization (1998) Health Promotion Glossary.

# Bilagor

Missivbrev



Hej!

Jag heter Malin Blom och studerar till Hälsovetenskap på Högskolan i Gävle. Just nu är jag inne på mitt sista år och det är dags att skriva mitt första examensarbete på 15 hp.

Studien jag ska göra är en enkätundersökning på elever i årskurs 9 där frågorna handlar om frukostvanor. Syftet med studien är att undersöka hur frukostmiljön är i hemmet. Syftet vidare är att se hur frukosten gestaltar sig i hemmet och om det påverkar eleverna, vad eleverna väljer att äta, om de äter, hur de äter och varför de väljer att äta frukost.

Enkäten består av 13 frågor, bestående av både kryss- och öppna svarsalternativ. Svarstiden är ungefär 10 minuter.

Som forskare är jag skyldig att informera er om de forskningsetiska kraven som vi måste följa. Det första kravet är att informera om vår studie och vad den handlar om. Det andra kravet är att informera er om att ni bestämmer själva om ni vill delta i enkätundersökningen och att ni när som helst får avbryta deltagandet. Det tredje kravet är att allt material som samlas in endast används till forskning. Det fjärde och sista kravet jag utgår från är att allt material som samlas in hanteras med sådan sekretess att ingen av er deltagare kan pekats ut.

Har ni några frågor så kan ni kontakta antingen mig eller min handledare.

Med vänliga hälsningar

Malin Blom

Mejl: [ofk14mbm@student.hig.se](mailto:ofk14mbm@student.hig.se)

Mobil: 076-16 xx xxx

Maria Lennernäs Wiklund  
Handledare

Mejl: [Maria.Lennernas@hig.se](mailto:Maria.Lennernas@hig.se)

Universitetslektor för folkhälsovetenskap

Frågeformuläret

## Frukost i hemmet

Fråga 1. Vilket år är du född?

Svar:

Fråga 2. Vilket kön har du?

- Kvinna
- Man
- Annan

Fråga 3. Vilka personer bor du tillsammans med på heltid eller delar av tiden?

- Mamma på deltid
- Pappa på deltid
- Mamma och pappa heltid
- Syskon
- Mor- och Farföräldrar
- Annan vårdnadshavare
- Annat

Fråga 4. Vad brukar du äta till frukost? Skriv med egna ord.

Fråga 5. Åt du frukost idag?

- Ja
  - Nej
- Om du svarade ja, vad åt du?  
Svar:

Fråga 6. Ungefär hur ofta äter du frukost under skoldagar?

- Äter inte frukost alls.
- 1 dag per vecka
- 2
- 3
- 4
- 5 dagar per vecka

Fråga 7. Vem fixar oftast din frukost?

- Jag fixar själv
  - Det är olika vem som fixar min frukost
  - Annan fixar min frukost
- Om du svarade annan, vem fixade din frukost? Svar:

Fråga 8. Äter du frukost ensam?

- Ja, alltid
  - Ja, ibland
  - Nej, aldrig
- Vem vilka äter du frukost med? Svar:

---

Fråga 9. Var brukar du äta din frukost?

- Vid köksbordet
- Äter frukost ståendes
- Äter framför datorn
- Äter framför TV
- Äter på väg till skolan
- Äter i sängen
- Annan plats. Var i sådana fall? Svar:

---

Fråga 10. Hur många gånger i veckan händer det att du inte äter frukost?

- Äter frukost varje dag
- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

---

Fråga 11. Brukar du äta frukost under helgen?

- Ja, alltid
- Ja, ibland
- Nej, aldrig

---

Fråga 12. Morgonmänniska innebär att du lägger dig tidigt och går upp tidigt på morgonen och känner dig pigg. Kvällsmänniska innebär att du är kvällspigg och helst sover längre på morgonen. Anser du dig vara en morgonmänniska eller en kvällsmänniska eller mitt emellan? Välj det alternativ som passar dig bäst.

- Helt morgonmänniska
- Delvis morgonmänniska
- Helt kvällsmänniska
- Delvis kvällsmänniska

Fråga 13. Om skolan serverade gratis frukost, skulle du äta där?

- Ja, varje dag.
- Ja, några gånger i veckan.
- Nej, aldrig.

Motivera varför du skulle äta eller varför du inte skulle vilja äta frukost på skolan. Svar:

---

Fråga 14. Brukar du bli hungrig före lunchen i skolan?

- Ja
- Nej
- Ibland

---

Fråga 15. Brukar du äta något innan lunchen?

- Ja
- Nej
- Ibland

Vad brukar du i sådana fall välja att äta? Svar:

---

Fråga 16. Brukar du äta lunch i skolan?

- Ja
- Nej
- Ibland

Om du inte äter lunch på skolan, varför väljer du att inte äta den? Svar:

---

Fråga 17. Sista frågan! Här får du med egna ord helt fritt beskriva din drömfrukost.

Tack för att du tog dig tid till att svara på dessa frågor!