



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för arbets- och folkhälsovetenskap

Förskolan som hälsofrämjande arena

En studie om pedagogens betydelse för goda kostvanor hos
barn på förskola

Magdalena Andersson

Juni 2012

Kandidatuppsats, Grundnivå, 15 hp
Folkhälsovetenskap
Folkhälsovetenskap C
Hälsopedagogiska programmet

Handledare: Gisela van der Ster
Examinator: Maria Lennernäs

Andersson, M. (2012) *Preschool as health promotion arena - a study of the teachers' importance to the healthy diets of children in preschool*. Bachelor's thesis in public health. The faculty of health and occupational studies, University of Gävle, Sweden.

Abstract

Overweight and obesity is mainly due to poor eating and exercise habits, habits that are established at an early age. Since approximately eighty percent of Swedish children attend, and spend much of their time, in preschool they also eat many meals there. This means that preschools have an important role in establishing good eating habits. The **aim** of this study was to investigate which role the preschool had in giving the children good eating habits. Another aim was to investigate how the educators viewed their role as role model in this respect. The **method** used was quantitative, using questionnaires which were distributed to thirty -four educators at four different preschools in a municipality in central Sweden. The questionnaire was structured and contained, among others, questions about the impact they thought they had in providing the children with good eating habits. The **results** revealed that most teachers believed they had a major role and responsibility in children's learning about nutrition and that they also wanted to have more responsibility. The **conclusion** was that municipal preschools can be more focused on and devote more effort to provide children with healthy food.

Keywords: Preschool, Children, Food habits, Educators

Andersson, M. (2012) *Förskolan som hälsofrämjande arena - En studie om pedagogens betydelse för goda kostvanor hos barn på förskola*. C-uppsats i Folkhälsovetenskap. Akademin för hälsa och arbetsliv, Högskolan i Gävle.

Sammanfattning

Övervikt och fetma beror främst på dåliga kost- och motionsvanor, vanor som grundläggs i tidig ålder. Eftersom cirka 80 procent av svenska barn går i förskolan och spenderar mycket av sin tid där, äter de även många av dagens måltider i förskolan. Detta innebär att förskolan har en betydelsefull roll när det gäller att skapa goda matvanor hos barnen. **Syftet** med denna studie var att undersöka på vilket sätt ett antal förskolor i en kommun i mellersta Sverige arbetade för just detta. Syftet var även att se hur pedagogerna såg på sin egen roll för att främja goda kostvanor hos barnen. Den **metod** som användes var kvantitativ genom enkäter som delades ut till trettiofyra pedagoger på fyra olika förskolor i kommunens innerstad. Enkäten var strukturerad och innehöll både öppna och slutna frågor. Det **resultat** som framkom var att de flesta pedagoger ansåg att de hade en betydelsefull roll när det gällde barns lärande om mat och matvanor, och de ansåg att maten är en viktig del i förskolan. Trots detta behöver en del arbete göras för att förskolan ska vara en främjande arena för att skapa goda matvanor hos barnen, framförallt då barnens matvanor skilde sig mycket åt förskolorna emellan. **Slutsatsen** blir då att trots att pedagogerna själva anser sig ha stor betydelse för att ge barnen ett positivt förhållningssätt till mat, skulle kommunens förskolor kunna arbeta för att förbättra måltiderna och måltidssituationen i förskolan.

Nyckelord: Förskola, Barn, Matvanor, Pedagoger

Förord

Tack till alla som medverkade i denna undersökning och tog er tid att besvara enkäten som ligger till grund för hela studien. Ett stort tack även till er som stöttat och hjälpt mig på vägen.

Magdalena Andersson

Gävle, 300512

Innehåll

1. Inledning.....	6
2. Introduktion.....	6
2.1 Folkhälsopolitik.....	6
2.2 Övervikt.....	7
2.3 Svenska näringsrekommendationer.....	8
2.4 Barns kostvanor och betydelsen för hälsan.....	8
2.5 Livsmedelsverkets riktlinjer.....	10
2.6 Barn tar efter vuxna.....	10
2.7 Förskolans roll som hälsofrämjande arena.....	11
3. Syfte och frågeställning.....	13
3.1 Syfte.....	13
3.2 Frågeställningar.....	13
4. Metod.....	13
4.1 Val av ansats.....	13
4.2 Urval.....	14
4.3 Enkät.....	14
4.4 Tillvägagångssätt.....	15
4.5 Datainsamling.....	15
4.6 Dataanalys.....	16
4.7 Validitet och reliabilitet.....	16
4.8 Etiska aspekter.....	16
5. Resultat.....	18
5.1 Måltidssituationen.....	18
5.2 Pedagogens egen påverkan.....	19
5.3 Pedagogens egen uppfattning.....	20
5.3 Livsmedelsverkets riktlinjer.....	21
5.4 Barnens kostvanor på förskolorna.....	23
6. Diskussion.....	25
6.1 Resultatdiskussion.....	25
6.2 Metoddiskussion.....	28
7. Slutsats.....	29
Referenser.....	30

Bilaga 1- Missivbrev

Bilaga 2- Enkätformulär till pedagoger på förskolan

1. Inledning

Ett mycket debatterat ämne kring området hälsa världen över är övervikt och fetma. Även i Sverige har denna typ av problem ökat under de senaste decennierna. Det oroväckande är att övervikt och fetma har krupit längre ner i åldrarna, och enligt en studie från Karolinska Institutet lider tre till sex procent av Sveriges barn av fetma (Hallberg & Mohamed, 2011). Att många barn även spenderar större delen av sin vakna tid på förskolan och därmed äter tre av dagens mål där gör att förskolan har en viktig roll när det gäller att skapa goda vanor för en hälsosam livsstil under uppväxten (Statens livsmedelsverk [SLV], 2007).

2. Introduktion

2.1 Folkhälsopolitik

The World Health Organisation (WHO) definition av hälsa, vilken även har kommit att bli den mest använda, myntades år 1948 och lyder som följer: *"Hälsa är ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom och svaghet"* (Pellmer & Wramner, 2007). År 1986 i den stora Ottawa konferensen slog WHO fast att hälsa är en resurs i vardagen och en kraft som innefattar personliga resurser lika mycket som fysiska. Begreppet "hälsofrämjande" användes för första gången på mitten av 1970-talet. Detta inträffade på den så kallade Alma Ata- konferensen och användes då med det engelska uttrycket "Health promotion" som senare översattes till hälsofrämjande arbete i Sverige. Tolkningen av detta begrepp skiljer sig mycket åt mellan olika länder (Naidoo & Wills, 2005). På samma konferens myntades även begreppet "hälsa för alla år 2000", vilket innebar att alla människor i världen år 2000 skulle ha en så god social och ekonomisk hälsa som möjligt. På WHO-möte i Jakarta 1997 fördes begreppet "hälsofrämjande arena" på tal och började användas. Exempel på hälsofrämjande arenor kan vara skola, förskola, arbetsplats, bostadsområden med flera. Det mest karaktäristiska med en hälsofrämjande arena är att hälsa är i fokus och individen har en chans att påverka sin egen hälsa. Det viktigaste med en hälsofrämjande arena är att individen själv har ett stort inflytande (Bing, 2003). Förskolan är en väl lämpad arena för att bedriva ett hälsofrämjande och förebyggande arbete (SLV, 2007).

Med tanke på att människors levnadsvanor och livsvillkor skiljer sig åt beroende på kön, ålder, utbildning och boendeförhållanden så får hälsa olika betydelser för olika individer. I des-

sa fall pratar man om hälsans bestämningsfaktorer (Pellmer & Wramner, 2009). På samhällsnivå utsätts människan ständigt för olika risk- och friskfaktorer. Riskfaktorer som individen utsätts för kan till exempel vara rökning, alkohol eller en stillasittande fritid. Friskfaktorer däremot kan vara en god yttre miljö, bra bostadsförhållanden, rekreativsmöjligheter och social gemenskap. Av dessa är det gärna friskfaktorerna vi strävar efter (ibid).

År 2003 antog Sveriges riksdag ett nationellt folkhälsomål vilket var att ”skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Statens folkhälsoinstitut [FHI], 2010). I samband med detta folkhälsomål, togs även elva delmål fram som brukar delas in i tre områden. Folkhälsomålen ett till tre, som även utgör det första området, handlar om att skapa goda livsvillkor. Det tredje av dessa folkhälsomål är ”barns och ungas uppväxtvillkor” som handlar om att främja barns psykiska och fysiska hälsa, där en viktig arena är skola och förskola. Det andra området behandlar folkhälsomål fyra till tio och innebär att skapa en hälsofrämjande livsmiljö och levnadsvanor. Folkhälsomål nummer nio handlar om att öka den fysiska aktiviteten i befolkningen. Regelbunden fysisk aktivitet främjar en god hälsa och välbefinnande men minskar även risken för sjukdom. Målområde tio ”Bra matvanor och säkra livsmedel” innebär att goda matvanor är viktiga för att uppnå ett bra välbefinnande. Matvanor kan variera mellan kön, ålder samt ekonomisk och social situation (ibid).

2.2 Övervikt

I Socialstyrelsens folkhälsorapport (2009) påpekas att femton till tjugo procent av barn, under arton år, i Sverige är överviktiga. Man menar även att åttio procent av de barn som är överviktiga i sex-sju årsåldern, även är överviktiga i tonåren (ibid).

WHO definierar övervikt som onormal ansamling av fett, så mycket att det kan utgöra en hälsorisk (WHO, 2012). Övervikt hos barn leder ofta till bestående besvär även i vuxen ålder. Fetma och övervikt beror dels på ärftliga faktorer, dels på omgivningsfaktorer. Omgivningsfaktorer är dock av störst betydelse då en ökad tillgång på energi- och fettrik kost i kombination med minskad fysisk aktivitet leder till att allt fler individer blir överviktiga och utvecklar fetma (Statens beredning för medicinsk utvärdering [SBU], 2002).

2.3 Svenska näringsrekommendationer

De svenska näringsrekommendationerna (SNR) syftar till att ge individen näringsmässigt bra rekommendationer kring kost. Den första upplagan kom år 1981, och har sedan dess reviderats fyra gånger (SLV, 2005). Senaste upplagan är från år 2005, vilka är de vi idag bör följa, och de kommer att revideras ännu en gång under år 2012. SNR anger att för vuxna och barn över två år så bör det totala fettintaget vara 25-35 energiprocent (E %) av det dagliga intaget. Vid planering av måltider i verksamheter bör populationsmålet användas, vilket är 30 E %. Protein bör vara 10-20 E% och populationsmålet är då 15 E %. Kolhydrater bör utgöra 50-60 E% av det dagliga intaget och vid måltidsplanering bör populationsmålet 55 E % följas. De anger även att mängden kostfibrer av det dagliga intaget bör vara 25-30 gram. För att barn ska kunna uppnå dessa rekommendationer, bör intaget av rent framställda sockerarter vara begränsade och då särskilt söta drycker. Möjligheten att minimera riskerna för övervikt och ohälsa bland barn ökar om de under dagen har en bra balans mellan kolhydrater och fett samt kostfibrer. Dagens måltider bör fördelas jämt över dagen för att på så sätt hålla blodsockret på en jämn nivå (ibid).

2.4 Barns kostvanor och betydelsen för hälsan

Goda kostvanor har stor betydelse för att förebygga övervikt och en rad andra folksjukdomar såsom typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar (SLV, 2007). Enligt livsmedelverket är det endast portionsstorleken som skiljer när det gäller barn över ett år och vuxnas riktlinjer beträffande fördelningen av fett, kolhydrater och protein. Däremot skiljer sig rekommendationerna för vitaminer och mineraler då matens näringsinnehåll är viktigare för barn, som fortfarande växer, än för vuxna. För att kunna utvecklas och orka lära sig nya saker behövs ett intag av bra och näringsriktig mat (ibid).

I rapporten *Vad gör vi med maten?* betonas att i förskoleåldern utvecklar barn många vanor och attityder, bland annat till mat, och många av dessa bär barnen med sig upp i vuxen ålder (Folkhälsoguiden, 2008). Förutsättningarna är goda för att utveckla bra matvanor som vuxen om barnen har bra matvanor under sina första levnadsår. Man påtalar att barns möjligheter att testa ny mat är viktiga för att utveckla nya matvanor. Det är vi vuxna som har ansvar för vilka matvanor barn ska få genom att servera dem bra mat (ibid). Barn mellan fyra och tio år rekommenderas att äta 400 gram frukt och grönsaker per dag, där hälften bör bestå av frukt och hälften av grönsaker. Före fyra års ålder gäller det att få barnet att komma upp i den mängden

som rekommenderas (SLV, 2007). Idag är det dock endast ett av tio barn som uppnår dessa rekommendationer (Socialstyrelsen, 2009). Barn som äter mer frukt och grönsaker äter oftast mindre av söta och feta produkter såsom godis och bakelser. Rent socker, vitt bröd och utrymmesmat, som till exempel godis, är exempel på livsmedel som bidrar med mycket energi men lite näring. Livsmedel som innehåller stora mängder fett och socker har även ett stort energiinnehåll vilket innebär att konsumtionen av dessa livsmedel behövs i större mängder, än exempelvis proteinrika livsmedel, innan mättnadskänslan inträder. Dessa livsmedel kan öka risken för övervikt och fetma. Däremot ökar grönsaker, frukt och andra fiberrika livsmedel mättnadskänslan och det behövs därmed inte en lika stor andel av dessa för att känna sig mätt samt att de bidrar med stort näringsinnehåll (ibid).

Neofobi är ett fenomen som innebär en rädsla för att prova ny mat och kan påverka ett barns ätande negativt. Detta går att motverka om barnet får testa nya livsmedel på sina egna villkor och i den takt de behöver (SLV, 2007). Enligt en tidigare studie så äter barn i fyra-fem årsåldern, och som lider av neofobi, mindre frukt och grönsaker (Cooke et al. 2006) vilket gör att barnet går miste om många viktiga näringsämnen, vitaminer och mineraler. Att barn äter mycket frukt och grönsaker är därför ett sätt att förebygga neofobi. De sociala influenserna är viktiga faktorer när det gäller att introducera okända livsmedel för barn. En annan undersökning visar vilken betydelse den sociala miljön har på konsumtionen av mat hos barn i förskolan (Addessi et al. 2005). Den visar att barn lättare accepterar ny mat om den nya maten serveras vid upprepade tillfällen. Studien visade även att barnens förebilder på förskolan, alltså pedagogerna, hade stor betydelse om barnen åt eller inte (ibid).

Barns matvanor har förändrats mycket sedan 1980-talet (Enghardt Barbieri et al. 2006). Bland annat har fettintaget minskat medan konsumtionen av kolhydrater har ökat. År 2003 konsumerade barn i Sverige två deciliter saft och läsk om dagen och 1,5 hekto godis i veckan. Trots detta var den procentuella fördelningen av fett, kolhydrater och protein relativt bra, men att det var typen av fett och kolhydrater som inte var önskvärda. Till exempel var andelen mättat fett alldeles för stor. Det visade sig att det fanns en snedfördelning av hur mycket fett barnen fick i sig då de åt i genomsnitt 15 E % mättat fett, där SNR anger runt 10 E %. Samma sak gällde kolhydrater, där barnen fick i sig 14 E % sackaros när de endast bör äta maximalt 10 E %. Barnen fick dessutom i sig för lite fibrer och D vitamin (ibid).

2.5 Livsmedelsverkets riktlinjer

Livsmedelsverket har med SNR som grund, lagt fram rapporten ”Bra mat i förskolan”, som innehåller riktlinjer för maten som serveras i förskolan (SLV, 2007). Med bra mat i förskolan menas all mat som är näringsriktig, smakar bra och som kan ätas i lugn och trevlig miljö. Några av dessa riktlinjer innebär att det inte ska förekomma någon stress vid måltiderna, måltidssituationen ska vara lugn och trivsamt, måltiderna ska ske på fasta och regelbundna tider samt att tiden mellan tillagning och servering ska vara så kort som möjligt. När det gäller själva lunchen finns det speciella rekommendationer, vilka är att varje måltid ska innehålla potatis, pasta, ris eller gryn. Riktlinjerna säger även att bröd bör serveras till lunchen då det innehåller kolhydrater, och då får det gärna vara av grövre sort. Detta gäller dock inte de minsta barnen då deras magar inte är tillräckligt utvecklade för att hantera för mycket fibrer. Grönsaker bör alltid serveras och då en variation mellan varma och kalla samt olika sorter. Lättmjölk rekommenderas som måltidsdryck, annars vatten, då standard- och mellanmjölk innehåller mättat fett. Ett annat skäl till att rekommendera lättmjölk är att den är berikad med vitamin D. Fisk bör serveras en till två gånger i veckan och minst en av dem bör vara av fetare sort. Detta eftersom fet fisk är rik på omega-3 fettsyror och en viktig källa till vitamin D. Köttprodukter som serveras till lunch bör vara av magrare sort med låg fetthalt och de bör även vara nyckelhålmärkta. Mejeriprodukter och charkuteriprodukter bör även de vara nyckelhålmärkta. När det gäller val av matfett kan ett bra alternativ vara att använda ett D-vitaminberikat flytande matfett eller rapsolja till matlagning. I vilken utsträckning förskolan ska använda ekologiska/närproducerade livsmedel nämns inte i dessa riktlinjer, utan överlåter det till varje kommun att bestämma (ibid).

När det gäller uppläggningsen av maten på tallriken så är tallriksmodellen bra att följa, vilket anger bra proportioner för maten (SLV, 2007). Den största delen av tallriken ska bestå av pasta, potatis eller ris, sedan ska en annan stor del av tallriken bestå av grönsaker/rotfrukter. Den minsta delen av tallriken ska sedan bestå av kött, fisk, ägg eller bönor/linser. Tallriksmodellen tar endast hänsyn till maten som läggs på tallriken och medräknar inte dryck och bröd vilket behövs för att måltiden ska bli fullständig (ibid).

2.6 Barn tar efter vuxna

Teorin om social inlärning är bland annat framtagen av socialpsykologen Albert Bandura som menade att människor tar efter och lär sig av varandra, antingen genom observation eller genom imitation (Nutbeam et al. 2010). Det är inte enbart miljön vi vistas i som påverkar vårt

beteende utan även att vårt beteende påverkar vår miljö, det vill säga ett samspel mellan miljö och beteende. Även tankar, vårt minne och vårt språk används för att förutse det resultat våra handlingar kommer att få. Bandura ansåg att den sociala inlärningsteorin är en fyrstegsprocess och involverar uppmärksamhet, kvarhållande, upprepande samt motivation. Det handlar alltså om att personen (modellen) som betraktaren (barnet) lär sig av, i sin tur lär sin omgivning vissa tankemönster och åsikter (ibid). Det är därför viktigt att pedagogerna kan föregå med gott exempelvis vid måltiderna i förskolan. Om måltiderna är näringsriktiga och om barn och vuxna äter tillsammans i en trevlig miljö, är det lättare för barnen att få en positiv attityd till mat (SLV, 2007).

2.7 Förskolans roll som hälsofrämjande arena

Mer än åttio procent av alla barn i Sverige, mellan ett och fem år, går i förskolan (Skolverket, 2011). Därmed äter många barn flertalet av veckans måltider utanför hemmet. Därför är det av viktigt att barnen får möjlighet att äta dessa måltider i lugn och ro i trevlig miljö (SLV, 2007). FN:s barnkonvention slår fast att ”barn har rätt att få näringsrika livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten, och undervisning i näringslära”. Detta görs för att belysa att barns hälsa, välbefinnande och tillfredsställelse utveckling är beroende av vilken mat och näring de får (Barnkonventionen, 2009). Förskolans läroplan har uppdraget att lägga grunden för barns lärande som de ska ha hela livet (Skolverket, 2010). Läroplanen säger att förskolan ska sträva efter att varje barn lär sig att förstå hur viktigt det är att ta hand om sitt välmående och sin hälsa (ibid). Dessvärre säger läroplanen ingenting om den mat som ska serveras i förskolan. De nämner dock vikten av att främja barns utveckling och lärande. I en tidigare undersökning visades att matvanor oftast grundläggs i tidiga åldrar och att det är i de år som barnen går i förskolan som är de mest påverkbara åren (Martha et al. 1995). Redan i treårsåldern lägger ett barn grunden för de matvanor de kommer att ha upp till vuxen ålder, och i sextio procent av fallen följer de med resten av livet. Detta innebär att redan i tre-fyraårsåldern kan en individs matvanor vara bestämda (ibid). En annan studie visade att barn i förskolan oftast äter det som serveras och kan på så sätt ha goda möjligheter att äta varierat och testa nya livsmedel (Sepp, 2002). Denna studie visade även att de barn som drack mindre mängd mjölk till lunchen hade en jämnare fördelning av energiintaget från andra livsmedel, som potatis, kött och grönsaker (ibid).

Om barn äter näringsrik och sund mat så ökar även deras inlärningsförmåga (SLV, 2007). Följden av detta är att förskolans möjligheter att lära barnen en hälsosam livsstil och få med sig goda kostvanor ökar. Förskolan har goda möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil bland barnen och lägga grunden till bra matvanor som följer med dem upp till vuxen ålder (ibid).

På grund av att övervikt och fetma kan leda till en rad olika sjukdomar som diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar, så är det viktigt att förebygga detta i tidiga åldrar och att se till att små barn får en bra start i livet. En undersökning som jämförde amerikanska förskolebarns kostvanor mellan åren 1977 och 1998 visade bland annat att barns intag av fibrer, frukt och grönsaker ökade med åren vilket även konsumtionen av tillsatt socker och juice gjorde (Kranz et al. 2004). Resultatet visade även att barnens kostvanor var bättre i två-tre årsåldern än i fyra-fem årsåldern. Studiens slutsats blev därför att det är viktigt att börja i tidig ålder med att försöka ge barnen goda matvanor för att ge dem bättre förutsättningar till en hälsosam livsstil senare i livet (ibid). I och med att majoriteten av barn i Sverige går i en förskoleverksamhet så är förskolan en bra plats att börja på. Förskolan har en stor betydelse när det gäller att lära barnen att få goda matvanor. Jag har därför valt att undersöka hur detta görs på ett antal förskolor i en kommun i mellersta Sverige.

3. Syfte och frågeställning

3.1 Syfte

Undersökningens syfte är att ta reda på om ett antal förskolor i en stad i mellersta Sverige är en hälsofrämjande arena, och hur de arbetar för att främja goda kostvanor hos barnen.

3.2 Frågeställningar

- På vilket sätt arbetar förskolan för att vara en främjande arena för barns kostvanor?
- Hur ser pedagogerna på sina möjligheter att ge barnen på förskolan goda kostvanor?

4. Metod

I detta avsnitt redogörs den valda undersökningsmetoden, tillvägagångssättet, urval, insamling av data, analysform samt etiska aspekter.

4.1 Val av ansats

Undersökningsmetoden till denna studie var kvantitativ, och genomfördes med hjälp av strukturerade enkäter (Trost & Hultåker, 2007). Kvantitativ metod används när en större mängd av populationen vill undersökas, för att få en större svarsfrekvens, men även för att se hur vanligt ett fenomen är (Backman, 2008). Eftersom studien hade som syfte att undersöka på vilket sätt förskolan arbetar för att främja goda kostvanor hos barnen, och fler än en pedagogs åsikt var viktig, så valdes en kvantitativ metod. I denna undersökning var därmed frekvensen viktigare än att försöka förstå individens resonemang och handling, vilket kan göras med en kvalitativ metod (Trost & Hultåker, 2007). En kvalitativ metod, till skillnad från en kvantitativ, kan redovisa olika nyanser av ett fenomen och beskriva det mer ingående (Ejlertsson, 2005). En enkätundersökning ger heller ingen möjlighet till en fördjupning i respondenternas svar då det inte ges tillfälle att ställa följdfrågor. Däremot ger en enkätundersökning bättre förutsättningar för en variation av svar i större utsträckning (ibid). Resultatet redovisas delvis med hjälp av tabeller, men även i löpande beskrivande text.

4.2 Urval

Till en början undersöktes hur många förskolor det fanns totalt, inom den valda kommunen i mellersta Sverige. För att minimera risken för ett missvisande resultat så valdes att förskolorna skulle vara så lika varandra som möjligt. Därför bestämdes det att förskolorna skulle vara kommunala och vara placerade inom samma område, det vill säga centralt. Slutligen valdes åtta förskolor ut. På varje förskola kontaktades föreståndaren för en förfrågan om personalen fick fylla i en enkät. Av dessa åtta förskolor valde fyra stycken att delta i undersökningen. Förhoppningen var minst tio respondenter från varje förskola, för att få ett generaliserbart resultat. Det var endast en förskola där tio pedagoger besvarade enkäten, på en annan var det nio, den tredje åtta och på den fjärde var det sju pedagoger som svarade. Sammanlagt besvarade trettiofyra pedagoger enkäten. Att enbart kommunala förskolor inkluderades i undersökningen berodde på att dessa förskolor följer en gemensam kommunal kostpolicy baserad på livsmedelsverkets rekommendationer, till skillnad från de privata förskolorna. Barngrupperna på de fyra kommunala förskolorna var i åldrarna 1-6 år.

4.3 Enkät

Fördelen med enkäter som undersökningsmetod är att många personer kan nås på samma gång (Trost & Hultåker, 2007). Med enkäter i denna studie kan resultatet visa hur det ser ut, i ett större sammanhang, i denna form av verksamhet. Nackdelen med enkäter är att det inte går att med största sannolikhet säga att den som fyllt i enkäten verkligen tycker och känner på det sättet. Det är viktigt att ha klart för sig vilket syftet är med undersökningen innan enkäterna görs, eftersom när de väl har lämnats ut finns det inte tillfälle att ändra till skillnad från intervjuer. Det är valet av frågor som är avgörande för resultatet. Det är även lämpligt att tänka över hur resultatet ska redovisas innan enkäterna utformas (ibid). Enkäten bestod av 20 frågor som både innehöll öppna och slutna frågor. Öppna frågor används för att få en större förståelse av respondentens upplevelse av ett fenomen (Trost & Hultåker, 2007). Vissa av enkätens frågor skulle besvaras genom intervallskalor mellan ett och tio, då ett innebar att de inte alls instämde och tio att de instämde helt. Detta innebar att det inte fanns någon nollpunkt och respondenten kunde därmed inte sätta ett kryss i mitten och på så sätt gardera sig. En av frågorna syftade till att se hur maten läggs upp på tallriken, och då om det görs efter tallrikmodellen. Vid denna fråga gavs respondenterna möjlighet att rita sitt svar i en cirkel som skulle likna en tallrik. Ifyllningstiden för enkäten var cirka en vecka innan de samlades in igen. Det-

ta för att det lätt händer att enkäterna glöms bort om man får för lång tid på sig att besvara dem (Trost & Hultåker, 2007).

4.4 Tillvägagångssätt

Innan enkäterna delades ut, kontaktades berörda förskolechefer på respektive förskola för att få ett godkännande att pedagogerna på deras förskola skulle få svara på enkäten. Efter ett godkännande från föreståndaren kunde enkäterna skickas ut till pedagogerna via mail. Detta gjordes genom att filen med enkäten bifogades till föreståndaren som sedan vidarebefordrade den till samtliga pedagoger på förskolan. Med varje enkät följde ett missivbrev där bland annat kontaktuppgifter och det frivilliga medverkandet redogjordes för (se bilaga 1). De fick själva välja om de ville besvara enkäten på datorn eller i pappersform. Pedagogerna på två av förskolorna valde att skicka in enkäterna via mail. Pedagogerna på en annan förskola valde att besvara enkäterna i pappersform som sedan samlades in. På den fjärde förskolan valde ungefär hälften att skicka in sina svar via mail och den andra hälften i pappersform. När alla enkäter var insamlade kunde de sammanställas och analyseras.

4.5 Datainsamling

Data samlades in genom att pedagogerna på de berörda förskolorna fick fylla i ett strukturerat enkätformulär (se bilaga 2). Enkätfrågorna var operationaliserade, vilket innebär att de var utformade efter studiens syfte för att sedan lättare kunna mätas (Trost & Hultåker, 2007). Frågorna i en enkät ska vara tydliga och lätta att förstå för respondenten samt att det inte ska finnas någon anledning till tvekan inför en fråga. Enkätfrågorna hade hög grad av standardisering, vilket innebär att samtliga frågor var utformade på samma sätt (ibid). Innan enkäten lämnades ut, till respektive förskola, så testades enkätfrågorna på bekanta förskolelärare för eventuell revidering. Efter att ha förtydligat vissa frågor kunde enkäterna sedan lämnas ut till respondenterna. En bortfallsanalys bör endast göras om bortfallet är mellan fem och femton procent, ett bortfall större än så bör inte medräknas (Trost & Hultåker, 2007). Totalt trettiofyra respondenter deltog i studien och önskemålet var att fyrtio respondenter skulle medverka. Detta innebär att sex önskade personer inte deltog i studien, vilket utgör ett bortfall på ungefär sjutton procent.

4.6 Dataanalys

Data analyserades med hjälp av statistikprogrammet SPSS som sedan redovisades genom en beskrivande design. Detta innebar att de empiriska data som framkom inte endast redovisades genom siffror, utan även med löpande text. Varje enkät fick varsitt nummer för att de lätt skulle kunna hållas isär och inte riskera att bli räknade flera gånger (Trost & Hultåker, 2007). De svar som framkom av enkäterna från respektive förskola sammanställdes för att sedan kunna få fram ett resultat från varje förskola. Därefter fick varje förskola ett nummer för att veta vilket svar som kom varifrån. För att resultatet skulle presenteras på bästa sätt, delades de olika frågorna in i kategorier, såsom måltidssituation, pedagogens möjlighet till påverkan, pedagogens egen uppfattning av maten, livsmedelsverkets riktlinjer samt barnens matvanor på förskolan.

4.7 Validitet och reliabilitet

Det är viktigt i en undersökning att förbli så objektiv som möjligt, såväl för validiteten som för reliabiliteten (Trost & Hultåker, 2007). Forskningsresultatet och dess innehåll ska beskrivas på ett tydligt och strukturerat sätt så att det ska kunna förstås av alla som läser det. Att forskningsresultatet har hög reliabilitet innebär att undersökningen är korrekt utförd och att den kan betraktas som trovärdig. Reliabiliteten höjs beroende på hur frågorna är ställda. Med validitet menas att frågorna, som ligger till grund för studien, är ställda på så sätt att de avser att svara på det som studien syftar till. Om reliabiliteten är låg så är också validiteten låg (ibid).

4.8 Etiska aspekter

Det finns fyra etiska aspekter som bör tas hänsyn till, vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Vetenskapsrådet, 2002). I denna studie delades ett missivbrev (se bilaga 1) ut till respondenterna i samband med enkäten, med information om de etiska aspekterna samt undersökarens namn, telefonnummer och e-postadress. Detta för att respondenterna lätt skulle få tag på denna vid eventuella frågor. Vid planering av undersökningen övervägdes de etiska aspekterna noga.

4.8.1 Informationskravet

Respondenterna på de berörda förskolorna blev informerade om studiens syfte och sin egen roll i studien. De informerades även om att det var frivilligt att delta i undersökningen och att

de när som helst kunde välja att inte medverka längre. Respondenterna informerades om undersökningens tillvägagångssätt för att på så sätt kunna välja att medverka eller inte.

4.8.2 Samtyckeskravet

Enhetschefen på varje förskola gav sitt samtycke till att personalen på förskolan svarade på enkäten. De som valde att besvara enkäten och medverka i undersökningen gav därmed sitt samtycke. Om någon deltagare under processens gång eller vid senare tillfälle skulle känna att de vill strykas ur undersökningens material ska detta tillgodoses så långt det är möjligt.

4.8.3 Konfidentialitetskravet

Respondenterna fick information om att uppgifterna de lämnade skulle behandlas konfidentiellt. Rätten att vara anonym tillgodosågs i studien då varken respondenternas namn eller arbetsplats uppgavs. Det viktiga var att ingen utomstående kunde komma åt något av forskningens material om deltagarna eller få veta varifrån de kom. Därför nämns heller inte denna information i den löpande texten.

4.8.4 Nyttjandekravet

De insamlade uppgifterna användes endast inom forskningen och kommer inte att användas för kommersiellt bruk eller till något annat som inte har ett vetenskapligt syfte. Informationen kommer endast att användas till annat om deltagaren själv ber om detta.

5. Resultat

Här nedan redovisas de resultat som framkommit utifrån enkäterna som besvarades av 34 pedagoger på de olika förskolorna. Respondenterna hade olika utbildningar. De flesta var utbildade förskolelärare och barnskötare, men även utbildningar som fritidspedagog och grundskolelärare förekom. De hade arbetat olika länge på respektive förskola, allt från några månader upp till trettioett år. I denna undersökning har utbildning och arbetslängd ingen större betydelse, därför har ingen hänsyn tagits till detta och alla deltagarna går därför under namnet pedagog. Eftersom det är fyra förskolor som deltagit i undersökningen, så kommer de att benämnas som förskola ett, två, tre och fyra. På tre av de fyra medverkande förskolorna lagas den mat som serveras till lunch på plats av en utbildad kock eller kockerska. På den fjärde förskolan får de maten levererad från en av kommunens matleverantörer. Det innebär att maten ofta får ligga i värmelådor under en längre tid före servering.

5.1 Måltidssituationen

Frågorna ett till tre handlade om måltidssituationen på förskolan. Den första av dessa frågor var om pedagogerna äter tillsammans med barnen vid måltiderna. I tabell 1 nedan ses att cirka nittio procent av pedagogerna äter tillsammans med barnen varje dag. Endast en pedagog gjorde inte det, medan två pedagoger endast åt med barnen vissa dagar.

Tabell 1: Äter pedagogerna tillsammans med barnen varje dag? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA	31	91,2
NEJ	1	2,9
ENDAST VISSA DAGAR	2	5,9
Totalt	34	100,0

Eftersom pedagogerna oftast åt med barnen framkom det endast anledningar till varför de gjorde det. De främsta av dessa anledningar var att det ingår i den pedagogiska verksamheten men även att det är ett bra tillfälle att samtala med barnen för att komma dem närmare. Det framkom även att pedagogerna tyckte det var viktigt att framstå som en god förebild för barnen vid måltiderna. Att barnen lär sig saker, såsom bordsskick och att vänta på sin tur, vid måltidssituationen tyckte pedagogerna var mycket positivt.

En annan relevant fråga var om pedagogerna äter samma mat som barnen vid måltiderna eller om de äter annat och i så fall varför. I tabell 2 nedan redovisas att ungefär sextiofem procent av pedagogerna äter samma mat som barnen vid varje måltid. Ingen av pedagogerna hade dagligen med sig egen mat som de åt. Ungefär trettiofem procent av respondenterna äter för det mesta samma mat som barnen på förskolan. I de fall då pedagogen hade annan mat med sig, berodde det främst på att maten som serverades inte passade dem eller att de inte tålde den mat som serverades och behövde specialkost.

Tabell 2: Äter pedagogen samma mat som barnen? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA, ALLTID	22	64,7
FÖR DET MESTA	12	35,3
Totalt	34	100,0

5.2 Pedagogens egen påverkan

I tabell 3 nedan redovisas hur pedagogerna svarade på frågan om de upplevde att det fanns möjlighet för dem att påverka maten som serverades på förskolan. Drygt trettiofem procent svarade att de kunde påverka maten och närmare femtiotre procent att de kunde påverka maten ibland. Det sätt som de kunde påverka var likartat för de flesta, nämligen genom ett gemensamt möte mellan kökspersonal respektive matleverantör och pedagoger. En del nämnde även att barnen själva fick ge matförslag men att det hände väldigt sällan. Ett stort hinder för att ändra eller byta ut livsmedel var ekonomiska skäl, vilket vissa av respondenterna var ledsna över.

Tabell 3: Har du som pedagog möjlighet att påverka maten som serveras på förskolan? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA	11	32,4
NEJ	5	14,7
IBLAND	18	52,9
Totalt	34	100,0

I tabell 4 redovisas att samtliga pedagoger tycker att maten och måltiden är en viktig del av förskolan. Det framkom även att de ansåg att maten är mycket betydelsefull för att barnen ska orka en hel dag på förskolan. En del pedagoger berättade att för vissa av barnen kan maten de får i förskolan vara det enda riktiga målet mat på dagen.

Tabell 4: Tycker du som pedagog att maten är en viktig del i förskolan? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA	34	100,0
Totalt	34	100,0

5.3 Pedagogens egen uppfattning

På fråga tretton till femton fick pedagogerna beskriva vad de själva ansåg om den mat som serveras i förskolan. De fick då svara på en skala från ett till tio, där ett var att de inte alls instämmer medan tio var att de instämmer helt. I tabell 5 nedan visas medelvärdet för vad varje förskola svarade på de tre frågorna. Det som kan ses är att det skiljer en del mellan förskolorna och att det är en av dem där pedagogerna ansåg att maten som serveras är mycket bra då de angav siffran nio på skalan som ett genomsnittligt betyg.

Tabell 5: Hur nöjd är du med valet av livsmedel, variationen av livsmedel, maten i sin helhet, som serveras på din förskola? (N= 34)

	Förskola 1	Förskola 2	Förskola 3	Förskola 4
Valet av livsmedel	9	7,3	6,2	6,7
Variationen av livsmedel	9,1	7,4	7	6,3
Maten i helhet	9,4	8,2	5	7

I tabell 6 visas medelvärdet av svaren från respektive förskola på frågan om vilken betydelse de upplevde att de hade för att ge barnen goda kostvanor. De skulle även här svara på en skala från ett till tio. Nästan samtliga pedagoger ansåg sig betydelsefulla för att kunna ge barnen goda kostvanor.

Tabell 6: Vilken betydelse anser du dig ha som pedagog till att ge barnen goda kostvanor? (N= 34)

	Förskola 1	Förskola 2	Förskola 3	Förskola 4
Pedagogens betydelse till att ge goda kostvanor	9	7,8	9,5	8,3

5.3 Livsmedelsverkets riktlinjer

Pedagogerna fick svara på om de kände till livsmedelsverkets riktlinjer för bra mat i förskolan, se tabell 7. Majoriteten kände till dessa riktlinjer men inte så väl. Det var väldigt få som sa att kände till dem helt, endast två stycken. Tjugosju av trettiofyra kände endast till dem delvis, medan fem pedagoger inte kände till dem alls.

Tabell 7: Känner du till livsmedelsverkets riktlinjer för bra mat i förskolan? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA	2	5,9
NEJ	5	14,7
TILL VISS DEL	27	79,4
Totalt	34	100,0

Fråga sex i enkätformuläret var en följdfråga till den föregående. Om pedagogen kände till riktlinjerna och svarade ja på föregående fråga, så skulle de skatta på en skala från ett till tio hur de upplevde att maten som serveras på deras förskola följer dessa riktlinjer. Svaren blev väldigt olika beroende på vilken förskola det gällde, men över lag låg siffrorna ganska högt upp på skalan. Resultatet kan ses i tabell 8 här nedan. Att få respondenter kände till livsmedelsverkets riktlinjer för bra mat i förskolan resulterade i ett bortfall på sexton personer. Även om dessa riktlinjer inte innefattar ekologiska livsmedel, så tyckte vissa respondenter att det var synd att de inte kunde servera mer av dem på grund av ekonomiska skäl från kommunen.

Tabell 8: På en skala, mellan ett till tio, följer din förskola livsmedelsverkets riktlinjer för ”Bra mat i förskolan”? (n= 18)

	Förskola 1	Förskola 2	Förskola 3	Förskola 4
Följer förskolan Livsmedelsverkets riktlinjer	8,9	7	6,3	8

För att se om förskolorna följer livsmedelsverkets riktlinjer för sötade livsmedel, grönsaker och måltidsdryck så ställdes några ytterligare frågor.

Sötade livsmedel

På frågan om söta/sockrade livsmedel serverades på förskolan svarade endast en av de fyra förskolorna att de inte alls serverade sötade livsmedel. Deltagarna på en annan förskola var eniga om att de serverade sötade livsmedel men att det var väldigt sällan, då var det vid stora högtider som jul och påsk eller när någon fyllde år. De andra två förskolorna var oeniga om det serverades sötade produkter på deras förskola eller inte. Det visade sig att varje avdelning fick välja själv om det skulle serveras eller inte. Vissa pedagoger svarade att de hade valt att ta bort sötade livsmedel och serverade därför frukt vid födelsedagar, som de hade kommit överens med föräldrarna om. Andra pedagoger svarade att barnen fick bjuda på glass när de fyllde år samt att det serverades vid högtider som jul och påsk. Vissa meddelade även att det serverades Festis på en del utflykter. Som kan ses i tabell 9 så var det hälften av pedagogerna som serverade sötade/sockrade livsmedel medan den andra hälften inte gjorde det.

Tabell 9: Serveras det söta/sockrade livsmedel/produkter på er förskola? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA	17	50,0
NEJ	17	50,0
Totalt	34	100,0

Grönsaker

Nästan samtliga pedagoger svarade att det serverades grönsaker till lunch på förskolorna, se tabell 10. På en av förskolorna serverades det alltid tre sorters grönsaker och att då var morötter en av dem. På en annan förskola tyckte pedagogerna att det kunde vara mer variation och mer passande grönsaker till måltiden. Trots detta var det många som svarade att många barn åt väldigt lite grönsaker, medan andra svarade att barnen åt mycket grönsaker.

Tabell 10: Serveras det grönsaker till lunchen? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA, VARJE DAG	33	97,1
DE FLESTA DAGAR	1	2,9
Totalt	34	100,0

Måltidsdryck

Samtliga pedagoger svarade att det serverades mjölk till måltiderna. Däremot var det varierande vilken sort som serverades. Det framkom att samtliga förskolor serverade mjölk till lunch, och då blev nästa fråga vilken sorts mjölk som serverades. I tabell 11 redovisas att mellanmjölk serverades på majoriteten av förskolorna medan åtta pedagoger svarade att de serverar lättmjölk på sin avdelning. En av förskolorna serverade endast ekologisk mjölk och då både lätt- och mellanmjölk.

Tabell 11: Vilken sorts mjölk serveras det er förskola? N=34

svarsalternativ	Frekvens	Procent
LÄTTMJÖLK	8	23,5
MELLANMJÖLK	26	76,5
Totalt	34	100,0

5.4 Barnens kostvanor på förskolorna

Här nedan, i tabell 12, redovisas om barnen äter den mat som serveras. Det som visas är att pedagogerna ansåg att de flesta barn äter, eller i alla fall smakar av maten som serveras. Nästan sjuttiofyra procent av pedagogerna ansåg detta, det vill säga tjugofem av trettiofyra peda-

goger. Nio pedagoger svarade att alla barnen äter maten som serveras på förskolan. Det var därmed ingen som angav att barnen inte äter av maten.

Tabell 12: Äter barnen den mat som serveras i förskolan? N=34

Svarsalternativ	Frekvens	Procent
JA, ALLA BARNEN ÄTER AV MATEN	9	26,5
DE FLESTA ÄTER/ SMAKAR AV MATEN	25	73,5
Totalt	34	100,0

Vid frågan om hur maten lades upp på tallriken så blev det mycket varierade svar. Respondenterna fick rita, om de ville, fördelningen av livsmedel, såsom kött, pasta och grönsaker, vilket många valde att göra, medan andra valde att beskriva fördelningen med ord. De flesta beskrev att fördelningen av kolhydrater, protein och grönsaker på tallriken var relativt jämn. Oftast bestod fördelningen av trettio procent potatis, trettio procent kött och trettio procent grönsaker. Många pedagoger svarade att barnen tar maten själva och att det då ofta blir mycket av det de tycker mer om och lite eller kanske inget av det de inte gillar så mycket. På en förskola svarade man att halva tallriken ofta bestod av grönsaker och att den övriga fördelningen var relativt jämn. En del pedagoger svarade att det oftast var tallriksmodellen som många barn följde. Andra förskolor svarade tvärtom att det var för lite grönsaker på tallriken, och för mycket potatis, pasta eller ris.

Det vanligast förekommande svaret på samtliga förskolor på frågan om hur situationen skulle hanteras om ett barn inte ville äta maten, var att de aldrig tvingar någon att äta. Trots det så framkom det att barnen måste smaka lite av maten och att smörgås erbjuds för att de barnen ska få i sig något alls. Många pedagoger nämnde att de försökte locka barnet att äta något av det som erbjöds och hade tron på att om maten fick ligga på tallriken tillräckligt länge så skulle barnet en dag äta av det. En av pedagogerna skrev att när barnen ser de andra barnen äta, och även de vuxna, så brukar oftast det barnet också äta. En annan pedagog beskrev att om maten som barnet inte vill äta får ligga på tallriken varje dag så kanske de vågar prova en dag.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Små barn är idag en stor del av dagen på förskolan och äter merparten av dagens måltider där (SLV, 2007). Därför är förskolan en viktig arena där hälsosam och näringsriktig mat bör serveras. Pedagogerna på förskolan har därför en viktig roll när det gäller att vara goda förebilder för barnen och för barnens förhållningssätt till mat. Syftet med denna studie var att undersöka om förskolan är en främjande arena för att skapa goda kostvanor för barnen, och vilken betydelse pedagogerna anser sig ha för detta.

En hälsofrämjande arena har hälsan i fokus och det mest betydelsefulla är att individerna har ett stort inflytande och kan påverka situationen (Bing, 2003). Utifrån enkäternas resultat framkom det att för att de undersökta förskolorna ska vara en hälsofrämjande arena skulle det behövas ett bättre samarbete mellan ansvarig nämnd i kommunen, förskolans kökspersonal och pedagogerna på de olika förskolorna, och då framförallt när det handlar om att förbättra maten och måltiderna på förskolan. Bland annat visade det sig att pedagogerna inte har så mycket att säga till om när det gäller maten som serveras. Enligt pedagogerna vore det bra om de själva hade mer att säga till om och möjlighet att påverka valet av mat som serveras då de är med barnen hela dagarna och vet vad barnen tycker om eller inte tycker om. Även om många av respondenterna svarade att de hade viss möjlighet att påverka maten, så framkom det att det endast var på möten någon gång ibland, och då mellan kökspersonal respektive matleverantör samt pedagoger. Mer kontinuerliga möten skulle kunna vara bättre, kanske varje eller varannan vecka, då pedagogerna kunde berätta hur måltiderna har upplevts av både barn och vuxna.

Om pedagogerna äter tillsammans med barnen, och visar en positiv attityd till maten, ger det barnen bättre möjligheter att utveckla goda matvanor (SLV, 2007). Enligt den sociala inlärningsteorin så lär sig barn genom observation och imitation (Nutbeam et al. 2010). Tack vare att vuxna kan visa ett positivt förhållningssätt till mat, kan barnen ha dem som förebilder så att även de får en god relation till mat. Enligt flertalet av respondenterna så äter vuxna och barn tillsammans varje dag på förskolan. De flesta pedagoger äter även den mat som barnen erbjuds på förskolan, vilket gör det lättare för barnen att också äta den.

För att barnen ska kunna få goda kostvanor krävs det att pedagogerna har de redskap som behövs för att lära dem det, med tanke på vad som står i läroplanen, nämligen att förskolan lägger grunden till barns lärande (Skolverket, 2010) vilket självfallet även gäller kostvanor. Som framgår av resultatet känner de flesta pedagoger till livsmedelsverkets riktlinjer men endast till en viss del. Eftersom pedagogerna har ett stort ansvar när det gäller barnens lärande, är det bra om de vet mer om livsmedelsverkets riktlinjer. Det framkom att pedagogerna till stor del litar på att kökspersonalen vet inom vilka ramar maten ska lagas och att förskolans mat serveras enligt dessa. En rekommendation från livsmedelsverket som få av förskolorna tycks följa, är att servera lättmjölk eller vatten som måltidsdryck, då mellan- och standardmjölk innehåller mättat fett (SLV, 2007). De flesta förskolor tycks servera mellanmjölk till måltiderna.

I rapporten *Vad gör vi med maten* står det att det är i förskoleåldern som barn lär sig mest om attityder till mat och matvanor (Folkhälsoguiden, 2008). Pedagogerna på de berörda förskolorna tyckte att maten är en viktig del i förskolan. Detta visar att det finns ett intresse bland dem att förskolan ska bli mer inriktad på barns hälsa samt att barnen ska få med sig goda kostvanor när de går upp i skolan. Livsmedelsverkets rapport ”Bra mat i förskolan” betonar att barn har större chans att få goda matvanor om måltiderna bedrivs i en lugn och trivsamt miljö samt att vuxna och barn äter tillsammans (SLV, 2007). Läroplanen säger att ”förskolan ska sträva efter att varje barn lär sig att förstå hur viktigt det är att ta hand om sitt välmående och hälsa” (Skolverket, 2010). Det enkäterna visade var att pedagogerna äter med barnen varje dag och tycker att de har en betydelsefull roll i att lära barnen goda matvanor. Många pedagoger ansåg även att måltidssituationen är en viktig del av det pedagogiska arbetet och ett bra tillfälle att samtala med barnen, och då bland annat om mat. Det positiva var att de flesta pedagogerna ansåg att de har en god förmåga att främja goda kostvanor hos barnen, även om detta skiljer sig mellan förskolor. Ju fler pedagoger som anser sig ha förutsättningar till att ge barnen goda kostvanor, desto större blir chansen att barnen faktiskt får det.

Enligt tidigare studier så äter barn på förskolan oftast den mat som serveras och kan på så sätt ha goda möjligheter att äta varierat (Sepp, 2002). Enligt denna undersöknings respondenter så äter, eller i alla fall smakar, de flesta barnen av maten som serveras. Dock skulle de önska att variationen av livsmedel vore lite större. När det gäller livsmedelsverkets rekommendationer så tycks ingen förskola följa dem helt. På vissa av förskolorna verkar det handla om ekonomiska skäl till varför de inte följer vissa punkter. Eftersom det är kommunen som avgör hur

stor del av den totala ekonomin som ska gå till maten i förskolan, så kan inte den enskilda förskolan göra så mycket åt den saken. Vissa var ledsna över detta för att de egentligen ville kunna följa riktlinjerna eller exempelvis kunna servera mer ekologiska produkter och liknande. Det ska inte behöva ha någon betydelse vilken förskola som ger barnen bäst förutsättningar för att skapa goda kostvanor. Barnet ska kunna lämnas till närmsta förskola, om plats finns, och ändå få samma krav om måltiderna på förskolan uppfyllda.

Förskolan som en hälsofrämjande arena bör se till att barnen lär sig äta mer grönsaker så att de kommer upp i 400 gram frukt och grönt per dag, vilket är rekommendationen för barn (SLV, 2007). Barn som äter mycket frukt och grönsaker tenderar även att äta mindre söta och feta produkter (ibid). Enligt de flesta respondenter erbjuds grönsaker till lunchen varje dag. Även om det är svårt att veta att barnen får i sig den mängd som rekommenderas, så framgick det att många barns tallrikar består av mycket grönsaker.

Det visade sig också att om barnen inte gillar den mat som serveras fanns alltid smörgås att erbjuda istället, vilket är positivt. Inget barn blir tvingat att äta maten, vilket ger barnen en positiv bild till mat. De erbjuds istället smörgås eller så försöker pedagogerna locka barnet att äta något annat som finns på tallriken, till exempel grönsaker, så att det får i sig någonting. Att tvinga ett barn att äta något de inte gillar försämrar bara situationen och barnet kan istället utveckla neofobi (Addessi et al. 2005). Att små barn får testa olika sorters mat och livsmedel har en positiv inverkan på neofobi. Som tidigare nämnts är det vanligast med neofobi i fyra-fem årsåldern, vilket är två av de år barn går i förskolan. De barn som äter mycket frukt och grönsaker har mindre risk att utveckla neofobi (Cooke et al. 2006), vilket gör det viktigt på förskolan att servera en variation av livsmedel. Många pedagoger ansåg att deras förskola kunde servera mer varierat och att det ofta blev samma sorts mat. Trots att pedagogerna ibland kunde vara med och påverka den mat som skulle serveras, tycktes det inte vara tillräckligt.

Livsmedelsverkets rapport Riksmaten från 2003, visade att barnen hade en jämn fördelning av de energirika näringsämnen fett, kolhydrater och protein, men att de fick i sig fel typ av fett och kolhydrater (Enghardt Barbieri et al. 2006). På förskolorna i denna studie tycktes fördelningen vara relativt lik tallriksmodellen, vilket är positivt. Samtidigt vet vi inte om de får i sig rätt sort av dessa näringsämnen på grund av att det inte framkom vilket sorts fett, kolhydrat och protein som serverades. En framtida forskningsstudie skulle kunna vara att undersöka om

barnen på förskolan får i sig rätt mängd och rätt sorts livsmedel. Det vill säga om barnen får i sig näringsriktig mat på förskolan och om de på så sätt får med sig goda kostvanor från förskolan upp till vuxen ålder.

6.2 Metoddiskussion

Funderingar kring om en kvalitativ metod hade kunnat ge bättre resultat har förekommit under studiens gång då den kunde ha gett ett djupare svar från pedagogerna. Det som är negativt med enkäter som undersökningsunderlag, är att svaren som kommer fram kanske inte är helt och hållet tillförlitliga. Det kan i vissa fall vara så att enkäterna besvaras utifrån det svarsalternativ som låter bäst eller att respondenten tror att forskaren vill att denne ska svara på ett visst sätt, istället för att svara det som man verkligen tycker. Å andra sidan kan detta även vara ett problem när det gäller kvalitativ metod.

Något som är positivt med en kvantitativ undersökningsmetod är att svar från en stor andel pedagoger kunde framkomma, till skillnad från intervjuer där kanske endast fem till tio pedagogers åsikter hade kommit fram. Många pedagogers åsikter ökar resultatets tillförlitlighet. Om flertalet av respondenterna har samma svar på en fråga är det lättare att dra slutsatsen att detta stämmer, än om endast en person nämner det. Därmed menas inte att en persons åsikter inte räknas, utan att det blir större sannolikhet att det går att generalisera om fler pedagoger från samma förskola svarar samma sak på samma fråga.

En önskan var att så många förskolor i kommunen som möjligt skulle delta i undersökningen. Detta för att få så generaliserbara svar som möjligt. Tyvärr valde många förskolor att avstå från undersökningen då de inte fann att de hade den tiden. Trots detta anses de enkätsvar som kommit in vara mycket betydelsefulla, då de ändå kan utgöra en del av förskolorna i kommunen.

Vid sammanställningen av enkäterna uppdagades det att vissa av enkätfrågorna kunde ha varit utformade på ett annorlunda sätt. På frågan om pedagogerna ansåg att maten är en viktig del i förskolan gav samtliga pedagoger svaret ja, vilket är ganska självklart vid senare eftertanke. Då svarsalternativen var så specifika som Ja, Nej eller Vet inte, skulle troligtvis ett resultat närmare sanningen ha visats om svaren istället skulle ha angivits på en intervallskala.

Frågan om pedagogens betydelse för att ge barnen goda kostvanor skulle även den ha kunnat vara utformad på ett annat sätt, då det även där är ganska självklart att pedagogen anser sig

själv vara en betydelsefull person. Det ingår i dennes arbete att vara en bra förebild för barnen.

Frågan om förskolan serverade sötade/sockrade livsmedel, skulle ha kunnat ställas på ett annat sätt. Det är möjligt att många svarade nej, att de inte serverade dessa livsmedel, för att det låter bättre än att säga att man serverar dem. Detta antagligen för att de vet att det inte är bra med för mycket socker. Det kan även vara så att frågan är missvisande och kan tolkas olika. En del som svarade nej på frågan skrev sedan i kommentarfältet att det serverades väldigt sällan men att det ibland serverades livsmedel som exempelvis juice, nyponsoppa, glass vid stora högtider och så vidare. Sötade/sockrade livsmedel förekommer då medan svaret på frågan blev att de inte gjorde det. Detta utgör ett felaktigt resultat.

7. Slutsats

De pedagoger som medverkade i studien ansåg sig själva vara betydelsefulla för att ge barnen goda kostvanor, vilket är viktigt då det ger barnen större möjlighet att få ett positivt förhållningssätt till mat. De ansåg även att maten är en viktig del i förskolan, framförallt för att barnen ska orka hela dagen. Att pedagogerna äter tillsammans med barnen varje dag och dessutom samma mat som barnen bidrar till goda förutsättningar för att främja barnens matvanor. Om förskolorna utgör en hälsofrämjande arena tycks än så länge bero på vilken förskola det handlar om, då matvanorna skiljer sig i vissa avseenden förskolorna emellan. Även om studien inte är generaliserbar, går det ändå att dra slutsatsen att vissa förändringar behöver ske. Då framförallt förändringar som handlar om bättre samarbete mellan kökspersonal respektive matleverantörer, pedagoger samt kommunen. Pedagogerna har inte möjlighet att bestämma särskilt mycket när det gäller måltiderna i förskolan, vilket behövs för att utgöra en hälsofrämjande arena.

Referenser

Addressi, E. Galloway, A. T., Visalberghi, E. & Birch, L. L. (2005) *Specific social influences on the acceptance of novel foods in 2-5-year-old children. Appetite, Vol. 45, 264-271.*

Backman, J (2008). *Rapporter och uppsatser. 2:a., uppdaterade [och utök.]. uppl. Lund: Studentlitteratur*

Barnkonventionen: FN:s konvention om barnets rättigheter. (2009). Stockholm: UNICEF Sverige

Bing, V (2003). *Små, få och fattiga: om barn och folkhälsa. Lund: Studentlitteratur*

Cooke, L. Carnell, S. Wardle, J. (2006). *Food neophobia and mealtime food consumption in 4–5 year old children. Publicerad i juli 2006. Hämtad 2012-04-15.*

Ejlertsson, G (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik. 2:a. [omarb.] uppl. Lund: Studentlitteratur*

Enghardt Barbieri, H, Pearson, M & Becker, W (2006). *Riksmaten - barn 2003: livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Uppsala: Livsmedelsverket*

Folkhälsoguiden (2008) *Vad gör vi med maten?: stöd för diskussioner och målformulering om mat och måltider i förskolan. Stockholm: Centrum för tillämpad näringslära*

Hallberg, J. & Mohamed, K. *Farlig fetma ökar bland barn i fattiga områden. Sveriges radio: Publicerad: tisdag 31 maj 2011 kl. 12:14.*

Kranz, S., Siega-Riz, A. M. & Herring, A. H. (2004). *Changes in Diet Quality of American Preschoolers Between 1977 and 1998. American Journal of Public Health, Vol. 94, No. 9, 1525-1530*

Naidoo, J & Wills, J (2009). *Foundations for health promotion. 3rd ed. Edinburgh: Elsevier*

Nutbeam, D. Harris, E & Wise, M (2010). *Theory in a nutshell: a practical guide to health promotion theories. 3. ed. North Ryde, N.S.W.: McGraw-Hill Australia*

Pellmer, K. & Wramner, B. (2009) *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Liber AB: Stockholm.

Sepp, H. (2002) *Pre-school children's food habits and meal situation. Factors influencing the dietary intake at pre-school in a Swedish municipality*. DISS. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.

Singer, M. R. Moore, L. L. Garrahe, E. J. and Ellison, R. C. *The tracking of nutrient intake in young children*. Publicerad i December 1995, Vol. 85, No. 12. Hämtad 2012-02-08.

Socialstyrelsen(2009) *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen

Statens beredning för medicinsk utvärdering (2002) *Fetma - problem och åtgärder: en systematisk litteraturöversikt*. Stockholm: SBU

Statens folkhälsoinstitut (2010) *Folkhälsopolitisk rapport 2010: framtidens folkhälsa - allas ansvar*. (2010). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut

Statens livsmedelsverk (2007) *Bra mat i förskolan: råd för förskola och familjedaghem*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Statens livsmedelsverk (2005) *Svenska näringsrekommendationer: rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. 4:e. uppl. [Uppsala]: Livsmedelsverket

Trost, J & Hultåker, O (2007). *Enkätboken*. 3., [rev. och utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur

Vetenskapsrådet (2002) *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Referenser till internetkällor

Skolverket (2010) *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. [Ny, rev. utg.] Stockholm: Skolverket. Hämtad 2012-04-15 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2442>

Skolverket (2011) *Riksnivå 2011[Elektronisk resurs]:Sveriges officiella statistik om förskoleverksamhet, skolbarnomsorg, skola och vuxenutbildning. D. 3, Kostnader: Förskoleverksamhet, skolbarnomsorg, förskola ...* Stockholm: Skolverket. Hämtad 2012-05-10 från <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2509>

World Health Organisation [WHO] (2012). *Childhood overweight and obesity*. Hämtad 2012-04-12 från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en>

Bilaga 1- Missivbrev

Enkätundersökning om förskolan som hälsofrämjande arena

Hej!

Mitt namn är Magdalena Andersson och jag läser min sista termin på Hälsovetenskapliga programmet på Högskolan i Gävle. Denna enkät är en del av min kandidatuppsats i folkhälsovetenskap och studien har som syfte att undersöka på vilket sätt förskolan är en hälsofrämjande arena för att skapa goda kostvanor hos barnen.

Formuläret är anonymt och kommer endast att läsas av mig. Därmed kommer ingen annan att ha tillgång till materialet. Om du upplever att du inte vill fylla i alla frågor behöver du inte det och du kan när som helst välja att avbryta. Däremot skulle det vara betydelsefullt för mig om du vill svara på så många frågor som möjligt för att jag ska få ett så komplett ifyllt formulär som möjligt.

Vissa frågor ska besvaras utifrån en skala från 1 till 10. Då innebär 1 att du inte alls håller med och 10 att du håller med fullständigt. På andra frågor ber jag dig ringa in ditt svar och på ytterligare andra frågor ber jag dig att motivera ditt svar med egna ord. Till varje fråga finns ett kommentarfält om du vill förtydliga något eller lägga till ett svarsalternativ.

Om Du har några frågor eller funderingar får Du gärna kontakta mig eller min handledare.

Magdalena Andersson
070-201 96 28
Hhp09man@student.hig.se

Gisela van der Ster, handledare
Högskolan i Gävle
giavar@hig.se

Tack för att du tar dig tid!

Bilaga 2 - Enkätformulär till pedagoger på förskolan

Vilken utbildning har du? _____

Hur länge har du arbetat på den här förskolan? _____

1. Var lagas den mat som serveras på er förskola? (Ringa in ditt svar)

I KOMMUNENS KÖK

PÅ PLATS, AV EN UTBILDAD KOCK/KOCKERSKA

PÅ PLATS, AV OSS PEDAGOGER

PÅ ANNAT HÅLL

Kommentar:

2. Äter Du som pedagog tillsammans med barnen varje dag? (Ringa in ditt svar)

JA NEJ ENDAST VISSA DAGAR

Kommentar:

3. Vad är den främsta anledningen till att Du som pedagog äter/ inte äter med barnen? (Ex. det ingår i arbetet, alla kan/ får inte äta samtidigt, det kostar pengar att äta förskolans mat, kostnaden dras av från lönen etc.)

4. Äter Du som pedagog samma mat som barnen? (Ringa in ditt svar)

JA, ALLTID FÖR DET MESTA

NEJ, JAG HAR EGEN MAT MED MIG

Kommentar:

5. **Har du som pedagog möjlighet att påverka maten som serveras på förskolan?** (Ringa in ditt svar)

JA NEJ IBLAND

Kommentar:

6. **Känner du till livsmedelsverkets riktlinjer för bra mat i förskolan?** (Ringa in ditt svar)

JA NEJ TILL VISS DEL

Kommentar:

7. **Om JA, på en skala från 1 till 10, hur upplever du att maten som serveras på denna förskola följer dessa riktlinjer?** (Sätt ett kryss där du tycker det passar)

<----->
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar:

8. **Äter barnen den mat som serveras på förskolan?** (Ringa in ditt svar)

JA, ALLA BARN ÄTER AV MATEN

DE FLESTA ÄTER/SMAKAR MATEN

NEJ, DET ÄR INTE SÅ MÅNGA SOM ÄTER MATEN

Kommentar:

9. **Hur skulle situationen hanteras om ett barn inte vill äta maten som serveras?** (Ex. de måste äta ändå, de behöver endast smaka lite, det lagas annan mat etc.)

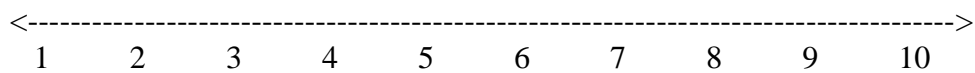
Kommentar:

10. Tycker Du som pedagog att maten är en viktig del i förskolan? (Ringa in ditt svar)

JA NEJ VET INTE

Kommentar:

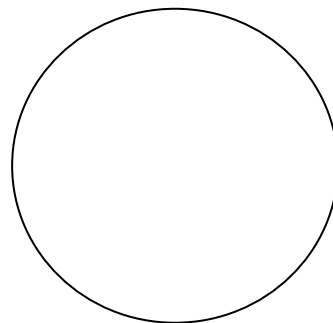
11. På en skala från 1 till 10, vilken betydelse anser du dig som pedagog ha till att ge barnen goda kostvanor? (Sätt ett kryss där du tycker passar)



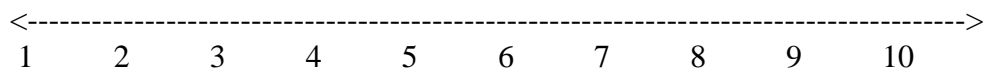
Kommentar:

12. Hur skulle du beskriva att maten som serveras till lunch läggs upp på tallriken? Vilka proportioner av exempelvis potatis/pasta/ris, kött/fågel/fisk, grönsaker och eventuell sås? (Rita gärna i bilden)

Kommentar:



13. På en skala från 1 till 10, hur nöjd är du med maten i helhet som serveras på din förskola? (Sätt ett kryss där du tycker det stämmer in)



Kommentar:

14. På en skala från 1 till 10, hur nöjd är du med valet av livsmedel som serveras till måltiderna på förskolan? (Sätt ett kryss där du tycker det stämmer in)

<----->
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar:

15. På en skala från 1 till 10, hur nöjd är du med variationen av livsmedel som serveras på förskolan? (Sätt ett kryss där du tycker det stämmer in)

<----->
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kommentar:

16. Serveras det söta/sockrade livsmedel/saker på er förskola t.ex. tårta, glass, saft, godis? (Ringa in ditt svar)

JA

NEJ

Kommentar:

17. Om JA, hur ofta/när serveras det? (Ringa in ditt svar)

EN GÅNG I VECKAN

FLERA GÅNGER I VECKAN

EN GÅNG I MÅNADEN

FLERA GÅNGER I MÅNADEN

VID STORHELGER SOM JUL OCH PÅSK

ENDAST VID FÖDELSEDAGAR

Kommentar:

18. Serveras det grönsaker till lunchen? (Ringa in ditt svar)

JA, VARJE DAG NEJ, ALDRIG
DE FLESTA DAGAR ENDAST VISSA DAGAR
ENDAST TILL VISSA MATRÄTTER

Kommentar:

19. Serveras det mjölk till måltiderna? (Ringa in ditt svar)

JA, TILL VARJE MÅLTID NEJ, ALDRIG
ENDAST TILL LUNCH ENDAST TILL
FRUKOST/MELLANMÅL

Kommentar:

20. Vilken sorts mjölk serveras på er förskola? (Ringa in ditt svar)

LÄTTMJÖLK MELLANMJÖLK
STANDARDMJÖLK

Kommentar:

Övriga kommentarer/tankar

TACK FÖR ATT DU TOG DIG TID ATT BESVARA DENNA ENKÄT!

Magdalena Andersson