



AKADEMIN FÖR UTBILDNING OCH EKONOMI
Avdelningen för utbildningsvetenskap

Övervikt bland barn i förskolan

En sammanställning av hur pedagoger kan arbeta för att förebygga
övervikt hos barn i förskolan

Författare Malin Ljus

År 2014

Examensarbete, Grundnivå (yrkesexamen), 15 hp
Pedagogik
Förskolläraryrket

Kursnamn: Examensarbete i Pedagogik

Handledare: Maud Söderlund
Examinator: Peter Gill

Sammanfattning

WHO, World Health Organization (2014) hävdar att barnfetma är en av de allvarligaste hälsoutmaningarna under 2010-talet. Antalet överviktiga barn i världen under fem år är över 42 miljoner. Även i Sverige blir övervikt hos barn ett allt större problem. Barn idag är allt mer stillasittande och äter mer onyttig mat. Aldrig någonsin har så många barn gått i förskola, vilket gör att förskolan som arena intressant. Därför är mitt syfte i studien att sammanställa hur pedagoger i förskolan kan rekommenderas att förebygga övervikt i förskolan. Metoden för studien är metaanalys d.v.s. en sammanställning och analys av forskares och författares olika rekommendationer. Jag har tagit del av forskare, officiella texter, tagit ut författares teser utifrån mitt syfte och tolkat det utifrån mitt perspektiv. Min studie är uppdelad i två studier där jag betonar kost och fysisk aktivitet som två huvudpelare i förebyggandet av barns övervikt. I studiens resultat kan du läsa kring hur pedagoger rekommenderas att arbeta med övervikt hos barn i förskolan. Förskolan lägger grunden för barns framtida vanor, lärande och utveckling. Pedagoger ska uppmuntra till fysisk aktivitet, variation av tid och aktiviteter är bra samt att barn ska ha aktiv rörelse minst sextio minuter per dag. Pedagogen ska helst delta i pedagogiska måltider och äta samma mat som barnen, barn ska uppmuntras till att äta olika varierande frukter och grönsaker samt att det ska ge trygghetskänsla och vara intresseväckande. Slutsats: barn är i behov av daglig fysisk aktivitet och bra mat för att uppnå en god hälsa.

Nyckelord

Hälsa, övervikt, fysisk aktivitet, kost, förskola, barn och pedagoger.

Innehållsförteckning

Sammanfattning	
Nyckelord	
1. Introduktion	1
1.1 Inledning.....	1
1.2 Definitioner av begrepp	1
1.3 Bakgrund	2
1.3.1 Hälsa.....	2
1.3.2 Barns rätt i samhället.....	3
1.3.3 Strävandemål för förskolan	3
1.4 Tidigare forskning - överbikt.....	3
1.4.1 Riktlinjer för åtgärder av överbikt i världen.....	6
1.4.2 Rekommendationer för den svenska befolkningens hälsovanor	7
1.4.3 Svenska råd och riktlinjer i förskolan.....	8
1.5 Barns utveckling	9
1.5.1 Barns fysiska utveckling	9
1.5.2 Barns lärande.....	10
1.6 Problemformulering.....	10
1.7 Syfte.....	11
1.8 Frågeställning	11
2. Metod	12
2.1 Val av metod	12
2.2 Tillvägagångssätt.....	12
2.3 Urval.....	13
2.4 Etiska principer	16
2.5 Reliabilitet	17
2.6 Validitet.....	17
3. Resultat	18
3.1 Studie 1: Rekommendationer hur pedagoger bör arbeta med kost.....	18
3.2 Pedagogisk måltid	19
3.3 Studie 2: Rekommendationer hur pedagoger bör arbeta med fysisk aktivitet	21
3.3.1 Rekommendationer för utformningen av miljön.....	22
3.3.2 Rekommendationer att arbeta med barns tidiga utveckling	23
3.3.3 Rekommenderade aktiviteter.....	24

3.3.4 Rekommendationer för material.....	24
3.3.5 Svenska rekommendationer hur pedagoger kan arbeta för att förebygga övervikt	24
4. Diskussion	25
4.1 Metaanalys som metod.....	25
4.2 Resultatdiskussion.....	25
4.2.1Diskussion av resultat från studie 1	27
4.2.2Diskussion av resultat från studie 2.....	28
4.3Konklusion	30
4.4Framtida forskning	30
5. Referenser	32
5.1 Litteratur	32
5.2 Internetsidor	33

1. Introduktion

1.1 Inledning

God hälsa är någonting som alla människor eftersträvar. Människor behöver ha ett gott fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, för att fungera. I den här studien kommer fokus ligga på övervikt. Genom att beskriva barns hälsa och välbefinnande i förskolan med inriktning på övervikt, gör jag en avgränsning i studien genom att fokusera på hur pedagoger kan arbeta för att förebygga övervikt hos barn. Benämningen av "pedagog" menar jag förskollärare och barnskötare. Intresset för området övervikt har skapats genom bl.a. Lewis, Castrucci, Gossman, Mirchandani, Sayegh, Moehlman & Petrilli (2010) tes om att barn mellan 2 - 4 år har blivit allt mer överviktiga. Samhället i dag är allt mer ohälsosamt, vi är allt mer stillasittande och äter mer onyttig mat. Anderson & Butcher (2006) menar att fysisk aktivitet är en av många faktorer som påverkar barns övervikt. Livsmedelsverket (2007) hävdar att barns matvanor grundas i tidig ålder. Studien har jag delat upp i två delar eftersom forskarna främst belyser fysisk aktivitet och kost som största orsakerna för övervikt. Jag är själv aktiv inom fysiska aktiviteter och anser att det är viktigt för allas framtid. I studiens bakgrund kommer jag att nämna hemmet, fritidsaktiviteter, datorer och stress som viktiga faktorer när det gäller övervikt hos barn. Allt fler förskolebarn tillbringar en stor del av sin dagliga tid på förskolan och enligt Skolverket (2014) går 84 % av 1 - 5 åringar i förskola och bland 3- 5 åringar går 96 % i förskola. Utifrån detta har mitt intresse väckts att kartlägga rekommendationer för hur pedagoger kan arbeta i förskolan för att förebygga övervikt. Läroplanen för förskola Skolverket (2010) hävdar att barn skall sträva efter att få en förståelse om att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande samt utveckla motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning.

Kapitel 1 innehåller förklaringar till studien där jag tar upp definitioner av olika begrepp, bakgrund - kring tidigare forskning om övervikt och barns utveckling samt varför kost och hälsa är så viktigt. Kapitel 1 innehåller också problemformulering, syfte och frågeställning. Vidare i studien kommer jag att beskriva metoden: där jag presenterar min metod för arbetet, metaanalys och vilka avvägningar jag gör. I resultatet kommer jag presentera två studier - kost och fysisk aktivitet, där jag tar upp hur pedagoger rekommenderas att arbeta för att förebygga övervikt hos barn. Genom att ta upp förhållningssätt för pedagoger, ge konkreta exempel på lämpliga aktiviteter och material. I diskussionen tar jag upp forskarnas viktigaste teser och jämför, visar på och ställer de emot varandra.

1.2 Definitioner av begrepp

Övervikt: Enligt Janson (2012) lagrar kroppen mer fett (äter för mycket) än vad den gör av med. Överviktsgränser inom olika åldrar kan mätas i BMI (bodymass index). Symtom på övervikt kan vara värk, sömnsvårigheter, problem med att röra sig eller dåligt självförtroende.

BMI - Body mass index. För att räkna ut vuxnas BMI tar man vikten i kilo dividerad med produkten av längden i meter i kvadrat. BMI under 18,5 innebär underviktig, BMI över 25

innebär risk för övervikt och om man har BMI över 30 innebär kraftig övervikt/fetma. Barns BMI är dock svårare att räkna ut därför att det växer snabbt och att stora förändringar sker i barnens kroppar, men BMI går att räkna ut ålder för ålder (Andersson & Butcher, 2006).

Ålder	Pojke	Flicka	Pojke	Flicka
År	iso BMI 25	iso BMI 25	iso BMI 30	iso BMI 30
4	17,55	17,28	19,29	19,15

Figur 1: Barns BMI

(<http://www.1177.se/Gavleborg/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Overvikt-och-fetma-hos-barn/?ar=True#overview>, 2014-09-16).

Janson (2012) har gjort en tabell på barns höga BMI från fyra år. BMI räknas ut på samma sätt för vuxna men kallas för "iso BMI 25" och "iso BMI 30". Det är skillnad på flickors och pojkars "iso BMI". Det visas i *figur 1* en uträkning på när barn anses vara överviktig och feta. När en pojkes BMI överstiger 17,55 är han överviktig och när BMI ligger över 19,29 kan fetma konstateras.

1.3 Bakgrund

I bakgrunden kommer jag att beskriva problematiken och potentiella orsaker till att antalet överviktiga ökar. WHO, World Health Organization (2014) visar övergripande riktlinjerna i världen, Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket för Sveriges råd och riktlinjer kring hälsa. Jag kommer behandla fysisk aktivitet och kost samt vikten av barns lärande och utveckling. Övervikt är ett problem eftersom det finns så många negativa faktorer; svårt att röra sig, depressioner, sjukdomar och för tidig död.

1.3.1 Hälsa

Enligt WHO (2014) är hälsa något som är centralt för människan. Hälsa innefattar lycka och välbefinnande. WHO påpekar att det handlar om att tillhandahålla ekonomiska resurser, för effektiva faktorer, som leder till friska människor som lever längre. Hög kvalitet inom vården benämner WHO som viktigt för hälsan. Hälsoministrar i länder är viktiga medaktörer för en god hälsa i samhället. WHO betonar att barn bör äta bättre för att öka välbefinnandet och inlärningsprocessen, samt förebygga risker för sjukdomar. Enligt Kallings (2002) så handlar barns hälsa om samarbeten, självförtroende, föräldrar, lärarkompetens, framtida ansvar och barns erövrande av kunskap. Kallings anser att genom en god hälsa och livskvalité ska vi få fler att komma ut och röra på sig, föräldrar (förebilder) som barn. Fysisk aktivitet ska uppmuntras. Förskolan är central för små barns uppväxt eftersom de tillbringar sin största tid i livet. Brugård Konde & Terry (2002) påpekar att fysisk aktivitet påverkar den normala utvecklingen i tidig ålder och lägger grunder för framtida vanor och aktiviteter. Fysisk aktivitet leder till kroppskännedom och självkänsla. Osnes, Skaug & Eid Kaarby (2012)

påpekar att det finns ett samband mellan kropp och rörelseerfarenheter i förhållande till motorisk utveckling, självuppfattning, lärande och hälsa. Kroppen är central när det gäller alla olika sorters lärande. Det är viktigt att barn får lära känna sin kropp och får uppleva, för att kunna bemästra olika rörelser. Osnes et al. påpekar att miljön är viktigt för barns lek, intresse, lärande och utveckling. Hwang & Nilsson (2003) menar att näringsriktig mat är bra för hjärnans utveckling och styrka i kroppen.

1.3.2 Barns rätt i samhället

Barnkonventionen (Utbildningsdepartementet, 2008) betonar barns rätt till liv, utveckling, mat, trygghet, sjukvård, lek och gå i skolan. Barn ska få säga vad de tycker, vuxna ska lyssna. Barn ska bli behandlad på rätt sätt, oavsett utseende, tro eller funktionshinder. Barnens bästa ska komma i främsta rummet. Barnkonventionen (2014) menar även att barn har rätt till näringsrika livsmedel och rent dricksvatten. Barn ska få tillgång till undervisning inom näringslära, miljö och barnhälsovård.

1.3.3 Strävandemål för förskolan

Allt fler barn går i förskola och därmed är förskolans läroplan/uppdrag Skolverket (2010) allt mer viktig för barns tidiga utveckling. Läroplanen består av en värdegrund, alla ska ta hänsyn till varandra och visa omsorg. Det lär sig barn genom konkreta upplevelser, där vuxnas roll har en stor betydelse för barnens förståelse, de är barnens förebilder. Det ingår i läroplanen att barn ska lära sig att visa solidaritet och få förståelse för andra människors livssituationer. Inget barn ska utsättas för diskriminering såsom utanförskap eller kränkande behandling p.g.a. vart man kommer ifrån eller hur man ser ut. Barns tankar om livsfrågor skall stödjas. Barn i förskolan har rätt till att skapa sig en egen förståelse. Mål i läroplanen är till för att sträva efter och förskolan lägger grunden för det livslånga lärandet, barns välbefinnande, omsorg, trygghet, utveckling och lärandet ska genomsyra verksamheten. Förskolan ska samarbeta med föräldrar för att barnen ska få de bästa förutsättningarna för att utvecklas. Barn skall ges stöd till att utveckla tillit och självförtroende.

Barns intressen och nyfikenhet ska uppmuntras och det ska finnas miljö som lockar och utmanar barn till aktiviteter och lek. Förskolan ska tillgodose barns erfarenhetsvärld, intressen, motivation och drivkraft, för att skapa vidare erfarenheter. Barn lär sig genom lek, socialt samspel, utforskande, skapande, samtal, iaktta och reflektion. I läroplanen uppmuntras förskolebarn till skapande, sång, musik, drama, rytmik, dans och rörelse. Inne som utevistelse ska ges möjlighet till lek och aktivitet, i avsedda miljöer och i naturmiljöer (Skolverket, 2010).

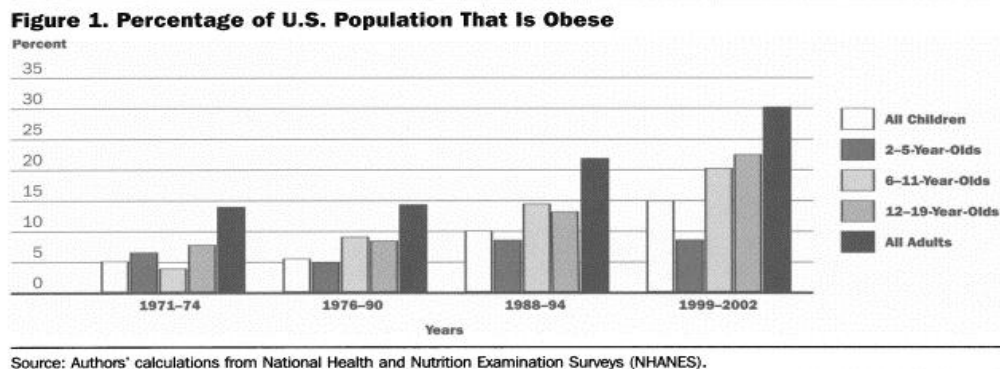
1.4 Tidigare forskning - övervikt

Anderson & Butcher (2006) hävdar i sin artikel om möjliga orsaker till övervikt. Under de senaste decennierna har barnfetma ökat och innebär ökade kostnader för hälso- och sjukvården vilket oroar vårdpersonal och politiker. Studien visar att barn som äter "tomma

kalorier" och inte är fysiskt aktiva löper större risk för att bli överviktiga. Kost och fysisk aktivitet enligt Boles, Scharf, Filigno, Saelens, & Stark (2013) påverkas av både hemmet och skolan. Forskarna hävdar även att barns dagliga intag av mat förbrukas bara till hälften d.v.s. de äter mer än vad de gör av med. Samtidigt menar Kallings (2002) att viktökning blir följden när intaget av mat är större än energiåtgången under en längre period. Tillgängligheten av ohälsosam mat är stor idag jämfört med för trettio år sedan. Lindeberg (2006) talar om att pizzor, läskflaskor, chipspåsar blir allt större för varje år. När jag var liten fick jag en 33 cl läsk till lördagskvällen, idag får barn 1,5 L läsk och helst med olika smaker så att det blir ännu mer. Anderson & Butcher (2006) menar att det finns förändringar på livsmedelsmarknaden, i samhällsmiljön, i skolor, i barnens egna inställningar och i föräldrarnas roll. Anderson & Butcher menar att familjesituationer har stor betydelse för livsmedelsintaget. Barn är idag mindre benägna att promenera till skolan, nu åker de hellre bil. När min mormor var liten (ca 60 år sedan) fick hon gå en mil över berget för att komma till skolan för då fanns inget annat alternativ. Anderson & Butcher (2006) har genomfört en undersökning som visar att varje människa åker fler mil i fordon än för trettio år sedan. En undersökning i USA visade att 53 % av föräldrarna skjutsade sina barn till skola i bil och 38 % av barnen åkte buss. 17 % av föräldrarna sade åt sina barn att gå till skolan och 5 % sade att de skulle ta cykeln. Orsakerna till att föräldrarna skjutsar barnen var att de tyckte att det var för långt och för säkerhetens skull. Undersökningen visar även att när barnens föräldrar var små, gick eller cyklade 70 % av dem till skolan.

Anderson & Butcher (2006) anser att det inte bara är en faktor som spelar roll när det gäller överviktiga barn. Risken är att dagens barn kommer att bli morgondagens överviktiga och feta vuxna. Andersson & Butcher framhåller att ett av de största problemen i USA är övervikt, men finns även i många andra länder. Författarna menar att övervikt kan vara svårt att jämföra länder emellan eftersom att människor har olika kroppsbyggnader och då stämmer inte BMI. I Kina har övervikten hos barn mellan 2-6 år ökat från 1,5 % 1989 till 12,6 % 1997. I USA har ökningen av övervikt skett i alla åldrar under de senaste trettio åren. 1971 - 1974 var det 5 % av barnen mellan 2 - 19 år som var feta. Mellan år 1980 och 1994 hade fetman fördubblats och 1999 - 2002 var det 15 % av barnen som var feta. Barnfetman ökar i relation till vuxenfetman, dock i mindre utsträckning. Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) (2014) hävdar att i Sverige är det ca. en halv miljon människor som är feta och två och en halv miljon människor som är överviktiga. För ett antal år sedan var det endast medelålders vuxna som drabbades, men nu drabbas även barn. Anderson & Butcher (2006) har tagit fram en undersökning från 1990 - talet som visar att barn som är överviktiga vid 3 - 6 års ålder, löper 52 % större risk att vid 25 års ålder fortfarande vara överviktiga. Även WHO (2014) menar att barn som är överviktig löper stor risk att i framtiden bli överviktiga.

Childhood Obesity: Trends and Potential Causes

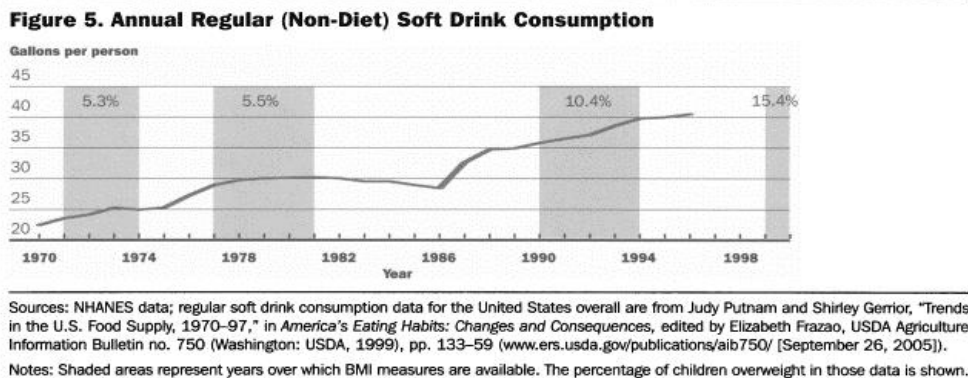


Figur 2: ökning av fetma i USA

(Andersson & Butcher, 2006, fig. 1, sid. 23).

I diagrammet *Figur 2* tagit ur Andersson & Butchers (2006) artikel, kan vi se ökningen av fetma i USA 1971 - 2002. Anderson & Butcher (2006) bekräftar att det var på 1970-talet som fetman hos människan började öka. Boles et al. (2013) visar på faktorer som påverkar övervikt t.ex. genetiskt, beteendemässigt och även miljömässiga orsaker.

Patricia M. Anderson and Kristin F. Butcher



Figur 3: ökning av läskedrickande

(Andersson & Butcher, 2006, fig. 5, sid. 30).

Andersson & Butcher (2006) betonar att läsk och juice ger ett högt energiintag. *Figur 3* visar att läskkonsumtionen i USA har ökat mellan 1970 och 1997. Diagrammet visar ett högt intag av läsk vilket utgör en bidragande orsak till ökningen av fetma. Även Livsmedelsverket (2007) menar att drycker med socker har en bidragande orsak till övervikt och fetma. Andersson & Butcher (2006) hävdar att snabbmatsresturangen är ytterligare en bidragande orsak i dagens utvecklade samhälle. Godsaker blir mer tillgängliga, billigare och människan blir allt mer bekväma.

Andersson & Butcher (2006) anser att det är bevisat att stillasittande personer framför tv och datorer blir mer överviktiga och det kan utesluta fysisk aktivitet. Tv-reklam är något som kan öka barnens intresse för onyttiga saker. I Andersson & Butchers artikel visar de att föräldrar som engagerar sig i barns läsläsning också uppmuntrar barnen till mer fysiska aktiviteter.

Fysiska aktiviteter idag kostar mycket pengar t.ex. gym och utrustning. För trettio år sedan fick barn mycket rörelse genom fritiden, men det var när barn inte satt vid datorn så mycket som de gör idag. Sommer, Pramling Samuelsson & Hundeide (2011) har en annan synvinkel på det jag diskuterar ovan, de talar nämligen om varför barn inte kunde läsa för femtio år sedan när de skulle börja skolan. Anledningen till det var för att barn tillbringade för mycket tid utomhus och lekte. I dag spenderar barn alltså inte lika mycket tid utomhus (de flesta barn kan läsa idag när de börjar skolan). Samtidigt var inte förskolan lika utvecklad för femtio år sedan som den är idag. Idag har vi en pedagogik som utvecklar barns lärande redan från ett års ålder. Är förskolan en bidragande roll för den ökande övervikten p.g.a. att barn är mindre utomhus? I USA sedan 1970 - talet så har barnens fria utomhusaktiviteter i skolan minskat med 50 % (Andersson & Butcher, 2006).

Lewis et al. (2010) påstår i en studie från Texas att vuxna ska vara varsam över att övervikt kan komma från mödrarna, d.v.s. genetiskt från födseln. Hwang & Nilsson (2003) betonar att fostrets arv inte bara handlar om utseende och kön utan även om intelligens, personlighet, moderns miljö kring hälsa och livsstil som har direkt inverkan på fostret. Rodriguez (2010) visar att fetma hos föräldrar kan orsaka och ge negativa psykiska påföljder såsom ADHD till nyfödda barn. Rodriguez forskning visar även att barn ökar risker till komplikationer i den emotionella utvecklingen. Författaren menar att det är genetiskt ansvar. Även andra komplikationer kan bli påföljder med överviktiga föräldrar, såsom diabetes som Lewis et al. (2010) anser.

Sveriges riksdag (2013) påpekar att fetma är den största folkhälsoutmaningen och kommer kosta mycket i framtiden om ingenting görs. Riksdagen har kommit överens om att förebyggande åtgärder krävs för att kunna vända utvecklingen. Idag är det fler som dör i övernäring än undernäring. Var femte barn i Sverige i yngre skolålder är överviktig och ca. fem procent av de barnen är feta. Betydligt fler barn är överviktig idag jämfört med för trettio år sedan. Förändring måste ske för människans ohälsa och för samhällets ekonomi i framtiden. Riksdagen anser att skolan är en viktig roll när det gäller kost och hälsovanor. Barn äter de flesta måltiderna på skolan och det når alla, oavsett social bakgrund.

1.4.1 Riktlinjer för åtgärder av övervikt i världen

WHO (2014) beskriver att barnfetma är en av de allvarligaste hälsoutmaningarna under 2010-talet. Problemet rör hela världen och gäller främst låg- och medelinkomstländer. Antalet överviktiga barn i världen under fem år är över 42 miljoner. Minst 2,6 miljoner människor dör av övervikt eller fetma varje år. WHO menar att problemet är globalt och kräver populationsbaserade, sektorsövergripande och kulturella strategier. WHO menar att barn har svårt att kunna påverka sin boendemiljö och kosthållning. Barn har begränsad förmåga att förstå de långsiktiga konsekvenserna och sambandet mellan kost, hälsa och rörelse därför krävs särskild uppmärksamhet och ansvar från samhället.

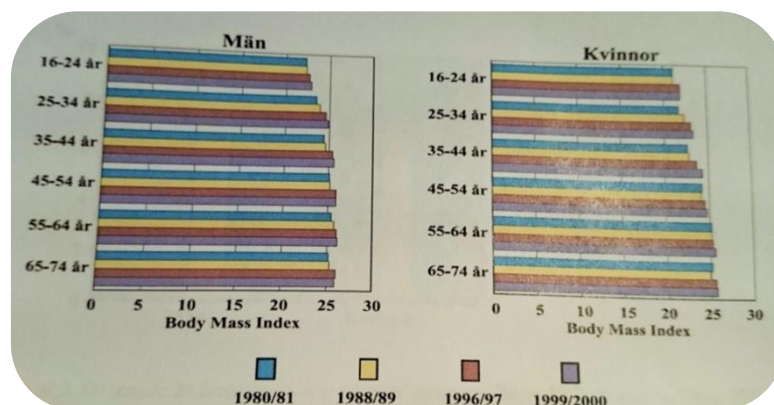
World Health Organization (2012) framhåller att fetma är hälsofarligt och kan leda till sjukdomar såsom hjärtproblem, diabetes typ 2 och många olika cancerformer, vilket kan leda till minskad livskvalité, svårigheter i livet och för tidig död. Risk för mobbning och social

isolering kan förekomma. World Health Organization menar att förebyggande åtgärder snarast krävs för den icke smittsamma sjukdomen - barnfetma.

WHO har tagit fram metoder och strategier från ett FN möte 2009 (World Health Organization, 2012) hur världen skall minska barnfetma. Samtliga medlemsländer i WHO är överens om att åtgärder måste vidtas. Engagemang behövs på flera nivåer både nationellt, regionalt, lokalt och på individuell nivå i skolan. Samhällets och politikernas inställningar har betydelse för att det ska kunna ske några beteendeförändringar, inom t.ex. livsmedelstillverkning, jordbruk, utbildning (skolans fysiska aktivitet), transport, marknadsföring och stadsplanering (miljön). Även om social och ekonomisk utveckling är nödvändig, för hälsans och samhällets skull. Samtliga medlemsländer i WHO har kommit överens hur länder skulle kunna förbättra hälsosituationen genom fler sjukdomssystem, mer arbetskraft, fler nätverk och partnerskap skulle behövas för att förebygga fetma. Marknadsföring av hälsosamma livsmedel och större utrymme för fysisk aktivitet i skolan och fritidsaktiviteter är något samhället ska tänka på inom länderna. Beroende på vilket land man bor i krävs olika åtgärder, beroende på historiska, politiska, kulturella, ekonomiska och sociala faktorer. Hänsyn till medborgarna är viktigt. Ett långsiktigt hållbart projekt för att minska barnfetma.

1.4.2 Rekommendationer för den svenska befolkningens hälsovanor

Folkhälsomyndigheten och Statens beredning för medicinsk utvärdering i Sverige (Kallings, 2002) har fått i uppdrag av regeringen att ta fram behandlingsmöjligheter för fetma. De berör faktorerna kost och fysisk aktivitet, för att förebygga övervikt och fetma. Ett av de snabbast växande hälsoproblemen nationellt och internationellt. Ungefär 47 % av männen och ca 35 % av kvinnorna är överviktiga eller feta i Sverige. Fetma problemen beskrivs som multifaktorell och måste motverkas på flera samhällsnivåer och det finns ingen lätt förklaring. Övervikt är farligt för både individen och för samhället. Råd om fysisk aktivitet delas till och med ut på recept idag. Folkhälsomyndigheten benämner ytterligare en metod än BMI för att mäta övervikt, genom att mäta bukfett ex. i midjemåttet.



Figur 4: Övervikt

(Kallings, 2002, fig. 2, sid. 13).

I Figur 4 ovan kan vi se människors ökande viktkurvor under livet. Om utgångspunkten skulle vara lägre i yngre ålder, skulle inte medelålderns människor vara lika feta (Kallings,

2002). Det räcker inte att bara fokusera på högriskgrupperna anser Kallings (2002), åtgärder skall ses som en helhet för befolkningen. Främjande perspektiv och miljöer, är ett samhällsansvar såsom cykelbanor, stimulerande skolgårdar, nyckelhålsmärkt mat samt öka individens enskilda uppfattning och möjlighet till egen kontroll.

Kallings (2002) hävdar att rörelse som ger energiomsättning är fysisk aktivitet d.v.s. en muskelaktivitet. Hon benämner fysisk aktivitet i tre delar; motion - för välbefinnandet som är skönt, roligt och bra för framtiden. Träning - målsättning om högre prestation t.ex. inom idrott. Vardagliga aktiviteter som är den största energiförbrukningen på en vecka vilket innefattar promenader, leka eller gå upp för trappor i stället för att ta hissen. Motion är beroende av utbildningsnivå, bostadsort, vänners motionsövningar och föräldraengagemang. Ofta finns inte alla aktiviteter i en kommun, framförallt inte på landsbygden. Kallings menar att människor som är fysisk aktiv ofta tänker på att äta näringsriktig mat. Kallings betonar att barns fysiska aktivitet i skolan, på fritiden och fordon till och från skolan bör förbättras. Barn som är fysisk aktiv en timme eller mer varje dag under en normal vecka är bara en fjärdedel. Minst en halvtimmes fysisk aktivitet är utövat bara hälften av barnen. Barn som är nästan helt inaktiv är var tjugonde barn och barn som rör sig mindre än två timmar på en vecka är femton procent. Ur mitt perspektiv så menar Kallings att det bör ske en förändring från grunden.

Måltidsvanor påverkar oss, hur ofta, vilken tid på dygnet, och vad vi äter. Därefter påverkar energiutgifter, genom vardagsaktiviteter, motion och träning. Våra förfäder var jägarfolk som var van vid fysisk aktivitet och varierad mängd föda. Fysisk aktivitet är svårt att mäta, men Folkhälsomyndigheten vill öka människors dagliga fysiska aktivitet. Människors fysiska aktivitet varierar över dygn, dagar, vardagar och helger, samt dagverksamhet och fritid. 80 % av den vuxna befolkningen över 30 år uppnår inte tillräckligt fysisk aktivitet eller är helt inaktiv. Barn som inte är regelbundet aktiv inom någon idrott ökar, spontanidrotten försvann i princip under 1980 - talet. Barn i dag rör sig ofta för lite och i skolan får barn för lite undervisning i idrott (Kallings, 2002).

1.4.3 Svenska råd och riktlinjer i förskolan

Livsmedelsverket har gjort en rapport *Bra mat i förskolan, råd för förskolan och för familjedaghem*, ett uppdrag från regeringen 2005. Livsmedelsverkets (2007) syfte med rapporten är att visa på hur förskolor kan främja en hälsosam livsstil med bra matvanor. Familjen har det grundläggande ansvaret. Rapporten är stöd och vägledning för kommun, förskola och personalgrupp, men det sker mer i detalj på förskolan. Det finns många personer runt förskolematen t.ex. beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, förskolechef/rektor, kökspersonal och pedagogisk personal. Maten är central i våra liv för att vi ska överleva, men det är även en njutning, en mötesplats och en kulturbärare.

Livsmedelverket (2007) hävdar att mat används både till underhåll och uppbyggnad av kroppen. I näringsrekommendationerna ingår också fysisk aktivitet. Det är viktigt för energibalansen, koncentrationsförmågan, syreupptagningsförmågan och för ett starkare

skelett. Mycket av energin från maten vi stoppar i oss går åt till fysisk aktivitet, men om det inte förbrukas lagras det som fett. Det är lättare än det att bibehålla kroppsvikten om människor rör på sig.

1.5 Barns utveckling

Hwang & Nilsson (2003) framhäver i sin bok *Utvecklingspsykologi: från foster till vuxen* att utveckling är ständig under hela livet. En del styrs av arvsanlag och en annan del kommer med miljöns livslånga lärande. Hwang & Nilsson tar upp tre perspektiv på utveckling, det är fysisk utveckling (vikt, längd, inre organ, skelett, motorik) Kognitiv och perceptuell utveckling (tankar, tolkningar, språk, fantasi, medvetenhet) och socioemotionell utveckling (personlighet, identitet, roller, relationer). Alla dessa perspektiv bör ses som nödvändiga för en välfungerande människa. I ett barns kropp sker det stora förändringar från år till år och vi behöver ha ständig koll på deras välbefinnande, inte bara det fysiska utan även försöka sätta oss in i det psykiska och sociala relationerna. Samtidigt är vi alla olika och utvecklas i olika takt och på olika sätt.

1.5.1 Barns fysiska utveckling

Hwang & Nilsson (2003) hävdar att under barns tidiga utveckling (0-2 år) sker snabba förändringar. Spädbarn är ofta knubbiga och korta. Barn tappas 10 % av sin kroppsvikt när de övergår från barnmat. Samtidigt har vikten fördubblats vid fyra månaders ålder. Hos små barn är arvet grunden för handling, erfarenheterna är bara finjusteringar. Motorik är en viktig del i barnens fysiska utveckling. I början av ett barns liv handlar det om reflexer såsom gripreflexer och sugreflexer vilket är viktigt för överlevnaden och för framtiden. Småbarns utveckling är i princip lika över hela världen. Barn lär sig först att lyfta på huvudet, därefter lär de sig att sitta och till slut kan de gå. Ålning, krypning och hasning är även en del av utvecklingen. Hwang & Nilsson menar att det är lätt för små barn att få i sig för mycket och fel mat, vilket kan leda till vitaminbrist och fetma.

Hwang & Nilsson (2003) menar att när barnen kommer upp i 3 - 6 års ålder blir rörelserna fler, större och mindre klumpiga, men barns utveckling är individuell. Näring är bra för längdutvecklingen, för att annars kan längden avstanna. Grovmotoriken förbättras och det blir allt lättare att springa, hoppa och kasta. Utvecklingen medför förbättring av balans och muskler, så att de kan ex. lära sig cykla. Osnes et al. (2012) påpekar att rörlighet är bra för att sätta igång processer i kroppen, för styrka, uthållighet och rörlighet. Att behärska sin egen kropp är beroende av vilken självuppfattning man har, det är en viktig del av personligheten och självförtroendet. Två viktiga faktorer när det gäller rörelseglädje hos barn är den fysiska miljön på förskolan och vuxnas beteende. Osnes et al. tar upp fysiska faktorer som har betydelse för verksamheten och det är rummets storlek, utformning, tillgång till material, utrustning och tid, inne och ute. Det är beroende av ekonomiska faktorer, som kan begränsa de fysiska faktorerna.

1.5.2 Barns lärande

Människans välbefinnande måste vara tillfredställt för att ett lärande skall kunna ske. Barn lär sig på olika sätt, vissa lär sig på egen hand genom lek under tiden andra behöver mer uppmärksamhet, uppmuntran och utmaningar (Smidt, 2010). Smidt har tolkat Vygotskijs teorier och tagit fram några pedagogiska principer. Smidt hävdar att allt lärande är socialt, det går inte att undgå lärandet när vi ständigt har människor kring oss. Det handlar om tidigare erfarenhet och nyttjande av sociala och kulturella redskap. Barns lärare kan vara i stort sett vem som helst som har mer kompetens t.ex. vuxna, kamrater, äldre barn mm. Det är viktigt för lärare att skapa situationer där olika individer kan mötas i aktiviteter. Miljön är också viktigt för barns lärande. Barn måste lägga ner tid och kraft för att få reda på olika kunskaper och kulturella redskap. Ibland kan kulturella inlärningsmetoder såsom, drama, bild, sagor och musik vara bra inlärningsmetoder. Strandberg (2009) betonar i sin bok kring tolkningar av Vygotskij, där han bl.a. tar upp en rubrik kring "Barn gör inte som vi säger" som talas mycket om i Sverige. Barn gör som vi gör inte som vi säger; det har Vygotskij en grund tanke om och det är att våra yttre interaktioner är grunden för vårt inre tänkande. Barn lär sig genom att titta på vad vuxna och andra barn gör. I boken ger de exempel på imitationer av samspel. Barn ser hur lärare gör och tar till sig kunskap och erfarenhet av det.

Vidare hävdar Pepin (2012) som har gjort en tolkning av John Deweys teori "Learning by doing". Det utgår från vad barn har för erfarenheter, konsekvenser kan uppstå av sitt agerande då vi är tvungna att ta lärdom, för nya erfarenheter. Nya pedagogiska vägar som öppnar sig för det livslånga lärandet. Till en början användes ordet upplevelsebaserat lärande som är nära förknippat med John Deweys kända ord "Learning by doing". Barn måste vara intresserad för sitt handlande för att kunna lära sig. Omgivningen har betydelse, inte bara saker utan även människor som har inverkan. Barn lär sig genom praktiskt utövande.

1.6 Problemformulering

I den tidigare forskningen ovan kan vi se ett växande problem kring övervikt och fetma ända från 1970 - talet. Läs och godis är allt mer lättillgängligt. Snabbmat är populärt i vårt stressade tidsbristsamhälle. Det moderna samhället gör oss vardagligt allt mer stillasittande, när maskiner och teknik gör hårdjobbet åt oss ex. hiss och fordon till skola. Övervikt är en genetisk faktor som kan föras över till nyfödda barn. Reklam lockar människor till ohälsosamma saker. Vilket leder till ekonomiska samhällsproblem när människor får allt sämre hälsa inför framtiden, övervikt kan orsaka koncentrationssvårigheter, dålig kondition/rörelse, sjukdomar (diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar) och psykiska problem. Osnes et al. (2012) betonar vikten av en bra hälsa i tidig ålder och att förskolan har en påverkande roll inför framtida vuxenliv. Därför ser jag det som angeläget att redan i förskolan när livet startar, sammanställa vad pedagoger kan göra i förskolan för att minska övervikt bland förskolebarn redan från grunden.

1.7 Syfte

Syftet med den här studien är att kartlägga och sammanställa offentliga rekommendationer och vetenskaplig forskning; hur pedagoger kan arbeta med övervikt genom förebyggande åtgärder av kost och fysisk aktivitet bland barn i förskolan.

1.8 Frågeställning

Vad rekommenderas pedagoger i förskolan att arbeta med för att förebygga förskolebarns övervikt med hjälp av kost och fysisk aktivitet?

2. Metod

Min metod för studien är metaanalys, jag sammanställer olika författares resultat och tolkar utifrån mitt valda perspektiv. Varför jag valde metaanalys som metod är för att få ett övergripande resultat på både internationell, nationell och lokal nivå. Nedan i kapitel 2 kommer jag att presentera en fördjupning av min metod. Vilket tillvägagångssätt jag har använt mig av för att komma fram till ett resultat. Samt att jag beskriver hur jag bearbetat min studie genom att använda mig av säkra/relevanta källor. Därefter beskriver jag vilket urval jag gör i studien, vart och under vilket tidsspann jag sökt efter offentliga rekommendationer. Jag visar även vilka nyckelord jag använt mig av när jag sökt i databaser. Jag beskriver fördelar och nackdelar med min metod och delger tillförlitligheten i min studie genom att diskutera reliabilitet och validitet.

2.1 Val av metod

Jag har använt mig av metoden metaanalys när jag har skrivit min studie. Bryman (2011) betonar att metaanalys är sammanfattningar av andra författares forskningsresultat. Det innefattar till viss del en litteraturgenomgång och lite av en sekundäranalys. En litteraturgenomgång handlar om att samla in kunskap som redan är framforskat, samtidigt som jag använder mig av relevanta och säkra källor d.v.s. att jag är källkritisk. Litteraturgenomgången är till för att visa varför min forskningsfråga är så viktig. Sekundäranalys är till för att betrygga min text, där jag analyserar redan befintlig forskning, men Bryman påpekar att det kan vara svårt att komma åt allt material för att se om det är korrekt intagen information och fakta. I studien kommer jag att försöka framföra, jämföra, analysera och sammanställa olika författares antaganden, för att få fram nya perspektiv för mitt problemområde, för det finns alltid luckor i forskning som Bryman menar är bra med metaanalys.

2.2 Tillvägagångssätt

Jag började med att fundera ut ett ämne som var intressant för mig som Rienecker (2003) hävdar att det är viktigt att hitta något som jag själv finner engagemang för. Min första tanke var att fördjupa mig i matens betydelse på förskolan, men för att ett barn ska må bra krävs även rörelse. När jag skulle formulera ett problem dök övervikt upp som har stor betydelse för kostens intag och för den fysiska aktiviteten. Det är ett ämne som berör och är aktuellt för många, som vi kan läsa i kapitel 1. Övervikt är fortfarande ett stort ämne att hitta en lösning till. Jag har inriktat mig på barns första levnadsår där grunden läggs - förskolan och därmed har jag lagt fokus på pedagogernas arbete för att minska övervikt. I kapitel 1 får vi reda på att kost och fysisk aktivitet är mest aktuellt kring övervikt idag, därför är det grundläggande för min sammanställning. Mitt resultat i studien är uppdelad i två delar; mat och fysisk aktivitet, för att tydligt visa vilka hypoteser de olika författarna har inriktat sig på och för en läsvänligare text. Inriktning på förskolebarn lägger grunden och kan finna förebyggande åtgärder för det livslånga lärandet.

När jag bearbetat min studie har jag utgått från många olika forskare och författare som jag anser är säkra källor. D.v.s. relevanta böcker/artiklar ur artikelsök, artiklar som är peer reviewed nationellt och internationellt samt andra aktuella texter som t.ex. livsmedelsverkets och folkhälsomyndighetens riktlinjer inom Sverige. Jag har läst och granskat författares texter, gjort egna tolkningar ur min synvinkel och skrivit om det med egna ord. Stukát (2011) menar att det är viktigt att tänka på plagiathantering. D.v.s. man får inte skriva av någon annan, utan man ska referera till ursprungskällan. I min studie är det viktigt att tänka på hur jag använder mig av författares olika skriftliga teser. Det är tillåtet att ta del av och bygga av andra forskare. Det är bra att bearbeta redan befintlig fakta, vilket kan skapa nya perspektiv. Rienecker (2003) hävdar att det handlar om att vara målmedveten men ändå öppen för nya underlag när man skriver uppsats. Under hela skrivperioden har jag skrivit loggbok, där jag har skrivit ner tankar, hemsidor, artiklar, teser mm. för att komma ihåg och få en så komplett studie som möjligt.

2.3 Urval

När jag har skrivit min studie har jag använt mig av vetenskaplig forskning genom sökningar på nyckelord; hälsa, övervikt, fetma, fysisk aktivitet, kost, förskola och pedagoger. I databasen ERIC, i Artikelsök och högskolans egna övergripande databas Discovery, för att få fram relevanta artiklar för mitt syfte. Mitt sökningsresultat i databaserna har inte gett många relevanta träffar för mitt fokus, kombinationer mellan flera av begreppen fanns nästan inte. Därför fann jag det som intressant och en utmaning. Jag har även sökt på livsmedelsverkets och folkhälsoinstitutets hemsida, för att hitta rekommendationer kring kost och fysisk aktivitet för svenska förskolan som är grunden för mina två studier.

Jag har utgått från ett nationellt och internationellt perspektiv skrivna på både engelska och svenska för att få en så bred synvinkel som möjligt. Genom att ta med bl.a. forskning från USA vilket är det land som är mest drabbat av övervikt och fetma och WHO som är världens hälsoorganisation. Avstampet är 1970 - talet då övervikten började öka, men min forskningsgrund ligger på 2000- talet. Där vi kan se den senaste forskningen och få perspektiv på vad som kommer i framtiden.

Nedan i *Tabell 1* presenterar jag data som jag bearbetar i mitt resultat d.v.s. det insamlade materialet för studie 1; hur pedagoger rekommenderas att arbeta med kost i förskolan för att förebygga övervikt hos barn. I *Tabell 2* presenterar jag data för resultat med fokus på hur pedagoger rekommenderas att arbeta med fysisk aktivitet för att förebygga övervikt hos barn i förskolan, som är underlaget för studie 2.

Tabell 1: Data för studie 1 - kost

Författare	Rubrik	Syfte	Metod	Resultat
Brugård Konde & Terry (2002)	Mat för småbarn - från 1 till 6 år	Syftet är att ge råd och rekommendati	Erfarenheter framtagen av kommuners	Skriver kring tips och råd hur man som pedagog kan

	handbok för personal.	oner för hur pedagoger i förskolan ska uppträda gentemot kost.	rekommendationer.	arbeta med kost för att skapa intresse hos barnen. Genom bl.a. trivsamt miljö, matglädje och variation på mat.
Cotugna & Vickery (2007)	Educating early childhood teacher about nutrition.	Syftet med studien är att visa att det behövs kunskap hos lärare i förskolan kring barns näringsintag.	Utgångspunkten är i ett samarbetsprojekt : Head Start program. Där 72 stycken lärare deltog för att hitta intresseväckande näringsinriktade saker för att förbättra näringsintaget för barn i förskolan.	Ett samarbetsprojekt där de utbildar lärare kring rekommendationer för barns näringsintag. Fortbildningskurser för att lära sig mer kring barns näringsintag.
Livsmedelsverket (2007)	Bra mat i förskolan: Råd för förskola och familjedaghem.	Främja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos barn.	Råd framtagen av personer från enheter för kommunstöd.	Råd och riktlinjer för kommuner och personal som är i kontakt med förskolebarn. Hur förskolan ska främja barns matvanor i förskoleåldern.
Niemeier, Brandi, Tande, Desiree, Hwang, Joyce, Stastny, Sherri, Hektner & Joel (2010)	Using Education, Exposure, and Environments to increase preschool children's knowledge about fruit and vegetables.	Syftet med projektet är att ta fram exempel på hälsofrämjande aktiviteter som pedagoger kan använda sig av vid matsituationer.	Undersökningen utgick från fyra förskolor i Australien. Observationer och dokumentanalys av hälsofrämjande metoder och aktiviteter samt intervjuer med 10 rektorer.	I resultatet beskrivs att barn ska serveras ovanliga och varierande frukter och grönsaker såsom kiwi och melon. Samt uppmaning till att ställa frågor kring kost till sin lärare.

Tabell 2: Data för studie 2 - fysisk aktivitet

Författare	Rubrik	Syfte	Metod	Resultat
Brugård Konde &	Mat för småbarn - från 1 till 6 år	Syftet är att ge råd och	Erfarenheter framtagen av	Fysisk aktivitet lägger grunder

Terry (2002)	handbok för personal.	rekommendationer för hur pedagoger i förskolan ska förhålla sig till kost. Samt rekommendationer för fysisk hälsa.	kommuners rekommendationerna.	för framtida vanor och aktiviteter. Leder till att barn lär sig kring kroppskänedom och självkänsla. Pedagoger ska stimulera barn till intresseväckande miljöer.
Dyment & Bell (2008)	Grounds for Movement: Green School Grounds as Sites for Promoting Physical Activity.	Syftet är att informera vad som är positiv och negativt kring fysisk aktivitet på "gröna skolor" (ett projekt).	Undersöka genom enkät med en lärare, förälder, administratör vid "gröna skolor".	Genom "gröna skolor" ökas intresset för utomhusgårdar på skolor hos barn. Varierande utrustning tillfredsställer barns olika behov.
Grindberg & Jagtøien (2000)	Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola.	Syftet är att främja förståelsen för fysisk aktivitet och lek via uppfostran och undervisning.	Utgångspunkten är förskolans läroplan. Därefter redogörs forskning och utvecklingsarbetet inom området.	Menar att det måste ges tid för lek och fysisk aktivitet i förskolan. Baserad på uppfostran och undervisning.
Kalling (2002)	Åtgärder mot fetma: nationell inventering av pågående studier/projekt avseende fysisk aktivitet och kost för att förebygga övervikt och fetma.	Stödja människor till en hälsosammare livsstil genom fysisk aktivitet och bättre kostvanor.	Insamling av olika hälsofrämjande projekt i Sverige.	Olika projekt kring motverkande av övervikt i olika delar av Sverige. T.ex. Samarbete med idrottsföreningar, föräldrar och mer utvecklande skolgårdar.
Livsmedelsverket (2005)	Svenska näringsrekommendationer: rekommendationer om näring och fysisk aktivitet.	Syftet med studien är att visa hur personal i förskolan skall arbeta med mat i förskolan.	Råd framtagen av två författare med uppdrag av regeringen, dels ur livsmedelsverkets näringsrekommendationer och av egna erfarenheter.	Skriver om minst 60 minuters daglig fysisk aktivitet och det behövs variation på aktiviteterna.

Minniss, Wardrope, Johnston & Kendall (2013)	Promoting Health in Early Childhood Environments: A Health-Promotion Approach.	Syftet med studien är att se den kapacitet hos personalen som skulle främja barns (0 - 5år) hälsa och välbefinnande.	Intervjuer med personal kring hur projektet var.	Beskriver ett projekt som främjar personals aktiva arbete med hälsa och välbefinnande i förskola. Föräldrakontakt är viktig. Kommunikation och erfarenhetsbyte bland personal är utvecklande.
Osnes, Skaug, & Eid Kaarby (2012)	Kropp, rörelse och hälsa i förskolan.	Är att förmedla kunskap och vikten kring rörelse, hälsa och barnens och pedagogens roll i förskolan.	Författarnas erfarenheter kopplat till forskning, kring barns kropp och rörelse i förskolan.	De har tagit fram hur barn och pedagoger i förskolan kan arbeta med hälsa och rörelse i förskolan. T.ex. Skapa lek och lärmiljöer tillsammans med barnen. Material och en engagerad vuxen är viktigt.
Vidoni & Ignico (2011)	Promoting physical activity during early childhood.	Att genom ett program visa hur man kan arbeta med fysisk aktivitet med barn i tidig ålder.	Genom ett program visa olika metoder hur barn och pedagoger kan arbeta med övervikt och fysisk aktivitet.	Tillvägagångssätt i ett projekt där barn får fysisk undervisning i 60 minuter dagligen, för den grundläggande motoriken.

2.4 Etiska principer

När jag har skrivit min studie har jag försökt utgått från "säkra källor". När jag har hittat forskning har jag försökt hitta liknande studier med liknande resultat, dels för att förstärka min metod - metaanalys och för att få ett så trovärdigt och fylligt material som möjligt. Nackdelen med metaanalys som jag nämnde ovan kan vara att man kan få felaktig information från andras insamlade material. Fördelen med min metod är att jag kan leta forskning från många olika författare med flera olika metoder och runt om i världen för att få ett trovärdigt material. Jag behöver inte få tillstånd från olika personer för att intervjua, utan jag kan söka vilken relevant forskning som helst. Om jag ex. skulle göra intervjuer med personer är det bara av en persons erfarenhet, vilket även är beroende av ärlighet, humör och kunskap material resulterar i, när jag gör en metaanalys kan jag analysera flera erfarenheter

och jämföra olika metoder.

2.5 Reliabilitet

Enligt Stukát (2011) så handlar reliabilitet om hur träffsäkert mitt mätinstrument är. Det är olika metoder för insamlande av ett visst resultat. Det är svårt att definiera ett mätinstrument så att det mäter på samma sätt. I mitt fall tolkar jag varje författare i en metaanalys och jag väljer ut material utifrån egna erfarenheter, kunskaper och intresse. Därför kan det vara svårt att få ett lika resultat Stukát hävdar att man kan göra om samma studie med samma mätinstrument för att kolla hur bra reliabiliteten är. I min studie är metoden viktig, för det handlar om att tydliggöra så att en annan person skulle kunna göra om mitt arbete. Genom min välformulerade metod och data tabeller anser jag att någon annan skulle kunna göra om min studie och få ett liknande resultat. Trots att vi är olika individer och tolkar olika.

Genom slarv och feltolkningar kan reliabiliteten bli låg, därför har jag varit noga när jag läst och tolkat andras texter. I en sekundäranalys kan även artiklarna jag tar utifrån vara opålitliga eftersom jag inte har tillgång till allt grundläggande insamlat material såsom transkriptioner eller ljudupptagningar vid intervjuer; de författarna kan även skriva och tolka fel. Min noggrannhet ligger i att hitta så trovärdiga källor som möjligt och att flera författare är inne på samma spår.

2.6 Validitet

Validitet enligt Stukát (2011) är en mer fördjupad innebörd av reliabilitet och det är ett flertydigt begrepp. Validitet handlar om hur bra mitt mätinstrument är på att mäta utifrån mitt syfte. Om reliabiliteten är dålig är det svårt att få ett trovärdigt resultat, vidare är det då svårt att mäta det man vill få ut någonting av. Vid validitet kan författare mäta fel saker, i min studie kanske jag tittar i böcker på vad föräldrar kan göra för att förebygga övervikt i hemmet i stället för att utgå från mitt syfte d.v.s. pedagogers arbete i förskolan. Det gäller att hitta ett relevant undersökningsområde. Att mäta utifrån flera kategorier och flera författare med för och motargument förstärker tillförlitligheten i studien. Jag använder mig av olika databaser, böcker och riktlinjer från Folkhälsomyndigheten och livsmedelsverket i Sverige, för att kunna få svar på mitt syfte. I databaser kan det vara svårt att hitta rätt nyckelord att söka på för att få ut det jag vill mäta. Därför är det viktigt att verkligen utgå från mitt syfte, för att kunna få svar på min frågeställning. Vilket jag anser att jag fått, vilket jag visar under diskussion.

3. Resultat

I kapitel 3 nedan kommer jag presentera de två viktiga faktorer inom övervikt som vi fått fram ur kapitel 1, d.v.s. Kost och fysisk aktivitet. Resultat av studie 1 är baserad på tabell 1 - data som finns under metod (kapitel 3), där jag kommer framföra offentliga rekommendationer hur pedagogers ska arbeta med kost i förskolan. Resultat av studie 2 ligger grunden i tabell 2 - data i kapitel 3, som kommer beskriva offentliga rekommendationer för hur pedagoger ska arbeta med fysisk aktivitet i förskolan. I Studie 1 ligger grunden på Livsmedelsverket (2007), Brugård Konde & Terry (2002), Cotugna & Vickery (2007) och Niemeier, Brandi, Tande, Desiree, Hwang, Joyce, Stastny, Sherri, Hektner & Joel (2010) som beskriver pedagogers agerande för barns goda matvanor i förskolan. I Studie 2 beskrivs pedagogers råd för fysisk aktivitet av Kallings (2002), Brugård Konde & Terry (2002), Vidoni & Ignico, (2011), Livsmedelsverket (2005), Dymont & Bell (2008), Grindberg & Jagtøien (2000), Minniss, Wardrope, Johnston & Kendall (2013) och Osnes, Skaug & Eid Kaarby (2012).

3.1 Studie 1: Rekommendationer hur pedagoger bör arbeta med kost

Kost är viktig för barns hälsa och välbefinnande. Grunden läggs när barnen är små, för det kommande vuxenlivet. Barn ska minska intaget av energi d.v.s. fett och socker. Cotugna & Vickery (2007) anser att fettintaget för barn mellan 2-3 år bör vara 30 - 35 % av kalorierna. Från 4 år och äldre 25 - 35 %. Intaget av mättade fetter ska begränsas.

Enligt en undersökning som livsmedelsverket gjorde 2003 (i Livsmedelsverket, 2007) visade att svenska barn äter för mycket mättat fett, socker och salt. Barn äter allt mer godis, läsk, glass och saft istället för grönsaker, frukt och fisk. Barn mellan 4 - 10 år ska äta 400 g frukt och grönsaker per dag. Frukt och grönsaker ger kosten en bra balans. Det sägs att barn äter mindre söta och feta saker om de äter rikligt med frukt och grönsaker. Fullkornsprodukter i en viss mängd är bra för små barn att vänja sig vid. Cotugna & Vickery (2007) hävdar att barn bör äta fullkornsprodukter ofta. Hälften av det barnet äter bör vara fullkornsprodukter.

Livsmedelsverket (2007) menar att fisk bör ätas 1 - 2 gånger per vecka. Högst en gång i månaden eller inte alls rekommenderas att äta bullar, söta drycker, kakor, glass eller godis på förskolan. Genom det ökade välståndet och bättre ekonomi så har konsumtionen av godis, snacks, mat och dryck ökat. Det ger mycket kalorier, men ingen mättnadskänsla. Det är onödigt att vänja barn vid söta smaker. Brugård Konde & Terry (2002) påpekar att små människor får plats med färre "tomma kalorier" än vuxna, det ger snabb energi men inga vitaminer. Socker konkurrerar ut nyttig mat, för det ger mättnadskänsla, men bara en kort stund.



Figur 5: Intresseväckande frukt och grönsaker

(Abrahamsson och Wahlstedt, 1996, sid. 98).

Näringslära, näringsrika livsmedel och miljöer är viktiga för en långsiktig framgång i barns mat beteende (Niemeier, Brandi, Tande, Desiree, Hwang, Joyce, Stastny, Sherri, Hektner & Joel, 2010). Niemeier et al. (2010) framhäver i ett projekt att ha många olika och annorlunda frukter och grönsaker för att väcka intresse hos barnen t.ex. kiwi, hallon, blåbär och squash. Beroende på tillgänglighet och barnens intresse. I projektet hade de ex. en aktivitet där barnen själva fick värdera om godis, frukt och läsk var nyttigt eller onyttigt. Jag anser att det skulle kunna vara som ett tema/projekt som finns på våra förskolor i Sverige. Strategier som uppmuntrar till en god kost. Under projektet uppmuntrades barnen att ställa frågor och diskutera med sin lärare, för att skapa kunskap om ämnet. Syftet med projektet var att skapa kunskap hos barnen, för att öka konsumtion av frukt och grönsaker (Niemeier et al. 2010).

Cotugna & Vickery (2007) anser att barn mellan 2 - 8 år ska dricka två glas lättmjölk eller motsvarande om dagen. Livsmedelsverket (2007) rekommendationer är att dricka lättmjölk eller vatten oavsett vikt, ha nyckelhålmärkta produkter, äta efter årstider, tillräckligt med mat, inte stressa i sig maten, trivsamt och lugn miljö och äta på regelbundna tider. Frukost, lunch och middag och tre mellanmål är rekommendationen och 2 - 2½ timme mellan målen för 1 - 2 åringar och äldre barn 3 - 3½ timme. Livsmedelsverket menar att barn inte behöver äta mindre utan bättre.

3.2 Pedagogisk måltid

Enligt Livsmedelsverket (2007) är pedagogiska måltider ett redskap i förskolan. All personal som hanterar livsmedel har ansvar och behov av att besitta kunskap om den mat som serveras. Barns behov av energi (kalorier) är viktigt att känna till, barn är i behov av olika mängd från dag till dag, mellan ålder, kön och hur mycket man rör på sig. Cotugna & Vickery (2007) menar också att förhållande till det vi äter, ska motionen vara därefter. Pedagoger ska se till att barn upprätthåller en hälsosam kroppsvikt genom regelbunden fysisk aktivitet och övning till en trygg mathantering. Brugård Konde & Terry (2002) betonar att vuxna är förebilderna och kan förmedla känslor och matglädje genom att äta tillsammans med barnen. Brugård Konde och Terry hävdar att det är viktigt som pedagog att ha en positiv attityd till mat. Färger och en trevlig miljö gör måltidssituationer mer intressanta. Livsmedelsverket (2007) menar att vid matbordet ska pedagoger skapa en trivsamt miljö. Genom att uppmuntra barn till att smaka på olika nya maträtter (vidga näringsintaget) för att få bra matvanor, lära sig måltidsordning och bordsskick. Att lära sig äta hälsosamt mat har betydelse för resten av livet, för i förskolan ska det serveras bra mat.

Livsmedelsverket (2007) hävdar att bordssamtal är ett tips som pedagoger kan använda sig av vid pedagogiska måltider för att engagera och få barnen till en lugn och trivsamt stund. Måltider kan vara till för att lära sig; man kan diskutera bl.a. dofter, färger, smaker, konsistens, varifrån maten kommer, matkulturer, hur mycket mat man ska ta, hur kroppen tar upp maten och varför man behöver olika sorters mat på tallriken. Att engagera barnen i måltiden är också ett sätt att fånga barn intresse för den pedagogiska måltiden t.ex. låta barnen duka, hacka grönsaker och presentera måltiden.

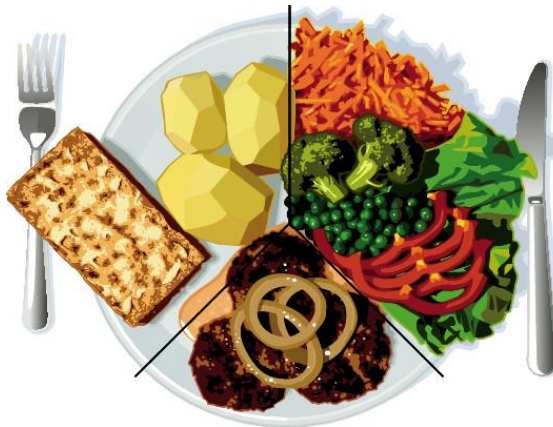


Figur 6: Intresseväckande mat

(Abrahamsson och Wahlstedt, 1996, sid. 99).

Samtidigt kan måltiden även träna matematiska, språkliga och sociala förmågor. Livsmedelsverket (2007) påpekar att pedagoger ska äta med barnen, annars går många pedagogiska möjligheterna förlorad, då pedagogerna ev. äter annan mat eller inte alls.

Livsmedelsverket (2007) menar att barn kan behöva smaka på en maträtt 15 gånger för att tycka om den. Många barn är rädda för att prova nytt, men samtidigt finns det en nyfikenhet. Det är viktigt att uppmuntra barn till att prova nya saker för att få en varierad kost. Brugård Konde & Terry (2002) hävdar att det är viktigt att ha olika sorters frukt och grönsaker för att locka barn till nya upplevelser. De benämner även att bär är näringsrika. Största tveksamheten för ny mat är i 2-5 års ålder. Första gången kan det räcka med att bara ta lite av maten och bara titta på den. Det är lättare för barnet att acceptera om en vuxen äter maten eller ett äldre barn.



Figur 7: tallriksmodellen

(<http://josefinlchf.wordpress.com/2012/01/10/tallriksmodellen-ger-cancer/>, 2014-11-13).

Livsmedelsverket (2007) rekommenderar att äta efter tallriksmodellen, i figur 7 kan vi se att pasta, potatis och ris ska vara i en stor del. Grönsaker och rotfrukter (råa och kokta) i den andra stora delen. I den lilla delen ska det vara kött, fisk, ägg eller bönor/linser. Tillkommer gör bröd och dryck (vatten eller lättmjölk). Modellen passar både barn och vuxna, men i olika mängder.

Livsmedelsverket (2007) hävdar att födelsedagar på förskolor ofta förknippas med sötsaker, livsmedelsverket ger förslag om att det inte behöver förknippas med mat, varje barn kan i stället få "en egen dag". Barn kan få uppmärksamhet och ha roligt på andra sätt än med sötsaker. Livsmedelsverket anser även att det är viktigt att diskutera med föräldrar kring mat. Både kring mat på förskolan och i hemmet, för att få en balans. Kökspersonal kan vara med

vid föräldrasamtal, för att uppmärksamma omgivningen att det är viktigt vad man stoppar i barn.

Brugård Konde & Terry (2002) framhäver att vuxna ska uppmärksamma vad vi stoppar i barnen, det handlar inte bara om att minska maten, barn under fyra år behöver t.ex. mer fett än vuxna. Att äta allsidigt och varierat är bra. Sex mål om dagen är rekommendationen för både barn och vuxna. Mellanmål är viktigt för att få en jämn balans i matintaget, där är mjölk, bröd, frukt, bär eller grönsaker är rekommendation. Liknande som frukosten, men det är viktigt med variation. Om det är tätt i mellan målen kan det räcka med en frukt eller en knäckebrödsbit till mellanmål. Brugård Konde & Terry påpekar att fasta mattidpunkter främjar matlust och ger trygghetskänsla. Att bli tillsagd att äta upp all mat på tallriken kan få negativa konsekvenser genom att barnen inte lär sig att lyssna på sina inre signaler när han/hon är hungrig eller mätt. Därför är det viktigt att låta barnen ta för lite mat och för mycket mat. Ett tips ur boken är att inte ha onyttig mat till förfogande på matbordet, om du har ex. oboy och gröt på frukostbordet så väljer barn oftast det ohälsosamma alternativet. Vi ska inte uppmuntra barn till onyttiga saker ex. "Ät upp dina fiskpinnar så får du en glass", då sätter vi förståelsen i barnens mun att glass värderas högre än fiskpinnar. Barn har medfödda smakdefinitioner, men får främst erfarenheter genom att prova.

3.3 Studie 2: Rekommendationer hur pedagoger bör arbeta med fysisk aktivitet

Kallings (2002) hävdar att barn och ungdomars utförande av idrott är kopplat till sociala, ekonomiska, etiska och kulturella förhållanden, därför är det viktigt som pedagog att anpassa sig och ta hänsyn till varje enskild individ. Faktorer som påverkar övervikt är biologiska, beteende, familj, sociala, miljömässiga och politiska faktorer (Minniss, Wardrope, Johnston och Kendall, 2013). Minniss et al. (2013) beskriver att förskolan är ett utmärkt ställe att främja hälsa på, eftersom det når många spädbarn och familjer. Kontakt med föräldrar är viktigt. Minniss et al. menar att förskolor är anpassat som ett ledarskap i samhället, som är till för att stödja miljöer som främjar hälsa och välbefinnande. Pedagoger ska dela med sig av den kunskap till varandra i personalen vad de har för olika strategier för hälsofrämjande insatser. Insatser tar tid och resurser.

YFA (yrkesföreningar för fysisk aktivitet) i (Kallings, 2002) har tagit fram rekommendationer för fysisk aktivitet och det innefattar att alla individer skall vara fysisk aktiv i minst 30 minuter per dag. Med ganska högt tempo (minst rask promenad), för att nå bättre resultat är det bra om barn rör sig längre tid. I USA rekommenderar NASPE (i Vidoni & Ignico, 2011) barn i förskoleåldern att ha strukturerad fysisk aktivitet i 60 minuter och 60 minuter ostrukturerad daglig fysisk aktivitet. Där lärare är initiativtagare vid strukturella aktiviteter ex. Grönt, rött och gult ljus (leka bil) och ostrukturella aktiviteter på barnens initiativ t.ex. vid fri lek (Vidoni & Ignico, 2011). Livsmedelsverket (2005) har även rekommendationer för barns dagliga fysiska aktivitet. Minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag och barn. Vilket ska innefatta variationer av kortare och längre stunder under dagen. Det bör vara variation på

aktiviteterna för att barnen ska vidareutvecklas. Hjärt- och lungkapaciteten, muskelstyrka, flexibilitet, snabbhet, rörlighet, reaktionsförmåga och koordinationsförmågan förbättras med varierad fysisk aktivitet i förskolan. Kallings (2002) påpekar att individer som rör sig har hälften så stor risk att drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar. Aktiva får bättre psykiskt välbefinnande och bättre fysisk hälsa. Kallings hävdar att fysisk aktivitet är en färskvara och måste underhållas, för att bevaras.

Brugård Konde & Terry (2002) betonar att fysisk aktivitet är viktigt för små barn. Av fysisk aktivitet lär sig barn att förstå sin kropp som leder till kroppskänedom och självkänsla. Barn tränar ständigt olika rörelsemönster, så att det kan ske per automatik. Brugård Konde & Terry menar att små barn har ett rörelsebehov som tillfredställs av dem själva och de behöver inte stimuleras. Om de inte får röra sig blir de oroliga och rastlösa. Samtidigt är barn olika och är mer eller mindre aktiva. Det visar sig i energiförbrukningen. Brugård Konde och Terry hävdar att barn ska få vistas i intresseveckande och varierandemiljöer för att utvecklas, upptäcka nya roliga saker och träna motoriska färdigheter. Utevistelser är bra för barns fysiska aktiviteter. Det är viktigt att tänka på barnens säkerhet, när man planerar aktiviteter.

Grindberg & Jagtøien (2000) påpekar att det finns ett visst krav i en pedagogs roll. Planering behövs beroende på vad förskolegruppen skall göra, om aktiviteten ska tillbringas i skogen eller i simhallen t.ex. vilket har olika förutsättningar och det behövs olika material samt resurser. För att pedagogen ska kunna utföra en aktivitet krävs förberedelser och en flexibilitet. Det kanske inte alltid blir som man har tänkt sig, Kajsa blev kissnödig och det började regna. Det är bra att vara fler pedagoger för att kunna tillrättavisa, vägleda, stödja och uppmuntra barn i aktiviteter. Pedagogens handlande är beroende av vilken grundsyn och erfarenheter personen har. Efter att pedagogerna har utfört en aktivitet är det bra att utvärdera. Idag gick vi inte till skogen längst bort eftersom Kajsa behövde kissa, det blir så lerigt och långt att gå. Vi gick till skogsdungen bredvid förskolan där barnen kunde ta dit material som hinkar och vattenkannor från förskolan istället. Tar lärdom om att titta på väderleksrapporten vid nästa planering. Att ha bra ämneskunskaper anser Grindberg & Jagtøien (2000) som någonting positivt, för att pedagoger ska känna sig trygga i arbetet.

3.3.1 Rekommendationer för utformningen av miljön

Osnes et al. (2012) framhäver den tredje pedagogen d.v.s. miljön som lärare, kan främja spontan lek och lärande. Samtidigt har den pedagogiska miljön och fysiska miljön betydelse för vilka möjligheter som finns i barnens intresse, för att kunna leka, lära och utvecklas. Dymont & Bell (2008) betonar att skolgårdar ska främja fysisk aktivitet, det ska finnas tillgång till aktiv lek och utbudet ska utgå från flera olika intresseområden. Dymont & Bell menar att "gröna skolgårdar" finns i främst Kanada, Australien men även i USA, Skandinavien, Nya Zeeland och Sydafrika. Dessa är till för att främja kvalitén för barns utelek. I Dymont & Bells Studie diskuteras miljön; asfalt, planterade buskar och konstgjorda lekredskap. Författarna menar att skolgårdar ska ha mer traditionella redskap med gröna ytor, men det är bra med variation. Vilket skapar engagemang för fantasin, med stenar, träd, grenar och löv, därmed uppmuntrar till utforskning av den naturliga miljön. Samtidigt påpekar Kallings (2002) att eleverna själva ska få vara med och påverka sin miljö omkring sig, för att

barnen ska vilja vara där och stimuleras. Osnes et al. (2012) anser att skapa lek och lärmiljöer tillsammans med barnen är bra för vidare intresse.

Att få barnen mer intresserad av miljön kan man använda sig av ex. plantering. Pedagoger kan lägga in krattning, kompost och fånga olika djur, för att skapa vidare intressen för framtiden kring utomhusmiljön (Dyment & Bell, 2008). Minniss et al. (2013) hävdar att pedagoger kan ge tips till föräldrarna att de kan odla hemma, för att öka intresset och även grönsaksintag. Osnes et al. (2012) betonar att det är viktigt som förskolepersonal att skapa tid och rum för olika rörelselekar, såsom miljön - terräng, utrustning och tillgänglighet. I Sverige finns det inga normer för hur förskolegården ska se ut, men vissa inomhus.

3.3.2 Rekommendationer att arbeta med barns tidiga utveckling

Vidoni & Ignico (2011) hävdar att barn ska delta i regelbunden fysisk aktivitet för att bygga muskler och risken minskar för övervikt. Barn ska övervinna grundläggande motoriska färdigheter innan de börjar med sport och spel. Precis som att barn behöver lära sig ABC innan de lär sig läsa. Att hoppa, glida, fånga, sparka, kasta och slag innefattar balans och koordination som är det grundläggande för motoriken. Pedagoger kan utveckla barns förmågor i en hinderbana t.ex. genom att öka avstånd, riktningar, väg och hastighet. I USA har de startat ett program som är till för fysisk aktivitet i tidig barndom, till en billig peng. Där de fokuserar på barns grundliga motoriska färdigheter. Aktiviteter för grundläggande motorisk träning bör åldersanpassas, lika som de andra utvecklingsfaserna. Vidoni & Ignico menar också att det är en svår utmaning när de skär ner på personal och ekonomi.

I programmet som Vidoni & Ignico (2011) beskriver ingår 60 minuters daglig fysisk aktivitet varav 30 min är fysisk utbildning. En gång i veckan har de dansutbildning (30 minuter). Varje termin byter de klassrum för att få möjlighet till variation för den grundläggande motoriska utvecklingen. Pedagoger ska anpassa aktiviteter efter barnens förmåga. Enligt Osnes et al. (2012) är kärnan i förskoleverksamheten vuxnas roll i barns lek och framförallt kroppslig lek. Variation av motoriska upplevelser är bra för barn att få känna att de klarar av vissa saker. Pedagoger ska ta vara på barns erfarenheter, se barnet som kompetent utifrån deras egen utveckling.

I Vidoni & Ignico (2011) program så har de ett konkret exempel som de använder sig av och det är historier. Pedagoger berättar för barnen och agerar samtidigt, för att göra de engagerade i rörelsemönster. T.ex. "Vi går genom skogen och plötsligt kommer det en stock som vi måste hoppa över ((Hopp))..." Att fånga och kasta är en bra övning att träna på, bra med lätta föremål. Programmet använder sig av upplägg av uppvärmning, undervisning och avslutning. Vidoni & Ignico (2011) menar att det är viktigt med tydlig kommunikation i beskrivningar av aktiviteter till barn, ge ledtrådar vid instruktionen, vara entusiastisk och ha kontroll över gruppen. Osnes et al. (2012) menar att en engagerad vuxen ofta har stort inflytande på barnens uppmärksamhet i aktiviteter. Hur snabbt barnen klarar av aktiviteten är beroende för deras engagemang och motivation. Som pedagog ska man inte fokusera på det barnen är dåliga på, som man oftast gör och försöker träna på det som de inte klarar av. Barn upplever det ofta som tjatigt och negativt. Ge barn goda motoriska upplevelser, för att de ska vilja fortsätta.

Pedagogers uppträdande och kroppsliga image är viktigt tillsammans med barn. Det är viktigt för pedagoger att skapa sig en överblick för hur barnens motorik och lekfärdigheter är utvecklade, för att kunna skapa roliga utvecklande aktiviteter och utmaningar.

I Vidoni & Ignico (2011) program gör de även upplägg för fysisk aktivitet för föräldrar som barnen kan träna på hemma. Tala med barn kring fritidsaktiviteter är också bra för att skapa vidare intresse hos barnen. Barnen har uppskattat programmet, det har skett positiva förändringar i barnens sociala interaktioner och motoriken har utvecklats.

3.3.3 Rekommenderade aktiviteter

"Följ John" är bra för den grundläggande motoriken (Vidoni & Ignico, 2011). Att hoppa rep, sparka boll, åka skidor, göra kullerbyttor, kasta boll och cykla är bra rörelseaktiviteter (Osnes et al. 2012) Osnes et al. menar också att rörelselek, rollek, regellek och konstruktionslek är bra för motoriken. I rolleken kan det t.ex. innefatta många rörelsemönster såsom springa, krypa, lyfta och bära. Att sjunga sånger med rörelse i är bra. T.ex. "björnen sover" där barnen springer, eller "imse vimse spindel" med stora och små rörelser. Utflyktsdagar och kroppslig lek i skogen är bra för motoriken. Att leka bredvid barn som pedagog kan ge barn nya idéer.

3.3.4 Rekommendationer för material

Vidoni & Ignico (2011) betonar vikten av att barn ska delta i inomhus och utomhus lekar. Utrustning är bra att ha tillgång till ex. lätt volleyboll, fotboll, ballonger andra stora och små bollar för att lära sig dribbla, fånga och sparka. Säckar, hopprep och koner; bra med varierande material. Inom dans är material som stavar, band och slagverk bra för rörelseförmågan. Osnes et al. (2012) påpekar att material på förskolan ska vara allsidig för kroppsliga erfarenheter och skapa nyfikenhet.

3.3.5 Svenska rekommendationer hur pedagoger kan arbeta för att förebygga övervikt

Kallings (2002) betonar att det finns flera olika projekt som pågår i landet för hälsofrämjande åtgärder. Projekten syftar till att öka den fysiska aktiviteten inom länen. Att höja självförtroendet bland medborgarna tror ett projekt på. Ett annat projekt tror på samverkan mellan skolor och lokala idrottsföreningar. I det projektet har de fått föräldrarna till att starta en föräldraförening. Det handlar om att få in barnet till eget lärande, att få kunskap om och ta ansvar för sina egna livslånga hälsoperspektiv. Enligt Kallings (2002) så har de gjort en kort- och långsiktig plan för Gävleborgs läns landsting riktat mot överviktiga barn och vuxna. Projektet strävar efter att höja kompetensen kring berörd personal. Planen utgår och anpassas med SBU: riktlinjer om fetma. En vårdplan för redan överviktiga barn ska göras och det ska ske för de enskilda individerna. Kommunerna i Gävleborg har ansvar att förverkliga insatser kring fysisk aktivitet och kost, för att förebygga övervikt och fetma. Det finns ett projekt som heter "håll vikten lättare" som jag anser att man kan tänka sig in i ett förskoleperspektiv. Det handlar om att ge kunskap om näringslära, tallriksmodellen, regelbundna matvanor och motionens betydelse.

4. Diskussion

I diskussionen kommer jag sammanställa alla kapitlens viktigaste delar, jämföra, visa likheter och skillnader kring forskarnas och författarnas resultat. Jag kommer först diskutera min metod, varför just metaanalys var bra för studien och vad som gick mindre bra. Mitt syfte med studien är att ta reda på vad pedagoger i förskolan rekommenderas att arbeta med för att förebygga övervikt i förskolan genom kost och fysisk aktivitet. De flesta barn går i förskola och därför har pedagoger en stor chans att påverka barns tidiga vanor. Jag anser att jag har fått flertydiga och bra rekommendationer för pedagoger att sträva efter i förskolan. I resultatdiskussionen diskuterar jag de viktigaste rekommendationerna, där jag delat upp diskussionen i två delar kost och fysisk aktivitet. Jag har gjort en sammanfattande main maps för vardera studie *figur 8* och *9*, för att tydliggöra vad pedagoger rekommenderas att arbeta med för att förebygga övervikt genom kost samt fysisk aktivitet. Slutligen ger jag en kort konklusion vad arbetet har gett och rekommendationer för vad pedagoger bör tänka på i *figur 10* samt förslag på framtida forskning.

4.1 Metaanalys som metod

Metoden för min studie anser jag som bra, för jag har hittat många olika källor, författare och rekommendationer. Jag har fått ut många konkreta och relevanta svar på min frågeställning - min validitet är god. Vissa fakta har varit svår att få fram, men då har jag sökt vidare i databaser och böcker och samtidigt fått nya bättre synvinklar och idéer. I metoden går det att gräva djupt och jag anser att jag har fått ut det jag ville få fram med min kartläggning. Min validitet anser jag som god/tillförlitlig, från början var det svårt att hitta rätt sökord för mitt syfte d.v.s. hitta rätt rekommendationer för just pedagoger. Reliabiliteten ser jag även som bra eftersom jag skrivit utförligt i min metod hur arbetet gått till. Samt att jag har tagit teorier som flera författare är eniga om, för att få en så trovärdig text som möjligt.

Samtidigt anser jag att min studie har bidragit till nya infallsvinklar, för det är ingen litteratur som jag hittat som enbart specificerat sig på pedagogens förhållningssätt i barns övervikt i förskolan. En komplikation jag stött på är att det finns så mycket fakta att ta in och ta del av, de flesta är inne på samma spår, men det är alltid någon som har någon extra infallsvinkel. Det har varit svårt att hitta internationella artiklar kring kost, eftersom i många länder får barn ta med sig egen mat till förskolan och det är hemmet som bygger upp kostvanorna.

4.2 Resultatdiskussion

Forskarna och författarna anser att övervikt är ett samhällsproblem och bör förbättras på flera olika nivåer i samhället. Skolan spelar en stor roll i barn och vuxnas ökande övervikt. I skolan läggs grunden för det livslånga lärandet och barns utveckling kring alla områden i samhället; natur, miljö, kost, fysisk aktivitet, kännedom om sig själv och sin kropp, trygghet, livskvalité och betydelsen av en god hälsa. I studien kan vi se att det behövs åtgärder från grunden, inte främst som vi kan se i diagrammet som Folkhälsomyndigheten tagit fram (*Figur 4*). Där

övervikten i genomsnitt ökar för varje ålder. Om vi minskar övervikten i tidig ålder, kommer varje stolpe bli mindre. Andersson & Butcher (2006) hävdar också att barn som är överviktig löper större risk att vara det även som vuxen. Vi ska förebygga övervikt för att öka livskvalitén och välbefinnandet hos människor som Kallings (2002) betonar.

Pedagoger ska främja barns hälsa och välbefinnande i förskolan. Den ökande övervikten kommer att bli ett problem för samhället, framförallt utifrån ekonomiska resurser men även människans hälsotillstånd. Det är inte bara en faktor som spelar roll när det gäller övervikt, Kalling (2002) benämner det som multifakorellt. Några möjliga faktorer är genetiskt, beteenden, miljöer, läskkonsumtion och brist på fysisk aktivitet. Övervikt kan resultera i diabetes, psykiska, fysiska och sociala problem, hjärt- och kärlsjukdomar, cancer, minskad livskvalité och tidigare död. Därför måste vi sätta in förebyggande åtgärder nu!

84 % av alla barn går i förskola, vilket gör att pedagoger har en stor påverkan på barnens tidiga lärande. Kropp och hälsa är viktigt för barns utveckling och lärande för att skelett, motorik, tankar, fantasi, språk, personlighet och relationer ska fungera. WHO (2014) hävdar att vi inte kan köra över någon. Vi ska se till varje enskild individ, för barn utvecklas i olika takt och på olika sätt. Samtidigt handlar barns lärande kring deras intresse för sitt handlande. Livsmedelsverket (2007) hävdar att barn ser vuxna som förebilder och tar efter deras beteenden och vanor. Som pedagog är det viktigt att tänka på hur man agerar och vad man säger "barn gör som vi gör inte som vi säger". Pedagogen säger "spring och lek" åt barnen, men om pedagogen själv skulle springa så skulle barnen följa efter. "Learning by doing" (lära genom att göra), både genom att titta på pedagogen, andra äldre barn och genom att testa sin egna förmågor och gränser. Osnes et al. (2012) påpekar att det inte bara är vuxnas beteende som påverkar barn utan det är även miljön "den tredje pedagog". Vilken miljö är intresseväckande och utvecklande för barnen? Osnes et al. (2012) menar att pedagoger kan skapa lek- och lärmiljöer tillsammans med barnen för att skapa vidare intresse.

WHO (2014) betonar att det är skolans roll att föra fram kunskaper om hälsosamma val och vikten av fysisk aktivitet till barnen, för en god uppväxt. Samtidigt hävdar WHO att barn har svårt att kunna påverka sin boendemiljö och kosthållning. Barn har begränsad förmåga att förstå de långsiktiga konsekvenserna. Barn kan inte flytta till där det ex. finns handboll som fritidsaktivitet, eller de kan inte bestämma vilken mat som ska serveras på bordet. Barn ska få kunskap om att ta vara på sin egen vardag, inför framtiden.

Förskolläraren ska sträva efter att skapa en god föräldrakontakt (Skolverket, 2010). Genom min studie kan vi se att pedagogers föräldrakontakt är viktigt för att skapa goda situationer och eventuella åtgärder för barnet. Samtidigt tar Brugård Konde & Terry (2002) upp ett motargument; det är inte relevant att gå in med råd för viktminskning för förskolebarn. Endast bra föräldrarna att veta om de själva är överviktiga. Brugård Konde & Terry anser att längdtillväxten ofta tar bort övervikt, därför ska man inte lägga in några åtgärder. Även Cotugna & Vickery (2007) anser att man alltid ska rådfråga en sjukvårdspersonal innan man sätter in viktminskningsdieter för förskolebarn. Jag tolkar de andra författarna som att barn är i behov av förebyggande åtgärder av övervikt. Vidoni & Ignico (2011) påpekar att pedagoger kan göra upp scheman för fysisk aktivitet till föräldrar som barnen kan träna på hemma. Det

behövs rekommendationer för varje samhällsnivå som vi bör sträva efter för ett mindre överviktigt samhälle. Samtidigt menar Skolverket (2010) att förskolan ska sträva efter att utveckla motorik, koordinationsförmåga, kroppsuppfattning samt få förståelse för sin egen hälsa och välbefinnande. I den synvinkeln ser jag förskolan som en förebyggande åtgärd för övervikt. Från alla dessa punkter kan vi koppla till det negativa d.v.s. bristen av tid, ekonomi och resurser som påverkar förskolans dagliga arbete.

4.2.1 Diskussion av resultat från studie 1

Livsmedelsverket (2007) påpekar att vi behöver inte äta mindre utan bättre. WHO (2014) hävdar att det inte finns några globala verktyg för barns kost, men det finns rekommendationer att barn ska äta mer frukt och grönsaker samt baljväxter, fullkorn och nötter. I studie 1 får vi ta del av vad pedagoger rekommenderas att arbeta med kring matsituationer. Kost är viktigt för barns hälsa och välbefinnande. I studiens bakgrund tar jag upp förändringar i samhället, på livsmedelsmarknaden, i skolan, barns och föräldrars inställningar mot det negativa inom hälsoaspekten. Skolan har en viktig roll när det gäller kost och hälsovanor och för att barn ska orka lära sig saker. Läsk, godis och snabbmat är något som ses som en faktor i barns ökande övervikt. Därför ska vuxna inte uppmuntra barn till att äta söta saker t.ex. glass på förskolan.

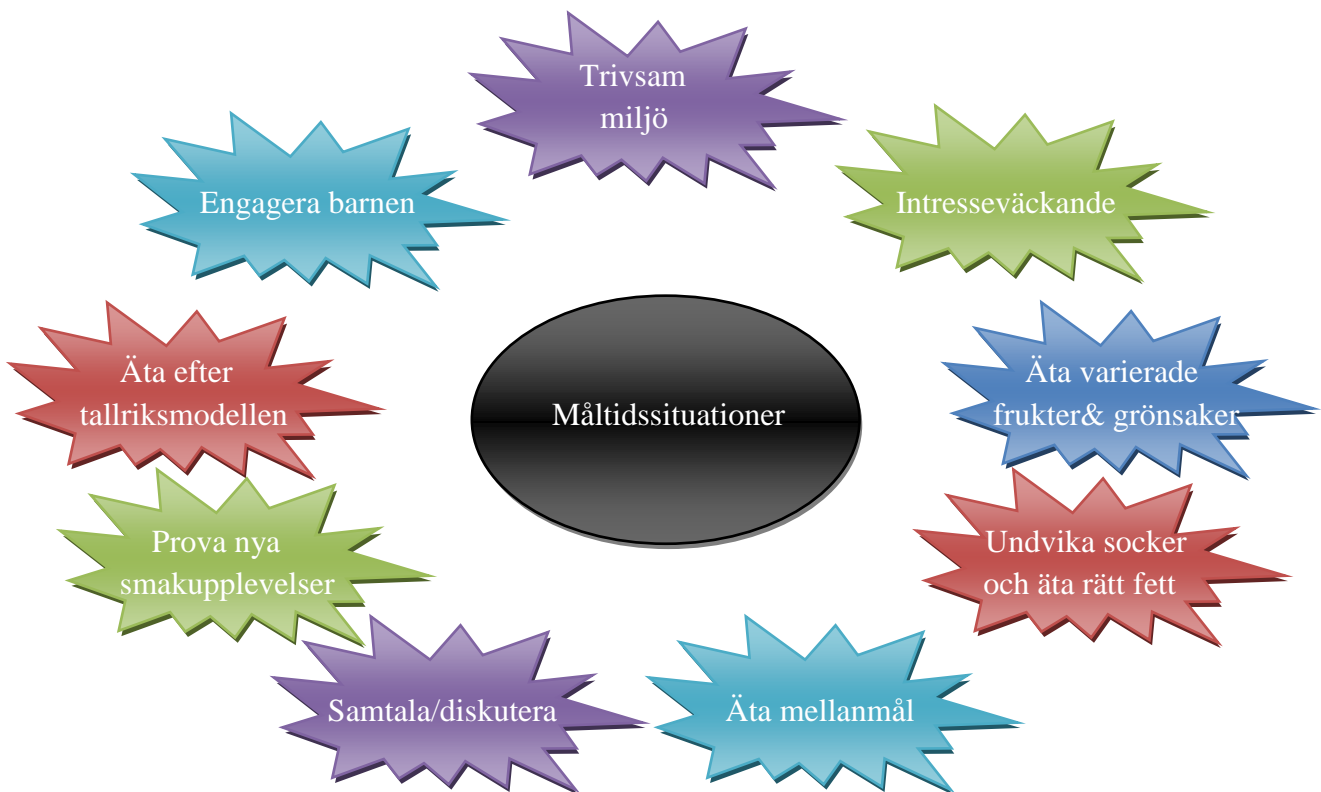
Flera författare i studien är överens om att barn ska äta mer frukt och grönsaker, för att få en jämnare balans i näringsintaget och då är variation positivt. I studiens resultat tar jag upp flera projekt för en främjande hälsa. Vilket kan kopplas till Sveriges temainriktade terminer ex. ha frukt och grönsaks fokus. Bland projekten finns det rekommendationer kring att vara utomhus och äta näringsriktig mat, men inte så välformulerat hur. Jag anser att det finns ganska klara rekommendationer för vad barn mellan ett till fem år ska äta ur Livsmedelsverket rekommendationer, men bara råd och riktlinjer. Är det så i verkligheten att barn i förskolan dricker lättmjölk eller vatten och har stor fetthalt i maten? Alla förskolor har inte pedagogiska matsituationer t.ex. som livsmedelsverket rekommenderar. Förskolan jag har följt under tre och ett halvt år under min studiegång äter både pedagoger och barn lika mat och jag tycker det är väldigt positivt, trivsamt och lärorikt för barnen. De följer rekommendationerna.

Pedagoger har ansvar för de pedagogiska måltiderna och är förebilder för barnen. Det gäller att skapa en positiv matsituation för att skapa matglädje och trygghet för barnen. Pedagoger ska uppmuntra barn till att prova nya saker (som kan ta upp till 15 gånger innan barnet tycker om), då vidgar barnet näringsintaget för framtiden. Genom bordssamtal kan barn lära sig mycket, t.ex. äta lika många tuggor som barnet är gammal (matematik), språk, men även varför vi bör äta olika maträtter. Ett varierat lärande sker vid den pedagogiska måltiden, om det finns en engagerad pedagog. Livsmedelsverket (2007) uppmuntrar även pedagoger till att involvera föräldrar i barns näringsintag, diskutera kring maten på både förskolan och i hemmet. Cotugna & Vickery (2007) betonar att alla lärare behöver uppdatera sin kunskap om barns näringsintag. Även kring alternativa lekar/aktiviteter.

Strukturera upp måltider under en dag är viktigt, eftersom varje individ bör äta sex gånger om dagen så krävs planering. När, hur ofta, vilka tider och vad vi ska äta, samt att vi ska anpassa

oss efter hur fysiskt aktiv vi är. Brugård Konde & Terry (2002) hävdar också att det är viktigt att titta på barns näringsintag under en hel vecka, ena dagen kan barn äta potatis och andra dagen köttbullar. Boles et al. (2013) skriver att vi äter mer än vad vi gör av med, men samtidigt menar Livsmedelsverket (2007) att vi behöver inte äta mindre utan bättre.

Figur 8: En sammanfattning av vilka rekommendationer pedagoger bör tänka på vid matsituationer i förskolan



4.2.2 Diskussion av resultat från studie 2

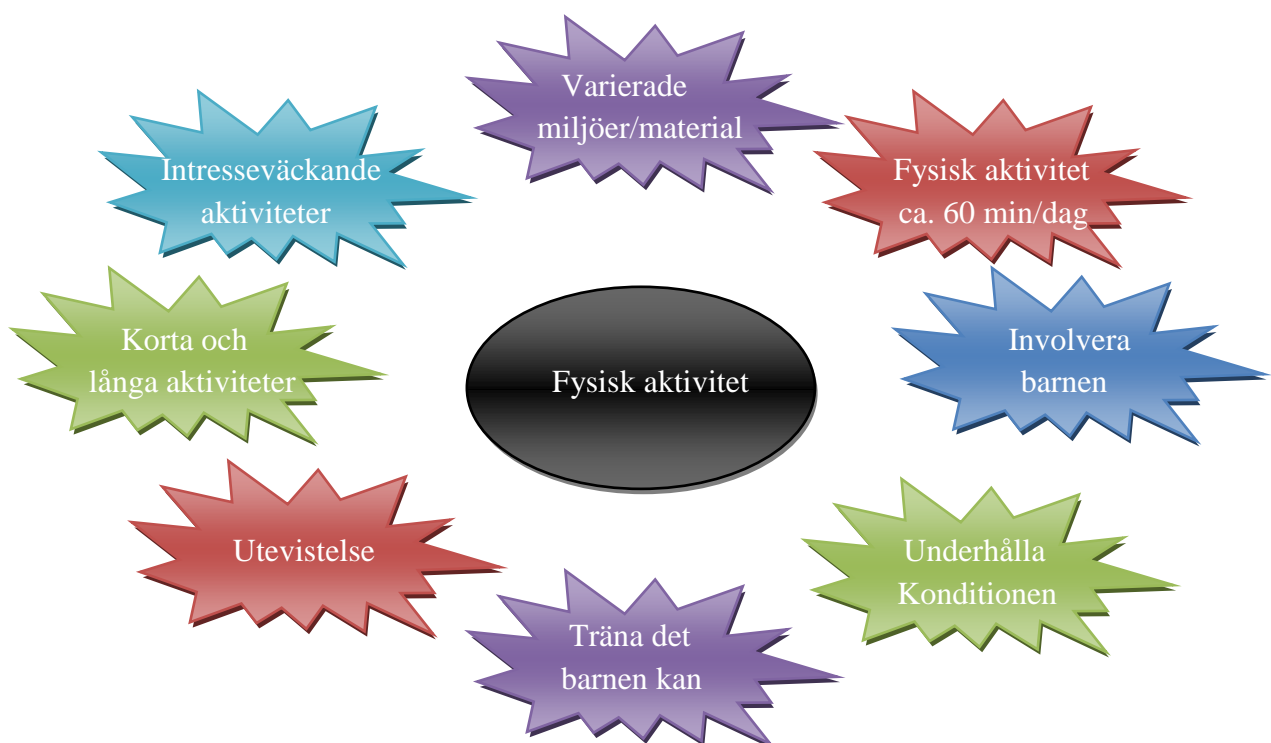
Daglig fysisk aktivitet är en av den viktigaste rörelsen vi gör under en vecka. I studiens bakgrund skriver jag kring överviktens framträdande och jag nämner bl.a. att allt fler åker mer bil och fler mil. Många sitter allt mer stilla framför datorer och tv apparater som är modet i dagens samhälle. Före 1980 fick barn rörelse genom fritiden. Som både Dymont & Bell (2008) och Sommer et al. (2011) betonar har naturens miljö haft en stor betydelse för barns lek, men har förminskas de senaste åren. Dymont & Bell (2008) menar att vi ska vistas mer i naturen, för att skapa intresse. Sommer et al. (2011) beskrivs i studiens bakgrund att en bidragande orsak kan vara att allt fler fokuserar på det teoretiska vilket har resulterat i alla fler barn kan läsa i årskurs ett, i stället för att vistas utomhus. Kallings (2002) hävdar att spontanidrotten i princip är försvunnen. Dagens barn och ungdomar behöver ha strukturerade lektioner av barngymnastik eller fotboll för att det ska utövas.

Fysisk aktivitet är svårt att mäta, men alla författare är överens om att vi behöver röra på oss dagligen. Den fysiska aktiviteten varierar över dagar. Varför vi ska röra på oss är för att energibalansen ska upprätthållas, för koncentrationsförmågan, syreupptagningsförmåga, motorik och för skelettet. Att börja med grundläggande motoriska övningar är bra i barns utveckling menar Vidoni & Ignico (2011) att t.ex. inte börja med att spela handboll där ingen kan fånga bollen. Krypa, springa, åla, klättra är bättre att öva på. För att barnen ska känna att de klarar av något för att vilja fortsätta upptäcka nya rörelsemönster.

Pedagoger ska uppmuntra barn till fysisk aktivitet. Variation under dagar mellan kortare och längre perioder med variation av aktiviteter. Grunden läggs i tidig ålder för barns framtida intresse. Kondition är en färskvara och måste underhållas. Samtidigt hävdar Brugård Konde & Terry (2002) att barn har ett eget rörelsebehov som inte behöver uppmuntras, om de inte rör sig blir de oroliga. Brugård Konde & Terry menar även att det är bra att visa barn intresseväckande och utvecklande miljöer för att barn ska upptäcka nytt för att kunna erövra nya erfarenheter.

Det är pedagogers ansvar att hitta tid och rum för aktiviteter såsom miljön, tidpunkt, terräng, material, utrustning och tillgänglighet. Det är viktigt med planering, genomförning, och utvärdering som Grindberg & Jagtøien (2000) framhäver och pedagoger måste kunna vara flexibel om något händer. Grindberg & Jagtøien menar även att kunskap hos pedagoger är bra att ha. Anpassa aktiviteter efter barnens förmågor. Viktigt med tydlig information till barnen och vara entusiastisk.

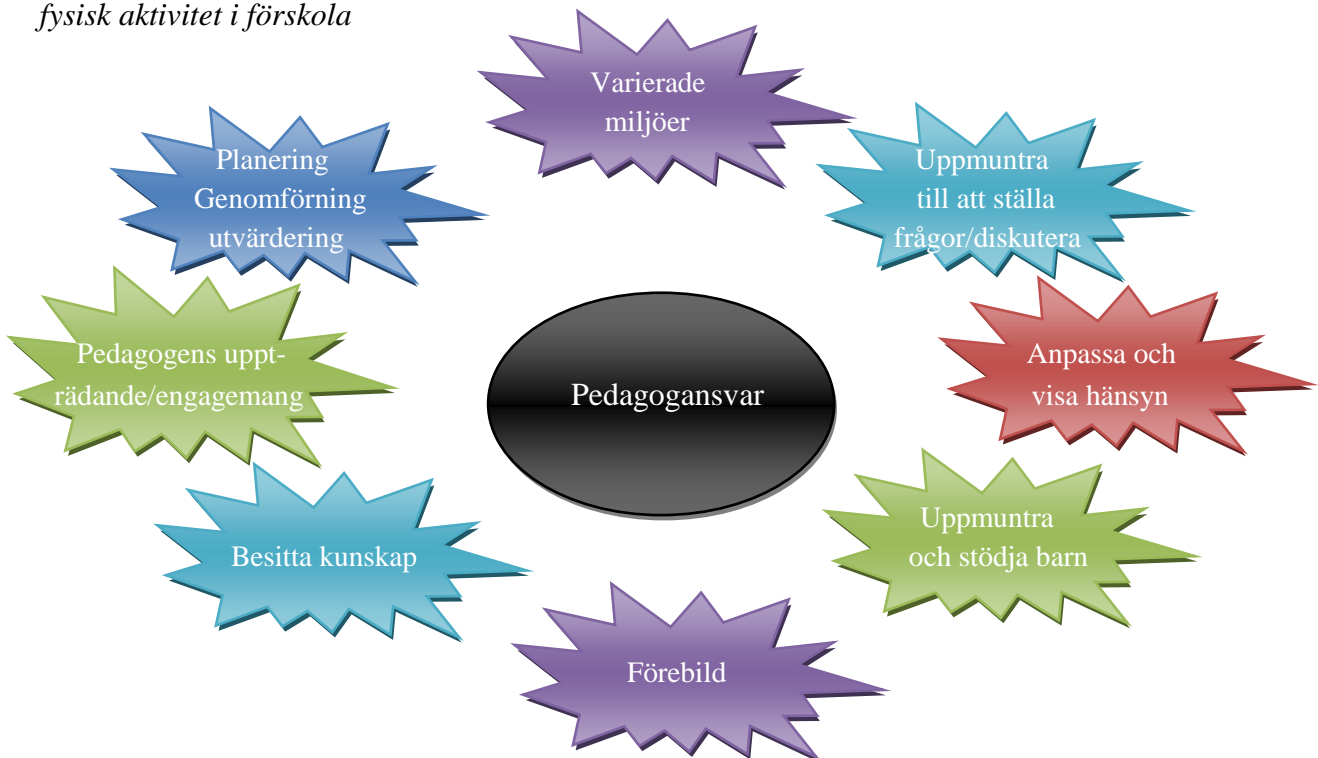
Figur 9: En sammanfattning av vilka rekommendationer pedagoger bör tänka på vid fysisk aktivitet i förskolan



4.3 Konklusion

Sammanfattningsvis har jag fått ut många rekommendationer för hur pedagoger kan arbeta med övervikt i förskolan som vi kan se i *figur 8* och *9*, för att främst kunna förebygga det. Det handlar inte om att bara fokusera på barnet som är överviktigt utan arbeta med alla barn för en god hälsa. Att uppmuntra barn till att äta bra, röra på sig, aktiviteter efter barnens intressen och en engagerad pedagog.

Figur 10: En sammanfattning hur pedagoger rekommenderas att förhålla sig till kost och fysisk aktivitet i förskola



4.4 Framtida forskning

Framtida forskning krävs mer specificerat på de olika samhällsnivåerna. Det räcker inte med att bara säga att det krävs flera åtgärder från olika institutioner och att det är många faktorer som spelar roll när det gäller övervikt. Det ekonomiska välståndet ökar hela tiden, därmed konsumtionen av onyttig mat och det kommer inte att bli bättre. Den största och första åtgärden som vi kan förebygga med anser jag är på förskolan, eftersom det når ut till så pass många och vi kan lägga in förebyggande insatser och åtgärder i tidig ålder. Det finns säkert många fler infallsvinklar på rekommendationer för hur pedagoger ska arbeta med än vad jag har hittat. Fokus i samhället bör vara insatser i förskolan, men då krävs även forskning och engagemang från de andra institutionerna såsom, politiker, skola, föreningar, sjukvård mm.

Vetenskaplig forskning kring kost är något som jag saknar både i Sverige och i andra länder. Livsmedelsverket har en lång rad rekommendationer, men följs de? Vem har sagt att de ska följas? Följs de och vem backar upp rekommendationerna?

5. Referenser

5.1 Litteratur

- Abrahamsson, Å. & Wahlstedt, C. (1996). *Barn & matlust: mat i barnomsorgen*. Stockholm: Svenska kommunförbundet.
- Andersson, P. M., & Butcher, K. F. (2006). Childhood Obesity. Trends and potential causes. *Future of children*, 16(1), 19-45.
- Boles, R. E., Scharf, C., Filigno, S. S., Saelens, B. E., & Stark, L. J. (2013). Differences in Home Food and Activity Environments between Obese and Healthy Weight Families of Preschool children. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 45(3), 222-231.
- * Brugård Konde, Å. & Terry, J. (2002). *Mat för småbarn - från 1 till 6 år handbok för personal*. Enskede: TPB.
- * Cotugna, N., & Vickery, C. (2007). Educating early childhood teachers about nutrition: A collaborative venture. *Childhood education*, 83(4), 194.
- * Dymont, J. E., & Bell, A. C. (2008). Grounds for movement: Green school grounds as sites for promoting physical activity. *Health education research*, 23(6), 952 - 962).
- * Grindberg, T. & Jagtøien, G.L. (2000). *Barn i rörelse: fysisk aktivitet och lek i förskola och skola*. Lund: Studentlitteratur.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi: från foster till vuxen*. Stockholm: Natur och kultur.
- * Kallings, L.V. (2002). *Åtgärder mot fetma [Elektronisk resurs] : nationell inventering av pågående studier/projekt avseende fysisk aktivitet och kost för att förebygga övervikt och fetma*. Stockholm: Folkhälsomyndigheten.
- Lewis, K. L., Castrucci, B. C., Gossman, G., Mirchandani, G., Sayegh, M., Moehlman, C., & ... Petrilli, K. (2010). Overweight among Low-Income Texas Preschoolers Aged 2 to 4 Years. *Journal Of Nutrition Education And Behavior*, 42(3), 178-184.
- Lindeberg, G. (2006). *Runda barn: en föräldrahandbok om mat, goda vanor, läsk och godis, smart snabbmat och nyttig rörelse*. Stockholm: Bonnier.
- * Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer: rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. (4. uppl.) [Uppsala]: Livsmedelsverket. Sverige.
- * Livsmedelsverket (2007). *Bra mat i förskolan: råd för förskola och familjedaghem*. Uppsala: Livsmedelsverket. Sverige.

* Minniss, F. R., Wardrope, C., Johnston, D., & Kendall, E. (2013). Promoting Health in early childhood environments: A Health-promotion Approach. *Child care in practice*, 19(2), 104 - 117.

* Niemeier, B. S., Tande, D. L., Hwang, J., Stastny, S., & Hektner, J. M. (2010). Using Education, Exposure, and Environments to increase preschool children's knowledge about fruit and vegetables. *Journal of extension*, 48(1).

Rienecker, L. (2003). *Problemformulering*. (1. uppl.) Malmö: Liber.

Rodriguez, A. (2010). Maternal Pre-Pregnancy Obesity and risk for Inattention and Negative Emotionality in children. *Journal Of Child psychology And psychiatry*, 51(2), 134-143.

* Osnes, H., Skaug, H.N. & Eid Kaarby, K.M. (2012). *Kropp, rörelse och hälsa i förskolan*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Pepin, M. (2012). Enterprise education: A deweyan perspective. *Education & Training*, 54(8-9), 801-812.

Sommer, D., Pramling Samuelsson, I. & Hundeide, K. (2011). *Barnperspektiv och barnens perspektiv i teori och praktik*. (1. uppl.) Stockholm: Liber.

Strandberg L. Vygotskij i praktiken: bland plughästar och fuskklappar. 2. uppl. Stockholm: Norstedt; 2009.

Stukát, S. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Sverige. Skolverket (2010). *Läroplan för förskolan Lpfö 98*. (Ny, rev. utg.). Stockholm: Skolverket.

Utbildningsdepartementet (2008) *Mänskliga rättigheter, Barnets rättigheter, en lättläst skrift om konventionen om barnets rättigheter*. Svenska (Sverige) Regeringskansliet.

* Vidoni, C., & Ignico, A. (2011). Promoting physical activity during early childhood. *Early child development and care*, 181(9), 1261 - 1269.

5.2 Internetsidor

Janson, A. (2012) *Övervikt och fetma hos barn*. Hämtad 16 september 2014. Från 1177 Vårdguiden, Landstinget Gävleborg, <http://www.1177.se/Gavleborg/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Overvikt-och-fetma-hos-barn/?ar=True#overview>

Skolverket (2014). *Fler barn än någonsin i förskolan*. Hämtad 16 september 2014. Från skolverket, <http://www.skolverket.se/press/pressmeddelanden/2014/ fler-barn-an-nagonsin-i-forskolan-1.216379>.

Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU) (2014). *Vad hjälper mot fetma?* Hämtad 9 Oktober 2014. Från SBU, http://www.sbu.se/upload/publikationer/content0/5/fetma_pop/fetma_pop.pdf

Sveriges riksdag (2013) Utvärderings- och forskningssekretariatet, forskning och framtid: *Barnfetma och den framtida folkhälsan*. Hämtad 2014-10-13. <file:///C:/Users/Malin%20Ljus/Downloads/2013-1-Barnfetma-och-den-framtida-folkh%C3%A4lsan.pdf>

World Health Organisation (WHO) (2014). *Childhood overweight and obesity*. Hämtad 16 september 2014. Från WHO, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/en>. *Hälsa och utveckling*. Hämtad den 13 november 2014. Från WHO, <http://www.who.int/hdp/en/>.

World Health Organisation (2012). *Population-based approaches to childhood obesity prevention*. Hämtad 16 september 2014. Från <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/approaches/en/>

Unicef (2014). *Barnkonventionen*. Hämtad 22 oktober 2014. Från Unicef, <http://unicef.se/barnkonventionen/las-texten#full>.