



Institutionen för hälsovetenskaper

Uppsatsarbete i folkhälsopedagogik

C-uppsats 20 poäng

(Folkhälsovetenskap 51-60 poäng och pedagogik 51-60 poäng)

Att främja goda matvanor

En intervjustudie med förskolepersonal i fokus

2007-05-07

Åsa Gunnarsson

Tobias Nilsson

Handledare: Anneli Wigforss Percy

Examinatorer: Ingemar Andersson

Elisabet Malmström

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
51-60 poäng i folkhälsovetenskap och 51-60 poäng i pedagogik

Gunnarsson, Å. & Nilsson, T. (2007). *Att främja goda matvanor – en intervjustudie med förskolepersonal i fokus (50 s)*

Handledare: Wigförss Percy, Anneli

Sammanfattning

Bakgrund: Folkhälsan i Sverige beror till viss del på befolkningens matvanor. Matvanor grundläggs i de tidiga åren vilket ger den offentliga miljön, exempelvis förskolor, stora möjligheter att skapa goda förutsättningar för barnens matvanor. På såväl global som nationell nivå finns flera styrdokument som berör barns matvanor och hälsa. Det debatteras ofta vilka risker befolkningens matvanor innebär. Vi ville öka förståelsen för matens möjligheter genom ett salutogent perspektiv. **Syfte:** Syftet var att undersöka förskolepersonals uppfattningar om hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor. **Material och metod:** Med kvalitativ ansats genomfördes sju halvstrukturerade intervjuer med förskolepersonal på två förskolor i södra Sverige. Materialet analyserades med inspiration från innehållsanalys. **Resultat:** Informanterna uppfattade att förskolan har ett stort ansvar för barns matvanor. Förskolan ansågs ha stora möjligheter att främja goda matvanor bland barn, exempelvis genom att förebilder fungerar som gott exempel, att skapa en trevlig stämning vid matbordet samt att utesluta tvång i matsituationen. Informanterna nämnde även betydelsen av att personal på förskolan agerar samspelt. **Slutsatser:** Att arbeta hälsofrämjande med barn är av betydelse för folkhälsan i Sverige. Genom att använda förskolan som arena för hälsofrämjande insatser nås en stor andel barn i förskoleåldern. Vår studie ger exempel på arbetssätt för att främja goda matvanor och kan fungera som inspirationskälla för de som arbetar med barn på förskolor.

Nyckelord: barn, matvanor, förskola, främja

Dissertation in partial fulfilment of the requirements for a Bachelor's degree in Health Promotion and Education, Kristianstad University
Equivalence: 10 credit points Public Health Science (15 ECTS points) and 10 credit points Education (15 ECTS points)

Authors: Gunnarsson, Å. & Nilsson, T. (2007). *Promoting healthy food habits – an interview study with focus on pre-school staff (50 s)*

Supervisor: Wigforss Percy, Anneli

Abstract

Introduction: Public health in Sweden depends partly on the population's food habits. Food habits are formed early on in life, which provides the public sector, for example preschools, with good opportunities for creating positive food habits among children. On a global as well as on a national level there are several documents concerning food habits and the health of children. There is a continuing debate about the risks of the population's food habits. We wanted to increase the understanding regarding the opportunities of food, through a salutogenetic perspective. **Aim:** The aim was to examine preschool staff's perceptions regarding the promotion of healthy food habits among children. **Methods:** Using a qualitative method we carried out seven semi-structured interviews with preschool staff from two preschools in southern Sweden. The interviews were analysed with inspiration from content analysis. **Results:** The interviewees thought that schools have a great responsibility for children's food habits. It was said that schools have great scope when it comes to promoting healthy food habits among children, for example through role-models serving as good examples, creating a pleasant atmosphere at table, and excluding coercion from the food situation. The interviewees also mentioned the importance of teamwork within the preschool staff. **Conclusions:** The promotion of health among children is of great value for the public health in Sweden. By using preschool as a setting, a large number of children are included in health-promotion efforts. Our study provides examples of how to work in creating positive food habits among children. It may also serve as a source of inspiration for people working with children in preschools.

Keywords: children, food habits, preschool, promote

Innehållsförteckning

Förord.....	6
1 Inledning.....	7
2 Bakgrund.....	8
2.1 Styrdokument	8
2.1.1 WHO:s globala strategi.....	8
2.1.2 Nordisk handlingsplan	8
2.1.3 Mål för folkhälsan.....	8
2.1.4 Nationella mål och strategier för nutrition, 1999-2004.....	8
2.1.5 Underlag till nationell handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet..	9
2.1.6 Näringsrekommendationer för barn	9
2.1.7 Bra mat i förskolan.....	10
2.2 Förskolan	10
2.2.1 Läroplan för förskolan, Lpfö98.....	11
3 Litteraturgenomgång.....	12
3.1 Barns kostvanor och dess konsekvenser.....	12
3.2 Förebildens betydelse.....	13
3.2.1 Pedagogiska måltider	13
3.2.2 Inverkande faktorer vid matsituationen	14
3.3 Kunskap om mat.....	14
4 Problemformulering.....	15
5 Syfte.....	15
6 Teoretiska utgångspunkter.....	16
6.1 Socialisation	16
6.1.2 Fieldhouse´s modell	16
6.2 Social inlärningsteori; observations- och modellinlärning.....	17
7 Material och metod.....	19
7.1 Val av informanter och studieplats.....	19
7.2 Datasamlingsmetod.....	19
7.3 Bearbetnings- och analysmetod.....	20
7.4 Kvalitetssäkring	20
7.5 Etiska överväganden.....	21
.....	22
8 Resultat.....	23
8.1 Definition av matens betydelse för hälsan	23
8.2 Definition av goda matvanor för barnen på förskolan.....	23
8.3 Utbildning.....	24
8.4 Ansvar.....	25
8.4.1 Förskolans ansvar	25
8.4.2 Föräldrarnas ansvar.....	27
8.5 Förebilder.....	28
8.5.1 Pedagogen som gott exempel.....	28
8.5.2 Barn påverkar varandra.....	30
8.6 Matsituationen.....	30
8.6.1 Social träning.....	31
8.6.2 Stämningen i matsituationen.....	32
8.6.3 Regler.....	32
8.6.4 Rutiner.....	32
8.6.5 Strategier.....	33
8.7 Barns inflytande och medbestämmande.....	33
8.8 Kunskap om mat.....	35

8.8.1 Samtal om mat.....	36
8.8.2 Temaarbete	36
8.9 Resultatsammanfattning.....	36
9 Diskussion.....	38
9.1 Metoddiskussion	38
9.1.1 Datainsamlingsmetod.....	38
9.1.2 Bearbetnings- och analysmetod.....	38
9.1.3 Kvalitetssäkring.....	39
9.2 Resultatdiskussion	39
9.2.1 Ansvar	39
9.2.2 Förebilder.....	40
9.2.3 Matsituationen.....	41
9.2.3.1 Strategier.....	42
9.2.4 Barns inflytande och medbestämmande	42
9.2.5 Kunskap om mat.....	43
10 Referenser.....	45
11 Bilagor.....	48
11.1 Informationsbrev.....	48
11.2 Samtycke i samband med intervju.....	49
11.3 Intervjuguide	50

Förord

Vi har fått höra att uppsatsarbete kan jämföras med en process där författarna går igenom olika faser. I skrivande stund närmar vi oss slutet på vårt uppsatsarbete och därmed också slutet på vår utbildning, Folkhälso pedagogiska programmet. Känslorna har under uppsatsarbetets gång svallat i takt med medgångar och motgångar. Uppsatsarbetet har bitvis varit väldigt intensivt, men det har fört mycket gott med sig i form av nya kunskaper, fördjupad vänskap oss emellan men framförallt känslan av att vi har utfört något stort.

Vi har båda varit delaktiga i samtliga delar av uppsatsarbetet. I några få fall har arbetet delats upp mellan oss, men då har vi noggrant läst igenom varandras bidrag och diskuterat innan något har förts in i uppsatsen.

Vi vill tacka samtliga barnskötare, förskolelärare, köksansvariga samt rektor för förskoleområdet, för att de lät oss genomföra studien på förskolorna. Utan deras medverkan hade den här studien inte varit möjlig. Vi vill även tacka Agneta Abrahamsson för hennes inspiration och stöd vid uppstarten av arbetet. Sist men inte minst vill vi tacka vår handledare, Anneli Wigforss Percy, för hennes engagemang samt positiva och kloka kommentarer.

Malmö 23 april 2007

Åsa Gunnarsson och Tobias Nilsson

1 Inledning

Det här examensarbetet grundar sig på vårt gemensamma intresse av hur kosten påverkar hälsan, både på kort och på lång sikt. Folkhälsan i Sverige beror till viss del på befolkningens matvanor och förhållningssätt till mat och därför anser vi att folkhälsan skulle kunna förbättras betydligt utifrån dessa aspekter. Socialdepartementet (2002) påpekar att de flesta konsumenter är medvetna om vilken betydelse det har för hälsan att äta varierat, sänka fett- och sockerintaget och att öka intaget av frukt och grönsaker. Konsumtionen av frukt och grönsaker har ökat kraftigt bland Sveriges befolkning. I genomsnitt äts dock för lite grönsaker och fibrer samt för mycket socker och fett, särskilt mättat fett, för att det på lång sikt ska vara bra för hälsan.

Det är mycket negativt fokus på befolkningens matvanor och vilka risker som finns med en dålig kosthållning. Vi vill med denna uppsats tillföra ett salutogent perspektiv, det vill säga att se till de frisk- och skyddsfaktorer som påverkar hälsa i positiv riktning (Pellmer & Wramner, 2002). Fördelarna med en god kosthållning är många. Förutom att förebygga många av de stora folksjukdomarna kan en god kosthållning även stärka immunförsvaret samt höja koncentrationsförmågan (Socialdepartementet, 2002). Kosten är en viktig faktor även för barns hälsa och utveckling. Matvanor och attityder till mat grundläggs tidigt varför det är viktigt att barn lär sig sunda kostvanor (Christenson & Sundling, 2001). Genom att påverka barns matvanor positivt påverkas också i förlängningen folkhälsan positivt. Vi är av uppfattningen att utöver kost och näring spelar även den omgivande miljön, så som matsituationen, en stor roll för hur matvanor utvecklas.

I mars månad 2007, det vill säga i slutperioden av vårt uppsatsskrivande, kom Livsmedelsverket på uppdrag av regeringen ut med dokumentet *Bra mat i förskolan*. Dokumentet är betydelsefullt eftersom det innehåller konkreta råd om bra mat i förskolan.

I den offentliga miljön anser vi att det finns möjligheter att påverka i rätt riktning genom att till exempel i förskolor skapa goda förutsättningar för barns matvanor. Vi ville fråga personal på förskolor vilka uppfattningar de har när det gäller att främja goda matvanor bland barn.

2 Bakgrund

I Sverige finns flera styrdokument som berör barns matvanor och hälsa. Det tyder på att det finns en medvetenhet och ett intresse i ämnet på politisk nivå. I bakgrunden beskrivs styrdokumentet kortfattat med fokus på det berörda ämnet. Även näringsrekommendationer för barn i förskoleåldern, en överblick av förskolans verksamhet samt rådande läroplan beskrivs för att ge en tydlig bakgrund till studiens upplägg.

2.1 Styrdokument

2.1.1 WHO:s globala strategi

I Världshälsoorganisationens (WHO) dokument för kost, fysisk aktivitet och hälsa framhålls det att regeringar har ett väsentligt inflytande på bestående förändringar i folkhälsan. WHO slår fast att hållbara beteendeförändringar med största sannolikhet skapas genom att hälsosamma val främjas i en hälsosam miljö. Vidare i dokumentet menas att skolan påverkar de flesta barns liv, i alla länder. Skolan bör skydda barns hälsa genom att bland annat ge hälsoinformation och servera hälsosamma måltider. Regeringar uppmanas att sätta upp riktlinjer för hälsosamma måltider i skolan och att begränsa salt-, socker- och fettintaget. Skolan uppmanas att föra en diskussion med föräldrar och ansvariga myndigheter angående inköp av mat från lokala framställare (Världshälsoorganisationen [WHO], 2004).

2.1.2 Nordisk handlingsplan

Den nordiska handlingsplanen för bättre hälsa och livskvalitet genom mat och fysisk aktivitet har mål uppsatta som anses nödvändiga att uppnå fram till år 2011 och 2021. En viktig del i arbetet är att få befolkningen i de nordiska länderna medveten om betydelsen av god kosthållning och fysisk aktivitet. I handlingsplanen påpekas att det är särskilt viktigt att nå barn och unga. Stat och kommun uppmanas att ta ansvaret för att det serveras näringsriktiga måltider i skolan (Nordiska Ministerrådet, 2006).

2.1.3 Mål för folkhälsan

I regeringens proposition *Mål för folkhälsan*, vars övergripande mål är att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, är speciellt två målområden intressanta när det gäller barn, mat och hälsa:

- Målområde 3, trygga och jämlika uppväxtvillkor, som bland annat nämner att människors fysiska hälsa grundläggs i barndomen.
- Målområde 10, goda matvanor och säkra livsmedel, som gör gällande att en bra sammansatt kost är viktig för hälsan, både för att bevara god hälsa och att förebygga sjukdomar (Socialdepartementet, 2002).

2.1.4 Nationella mål och strategier för nutrition, 1999-2004

Dokumentet *Nationella mål och strategier för nutrition* var tänkt att fungera som ett verktyg för alla som arbetar för bättre matvanor. Efter utvärdering av dokumentet visade det sig att för dem som redan arbetade med kost- och hälsofrågor fungerade dokumentet som ett stöd. De kommuner och landsting som inte arbetade med kost- och hälsofrågor aktivt, misslyckades trots dokumentet med att starta upp sådant arbete. När dokumentet togs fram fanns en brist på metoder med vetenskapliga belägg och dessutom saknades resurser i form av pengar och tid för genomförandearbetet (Livsmedelsverket [SLV] & Statens Folkhälsoinstitut [FHI], 2005).

2.1.5 Underlag till nationell handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet

Utifrån de lärdomar som dragits från utformandet av *Nationella mål och strategier för nutrition* tog Livsmedelsverket (SLV) och Statens Folkhälsoinstitut (FHI) på uppdrag av regeringen 2003, fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Nationella handlingsplaner för goda matvanor och fysisk aktivitet, och/eller handlingsplaner för prevention av fetma och övervikt tas fram runt om i världen. Särskilt utmärkande för det svenska underlaget till handlingsplanen är att förslag finns inom många politiska områden, vilket markerar en ny och bredare ansats än tidigare (SLV & FHI, 2005).

Handlingsplanen bidrar till det övergripande folkhälsomålet, att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen, och tar särskild hänsyn till barn och ungdomar. Vidare nämns i handlingsplanen att samhället bör utformas så att det är enkelt att ha goda matvanor för alla grupper i befolkningen, oavsett kön, socioekonomi och etnicitet. Tre mätbara mål för goda matvanor har satts upp:

- Öka konsumtionen av frukt och grönsaker.
- Öka konsumtionen av nyckelhålmärkt mat.
- Minska konsumtionen av sötade livsmedel så som sötade drycker, godis, glass, snacks, bakverk och alkoholhaltiga drycker (SLV & FHI, 2005).

Insatserna ska vara långsiktiga och riktas till både samhälle och individ. De ska samordnas på nationell, regional och lokal nivå, såväl som att de ska ske i samverkan mellan offentlig, privat och ideell sektor. Insatser som skapar främjandet av stödjande miljöer för goda matvanor för barn och ungdomar är prioriterade. Inom förskola och skola är exempel på insatser förändringar i skolmaten, tillägg i undervisningen om mat och hälsa och utökning av skollagen. Kurser inom kost ska finnas i de gymnasie- och universitetsutbildningar som leder till yrken inom vård, skola och omsorg. Personalen ska också erbjudas fortbildning inom området (SLV & FHI, 2005).

2.1.6 Näringsrekommendationer för barn

Underlag för allmänna näringsrekommendationer går att finna i den fjärde upplagan av Svenska näringsrekommendationer (SNR), som i huvudsak baseras på den fjärde upplagan av de Nordiska näringsrekommendationerna (NNR). SNR siktar på att ge underlag för planering av en kost som är sammansatt så att den:

- tillfredställer de primära näringsbehoven, det vill säga tillgodoser individens fysiologiska behov för tillväxt och funktion
- ger förutsättningar för en generellt god hälsa och minskar risken för kostrelaterade sjukdomar (SLV, 2005).

Svenska kommunförbundet gav i samarbete med SLV och FHI ut en bok, *Barn och matlust*, där näringsrekommendationer för barn på förskolan utformades utifrån SNR 1989 och NNR 1996. Enligt författarna till boken är den viktigaste tumregeln, när det gäller mat och barn, att servera en varierad kost. Då ges vanan redan i unga år att äta en allsidig kost som följer barn upp i vuxen ålder. Näringsbalansen i en måltid är beroende av proportionerna mellan olika typer av livsmedel så som potatis, ris och pasta; bröd; grönsaker, rotfrukter, frukt och bär; kött, fisk och ägg samt mejeriprodukter. Barn i åldern två till sex år har samma proportioner mellan komponenterna på tallriken som vuxna har. Det innebär att en fjärdedel av tallriken bör fyllas med kött, fisk eller ägg medan resten delas mellan potatis, ris eller pasta samt

grönsaker, rotfrukter, frukt eller bär. Barn i åldern ett till två år behöver däremot andra proportioner där kött, fisk och ägg istället utgör en tredjedel av tallriken. Proportionerna för de minsta barnen beror bland annat på att det annars är svårt att nå upp till rekommendationerna av järn (Svenska kommunförbundet, 1996).

Små barn, i synnerhet barn i åldern ett till två år, har ett stort energibehov men har svårt att äta stora portioner. Av den anledningen behöver små barn få i sig procentuellt mer fett än större barn och vuxna. Men precis som för vuxna gäller rekommendationen att äta en mindre andel mättat fett till fördel för de omättade fettsyrorna. Till skillnad från andelen fett bör barn äta mindre fibrer än vuxna, vilket beror på att deras tarmsystem inte är färdigutvecklat (Svenska kommunförbundet, 1996).

2.1.7 Bra mat i förskolan

Hösten 2005 gav regeringen Livsmedelsverket i uppdrag att ta fram ett dokument med råd för maten i förskolan, såväl kommunal som privat. Bra mat i förskolan innebär att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och kan ätas i en trivsamt miljö. Råden är baserade på SNR och är tänkta att vara ett stöd för dem som arbetar med maten i förskola samt för föräldrar. I dokumentet framhålls att matvanor har stor påverkan på hälsan och att förskolan har stora möjligheter att främja en hälsosam livsstil med goda matvanor bland barn. Att lära sig hälsosamma matvanor redan i förskolan har betydelse för resten av livet. Det nämns även i dokumentet att måltiden är viktig som källa till glädje och njutning samt som mötesplats och kulturbärare. Vidare nämns att barn bör tillägna sig kunskaper om måltidsordning och bordsskick. Den pedagogiska måltiden betonas då såväl vuxna som barn är förebilder för andra barn (SLV, 2007).

Måltiderna bör ätas på regelbundna tider. Rekommendationer ges om vad och hur mycket som bör serveras till barn i olika åldrar. Även de barn som behöver specialkost är viktiga att ta hänsyn till, exempelvis vegetarianer, allergiker, överkänsliga, funktionshindrade och barn som av religiösa skäl äter specialkost. Alla barn har ett stort behov av att få i sig näring under sin tillväxt och därför bör energiintaget från sötsaker med lågt näringsinnehåll begränsas. Söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis bör uteslutas helt eller serveras högst en gång i månaden och då i måttliga mängder. Vatten och lättmjölk bör serveras som måltidsdrycker. I slutet av dokumentet nämns föräldrars roll och betydelse för barns matvanor samt betydelsen av att en ständig dialog om ansvar förs mellan förskola och föräldrar (SLV, 2007).

2.2 Förskolan

Med förskola menas den pedagogiska verksamhet som bedrivs för barn i de förskolor som kommunen är huvudman för (Skolverket, 1998). Förskoleliknande institutioner har funnits sedan mitten av 1800-talet (Wikare, Berge & Watsi, 1999). Under den första halvan av 1900-talet ansågs föräldrar ha det yttersta ansvaret för de yngre barns fostran och undervisning. Under 1960- och 70-talen ökade det samhälleliga ansvaret för barns och familjers omhändertagande och kontakten mellan pedagoger och föräldrar stärktes. Generellt sett har det samhälleliga ansvaret och åtagandet av yngre barns fostran, undervisning och välfärd ökat under 1900-talet (Tallberg Broman, 1995). Från att ha varit omsorgsbetonat har nu förskolan satt lärande i fokus och barn ska erbjudas omsorg i en god och utvecklande miljö (Wikare et al., 1999).

Personal och föräldrar har ett gemensamt ansvar för barns fostran och utveckling och ett gott samarbete eftersträvas. I varje förskoleområde finns det en person som har det yttersta

ansvaret för verksamheten. Arbetslaget på förskolan består av förskolelärare och barnskötare, vars yrkesmässiga kompetens innebär kunskap om barns utveckling och pedagogiska teorier (Wikare et al., 1999).

På förskolan serveras frukost, lunch och mellanmål. Kosten på förskolan ska tillgodose 75 procent av barnets dagliga näringsbehov. I förskolan finns potential att utveckla goda kostvanor hos barn, och personalen har en viktig roll att fylla (Wikare et al., 1999). Trots att ansvaret för barns matvanor och attityder till mat i grunden vilar på föräldrarna, delas ansvaret i praktiken mellan barnomsorgen och föräldrarna. En förutsättning för att det gemensamma ansvaret ska fungera är att barnomsorgen och föräldrarna regelbundet utbyter information och diskuterar barnets matvanor (Svenska kommunförbundet, 1996). Problem kring maten, exempelvis matvägran, är inte ovanligt men tenderar att gå över av sig självt genom att barnet äter tillsammans med andra barn och lär sig därigenom. I matsituationen på förskolan finns möjligheter att ge barn social träning. Det kan till exempel gälla att dela med sig, turordning och/eller språk- och talutveckling (Wikare et al., 1999).

2.2.1 Läroplan för förskolan, Lpfö98

Sedan januari 1998 är Skolverket tillsynsmyndighet för förskolan och dess verksamhet. Förskolans verksamhet ska följa de mål och riktlinjer som är uppsatta i Läroplan för förskolan (Lpfö98) (Skolverket, 1998). Lpfö98 är uppbyggd på samma sätt som Läroplan för skolan, vilket ger en gemensam syn på kunskap, utveckling och lärande (Wikare et al., 1999). Staten sätter upp de övergripande målen och riktlinjerna medan kommunerna ansvarar för genomförandet av målen (Skolverket, 1998).

I Lpfö98 betonas barnets lärande och utveckling. Lärande och utveckling ska främjas i samverkan mellan förskola och hem, men lärande ska även ske genom samspel mellan vuxna och barn såväl som barn sinsemellan. Kunskap får barn genom lek, socialt samspel, utforskande och skapande samt genom att iaktta, samtala och reflektera. Den pedagogiska verksamheten ska bidra till att barn "utvecklar [...] förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande" (Skolverket, 1998, s. 13).

3 Litteraturgenomgång

I litteraturgenomgången presenteras aktuell statistik och forskning kring barns matvanor, barnfetma och pedagogik i matsituationen. Vi fann svårigheter i att hitta vetenskapliga artiklar med ett salutogent perspektiv. Folkhälsovetenskapliga artiklar med koppling till barn och mat behandlar ofta barnfetma. Problematiken kring barnfetma tas upp i litteraturgenomgången, men artiklar om barnfetma har även valts bort för att undvika att fokus skulle hamna där. Många vetenskapliga artiklar inom vårt område är tvärvetenskapliga, det vill säga både folkhälsovetenskapliga och pedagogiska.

3.1 Barns kostvanor och dess konsekvenser

SLV (2006) genomförde år 2003 en riksomfattande kostundersökning på fyraåringar, barn i årskurs 2 och barn i årskurs 5. Det huvudsakliga syftet var att få kunskap om vad barn i dessa åldrar äter och dricker, måltidsmönster och energi- och näringsintag, samt eventuella samband mellan matvanor och olika bakgrundsfaktorer. Resultatet visade att barnen i undersökningen åt för mycket godis, läsk, glass, snacks och bakverk. Nästan en fjärdedel av den energi barnen fick i sig kom från dessa livsmedel, vilka bidrar med en stor andel mättade fettsyror, transfettsyror och tillsatt socker. Barnen åt dessvärre bara hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt. Även intaget av fibrer och vitamin D var för litet. Resultatet visade emellertid endast på små skillnader i livsmedelsval eller näringsintag mellan barn från olika socioekonomiska grupper. Utifrån resultatet av studien diskuterades behov av åtgärder; genom att halvera konsumtionen av godis, läsk, glass, snacks och bakverk skulle barnens kost förbättras avsevärt. En ännu mer välbalanserad kost skulle fås vid en dubblering av frukt och grönsaker.

Liknande diskussioner förs i en artikel som beskriver en amerikansk studie där forskarna hade som syfte att undersöka hur kvaliteten på förskolebarns kost förändrades från år 1977 till 1998. Resultatet visade att de huvudsakliga skillnaderna i barns intag av mat under de 21 åren var att den totala andelen energi hade ökat signifikant. Enligt författarna berodde den ökade andelen energi antagligen på ökad konsumtion av sockerrika produkter eftersom andelen energi från fett, inklusive mättat fett, hade minskat samtidigt som konsumtionen av spannmål, frukt och grönsaker hade ökat. Slutsatserna av studien var att de förändrade konsumtionsvanorna hos förskolebarn i USA kunde vara en av orsakerna till den ökade prevalensen av fetma bland barn. Trots den ökade konsumtionen av frukt och grönsaker ansåg författarna att förskolebarns intag av dessa livsmedel borde fortsätta att öka medan intaget av mättat fett, juice och tillsatt socker bör minska (Kranz, Siega-Riz & Herring, 2004).

I en systematiskt granskande studie av Malik, Schulze och Hu (2006) slogs fast att tillräckliga bevis fanns för att uttala sig om sambandet mellan sötade drycker och viktökning. I studien söktes vetenskapliga artiklar från 1966 och fram till idag för att se över vilken forskning som gjorts på sambandet mellan intag av sötade drycker och viktökning hos barn. Efter utsällning av flera artiklar som inte nådde upp till kriterierna författarna hade satt upp återstod 30 artiklar, med blandade metoder. Flera av artiklarna visade på ett signifikant positivt samband mellan intag av sötade drycker och viktökning bland barn.

I västvärlden är övervikt och fetma ett av 2000-talets största folkhälsoproblem. Prevalensen rörande övervikt och fetma i Sverige ligger dock lågt jämfört med många andra höginkomstländer, men problemet växer (FHI, 2003). Sedan 1980-talet har andelen överviktiga i befolkningen fördubblats. Ökningen följer samma sociala mönster för hela

befolkningen, även för barn och ungdomar; den är störst bland de socialt utsatta (Socialstyrelsen, 2005). Det finns ännu ingen nationell sammanställning av barns vikt men regionala undersökningar genomförs (Flodmark, Hernell & Perlhagen, 2007). I en undersökning från FHI (2005) samlades uppgifter om barns body mass index (BMI) in. 3165 barn från fyra olika kommuner runt om i Sverige deltog i studien. Resultatet visade att 18,7 procent av barnen var överviktiga och 4,9 procent hade fetma. Enligt Socialdepartementet (2002) beror den ökande prevalensen av övervikt och fetma i den svenska befolkningen huvudsakligen på ändrade matvanor och fysisk inaktivitet. På grund av problemets omfattning måste preventiva åtgärder prioriteras, särskilt hos barn och ungdomar (FHI, 2003).

3.2 Förebildens betydelse

I den tidigare nämnda studien av Kranz et al. (2004) framgick även att de yngsta barnen, två till tre år, åt hälsosammare kost än de två år äldre barnen. Författarna diskuterar att det kan bero på att de yngsta barnen kontrolleras mer av föräldrar och andra vuxna, medan de lite äldre barnen har större möjligheter att själva välja vad de vill äta och tenderar då att välja mindre hälsosam mat. Författarna anser därför att goda hälsosamma resultat kan uppnås genom att stödja en hälsosam kost redan från en tidig ålder. De barn som växer upp har då bättre förutsättningar att välja en hälsosam kost.

Resultatet i en fransk studie visade vilka val av livsmedel två- till treåringar gör i frånvaro av sina föräldrars påverkan. Med möjligheterna att välja mellan maträtter som till största delen bestod av mejeriprodukter, animaliska produkter, stärkelsrika produkter eller grönsaker valde försökspersonerna i huvudsak maträtter innehållande mestadels animaliska produkter eller stärkelsrika produkter, eller en kombination av de båda. Maträtter med mest grönsaker valdes sällan (Nicklaus, Boggio & Issanchou, 2004). Dennison, Rockwell & Baker (1998) anser att föräldrar och förskolelärare spelar en viktig roll som förebilder, dels genom att tala gott om frukt och grönsaker, dels genom att erbjuda barn frukt och grönsaker flera gånger om dagen men även genom att själva äta frukt och grönsaker tillsammans med barn. Den slutsatsen drog författarna från en studie där konsumtionen av frukt och grönsaker observerades bland barn i förskoleåldern. Barnen föredrog de frukter och grönsaker som serverades kontinuerligt hemma eller på förskolan. Det framkom även att barn som under sin barndom omgavs av vuxna med en positiv attityd till att själva äta mycket frukt och grönsaker, åt mer av dessa livsmedel än andra barn.

3.2.1 Pedagogiska måltider

Pedagogiska måltider innebär att personalen sitter tillsammans med barnen vid matbordet och äter den mat som serveras. Grundtanken med pedagogiska måltider är att personalen är barnens förebilder i allt, så även i matsituationen (Svenska kommunförbundet, 1996). I en svensk studie av Sepp, Abrahamsson och Fjellström (2006) intervjuades förskolepersonal med fokus på pedagogiska måltider. De flesta av informanterna hade en tydlig bild av innebörden av pedagogiska måltider, vilken var att hjälpa och uppmuntra barnen att hjälpa sig själva samt att vara en god förebild för barnen vid matbordet. Av intervjuerna framgick dock att förskolepersonalen saknade tillräcklig utbildning och kunskap rörande mat och näring, vilket gjorde att de kände sig osäkra på hur de skulle förhålla sig som lärare i matsituationer. Författarna diskuterar att den upplevda ambivalensen beror på att det inte, vid studiens genomförande, fanns något officiellt styrdokument för hur förskolepersonalen ska förhålla sig i pedagogiska måltider. Förskolepersonalens roll har dessutom förändrats de senaste åren. Tidigare hade förskolepersonalen en mer traditionell roll genom att lära barn hur och vad de skulle äta, men även genom att tvinga barn att smaka på all mat. Nu för tiden ses

förskolepersonalen snarare som mentorer, vilka är förebilder vid matbordet. Förändringen av förskolepersonalens roll i matsituationen skapar ambivalens.

3.2.2 Inverkande faktorer vid matsituationen

Sociala faktorer har stor betydelse för både vad, på vilket sätt och när vi äter. Ofta äter människor för att det är dags att äta och/eller för att människor runt omkring dem äter (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). I en studie av Addessi, Galloway, Visalberghi och Birch (2005) konstateras de sociala influenserna vara viktiga faktorer när det gäller att introducera för barn hittills okända matprodukter. Tveksamhet inför ny mat, matneofobi, är påvisat vara minimalt i spädbarnsåldern men ökar snabbt runt två års ålder, innan det sakta avtar igen. Två viktiga faktorer för att få barn att acceptera ny mat är den sociala kontexten maten är serverad i, och upprepade möten med den nya maten. I studien testades vuxna förebilders betydelse för förskolebarns intag av mat vid upprepade försökstillfällen. Resultatet visade att barnen tog hänsyn till vilken mat förebilden åt och gjorde sedan likadant samt att upprepade försök påverkade konsumtionen av ny mat. I andra och tredje försöket intog barnen signifikant mer mat än i första försöket.

Enligt Abrahamsson et al. (2006) påverkas matneofobi även av psykologiska faktorer. Evolutionsbiologer menar att barn föds med en rädsla för att äta mat som de tidigare inte smakat, vilket var en värdefull egenskap för att kunna urskilja giftig föda från ofarlig föda då människan fortfarande utforskade naturen på egen hand. Söta livsmedel som honung, frukt och bär ger energi och innehåller sällan gifter till skillnad från beskt eller bittert smakande växtdelar som ofta är giftiga. Således gav söta livsmedel ofta en positiv reaktion när de testades, vilket på sikt ledde till en ärftlig preferens för söt smak. Abrahamsson et al. (2006) menar att den första reaktionen på ett livsmedel, det vill säga det första inläringstillfället, kan påverka barnets fortsatta inställning till livsmedlet i flera årtionden. Om barnet får en positiv första upplevelse utvecklas en hög preferens, förkärlek, till livsmedlet men om upplevelsen är negativ kan i stället en stark aversion, avsmak, mot livsmedlet utvecklas. Olika psykologiska faktorer kan bidra till utvecklingen av preferens och aversion. Ett exempel på hur barns preferens för viss mat kan öka är genom belöning av mat. På samma sätt gäller för mat som äts vid "trevliga situationer", exempelvis vid kalas. Motsatt effekt kan fås då en vuxen mutar eller lockar barnet att äta upp sin måltid, exempelvis fisk, genom att erbjuda något gott, ofta sött, till efterrätt. Resultatet kan bli att barnet utvecklar aversion mot fisk.

I en studie av Galloway, Fiorito, Francis och Birch (2006) undersöktes om förskolebarns intag och val av mat påverkas av tvång. Förskolebarn blev utsatta för tvingande kommentarer under matsituationen vilket sedan jämfördes med matsituationer utan tvång. Resultatet visade att barnen konsumerade i betydande utsträckning mer mat när det inte var påtvingat. Undersökningens resultat, att tvång kan ha negativa effekter på barns känslor till och intag av hälsosam mat, bekräftade tidigare gjorda studier.

3.3 Kunskap om mat

I en studie av Matheson, Spranger och Saxe (2002) var syftet att, genom intervjuer och observationer, ta reda på förskolebarns uppfattningar om mat och ätande samt på vilket sätt barn klassificerar mat. Resultatet framhöll att barnen hade lärt sig mycket om mat och ätande genom personliga erfarenheter från hemmet och genom leken i förskolan, vilket visade på betydelsen av kontexten som barn får maten serverad i. Systemet barn använde för att klassificera mat visade sig vara ytligt och konkret. I testet sorterades maten snarare in i färggrupper än livsmedelsgrupper så som grönsaker och kött. Förskolebarn har möjligen ännu

inte förmågan att kategorisera mat i mer abstrakta grupper. Författarna ville se näringslära för barn på förskolan mer lekbaserat och grundat på barns dagliga upplevelser kring mat.

4 Problemformulering

Vi är av uppfattningen att goda matvanor är beroende av matens näringsinnehåll, hur maten serveras, förhållningssätt till mat, förebilders påverkan, kunskap om kost och dess betydelse för hälsan samt den sociala samvaron i matsituationen. Då vi i litteraturgenomgången inte funnit någon studie där den sociala samvaron berörs är det av intresse att i vår studie även ställa frågor om hur goda matvanor kan främjas ur den aspekten.

5 Syfte

Syftet med studien är att undersöka förskolepersonals uppfattningar om hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor.

6 Teoretiska utgångspunkter

De teorier som presenteras nedan anser vi är relevanta för vår studie och fungerar som utgångspunkt för tolkningen av resultatet.

6.1 Socialisation

Helkama, Myllyniemi och Liebkind (2004) beskriver begreppet socialisation som en process där människan tillägnar sig de kunskaper, regler, uppfattningar och attityder som gör det möjligt att fungera som en medlem i samhället. Människan måste ägna en stor del av sitt liv åt social interaktion som en förberedelse för livet som samhällsmedlem.

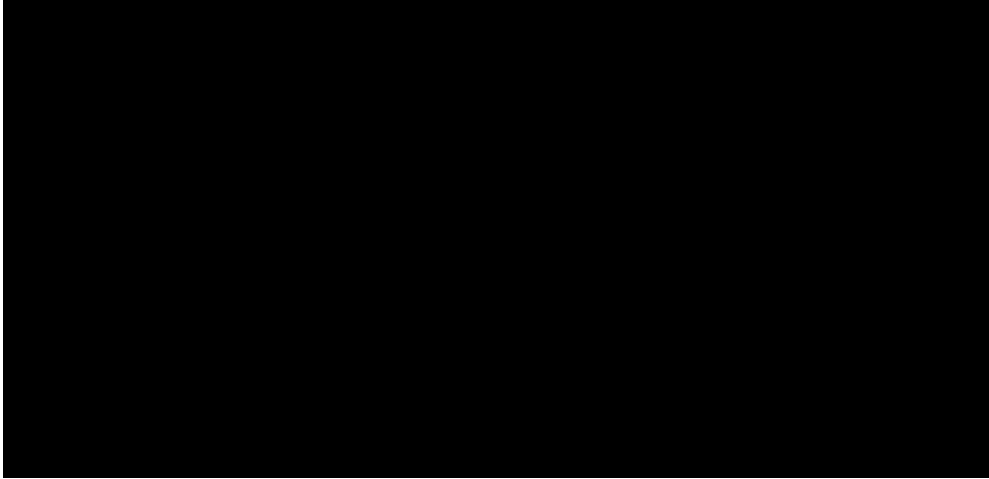
Socialisationsbegreppet innefattar olika perspektiv. Det traditionella perspektivet är enkelriktat och fokuserar på att överföra kultur från en generation till en annan genom att individen tillägnar sig samhällets regler. Ett nyare perspektiv betonar barnets och den unges egna aktiva insats i socialisationen och menar att det finns ett samspel mellan individen som socialiseras och socialisationsagenterna. Socialisationsagenter förklaras som källorna till socialisation, exempelvis skolan. Vidare redogör författarna om begreppet socialisationsmiljöer, vilka omfattar alla samhälles sociala organisationer, även förskolor och daghem. Genom olika socialisationsmiljöer utvecklas individens personlighet.

Säljö (2000) urskiljer två olika former av lärande och socialisation av individer i ett komplext samhälle; primär och sekundär socialisation. Den *primära socialisationen* äger rum inom familjen. I samspel med föräldrar, syskon, släktingar eller nära vänner agerar och lär barn, till stor del genom observation och imitation. I den primära socialisationen lär sig barn de flesta av livets mest grundläggande och viktigaste kunskaper och färdigheter, så som normer och regler för socialt samspel. Säljö menar att i barn unga år har det inte möjligheter att göra motstånd mot den världsbild som vuxna presenterar och agerar efter. Det gör att barn inte kan skydda sig mot de intryck de får och de tolkningar av situationer som ges.

Sekundär socialisation förklarar Säljö (2000) som kunskaper som kommer från till exempel skolan och andra institutioner i samhället. Skillnaden mellan hur barnet lär sig och kommer i kontakt med kunskap skiljer sig här från den primära socialisationen på olika sätt. Barnet har en annan kontakt med lärarna eller de som representerar institutionen än till sin familj, vilket innebär att lärarna har mindre kännedom om hur barnet fungerar i andra miljöer, så som hemmet. Rutinerna för det sociala samspelet är annorlunda. I institutionaliserade miljöer förmedlas kunskap genom medveten pedagogik, till skillnad från hemmet och familjen där pedagogiken inte är synlig.

6.1.2 Fieldhouse's modell

Fieldhouse (1996) beskriver i en modell hur förvärvande av matvanor hänger samman med socialisation. I likhet med Helkama, et al., (2004) och Säljö (2000) menar Fieldhouse att naturliga funktioner, så som att äta, socialiseras när det växande barnet anpassas till seder och traditioner.



Figur 6.1 *Socialization and the acquisition of food habits*. Från “*Food and Nutrition – Customs and Culture*” (second edition) av P. Fieldhouse, 1996, Cheltenham: Stanley Thornes (Publishers) Ltd. Återgiven med tillstånd av författaren.

I den primära socialisationen är spädbarn och små barn beroende av vuxna för att de ska få mat, och enligt Fieldhouse (1996) är mat ett av de mest grundläggande medierna som föräldrarnas attityder och känslor kommuniceras genom. Barn måste lära sig att äta det som serveras i den familj eller kultur de blir uppfostrade i och har inte mycket att säga till om, förutom valet att vägra äta. Ett passande och önskvärt beteende uppmuntras medan ett avvikande och mindre önskvärt beteende motsägs. När barn blir äldre utsätts de för nya intryck, influenser och synvinklar, vilket kan innebära att det som barn lärt sig som små kan, i den sekundära socialisationen, förstärkas eller krocka med olika socialisationsagenter. Stadiet som Fieldhouse kallar resocialisation beskrivs som ett försök att ersätta gamla rutiner och värderingar med nya. Vanligtvis inträffar det genom utbildnings- och interventionsprogram utformade av professionella hälsoarbetare. Det går att ändra på gamla vanor men det har visat sig vara väldigt svårt och få försök lyckas. De vanor som människor lärt sig först är emellertid de som med störst sannolikhet består senare i livet. På denna grund menar Fieldhouse att en önskvärd näringsstrategi vore att redan tidigt i livet skapa hälsosamma matvanor.

I den nedre delen av figuren finns olika normgivande influenser som påverkar varje samhällsmedlem mer eller mindre genom livet. Fieldhouse menar att alla människor, utifrån *kulturella bestämmelser*, definierar vad mat är. *Regionala smakinriktningar* resulterar i selektiv exponering av livsmedel, vilket i sin tur skapar preferenser till viss sorts mat och därmed ett visst mönster av livsmedelsval. *Media* är en påverkande faktor, till exempel i form av marknadsföring av livsmedelsprodukter, vilket kan ha betydande inflytande på barns förfrågningar av mat men också på vuxnas inköp av livsmedel (Fieldhouse, 1996).

6.2 Social inlärningsteori; observations- och modellinlärning

Människan är inte utrustad med ett inlärt beteende utan måste lära sig det. Det kan göras genom antingen direkt upplevelse eller genom observation av andra människor. Att enbart lära sig av effekterna av sina egna handlingar är riskfyllt, och därmed sker det mesta av lärandet genom observation av förebilder/modeller. En förebild har störst effekt på sin observatör om förebilden är en person som observatören ser upp till och respekterar. Förebilden kan ha såväl positiv som negativ påverkan på observatören (Bandura, 1977). Bandura (1986) menar att inlärning är en interaktion mellan en individs tänkande, beteende och dess omgivande miljö. Observation är ett sätt att lära genom, vilket ger möjligheten att

utöka sina kunskaper och färdigheter utifrån det som andra människor redan kan. Bandura (1977) identifierar fyra grundläggande processer som är av vikt för att en förebilds beteende skall imiteras av en observatör; uppmärksamhet (attentional), bevarande (retention), motorisk återgivning (motor reproduction) och motivation (motivational).

Uppmärksamhetsprocessen är beroende av observatörens förhållande till förebilden. I den här processen krävs att observatören riktar uppmärksamheten mot förebilden och att förebilden är tydlig i sitt beteende.

I processen *bevarande* spelar observatörens kognitiva förmåga att minnas, hantera och strukturera information, en stor roll. Informationen ska vara lätt att minnas för att kunna avgöra observatörens beteende senare i tiden. Att öva in ett beteende, mentalt eller motoriskt, underlättar för observatören.

I den *motoriska återgivningsprocessen* måste observatören vara fysiskt och/eller mentalt kapabel att återge beteendet eller handlingen. I den här processen bör förebilden lägga extra fokus på att demonstrera beteende och handlingar som endast blivit delvis inlärd. Även att ge observatören respons på sitt beteende eller sin handling är av betydelse.

En observatör visar inte upp allt den lär sig. Observatörens *motivation* spelar en avgörande roll för vilket beteende som ska uppvisas. Det är mer sannolikt att observatören antar ett beteende om den blir belönad, eller åtminstone inte bestraffad.

7 Material och metod

7.1 Val av informanter och studieplats

Studieplatsen för vår undersökning var två förskolor i södra Sverige. Till en början var tanken att endast göra intervjuer på en förskola där en personlig kontakt till en av oss arbetar. Kontakten har inspirerat oss genom att berätta om hur viktig maten och måltiden är i förskolans arbete. Vi ville att sju till åtta personer från personalen skulle delta i studien. På grund av svårigheter att få ihop tillräckligt många informanter genomfördes intervjuer även på en annan förskola i samma rektorsområde. Slutligen ställde fyra informanter upp från den ena förskolan och tre från den andra förskolan. Informanterna bestod av både pedagoger och köksansvariga.

Förskolorna ligger i samma bostadsområde och omfattar flera avdelningar med barn i olika åldersgrupper. Förskolorna har åtta respektive 11 personalanställda samt 36 respektive 51 barn. Alla barnen är mellan ett till sex år. Personalen består av barnskötare, förskolelärare och köksansvariga. Båda förskolorna har ett eget kök med en egen köksansvarig.

7.2 Datainsamlingsmetod

Då studiens syfte var att undersöka personalens uppfattningar i hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor, valde vi en kvalitativ ansats med halvstrukturerad intervju som metod. En halvstrukturerad intervju är inte ett öppet samtal men utgår inte heller från ett strikt frågeformulär (Starrin & Svensson, 1994). Syftet med att använda intervjuer var att inhämta individuella uppfattningar och erfarenheter från personal på förskolor. Innan intervjuerna genomfördes konstruerades en intervjuguide (se bilaga 3) där vi bestämde vilka frågeområden vi skulle utgå ifrån. Intervjuguiden var tänkt som ett stöd för oss under intervjuerna. Frågeområdena var öppna och gav utrymme för informanternas egna infallsvinklar. Informanternas svar fördjupades genom följdfrågor. Intervjuerna ägde rum på de två förskolorna, i personalrum eller andra lokaler där det fanns möjlighet att sitta ostörda. Stämningen upplevde vi som avslappnad och gemytlig under samtliga intervjuer, vilka varade mellan 45-70 minuter vardera. Totalt gjordes åtta individuella intervjuer, varav den första var provintervju, vid sju olika tillfällen. Provintervjun gjordes på en tredje förskola i samma rektorsområde som de andra förskolorna. Vi turades om att intervjua och att vara bisittare. Med ett sådant tillvägagångssätt kunde intervjuaren koncentrera sig på det som sades, såväl kroppsligt som verbalt, medan bisittaren kunde fokusera på att föra anteckningar och komplettera med följdfrågor. Intervjuerna spelades in med diktafon. Enligt Starrin och Svensson (1994) är dokumentationen oerhört viktig för att kunna gå tillbaka till materialet och göra tolkningar. Vi valde att inte använda oss av provintervjun då flera ändringar gjordes i intervjuguiden innan de andra intervjuerna genomfördes.

När intervjuerna var genomförda insåg vi att vi hade missat en fråga och hörde därför av oss till informanterna igen, via telefon. Informanterna fick individuellt skriva ner sina svar på den kompletterande frågan "Vad anser du vara goda matvanor för barnen på förskolan?". Svaren skickades sedan till oss via e-post. En av informanterna valde att inte besvara frågan trots påminnelser.

7.3 Bearbetnings- och analysmetod

När alla intervjuerna var gjorda skrevs de inspelade intervjuerna ut i textformat, så kallad transkribering. Utskrifterna av varje intervju blev mellan tio och fjorton A4-sidor i textformat. I en innehållsanalys analyserades sedan texterna. Burnard (1995) beskriver innehållsanalys som en typ av analys där forskaren undersöker textdata för att se vilka likheter som finns, med syftet att hitta kärnan i materialet. Innehållsanalys karakteriseras, enligt Cavanagh (1997), av bearbetningen av ord och fraser till några få beskrivande kategorier. Genom att på det här sättet gå från helhet till delar i flera steg kan forskaren slutligen hitta ett sätt att beskriva det undersökta fenomenet, för att öka förståelsen och för att generera kunskap.

Vår analys inspirerades av Burnards (1995) och Cavanaghs (1997) beskrivning av stegvis innehållsanalys. Inledningsvis läste vi, var och en för sig, igenom intervjuerna grundligt för att få en helhetsbild av materialet. De användbara och mest betydelsefulla delarna kortades sedan ner till enkla meningar. De förkortade intervjuerna blev då fyra till sex sidor, ett och ett halvt radavstånd. Vi fortsatte var och en för sig att analysera de nedkortade intervjuerna och skapade beskrivande kategorier, vilka vi sedan jämförde och diskuterade. I stort sett hade vi kommit fram till samma kategorier. I det här stadiet hade vi för många kategorier för att få ihop ett tydligt resultat och fortsatte därför tillsammans med att analysera och bilda nya mer övergripande kategorier. Meningar som passade under samma kategori klipptes ut och samlades på ett nytt papper. För att lättare kunna gå tillbaka till ursprungskällan markerades varje mening med en siffra som visade vilket tema från intervjuguiden som meningen härstammade ifrån. Samma lapp markerades med en färg som var kopplad till allt som den intervjupersonen sagt. Vi valde att citera informanterna i resultatet för att ge en bättre beskrivning och förståelse för den skrivna texten. Alla citat märktes med en bokstav under resultatskrivandets gång, detta för att försäkra oss om att alla informanter blev citerade. Då resultatet var färdigt togs markeringarna bort för att informanterna skulle förbli konfidentiella.

Sammanfattningsvis kan vår analys beskrivas som en process där vi vid upprepade tillfällen gick från helhet till delar för att i enlighet med Burnard (1995) och Cavanagh (1997) kunna hitta kärnan i det material vi fått fram genom intervjuerna. Under hela arbetets gång relaterades våra tankar om kategorier och olika samband till studiens syfte.

7.4 Kvalitetssäkring

För att bedöma kvaliteten av en forskningsstudie används ofta begreppen reliabilitet och validitet. En hög reliabilitet innebär att studien är trovärdig och en hög validitet innebär att studien mäter det den är avsedd att mäta. Begreppen används i både kvalitativa och kvantitativa studier, men är främst anpassade till kvantitativa studier. Då metoden för datainsamling skiljer sig mellan ansatserna får reliabilitet och validitet olika innebörd de två ansatserna emellan (Kvale, 1997). Enligt Appleton (1995) kan kvalitetssäkring i kvalitativa forskningsstudier istället uttryckas i termer av trovärdighet, användbarhet och likformighet, vilka tillsammans anger studiens neutralitet/objektivitet. Begreppen överlappar varandra delvis.

Trovärdigheten i vår studie stärks av att vi innan utformningen av intervjuguiden gick igenom litteratur inom ämnet för att få en bild av vilka frågeområden som var relevanta.

Proviintervjun gav sedan möjligheten att ändra och förbättra intervjuguiden, vilket vi anser stärker studiens trovärdighet. Efter kategoriseringarna i analysen gick vi tillbaka till informanterna för att försäkra oss om att kategorierna sammanfattade informanternas uppfattningar. I analysen försökte vi vara så objektiva som möjligt. Det innebar att vi tog

hänsyn till alla informanternas uppfattningar. Vi försökte inte heller snedvrída resultatet så att det skulle motsvara våra förväntningar på informanternas uppfattningar om hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor.

För att en studie ska vara användbar bör resultatet återspegla innehållet i intervjuerna (Appleton, 1995). Att använda diktafon och bisittare under intervjuerna gav goda förutsättningar att återge informanternas ord och kroppsspråk. Genom att i analysen gå från helhet till delar, det vill säga att kontinuerligt granska om kategorierna stämmer överens med materialet från intervjuerna, stärktes användbarheten ytterligare. Dessutom kategoriserade vi, som tidigare nämnts, samma material var för sig vilket sedan jämfördes. Då materialet bearbetades av två personer istället för en ökade chansen att resultatet återspeglade intervjuerna. Under analysens gång relaterades ständigt det bearbetade materialet till studiens syfte för att hålla fokus och inte glida in på sidospår.

Det är av betydelse för studiens trovärdighet om det finns en likformighet och ett sammanhang i studien. Att vi under intervjuerna följde en intervjuguide med frågeområden innebar att alla informanter fick samma utgångsfrågor. Tillvägagångssättet underlättade även analysarbetet då samma frågeområden kunde jämföras mellan informanterna, vilket gav resultatet en likformighet. Enligt Kvale (1997) kan transkriberingen av en text te sig väldigt olika beroende på vem som gör den, vilket även påverkar tolkningen av texten. För att textmaterialet för vår analys skulle bli så enhetligt som möjligt klargjorde vi riktlinjer innan transkriberingen genomfördes genom att tillsammans transkribera den första intervjun. Att även intervjuerna gjordes tillsammans, där en av oss var bisittare med kompletterande frågor, medförde en likformighet.

7.5 Etiska överväganden

Alla studier bör genomgå en etisk granskning utförd av en etisk kommitté. Ett viktigt skäl till granskningen är att utomstående kan se problem som forskaren och andra inblandade är hemmablinda för (Forsman, 1997). Vår studie blev godkänd av Etikrådet vid Institutionen för hälsovetenskaper på Högskolan Kristianstad den 13 november 2006 (Dnr: ER 2006 – 54). Granskningen bedömdes utifrån följande kriterier:

Relationen till deltagarna. Då en av oss är släkt med en av informanterna var vi medvetna om att det kunde påverka intervjusituationen och resultatet. Fördelen med att en av oss redan var bekant för en del av personalen på förskolorna var att stämningen vid intervjutillfällena blev lättsammare och mer personlig. En annan fördel var att informanterna möjligen kände ett större förtroende för någon bekant än för någon helt främmande, vilket möjligen genererade i djupare och mer förtroliga samtal. Kvale (1997) menar att om det finns ett förtroende mellan intervjuare och informant underlättas samtalet. En nackdel med släktskapet var att övrig personal kunde bli hämmad och inte våga uttrycka sig fullt ut i rädsla för att information skulle läcka ut till den personliga kontakten. Den risken ansåg vi emellertid var liten då syftet med studien inte innebar frågor som utifrån vår bedömning var av känslig karaktär. För att hantera den personliga kontakten så objektivt som möjligt vid intervjun valde vi att enbart den som inte är bekant med informanten sedan tidigare skulle vara intervjuare. Således användes ingen bisittare.

Risken med studien var att informanterna kunde känna sig utelämnade. De utvalda förskolorna som intervjuerna gjordes vid är små förskolor, och även om personerna blev avidentifierade fanns det en risk att det skulle vara lätt att lista ut vem som har sagt vad. Informanterna fick möjligheten att läsa igenom de citat vi valt ut till resultatet för att

säkerställa att de inte kände sig utelämnade men även för att de skulle känna sig bekväma med de citeringar vi gjort. Vid behov gjordes ändringar.

Nyttan med studien var att personalen under intervjuerna fick tänka efter hur de förhåller sig i olika frågor och situationer, vilket vi anser kan vara nyttigt och utvecklande för dem själva och för det arbete de utför. Vår förhoppning var även att personalen ska få en spegling av det arbete de utför på förskolan. De kan på så sätt bli medvetna om sina styrkor och svagheter och får då möjligheten att tänka över hur arbetet med att främja goda matvanor bland barnen kan utvecklas.

Informations- och samtyckeskravet tillgodosågs genom att rektorn för förskoleområdet, på ett personalmöte, tog upp att en undersökning skulle genomföras på förskolorna med förutsättning att det fanns personal som ville delta i undersökningen. Information om undersökningen, dess syfte och tillvägagångssätt, gavs via ett brev till personalen på förskolorna (bilaga 1). Informationsbrevet innehöll även information om att studien när som helst kunde avbrytas utan att informantens förklaring var nödvändig. Ett skriftligt samtycke (bilaga 2) från personalen som deltog i studien samlades in vid intervjutillfällena.

För att tillgodose *konfidentialitets- och nyttjandekravet* avidentifierades både informanter och förskola, vilket innebar att omöjliggöra för läsaren att kunna härleda exempelvis citat till enskilda personer eller till vilka förskolor studien är gjord på. Det insamlade materialet förvarades inlåst under studiens gång. Endast vi, handledare och examinatorer hade tillgång till materialet. Efter examination av uppsatsen förstördes intervjumaterialet.

8 Resultat

Resultatet presenteras i två avsnitt. Inledningsvis klargörs informanternas uppfattningar om matens betydelse för hälsan, deras definition av goda matvanor samt hur ämnet *kost och hälsa* berördes under den utbildning de gått. Dessa uppfattningar anser vi präglar informanternas uppfattningar om hur goda matvanor bland barn kan främjas på förskolor, vilka presenteras i det andra avsnittet. Det andra avsnittet inleds med en figur innehållande de kategorier som analyserats fram i innehållsanalysen. Figuren ger en överblick av hur det andra avsnittet av resultatet är disponerat.

Vid några tillfällen har våra egna ord satts inom hakparentes i ett citat då informanten syftar tillbaka till något som inte framgår av citatet. Exempel:

”Ja, jag tycker att den [maten] har jättestor betydelse för hälsan.”

8.1 Definition av matens betydelse för hälsan

Informanterna hade en gemensam uppfattning om att matens betydelse för hälsan är mycket viktig, såväl för vuxna som för barn. Matvanor grundläggs i tidig ålder och påverkar individen upp i vuxen ålder. Dåliga matvanor hos barn kan få negativa konsekvenser i framtiden medan en god kosthållning bland annat kan förebygga övervikt och kostrelaterade sjukdomar, så som diabetes.

Enligt informanterna påverkas både den fysiska och den psykiska hälsan av den kost som individen äter. Fysisk och psykisk hälsa uppfattades som sammanhängande genom att de påverkar varandra och är därför svåra att särskilja. Exempel gavs emellertid på varför en god kosthållning är viktig för den fysiska hälsan: för att kunna vara aktiv, kunna tänka, vara kreativ och må bra. Den psykiska hälsan påverkas även av det sociala runt omkring en matsituation, det vill säga umgänget och stämningen.

”... man behöver ju äta mångsidigt och näringsrikt för att tillgodose kroppens behov av alla vitaminer och näringsämnen för att kunna orka vara glad till exempel, först och främst. För att orka jobba, och orka leva och framförallt är det inte bara så att man ska orka idag, utan man på sikt måste tillgodose kroppens behov av alla näringsämnen och vitaminer.”

”... maten tycker jag har väldigt, väldigt stor betydelse [...] att man ser maten som något som är värt att ägna lite tid åt och inte bara slänger in någonting i mikron. Jag tror mycket på att det psykiska och det fysiska, att det hänger ihop väldigt nära varandra.”

”... kroppen och det psykiska hör ju ihop så mår man inte bra på det ena sättet så mår man inte bra på det andra. Så är det ju i regel. Får man den näring som man behöver i sina måltider, näringsmässigt och socialt så mår man ju bra, tycker jag.”

8.2 Definition av goda matvanor för barnen på förskolan

Av informanternas uppfattningar om vad goda matvanor är för barnen på förskolan kunde en övergripande åsikt urskiljas – en förutsättning för goda matvanor var positiva erfarenheter

från matsituationen. Goda matvanor innefattar dock, enligt informanterna, flera olika viktiga komponenter som tillsammans utgör ett helhetsperspektiv.

Matvanor beror enligt informanterna på hur barnen förhåller sig till maten. Goda matvanor är att äta lagom mycket mat samt att äta regelbundet under dagen. Barnen ska ha ett positivt och nyfiket förhållningssätt till mat och de ska få prova sig fram i sin egen takt. Barn bör inte regelbundet äta för mycket tomma kalorier, det vill säga energitäta livsmedel med lite näring. När det gäller kostens innehåll och sammansättning är en varierad kost grundläggande för barnens goda matvanor. Maten ska även vara välsmakande med naturliga smaker, näringsrik och bestå av mycket frukt och grönsaker. Den får gärna vara ekologiskt odlad och närodlat.

”Jag tycker det är bra om man håller sig till en sån här lagomstämpel till allting. Att man kan äta lite av allting, även pommes frites och hamburgare och sånt, men att man gör det lagom.”

”... en grund är att ha ett regelbundet matintag och få i sig en bra och blandad kost. Sen så kan den se ut på otroligt många sätt. Det är inte bara ett sätt som är rätt.”

Informanterna var överens om att det inte bara är maten som ligger till grund för goda matvanor utan även själva matsituationen som bör vara lugn, harmonisk och trygg. Goda matvanor för barnen på förskolan innebär även att få kunskap av olika slag. Barnen ska få kunskap om olika maträtter och råvaror, uppmuntras till att prova nya smaker, lära sig att äta lagom mycket, ha ett gott bordsskick samt att få träna på att göra måltiden till en social och positiv erfarenhet.

”Måltiden skall vara en lugn stund där man i lugn och ro kan samtala. En stund att längta till.”

”Att man kan avgöra, att man lär sig det, 'är jag hungrig eller är jag inte?'. Och även om man har tagit upp för mycket ska man inte behöva äta upp allt. Man äter tills man blir mätt. Så ska det vara”

8.3 Utbildning

En allmän uppfattning bland informanterna var att ämnet *kost och hälsa* berördes ganska lite under den utbildning som respektive pedagog eller matansvarig har gått, men det fanns varierande uppfattningar om ämnet berördes tillräckligt eller inte. Av intervjuerna framkom att det fanns en önskan och ett intresse av att lära sig mer om kost och hälsa, exempelvis i form av fortbildning.

”Det blev goda diskussioner där, mycket på grund av att alla som gick där hade mycket lång erfarenhet med sig i bagaget. Det fanns liksom material att diskutera utifrån, och det var kul. För alla hade sina erfarenheter. Men det kunde varit mer, tänker jag. Det tror jag absolut.”

”... generellt sett så tycker jag att det var bra. Det vi pratade om i utbildningen var bra [...] Vissa saker tycker jag att man måste lära sig lite när man jobbar också.”

”Det skulle jag kunna tänka mig att fördjupa mig mer i, det här med näringen. Gå en sån här kost- och dietkurs, där man lär sig rätt mycket, för det är rätt mycket sån här allergikost.”

Nedan presenteras en figur för att ge en överblick av hur resultatet fortsättningsvis är upplagt:

Uppfattningar om hur goda matvanor kan främjas bland barnen på förskolan	
Ansvar	- Förskolans ansvar - Föräldrarnas ansvar
Förebilder	- Pedagogen som gott exempel - Barn påverkar varandra
Matsituationen	- Social träning - Stämningen i matsituationen - Regler - Rutiner - Strategier
Barns inflytande och medbestämmande	(inga underrubriker)
Kunskap om mat	- Samtal om mat - Temaarbete

Figur 8.1 Resultatupplägg

8.4 Ansvar

Under intervjuerna synliggjordes två typer av ansvar: förskolans och föräldrarnas.

8.4.1 Förskolans ansvar

Det rådde en samstämmighet bland informanterna om att förskolans ansvar för barnens matvanor är stort.

”Egentligen tycker jag ju att föräldrarnas ansvar är ju stort men om man tittar på hur samhället ser ut så är ju vårt ansvar lika stort kan man säga. För de är ju här hela dagarna och det är här de lär sig. Jo, ett stort ansvar tycker jag, och en stor roll.”

Under intervjuerna framkom att pedagogiken är ett övergripande förhållningssätt på förskolan och att ”bra mat” är en del av förskolans pedagogik. Förskolan bör följa de senaste forskarrönen kring mat och hälsa ansåg vissa informanter, samtidigt som det uttrycktes irritation över motstridigheter i forskarvärlden.

I¹: *Vilken roll tycker du att förskolan bör ha när det gäller barnens matvanor?*
F: *Ja, jag tycker att de ska ligga i spetsen. [...] Alltså det ska ligga lika långt fram som efter alla liksom rön och sånt där de forskar."*

"... man kan bli fruktansvärt irriterad på det också, eftersom det ena dagen sägs att 'det här är bra', och nästa dag så sägs det 'nej, men ät inte det här då kolarvippar du', ungefär."

Beträffande förskolans ansvar framkom det att det tar tid att bygga upp en verksamhet. Det är grundläggande att personalen är samordnade i sitt sätt att arbeta och förhålla sig till förskolans regler för att inte sända dubbla budskap till barnen.

I ansvaret, menade informanterna, ligger att förskolan ska servera en energirik, allsidig och näringsrik kost framför sötade livsmedel. Till exempel serveras mjölk och vatten istället för juicer till maten, marmelad och söta flingor har tagits bort från mellanmålsmenyn. Uppfattningar om att tänka på hälsan på lång sikt såväl som att servera ekologisk mat nämndes. Dock fanns det många åsikter om hur förskolan ska förhålla sig. På födelsedagar kan det serveras glass för att födelsedagsbarnet ska få extra uppmärksamhet, men det får inte bli mer än så menade vissa informanter.

"De får ju glass hemma och de behöver inte ha glass på förskolorna [...] Varför ska vi stå för en introduktion av sötsaker här på förskolan? De är ju rätt små när de kommer hit och många har ju inte ätit nåt sött kanske och då känns det ju inte bra att det är vi om ska introducera det."

"Är det någon som fyller år tycker jag att det kan vara okej att man bjuder på en glasspinne för det är ju deras speciella dag [...] Förr kunde ju föräldrarna komma med stora gräddtårter [...] vi vill inte att de ska ha med stora gräddtårter och komma hit med chips, läsk och godis."

Informanterna ansåg att förskoleåldern är en viktig läroperiod i barns liv under vilken förskolan har stora möjligheter att bidra till att lära ut goda matvanor. Dock framkom uppfattningar om hinder i förskolans möjligheter, till exempel förskolans begränsade ekonomi och tidsbristen för kökspersonal att laga mat. Hindren gör att barnen måste anpassas till både naturlig mat och halvfabrikat. Andra informanter var medvetna om de begränsningar som finns men ansåg ändå att halvfabrikat på förskolan bör minimeras.

"... det är fortfarande en del sånt [halvfabrikat] kvar som man ska försöka få bort. Men köket är inte riktigt anpassat till 100 procent att laga allt från grunden. Det är litet och trångt och svårarbetat."

Det framlades att förskolan är en viktig resurs och ett komplement till hemmet. På förskolan får barn en möjlighet att prova på mat de inte äter hemma och barnen kan få erfarenhet och tycke för olika maträtter.

"... då tycker jag rollen är delvis ett komplement till det man får hemma [...] en chans att bli bjuden på sånt som man inte får hemma, till exempel."

¹ I = intervjuare

F = försöksperson/informant

8.4.2 Föräldrarnas ansvar

Informanterna hade en gemensam uppfattning om att föräldrarnas ansvar för barnens matvanor är viktigt, ofta uttryckt som ännu viktigare än förskolans ansvar. Föräldrarna är barnens största förebilder. De första åren i ett barns liv, innan de börjar på förskolan, utvecklas förmågan att uppfatta nya smaker hos barnet och då har enbart föräldrarna ansvaret.

”... det är ju dom [föräldrarna] som påverkar barnens förutsättning för hur de kommer att se på mat, så att det är självklart, där ligger ju huvudansvaret. [...] för det spelar så stor roll för barnens framtid så att det [ansvaret] ska man inte ta lätt på.”

Under intervjuerna framkom även uppfattningar om att de vanor barnen får med sig från hemmet avspeglas under tiden barnet är på förskolan.

”Det ser man tidigt att barn äter som sina föräldrar. [...] Det är som min dotter, hon har ätit som mig ända till hon kom upp i tonåren ...”

Även i hemmen kunde informanterna se samma hinder som på förskolan: den ekonomiska situationen och tidsbristen. Om barn inte får chansen att prova på olika maträtter i hemmet leder det till aversion och ointresse för det nya.

Föräldrarna sågs av en del av informanterna som en viktig resurs för att på förskolan kunna arbeta med goda matvanor bland barnen. En kommunikation mellan förskola och föräldrar ansågs viktig och förs dagligen. På förskolan blir kommunikationen naturlig vid inskolningen eller då föräldrarna kommer för att hämta och lämna sina barn. När barnen flyttar över till skolan försvinner den naturliga kommunikationen och kvar finns utvecklingssamtal och föräldramöten. Personliga samtal rörande exempelvis allergier, matvägran eller andra frågor kan föras i enskilda rum. Informanterna hade även önskningar om mer delaktighet från föräldrar när det gäller maten på förskolan.

I²: Vad anser du om den här möjligheten för dem att påverka maten?

F: Den är jätteviktig.”

”Just under inskolningen, när barnen börjar där har den (kommunikationen mellan föräldrar och förskola) ganska stor plats [...] Sen återkommer den hela tiden, man tänker vid utvecklingssamtalen och så va. Det kan också förekomma när vi har föräldramöten och det kan förekomma när man hämtar och lämnar i hallen, i det mötet.”

”Det kan vara en brist sen när de kommer upp i skolan för där finns ju inte den här naturliga kommunikationen mellan föräldrar och personal som det finns på förskolan.”

Föräldrarnas inflytande över förskolan har varit positivt i flera avseenden gällande maten. Informanter från den ena förskolan nämnde att föräldrar har haft påverkan genom att söta mellanmål och mycket av halvfabrikaten har avskaffats. Annat positivt inflytande från föräldrar som nämndes var recept- och erfarenhetsutbyte mellan föräldrar och kökspersonal samt förslag till temaveckor. Föräldrarna gjorde också sina röster hörda när förskolekökens existens diskuterades.

² I = intervjuare

F = försöksperson/informant

”... de [föräldrarna] kan tipsa om att vi kunde ha temaveckor eller att man provar nya saker, eller ställer frågor om maten och kan komma med idéer ...”

”Vara med i diskussioner, tänker jag, och ha åsikter, utbyte av erfarenheter. [...] Receptbyte mellan föräldrar och köksansvarig ...”

Även om föräldrarna inte sades påverka maten på förskolorna i stor utsträckning, fanns det uppfattningar om att inflytandet är viktigt och något positivt. Det talades dock om både positivt och negativt inflytande, men att personalen måste ha respekt för föräldrarnas åsikter.

”Har de [föräldrarna] bra kunskaper så kan det bli väldigt positivt, har de inte så bra kunskaper så kan det snarare skapa problem.”

8.5 Förebilder

Av intervjuerna framkom att både de vuxna i personalen och andra barn sågs som förebilder för barnen.

8.5.1 Pedagogen som gott exempel

Att vara en god förebild för barnen på förskolan innebar för informanterna att vara medveten om sitt agerande och beteende samt att förstå vad det beror på. Personalens erfarenheter har stor påverkan för hur de förhåller sig i olika situationer på förskolan, även matsituationen. Genom att vara medveten om det kan personalen föregå med gott exempel eftersom barn gör som personalen gör, inte som de säger. Med den utgångspunkten kan personalen lära barnen vad som är rätt och fel och bidra till att barnen får goda värderingar, under förutsättningen att personalen själv efterföljer det de lär ut. Det förtydligades även att en god förebild inte innebär att vara perfekt som människa. Däremot är det viktigt att vara konsekvent.

”Man kan liksom inte luras, allt man gör påverkar barnen. Så man får fundera lite mer och akta sig.”

”... att man är konsekvent. Och att man får lära dem vad som är rätt och fel och att jag själv då försöker följa det. Det är så lätt att säga saker till barnen och sen att man själv inte lever efter det.”

”Det handlar inte om att jag ska ha rätt hela tiden och om att jag ska vara någon perfekt människa att se upp till. Utan att barnen får förståelse, alla kan ju göra fel och alla lär sig saker hela tiden, men att man tänker efter varför man gör vissa saker hela tiden.”

Informanterna var samstämmiga när det gällde personalens pedagogiska ansvar under matsituationen. Barn påverkas väldigt mycket av hur personalen betar sig i matsituationen och hur de förhåller sig till maten. Precis som i alla andra situationer på förskolan är personalen förebilder som barnen imiterar. Informanterna gav exempel på hur personalen är goda förebilder i matsituationen. Det gäller att vara medveten om sina värderingar till mat så att personalen inte överför negativa värderingar på barnen. Andra uppfattningar som framkom var att visa ett gott bordsskick, visa barnen vilka regler som gäller, visa respekt, lyssna på barnen men inte diktera samt skapa matro.

”Så som jag gör, gör barnen, tänker jag. Det är jätteviktigt. I alla lägen. Hur jag äter, vad jag äter, hur jag pratar om maten. Jätteviktigt.”

”Ja, vi [informanten och barnen] diskuterar ju hur man ska göra vid matbordet. Jag försöker lära dem just det här med hur vi samarbetar vid matbordet och, ja, visar ett bättre bordsskick själv.”

”Jag tycker att man ska äta all den mat som serveras. Sen kan det ju vara att man som vuxen inte kan och det har man ju rätt till, men man kan ju lägga upp det på tallriken i alla fall så kan man ju äta det andra. Och är man en god förebild så för man inte över sina egna värderingar och åsikter på barnen för det gör man så lätt.”

”... att jag lyssnar på barnen. Och att jag tar dem på allvar så att det inte bara är jag som bestämmer att lägger upp hur mycket de ska äta och jag, att det är jag som dikterar liksom hur det ska vara utan att deras åsikter är lika mycket värda och att vi tillsammans skapar en trevlig matsituation.”

Att personalen ska sitta med vid matbordet när barnen äter uppfattades som lika självklart som att personalen ska äta samma mat som barnen. Vikten av att personalen förhåller sig positiv till maten vid matsituationen belystes tydligt. Förutom betydelsen av att vara en förebild för barnen skapar det även gemenskap och personalen får möjlighet att lära känna barnen bättre.

”... det hade varit konstigt att motivera dem till att äta en mat medan man själv äter något helt annat. Jag tror också, hade man bara suttit med och inte ätit överhuvudtaget så hade inte [...] Jag tror det är ganska viktigt att man visar. Barn är ju väldigt såhär att de registrerar vad vi vuxna gör och tar efter.”

”Man påverkar dem att äta den mat som serveras. Dels genom att äta själv och vara en god förebild och inte sitta och äta annan mat som man har med sig. Det får man inte men det förekommer på förskolor.”

”Jag tycker att man ska föregå med gott exempel, inte sitta och säga 'det äter inte jag' eller 'det vill jag inte ha'”

”Jag personligen tycker att det blir en väldigt trevlig gemenskap, man sitter och pratar om vad som har hänt tidigare under dagen kanske eller vad man har gjort i helgen. Det blir en samvaro.”

Det framkom emellertid uppfattningar om att personal som av någon anledning inte vill äta samma mat som barnen, exempelvis vid bantning, bör äta sin egen mat i personalrummet. Däremot menade informanterna att barnen får lära sig att acceptera att alla inte kan äta samma mat på grund av olikheter så som religiös tro, etiska åsikter eller allergi. Barnen accepterar olikheter, så länge pedagogen förklarar varför.

”Men jag tycker samtidigt att man ska ju äta samma mat som barnen i den utsträckningen det går men jag tycker samtidigt också att det är viktigt att vi som vuxna visar att man kan, att vi kanske inte heller tål, alltså klarar att äta vissa saker, som att man kanske är vegetarian eller inte klarar äta ägg för att man blir dålig i magen, alltså såna saker. Att man ska kunna säga det och det måste barnen också acceptera ...”

8.5.2 Barn påverkar varandra

Att barn påverkas av och imiterar förebilder var en allmän uppfattning hos informanterna, men det innebär inte bara vuxna förebilder utan även barn sinsemellan. Barn påverkas mycket av varandra och i matsituationen märks det bland annat när barn uttrycker vilken mat de föredrar.

”Om en tycker det är gott så sprider det sig lika bra som om någon säger att det inte är gott.”

Det synliggjordes att barn också lär av varandra, genom lek och observation. En kunskapskälla barnen har är kunskap och erfarenheter gällande mat som de har med sig hemifrån. Dessa kan förmedlas genom barnens lek på förskolan.

”Det kan ju va i barnens lek att ibland, det här är en affär och så ska de sälja det och det. När de är hemma och man ska duka upp och bjuda på kaffe och kakor. Det är ju deras sätt att bearbeta och vidareutveckla sina tankegångar kring kanske när de dricker kaffe där hemma och även när de är i mataffären. Då går ju de in i de här rollerna.”

Informanterna vittnade även om att de yngre barnen lär av de lite äldre barnen på förskolan. Under matsituationen observerar de yngre barnen till exempel hur de äldre äter, hur de förhåller sig till maten och hur de uppför sig. De äldre barnen hjälper även de yngre under måltiden, vilket skapar delaktighet. Av den anledningen är det fördelaktigt att blanda barn i olika åldrar vid matborden.

Informanten berättade om de yngre barnen som lär sig äta med bestick:

”... sen ser dom ju de andra och de påverkas jättemycket av varandra. Och det ser man att de här pyttesmå är så fascinerade av de lite större. Och då fattar dom ju det här med skeden om de inte har gjort det innan.”

Informanten talade om bordsskick:

”Det blir lite tjat och gnat, det kommer man inte ifrån. Så det är lite det här hur gör vi när vi äter, visar varandra hur man gör. Och de stora måste lära de små, men det är inte alltid så. Man måste tänka på att de små sitter här och de ser hur ni gör. Det är mycket man lär sig vid en måltid.”

8.6 Matsituationen

Matsituationen är när barn och pedagoger sitter samlade runt matbordet för att äta. Begreppet innefattar allt som sägs och görs vid de tillfällena. Enligt informanterna innebar att främja en god matsituation även att främja barnens goda matvanor.

Under intervjuerna kom det fram att matsituationerna är känsliga situationer för barnen. Det är således viktigt att barnen får bra upplevelser av maten, då de kan följa barnen upp i vuxen ålder. Flera av informanterna uppfattade att matvägran är ett tecken på en icke-fungerande matsituation.

”Är det en tråkig stämning och någon sitter med pekpinna vid matbordet och säger ’Åt det, gör si, gör så’ då är det inte kul. Då kan man glida ner under bordet istället. [...] Det blir kanske bara ett måste ...”

Det rådde enighet bland informanterna om att inget tvång får förekomma i matsituationen. Även beröm kom upp som något att vara försiktig med, eftersom barnen inte ska lära sig att äta för någon annans skull. Det ansågs också viktigt att personalen är samspelade med de kommentarer som får fällas i matsituationen. Uppmuntrande ord uppfattade några av informanterna vara positivt.

”Det minns vi nog alla om vi blivit itvingade mat, det kan bli en rent av traumatisk upplevelse för många barn.”

”Därför att säger man att man är duktig som har ätit upp då förknippas det med att man är bra eller dålig i en matsituation och det är inte bra för självkänslan, och det kan föda utanförskap, utanförskap i matsituationerna och matsituationerna är väldigt viktiga, alltså de har en stor betydelse och det följer efter barnet sen.”

”... peppa dem till att prova om de inte har provat det tidigare och är osäkra.”

En av informanterna tryckte extra på betydelsen av att arbeta med barns positiva synsätt.

”... då försöker vi säga att ’istället för att säga vad du inte tycker om försök att säga det du tycker om istället’. Visst får man lov att inte tycka om, det är ju inte det, men man behöver ju inte sitta och prata om det hela tiden. [...] vi försöker få barn att tänka positivt även om man inte gillar en viss grej ...”

8.6.1 Social träning

Matsituationen är mer än bara mat enligt informanterna. Den sågs som ett utmärkt lärotillfälle för barnen att samtala, berätta, diskutera och resonera, medan pedagogerna försöker hålla bråk och stömmighet utanför matsituationen. Genom att pedagogen styr kan alla barn, oberoende av kön, prata lika mycket och pedagogen lär känna barnen. Många ämnen berörs, och maten är ett av dem. Andra moment som främjas är att barnen lär sig hur mycket mat de ska lägga upp på sin tallrik, dels för att det ska räcka till de andra barnen dels för att lära sig att äta lagom mängd.

”... det är ett gyllene tillfälle att bjuda på den sociala samvaron kring det hela.”

”... får också lära sig att jag kan inte ta allting själv för då räcker det inte till de andra [...] också för att det inte ska bli konflikter vid matbordet. [...] då försöker vuxna också få barnen att tänka efter ...”

”... man samtalar, man har en dialog med barnen. [...] då sitter man ju där en halvtimme och pratar allt möjligt. Man ger utrymme till alla.”

8.6.2 Stämningen i matsituationen

Stämningen påverkar matsituationen och angavs som en påverkansfaktor för hur mycket mat barnen äter. Stämningen är beroende av sammansättningen av barn vid matborden, men för att skapa ett lugn kan lugnande musik spelas i bakgrunden. Det är väldigt viktigt att det råder en trevlig stämning. Då blir barnen mindre stressade, äter lugnare och chansen att de äter sig mätta är större.

”... vi har börjat med lugn musik till maten och även att vi har dämpat ljus i belysningen och det gör jättemycket har vi märkt.”

”... det ska ju vara lite mysigt och lugnt. Det ska ju inte vara att man skriker och gapar [...] så det är jätteviktigt att det är trevlig stämning.”

8.6.3 Regler

De regler som finns uppsatta är till för att skapa en lugn och trygg matsituation och för att hjälpa barnen att få i sig maten vid måltiden. Informanterna menade att reglerna ofta skapas runt enskilda matbord. Personalen har då en stor roll att få barnen att hålla fokus på maten. Det fanns även uppfattningar om att förskolan försöker ha så lite regler som möjligt för att främja det egna tänkandet hos barnen.

”Jag tycker att de här reglerna vi har nu [...] är de ramarna som behövs nu för att det ska bli en trygghet, för att man ska kunna slappna av, och då tänker jag att man äter bättre. [...] det känner jag [...] att man får äta tills man är mätt, att man får prova sig fram i sin egen takt vilken mat jag vill smaka på. [...] att måltiden blir en positiv och god stund.”

”... vi jobbar här med att försöka ha så lite regler som möjligt men att det ändå ska fungera genom att få barnen att tänka själva. [...] det som är en regel så, i stort sätt, är ju att man ska sitta vid matbordet, och den regeln har väl rätt stor betydelse för att man ska få i sig någonting överhuvudtaget.”

De regler som nämndes under intervjuerna var: smaka på maten, inte leka, sjunga eller skrika vid matbordet, uppträda med någorlunda bordsskick, gå på toaletten innan maten, sitta vid matbordet och att lägga upp en ”tittbit”.

”Det finns ju den här regeln att, som finns här som jag tycker är ganska bra, att man ska ta en tittbit i alla fall. Alltså även om jag inte tycker om så får jag ta lite på tallriken och gärna smaka lite grand då, men, man behöver inte ta sås om man inte vill ha det [...] I ett optimalt fall så är det så att man tar en tittbit, smakar, tycker om det och vill ha mer.”

8.6.4 Rutiner

Vid förfrågan om regler vid matbordet kom det även upp en del som informanterna hellre benämnde rutiner. Sådana kunde vara att barnen: turas om att säga ”Varsågod”, tackar för maten, har uppmärksamheten på de andra vid sitt egna matbord, lär sig lägga upp mat själva och i lagom portioner, skickar runt maten till varandra samt att barnen dukar av borden efter maten.

”Och sen så får man kolla också hur mycket [...] om de kan hålla upp själv och så. Det är kanske ingen regel, men man får hålla koll så att de kan lära sig.”

8.6.5 Strategier

För att barnen ska lära sig att äta nya maträtter eller för att barnen ska äta något överhuvudtaget har informanterna utvecklat olika strategier. Strategierna skilde sig åt mellan informanterna, men en dominerande strategi för att få barnen att äta nya maträtter var att låta barnen smaka vid upprepade tillfällen. Det kom även fram att ju äldre ett barn blir, desto svårare är det att introducera nya maträtter.

”... om man serverar något tillräckligt många gånger så till slut så provar de.”

”... även små barn kan skolas in i det här ganska tidigt att man vet varför man ska äta rätt. Jag tror inte att man kan vänta tills de är femåringar, då tror jag det redan är för sent.”

Det framkom uppfattningar som sade att barns fobi för nya maträtter och bittra smakämnen ligger nedärvt i generna. För att komma över ett sådant hinder krävs strategier främst från köksansvarigas håll

”... det är nedärvt, det med att bittra saker kan vara giftiga och det är svårare att acceptera, och grönsaker kan ju ha en viss bitterhet, kål till exempel. Där kan jag ju lägga lite honung i dressingen eller lite äppeljuice för att höja upp smakerna lite.”

”... hur man dukar och hur maten är upplagd är ju jätteviktigt. För man in en skål potatis och sen en köttgryta utan grönsaker det är ju ingenting utan det måste ju vara lite färg och lite kreativitet runt det med för att locka. Det är ju ögat som äter först.”

”Jag serverar alltid en blandad tallrik med olika sorters grönsaker på och jag blandar inte, utan de får välja och på det sättet kan man få dem att börja smaka på olika [...] det är ofta så att barn föredrar att ha det var för sig.”

För de som inte alls är intresserade av att äta finns det alltid alternativa lösningar uppgav somliga informanter. Andra informanter betonade fruktstundernas betydelse.

”Det kan ju vara perioder när dom inte äter [...] då får ju personalen se till att de får en smörgås eller någonting [...] det kallar vi för inskolningssmörgås...”

För att underlätta matsituationen för de yngsta barnen fanns det uppfattningar om att tidigarelägga deras lunch.

”De små barnen är ganska trötta när det är mat. De skulle man kunna ge mat lite tidigare för de orkar inte. Inte vid den tiden när vi ska äta, då är det lite krisigt.”

8.7 Barns inflytande och medbestämmande

Informanterna ansåg att barnens inflytande över den mat som serveras på förskolan är viktigt och positivt. Begrepp som nämndes var demokratiska värderingar och delaktighet, vilka kan sammanfatta informanternas inställning till varför barnen ska få vara med och bestämma. Det

fanns enade åsikter om att barnens påverkan måste ske inom rimliga gränser eftersom det finns risk för att maten kan bli ensidig.

”Barn måste på något sätt skolas in i det här att vad dom tycker är viktigt, och vuxna ska respektera dem lika väl som de ska respektera oss. Men sen likadant som innan, allting går ju inte att påverka. Men den här viljan att påverka tycker jag måste uppmuntras hos barnen.”

”Till viss del ska de få lov att vara med. Men om de skulle bestämma för mycket skulle det kanske bli lite enformigt, jag vet inte.”

Av intervjuerna kunde olika former av inflytande urskiljas. Som exempel nämndes att barnen kan önska maträtter och framföra sina åsikter om sådant som rör maten.

”... det ger ju verkligen ett bra förhållningssätt till mat om man känner att man själv kan få önska. Då uppskattar man ju maten på ett annat sätt.”

”De kan ju komma och önska ibland. Till exempel var det en nu som kom och frågade om vi inte kan ha taco, och det kan vara jättebra för ibland kommer barnen med såna maträtter som man hade glömt bort.”

En annan form av inflytande är barnens möjligheter att själva bestämma vad och hur mycket de ska äta av den mat som serveras, något som av vissa informanter benämndes som indirekt påverkan. Som tidigare framkommit i resultatet hävdade informanterna att barn aldrig ska tvingas äta något de inte vill. De menade att barn har förmågan att kunna reglera intaget av mat efter sina egna behov och därför ska barnen också få bestämma själva.

”De reglerar det så jättebra själva barn när de är mätta och känner mättnadskänsla. För man har ju gjort det som spädbarn och då kan dom ju det fortfarande.”

”De flesta barnen är självreglerandes, de får i sig det de behöver ändå. De äter mer på mellanmålet annars eller så där.”

Gående måltider är ett konkret exempel på när barnen själva får bestämma över matsituationen. Det innebär att barnen får välja när de vill äta, inom en viss tidsram, och även var de vill äta.

”Sen någon gång har vi också haft gående lunch. Då har de fått bestämma när de ska äta och satt fram en vagn med mat och sagt 'Kom och ät när ni vill'. Det är ju också ett sätt att påverka för då har de fått leka färdigt och sen gå och äta och då får de sitta var de vill.”

”... de gånger vi har gjort det [haft gående lunch] så har det blivit ett sånt fantastiskt lugn har vi upplevt. [...] Det är också något som ligger på önskelistan att man skulle kunna göra mer och mer. Så det handlar också om något slags att få vara med och bestämma, eller känna efter.”

Att ge barn alternativ menade informanterna är ytterligare ett sätt att få barnen att känna sig delaktiga.

”Man kan ju få ett barn att känna sig delaktigt bara genom att ge det två förslag eller ge förslag på mat som man har bestämt.”

”På sätt och vis har de ju inflytande för de har ju valmöjligheter att de kan, är det någonting de inte tycker om så kan de ju välja bort det ...”

8.8 Kunskap om mat

Att barnen tillgodogör sig kunskap av förebilder har nämnts tidigare i resultatavsnittet. Så även att barn delges kunskap av varandra, genom lek och observation. I leken speglas de kunskaper barnen har med sig från hemmet. Under den här rubriken skildras informanternas uppfattningar om hur barn får kunskap om mat.

Informanterna nämnde att barnen får kunskap om mat genom att prova på nya maträtter och olika livsmedel. Det framfördes också uppfattningar om att den naturligt lagade maten är viktig för att barn ska lära sig hur råvaran ser ut och smakar.

”Dels får de ju den här kunskapen att man introducerar nya rätter ...”

”Då är det viktigt att försöka laga maten som är lagad från grunden, när de ser vad det är för råvara i det, där det smakar med kryddor som bara salt och peppar ...”

Några av informanterna betonade betydelsen av att som barn vara närvarande vid matlagningen eller odlingen av råvaror. En allmän oro uttrycktes över centraliseringen av förskolekök och personalen menade att förskolan tappar kontrollen över maten och att barnens personliga kontakt med matlagning försvinner.

”... man har ett önskemål om att de ska få vara med mer och se hur det går till från grunden när man lagar mat. [...] en fråga om hygien [...] Men det skulle vara bra för barnen att se hur man lagar mat.”

8.8.1 Samtal om mat

Under intervjuerna framkom att barn är lärrika och att det är mycket de lär sig i matsituationen. Somliga informanter samtalar om mat med barnen, mestadels i form av ett samtal om dagens lunch – framförallt om det är en för barnen ny maträtt. Platsen för samtalet varierar. Det kan ske antingen i matsituationen eller utanför. Det fanns även önskemål om att pedagogerna ska ha lite näringslära med barnen.

”... de ska lära sig att äta nyttigt, alltså att komma in i det att man tänker på vad man äter. Och att det går inte bara att äta snabbmat och chips utan det ska vara lite riktig mat.”

”Det kan vara i en situation när man är borta i trädgårdslandet till exempel. [...] Ibland står de ju i, det finns en gräns i köket de inte får gå över in till de varma grytorna, så står de där och pratar med köksansvarige om allt möjligt: livet och maten och så.”

8.8.2 Temaarbete

Temaarbete uppfattades som något positivt för att barnen ska tillgodogöra sig kunskaper om mat. Tankar om hur temaarbete kan utvecklas vidare på förskolan dök upp under intervjuerna.

”... det skulle man kunna utveckla med att jobba i tema kring mat [...] Där det blir en mer helhetlig syn på mat, där man vet mer vad man äter i sin helhet. Och jobba mer med det och vad det gör i kroppen och vad det gör med humöret och hur mycket man orkar.”

”Där kan man ju väva in det på naturligt sätt. Det gäller att hitta ett tema då där man kan få in maten.”

8.9 Resultatsammanfattning

I det första avsnittet framkom att informanterna på de studerade förskolorna hade uppfattningar om att maten har stor betydelse för barnens hälsa, både fysiskt och psykiskt samt på kort och lång sikt. Resultatet visar på att det fanns önskemål bland informanterna att få vidare utbildning inom ämnet *kost och hälsa*. Goda matvanor definierades utifrån ett helhetsperspektiv där ett tillfredsställande näringsinnehåll, att äta lagom mycket och den sociala samvaron är i centrum. Informanterna menade att matvanor grundläggs i tidig ålder och att det är betydelsefullt att barnen får positiva erfarenheter i matsituationen.

Enligt informanterna har förskolan ett stort ansvar vad gäller främjande av goda matvanor bland barn på förskolan, men föräldrarnas ansvar ansågs ändå vara det största. Förskolan sågs som ett komplement till hemmet, vilket emellertid inte förringar förskolans stora möjligheter att lära ut goda matvanor. Föräldrarnas inflytande över förskolans verksamhet uppfattades vara viktigt.

Både de vuxna i personalen och andra barn sågs som förebilder för barnen, såväl i som utanför matsituationen. Informanterna menade att personalen måste vara medvetna om sitt eget agerande eftersom barnen gör som personalen gör. Av den anledningen ansågs den pedagogiska måltiden som självklar. Barnen lär av varandra i leken och genom observation.

Matsituationen är ett utmärkt lärotillfälle för barnen och det är viktigt att det råder en trevlig stämning i den. Det ansågs vara viktigt att personalen är samspelt och att det inte förekommer

tvång, till exempel att barnen måste äta upp maten. I matsituationen förekommer vissa regler och rutiner för att skapa en lugn och trygg stämning samt för att hjälpa barnen att få i sig maten. En använd strategi för att vänja barnen vid nya maträtter var att låta barnen smaka vid upprepade tillfällen.

Att barnen har inflytande över maten som serveras på förskolan ansågs vara positivt och viktigt, så länge det sker inom rimliga gränser. Barn kan ha inflytande genom att önska maträtter och framföra sina åsikter. Gående måltider ansågs vara ett bra tillfälle för barnen att få medbestämmande.

Barnen får kunskap om mat genom att det förekommer samtal om mat och att de får prova på nya maträtter. Temaarbeten uppfattades som en bra metod för att barnen ska tillgodogöra sig nya kunskaper om mat.

9 Diskussion

I diskussionsavsnittet presenteras inledningsvis en metoddiskussion, eftersom tillvägagångssättet har betydelse för hur resultatet utfaller. Därefter diskuteras studiens resultat i relation till den tidigare forskning som tagits upp i litteraturgenomgången samt de teoretiska utgångspunkterna. Samma kategorier som i resultatavsnittet används för att ge diskussionen en tydlig struktur. Avslutningsvis diskuteras den folkhälsovetenskapliga relevansen.

9.1 Metoddiskussion

9.1.1 *Datainsamlingsmetod*

I metodavsnittet beskrivs att frågeområdena i intervjuguiden grundas på en genomgång av litteratur inom området. Det nypublicerade dokumentet *Bra mat i förskolan* (SLV, 2007) var emellertid inte till vår hjälp, då det utkom först efter att intervjuerna och analysen var genomförda. Om dokumentet publicerats tidigare kanske intervjuguiden hade sett annorlunda ut. Där nämns flera goda råd för hur bra mat i förskolan kan främjas, vilka kunde ha gett oss inspiration och kunskap. I efterhand kan vi dock se att intervjuguiden behandlar flera av de råd dokumentet tillhandahåller.

Då en personlig kontakt till en av oss är en av de intervjuade ser vi en brist i att vi innan intervjuerna inte muntligen tydligt poängterade för informanterna att deras uttalanden skulle stanna hos oss. I informationsbrevet och i samtyckesavtalet påpekas att både förskolor och informanter behandlas konfidentiellt. Det finns dock en risk att resultatet påverkats av att informanterna höll inne med information i ovisshet om deras uttalanden skulle förbli konfidentiella eller inte. Resultatet av en studie kan även påverkas av intervjuarens skicklighet (Kvale, 1997). Då den här intervjustudien är vår första är vi medvetna om att intervjutekniken kan förbättras. Vid en jämförelse av provintervjun och de sista genomförda intervjuerna kan en tydlig utveckling ses. Under de sista intervjuerna kände vi oss säkrare i rollen som intervjuare. Det visade sig bland annat genom att vi inte var lika bundna till intervjuguidens ordningsföljd utan intervjun flöt mer som ett samtal och fler följdfrågor ställdes som fördjupade informanternas svar. Eftersom ingen bisittare skulle vara med under intervjun med den personliga kontakten var det lämpligt att spara intervjun till bland de sista så att intervjuaren var säker i sin roll.

Efter genomförda intervjuer skickade informanterna via e-post sina svar på den fråga vi missade. Det bästa hade varit att gå tillbaka till förskolorna och ställa frågan direkt till informanterna, men det var inte möjligt på grund av tidsbrist. Nackdelen med tillvägagångssättet är att det inte fanns möjlighet att ställa följdfrågor. Det är också möjligt att informanterna tagit hjälp av andra personer eller av litteratur för att ge ett mer korrekt svar. Då vi ringde informanterna för att ge den angivna frågan poängterades därför att vi precis som vid intervjuerna endast var intresserade av deras individuella uppfattningar.

9.1.2 *Bearbetnings- och analysmetod*

Det finns olika former av textanalys beroende på vilken typ av text forskaren ämnar analysera eller vilket syftet är med analysen (Svensson & Starrin, 1996). Vi inspirerades av Burnard (1995) och Cavanagh (1997) i vår innehållsanalys, men i det praktiska arbetet utformades ett eget tillvägagångssätt. Tillvägagångssättet anpassades efter våra förutsättningar vad gäller storleken på materialet och den tid som fanns till förfogande. Då vi aldrig tidigare analyserat textdata från en kvalitativ studie i den här omfattningen, känner vi oss väldigt tillfreds med

hur smidigt analysen gick. Även om arbetet var tidskrävande och materialet kategoriserades om flera gånger, var processen spännande och lärorik.

9.1.3 Kvalitetssäkring

Appleton (1995) menar att trovärdigheten i en kvalitativ studie ökar om läsaren kan följa studiens gång, förstå dess upplägg och de resonemang författaren för. För att stärka trovärdigheten av vår studie fick flera utomstående personer läsa uppsatsen i dess slutskede. Personerna var inte insatta i studien men däremot i hur en kvalitativ studie är uppbyggd. Genom deras objektiva ögon granskades studien, vilket ledde till en del förändringar som gjorde studien lättare att följa. För att en studie ska vara användbar bör resultatet, förutom att återspegla innehållet i intervjuerna, även kunna användas i en annan kontext än den studien gjordes i (Appleton, 1995). Avsikten med vår studie är att resultatet även ska kunna användas på andra förskolor. Flera av informanterna uttryckte efter intervjuerna att det var intressant att medverka i studien då de fick tillfälle att tänka över pedagogiken i matsituationen. Någon informant menade att matsituationen tas för givet och att det är viktigt att bli ifrågasatt och reflektera över det pedagogiska arbetssättet även i matsituationen. En annan informant såg delar av intervjuguiden som ett lämpligt underlag för diskussion förskolepersonal emellan.

9.2 Resultatdiskussion

Syftet med innehållsanalysen var att hitta kärnan i det insamlade materialet. Under intervjuerna framkom framförallt likheter bland informanternas uppfattningar men även olikheter. Vi valde under analysen att framhålla vissa olikheter i uppfattningar för att nyansera resultatet.

9.2.1 Ansvar

För att inte sända dubbla budskap eller ge ett sken av ambivalens i pedagogiken gentemot barnen, uttrycker informanterna att personalen på förskolan bör vara samordnade. Enligt Banduras (1977) teori är uppmärksamhetsprocessen beroende av observatörens förhållande till förebilden. Bandura menar att observatören bör ha respekt för sin förebild samt att förebilden är tydlig i sina handlingar för att lärande ska ske så effektivt som möjligt. En enad personalstyrka på förskolan torde ge ett respektfullt intryck som barn får förtroende för. Det sänder också samordnade budskap till barn, vilket är ett sätt att vara tydlig på. Genom att sända tydliga, positiva budskap i matsituationen borde goda matvanor kunna främjas bland barn.

Informanterna framhäver att förskoleåldern är en viktig läroperiod i vilken förskolan har stora möjligheter att grundlägga goda matvanor hos barnen. I förskolans ansvar ingår det, enligt informanterna, att hålla serveringen av sötade livsmedel till ett minimum. Enligt FHI (2003) beror den ökade prevalensen av fetma i den svenska befolkningen i huvudsak på ändrade matvanor. Kranz et al. (2004) påpekar att de förändrade matvanorna bland förskolebarn främst beror på ett ökat intag av sötade produkter och därmed även energi. Även i undersökningen från SLV (2006) dras slutsatsen att kostvanor hos barn bör förbättras genom att dra ner på intaget av bland annat godis, glass och snacks. Fieldhouse's (1996) socialisationsteori säger att växande barn socialiseras när de anpassas till seder och bruk. De först inlärdade vanorna är ofta de som består och det kan vara väldigt svårt att ändra gamla vanor. Både Fieldhouse och Kranz et al. (2004) förespråkar främjandet av en hälsosam kosthållning från tidig ålder. Vi menar att förskolan är en arena som i stor utsträckning har kontakt med barn i de tidiga åren och det innebär en stor möjlighet att påverka barn genom att servera hälsosamma livsmedel. Genom förskolans möjlighet att främja goda matvanor borde potential finnas att förebygga framtida problem med övervikt och fetma bland barn.

Av intervjuerna framkommer att föräldrarnas ansvar för barnens matvanor är av stor betydelse, kanske ännu större än förskolans ansvar. Informanterna menar att förskolan är ett komplement till hemmet. Enligt Fieldhouse (1996) och Säljö (2000) sker den primära socialisationen i hemmet eller inom familjen, medan den sekundära socialisationen sker i institutionaliserade miljöer så som skola. Säljö nämner den primära socialisationen som den mest betydelsefulla när det gäller inläring av grundläggande och viktiga färdigheter då barnet inte kan skydda sig mot de intryck som ges i hemmet. Vi ser det som att förskolan hamnar någonstans mellan hemmet och skolan, det vill säga mellan den primära och den sekundära socialisationen. Barn på förskolan är fortfarande styrda av vuxna vad gäller matvanor. Informanterna framlägger också uppfattningar om att de vanor barnen får med sig från hemmet speglas under barnens tid på förskolan. Under barnets uppväxttid utsätts det för nya intryck vilket kan innebära att det som barnet lärde sig som litet kolliderar eller förstärks med andra socialisationsagenter, exempelvis förskolan (Fieldhouse, 1996). Dialog mellan föräldrar och förskola torde vara betydelsefull för främjandet av goda matvanor bland barn, då en dialog i möjligaste mån kan synkronisera föräldrars och förskolas arbetssätt med grundläggande av barns matvanor.

Informanterna har som åsikt att om barn inte får prova olika maträtter utvecklas aversion och ointresse för nya maträtter. Enligt Abrahamsson et al. (2006) är barnets första möte med ett livsmedel av stor betydelse. Om första upplevelsen är positiv utvecklas en hög preferens för det prövade livsmedlet medan en negativ upplevelse ger motsatt effekt. Dennison et al. (1998) menar att både föräldrar och förskolepersonal spelar en viktig roll som förebilder för barn genom att tala väl om mat och att själva äta den mat som introduceras för barnen. I studien av Nicklaus et al. (2004) valde barnen sällan att äta maträtter med grönsaker, i frånvaro av sina föräldrar. Ett sätt att främja goda matvanor på förskolan menar vi är att som förskolepersonal vara medveten om förebilders betydelse för barns lärande och grundläggande av goda matvanor samt att visa sig öppensinnad inför mat.

9.2.2 Förebilder

9.2.2.1 Pedagogen som gott exempel

Enligt informanterna påverkas barn väldigt mycket av hur personalen betar sig i matsituationen och hur de förhåller sig till maten. Personalen är förebilder som barnen imiterar. Det innebär, menar informanterna, att barnen gör som personalen gör i positiv och negativ bemärkelse. Även Dennison et al. (1998) och Addessi et al. (2005) anser att förskolelärare spelar en viktig roll som förebilder. Deras studier visar att barn tar hänsyn till vilken mat förebilden äter och gör sedan likadant. Bandura (1986) klargör att observation är ett sätt att lära genom, vilket ger möjligheten för den som observerar att utöka sina kunskaper och färdigheter utifrån det som andra människor redan kan. Bandura (1977) påpekar även att förebilden kan ha såväl positiv som negativ påverkan på observatören. De pedagogiska måltiderna, i vilka pedagogen är förebild, kan vara ett ypperligt tillfälle att förmedla kunskap till barn som kan gynna deras framtida förhållningssätt till mat. Dennison et al. (1998) visar att barn äter mer frukt och grönsaker om förskolepersonalen talar gott om dessa livsmedel för att sedan äta frukt och grönsaker tillsammans med barnen. Det tyder på att det kan vara viktigt att ha förebildens påverkan i åtanke i alla situationer och diskussioner som berör mat, inte bara vid matbordet.

Informanterna talar om att egna erfarenheter har stor påverkan för hur personalen förhåller sig i matsituationen. I studien av Sepp et al. (2006) framkom att det kan uppstå tveksamhet om hur personalen ska förhålla sig i matsituationer, vilket kan bero på att förskolepersonalens roll har förändrats de senaste åren. På förskolor där personalen är av varierande åldrar och utbildningar ser vi en risk att personalens förhållningssätt i matsituationen kolliderar. För att

minska risken för konflikter och ambivalens kan det vara betydelsefullt att personalen tillsammans arbetar för att hitta ett gemensamt förhållningssätt i matsituationen. Diskussioner och individuell eftertanke torde vara till god hjälp.

9.2.2.2 Barn påverkar varandra

Det är inte bara vuxna som är förebilder för barnen utan även barnen sinsemellan, hävdar informanterna. Barn påverkas mycket av varandra och de yngre barnen lär av de äldre barnen på förskolan. Under matsituationen observerar de mindre barnen till exempel hur de äldre äter, hur de förhåller sig till maten och hur de uppför sig. Därför är det fördelaktigt att blanda barn i olika åldrar vid matborden menar informanterna. Observatören bör ha respekt för förebilden för att inlärningseffekten ska bli maximal (Bandura, 1977). Barn kan ha minst lika stor respekt för andra barn som för vuxna. Äldre barn kan exempelvis visa på mer kunskap i matsituationen än yngre barn vilket gör att äldre barn blir förebilder som observeras och imiteras. Bandura (1977) framhåller även att det finns positiv och negativ påverkan vid imitation. Den kunskap som tillägnas vid imitation i matsituationen behöver sålunda inte resultera i ett positivt beteende.

9.2.3 Matsituationen

Informanterna uttrycker att matsituationen är en känslig situation för barnen då upplevelserna följer dem genom livet. Det är därför viktigt att ge barnen en positiv upplevelse av matsituationen. Således får varken beröm eller tvång att prova eller att äta upp maten förekomma i matsituationen. Däremot kan uppmuntrande ord enligt vissa informanter ha en positiv effekt på barnens matintag. Studien av Galloway et al. (2006) visar att tvång har negativa effekter på barns intag av mat. Abrahamsson et al. (2006) nämner att liknande effekter kan fås om en vuxen lockar barn till att äta upp. Att observatören får respons på sitt beteende är viktigt då det är mer sannolikt att observatören lär sig ett beteende om den blir belönad, eller åtminstone inte bestraffad (Bandura, 1977). Goda matvanor skulle kunna främjas på så vis att personalen utesluter tvång från matsituationen och istället uppmuntrar barnen. Det gäller emellertid att i rollen som pedagog vara uppmärksam på sitt beteende och att det råder ett gemensamt förhållningssätt vad gäller att ge respons på barns matbeteende.

I begreppet goda matvanor ingår enligt informanterna en social aspekt, att matsituationen ska vara en social och trevlig stund, då stämningen i matsituationen påverkar barnens matintag. I en lugn och trevlig matsituation blir barnen mindre stressade vilket ökar chanserna att de äter sig mätta. Matsituationen ses också som ett utmärkt lärotillfälle för barnen då de lär sig hur mycket mat de ska lägga upp på tallriken samt att de lär sig samtala och diskutera. I strävan efter att uppnå en social och trevlig matsituation, menar vi att det fordras någon form av social träning för barn. Enligt Norman (2003) förstärks förskolebarns inlärning genom att pedagogen är tydlig i sitt språk och sina gester. Den sociala träningen skulle kunna yttra sig i att pedagogen är tydlig med att ge alla barn utrymme att prata, samtidigt som ljudet hålls på behaglig nivå.

De regler som sätts upp menar informanterna är tänkta att vara en hjälp för barnen att få i sig mat under måltiden. Genom att skapa rutiner i matsituationen där samma ritualer återkommer dagligen, såväl före, under som efter måltiden, förstärks barns inlärning menar Norman (2003). Goda matvanor borde kunna grundläggas bland förskolebarn bland annat genom att de varje dag får upprepade gånger träning i att lägga upp mat till sig själva och då i lagom portioner. Om barn skaffar sig vanan att alltid försöka lägga upp lagom med mat på sin tallrik kan de på sikt lära sig att anpassa portionen efter sina behov. På så vis kan reglerna vid matbordet fylla en funktion utöver att barnen ska få i sig mat under måltiden, nämligen att barnen ska få i sig rätt mängd mat.

Informanterna nämner att de regler som finns för matsituationen i förskolan ofta skapas runt enskilda bord och kan därför se olika ut från bord till bord. Tidigare har nämnts att informanterna tryckte på betydelsen av en samspelt personalstyrka. Olika regler vid olika matbord visar på att personalen inte är samspelt när det gäller regler i matsituationen och det kan innebära att barn blir ambivalenta i sitt beteende. Om personalen är samspelt även i det här avseendet är det mer troligt att barnen känner sig tryggare i matsituationen. Enligt Bandura (1977) sker lärande mer effektivt om förebilden inger respekt, vilket vi anser att en samspelt personalstyrka gör.

9.2.3.1 Strategier

Att låta barnen smaka på ett livsmedel eller en maträtt vid upprepade tillfällen är enligt informanterna en strategi för att få barnen att äta nya maträtter. Enligt Addressi et al. (2005) finns det två viktiga faktorer för att få barn att acceptera ny mat: den sociala kontexten maten är serverad i samt upprepade möten med den nya maten. Bandura (1977) påstår dock att för att observatören ska kunna återge ett beteende eller en handling måste observatören vara fysiskt och/eller mentalt kapabel. Bunkholdt (1995) utvecklar Banduras påstående med förklaringen att ett beteende som observerats från någon annan kan ligga latent hos ett barn och utvecklas flera år senare då barnet är redo att återge det observerade beteendet. Resonemangen kan tolkas som att även om ett barn observerar pedagoger och andra barn som äter en viss mat, innebär det inte att barnet direkt kan imitera det observerade beteendet. Det är först när barnet är fysiskt och/eller mentalt redo som barnet själv kan smaka på maten. Informanternas strategi borde därför vara rimlig. Att tvinga barn att smaka kan som tidigare nämnt få motsatt effekt i form av aversion för maten i fråga.

Av informanternas uppfattningar framkommer att barns fobi för nya maträtter och bittra smakämnen ligger nedärvt i generna. För att komma över ett sådant hinder krävs strategier främst från köksansvarigas håll, så som att söta de grönsaker som innehåller en bitter smak eller att servera en grönsakstallrik med olika grönsaker utan att de är blandade. Enligt Abrahamsson et al. (2006) menar evolutionsbiologer att barn föds med en rädsla för att äta mat som de tidigare inte smakat, vilket var en värdefull egenskap för att kunna urskilja giftig föda från ofarlig föda då människan fortfarande utforskade naturen på egen hand. Söt föda gav energi och var sällan giftig och föredrogs därför, vilket har gett människan en ärftlig preferens för söt smak. Nicklaus et al. (2004) påvisade att när två- till treåringar fick välja mellan olika maträtter i frånvaro av sina föräldrars påverkan, valdes sällan maträtter med mest grönsaker. Kranz et al. (2004) menar att konsumtionen av grönsaker bland förskolebarn har ökat men att intaget av grönsaker ändå bör fortsätta att öka. Utifrån nyss nämnda litteratur (Abrahamsson et al., 2006; Kranz et al., 2004; Nicklaus et al., 2004) kan antas att förskolebarns bristande intag av grönsaker delvis skulle kunna ha en biologisk och genetisk förklaring. Genom tillämpning av olika strategier, så som att exempelvis söta de grönsaker som innehåller en bitter smak, skulle förskolepersonal kunna få barn att äta mer grönsaker, vilket främjar goda matvanor. Vid utformning av strategier är det av betydelse att se till barns behov.

9.2.4 Barns inflytande och medbestämmande

Barnens inflytande och medbestämmande är både positivt och viktigt men det måste ske inom rimliga gränser för att kosten inte ska bli ensidig menar informanterna. Dessa uppfattningar får stöd i studien av Kranz et al. (2004) där det påvisades att ju äldre barn blir desto större valmöjligheter får de och de tenderar då att välja mindre hälsosam mat. Utifrån den aspekten bör barns inflytande över mat begränsas för att möjliggöra främjandet av goda matvanor. Genom att tillämpa gående lunch får barnen inflytande över vilken tid de vill äta. Fördelar med det är att barnen kan välja att äta när de känner sig hungriga samt att de inte behöver avbryta en lek för att gå till matbordet. En negativ aspekt kan vara att det på förskolan

grundläggs ett beteende hos barnen som de även tillämpar i hemmet, exempelvis att barnen endast vill äta på sina egna villkor.

9.2.5 Kunskap om mat

Ett sätt att förmedla kunskap är genom diskussion. Somliga informanter pratar om mat med barnen, i matsituationen eller utanför, mestadels i form av ett samtal om dagens lunch. Andra sätt att förmedla kostkunskap till barnen, menar informanterna, är genom temaarbete. Det finns även önskemål om att pedagogerna ska ha näringslära med barnen. Matheson et al. (2002) vill se näringslära för barn på förskolan mer lekbaserat och grundat på barns dagliga upplevelser kring mat. Författarna menar att förskolebarn möjligen ännu inte har förmågan att kategorisera mat i abstrakta grupper. Istället för att sortera maten i livsmedelsgrupper, så som grönsaker och kött, använde sig barnen av färggrupper. Bandura (1977) påstår att en observatörs kognitiva förmåga att minnas, hantera och strukturera information, spelar en stor roll för att kunna bevara ett observerat beteende. Informationen ska vara lätt att minnas för att kunna avgöra observatörens beteende senare i tiden. Vi ser flera möjligheter att på förskolan delge kunskaper om mat till barn genom diskussioner, temaarbeten och näringslära. Av intervjuerna framkom att endast några av informanterna talar om mat med barnen, vilket är beklagligt då dagliga samtal om mat skulle kunna vara väldigt givande. Ju fler samtal som berör mat desto större utrymme får maten i barnens liv. Vi är medvetna om att det finns många andra viktiga saker att tala om med barn. Ett samtal eller en diskussion om mat behöver emellertid inte vara så länge, huvudsaken är att ämnet berörs dagligen. När det gäller temaarbeten och näringslära är det viktigt att anpassa inlärningen efter barns kognitiva förmåga. Innan temaarbeten och näringslära planeras kan det vara betydelsefullt att personalen är insatta i redan fungerande metoder för att förmedla näringslära till barn. På så vis ökar chanserna att barn tillägnar sig den kunskap som personalen vill delge.

Informanterna uppfattar att barn lär av varandra genom lek. I leken kan barnen tillämpa sina kunskaper och erfarenheter gällande mat som de har med sig hemifrån. Matheson et al. (2002) påstår att även barnen i deras studie lärde sig mycket om mat och matvanor genom personliga erfarenheter från hemmet och genom leken i förskolan. Det borde vara möjligt att främja goda matvanor bland barn på förskolan genom att låta barn, yngre som äldre, dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper. Ett ultimatum vore att låta barn mötas i förskolans kök för att tillsammans delta i någon form av matlagning. Om detta inte är möjligt kan ett substitut i form av aktiviteter runt ett leksakskök vara ett bra alternativ.

9.3 Slutsats

Goda matvanor ses i ett vidare perspektiv i SLV:s (2007) dokument, *Bra mat i förskolan*, då den sociala samvaron behandlas i lika stor utsträckning som näringsaspekten, men någon tydlig definition av begreppet goda matvanor går inte att finna i vare sig litteratur eller styrdokument. I litteraturgenomgången gick inte att finna någon koppling mellan matvanor och betydelsen av en social och trevlig samvaro, något som i vår studie var väldigt påtagligt. Hälsa i samband med kost nämns inte i Lpfö98. Informanterna uppfattar dessutom att hälsa i samband med kost berördes i liten grad under respektive informants utbildning och de flesta uttrycker en önskan om att ämnet borde ha tagits upp mer. Med den bakgrunden finns anledning att tro att informanterna skulle ha bristande kunskaper och färdigheter beträffande det främjande arbetet med barnens matvanor. Resultatet visar däremot att informanterna är väldigt medvetna om hur de ska arbeta med främjande av goda matvanor, vilket speglas av en holistisk syn på hälsa och goda matvanor. En definition av begreppet samt tydliga riktlinjer skulle kunna underlätta arbetet med att främja goda matvanor, särskilt på förskolor där personalen inte har lika tydliga uppfattningar om vad goda matvanor är och hur de kan främjas. Vår förhoppning är att dokumentet *Bra mat i förskolan* (Livsmedelsverket, 2007) ska

vara till hjälp, men det förutsätter att dokumentet sprids och finns tillgängligt för alla som arbetar med barn på förskolor. Framtida studier inom området kan exempelvis ha som syfte att definiera begreppet goda matvanor och hur de kan sättas i relation till gruppen förskolebarn.

9.4 Folkhälsopedagogisk relevans

Att tillämpa ett salutogent perspektiv och arbeta hälsofrämjande med barn är av betydelse för folkhälsan i Sverige. Genom att främja goda matvanor hos barn kan exempelvis problem som övervikt, fetma och andra kostrelaterade sjukdomar förebyggas (Socialdepartementet, 2002; FHI, 2003). Det är i de tidiga åren i livet som vanor grundläggs och individens kunskaper och handlingsmönster har sin grund i tidiga erfarenheter (Christenson & Sundling, 2001; Svederberg, Svensson & Kindeberg, 2001). Barn är på så vis formbara, varför det är viktigt att börja det hälsofrämjande arbetet så tidigt som möjligt. Förskolan borde vara en lämplig arena, då en majoritet av svenska barn går i förskola och spenderar en stor del av dagen där. Enligt Statistiska centralbyrån (2006) var i början av 2000-talet 74 procent av alla ett- till treåringar och 96 procent av alla fyra- till femåringar inskrivna i förskoleverksamhet. Inom folkhälsoarbetet finns önskemål att individen ska göra val rörande sin livsstil utifrån egna kunskaper och egen förståelse (Svederberg et al., 2001). På förskolor finns möjligheter att delge barn kunskaper om kostens betydelse för hälsan samt att ge barn positiva upplevelser och goda erfarenheter från matsituationen.

Resultatet av vår studie är relevant ur ett folkhälsopedagogiskt perspektiv då det visar på flera goda uppfattningar och praktiska tillvägagångssätt för hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor. Varje förskola är unik och har sina specifika förutsättningar, varför hälsofrämjande arbete måste anpassas till sin kontext. De varierande förutsättningarna kan leda till att det hälsofrämjande arbetet ter sig olika på olika förskolor. Av den anledningen bör resultatet av den här studien ses som exempel på arbetssätt och fungera som inspirationskälla för de som arbetar med barn på förskolor. Studien kan vara av intresse för föräldrar till förskolebarn eftersom deras påverkan och ansvar berörs och diskuteras. En tredje funktion ser vi på politisk nivå då exempelvis stadsdelsnämnder kan få en insikt i kostens betydelse för hälsan och vilka hälsofrämjande möjligheter det finns på förskolor. I de fall förskolans förutsättningar inte är tillräckliga för att planera och genomföra hälsofrämjande arbete med fokus på goda matvanor kan en folkhälsopedagog vara en tillgång samtidigt som personalen på förskolan inte belastas med ytterligare ansvar.

10 Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W. & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Femte upplagan. Stockholm: Liber AB.
- 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*, 45, 264-271.
- Appleton, J. V. (1995). Analysing qualitative interview data: addressing issues of validity and reliability. *Journal of Advanced Nursing*, 22, 993-997.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. London: Prentice Hall Inc.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall Inc.
- Bunkholdt, V. (1995). *Från födsel till pubertet: om barns psykiska utveckling*. Lund: Studentlitteratur.
- Burnard, P. (1996). Teaching the analysis of textual data: an experiential approach. *Nurse Education Today*, 16, 278-281.
- Cavanagh, S. (1997). Content analysis: concepts, methods and applications. *Nurse Researcher*, 4, (3), 4-15.
- Christenson, I. & Sundling, I-M. (2001) *Näringslära*. Stockholm: Liber.
- Dennison, B A., Rockwell, H L. & Baker, S L. (1998). Fruit and Vegetable Intake in Young Children. *Journal of the American College of Nutrition*, 17, (4), 371-378.
- Fieldhouse, P. (1996). *Food and Nutrition – Customs and Culture* (second edition). Cheltenham: Stanley Thornes (Publishers) Ltd.
- Flodmark, C.-E., Hernell, O. & Perlhagen, J. (2007). Fetma hos barn – prevention enda realistiska lösningen på problemet. *Läkartidningen*, 104, (3), 138-141.
- Forsman, B. (1997). *Forskningsetik. En introduktion*. Lund: Studentlitteratur
- Galloway, A. T., Fiorito, L. M., Francis, L. A. & Birch, L. L. (2006). “Finish your soup”: Counterproductive effects of pressuring children to eat on intake and affect. *Appetite*, (46), 318-323.
- Helkama, K., Myllyniemi, R. & Liebkind, K. (2000). *Socialpsykologi – en introduktion*. Malmö: Liber.
- 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*, 94, (9) 1525-1530.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

- Livsmedelsverket (2005). [elektronisk] *Svenska näringsrekommendationer – fjärde upplagan*. Tillgänglig: <http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf> [läst: 2007-01-24].
- Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut. (2005). [elektronisk] *Underlag till nationell handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <www.fhi.se> [läst: 2007-01-13].
- Livsmedelsverket (2006). *Riksmaten – barn 2003*. Uppsala: ORD&FORM.
- Livsmedelsverket (2007). *Bra mat i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Malik, V. S., Schulze, M. B. & Hu, F. B. (2006). Intake of sugar-sweetened beverages and weight gain: a systematic review. *American Journal of Clinical Nutrition*, 84, 274-88.
- Matheson, D., Spranger, K. & Saxe, A. (2002). Preschool Children's Perceptions of Food and Their Food Experiences. *Journal of Nutrition Education*, 34, (2), 85-91.
- Nicklaus, S., Boggio, V. & Issanchou, S. (2004). Food choices at lunch during the third year of life: High selection of animal and starchy foods but avoidance of vegetables. *Acta Paediatrica*, 94, 943-951.
- Nordiska Ministerrådet (2006).[elektronisk] *Nordisk handlingsplan för bedre sundhed og livskvalitet gennem mad og fysisk aktivitet*. Tillgänglig: <www.norden.org/sagsarkiv/docs/Bet_B247livskvalitet.pdf> [läst: 2007-01-24].
- Norman, J. (2003). *Språkspel i förskolan – uppfostran vid matbordet*. Malmö högskola: Lärarutbildningen.
- Pellmer, K. & Wramner, B. (2002). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Sepp, H., Abrahamsson, L. & Fjellström, C. (2006). Pre-school staffs' attitudes towards food in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies*, 30, (2), 224-232.
- Skolverket (1998). *Läroplan för förskolan, Lpfö98*. Västerås: Västra Aros.
- Socialdepartementet. (2002). [elektronisk] *Regeringens proposition 2002/03:35. Mål för folkhälsan*. Tillgänglig: <www.social.regeringen.se> [läst: 2006-10-04].
- Socialstyrelsen (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Starrin, B. & Svensson, P-G. (1994). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur.
- Statens Folkhälsoinstitut (2003). *FYSS: fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut. (Rapport nr 2003:44)
- Statens Folkhälsoinstitut (2005). *Övervikt bland barn – nytt system för nationell uppföljning*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut (Rapport nr 2005:20).

Statistiska centralbyrån (2006). [elektronisk] *Barn börjar tidigare i förskola*. Tillgänglig: <www.scb.se/statistik/_publikationer/BE0801_2006K02_TI_11_A05ST0602.pdf> [läst: 2007-04-02].

Svederberg, E., Svensson, L. & Kindeberg, T. (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur.

Svenska kommunförbundet (1996). *Barn och matlust*. Svenska kommunförbundet.

Svensson, P-G, & Starrin, B. (1996). *Kvalitativa studier i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken, ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Tallberg Broman, I. (1995). *Perspektiv på förskolans historia*. Studentlitteratur: Lund.

Världshälsoorganisationen (2004). [elektronisk] *Global strategy on diet, physical activity and health. WHA57 17, 22*. Tillgänglig: <http://www.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA57/A57_R17-en.pdf> [läst: 2007-01-24].

Wikare, U., Berge, B. & Watsi, C. (1999). *Förskola, skola, fritidshem* (Tredje upplagan). Stockholm: Liber.

11 Bilagor

11.1 Informationsbrev

Bilaga 1

Informationsbrev

Vi är två studenter som går det tredje och sista året på det Folkhälsopedagogiska programmet vid Högskolan Kristianstad. Vi kommer att skriva ett examensarbete på C-nivå där vi ska göra en undersökande studie. Studien kommer att belysa förskolepersonals uppfattningar då det gäller att främja goda matvanor bland barnen på förskolan.

Syftet med studien är att undersöka förskolepersonals uppfattningar om hur goda matvanor kan främjas bland barn på förskolor.

Vi har förstått att ert förskoleområde tycker att maten är viktig och betydelsefull för barnen. Den kunskap som ni kan bidra med är värdefull för oss i vår kommande yrkesroll som folkhälsopedagoger, men även för andra förskolor som hjälp i deras arbete med att främja goda matvanor. Du är genom detta informationsbrev tillfrågad att delta i studien eftersom du arbetar som förskolelärare inom det utvalda rektorsområdet. **Medverkan är helt frivillig.**

Undersökningen kommer att genomföras med intervjuer. Vi räknar med att intervjua sju till åtta personer. Eventuellt kan vi behöva komplettera med uppföljande intervjuer. De här kommer i så fall inte att vara lika omfattande som den första intervjun. Intervjuerna kommer att spelas in på en bandspelare och anteckningar kommer att föras under intervjuens gång. **Både förskolan och intervjupersonerna kommer att aidentifieras i den kommande uppsatsen för att inte röja några identiteter.**

När som helst under undersökningens gång är det möjligt att avbryta sitt deltagande utan att någon orsak behöver anges eller att det blir några konsekvenser.

Allt insamlat material förvaras inlåst och efter att vårt examensarbete är avslutat kommer all insamlad data att förstöras.

Vi ser fram emot att arbeta med Dig i den här studien! Om du har några frågor, vänligen kontakta oss eller vår handledare.

Tack på förhand för din medverkan!

Åsa & Tobias

Åsa Gunnarsson, mobilnummer: 073-612 68 62 mail: asa_gunnarsson81@hotmail.com

Tobias Nilsson, mobilnummer: 070-454 70 06 mail: los_tubos@yahoo.se

Anneli Wigforss-Percy, handledare och Universitetsadjunkt i omvårdnad, telefonnummer: 044-20 40 40 mail: anneli.wigforss_percy@hv.hkr.se

11.2 Samtycke i samband med intervju

Samtycke i samband med intervju

Tankar kring att främja goda matvanor - en intervjustudie med förskolelärare i fokus

Intervjuare: Åsa Gunnarsson och Tobias Nilsson

Intervjuperson: _____

Datum för intervju: _____

Allmänna villkor:

Intervjuerna avidentifieras vid utskriften. Inspelade band förvaras inlåsta utom när de används för utskrift eller kontroll samt under transport. Referenser till vad som framkommit i intervjun görs avidentifierat, om inte annat överenskommes i senare skede. Eventuella citat och referat som går att hänföra till en enskild intervju kommer att diskuteras med intervjupersonen.

✕-----

Jag har tagit del av informationen om studien angående hur personal på en förskola tänker kring matens betydelse för hälsan och hur man kan jobba pedagogiskt med att främja goda matvanor hos barnen.

Jag har också tagit del av informationen att deltagandet är frivilligt och att jag kan avbryta när som helst utan att ange någon orsak eller med några konsekvenser för min behandling.

Härmed ger jag mitt samtycke till att bli intervjuad och att intervjun spelas in på band samt till att medverka i studien.

Ort, datum _____

Underskrift _____

Namnförtydligande _____

Ev. telefonnummer _____

11.3 Intervjuguide

Inledning

Vi är intresserade av dina subjektiva uppfattningar och erfarenheter. Vi är alltså inte ute efter vad som anses vara rätt eller fel/bra eller dåligt i svaren.

Ni, personalen, har mycket större erfarenhet och kunskap inom området än vad vi själva har och därför ser vi intervjusituationen som ett lärotillfälle. Vi kommer inte att bedöma svaren utan bara analysera dem med hjälp av den kunskap och erfarenhet som vi innehar som blivande folkhälsopedagoger.

Frågor

1. Uppfattning om matens betydelse för hälsan:

Inledning: Det skrivs mycket i media om kostens betydelse för vår hälsa. Olika forskare har olika uppfattningar om hur kosten påverkar hälsan.

Vilken uppfattning har du om matens betydelse för hälsa?

Vilken uppfattning har du om matens betydelse för barnens hälsa?

Vilken roll (vilket ansvar) tycker du att förskolan bör ha när det gäller barnens matvanor?

Uppfattar du att förskolan du jobbar på stämmer in på den rollen?

2. Matsituationen:

Sitter personalen med och äter tillsammans med barnen? Hur uppfattar du det?

Äter personalen samma mat som barnen? Hur uppfattar du det?

Hur uppfattar du att stämningen är vid matbordet?

Märks någon skillnad om det är stökigt/lugnt vid bordet? Hur då?

Uppfattar du att stämningen vid matbordet påverkar vad och hur barnen äter? På vilket sätt?

Vilka regler finns för barnen vid matbordet? Vilken betydelse uppfattar du att de här reglerna har för barnens intag av mat under måltiden?

3. Förhållningssätt till mat:

Vad anser du att det innebär att vara en förebild för barnen (i allmänhet)?

Anser du dig vara en förebild för barnen vid matbordet? Om ja, hur då? Om nej, kommer det sig?

Hur förhåller sig barnen överlag till maten (positivt/negativt)?

Uppskattar barnen maten? Ser de fram emot måltiden? På vilket sätt?

Uppfattar du att barnen är öppna för nya maträtter och smaker? Hur visar det sig? Om nej, vad tror du det beror på?

Uppfattar du att barnen får i sig tillräckligt mycket mat för att tillgodose den energi och näring de behöver?

4. Föräldrar:

Vilken roll (vilket ansvar) anser du att föräldrarna har när det gäller barnens matvanor?

Hur yttrar det sig på förskolan?

Pratar du om barnens förhållningssätt till mat med barnens föräldrar? Om ja, vad pratar ni om? Var pratar ni om det (enskilda samtal/föräldramöten/när föräldrarna hämtar eller lämnar barnen)?

Har föräldrarna möjlighet att påverka maten på förskolan? Om ja, på vilket sätt? Vad anser du om det?

5. Kunskap om mat:

På vilket sätt uppfattar du att barnen får kunskap om mat under sin vistelse på förskolan?

Pratar du om mat med barnen vid måltiden? Om ja, på vilket sätt?

Pratar du om mat med barnen utanför måltiden? Om ja, finns det en pedagogisk tanke med det?

6. Barnens inflytande över maten:

- Vad anser du om att ge barn på förskolor möjlighet att påverka maten som serveras?

- Uppfattar du att barnen på din avdelning kan påverka vilken mat som serveras? På vilket sätt kan de påverka?

- Vilka fördelar respektive nackdelar uppfattar du att det finns med att barnen har inflytande över maten som serveras?

7. Utveckling av arbetet:

Har du någon uppfattning om hur arbetet med barnens matvanor kan utvecklas vidare på förskolan?

8. Utbildning:

- Vilken utbildning har du?

- Uppfattar du att kost och hälsa behandlades under utbildningens gång? På vilket sätt behandlades det? Vad anser du om utbildningens sätt att beröra ämnet?

- Uppfattar du att läroplanen behandlar ämnet *kost och hälsa*?