

EXAMENSARBETE

C-uppsats

Hösten 2007
Läroarutbildningen

Att arbeta hälsofrämjande i skolan

- En intervjuundersökning av pedagoger/personal

Författare
Maria Andersson
Mia Lindgren

Handledare
Maria Lennernäs

www.hkr.se

Andersson, Maria & Lindgren, Mia (2008). *Att arbeta hälsofrämjande i skolan –En intervjuundersökning av pedagoger/personal*. Kristianstad: Högskolan Kristianstad.

Abstract

Stödjande och inspirerande miljö i hem och skolor, anses bidra till att introducera hälsosamma vanor i en tidig ålder. Undersökningen syftar till att beskriva hur pedagoger/personal som arbetar på två skolor i centrala skåne resonerar och agerar kring begreppet hälsa, med fokus på måltider, rörelse och sömn. Vi vill även få reda på hur de uppfattar att de arbetar med detta. Fem personer intervjuades (klasslärare, idrottslärare och kökspersonal). Resultatet visar att samtliga arbetar praktiskt med vad som de uppfattar ingå i hälsofrämjande arbete, men på olika sätt. Samtliga medverkande pedagoger arbetar praktiskt med hälsan, genom att till exempel vara goda förebilder, arbeta med teman, ha uteverksamhet med mera. Kökspersonalen förmedlar hälsan, genom den mat de serverar under skoldagen. Samtliga intervjuade är medvetna om att det finns vissa riktlinjer som de ska följa.

Slutsatsen är att hälsan är viktig i skolan eftersom skolan har möjlighet att ge barnen kunskaper och etablera goda vanor för livet, men dessutom kan de undersökta skolorna/klasserna alltid bli ännu bättre på att arbeta med hälsofrämjande vanor.

Ämnesord: Barn, hälsa, måltider, pedagogik, rörelse, sömn.

INNEHÅLL

Förord	5
Inledning	6
Litteraturgenomgång	8
Etablerad definition av begreppet hälsa	9
Hälsobegrepp	9
Hälsa ur ett salutogent perspektiv	10
Barns fetma i samhället	10
Hälsa i skolans verksamhet och undervisning - styrdokument och riktlinjer	11
Livsmedelsverkets och Statens folkhälsoinstituts rekommendationer	11
Mat och dryck	12
Måltider och måltidspedagogik	13
Rörelse	14
Sömn	14
Hälsofrämjande skolor	15
Hälsofrämjande skolutveckling - exempel från Skåne	15
Hälsopedagogik	16
Slutsats från litteraturgenomgången	16
Problemprecisering	17
Syfte	18
Metod och genomförande	19
Var undersökningen utfördes	19
Medverkade i undersökningen	19
Hur undersökningen genomfördes	20
Etik	21
Litteratursökning	21
Resultat	22
Diskussion	29
Pedagogernas/personalens medvetande riktlinjer för hälsofrämjande arbete	29
Hälsa	30
Rörelse	30
Kost och rekommendationer	31
Måltider	32
Sömn	32
Direktiv	33
Läroutbildning	33
Hur skolan kan arbeta hälsofrämjande	34
Våra reflektioner och förslag på åtgärder	35
Genomförandet av studien	37
Sammanfattning	39
Referenser	41

Bilagor

Bilaga 1 Tallriksmodellen

Bilaga 2 Matcirkeln

Bilaga 3 Intervjufrågor

Bilaga 4 Missivbrev

Bilaga 5 Intervjuresultat

Förord

Vi valde att skriva om detta ämnet, för att det är intressant att få reda på hur de arbetar med hälsofrämjande vanor på skolan, samtidigt själva får mer kunskap om ett ämne som vi anser viktigt att arbeta med i förskola, förskoleklass, skola, samt även i vuxen ålder. Även eftersom vi under vår verksamhets förlagda utbildning såg en del barn som verkade överviktiga.

Vi vill som tack för hjälpen med vårt examensarbete tacka alla som vi intervjuat, pedagoger och kökspersonal, utan alla er hade det inte blivit något av vår undersökning. Vi vill även tacka vår handledare Maria Lennernäs, som med sina goda kunskaper i ämnet, uppmuntran och vägledning hjälpt oss. Dessutom vill vi tacka våra familjer för stödet och den uppmuntran de har gett oss under arbetets gång.

Inledning

Begreppet hälsa kan ha olika innebörd till exempel goda matvanor, fysisk aktivitet, miljön, sociala relationer och psykisk hälsa (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005). Vi har valt att avgränsa begreppet till rörelse (fysisk aktivitet), matvanor (vad, när och hur mycket individen äter), samt sömn i denna studien. Obalans i kroppen kan leda till fetma som innebär ohälsa. Hälsosamma vanor redan i förskolan har dels betydelse för kroppens utveckling, dels betydelse för hur individen kommer att förhålla sig till sin kropp under barndomen, ungdomen och även det vuxna livet (Livsmedelsverket 2007). Barn i förskoleklass möter främst vuxna som klassläraren, kökspersonalen och eventuellt en idrottslärare. Vad är det då som påverkar och styr hälsofrämjande arbete i skolan? Det som är grunden till hälsofrämjande arbete och påverkar detta är människan, samt olika riktlinjer och lagar.

Det finns många orsaker som påverkar hälsan positivt och/eller negativt. I denna uppsatsen har vi avgränsat analysen till, kost, rörelse och sömn. Andra faktorer som påverkar hälsan kan vara till exempel stress, förmågan att kunna ta det lugnt och vila, massage som ger lugnande effekt med mera. Vi anser att vår undersökning är relevant, eftersom hälsan är viktig att främja och medvetengöra för eleverna. Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet (Lpo 94) poängterar även hälsans vikt genom följande:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (SKOLFS 2006:23 2006, s. 10)

Anledningen till valet av målgruppen 6-åringar för vår undersökning, är att de flesta barn går i förskoleklass. I skollagen, kapitel 2 b Förskoleklassen under 2§, poängteras att varje kommun i Sverige ska tilldela alla barn, som under året fyller 6 år, en plats i förskoleklassen (Skollag 1985:1100). Pedagoger/personal har därför ett ypperligt tillfälle att i tidig ålder påverka flertalet av Sveriges 6-åringar till att etablera hälsofrämjande vanor. Dessutom påverkades vårt val av målgrupp av att vi går olika inriktningar på lärarutbildningen. Maria Andersson går inriktningen Barns lärande lärarens roll, BLMN (6-12 år) och Mia Lindgren går inriktningen Lek-Utveckling-Lärande (0-6 år), de åldrar vi har gemensamt är då 6-åringarna.

Vår undersökning är av intresse för pedagoger och annan personal i förskoleklassen. När pedagoger nämns, så är det lärare som bland annat läst pedagogik i sin utbildning. Pedagogik menar vi handlar om undervisning och till viss del uppfostring av barnen. Detta har vi även stöd av från Bergem (1998) som menar att pedagogik är läran om undervisning, om utbildning av främst barn.

Litteraturgenomgång

Litteraturgenomgången börjar med en kort bakgrund, övergår till att definiera hälsa, samt vad det finns för styrdokument och riktlinjer. Sedan behandlas vad olika forskare, dietister, Livsmedelsverket, Statens folkhälsoinstitut med flera, anser viktigt för en god hälsa och deras rekommendationer inom måltider, rörelse och sömn. Svenska myndigheten som har uppdrag att främja hälsa hos barn och ungdom är även något som finns med i studien. Ytterligare som behandlas är hälsofrämjande skola och hälsopedagogik.

Vår hälsa beror delvis på vår livsstil. Kostvanor tillsammans med fysisk aktivitet är exempel på livsstilsfaktorer som är kopplade till varandra, vid felaktig balans kan det vara orsaken till övervikt och generell ohälsa. Idag konkurrerar många stillasittande inomhusaktiviteter ut traditionella utomhusaktiviteter och användningen av datorer, videoapparater och tv-spel är de största fritids sysselsättningarna för många barn och ungdomar i dagens Sverige. Detta kan i sin tur leda till fetma. (Eisenmann JC m.fl. 1999).

Under de senare åren har det framkommit i olika rapporter från Statens beredning för medicinsk utvärdering (2004) och från forskare (Claude, 2007) att allt fler barn är överviktiga. Den rapporterade utvecklingen får oss att reflektera kring barns fetma, hur vi som kommande pedagoger kan anta ett medvetet och fokuserat arbetssätt som syftar till att göra barnen medvetna om sin hälsa i tidig ålder och på så sätt motverka övervikt hos barnet.

Enligt Livsmedelsverkets och Statens folkhälsoinstituts undersökning till handlingsplan, är cirka en femtedel av Sveriges barn överviktiga eller feta. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut fick i uppdrag av regeringen att ta fram en hälsofrämjande handlingsplan för de svenska medborgarna. Handlingsplanen tar upp goda matvanor och fysisk aktivitet, som skolan ska använda sig av för att barnen ska få bättre hälsa. En av dessa är att göra personalen medvetna om vikten av den fysiska aktiviteten och de goda matvanorna (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005).

Regeringen har tagit fram 11 mål om folkhälsopolitik. Dessa är: 1. Delaktighet och inflytande i samhället; 2. Ekonomiska och sociala förutsättningar; 3. Barns och ungas uppväxtvillkor; 4. Hälsa i arbetslivet; 5. Miljöer och produkter; 6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård; 7. Skydd mot smittspridning; 8. Sexualitet och reproduktiv hälsa; 9. Fysisk aktivitet; 10. Matvanor och livsmedel; 11. Tubak, alkohol, narkotika och spel (Regeringens proposition 2007/08:110).

Efter att regeringen hade fått fram de 11 nationella målen började region Skåne bilda nätverk inom hälsofrämjande skola. Det var då region Skåne började jobba med/ta upp hälsofrämjande på skolor (Region Skåne & Kommunförbundet Skåne 2006).

Idag ligger tyngdpunkten på att främja hälsan hos människan, detta genom att stimulera och lyfta fram de saker som medverkar till att vi människor mår bra och trivs. Det här arbetssättet tar sin utgångspunkt i den friska människan, man arbetar för att främja människors hälsa (Arén & Ljusenius 2003, Hansson 2004). Hälsoarbete menar även Rydgvist och Winroth (2002) innebär olika åtgärder som påverkar hälsan på ett positivt sätt.

Etablerad definition av begreppet hälsa

Hälsa enligt WHO, World Health Organisation (1996) är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaro av sjukdom och handikapp. Anledningen till att denna definition valts, är att många litteraturkällor har hänvisat till WHO. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) definierar inte ordet hälsa, men menar att god hälsa har att göra med goda kostvanor och fysisk aktivitet, dessutom menar de att sömnen påverkar hälsan hos människan.

Textrutan nedan åskådliggör olika hälsobegrepp som Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut har.

- | |
|---|
| <p>Hälsobegrepp</p> <ul style="list-style-type: none">• Goda matvanor• Fysisk aktivitet• Normalvikt• Frukt & Grönt• Nyckelhålmärkt mat• Miljön• Sociala relationer• Psykisk hälsa |
|---|

(Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005)

Faktaruta 1. Livsmedelsverkets och Statens folkhälsoinstituts definition av begreppet hälsa.

Hälsa ur ett salutogent perspektiv

Antonovsky (2005) är medicinsk sociolog, som talar varmt om begreppet KASAM. Det menar han består av meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Detta anser han är en del av det som påverkar hälsan. Antonovsky menar att det är meningsfullheten som är allra viktigast och sedan i nämnda ordningen ovan. Detta anser han då han menar att det krävs att meningsfullheten finns för att motivera och göra det möjligt att ha långvarig begriplighet och hanterbarhet. Dessutom menar han att det krävs begriplighet (förståelse) för att kunna hantera saker och ting.

Barns fetma i samhället

Från att undernäring har varit ett problem, drabbas allt fler barn av följsjukdomar till fetma (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005). I en rapport som lades fram till världshälsoorganisationen (WHO) visade det sig att 10 procent av alla barn i världens skolor var överviktiga. Av de 10 procenten var mellan 2-3 procent feta. Dessa siffror är ett genomsnitt i världen, så de varierar mycket beroende på vilken del av världen man kommer ifrån. Undersökningar i Sverige visar att mellan 18-25 procent av barnen är överviktiga, detta motsvarar att var fjärde eller femte barn är överviktiga och att 3-4 procent av barnen är feta (Agerberg 2007). Övervikt och fetma betyder att du väger för mycket i förhållande till din längd. Övervikt innebär att du väger lite för mycket i förhållande till din längd, medan fetma innebär att du väger mycket för mycket. En orsak till övervikt och fetma, är till stor del beroende på mycket stillasittande. Dessutom äter människan ofta mer än hon har behov av och detta överskottet, bidrar till övervikt och fetma (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005).

Om de dystrare scenarierna visar sig bli verklighet, kommer denna generation att bli den första där barnen dör tidigare än sina föräldrar, som en följd av fetma under barndomen. House of Commons Health Committee, Obesity Report 2004. (Agerberg 2007, s. 84)

Människan vänjer sig snabbt vid de nya förändringarna, större portioner, plus-menyer och att barnen blir tyngre och kläderna större. Görs ingenting åt detta kommer övervikt att vara en del av vardagen (Janson & Danielsson 2003). I rapporten bra mat i skolan – råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem, menar att trenden kan motverkas genom att etablera hälsosamma vanor redan i tidig ålder, vilket har betydelse för kroppens utveckling och hur individen kommer att förhålla sig till sin kropp. (Livsmedelsverket 2007).

Hälsa i skolans verksamhet och undervisning - styrdokument och riktlinjer

Hälsa och välbefinnande tas upp i nästan alla skolämnen i grundskolans kursplaner och betygsriterier. Vad gäller hem- och konsumentkunskap är det att ge erfarenheter och förståelse av de dagliga handlingarna och varornas betydelse för ekonomi, miljö, hälsa och välbefinnande. Hälsa och välbefinnande kan påverkas på många olika sätt, ekonomiskt, materiellt, fysiologiskt och psykosocialt. Inom de naturorienterande ämnena ska man kunna ta ställning i olika värdefrågor inom exempelvis miljö- och hälsofrågor. I de samhällsorienterande ämnena handlar det om att ge barnen möjlighet att se hur individen formar sin värld och hur han/hon formas av omvärlden. Barnen ska utveckla sin fysiska, psykiska och sociala förmåga, samt ges kunskaper om den egna livsstilens betydelse för hälsan, detta inom ämnet idrott och hälsa (Skolverket 2002).

Riksdagen antog 11 nationella mål för hälsoarbetet år 2008, varav tre mål berör skolan. Målen är delaktighet och inflytande, ökad fysisk aktivitet, samt goda matvanor och säkra livsmedel. (Regeringens proposition 2007/08:110). Utifrån de nationella målen och ohälsan i Skåne koncentreras det regionala folkhälsoarbetet till fem fokusområden med målsättningar. Av de fem fokusområdena gäller ett av dessa *stödjande miljöer*, där bland annat skolan ska vara just en sådan miljö, genom att eleverna ska känna hälsa och välbefinnande. Ett annat fokusområde gäller *kost och fysisk aktivitet*, där inriktningen är att alla ska vara regelbundet fysiskt aktiva, samt att fler ska ha normalvikt. De regionala fokusområdena är till för att förbättra hälsan för medborgarna i Skåne (Region Skåne & Kommunförbundet Skåne 2006).

Livsmedelsverkets och Statens folkhälsoinstituts rekommendationer

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick i uppdrag av regeringen att ta fram underlag till en handlingsplan för fysisk aktivitet och goda matvanor. Underlaget ska vara konkret vad som ska göras på nationell nivå, av landsting och kommuner för att förebygga ohälsa, genom bra matvanor och ökad fysisk aktivitet (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005).

Statens folkhälsoinstitut (2005) menar att det behövs göras insatser för att främja utvecklingen för hälsa. Att inom skolan ska pedagogerna ansvara för att varje barn får tillräckligt med fysisk aktivitet under skoldagen och medvetandegöra dem om vilken betydelse fysisk aktivitet har för hälsan. Inom skolan ska man se till att det finns tillgång till frukt och grönsaker, och

att livsmedel med mycket socker och fett, samt näringsfattiga livsmedel inte ska vara tillgängliga för barnen.

Kökspersonalen inom kommunala skolor får råd och näringsrekommendationer av Livsmedelsverket som vägledning om vad de kan servera för mat i skolan, så att den är bra för hälsan (Livsmedelsverket 2007). Svenska näringsrekommendationer (SNR) 2005 anser man bör äta frukost, lunch, middag och 1-3 mellanmål, samt dela upp måltiderna regelbundet under dagen. De menar dessutom att man ska äta enligt tallriksmodellen (bilaga 1) (Abrahamsson m.fl. 2006). Genom att lärare äter pedagogisk lunch med barnen kan de förmedla en positiv inställning till mat och måltider. I skolan är läraren en viktig förebild och ”rutinsättare” som även bör se till att barnen är mer i rörelse under lektionerna (Livsmedelsverket 2007).

Mat och dryck

Människan behöver energi och näringsämnen från maten samt vatten för att överleva. Mat har olika vattenhalt (Abrahamsson m.fl., 2006). Energi behövs för muskelarbete, värme, samt för att organ och tillväxt ska fungera. Lindeberg (2006) och Agerberg (2007) menar för att hålla vikten eller gå ner, gäller det att förbruka lika mycket energi eller mer än det vi får i oss. Den energin som inte förbrukas, lagras som fett på kroppen. Dessutom poängterar de att rörelse måste förekomma för att förbruka överskottsenergin, som människan fått i sig genom maten. Det vill säga energi som inte förbränns genom kroppens grundomsättning vid sömn, vila och rörelse. Matens innehåll av energi och näring, vitamin och mineral, i tillräcklig mängd för kroppens behov, krävs för att vi ska kunna överleva och arbeta fysiskt och psykiskt (Abrahamsson m.fl. 2006). För att tillgodose kroppens behov av olika näringsämnen krävs att vi äter livsmedel av olika slag och ursprung, vilket Livsmedelsverket (2007) anger i sin rapport bra mat i skolan – råd för förskoleklass, grundskola, gymnasieskola och fritidshem.

Livsmedelsverket (2007) rekommenderar att barn ska äta 400 gram frukt och grönsaker om dagen. Abrahamsson m.fl. (2006) menar att vatten är en bra törstsläckare och något som människan bara kan klara sig utan i några dygn. Vatten kan du få i dig genom till exempel mjölk, frukt och grönsaker. De framhåller att det är särskilt viktigt att småbarn får tillräckligt med vätska då de förbrukar mer vätska än vuxna. Får barn en vätskeförlust på ungefär 15 procent av sin kroppsvikt är det livshotande (Abrahamsson m.fl. 2006). Det är därför viktigt

att förskolans mat och dryck, ger den energi- och vätskebehov som kroppen behöver (Livsmedelsverket 2007).

Måltider och måltidspedagogik

Kosten i förskolan är av stor betydelse, eftersom detta är en institution som når samtliga barn och på så sätt kan förmedla en hälsofrämjande livsstil, detta även vad gäller fysisk aktivitet (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut 2005). Pedagogiken har med undervisning att göra (Bergem 1998), därmed är den betydelsefull för att lära barnen om hälsofrämjande vanor. Livsmedelsverket (2007) anger att våra matvanor och fysiska aktivitet har betydelse för hälsan. De beskriver även i *Bra mat i skolan*, bra principer vad gäller maten i skolan. Dessa är att det ska finnas tillgänglig frukt och färskt vatten, till lunch ska det finnas lättmjölk och vatten att välja på, samt möjlighet att äta i lugn och ro. Dessutom poängterar de att skolan borde ta bort möjligheten att kunna köpa till exempel läsk, godis och kakor.

Redan i tidig ålder grundläggs matvanorna, så det är viktigt att vuxna är goda förebilder genom att, äta all mat som serveras, ha en balanserad måltid och att smaka ny mat med en positiv inställning (Livsmedelsverket 2007). Lindeberg (2006) anser att barn oftast gör som vuxna gör. Dessutom menar han att man ska försöka ha sina måltider jämt fördelade under dagen. Börja dagen med frukost, det är en viktig måltid, då du varit utan mat under en längre tid och kroppen därför behöver ny energi. En rejäl frukost gör att du är pigg och mätt under en längre tid. Ät till exempel gröt med smörgås och ett glas mjölk. Av de svenska näringsrekommendationerna framgår att människan får i sig tillräckligt av näringsämnen genom att varje dag äta varierad kost från de sju olika livsmedelsgrupperna som finns med i matcirkeln (bilaga 2). För att få lagom mycket av de olika livsmedelsgrupperna kan du ta hjälp av tallriksmodellen, denna kan användas vid lunch och middag. Tallriksmodellen innebär att du delar tallriken i olika delar, där en fjärdedel består av kött, fisk, ägg, linser och/eller bönor, resterande delen av tallriken delas på hälften, där ena halvan består av potatis, pasta eller ris + bröd och den andra halvan består av grönsaker, rotfrukt + frukt och bär. (Abrahamsson m.fl. 2006).

När barnen är mellan 6-12 år och är överviktiga, brukar det hjälpa med att ändra livsstilen hos familjen. Livsmedelsverket (2007) menar att det är hem och familj som har det huvudsakliga ansvaret för barnens matvanor, men många barn äter de flesta måltider utanför hemmet och

därför inverkar andra vuxna på barnets matvanor. På så sätt har förskolans/skolans förebilder betydelse för barnens utveckling.

Rörelse

Vart tar barns naturliga lust till rörelse vägen? Att röra sig och leka är från början lika naturligt som att äta, andas och sova. Någonstans på vägen mot vuxenlivet dämpas glädjen och lusten till lek och rörelse (Sandborgh & Stening-Furén 1989, inledningen).

Det är viktigt för människan att ta till vara på vardagsmotionen till exempel gå och cykla till skolan/jobbet för att kroppen ska må bra. Vardagsmotionen spelar lika stor roll som de organiserade träningspassen. Rörelse och motion för kroppen spelar stor roll, inte bara för vikten utan också för bättre kondition, balans, reaktionsförmåga, starkare skelett, ett starkare immunförsvar med mera (Lindeberg 2006).

Lindeberg (2006) framhåller att genom rörelse varje dag orkar man mer och mår bättre. För övrigt menar hon att kroppen är anpassad för rörelse och vid rörelse byggs musklerna upp. Det är viktigt för oss vuxna att inspirera och uppmuntra glädjen i rörelsen och leken, både utom- och inomhus (Janson & Danielsson 2003). Nordiska Ministerrådet rekommenderar att barn är fysiskt aktiva i minst 60 minuter om dagen (Nordic Council of Ministers 2006).

Livsmedelsverket anser att under skoldagarna ska det vara mer fysisk aktivitet, genom att barnen har mer rörelse under lektioner och raster. (Livsmedelsverket & Statens folhälsoinstitut 2005). Dessutom poängteras det i Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo 94 att:

Skapande arbete och lek är väsentliga delar i det aktiva lärandet. Skolan skall sträva efter att erbjuda alla elever daglig fysisk aktivitet inom ramen för hela skoldagen. (SKOLFS 2006:23 2006, s. 5)

Sömn

Enligt Henriksson (2006) har en 6-åring ett sömnbehov mellan 11-14 timmar, hon menar nämligen att detta behov är 14 timmar när barnet är 3 år och att sömnbehovet minskar med åldern och är då ca 11 timmar för en 10-åring. Bergqvist Månsson (2002) beskriver däremot att en 6-åring behöver sova 9-11 timmar för att vara utvilade och må bra, vilket är lite färre

timmar. Är man inte utvilad kan det påverka koncentrationsförmågan som krävs i skolan. Det kan även leda till trötthet dagen efter, därav kanske koncentrationssvårigheten. Om detta pågår under längre tid kan det leda till fetma, diabetes och hjärt- och kärlproblem. Hon menar att det beror på att brist på sömn leder till att man känner sig hungrig och sugen på till exempel mat, sötsaker och fett. En annan studie visar att barn som lade sig tidigt, åt mer under de tider på dygnet som de är mest aktiva, nämligen morgon och förmiddag (a.a). Bergqvist Månsson (2002) påpekar att barn normalt sover bättre om de rört på sig under dagen och då även varit ute och fått frisk luft. Dessutom framhäver hon vikten av sömn, då kroppen under sömnen bygger upp immunförsvaret och skador i cellerna.

Hälsofrämjande skolor

I den följande texten använder vi oss av följande frågor: Vad är kriterier för en hälsofrämjande skola? Vem fattar beslut? Vad krävs för genomförande och upprätthållande? Myndigheten för skolutveckling (2006) menar att uttrycket hälsofrämjande skola är uppbyggt på en bred syn på hälsa. I den hälsofrämjande skolan ingår skolans vardag och miljö för hälsan. 1997 började Statens folkhälsoinstitut med att satsa på att få hälsofrämjande skolor, för att skolan skulle fungera som en miljö som är stödjande och främjar hälsa. (Myndigheten för skolutveckling 2006). I en hälsofrämjande skola menar Rydqvist och Winroth (2002) att skolan bör arbeta så att eleverna känner att skolan är meningsfull. De menar vidare att det är hela skolans vardag, verksamhet och undervisning som är delar i hälsoarbetet.

Hälsofrämjande skolutveckling - exempel från Skåne

För att det ska kunna vara en hälsofrämjande skola gäller det att skolledaren (rektorn) eftersträvar detta. Det är nämligen skolledaren som kan påverka kunskapsområdena och lärandemiljön så att personalen till exempel prioriterar en hälsofrämjande skola. All kompetens hos personalen är viktig. Allt måste först vara förankrat hos personalen i skolan, innan det hela kan börja. Att arbeta med en hälsofrämjande skolutveckling är dessutom något som aldrig blir avslutat utan är en process som personalen ständigt får arbeta med.

För hälsan är det viktigt att utforma skolmiljön och att det finns goda kontakter mellan både barn och lärare, dessa har ett samband med varandra. Förutom den sociala biten bör människan främja den fysiska och psykiska biten. Kommunförbundet i Skåne menar även att

pedagoger och personal bör arbeta på så sätt att eleverna känner ett sammanhang och en meningsfullhet med skolan.

Kommunförbundet Skåne arbetar med att främja hälsa genom att bland annat utveckla miljöer för hälsa i förskolor/skolor. De menar att hälsan är viktig i skolan eftersom skolan har möjlighet att ge barnen kunskaper för livet (Kommunförbundet Skåne & Region Skåne 2007). Sjöbokommun i Skåne län har bestämt, att vad gäller hälsa så ska varje förskola/skola ha ett hälsoråd med representanter för barn/elever och föräldrar. På varje skola ska det även finnas en elevhälsoansvarig person. Alla barn i förskolan/skolan skall erbjudas näringsriktig kost, samt någon form av daglig fysisk aktivitet. Kommunen jobbar även efter kursplanerna vad gäller grundskolan (Familjenämndens sammanträde 2007-11-22 §165)

Hälsopedagogik

Byréus-Hagen (1998) anser att hälsopedagogik är en pedagogik som är hälsofrämjande, som stärker människors motståndskraft mot sådant som kan bidra till ohälsa. Han menar även att det kan vara en speciell sorts pedagogik som brukas i undervisning vad gäller hälsofrågor. Rydqvist och Winroth (2002) anser att hälsopedagogik innebär att på individ- och gruppnivå kommunicera om värderingar, normer, kunskaper och färdigheter. Svedberg och Svensson (2001) anser att i ett hälsofrämjande arbete så ska man utgå ifrån individen och dess förståelse och kunnande, man bör därför utgå ifrån denna persons erfarenheter. Även de menar att kommunikationen är viktig, liksom Nilsson (2003). Nilsson (2003) anser att det är samtalet som är kärnan i hälsoarbetet, det är ett medel för en vidare inläring och en ökad förståelse.

Slutsats från litteraturgenomgången

Genom litteraturgenomgången har man kunnat utläsa att det finns råd och rekommendationer om hur skolor bör arbeta hälsofrämjande med barn, samt styrdokument som skall följas. Dessa rekommendationer gäller bland annat daglig fysisk aktivitet, vad man bör äta och hur ofta. I olika kursplaner och läroplanen (Lpo 94) finns det hänvisningar vad gäller hälsa som pedagoger ska följa. Det finns även rekommendationer från Livsmedelsverket som kökspersonalen bör följa. Litteraturen rekommenderar god sömn, brist på sömn leder till att man känner sig hungrig och sugen på till exempel mat, sötsaker och fett. Hälsan är viktig i skolan eftersom skolan har möjlighet att ge barnen kunskaper och etablera goda vanor för

livet. Innan studien påbörjades, sökte vi efter arbeten som handlade om hälsa, men kunde inte påträffa arbeten som behandlar vårt område.

Problemprecisering

Vi vill som blivande pedagoger utröna hur vi som yrkesgrupp i den pedagogiska verksamheten kan påverka barnens (i 6-års verksamhet) hälsa positivt, genom att påverka barnens matvanor, sysselsättning och aktivitet. Hälsan är viktig att främja i alla åldrar. Litteraturgenomgången fick oss att reflektera kring att om barnen lär sig främja hälsan i tidig ålder, så är det större chans att ha och bibehålla en god hälsa, därav vårt ämnesval. Dessa frågor och tankar har väckts under bearbetningen av bakgrund och litteratur:

Våra problempreciseringar är:

- Hur uppfattar pedagogerna/personalen innebörden av begreppet hälsa?
- Vilken är deras uppfattning av att vara hälsofrämjande? Exempel på tydliga aktiviteter.
- Hur skiljer sig deras kunskaper och medvetenheter sig mellan de olika pedagogerna/personalen?
- På vilket sätt är pedagogerna/personalen medvetna om de riktlinjer som finns om hälsa i skolan?

Syfte

Vårt syfte är att ta del av tre pedagogers och två kökspersonals resonerande och agerande kring betydelsen av förskolebarnens måltider, rörelse och sömn. Undersöka hur de uppfattar att de arbetar med detta i skolan, om de gör det och i så fall hur de skulle vilja arbeta hälsofrämjande. Vårt mål är att komma till insikt om hur vi som kommande pedagoger kan tillämpa och sprida kunskaper till barnen och annan personal om hälsa, i den pedagogiska verksamheten.

Metod och genomförande

Vi gör dels en litteraturstudie om hur skolor kan arbeta hälsofrämjande, vad de kan tänka på och vad de ska göra, och dels en undersökning om hur de arbetar hälsofrämjande på två skolor i Skåne län.

Var undersökningen utfördes

Undersökningen gjordes på två skolor, på landsbygden i centrala Skåne. De båda skolorna är F-9 skolor (de har från förskoleklass till klass nio på skolan). Utomhusmiljön är trivsamt och inbjuder till lek och rörelse. Det finns bland annat klätterställning, fotbollsplan, basketplan, gungor och lite grönområde på skolorna.

Medverkade i undersökningen

Ett bekvämlighetsval gjordes för urvalet av intervjuerna. Personlig kontakt togs med två skolor i en by i Skåne län, där vi frågade rektorer om vilka som var pedagoger för 6-åringarna. Därefter kontaktades dessa och de fick förfrågan om att ställa upp i en intervju, vilket samtliga ville. Tanken var att intervjua en klasslärare, en idrottslärare och en ur kökspersonalen på varje skola. Dessa valdes på grund av att de är delaktiga under 6-åringarnas skoldag, samt på olika sätt har del av kunskapsområdena som valts att undersöka inom hälsa. Att vi inte valde fler intervjuer var på grund av tidsbrist. Det blev bara en idrottslärare som intervjuades, då klassläraren på ena skolan hade idrotten också. De intervjuade var:

- Lotta 55 år och är utbildad förskollärare. Hon har jobbat inom förskola och skola i år F-5, 13 år i skolan (klasslärare).
- Malin 58 år och har en kontorsutbildning, hemtekniskutbildning i vävning och är nu förskollärare vilket hon varit sedan 1972 (klasslärare och idrottslärare).
- Eva 34 år och utbildad barn- och ungdomspedagog. Hon har arbetat på förskola i 13 år (främst med 1-3 åringar), därefter två terminer på skola med 6-åringar, där hon är mentor för F-3 (idrottslärare).
- Nisse 36 år och kock. Han har jobbat på restaurang mellan 16-17 år och där efter 3 år på skola (kökspersonal).
- Stina 55 år och utbildad som styckare, har arbetat i chark, delikatess och även arbetat 11 år i butik. Därefter var hon hemma med barnen i 10 år och sedan arbetade hon i fabrik och

på lager innan hon tillsist utbildade sig till kokerska, vilket hon blev 2003. Detta var en ettårig utbildning, vilket motsvarar 3-årig gymnasieutbildning (kökspersonal).

Hur undersökningen genomfördes

För att utföra undersökningen har vi använt oss av intervjuer. Intervjuer valdes då vi inte ville att pedagogerna/personalen skulle leta upp fakta inom området, utan svara utifrån vad de har för kunskaper, vad de gör och skulle vilja göra med barnen vad gäller hälsan.

Den kvalitativa intervjun valdes för arbetet, detta med öppna frågor efter en strukturerad frågelista. De intervjuade har haft möjlighet att svara öppet på frågorna. De har varit strukturerade på så sätt att de var inom ämnet. Frågorna ställdes av kvalitativ form, där vi ville undersöka pedagogernas/personalens uppfattning, vad de anser (Trost 1997).

Vid intervjuerna användes en låg standardisering där följdfrågor gavs, men det var vi som intervjuade som bestämde ordningen på frågorna (bilaga 3). Det blev viss variation mellan intervjuerna, då intervjuerna anpassades efter den person som intervjuades. (Trost 1997). Precis innan intervjun gavs ett missivbrev (bilaga 4) ut om intervjun, vad undersökningen gällde, syftet, att det kom att behandlas konfidentiellt. Att de fått reda på syftet kan på så sätt ha påverkat hur de valde att svara. Vid intervjuerna medverkade vi båda, tanken var då att en kunde koncentrera sig på samtalet och den andra föra anteckningar.

Trost (1997) menar att det finns både för- och nackdelar med att ha bandspelare vid intervjun. Bandspelare användes på samtliga intervjuer, då de intervjuade gav medgivande till detta. Dock skedde ett misstag på en av intervjuerna, då inspelningsknappen drogs på fel håll och inspelningen uteblev. Vår anledning var främst att kunna gå tillbaka och lyssna om det var något vi inte förstod i våra anteckningar, vilket endast behövdes vid få tillfällen.

Efter varje genomförd intervju överfördes data till datorn, då vi hade anteckningarna och samtalet färskt i huvudet. Vid senare tillfälle sammanställdes intervjuresultaten. För att läsaren lättare ska få en överblick i likheter och skillnader i pedagogernas/personalens syn på det hela, valdes en sammanställning fråga efter fråga, där personerna har fått de fingerade namn som redan tidigare nämnts i metod- och genomförande.

Etik

Enligt vetenskapsrådet (1990) ska forskare informera de som blir intervjuade om forskningens syfte, även ge information om att de har rätt att själva bestämma över sin medverkan i intervjun och avbryta när de vill. Den information vi kommer ta del av behandlas konfidentiellt. Dessa delar har tagits upp i missivbrev och som de muntligt godkänt.

Litteratursökning

I vår undersökning skulle vi även velat ha med om pedagogers/personals syn på att arbeta hälsofrämjande och hur de eventuellt arbetar med det. Det är dock något som vi inte har hittat vetenskapliga rapporter eller annan litteratur om, utan bara till viss del andra arbeten om det. Sökning har förekommit på bibliotek, men även på databaserna Google Scholar (<http://scholar.google.se>), Google (www.google.se) och Wikipedia (<http://sv.wikipedia.org/wiki/Portal:Huvudsida>). De sökord som använts är: hälsofrämjande arbete, att arbeta hälsofrämjande, pedagoger och hälsa, med flera.

Resultat

Nedan åskådliggörs resultaten fråga efter fråga, inom parentes anges vilka som blivit tillfrågade av klasslärare, idrottslärare och kökspersonal. Utförligare svar om vad var och en av de intervjuade svarat finns i bilaga 5.

Den inledande intervjufrågan

Hur skulle du vilja beskriva (definiera) ordet hälsa? Vilken är din definition? (Alla)

Nedan åskådliggörs en sammanställning av de intervjuades tankar om begreppet hälsa.

Förekommande hälsobegrepp i intervjuerna

- **Må bra i kropp och själ, fysiskt, psykiskt.**
- **Att vara frisk.**
- **Äta bra mat, så man kan aktivera sig och orka.**

Faktaruta 2. De intervjuades definition av begreppet hälsa.

Vad anser du är viktigt för hälsan? (Alla)

Lotta (klasslärare) anser att det är viktigt att man mår både fysiskt och psykiskt bra, samt att det finns en balans i arbete och fritid. Malin (klasslärare/idrottslärare) menar att det handlar om att man sover bra, att man äter vettig mat och att man motionerar. Hon hävdar även att det är viktigt med egentid och för barnens del tid för att leka (fri lek). Hygienen och ljudnivån är något som hon också nämner som viktig att tänka på. Eva (idrottslärare) anser att det är viktigt att man tar hälsan på allvar och är uppmärksam på den. Hon menar att det är väldigt stressigt och ställs stora krav i dagens samhälle. Hon anser att det är viktigt att stanna upp och tänka efter hur man mår. Både Nisse och Stina (kökspersonal) poängterar att det är viktigt att man sköter sin kropp genom att äta allsidigt och röra på sig. Förutom detta menar Nisse att det är bra att ha en bra omgivning runt omkring sig (även arbetsmiljön) och Stina anser även att frisk luft är bra för hälsan.

Vad anser du att man bör ta upp med eleverna vad gäller hälsa? På vilket sätt? (Alla)

Samtliga menar att man ska medvetandegöra betydelsen av att äta bra och röra på sig. Lotta anser att mycket ligger i hur man är och vad man gör som pedagog. Malin menar att det är bra med praktiska erfarenheter för barnen, till exempel i matsalen. Eva poängterar även att man ska ta upp och medvetandegöra hälsan på barnets nivå. Dessutom poängterar hon att man ska göra dem medvetna om att maten är nödvändig för att de ska orka och kunna tänka. Hon gjorde en liknelse med bensin - bränsle.

Vilka metoder använder du för att förmedla hälsans vikt? (Alla)

Pedagogerna förmedlar hälsans vikt praktiskt, genom att röra på sig, vara ute, äta bra och även ha olika motionsrundor. Malin använder sig även av tema kroppen, då de tar upp tallriksmodellen, kostcirkeln med mera. Nisse menar att de inte har någon metod just nu, medan Stina anser att de förmedlar hälsa genom maten som serveras i skolan.

På vilket sett skulle du vilja göra/gör du för att (informera) lära barnen om hälsan? (Idrottslärare & kökspersonal)

Förutom det Malin redan nämnt så skulle hon vilja införa massage igen. Eva menar att dem är duktiga på att se hälsa. De har utedag en gång i veckan med F-3:an, en till två gånger i månaden med F-5 och dessutom för dem som går på fritids en eftermiddag i veckan. Hon anser att man kan använda sig av naturen i undervisningen. De har även bra idrott och får röra sig på raster. Hon menar att då barnen börjar få ”myror i brallan” aktiverar hon dem med någon form av rörelse. Hon tycker att det är bra som det är. Nisse berättade att det skulle ha varit ett hälsoråd på skolan bestående av olika personal, så som kökspersonal, städpersonal, idrottslärare med flera, men att detta uteblev då ingen visste hur de skulle arbeta och då de hade brist med tid. Han menar att kökspersonalen kunde komma ut i klasser eller mentorsgrupper och där prata/laga mat med eleverna. Stina menar att de i köket tyvärr bara kan visa genom maten. Hon skulle gärna vilja vara med på kostråd, elevråd och föräldramöte och anser att de då kan ge information och vara med och höra vad eleverna och föräldrarna tycker och tänker. Stina menar att de ibland på till exempel föräldramöte bestämmer över kökets huvud.

Har eleverna någon typ av rörelse förutom idrotten? (Klasslärare & idrottslärare)

Samtliga säger att 6-åringarna har uteverksamhet varje vecka, förutom detta är de på ena skolan ute och går en gång i veckan och har någon form av aktivitet varje dag. Malin menar

att barnen får rörelse i form av "Piggelinrundan" (se bilaga 5) och dessutom har lite drama, kroppsutfattning och rörelsesånger.

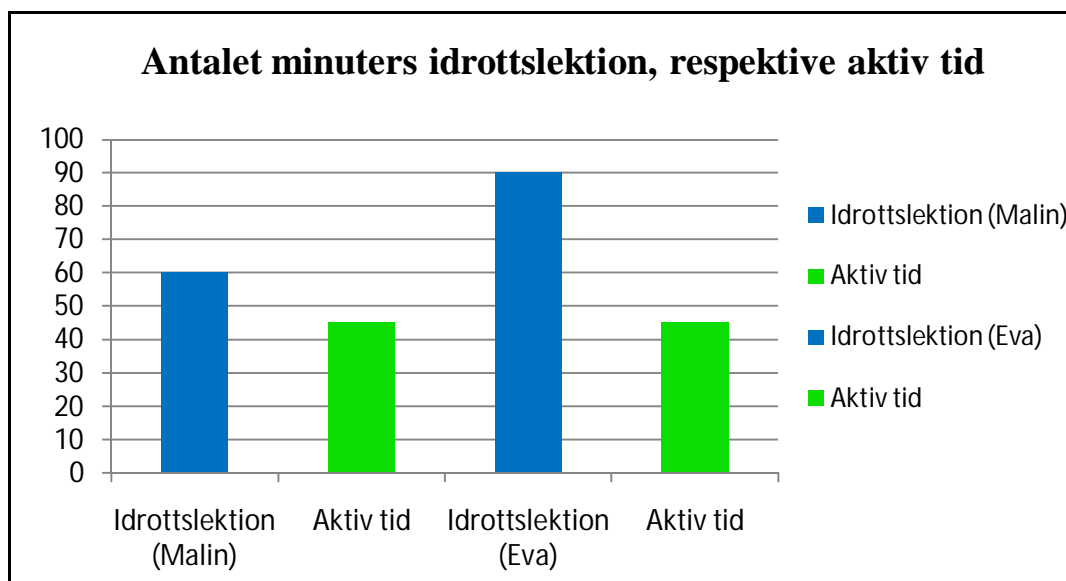
Är eleverna aktiva på rasterna? På vilket sätt? Är alla aktiva? (Klasslärare)

Båda klasslärarna anser att alla barnen är aktiva på rasterna där de leker med leksakerna, hoppar på "hoppstylter", klättrar, leker grupplekar som pjätt och tafatt med mera. Malin nämner att det finns en och annan som inte är aktiv, men dessa har lite speciella behov (hon ville inte gå in på det närmre).

Hur ofta har eleverna i förskoleklassen idrott? Hur länge varar dessa idrottspass?

(Idrottslärare)

Malin berättade att 6-åringarna har idrott en timme i veckan, där även ombytnings (till idrottskläder) räknades in, så cirka 45 min är aktivitet. Eva sade att 6-åringarna har idrott en gång i veckan och att detta pass är 1 ½ timme, varav Eva beräknade att 45 minuter var aktiv tid. Efter idrottslektionen ligger en rast, för att minska stressen för barnen.



I diagrammet beskrivs idrottslektionens aktiva tid i förhållande till tidslängden av lektionen. Här åskådliggörs båda klasserna.

Är alla aktiva på idrottslektionerna? Om inte, vad tror du det beror på? (Idrottslärare)

Både Malin och Eva menar att alla är aktiva på idrotten. Malin anser att de älskar det, till exempel redskapsrundor. Eva menar att det nu handlar om att introducera och prova nya saker. De har bland annat redskap, lekar, samarbetsövningar och danser.

Anser du att rörelsen har någon betydelse för hälsan? På vilket sätt? (Idrottslärare)

Båda idrottslärarna anser att rörelsen har stor betydelse för hälsan. De menar att den ger konditionsträning, man tränar motoriken, kroppsuppfattningen och att den även är bra för självförtroendet.

Hur anser du att elevernas matvanor är på skolan? Äter de av alla delarna av kostcirkeln, näringsämnen? (Klasslärare)

Lotta tycker att de yngre barnen äter mer av allt än de äldre. Malin menar att barnen äter från de olika delarna i kostcirkeln. De äter frukt på förmiddagen och sedan har hennes grupp själv hittat på att de ska äta frukt även efter lunchen när de läser saga. Barnen har fri fruktstund, hon tror att de flesta har frukt med sig varje dag.

Vad anser du att man bör tänka på vad gäller kosten? Har kosten någon betydelse för hälsan anser du? (Idrottslärare & kökspersonal)

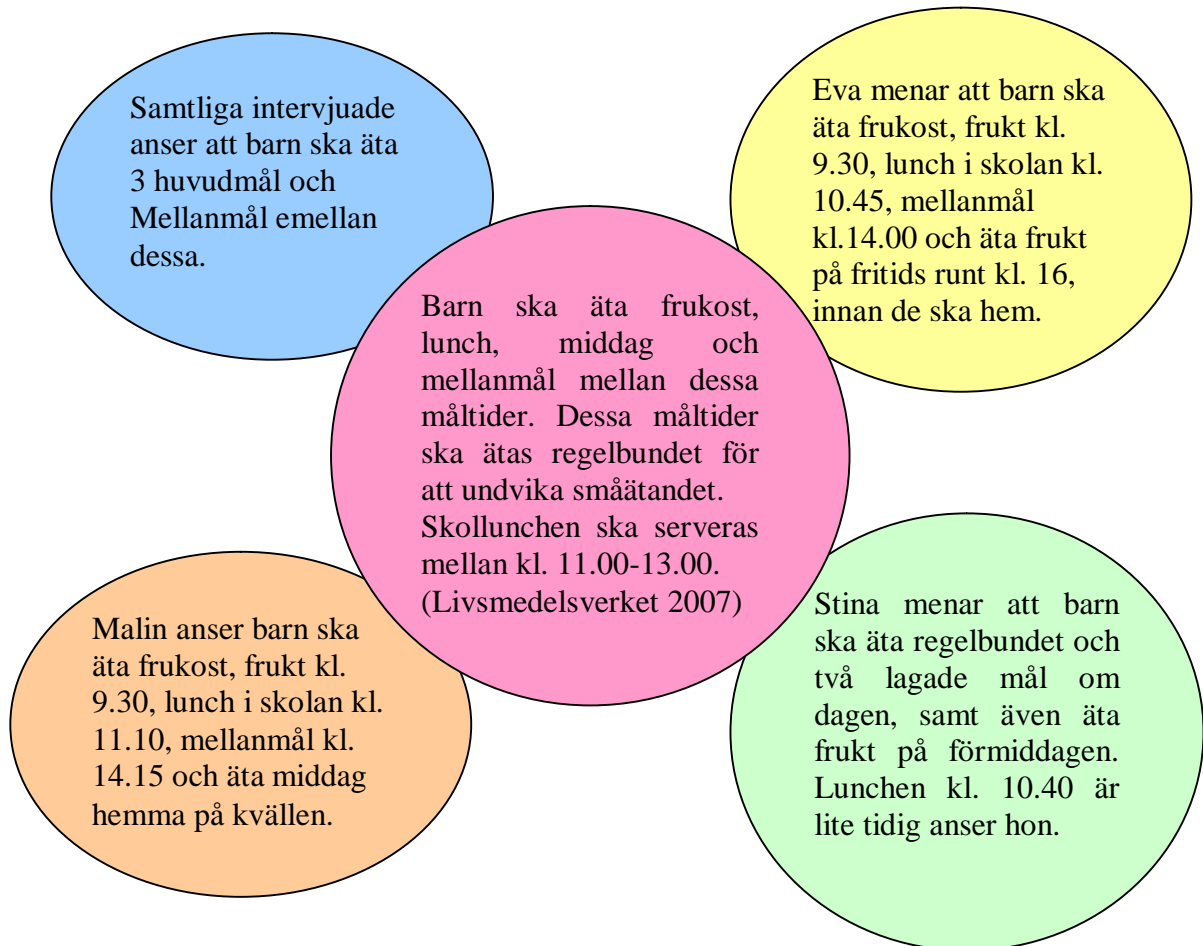
Samtliga fyra tillfrågade att kosten har betydelse för hälsan. Malin menar att man ska tänka på att äta nyttig mat. Hon anser att personalen i köket på skolan, skärpt sig och att de nu har mer råris, fibermakaroner och annan fiberrik mat. De har dessutom tagit bort en massa krämer och chokladpudding. Hon anser att de har vettig mat på skolan. De har till exempel fil-frukostar, solfil och solyoghurtar som kökspersonalen själv rör till med apelsinsmak och även olika brödsorter. De har dessutom bra lunch med stor fin salladsbuffé. Malin menar att hennes mentorsgrupp (en grupp barn som läraren har extra ansvar för, istället för en hel klass så har läraren kanske 10 barn, oftast åldersblandade) är duktiga på att äta grönsaker, inte riktigt alla, men de äter bra. Hon berättade att hon brukar säga:

– Vilka färggranna tallrikar ni har!

Eva framhåller att kosten har betydelse för hur kroppen fungerar. Hon anser att man bör tänka på hur maten ser ut, då man använder olika sinnen. Dessutom menar hon att det är bra med frukt på rasterna. Nisse och Stina anser att man bör äta allsidigt, för att må bra, vilket Nisse menar att deras matsedel är. Dessutom poängterar Stina att maten är viktig för hjärnans funktion och blodomloppet, men särskilt för blodet. Därför menar hon att det är viktigt med mycket järn så att blodet blir syresatt.

Hur många gånger och vilka tider på dagen anser du att barnen ska äta? (Alla)

I bubblorna nedan beskrivs i mitten Livsmedelsverkets (2007) rekommendationer vad gäller måltidernas antal och tidpunkter. Den blåa bubblan (till vänster) ger en sammanställning av samtliga intervjuades åsikt, medan de övriga bubblorna specificerar Evas, Malins och Stinas åsikter.



Figur 1. Bubblorna åskådliggör de intervjuades åsikter angående antalet måltider och tidpunkten för dessa, samt Livsmedelverkets rekommendationer.

Vad anser ni att man bör äta? (frukost, lunch och mellanmål) (Alla)

Genom intervjuerna framkom vad de intervjuade ansåg att barn bör och inte bör äta:

Bör inte äta/servera:

- Snabba kalorier så att man får sockertoppar, till exempel ljust bröd, mannagrynsgröt och socker till teet.
- Inte bejaka snabbmaten så som pizza och hamburgare.
- Inte bara ha panerad fisk, kan tillaga på annat sätt.
- Pannkakor anses inte varar någon lunch.

Bör äta:

- Varierad frukost.
- Havregrynsgröt, müsli/flingor (nyttiga flingor) och fil, yoghurt, gröt, godmorgonvälling, mackor, mjölk, juice, frukt, ägg, mjukost.
- Nyponsoppa (fast inte för ofta för det innehåller mycket socker).
- Bättre att barnen får i sig något än ingenting alls.
- Äter barnen en stadig frukost så håller de sig bra fram till lunch.
- Komplement så som grovt bröd, havregrynsgröt och mer grönsaker.
- Allsidig mat, vilket lunchen i skolan är.
- Gott om grönsaker. Det är bra salladsbuffé, alltid 6-7 sorters grönsaker.
- Massor av grönsaker, gärna halva tallriken, potatis, ris eller pasta, kött eller fisk och till detta dricka vatten eller mjölk.
- Mellanmålet kan bestå av samma innehåll som frukosten.
- Barnen bör helst dricka lättmjölk, äta mackor, kräm, fil med mera, även här variera sig.
- Någon gång kan man baka med barnen, så att de får göra sitt eget mellanmål.

Tänker ni på något speciellt då ni planerar maten på skolan? (Kökspersonalen)

Nisse och Stina berättade att de har en kostchef som har tagit fram vilka dagar som det ska serveras till exempel fisk, soppa, pasta, kött, potatis. Nisse nämner att inom kommunen träffas en från varje skola (av kökspersonalen), en gång på hösten och en gång på våren, där de gör upp matsedlarna för terminerna. Här diskuterar de även maten och ger förslag (positiv och negativ kritik). Båda nämner att salladsbuffén måste innehålla minst 5-6 sorter grönsaker. Stina berättar att de själv tillagar maten och kan på så sätt sätta sin egen prägel på maten, till exempel soppor, grytor och såser. Fisken är färdig panerad och värms bara. Maten är föreslagen och värderad av Livsmedelverket för att få varierad och bra mat.

Har ni möjlighet att laga den mat ni vill? Eller vad hindrar er? (Kökspersonalen)

Nisse anser att de inte har möjligheten att laga vad de vill med tanke på direktiven på matsedeln. Men de får själv välja hur de tillreder måltiderna. Budgeten gör även att maten styrs, de har ca sju kronor till varje måltid per elev. Stina anser däremot att de har möjlighet att laga den mat de vill genom att de har köket, men även dem är ju styrda till viss del genom budgeten.

Hur många timmar anser du att man bör sova som 6-åring per natt? (Alla)

Alla de intervjuade anser att sömnen är individuell för barnen, men antalet timmar de uppger är vad de anser lagom för att barnen ska vara pigga och orka med nästa dag. Tre av de intervjuade anser att 6-åringarna bör sova mellan 8-10 timmar per natt. Medan de andra två menar att 6-åringarna ska sova 10-12 timmar.

Har ni några direktiv i skolan som ni ska följa vad gäller hälsan? (Alla)

Lotta och Malin poängterar att det finns direktiv från skolverket, läroplanen, som de arbetar efter. De vet om att det finns direktiv om daglig rörelse, men Malin vet inte var de kommer ifrån, medan Lotta vet att de är från politikerna. Även Eva hävdar att de har styrdokumentet att arbeta efter, men tillägger att det säkert finns fler direktiv som hon inte vet om. Kökspersonalen menar att de försöker följa Livsmedelsverkets normer och föreskrifter, detta vad gäller portionsanvisningar, vad maten ska innehålla och mattider.

Diskussion

I diskussionen kommenteras resultatet från intervjuerna i förhållande till litteraturen. I varje avsnitt ger vi vår kommentar samt åtgärd om till exempel hur verksamheten kan utvecklas. Sammanfattningsvis anser vi att samtliga intervjupersoner var medvetna om hälsofrämjande arbete, men det var en som vi inte ansåg arbeta efter detta. De andra arbetade hälsofrämjande utifrån sina förutsättningar. Kökspersonalen skulle vilja arbeta mer med hälsan, men för att de skulle kunna göra det, hade de nog behövt ha utökad arbetstid.

Pedagogernas/personalens medvetande riktlinjer för hälsofrämjande arbete

De intervjuade kände inte till handlingsplanen (*Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*) som Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) tagit fram, eller nämnde i varje fall inte den. De tog upp Livsmedelsverket och Läroplanen (Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, Lpo 94) som något de arbetade efter. Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) menar att den hälsofrämjande handlingsplanen har tagits fram, eftersom olika rapporter visat att allt fler barn är överviktiga. Vår kommentar är att handlingsplanen är något som skolan borde lyfta fram så att pedagoger och personal blir medvetna om den. Vi menar att det är bra om alla tar del av handlingsplanen, då den innehåller bra riktlinjer att arbeta efter. För att medvetandegöra handlingsplanen skulle varje skola kunna tagit del av den och diskuterat/arbetat med den. Hade det inte varit för alla rapporter om övervikt så hade människor kanske inte uppmärksammat att arbeta hälsofrämjande.

Något vi reagerade på var att en i kökspersonalen på den ena skolan menade att det serverades lättare måltider på fredagarna, då barnen skulle hem och ha "fredagsmys" och äta gott. Är det verkligen så att alla har extra god mat på fredagen? Det kan vara så att alla familjer kanske inte har råd till detta eller att föräldrarna kanske är trötta efter veckans arbete och därför inte orkar laga någon "extra" mat. Vi föreslår därför att man servera "ordentlig" mat precis som alla andra dagarna i veckan och att det sedan är upp till föräldrarna hur de väljer att göra med maten på kvällen.

Hälsa

Många av de intervjuade menar att hälsa är att må bra till kropp och själ (fysiskt och psykiskt). World Health Organisation, WHO (1996) beskriver även detta vad gäller ordet hälsa, med tillägg vad gäller socialt välbefinnande. Innan uppsatsen påbörjades ansåg vi att hälsa var att må fysiskt och psykiskt bra. Det sociala välbefinnandet var inget vi tänkte på då, men anser att den delen är betydelsefull för hur människan mår. Med socialt välbefinnande menas att man mår bra tillsammans med andra.

De flesta intervjuade är överens om att miljön påverkar hälsan, några tar bland annat upp stress, hög ljudnivå och sömn. Kökspersonalen anser att det är viktigt för barnens hälsa att man äter allsidigt och rör på sig. Alla de intervjuade menar att man på något sätt ska förmedla att maten och rörelsen har en viktig funktion för vår hälsa. En av idrottslärarna nämner att rörelsen är bra för självförtroendet. Vår kommentar är att vi anser att rörelsen kan stärka självförtroendet om den ligger på barnets nivå och strax över, så att det är något de behärskar men ändå lite utmaning. Vi menar att annars kan det istället finnas risk för minskat självförtroende, vid ständig känsla av misslyckande.

De arbetar på olika sätt med hälsan, kökspersonalen menar att de bara har tid att förmedla hälsa genom maten som serveras. De skulle vilja komma ut och få mer kontakt med barnen och föräldrarna, genom till exempel föräldramöten, kostråd, elevråd, att prata och laga mat med barnen i klasserna. Det är rektorn på skolan som bestämmer om han/hon vill låta kökspersonalen vara delaktiga och bjudas in på exempelvis personalmöte och föräldramöte (Livsmedelsverket 2007). Vår kommentar är att kostråd är något som borde finnas i varje kommun, där man kan diskutera kosten och tillsammans finna bra lösningar, samt samtala om hur man kan förmedla kostens vikt för och med barnen.

Rörelse

Gemensamt för de båda skolorna är att de förutom idrotten har minst en utedag varje vecka. Därutöver har de även någon form av andra fysiska aktiviteter, så som exempelvis promenader, rörelsesånger och raster. De flesta pedagogerna är nöjda med hur de arbetar med hälsan, men Malin skulle förutom det de gör vilja införa massage. Det är bra att barnen har fysisk aktivitet i skolan, då Nordiska Ministerrådet rekommenderar att barn är fysiskt aktiva i minst 60 minuter om dagen (Nordic Council of Ministers 2006). Statens folkhälsoinstitut

menar att pedagogerna har ett ansvar för att varje barn ska få tillräckligt med fysiskt aktivitet under skoldagen (Statens folkhälsoinstitut 2005) något som även Lpo 94 har som strävans mål (SKOLFS 2006:23 2006) Detta verkar det som att de har på skolorna, då de även väver in rörelse under lektionerna. Dessutom poängterar Lpo 94 följande:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (SKOLFS 2006:23 2006, s. 10)

På båda skolorna har barnen idrott en gång i veckan, där de är aktiva upp till 45 minuter. Reaktion uppkom hos oss, över att de på ena skolan har en timme utsatt tid för idrott, medan de på den andra har en och en halv timme till förfogande. Hur kommer det sig att de har lika lång tid aktiv idrottslektion, med så olika tidsförutsättningar? De som har en och en halv timmes idrott utsatt på schemat, borde kunna vara aktiva minst en kvart till, då de har så pass lång tid på sig att byta om ändå. Båda idrottslärarna anser att alla barnen är aktiva på idrottslektionerna. Detta är något som bland annat Lindeberg (2006) tar upp. Då rörelsen har viss betydelse för inläringen och vi därmed menar att det påverkar de andra ämnena, så borde man verkligen se till att det finns gott om rörelse i skolan.

Janson och Danielsson (2003) menar att det är viktigt för oss vuxna att inspirera och uppmuntra glädjen i rörelsen och leken, både utomhus och inomhus. Det är ju bra med rörelse för exempelvis vikten, det stärker skelettet och ger bättre kondition menar bland annat Lindeberg (2006). Idrottslektionerna är ett tillfälle då barnen kan få prova på olika sporter, som kan leda till att de blir intresserade och vill göra på fritiden. Det är även bra om barnen inte sitter så mycket stilla framför datorn, vilket Janson och Danielsson (2003) menar kan vara en bidragande orsak till övervikt hos barn.

Kost och rekommendationer

De både klasslärarna anser att barnen äter bra och från alla delarna i kostcirkeln. Kökspersonalen poängterar att man ska äta allsidigt, vilket de anser att man gör genom matsedeln. Lindeberg (2006) menar att vi bör äta mer stärkelse och kostfiber för att må bättre. Malin (förskollärare) anser att maten på skolan har blivit bättre genom mer fiberrik mat, och att de dragit in på det som var mindre nyttigt. Enligt Statens folkhälsoinstitut (2005) är det bra att skolan tagit bort söta produkter, då de säger att livsmedel med mycket socker och fett inte

ska vara tillgängliga för barn. Detta är ett steg i rätt riktning att man tar bort sötsaker och serverar mer fiberrik mat i skolan.

Svenska näringsrekommendationer (SNR) rekommenderar att barn och vuxna ska äta mer fisk, kött- och mejeriprodukter med låg fetthalt och mycket frukt och grönsaker (Abrahamsson m.fl. 2006). Detta att det är viktigt att äta frukt under dagen är något som även Eva och Malin poängterade. SNR anser att frukt och grönsaker är något som är bra att äta inte bara till huvudmålen utan även till mellanmålen (a.a). Livsmedelsverket (2007) beskriver i *Mat i skolan*, bra principer vad gäller maten i skolan. Dessa är att det ska finnas tillgänglig frukt och färskt vatten, till lunch ska det finnas lättmjölk och vatten att välja på. Vår kommentar är att vi anser att de undersökta skolornas matförhållande stämmer bra överens med Livsmedelverkets (2007) råd och rekommendationer.

Måltider

Till frukost och mellanmål anser alla intervjuade att man kan variera sig, de ger många olika förslag som till exempel fil, gröt, mackor, grovt bröd och dricka mjölk. Lindeberg (2006) menar att frukosten är en viktig måltid, då du varit utan mat under än längre tid och kroppen behöver ny energi. En rejäl frukost gör att du blir pigg och mätt under en längre tid. Det ovannämnda håller vi med om.

Salladsbuffén till lunchen har de intervjuade poängterat som något de anser positiv, då det finns ett stort utbud på minst fem olika sorters grönsaker. De flesta menar att lunchen på skolan är allsidig och bra. Rapporterna från Statens beredning för medicinsk utvärdering (2004) och Claude (2007), menar att om man ska minska risken för övervikt hos barn måste skolan servera bättre lunch, dryck och ha förbud mot sötsaker.

Sömn

Många av de intervjuade ansåg att barnen borde sova 8-10 timmar per natt, vilket stämmer ganska bra överens med vad Bergqvist Månsson (2002) anser vara bra för barnet. Hon menar nämligen att en 6-åring bör sova 9-11 timmar. En del av dem poängterade även att detta var föräldrarnas ansvar och inget de lade sig i. Maltén (2002) poängterar att uppmärksamhets- och koncentrationsförmågan stärks om barnen ätit näringsrik mat och har sovit ordentligt.

Skolan har givetvis ett ansvar vad gäller måltiderna och rörelsen under skoltid, och kan under den tiden försöka påverka barnen positivt. Bergqvist Månsson (2002) och Henriksson (2006) anser att barn sover bättre överlag om de varit ute och rört på sig under dagen. Dessutom menar de att man inte ska äta så mycket innan man ska sova.

Direktiv

Alla intervjuade är väldigt överens om att det finns direktiv att följa vad gäller att bedriva en verksamhetsutveckling, som främjar hälsoutveckling hos förskolebarn. Pedagogerna anser att de har läroplanen att arbeta efter. Lotta och Malin menar även att det finns andra direktiv, vad gäller daglig fysisk aktivitet. Livsmedelsverket rekommenderar att barn ska ha daglig fysisk aktivitet (Nordic Council of Ministers 2006). Lpo 94 poängterar att:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön. (SKOLFS 2006:23 2006, s. 10)

Kökspersonalen anser att deras direktiv är att följa Livsmedelsverkets rekommendationer vad gäller till exempel portionsanvisningar, måltidens innehåll och mattider. Livsmedelsverket (2007) menar att de ger näringsrekommendationer och råd till skolan vad de ska servera för mat, detta så den är hälsofrämjande.

Sett till intervjuresultaten, så ser man skillnader mellan de intervjuade. Kökspersonalen tar främst upp maten och måltidernas vikt för en god hälsa, medan pedagogerna mer poängterar rörelsens vikt. Detta är inte så konstigt eftersom kökspersonalen arbetar med måltiderna och de ligger dem närmst. Dessutom fick denna personal inte direkta frågor om rörelsen, vilket pedagogerna fick.

Lärarytelse

När det gäller just förskola, förskoleklass och grundskolans tidigare år ska studenten för att få lärarexamen visa god kunskap i läs- och skrivinläring och i grundläggande matematikinläring. Områdena sömn, måttider, rörelse är inte reglerat och vilka utbildningar som tar upp områdena är oklart, även på vilket sätt och i vilken omfattning (Utbildningsdepartementet 2007/08). Vår kommentar är att vi saknar kurser i hälsofrämjande

vanor, hälsopedagogik och hälsofrämjande arbete under utbildningen, vi hade lite med hälsa då vi båda valde olika idrottskurser som specialiseringar. Dessa gick dock inte igenom om hur länge barn/vuxna behöver sova, vad de borde äta/dricka, hur mycket man skulle röra sig och så vidare. Vi anser att samtliga lärare borde få en grundkurs i dessa "hälsoämnen". Våra kurser behandlade mer områdena motorik, gav praktiska tips och ideér på rörelse- lekar och övningar, samt hur man skulle tänka på lugnande saker som till exempel massage och andning.

Hur skolan kan arbeta hälsofrämjande

Wolmesjö (2002) menar att människa lär sig på olika sätt och med olika sinnen, vissa lär sig främst genom att höra (auditivt), andra genom synen (visuellt) och ytterligare andra genom muskelsinnet (kinestetiskt). Vår kommentar är att detta kan vara bra att tänka på då barnen ska lära sig något nytt. Även Maltén (2002) anser att rörelsen har en funktion för inläringen, han menar att när en rörelse blivit automatiserad så behöver man inte koncentrera sig på själva rörelsen, utan kan koncentrera sig på annat. Detta är något som uppmärksammades redan 1989 genom bland annat Sandborgh och Stening-Furén (1989). Dessutom menar de att sinnena tränas i leken och rörelsen och genom att använda kroppen vid inläringstillfällena så får man ytterligare ett sätt att lära förutom det auditiva och visuella intrycket.

Exempel på andra idéer som vi fått under intervjutillfällena är att använda rörelse i undervisningen, "Piggelinrundan" och att gå olika runder i samhället med barnen. Det har uppkommit en del idéer om hur pedagoger och personal skulle kunna arbeta hälsofrämjande. Dels genom att arbeta mycket med rörelse och lek då antagandet finns, liksom hos bland annat Wolmesjö (2002) att inläringen kan underlättas på det sättet. Vår kommentar är att vi anser att det är viktigt med rörelsen och glädjen, det är lättare att lära sig något om det är roligt, praktiskt och intresset finns hos barnen. Livsmedelsverket (2007) menar dessutom att rörelsen ska förekomma både under lektioner och på raster, vilket intervjuade, litteratur och forskare även poängterat.

Vår kommentar är att det är viktigt att arbeta med rörelsen och liksom pedagogerna arbeta praktiskt med både rörelsen och kosten, samt även att pedagogerna/personalen känner till direktiven om att arbeta med hälsan. Livsmedelsverket (2007) menar att redan i tidig ålder grundläggs våra matvanor, så det gäller att vuxna är goda förebilder genom att, äta all mat

som serveras, ha en balanserad måltid och att smaka ny mat med en positiv inställning. Vi menar även att det är bra att kökspersonalen serverar allsidig och nyttig kost i skolan, då det är den maten som barnen äter under skoldagen. Kökspersonalen serverar minst fem sorters grönsaker på salladsbuffén, vilket underlättar för barnen att få i sig sitt dagliga behov, som Livsmedelsverket (2007) menar är 400g per dag.

Vår kommentar för att det ska fungera med en hälsofrämjande skola, förutom ovan nämnda råd, tips och idéer, gäller det att det finns ett ledningsbeslut från rektorn om detta, samt att det blir förankrat hos personalen. Det kan vara bra att ha en internutbildning inom området. En annan del är att det krävs att personalen är villig att använda sig av ”ny” pedagogik och vill förändra skolmiljön. Dessutom anser vi att det alltid är bra att utvärdera verksamheten, vad är bra/mindre bra? Vad kan förändras och hur?

Våra reflektioner och förslag på åtgärder

Vi är övertygade om, att om vi som pedagoger arbetar med hälsofrämjande vanor (gärna med samtycke hemma i barnens familjer), samt förmedlar detta tillsammans med barnen, så lär de sig förhoppningsvis att själva fortsätta leva hälsofrämjande. Barnen är morgondagens vuxna och genom dem kan kunskapen förmedlas vidare. Vad gäller andra vuxna, föräldrar som pedagoger/personal, kan vikten av hälsofrämjande vanor förmedlas på till exempel föräldramöte eller någon slags föreläsning med diskussion. Förebilder är viktiga, många barn gör det man gör, men inte alltid det man säger. Därför är det viktigt som förälder, pedagog, personal eller annan vuxen, att föregå med gott exempel.

Vi vill båda arbeta med hälsan med barnen i våra kommande verksamheter. Efter att ha läst litteratur, rapporter med mera och talat med pedagoger/personal, har vi fått en del tips och idéer. Med tanke på matens betydelse för barn kan det vara bra att ha uppe planscher som visar till exempel matcirkeln, tallriksmodellen eller annat konkret som barnen kan se och även bli undrande över. Ett bra sätt att ta upp måltider, kan vara att barnen får vara kreativa som hos Malin (förskollärare) där varje barn fick rita upp sin favorit måltid. På så sätt kan man kolla om de olika delarna på deras tallrikar stämmer med tallriksmodellen. Om inte, kan diskussion föras om vad som behöver ändras, vad bör det finnas mer respektive mindre av? Detta är något som barnen sedan kan eftersträva vid lunchen på skolan. Det är även bra att lära barnen vad en normalportion är.

Lagom tid för lunch är beroende av när frukost har intagits, vi anser att man bör stödja de riktlinjer som finns. Det kan även vara bra att som pedagog/personal veta om barnet har ätit frukost, men även på ett ungefär när på morgonen. Mellanmålet tycks ligga lagom tidsmässigt, eftersom de som är kvar länge på skolan får frukt senare på fritids. Även att pedagogerna/personalen rekommenderar föräldrarna att skicka med frukt till förmiddagsrasten på skolan kan vara tänkvärt. Dessutom kanske rekommendera föräldrarna om viss mat och att servera frukost vid en viss tid, men föräldrarna vet sedan hur deras barn är och det får man anpassa sig efter.

Vi tror att man kan lära barn äta annan mat än ”populärmat”, genom att de får provsmaka av annan mat. På vår verksamhetsförlagda utbildning (vfu), har pedagogerna ofta sagt:

– Smaka lite så du inte missar något gott.

Ofta kunde man efteråt se barnen ta fler gånger för att de tyckte det var gott. Många gånger kanske barnen inte vill äta vissa saker, för att det är något nytt för dem. Har skolan dessutom varierad mat till exempel olika fisksorter, grytor, kött, grönsaker och så vidare, finns det större chans att alla tycker om maten.

Vad gäller rörelsen har vi tagit del av olika versioner om hur man på ett roligt och kreativt sett kan få barnen att vara fysiskt aktiva, som kan användas av pedagoger. ”Piggelinrundan” anses var en rolig idé och att gå olika runder. En annan tanke som uppkommit är att använda sig av ”Röris” som är ett rörelseprogram till musik, framtaget av Friskis & Svettis (www.friskissvettis.se). Det är viktigt att även ta vara på barnens spontana rörelseglädje i undervisningen, både utomhus och inomhus. Exempelvis kan barnen gå en runda, titta på träd och lära sig om dem och hur de ser ut under de olika årstiderna. Inomhus kan lek och rörelse användas för att barnen bland annat ska få en variation i undervisningen samt underlätta inlärningen. När barnen kommer till skolan så bör de vara utvilade och ha ätit en rejäl frukost, så de orkar med skoldagen.

Hälsa, hälsopedagogik och hälsofrämjande arbete är något som vi har saknat i vår lärarutbildning. Vi anser att detta bör förekomma för alla lärare och gärna även annan skolpersonal.

Genomförandet av studien

Det skulle vara intressant att få reda på om vårt missivbrev påverkade de intervjuades uttalanden, eftersom där bland annat nämns vad vårt arbete skulle innefatta, eller om de hade svarat likadant utan denna information. I vårt missivbrev nämndes delarna kost, rörelse och sömn, till en annan gång hade man kanske kunnat utesluta dessa, då frågorna ändå kommer upp i intervjun. I diskussionen framgår endast vår tolkning av det sagda materialet, och på så sätt kan en vinkling av informationen ha skett på ett lite missvisande sätt. Dessutom kanske de intervjuade försökte säga det som de tror oss vilja höra och inte det de egentligen står för. Trost (1997) anser att det i alla undersökningar finns felkällor av olika slag (Trost 1997).

Vi har funderat på vad som var bra med vår metod (intervju) och vad som vi kanske hade kunnat göra annorlunda. Vi borde ha frågat de intervjuade, vad de menar med hälsa hos barnen, att poängtera att det gällde just barnen och inte deras egen hälsa. Vad gäller de andra frågorna vet de om att det gäller 6-åringarna, detta har dels förklarats i missivbrevet och även då någon frågat vem det gällde. Vi har även kommit fram till att en del av våra frågor är ganska snarlika och därför kunde ha förtydligat dessa bättre och eventuellt tagit bort någon. Ett tillägg inom sömnen skulle kunna vara: Anser du att brist på sömn hos barnen är något problem i skolan? Dessutom borde vi ha delat frågan: På vilket sett skulle du vilja göra/gör du för att (informera) lära barnen om hälsan?, i två olika frågor istället. Vad gäller uttrycket ”bör ta upp” i intervjufrågan: Vad anser du att man bör ta upp med eleverna vad gäller hälsan?, kunde ett annat uttryckt ha använts. Frågan kunde istället ha formulerats som följande: Vad anser du att man bör arbeta med eleverna vad gäller hälsan? På det här sättet hade vi kanske kunnat göra klarare tolkningar, fått tydligare resultat och gett undersökningen större värde. I övrigt verkar det som pedagogerna/personalen förstått vad som menats med frågorna.

Antalet intervjuade har varit lagom i omfång för den här undersökningen, men vi har inte fått fram så utförliga svar på alla frågorna av de intervjuade som vi önskat. Detta var inget som tänktes på under själva intervjun utan något som märktes under bearbetningen av resultaten. En orsak till bristande svar kan vara att vi är ovana vid att intervjua, trots att övning skedde innan.

Slutsatsen är att hälsan är viktig i skolan eftersom skolan har möjlighet att ge barnen kunskaper och etablera goda vanor för livet. För att hälsofrämjande arbete i skolan ska kunna fungera, gäller det att det är förankrat hos samtlig personal, samt att alla är öppna för

förändringar. Vi anser att det måste finnas samarbete mellan ledning, kökspersonal och pedagoger, samt att viljan finns hos alla och att alla arbetar för att främja hälsan. Dessutom krävs det kunniga pedagoger/personal inom ämnet, som känner till olika riktlinjer vad gäller hälsofrämjande vanor. Kökspersonalen som vi intervjuade, kände till en del av de riktlinjer som Livsmedelverket har. Pedagogerna kände endast till Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94. Vi anser att de undersökta skolorna/klasserna delvis arbetade hälsofrämjande, men att de alltid kan bli ännu bättre på det.

Sammanfattning

Vårt syfte med undersökningen var att ta del av de fem intervjuades (klasslärare, idrottslärare och kökspersonal) resonering och agerande kring begreppet "hälsa" samt barnens måltider, rörelse och sömn. Få reda på hur de uppfattar att de arbetar med detta i skolan, om de gör det och hur de skulle vilja arbeta hälsofrämjande. Vi vill komma till insikt om hur vi som kommande pedagoger kan arbeta med barnens hälsa i den pedagogiska verksamheten.

I början av litteraturgenomgången ges en kort bakgrund, övergår till att definiera hälsa, samt vad det finns för styrdokument och riktlinjer. Sedan behandlas vad olika forskare, dietister, Livsmedelsverket, Statens folkhälsoinstitut med flera, anser viktigt för en god hälsa och deras rekommendationer inom måltider, rörelse och sömn. Här poängteras även vikten av att tänka på dessa delar och varför dem är viktiga att tänka på. Svenska myndigheten som har uppdrag att främja hälsa hos barn och ungdom är även något som finns med i studien. Ytterligare som behandlas är hälsofrämjande skola och hälsopedagogik.

Vid början av vår undersökning ställde vi oss en hel del frågor, efter att ha läst litteratur, vilka ledde fram till våra problempreciseringar som är:

- Hur uppfattar pedagogerna/personalen innebörden av begreppet hälsa?
- Vilken är deras uppfattning av att vara hälsofrämjande? Exempel på tydliga aktiviteter.
- Hur skiljer sig deras kunskaper och medvetenheter sig mellan de olika pedagogerna/personalen?
- På vilket sätt är pedagogerna/personalen medvetna om de riktlinjer som finns om hälsa i skolan?

Undersökningen gjordes på två skolor, på landsbygden i centrala Skåne. Den kvalitativa intervjun valdes för arbetet, detta med öppna frågor efter en strukturerad frågelista. De intervjuade har haft möjlighet att svara öppet på frågorna. Intervjuer gjordes med fem personer (klasslärare, idrottslärare och kökspersonal). Innan intervjun utfördes, fick alla de intervjuade ta del av ett missivbrev där studiens ämne beskrevs. Våra tankar om metoden beskrivs under rubriken genomförandet av studien.

Samtliga pedagoger anser sig arbeta praktiskt med hälsan, genom att till exempel vara goda förebilder, arbeta med teman, ha uteverksamhet med mera. Kökspersonalen förmedlar hälsan,

genom den mat de serverar under skoldagen. Kökspersonalen anser att de skulle vilja använda sina kunskaper mer, genom att till exempel medverka mer ute i klasserna. Pedagogerna däremot är nöjda med sina insatser för att arbeta hälsofrämjande. De intervjuade är medvetna om att de har vissa riktlinjer att följa. Livsmedelsverkets rekommendationer är något som kökspersonalen följer, medan pedagogerna arbetar efter läroplanen (Lpo 94).

Slutsatsen är att hälsan är viktig i skolan eftersom skolan har möjlighet att ge barnen kunskaper och etablera goda vanor för livet, men dessutom kan de undersökta skolorna/klasserna alltid bli ännu bättre på att arbeta med hälsofrämjande vanor.

Referenser

- Abrahamsson, L. m.fl. (2006). Femte upplagan. *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber AB. ISBN 91-47-05355-0
- Agerberg, M. (2007). *Ormen i paradiset- om den globala fetmaepidemin*. Stockholm: Prisma. ISBN 978-91-518-4816-7
- Antonovsky, A. (2005). Andra utgåvan. *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur. ISBN 91-27-11027-3
- Arén, A. & Ljusenius, T. (2003). *Mår du som du förtjänar*. Kristianstad: Prevent.
- Bergem, T. (1998). *Läraren i etikens motljus*. Lund: Studentlitteratur.
- Bergqvist Månsson, S. (2002). *Sömnboken- en handbok i konsten att sova*. Stockholm: Hjalmarson & Högberg Bokförlag. ISBN 91-89660-12-9
- Byréus-Hagen, K. (1998). *Stegat: ett arbetsmaterial om hälsa, samlevnad och droger för skolåren 4-6*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Claude, M. (2007). *Godisförbud i skolan hjälper barn hålla vikten*. (www.ki.se)
- Eisenmann JC m.fl. (1999). *Physical activity, TV viewing, and weight in U.S. Youth: Youth 1999 Risk behavior survey*. *Obes res.* 2002; 10:379-85.
- Familjenämndens sammanträde (2007-11-22) §165 [Elektronisk] www.sjoberg.se
- Hansson, A. (2004). *Hälsopromotionen i arbetslivet*. Malmö: Studentlitteratur.
- Hedelin, A. & Olofsson, M. (1996). Femte upplagan tredje tryckningen (5:3). *Hemkunskap*. Malmö: Interskol. ISBN 91-7306-540-4
- Henriksson, K. (2006). *Jag kan inte sova*. Stockholm: Svenska Förlaget. ISBN 91-7738-731-7 (978-91-7738-731-2)
- Jansson, A. & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga barn*. Stockholm: Bokförlaget Forum. ISBN 91-37-12196-0
- Kommunförbundet Skåne & Region Skåne. (2007). *Hälsofrämjande skolutveckling i Skåne*. ISBN 978-91-7261-086-3
- Lindeberg, G. (2006). *Runda barn*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag AB. ISBN 91-0-011005-1
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i skolan –Råd för förskoleklass, grundskolan, gymnasieskola och fritidshem*. Malmö: Elanders Berglins. ISBN 91-7714-180-6
- Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut. (2005). *2005 – Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. (www.slv.se)

Maltén, A. (2002). *Hjärnan och pedagogiken- ett samspel*. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-04066-0

Myndigheten för skolutveckling. (2006). *Hälsofrämjande skolutveckling*. Stockholm. [Elektronisk]
http://www.skolutveckling.se/demokrati_jamstalldhet_inflytande/halsa/halsoframjande_skolutveckling.

Nilsson, L. (2003). *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik*. Örebro: Universitet.

Nordic Council of Ministers. (2006). *Health, food and physical activity –Nordic Plan of Action on better health and quality of life through diet and physical activity*. Köpenhamn: Nordic Council of Ministers. ISBN 92-893-1344-7

Regeringens proposition (2007/08:110) *En förnyad folkhälsopolitik*.

Region Skåne & Kommunförbundet Skåne. (2006). *Folkhälsan i Skåne- regionala strategi 2006-2009*. Skåne: Prinfto Team Offset 2006.

Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: SISU idrottsböcker.

Sandborgh, G. & Stening-Furén, B. (1989). *Inläring genom rörelse*. Arlöv: Esselte studium AB. ISBN 91-24-32433-7

SKOLFS 2006:23. (2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. Ödeshög: AB Danagårds grafiska. ISBN 978-91-85545-13-1

Skolverket. (2002). *Grundskolans kursplaner och betygskriterier*. Västerås: Edita Västra Aros. ISBN 91-38-31729-X

Statens beredning för medicinsk utvärdering. (2004). *Förebyggande åtgärder mot fetma*. Rapportnummer 173. (www.sbu.se)

Statens folkhälsoinstitut. (2005). *Folkhälsopolitisk rapport 2005 –sammanfattning*. Sandviken: Sandvikens tryckeri. ISBN 91-7257-384-8

Svederberg, E. & Svensson, L. (2001), red. Kindeberg, T. *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-01542-9

Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Andra upplagan. Lund: Studentlitteratur. ISBN 91-44-00374-9

Utbildningsdepartementet (2008:229) *Högskoleförordningen*.

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders Gotab. ISBN 91-7307-008-4

Wolmesjö, S. (2002). *Smarta rörelser för fysisk och mental balans*. Farsta: SISU idrottsböcker. ISBN 91-88941-48-5

World Health Organisation. (1996). *Ethics and health, and quality in health care—report by the director general*. Geneva: WHO. (Document No. EB 97/16.)

Internet

www.friskissvettis.se

Röris (2007) [Elektronisk] i *Friskis & Svettis 2007*. Tillgänglig:
http://web.friskissvettis.se/roris_199.aspx [läst 07-11-14]

www.google.se

Sökord: hälsofrämjande arbete, att arbeta hälsofrämjande, pedagoger och hälsa, med flera.
[läst 07-12-08]

www.halsomalet.se

Tallriksmodellen- lunch och middag [Elektronisk] på *Hälsomålets hemsida 2007*. Tillgänglig:
<http://www.halsomalet.se/templates/Page.aspx?id=185> [läst 07-12-08]

<http://scholar.google.se> sökord: hälsofrämjande arbete, att arbeta hälsofrämjande, pedagoger och hälsa, med flera. [läst 07-12-08]

www.skolverket.se

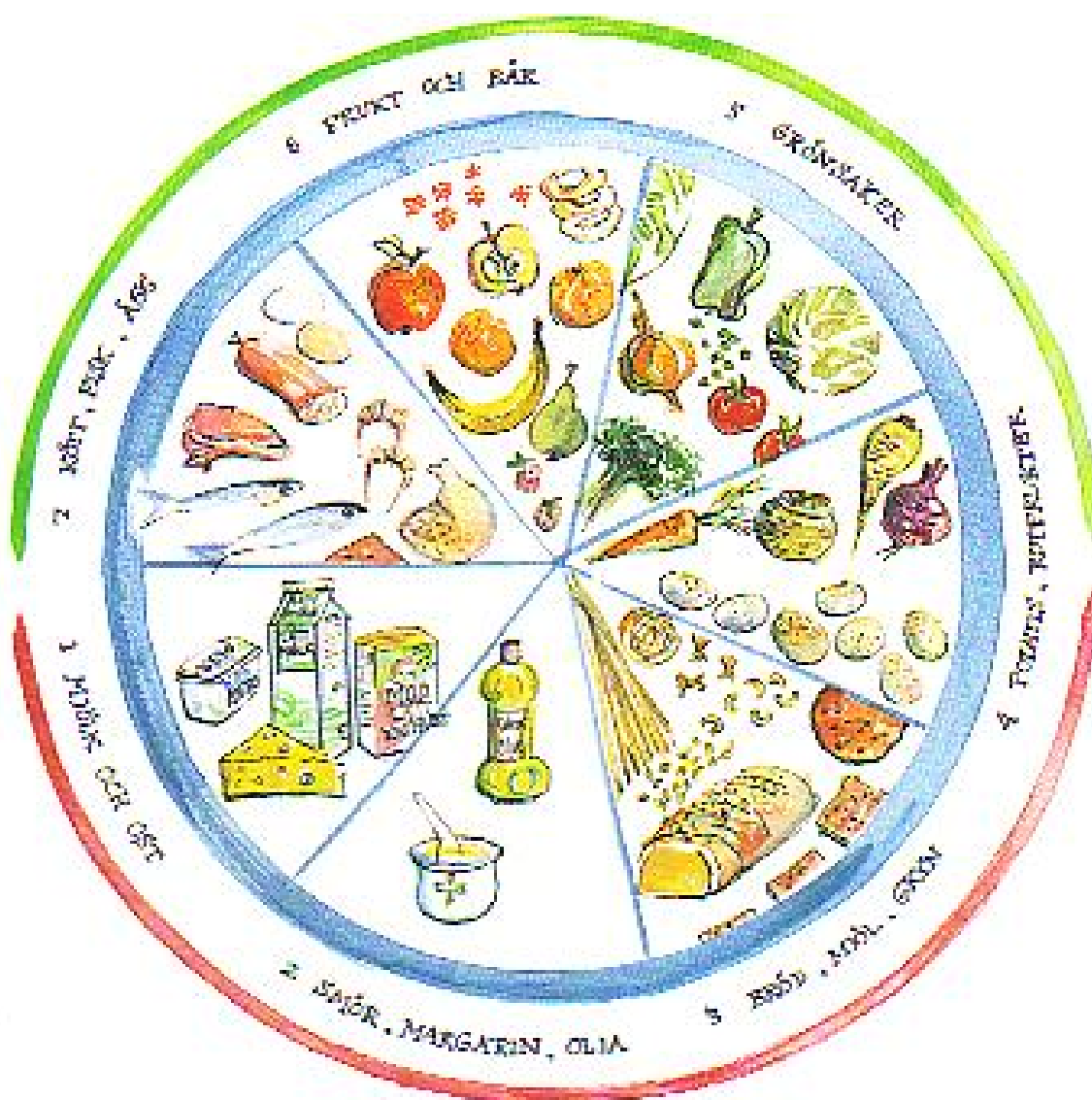
2 b kap. Förskoleklassen [Elektronisk] *Skollag (1985:1100)*. Tillgänglig:
http://www.riksdagen.se/webbnav/index.aspx?nid=3911&dok_id=SFS1985:1100&rm=1985&bet=1985:1100 [läst 08-01-17]

<http://sv.wikipedia.org/wiki/Portal:Huvudsida> sökord: hälsofrämjande arbete, att arbeta hälsofrämjande, pedagoger och hälsa, med flera. [läst 07-12-08]

Bilagor

- 1) Tallriksmodellen
- 2) Matcirkeln
- 3) Intervjufrågor
- 4) Missivbrev
- 5) Intervjuresultat





Hedelin, A. & Olofsson, M. (1996).

Intervjufrågor

- Ålder? Yrkeserfarenhet? (*Alla*)
- Hur skulle du vilja beskriva (definiera) ordet hälsa? Vilken är din definition? (*Alla*)
- Vad anser du är viktigt för hälsan? (*Alla*)
- Vad anser du att man bör ta upp med eleverna vad gäller hälsa? På vilket sätt? (*Alla*)
- Vilka metoder använder du för att förmedla hälsans vikt? (*Alla*)
- På vilket sett skulle du vilja göra/gör du för att (informera) lära barnen om hälsan?
(*Idrottslärare & kökspersonal*)
- Har eleverna någon typ av rörelse förutom idrotten? (*Klasslärare & idrottslärare*)
- Är eleverna aktiva på rasterna? På vilket sätt? Är alla aktiva? (*Klasslärare*)
- Hur ofta har eleverna i förskoleklassen idrott? Hur länge varar dessa idrottspass?
(*Idrottslärare*)
- Är alla aktiva på idrottslektionerna? Om inte, vad tror du det beror på? (*Idrottslärare*)
- Anser du att rörelsen har någon betydelse för hälsan? På vilket sätt? (*Idrottslärare*)
- Hur anser du att elevernas matvanor är på skolan? Äter de av alla delarna av kostcirkeln, näringsämnen? (*Klasslärare*)
- Vad anser du att man bör tänka på vad gäller kosten? Har kosten någon betydelse för hälsan anser du? (*Idrottslärare & kökspersonal*)
- Hur många gånger och vilka tider på dagen anser du att barnen ska äta? (*Alla*)
- Vad anser ni att man bör äta? (frukost, lunch och mellanmål) (*Alla*)
- Tänker ni på något speciellt då ni planerar maten på skolan? (*Kökspersonalen*)
- Har ni möjlighet att laga den mat ni vill? Eller vad hindrar er? (*Kökspersonalen*)
- Hur många timmar anser du att man bör sova som 6-åring per natt? (*Alla*)
- Har ni några direktiv i skolan som ni ska följa vad gäller hälsan? (*Alla*)

Missivbrev

Vi är två studenter som läser lärarutbildningen på Högskolan Kristianstad. Vi är nu igång och skriver vår C-uppsats, examensarbetet. Vårt syfte är att få kunskap inom kost, rörelse och sömn och därmed få en förståelse för hur vi kan uppmärksamma detta med barnen och göra de medvetna om hälsan. Att få syn på hur ni arbetar med detta i skolan. Vi vill undersöka hur vi i den pedagogiska verksamheten kan påverka barnens hälsa positivt. Vi vill dessutom få veta om hur ni pedagoger/personal ser på barnens hälsa och vilken roll ni anser er spela i denna.

För att genomföra studien har vi tänkt intervjua olika personer inom skolan som bl.a. har hand om 6-åringarna. Vi tänker intervjua idrottslärare, klasslärare och kökspersonal på två olika skolor. Vi har valt ut just er för att undersökningen infattar era kunskapsområden och ni har hand om den åldern som vi har valt att skriva undersökningen om.

Ni deltar frivilligt och får när som helst avbryta den om ni så skulle önskas. Ni kommer att vara anonyma i uppsatsen och allt som kommer att sägas kommer vara konfidentiellt. Det är bara vi två som kommer ha hand om materialet och vi kommer att använda oss av fingerade namn i uppsatsen.

Med vänliga hälsningar

Maria och Mia

Om ni vill kontakta oss om något är det bara att ringa.

Mia Lindgren Tel. 070-3597661

Maria Andersson Tel. 073-0679950

Intervjuresultat

Hur skulle du vilja beskriva (definiera) ordet hälsa? Vilken är din definition? (Alla)

- Lotta (förskollärare) menar att hälsa för henne är hur hon mår i kropp och själ.
- Malin (förskollärare) anser att hälsa handlar om välbefinnande, hur man mår till kropp och själ.
- Eva (barn- och ungdomspedagog) poängterar att hälsa är jättemycket, särskilt att man ska vara frisk, äta bra mat och vara glad.
- För Nisse (kock) är hälsa att hålla kroppen i trim och handlar inte bara om mat. Han menar att det gäller både fysiskt och psykiskt.
- Stina (kokerska) anser att hälsa är att må bra och vara frisk. Hon menar att hälsa är mycket, men främst att kunna aktivera sig och orka.

Vad anser du är viktigt för hälsan? (Alla)

- Lotta anser att det är viktigt att man mår både fysiskt och psykiskt bra, samt att det finns en balans i arbete och fritid.
- Malin menar att det handlar om att man sover bra, att man äter vettig mat och att man motionerar. Hon hävdar även att det är viktigt med egentid och för barnens del tid för att leka (fri lek). Hygienen är ännu en del som hon anser är viktig att tänka på för hälsan och ytterligare en annan är ljudnivån, den anser hon inte vara riktigt bra. Hon menar att den är för hög både i matsalen och i klassrummet och det är tröttande både för barnen och för dem vuxna.
- Eva anser att det är viktigt att man tar hälsan på allvar och är uppmärksam på den. Hon menar att det är väldigt stressigt och ställs stora krav i dagens samhälle. Hon menar att det är viktigt att stanna upp och tänka efter hur man mår.
- Nisse poängterar att det är viktigt med en bra omgivning runt omkring sig (även arbetsmiljön). Att man sköter sin kropp genom att äta rätt och röra på sig.
- Stina menar att det är viktigt att man äter bra, allsidigt. Hon anser att maten är grunden för hela ditt sätt att leva. Dessutom menar hon att det är viktigt att aktivera sig och få frisk luft.

Vad anser du att man bör ta upp med eleverna vad gäller hälsa? På vilket sätt? (Alla)

- Lotta anser att mycket ligger i hur man är och vad man gör som pedagog. Hon framhåller att det är viktigt att låta eleverna vara aktiva och att man medvetandegör matens betydelse för dem.
- Malin berättade att de hade tema om kroppen. Där pratar dem om kroppen, kostcirkeln, maten, och barnen får göra vars en näringsriktig tallrik. Sedan har dem även praktisk erfarenhet för barnen i matsalen, där dem ska smaka på all mat och ta minst en grönsak. Malin berättar även att dem har en "Piggelinrunda" som barnen gör varje måndag (en speciell runda på skolgården där barnen får springa på löparbanan, gå genom en labyrint, gå balansgång (två gånger), åka rutschkana (två gånger) och klättra i klätterställningen, allt detta två runder). Ett undantag för rundan är om de går en runda istället eller om dem gör en annan runda där barnen ska springa två varv runt hela skolan. Hon menar dessutom på att dem har långa raster. Förr hade dem även massage, där barnen gav varandra massage med lärarnas ledning, men har inte blivit av sedan det blev byten av lärare på skolan, det här året.
- Eva menar att man ska ta upp och medvetandegöra hälsan på barnets nivå. Hon anser att barnen ska röra på sig och vara ute. Dessutom poängterar hon att man ska göra dem medvetna om att maten behövs för att de ska orka och kunna tänka. Hon gjorde en liknelse med bensin - bränsle. Eva anser dessutom att man kan ta ut undervisningen i naturen.
- Nisse anser att man ska prata om att mat är viktig och att man ska röra på sig. Exempelvis att barnen ska ut och springa på rasterna. Han menar att det är en annan tid nu än förr i skolan.
- Stina framhåller att man bör lära barnen att äta bra och röra på sig. Hon menar att det är viktigt att röra på sig, vilket hon idag tycker är ett problem. Hon anser dessutom att barnen inte bör sitta så mycket vid datorn och att man borde ha tidsbegränsning där.

Vilka metoder använder du för att förmedla hälsans vikt? (Alla)

- Lotta menar att man ska förmedla det praktiskt genom att exempelvis vara ute och röra på sig mycket. Hon anser att förmedling bör ske när eleverna är äldre och mer mottagliga för informationen.
- Malin menar att hennes metoder är de som hon har nämnt tidigare med temat och alltihopa.

- Eva poängterar att som pedagog gäller det att föregå med gott exempel, röra på sig och äta bra.
- Nisse menar att de inte använder sig av någon metod just nu.
- Stina anser att det är genom maten som de förmedlar hälsa och att tiden inte räcker till mer.

På vilket sett skulle du vilja göra/gör du för att (informera) lära barnen om hälsan?

(Idrottslärare & kökspersonal)

- Förutom det Malin redan nämnt så skulle hon vilja införa massage igen. Hon menar att de på föräldramötet hade en diskussionspunkt där de fick prata om när barnen lade sig. Hon anser att det är en föräldrafråga och inte något som hon som lärare ska lägga sig i.
- Eva menar att dem är duktiga på att se hälsa. De har utedag en gång i veckan med F-3:an, en till två gånger i månaden för F-5 och dessutom för dem som går på fritids en eftermiddag i veckan. Hon anser att man ska använda sig av naturen i undervisningen. De har även bra idrott och får röra sig på raster. Hon menar att då barnen börjar få ”myror i brallan” aktiverar hon dem med någon form av rörelse. Hon tycker att det är bra som det är.
- Nisse berättade att det skulle ha varit ett hälsoråd på skolan bestående av olika personal, så som kökspersonal, städpersonal, idrottslärare med flera men att detta uteblev då ingen visste hur de skulle arbeta och då de hade brist med tid. Han menar att kökspersonalen kunde komma ut i klasser eller mentorsgrupper och där prata/laga mat med eleverna.
- Stina menar att de i köket tyvärr bara kan visa genom maten. Hon skulle gärna vilja vara med på kostråd, elevråd och föräldramöte och anser att de då kan ge information och vara med och höra vad eleverna och föräldrarna tycker och tänker. Stina menar att de ibland på till exempel föräldramöte bestämmer över kökets huvud.

Har eleverna någon typ av rörelse förutom idrotten? (Klasslärare & idrottslärare)

- Lotta beskriver att barnen har uteverksamhet varje vecka, en heldag. De går även ut och går med 6-åringarna en gång i veckan, där dem får visa var de bor. Eleverna har någon form av aktivitet varje dag.
- Malin menar att de har rörelse i form av ”Piggelinrundan” och dessutom även har lite drama, kroppsuppfattning, rörelsesånger (till exempel trollen dansar). De har även en halv utedag varje måndag och en hel utedag med F-2:an en gång i månaden.

- Eva ansåg att hon redan nämnt detta, utedagar, raster och lektioner.

Är eleverna aktiva på rasterna? På vilket sätt? Är alla aktiva? (Klasslärare)

- Lotta menar på att de yngre barnen är mer aktiva på rasterna. De är alla aktiva och leker med antingen leksakerna, fantasilekar eller grupplekar. De ska även börja introducera lekar från förr en gång i veckan på skolan, som ett ”smörgåsbord” till barnen.
- Malin anser att barnen är aktiva på rasterna till exempel genom att hoppa på ”hoppestylter”, leka pjätt och tafatt, klättrar, åker mycket rutschkana och går på balansbommarna och i labyrinten. Det finns en och annan som inte är aktiv, men dessa har lite speciella behov (hon ville inte gå in på det närmre).

Hur ofta har eleverna i förskoleklassen idrott? Hur länge varar dessa idrottspass?

(Idrottslärare)

- Malin berättade att 6-åringarna har idrott en timme i veckan, där även ombytning räknades in, så cirka 45 min aktiva.
- 6-åringarna har idrott en gång i veckan. Detta pass är 1 ½ timme, varav Eva beräknade att 45 minuter var aktiva. Efter idrottslektionen ligger en rast, för att minska stressen för barnen.

Är alla aktiva på idrottslektionerna? Om inte, vad tror du det beror på? (Idrottslärare)

- Malin menar att alla är aktiva på idrotten, dem älskar det, till exempel redskapsrunder.
- Eva anser att alla är aktiva på idrotten. Hon menar att det nu handlar om att introducera och prova nya saker. De har bland annat redskap, lekar, samarbetsövningar och danser.

Anser du att rörelsen har någon betydelse för hälsan? På vilket sätt? (Idrottslärare)

- Malin anser att rörelsen absolut har betydelse för hälsan. Hon menar att den ger konditionsträning, man tränar motoriken, kroppsuppfattningen och att den även är bra för självförtroendet. Hon menar att den har väldigt stor betydelse.
- Eva anser att rörelsen har stor betydelse för hälsan. Rör man sig så fungerar man bättre, allt har ett samband.

Hur anser du att elevernas matvanor är på skolan? Äter de av alla delarna av kostcirkeln, näringsämnena? (Klasslärare)

- Lotta tycker att de yngre barnen äter mer av allt än de äldre.
- Malin menar att barnen äter från de olika delarna i kostcirkeln. De äter frukt på förmiddagen och sedan har hennes grupp själv hittat på att dem ska äta frukt även efter lunchen när de läser saga. De har fri fruktstund, men hon tror att alla har frukt med sig varje dag.

Vad anser du att man bör tänka på vad gäller kosten? Har kosten någon betydelse för hälsan anser du? (Idrottslärare & kökspersonal)

- Malin menar att man ska tänka på att äta nyttig mat. Hon anser att dem skärpt sig på skolan och att de nu har mer råris, fibermakaroner och annan fiberrik mat. De har dessutom tagit bort en massa krämer och chokladpudding. Hon menar att detta kan bero på att de nu fått ett barn med diabetes eller kanske bara på grund av allmänna diskussioner. Hon anser att dem har vettig mat på skolan. De har till exempel fil-frukostar, solfil och solyoghurtar som dem själv rör till med apelsin smak och även olika brödsorter. De har dessutom bra lunch med stor fin salladsbuffé. Malin menar att hennes mentorsgrupp är duktiga på att äta grönsaker, inte riktigt alla, men de äter bra. Hon berättade att hon brukar säga:
– Vilka färggranna tallrikar ni har!
- Eva framhåller att kosten har betydelse för hur kroppen fungerar. Hon anser att man bör tänka på hur maten ser ut, då man använder olika sinnen. Dessutom menar hon att det är bra med frukt på rasterna.
- Nisse anser att man bör äta allsidigt, vilket de gör. Han menar att deras matsedel är allsidig. Kosten har betydelse för att man ska må bra.
- Det som Stina anser vara viktigt är att man äter allsidigt, för att må bra. Stina poängterar att maten är viktig för hjärnans funktion och blodomloppet, men särskilt för blodet. Därför menar hon att det är viktigt med mycket järn så att blodet blir syresatt.

Hur många gånger och vilka tider på dagen anser du att barnen ska äta? (Alla)

- Lotta tycker att barnen ska äta tre huvudmål och mellanmål emellan.
- Malin anser att barnen bör äta frukost, frukt vid 9.30, lunch har dem vid 11.10, vilket hon anser lagom, sedan mellanmål 14.15 och till sist middag hemma på kvällen, själv åt de vid sex på kvällen.
- Eva menar att man bör äta, frukost, frukt vid 9.30, lunch 10.45, vilket hon från början tyckte var lite tidigt, mellanmål 14.00 och sedan får de barn som går på fritids frukt vid 16-16.30.
- Nisse anser att man ska äta frukost, extramål, lunch, mellanmål och kvällsmat. Han menar att man ska få bort småätandet.
- Stina anser att man helst ska äta vid samma tid varje dag och då frukost, lunch, mellanmål och middag, dessutom frukt till exempel banan eller äpple på förmiddagen. Hon poängterar att barn bör äta två lagade mål om dagen och gärna frukt på förmiddagen. Dessutom menar hon att regelbundna tider är till för alla. 6-åringarna äter vid 10.40, vilket hon egentligen tyckte var lite tidigt.

Vad anser ni att man bör äta? (frukost, lunch och mellanmål) (Alla)

- Lotta anser att man inte bör äta snabba kalorier så att man får sockertoppar. Hon menar att skolan serverar snabb energi genom till exempel ljust bröd, mannagrynsgröt och socker till teet. Hon menar att det istället skulle finnas komplement till detta så som grovt bröd, havregrynsgröt och mer grönsaker. Finns inte utbudet för eleven, har de inte heller möjligheten att välja det. Till lunch anser Lotta att det finns gott om grönsaker, men att man bejakar snabbmaten så som pizza och hamburgare. Hon menar även att man inte alltid behöver ha fisken panerad och att pannkakor inte är någon lunch.
- Malin anser att en frukost kan bestå av havregrynsgröt, flingor (nyttiga flingor) och fil, mackor, mjölk, frukt, ägg, mjukost. Hon rekommenderar även godmorgonvälling, som hon anser är god. Att man äter en stadig frukost så att man håller sig till lunch. Till lunch menar Malin att man ska äta massor av grönsaker, gärna halva tallriken, potatis, ris eller pasta, kött eller fisk och till det dricka vatten eller mjölk, barn dricker mjölk. Mellanmålet anser hon bestå av ungefär som frukosten (fil, yoghurt, macka, frukt), med undantag från gröten.
- Eva anser att man till frukost kan äta flingor, yoghurt, mackor, dricka mjölk eller juice, bara man ”stoppas i sig något”. Hon menar att det är bättre att man får i sig något än

ingenting alls. Till lunch tycker hon att det är bra salladsbuffé, alltid 6-7 sorters grönsaker. Hon menar att det är bra om barnen äter någon grönsak. Hon anser att hon inte kan tvinga något barn att äta något visst, men att hon kan uppmuntra dem att pröva. Som pedagog anser hon att det viktiga är att man ser att barnen får i sig något. Eva menar att enligt dietister så ska man äta macka och mjölk, men hon anser att man även kan äta frukt och fil. Dessutom menar hon att man någon gång kan baka med barnen, så att de får göra sitt eget mellanmål.

- Nisse hävdar att man ska variera frukosten. Man kan då äta till exempel fil och flingor, nyponsoppa (fast inte för ofta för det innehåller mycket socker), macka och frukt. Till lunch menar han att matsedeln stämmer bra, då det blir allsidig mat. Till mellanmål anser han man helst kan dricka lättmjölk, äta mackor, kräm, fil med mera, att även här variera sig.
- Till frukost anser Stina att man kan äta smörgås, fil med müsli eller gröt, vilket de har på skolan. Gröt har dem två gånger i veckan, ena gången mannagrynsgröt och den andra gången havregrynsgröt. På fredagarna har de sedan ”fredagsmys” med rostade mackor, te och tända ljus. Till lunch anser hon att deras matsedel är bra då den är allsidig. Mellanmålet menar hon kan vara samma som frukosten, men ska inte vara riktigt mättande, eftersom barnen sen ska hem och äta på kvällen. På fredagarna har de även lättare mat i skolan, då barnen ska hem och äta gott.

Tänker ni på något speciellt då ni planerar maten på skolan? (Kökspersonalen)

- Nisse berättade att de har en kostchef som har tagit fram vilka dagar som ska innehålla till exempel fisk, soppa, pasta, kött, potatis. Inom kommunen träffas en från varje skola (av kökspersonalen), en gång på hösten och en gång på våren, där de gör upp matsedlarna för terminerna. Här diskuterar de även maten och ger förslag (positiv och negativ kritik). Salladsbuffén måste innehålla minst sex sorter grönsaker.
- Stina berättade att de har en kostchef som bestämmer maten, men att de själva bestämmer ganska mycket över salladsbordet. De har alltid minst fem sorters grönsaker. De tillagar själv maten och kan på så sätt sätta sin egen prägel på maten, till exempel soppor, grytor och sås. Fisken är färdig panerad och värms bara. Maten är uttagen av Livsmedelverket för att få varierad och bra mat.

Har ni möjlighet att laga den mat ni vill? Eller vad hindrar er? (Kökspersonalen)

- Nisse anser att de inte har möjligheten att laga vad de vill med tanke på direktiven på matsedel. Men de får själv välja hur dem tillreder måltiderna. Budgeten gör även att maten styrs, de har ca sju kronor till varje måltid per elev.
- Stina anser att de har möjlighet att laga den mat de vill genom att de har köket, men även dem är ju styrda till viss del genom budgeten som ligger på ca sju kronor per portion.

Hur många timmar anser du att man bör sova som 6-åring per natt? (Alla)

- Lotta anser att sömnen är individuell, men uppskattar att 8-10 timmar kan vara bra. Hon menar att det är föräldrarna som vet barnens behov bäst och att hon inte är någon ”morsa” som ska poängtera barnens sömn.
- Malin tror att barn behöver sova 12 timmar per natt och att många barn sover alldeles för lite. Hon tror att en anledning till detta, kan vara att många föräldrar kommer hem sent och då vill umgås med barnen.
- Eva tyckte det var svårt att säga, men tror att barnen bör sova 9-10 timmar för att vara pigga och orka med nästa dag.
- Nisse tror att 8-10 timmars sömn skulle vara bra för barnen.
- Stina anser att barn inte ska lägga sig senare än 20.00 om de ska upp vid 06.00, så minst 10 timmar.

Har ni några direktiv i skolan som ni ska följa vad gäller hälsan? (Alla)

- Lotta poängterar att det finns mål från politikerna som säger att det ska förekomma rörelse varje dag, dessutom menar hon att skolverket- läroplanen har direktiv.
- Malin menar att de går efter läroplanen, vad den säger om hälsan. Hon vet att det finns direktiv om daglig rörelse, men inte var dem kommer ifrån.
- Eva hävdar att de har styrdokumentet att arbeta efter, men att det säkert finns fler direktiv som hon inte vet om.
- Nisse menar att de försöker följa Livsmedelsverkets normer och föreskrifter, detta vad gäller portionsanvisningar, vad maten ska innehålla och mattider. Dessutom påverkar miljön i matsalen också hälsan.
- Stina anser att deras chef har direktiv som de måste följa och som är samma för alla skolor i kommunen. De följer Livsmedelsverkets rekommendationer vad gäller mängd och innehåll av maten.