

EXAMENSARBETE  
**Våren 08 C-uppsats**  
*Lärarytbildningen*

*Barns frukost lunch  
och sömnvanor-  
Studier av elever i årskurs 3 och 6*

**Författare**

Kristoffer Jönsson  
Mattias Nordqvist

**Handledare**

Maria Lennernäs



## **Abstract**

# **Barns frukost lunch och sömnvanor-**

Studier av elever i årskurs 3 och 6

Författare: Kristoffer Jönsson och Mattias Nordqvist

Handledare: Maria Lennernäs

Syftet med uppsatsen är att undersöka, beskriva, och analysera sovvanorna (tidpunkt, sömnlängd) och frukost och lunchvanorna hos elever i årskurs 3 respektive årskurs 6 via enkät och dagbok. Vi har jämfört en årskurs 3 och en årskurs 6 och sett vilka skillnader som finns där, vi har även velat se skillnaderna mellan pojkar och flickor. Sammanlagt var det 31 st. elever som var med i undersökningarna, skolorna det ägde rum på var i Skåne och Blekinge. Resultatet visade bl.a. att pojkarna äter mer och bättre än flickorna. De som åt sämst var flickorna i årskurs 6. Mer som kom fram var att pojkarna i årskurs 3 sover mer än flickorna i årskurs 3, i årskurs 6 var det tvärtom, där sov flickorna mer än pojkarna. Eleverna i båda årskurserna sover dessutom mindre än vad forskarna rekommenderar.

Nyckelord: sovvanor, skola, sömn, måltid, pojkar, flickor.



# Innehåll

Abstract

Innehållsförteckning

Förord

<b>1 Inledning.....</b>	<b>7</b>
1.1 Syfte och frågeställningar.....	7
1.2 Styrdokument .....	9
<b>2 Forskningsbakgrund.....</b>	<b>9</b>
2.1 Teoretisk utgångspunkt.....	9
2.1.1 Sömn.....	9
2.1.2 Barns sömnbehov.....	10
2.2 Frukostvanor hos barn och ungdomar.....	11
2.2.1 Frukostens betydelse.....	11
2.2.2 Lunchvanor hos barn och ungdomar.....	12
2.2.3 Skolmatens betydelse.....	12
2.2.4 Maten i skolan.....	12
2.2.5 Livsmedelverket.....	13
<b>3 Metod och material.....</b>	<b>14</b>
3.1 Motivering av metodval.....	14
3.2 Urval och mätinstrument.....	14
3.3 Tillvägagångssätt vid datainsamling och bearbetning.....	14
3.4 Dataanalys.....	15
3.5 Etiska överväganden.....	15
<b>4 Resultatredovisning Del 1.....</b>	<b>16</b>
4.1 Resultatredovisning Del 2A.....	22
4.2 Resultatredovisning Del 2B.....	25
<b>5 Diskussion.....</b>	<b>28</b>
5.1 Elevernas sömnvanor.....	28
5.2 Frukostvanor.....	28
5.3 Skollunchen.....	30
5.4 Trötthet.....	30
5.5 Sammanfattade slutsatser.....	31
5.6 Metoddiskussion.....	32
<b>6 Sammanfattning.....</b>	<b>33</b>
<b>7 Framtida forskning.....</b>	<b>34</b>
<b>Referenslista.....</b>	<b>35</b>

## Bilagor

Bilaga 1 Enkät

Bilaga 2 Enkät svar, årskurs 3

Bilaga 3 Enkät svar, årskurs 6

Bilaga 4 Sömn och frukostdagbok

Bilaga 5 Sömn och frukostdagbok, årskurs 3

Bilaga 6 Sömn och frukostdagbok, årskurs 6

Bilaga 7 Brev till föräldrar

# Förord

Författarna till den här uppsatsen heter Kristoffer och Mattias. Vi båda har genomgått lärarprogrammet för de yngre eleverna, 6-12 år, 210 hp. Tankarna om vad arbetet skulle innehålla väcktes under vår VFU (praktiken). Ute i verkligheten såg man elever som var trötta och hungriga. Det här påverkade i allra högsta grad skolan, t ex så påverkades elevernas inläring av det. Syftet med uppsatsen blev därför att kartlägga frukostvanor och lunchvanor och sömnvanor hos elever i årskurs 3 respektive årskurs 6. Valet av årskurserna föll sig naturligt eftersom var och en av oss författare befann sig i de årskurserna under slutpraktiken. Frukost, lunch och sömn har en stor roll för hur eleverna mår i skolan, därför föll valet på de tre grundstenarna. Vi har observerat att det diskuteras allt för lite om det här ämnet i skolans värld och då i synnerhet under vår utbildning. Under våra 3,5 år i utbildningen nämndes inget om barns frukost, lunch och sömn beteende.

Livsmedelverket konstaterar att: Var tionde elev hoppar regelbundet över frukosten på vardagarna. Elever som äter en bristfällig frukost eller ingen frukost hoppar oftare över skollunchen och äter mer sällan lagad mat till lunch än elever som äter en mer ordentlig frukost. Bland elever med bristfällig frukost och skollunchvanor är också rökning, användning av alkohol och droger samt skolk och sämre trivsel i skolan vanligare

Inom sömnforskningen är det etablerat att sömnbristen försämrar människans prestations- förmåga. Dessutom blir inläringen och det kreativa tänkandet påverkat om man sover för lite. Mot denna bakgrund finner vi det angeläget för lärarutbildningen, skolan och samhället att uppmärksamma vilken betydelse frukost, lunch, och sömn har för varje individ.

## Tack

Vi vill framföra ett stort tack till alla de som har gjort den här uppsatsen möjlig. Vår handledare Maria Lennernäs, elever och lärare, närstående utan er alla hade vi inte klarat av det här.

Kristianstad den 18 maj 2008

Kristoffer Jönsson

Mattias Nordqvist

# 1 Inledning

Skolan har flera betydelsefulla funktioner i samhället. Den ska inte bara lära ut kunskap, skolan ska även fostra våra framtida yrkesutövare. Under våra praktikperioder har vi ofta fått höra en massa olika klagomål inom skolans värld, t ex att man inte hinner med det man ska göra som lärare och att skolan hela tiden ska spara pengar. Orsaken till att det är t ex stökigt i dagens skolor kunde vara för stora klasser, för få vuxna, elevinflytandet har ökat, listan kan göras lång. Det var här vi fick upp ögonen för andra orsaker. Kosten och sömnen har en livsviktig roll för hur eleverna mår och presterar i skolan. Varför nämns aldrig kosten och sömnen som något bakomliggande hur eleverna presterar? När man är barn så vet man inte innebörden av hur viktigt det är att äta och sova rätt. Vi har både sett och hört under vår praktik vilka problem det finns med sömnen och kosten för eleverna. Regelbundna sovtider är ingen självklarhet för alla. Äta frukost och lunch är viktigt för det påverkar elevernas ork och inläring. Om skolan mer tar upp det här ämnet till ytan så är vi övertygade om att det är lättare att förstå hur vissa elever har det. Man kan inte bara skylla på att skolan har för lite resurser, man måste kunna se andra orsaker som ligger bakom hur skolan är idag. Nästa sak vi vill trycka på är att vi saknar kunskap om mat och sömn i lärarutbildningen. Med hjälp av kunskapen kan man lättare förstå hur barn beter sig i skolan. Mat och sömn påverkar i allra högsta grad hur barn presterar i skolan och därför ser vi det som en självklarhet att det ska finnas med i lärarutbildningen.

Abraham Maslow menar att människan har fem olika behov: 1. kroppsliga behov, 2. behov av trygghet, 3. behov av gemenskap och tillgivenhet, 4. behov av uppskattning, 5. behov av självförverkligande (Imsen 2006). De här behoven kan skolan hjälpa varje individ med. Det första kroppsliga behovet innehåller bland annat mat och sömn och där tycker vi skolan under våra praktikperioder och lärarutbildningen i Kristianstad har brustit i att framföra kunskap om ämnet.

## ***Syfte och frågeställningar***

Syfte:

Att undersöka, beskriva och analysera sovvanorna (tidpunkt, sömnlängd) och frukost och lunchvanorna hos elever i årskurs 3 respektive årskurs 6 via enkät och elevdagbok.

Frågeställningar:

- Hur skiljer sig sovvanorna åt mellan eleverna i årskurs 3 och årskurs 6?
- Vilka sover mest av pojkarna och flickorna?
- Hur skiljer sig frukost och lunchvanorna åt mellan eleverna i årskurs 3 och 6?
- Vilka äter mest? och vilka äter minst?

## **1.2 Styrdokument**

I Lpo94 (Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet) står det att:

Skolan ansvarar för att varje elev efter genomgången grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön (s.15)



## 2 Forskningsbakgrund

### 2.1 Teoretisk utgångspunkt

Den teoretiska utgångspunkten i vår undersökning är den humanistiska psykologin, behovshierarkimodellen eller behovstrappan som består av fem delar. Delarna beskriver vilka behov människan har. De fem behoven enligt Abraham Maslow är:

1. kroppsliga behov
2. behov av trygghet
3. behov av gemenskap och tillgivenhet
4. behov av uppskattning
5. behov av självförverkligande

Enligt Maslow så kan inget behov isoleras, man kan inte bara tillgodose t.ex. ögats behov. Ett behov är något som hela kroppen och människan är beroende utav. De fem behov som Maslow bygger sin behovstrappa på är grundläggande för människan och de kan inte isoleras från varandra. Det första behovet är ett fysiologiskt behov. För att klara av livet och överleva behöver kroppen mat, vätska och sömn. Det här behovet är elementärt i behovstrappan eftersom om det inte efterlevs så fallerar hela behovsmodellen. Det här behovet är centralt hos människan eftersom en hungrig, törstig eller trött person inte kan fokusera på något annat än att uppfylla sitt kroppsliga behov (Imsen 2006).

#### 2.1.1 Sömn

År 2004 genomförde barnombudsmannen en undersökning som rörde barn och ungdomars syn på stress enligt Nyberg (2004). Här framkom det att vartannat barn i åldern 9-16 år sover för lite. De anger att tv: n och datorn är den största orsaken till att de går och lägger sig för sent. Det intressanta är att barnen själva upplever att de sover för lite, men de säger samtidigt att de själva har svårt att sätta gränser. Eleverna tycker också att deras sömnvanor gör dem stressade, eftersom de vet att de skulle behöva sova mer för att klara av skoldagen. Enligt sjukvårdsrådgivningen Smedje (2008) så är sömnen livsviktig för att kroppen skall kunna återhämta sig, växa och läka skador. Bra sömnvanor reglerar också aptiten, vilket leder till att de som sover bra inte har lika stor risk att drabbas av övervikt. Barnens skoldag blir också påverkad vid sämre sömn. Barn eller ungdomar som sover för lite får sämre minne och koncentrationsförmåga och har svårare att lära sig nya saker. Det kan även medföra att eleverna i större utsträckning blir rastlösa, sura och lättirriterade (Smedje 2008). Enligt Bergqvist Månsson (2002) så behöver kroppen minst sex timmars sömn per natt för att återhämta sig och reparera skador på

kroppens celler. När kroppen vilar upp sig under sömnen så stärks även minnet hos människan vilket främjar inlärningsförmågan (Bergqvist Månsson 2002). När människan sover för lite får det ett flertal negativa effekter såsom att:

- Vår planeringsförmåga minskar
- Vi får svårt att överblicka saker
- Minnet blir sämre
- Risken för övervikt ökar
- Risken för allvarliga problem med blodsockret och blodfetterna ökar (Lennernäs & Wiberg 2006, s.37 )

### **2.1.2 Barns sömnbehov**

Enligt Roos och Atterstam (1989) så är människans sömnbehov väldigt individuellt. Varje person har sitt eget behov av sömn och sina egna sömnrutiner. Det innebär att om en person minskar sitt vanliga antal sovtimmar så inverkar de på koncentrationsförmågan och stresshanteringen. Vid rubbningar i sönmönstret så har dock kroppen den unika egenskapen att återställa sönmönstret till det naturliga. Om man mäter sömnen i antal timmar så varierar sömnbehovet utifrån hur gammal personen är. Det antal timmar som man är i behov av minskar kontinuerligt under människans levnadslopp.

- Nyfödd                    17-18 timmar per dygn
- 1 år                        12-16 timmar per dygn
- 10 år                      9-11 timmar per dygn
- 15år – vuxen            6-9 timmar per dygn
- Ålderdom                6,5 timmar per dygn

När vi fokuserar på de elever som vi valt att undersöka så säger sjukvårdsrådgivningen (Smedje 2008) att barn som är 6-12 år behöver ungefär 10-11 timmars sömn per dygn. Det är också vid 10-12 års ålder som det blir synligt i fall barnet är en morgonmänniska eller en kvällsmänniska. Sömnforskaren Bergqvist Månsson (2002) säger att när barnen är sex år börjar deras sömn bli mer lik en vuxen persons sömn. Det som skiljer är att barnen sover längre perioder av djupsömn än de vuxna. När sedan barnet blir tonåring förändras deras sömnbehov pga. puberteten. Här kan de enligt Bergqvist Månsson (2002) kräva mer sömn än tidigare för att klara av de förändringar som sker i kroppen. Elever i skolåldern behöver mellan 10-14 timmars sömn per natt. Om eleverna inte får rätt mängd sömn kan det påverka ett flertal aspekter inom inläringen. Under sömnstadiet så förstärker människan de kunskaper som de erhåller under dagen och minnesförmågan förbättras (Bergqvist Månsson 2002). När man sover så tillverkar kroppen blodsocker som är viktigt

för hjärnans funktion och försörjning. Hjärnan samlar även energi under sömnstadiet som används under den vakna tiden (Lennernäs & Wiberg 2006).

## **2.2 Frukostvanor hos barn och ungdomar**

Svenska undersökningar och andra undersökningar om barns och ungdomars frukostvanor sammanfattas av Paulun och Porsman (2003) vilka visar att ju äldre barnen blir desto mindre äter de av frukosten. De menar att det kan bero på att barnen ofta får äta frukosten ensamma. Forskarna anser att barnen helt enkelt är för trötta för att äta frukost. De är mer kvällspigga än vuxna och det medför då att de är tröttare på morgonen. Kostkonsulterna Paulun och Porsman (a.a) nämner att många inte får ner någon frukost alls på grund av illamående. En lösning på det kan vara att man väntar med att äta frukosten vid ett annat tillfälle, man kan ta med en frukost låda till skolan och äta av den när det passar under förmiddagen föreslår de. En amerikansk studie visar att de som äter frukost presterar med upp till 40 procent bättre i skolan än de som hoppar över frukosten, man kan även se en tydlig skillnad på frånvaron här. En annan undersökning påstår att barn som inte äter frukost är mer deprimerade än dem som äter en stadig frukost. Vidare menar undersökningen att de som inte bryr sig om frukosten lider större risk att drabbas av stressymtom.

### **2.2.1 Frukostens betydelse**

Livsmedelverkets har genomfört en undersökning om barns och ungdomars matvanor i skolan. I den undersökningen går följande att läsa om elevers frukost- och lunchvanor. Var tionde elev hoppar regelbundet över frukosten på vardagarna. Elever som äter en bristfällig frukost eller ingen frukost hoppar oftare över skollunchen och äter mer sällan lagad mat till lunch än elever som äter en mer ordentlig frukost. Bland elever med bristfällig frukost- och skollunchvanor är också rökning, användning av alkohol och droger samt skolk och sämre trivsel i skolan vanligare (Livsmedelverket 2007).

Studier som ligger till grund för en mat- och sömnskola utarbetad av forskare visar att frukosten påverkar:

- minnet positivt
- uthållighet positivt
- inte intelligensen men däremot mental prestationsförmåga positivt

(Pettersson, 2002, s.6)

## **2.2.2 Lunchvanor hos barn och ungdomar**

Lunch vanorna bland barn och ungdomar går i samma trend som frukost ätandet, alltså ju äldre de blir desto mindre äter de av lunchen. Kostkonsulterna Paulun och Porsman (2003) säger att de som inte äter en ordentlig frukost äter heller ingen riktig lunch. De menar vidare att t ex flickor som äter dåligt i skolan även gör det hemma. Kvällsmänniskorna är den grupp som oftast inte tar skollunchen på allvar. Barn och ungdomar som är uppe sent känner sig ofta trötta i skolan och har då en sämre inställning till skolan påpekar de. Orsaker till att barn och ungdomar inte äter mycket av skollunchen kan vara att maten inte är tillräckligt god, och miljön är för stökig i matsalen, menar (Paulun och Porsman 2003).

## **2.2.3 Skolmatens betydelse**

Måltiden i skolan är ett av dagens tre huvudmål kroppen behöver, därför är det viktigt att man äter en stabil skollunch. Det är mitt på dagen som kroppen kräver mest näring och energi, i med det måste man äta mycket och nyttigt. På Livsmedelsverkets hemsida kan man läsa om hur man ser på det här i en artikel författad av Björck, Edberg, Koivisto-Hursti, Lantz, Ohlander (2007) Kommunerna idag har tillgång till en kostexpert på skolmåltider. Den här kostexperten har i uppgift att matsedlarna ska bli bra sammansatta och uppfylla de näringsrekommendationer som finns. Matsedeln har inget direkt facit av hur det ska se ut, men den ska innehålla en stor variation av livsmedel. Matsedeln ska vara beräknad på alla måltider i skolan och den ska vara energiberäknad så att barnen får i sig rätt mängd näring genom attraktiva måltider.

## **2.2.4 Maten i skolan**

Skolan har ett stort ansvar när de förmedlar kunskap om goda matvanor till eleverna och visar sambandet mellan goda matvanor och ett bra välbefinnande. När eleverna äter vid rätta tidpunkter, lagom mängd och näringsrik mat så påverkas deras inlärning positivt. Frukosten, fruktstunden och skollunchen bidrar till att eleverna orkar vara koncentrerade och pigga i skolan. De lärare som arbetar med maten i skolan som t ex ett tema ställs inför pedagogiska utmaningar som kan leda till ämnesövergripande lärotillfällen. Maten i skolan berör även fysiska förhållanden i skolmatsalen t ex buller, doft, ljus, psykisk stress, försöka få eleverna känna glädje åt maten och våga prova rätter som de inte äter normalt, och sist men inte minst väcka nyfikenhet.

- Lärotillfällen om goda matvanor inom ramen för hela skoldagen kan vara:
- undervisning i ämnet hem och konsumentkunskap
  - naturliga inslag i övriga ämnen och undervisning
  - utomhuspedagogik
  - alla tillfällen där mat serveras i skolan; frukost, lunch, fruktstund
  - samt genom skolans cafeteria verksamhet matrådsarbete och föräldramöten
- (Bergholm 2008)

### **2.2.5 Livsmedelverket**

Livsmedelverket har gjort en undersökning (2003) där de studerar barns matvanor. Den visar att de flesta barn äter frukost, lunch och middag, vilket är positivt. Men allt var inte helt bra, undersökningen åskådliggör att barnen åt alldeles för mycket sötsaker i form av godis och glass. Det framkom att 1/5 av barnen som deltog i undersökningen var överviktiga. Livsmedelverket konstaterar att de flesta barn inte behöver äta mindre, utan de behöver äta bättre. Här nedanför presenteras en sammanställning av bra principer för maten i skolan av Livsmedelverket.

Bra principer för maten i skolan

- Se till att det finns frukt till lågt pris att köpa på skolan
- Ta bort godis, bakverk, läsk och snacks från skolans kafeteria/kiosk eller automater
- Servera endast vatten och lättmjölk som måltidsdryck till skollunchen
- Se till att det finns färskt kallt vatten att dricka för den som är törstig på rasten
- Lagg schemat så att alla elever får en chans att äta lunch i lugn och ro

(SLV, Nutritionsavdelningen 2007)

## **3 Metod och material**

### ***3.1 Motivering av metodval***

Valet av elever som skulle ingå i våra metoder hämtade vi från våra slutpraktiker. Under den tiden hade båda lärt känna eleverna och då kändes det bra att få information av dem. Skolorna är belägna i Skåne och Blekinge. Utan vårdnadshavarnas tillåtelse hade det blivit svårt att genomföra våra metoder, men alla gav ett positivt besked.

### ***3.2 Urval och mätinstrument***

Undersökningsgrupperna bestod av en årskurs 3 där det ingick 12 elever, 9 pojkar och 3 flickor, och en årskurs 6 där det ingick 19 elever, 13 pojkar och 6 flickor. Så sammanlagt 31 st. deltog i våra undersökningar. Vi har valt att använda oss av enkäter och dagboksanteckningar för att samla in information inom ämnet. Vi valde de här två metoderna för båda två ansåg att de var mest lämpade för den här studien. Eleverna är anonyma och de uppger bara om de är pojke eller flicka. Att de får vara anonyma skapar en trygghet för eleverna, de vågar tillkänna ge sina tankar, det hade de kanske inte vågat om det istället varit i intervjuform.

### ***3.3 Tillvägagångssätt vid datainsamling och bearbetning***

Enkäterna ger oss en bra överblick över elevernas frukost, lunch och sömnvanor (se bilaga 1). Eleverna fick själva fylla i vad som stämde bäst in på dem själva. Svartalternativen bestod av 3 till 5 olika svar med undantag för två frågor där eleverna själva skulle skriva sitt eget svar. Enkäten sattes samman med hjälp av olika idéer från enkäter, böcker och olika uppsatser. Böcker som ligger till grund för vår enkät är Forskningsmetodikens grunder (Davidsson & Patel 2003), Enkätboken (Trost 2007), och slutligen Enkäten i praktiken (Ejlertsson 2005). Eleverna var hela tiden i centrum för frågorna och vi strävade efter att lägga dessa på deras nivå. Frågorna skulle vara enkla att förstå så de kunde ta hjälp av egna upplevelser för att lösa dem. Vi undvek svårbegripliga ord eller meningar. Det ska vara enkelt och kännas bra när man skriver ner sina svar i enkäten (Trost 2007)

Dagböckerna är mer detaljerade och där får eleverna mer i detalj beskriva sina sömn- och frukostvanor under en veckas tid (se bilaga 4). Dagböckerna består av 5 frågor som eleverna ska besvara varje dag under en veckas tid. Frågorna startar med när eleverna går och lägger sig och slutar när de intagit frukosten. De löper som en röd tråd mellan sömnen

och frukosten. Så dagboken är endast anpassad för sömn och frukostvanorna. Vi valde att begränsa den där för att den inte skulle upplevas som en upprepning till enkätfrågorna. Frågorna är lite mer personliga än enkätfrågorna och man kan lättare följa ett mönster i dagboken än enkäterna.

### **3.4 Data analys**

När vi bearbetade data från enkäten och sömn och frukostdagboken använde vi oss av Excel (kalkyleringsprogram). Med hjälp av Excel får man en lättöverskådlig bild över informationen man har samlat in. Sedan använde vi oss av tabeller i Word (skrivprogram) för att göra resultatet så lätt som möjligt att tolka.

### **3.5 Etiska överväganden**

Vi har utgått från de fyra huvudkraven som är fastställda vid forskning inom den humanistiska och samhällsvetenskapliga forskningen. Kraven är följande, informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Vi har informerat om syftet med undersökningen och klargjort att den är frivillig. Eleverna har rätt att avbryta sin medverkan om de har ångrat sig för att vara med. Eleverna är anonyma i undersökningen och vi behandlar all information som vi samlat in konfidentiellt med hänsyn till eleverna. Alla involverade i undersökningen kommer även få veta var forskningsresultaten kommer att publiceras. (Vetenskapsrådet 2002)

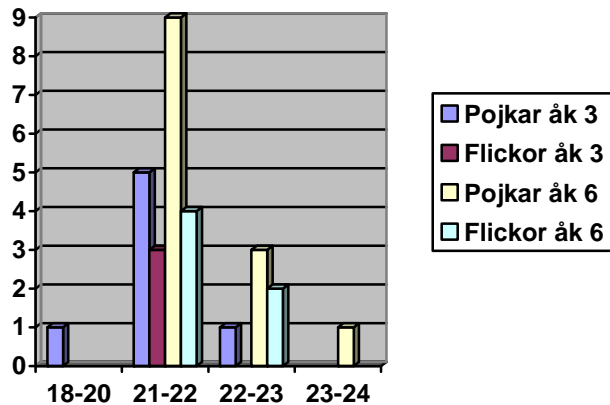
## 4 Resultatredovisning Del 1, Enkät, Årskurs 3 och 6 (Bilaga 1,2,3)

I den här resultatdelen redovisas svaren på enkätfrågorna som är 13 st.

1. Vilken tid brukar du gå och lägga dig för att sova en vanlig skoldag?

N= 29 Pojkar = 20 Flickor = 9 Ej svar: 2 pojkar åk 3

**Figur 1 Läggningsvanor**



**Figur 1 Läggningsvanor** Den horisontella axeln visar när eleverna gick och la sig, den vertikala axeln visar antalet elever.

Oavsett ålder och kön på eleverna så är det vanligast att gå och lägga sig mellan kl. 21.00-22.00. Cirka 72% (21 st.) av eleverna lägger sig denna tidpunkt.

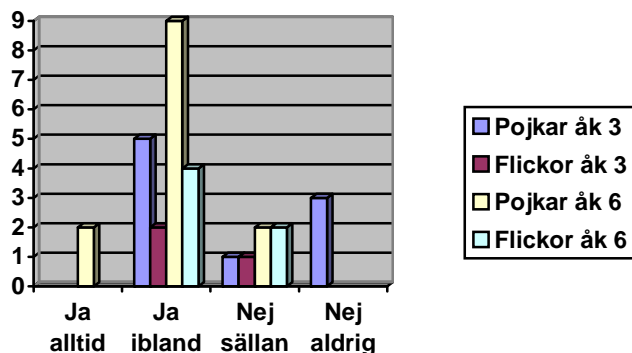
2. Vilken tid brukar du stiga upp en vanlig skoldag?

Samtliga elever i årskurs sex stiger upp mellan kl. 06.00-07.00. I årskurs tre stiger alla elever utom en upp mellan 06.00-07.00. En elev stiger upp 05.30.

3. Känner du dig utvilad när du vaknar?

N= 31 Pojkar = 22 Flickor = 9

**Figur 2 Känsla av att vara utvilad**





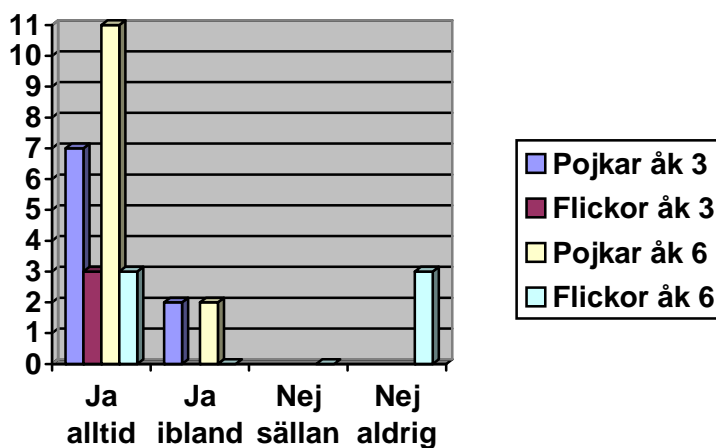
Den horisontella axeln i figur 2 visar hur eleverna kände sig när de vaknade, den vertikala visar antalet elever.

Cirka 64 % (20 st.) av eleverna anser att de ibland känner sig utvilade när de vaknar. 33% (3 st.) av pojkarna i årskurs tre säger att de aldrig känner sig utvilade när de vaknar.

4. Äter du frukost på morgonen?

N= 31 Pojkar = 22 Flickor = 9

**Figur 3 Frukostvanor**



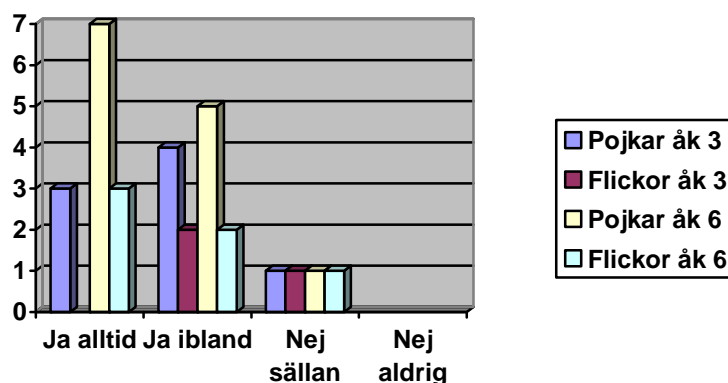
Den horisontella axeln i figur 3 visar om eleverna äter frukost på morgonen, den vertikala visar antalet elever.

Cirka 77 % (24st.) av eleverna äter alltid frukost på morgonen. Av flickorna i årskurs sex är det 50% (3 st.) som alltid äter frukost medan alla flickor i årskurs tre alltid äter frukost.

5. Äter du så att du blir mätt?

**Figur 4 Mättnad, frekvens**

N = 30 Pojkar = 21 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 3



Den horisontella axeln i figur 4 visar om eleverna blir mätta under frukosten, den vertikala visar antalet elever.

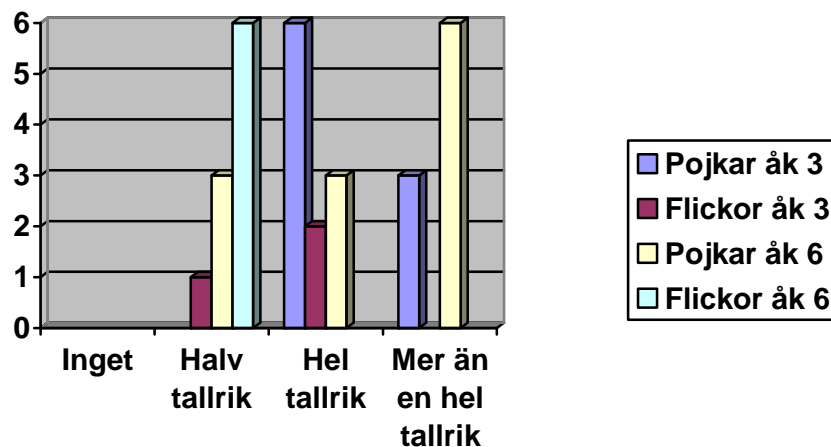
86 % (26 st.) av alla elever äter alltid eller ibland så att de blir mätta. Flickorna i årskurs tre äter ibland eller sällan så de blir mätta.

6. Äter du någonting på rasterna innan lunch? Och i så fall vad?

Eleverna i årskurs tre äter ingenting på rasterna innan lunch. Cirka 56 % (10 st.) av eleverna i årskurs sex äter något på rasterna innan lunch. Fem av sex flickor i årskurs sex äter något på rasterna. Av eleverna som äter på rasterna, äter 60% (3 st.) mackor och 40% (2 st.) frukt.

7. Hur mycket brukar du äta av skollunchen?  
N=30 Pojkar = 21 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 6

**Figur 5 Skollunch: mängd**

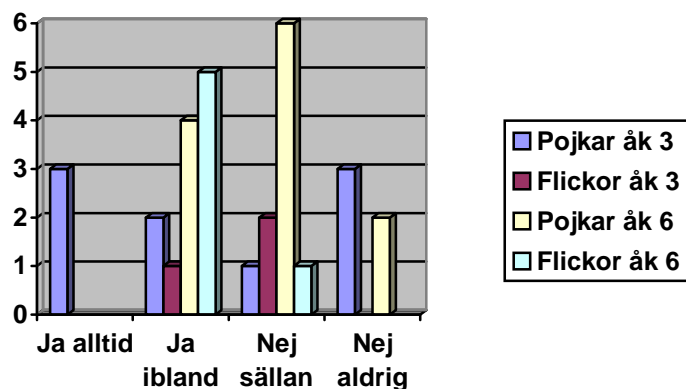


Den horisontella axeln i figur 5 visar hur mycket eleverna äter av skollunchen, den vertikala visar antalet elever.

85 % (18 st.) av pojkarna äter en hel tallrik eller mer av skollunchen. 100% (6 st.) av flickorna i årskurs sex äter en halv tallrik skollunch.

8. Känner du dig trött under skoldagen?  
 N = 30 Pojkar = 21 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 6

**Figur 6 Trötthet: frekvens**

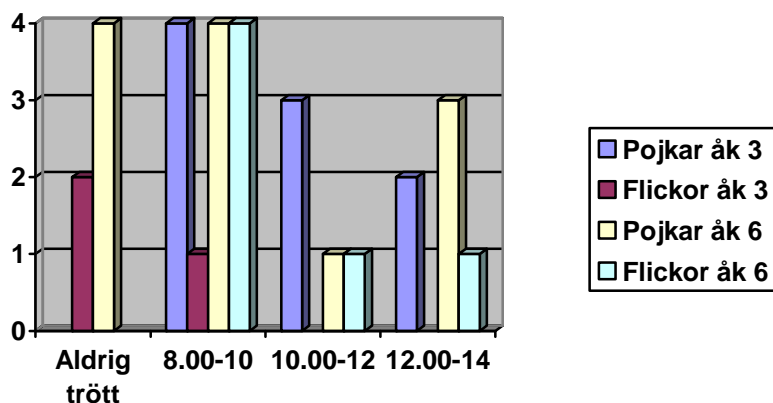


Den horisontella axeln i figur 6 visar om eleverna känner sig trötta under skoldagen, den vertikala visar antalet elever.

Cirka 33 % (3 st.) av pojkarna i årskurs tre känner sig alltid trötta under skoldagen och 33 % (3 st.) är aldrig trötta. Cirka 83% av flickorna i årskurs sex är trötta ibland.

9. Under vilken tidpunkt brukar du känna dig trött?  
 N = 30 Pojkar = 21 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 6

**Figur 7 Tidpunkt för trötthet**



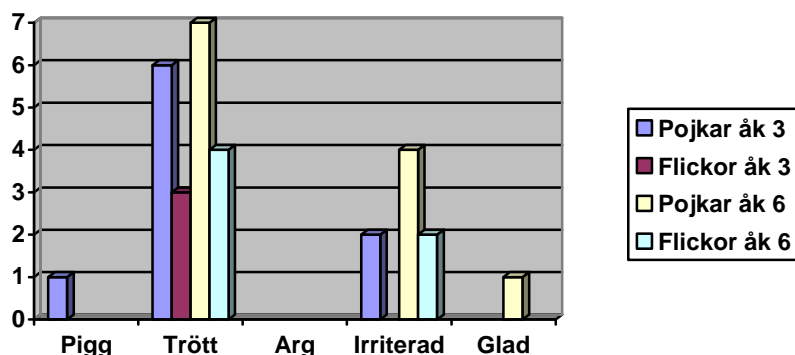
Den horisontella axeln i figur 7 visar under vilken tidpunkt eleverna brukar känna sig trötta i skolan, den vertikala visar antalet elever.

Cirka 43 % (13 st.) av eleverna känner sig trötta mellan kl. 8.00-10.00. Två av tre flickor i årskurs tre känner sig aldrig trötta.

10. Hur känner du dig om du sovit dåligt?

N = 30 Pojkar = 21 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 6

**Figur 8 Känslor vid dålig sömn**



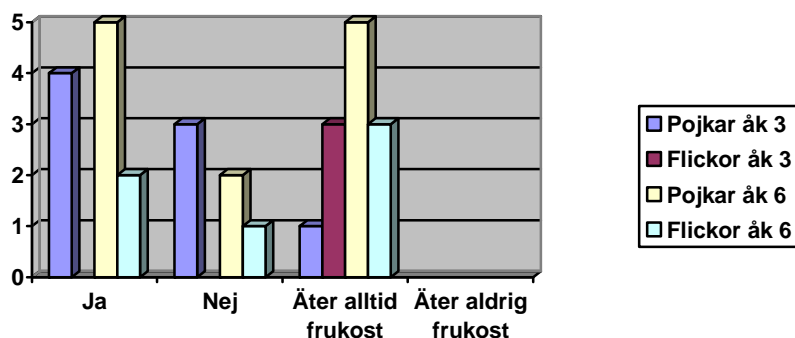
Den horisontella axeln i figur 8 visar hur eleverna känner sig när de har sovit dåligt, den vertikala visar antalet elever.

Över 66 % (20 st.) av samtliga elever känner sig trötta om dem sovit dåligt. 93% (28 st.) av eleverna känner sig antingen trötta eller irriterade när de sovit dåligt.

11. Märker du någon skillnad på dig själv, om du inte ätit frukost eller ätit en sämre frukost?

N = 29 Pojkar = 20 Flickor = 9 Ej svar: 1 pojke åk 3, 1 pojke åk 6

**Figur 9 Slarvat med frukosten**

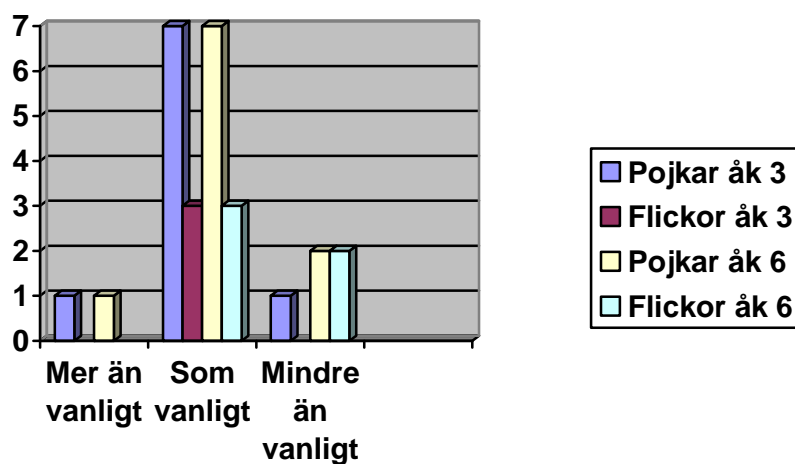


Den horisontella axeln i figur 9 visar hur eleverna känner sig när de ätit frukost, den vertikala visar antalet elever.

Cirka 41 % (12 st.) av eleverna äter alltid frukost. Cirka 65% (17 st.) av de elever som inte alltid äter frukost känner av en skillnad på sig själv om de ätit sämre frukost.

12. Om du sovit dåligt på natten, hur äter du då under dagen?  
 N = 27 Pojkar = 19 Flickor = 8 Ej svar: 3 pojkar och en flicka åk 6

**Figur 10 Sömnbrist, konsekvenser**

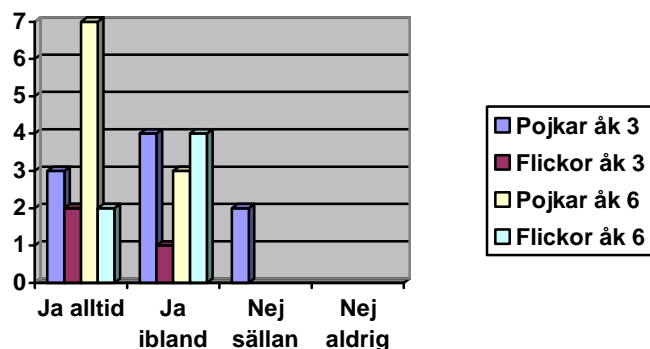


Den horisontella axeln i figur 10 visar hur elever äter under dagen när de sovit dåligt, den vertikala visar antalet elever.

74 % (20 st.) av eleverna äter som vanligt när de sovit dåligt. Cirka 27 % (4 st.) av eleverna i årskurs sex äter mindre än vanligt. Av flickorna i årskurs sex äter 40% (2 st.) mindre än vanligt när de sovit dåligt.

13. Orkar du vara koncentrerad hela skoldagen?  
 N = 28 Pojkar = 19 Flickor = 9 Ej svar: 3 pojkar åk 6

**Figur 11 Koncentration i skolan**



Den horisontella axeln i figur 11 visar om eleverna orkar vara koncentrerade hela skoldagen, den vertikala visar antalet elever. Cirka 93 % (26 st.) av eleverna orkar alltid eller ibland vara koncentrerade hela skoldagen. Endast cirka 7% (2 st.) av eleverna orkar sällan vara koncentrerade, båda dessa elever är pojkar i årskurs tre.

## 4.1 Resultatredovisning Del 2A, sömn och frukostdagbok, för

årskurs 3 respektive årskurs 6.

Under detta avsnitt redovisas resultat från årskurs 3.

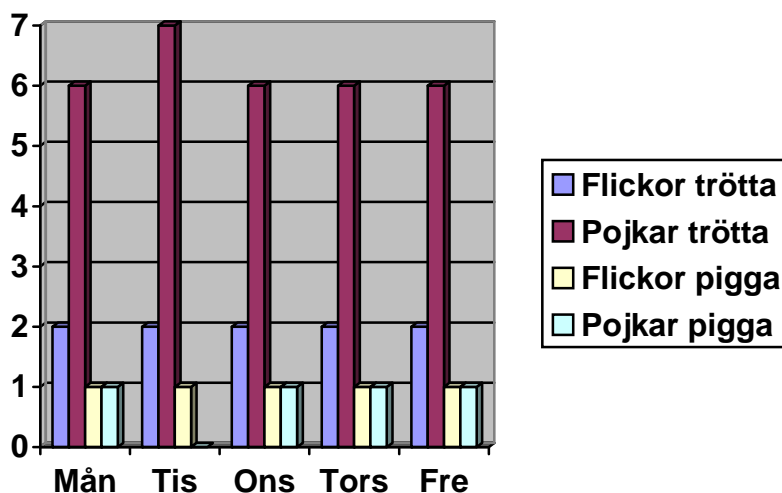
### Fråga: 1. Vilken tid gick du och la dig och sova igår kväll? 2. Vilken tid steg du upp?

Pojkarna sov i medeltal 9h 38 min (578 min). Den pojke som sov minst i genomsnitt per vecka sov 8h 36 min (516 min), den som sov mest sov 11h (660 min). Medelvärdet för flickorna blev 9h 25 min (565 min). Den flicka som sov minst i genomsnitt per vecka sov 9h (540 min) och den som sov mest genomsnitt per vecka sov 9h 45 min (585 min). Antal minuters redovisas sömn per individ och natt redovisas i Bilaga 5)

Enligt sömnforskare Smedje (2008) behöver barn i åldersintervallet 6-12 år 10-11 timmars sömn per natt. Eleverna i årskurs 3 som är nio år sover alltså kortare tid än vad som rekommenderas. Pojkarna sover lite mer än flickorna, skillnaden är endast 13 minuter.

### Fråga: 3. Hur kände du dig när du vaknade? (t ex trött/pigg)

Åk 3 N= 12 Pojkar= 9 Flickor= 3



**Figur 1.** Känsla av pigghet respektive trötthet vid uppvaknande, tolv elever i årskurs tre. Här redovisas de vanligast förekommande svaren trött respektive pigg. De tre flickorna följs åt med trötthet och pigghet, 2 av 3 flickor är trötta varje dag. Pojkarna

är väldigt lika från dag till dag, det som avviker är tröttheten på tisdagen, 6 av 9 pojkar är trötta varje dag.

**Fråga: 4. Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk)**

Åk 3 N= 12 Pojkar= 9 Flickor= 3

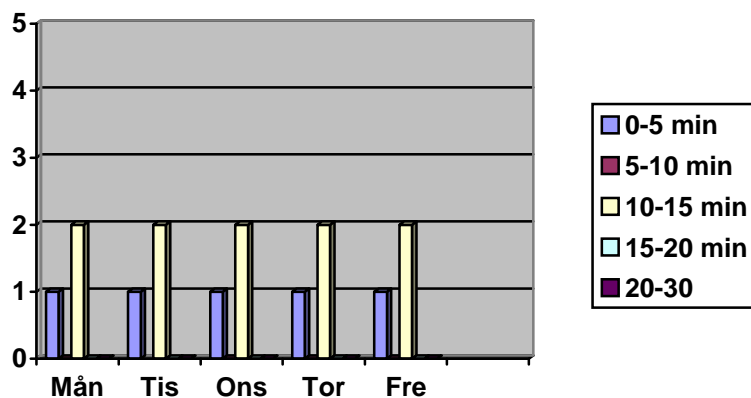
Nedan redovisas vad eleverna ätit till frukost: (Det som är markerat med fetstil anger vad eleverna åt mest av)

- |  |                            |
|--|----------------------------|
| 1. <b>Varmt (t ex gröt)/kallt (t ex yoghurt och fil)</b> | <b>8 pojkar, 2 flickor</b> |
| 2. <b>Mackor</b>   | <b>6 pojkar, 2 flickor</b> |
| 3. Enbart dryck  | 2 flickor                  |
| 4. Sötsak ingår  | 1 pojkar, 1 flicka         |
| 5. Frukt/grönsaker/juice ingår                           |                            |
| 6. Kött/ost/fisk/ägg ingår                               |                            |

På grund av ej kompletta svar på den här frågan, blir resultatet inte så tydligt (se mer under metoddiskussion s.32). Eleverna här i årskurs 3 åt väldigt likvärdiga frukostar därför blev det inte så stor variation. Noterbart: När eleverna har angett att de ätit en tallrik flingor, har vi lagt det under kategori 1. Den vanligaste frukostkombinationen i årskurs 3 var: Gröt/yoghurt/fil med mackor.

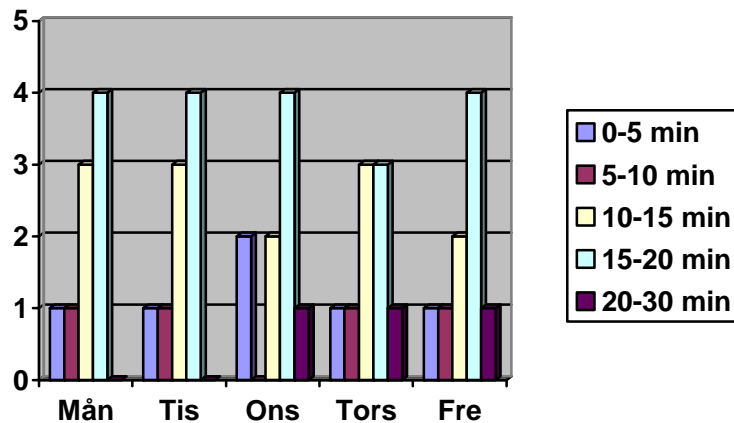
**Fråga: 5. Hur lång tid satt du ned för att äta din frukost?**

Åk 3 Flickor N=3 Flickor= 3



**Figur 2.** Antal minuter som tre flickor i årskurs tre ätit frukost de olika veckodagarna. Det man kan utläsa ur diagrammet är att flickorna ägnade samma tid åt ätande varje dag. Vanligast förekommande var frukost ätandet under 10-15 min.

Åk 3 Pojkar            N=9            Pojkar= 9



**Figur 3.** Antal minuter som nio pojkar i årskurs tre ätit frukost per veckodag, Jämfört mot flickorna ägnar pojkarna längre tid åt att äta frukost (se Figur 2 ovan). Den vanligaste tiden som pojkarna sitter ner för att äta frukost är 15-20 minuter, det förekommer även enstaka som sitter 20-30 minuter. Flickorna satt som mest ner i 10-15 minuter.



## Resultatredovisning 4.2 2B Årskurs 6

Under detta avsnitt redovisas svaren från årskurs 6

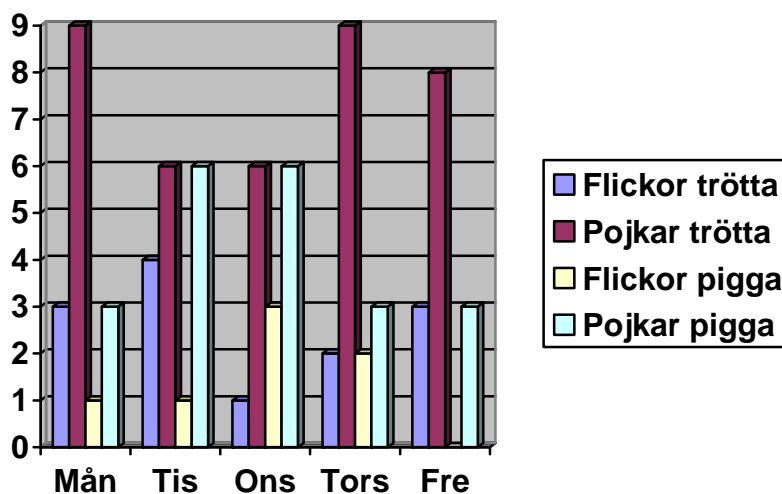
**Fråga: 1. Vilken tid gick du och la dig och sova igår kväll? 2. Vilken tid steg du upp?**

Här har vi med hjälp av båda frågorna räknat ut hur lång tid eleverna i åk 6 sover per natt. Vi har sedan räknat ut hur lång tid eleverna i genomsnitt sover per natt. Medelvärde för pojkarna var 8h och 39 min, medan flickornas medelvärde var 9h och 12 min. Den pojke som sov minst antal timmar per natt, sov 7h och 32 minuter i snitt per natt. Den pojke som sov mest låg på 9h och 25 minuter i snitt per vecka. Den flicka som sov minst antal timmar, låg på 8h och 42 min i snitt per natt. Den flicka som sov mest låg i snitt på 10h per natt. Antal minuters sömn per individ redovisas i Bilaga 6.

I årskurs sex (12 åringar) sover både pojkar och flickor kortare tid jämfört med årskurs tre (nioåringar). Observera att flickorna sover längre tid än pojkarna i årskurs sex. I årskurs tre sov pojkarna tvärtom längre tid än flickorna. Sömnforskaren (Smedje 2008) anger sömnbehovet till 10-11 sömn per natt för åldersintervallet 6-12 år. Avvikelsen från rekommenderad sömnlängd är större i årskurs 6 än årskurs 3. Pojkarna kommer inte upp i 9 timmar medan flickorna passerar 9 timmar dock utan att uppnå rekommenderad sömnlängd.

**Fråga: 3. Hur kände du dig när du vaknade? (t ex trött/pigg)**

Åk 6 N= 18 Pojkar= 13 Flickor= 5



**Figur 4.** Känsla av pigghet respektive trötthet vid uppvaknande, 18 elever i årskurs sex. Här har vi utifrån elevernas svar sammanställt antalet flickor och pojkar som känner sig antingen trötta eller pigga när de vaknar. Vi sorterade bort svar såsom jag kände mig som ett mormeldjur etc. Bland pojkarna så konstaterar vi att över 60 % känner sig trötta när de vaknar, tre dagar av fem per vecka. Medan över 60 % av flickorna känner sig trötta alla dagar i veckan. Så tröttheten dominerar över piggheten precis som den gjorde i årskurs 3.

**Fråga: 4. Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk)**

Åk 6 N= 18 Pojkar= 13 Flickor= 5

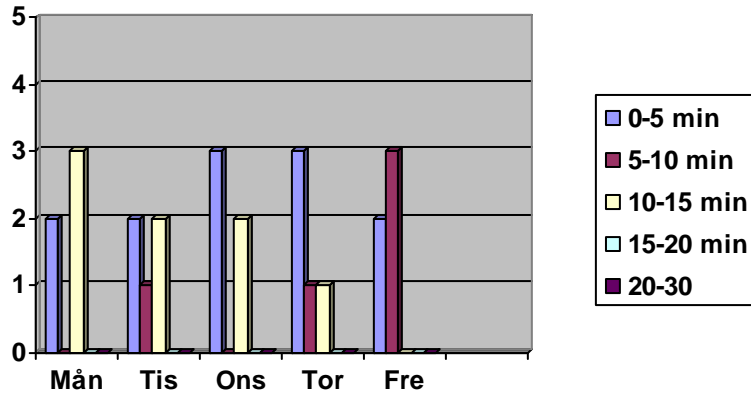
Nedan redovisas vad eleverna ätit till frukost: (Det som är markerat med fetstil var det som förekom mest)

1. Varmt (t ex gröt)/kallt (t ex yoghurt och fil)	7 pojkar, 2 flickor
2. <b>Mackor</b>	<b>13 pojkar, 4 flickor</b>
3. <b>Dryck</b>	<b>11 pojkar, 4 flickor</b>
4. Sötsak ingår	3 pojkar, 1 flicka
5. Frukt/grönsaker/juice ingår	5 pojkar, 3 flickor
6. Kött/ost/fisk/ägg ingår	4 pojkar, 3 flickor

Variationen som redovisas här är lite större här än i årskurs 3. Detta beror på att eleverna i årskurs 6 skrev mer detaljerat i sina sömn- och frukostdagböcker (se mer under avsnittet metoddiskussion,s.32). Den vanligaste frukostkombinationen i årskurs 6 var mackor med dryck.

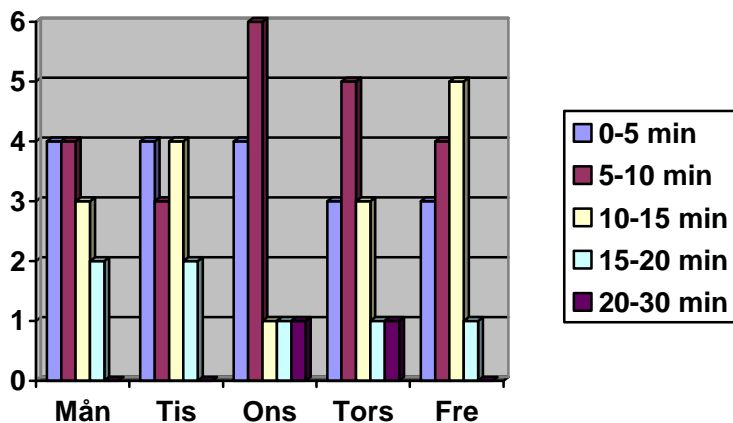
**Fråga: 5. Hur lång tid satt nu ned för att äta din frukost?**

Åk 6 N=5 Flickor= 5



**Figur 5.** Antal minuter som fem flickor i årskurs sex ätit frukost de olika veckodagarna **Den vanligaste** tiden som flickorna sitter ner för att äta frukost är mellan 0-15 min, ingen sitter längre än 15 minuter. Resultatet visar alltså att flickor i såväl årskurs tre som årskurs sex inte ägnar längre tid åt frukost än 15 minuter. Måndagen är den dag som flickorna i årskurs sex ägnar längst tid åt att äta frukost.

Åk 6 N=13 Pojkar= 13



**Figur 6.** Antal minuter som 13 pojkar i årskurs sex ätit frukost de olika veckodagarna. Även här sitter pojkarna längre än flickorna ner för att äta frukost precis som det var i årskurs tre. Tidsintervallen 5-10 minuter respektive 10-15 minuter är de tidsangivelser varierar mest mellan dagarna. Det oftast förekomna tidsintervallet är 5-10 minuter på onsdagen. Intervallet 10-15 minuter förekommer hos flest under fredagen, fem av 13 elever.

## **5 Diskussion**

Här i diskussionen har vi valt ut de svar från enkätundersökningen och frukost dagboken som vi anser som mest intressanta. Frågorna som är under parentes är alla hämtade från enkäten (se bilaga 1)

### **5.1 Elevernas sömnvanor**

I båda årskurserna sov eleverna för kort tid jämfört med experternas rekommendationer. Enligt Bergqvist Månsson (2002) behöver barn i skolåldern 6-12 år sova mellan 10-14 timmar per natt för att orka med arbetet i skolan. Alla elever utom en i årskurs tre och årskurs sex går och lägger sig för att sova efter klockan nio (fråga 1). Majoriteten, 72 % (21 st.) av eleverna lägger sig mellan klockan 21.00 och 22.00. En femtedel, 21 % (6 st.) av eleverna går och lägger sig för att sova mellan 22.00 och 23.00. När vi sedan läser av svaren från när eleverna brukar stiga upp (fråga 2) framkommer det att alla elever utom en stiger upp mellan klockan 06.00 och 07.00. Det här innebär att 72 % (21 st.) av eleverna sover mellan 8-10 timmar per natt och 21 % (6 st.) av eleverna sover mellan 7-9 timmar per natt. Slutsatsen blir alltså att eleverna i vår undersökning sover för få timmar per natt. Att sovtiden är för kort avspeglas i att tre elever av tio inte känner sig utvilade vid uppvaknande (fråga 3). Här uppger 64 % (20 st.) av eleverna att de ibland känner sig utvilade när de vaknar och 29 % (cirka 9 st.) av eleverna är sällan eller aldrig utvilade när de vaknar. Under skoldagen uppger hälften av eleverna att de aldrig eller sällan känner sig trötta. Det vi kan tyda utifrån resultatet av vår sömn och frukostdagbok är att i likhet med resultaten i enkäten, sover eleverna färre antal timmar än vad ”experterna” rekommenderar. Det framkommer även att pojkarna sover mer än flickorna i årskurs 3. I Årskurs 6 är det tvärtom, där sover flickorna mer än pojkarna. En av de faktorer som kan förklara detta är att det vid 10-12 års ålder blir synligt i fall barnet är en morgonmänniska eller en kvällsmänniska (Bergqvist Månsson 2002,) Flickor kommer tidigare in i puberteten än pojkar, puberteten medför ett ökat sömnbehov.

### **5.2 Frukostvanor**

Utifrån resultaten av vår enkätundersökning kan vi konstatera att 77 % (24 st.) av samtliga elever äter frukost på morgonen (fråga 4). Uppseendeväckande är dock att

bara varannan flicka i årskurs sex alltid äter frukost medan alla flickor i årskurs tre alltid äter frukost. Det finns flera orsaker till att inte alla äter frukost det kan vara att matlusten kanske inte infunnit sig så tidigt på dagen och sedan kan välbefinnandet även spela roll. Kostkonsulterna Paulun och Porsman (2003) säger att ungdomarna helt enkelt är för trötta på morgonen för att äta frukost, de menar vidare att illamående kan göra att man väntar med att äta frukosten. Att elever som är för trötta hoppar över frukosten framgår ur en svensk undersökning av högstadieelever (Nordlund 2006). Där kommer det fram att 13 procent av en årskurs 7 är morgontrötta, i årskurs 9 är det 7 procent. Flickorna var även mer morgontrötta än pojkarna. Vi tolkar svaren som att flickorna i årskurs sex har kommit in i puberteten, de sover för lite och saknar då aptit för frukost. Andra orsaker vi kan spekulera i kan vara att flickor vill ägna tid åt att göra sig i ordning på morgonen.

Resultatet av enkäten visar att 86 % (26 st.) av eleverna äter frukost så de alltid blir mätta. Här äter dock alla flickor i årskurs tre bara ibland eller sällan så de blir mätta av frukosten (fråga 5). Här ser vi ett tydligt mönster att flickorna slarvar med frukosten, hälften av flickorna i årskurs sex äter ingen frukost och trots att alla flickor äter frukost i årskurs tre så äter ingen så att de alltid blir mätta. En slutsats man kan dra här i vår undersökning är att pojkarna äter bättre än flickorna när det gäller frukost. Vi kan spekulera i att flickor redan i tidig ålder kan vara rädda för att bli tjocka. En annan spekulering är att pojkar rör sig mer och att de i samband med puberteten får ett större dagligt energibehov än flickor.

Det som däremot talar för påståendet om att illamående gör så att man väntar med frukosten är att flickorna i årskurs sex äter desto mer på rasterna innan lunch, fem av sex flickor i årskurs sex äter alltid något på rasterna (fråga 6). Ingen i årskurs tre äter någonting på rasterna innan lunch. Flickorna i årskurs sex använder rasten som ett mattillfälle, där de kan kompensera för sin uteblivna frukost. Här kan man se ett tydligt mönster, de som äter frukost klarar sig till lunch medan de som inte äter frukost använder sig av rasterna för att kompensera för den förlorade frukosten. Detta beteendemönster identifierades även i undersökningen av högstadieelever (Nordlund 2006). Kostkonsulterna Paulun och Porsman (2003) menar att om man hoppar över frukosten kan man ta med sig en matlåda och äta av den när det passar. Vi anser att det är viktigt att äta frukost för att kroppen har varit utan mat under en längre period,

om man sedan äter frukosten innan skolan eller lite senare under förmiddagen anser vi vara upp till varje enskild individs behov. Att däremot inte äta någonting ända fram till lunch och sedan tro att man skall klara av att prestera i skolan, går helt emot forskarnas åsikter och våra egna iakttagelser. Att bristen på mat påverkar eleverna visar flera studier och att de som äter frukost presterar upp till 40 procent bättre, synliggör tydligt frukostens betydelse (Paulun och Porsman 2003, sammanfattar amerikansk studie).

### **5.3 Skollunchen**

I vår enkätundersökning ser vi att alla elever äter av skollunchen (fråga 7). Av pojkarna så åt 85 % (18 st.) en hel tallrik eller mer av skollunchen medan samtliga flickor i årskurs sex ”bara” åt en halv tallrik. Så pojkarna i båda årskurserna äter bättre än flickorna i årskurs sex. Även flickorna i årskurs tre äter mer av maten än flickorna i årskurs sex. Så det man kan tyda här är att flickorna i årskurs 6 äter minst av alla. Vad kan det bero på? Kan det vara skolmaten, stressen, skönhetsideal etc. som påverkar? Svenska näringsrekommendationer kan man läsa om på livsmedelsverkets hemsida. Där kommer bland annat upp om referensvärden för energiintag för barn och ungdomar. Flickor i åldern 10-13 år med en medelvikt på 38,3 kg ska få i sig 8,6 MJ/d (megajoule per/dag). Pojkarna i åldern 10-13 år med en medelvikt på 37,5 kg ska få i sig 9,8 MJ/d. Med hjälp av de här siffrorna förstår man att pojkar behöver mer och äter mer än flickor. (SNR 2005)

### **5.4 Trötthet**

Ytterligare resultat som kom fram i enkätundersökningen (fråga 9) var att cirka 43 % (13 st.) av eleverna känner sig trötta mellan kl. 8.00-10.00 i skolan. Att de känner sig trötta i början av skoldagen kanske beror på att de sover färre antal timmar än vad som rekommenderas samt att majoriteten bara ibland känner sig utvilade när de vaknar. Det mönster som framkommer när vi studerar svaren från vår enkät är att elevernas sömntimmar är för få och de känner sig trötta under förmiddagen. Barnombudsmannen Nyberg (2004) säger att vartannat barn i åldern 9-16 år sover för lite. Tv:n och datan missbrukas av barnen och då går det ut över sömnen. Barnen kände sig även stressade för sina dåliga sömnvanor för dem visste att det gick ut över

skolan. Ett annat intressant svar som vi kunde tyda från vår enkätundersökning (fråga 12) var att 74 % (20 st.) av eleverna äter som vanligt när de sovit dåligt. Cirka 27 % (4 st.) av eleverna i årskurs sex äter mindre än vanligt. Av flickorna i årskurs sex äter 40 % (2 st.) mindre än vanligt när de sovit dåligt. Enligt sjukvårdsrådgivningen Smedje (2008) så påverkar sömnen aptiten. Om man sover bra så minskar risken att drabbas av övervikt. Även Lennernäs & Wiberg (2006) tar upp om att risken ökar för övervikt om man sover för dåligt. Eleverna i årskurs sex åt mindre när de hade sovit dåligt. Småätandet övertog kanske de regelbundna måltiderna under dagen och ett sådant ätmönster kan i längden övergå i övervikt. Råd till skolan. Som pedagoger inom skolan tycker vi det är särskilt viktigt att skolan aktivt medverkar till att få elever och deras föräldrar att inse betydelsen av hur viktig frukosten och lunchen är för skolans betydelse. Om man jobbar aktivt med det här inom skolan och får med sig eleverna och föräldrarna, tror vi att både lärare och elever gynnas positivt i skolmiljön.

### **5.5 Sammanfattade slutsatser**

Eleverna sover mindre än vad experterna rekommenderar. I årskurs 3 sover pojkarna mer än flickorna, i årskurs 6 är det omvänt, där sover flickorna mer än pojkarna. Förklaringar till att pojkar och flickor sover olika kan vara att vid 10-12 års ålder visas det om man är morgonmänniska eller kvällsmänniska. Flickor kommer in i puberteten tidigare än pojkar och det medför ett ökat sömnbehov.

Frukostvanorna bland eleverna är bra förutom hos flickorna i årskurs 6, där äter bara varannan flicka frukost. Orsaker till att frukosten uteblir hos flickorna kan vara att aptiten inte infinner sig på morgonen. Pojkarna äter bättre frukostar än vad flickorna gör, det kan förklaras med att pojkar har ett större energibehov än flickor. Fem av sex flickor i årskurs 6 äter något på rasten innan lunchen, flickorna i årskurs 3 äter inget på rasterna. Forskarna säger att man presterar upp till 40 % bättre i skolan om man äter bra.

Alla elever äter av skollunchen, pojkarna i båda årskurserna äter bättre än flickorna i årskurs 6, även flickorna i årskurs 3 äter bättre än dem. Orsaker att flickorna i årskurs 6 inte äter så mycket skollunch kan vara skolmaten, skönhetsideal och stressen.

Eleverna sover för lite timmar för att orka med skoldagen, tv:n och datan missbrukas och går då ut över sömnen. 43 % av eleverna känner sig trötta på förmiddagen och slutsatsen man kan dra av det är att eleverna sover för lite.

## **5.6 Metoddiskussion**

Vi känner båda två nu i efterhand att undersökningsgrupperna vi valde var något för små. Om antalen hade varit fler så hade resultatet blivit ännu mer trovärdigt. Flickorna var bara totalt nio stycken, så det är svårt att jämföra pojkar och flickor. Nästa sak vi vill ta upp är enkäterna och dagböckerna eleverna fick fylla i. Här känner vi att tydligheten och noggrannheten brast lite och det tar vi helt och hållet ansvar för. Vi överskattade våra instruktioner och det ledde då till att en del svar i enkäterna och dagböckerna uteblev bland en del elever. Bortfallet var en flicka i årskurs 6, hon var sjuk under hela veckan de skulle skriva i dagboken, men hon medverkade i enkäten. Dagboksskrivandet för årskurs tre var ganska problematiskt i med att eleverna gick i olika klasser. Sedan kanske vi begärde för mycket av eleverna i årskurs 3 att skriva dagböcker, det var kanske en ny metod för dem. Att vi begärde för mycket av dem kanske förklarar att de skrev så kortfattat i dagböckerna. Det finns även en del luckor i enkätsvaren från årskurs tre och sex. Vi har varit lite självkritiska här och det med all rätt, men vi ser även i våra undersökningar att eleverna har varit slarviga, så vi ska inte skylla allt på oss.

Fråga 4, Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk) i vår sömn- och frukostdagbok är vi inte speciellt nöjda med. Årskurs 3 skrev väldigt kortfattat, årskurs 6 var lite bättre. När vi skulle sammanställa allting så blev det inte så bra som vi hade hoppats på, men vi väljer ändå att ha det kvar eftersom man ändå kan se skillnader mellan de olika årskurserna. Brister i instruktioner tar vi helt och hållet ansvar för. Sammanställningen av resultatet på den här frågan gick till så att vi räknade ihop hur många pojkar som åt och drack ur varje kategori, med flickorna gjorde vi precis likadant. Meningen var att vi skulle följa tallriksmodellen här, men på grund av de bristande svaren som kom in, gick det tyvärr inte att genomföra.



## 6 Sammanfattning

Syftet med uppsatsen är att undersöka, beskriva och analysera sovvanorna (tidpunkt, sömnlängd) och frukost- och lunch vanorna hos elever i årskurs 3 respektive årskurs 6 via enkät- och elevdagbok. Frågeställningarna är:

- Hur skiljer sig sovvanorna åt mellan eleverna i årskurs 3 och årskurs 6?
- Vilka sover mest av pojkarna och flickorna?
- Hur skiljer sig frukost- och lunch vanorna åt mellan eleverna i årskurs 3 och 6?
- Vilka äter mest? och Vilka äter minst?

Det som kan läsa som forskningsbakgrund i uppsatsen handlar om sömn, frukost och lunch. Barn i åldern 9-16 år sover för lite (Nyberg 2004). Sjukvårdsrådgivningen (Smedje 2008) menar att barn i åldern 6-12 år behöver mellan 10-11 timmars sömn per natt. Ju äldre barnen blir desto mindre äter de av frukosten (Porsman & Paulun 2003). Frukosten påverkar bl.a. *minnet positivt, uthållighet positivt, inte intelligensen men däremot mental prestationsförmåga positivt* (Pettersson, 2002, s.6) Livsmedelverket har gjort en undersökning (2003) om barns frukost, lunch och middags beteende. Där konstateras att alla äter bra, med det äts för mycket av sötsaker. Om man äter för mycket sötsaker så leder det till övervikt, 1/5 av eleverna som deltog i undersökningen led av övervikt.

Metoderna som vi använde oss för att samla in information var enkät och dagboksanteckningar. Enkäten bestod av 13 frågor med svarsalternativ. Dagboksanteckningarna utmynnade i en sömn- och frukostdagbok som bestod av fem frågor och de skulle besvaras varje dag under en veckas tid.

De slutsatser som kan dras av vår undersökning är att eleverna sover för lite enligt experternas rekommendationer. I årskurs 3 sover pojkarna mer än flickorna, i årskurs 6 är det tvärtom, där sover flickorna mer än pojkarna. När det gäller att äta frukost så är eleverna duktiga, flickorna i årskurs 6 äter frukosten senare än vad de andra eleverna gör. De som äter minst av skolmaten är flickorna i årskurs 6. Så flickorna både sover mer än pojkarna i sin årskurs och äter minst av alla. Flickor kommer tidigare in i puberteten än pojkar och det kan förklara deras sömn- och matvanor.

## **7 Framtida forskning**

Att skriva om barns frukost-, lunch- och sömnvanor har varit en intressant upplevelse. Skolorna som eleverna befann sig i var från Sverige. Det hade varit fascinerande om man hade kunnat ytterligare studera det här mer globalt. Genom att välja ut något annat land eller varför inte flera och se hur barnens kost- och sömnvanor ser ut. Man kan då antingen jämföra med Sveriges villkor eller bara presentera det landets villkor.

## 8 Referenslista

### Böcker

Bergqvist Månsson, S. (2002). *Sömnboken- en handbok i konsten att sova*. Stockholm: Hjalmarson & Högberg Bokförlag.

Davidson, Bo & Patel, Runa (2003) *Forskningsmetodikens grunder Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Ejlertsson, Göran (2005) *Enkäten i praktiken, En handbok i enkätmetodik*. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.

Imsen, Gunn (2006). *Elevers värld*. Lund: Studentlitteratur

Lennernäs, Maria & Wiberg, Karin (2006). *Kosten Kroppen Klockan- att äta och sova på udda tider*. (s.37) Stockholm: Fitnessförlaget.

Lärarens handbok, Lpo94. (s.15) Stockholm: Lärarförbundet

Porsman, Camilla & Paulu'n, Fredrik (2003). *Mat för ditt barn*. Stockholm: Fitnessförlaget

Roos, Björn-Erik & Atterstam, Inger (1989). *Den gåtfulla sömnen*. Stockholm: Medicinska forskningsrådet.

Trost, Jan (2007). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

### **Internet adresser** (text hämtad ur 1 sida)

[http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=12383&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12383&epslanguage=SV)  
Livsmedelverket 2007, hämtad 2007-09-25

[http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO\\_om\\_stress2004.pdf](http://www.bo.se/Files/publikationer,%20pdf/BO_om_stress2004.pdf)  
Författare, Lena Nyberg, hämtad 2007-11-11

[http://www.oru.se/templates/oruExtNormal\\_\\_\\_\\_38002.aspx](http://www.oru.se/templates/oruExtNormal____38002.aspx)

Bergholm, Camilla 2008, hämtad 2007-11-11

[http://www.slv.se/templates/SLV\\_Page.aspx?id=14761&epslanguage=SV](http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14761&epslanguage=SV)

Nutritionsavdelningen 2007, hämtad 2007-11-23

[http://www.umu.se/umu/forskning/forskarportratt/forskarp\\_gerhard\\_nordlund.html](http://www.umu.se/umu/forskning/forskarportratt/forskarp_gerhard_nordlund.html)

Text: Dahlberg, Carina, hämtad 2007-12-08

**Artiklar/Dokument** (text hämtad i större upplagor med många sidor)

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning.

Utgivare: Vetenskapsrådet (2002), s.(7), hämtad 2007-09-25

[http://www.mjolkframjandet.se/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/2511/MatochSomnskola.SKOLA.M\\_Fr.pdf](http://www.mjolkframjandet.se/__data/assets/pdf_file/0009/2511/MatochSomnskola.SKOLA.M_Fr.pdf)

Författare, Gillberg Mats, Lennernäs Maria, Lowden Arne, Norberg Hans, Nordlund Gerhard, Pernler Helena, Redaktör Pettersson Susanne 2002, s. (6), hämtad 2007-11-11

[http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat\\_skola/Bra\\_mat\\_i\\_skolan\\_2007.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf)

Bra mat i skolan, Livsmedelsverket, Råd för förskoleklass, grundskola, gymnasium och fritidshem. Författare, Björck Lena, Edberg Ulla, Koivisto-Hursti Ulla Kaisa, Lantz Ulla, Ohlander Eva-May s.(7), hämtad 2008-03-18

[http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad\\_rek/SNR2005.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/mat/rad_rek/SNR2005.pdf)

Svenska näringsrekommendationer, Rekommendationer om näring och fysisk aktivitet, Fjärde Upplagan, s.(13), hämtad 2005, 2008-03-18

<http://www.sjukvardsradgivningen.se/artikel.asp?CategoryID=19564&PreView>

Smedje, Hans 2008, kap (1-2), hämtad 2008-04-05

## Bilaga 1

### Enkät

I den här enkäten kommer du vara helt anonym, det enda vi vill veta är om du är flicka eller pojke.

- |  | Flicka      |                 | Pojke          |                       |
|--|-------------|-----------------|----------------|-----------------------|
| 1. Vilken tid brukar du gå och lägga dig för att sova en vanlig skoldag? |             |                 |                |                       |
|  | 18.00-20.00 | 21.00-22.00     | 22.00-23.00    | Senare än 24.00       |
| 2. Vilken tid brukar du stiga upp en vanlig skoldag?                     |             |                 |                |                       |
| 3. Känner du dig utvilad när du vaknar?                                  |             |                 |                |                       |
|  | Ja alltid   | Ja ibland       | Nej sällan     | Nej aldrig            |
| 4. Äter du frukost på morgonen?  |             |                 |                |                       |
|  | Ja alltid   | Ja ibland       | Nej sällan     | Nej aldrig            |
| 5. Äter du så att du blir mätt?  |             |                 |                |                       |
|  | Ja alltid   | Ja ibland       | Nej sällan     | Nej aldrig            |
| 6. Äter du någonting på rasterna innan lunch? Och i så fall vad?         |             |                 |                |                       |
| 7. Hur mycket brukar du äta av skollunchen?                              |             |                 |                |                       |
|  | Inget       | En halv tallrik | En hel tallrik | Mer än en hel tallrik |
| 8. Känner du dig trött under skoldagen?                                  |             |                 |                |                       |
|  | Ja alltid   | Ja ibland       | Nej sällan     | Nej aldrig            |

9. Under vilken tid punkt brukar du känna dig trött?

8.00-10.00

10.00-12.00

12.00-14.00

Känner mig aldrig trött

10. Hur känner du dig om du sovit dåligt?

Pigg

Trött

Arg

Irriterad

Glad

11. Märker du någon skillnad på dig själv, om du inte har ätit frukost eller ätit en sämre frukost?

Ja

Nej

Vet inte äter alltid frukost

Vet inte äter aldrig frukost

12. Om du sovit dåligt på natten, hur äter du då under dagen?

Mer än vanligt

Som vanligt

Mindre än vanligt

13. Orkar du vara koncentrerad hela skoldagen?

Ja alltid

Ja ibland

Nej sällan

Nej aldrig

**Bilaga 2**, enkätsvar årskurs 3, 9 pojkar och 3 flickor. (kolumn 6 är utelämnad för där kom inga svar)

Åk 3	1	2	3	4	5	6	7	8
pojke 1	21-22.00	06.00	Ja ibland	Ja alltid	Ja alltid		Mer än en hel tallrik	Ja ibland
pojke 2	21.00	06.00	Nej aldrig	Ja alltid	Nej sällan		Mer än en hel tallrik	Nej aldrig
pojke 3	20.00	07.00	Nej aldrig	Ja alltid	Ja alltid		En hel tallrik	Ja alltid
pojke 4	18-20.00	05.30	Ja ibland	Ja alltid	Ja alltid		En hel tallrik	Nej sällan
pojke 5		06.30	Nej aldrig	Ja alltid			En hel tallrik	Nej aldrig
pojke 6	21-22.00	07.00	Ja ibland	Ja ibland	Ja ibland		Mer än en hel tallrik	Ja alltid
pojke 7	21-22.00	07.00	Ja ibland	Ja alltid	Ja ibland		En hel tallrik	Ja alltid
pojke 8	22-23.00	05.30	Ja ibland	Ja ibland	Ja ibland		En hel tallrik	Nej aldrig
pojke 9	21-22.00	07.00	Nej sällan	Ja alltid	Ja ibland		En hel tallrik	Ja ibland
flicka 1	21-22.00	07.00	Ja ibland	Ja alltid	Ja ibland		En hel tallrik	Ja ibland
flicka 2	21-22.00	07.00	Ja ibland	Ja alltid	Ja ibland		En hel tallrik	Nej sällan
flicka 3	21-22.00	06.30	Nej sällan	Ja alltid	Nej sällan		En halv tallrik	Nej sällan
9			10	11		12		13
1.			Trött			Som vanligt		Nej sällan
2. Känner mig aldrig trött			Irriterad	Nej		Som vanligt		Ja alltid
3. Alltid			Trött	Nej		Mindre än vanligt		Ja ibland
4. Känner mig aldrig trött			Trött	Ja		Som vanligt		Ja ibland
5.			Trött	Nej		Som vanligt		Ja ibland
6. Alltid			Irriterad	Vet inte äter alltid frukost		Som vanligt		Ja alltid
7. Fm.			Trött	Ja		Mer än vanligt		Ja ibland
8. Känner mig aldrig trött			Pigg	Ja		Som vanligt		Nej sällan
9. 08-10.00			Trött	Ja		Som vanligt		Ja alltid
1. Känner mig aldrig trött			Trött	Vet inte äter alltid frukost		Som vanligt		Ja alltid
2. Känner mig aldrig trött			Trött	Vet inte äter alltid frukost		Som vanligt		Ja alltid
3. 08-10.00			Trött	Vet inte äter alltid frukost		Som vanligt		Ja ibland

**Bilaga 3** enkätsvar, årskurs 6, 13 pojkar och 6 flickor.

åk 6	1	2	3	4	5	6	7	8
pojke 1	21-22	6.20	ja ibland	ja alltid	ja ibland	nej	halv tallrik	nej sällan 12.00-14
pojke 2	23-24	07.00	nej sällan	ja ibland	ja ibland	nej	halv tallrik	ja ibland 8.00-10
pojke 3	21-22	6.30	ja ibland	ja alltid	ja alltid	en macka	hel tallrik	nej aldrig 8.00-10
pojke 4	21-22	7.00	ja ibland	ja alltid	ja alltid	nej	mer än en hel	nej sällan 12.00-14
pojke 5	22-23	07.00	ja ibland	ja alltid	ja ibland	nej	en hel tallrik	nej sällan aldrig trött
pojke 6	22-23	6.00-6.30	ja ibland	ja alltid	ja alltid	nej	mer än en hel	ja ibland 10.00-12
pojke 7	21-22	06.45	nej sällan	ja ibland	ja ibland	en fralla	mer än en hel	ja ibland 8.00-12
pojke 8	22-23	06.45	ja ibland	ja alltid	nej sällan	äpple	mer än en hel	ja ibland 8.00-10
pojke 9	21-22	06.30	ja ibland	ja alltid	ja alltid	nej	en halv	nej sällan 12.00-14
pojke 10	21-22	6.30	ja ibland	ja alltid	ja ibland	?	?	? ? ?
pojke 11	21-22	07.00	ja alltid	ja alltid	ja alltid	en frukt	mer än en hel	nej sällan känner mig aldrig trött
pojke 12	21-22	6.00	ja ibland	ja alltid	ja alltid	en macka	mer än en hel	nej sällan aldrig trött
pojke 13	21-22	6.25	ja alltid	ja alltid	ja alltid	nej	en hel tallrik	aldrig aldrig trött
flicka 1	22-23	6.30	nej sällan	ja alltid	ja alltid	nej	halv	ibland 10.00-12
flicka 2	21-22	07.00	ja ibland	ja alltid	ja ibland	frukt	en halv tallrik	ja ibland 8.00-10
flicka 3	21-22	06.30	nej sällan	ja alltid	ja alltid	macka macka med	halv	ja ibland 8.00-10
flicka 4	22-23	06.30	ja ibland	ja ibland	ja alltid	ost	halv	ja ibland 12.00-14
flicka 5	21-22	6-6.30	ja ibland	ja ibland	ja ibland	frukt + macka	halv	ja ibland 8.00-10
flicka 6	21-22	06.45	ja ibland	nej sällan	nej sällan	macka	halv	nej sällan 8.00-10.00

10	11	12	13
1. trött	ja	som vanligt	ja ibland
2. trött	nej	?	?
3. trött	ja	som vanligt	ja alltid
4. trött, arg, irriterad	ja	mindre	ja alltid
5. trött	nej	mindre	ja alltid
6. trött	vet inte	äter alltid	som vanligt
7. trött	ja	som vanligt	ja ibland
8. irriterad	vet inte	äter alltid	som vanligt
9. irriterad	vet inte	äter alltid	? ?
10. ?	?	som vanligt	ja alltid
11. irriterad	äter alltid	som vanligt	ja alltid
12. irriterad	ja	mer	ja alltid
13. glad	äter alltid	?	?

1. irriterad	äter alltid	som vanligt	ja alltid
2. trött	äter alltid	?	ja ibland
3. trött	äter alltid	som vanligt	ja ibland
4. irriterad	ja	mindre	ja ibland
5. trött	ja	mindre	ja alltid
6. trött	nej	som vanligt	ja ibland



## **Bilaga 4**

### **Sömn och frukostdagbok**

När du skriver i den här dagboken kommer du vara helt anonym. Du uppger bara om du är pojke eller flicka. Frågorna är samma varje dag, du skriver ned svaret på frågorna i din dagbok.

1. Vilken tid gick du och la dig och sova igår kväll?
2. Vilken tid steg du upp?
3. Hur kände du dig när du vaknade? (t ex trött/pigg)
4. Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk)
5. Hur lång tid satt du ned för att äta din frukost?

0-5 min      5-10 min      10-15 min      mer än 15 min

**Bilaga 5** Sömn och frukostdagboken, fråga 3-5, Årskurs 3, 9 pojkar och 3 flickor.

1. Vilken tid gick du och la dig och sova igår kväll? 2. Vilken tid steg du upp? ( t ex 22.00-07.00,

Åk 3	Fråga 1+2						Genomsnitt
	mån	tis	ons	tors	fre	totalt	
pojke 1	540	540	540	540	540	2700	540
pojke 2	540	540	540	480	480	2580	516
pojke 3	540	540	540	540	540	2700	540
pojke 4	600	600	600	600	600	3000	600
pojke 5	660	660	660	660	660	3300	660
pojke 6	630	630	630	630	630	3150	630
pojke 7	540	540	540	540	540	2700	540
pojke 8	630	630	630	630	630	3150	630
pojke 9	550	550	550	550	550	2750	550
flicka 1	585	585	585	585	585	2925	585
flicka 2	570	570	570	570	570	2850	570
flicka 3	540	540	540	540	540	2700	540

Totalt	6901
Medelv	575
Pojkar	578
Flickor	565
9 t, 540 min)	

9h 35min  
9h 38min  
9h 25min

3. Hur kände du dig när du vaknade? (t ex trött/pigg)

fråga 3	mån	tis	ons	tors	fre
1. trött	trött	trött	trött	trött	trött
2. trött	trött	pigg	pigg	pigg	pigg
3. trött	trött	trött	trött	trött	trött
4. trött	trött	trött	trött	trött	trött
5. sådär	sådär	sådär	sådär	sådär	sådär
6. sådär	sådär	sådär	sådär	sådär	sådär
7. trött	trött	trött	trött	trött	trött
8. trött	trött	trött	trött	trött	trött
9. trött	trött	trött	trött	trött	trött
1. pigg	pigg	pigg	pigg	pigg	pigg
2. trött	trött	trött	trött	trött	trött
3. trött	trött	trött	trött	trött	trött

4. Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk)

Fråga 4

mån

1. 2 bullar
2. 1 skål flingor
3. 1 macka, 1 flaska yoghurt
4. flingor
5. macka
6. flingor
7. flingor
8. fil med macka
9. 1 risifrutti

1. macka med sylt, 1 glas mjölk
2. flingor och mjölk
3. flingor och mjölk

tis

1. 2 bullar
2. 1 skål flingor
3. 1 macka, 1 flaska yoghurt
4. flingor
5. macka
6. flingor
7. flingor
8. fil med macka
9. 1 risifrutti

1. macka med sylt, 1 glas mjölk
2. flingor och mjölk
3. flingor och mjölk

ons

1. 2 bullar
2. 2 skinkmackor
3. 1 macka, 1 flaska yoghurt
4. gröt
5. gröt
6. flingor
7. macka
8. fil med macka
9. 1 risifrutti

1. macka med sylt, 1 glas mjölk
2. flingor och mjölk
3. flingor och mjölk

tors

1. 2 bullar
2. 2 skinkmackor
3. 1 macka, 1 flaska yoghurt
4. gröt
5. gröt
6. gröt
7. gröt
8. fil med macka
9. 1 risifrutti

1. macka med sylt, 1 glas mjölk
2. flingor och mjölk
3. macka med mjölk

fre

1. 2 bullar
2. 2 skinkmackor
3. 1 macka, 1 flaska yoghurt
4. gröt
5. gröt
6. gröt
7. gröt
8. fil med macka

## 9. 1 risifrutti

1. macka med sylt, 1 glas mjölk
2. flingor och mjölk
3. macka med mjölk

## 5. Hur lång tid satt du ned för att äta din frukost?

	0-5 min	5-10 min	10-15 min	mer än 15 min
Fråga 5				
mån	tis	ons	tors	fre
1. mer än 15 min.	mer än 15 min.	mer än 15 min	mer än 15 min	mer än 15 min
2. 5-10 min	5-10 min	0-5 min	5-10 min	5-10 min
3. mer än 15 min	mer än 15 min	mer än 15 min	mer än 15 min	mer än 15 min
4. 15 min	15 min	15 min	15 min	15 min
5. 20 min	20 min	20 min	15 min	20 min
6. 20 min	20 min	20 min	20 min	20 min
7. 15 min	15 min	30 min	30 min	30 min
8. 15 min	15 min	15 min	15 min	15 min
9. 0-5 min	0-5 min	0-5 min	0-5 min	0-5 min
1. 10-15 min	10-15 min	10-15 min	10-15 min	10-15 min
2. 0-5 min	0-5 min	0-5 min	0-5 min	0-5 min
3. 15 min	15 min	15 min	15 min	15 min

**Bilaga 6** Sömn och frukostdagboken, fråga 3-5, Årskurs 6, 13 pojkar och 5 flickor.

**Fråga: 1. Vilken tid gick du och la dig och sova igår kväll? 2. Vilken tid steg du upp?** (text)

22.00-07.00, 9 t, 540 min)

Åk 6	Fråga 1+2						Genomsnitt	
	mån	tis	ons	tors	fre	totalt		
pojke 1	470	420	505	340	525	2260	452	
pojke 2	525	540	555	600	540	2760	552	
pojke 3	475	465	525	535		2000	500	
pojke 4	540	540	555	570	480	2685	537	
pojke 5	505	505	505	505	505	2525	505	
pojke 6	515	615	495	550	550	2725	545	
pojke 7	490	505	505	380	520	2400	480	
pojke 8	525	560	500	510	495	2590	518	
pojke 9	555	610	560	530	570	2825	565	
pojke 10	545	540	595	505	585	2770	554	
pojke 11	510	510	400	510	510	2440	488	
pojke 12	480	570	480	480	500	2510	502	
pojke 13	540	540	560	530	570	2740	548	
flicka 1	555	540	600	570		2265	566	
flicka 2	600	600	600	600	600	3000	600	
flicka 3	520	590	540	540	510	2700	540	
flicka 4	540	540	540	480	510	2610	522	
flicka 5	510	540	600	540	480	2670	534	
(flicka 6)	sjuk	sjuk	sjuk	sjuk	sjuk	sjuk	9508	
Totalt							528	8h 48min
Pojkar							519	8h 39
Flickor							552	9h12min

3. Hur kände du dig när du vaknade? (text trött/pigg)

mån	tis	ons	tors	fre
1. trött	pigg	pigg	trött	trött
2. trött	pigg	pigg	trött	pigg
3. jättetrött	trött	trött	trött	trött
4. pigg o alert	pigg o uttråkad	jättepigg	pigg	skittrött
5. trött	våldigt trött	ovanligt pigg	våldigt pigg	rätt trött
6. trött	trött	trött	trött	trött
7. trött	pigg	trött	trött	
8. trött	trött	jättetrött	trött	trött
9. trött	trött	trött	trött	trött
10. pigg	pigg	pigg	trött	pigg
11. murmeldjur		jättepigg		hostande anka
12. trött	trött	trött	trött	trött
13. pigg	pigg		pigg	pigg
1.ganska pigg	trött	ganska pigg	pigg	

2. trött	pigg	pigg	pigg	trött
3. jättetrött	trött	riktigt trött	trött	
4. trött o pigg	trött	pigg	trött o pigg	trött
5. trött	trött	inte så trött	sådär trött	ganska trött

4. Vad åt du till frukost? (skriv i detalj, t ex: 1 ostsmörgås, 2 glas mjölk)

Fråga 4

mån

- 2 korvmackor, 1 glas vatten
- 1 tallrik flingor, 1 glas juice, 1 glas mjölk, tunnbröd
- 1 macka
- 1 glas mjölk, 1 tallrik yoghurt, 2 lingongrova
- 2 skålar special K
- 2 mackor, oboy
- 1 macka med honung
- 1 grovmacka
- 1 glas oboy, 1 tallrik flingor
- inget
- flingor med mjölk
- inget
- 1 lingongrova m ost, 1 glas mjölk, omega 3
- 1 flingor, polarmacka, 1 glas oboy
- 1 glas päronricka
- 1 macka m marmelad o ost, 1 glas juice
- 2 skinkmackor, 1 glas juice
- inget

tis

- 3 mackor med ost och gurka
- 1 tallrik flingor, 1 grovmacka, 1 macka
- 1 macka
- 1 glas mjölk, 1 lingongrova, 1 skål yoghurt
- 1 skål special K, 1 grovmacka
- havrefras och yogi, 1 glas mjölk
- mackor
- ostmacka, mjölk
- 1 tallrik flingor, 1 glas oboy
- inget
- flingor med mjölk
- 2 mackor
- 1 macka, mjölk, omega 3
- 1 macka, 1 glas juice
- 1 glas päronricka
- 1 ostmacka, 1 glas juice
- 1 ostmacka, 1 glas mjölk
- 1 lingongrova, 1/2 glas mjölk

ons

- 1 macka med ost och gurka, 1 macka med nutella, mjölk
- 1 tallrik flingor, 1 grovbröd, 1 rostat, 2 glas juice
- 1 macka, 1 glas vatten
- 1 glas vatten, 1 macka, yoghurt och müsli
- 1 skål mannagrynsgröt, mjölk
- havrefras, juice
- inget
- ostmacka, oboy
- 1 tallrik flingor, 1 glas oboy
- oboy, 1 macka
- flingor med mjölk, 1 macka
- 1 riskaka
- 1 ostmacka, mjölk
- 1 flingor
- 1 glas vatten
- 1 grovmacka, 1 glas juice
- inget
- inget

tors

- 2 skinkmackor med gurka
- 1 tallrik flingor, 1 grovmacka, 1 glas juice
- 1 macka, 1 glas vatten
- 1 skål yoghurt, 2 glas multivitamin
- vaniljyoghurt, special K
- 1 macka, oboy
- inget
- korvmacka, mjölk
- 1 ostmacka, 1 tallrik flingor, 1 glas oboy
- 1 fralla, flingor
- flingor med mjölk
- inget
- 1 ostmacka, mjölk
- inget
- 1 glas vatten
- 1 macka
- 1 macka, 1 glas mjölk
- 1 macka med ost, 1 glas mjölk

fre

- 2 pizza bitar
- 1 tallrik flingor, 1 grovmacka, 2 glas juice
- 2 mackor

4. 1 banan, 1 glas juice
5. 1 tunnbröd, special K
6. Cornflakes, oboy
- 7.
8. 1 macka
9. 1 tallrik havrefras, 1 glas oboy
10. 1 fralla, juice
11. flingor med mjölk
12. inget
13. 1 ostmacka, mjölk
- 1.
2. inget
3. flingor
4. 2 mackor, 1 glas juice
5. 1 macka med ost, 1 glas mjölk

5. Hur lång tid satt du ned för att äta din frukost?

	0-5 min	5-10 min	10-15 min	mer än 15 min
Fråga 5				
mån	tis	ons	tors	fre
1. 10- 15 min	10-15 min	10-15 min	5-10 min	10-15 min
2. 15-20 min	15-20 min	20-30 min	20-30 min	15 min
3. 10-15 min	10-15 min	5-10 min	10-15 min	10-15 min
4. 5-10 min	10-15 min	5-10 min	10-15 min	0-5 min
5. 5-10 min	5-10 min	5-10 min	5-10 min	5-10 min
6. 0-5 min	0-5 min	0-5 min	5-10 min	5-10 min
7. 5-10 min	0-5 min	0 min	0 min	
8. 5-10 min	0-5 min	5-10 min	0-5 min	0-5 min
9. 0-5 min	5-10 min	5-10 min	5-10 min	5-10 min
10. 0 min	0 min	10 min	15 min	15 min
11. 15 min	15 min	?	10 min	10 min
12. 0 min	5-10 min	0-5 min	0 min	0 min
13. 15-20 min	15-20 min	15-20 min	15-20 min	15-20 min
1. 10-15 min	10-15 min	10-15 min	0 min	
2. 0 min	0 min	0 min	0 min	0 min
3. 15 min	10-15 min	10-15 min	10-15 min	10 min
4. 10-15 min	5-10 min	0 min	5-10 min	5-10 min
5. 4-5 min	5 min	0 min	5 min	5-10 min

## Bilaga 7

### Brev till föräldrar

Hej!

Vi är två lärarstuderande på Kristianstads Högskola som ska skriva ett examensarbete tillsammans. Det här arbetet kommer att handla om barns frukost, lunch och sömnvanor. För att få ett bra underlag till våra undersökningar så vill vi få er tillåtelse att lämna ut en enkät till klassen. Vi kommer även med er tillåtelse låta barnen få skriva en dagbok inom ämnet under en veckas tid. Enkäten och dagboken kommer vara helt anonyma, det enda eleverna uppger är om de är flicka eller pojke. Givetvis får barnen själva välja om de vill vara med i undersökningarna. Både enkätsvar och dagboksanteckningar kommer att behandlas under sekretess. Vi kommer inte att uppge skolans namn eller namn på de medverkande i vår sammanställning.

Var vänliga att skriv under här nedanför så vi ser att ni har tagit del av den här informationen. Har ni några synpunkter på det här så finns det plats till förfogande för detta på baksidan eller så kan ni ringa oss.

Tack på förhand

Kristoffer Jönsson mb: 073-6952218

Mattias Nordqvist mb: 0707-884015

Var vänlig att skicka tillbaka den nedersta delen senast den 12 november 2007.

---

Ja, barnet får medverka: \_\_\_\_\_

Nej, barnet får inte medverka: \_\_\_\_\_

Barnets namn: \_\_\_\_\_

Vårdnadshavarens underskrift: \_\_\_\_\_



