



EXAMENSARBETE

Hösten 2012

Läroarutbildningen

Förskollärares och barns uppfattning om hälsofrämjande arbete på förskolan

Författare

Malin Andersson

Linda Norlin Holgersson

Handledare

Ulla Rosander

Abstract

Forskningen visar att introduktion av goda hälsosamma vanor för barn i tidig ålder bidrar till en hälsosammare livsstil som vuxen.

Syftet är att ta reda på hur pedagogerna arbetar och resonerar kring begreppet hälsa med fokus på fysisk aktivitet och kost. De medverkande pedagogerna i undersökningen har en medvetenhet och kunskap om rörelsens betydelse och arbetar praktiskt med detta dagligen, bland annat genom utevistelse, rörelselek, gymnastik samt promenader till skog och mark. Det förekommer även matråd på förskolorna där pedagoger tillsammans med de kostansvariga kan vara med och påverka.

Förskollärarna anser att det är viktigt att arbeta hälsofrämjande i förskolan för att ge barnen kunskaper och etablera grunda sunda vanor för livet.

Ämnesord: Barn, fysisk aktivitet, kost, rörelse, förskolan, hälsa.

Abstract

To introduce good healthy habits for young children contributes to a healthy life style as adults.

The aim is to find out how the educators works and reasons on the subject health with focus on physical activity and diet.

The participating educators are aware of the importance of physical activity and are working with this on a daily basis, such as being outdoors, motion games, gymnastics and walks in the woods.

They also have diet councils on the preschools where educators together with the responsible for the diets have influence over the diet.

The conclusion is that the educator's opinion is that it is important to work with health promotion in the preschool to give the children knowledge and give them healthy habits for life.

Keywords: Children, physical activity, diet, motion, preschool, health.

Innehållsförteckning

Förord	8
1. INLEDNING	9
1.1 Bakgrund	9
1.1.1 Förskolans styrdokument	11
1.2 Syfte	12
1.3 Avgränsning	12
1.4 Preciserade frågeställningar	12
2. FORSKNINGSBAKGRUND	13
2.1 Lärandeteoretiskt perspektiv	13
2.2 Historik - förr och nu	13
2.3 Kostpolicy	14
2.4 Barn och fysisk aktivitet	15
2.5 Barn och övervikt	15
2.6 Fördelar med fysisk aktivitet	16
2.7 Omgivningens betydelse för att främja fysisk aktivitet.	17
3. EMPIRISK DEL	17
3.1 Metod	17
3.1.1 Urval och beskrivning av undersökningsgrupp	18
3.1.2 Genomförande av intervjuer	18
3.1.3 Etiska övervägande	19
4.1 Förskolläraernas uppfattning om kost och fysisk aktivitet på förskolan	20
4.2 Barnens uppfattning om kost och fysisk aktivitet på förskolan	22
5. DISKUSSION	23
5.1 Förslag till vidare forskning	25
6. SAMMANFATTNING	26
7 REFERENSER	27
7.1 Internetkälla	29

Förord

Vi har valt att skriva om hur förskollärarna arbetar för att främja sunda levnadsvanor hos barnen i förskolan, då vi vet att dessa följer barnen under hela deras levnadstid. Vi tycker att detta är intressant då många barn spenderar en stor del av sin dag på förskolan.

Under vårt arbete har vi haft god hjälp av vår handledare Ulla Rosander och vill därmed tacka henne.

Vi vill också tacka de som har ställt upp på att bli intervjuade, utan er hade det inte blivit någon undersökning till vårt examensarbete.

Malin Andersson & Linda Norlin Holgersson

HT- 2012

1. INLEDNING

Upplägget i uppsatsen är följande: den inleds med bakgrund, syfte och avgränsning. Därefter bearbetas forskningslitteratur i ämnet och efter detta görs en problemformulering.

1.1 Bakgrund

Bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa och utvecklas. Enligt skollagen skall all mat som serveras på förskolan vara näringsberäknad. De svenska näringsrekommendationerna baseras på de nordiska näringsrekommendationerna och revideras återkommande (Livsmedelsverket, 2010). Näringsrekommendationerna anger vad olika åldersgrupper och kön behöver i form av energi, näring, vitaminer och mineraler.

Mat som uppfyller näringsrekommendationerna är en god grund för att barn ska vilja och orka röra sig.

Övervikt är ett problem även bland barn, huvudorsakerna har identifierats som för låg grad av fysisk aktivitet och dåliga matvanor med för hög konsumtion av så kallad skräpmat (fett av sämre kvalitet och hög andel socker, samt låg konsumtion av grönsaker). Barn är fysiskt aktiva genom att leka, speciellt ute. Det finns flera fördelar för barn att redan från barndomen vara fysiskt aktiva. Barnen får ett starkare skelett, lär sig samarbeta och socialisera, får en frisk aptit vilket är en bra grund för sunda matvanor (Perlhagen, Flodmark, Hernell, 2007).

I uppsatsen kommer fysisk aktivitet och kost att studeras närmare. Eftersom många barn tillbringar större delen av sin vardag i förskolan kommer de metoder som finns för att främja fysisk aktivitet inom förskolan att diskuteras. Kunskaper om dessa metoder kan motivera pedagogerna att arbeta på ett medvetet sätt för att främja barns intresse för lek och fysisk aktivitet.

Fysiskt aktiva lekar är viktiga för barn för att lära sig samspela med andra och för att nå och bibehålla en hälsosam vikt. Begreppet hälsa innehåller flera faktorer, det kan vara fysisk aktivitet, goda matvanor, sociala relationer, miljön och psykisk hälsa (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005).

Den fysiska aktiviteten bör innehålla såväl hård som måttlig intensitet under dagen. Den rekommenderade aktivitetstiden behöver inte utföras vid ett tillfälle på dagen, utan kan delas upp till flera tillfällen under dagen. Allsidigheten på aktiviteterna är viktiga för att främja barns koordination, kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet samt att reaktionstiden blir kortare. Betydelsen av den fysiska aktiviteten har gått från individnivå till att ha blivit en samhällsfråga, en viktig folkhälsofråga som tas upp från kommunal till nationell nivå. Den fysiska aktiviteten har blivit ett ämne av folkhälsovetenskaplig relevans och det är viktigt att den fysiska inaktiviteten tas på största allvar så att politiska resurser och åtgärder sätts in för att främja den fysiska aktiviteten på alla samhällsnivåer. Genom att främja den fysiska aktiviteten redan bland barn effektiviseras sättet att minska kostnaderna för samhället på längre sikt, då riskerna att drabbas av diverse sjukdomar som kostar samhället stora summor pengar minskar. Det innebär att man arbetar förebyggande med dessa frågor (FHI, 2006). WHO (2006) visar att en av orsakerna till övervikt och fetma är ett ökat intag av energirik mat med hög halt av fett, socker och minskad fysisk aktivitet. En annan bidragande orsak till minskad fysisk aktivitet anses vara mera stillasittande fritid framför tv och datorer. Redan i förskoleåldern läggs grunden för sunda vanor som har betydelser för kroppens utveckling samt för hur barnen kommer att förhålla sig till dessa under sin livstid (Livsmedelsverket, 2007).

1.1.1 Förskolans styrdokument

Nedan presenteras de styrdokument som förskolans arbete baseras på, som anses relevant till detta examensarbete.

Den nya skollagen som trädde i kraft första juli 2011, innefattar numera även förskolan. Detta innebär att förskolan blir en egen skolform och ingår i skolväsendet. Detta för att förstärka förskolans pedagogiska uppdrag som utgör de första steget i utbildningssystemet (Skollagen, 2010).

FN:s barnkonvention om barns rättigheter skriver i artikel 24 2(e) ”Säkerställa att alla grupper i samhället, särskilt föräldrar och barn, får information om och har tillgång till undervisning om barnhälsovård och näringslära, fördelarna med amning, hygien och ren miljö och förebyggande av olycksfall samt få stöd vid användning av sådan grundläggande kunskaper”. (Lärares handbok, 2008, s.214).

Läroplanen för förskolan (Skolverket, 2010). säger bland annat att “Förskolan skall erbjuda barnen en i förhållande till deras ålder och vistelsetid väl avvägd dygnsrytm och miljö. Såväl omvårdnad och omsorg som vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt” (s.7).

Ett strävansmål i läroplanen för förskolan (Skolverket, 2010) är att “varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande”(s.10).

Läroplanen för förskolan (Skolverket, 2010) säger även att; “Förskolan ska erbjuda barnen en trygg miljö som samtidigt utmanar och lockar till lek och aktivitet. Den skall inspirera barnen att utforska omvärlden. I förskolan ska barnen möta vuxna som ser varje barns möjligheter och som engagerar sig i samspelet med både det enskilda barnet och barngruppen” (s.6).

1.2 Syfte

Syftet med studien är att studera hur förskollärarna från två förskolor arbetar aktivt för en hälsosam livsstil för barnen, samt barnens uppfattning om kost och fysisk aktivitet.

1.3 Avgränsning

Uppsatsen är avgränsad till att belysa vilka likheter och olikheter tio förskollärare samt tio barn, har om det hälsofrämjande arbetet på förskolan. Vi har valt att endast ha en liten del om kost i vårt examensarbete, då det är en förutsättning för fysisk aktivitet som vi valt att fokusera på och valt bort andra aspekter som sömn och sociala nätverk.

1.4 Preciserade frågeställningar

- Hur visar förskollärare att det är medvetna om betydelsen om kost och fysisk aktivitet och hur arbetar man för barnens möjligheter att vara fysiskt aktiva?

2. FORSKNINGSBAKGRUND

2.1 Lärandeteoretiskt perspektiv

Vi har i vårt arbete valt att utgå från John Dewey's perspektiv på lärande. Han har en pragmatisk utvecklingsteori och förespråkar att det bästa sättet att lära sig är genom praktiska övningar i så stor grad som möjligt. Hans centrala tankar bygger på att människans förmåga till kritiskt tänkande är problemlösning, istället för att memorera kunskap. Enligt Dewey kan människan i dessa situationer bemästra omsorgsfulla och varaktiga övervägande, det vill säga skapa ett reflektivt tänkande (Stensmo, 1994).

Med detta menar Dewey att de attityder och inställningar som individen bär med sig i en reflekterande aktivitet kan vidga eller blockera lärandet. En medvetenhet om våra emotioner och inställningar, som innebär att människan ska vara medveten om vilka konsekvenser detta för med sig, utgör en god tänkare. Dewey var mycket målmedveten i sina beskrivningar av innebörden av att tänka reflektivt (Brusling, Strömqvist, 2011). Dewey menar att när lärarna själva lärt sig tänka kan de undervisa eleverna detsamma. Han förklarar detta att lärare är bäst på att lära eleverna sådant som lärarna själva har en förståelse kring - egen erfarenhet. Läraren skall uppmuntra eleverna att eftertänksamt möta sin omvärld. Dewey menar vidare att reflektera över sin kunskap för att befästa den. Barn är av naturen nyfikna, medan vi vuxna får öva upp en förundran över världen som barn besitter. ”Till dess att vi har uppnått förståelse är vi - om vi besitter nyfikenhet - vilsna, förvirrade och drivs till att undersöka saken” (Brusling, Strömqvist, 2011 s. 61).

Deweys önskan var att skolan skall påminna om det verkliga livet (Stensmo, 1994).

2.2 Historik - förr och nu

Kemper (NCFE, 2005) menar att det inte är genom kosten vi kan påverka energibalansen, utan genom den fysiska aktiviteten. Idag används 15% av det totala

energiintaget till fysisk aktivitet jämfört med ca 33% under stenåldern. Enligt Kemper (NCFE, 2005) är det bättre att förebygga ohälsa genom att främja fysisk aktivitet än att minska energiintaget.

Bremberg (NCFE, 2005) menar att människor rör sig mer till fots eller på cykel i tätbebyggda områden än på glesbygden, där avstånden till olika funktioner gör att man inte kan nå dem på annat sätt än med bil eller allmänna transportmedel. Det är sju till åtta gånger vanligare att man går till fots i tätbebyggda områden. Dessa skillnader kvarstår även då man kontrollerat sociala faktorer i olika typer av bostadsområden. Studier visar också att man är mindre fysiskt aktiva på landsbygden, där man är mer beroende av bil och cykelvägar oftast saknas. Bremberg (NCFE, 2005) menar också att våra rörelsemönster har förändrats radikalt de senaste femtio åren. Då kollektivtrafiken utökades blev det möjligt att glesa ut samhällena och skilja funktionerna åt, och med bilismen tog detta ytterligare fart. Nu bor många i områden dit det är svårt att ta sig på annat sätt än med bil. Vi ser i våra intervjuer att förskolepersonalen har en stor medvetenhet om detta och går därför ofta med förskolebarnen och utnyttjar sin närmiljö för att utmana barnen att vara fysiskt aktiva. En tolkning av resonemanget ovan är att fetma bör behandlas med ökad fysisk aktivitet snarare än med minskad konsumtion av mat.

2.3 Kostpolicy

Det formulerade målet kring barn och kostvanor i kommunens kostpolicy är följande: bra matvanor är en förutsättning för att må bra, växa, utvecklas, orka arbeta och gå i förskolan/skolan. Barn som äter en tillräcklig lunch orkar koncentrera sig under dagen. En bra lunch skall vara god, hälsosam och lustfylld. Måltidsverksamheten inom kommunen skall följa livsmedelsverkets rekommendationer om måltider. Riktlinjerna för måltiderna är/ska vara en naturlig och integrerad del i verksamheten. Att använda maten och måltiden som en viktig del i verksamheten, både genom ett hälsomässigt, socialt och pedagogiskt perspektiv samt att måltiden skall uppfylla kraven på näringsriktighet enligt skollagen.

2.4 Barn och fysisk aktivitet

Det är av stor vikt för alla barn att röra på sig och vara fysiskt aktiva. Genom att vara fysiskt aktiv främjas energibalansen, barnen ges en positiv kroppsutveckling och den fysiska prestationen ökar. På grund av att gruppen med inaktiva barn växer är det ytterst viktigt att det dagliga livet uppmuntrar barnen till att vara fysiskt aktiva (Wikland, 2012). Den fysiska aktiviteten påverkar, såväl den fysiska som den psykiska förmågan. Vinsterna med den fysiska aktiviteten är minskad risk för frakturer och belastningsskador, hållfasthet i senor och ligament och ökad muskelstyrka samt en positiv inverkan på vikten. Vinsterna på det psykiska planet är bland annat, bättre stresstolerans, minskad nedstämdhet, bättre koncentrationsförmåga, ökad inlärningsförmåga, bättre självuppfattning och självförtroende samt att barns sociala och mentala utveckling stimuleras (Riksidrottsförbundet, 2009).

2.5 Barn och övervikt

Övervikt och fetma har ökat kraftigt bland barn och ungdomar de senaste tjugo åren. En av orsakerna till detta är fysisk inaktivitet (Perlhagen, Flodmark & Hernell, 2007). Om man som barn lider av fetma är risken stor att problemet följer med även som vuxen. Detta innebär ett hälsoproblem i samhället, det är därför viktigt att uppmärksamma fetma redan bland barn och ungdomar. Fetma påverkar folkhälsan negativt och därför krävs förebyggande åtgärder (Morrison & Bennett, 2009). I ett av Statens folkhälsoinstituts målområden nämns vikten av att främja den fysiska aktiviteten hos barnen, det betonas att det är en viktig folkhälsofråga att arbeta kring (FHI, 2010). Om barn vistas i en inspirerande lekmiljö, anpassad efter deras behov ökar konditionen och den fysiska aktiviteten hos barnen (Stratton & Mullan, 2005). Brink (2010) menar också att olika valmöjligheter ökar den fysiska aktiviteten hos barnen. Brink (2010) anser vidare att, pojkar och flickor blir mera aktiva om exempelvis klätterställningar och gungor finns att tillgå. Williams med flera (2009) betonar vikten av att ha tio minuters strukturerad fysisk aktivitet per dag, då detta

främjar förskolebarnens fysiska aktivitet. Brown med flera (2009), anser att entusiasmen och engagemanget av läraren kring barns fysiska aktivitet är ett mycket viktigt verktyg till att främja barns fysiska aktivitet. De menade också att lärarnas vilja och glädje i genomförandet av aktiviteterna påverkade resultatet positivt. Förskolan och personalen skall verka för hälsofrämjande arbete med barnen. Den fysiska aktiviteten bör prioriteras och vara en naturlig del i verksamheten. Utformningen av utemiljön är en viktig del och har betydelse för barns lek och fysiska aktivitet.

2.6 Fördelar med fysisk aktivitet

Kemper (NCFE, 2005) har i forskning funnit fyra argument för fysisk aktivitet för barn i unga år. Genom att vara fysiskt aktiv som ung så behåller man hälsan längre i vuxen ålder. Syreupptagningsförmågan ökar vid fysisk aktivitet. Genom att barnen utövar rätt form av rörelse under uppväxten, bygger de upp skelettet. Den fysiska aktiviteten ger barnen bättre balans mellan energi intag och energiförbrukning vilket kan förebygga övervikt och fetma.

Berg (NCFE, 2005) har formulerat konkreta råd då det gäller att stimulera barns fysiska aktivitet, dessa råd är bland andra: Det är bra med upprepade korta episoder av fysisk aktivitet, det vill säga att efterlikna barnens spontana rörelsemönster. Det är av stor vikt att man miljöanpassar för att främja fysisk aktivitet. Det är viktigt att sätta upp konkreta mål. Man måste anpassa aktiviteterna till barnets mognad och förmåga att lyckas. Barn behöver lära sig flera olika färdigheter för att känna glädjen i att röra sig. Fysisk aktivitet måste komma in i vardagen. Man måste försöka involvera familjen, barn till aktiva föräldrar är aktiva barn. Ett sätt är att inventera föreningslivets erbjudande som passar föräldrar och barn och på så vis undvika inaktivitet.

2.7 Omgivningens betydelse för att främja fysisk aktivitet

Bremberg (NCFE, 2005) påtalar att vi gärna rör oss till fots inom en radie av fyrahundra meter för att komma till affären, förskolan och fritidsaktiviteterna. Detta innebär att människor rör sig mer till fots eller på cykel i tätbebyggda områden än på glesbygden, där avstånden till olika funktioner gör att man inte kan nå dem på annat sätt än med bil eller allmänna transportmedel. Det är sju till åtta gånger vanligare att man går till fots i tätbebyggda områden. Dessa skillnader kvarstår även då man kontrollerat sociala faktorer i olika typer av bostadsområden. Brembergs (NCFE, 2005) studie visar också att man är mindre fysisk aktiv på landsbygden, där man är mer beroende av bil och cykelvägar oftast saknas.

3. EMPIRISK DEL

I den empiriska delen av uppsatsen beskrivs val av metod, urval, intervjuernas genomförande, resultat och etiska övervägande.

3.1 Metod

Den undersökningsmetod som används i uppsatsen är en kvalitativ undersökning. Detta innebär att enklare frågor har använts eftersom det bidrar till mer innehållsrika svar (Trost, 2005). Då undersökningen inte ger svar som utgör ett statistiskt underlag som enligt (Denscombe, 2009; Trost, 2005) kännetecknar en kvantitativ undersökning, valdes denna metod bort. Kvalitativa intervjuer baseras på att uppfatta vad informanten tycker, tänker och känner (Kvale, 1997; Trost, 2005). I en kvalitativ intervju ges informanten möjligheter att inom ett visst område tala fritt och på det viset få fram sina åsikter i ämnet (Kvale, 1997; Patel & Davidson, 2003).

Andra metoder man kunde använt sig av är strukturerade frågor som innebär att svarsalternativen är fasta, vilket innebär att informanten får lite utrymme att svara med egna ord (Trost,2005). I en semistrukturerad intervjumetod har intervjuaren färdiga frågor som ska besvaras. Denna intervjumetod kan användas då man önskar att informanten ska utveckla sina åsikter och idéer. Intervjuaren är lyhörd och kan ändra om ordningsföljden på frågorna (Denscombe, 2009).

3.1.1 Urval och beskrivning av undersökningsgrupp

Intervjuundersökningen genomfördes på två förskolor, i Blekinge. De båda förskolorna har barn i åldrarna ett till sex år. Utomhusmiljön har en tillrättalagd lekmiljö, det vill säga efter de bestämmelser som finns på lekmaterial och är anpassad och som inbjuder till barns rörelse och lek. Båda förskolorna har tillgång till skog och mark i sitt närområde.

Vi har intervjuat fem utbildade förskollärare på respektive förskola.

Barnen som valdes till intervjun tillbringar en stor del av sin dag på förskolan. Det kändes därför aktuellt att ta med de barnen och deras tankar i intervjuundersökningen. Detta för att se hur de upplevelser om kost och fysisk aktivitet . Barnen i intervjuundersökningen är i fem årsåldern.

3.1.2 Genomförande av intervjuer

Intervjuundersökningsmetoden valdes för att pedagogerna skall svara med egna ord om vad de anser om goda vanor hos barnen på förskolan.

De kvalitativa intervjuer som baseras på (Kvale, 1996). Vidare menar Kvale (1996) menar att intervjuaren skall vara insatt och känna till intervjuens fokus samt vara strukturerad. Även de som vi har intervjuat har fått möjlighet att titta på de grundfrågor

som vi har använts oss av. Detta för att de skulle ha möjlighet att vara väl förberedda inför intervjutillfället. Några centrala råd som ges är, att veta vad man vill få ut av intervjun, att ha tydliga frågor samt visa hänsyn och vara sensitiv, vara öppen och styrande. Det är av stor betydelse att man har ett kritiskt förhållningssätt och vara beredd att ifrågasätta vad som sägs vid eventuella motsägelser. Det är också av stor betydelse att relatera till det som sägs i stunden och till vad som sagts tidigare, klargöra och utveckla det som sägs utan att påtvinga dina egna åsikter och tolkningar. Vid intervjuerna medverkade vi båda två, för att en skulle kunna koncentrera sig på samtalet och vad som sades där, medan den andre kunde föra anteckningar och fokusera på det. Denna metod valdes även för att svaren skulle bli så sanningsenliga som möjligt av den intervjuades svar, utan våra egna tolkningar och värderingar (Kvale, 1996).

Lökken & Söbstad (1995) säger: ”Om vi skall kunna ta del av vad barnen tänker, känner och önskar räcker det inte enbart med observationer. Intervjuer kan ge en inblick i barnens inre värld: vi kan få fram det de gör eller önskar sig” (s .94).

Att intervju barnen är en nödvändig metod då vi vill få en inblick om barnens inre verklighet vad det gäller kost och fysisk aktivitet på förskolan. Då man intervjuar barn, kan det vara bra att ha klara formulerade svarsalternativ för att det skall bli så tydligt för barnen som möjligt att veta vad som stämmer bäst in på dem själva. Dock får man inte underskatta barnens förmåga att svara tillfredställande i intervjuerna (Lökken & Söbstad, 1995).

3.1.3 Etiska övervägande

De intervjuade har muntligt informerats om forskningens syfte samt att de själva bestämmer över sin medverkan i intervjun och kan avbryta den om de vill. De har godkänt att intervjusvaren kommer att redovisas anonymt i ett examensarbete. Även barnens föräldrar har fått lämna sitt godkännande till att barnen får vara delaktiga i intervjuundersökningen samt att barnens svar redovisas anonymt i ett examensarbete. Enligt Patel & Davidson (2003) är det viktigt att ta hänsyn till forskningens etiska frågor vilket har gjorts genom att informera och inhämta godkännande.

4. RESULTAT OCH ANALYS

I vår resultat och analys utgår vi från de frågor vi ställde i undersökningen och sammanfattar resultatet.

4.1 Förskollärarnas uppfattning om kost och fysisk aktivitet på förskolan

Av de förskollärare vi intervjuat anser sig merparten att de inte har kunskap om maten som serveras på förskolan är näringsberäknad. Detta kan bero på att det är bristfällig information från serviceförvaltning och kökspersonal. En annan anledning kan vara att verksamheterna leds av två olika förvaltningar. En ytterligare bidragande orsak kan vara att förskollärarna har tilltro till kökspersonalen och att de följer de rekommendationer som finns.

Att barnen får i sig tillräckligt med fett, protein och kolhydrater anser de flesta förskollärarna, men de är tveksamma till om barnen får i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler. Önskvärt vore mer variation och större utbud av frukt och grönsaker på förskolorna.

Alla förskollärare anser att barnen får sitt dagliga rörelsebehov tillfredsställt på förskolan, genom utevistelse, rörelsestunder, idrott, finmotoriska övningar och i fria leken. Förskollärarna anser sig ha en lyhörddhet och ser vad barnen behöver.

Merparten av förskollärarna anser att det finns begränsningar i att barnen kan vara fysiskt aktiva. Exempel som ges till det är att det inte finns så stora ytor inomhus, vid personalbrist då det är svårt att dela barngruppen och aktivera dem, den fysiska miljön på gården med bristfällig belysning.

På frågan om den fysiska aktiviteten varierar mellan pojkar och flickor råder en viss tveksamhet. Fem förskollärare anser att pojkar har ett större behov att röra sig än flickor

medan fem anser att det inte är någon skillnad, att alla barn har samma förutsättningar.

Alla förskollärare anser att man tidigt ska grundlägga en hälsosam livsstil hos barnen. Detta för att detta följer med barnen hela livet, det finns ett hälsotänk på förskolorna att se hela människan. De serverar inget socker till barnen och erbjuder en rolig aktivitet vid kalas istället för sötsaker.

Metoderna för att främja en goda kostvanor på förskolorna är att förskollärarna är goda förebilder för barnen, samtalar med barnen om god kost, erbjuder barnen att smaka allt, erbjuder olika sorters frukt och grönsaker samt namnge dem.

De metoder förskollärarna använder sig av för att förmedla goda vanor för fysisk aktivitet är genom samtal och planering av verksamheten, uppmuntrar till rörelse både inomhus och utomhus, pratar med barnen om vikten av att röra på sig, att förskollärarna själva deltar i rörelsestunderna och visar på att det är roligt, låta barnen vara delaktiga i planeringen av gymnastiken, vara i skog och mark och vara en medveten förskollärare som vet syftet med varför de gör som de gör.

På frågan om metoden för planering för goda vanor bör ändras framöver och i så fall på vilket sätt svarar förskollärarna, att det blir viktigare och viktigare att ta del av ny forskning och kunskaper som finns i området. Samtidigt tycker de att har en god kunskap om den fysiska aktiviteten, men önskar mer kunskap om kost och bättre samarbete med de som arbetar i köken. På förskolan måste samtal och uppföljning ske, eftersom det finns ett strävansmål i läroplanen som säger att förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelsen för vikten att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Något som är en stor fördel på dessa två förskolor, som vi har varit i kontakt med, är att de ligger på landet och att de har tillgång till skog och mark i sitt närområde. Här kan barnen vistas i naturligt kuperad miljö där de utmanas att ta sig fram över stock och sten. Detta kan säkert skilja sig från en förskola mitt i en storstad där det inte finns samma tillgång till skog och mark på ett naturligt sätt i barnens vardag. I en stad kan det

dock finnas större tillgång till cykelbanor, planerade lekplatser med mera där barnen får möjlighet att vara fysiskt aktiva i en tillrättalagd miljö.

4.2 Barnens uppfattning om kost och fysisk aktivitet på förskolan

Mestadels äter barnen av alla måltider som serveras på förskolan tre till fyra gånger i veckan. Detta varierar på grund av barnens vistelsetid på förskolan.

Åtta av de tio barn som vi intervjuat äter lagad mat efter sin vistelse på förskolan.

Samtliga barn i undersökningen anser att de rör sig i den fria leken, på gymnastiken, på utegruppen, på gården och inne på förskolan. De båda förskolorna som varit med i undersökningen har tillgång till gymnastiksal, som används regelbundet. Det finns tillgång till skog och mark i närområdet, där barnen kan utmanas fysiskt i en naturligt kuperad miljö.

De fritidsintresse som barnen har är fotboll, simskola, ridning, dans, gymnastik, orientering och leker. Endast ett barn i undersökningen säger att denne inte har något fritidsintresse.

”Jag går på fotboll, orientering, ridning och simskola så några fritidsaktivitet hinner jag inte med”.

Citat från ett barn 5 år.

Flertalet av barnen utövar sina fritidsaktiviteter en till två gånger i veckan, ett barn hade två aktiviteter samma dag.

Barnen anser att de rör sig när de hjular, står på händer, ute och springer, rider, dansar, genom lekar, hoppa på studsatta och cyklar.

5. DISKUSSION

Många av de förskollärare som vi intervjuat anser att det krävs mera kunskap om kosten och hur vi lägger grunden för god hälsa hos barnen. Som åtgärder för att främja en god hälsosam livsstil på förskolan nämner förskollärarna att man ska minska sockerintaget, erbjuda olika sorters frukt och grönsaker, ha bra samarbete med köket på förskolan och kostenheten genom exempelvis matråd. Detta för att kunna påverka och förbättra goda matvanor.

Genom barnens intervjusvar kan man utläsa att barnen äter någon form av kvällsmat när de kommer hem från förskolan. Åtta av de tio barnen som deltagit i vår intervjuundersökning äter lagad mat. I resultatet kan vi se att förskollärarna tycks ha större medvetenhet om den fysiska aktiviteten än hur maten tillagas.

Av de förskollärare vi intervjuat anser sig merparten att de inte har kunskap om maten som serveras på förskolan är näringsberäknad. Detta kan bero på att det är bristfällig information från serviceförvaltning och kökspersonal. En annan orsak kan vara att förskollärarna har god tilltro till kökspersonalen och litar på att de utövar sitt arbete efter de rekommendationer som finns.

Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket fick i uppdrag av regeringen att arbeta fram ett underlag till en handlingsplan om goda matvanor och fysisk aktivitet.

Underlaget skall vara konkret på vad som görs på nationell nivå, av kommuner och landsting för att förebygga ohälsa genom goda matvanor och ökad fysisk aktivitet.

Kosten i förskolan är av stor betydelse, eftersom detta är en verksamhet som når många barn och på så sätt kan förmedla en hälsofrämjande livsstil, detta gäller även den fysiska aktiviteten på förskolan (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005). Samtidigt säger Kemper (NCFE, 2005) att det inte är genom kosten vi kan påverka energibalansen, utan genom den fysiska aktiviteten. Idag används ca 15% av det totala energiintaget till fysisk aktivitet, jämfört med ca 33% under stenåldern. Enligt Kemper (NCFE, 2005) är det bättre att förebygga ohälsa genom att främja fysisk aktivitet än att minska energiintaget.

En förskollärare som vi intervjuat anser att barnen ska ha ett konstant näringsintag under dagen för att hålla en jämn blodsockernivå. Denna småbarnsavdelning, som denne arbetar på, erbjuder en smörgås samt frukt på förmiddagen i detta syfte. Av de barn vi intervjuat äter tre av tio barn alltid frukost på förskolan, nio av tio barn äter alltid lunch på förskolan och fyra av tio barn äter alltid mellanmål. Svaren beror på barnens varierande vistelsetid på förskolan. Det finns en kostpolicy som är framtagen av serviceförvaltningen i kommunen.

Det är viktigt att barnen får den energi och näring de behöver enligt de nordiska rekommendationerna för fysisk aktivitet.

Barn i förskoleåldern bör röra sig minst två timmar om dagen på förskolan eftersom barnen vistas stora delar av sin vakna tid där (Wikland, 2012).

Vår tolkning av ”learning by doing” som är John Dewey pedagogik innebär att barnen skall vara aktiva för att tillföra sig kunskap inom ett specifikt område. Dewey anser att barn inte tillför sig kunskap genom att endast lyssna utan att de behöver konkretisera med aktiviteter. Genom att barnen får pröva sig fram lär de även att känna tillvaron både fysiskt och socialt, detta är en förutsättning för att lära.

Merparten av förskollärarna anser att det finns begränsningar i att barnen kan vara fysiskt aktiva. Exempel som ges till det är att det inte finns så stora ytor inomhus, vid personalbrist då det är svårt att dela barngruppen och aktivera dem, den fysiska miljön på gården med bristfällig belysning. Barnen som vi intervjuat upplever att de rör sig både utomhus och inomhus i den fria leken, de ser inga begränsningar till att vara fysiskt aktiva. Wikland (2012) menar att genom den fria leken kan barnens fysiska aktivitet tillgodoses.

De flesta förskollärarna som vi intervjuat anser sig ha god kunskap om att barnen kontinuerligt behöver utmanas fysiskt och de anser även att barnen får sitt rörelsebehov tillfredställt på förskolan.

Den fysiska aktiviteten bör innehålla såväl hård som måttlig intensitet under dagen.

Den rekommenderade aktivitetstiden behöver inte utföras vid ett tillfälle på dagen, utan kan delas upp under dagen. Allsidigheten på aktiviteterna är viktiga för att främja barns koordination, kondition, muskelstyrka, rörlighet, snabbhet samt att reaktionstiden blir kortare (FHI, 2006). I undersökningen ser vi att merparten av barnen aktiverar sig fysiskt även på sin fritid.

Det som personalen lägger fokus på är att utmana barnen i de fysiska aktiviteterna, detta för att främja sunda vanor hos barnen. Detta beror på förskollärarnas inställning till den fysiska aktiviteten och att det finns en medvetenhet hos förskollärarna då de förmedlar att det är roligt att röra sig. Även i läroplanen för förskolan (Skolverket, 2010) står det att förskollärarens ansvar är att lägga grunden till att barnen få de kunskaper och färdigheter som vårt samhälle kräver. Då barnen deltar i de fysiska aktiviteterna lär sig barnen att kommunicera, samarbeta och utveckla sina motoriska färdigheter.

5.1 Förslag till vidare forskning

Utifrån den här undersökningen hade det varit intressant att intervjua kostchefer på de två förskolorna samt barnens föräldrar för att undersöka hur deras uppfattningar om fysisk aktivitet och kost ser ut.

6. SAMMANFATTNING

Syftet med studien är att studera hur förskollärarna från två förskolor arbetar aktivt för en hälsosam livsstil för barnen.

Vi har i vår litteraturstudie granskat olika forskares rapporter i området. I litteraturen ligger tyngden på forskarnas och författarnas uppfattningar om hur man kan arbeta förebyggande och skapa goda vanor för barn redan i tidig ålder. Detta följdes upp genom en kvalitativ undersökning av förskollärare i Blekinge. Resultatet visar att förskollärarna anser sig ha en viktig roll för barnen och att de är goda förebilder. Förskollärarna har en god medvetenhet om den fysiska aktivitetens betydelse och arbetar för att lägga grunden för sunda vanor hos barnen. Detta stärks av de barn, som intervjuats på samma förskolor, visar medvetenhet om kost och framförallt om den fysiska aktiviteten.

7 REFERENSER

- Bremberg, S., Berg, U., Kemper, H., Nationellt centrum för främjande av fysisk aktivitet hos barn och ungdom. (NCFE, 2005). *Barns fysiska aktivitet och framtida hälsovinster*. Örebro Universitet.
- Brink, L.A., Nigg, C.R., Lampe, S.M.R., Kingston, B.A., Mootz, A.L. & Van Vliet; W. (2010). Influence of Schoolyard Renovations on Children's Physical Activity: The Learning Landscapes Program. *American Journal of public Health*, 100(9), 1672-1678.
- Brown, W.H., Smith Googe, H., McIver, K.L. & Rathel, J.M. (2009). Effects of Teacher-Encouraged Physical Activity on Preschool Playgrounds. *Journal of Early Intervention*, 31(2), 126-145.
- Brusling, C & Strömqvist, G (2007). *Reflektion och praktik i läraryrket*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. 2. Uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i förskolan*. Malmö: Elanders Berglings.
- Livsmedelsverket (2010). *Svenska näringsrekommendationer*. Malmö: Elanders Berglings.
- Läraryrket (2008). *Lärarens handbok*. Lund: Studentlitteratur.

Lökken, G & Söbstad, F (1995). *Observation och intervju i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.

Morrison, V., & Bennett, P (2009). *An introduction to health psychology*. England.

Patel, R & Davidson, B (2003). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 3.Uppl. Lund: Studentlitteratur.

Perlhagen, J., Flodmark, C-E., Hernell, O. (2007). *Fetma hos barn- prevention enda realistiska lösningen på problemet*. Läkartidningen, Vol 104,nr 3 2007.

Stratton, G. & Mullan, E. (2005). The effect of multicolor playground on children`s physical activity level during recess. *Preventive Medicine, 41, 828-833*.

Utbildningsdepartementet. (2010) *Läroplan för förskolan Lpfö*. Stockholm: Fritzes.

Statens folkhälsoinstitut. (2005) *Folkhälsopolitisk rapport 2005- sammanfattning*. Sandviken: Sandvikens tryckeri.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. 3.uppl. Lund: Studentlitteratur.

Stensmo, C. (1994) *Pedagogisk filosofi*. Lund: Studentlitteratur.

7.1 Internetkälla

FHI. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*.

Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

http://www.fhi.se/PageFiles/3358/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf

FHI. (2010). 9. *Fysisk aktivitet*.

Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

<http://www.fhi.se/Om-oss/Overgripande-mal-for-folkhalsa/9-Fysisk-aktivitet>

Kostpolicy

Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

<http://www.karlskrona.se/Global/Förskolor/Dokument/matsedel/Kostpolicy.pdf>

Riksidrottsförbundet. (2009). *Varför idrott och fysisk aktivitet är viktigt för barn och ungdom*.

Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

http://www.rf.se/ImageVault/Images/id_2618/ImageVaultHandler.aspx

WHO (World Health Organization). (2006) *Obesity and overweight*. Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1080/17477160600586747/abstract;jsessionid=060AFC894210D19F398B0B815AAF3FAA.d03t03?deniedAccessCustomisedMessage=&userIsAuthenticated=false>

Wikland, M (2012). *”Små barns fysiska aktiviteter (1-5år)*. Folkhälsoguiden.

Elektronisk: hämtad 2012-10-02.

<http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Eysisk%20aktivitet/Sm%C3%A5%20barns%20Ofysiska%20aktivitet.pdf>

BILAGA I

Intervjuundersökning för barn om mat och fysisk aktivitet;

1. Hur ofta äter du på förskolan

a)Frukost: 0 ggr / v 1-2 ggr / v 3-4 ggr /v 5 ggr / v

b)Lunch: 0 ggr / v 1-2 ggr / v 3-4 ggr /v 5 ggr / v

c)Mellanmål: 0 ggr / v 1-2 ggr / v 3-4 ggr /v 5 ggr / v

2.Vad brukar du äta middag när du kommer hem från förskolan?

Middag

Smörgås

Annat

3. I vilka aktiviteter rör du dig på förskolan?

I den fria leken

På gymnastiken

På utegruppen

På gården

Inne på förskolan

4. a) Vad gör du för fritidsaktivitet när du kommer hem från förskolan, ex simning, ridning, fotboll.

b) Hur många gånger i veckan?

Aldrig 1-2 gånger/vecka 2-3 gånger/vecka oftare

5. Vad gör du för aktivitet när du rör dig?

BILAGA II

Intervjufrågor för förskollärare på förskolan;

Jag godkänner att mina svar redovisas anonymt i en C-uppsats på

Kristianstad högskola Ja Nej

Jag är; Förskollärare

Det är viktigt att förskolan serverar näringsriktig mat i tillräckliga mängder för att fylla barnens näringsbehov. För att vara säker på att maten ger barnen den näring de behöver, är det viktigt att matsedeln näringsberäknas och uppfyller näringsrekommendationerna.

I näringsberäkningen skall allt som barnen äter ingå - mat, frukt, bröd, måltidsdryck, men också matlagningsfetter såser och dressingar.

1.känner du till om maten är näringsberäknad på din förskola?

Ja Nej Vet ej

Motivera ditt svar;

2. Anser Du att barnen får tillräckligt med energi (fett, protein och kolhydrater) och näringsämne (vitaminer och mineraler)?

3. Anser du att barnen får sitt dagliga rörelsebehov tillfredsställt på förskolan?

Ja Nej Vet ej

Motivera ditt svar;

4. Vilka aktiviteter på förskolan bidrar till får att barnen får sitt rörelse behov tillgodosett?

Motivera ditt svar;

5. Finns det begränsningar för barnens möjligheter att vara fysiskt aktiva på förskola?

Ja Nej Vet ej

Om ja, motivera ditt svar ;

6. Varierar den fysiska aktiviteten mellan pojkar och flickor?

Ja Nej Vet ej

Motivera ditt svar;

7. Bör man grundlägga goda vanor som ger en hälsosam livsstil för barn i förskolan?

Ja Nej Vet ej

Motivera ditt svar;

8. Vilka metoder använder du för att förmedla goda kostvanor till barnen på förskolan?

9. Vilka metoder använder du för att förmedla goda vanor för fysisk aktivitet?

10. Bör metoderna och mängden tid som planeras för goda vanor för matvanor och fysisk aktivitet ändras framöver och i så fall på vilket sätt?

Tack för din medverkan!

Med vänlig hälsning

Malin & Linda