

Södertörns högskola | Institutionen för interkulturell lärarutbildning mot förskola,
förskoleklass och grundskolans yngre åldrar.

Kandidatuppsats 15 hp | Utbildningsvetenskap avancerad nivå | HT 2011

Barns eget perspektiv på ”bra” mat

– en kvalitativ studie med elever i årskurs tre

Av: Leila Badla Nilsson

Handledare: Marie-Louise Stjerna

Förord

Tack till Marie-Louise Stjerna för givande handledartillfällen och intressanta diskussioner. Jag vill också tacka skolan som jag har gjort min fältundersökning på. Utan era fantastiska elever hade detta inte varit möjligt! Slutligen vill jag tacka min studiegrupp som gett mig många tips och idéer.

Abstract

This exam is about student's perception of food and dietary advice. I illustrate food and eating from the youth's own perspective. The aim is to investigate how students perceive as "good" diet. It also reveals that students at the surveyed schools have poor knowledge of what is plate model. In the Swedish curriculum Lgr11 it is clear that the core content for students in grades 1-6 will contain the student include being informed about the selection and use of goods used in the home and how they in turn affect health (National Agency for Education, Lgr11: 43). I have interviewed students in grades 3 through focus groups to make it clear to you as readers to understand their own knowledge about nutrition.

Title; Youth's own perspectives on "Good" food
- A qualitative study of students in grades three
Autumn 2011, Leila Badla Nilsson

Key words; Dietary habits, focus group, plate model, health and diet recommendations.
Nyckelord: Kostvanor, fokusgrupp, tallriksmodell, hälsa och kostrekommendationer.

Innehållsförteckning

1	Inledning	6
2	Bakgrund	7
	2.1 Rekommendationer om kost och ätande.....	8
	2.1.1 Tallriksmodellen - ett sätt att sätta samman en måltid.....	10
	2.2 Begreppet hälsa.....	11
3	Syfte	12
	3.1 Frågeställningar.....	12
4	Teoretiska utgångspunkter	13
5	Tidigare forskning	14
6	Material och metod	16
	6.1 Fokusgruppsintervjuer.....	16
	6.2 Urval & genomförande.....	17
	6.3 Bearbetning av material.....	19
	6.3.1 Validitet.....	20
7	Resultat	21
	7.1 Vad är bra mat ur barns eget perspektiv.....	22
	7.2 Val av dryck.....	23
	7.3 Vad är en ”onyttig” tallrik ur barnets perspektiv?.....	25
	7.4 Tallriksmodellen.....	26
	7.5 Hälsa eller rädsla för viktuppgång.....	28
8	Sammanfattande diskussion	30
7	Referenser	34
	Bilaga 1 (information och godkännande till föräldrar)	36
	Bilaga 2 (tallriksmodellen)	37
	Bilaga 3 (frågeguide)	38
	Bilaga 4 & 5 (material, leksaksmat)	39-40

Andra lever för att äta, jag äter för att leva.

Sokrates (470f.Kr-399f.Kr)

1. Inledning

Idag trängs vi på gymmet, i livsmedelsbutikerna, vi tar del av idel nya råd och rön kring kosten och hur vi ska leva. Syftet är detsamma, vi vill leva sunt! Det är idag svårt att undvika alla dessa hälsotips som visas i tidningsställen och skapar ett medvetande hos oss som konsumenter. Emmas mamma Eva jobbar på ett kontor i centrala Stockholm. Hon måste vakna 06.30 varje morgon för att hinna med att servera frukost och lämna sin dotter Emma på skolan. Emma går i trean och är den som lämnas först och hämtas sist på skolan. Emma är tillsynes en mycket glad och energisk tjej och hon gillar att vara i skolan. Eva jobbar mellan 8-17 utan möjlighet till flextid eller andra fördelar. Trots detta gillar Eva sitt jobb. Efter arbetsdagen åker Eva direkt till Emmas skola och tillsammans åker de hem igen. Båda är mycket trötta efter en lång arbetsam dag. Eva öppnar kylskåpet som innehåller några tomater i grönsakslådan och ett paket lättmjölk. Hon öppnar frysen och hittar Felix pyttipanna. Hon värmer maten och serverar tillsammans med några tomatskivor. Dagen har nått sitt slut. Vad har Emma för funderingar om maten som serveras? Vad skulle maten på tallriken innehålla om Emma fick bestämma?

I Metros artikel fastslår TT att när mamman är stressad ökar risken för barn att bli överviktiga. Bland farorna är tidsbrist, utbudet av ”onyttigheter” och läsk i matvarubutikerna. TT skriver vidare att barnfetma också har blivit en klassfråga (Metro 2011). Var femte flicka i sjuårsåldern vill bli smalare lyder rubriken i Vestmanlands läns tidning (VLT, 2011). Vestmanlands läns tidning hänvisar till en studie där över 400 flickor har följts under sju år. Orsakerna till att flickorna vill gå ner i vikt är att flickorna tror att de skulle bli mer omtyckta om de vore smalare och att de bland annat vill passa i klädernas storlekar som butikerna säljer. Vidare skriver journalisten att forskaren Josefin Westerberg-Jacobson anser att många av de vikt- och ät problem som barn och unga har idag bottnar i olika smalhetsideal som idag finns i samhället. Vidare förklarar Josefin Westerberg-Jacobson att vi måste förhålla oss kritiska till våra smalhetsideal, dessa ideal rör oss i västvärlden (VLT, 2011).

2. Bakgrund

Idag är hälsodebatten större än nånsin. Vi får ständigt rekommendationer kring vad vi ska äta, vad som är nyttigt och vad bör vi egentligen tänka på? I nya läroplanen Lgr11 står det att hemmet och familjen har en mycket central betydelse för barnet då vanor i hemmet påverkar individen och familjens välbefinnande. Lgr11 skriver vidare att hem- och konsumentkunskap främst syftar till att ge eleven möjlighet att utveckla ett kunnande som rör mat och måltider. Det centrala innehållet för elever i åk.1-6 ska innehålla att eleven bland annat får kännedom kring val och användning av varor som används i hemmet och hur de i sin tur påverkar hälsan (Skolverket, Lgr11:43). Känner då eleven till bra eller näringsriktig mat i årskurs tre? I Stockholms läns landstings folkhälsopolicy framgår det att föräldrarnas livssituation är betydelsefull för barnens uppväxtvillkor. Med detta menas att barn med sämre förutsättningar enligt rapporten oftare drabbas av övervikt, dålig hälsa och skador (Stockholms läns landsting, Folkhälsopolicy 2008:14).

Nowicka & Flodmark menar att snabbmat idag har blivit ett naturligt inslag i vår vardag. Författarna påpekar att det idag finns nya studier som har granskat effekten av konsumtionen av snabbmat och utvecklingen av övervikt. Faktorer för viktuppgång är portionsstorlekarna, hög energidensitet (antal kcal per gram), smak så som salt, socker, fett, hög andel av mättat fett och transfettsyror, högt glykemiskt index och mycket lågt innehåll av fibrer (Nowicka & Flodmark 2006:126). Ett viktigt försvar för snabbmaten är att den inte direkt gör oss fetare men precis som annan mat beror det på vad vi väljer att äta samt hur mycket (Svensson 2005:79).

I Socialstyrelsens folkhälsorapport från 2009 (Socialstyrelsen, 2009) visar det sig att dagens barn äter mer frukt och grönsaker och konsumerar mindre läsk och godis än under 2000-talet. Dock är det för lite för att behovet av frukt och grönsaker ska täcka Livsmedelsverkets kostrekommendationer (Socialstyrelsen 2009:243). I folkhälsorapporten framgår det också att sedan 1980 har våra matvanor försämrats men att under det senaste åren har man kunnat se en viss förbättring.

2.1. Rekommendationer om kost och ätande

Enligt nationalencyklopedin är kost de komponenter som ingår i en persons vanor. Kosten ska innehålla en allsidig och varierad kost för att tillgodose kroppens behov av essentiella näringsämnen (www.ne.se 2011-11-21). Livsmedelsverket är en statlig förvaltningsmyndighet som tar hand om livsmedelsfrågor. Det kan handla om att göra undersökningar om livsmedel, matvanor samt information till konsumenter om sådant som rör mat. Livsmedelsverket har också ett särskilt ansvar för barn och ungdomars förutsättningar samt gör medvetna val av hälsosam och säker mat (Livsmedelsverket 2011). Idag råder det ingen tvekan om att det finns olika sorters råd och rön kring vad som idag betecknas som bra mat.

Livsmedelsverket har listat kostråden:

- Frukt och grönt, ca 500g om dagen.
- Välj fullkorn, bröd, flingor, gryn, pasta och ris.
- Välj nyckelhålmärkta livsmedel.
- Ät fisk ofta, gärna 3 gånger i veckan.
- Använd margarin och olja i matlagningen.

De första näringsrekommendationerna i Sverige kom 1963. Näringsrekommendationerna är till för att främja en god hälsa och riktas generellt till att förhindra sjukdomar (Lindeberg 2003:24). Livsmedelsverket poängterar också att det är viktigt att barn behöver äta regelbundet, frukost, lunch, middag och mellanmål. Maten ska vara näringsrik för att barnen växa och utvecklas, dock hävdar Livsmedelsverket att barn inte behöver lika mycket mat som vuxna. Livsmedelsverket som utgår från den senaste forskningsrönen har idag kunskap om hur svenska folket äter och hur vi bör äta. En annan rekommendation är att barn idag ska röra på sig mer och Livsmedelsverket rekommenderar att barn behöver minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Det är också idag ett stort problem att få barn att röra på sig då de tillbringar mycket tid framför TV och dator (Livsmedelsverket 2011).

Livsmedelsverket rekommenderar också att barn behöver dricka en halvliter lättmjölk om dagen (Livsmedelsverket 2011). Det råder heller inga tvivel att mjölken ger barn starkt skelett och ger oss 18 av 22 näringsämnen som vi är rekommenderade att få i oss varje dag. Birgitta Strandvik är professor i pediatrik vid Göteborgs Universitet fastslår att barn som äter fettrik kost (än vad som idag rekommenderas) väger mindre än barn som äter mindre fett. Birgitta anser att barn behöver fet ”röd” mjölk eftersom det är en källa till kalcium, fet mjölk ger även ökad mättnadskänsla och löper mindre risk för ökat kolhydratintag (Mejeriteknisktforum, Birgitta Strandvik). Livsmedelsverket poängterar också att vatten är bra alternativ till mjölk (Livsmedelsverket). WHO har också listat en global strategi för kost, såsom att uppnå en energibalans och en hälsosam vikt, begränsa energiintag, sockerintag, och saltintag samt öka intag av frukt och grönt, baljväxter och nötter. Vidare menar WHO att bättre matvanor inte bara rör individen utan också ett samhällsproblem (WHO, 2011).

Mat handlar om kultur och är en social samvaro. Maten skapar dofter, smak och färger och behövs för att vi ska leva. Maten är också en källa till njutning men också för att stilla hunger och få energi. Idag kan man optimera hälsa genom att tänka på vad man äter. Låter man ätandet bli det enda mål vare sig vetenskapligt eller på andra sätt motiverat menar Svensson att vi förlorar själva livet. Tillgodoser vi inte all god mat som finns så har vi ett inskränkt perspektiv på tillvaron och något väsentligt i livet går förlorat (Svensson 2005:87).

2.1.1 Tallriksmodellen - ett sätt att sätta samman en måltid.

Tallriksmodellen är idag vanligt förekommande i skolorna och är därför mycket relevant i denna studie. Tallriksmodellen idag avgör proportioner mellan de olika delarna där kolhydrater och frukt och grönt innehåller de större proportionerna och proteinet delas in i en mindre proportion (se bilaga 2). Den första kostrekommendationen kom redan 1916 och lanserades i USA. Där indelades kosten in i fem grupper, den första kategorin indelas i mjölk, kött, fisk, ägg den andra kategorin indelas i bröd och sädesslagsprodukter. Den tredje kategorin indelades i smör och matfett. Den fjärde kategorin indelas i grönsaker och frukt samt den femte och sista kategorin indelas endast i sötsaker. Rekommendationen kom att användas fram till 1941. Därefter kom den första näringsrekommendationen ut, den visade sig innehålla en mer detaljerad rekommendation kring energi och näringsämnen. Den visade sig vara alltför krånglig och därför lanserades "The Basic 7". Nu slogs mjölk, kött, fisk samman i en grupp därefter kom ägg, bladgrönsaker och gula grönsaker, fett och spannmål. Detta blev i sin tur vår första svenska kostrekommendation, kostcirkeln. Den första kostcirkeln kom ut 1963 och var framtagen av Statens institut för folkhälsa. År 1991 bytte kostcirkeln namn till matcirkeln då den främsta uppmaningen är att äta varierat, fettsnålt och fiberrikt (Livsmedelsverket 2011). Tallriksmodellen kom att användas kort efter kostcirkeln.

Nowicka & Flodmark menar att vår tallriksmodell är förenklad, den delas in i tre lika stora delar. En tredjedel grönsaker som ger lite energi men mycket vitaminer och mineraler. Nästa tredjedel består av kött, ägg, fisk, bönor, linser, sojaprodukter med mera, denna del utgör proteindelen och innehåller mycket järn. Proteinerna har också till uppgift att bygga upp och reparera cellerna i vår kropp. Järnet finns till största delen i blodet och är avgörande för syretransporten. Den sista tredjedelen som återstår kan fyllas med potatis, ris, pasta dvs., kolhydrater och ger oss energi så eleverna orkar med en hel dag i skolan. Kolhydraterna är också en viktig fiberkälla, fiber ger färre kalorier samt en längre mättnadskänsla (Nowicka & Flodmark, 2006:181).

2.2 Begreppet hälsa

Hälsa är ett svårdefinierat begrepp, många uppfattar hälsa som ett mycket abstrakt och obestämbart begrepp. Det råder också en stor förvirring kring vad hälsa betyder (Medin & Alexanderson, 2000:14). Begreppet hälsa härstammar från fornsvenskans ”hel” och betyder även ”heli”, ”frälsning” och ”helig” (Eriksson, 1976:12). Enligt Världshälsoorganisationen, WHO beskriver hälsa som:

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity” (WHO, 1948¹)

WHOs hälsodefinition från 1948 har kritiserats i förhållandet av att vara en ologisk framtidsvision. Sedan 1986 har det skett en utveckling av denna definition och WHO hävdar att hälsa är en resurs som man får genom att se eller bemästra sin livssituation (Medin & Alexanderson, 2000:66f). Eriksson påpekar också att hälsa är något som är kopplat till människan som helhet med ett integrerat tillstånd av sundhet, friskhet och välbefinnande och behöver nödvändigtvis inte vara frånvaro av sjukdom (Eriksson, 1989:57). SOU (2000) definierar också hälsa som ett helhetstänkande och inte enbart hälsa som frånvaro av sjukdom:

Hälsa är ett tillstånd av fysiskt, psykiskt, emotionellt och socialt välbefinnande, vilket den enskilde aktivt måste erövra som en egen resurs för att han ska kunna leva ett gott och till-fredsställande liv (SOU 2000:19: 39).

Författarna Medin och Alexanderson väljer att dela in begreppet i två grupper, biomedicinska och humanistiska för att göra en tydlig skillnad i det abstrakta begrepp (Medin & Alexanderson, 2000:39). I den biomedicinska inriktningen ses hälsa som motpol till sjukdom och i den humanistiska inriktningen förekommer det olika syn på sambandet mellan hälsa och sjukdom. En grundtanke i den biomedicinska inriktningen är att kroppen ses som ett mekaniskt system då kroppens funktioner fungerar som ett maskineri. Vidare är den biomedicinska utgångspunkten nära kopplat till filosofi, naturvetenskap och medicin (2000:42ff). I den humanistiska inriktningen ses hälsa som något mer än frånvaro av sjukdom och förhåller sig mer till Erikssons teori kring att

¹ Definitionen trädde i kraft den 7 April 1948 och har inte ändrats sedan dess.

hälsa är något som är kopplat till människan som helhet. I humanistiska inriktningen på hälsa är filosofi dess utgångspunkt och ser människan som handlande med fri vilja och har olika förutsättningar beroende på kultur, ekonomi och socialt som i sin tur påverkar hennes hälsa (2000:46f).

3. Syfte

I min studie belyser jag mat och ätande ur barnets perspektiv. Studiens syfte är att undersöka hur elever uppfattar vad ”bra” mat är.

3.1 Frågeställningar

Hur resonerar eleven kring sitt behov av bra mat?

Hur är elevers kännedom kring tallriksmodellen?

4. Teoretiska utgångspunkter

Lev Vygotskij (1896-1934) skrev under sina 38 år, 270 vetenskapliga arbeten samt 10 böcker och är vår tids inflytelserika mångsysslare som läst både medicin, juridik, litteratur, konst, filosofi och historia för att nämna några. Efter universitetsexamen arbetade han som lärare i litteratur, estetik, filosofi och ryska. Kort därefter började Vygotskij intressera sig om människans sociala och psykologiska utveckling. Arbetet gick främst ut på att förstå mänskligt medvetande och hur detta utvecklas (Dysthe 2003:75ff). Bakhtin (1895-1975) som tillhörde samma generation menade att varje individs unika röst och erfarenheter formas och utvecklas ständigt i interaktion med andra. Vidare förklarar Bakhtin att den första kultur barnet möter är den närmaste familjen som bygger en modell och anger tonen för den verbala samvaron (Dysthe 2003:86). Olga Dysthe medger liksom sociokulturell teori att lärande sker genom interaktion med varandra. Kommunikationen och språket är i sin tur är grundläggande för att lära (2003:31). Vidare förklarar författaren att den sociokulturella traditionen även kallas kulturhistorisk eller situerad som påvisar att kunskap är beroende av den kultur vi lever och tar del av. Kunskap och språket är något som är kontextuellt och situerat beroende av historik och kultur (2003:34). Lev Vygotskijs sociokulturella utgångspunkt för kunskap och bildande uppstår genom två plan, dels genom samverkan med andra innan kunskapen ”flyttar in” och används på ett inre plan det vill säga mentalt (Dysthe 2003:78). Olga Dysthe hänvisar till Vygotskij (1978:88) att människans lärande för kunskap förutsätter en social natur där framförallt barn växer in i det intellektuella liv som människorna runtomkring lever (2003:83).

Roger Säljö menar att lärandet har en viktig position i vår kultur och har ett nära samband mellan våra föreställningar om ekonomisk och social utveckling och till en önskan om att förbättra levnadsvillkor (Säljö 2000:11). Perspektivet fokuserar främst på att vi lär i den sociala omgivningen då kultur och den sociala omgivningen är avgörande för lärande och utveckling. Författaren fortsätter att förklara att en grundläggande tes inom kunskap är att vi lär och tar del av kunskaper och är beroende av i vilka omständigheter vi lever i (Säljö 2000:14). Författaren är mycket övertygad över att

lärande sker genom interaktion mellan människor (Säljö 2000:12). Säljö menar att lärandets utmärkande drag är hur vi tar vara på erfarenheterna för att på så sätt bruka kunskaperna i framtiden. Författaren menar således att människor inte kan undvika att lära (Säljö 2000:13:28). Faktum är att människans biologiska bakgrund spelar stor roll liksom vårt sätt att tänka, kommunicera, bete oss och uppfatta världen. Världen har resulterat i en mångfald av olika kulturer och skilda världsbilder beroende på vart vi är bor (2000:35).

Rent historiskt sätt har vår syn på lärande i skolan idag förändrats, idag är utbildning något som är förenat som ett livslångt projekt och alltså inget vi gör en gång för alla i vår ungdomstid. Mycket talar för att samhället idag ser annorlunda ut, äldre arbeten försvinner och nya arbeten kommer in (Säljö 2000:239).

5. Tidigare forskning

Det har visat sig vara svårt att finna studier där forskaren utgår ur ett barnets eget perspektiv och hur elever i sin tur uppfattar kost. Jälminger med kollegor (2003) har studerat 24 klasser i årskurs 3 i Stockholmsregionen och identifierar olika områdestyper i länet, från mycket välbärgat till mycket resursfattigt. Dokumentationen skedde i en tredagars menydagbok som fördes av eleverna samt en enkät som fördes av föräldrarna (2003). Jälminger et al, syfte var att undersöka om det finns en variation i barnens matvanor med socioekonomiska aspekter hos barn i årskurs 3 i olika delar av Stockholms län. (Jälminger et.al 2003:8.) Studiens slutsats visade en tydlig skillnad på de undersökta skolklasserna då det mest resursstarka området var andelen överviktiga och feta endast 2 % och andelen ökade successivt till 25 % i det mest resursfattiga området. Studien visade också att eleverna i mer resurssvaga områdena oftare konsumerar saft och läsk samt hoppar över middagen. Dock understryker författarna att det inte finns någon övertygande studie som kan bevisa att det finns ett samband mellan måltidsordning och risk för utveckling av övervikt (2003:68). Författarna skriver vidare att det är alla intag av måltider så som frukost, lunch, mellanmål, middag som gör att näringsintaget blir komplett (2003:67). Jälminger et al sammanfattar att studien visar alarmerade resultat, många elever redan i årskurs 3 är överviktiga, detta gäller särskilt i

de resurssvaga områdena. Detta pekar således på att de hälsofrämjande strategierna måste utvecklas redan i förskolan (2003:6).

Författarna Paulina Nowicka och Carl-Erik Flodmark hänvisar till en svensk studie där man gjorde en långtidsuppföljning på överviktiga barn efter 40 år, där visade det sig att hjärt-kärlsjukdom var dubbelt så vanligt samt högt blodtryck, mag-tarmproblem samt ortopediska problem var ett förekommande problem hos personerna i studien (Nowicka & Flodmark 2006:33). Matthias Svensson arbetar som skribent och debattör påpekar att i Sverige idag och även stora delar av världen idag lever ett längre och friskare liv än någonsin förut. Den förväntade medellivslängden har stigit med ungefär tre år för män och två år för kvinnor under 1980-talet. Hjärt- och kärlsjukdomar är förvisso den vanligaste dödsorsaken för både män och kvinnor men dödstalet har sjunkit kontinuerligt även i modern tid. Svensson skriver vidare att maten idag har blivit allt rikligare, lättare tillgänglig, mer varierad, säkrare och inte minst billigare än nånsin tidigare. Härav följer vårt bekväma liv som idag rustas med både rulltrappor, trådlösa fjärrkontroller, hissar med mera (Svensson 2005:24f). Enligt folkhälsorapporten (2007) finns många tecken på att vi idag har en förbättring av folkhälsan. Medellivslängden fortsätter att öka samt som tidigare nämnt, hjärt- kärlsjukdom minskar. Resultatet visar dock i folkhälsorapporten (2007) att det fortfarande är stora och ökande skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper och kommuner i länet (Stockholms läns landsting, Folkhälsopolicy 2008:12).

I en enkätundersökning gjord på 15-åringar i de kommunala skolorna i sydvästra Stockholm visade undersökningen att det finns starka samband mellan ungdomars levnadsvanor som i detta fall kategoriseras i rökvanor och matvanor och hur eleven i sin tur presterar i skolan. En av studiens slutsatser påvisar att nyttig mat och lägre intag av onyttig mat var associerat med bättre skolprestationer (Kark et.al 2011:8).

6. Material och metod

I FN:s barnkonvention framgår det tydligt att barnens rätt är att få komma till tals samt kunna påverka sin situation och samhällsutveckling (FN, barnkonvention). Jag har därför valt att utgå utifrån barnets eget perspektiv för att på så sätt lyfta fram barns värdefulla åsikter. I min samhällsvetenskapliga metod ingår fokusgrupper som ett stöd för att lyfta fram barnets åsikt utan att den i allt för stor utsträckning påverkas av en vuxen som vanligtvis styr dialogen i lärande situationer.

6.1 Fokusgruppsintervjuer

Jag använder mig av en kvalitativ metod som baseras på intervjuer med eleverna i fokusgrupp. En fokusgrupp beskrivs som en form av fokuserad gruppintervju, där en mindre grupp människor i första hand blir uppmanad av forskaren eller samtalsledaren att diskutera ett givet ämne med varandra (Wibeck, Victoria 2010). Fokusgrupper används för att studera människans föreställningar, attityder och värderingar och det är därför jag har valt denna metod. Deltagarna ställer i sin tur frågor till varandra och jag som forskare får ovärderlig hjälp att hitta frågeställningar och funderingar som jag inte har tänkt på eftersom samtalet flyter på (Wibeck 2010:52). Ordet fokus indikerar på att gruppen ska samtala om ett givet ämne och göra sig bekanta med ett stimulansmaterial som gruppen sedan ska använda under fokusgruppsessionen (2010:11).

Fokusgrupper har liksom andra forskningsmetoder både negativa som positiva sidor. En fokusgrupp ska i den mån det går likna vardagssituationer, det är också en bra metod för att undersöka hur gruppen samtalar kring ett givet ämne. En annan fördel är att fokusgruppen ger dig möjlighet till upptäckande som i sin tur leder till förståelse och tolkning (2010:149). Nackdelen med en fokusgrupp är dock att jag som samtalsledare bestämmer dagordning, vilka frågor som ska ställas samt när jag ska gå vidare till nästa fråga detta är något som kan påverka gruppen negativt. En annan nackdel liksom många

kvalitativa metoder är hur deltagarna väljs ut. Hur stor förmåga har deltagarna att uttrycka sig? Finns det risk att dominanta deltagare tar över diskussionen med mera. Wibeck menar att det är viktigt att poängtera att resultatet inte ska vara statistiskt generaliserbart resultat utan öka förståelsen hos dig som läsare i det deltagarna säger (2010:152).

6.2 Urval & genomförande

Jag har valt att studera elever i årskurs tre. Dessa elever är tillräckligt stora att kunna föra en egen konversation utan att bli styrd av en vuxen. Jag har valt att ta med två fokusgrupper. Dels för att transkriberingsmaterialet genererar många sidor och medför i sin tur att om jag hade haft fler grupper bli ohanterligt material. En annan viktig aspekt i mitt val av antal grupper är teoretisk mättnad. Teoretisk mättnad innebär att för varje ny grupp som samlas kommer mindre och mindre information att komma fram om ämnet och ämnet blir slutligen ”mättat”. En ”teoretisk mättnad” är alltså en process där jag använder fokusgrupper tills jag upptäcker det som finns att upptäcka (Wibeck 2010:60f).

I vardera fokusgrupp är det fyra stycken deltagande elever. Wibeck hänvisar till Dunbar (1997) som poängterar att den utmärkande gränsen går vid fyra och är dels för att ledaren skall kunna ingripa i ett samtal samt att om gruppen blir större är det svårt att behålla allas uppmärksamhet. Den viktigaste utgångspunkten i en fokusgrupp är att alla deltagare ska ha ögonkontakt med varandra som i sin tur underlättar kommunikationen (Wibeck 2010:61). Det är också värt att nämnas att jag har genomfört min studie på en skola i ett resurssvagt mångkulturellt område i Storstockholm. Jag har gjort ett strategiskt urval som ofta används i kvalitativa undersökningar. Strategiskt urval används när forskaren medvetet väljer vilka som ska delta i undersökningen samt vilka informanter som ska svara på frågeställningen (Larsen 2009:78). Som tidigare nämnt har jag valt att studera två fokusgrupper i årskurs tre på den utvalda skolan. Deltagarna har valts ut i enlighet med projektets mål för att ge dig som läsare förståelse och insikt kring elevernas kunskap om bland annat tallriksmodellen detta kallas också strategiskt urval (Wibeck 2010:66).

Under min dokumentation av fokusgruppsessionen har jag valt att använda mig av en videokamera. Detta är för att underlätta och skilja deltagarna åt samt se hur eleverna väljer att sätta ihop en bra måltid på tallriken. Videoinspelningen är ett stöd för min ljudinspelning. Det kan också tilläggas att den tekniska utrustningen är testad sedan tidigare och håller en hög kvalitet. Jag har använt mig av stimulansmaterial som jag kallar för ”leksaker” för att på så sätt låta eleverna välja ut hur deras tallrik skulle sett ut om den var näringsrik. Jag har valt leksaksmaten utifrån behovet av tallriksmodell samt populära snabbmats mål så som korv, pizza, hamburgare. Jag har också valt att ta med dryck så som mjölk, juice och läsk för att se om eleven väljer en söt eller en näringsriktig komponent. Alla leksaker är gjorda av plast (se även bilaga 4). Wibeck menar att om man har ett stimulansmaterial väcker det frågor och diskussion, vilket är önskvärt i denna studie (2010:79).

Jag har intervjuat eleverna på deras skola detta för att eleverna på så sätt ska känna sig hemmastadda. Vid varje intervjutillfälle har jag valt att upprepa samma procedur och tagit fram stimulansmaterialet i tur och ordning, detta är också för att inte skapa förvirring eller kaos om allt stimulansmaterial redan ligger framme när de kommer in till arbetsrummet. Vi fick tillgång till ett arbetsrum precis utanför deras ordinarie klassrum för att hålla fokusgruppsintervjuer. Jag har valt att intervjua 4 elever från klass 3A och 4 elever från klass 3B. Innan jag genomförde intervjun har jag kontaktat elevernas målsman i enlighet med forskningsetiska principer för att få ett godkännande att eleven får medverka. Det bör också tilläggas att jag enbart har filmat elevernas händer för att underlätta min databearbetning. Eleverna fick innan intervjun gå bakom kameran för att säkerhetsställa att det endast var deras händer som filmades. Jag tror också att filmkameran avdramatiserades genom att låta varje elev komma fram och titta. Vissa elever fråga om det skulle visas på tv och jag förklarade att videoinspelningen och ljudinspelningen enbart var till hjälp för min studie och att det sedan skulle förstöras.

Under intervjun har jag använt mig utav en frågeguide som baseras på öppna frågor (se bilaga.3). Det är också viktigt att poängtera att jag har valt att sätta filmkameran på ett stativ för att bli mer deltagande och observant och rikta hela min uppmärksamhet till eleverna när de komponerade ihop sin tallrik. Här fick jag också bra översikt för följdfrågor som i sin tur gav kompletterande svar som kan riktas som en fördel menar Ann Kristin Larsen (Larsen, 2009:27).

Denna studie är kvalitativ, det innebär att det säger något hos respondenten (2009:22). Det kan exempelvis vara hur de upplever bra mat och alltså inga former av siffervärden eller går att mäta med hjälp av statistik. I en fokusgrupp förekommer heller aldrig några former av statistiska data eftersom resultatet inte är generaliserbart (Wibeck 2010:55). Kvalitativ studie i denna uppsats är relevant då jag vill undersöka ur barnets egna perspektiv. Jag har valt att redovisa min analys med hjälp av barnens egna meningar och en egen sammanfattande text, detta är på så sätt för att öka förståelsen hos dig som läsare utan att jag på något sätt ändrar eller påverkar meningens innehåll. Båda fokusgruppsessionerna tog cirka 20 min vardera.

6.3 Bearbetning av material

Som tidigare nämnt har använt mig av många utdrag ur fokusgruppsintervjuerna för att på så sätt uttrycka och lyfta fram elevernas resonemang. För att bearbeta det insamlade materialet har jag använt mig av olika teman och använt mig utav en innehållsanalys. Innan jag valde att gruppera materialet har jag transkriberat vad eleverna har sagt under filminspelningen. Det visade sig att inspelningen innehöll en hög kvalitet som gjorde det smidigt att föra över det eleverna hade sagt till text utan några problem. Efter transkriberingen har jag försökt se samband, exempelvis hur båda klasserna väljer olika komponenter till tallriken. Därefter valt att gå efter teman med hjälp av innehållsanalys. En innehållsanalys går ut på att se mönster, samband och gemensamma drag eller skillnader mellan klasserna och eleverna emellan (Larsen 2009:101, Wibeck 2010:100).

6.3.1 Validitet

Jag har samlat in data som är relevant för den frågeställning jag har valt. Denna process ses också som flexibel då det är lättare att göra ändringar i frågeställningen för att på så sätt skapa högre validitet (Larsen 2009:80). Visserligen fick jag ett innehållsrikt material men vore önskvärt genomföra ytterligare en fokusgrupp för att på så sätt komplettera studien. I denna studie har jag undersökt hur elevernas kunskap kring bra mat ser ut på utvald skola. Det är viktigt att poängtera att frågeställningarna och slutsatserna som ställs i denna uppsats främst syftar till hur elevernas kunskap i denna skola ser ut då jag är mycket väl medveten om att kunskapen kan se olika ut exempelvis sociokulturellt. Det kan också poängteras att av det innehållet av "leksaksmat" är begränsat då jag inte hade tillgång till allt önskvärt som en kan tyckas vara fullvärdig kost. Jag ställde heller ingen aktiv fråga kring vad man skulle kunna välja istället på så sätt blev elevernas val undermedvetet styrda eftersom det som fattades på bordet inte fanns. Hade jag fått göra undersökningen igen hade jag exempelvis haft med en fisk.

Det är också betydelsefullt att poängtera att jag i analysen använder elevernas egna meningar och har inte på något sätt valt att ändra meningens innehåll. För att skilja eleverna åt väljer jag att skriva fingererade namn.

...=paus

I= Intervjuare

Årskurs 3A= Josefine, Anna, Robin och Kalle

Årskurs 3B= Hamed, Jossuf, Sandra och Hanna

7. Resultat

Resultatets mål är att ge dig som läsare information kring något du inte heller redan visste och ger dig som läsare förståelse (Wibeck 2010:108). Under intervjuerna i fokusgrupperna framkom det att eleverna idag har bred kunskap om vad bra mat är, dock framgår det ännu tydligare att kostens fetthinnehåll har en betydelsefull roll för valet av kost då elever från båda klasserna lägger stor vikt vid detta när de sätter samman en måltid. En tallriksmodell var något som serverades på restaurang och syftade främst på att upplägget skulle se fint ut och att röd mjölk innehåller mycket fett. Här nedan presenteras de olika avsnitten,

7.1 Vad är bra mat ur barns eget perspektiv

I: Kan ni hjälpas åt att göra en bra tallrik?

Elverna väljer tomat, vindruvor, majs, kyckling, banan, äpple, melon och ägg.

I: Hur kommer det sig att ni valde melonen till maten?

Kalle: För att det är nyttigt...

Robin: Nej, för att det är gott.

I: Hur kommer det sig att ni har valt ägget?

Kalle: Det finns mycket vitaminer i...

Robin: Kan vi inte ta pizza? Kan vi inte få göra en onyttig tallrik?

Årskurs 3A

Här har eleverna i 3A valt melon, tomat, mjölk, banan och ris. På den komponerade tallriken syns ingen form kött eller fisk dock innehåller tallriken ägg som också är en källa till protein. Kan det vara så att eleverna vet att ägget är en källa till protein? Detta framkom alltså inte. Här visar det dock att livsmedelsrekommendationerna genomsyrar barnens val av livsmedel och intaget av frukt och grönt är tydligt på den komponerade

tallriken. Gruppen är också mycket noga med att skilja mellan nyttigt och onyttigt. Kalle menar också att ägget valdes in för att ägget innehåller mycket vitaminer och nämner inget om att ägget innehåller protein. Här nämner en av eleverna ”onyttig” utan att jag ens har sagt något om det än. Eleverna är medvetna om kategorier, förstår att man kan dela in nyttig och onyttig mat.

I: Kan ni hjälpa åt att göra en tallrik?

Tallriken läggs ihop och alla elever väljer olika komponenter

Hamed: Ris med...

Jossuf: Nej vi tar vattenmelon

Hanna: Vi tar ägg!

Hamed: Kanske några tomater

Hanna: Vi tar mjölk (grön)

Eleverna väljer melon, tomat, mjölk, banan, ris och ägg (inget kött)

I: Blir man mätt på dethär?

Hanna: Ja

I: Skulle man kunna äta detta till lunch?

Jossuf: Jaa

Årskurs 3B

Här väljer årskurs 3B olika komponenter men återigen inget kött. Dock finns ägget som också är en källa till protein. För att tillgodose kostråden som livsmedelsverket listar (2011) är det inget som saknas på den komponerande tallriken. Eleverna är också mycket noggranna med att tallriken är tillräcklig för både bli mätt på och fullvärdig som lunch.

Eleverna väljer bara frukt.

Hamed: Ta pizza!

Sandra: Nej man skulle välja något som är nyttigt!

I: Om Kalle fick bestämma, vad skulle du ändra på?

Kalle: Jag vill ta bort vindruvor och sen skulle jag ta äpple.

I: Om Josefine fick bestämma då?

Josefin: Om jag fick bestämma skulle jag bara ta sallad och frukt och ett ägg sen så tycker jag frukt passar till mjölk (väljer grön).

I: Och om Anna fick bestämma?

Anna väljer ris, majs, morot, kyckling, ägg, tomat och grön mjölk.

Årskurs 3A

På den komponerade tallriken syns inga direkta källor till kolhydrater. Eleverna är övertygade om att allt som innehåller frukt och grönt är ”nyttig” mat. Båda flickorna i årskurs 3A valde att lägga till komponenter. Anna valde en tallrik som jag tycker kan relateras som en tallriksmodell dvs, den innehåller kolhydrater, protein, fett samt frukt och grönt. Josefin har också valt att lägga till en proteinkälla men ingen kolhydrat.

7.2 Val av dryck

Eleverna fick välja på tre typer av dryck, festis, läsk och mjölk (blå, grön och röd). Vatten fanns alltså inte med dock var jag noga att poängtera att drycken kunde motsvara en annan dryck så som vatten eller annan läsk än Cola. I båda årskurserna var det dock ingen som nämnde vatten till maten under fokusgruppsessionen.

I: Vad skulle ni välja för dryck till maten då?

Kalle: Cola!

*Josefin: Nej! Inte Cola... *plockar bort från tallriken*

Kalle: JO!

Josefin: NEJ, det är inte bra!

Kalle: Cola är bra för magen.

Robin: NEJ NEJ!

Anna: Nej mjölk!

Josefin: Ja mjölk!

Anna: Jag brukar köpa röd.

Josefin: Nej men röd är det mer fett i.

Anna: Jaha oj oj, då tar vi grön.. ja juste.. jag brukar också ha grön.

I: Om Robin fick bestämma, vad skulle du ändra på då?

Robin: Jag hade valt den röda mjölken?

I: Hur kommer det sig att du hade valt den röda mjölken?

Robin: För att den är gooooood! mmm..

I: Hur kommer det sig att ni valde alla drycker?

Robin: Cola passar till kycklingen

Kalle: Mjölken passar till grönsakerna.

Årskurs 3A

Här är det anmärkningsvärt hur eleverna i detta fallet Josefin förhåller sig till mjölkens fetthalt. Eleven ifråga väljer den gröna mjölken för att den har lägre fetthalt. Detta är något som också kan diskuteras huruvida eleven ser på vikt. Livsmedelsverket rekommenderar lättmjölken. Birgitta Strandvik menar att den röda mjölken leder till mättnadskänsla. Det kan också poängteras att Kalle valde att ta med läsken för att Cola är bra i magen. Det kan vara så att Kalle saknar kunskap om vad läsken egentligen innehåller och vad den kan ha för konsekvenser om Kalle var bra i magen. En annan aspekt är att Kalle valde att ta med läsken för att motverka ohälsa i sin livsvärld. Det råder heller inga tvivel hos Robin att mjölken väljs endast för dess smak.

I: Hur kommer det sig att ni valde detta?

Sandra: Mjölk är bra.

I: Hur kommer det sig att ni valde grön mjölk?

Hanna: Vi är vana med den gröna.

Årskurs 3B

Här kan det understrykas att jag är mycket väl medveten om att fråga vilken mjölk eleverna väljer. Här framgår det att klassen är van vid denna mjölk. Det framgår också efter inspelning att den gröna mjölken är den som serveras i skolan. Detta kan också styra normaliteten.

7.3 Vad är en ”onyttig” tallrik ur barnets perspektiv?

I: Okej! Då får ni göra tvärtom...

Eleverna, kastar sig över stimulansmaterialet och lägger allt på tallriken.

I: Hur kommer det sig att ni valde den här tallriken?

Robin: Åh jag önskar jag fick äta dethär!!

Josefin: Pax för korven!

Anna: Pax för allting.

Josefin: Allt innehåller fett

Årskurs 3A

Alla elever i årskurs tre hade mycket goda kunskaper kring vad som definieras som sämre mat. Det visade sig också att korv var något som föll under onyttigt. Detta kan relateras till att man ofta får korv på kalas och kanske anses som en lite festligare måltid. Alla elever visade ett stort intresse för att komponera ihop en ”onyttig” måltid, det visade sig vara något alla har ätit och hade kunskap om.

I: Okej! Då får ni göra tvärtom...

Eleverna lägger, festis, pizza, munkar, pasta, kyckling, läsk, majs, bakelser, korv

Hanna: Det är onödigt med det i pastan

I: Vad är det i pastan?

Hanna: Det är olja

Hamed: Nej det är inte farligt, det är nyttigt.

I: Vad händer om man äter den här tallriken?

Sandra: Man skulle kräkas

Jossuf: Få ont i magen.

Årskurs 3B

Här är det anmärkningsvärt att pastan innehöll olja. Hannas ansåg att detta var onyttigt. Att Hamed inte är sen med att kommentera att oljan är nyttig gör att båda eleverna väljer att ta bort pastan från tallriken.

7.4 Tallriksmodellen

Jag frågade eleverna hur en tallriksmodell ser ut. Jag valde att ställa frågan öppet för att på så sätt låta eleverna själva tolka vad en tallriksmodell är. Jag valde att inte på något sätt påverka deras val på tallriken utan satt endast och observerade. Dock visade det sig att eleverna i båda grupperna ofta tittade på mig för att få deras teser bekräftade.

Robin lägger upp en pizzabit på tallriken.

Robin: En pizzabit.

Anna: Nej ta två..

Josefin: Nej EN!

Eleverna samarbetar och väljer tillslut, tomat, korn, banan, pizza, Cola, Festis och mjölk.

I: Hur kommer det sig att ni valde den här tallriken?

Anna: Det måste vara nyttigt och onyttigt!

Josefin: Det kan vara både och..

I: Hur ser man att det är en tallriksmodell?

Kalle: Man ser det

Årskurs 3A

Det framgår inte om eleverna har kännedom kring tallriksmodellen. En av eleverna svarar att tallriksmodellen både innehåller en ”onyttig” och ”nyttig” komponent. Utifrån gruppens val av tallriksmodell brister kunskapen ytterligare eftersom den önskvärda tallriksmodellen inte är uppdelad.

Sandra: Lägg ut det fint!

Jossuf: Det ska vara som på restaurang! Bästa restaurangen lägg fint.

Eleverna väljer, pizza, vattenmelon, Cola, kyckling, två munkar och glass.

Hanna: Korv också!

I: Vad heter detta då?

Sandra: En tallriksmodell

I: Har ni hört talas om tallriksmodell förut?

Hanna: Nej

Sandra: Ja

Årskurs 3B

I årskurs 3B visade det sig att det var något man serverade på restaurang och i årskurs 3A ansåg man att en tallriksmodell innehöll både nyttigt och onyttiga komponenter inte alls någon rekommendation som livsmedelsverket definierar modellen som.

Efter att eleverna har fått visa vad en tallriksmodell innehåller, visar jag med hjälp av en bild hur den rekommenderade tallriksmodellen ser ut. Här nedan visas elevernas reaktioner,

Kalle: Oj det var ju kanske nära.

I: Tycker ni att den här tallriken på bilden motsvarar er tallrik?

Robin: Vi har inte det bilden visar.

Jag förklarar uppdelningen på en tallriksmodell med hjälp av bilden (se bilaga2)

I: Varför tror ni att man har en tallriksmodell?

Josefin: Den är bra

Kalle: Bra och veta vad man ska ta.

Anna: Bra och veta hur mycket man ska ta.

Årskurs 3A

Elevernas tolkning av tallriksmodell i årskurs 3A visade sig innehålla både nyttigt och onyttigt. När sedan tallriksmodellen visas blir deltagarna förvånade över att det ”kanske” var nära. En annan elev tycker inte att materialet motsvarar det bilden visar. Det kan poängteras att materialet bestod av olika komponenter som motsvarar en tallriksmodell exempelvis en proteinkälla, kolhydratkälla, grönsaker och frukt med mera.

Jag tar fram en tallriksmodell..

Jossuf: Är det där en tallriksmodell?!

I: Vad tror ni händer om man äter en tallriksmodell?

Sandra: Fisk är nyttigt, grönsaker är nyttigt, bröd är...

Kalle: Vissa bröd är nyttiga

Sandra: Och potatis är nyttigt

I: En tallriksmodell är en rekommendation om hur mycket man ska äta, ungefär såhär (visar bild) ska en tallrik se ut när ni är i matsalen..

*Jossuf: VA? Ska man ha två bröd, tre potatisar *skratt*

Årskurs 3B

Här blir det ännu tydligare att se elevernas kunskap kring tallriksmodellen. Det visar sig att varken årskurs 3A eller 3B vet vad tallriksmodellen är. Dock är det intressant att se Kalle och Annas svar där de resonerar utifrån livsmedelsverkets rekommendation (Livsmedelsverket 2011).

7.5 Hälsa eller rädsla för viktuppgång?

Här nedan redogör jag hur eleven resonerar kring kosten och hur eleven i sin tur relaterar till hälsan. Det som är mest förekommande under dialogerna är elevernas rädsla för viktuppgång. Alla elever är överrens om att onyttig mat är skadligt för hälsan. En annan aspekt av hälsa är att eleverna väljer att äta något som är gott.

Här har eleverna precis komponerat ihop en "onyttig" måltid då tallriken innehåller nästan allt material som finns att använda. Se även avsnitt; *vad är en "onyttig" tallrik ur barnets perspektiv?*

I: Vad händer om man äter detta?

Robin: Man mår illa.

Josefin: Man går upp i vikt

I: Hur kommer det sig att man går upp i vikt?

Elever i kör: FETT!

Josefin: Socker, det är inte bra för tänderna.

I: Om man äter det någongång ibland?

Anna: Då händer det inte så mycket... Kanske lite fet...

Jag skulle vilja äta den här chokladen på lördagen.

Robin: Jag kanske kommer bli lite tjock..

I: Varför då?

Robin: För jag ska äta massa kanelbullar idag... sånna där... giffjar..

Josefin: Den här tallriken skulle aldrig min syster äta, hon har ätstörningar.

Årskurs 3A

Det råder inga tvivel att eleverna i denna fokusgrupp kopplar ”onyttig” kost till fetma. Det är också tydligt att eleverna har kunskap kring vad kosten har för effekt på kroppen exempelvis ger socker hål i tänderna. Eleverna saknar kunskap om att socker också kan vara viktrelaterat och inte enbart ger hål i tänderna. En av eleverna känner alltså redan i årskurs tre till ätstörningar och refererar till sin syster. Eleven kan på så sätt koppla ohälsa med kost.

Här har eleverna valt Festis, pizza, munkar, pasta, kyckling, läsk, majs, bakelser och korv. Se även avsnitt; *vad är en ”onyttig” tallrik ur barnets perspektiv?*

I: Tror ni att det är farligt att äta förmycket av dethär?

Elever i kör: Aa!

I: Hur kommer det sig?

Hanna: Det var en tjej som åt jättemycket mandariner så hon dog.

I: Jasså?

Hanna: Ja hon sa det.. att hon åt förmycket mandariner så hon dog.

Det är inte bra, hon åt liksom två mandariner varje dag..

Årskurs 3B

Här är kunskapen kring vad som egentligen händer om man äter ”onyttig” mat bristfällig. Dock är alla elever överrens om att om man äter mat med stora portionsstorlekar, hög energidensitet, högt GI och lågt fiberinnehåll det vill säga ”onyttig” kan det vara farligt för hälsan (Nowicka & Flodmark 2006:126). Hur förhåller sig Hanna till mandarinerna då hon nämner att en tjej dog när hon åt mandariner. Det upplevs heller inte som att Hanna är skämtsam när hon berättar om det. En annan viktig poängtering är att Livsmedelsverket är nog med att informera oss som konsumenter att äta cirka 500 gram frukt och grönt per dag (Livsmedelsverket 2011). Det kan tyckas att om Hanna hade haft kunskap kring detta så hade två mandariner motsvarar en liten del av det dagliga intaget av frukt och grönt.

I: Hur kommer det sig att du valde denna tallrik?

Anna: För jag tycker om ris, majs, morot, kyckling... och ägg, tomat och grön mjölk för att röd mjölk innehåller mer fett än den gröna.

I: Och det är inte så bra eller?

Anna: Jag vill inte bli fetare.

Josefin: Du är inte fet!

Årskurs 3A

Det är oroväckande att samtliga elever är präglade av ett ideal som i deras värld är att man ska vara smal för att vara välmående. Det framkommer heller inget kring att eleverna har kunskap om att de kan träna bort den ”feta” kosten, utan eleverna tror att detta är något som sätter sig direkt på kroppen. Det visar sig också indirekt att eleverna har kunskap om vad hälsa är. Hälsa visar sig vara något som man har om man äter sunt och inte intar mycket ”onyttig” kost ”så att man dör”. Samtliga elever har kunskap om att ”onyttig” kost inte är bra. I ovannämnda tematiseringar finns det dock en röd tråd då det framgår att eleven ska ha kunskap om betydelsen av mat (Skolverket 2011). Dock visar det sig att tallriksmodellen är den modell eleverna har minst kunskap om.

8. Sammanfattande diskussion

Elevernas attityd till kost präglar smalhetsideal. Eleverna i båda klasserna väljer grön mjölk för att de är vana vid den i skolan och för att den inte innehåller lika mycket fett som den röda. Dock är det anmärkningsvärt att den blå inte ens tas upp och är den som rekommenderas av statens livsmedelsverk (Livsmedelsverket 2011). Trots detta bidrar mjölken till många av de näringsämnen vi faktiskt behöver, främst som barn. Jag anser att tallriksmodellen och hur eleven resonerar kring sitt behov av näringsrik mat har en mycket nära relation till varandra. Vidare är Livsmedelsverket (2011), Nowicka & Flodmark (2006) och WHO (2011) väl överrens att en varierad kost täcker de behov vi behöver för att leva.

Det framgår tydligt att eleverna i min studie kan resonera kring sitt behov av näringsrik kost till viss mån. Eleverna är övertygade om att frukt och grönt är betydelsefullt i valet av näringsrik mat men talar om fetthalt i pasta, mjölk och snabbmat och utesluter det. Detta är något de också har kunskap om och väljer därför olika komponenter av frukt och grönt och glömmer ofta viktiga komponenter så som kolhydrat, protein eller fett källor. Kan det helt enkelt vara så att kostråden som Livsmedelsverket ger ut är lite vaga och att eleverna i sin tur inte har tillräcklig kunskap om vad som egentligen serveras

hemma och i skolan. Det är mycket anmärkningsvärt att ingen av eleverna visste under detta tillfälle vad en tallriksmodell är och i sin tur blev komponerade måltider kompletta. Att eleverna får rekommendationer som, ät mycket grönt och frukt så blir du ”nyttig” ger en vag bild kring vad som är nyttig kost. För mig är det viktigt att ge elever kunskap redan i tidig ålder vad som är bra mat. Ger vi elever, barn, unga ett tillfälle att få kunskap om tallriksmodellen får de gärna äta vad de vill... För mig!

I tidigare studier visade det sig att matvanor skiljer sig avsevärt beroende på vart vi bor. Detta är inget som framkom i min studie eftersom jag endast valde att undersöka den enskilda skolan. Men det är viktigt att poängtera att studien finns och att vi ska handla efter den. Det vill säga, ge eleverna ännu mer kunskap kring kostrekommendationer och tallriksmodell.

I en annan studie visade det sig att man gjorde en långtidsuppföljning på barn efter 40 år där det visade sig att andelen sjukdomar hade blivit fler, där i bland hjärt- och kärlsjukdomar. Finns det en viktig aspekt som Livsmedelsverket rekommenderar är att elever idag sitter oftare framför TV och dator och leder i sin tur till barnfetma. Fysisk träning på cirka 60 minuter per dag tycker jag inte alls är mycket, tvärtom. Ger vi våra elever bättre fett, fetare mjölk och en och annan frukt så får eleverna mer energi för att leka in kunskap. Det framkom i min studie att ”onyttig” mat inte är bra och har dåliga följder. Samtidigt menar Svensson som tidigare nämnt att ”snabbmat” i sig behöver inte vara onyttig utan den blir det beroende på storlek och vad vi väljer att äta (Svensson 2005:79). Ger vi våra elever en bredare uppfattning kring vad mat är, vet de också hur de ska äta. Jälminger med kollegor varnar för att elever i årskurs tre är överviktiga och att hälsofrämjande strategier måste utvecklas redan i förskolan (Jälminger et al 2000:63).

Jag fick för ett par år sedan, i vuxen ålder lära mig att äta den energi jag gör av med. Varför är det då ingen som förklarar detta när jag gick i årskurs tre? I samband med energi kommer vi in på diverse ämnen och skapar en bred portal av lärande hos eleverna. Ger vi också eleverna chans att påverka och ha en egen åsikt kring kost kanske vi kan lära oss något av dem. Ur ett sociokulturellt perspektiv lär vi oss i den kultur vi möter, vore det då inte bättre att ifrågasätta kulturen tillsammans med dessa

elever. Ta med en löpsedel till skolan där det står hur man blir smal på tio dagar, ifrågasätt och utmana eleverna. Ge dem en realistisk bild kring vad bra mat är utan massa light, lätt och halvfabrikat. Det är oroväckande att eleverna på den undersökta skolan inte vill välja röd mjölk eller äta choklad för att de är oroad för vikten, skapar vi fler idrottstimmar eller får en aktiv lärare som arbetar ämnesintegrerat så tror jag att eleverna utan problem behöver oroa sig över sin vikt. I Socialstyrelsens folkhälsopolicy framgår det att en tredjedel av alla kvinnor i alla åldersgrupper under 2009 försöker gå ner i vikt (Socialstyrelsen 2009:250).

Jag gillar hur Birgitta Standvik lyfter fram fettrik kost och poängterar att barn som äter fettrik kost löper mindre risk att drabbas av övervikt eftersom de har en längre mättnadskänsla (Mejeriteknisktforum, Birgitta Strandvik). I enlighet med Lgr11 är det idag en bristfällig kunskap kring kost våra elever har i skolan. Som tidigare nämnt tillbringar eleverna 15 000 timmar i skolan, är det då inte dags att agera för deras hälsa? Olga Dysthe menar att vi kan bli sociokulturella om vi lär oss att kommunicera, genom att lyssna, samtala, härma och samverka med andra. Det är då våra elever får ta del av värdefulla kunskaper och färdigheter vi besitter (Dysthe 2003:48).

Livsmedelsverkets framtagna och kanske genialiska kostrekommendation, tallriksmodellen bör informeras tydligare eftersom det varken står hur den ska tillämpas i skolorna eller om eleverna har kunskap om den.

För vidare forskning..

Jag har undersökt hur elevernas kunskap ser ut på den utvalda skolan, men för vidare forskning hade jag valt fler fokusgrupper och fler skolor för att se hur skillnaden ser ut på de utvalda skolorna. Detta innebär att min studie utgår från elevens eget perspektiv och är inte alls någon form av jämförelsebar studie. Hade jag valt fler fokusgrupper hade jag på så sätt fått en bredare spridning kring elevers kunskaper kring tallriksmodellen och hur de i sin tur väljer att komponera ihop en ”bra” måltid.

9. Käll- och litteraturförteckning

Eriksson, Katie (1986). *Hälsans idé*. 2., oförändr. tr. Stockholm: Almqvist & Wiksell

Lindeberg, Staffan (2003). *Maten och folksjukdomarna: ett evolutionsmedicinskt perspektiv*. Lund: Studentlitteratur

Nowicka, Paulina & Flodmark, Carl-Erik (2006). *Barnövervikt i praktiken: evidensbaserad familjeviktsskola*. Lund: Studentlitteratur

Ottoson, Monika (2011). *Många sjuåringar vill bli smalare*. *Vestmanlands läns tidning, VLT*. 3 Oktober

Svensson, Mattias (2005). *Peta inte i maten!*. Stockholm: Timbro

Thomassen, Magdalene (2007). *Vetenskap, kunskap och praxis: introduktion till vetenskapsfilosofi*. 1. uppl. Malmö: Gleerups utbildning

TT, (2011). *Stressad mor får tjockt barn*. *Metro*, 7 November.

Wibeck, Victoria (2010). *Fokusgrupper: om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. 2., uppdaterade och utök. uppl. Lund: Studentlitteratur

Att hämta på internet

Birgitta Standvik, *Barn behöver fet mjölk*. Karolinska Institutet, Stockholm (2008)
< http://www.mejeriteknisktforum.org/Dok/Birgitta_Strandvik_081014.pdf >
(2011-10-21)

Tallriksmodellen, Bild < <http://www.ekomatsedeln.se/sida.aspx?id=13> > (2011-11-15)

Folkhälopolicy för Stockholms läns landsting (den långa versionen) (2008), *Politiker och tjänstemän inom Stockholms läns landsting*,
< <http://www.folkhalsoguiden.se/Rapport.aspx?id=773&cid=333&ptitem=69> >
(2011-10-21)

Jälminger Anna-Karin, Marmur, A, Callmer, E (2003). *”Min Matdagbok” -En matvaneundersökning bland barn i årskurs tre från områden med olika socioekonomiska förhållanden i Stockholms län*. Centrum för tillämpad näringslära. *Samhällsmedicin*. (Elektronisk)
< <http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Mat/Min%20Matdagbok.pdf> >(2011-10-17)

Kark M, Hjern A, Rasmussen F. *Starka samband mellan levnadsvanor och skolprestationer. COMPASS – en studie bland 15-åringar i Stockholms län*. 2011:8, *Karolinska Institutets folkhälsoakademi*, Stockholm 2011. Hämta rapporten på Folkhälsoguiden:
< www.folkhalsoguiden.se/2011-8 > (2011-10-11)

Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011
(2011).Stockholm:Skolverket

< <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575> > (2011-10-15)

Livsmedelsverket (2011) *Matcirkeln - en historisk återblick*

< <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Matcirkeln-och-tallriksmoddellen/Matcirkeln/Matcirkeln---en-historisk-aterblick/> > (2011-10-20)

Livsmedelsverket (2011) *Kostråd*

< <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/> > (2011-11-03)

Livsmedelsverket (2011) *Om oss* (2011)

< <http://www.slv.se/sv/grupp3/Om-oss/> > (2011-10-26)

Livsmedelsverket (2011-11-02) *Kostråd för barn över två år* (Elektronisk) < <http://www.slv.se/sv/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/Barn/> > (2011-11-15)

FN, Barnkonvention (1989), Unicef < <http://unicef.se/barnkonventionen> > (2011-11-28)

World Health Organization (2011), Frequently asked questions.

< <http://www.who.int/suggestions/faq/en/index.html> > (2011-11-11)

World Health Organization, Mental health (2011) (Elektronisk) < http://www.who.int/topics/mental_health/en/ > (2011-11-21)

Utbildningsdepartementet (2000). *Från dubbla spår till elevhälsa – i en skola som främjar lust att lära, hälsa och utveckling* (SOU: 2000:19).

< <http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/55/fe1286c5.pdf> > (2011-11-25)

World Health Organization, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health

Subnavigation (2011) < <http://www.who.int/dietphysicalactivity/diet/en/index.html> > (2011-11-18)

Otryckta källor

Fokusgruppsintervjuer på utvald skola 2011-11-09 (K1.12.00-14.00)

BILAGA 1

18 jan 2012

Hej på er!

Mitt namn är Leila Nilsson och jag läser min sista termin på Södertörns interkulturella lärarutbildning.

Jag håller just nu på med mitt examensarbete som ska handla om barns syn kring vad bra mat är. Jag tycker att det är mycket viktigt att vuxna lyssnar på vad barn har att säga och därför har jag valt att utgå från ett barnperspektiv i mitt examensarbete. Jag har valt att arbeta med barn i årskurs 3 och behöver ert medgivande att intervjua ert barn.

Barnen kommer att intervjuas i mindre grupper med cirka 4 barn i varje grupp.

Under gruppintervjun kommer jag att använda mig av ett stimulansmaterial i form av ”leksaker” för att låta barnen själva komponera ihop olika måltider. För att underlätta bearbetningen av intervjun kommer jag att spela in barnens röster och filma deras händer när de sätter samman olika måltider. Filminspelningen kommer att raderas när jag är klar med mitt examensarbete.

Jag skulle bli mycket tacksam om ni låter ert barn medverka i min undersökning.

Med vänlig hälsning

Leila Nilsson

Har du några frågor går det bra att ringa mig på 073 7xx 4x 28

Klipp ut, skriv på och lämna lappen till läraren senast

Mitt barn heter _____

(Barnets namn)

och jag ger mitt medgivande att han/hon får medverka i intervjun.

(Målsmans underskrift)

Vänliga hälsningar,

Leila Nilsson

BILAGA 2



Källa: Ekomatsedeln

BILAGA 3

Frågeguide för fokusgrupp

Här har jag en tallrik, en sådan kan ju vara bra att äta på.

Du/ni ska få sätta ihop en tallrik som ni tycker är bra mat med hjälp av leksakerna som ni nu får låsas är riktig mat. En banan kan tillexempel vara frukt om ni inte hittar den frukt ni söker och en fisk kan vara lax, strömming, torsk, fiskgratäng med mera.

Hur kommer det sig att du/ni valde ____ (ex. pizza, banan och mjölk)

Tror du/ni att det finns andra tallrikar som är nyttiga? Vill ni visa en till modell?

Tror du/ni att det är farligt om man äter mycket av den här maten?

Om du/ni nu skulle göra tvärt om, hur skulle tallriken se ut då?

Hur kommer det sig att du/ni valde ____

Vad tror du/ni händer om man äter tallriken ni just satt ihop?

Tror du/ni att det är farligt om man äter mycket av den här maten?

Hur tror du/ni att en tallriksmodell ser ut?

Tar fram tallriksmodell bild och samtalar kring den.

BILAGA 4

BILAGA 5