

Södertörns högskola | Institutionen för livsvetenskaper
Examensarbete avancerad nivå 15 hp | Höstterminen 2012
Interkulturell lärarutbildning inriktning förskola, förskoleklass och
grundskolans tidigare år

socker i förskolan

– En rörig fråga eller en riktig beta?

Av: Jennifer Lindström
Handledare: David Östlund

Abstract

Title: Sugar in preschools – A Cane and Able work or beeting around the bush

More and more preschools are choosing to reduce the sugar consumption. The reason is, inter alia, the increase of weight in the community, but there is also research showing that sugar is harmful to children. The discussions on sugar and children are also a hot media topic.

I have chosen to use a qualitative method, interviews, to gather material for the essay. I have interviewed a teacher and a cook in three different preschools, in different municipalities. I have also looked at their various nutrition policies to see how the guidelines for their work on diet and health look like. I have been inspired by Vygotskys socio-cultural perspective on learning which broadly means that we learn in social contexts and communicative processes is central to the socio-cultural perspective. Furthermore, interest in how individuals and groups acquire and utilize physical and cognitive resources and the interplay between collective and individual focus.

The purpose of this paper is to find out why the surveyed preschools are working to reduce the amount of sugar served. Furthermore, the purpose of this paper is to show how the preschools where I interviewed my informants work with diet and health and find out what their attitudes to sugar and what they want to convey to the children and their families. My questions are: What's behind the decision to decrease sugar intake of the investigated preschools and what was the process like? What thoughts the staff at the preschool have about the role of sugar, for everyday and festive? How do the preschools work with diet and health and why do they work in that way?

My conclusions are that it was the municipality who decided that preschools would work to reduce the amount of sugar and convey a healthy lifestyle. Their theory was that the decision was made because there was much talk about sugar's effects on health in the media and that a lot of research in this area was presented. The preschools had been quick to embrace the new guidelines and were in favour. They started with measures like thinking about what snacks they served the children and to get them used to eating non-sweetened food. They did, however, agree that the sugar would not be banned completely but they wanted to show that it was good to eat in moderation and at certain times. All three preschools served some sweets at major ceremonies, this traditionally include some treats such as gingerbread cookies around Christmas. However, they chose not to celebrate with sweets at the children's birthdays. This was mainly because it would be too often.

They also wanted to show the children that when there was a party the focus did not lie on the goodies. Preschool is also an addition to the home and is, together with the parents, responsible for the children to having a balanced energy intake during the day. Therefore, they argued that it was good to be clear about the kids did not consuming too much sugar at the preschool. The parents could then account for that part at home. Some parents initially thought it was sad and strange that they were not allowed to bring sweets for the children's birthdays. But the teachers explained why and as time passed the parents got used to it and they were now very positive.

The cooks were more engaged in the topic and found the teachers should work more explicitly and actively talk about sugar and a good diet. The teachers said that they did not want to affect the children given the harsh health and body image conveyed by the media. Instead, they wanted a natural way to be healthy and be good role models themselves. The teachers could be more involved and try to entice children to try new things and oversee what they put on their plates. None of the teachers said that they tried to influence parents to think healthy, but they hoped they would be inspired by the pre-schools work and told them about why they were working on reducing sugar.

Keywords: sugar, preschool, nutrition policy, traditions and celebrations

Nyckelord: socker, förskola, kostpolicy, traditioner och kalas

By: Jennifer Lindstrom, autumn term of 2012

Teacher Education, University College Södertörn

Supervisor: David Östlund

Innehållsförteckning

Abstract	1
1. Inledning	1
1.1 Bakgrund och problemområde	1
2. Syfte frågeställningar	3
2.1 Syfte	3
2.2 Frågeställningar	3
3. Teorianknytning	3
3.1 Sociokulturellt perspektiv	3
4. Tidigare forskning	6
5. Metod och material	12
5.1 Metodval, tillvägagångssätt, urval och avgränsning	13
5.2 Kvalitativ metod	14
5.3 Validitet och reliabilitet	14
5.4 Forskningsetik	15
6. Resultat och analys	16
6.1 Vem bestämmer om minskat socker i förskolan – processen och policyn	16
Förskola 1	16
Förskola 2	18
Förskola 3	20
Diskussion – likheter och skillnader	21
6.2 Tankesätt och traditioner – det onda och det goda sockret	21
Förskola 1	21
Förskola 2	23
Förskola 3	24
Diskussion – likheter och olikheter	26
6.3 Arbetet med hälsa och kost i förskolan - vuxna förebilder	26
Förskola 1	26
Förskola 2	29
Förskola 3	31
Diskussion – likheter och olikheter	34
7. Sammanfattning och slutsatser	35
8. Vidare forskning	36
9. Käll- och litteraturförteckning	37
9.1 Trycka källor	37
9.2 Elektroniska källor	37
9.3 Otryckta källor	38
Bilaga	39
Intervjuguide till pedagoger och kokerskor	39

1. Inledning

Jag har valt att skriva om minskat socker i förskolan, om processen av införandet och vilka motiv som ligger bakom beslutet. Vidare har jag undersökt hur personalen på förskolan förmedlar kost och hälsa till barn samt vilken inställning pedagoger och kokerskor har till socker och hur de upplever föräldrars inställning till minskat socker i förskolan. Redan på 1970-talet berättar Barbro Johansson, etnolog, i en artikel av Karin Björkman (2006) på Läraryhetersnas hemsida att debatten om socker började och att just debatten kring barn och socker är extra laddad. I början handlade det om att socker inte var bra för barnens tandhälsa och en rad olika åtgärder sattes in. Sockerdebatten har sedan dess kommit och gått där olika aspekter lyfts fram och varit i fokus. Under 2000-talet lyftes övervikt fram som ett hot mot hälsa orsakad av sockret. Socker idag finns överallt och det kan vara svårt att veta vilka produkter som innehåller socker och hur mycket socker det innehåller. Kontrollen har minskat menar Johansson i artikeln (Björkman, 2006).

1.1 Bakgrund och problemområde

I Livsmedelsverkets råd för bra mat i förskolan hänvisar dem till att det är kommunens ansvar att upprätta en folkhälsoplan som bygger på riksdagens nationella folkhälsopolitik. Det övergripande målet i Sverige är att skapa förutsättningar för god hälsa för hela befolkningen på lika villkor. Ett exempel för kommunerna kan vara att upprätta en kostpolicy som redskap i arbetet mot en bättre hälsa vilket bör innefatta rekommendationer för näringsinnehåll i måltiderna som serveras, kvalitetsgranskning, tider när måltider bör serveras under dagen, tid mellan maten tillagas och fram till den serveras, beslut gällande var maten inhandlas och vilka livsmedel som bör inhandlas, om det ska vara ekologiskt eller närproducerat samt säsonganpassat. Det är kommunens ansvar att fördela arbetet mellan de olika inblandade aktörerna så som politiker, förskolechefer, pedagoger på förskolan eller kostchefer (Livsmedelsverket, 2007:5). Förskolerektorn/ -chefens ansvar kan vara att utveckla en hälsopolitik för förskolan där måltiden ingår. Vidare kan de ge personalen fortbildning gällande hälsa och kost. De bör också bidra till att skapa tillfällen för föräldrar, personal och kostansvariga på förskolan att samtala om kost och hälsa. Enligt läroplanen har förskolan i uppdrag att förmedla en hälsosam livsstil och lägga grund för barns lärande. Måltiden är ett viktigt verktyg i förskolans uppdrag (Livsmedelsverket, 2007:9). Livsmedelsverket (2007) anser att godis, kex, bullar och liknande bör inte alls eller endast en gång i månaden serveras i förskolan. Det är bättre att föräldrarna får stå för den delen då barnens sammantagna näringsupptag per dag är begränsat och godis, bullar och liknande tar plats för andra viktiga näringsämnen som barnen behöver. Socker är en ren kolhydrat som inte innehåller andra näringsämnen och kallas tomma kalorier.

Sötsaker bidrar till karies och fetma och övervikt då det ger mycket kalorier men väldigt lite mättnadskänsla. Människor kan ha goda kostvanor även om de äter en liten mängd socker. Livsmedel som innehåller sött smakar ofta gott och ger mersmak. När det gäller sylt är det inget hinder att servera det som tillhör till rätter som köttbullar, pannkakor och blodpudding etc. (Livsmedelsverket, 2007:17). Personalen i förskolan är viktiga aktörer och har ett stort ansvar som förebilder gällande måltiden i förskolan. En god kost ger mätta, pigga barn med lust och ork att lära. Personalen har förutsättningar att lära barnen gott bordskick, goda matvanor och måltidsordning. Att redan i förskolan lägga grund för goda matvanor har betydelse för resten av barnens liv. Barn som får smaka och prova nya olika rätter blir mer allätare och mindre kräsna. Personalens ansvar i förskolan vid måltider är att uppmuntra till att prova nya livsmedel och rätter utan tvång, skapa matglädje och äta tillsammans med barnen för att ge dem goda matvanor. Den pedagogiska måltiden är vidare ett tillfälle för samtal om mat och olika matkulturer, vad de behöver få i sig och vad som händer i kroppen. Den pedagogiska måltiden ger även barnen chans att träna sig i att vänta på sin tur, samarbeta, prata en i taget och sitta stilla. Barnen kan med fördel göras delaktiga i förberedelser av maten, dukning och hämta och lämna maten. Vuxna är i allt detta viktiga förebilder och om de inte äter samma mat eller dricker samma dryck går mycket förlorat menar Livsmedelsverket (2007). Festliga tillfällen som gemensamma högtider och annat äter vi i många kulturer livsmedel som innehåller sött och fett. Det blir något annat än vardagens måltidsmeny. Med bättre ekonomi och välstånd kan människan unna sig något gott som godis, läsk eller bullar vilket bidragit till den ökade övervikten hos befolkningen. I förskolan kan personalen på andra sätt än genom mat uppmärksamma barnens födelsedagar till exempel genom att de får stå i centrum och bestämma något under dagen. Det är bara fantasin som sätter gränser. När det gäller föräldrar bör alla aspekter av maten i förskolan diskuteras enskilt och i grupp. Det är till fördel om alla delaktiga i förskolan deltar under något föräldrasamtal. Föräldrarna och hemmet är det som finns i barnets liv från början och lägger grunden. När barnet sedan börjar på förskolan blir förskolan och hemmet gemensamt ansvariga och måltiderna fördelas till de olika områdena. Öppna samtal med föräldrarna skapar mindre chans för missförstånd och vem som har ansvar för vad (Livsmedelsverket, 2007:20–22).

I läroplanen för förskolan Lpfö 98, reviderad 2010 står det att vi ska sträva efter att ge varje barn förståelse för att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Lpfö 98 reviderad 2010:10). I läroplanen finns också ett mål som syftar till samarbetet mellan föräldrar och förskolan där föräldrar även ska ges möjlighet till inflytande och göras delaktiga i förskolans mål och planering (Lpfö 98 reviderad 2010:13).

Med detta som bakgrund är jag intresserad av att ta reda på vem som bestämmer om minskat socker i förskolan och vad som ligger bakom beslutet, vilken tidigare forskning som ligger till grund. Jag är också intresserad av att ta reda på hur personalen i förskolan förmedlar en hälsosam livsstil genom kost till barnen genom att införa ett minskat sockerintag samt deras upplevelse av hur föräldrar ställer sig till beslutet om minskat socker och om det finns ett samarbete mellan förskola och hem.

2. Syfte frågeställningar

2.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att ta reda på varför de undersökta förskolorna arbetar med att minska mängden socker som serveras. Vidare är syftet med uppsatsen att visa på hur de förskolor där jag intervjuat mina informanter arbetar med kost och hälsa samt ta reda på vad de har för inställning till socker och vad de vill förmedla till barnen och deras familjer.

2.2 Frågeställningar

- Vad är det som ligger bakom beslutet om minskat sockerintag på de undersökta förskolorna och hur såg processen ut?
- Vilka tankar kring sockrets roll, till vardags respektive fest, har personalen på förskolan?
- Hur ser arbetet med kost och hälsa ut på de undersökta förskolorna och varför?

3. Teorianknytning

Jag har valt att inspireras Vygotskys sociokulturella perspektiv. Detta för att mitt undersökningsområde, förskolan, alltid kan relateras till någon form av lärande. Jag anser att det är relevant och att frågor rörande kost och socker, vilken bild vi vill förmedla till barnen handlar om vad personalen på förskolan skapar för möjligheter och lärande kring just det.

3.1 Sociokulturellt perspektiv

Roger Säljö är professor i pedagogisk psykologi vid Göteborgs universitet och skriver i sin bok *”Lärande i praktiken”* att i ett sociokulturellt perspektiv är en utgångspunkt intresset för hur individer och grupper tillägnar sig och utnyttjar fysiska och kognitiva resurser och samspelet mellan kollektiv och individ är i fokus (2010:18). Kunskaper och färdigheter kommer från insikter och handlingsmönster som byggts upp historiskt i ett samhälle och som vi blir delaktiga i genom interaktion med andra människor (Säljö, 2010:21). Lärande handlar om vad individer och kollektiv tar med sig från sociala situationer och brukar i framtiden (Säljö, 2010:13).

Monica H Sträng är universitetsadjunkt och doktorand i pedagogik vid Institutionen för pedagogik och didaktik vid Göteborgs universitet och Siv Persson är förskollärare och skolledare i Ulricehamns kommun, skriver i boken *"Små stigar i omvärlden"* att människan utvecklar ständigt redskap och verktyg, så kallade artefakter som hjälper dem att bearbeta och observera sin omvärld. Människor lär i samspel med varandra genom att tillgodose sig färdigheter, utvecklar förståelse och kunskap. Kunskapsformerna är skapade av människorna och kommuniceras via kulturen vidare i interaktion med människor. Kommunikationen har en central roll i det sociokulturella lärandet och vi söker efter kollektiv kunskapsutveckling i samhället (Sträng och Persson, 2003:18–19). Säljö (2010) menar att redskap och verktyg innehåller tidigare generationers erfarenheter och insikter och vi använder det när vi använder olika redskap (s.22). Genom språket har vi förmåga att dela erfarenheter med varandra. Vi byter ständigt information, kunskaper och färdigheter i samspel med våra medmänniskor (Säljö, 2010:34).

Kommunikativa processer är centrala i ett sociokulturellt perspektiv på lärande och utveckling. Individen blir delaktig i kunskaper och färdigheter genom kommunikation. Barnet blir medvetet om vad som är intressant och värdefullt att ta till sig genom att höra vad andra talar om och hur de föreställer sig världen (Säljö, 2010:37). Barnet blir vidare delaktigt i hur människor i omgivningen uppfattar och förklarar händelser genom kommunikation om vad som händer i lekar och interaktion (Säljö, 2010:67). Vi deltar och lär oss i sociala sammanhang för att sedan ta oss det till oss på det psykologiska planet (Säljö, 2010:105). All intellektuell utveckling och allt tänkande har sin utgångspunkt i social aktivitet. Resultatet av social aktivitet är individens självständiga tänkande. Social interaktion kommer före den individuella utvecklingen enligt Vygotsky (Sträng och Persson, 2003:24). Tänkandet är former av kommunikation som en individ tagit till sig och använder som resurser i framtiden (Säljö, 2010:106). I varje situation har vi möjlighet att ta till oss och erövra kunskaper från människor i samspelesituationer. Vi befinner oss ständigt i förändring och utveckling (Säljö, 2010:119).

Sättet att bete sig på, tänka, kommunicera och uppfatta verkligheten är formade av sociala och kulturella erfarenheter. Människan skapar sin egen omvärld och utvecklas och lär sig till viss del i den värld vi skapat (Säljö, 2010:35). Kultur enligt Säljö (2010) är den uppsättning idéer, värderingar, kunskaper och andra resurser som vi förvärvar genom interaktion med omvärlden (s.29). Kulturen och miljön har stor betydelse för inlärningsprocessen (Säljö, 2010:29).

Framför allt språket har en central roll i samspel och aktivitet med andra människor. Individen blir delaktig i kunskaper och färdigheter om och i samhället genom kommunikation. Barnet föds in i interaktiva och kommunikativa förlopp som redan pågår. Förhållningssätt, perspektiv och synsätt till omvärlden är redan inbyggda i dessa förlopp (Sträng och Persson, 2003:23). Den omvärld som barnet samspekar med blir tidigt väldigt skiftande om vi jämför olika kulturer, samhällen och historiska epoker. Även förväntningar och kulturella normer för hur barn ska agera och det ansvar som det ska ta i olika aktiviteter varierar (Säljö, 2010:36). Värderingar, attityder och antagande finns gömda i språkliga framställningar som inte alla är synliga för oss (Säljö, 2010:68). Människor handlar inom ramen för praktiska och kulturella sammanhang och direkt eller indirekt samspel med andra (Säljö, 2010:104).

I vår lärprocess är skola och utbildning viktiga aktörer men inte ensamt, familj, vänner, föreningar och annat är miljöer där kunskap också förmedlas även om det inte har som primärt syfte att förmedla kunskap. Samtal vid matbordet är ett exempel på sammanhang där lärande sker genom interaktion med andra människor (Säljö, 2010:12). Ett begrepp är den primära socialisationen som äger rum i en mindre gemenskap som familjen för barnet. De viktigaste kunskaperna i livet grundläggs där. Människor i barnets närhet som de har en stark känslomässig kontakt till hjälper barnet att lyssna och agera i sin omgivning genom samspel med dessa. Barnen lär sig ett språk, regler för social samverkan och andra spelregler som finns i den rådande kulturen. Vidare finns det en sekundär primär socialisation som innefattar det lärande som sker i olika institutionella miljöer och utbildningssammanhang där villkoren för lärande skiljer sig mot den första socialisationen. Här finns inte samma känslomässiga kontakt mellan människorna (Sträng och Persson, 2003:26–27). Det finns skillnader i sättet barnet kommer i kontakt med kunskaper och färdigheter. Pedagogiken är osynlig i hemmet och familjen. Barnet erövrar kunskaper och färdigheter genom att observera, ta efter och genom att delta i olika aktiviteter (Säljö, 2010:41).

Vygotsky använder begreppet närmaste utvecklingszon vilket definieras som avståndet mellan vad en individ kan prestera ensam och utan stöd och vad de kan presentera under en vuxens ledning eller i samarbete med mer kapabla kamrater (Säljö, 2010:120). Får vi handledning kan vi följa med men det dröjer innan vi själva kan genomföra de led som krävs för användning av redskap. Vi utsätts för resonemang och handlingar i sociala praktiker, lär oss dem och kan till sist genomföra det på egen hand (Säljö, 2010:121). Vi befinner oss ständigt i olika utvecklingszoner där den kompetente lär den mindre kompetente. Skolan är en avgörande arena för kognitiv och social utveckling. Där erbjuds barnet utvecklingsmöjligheter och där görs kulturella redskap tillgängliga för barnet (Säljö, 2010:122).

Barnet är aktör och är med och skapar sin egen utveckling inom ramen för de sociokulturella möjligheter som erbjuds (Säljö, 2010:123).

Läraren eller den vuxne anses vara den som kan och det är genom dem som kunskapsförmedling sker, genom att överföra information och färdigheter till den som inte kan, det vill säga eleven eller barnet (Säljö, 2010:48). Ingrid Pramling Samuelsson är professor i pedagogik, Sonja Sheridan och Pia Williams är doktorander vid institutionen för pedagogik och didaktik. Pramling m.fl. skriver i boken *"Barns samlärande- en forskningsöversikt"* att i ett sociokulturellt lärande är ett generellt antagande att en kunnig vägleder eller stöttar den som är mindre kunnig i en aktuell praktik. Lärandet kan inte ses skilt från det sammanhang där det utvecklas (Pramling-Samuelsson, Sheridan och Williams, 2000:30–32).

4. Tidigare forskning

Jag har valt tidigare forskning som gjorts på förskolor angående kost och hälsa. Jag har även valt att ta med artiklar från vårdguiden gällande övervikt och råd till förskolor. Vidare har jag hittat forskning om sockers hälsofaror men också det goda sockret. Jag har även hittat forskning som tandläkarförbundet gjort.

I boken *"Forskare klargör Myter om maten"* (Birgitta Johansson red.) i kapitlet *"Kostråden, Hur hållbara är de?"* av Bengt Vessby (2004) överläkare på metabolenheten vid akademiska sjukhuset Uppsala och adjungerad professor i klinisk näringsforskning vid Uppsala universitet skriver han att tillsatt socker ska högst stå för 10 procent av energitillförseln i det dagliga kostintaget. Socker har låg näringsstäthet och tillför extra energi. Diskussionen kring om det är fett eller kolhydrater som leder till fetma är stor och även diskussionen kring om vi bör äta mat med högre andel fett eller kolhydrater. Han menar att det inte finns några anmärkningsvärda skillnader mellan den mat som allmänheten rekommenderas och de råd som ges för att behandla eller komma till bukt med övervikt, hjärtkärlsjukdom och diabetes. En annan aspekt som Vessby lyfter fram är att det är svårt att ändra matvanor vilket bland annat har med kultur, vanor och livsmedelsutbud att göra. Det krävs en samordnad satsning på flera nivåer för att nå fram till en förändring där flera aktörer som politiker på nationell och lokal nivå, medier, ideella organisationer, sjukvård, samhällsplanerare och fackliga måste samspela och dra åt samma håll för att uppnå ett gemensamt mål och att information och huvudbudskap är enhetligt. Forskare bör också i dialog med medier och allmänheten eftersträva att lyfta fram de råd där de är eniga istället för att visa på motsättningar.

Vessby (2004) ifrågasätter värdet i att forskare går ut med egna kostråd till allmänheten utifrån egna forskningsresultat på deras favoritområden och egna bedömningar samt forskning på försöksdjur (Vessby, 2004:70–75).

”*Socket ger övervikt*” är ytterligare ett kapitel i ”*Forskare klargör Myter om maten*” skrivet av Charlotte Erlanson-Albertson, professor i medicinsk och fysiologisk kemi vid Lunds universitet. Erlanson-Albertson (2004) menar att en förändring skedde efter andra världskriget. Då ökade konsumtionen av söta produkter och fett och 1970 uppmärksammades det att fett i kosten var orsaken till fetma. Detta ledde till att åtgärder sattes in för att minska fett i maten och ett nytt tänk kring kostens betydelse tog fart. Idag är fettintaget på väg ner men trots detta kvarstår problem med ökande fetma hos Sveriges befolkning. Istället har fokus riktas mot socker och dess påverkan. Många av de lågfettprodukter som introducerats på marknaden för att minska fett innehåller socker. Konsumtionen av söta livsmedel har ökat, inräknat godis men allra mest är det läsk som har ökat (Erlanson-Albertson, 2004:100–103). Det som smakar sött räknas som enkla kolhydrater. Vanligaste är sackaros vilket är rörsocker som är uppbyggt av glukos och fruktos. Vår smak för sött sägs ha utvecklats av våra förfäder för minst 35 miljoner år sedan. För varje sekel har konsumtionen av socker ökat. Idag äter vi ungefär 43 kg socker per år och individ i Sverige. 80 procent av ökningen står söta drycker för och resten är desserter och sötsaker. Därför är det en viktig fråga om sackaros och andra söta kolhydrater ger fetma. Fruktos förekommer naturligt i frukt men är så pass utspädd med fibrer och vatten så det är svårt att komma upp i den mängd som behövs för att det ska vara en orsak till fetma (Erlanson-Albertson, 2004:100–103).

”*Från söndagsmiddag till torsdagsmys*” är ett kapitel skrivet av Annika Jansson, barnläkare och medicinedoktor. Arbetar på Rikscentrum för överviktiga barn på Karolinska Universitetssjukhuset i Huddinge i boken ”*Forskare klargör Myter om maten*”. Jansson (2004) skriver att råd om mat i frågan om förbyggande för övervikt och fetma bör utgå från tallriksmodellen, vara varsam och vettig, barnen ska äta på regelbundna tider och äta mer frukt och grönsaker. Guldkanter som godis, bullar, läsk och glass bör man vara försiktig med. Råden bör utmärkas av att det kan ätas av alla barn – knubbiga som smala. Det finns ingen vetenskaplig forskning gällande kost som visar på minskade risker för att normalviktiga barn ska bli överviktiga. Små barn har förhållandevis stora hjärnor och hjärnan vill ha socker som näring. Socker fungerar som bränsle för hjärnan därför har kroppen ett system för att se till att blodsockret håller en bra nivå. Att barn behöver äta hela tiden för att inte svänga upp och ner i blodsocker och undvika blodsockerfall är en vaneföreställning. Friska barn kan i många timmar hålla sitt blodsocker inom mycket snäva gränser även om de fastar. Människor har i alla tider älskat socker (Jansson, 2004:139–149).

Socketlösning ges till små barn när de ska ta blodprov för att det dämpar smärtan. Sötsaker gör oss lyckliga och nöjda och får vi chansen har vi lätt att äta mer. Kroppen hinner inte alltid uppfatta att tanken är full när de riktigt snabba sockerarterna som juice och läsk går genom kroppen. Vi måste vara extra försiktiga med söta livsmedel till barn eftersom människor är benägna att äta mycket av det som är sött och gott. Inte bara för risk för övervikt utan också för att värna om barnens tandhälsa. Barn ska äta kolhydrater, fett och protein. Att äta dieter som förespråkar mer eller mindre av det ena eller andra riskerar att vara farligt för växande individer. Barn behöver en fyrkantig struktur med bestämda mattider och undvika småätande. Vidare behöver det göras en tydlig gräns mellan fest och vardag. Sötsaker kan serveras ibland men inget barn har plats för att äta sådant varje dag. Jansson (2004) menar att barn förstår och kan acceptera regler gällande godis en dag i veckan och grönsaker till varje måltid. Vi behöver inte äta jättegott jämt, det är skillnad på upplevelse och överlevnad. Upplevelsen av måltiden handlar inte bara om maten utan också om samvaron kring bordet. Vidare skriver Jansson (2004) att individualisering av mat där vi idag kan designa vår egen pizza, fylla våra baguetter med diverse olika tillval av mat eller olika tillbehör till glass gör att vi förväntar oss en upplevelse av varje måltid vilket inte är nödvändigt. Att få bestämma sig för det godaste är inte en rimlig vardagsrutin utan något som vi ibland kan välja.

Tallriksmodellen är en svensk uppfinning som är bra att följa. Den fördelar de olika livsmedlen och hjälper oss att bevaka proportionerna. Barn behöver bli bättre på att äta grönsaker till varje måltid och det kräver träning. De vuxna bär ansvaret gällande kost för barn och det är dem som lagar och serverar barnen. De vuxnas vanor och rutiner får barnen leva med. Inom barnomsorgen är måltiden viktig för att få barn att förstå hur och vad vi bör äta för att må bra, speciellt för barn som inte får det hemma. I Sverige har barn det bra och vi lever i överflöd som barn och föräldrar på vår jord inte ens kan drömma om. Men detta överflöd sätter spår och fetma kan komma att ta fler liv i världen än vad svälten gör. Fetma har blivit ett av jordens stora hälsohot där starka företeelser i samhällsutvecklingen gör allt fler barn överviktiga. Därför behöver vi på olika nivåer kämpa för att se till att barnen utvecklas till friska vuxna (Jansson, 2004:139–149).

Barbro Johansson (2005) etnolog skriver i sin rapport *"Guldkant och hälsofara"* om två tidskrifter, *"Vi Föräldrar"*, en tidning som riktar sig till föräldrar samt *"Kamratposten"* som riktar sig till barn i åldern 8-15 år. Johansson (2005) har tittat på hur socker framställs under perioden 1968-2005 med fokus på föräldraperspektiv och barns perspektiv (s.3) Uppfattningen om vad som är nyttigt och onyttigt kan generellt sägas är densamma under undersökningsperioden. Socker och fett förknippas genomgående med ohälsosam kost och ohälsosamt ätande. Både vuxna och barn får i sig för mycket socker och äter fel sorts fett, för lite fibrer och frukt och grönsaker (Johansson, 2005:5).

Socketter handlar inte bara om hälsofaror. Bullar, tårter, godis och andra söta livsmedel är förknippade med fest och gemenskap, det är gott, mysigt och trevligt. I de två skrifterna som Johansson (2005) undersökt visas även positiva sidor av sockerkonsumtionen genom annonser, recept, artiklar och insändare (s.7). Det onda sockret beskrivs i rapporten som det som har en destruktiv inverkan på barnet där hälsa och kropp är centralt. I slutet av 1960-talet var det främst sockrets inverkan på barnens tänder som uppmärksammades. Barns tandhälsa såg inte bra ut under 1960-talet och "*Vi föräldrar*" skrev att sockret är tändernas värsta fiende. Johansson (2005) menar att det inte bara är sockret i sig som spelar roll utan att det finns fler faktorer som påverkar. Barn tycker om och vill ha sötsaker och inte sällan står föräldrar som aktörer då det är dem som bestämmer vad deras barn ska äta, vad som finns i skafferi och kylskåp. Föräldrar har ett ansvar att hålla isär socker och barnens smaklökar genom att inte vänja barnen vid sötsaker (Johansson, 2005:9). Barns tandhälsa har blivit bättre sedan 1960-talet och är idag inte lika uppmärksammat då åtgärder som lördagsgodis, tandkräm och fluor tillsattes. Hel- och halvfabrikat är på 1990-talet istället ett sätt för det onda sockret att ta sig in ouppmärksammat då föräldrar inte alltid läser innehållsförteckningar särskilt bra. Socker kopplas till energi vilket ofta förknippas med något positivt. Föräldrar vill ge sina barn näringsrik mat vilket bland annat reklam riktar sig till vilket gör socker inte bara något för barns smaklökar utan även för att uppfylla deras energibehov (Johansson, 2005:14).

På 2000-talet riktas återigen fokus mot sockret men då för att det ökar risken för övervikt. Det onda sockret gällde först tandhälsan och tystades sedan ner för att komma tillbaka med fokus på övervikt. Med hjälp av media och skrifter som "*Vi föräldrar*" och "*Kamratposten*" fyllda med tips och råd angående hur socker är gott, tips på recept och reklam om godis och att socker är energirikt påverkas föräldrar och barn att konsumera godis (Johansson, 2005:24). När hoten om övervikt uppmärksammades reagerade både livsmedelsföretag och skolor vilket resulterade i att minska sockerinnehållet i maten som serverades i förskolor, skolor och fritids (Johansson, 2005:26).

Det finns två sidor av socker menar Johansson (2005), det onda och det goda. Det goda sockret syftar på det lilla extra, en guldkant i vardagen – gemenskap, smakfullt och en trevlig stund. Högtider stundar och det ger ett tillfälle för föräldrar och barn att tillsammans baka något gott. Hur barns kalas ska utformas och vad som ska serveras är ytterligare tillfällen där sötsaker är aktuellt. Båda tidskrifterna lyfter fram förslag på hur man kan utforma kalasen och vilka tillbehör som bör serveras. Den sociala samvaron spelar en stor roll gällande det goda sockret. Det goda sockret kan höja en redan trivsamt tillvaro och även göra en obehaglig situation behaglig. Till exempel vid sjukdom kan ett barn få både omsorg och godsaker för att få tröst.

Mellanmålet är ofta de mål som föräldrar inte kontrollerar vilka också ofta består av mycket sött.

Det finns olika nätverk där kompisar, föräldrar och dessa tidningar och samhället utgör olika aktörer som alla kan bidra eller inte till att sockret får sin spridning. Föräldrar vill se sina barn glada och lyckliga. Föräldrar har ansvaret att ge sina barn näringsrikt kost men har också makten att införliva barns önskemål om godare mat och godis samtidigt som de också kan förbjuda det om barnen missköter sig. Det goda sockret definierar barndom, både till vardags men också till fest (Johansson, 2005:27–34). Julen är en kulturellt betydelsefull tradition som blir ett undantag i vardagen där godsaker spelar en stor roll. Föräldrarna har ett ideal att eftersträva, att ge sina barn glada minnen och traditioner om julen (Johansson, 2005:37).

”Tandläkare mot godis och läsk” är ett projekt för att göra samhället uppmärksamma på sockrets hot mot folkhälsan. De vill nå ut till föräldrar, pedagoger och andra aktörer i samhället för att skapa goda förutsättningar för barn och deras hälsa. Tandläkarförbundet har gjort en kartläggning över mellanmålen i förskolorna 2005 och menar att övervikt och fetma ökar kraftigt hos barn och det är till stor del sockret som är boven i dramat. Övervikt och socker kan leda till karies och även till sjukdomar som diabetes och hjärtsjukdomar. Medlemmar i Sveriges Tandläkarförbund har kartlagt mellanmålen på förskolorna runt om i landet med syfte att lyfta fram barns höga konsumtion av socker och den fara som socker utgör på barns munhälsa och allmänhälsa. Tandläkarförbundets undersökning visar att nästan alla intervjuade förskolor serverar sötade mellanmål. Men däremot uppger de flesta att de begränsat sockret i barnens mellanmål. Socker förekommer i form av sötade krämer, nyponsoppor eller sylt. Strösocker och äppelmos förekommer som smaktillsättning för naturell yoghurt eller fil. Även sötade pålägg som kaviar och marmelad förekommer. Resultatet visade också att födelsedagar på förskolorna firas med saft och bullar. Många följer inte livsmedelsverkets rekommendationer och ett fåtal känner inte till om de gör det. Förskolorna uppger att de försöker minska på socker och många förskolor har en policy gällande mellanmålen som serveras. Dock är det bara ett fåtal som uppger att de erbjuder helt sockerfria mål. Vidare menar Tandläkarförbundet att det finns skillnader mellan förskolorna beroende på om det är en liten eller en stor förskola, om den är privat eller kommunal. Större förskolor är mer medvetna om livsmedelsverkets rekommendationer och serverar mindre sött. Även privata förskolor visar detta. Mindre förskolor och kommunala förskolor serverar något oftare sötade mellanmål och firar födelsedagar. I och med detta resultat menar Tandläkarförbundet att Sveriges förskolor ska vara sockerfria och att de ska föregå med gott exempel. En bra väg till friska barn är en bra kost i förskolan (Tandläkarförbundet, 2005).

Vidare har Vårdförbundet, Tandläkarförbundet och Läkarförbundet har tillsammans genomfört en undersökning bland 1000 föräldrar till barn i åldrarna 4-6, 7-10 och 11-15 år. Undersökningen visar att föräldrar inte har tillräckliga kunskaper eller kontroll över barns kostvanor. Föräldrarna vill ha mer information om näringslära och hälsosam mat. Föräldrarna anser att mat och dryck har stor betydelse för barns nuvarande och framtida hälsa. De tror att följder som övervikt, fetma, diabetes mobbning och hjärtsjukdomar är konsekvenser av en felaktig kost. Undersökningen visar att knappt hälften av föräldrarna aktivt själva söker kunskap och information om vad barn bör få i sig. Föräldrarna påverkas av olika informationsflöden som familj, nära vänner, skola, myndigheter och massmedier. Barn får ofta i hög utsträckning själva välja vad de ska äta och dricka vilket i sin tur bidrar till den ökade konsumtionen av sött. Många barn får egna fickpengar och ges därmed eget ansvar över vad de vill göra med sina pengar. Samtidigt oroar sig föräldrar för att barnen lägger pengar på sötade livsmedel och menar att barn idag handlar mer godis och läsk än de själva gjorde som små. Föräldrarna tror att det är livsstilsförändringar och tidsbrist som gör det lättare för barnen att konsumera sötade produkter. Barnen idag får bestämma mer själva och reklam och ekonomi är faktorer som påverkar. I många familjer är det endast kvällsmålet som äts tillsammans med vuxna, frukosten äter många barn på egen hand. Föräldrarnas utbildning påverkar betydelsen av kost och hälsa inom familjen. Fler högutbildade föräldrar söker på egen hand information om betydelsen av god kost och hälsa hos barn och försöker aktivt påverka. En stor del av föräldrarna i undersökningen vill förbjuda läsk och godis i skolan samt införa obligatorisk fysisk aktivitet för alla barn. De vill också att reklam med onyttig mat riktad till barn ska regleras. I förskolan vill hälften av föräldrarna förbjuda sötade drycker och mellanmål. Undersökningens slutsats är att föräldrarna spelar en viktig roll när det gäller barns hälsa. Vidare visar undersökningen både att samhället bör ta ett större ansvar och att föräldrar ska ges samordnad information om barns kost och hälsa samt fysisk aktivitet (Tandläkarförbundet, 2007).

Kristiansson (2011) har skrivit två artiklar på Vårdguidens hemsida, en om vuxnas roll och en om socker, godis och läsk. Enligt Kristiansson (2011) äter barn idag för mycket av sötade livsmedel vilket leder till ohälsa. Därför det viktigt att minska på konsumtionen av dessa livsmedel. Söta produkter förekommer ofta i samband med frukost och mellanmål så som flingor, sylt, krämer eller smaktillsatt fil. Hur mycket socker barn bör få i sig dagligen beror på ålder, kön, energibehov och fysisk aktivitet. Men barn i åldern 1-5 år bör inte få i sig mer än 7-9 sockerbitar per dag. Enligt svenska rekommendationer bör högst 10 procent av det dagliga energiintaget bestå av tillsatt socker. Socker i form av bullar, godis eller kex ger barnen en energikick för stunden men ger ingen ihållande mättnadskänsla. Efter en stund blir barnen trötta och hungriga igen. Kost med tillsatt socker ger mindre plats för näringsrik mat hos barnen.

Saft och läsk är socker i flytande form och bör inte serveras till måltider annat än vid festliga tillfällen då det ger en sämre mättnadskänsla. Kristiansson (2011) rekommenderar vatten som släcker törsten till måltiderna istället. Vi äter inte mer socker idag än förr men då åt vi socker i form av strösocker eller sockerbitar eller i desserter. Idag äter och dricker vi mer saft, läsk och godis som innehåller socker. Vidare menar Kristiansson (2011) att barn bör vänjas tidigt vid osötade produkter då det inte finns anledning till det. Sötade livsmedel som bullar, kakor och godis innehåller hög energitäthet och mycket kalorier men ger inte särskilt mycket näring. Det finns många tillfällen på ett år att fira då det bjuds på sötade produkter. Barn som allmänt äter god och hälsosam kost har plats för lite extra men små barn äter mindre portioner därför bör den mat de äter vara näringsrik. Tänk ”lördagsgodis” (Kristiansson, 2011).

De vuxna i barnets närhet är viktiga aktörer i arbetet med barn och kost. Bra matvanor grundläggs tidigt och därför är vuxna viktiga förebilder för att visa på och erbjuda nyttig och god mat. Barn härmar vuxna och med det påverkas barn av vuxnas inställning och attityd till mat. Det krävs tålamod att introducera nya maträtter, grönsaker och frukter. Det ska inte ske under tvång och tjat men genom att göra det till något roligt och spännande för att väcka barnens intresse samt låta barnen ta tid på sig är viktigt. Exempel på att skapa goda förutsättningar är att duka fint tillsammans med barnen och äta tillsammans. Se till att det finns bra mat hemma i kyl och skaffereri. Det handlar inte om att förbjuda barnen söta saker men gör det till en vana att äta det vid speciella tillfällen och gör det till något som barnen väntar på. Vuxna har ansvar att föregå med gott exempel när det gäller frukt och grönt. Barnen bör vänjas vid att dricka mjölk eller vatten till måltiderna istället för saft och läsk. Allt kan inte förändras över en natt och ett långsiktigt planerande med mindre delmål rekommenderas. Barnen bör göras medvetna om att de äter för deras egen skull. Att ge mat som tröst är sällan rätt väg. Matminnen både positiva och negativa kan finnas kvar länge och bidra till att barnen senare väljer att äta eller inte äta vissa livsmedel. Förskolans personal är viktiga förebilder och ett komplement till hemmet. I förskolan kan en varierad meny bidra till att barnen testar nya maträtter. Kokerskan i förskolan har också en viktig roll och Kristiansson (2011) rekommenderar att förskolans team möter föräldrar på till exempel på föräldramöten för att diskutera barn och kost (Kristiansson, 2011).

5. Metod och material

Här kommer jag att presentera vilken metod och material som jag har använt mig av i min undersökning. Jag kommer också att berätta hur det gick till när jag samlade material till mitt empiriska material med intervjuer.

5.1 Metodval, tillvägagångssätt, urval och avgränsning

För att samla in material till uppsatsen valde jag att använda mig av kvalitativa, halvstrukturerade intervjuer med två pedagoger och två kokerskor på två olika förskolor som valt att arbeta med att minska på sockret i förskolan.

När jag valde informanter att intervjua så använde jag mig av ett så kallat "godtyckligt urval" det vill säga jag frågade personer som jag trodde skulle vara lämpliga att svara på frågorna. Det blev också ett urval delvis baserat på "självelektion" eftersom det var just dessa personer som var snabbast med att svara ja till att bli intervjuade (Larsen, 2009:77). Jag valde de här två förskolorna i de olika kommunerna dels för att få jämförelser mellan två kommuner och två olika förskolor. Jag hörde mig för bland vänner och kurskamrater hur det såg ut bland kommunerna och sedan tittade jag på olika kommuners hemsidor för att leta mig fram till förskolor med minskat sockerintag. Jag ringde sedan förskolecheferna och presenterade mig, därefter frågade förskolechefen personalen på förskolan och fick fram två intervjupersoner på varje förskola. De två första förskolorna jag ringde gav positiva gensvar och intervjuerna bokades in redan veckan därpå.

Min tanke var att jag utifrån en gemensam intervjuguide skulle intervjua 1 pedagog och 1 kokerska på 2 olika förskolor i 2 olika kommuner om minskat sockerintag. På grund av tidsbrist på båda förskolorna fick jag veta när jag kom dit att mina intervjuer på förskolorna skulle genomföras samtidigt med pedagogen och kokerskan. Det gick bra att göra intervjuerna tillsammans med båda men det jag känner är att intervjusvaren inte blev lika fördjupade som jag hoppats på. Istället för 30 min med var och en fick jag 30 min med båda samtidigt vilket också gjorde att tiden blev knapp för att hinna ställa frågorna som båda sen enskilt skulle försöka ge sitt svar på. Nackdelen med gruppintervju är också att informanterna kanske inte av någon anledning kunde säga vad de tyckte och kände samt att det som i mitt fall blev att en av personen tog över och pratade nästan hela tiden. Det jag märkte var att en del informanter redan innan kände sig osäkra och därför gärna hamnade i skym undan av den som mest pratade och höll med i det mesta som den svarade. Fördelen med att båda förskolorna hade ont om tid är att resultatet blir mer jämförbart då jag gjorde gemensamma intervjuer på båda förskolorna och att informanterna hade stöd av varandra i situationen och kunde komplettera varandras svar. Eftersom att jag fick två gruppintervjuer som resulterade i kortare intervjutid per person valde jag att hitta en förskola till med minskat socker i förskolan där jag intervjuade kokerskan och pedagogen var för sig i cirka 20-30 min var. Alla tre kommuner ligger i Stockholms län och alla tre har någon form av kostpolicy som det följer.

Intervjuerna spelades in och jag satt även med anteckningsblock och penna. Efter att intervjuerna slutförts lyssnade jag igenom intervjuerna och transkriberade dem. Jag valde att dela upp kokerskorna och pedagogernas svar var för sig för att lättare kunna göra jämförelser mellan förskolorna och mina informanternas olika yrkesroller i förskolan. Jag valde sedan att dela upp deras svar efter teman som också speglar mina frågeställningar i uppsatsen. Detta redovisas under resultat- och analysdelen senare i uppsatsen.

5.2 Kvalitativ metod

Kvalitativa intervjuer enligt Larsen (2009) innebär att informanten själv svarar fritt på frågorna vilket ger informantens egna fördjupade reflektioner istället för att kryssa i färdiga svarsalternativ. Jag använde mig av en halvstrukturerad intervju som innebär att jag hade färdiga frågor som i en strukturerad intervju men jag utgick inte enbart från mina frågor i ordning utan ställde även följdfrågor och hoppade lite bland mina frågor. Mina intervjuer blev en slags gruppintervju då jag inte satt enskilt med mina informanter utan satt med båda samtidigt (Larsen, 2009:s.83-87). Detta är en kvalitativ studie eftersom jag valt att fördjupa mig i hur personalen på just de undersökta förskolorna tänker kring socker och arbetet med minskat sockerintag i verksamheten. Den kvalitativa metoden har sin utgångspunkt i den hermeneutiska forskningstraditionen där man bland annat framhäver att det inte går att vara objektiv när man gör en subjektiv undersökning. Forskaren påverkar alltid studien eftersom denna väljer vilka frågor som ska ställas samt är den som tolkar och analyserar svaren. Vad forskaren själv har för förkunskaper och erfarenheter påverkar arbetet. Forskaren kan inte heller vara osynlig och neutral i mötet med informanterna och personkemin kan påverka hur det går under intervjuerna (Thomassen, 2006).

5.3 Validitet och reliabilitet

Validiteten i uppsatsen bör vara ganska god eftersom jag använde mig av kvalitativa, halvstrukturerade intervjuer med utgångspunkt i frågeställningarna. Informanterna var alltså inte låsta av fasta frågeformulär utan det gick att fördjupa svaren och ställa följdfrågor. Reliabiliteten däremot är till viss del låg eftersom detta är en kvalitativ studie som tar reda på hur just dessa informanter tänker kring och arbetar med policyn om minskat socker i förskolan. Men även en fallstudie kan ge en bild av hur människor resonerar och tänker kring ett ämne eftersom det blir en fördjupning (Larsen, 2009:80–81).

5.4 Forskningsetik

När jag gjorde mina kvalitativa intervjuer utgick jag i från Stukát (2005) som i sin bok lyfter fram några forskningsetiska principer som jag förhöll mig till under mina intervjuer. De tar bland annat upp olika krav som informationskrav, samtyckeskrav, konfidentialitetskrav och nyttjandekrav som jag tog hänsyn till och informerade mina informanter kring. De olika kraven handlar om att ge information kring ämnet som forskaren undersöker och vad informanternas svar kommer att användas till, att det ett är frivilligt deltagande och de har rätt att när som helst välja att avbryta samarbetet och att de kommer att vara anonyma och det ska inte kunna framgå några uppgifter i uppsatsen som kan leda tillbaka till informanterna samt att inte lämna ut uppgifter om dem (Stukát, 2005:138–143). Kommunerna som jag gjort min undersökning i kommer därför inte att nämnas vid namn och inte heller förskolorna. Jag har valt att inte nämna mina informanter vid namn utan har istället valt att kalla de för förskola 1, pedagog 1 och kokerska 1 och så vidare. Mina informanter är informerade om dessa ovanstående forskningsetiska principer.

6. Resultat och analys

I det här avsnittet kommer jag att presentera mitt resultat från intervjuerna tillsammans med teori och tidigare forskning. Jag har valt att använda mig av tre olika teman: *”vem bestämmer om minskat socker i förskolan – processen och policyn ”*, *”tankesätt och traditioner – det onda och det goda sockret”* samt *”arbetet med hälsa och kost i förskolan – vuxna förebilder”*.

Jag valde att undersöka tre olika förskolor från tre olika kommuner i Stockholms län som alla har en kostpolicy med riktlinjer om att minska sockret i sin verksamhet. På varje förskola intervjuade jag en kokerska och en pedagog för att få deras syn på vem som bestämmer, hur de arbetar på sin förskola och hur föräldrarna integreras i arbetet samt hur personalen uppfattar att föräldrarna ställer sig till policyn om minskat socker. Jag har valt att kalla förskolorna för förskola 1, 2 och 3. På varje förskola har jag intervjuat en kokerska och en pedagog vilka jag kallar för pedagog eller kokerska 1, 2 och 3. Pedagog 1 och kokerska 1 arbetar på förskola 1 och så vidare. Jag kommer att avsluta varje rubrik med en sammanfattning och diskussion.

6.1 Vem bestämmer om minskat socker i förskolan – processen och policyn

Förskola 1

Förskola 1 följer sin kommuns kostpolicy som beskriver att arbetet med kost ska syfta till att kvalitetssäkra måltidsverksamheten i det dagliga arbetet där maten som serveras ska vara av hög kvalitet och av bra näringsinnehåll vilket ska underlätta barns lärande genom mätta, pigga och friska barn. Vidare syftar policyn till att ge barn goda matvanor och en god relation till mat. Barnen ska ges färdigheter och kunskaper för hälsa och välbefinnande där måltiderna ska förebygga kostrelaterade problem som till exempel övervikt och fetma och hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes. Vidare syftar policyn till att utveckla barnens respekt, ansvar och förståelse för miljön och livsstilens betydelse för den. Måltiden ses som en viktig resurs för sociala kontakter och så långt som det är möjligt ska måltiderna användas som ett pedagogiskt verktyg. Även vårdnadshavare bör ges information om hur de kan stödja en bättre kost genom till exempel kostinformation till hemmen, ”skolmåltidens dag” eller föreläsningar. Detta stämmer bra överens med de riktlinjer som presenteras av Livsmedelsverket (2007). Bland annat säger Livsmedelsverkets råd för förskolan att det bör vara kommunens ansvar att upprätta en folkhälsoplan som bygger på riksdagens nationella folkhälsopolitik. Det övergripande målet i Sverige är att skapa förutsättningar för god hälsa för hela befolkningen på lika villkor. Detta ska bland annat innefatta kvalitetssäkring och rekommendationer för näringsinnehåll i måltiderna.

Det är kommunens ansvar att fördela arbetet mellan de olika inblandade aktörerna så som politiker, förskolechefer, pedagoger på förskolan och kostchefer (Livsmedelsverket, 2007:5). Förskola 1 började med kostpolicyn för mer än 10 år sedan menar pedagog 1 men minns inte exakt när det var. Hon berättar att när diskussionerna om socker och barn kom upp i media valde de på ett personalmöte att anta en policy kring kost i förskolan där de bland annat ville minska sockret men inte förbjuda det. Att medierapporteringen spelade roll när personalen fattade beslutet kan man koppla till det Erlanson-Albertson (2004) skriver om hur socker och dess påverkan på hälsan framställts i media genom åren. Under 1970-talet började media uppmärksamma att konsumtionen av fett och socker ökat sedan andra världskriget. Då lades mest fokus på fettet och åtgärder sattes in för att minska på det. Men problemet med övervikt hos befolkningen fortsatte trots att konsumtionen av fett minskat. Därför har fokus under senare år istället riktats mot sockret och dess hälsoeffekter. Johansson (2005) skriver att debatten om socker var ganska stor i media under 1970-talet och att fokus då låg på tandhälsan. Under 2000-talet har debatten kommit tillbaka igen men nu med fokus på problematiken med övervikt. När hoten om övervikt uppmärksammades reagerade både livsmedelsföretag och skolor vilket resulterade i insatser för att minska sockerhalten i maten som serverades i förskolor, på skolor och fritids (Johansson, 2005:26). Istället för socker och sötade krämer och nyponsoppa började de på förskola 1 servera naturell yoghurt med frysta bär, kanel eller äppelmos till. Sylt förekommer till vissa maträtter där det ska vara sylt till, till exempel blodpudding. Sen beslutet togs har personalen inte fått någon vidareutbildning utan har på eget intresse sökt information berättar pedagog 1.

Kokerska 1 är väl förtrogen med kommunens kostpolicy och har arbetat efter den i 10 år men känner sig inte säker på varför den kommit till men antar att det har att göra med att tidigare forskning visat att socker inte är bra för barn och att övervikt ökat i samhället. Själv har kokerska 1 alltid haft ett stort intresse för sund mat. Kokerskan menar vidare att hon inte är ute efter att strängt ta bort allt socker men hon vill ändå ta bort så mycket som möjligt. Det går inte att ta bort helt säger hon då socker finns i allt. Men det gäller att använda sunt förnuft. Kokerskan menar att det är olika från individ till individ hur engagerade de är i att minska på sockret. Vissa bryr sig och andra inte säger hon. Hon anser därför att det är bra att de har livsmedelsverkets rekommendationer bakom sig och kan förklara varför de gör som de gör för alla inblandade. Kokerskan säger att hon har sin egen personliga åsikt men den kan hon inte blanda ihop med sin roll som kokerska i förskolan. På förskola 1 har de äppelmos till yoghurt vilket hon menar också innehåller socker och skulle gärna se att det minskade. Barnen, menar hon, vänjer sig snabbt vid att vara utan. Kokerska 1 har även fått utbildning i hur socker påverkar barn vilket också är en del i varför de valt att minska sockret.

Barnens energibehov blir helt fel om de får för mycket sötsaker och det är viktigare att se till att barnen får näringsrik mat istället. Det ger barnen mer energi och de får bättre tålamod och leker och lär lättare.

När minskat socker infördes började de även med att se över barnens dagliga energibehov och ändrade bland annat på fruktsunden. Deras tankar stämmer väl in med det Kristiansson (2011) skriver. Han menar att söta produkter ofta förekommer i samband med frukost och mellanmål så som flingor, sylt, krämer eller smaktillsatt fil. Hur mycket socker barn bör få i sig dagligen beror på ålder, kön, energibehov och fysisk aktivitet. Men barn i åldern 1-5 år bör inte få i sig mer än 7-9 sockerbitar per dag. Enligt svenska rekommendationer bör högst 10 procent av det dagliga energiintaget bestå av tillsatt socker (Kristiansson, 2011). Vessby (2004) skriver att tillsatt socker ska högst stå för 10 procent av energitillförseln i det dagliga kostintaget. Socker har låg näringsstäthet och tillför extra energi. Diskussionen kring om det är fett eller kolhydrater som leder till fetma är stor och även diskussion kring om vi bör äta mat med högre andel fett eller kolhydrater. Han menar att det inte finns några anmärkningsvärda skillnader mellan den mat som allmänheten rekommenderas och de råd som ges för att behandla eller komma till rätta med övervikt, hjärtkärlsjukdom och diabetes (Vessby, 2004:70–75).

Förskola 2

Kommunens kostpolicy för förskola 2 syftar till att barnen ska få goda matvanor och främja en hälsosam livsstil där ansvaret ligger både hos förskolan och hemmet för att skapa sunda matvanor. På förskolan är det kokerskan eller kökschefen som har det största ansvaret att följa kostpolicyn. Goda kostvanor ger pigga barn och skapar förutsättningar för lek och lärande. Inom förskolan är måltiden också en del av den pedagogiska verksamheten. Barnen bör också göras delaktiga i frågor kring kost. Kostpolicyn är en konsekvens av den ökande övervikten och fetman i samhället. Kökspersonal ska regelbundet utbildas och gå på träffar med andra köksansvariga i kommunen för erfarenhetsutbyte och samordning av måltidsverksamheten. Även denna förskola följer alltså livsmedelsverkets rekommendationer som säger att kommunen ska ansvara för och fördela arbetet med att förmedla goda vanor vad gäller kost och hälsa bland befolkningen (Livsmedelsverket, 2007:5). Kommunen framhåller även att hemmet är viktigt och har ett stort ansvar för barnens kost och hälsa. Detta stämmer väl överens med det Vessby (2004) skriver om att det är viktigt att gemensamma, samordnade insatser görs i samhället, att alla ska dra åt samma håll. Kristiansson (2011) rekommenderar också att förskolans team möter föräldrar i gemensamma diskussioner kring barns kost. Sträng och Persson (2003) skriver att den primära socialisationen äger rum i ett mindre sammanhang med starka känslomässiga band, så som familjen.

Det är här barnet i första hand lär sig och tillgodogör sig nya kunskaper. Förskolan däremot representerar en sekundär primär socialisation. Detta sammanhang kompletterar hemmet och står för en annan typ av roll och lärande (Sträng och Persson, 2003:26–27).

Pedagog 2 berättar att de arbetat med kostpolicyn i ungefär 3 år. Kommunens beslut antar hon grundar sig media men också på att forskning visat att socker finns i mycket som vi stoppar i oss och att det kan vara skadligt, att det är beroendeframkallande och att det ger övervikt. Även denna förskola framhåller alltså att både media och forskning haft en avgörande roll när beslutet om att arbeta med ett minskat sockerintag på förskolan fattats. Pedagogen nämner i första hand övervikt som ett av problemen. Detta visar på det Johansson (2005) skriver om att debatten i media tidigare hade fokus på sockrets påverkan på tandhälsan men att fokus under senare år istället hamnat på problematiken med övervikt.

De arbetar med minskat socker och har tagit bort det tillsatta sockret men fortfarande förekommer lite socker på förskolan, i viss mat. Det är omöjligt att ta bort allt socker menar pedagog 2. Det som de har förändrat på förskola 2 är att de tagit bort alla krämer, smaksatta yoghurtar och filer, de har nästan tagit bort ketchup helt och de försöker i största mån att inte servera halvfabrikat. Pedagog 2 säger att de serverar lite frukt ibland och kanel till exempel till yoghurten. Även här kan man alltså referera till det Kristiansson (2011) skriver om att det ofta finns dolt socker i yoghurt och krämer som serveras på förskolan. Just dessa livsmedel har de alltså lagt fokus på i sitt arbete med att minska mängden socker. I början tyckte barnen att det inte var så gott men det serveras ingenting annat så barnen har fått vänja sig berättar pedagog 2. Jansson (2004) framhåller att det är viktigt att barn inte själva får bestämma vad de ska äta till vardags utan menar att det ska vara något som de kan göra ibland. Hon menar att barn kan förstå begränsningar och regler om socker och sötsaker och framhåller att det är skillnad på upplevelse och överlevnad (Jansson, 2004:139–149). I början kändes det tråkigt att börja med minskat socker menar pedagog 2. Att pedagogen tyckte att det kändes tråkigt kan ha att göra med det Johansson (2005) skriver om att socker spelar en stor roll i den sociala tillvaron och kan bidra till att höja stämningen eller ge tröst och vid en obehaglig situation (2005:37). Erlanson-Albertsson (2004) skriver också att socker smakar gott och ger välbefinnande (s.59-69).

Kokerska 2 berättar att sen policyn infördes har hon inte fått någon vidareutbildning inom området. Kokerskan har heller inte någon utbildning sedan innan inom kockyrket. Den största förändringen för kokerska 2 sedan policyn infördes är att hon lagar maten så mycket hon kan från grunden.

Kokerskan säger att det har blivit lite stressigare ibland men samtidigt tycker hon att det har fungerat bra när hon väl kommit in i det hela. Hade kokerska 2 vetat det hon vet idag hade hon börjat med att lagat maten från grunden mycket tidigare. Kokerskan tar alltså upp det som Johansson (2005) skriver om, att just hel- och halvfabrikat innehåller mycket dolt socker och därför bör undvikas (s.14).

Förskola 3

Förskola 3 arbetar för att minska socker och fett i förskolan. De arbetar mycket med hälsa och mat och menar att de i förskolan har goda möjligheter att främja en hälsosam livsstil hos barn och ge grundläggande matvanor. De arbetar med minskat socker och menar att livsmedelsverket gjort undersökningar som visar att barn får för mycket socker i sig. Deras menyer är därför anpassade för att innehålla så lite socker som möjligt. Dock förekommer det att sylt finns som tillbehör till exempel blodpudding eller pannkakor.

Pedagog 3 vet inte hur länge de arbetat med minskat socker men menar att det är några år. Vem som ligger bakom beslutet antar hon är de som beslutar om vilken mat som ska serveras i förskolorna, kommunen helt enkelt. Vad som ligger bakom beslutet gissar hon är att snabbmat ökat och att övervikten ökat, att socker är ohälsosamt. Hon menar att det gick smärtfritt och att det inte var en särskilt lång process. I början var det några som var kritiska till införandet berättar pedagog 3 och undrade vad det var för fel nu? Varför ska allt socker tas bort? Men det har inte varit några problem. Tandläkarförbundet (2007) kom i sin undersökning fram till att hälften av föräldrarna ställer sig positiva till att ta bort sockerrika mellanmål och livsmedel i förskolan. Undersökningen visar också att en stor del av föräldrarna inte bryr sig så mycket och att faktorer som föräldrarnas utbildningsnivå påverkar hur engagerade de är i barnens kost (Tandläkarförbundet, 2007). Pedagog 3 berättar att tidigare kunde de tycka att barnen ”kunde ju få en kaka” men det är inget som hon saknar eller tänker på idag. Detta uttalande skulle kunna förklaras med det Säljö (2010) skriver om. Han menar att människors sätt att tänka påverkas av kulturella och sociala erfarenheter. Människor skapar sin egen omvärld som de sedan kan utvecklas och lära sig nya saker i (Säljö, 2010:35). Pedagogen var själv inte drivande i processen utan menar att kommunen gick ut med det och att det bara var att följa. Sedan införandet av policyn har de inte fått någon vidareutbildning men gissar på att kokerskan har fått det. Kokerska 3 har arbetat på förskolan i 8 år och berättar att det var då som processen med minskat socker började. Hon säger att hon kom in som den ”elaka tanten” och tog bort allt sött, rensade ut alla söta livsmedel och köpte naturell yoghurt. Det var ingen jättestor process och kokerska 3 menar att personalen var väl informerade om det. Vad som ligger bakom beslutet om policyn tror kokerska 3 är forskning.

Själv tycker hon att hon varit drivande i processen eftersom hon började samtidigt som det infördes. Kokerskan har gått på någon föreläsning och på utbildning och inspirationskurser gällande vegetarisk kost och hur man kan introducera mer grönsaker osv. Två gånger per termin träffas de ungefär ett tiotal från olika kök i kommunen tillsammans med kostkonsulenter där de diskuterar och utbyter tankar och håller sig uppdaterad.

Diskussion – likheter och skillnader

På alla tre förskolor togs beslutet om att minska på mängden socker i förskolans kost på kommunal nivå. Beslutet grundade sig antagligen på både forskning om sockrets hälsoeffekter samt på medias uppmärksammande av det. På alla förskolor lade man fokus på att dra in på sockerrika mellanmål. De flesta var också mycket positivt inställda till satsningen även om det ibland tog ett tag att vänja sig vid tanken. Alla tycktes vara överens om att sockret inte skulle förbjudas helt utan att de istället ville visa barnen att det är skillnad på vardag och fest, överlevnad och upplevelse. Ingen av pedagogerna hade fått någon vidareutbildning i ämnet och endast en av kokerskorna. Detta trots att kommunerna, som står bakom beslutet, säger att det är en viktig del i processen.

6.2 Tankesätt och traditioner – det onda och det goda sockret

Förskola 1

På förskola 1 där pedagog 1 och kokerska 1 arbetar har de valt att inte längre fira barnens födelsedagar med glass och tårta som de gjort tidigare. Istället menar pedagog 1 att det räcker med ett kort och att de sjunger något för barnet. De behöver inte uppmärksamma barnet med sötsaker menar hon. Kokerska 1 anser att socker inte behöver vara förknippat med kalas. Vidare fyller pedagog 1 i att ibland har de gjort någon fruktsallad vid kalas men det är allt. Kokerska 1 säger att hemma får ju barnen både fredagsmys och lördagsmys så då behöver det inte serveras sötsaker på förskolan också. Detta synsätt ligger i linje med Livsmedelsverket (2007) som skriver att de på förskolan bör välja andra sätt att uppmärksamma barns födelsedagar än med just sötsaker. Fokus bör istället ligga på någon aktivitet och där är det bara fantasin som sätter gränser (Livsmedelsverket, 2007:20–22). I Livsmedelsverkets råd till förskolan (2007) står det också att godis, kex, bullar och liknande inte bör serveras alls eller högst en gång i månaden. De menar att det är bättre att föräldrarna får stå för den delen eftersom barnens sammantagna näringsupptag per dag är begränsat och godis, bullar och liknande tar plats för andra viktiga näringsämnen som barnen behöver (Livsmedelsverket, 2007:17).

Pedagog 1 berättar att föräldrarna var positiva till beslutet men att det hänt någon gång att det kommit några föräldrar ändå och velat bjuda på sötsaker till barnets födelsedag men då har pedagogerna fått avböja och hänvisa till kommunens policy som de måste följa. Annars är föräldrarna rätt nöjda med det minskade sockret för det är ju bra för dem också då de vet vad barnen får i sig. Enligt kokerska 1 är det väldigt viktigt att informera föräldrarna så att de förstår varför de inte längre kan ta med glass vid barnens födelsedagar. Men det handlade inte bara om att det var sött utan också om att det är mycket allergier på förskolorna så därför har kokerskan rekommenderat föräldrarna att inte ta med sig hemifrån.

I Livsmedelsverkets råd till förskolan (2007) står det att förskolan och hemmet är gemensamt ansvariga för vad barnen får i sig och hur måltiderna fördelas. Därför är det viktigt att ha en dialog med föräldrarna och förklara varför man till exempel väljer att inte bjuda på sötsaker när det är kalas (Livsmedelsverket, 2007:20–22). Enligt kokerskan är många föräldrar positiva till det arbetet med att minska på sockret men det är egentligen bara en liten del som bryr sig och engagerar sig. Sedan finns det en större del som inte bryr sig alls och då menar hon att det är tur för dem att förskolan ändå tänker på vad de serverar barnen på förskolan.

Kokerska 1 berättar att det nyligen varit kanelbullens dag och då fick barnen varsin bulle. Det finns vissa tillfällen per år som förskolan väljer att uppmärksamma då det blir lite festligare men det är kanske 3-4 gånger per år berättar pedagog 1. De har till exempel också firande kring jul tillsammans med föräldrarna där de pysslar tillsammans och då det även bjuds på pepparkakor och lussekatter och midsommar firar de med glass och jordgubbar. Även förskolans dag tycker de är viktigt att uppmärksamma. Så även om de på förskolan väljer att inte äta sötsaker på barnens födelsedagar så väljer de ändå att servera bullar och annat vid vissa utvalda högtider. Detta visar på att förskolan vill förmedla det som Johansson (2005) skriver om: det onda respektive det goda sockret. Det goda sockret syftar på de sötsaker som vi bakar och serverar när det är fest och stora högtider och som bidrar till att höja den goda stämningen. Sötsakerna kan också vara en stor del i själva traditionen. Ett exempel på det är julfirandet. Då är det fest och man vill att barnen ska få en minnesvärd och positiv upplevelse (Johansson, 2005:27–34:37).

Jag frågade mina informanter om hur det såg ut i fikarummet på förskola 1, om de valt att ta till sig kostpolicy och minska sockret även där. Pedagog 1 säger att personalen tänkt på att minska på sockret även i personalrummet. Tidigare fanns det en lista uppe där de skrev upp sig för att baka åt varandra varje fredag men nu sker det bara någon gång ibland och de skriver inte någon kölista på vem som ska baka längre.

Även kokerska 1 håller med om att de minskat på sötsakerna i personalrummet. Tidigare hade de fikar varje vecka och senare blev det en gång i månaden. Men personalen inspirerade varandra till att bli hälsosammare och uppmärksammade och uppmuntrade varandra om de kunde komma med nyttigare alternativ berättar kokerska 1.

Förskola 2

Även på förskola 2 har de valt att inte fira barnens födelsedagar med sötsaker. Pedagog 2 berättar att de inte firar mer än att de uppmärksammar barnet, sjunger en sång och sedan kanske barnet får bestämma någon aktivitet eller vara med och duka.

Pedagog 2 menar att de försöker komma i från det här med att vi måste äta så fort något ska firas och det är också något som uppmärksammats i samhället idag att när människor möts så är det alltid mat inblandat. De tycker också att det här med födelsedagar är något som får stå för familjen och att de ska få välja hur de vill fira sina barn. Johansson (2005) menar att det inte bara är sockret i sig som spelar roll utan att det finns fler faktorer som påverkar. Barn tycker om och vill ha sötsaker och inte sällan står föräldrar som aktörer då det är de som bestämmer vad deras barn ska äta, vad som finns i skafferiet och kylskåp. Föräldrar har ett ansvar att hålla isär socker och barnens smaklökar genom att inte vänja barnen vid sötsaker (Johansson, 2005:9). Känner föräldrar att de verkligen vill servera något när deras barn fyller år har de försökt visa att man kan göra det på fler än ett sätt och att det inte måste vara socker inblandat berättar pedagog 2. Kokerska 2 fyller i att de inte heller har något alternativ som frukt som de serverar istället utan kalasen firas utan mat inblandat. Sedan detta infördes har de stött på föräldrar som tycker att det är fånigt och som velat bjuda på glass och annat när barnen fyller år men det har de fått säga nej till och visa hur de arbetar och berätta att det är kommunens policy samt livsmedelsverkets riktlinjer som de måste följa berättar pedagog 2. Kanske grundar sig personalens tankar på det Johansson (2005) skriver. Hon menar att föräldrar vill se sina barn glada och lyckliga. Föräldrar har samtidigt ansvaret att ge sina barn näringsrikt kost. Föräldrarna har makten att uppfylla barns önskningar om till exempel godis samtidigt som de också kan förbjuda det om barnen missköter sig. Det goda sockret anses definiera barndom, både i vardag och fest (Johansson, 2005:27–34). Säljö (2010) skriver att lärande bygger på erfarenheter och insikter och förväntningar som byggs upp i sociala sammanhang i samhället under historien. Människor väljer sedan vad de tar med sig från ett socialt sammanhang och hur de ska förhålla sig till den kunskapen. På det sättet förs traditioner både vidare och görs om (Säljö, 2010:18:21).

Även på denna förskola finns det vissa dagar om året som uppmärksammas. Bland annat sommaravslutningen då de på förskola 2 kan bjuda på glass för 5-åringarna som ska börja skolan till hösten eller vid jul då de har en pysseldag på förskolan där föräldrarna är med hela dagen, då brukar de bjuda på pepparkakor och saft men det kanske är högst 3-4 gånger om året som de gör det berättar pedagog 2. Tidigare innan policyn kunde de dricka julmust på julavslutningen och då fanns det föräldrar som inte erbjöd det hemma och tyckte att det kändes lite olustigt att första gången deras barn fick smaka på julmust blev på förskolan. Livsmedelsverket (2007) skriver att det vid festliga tillfällen så som gemensamma högtider och annat äts det i många kulturer livsmedel som innehåller sött och fett. Det blir något annat än vardagens måltidsmeny. Med bättre ekonomi och välstånd kan människan unna sig något gott som godis, läsk eller bullar vilket bidragit till den ökade övervikten hos befolkningen (Livsmedelsverket, 2007:20–22). Detta gällde också på förskola 2. Men de hade alltså ändå försökt göra det lite mer nyttigt genom att ta bort julmusten.

Pedagog 2 berättar att i fikarummet har de minskat på socker och sötsaker men inte slutat helt. Förut var det varje vecka, de hade ett schema berättar pedagog 2 och varje fredag var det någon som skulle baka men nu är det kanske högst en gång i månaden istället. Personalen är väldigt duktiga på att baka och det är ju roligt när någon bakar själv och tar med sig sedan kan de ibland känna att nu har de verkligen varit duktiga, här är lite fika som de kan unna sig. Visst kan det låta lite motsägelsefullt menar pedagog 2, det kan hon inte sticka under stolen med. Själv älskar hon godis och har alltid en godispåse i väskan. Vidare berättar hon att under jul och påsk är fikarummet fyllt med fika, godis och annat som föräldrar tar med till personalen för att visa uppskattning. Pedagog 2 tycker att det är bättre att de tar med fika till personalen än presenter som de gjort tidigare för att visa uppskattning. Det är bättre att hela stugan får något att dela på. Kokerskan upplever att alla i personalen på förskola 2 är positiva till att de minskat på sockret även i personalrummet. Ibland brukar hon göra något av frukt som börjar bli gammal men det serveras bara i personalrummet. Några pedagoger har frågat om kokerska 2 inte kan beställa kakor ibland men det får hon säga ifrån till. Istället säger hon att de kan baka själva hemma och ta med om de vill.

Förskola 3

Förskola 3 firar inte kalas alls i någon matsituation utan de har hellre disco eller att barnen på andra sätt uppmärksammas säger kokerska 3. Vidare menar hon att det är bra att de slutat fira kalas med sötsaker för annars kan det bli väldigt mycket kalas för barnen om de ska firas på förskolan och sedan hemma och kanske ha kompiskalás eller slätkalás. Det är bättre att föräldrarna själva får ordna med det. Födelsedagar firar de inte med något matigt utan de uppmärksammar barnen på annat sätt genom en sång eller att de kan få välja en sång berättar pedagog 3.

På förskolan kan de ju ha festligheter utan socker menar hon men hemma har hon en annan roll. Det är inte många föräldrar som försökt komma med sötsaker till kalas på förskolan eftersom att det inte firas och då behöver heller inte föräldrarna tänka på allergier och annat berättar kokerska 3. Pedagog 3 säger att det är de som arbetar på förskolan som bör ha ansvaret att veta och bestämma över det som serveras i förskolan och inte föräldrarna. Kokerskan tror att det är många föräldrar som tycker att det är bra att de inte serverar socker. I läroplanen (lpfö98 reviderad 2010) står det att varje barn ska lära sig att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. Det står också att hemmet ska göras delaktigt och att förskola och hem ska samarbeta kring olika mål (2010:10:13). Vissa dagar på året uppmärksammar de traditioner och då kan det ju bli någon sötsak som till exempel vid jul – då har de lussebullar och pepparkakor, de firar våffeldagen och vid midsommar brukar de ha jordgubbar och glass. Men det är ju tradition och det är inte så att de får äta hur mycket som helst menar kokerska 3. Till jul bakar de lussebullar men det är tradition säger pedagog 3, men de vill inte ta bort någonting i onödan. Kristiansson (2011) menar att barn bör vänjas tidigt vid osötade produkter då det inte finns anledning till det. Sötade livsmedel som bullar, kakor och godis har hög energitäthet och mycket kalorier men ger inte särskilt mycket näring. Det finns många tillfällen på ett år att fira då det bjuds på sötade produkter. Barn som allmänt äter god och hälsosam kost har plats för lite extra men små barn äter mindre portioner därför bör den mat de äter vara näringsrik. Det handlar inte om att förbjuda barnen söta saker utan att göra det till en vana att äta det vid speciella tillfällen och göra det till något som barnen väntar på. Tänk ”lördagsgodis” (Kristiansson, 2011). Detta synsätt på socker tycks de alltså ha på förskola 3 eftersom de har sötsaker vid vissa festliga tillfällen men inte vid födelsedagar eftersom det i så fall skulle bli allt för ofta. Kokerska 3 säger att de vid julgransplundringen skulle kunna ha clementiner och russin istället för sötsaker. Det var väl det som pedagog 3 var lite rädd för att barnen skulle reagera över om de tog bort det som de var vana vid, som de gillar. Men det har inte varit något problem vid andra tillfällen, de har haft fest ändå berättar hon. De vill ju också att familjerna ska kunna erbjuda sötsaker hemma och äta glass och godis, det behöver inte förskolan stå för, utan det får ju barnen ändå hemma säger pedagog 3. Johansson (2005) menar att socker inte bara handlar om hälsofaror. Bullar, tårta, godis och andra söta livsmedel är förknippade med fest och gemenskap, det är gott, mysigt och trevligt (s.7). Det goda sockret syftar på det lilla extra, en guldkant i vardagen – gemenskap, smakfullt och en trevlig stund. Högtider stundar och det ger ett tillfälle för föräldrar och barn att tillsammans baka något gott. Den sociala samvaron spelar en stor roll gällande det goda sockret. Det goda sockret kan höja en redan trivsam tillvaro och även göra en obehaglig situation behaglig (Johansson, 2005:27–34). Kanske var det tankar som dessa som gjorde att pedagogen ändå sa att hon inte ville ta bort alla sötsaker för barnen.

Enligt pedagog 3 har de minskat med sötsaker även i personalrummet, tidigare var det fika varje fredag och nu är det bara ibland säger pedagog 3. Kokerska 3 håller inte riktigt med utan medger att i fikarummet har det inte skett en jättestor förändring. När någon fyller år bjuds det på fika och så tyvärr slarvas det väl lite där säger kokerskan samtidigt som hon menar att personalrummet är en annan sak.

Diskussion – likheter och olikheter

Likheter mellan förskolorna är att de alla valt att inte fira födelsedagar med mat eller sötsaker inblandat. Även vid andra firanden säger de att de försöker lägga fokus på annat än mat. Men alla tre förskolor håller ändå fast vid att vissa tillfällen ska uppmärksammas med bland annat sötsaker, speciellt jul, men det är sådant som är traditioner menar de.

Men kokerska 3 var ändå lite mer öppen för att kunna ta bort sötsakerna även vid sådana tillfällen och till exempel servera clementiner och russin när de har julgransplundring. Pedagogerna tycktes tänka att det vore fel att ta bort sötsakerna för barnen vid just sådana traditionstyngda tillfällen så som julen. Johansson, (2005) skriver att föräldrar ofta vill ge sina barn bra upplevelser och minnen just kring traditionella högtider som till exempel julen och att de därför tycker att barnen bör få godsaker vid dessa tillfällen (S.37). Kanske tänker pedagogerna på samma sätt? Samtidigt vänjer sig barn fort vid förändringar och har lätt för att acceptera dem (Jansson, 2004).

Även i fikarummet har alla förskolor valt att ha kvar fika även om de skurit ner på det. Men de menar att det är en annan sak. Det är ofta vuxna som har svårt att släppa sockret medan barnen ännu inte introducerats på det eller behöver det så som de vuxna. Vessby (2004) lyfter fram är att det är svårt att ändra matvanor vilket bland annat har med kultur, vanor och livsmedelsutbud att göra. De sa också att det är saker som de gör i personalrummet och att det därför är en annan sak än när de är med barnen. När de är med barnen ska de vara bra förebilder när det gäller kosten.

6.3 Arbetet med hälsa och kost i förskolan - vuxna förebilder

Förskola 1

På förskola 1 berättar pedagog 1 att hon har arbetat med både små och stora barn och menar att det här med kost är ingenting som de lär ut. Hon säger istället att vi lever som vi lär. Det handlar om sunt förnuft. Ibland kan de gå in närmare på det i förbifarten men det är inget som de arbetar med i teman eller har som projekt, pedagog 1 tycker att det finns mycket roligare och viktigare saker att arbeta med. Vid måltiderna förekommer ändå lite prat om mat och hälsa.

Kokerskan dukar upp grönsaker på ett fat på bordet och därefter försöker personalen få barnen att smaka och visa på att grönsaker är bra att få i sig. Ibland är en del barn försiktiga och vill inte smaka men när de ser att andra barn provar så brukar de till slut ge med sig och testa säger pedagog 1. Detta sätt att tänka och jobba ligger i linje med Livsmedelsverket (2007) som skriver att personalen på förskolan är viktiga aktörer och har ett stort ansvar som förebilder gällande måltiden i förskolan. En god kost ger mätta, pigga barn med lust och ork att leka och lära. Personalen har förutsättningar att lära barnen goda matvanor och måltidsordning. Att redan i förskolan lägga grund för goda matvanor har betydelse för barnets liv. Barn som får smaka och pröva nya, olika rätter blir mer allätare och mindre kräsna. Personalens ansvar i förskolan vid måltider är att uppmuntra till att prova nya livsmedel och maträtter. Detta ska ske utan tvång och kännas lustfyllt och spännande (Livsmedelsverket, 2007:20–22).

Vad gäller pedagogens uttalande om att de framför allt jobbar med kost och hälsa genom att själva vara goda förebilder och försöka prata positivt om nyttig mat så ligger det i linje med det Säljö (2010) skriver om Vygotskys teorier. Människor utsätts för resonemang och handlingar i olika sociala sammanhang och på det sättet kan de observera och lära av dem för att sedan genomföra dessa på egen hand. Människor befinner sig ständigt i olika utvecklingszoner och den mer kompetente lär den mindre erfarna. Skolans värld är en viktig arena för kognitiv och social utveckling och här är det läraren eller de vuxna som förmedlar kunskap. Barn blir också medvetna om vad som är värdefullt och intressant genom att lyssna på vad vuxna pratar om och hur de pratar om olika saker. (Säljö, 2010:212–123:37:48). Vad gäller det sistnämnda kan man fundera över det pedagog 1 sa om att det finns viktigare och mer intressanta ämnen att arbeta med. Speglar denna åsikt av sig i arbetet med barnen? Att inte prata så mycket om kosten kan enligt Vygotskys teorier visa på att den inte är viktig. Kokerska 1 har många idéer på hur de kan arbeta med kost och hälsa på förskolan. Bland annat genom att visa nya grönsaker som pedagogerna kan visa upp och prata om på samlingarna som sedan kokerskan kan använda i maten på olika sätt. De kan också odla egen potatis som de sedan skulle kunna använda i matlagningen där barnen får känna sig delaktiga. De kan också prata med barnen om ekologisk och vegetarisk mat, dels för att det i samhället är ett alternativ som många väljer. Men det märks ju också att barnen är påverkade hemifrån när de kommer till förskolan. De kan säga saker som att de inte vill ha ekologiskt för det inte är bra berättar kokerska 1. Att prata med barnen om kost tycker kokerskan att de kan göra tidigt men då får de lägga det på en nivå som passar barnen. Hon menar att det är viktigt att göra barnen medvetna om sina val. Det här är aktiviteter som kokerska 1 hoppas kunna få in på förskola 1 och hon vill gärna skapa ett samarbete mellan pedagoger och kök. På förskola 1 serverar de maten som en buffé vilket kokerska 1 menar ställer högre krav på pedagogerna.

Barnen, menar hon, går lätt och tar själva och då får pedagogerna ingen insyn i vad barnen tar eller hur mycket de tar av en sak. Kokerskan har ibland känt att hon fått sitta i matrummet och hålla koll när barnen tar mat för att pedagogerna inte lagt så mycket intresse vid det. Kokerskans resonemang stämmer väl överens med det Jansson (2004) skriver. Hon menar att det inte är bra för barn att, mer än till fest, ”designa” sin egen måltid. Att få bestämma sig för det godaste är inte en rimlig vardagsrutin utan det är något man kan få göra ibland. Istället ska de hjälpa barnen att äta efter tallriksmodellen (Jansson, 2004:139–149). Att pedagogerna inte alla gånger ser efter vad barnen lägger upp på sina tallrikar tror kokerskan till viss del handlar om egna värderingar. Men det är något de måste lägga åt sidan när de arbetar säger hon. Det går kanske inte att göra som vi gör hemma på arbetet. För kokerskan är det inga problem, säger hon, då hon själv är medveten och intresserad av att äta en balanserad och nyttig kost vilket också ska förmedlas till barnen på förskolan. Kokerskans resonemang stämmer överens med det Jansson (2004) skriver om.

De vuxna bär ansvaret gällande kost för barn och det är de som lagar och serverar barnen. De vuxnas vanor och rutiner får barnen leva med. Inom barnomsorgen är måltiden viktig för att få barn att förstå hur och vad de bör äta för att må bra, speciellt för barn som inte får det hemma. Jansson (2004) skriver vidare att i Sverige har barn det bra och vi lever i överflöd. Men detta överflöd sätter spår och fetma kan komma att ta fler liv i världen än vad svälten gör. Fetma har blivit ett av jordens stora hälsohot där starka företeelser i samhällsutvecklingen gör allt fler barn överviktiga. Därför behöver vi på olika nivåer kämpa för att se till att barnen utvecklas till friska vuxna (Jansson, 2004:139–149). På förskola 1 erbjuds personalen pedagogisk måltid vilket innebär att de ska äta med barnen och då också det som bjuds. Måltiden ingår i arbetet och kokerskan menar att det då inte går att äta efter en särskild diet och bara äta grönsaker eller bara ta kött till exempel, utan för att visa barnen rätt måste även pedagogerna äta av allt. Barnen ser vad som ligger på pedagogens tallrik och pedagogerna är barnens förebilder menar kokerska 1. Även här stämmer kokerskans tankar väl överens med det Jansson (2004) skriver. Dieter som utesluter vissa livsmedel kan vara farligt för barn. Barn behöver få i sig av alla näringsämnen och bör äta efter tallriksmodellen. Hon skriver också att barn behöver en fyrkantig struktur (Jansson, 2004:139–149).

Kokerskan har ju som tidigare nämnts fått lite utbildning men hon menar att det inte alltid hjälper när hon sedan själv står i köket och ska försöka göra något av det hon lärt sig. Där har hon tur eftersom hon själv är så intresserad. Dock kan hon kanske se att pedagogerna också skulle behöva utbildning i hur de kan introducera maten för barnen och vilket förhållningssätt de bör ha. Livsmedelsverket (2007) menar, precis som kokerskan på förskola 1, att personalen bör ges fortbildning gällande hälsa och kost. Det bidrar enligt Livsmedelsverket till att skapa tillfällen för föräldrar, personal och kostansvariga på förskolan att samtala om kost och hälsa.

Enligt läroplanen har också förskolan i uppdrag att förmedla en hälsosam livsstil och lägga grund för barns lärande. Måltiden är ett viktigt verktyg i förskolans uppdrag (Livsmedelsverket, 2007:9). Kokerska 1 är medveten om att det kan vara stressigt runt måltiderna och att de inte alltid hinner med alla barn runt buffébordet för att se vad de kan lägga upp. Men det gäller att hitta vägar som passar alla där de kan få ut så mycket som möjligt av måltiden som också är en lärsituation för barnen. Det är inte bara lunchen utan det är lika viktigt att barnen får i sig näringsrik kost även vid frukost och mellanmål och att pedagogerna även där tar tillvara på tillfällena och visar barnen vad sund kost innebär säger kokerska 1. Livsmedelsverket (2007) skriver att den pedagogiska måltiden är ett tillfälle för samtal om mat och olika matkulturer, vad de behöver få i sig och vad som händer i kroppen. De framhåller att vuxna är viktiga förebilder i detta och om de inte äter samma mat eller dricker samma dryck går mycket förlorat (Livsmedelsverket, 2007:20–22). Men det är svårt att hinna med även för kokerska 1.

Från början var kokerskan bara någon som skulle röra i en gryta till att idag ha väldigt stort ansvar gällande egenkontroll, hygien, information till föräldrar, barn och pedagoger samt följa rekommendationer och laga nyttig och näringsrik mat. Kokerskan håller alltså till väldigt stor del med Livsmedelsverket men menar att det är svårt att hinna med alla gånger både för pedagoger och kökspersonal.

Personalen på förskola 1 försöker inte påverka föräldrarna på något sätt, det är inte deras uppdrag menar pedagog 1. Istället berättar pedagogerna för föräldrarna hur de arbetar på förskolan och att de försöker erbjuda sund mat låter bli att toppa med socker. Vad föräldrarna sedan väljer att göra är deras ensak säger pedagog 1 men hon hoppas att det får dem att tänka och vara kloka resten av tiden också. De berättar ju också varför de jobbar med detta, varför det är så viktigt. Kokerska 1 berättar att i hennes arbetsuppgifter ingår det att informera föräldrar och göra dem delaktiga i verksamheten. Men det är fortfarande nytt och inget som ännu påbörjats. Dock tycker kokerskan att det är viktigt att föräldrarna får insyn. Detta var något som inte pedagog 1 var medveten om. Kokerska 1 säger att det hör lite till överkurs och ligger långt fram i planeringen. Detta stämmer med det Kristiansson (2011) skriver om. Kokerskan har en viktig roll och han rekommenderar att förskolans team möter föräldrar på till exempel föräldramöten för att diskutera barn och kost.

Förskola 2

På förskola 2 har de inte pratat jättemycket om just hälsa och socker. Inte på småbarnsavdelningen där pedagog 2 arbetar men det har nog kommit upp mer bland de större barnen men de har valt att inte uppmärksamma att de minskat sockret och berätta om att för mycket socker kan vara skadligt. De är ju barn menar pedagog 2 och de vill att barnen ska få vara barn.

En anledning är för att de inte vill föra över samhällets ideal om att du blir tjock om du äter socker och att det inte är bra för kroppen. Det finns ju barn som säger att de inte får ha smör på smörgåsen för att föräldrarna säger att man blir tjock av det. Barn idag är mycket mer medvetna än vad pedagogen själv var i den åldern berättar pedagog 2. Då kunde hon bre på hur mycket smör som helst och tyckte att det var jättegott menar hon. Det är ett konstigt ideal som media visar upp idag, att man måste se ut på ett visst sätt för att duga. Men det är självklart ändå viktigt att uppmärksamma barnen om hälsa men det är dumt att väcka den björn som sover. Detta kan kopplas till det Säljö (2010) skriver. Språket har stor betydelse för kunskapsförmedling. Värderingar och attityder gömmer sig i och kan urskiljas i språket (Säljö, 2010:37:104). Media har under de senaste åren fokuserat mycket på övervikt när de talat om sockrets påverkan på hälsan. Trots att det finns många andra aspekter på varför vi bör undvika socker.

Johansson (2005) skriver att hälsodebatten i media har kommit och gått genom åren men att den nu är ganska stor och fokus ligger mycket på socker och just övervikt (Johansson, 2005:24:26). Säljö (2010) skriver att kulturella normer och värderingar förändras och ser olika ut i olika kulturella sammanhang. Även förväntningar på hur barn ska bete sig varierar (Säljö, 2010:36). På förskola 2 vill de att barnen ska få vara barn så länge som möjligt och inte ännu bli medvetna om de ideal som samhället visar. Personalen försöker istället vara medvetna och pålästa och menar att de vet ju att barn idag rör på sig mindre, att dataspel tar över barns vardag och att övervikt ökar. I och med deras medvetenhet försöker de då istället att se till att barnen är ute mycket och rör på sig och försöker servera god mat på förskolan. Men inte att de pratar om vikten att röra på sig med barnen, de vill inte att barnen ska behöva vara för medvetna och att leka och röra på sig ska vara roligt, inget nödvändigt måste för att man ska passa in i dagens ideal berättar pedagog 2. Men vi får mycket på köpet utan att prata om det vilket pedagog 2 tycker är bra. Pedagogens sätt att tänka stämmer ganska bra överens med det Kristiansson (2011) skriver. Vuxna har ansvar att föregå med gott exempel när det gäller frukt och grönt och barnen bör vänjas vid att dricka mjölk eller vatten till måltiderna istället för saft och läsk. Allt kan inte förändras över en natt och de bör planera långsiktigt och ha mindre delmål. Matminnen både positiva och negativa kan finnas kvar länge och bidra till att barnen senare väljer att äta eller att inte äta vissa livsmedel. Förskolans personal är viktiga förebilder och ett komplement till hemmet. I förskolan kan en varierad meny bidra till att barnen testat nya maträtter (Kristiansson, 2011).

Pedagogerna på förskola 2 försöker inte påverka föräldrarna och det de gör på förskolan det står de för. Vad föräldrarna sedan väljer att göra hemma är inte deras sak.

De vill inte att föräldrarna kommer dit och berättar hur de ska sköta sitt arbete och då kan personalen heller inte säga till föräldrarna hur de ska göra med sina barn menar pedagog 2. När barnen är på förskolan är de deras ansvar och hemma är det föräldrarnas. Tidigare hade de även ett föräldraråd där föräldrar och chefer träffades en gång per termin och diskuterade arbetet på förskolan. Därför är många föräldrar insatta och väl informerade om hur vi arbetar på förskolan och varför säger pedagog 2. Livsmedelsverket (2007) skriver att när det gäller föräldrar bör alla aspekter av maten i förskolan diskuteras enskilt och i grupp. Det är till fördel om alla delaktiga i förskolan deltar under något föräldrasamtal. Föräldrarna och hemmet är det som finns i barnets liv från början och lägger grunden. När barnet sedan börjar på förskolan blir förskolan och hemmet gemensamt ansvariga och måltiderna fördelas till de olika områdena. Öppna samtal med föräldrarna skapar mindre chans för missförstånd om vem som har ansvar för vad (Livsmedelsverket, 2007:20–22). Pedagog 2 säger att de visserligen har haft ett föräldraråd och att föräldrarna har blivit väl informerade om arbetet. Däremot vill de inte lägga sig i för mycket och säger att vad föräldrarna gör hemma är deras ensak.

Detta går emot det Livsmedelsverket skriver om att förskolan och föräldrarna är gemensamt ansvariga för vad barnen får i sig.

Förskola 3

På förskola 3 pratar de inte med barnen om socker eller hälsa. De har ”miniröris” en gång i veckan och går ofta till skogen där barnen får möjlighet att röra på sig lite extra. Pedagog 3 säger att deras kokerska är väldigt bra eftersom hon handlar in nya frukter och serverar olika maträtter och annat som barnen kanske inte får hemma. Det är inget tvång att barnen måste prova men pedagogerna försöker få alla barn att smaka. I början menar hon att barnen kan vara motsträviga men när de sett maten några gånger så brukar de bli intresserade och våga smaka. Det är väldigt mycket prat i samhället om att människor är stressade och kan personalen på förskolan ge barnen en bra kost och se till att de rör på sig samt en sund inställning till mat så är det ju jättebra menar pedagog 3. Personalen på förskola 3 är olika medvetna om socker och dess påverkan men det är inget som de brukar diskutera på förskolan eftersom de får den mat de får och inte kan styra över det. Kokerska 3 berättar att på förskolan försöker de servera en vegetarisk rätt i veckan. De arbetar också mycket med tallriksmodellen och har tallrikar som är indelade efter just tallriksmodellen för att barnen ska lägga upp maten rätt. De har även en prototyp framme som barnen kan titta på. Förskolans arbete med och resonemang kring kosten stämmer bra överens med vad Jansson (2004) skriver. Hon menar att råd om mat i fråga om förbyggande för övervikt och fetma bör utgå från tallriksmodellen, vara varsam och vettig, barnen ska äta på regelbundna tider och äta mer frukt och grönsaker. Kosten ska ätas av alla barn – knubbiga som smala.

Det finns ingen vetenskaplig forskning gällande kost som visar på minskade risker för att normalviktiga barn ska bli överviktiga. Tallriksmodellen är en svensk uppfinning som är bra att följa oavsett. Den fördelar de olika livsmedlen och hjälper oss att bevaka proportionerna (Jansson, 2004:139–149).

Kokerska 3 berättar att de har ”miniröris” och hälsoveckor någon gång per år där de tänker mer på hälsa och kost. Femåringar får även en dag i veckan vara med kokerskan i köket. Då får ett barn ta på sig kockkläder och vara med i köket hela dagen, bestämma vad de ska laga tillsammans med kokerskan och servera det till de andra barnen. Det är väldigt populärt berättar kokerska 3. Efter att alla femåringar fått vara med i köket sammanställer hon en receptbok som barnen får med sig när de slutar på förskolan. Barnen får lära sig hur matlagning går till, om hygien och får insikt om var maten kommer ifrån. Måltiden i verksamheten är ett viktigt tillfälle att ta vara på gällande barns matvanor anser kokerska 3. Hon menar att tiden borde tas tillvara på mycket mer. Tyvärr säger hon att det ibland är stressigt och ont om personal vilket gör att de väljer den lätta vägen. Kristiansson (2011) skriver att positiva matminnen kan bidra till att barn väljer att äta vissa livsmedel.

Johansson (2005) skriver att hel- och halvfabrikat har en stor mängd socker (S.14). Därför kan det tänkas att aktiviteter som att barnen får vara med och laga mat kan vara bra eftersom de lär sig hur riktig matlagning går till och vad maten innehåller samtidigt som det är en rolig upplevelse som kan bidra till att väcka ett intresse för nyttig och vällagad mat hos barnen.

Kokerska 3 menar att barn idag själva är medvetna och att media och samhället påverkar. Även föräldrar påverkar barnen och det händer ibland att barn kommer med kommentarer om vad som är nyttigt och onyttigt. Men det är inget som de försöker prata om på förskolan. Istället försöker de få barnen att äta mer grönsaker. Genom att säga att något är nyttigt eller onyttigt menar kokerskan att de kan skrämman barnen från att våga prova nya rätter. Samtidigt menar hon att det blir lite konstigt när barnen kommer hemifrån med kunskaper om vad som är nyttigt och inte och vad föräldrar äter när de bantar. Men det är så verkligheten ser ut menar hon och den ska barnen förr eller senare möta. Samtidigt vill de inte göra barnen för medvetna menar hon. Socker och mat är alltid ett hett ämne menar kokerska 3 och på förskolan tycker hon att det ofta pratas om och diskuteras. Kristiansson (2011) menar att de vuxna i barnets närhet är viktiga aktörer i arbetet med barn och kost. Bra matvanor grundläggs tidigt och därför är vuxna viktiga förebilder som kan visa på och erbjuda nyttig och god mat. Barn härmar vuxna och med det påverkas barn av vuxnas inställning och attityd till mat. Det krävs tålamod att introducera nya maträtter, grönsaker och frukter. Det ska väcka barnets intresse och det är viktigt att låta barnen ta tid på sig. Exempel på att skapa goda förutsättningar är att duka fint tillsammans med barnen och äta tillsammans (Kristiansson, 2011).

Kokerskans tankar stämmer väl överens med Kristianssons resonemang. Hon talar dels mycket om att barn tar till sig vuxnas attityd till mat och dels låter hon barnen vara med i köket och laga mat som en rolig upplevelse.

Föräldrar idag är själva så medvetna och äter hälsosamt hemma och är intresserade av hur arbetet på förskolan ser ut så det är ingen stor sak säger pedagog 3. Det är inte så att personalen på förskolan försöker påverka föräldrarna. Det som sker på förskolan stannar där och vad som sker i hemmet är deras ensak menar pedagog 3. Istället försöker de visa föräldrarna hur de arbetar och vad de tycker är viktigt på förskolan. Föräldrarna har inte tyckt att det varit något konstigt. De är själva medvetna idag och många tycker att det är bra att förskolan inte serverar socker berättar kokerska 3. Det är de som arbetar på förskolan som bör ha ansvaret att veta och bestämma över det som serveras i förskolan och inte föräldrarna. Kokerskan tror att det är många föräldrar som tycker att det är bra att de inte serverar socker.

Pedagogens uttalanden om att föräldrar idag är väldigt medvetna om kost och hälsa samt att det som händer på förskolan stannar där går emot resultatet i den undersökning Tandläkarförbundet gjort. Tandläkarförbundets (2007) undersökning bland föräldrar visar att de vill ha mer information om näringslära och hälsosam mat. Föräldrarna anser att mat och dryck har stor betydelse för barns nuvarande och framtida hälsa. De tror att följder som övervikt, fetma, diabetes mobbning och hjärtsjukdomar är konsekvenser av en felaktig kost. Undersökningen visar också att knappt hälften av föräldrarna själva aktivt söker kunskap och information om vad barn bör få i sig. Föräldrarna påverkas av olika informationsflöden som familj, nära vänner, skola, myndigheter och massmedier. Barn får ofta i hög utsträckning själva välja vad de ska äta och dricka vilket i sin tur bidrar till den ökade konsumtionen av sött. Föräldrarna tror att det är livsstilsförändringar och tidsbrist som gör det lättare för barnen att konsumera sötade produkter. Barnen idag får bestämma mer själva och reklam och ekonomi är faktorer som påverkar. I många familjer är det endast kvällsmålet som äts tillsammans med vuxna, frukosten äter många barn på egen hand. Föräldrarnas utbildning påverkar betydelsen av kost och hälsa inom familjen. Fler högutbildade föräldrar söker på egen hand information om betydelsen av god kost och hälsa hos barn och försöker aktivt påverka. I förskolan vill hälften av föräldrarna förbjuda sötade drycker och mellanmål. Undersökningens slutsats är att föräldrarna spelar en viktig roll när det gäller barns hälsa. Vidare visar undersökningen att det är viktigt att samhället tar ett större ansvar och att föräldrar ges samordnad information om barns kost och hälsa samt fysisk aktivitet (Tandläkarförbundet, 2007).

Diskussion – likheter och olikheter

Ingen av förskolorna jobbade aktivt med att påverka föräldrarna att tänka på ett visst sätt kring kosten. Pedagogerna menade att de inte ville lägga sig i vad föräldrarna serverar för mat hemma precis som att de inte ville att föräldrarna skulle komma och tala om för dem hur de skulle göra sitt jobb. Vad föräldrarna serverar för mat på fritiden är deras ensak. Detta stämmer inte så väl in på det Livsmedelsverket (2007) skriver om vikten av samarbete mellan förskola och hem. Dock så förekommer det ändå samtal och föräldrarna görs delaktiga. Framför allt var personalen på förskolorna tydliga med hur de jobbade med kosten och varför. Pedagogen på förskola 3 sa att föräldrar idag är väldigt medvetna om kost. Tandläkarförbundet (2007) framhåller dock att faktorer som föräldrarnas utbildningsnivå påverkar hur insatta de är samt att inte alla föräldrar bryr sig så mycket om hur de gör med kosten i förskolan (Tandläkarförbundet, 2007).

Pedagogerna och kokerskorna på de olika förskolorna var också lite oense om huruvida de skulle jobba mer uttalat och aktivt kring kost och hälsa med barnen. En av pedagogerna sa att det finns roligare saker att ha pedagogiska projekt kring med barnen.

På förskola 1 serverades maten som en buffé och kokerskan menade att detta ställde krav på pedagogerna att engagera sig och försöka locka barnen att våga prova nya saker. Kanske fanns inte det rätta engagemanget? På förskola 2 och 3 ville de inte prata med barnen om vikten av att äta rätt eftersom de inte ville riskera att föra över samhällets ganska extrema hälso- och kroppsideal. De menade istället att de ville visa barnen vad som var bra och själva vara goda förebilder. Att de valde att arbeta på det sättet kan ha att göra med resonemanget som Säljö (2010) presenterar, att människor genom språket visar vad de tycker är viktigt och inte och att barn lär sig vad som är rätt och fel genom att delta i och studera olika sammanhang.

Alla förskolorna utgick också ifrån tallriksmodellen. Förskola 3 lade mycket fokus på denna och hade även satt upp bilder och delat upp tallrikarna för att det skulle bli lättare för barnen att välja rätt. Detta stämmer bra överens med det Vessby (2004) skriver, om att barn bör äta efter tallriksmodellen och att man inte bör lyssna till enskilda forskares som skapar förvirring kring vad som är bra och dåligt att äta (S.70-75). Det visar också att pedagogerna inte ville att barnen skulle välja fritt eftersom det då kunde bli fel balans i deras kost och näringsintag. Jansson (2004) skriver att mat inte alltid behöver vara en upplevelse utan mat äter man i första hand för att överleva och må bra (Jansson, 2004).

7. Sammanfattning och slutsatser

I resultat- och analysdelen valde jag att utgå ifrån uppsatsens 3 frågeställningar och tycker därför att jag på ett ganska tydligt sätt lyckats hålla mig till uppsatsens syfte och besvarat frågeställningarna.

Frågeställning 1 var: *Vad är det som ligger bakom beslutet om minskat sockerintag på de undersökta förskolorna och hur såg processen ut?* Där svarade informanterna att det var kommunen som beslutat att förskolorna skulle jobba med att minska mängden socker och förmedla en hälsosam livsstil. Att de fattade beslutet trodde de berodde på att det talades mycket om sockrets hälsoeffekter i media samt att det presenterats mycket forskning på området. Förskolorna hade varit snabba med att ta till sig de nya riktlinjerna och var positivt inställda. Några av kokerskorna hade fått gå på utbildning. De började med åtgärder som att tänka på vad de serverade för mellanmål till barnen och vänja dem vid att äta osötad mat. De var dock överens om att sockret inte skulle bannlysas helt utan de ville visa att det gick bra att äta med måtta och vid vissa festliga tillfällen.

Frågeställning 2 var: *Vilka tankar kring sockrets roll, till vardags respektive fest, har personalen på förskolan?* På alla 3 förskolorna serverade de sötsaker vid stora högtider som av tradition innefattar vissa godsaker, pepparkakor runt jul till exempel. Dock var det inga stora mängder. Däremot valde de att inte fira med sötsaker vid barnens födelsedagar. Detta var främst för att det i så fall skulle bli så ofta. De ville också visa barnen att fokus inte behövde ligga på godsaker så fort det är kalas. Förskolan är även ett komplement till hemmet och är tillsammans med föräldrarna ansvariga för att barnen får ett balanserat energiintag under dagen. Därför menade de att det var bra att vara tydlig med att barnen inte fick i sig för mycket socker på förskolan. Då kunde föräldrarna sedan stå för den biten hemma. Vissa föräldrar hade till en början tyckt att det var tråkigt och konstigt att de inte fick ta med sig sötsaker vid barnens födelsedagar. Men när pedagogerna förklarat varför och när det gått ett tag så att föräldrarna fått vänja sig så blev de mycket positiva.

Frågeställning 3 var: *Hur ser arbetet med kost och hälsa ut på de undersökta förskolorna och varför?* Här fanns det lite olika idéer och tankar. Kokerskorna var lite mer engagerade i ämnet och tyckte att pedagogerna borde jobba mer uttalat och aktivt med att tala om socker och god kost. Pedagogerna menade dock att de inte ville påverka barnen med tanke på det hårda hälsoideal som förmedlas i media. Istället ville de på ett naturligt sätt vara hälsosamma och själva vara goda förebilder. En av pedagogerna sa att hon inte ville jobba med socker och kost som ett tema för att det fanns roligare saker att jobba med. Kokerskan på samma förskola sa att det ibland kändes som att pedagogerna kunde vara mer engagerade och försöka locka barnen till att prova nya saker och ha uppsikt över vad de lade på sina tallrikar.

Ingen av pedagogerna sa att de försökte påverka föräldrarna till att tänka hälsosamt men de hoppades att de skulle bli inspirerade av förskolans arbete och berättade om varför de arbetade med att minska på sockret.

8. Vidare forskning

Vidare forskning på detta ämne skulle kunna vara att ta reda på vad föräldrarna har för syn på socker. Hur gör föräldrarna hemma? Vad anser de om arbetet på förskolorna? Och hur kan ett samarbete mellan förskola och hem upprättas? Tandläkarförbundet sa även i sin undersökning att faktorer så som föräldrars utbildningsnivå påverkar hur intresserade de är av barnens kost och hälsa och förskolans arbete med detta. Därför vore det intressant att jämföra hur arbetet kring socker och kost ser ut i olika kommuner eller områden som har helt olika socioekonomiska grupper. Ser förutsättningarna och responsen olika ut?

9. Käll- och litteraturförteckning

9.1 Tryckta källor

Andersson, Nils (1991), *"Mötas vid maten"* Team Offset AB, Malmö

Erlanson-Albertsson, Charlotte (2004): Socker ger övervikt. I Johansson, Birgitta (red) *"Forskare klargör Myter om maten"*, Formas, Stockholm

Jansson, Annika (2004): Från söndagsmiddag till torsdagsmys. I Johansson, Birgitta (red) *"Forskare klargör myter om maten"*, Formas, Stockholm

Larsen, Ann Kristin (2009), *"Metod helt enkelt"*. Gleerups.

Läroplanen för förskola, Lpfö 98 reviderad 2010, skolverket

Sträng. H. Monica och Persson, Siv (2003), *"Små barns stigar i omvärlden"*, Studentlitteratur AB, Lund

Stukat, Staffan (2005), *"Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap"*, Lund: Studentlitteratur.

Säljö, Roger (2010), *Lärande i praktiken – "Ett sociokulturellt perspektiv"*, Norstedts, Stockholm

Thomassen, Magdalene (2007), *"Vetenskap, kunskap och praxis. Introduktion till vetenskapsfilosofi"*, Gleerups

Williams. Pia, Sheridan. Sonja och Pramling, Samuelsson, Ingrid (2000), *"Barns samlärande – en forskningsöversikt"*, Skolverket

9.2 Elektroniska källor

Björkman, Karin (2006), *"Socker i fokus"*, Lärarnas Nyheter (2006-05-18)

(<http://www.lararnasnyheter.se/forskolan/2006/05/18/socker-fokus>)

Johansson, Barbro (2005) *"Hälsofara och guldkant – Om socker och barn i Vi föräldrar och Kamratposten 1969-2005"*, Centrum för konsumentvetenskap, Handelshögskolan, Göteborgs universitet

(https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/23191/1/gupea_2077_23191_1.pdf)

Kristiansson, Nille, webbredaktör, vårdguiden (2011) ”*Socket, godis och läsk*” Ansvarig redaktör: Linda Eriksson, Vårdguiden, Granskare: Gunilla Wilsby, nutritionist, Centrum för epidemiolog och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting

Artikeln uppdaterad: 2011-03-09

[\(http://www.varldguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Barn-och-overvikt/Mat-utan-naring/\)](http://www.varldguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Barn-och-overvikt/Mat-utan-naring/)

Kristiansson, Nille, webbredaktör, vårdguiden (2011) ”*Vuxna som förebilder*”, Ansvarig redaktör: Linda Eriksson, Vårdguiden, Granskare: Elinor Sundblom, nutritionist, Centrum för epidemiolog och samhällsmedicin, Stockholms läns landsting

Artikeln uppdaterad: 2011-03-10

[\(http://www.varldguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Barn-och-overvikt/Vuxnas-roll/\)](http://www.varldguiden.se/Tema/Barn-och-foraldrar/Barn-och-overvikt/Vuxnas-roll/)

Livsmedelsverket (2007), ”*Bra mat i förskolan*”, Erlanders Berlings, Malmö

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/bra_mat_i_forskolan_2007_2011.pdf

Sveriges Tandläkarförbund/Tandläkare mot godis och läsk, ”*Kartläggning av barnens mellanmål på förskolan*” (2005-04-26)

http://www.tandlakarforbundet.se/Global/STF/Godis/pdf/k-artlaggningsrapport_mellanmal.pdf/kartlaggningsrapport_mellanmal.pdf

Vårdförbundet, Sveriges Läkarförbund, Sveriges Tandläkarförbund, ”*Sammanfattning – föräldrars attityder till barns kost och hälsa*” (2007-01-03)

<http://www.tandlakarforbundet.se/Global/AV%C3%A5ra%20fr%C3%A5gor/pdf/Munh%C3%A4lsa/Barn%20och%20ungdomar/for%C3%A4ldrars%20attityder.pdf>

9.3 Otryckta källor

Förskola 1 kostpolicy, hämtad från kommunens hemsida 12/10-2012

Förskola 2 kostpolicy, hämtat från kommunens hemsida 12/10-2012

Förskola 3 kostpolicy, hämtad från kommunens hemsida 30/10-2012

Intervju förskola 1 pedagog och kokerska 16/10-12, 13–13.30

Intervju förskola 2 pedagog och kokerska 18/10-12, 8.30–9.00

Intervju förskola 3 pedagog 8/11-12, 8.30–9.00

Intervju förskola 3 kokerska 8/11-12, 9-9.30

Bilaga

Intervjuguide till pedagoger och kokerskor

Jag ska göra ett examensarbete om minskat socker i förskolan. Under de senaste åren har det varit mycket tal i media kring socker och det har diskuterats om förskolor ska erbjuda socker i förskolan eller inte. Jag tycker att det är intressant att det blivit så mycket uppmärksamhet kring det hela och är intresserad av pedagogers och kokerskors inställning till minskat socker i förskolan samt hur de upplever föräldrarnas respons på det.

Jag undrar om du vill ställa upp på en intervju kring ämnet? Du kommer att vara anonym och materialet kommer endast att användas i arbetet. Du får när som helst avbryta och välja att inte delta om du känner att du ångrar dig. Jag undrar om jag också kan få återkomma om jag känner att jag har fler frågor eller skulle behöva komplettera några frågor? Jag undrar också om det går bra att spela in under intervjun för att underlätta dokumentationen? På så vis blir det lättare för mig jag att lägga mitt fokus på dig och dina tankar kring minskat socker i förskolan. Förskolans namn och namn på pedagoger och kokerskor kommer att vara fingerade i uppsatsen.

Namn:

Ålder:

Yrke:

Processen kring införandet av minskat sockerintag

Hur länge har ni haft policy om minskat sockerintag?

Varför införde ni minskat sockerintag?

Vem/vilka var drivande och vad var deras argument?

Lutade ni er mot någon forskning när ni valde att införa denna policy, vilken i så fall?

Var det en svår/lång process att införa minskat socker, hur gick diskussionerna, fanns det några motargument?

Lagas maten på plats av egen kock/kockerska?

Har du som kokerska varit delaktig/drivande i införandet av minskat socker?

Har din roll som kokerska/pedagog förändrats? Hur?

Har kokerskan/pedagogen fått någon vidareutbildning kring socker och hälsa sedan detta infördes?

Märker du som kokerska av om det finns en diskussion/engagemang kring mat och socker bland föräldrarna/barnen/pedagogerna?

Kan ni märka någon skillnad på barnen?

Inställning till socker

Vad anser du om socker i förskolan?

Vilka risker kan du se med att erbjuda socker i förskolan?

Hur kan man motverka riskerna och vad gör ni på er förskola?

Vad erbjuder ni för alternativ till socker?

Var går gränsen för hur mycket socker barnen bör få i sig anser du/ni?

Vet du hur föräldrarna ser på socker i förskolan och tror du att det har ändrats sedan ni införde denna policy?

Vilken syn på/förhållande till socker vill ni förmedla till barnen? Vill ni t.ex. förmedla bilden av att socker är någonting som har med festligheter att göra eller försöker ni visa på att man även när det är fest kan fira med annat än socker.

Hur gör ni med socker vid fest och speciella tillfällen? Varför väljer ni att göra så?

Firar ni barnens födelsedagar på förskolan, hur?

Har ni bland personal och föräldrar gemensamt diskuterat och bestämt vad det är för bild ni vill förmedla och hur ni ska jobba mot det? Hur gjorde ni annars?

Har ni någon typ av uppföljning eller levande diskussion kring arbetet med minskat sockerintag?

Hur kan man introducera vikten av en hälsosam livsstil för barnen i förskolan?

Jobbar ni mycket med att förmedla en hälsosam livsstil till barnen i övrigt (t.ex. rörelse m.m.) eller är det detta med socker som ni har valt att fokusera på?

Hur talar ni med barnen kring socker och hälsa, var lägger ni fokus – vikt, tänder, blodsockerkurva?

I vilken ålder börjar ni tala om socker och hälsa?

Är det vanligt med fika för personalen?

Har ni diskuterat att dra ned på sockret även bland personalen?

Har det uppstått några svåra situationer kring detta med socker? T.ex. att någon velat ha med sig och bjuda?

Pratas det mycket om mat och socker på föräldramötena eller vid annan föräldrakontakt?