



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Kost och motionskunskaper bland gymnasieelever

Peder Lidgren
Michael Lundin
Sarah Schmidt

LAU690

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Monica Petersson

Rapportnummer HT08-2820-02P

Abstract

Syftet med vår uppsats var att få svar på frågan om gymnasieelever har kunskap om vad som är god kost och bra motion. Vi ville se om någon markant skillnad fanns mellan könen, samt om vi skulle finna några skillnader mellan eleverna på fyra olika gymnasieprogram belägna på fyra olika skolor i Västra Götalands regionen. För att få svar på våra frågor skapade vi en enkät med totalt 24 frågor varav vi har valt ut 8 att redovisa i matriser och tabeller. 15 personer fick ingå i en pilotstudie för att kontrollera att vår enkät höll måttet dels att frågeställningen var korrekt dels att svaren skulle bli lätta att tolka. Pilotstudien validerade våra frågeställningar så vi kunde få en bekräftelse att enkäten skulle fungera gentemot respondenterna. Vi bearbetade först enkäten i en matris, sedan blev den analyserad statistiskt och resultatet tolkades manuellt med hjälp av ett Excelprogram för den grafiska rapporten.

Tidigare forskning visar att medvetenheten vad gäller god kost och bra motion är låg. Vår undersökning bekräftar detta till viss del. Vissa resultat är positiva gällande frukostvanor och inställningen till ämnet idrott på schemat. Vi har inte märkt stora skillnader mellan de olika programmen. Man kan se en större medvetenhet hos eleverna på Idrottsprogrammet av olika anledningar. Medvetenheten hos eleverna vid Medieprogrammet, Byggprogrammet och Hotell & Restaurangprogrammet var i stort sätt lika.

En bekräftelse från vår studie är att om inte information och rekommendationer räcker till för att förbättra kostvanor och motionsvanor hos elever måste nya riktlinjer skrivas in i styrdokumentet för skolan.

Examensarbete inom lärarutbildningen

Titel: Kost och motionskunskaper bland gymnasieelever

Författare: Peder Lidgren, Michael Lundin och Sarah Schmidt

Termin och år: HT 08

Kursansvarig institution: Sociologiska institutionen

Handledare: Ann Gleerup

Examinator: Monica Petersson

Rapportnummer: HT08 -2820 -02P

Nyckelord: Gymnasieelever, hälsa, motion, medvetenhet, kost, kunskap.

Förord

Vi började arbetet med uppsatsen under sommaren 2008. Under hösten 2008 fick vi ett tillskott av en tredje uppsatsförfattare, vilket gav arbetet en nystart. Vi har under resans gång haft relativt strukturerade arbetsuppgifter. En av oss har hållit i den största biten av teoribildningen, en i analysen av enkäten, och en har haft det övergripande ansvaret för uppsatsens disposition och form. I slutet av uppsatsen, flöt dessa roller in i varandra, och vi fick ett språk och en form som var vår tillsammans. Vi har haft stor hjälp av vår handledare Ann Gleerup som har varit tålmodig under de stunder då inte mycket har hänt. Hon har även varit bra på att ge oss tips vad gäller litteratur och teori. Framförallt har hon med sin vetskap av denna sortens kvantitativa undersökningar hjälpt oss i vårt arbete av enkätens utformning.

Vi vill också passa på att tacka våra nära och kära som inte sett så mycket av oss denna jul, och alla elever som medverkat i enkäten.

Innehållsförteckning

Abstract	
Innehållsförteckning	4
1. Inledning	5
2. Teoretisk bakgrund	6
2.1 Statens livsmedelsverk (SLV)	6
2.1.1 Svenska Näringsrekommendationer (SNR)	6
2.1.2 Riksmaten	6
2.1.3 Grön bok & Vit bok	7
2.1.4 Bra mat i skolan	7
2.1.5 Övriga	7
2.2 Begreppsdefinitioner	8
2.2.1 Näringsrekommendationer	8
2.2.2 Motionsrekommendationer	9
2.3 Informationskällor	10
3. Syfte & Frågeställningar	11
4. Metod & Urval	12
4.1 Datainsamlingsmetod och svarsfrekvens	12
4.2 Avgränsning	12
4.3 Urval	12
4.3.1 Byggprogrammet	13
4.3.2 Hotell & Restaurangprogrammet (HR)	14
4.3.3 Idrottsprogrammet	14
4.3.4 Medieprogrammet	14
4.4 Procedur	14
4.5 Bearbetning och analys	15
4.5.1 Tillförlitlighet	15
4.5.2 Validitet	15
4.6 Generaliserbarhet	16
4.7 Forskningsetik	16
5. Resultat	17
5.1 Frukostvanor under skolveckan (fråga 3)	17
5.2 Frukostlokalitet (fråga 4)	18
5.3 Elevernas uppfattning om skolmaten (fråga 6b)	19
5.4 Frekvens för fast food (fråga 11)	20
5.5 Motions- och idrottsvanor (fråga 13)	21
5.6 Schemalagd idrott (fråga 16)	21
5.7 Sambandet mellan bra kost och hålla sig i form (fråga 18)	22
5.8 Informationskällor (fråga 20)	23
6. Diskussion & Slutsats	24
6.1 Metoddiskussion	24
6.2 Resultatdiskussion	24
6.2.1 Jämförelser mellan flickor och pojkar	25
6.2.2 Största källan till deras medvetenhet	25
6.3 Slutsats	26
6.4 Förslag till fortsatt forskning	27
7. Referenser/Käll- och litteraturförteckning	28
Bilagor:	
Bilaga 1 Följebrev till målsman	
Bilaga 2 Enkät	
Bilaga 3 Redovisning av samtliga svar på enkäten	

1. Inledning

Övervikt och fetma har haft en lavinartad ökning under de senaste årtionden. Folkhälsoinstitut världen över har ett uppdrag som går ut på att få ner den ökade hälsorisk som övervikt innebär (Europeiska gemenskapernas kommission, 2007). Som lärare möter man ständigt elever som har ett onaturligt och komplicerat förhållande till mat och motion. Det verkar inte finnas någon balans, kraftig övervikt eller anorexi blir allt vanligare. Olika experter uttalar sig dagligen om hur man ska äta och röra på sig, och friskvård och hälsa är ett ständigt tema i TV, tidningar och dylikt. När vi skulle börja vår uppsats var vi snabbt överens om att vi ville skriva om ungdomars syn på kost och motion. Vi märkte att vi hade olika föreställningar om varandras program vad gäller medvetenhet. Framför allt präglades våra syner av en förutfattad mening om att studenter på vissa program skulle ha en större eller lägre medvetenhet. Var det så att tjejer på media äter exceptionellt dåligt, dricker kaffe och är trådmala eller att killar på bygg äter extremt stora mängder mat, och inte har någon koll på vad som är nyttigt? På flera av uppsatsförfattarnas skolor har man en så kallad pedagogisk lunch där elever och lärare sitter och äter tillsammans, detta för att det ska bli en lugnare miljö, men också för att vissa anser att detta kan påverka elevernas matvanor. Vi var övertygade om att de flesta elever ändå vet vad som är god kost och bra motion, men lever de som de lär? En annan viktig frågeställning var om vi som lärare och skolan inverkar på deras vanor, eller om det är kompisar och föräldrar som påverkar dem mest i deras val av kost. Det är bra med en hög medvetenhet om kost, som lärare märker man snabbt när elever slarvar med maten. När elever får i sig tillräckligt med näring under skoldagen orkar de mer och deras inlärning ökar. Gällande rekommendationer angående skolmaten i Skollagen (1985:1100) står det endast att skolans huvudman, kommunen skall erbjuda kostnadsfri skolmat till elever på grundskolan, det finns inga krav vad som ska serveras till eleverna gällande innehåll, näringsriktighet eller kvalitet. Den beräknade kostnaden för varje elevs lunch är mellan 4 – 13 kronor per dag (Skolmatens vänner, 2008). När det gäller elever på gymnasienivå är det ej reglerat i skollagen om de ska erhåll skollunch eller inte, men oftast erbjuder de kommunala gymnasieskolorna fri lunch för sina elever.

2. Teoretisk bakgrund

Vi har valt att stödja vår litteraturgenomgång på den information som finns på Statens Livsmedelsverk (SLV). SLV arbetar på uppdrag av regeringen och de rekommendationer och råd som de ger, grundar sig ofta på seriösa och grundliga rapporter som gjorts i övriga Europa och Sverige (SLV, 2008a). De har också på uppdrag av regeringen utarbetat råd som skolor kan anamma och använda sig av när de utformar skolmatsedeln (SLV, 2008b).

2.1 Statens livsmedelsverk (SLV)

Statens livsmedelsverk (SLV) även kallat livsmedelsverket verkar på uppdrag från regeringen. Generaldirektören är chef för Livsmedelsverket och tillsätts av regeringen. Det är en förvaltningsmyndighet/verk som ligger under Jordbruks departement som har uppgift att verka för konsumenternas intresse i frågor om kost och livsmedel (SLV, 2008c). Livsmedelsverket är ett kvalitativt kontrollorgan för livsmedel, dricksvatten, livsmedelshantering och de ställer upp rekommendationer angående kost och motion för olika grupper med olika behov (SLV, 2008b).

2.1.1 Svenska Näringsrekommendationer (SNR)

Ett organ som är underställt livsmedelsverket är Svenska Näringsrekommendationer (SNR) som tillsammans med sina nordiska kollegor tar fram rekommendationer till livsmedelsverket (SLV, 2008d). I SNR finns det expertis som är specialiserade på nutrition och hälsa. De ger riktlinjer som underlag för undervisning och upplysning om vad som är god kost. SNR är med och tar fram riktlinjer för livsmedelsindustrin samt nutritionspolitik. De Svenska Näringsrekommendationerna ställer upp näringsrekommendationer för en kostplanering om vad en person i ett genomsnitt kan behöva. Dessa rekommendationer gäller för personer som är friska och normalt aktiva. Rekommendationer arbetas fram tillsammans med de Nordiska Näringsrekommendationerna (NNR). De tar fram aktuell forskning och vetenskap som utgår från de nordiska matvanorna och deras hälsoläge (SLV, 2007a).

2.1.2 Riksmaten

Riksmaten är en publikation från Statens Livsmedelsverk, där de utför kostundersökningar gällande den svenska populationen, deras uppdrag kommer från regeringen via jordbruksdepartementen som är SLV's huvudman. En av de tidigaste undersökningarna från SLV var *HULK 1989*, Hushållens livsmedelsutgifter och kostvanor, en studie över måltidsvanor bland svenska hem (SLV, 2007b). De ville se om det fanns skillnader mellan vuxna och barn i matvanorna. De undersökte även om det fanns regionala skillnader i kostvanor, sociala skillnader och skillnader i näringsintaget bland populationen. Riksmaten 1997-1998, är inriktad på skillnader i kosthållning mellan ålder, kön och utbildning (SLV, 2007c). Den senaste publikationen Riksmaten 2003, tog upp rapporter och rekommendationer gällande barn i åldern 4 år, elever i Åk 2 och Åk 5 och deras matvanor (SLV, 2007d). Undersökningen bestod av att barnen skrev matdagbok om sin kost. Alla tre undersökningarnas resultat gav upphov till rekommendationer i kost och motion gällande den svenska befolkningen. Riksmaten är endast en rekommendation till skolor och liknande inrättningar och det har visat sig att cirka 35 % av Sveriges skolor följer rekommendationerna vid serveringen av sin skollunch. De övriga skolorna följer delar av rekommendationen eller har inte tagit till sig rekommendationen överhuvudtaget.

2.1.3 Grön bok & Vit bok

En EU Grönbok "*Främja goda kostvanor och motion: En europeisk dimension i arbetet för att förebygga övervikt, fetma och kroniska sjukdomar*" är ett diskussionsdokument från EU eller från en EU kommission berörande ett visst specifikt ämne/område som ska skapa debatt eller stimulera till diskussion och ge medlemsstaterna tid att kommentera och bidra med flera åsikter i ämnet (Europaparlamentet, 2007). Regeringen har genom Socialdepartementet/Folkhälsoinstitutet svarat med ett yttrande på Grönboken, (Statens folkhälsoinstitut, 2006a). VITBOK OM *En EU-strategi för hälsofrågor som rör kost, övervikt och fetma* är ett dokument som innehåller förslag från EU till konkreta gemensamma åtgärder, policys, strategier inom vissa ämnen/områden (Europeiska gemenskapernas kommission, 2007). Vitboken formas av olika av kommissionens tagna initiativ, såsom bland annat grönboken. En vitbok kan bli ett konkret lagstadgat beslut inom EU's sfären. Vitbok ger ett förslag till hur man kan hantera och minska ohälsa på grund av dålig kost, övervikt och fetma. Kommissionen arbetar mot att man på en rad olika politikområden, t.ex. livsmedels- och konsumentfrågor arbetar integrerat, här ingår även idrott, utbildning och transport. De ägnar dessutom särskild tyngd åt hälsofrågans sociala dimensioner, fetma är allt vanligare inom de lägre samhällsskikten.

2.1.4 Bra mat i skolan

Bra mat i skolan är en skrift med råd för hur man ska utforma måltider i förskola, familjedaghem, fritidshem, skola och gymnasium. Denna skrift skrevs hösten 2005 på uppdrag av regeringen under livsmedelsverkets regi. Råden ska ses som stöd för de som på något sätt arbetar med maten i skolan, men även för föräldrar. Man ska tillsammans försöka främja goda matvanor hos barn. Råden är som sagt avsedda att ses som en övergripande vägledning till hur man kan arbeta för bra matvanor inom skolans värld (SLV, 2007e).

2.1.5 Övriga

Statens folkhälsoinstitut (FHI) är ett institut som är underställt Socialdepartementet som har som uppgift att utveckla och förmedla kunskap om en bättre hälsa till de olika målgrupperna i det svenska samhället (FHI, 2008a). I studien Övergripande mål för folkhälsoarbetet (FHI, 2008b) har de ställt upp 11 målområden gällande den svenska folkhälsan. De två områdena som kan vara intressanta gällande vår studie är Målområde 9, för fysisk aktivitet där den elementära tesen är en regelbunden fysisk aktivitet är en grund för en god hälsa och Målområde 10, för matvanor och livsmedel där grundregeln är att goda matvanor och regelbundna matvanor är en god start för bra hälsa, kombinerat med fysiska aktiviteter ger detta en positiv hälsoutveckling bland Sveriges population (FHI, 2008b). I den statliga utredningen Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan (SOU 2000:91 kap. 3:3 resp. 3:4) från Socialdepartementet arbetar de med att utreda vilka de samhällsekonomiska konsekvenserna kan bli för Sverige. Kostnader för bland andra sjukvård, sjukskrivningar/produktionsbortfall ökar då människor försämrar sin hälsa med felaktig kost och för lite fysisk aktivitet.

2.2 Begreppsdefinitioner

När vi diskuterar god kost och bra motion grundar vi det på de rekommendationer som Statens Livsmedelsverk ställer upp tillsammans med Europaparlamentets Grönbok om kost (SLV, 2008e). Vi använder oss även av SLV's Bra mat i skolan (SLV, 2007e). När det gäller begreppet motion använder vi oss av det som står i skollagen (1985:1100) angående elevens rätt till fysisk aktivitet, och skolverkets styrdokument angående ämnet idrott och hälsa (Skolverket, 2000).

2.2.1 Näringsrekommendationer

För skolelever är det speciellt viktigt med regelbundna mattider och att det ges tid och ro att äta maten. Eleven behöver en bra miljö samt lugn och ro när de äter sina måltider. Maten skall presenteras på ett attraktivt sätt, vara tillagad med kärlek och råvarorna skall vara av mycket hög kvalitet och gärna nyckelhålmärkta (lägre fetthalt, lägre salt- och sockerhalt i råvaran) för att garantera att näringsvärdena bibehålls. Eleven ska få tid till att äta sin måltid och det ska finnas rikligt med mat så de inte går från bordet hungriga. Det ska även finnas alternativa rätter för olika dieter och etniska skäl (SLV, 2007f). Till varje måltid bör det serveras grönsaker och frukt, och att dricka rekommenderas lättmjölk eller vatten. Skolorna bör arbeta för att minska eller helst inte sälja produkter som innehåller höga halter av socker såsom läsk, godis, snacks eller kaffebröd. Konsumtion av dessa produkter ger stora intag av tomma kalorier som kan ge ökad vikt/fetma bland eleverna. ”En god kost måste anses vara en kost som har vissa kvantitativa och kvalitativa egenskaper, så som energiinnehåll i enlighet med personliga behov, och som alltid är i enlighet med dietistiska principer” (Europeiska gemenskapernas kommission, 2007).

Studier visar att det är extra viktigt att ungdomar äter regelbundet och att de äter från matcirkeln (SLV, 2007g)/tallriksmodellen (SLV, 2007h). De primära näringsbehoven ska vara tillfredsställda och tillgodose individens tillväxt och funktion, samt ge förutsättningar för en överlag god hälsa och minska risken för sjukdomar som är kostrelaterade. Riktlinjerna för hur näringen bör fördelas under dagens lopp är att frukosten bör ge mellan 20 – 25 % av dagsintaget av näring, lunchen skall ge 25-35 %, och middagen 25-35 % (SLV, 2007i).

- En bra frukost bör bestå av fil/yoghurt med en inte sötad müsli och frukt (banan och dylikt), grovt fiberrikt bröd med pålägg (ost, skinka eller liknande) samt grönsaker & rotfrukter på smörgåsen (SLV2007j). Rekommendationen att frukosten består av ca 2 – 4 smörgåsar är beroende av den fysiska aktiviteten. Alternativet till fil och yoghurt är en grötfrukost. Till detta dricker man te, kaffe, chokladdryck och juice. Det gäller att inte ha för feta, salta och söta produkter i frukosten. Mängden matfett, som är en rekommendation, är ca 20 – 25 g till frukosten. Överlag gäller det att välja produkter med låg fetthalt.
- Lunchen skall vara huvudmålet tillsammans med frukosten under dagen då vi är som mest aktiva i skola och arbetet. Lunchen bör vara uppbyggd på så sätt att vi äter enligt tallriksmodellen/matcirkeln/matpyramiden, och att vi äter från de sju olika huvudgrupperna av livsmedel. Dessa är grönsaker, rotsaker, frukt, bröd och övriga spannmålsprodukter, fisk/kött, mejeriprodukter (mjölk, matfett och ost). Det klassiska sättet att äta med hjälp av matpyramid/kostcirkel/tallriksmodellen är att basen (den största delen av innehållet på tallriken) av måltiden består av bröd, spannmålsprodukter/ris/pasta och mejeriprodukter. Därefter kommer gruppen med grönsaker, rotsaker, baljväxter och frukt. Den minsta delen av kosten är anomalier (kött, fisk, ägg och fågel), denna grupp kan ersättas med att öka mängden proteinrika linser och bönor. Lunchen bör bestå av ca 20 – 25 g fett, ca 150g rent

kött, fisk eller fågel och cirka 500 gram rotfrukter, grönsaker och frukt (per dag), till detta är 1 – 2 glas mjölk eller annan måltidsdryck att rekommendera.

- Middagen eller kvällsmålet skall vara lik lunchen men kan bestå av en något lättare måltid då vi inte är lika aktiva på kvällen. Har man någon idrottsaktivitet eller något annat som kräver mer energi måste vi anpassa energiintaget efter behovet (SLV2007j).

För att kunna tillgodogöra sig en god kost gäller det att den är varierande i innehåll och tillagad på olika sätt. Presentationen hur maten serveras är viktigt då det stimulerar vår aptit (SLV, 2007k). Dessa huvudmål skall kompletteras med 1 – 3 näringsriktiga mellanmål under dagen för att ge ett bra näringsintag, detta gäller då kosten är näringsmässigt riktig. Några bra alternativ till bra mellanmål är frukt, mejeriprodukter (lågt socker och fettinnehåll) som yoghurt, grov smörgås med pålägg samt mjölk. Siffrorna är en rekommendation, för personer med andra behov av näringsintag till exempel idrottsmän/kvinnor eller personer med annan fysisk påfrestelse såsom graviditet kan fördelningen se olika ut. När vi kommer till förhållandet mellan Fett – Proteiner – Kolhydrater i kostintaget per dag ger livsmedelsverket följande rekommendationer när det gäller ungdomar/vuxna (SLV, 2007j) :

- Fett intaget kan variera mellan 25 – 35 % av energiintaget. SLV påpekar att transfettsyror (mättade fetter) skall vara en begränsad mängd helst max 10 % enheter. Detta motsvarar ca 50 – 60 g fett i dagsintaget. Det fett som vi intar bör vi försöka äta så mycket enkel-(olivolja, rapsolja, avokado och nötter) och fleromättade fettsyror (fet fisk som sill och lax, solrosolja, majsolja och sesamfrö) som möjliggör att ha en bra kolesterol nivå i kroppen.
- Protein intaget bör vara på en nivå om 10 -20 % av energiintaget. Mängden proteinrika råvaror som man ska inta är ca 150 - 300 g kött, fisk eller fågel äter man kost en kost bestående av baljväxter och dylikt måste man äta mellan 300 – 500 g och dessa proteiner är inte hel fullvärdiga då de saknar vissa essentiella aminosyror och detta måste kompletteras med andra råvaror. Av de ca drygt 20 aminosyror som proteinet består av är det 8 st. essentiella som våra kroppar inte kan producera själva utan dessa måste ingå i vår kost.
- Kolhydrat intaget bör vara på 50 – 60 % av det dagliga energiintaget, mängderna av sockerarter skall inte överstiga 10 % enheter detta motsvarar ca 50 g tillsatt till kosten. Rekommendationer säger att vi ska äta minst 500 g frukt, baljväxter och grönsaker per dag för att ha en god kosthållning detta ska vi komplettera med basråvaror som rotsaker, ris, pasta och bröd. Det är viktigt att vi tillagar råvaran på rätt sätt så vi inte tillför extra fett som genom att fritera eller steka råvaran utan använda sätt som koka, ånga och andra skonsamma tillagningssätt.

Gällande elevernas totala näringsintag för en dag bör det utgå från deras ålder, vikt, kön och fysiska aktivitet. För en gymnasieelev bör den ligga på mellan 9,3 – 12.4 Mj som grund för ett normalt fysiskt arbete. De som har speciella behov som idrottskvinnor och män eller personer som har speciella behov bör de få sin reglerad av en dietist eller liknande (SLV, 2007i).

2.2.2 Motionsrekommendationer

I skolverkets kursplan är ämnet Idrott och hälsa A (IDH) på 100 poäng, ett kärnämne som gymnasieeleverna måste få ett omdöme från för att kunna erhålla ett slutbetyg efter sina studier på gymnasiet (Skolverket, 2000). I ämnet finns det vissa moment som måste vara genomförda

för att ett omdöme/betyg ska utfärdas. Dessa moment är dans och rytmik, styrketräning och konditions träning, bollsport, redskapsgymnastik, friidrott, orientering, simning, vintersport och racketsport. Kursens mål skall ge eleverna en kunskap om sambandet mellan hälsa, livsstil och miljö, ha kunskap om vad som påverkar människor hälsa och välbefinnande. De ska även ha kunskap om ergonomi, stress, kroppens rörelsefunktion, effekter av träning/motion samt ABC-kunskap. Alla fyra skolorna som deltat i enkäten har mellan 60 och 120 minuter i ämnet IDH inskrivet i schemat (Skolverket, 2000). Även i rekommendationer från Folkhälsoinstitutet som har i sin rapport påtalat vikten av en regelbunden fysisk aktivitet (FHI, 2006b:16 – 18). För att kunna förklara begreppet motion bör man skilja på en fysisk aktivitet som är en cykeltur eller en promenad till och från hemmet - arbetsplatsen eller en kvällspromenad med hunden (Västra Götalands regionen, 2008). Även lättare arbete i trädgården såsom kratta löv eller skotta snö är en "lättare" fysisk aktivitet. Begreppet motion/träning är något som är reglerat/planerat eller strukturerat med tid och plats som ett spinning pass/gympapass eller att ta sig ut på en löprunda eller en skidtur. Det finns ett samband mellan god kost och regelbunden aktivitet att detta ger god hälsa och välbefinnande (FHI, 2006b:61). Många rekommenderar att alla människor har en fysisk aktivitet om minst 30 minuter per dag för barn och ungdomar är rekommendationen det dubbla minst 60 minuter per dag. Många studier har slagit fasta på det viktiga sambandet mellan den fysiska aktiviteten och kosten. Då minskade motions vanor och osunda matvanor ligger bakom den stora ökningen av fetma, diabetes och andra välfärds sjukdomar och detta är speciellt oroväckande tendens bland barn och ungdomar. Även enligt Världshälsoorganisationen är för lite fysisk aktivitet och felaktiga kostvanor orsak till de flesta välfärdssjukdomar i EU-länderna (WHO, 2008).

2.3 Informationskällor

När det kommer till att hitta forskning som på något sätt mäter varifrån ungdomar får sin information blir det svårt. Forskning som på olika sätt tar upp hur ungdomar påverkas finns det en del av, till exempel medias påverkan på ungdomar. Vi ville hitta forskning som specifikt tog upp varifrån ungdomar får sin kunskap om kost och motion, men det var svårt. Detta kan bero på att när dessa mätningar görs eller denna fråga tas upp så är det i relation till att försöka ändra på ungdomars eller vuxnas dåliga hälsovanor. När det kommer till beteendeförändring spelar flera faktorer in och man kan inte särskilja de olika från varandra. Vid fysisk aktivitet kan man se ett starkt positivt samband mellan regelbunden fysisk aktivitet och självförtroendet hos ungdomarna, de eventuella fördelar som kan komma utav aktiviteten, och det sociala stöd man får från vänner och/eller familj (FHI, 2006b:129). Det har visat sig att rena massmediekampanjer inte är effektiva i sig själv när det kommer till att förändra beteenden hos populationen, man måste isåfall använda sig av dessa som ett komplement i en bredare strategi (Ibid:102). Hälsofrågorna är ett samhällsligt problem och den mest effektiva ansatsen för att till exempel öka fysisk aktivitet är en ekologisk eller tvärsektoriell ansats. I det hälsofrämjande arbetet har den ekologiska modellen fått en allt större betydelse (Ibid:105-107). Den ekologiska modellen ger utrymme för åtgärder på allt från det personliga planet till det globala. Den social-ekologiska modellen samordnas i olika bestämningsfaktorer, dessa finns på alla nivåer i samhället, från gennivå till global nivå (Ibid:105-107). Modellen betonar miljöns roll för hälsobeteenden. Den ekologiska modellen delas in i fyra nivåer och olika bestämningsfaktorer tillhör de olika nivåerna. Den första nivån är *individnivån*, här spelar det in vilka gener du har, dina levnadsvanor, ekonomi och utbildning. Andra nivån är den *interpersonella nivån* och bestämningsfaktorerna här är närmiljön, till exempel inom familjen, sociala nätverk och relationer. Den tredje nivån är *närsamhället*, förutom skolan så räknas alla institutionella och organisatoriska faktorer in här, såsom arbetsplatsen och kommunen men även faktorer i

lokalsamhället som näringsliv och hälsa och sjukvård spelar roll. Den sista nivån är den *nationella/globala nivån*, bestämningsfaktorer här är offentlig politik, kultur och media (Ibid:105-107). Det är viktigt att betona att åtgärder inom alla nivåer är mer effektiva än när man bara ingriper inom en nivå. Ett samspel mellan skola, föräldrar och även på ett politiskt plan har visat sig bli den strategi som man världen över börjar använda sig av för att lösa hälsoproblemen, Europaparlamentets Grönbok, och Europeiska gemenskapernas kommissions Vitbok är bra exempel på det. TV-reklams påverkan på ungdomars matvanor är ett ständigt återkommande ämne i flera statliga undersökningar. Statens Folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket föreslår bland annat att Sverige ska verka för att all reklam för mat som är riktad mot barn förbjuds i EU (FHI, 2008c:6). Sverige har just nu ett förbud mot reklam som riktar sig mot barn under 12 år. Det finns ett stort intresse internationellt av att ta del av effekterna av detta förbud (Ibid:23). Idag påverkas barn och ungdomar inte enbart av TV-reklam utan även av Internet, mobiltelefoni och sponsring. Planer finns på att skapa en samarbetsgrupp mellan myndigheter, näringsliv och konsumentorganisationer för att diskutera hur man kan föra en marknadsföring av mat och dryck så att folkhälsoaspekterna förbättras (Ibid:24).

3. Syfte & frågeställningar

Syftet med denna uppsats är att undersöka huruvida gymnasieelever är medvetna om vad som är god kost och bra motion och vilka som är de starkaste informationskällorna.

- Hur stor är kännedomen om hälsa bland gymnasieelever?
- Vilka skillnader finns på de olika gymnasieprogrammen vad gäller kost och motionsvanor?
- Hur är deras medvetenhet och inställning till hälsa?
- Vilka är de största källorna till deras kunskap, och skiljer det sig mellan de olika programmen/skolorna?
- Vilka är könsskillnaderna i gymnasieelevers matvanor?

4. Metod & urval

Vi valde att göra en kvantitativ undersökning. Mycket forskning inom området kost och hälsa använder sig av kvantitativa enkäter och vårt syfte avgjorde valet av vår metod. Enkätstudier är en realistisk metod i större befolkningsstudier och har ett betydande värde vid jämförelser av grupper (FHI, 2006b:48). I vårt upplägg av denna rapport har vi följt de råd som finns i Metodpraktikan (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2007) vad gäller god forskning. Följande redogör vi för de olika delarna av vår metod.

4.1 Datainsamlingsmetod och svarsfrekvens

Sammanlagt 196 elever var tillfrågade som tilltänkta respondenter till undersökningen, varav vi fick tillbaka 175 stycken ifyllda enkäter. Vi har valt att inte göra en bortfallsanalys då 89 % av de tillfrågade respondenterna svarade. Den stora svarsfrekvensen utgör en mycket bra grund till en tillförlitlig analys av vår enkät. Det bortfall som finns beror till största del av de som frivilligt valde att inte vara med, sjuka elever som inte var i skolan vid tillfället för enkäten och oseriösa svar av skojfriska elever som vi valt att inte räkna med. Innan enkäten genomfördes fick de elever som är omyndiga ett brev för målsmans underskrift (Bilaga 1). I brevet stod det att enkäten var frivillig och anonym. I detta brev fanns även bakgrund om vad svaren skulle användas till och om uppsatsförfattarna, vi lämnade även telefonnummer i fall någon förälder hade ytterligare frågor att ställa. Fördelningen mellan de olika programmen såg ut på följande sätt (tabell 1).

Tabell 1

	N=175	Byggprogrammet	HRprogrammet	Idrottsprogrammet	Medieprogrammet
Män	86	41	13	10	22
Kvinnor	89	3	27	4	55
Totalt	175	44	40	14	77

4.2 Avgränsning

Vi valde att inte göra några jämförelser mellan de olika årskurserna. Tidigare rapporter har inte visat någon större skillnad vad gäller medvetenhet om kost mellan de olika årskurserna i gymnasiet (Lindeman, 2007). Efter noga överväganden avgränsade vi oss till att endast jämföra de olika programmen/skolorna. Nyttjandet av olika droger såsom alkohol och tobak uteslöts, då vi inte ville att undersökningen skulle få en alltför moralisk vändning, och få en ökad etisk känslighet. Vi ville koncentrera oss på att enbart undersöka medvetenheten hos gymnasieelever, och inte huruvida det finns ett samband mellan drogvanor och kostmedvetenhet.

4.3 Urval

Under våra första träffar diskuterades det flitigt hur urvalet av respondenterna skulle se ut. Vi träffades ett antal gånger med olika åsikter om hur metoden skulle se ut, men framförallt hur urvalet av respondenterna skulle genomföras. Då syftet med denna uppsats har varit att ta reda på om gymnasieelever har en kost medvetenhet eller ej, föll det sig naturligt att göra enkäten på de gymnasieprogram som vi arbetar på. Eftersom ett av kärnämnen på gymnasiet är idrott och hälsa trodde vi oss kunna få resultat som kunde visa på en stor medvetenhet vad gäller god kost och bra motion. För att enkäten skulle bli så tillförlitlig som möjligt och förankrad i vårt arbete som pedagoger började vi diskutera vem som har störst nytta av vad som är god kost och bra

motion. Vi var enade om att vi behövde respondenter som var av stort behov av daglig konsumtion av god kost men också en bra motion. Efter väl övervägande diskussioner var vi överens om att urvalet skulle se ut på följande sätt. Den första gruppen av respondenter vi valde ut var byggnadsarbetare. Byggelever/byggnadsarbetare är beroende av vad de stoppar i sig för att klara av ett tungt och krävande arbete. Det är viktigt för byggnadsarbetare att äta rätt, för att kunna klara av en lång dag med ett fysiskt och tungt arbete. Den andra gruppen respondenter valde vi utifrån kunskap om kost. Frågan var vem som sitter inne med goda kunskaper om just kost och näringslära. Människor som har en god kunskap om vad som är näringsrik och god kost är ofta yrkesarbetare inom restaurang. Valet om grupp två blev självklart en restaurangskola i form av Hotell & Restaurangprogrammet. Vi antog att eleverna/respondenterna på detta program hade goda kunskaper om vad som är god kost och näringslära. Tredje gruppen var den grupp som vi diskuterade mest. Vi ville ha en grupp respondenter som inte nödvändigtvis har någon kunskap om kost men som skulle kunna gynna den tilltänkta huvudgruppen. Efter en lång rad övervägande mellan olika grupper valde vi till sist ut elever som går på Idrottsprogrammet. Här finns elever som har goda kunskaper i ämnet kost och näringslära, men framförallt i ämnet motion. Det är elever som utövar fysisk aktivitet i form av sport, de måste alltså ha en viss kunskap i kost och motion för att lyckas i sporten. Vi ville även undersöka de eventuella föreställningar man kan ha om olika grupper vad gäller deras syn på kost och motion. Detta låg till grund i valet av den fjärde och sista gruppen. Vi ville ha en grupp elever som nödvändigtvis inte sitter på någon kunskap om varken kost eller motion. De elever som i sitt framtida yrkesval ofta tillbringar sin tid stillasittande framför en dator, är de som arbetar inom reklam, ljud och bild. Vi bestämde oss för att välja en grupp elever på Medieprogrammet. På grund av att vi undervisar på flera av de utvalda programmen fanns våra respondenter inom räckhåll, och därav kunde vi arbeta tidseffektivt. Vi trodde oss även kunna få en hög svarsfrekvens som effekt av den regelbundna kontakt vi har med våra egna elever. Vi ville se om det finns någon skillnad mellan dessa olika program vad gäller kostmedvetenhet.

4.3.1 Byggprogrammet

På byggprogrammet får eleverna chansen att lära sig yrket på riktigt. Eftersom teori och praktik varvas, kan eleverna på byggprogrammet snabbt omsätta sina kunskaper i verkligheten på byggarbetsplatsen. För de elever som går på byggprogrammet är tiden fördelat till hälften praktik och hälften teori. Eleverna får tillgodose sig med minst 2500 timmar och max 3200 timmar när de går ut ur gymnasiet efter tre år. När eleverna är klar med sin gymnasieutbildning börjar de förhoppningsvis att arbeta som lärling hos något byggföretag, för att senare kunna få ut sina yrkesbevis efter 6800 timmar. Det finns stora möjligheter till att läsa vidare på någon högskoleutbildning som passar det valda framtidsyrket. Byggprogrammet ger en allmän behörighet och det finns en hel del att välja på. Man kan till exempel bli eller inrikta sig på byggnadssnickare eller anläggning. Byggprogrammets utförande ser lite olika ut beror på var i Sverige man söker (Skolverket, 2008/09a) Vanligtvis brukar man i årskurs 2 välja vilken byggbransch man vill fortsätta med. Fyra veckors byggteori och kärnämnen varvas sedan med fyra veckors APU på någon av de angränsande byggarbetsplatserna. Ofta tar Byggprogrammen endast in 16 elever till varje klass och år. Skolan har totalt 48 elever som tillhör byggprogrammet. Detta gör att det är lite mer lugn och att det går snabbare framåt än med stora klasser. På Byggprogrammet arbetar man aktivt med kompletta byggprojekt med allt från ritning till färdiga lösningar. På nationell nivå inom byggprogrammen arbetas det aktivt med att nå ut med kunskaper till eleverna om kost och motion i form av aktiv byggare som stöds av Sveriges byggindustrier (Sveriges byggindustrier, 2008).

4.3.2 Hotell och restaurangprogrammet (HR)

HR-gymnasieprogrammet har idag cirka 480 elever inskrivna. Eleverna är schema lagda med två dagar i veckan inom de praktiska ämnena såsom varm- och kallkök, samt serveringskunskap. Eleverna är under årskurs 2 och 3 ute på APU (arbetsplatsförlagd undervisning) som totalt blir 15 veckor under skoltiden (Skolverket, 2008/09b). HR-programmet har även en stor internationalisering då eleverna även gör sin APU utomlands. Skolan har ett utbyte med länderna Norge, Danmark, Finland, Ungern, Tyskland, Frankrike och England. Eleverna är ansvariga med sina lärare för driften av skolans matsal, där cirka 1100 luncher serveras varje dag. Eleverna som äter i matsalen kan välja mellan tre olika lunchalternativ, fisk, kött eller vegetarisk. Det finns även specialkost för olika dieter och etniskt alternativ. Till lunchen finns det ett rejält salladsbord att tillgå. Mjölks eller vatten finns att dricka.

4.3.3 Idrottsprogrammet

Idrottsprogrammet har ca 420 elever och antalet special idrottsprogram som arbetar med skolan är 13 stycken. Alla eleverna blir intagna med rekommendationer från respektive special idrottsprogram. Alla eleverna på idrottsprogrammet har schemalagd träning via respektive idrottsklubb mellan klockan 07.30 – 09.30, på måndagar, onsdagar och fredagar. Eleverna äter sedan en extra förstärkt frukost skolan mellan 10.00 och 10.45. Begreppet förstärkt frukost som erbjuds eleverna innebär att de får en chans att fylla på depåerna i kroppen innan deras vanliga skoldag börjar. Ofta har eleverna lektioner till 16.30 – 17.00 under de tre dagarna de har schemalagd idrott. De äter ofta sen lunch vid cirka 13.30 dessa dagar. Den förstärkta frukosten består ofta av grötfrukost, mjölk/fil/yoghurt med müsli, samt smörgås med pålägg, juice, frukt och te/kaffe/chokladdryck. Eleverna på idrottsprogrammet har ofta kostrekommendationer från respektive tränare/dietist. Skolans lunch ger ett stort antal alternativ att välja på, traditionell kost(fisk och kött), vegetarisk, etniskt samt fil lunch med müsli och flingor (H. Krona, personlig kommunikation, oktober, 2008).

4.3.4 Medieprogrammet

Medieprogrammet (totalt 89 elever) syftar till att ge grundläggande kunskaper inom området kommunikation samt till att ge en bred orientering inom hela medieområdet.

Under det första året läser eleverna förutom kärnämnen flera praktiskt yrkesinriktade kurser, en av dessa är medieproduktion som ger eleven en introduktion till kurserna rörlig bild, fotografisk bild, ljudmedier och grafisk kommunikation. Andra året läser eleven A-kursen i de olika inriktningarna, där även textkommunikation tillkommit. Sista året väljer eleverna den B och C- kurs de vill fördjupa sig i (Skolverket, 2008/09c). Skolan arbetar ofta med skarpa jobb, vilket innebär att eleverna redan från start får känna av hur det är att arbeta mot en deadline. På detta medieprogram finns en stark tradition av samarbete med det lokala näringslivet (T. Grapenholm, personlig kommunikation, oktober, 2008).

4.4 Procedur

I början av vårt arbete med rapporten bestod arbetet till stor del av faktainsamling. Genom att läsa ett stort antal empiriska forskningar och rapporter från främst Livsmedelsverket hemsida försökte vi klargöra för oss själva om vad som allmänt menas med bra kost. Därefter diskuterade vi om hur vi skulle utforma vår enkät. Under ett tidigt skede i arbetet satte vi oss

ner tillsammans och bollade en rad olika frågor och förslag om hur enkäten skulle utformas. Vi utgick från stora delar av Metodpraktikan (Esaiasson, m.fl., 2007:11-223). Efter en rad alternativ så kom vi överens om hur enkäten skulle se ut. Efter enkätens uppbyggnad gjorde vi en försöksomgång i form av ett mindre pilotprojekt med N=15, som bestod av elever, kollegor, släkt och vänner. På så sätt kunde vi avgöra om enkäten var hållbar till våra tilltänkta respondenter, men också för att vi skall kunna avgöra hur enkäten skulle analyseras. När väl enkäten var färdig, skickade vi med de elever som är omyndiga ett brev till målsman (Bilaga 1) som de kunde skriva under och godkänna elevens medverkan. Efter att vi samlat in målsmans underskrift genomförde vi enkäten (Bilaga 2) i helklass under uppsatsförfattarnas lektioner. Det är viktigt att poängtera att vår närvaro inte var som vakter utan som hjälp om vissa tvetydigheter skulle uppstå. De elever som valt att inte medverka fick ledigt den tid som enkäten tog.

4.5 Bearbetning och analys

När alla enkäter var insamlade startade analysen. Det första steget var att fördela och lägga upp alla enkäter efter kön och program. Därefter startade en stor och grundlig räkning av enkäterna. Fråga för fråga, svar för svar analyserades och prickades av. När allt material var räknat förde vi in alla uträkningar i datorn i form av datamatriser i ett excelprogram (Excel Microsoft). På så sätt skapade vi lättförstående matriser (diagram) och tabeller. Därefter valde vi ut de frågor som vi ansåg mest relevanta och som visade intressantast svar i relation till vårt syfte med uppsatsen. Dessa har vi valt att förklara djupare under Diskussion & Slutsats senare i uppsatsen.

4.5.1 Tillförlitlighet

För att öka tillförlitligheten hade flera frågor i enkäten många kryssvar. Istället för att bara fråga huruvida eleven motionerade eller ej, fanns det även en fråga där de kunde precisera den typ av sport/motion de utövade. I de frågor där vi påstod olika saker vad gäller sambandet mellan hälsa och matvanor, utformade vi det som en instämmer/instämmer inte skala, detta för att inte styra eleverna till vad som var rätt svar. På frågan om varifrån de får deras kunskap om vad som är nyttig/bra kost, skulle en eventuell skillnad visa sig om vi valt att även göra en jämförelse mellan de olika årskurserna. På Hotell & Restaurangprogrammet där mycket av undervisningen handlar om mat och kost, skulle en skillnad kunnat infinna sig efter tre år vad gäller deras största källa till kunskapen om bra kost. Tillförlitligheten i denna fråga kan alltså ifrågasättas när det kommer till eleverna på HR programmet eftersom vi endast har med elever från årskurs 1.

4.5.2 Validitet

Mycket av vårt arbete med denna rapport har varit att utforma de frågor som ingår i enkäten. Det är oerhört viktigt att enkäten faktisk mäter det man avser mäta. Eftersom vi utgått från andra enkäter och haft ett pågående förändringsarbete fram tills att enkäten gjordes av eleverna, har vi inom ramen för en C-uppsats gjort det som kan göras för att få en hög validitet. Vi genomförde först en pilotundersökning på olika personer i vår omgivning. Vi kunde då se om det fanns några oklarheter i svarsalternativen och om frågorna var tydligt formulerade. För att öka validiteten hade vi kunnat göra en pilotundersökning på en lite grupp gymnasieelever. Vi ville dock inte göra piloten på de elever som skulle medverka i den slutliga enkäten då detta kunde påverka deras svar. Vi hade också kunnat ta några andra elever i anspråk på andra lärares lektioner, men detta hade tagit längre tid. Eftersom det var viktigt att få ut breven till

målsman och sedan kunna genomföra den riktiga enkäten, gick det snabbare att göra pilotundersökningen på personer som var nära tillhands. I ”Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap” (Stukát, 2005:128) förklaras det hur viktigt det är att skapa en förtroendefull situation, och att man ska ha med i beräkningarna att man inte får helt ärliga svar. Eftersom vi har gjort enkäten bland våra elever trodde vi oss kunna få seriösa svar, men naturligtvis finns det alltid elever som inte tagit det seriöst. Vid genomgången av enkätsvaren har dock dessa svar varit lätta att hitta och sällats ur. Vi har valt att räkna dem till vårt bortfall antal (N=21).

4.6 Generaliserbarhet

Urvalet vi gjort är enligt vår mening representativt, och undersökningen har gjorts på en stor och varierande grupp. Forskning bör (Esaïasson, M.fl, 2007:26) inte först och främst uttala sig om det speciella och annorlunda, utan det som är det allmängiltiga kring oss, man ska söka efter återkommande samband. Om resultatet av vår enkät ska ses som generaliserbar, behövs resultat från olika skolor och program och ett lågt bortfall. Bortfallet i vår enkät är endast 11%. De program som uppsatsförfattarna arbetar på är av väldigt olika karaktär och befinner sig i en storstad och i kringliggande småstad (se tabell 2 för fördelning av medverkande elevers studieort). Vår rapport gör ett nerslag och har en viss generaliserbarhet. Det går ej att jämföra våra svar med hela Sverige eftersom studien är så liten. De enkäter som brukar göras från statligt håll är avsevärt större. Vi anser att ett utrymme för eventuella skillnader mellan de olika programmen kan visa sig i vår enkät.

Tabell 2

	Storstad	Förort	Småstad
N=175	54	44	77

4.7 Forskningsetik

Vi har valt att följa de etikregler som Vetenskapsrådet har satt upp. Till vår hjälp har vi också haft att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap av Stukát (2005:130-132). Innan enkäten genomfördes meddelades respondenterna om vad enkäten skulle ta upp och vad den skulle användas till. Respondenterna fick veta att det var frivilligt att medverka och att enkäten var anonym. Om en enkät är av etisk känslig karaktär och respondenterna är under 15 år ska samtycke hämtas från förälder/vårdnadshavare (Stukát 2005:131). Alla respondenterna i denna undersökning är över 15 år, men många är omyndiga. Innan genomförandet av enkäten fann vi det etiskt lämpligt att få målsmans underskrift. I brevet som eleverna fick hem till målsman beskrev vi kort vad vår enkät skulle ta upp för frågor och att den var anonym och endast program och kön skulle komma fram (Bilaga 1). Uppsatsförfattarnas namn och telefonnummer fanns även med för att målsman skulle kunna ringa om de hade några frågor. För att undvika ett beroendeförhållande mellan uppsatsförfattarna och respondenterna var det självklart att enkäten skulle vara anonym (Vetenskapsrådet:11). Frågor angående tobak och alkoholvanor valdes bort då dessa kan anses mer etiskt känsliga. Vår enkät kan förvisso vara känslig för de elever som har matstörningar, men eftersom medverkan var frivillig kunde de avstå helt från enkätgenomförandet. Respondenterna kunde även vid enkätgenomförandet avbryta sin medverkan. Det enda som finns och som kan identifiera medverkande respondenter är

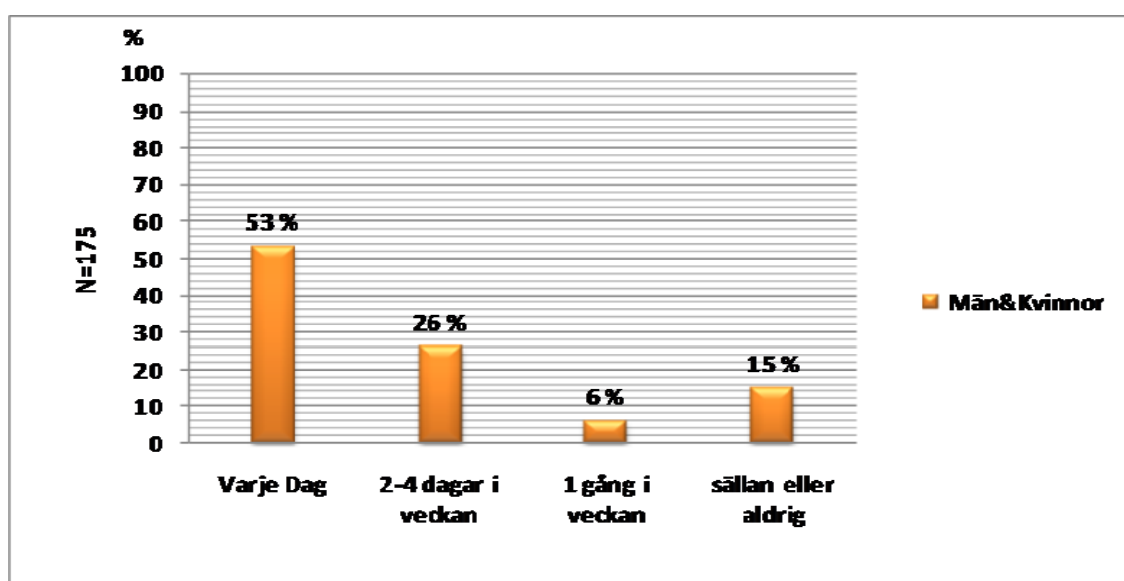
målsmans underskrift, dessa finns i uppsatsförfattarnas ägo och lagras så de ej kan identifieras av utomstående.

5. Resultat

Under denna rubrik redovisar vi de enkätsvar som har mest relevans i relation till vårt ursprungliga syfte och frågeställning. Även de svar som kan vara intressant inom läraryrket, redovisas här. Resultatet är indelat i underrubriker som tar upp de åtta frågor som vi grundar den senare diskussionen på. Matrisfigurerna är analyserade på N=175 respondenter som är fördelat på Byggprogrammet, HR-programmet, Idrottsprogrammet och Medieprogrammet. Om man vill läsa alla svarsresultat från enkäten finns de bifogade (Bilaga 3).

5.1 Frukostvanor under skolveckan (fråga 3)

Ser vi på figur 1 så kan vi tydligt se att 53 procent av de tillfrågade respondenterna äter frukost varje dag och 26 procent äter frukost 2-4 gånger i veckan. Figur 1 visar också att det är 15 procent som inte äter frukost under skolveckan samt att 6 % av de tillfrågade respondenterna äter frukost bara 1 gång i veckan.



Figur.1 Män och kvinnor på samtliga program

Tabell 1

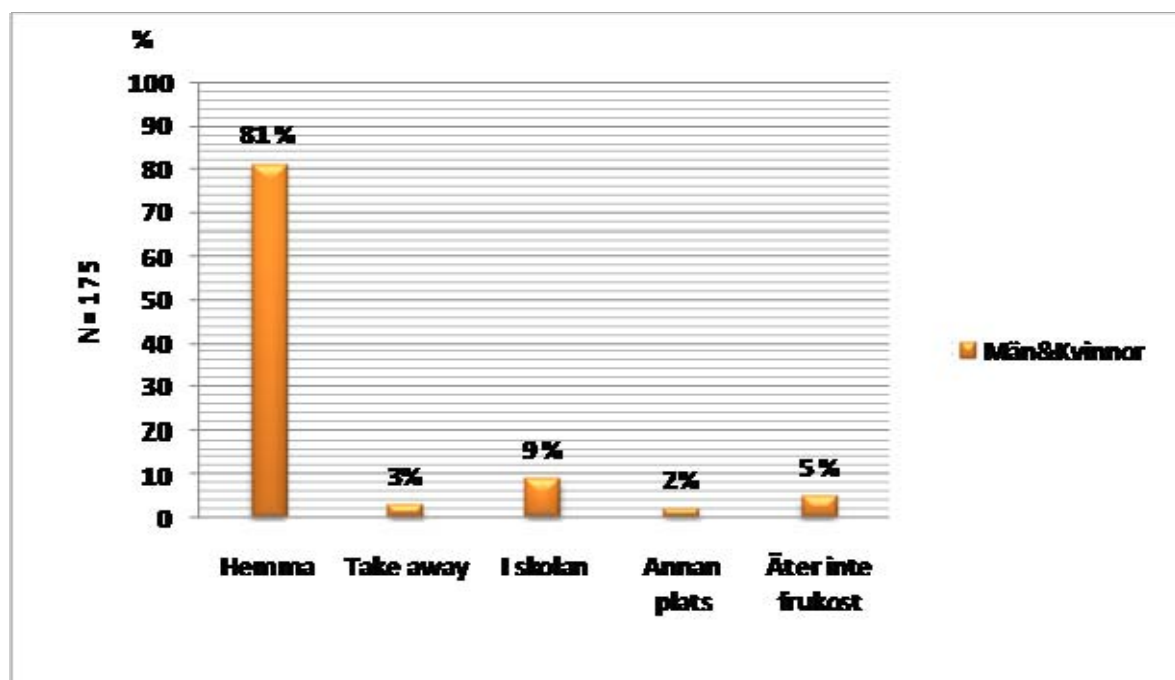
	Bygg programmet	HR-programmet	Idrotts programmet	Media programmet
N=175	44	40	14	77
Varje dag	64 %	25 %	79 %	62 %
2-4 dagar i veckan	14 %	50 %	21 %	19 %
1 gång i veckan	5 %	10 %	0	16 %

Sällan eller aldrig	17 %	15 %	0	3 %
---------------------	------	------	---	-----

I tabell 1 ser vi hur fördelningen är mellan de olika programmen. Här syns det tydligt att Idrottsprogrammet äter frukost i större utsträckning varje dag än de övriga tillfrågade programmen. HR-programmet visar motsatsen. Endast 25 % äter frukost varje dag, överlag äter de inte frukost i lika stor utsträckning som det övriga programmen. Vi kan också utläsa att det inte är någon större procentuell skillnad mellan Byggprogrammet och Medieprogrammet när det gäller att äta frukost regelbundet. Procentuellt sätt så visar vi i tabellen att byggprogrammet och HR-programmet är de elever som slarvar mest med frukosten med 17 % för Byggprogrammet och 15 % för HR-programmet. Kvinnor väljer i större utsträckning att hoppa över sin frukost än vad männen gör. Om vi tittar på hur fördelningen ser ut kring frukostbordet kan vi tydligt se att den populäraste drycken är mjölk tätt följt av juice. Längre ner på listan kommer vatten och kaffe. Bara ett fåtal respondenter angav att de dricker läsk och chokladdryck till frukost. När vi tittar på brödkonsumtionen så ligger ljust och grovt bröd på delad förstaplats, hela 122 av 175 respondenter har valt detta som nummer ett. Bara ett fåtal elever äter gröt till frukost. Ser vi på vad våra respondenter äter för pålägg, så ligger ost och skinka i täten, på hela 150 för ost respektive 126 för skinka. På alternativa frukostar ligger flingor och yoghurt som det vanligaste alternativen (se bilaga 3).

5.2 Frukostlokalitet (fråga 4)

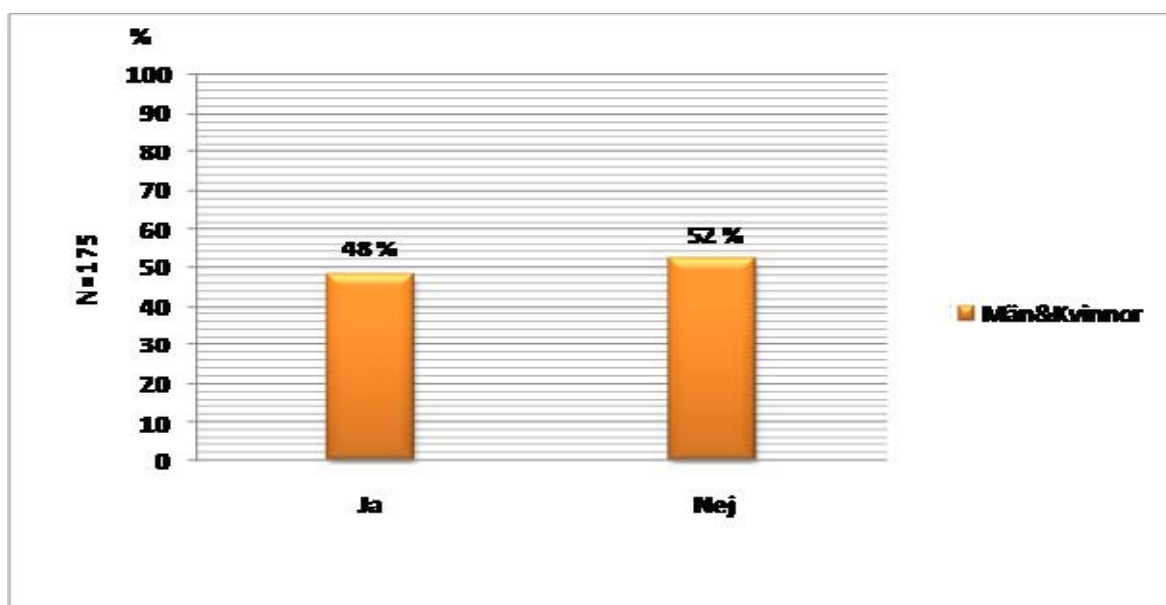
Enligt analysen av enkätfråga nummer 4 (var eleverna äter sin frukost) visar det sig att 143 av 175 respondenter äter frukost hemma. Detta utgör 81 % av de tillfrågade respondenterna som vår undersökning visar enligt figur 2. Vi kan inte se någon märkbar skillnad mellan programmen om var de äter någonstans. Den största skillnaden mellan programmen var att fem procent av respondenterna som äter frukost i skolan kom ifrån idrottsprogrammet.



Figur.2 Män och kvinnor på samtliga program

5.3 Elevernas uppfattning om skolmaten (fråga 6b)

Enligt figur 3 är det inte någon stor skillnad mellan de elever som tycker att skolmaten är ett bra och näringsrikt alternativ och de elever som anser motsatsen. 48 procent tycker att det är ett bra alternativ och 52 procent tycker inte det är ett bra alternativ. Vi kan se skillnader mellan programmen och att kvinnor är mer negativa till skolmaten än vad männen är (se tabell 2).



Figur.3 Män och kvinnor på samtliga program

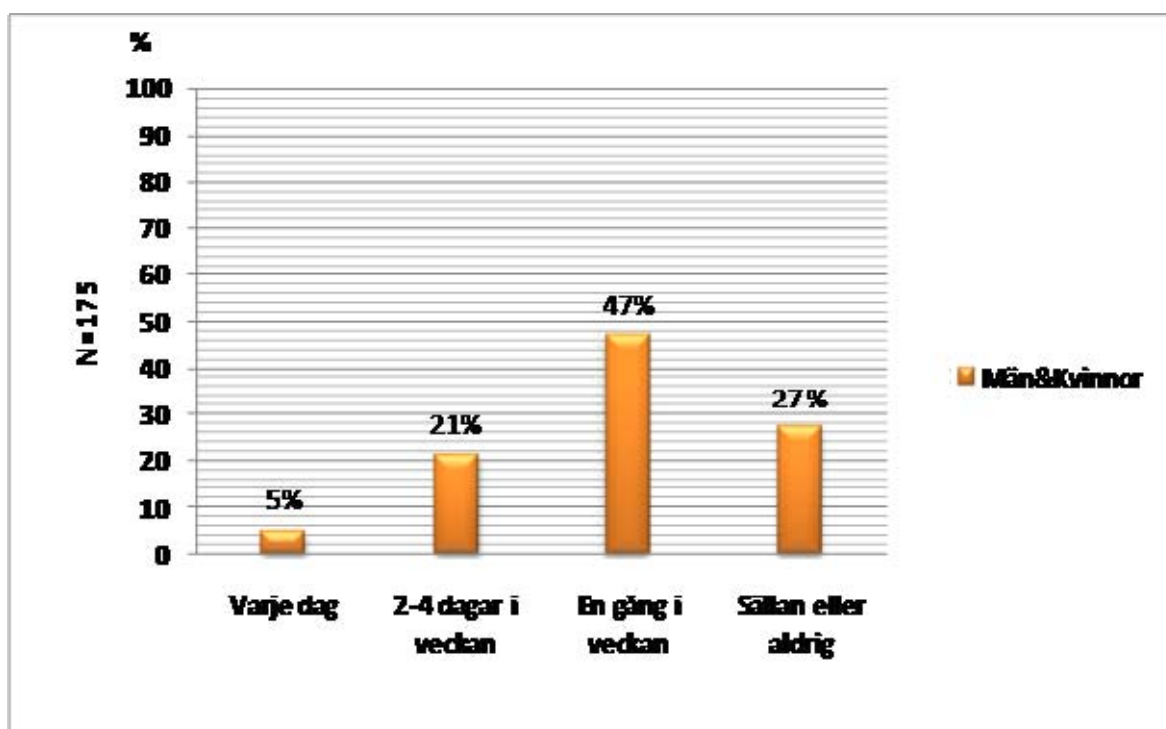
Tabell 2

Program	Bygg Programmet	HR Programmet	Idrott Programmet	Media programmet	Män	Kvinnor
N=175	44	40	14	77	N=86	N=89
Ja	61 %	60 %	14 %	40 %	53 %	43 %
Nej	39 %	40 %	86 %	60 %	47 %	56 %

Här kan vi se att det finns stora skillnader mellan programmen. På Media- och idrottsprogrammet finns den största delen av respondenter som inte anser att skolmaten är ett bra och näringsrikt alternativ. Tittar vi sedan på Bygg- och HR-programmet så visade det sig att merparten av respondenterna tyckte att det var ett bra och näringsrikt alternativ som skolan serverade. Om vi tittar på hur de olika könen fördelade sina val, så ser vi som nämndes ovan att kvinnorna är mer negativa till skolmaten än vad männen är. Totalt ser vi en marginell skillnad mellan respondenternas negativa/positiva attityd gentemot skolmaten.

5.4 Frekvens för fast food (fråga 11)

I figur 4 syns tydligt att merparten av respondenterna (47 %) äter fast food ungefär en gång i veckan. Det är inte några större skillnader procentuellt mellan män och kvinnor, inte heller mellan programmen. En viss skillnad fann vi dock på medieprogrammet där det visade sig att 40 % av de tillfrågade eleverna i programmet äter fast food sällan eller aldrig, vilket är ett mycket högre antal i jämförelse med de övriga programmen (se tabell 4). Totalt på samtliga program är det 27 procent av eleverna som äter fast food sällan eller aldrig. Det är ett fåtal elever som äter fast food varje dag, endast fem procent. 21 procent äter fast food 2-4 dagar i veckan. En annan observation var att det inte fanns någon elev på HR-programmet som åt fast food varje dag. Vi kan tydligt se både i figur fyra och tabell fyra att merparten av respondenterna äter fast food en gång i veckan.



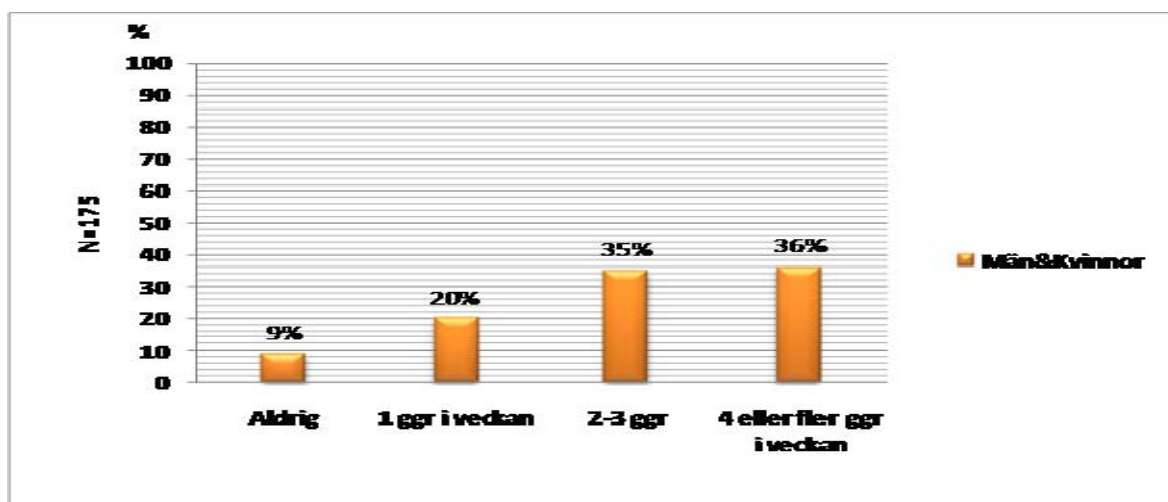
Figur.4 Män och kvinnor på samtliga program

Tabell 4

Program	Bygg programmet	HR programmet	Idrotts programmet	Medie Programmet
N= 175				
Varje dag	12 %	0 %	7 %	3 %
2-4 dagar i veckan	24 %	25 %	22 %	17 %
En gång i veckan	48 %	59 %	57 %	40 %
Sällan eller aldrig	16 %	16 %	14 %	40 %

5.5 Motions- och idrottsvanor (fråga 13)

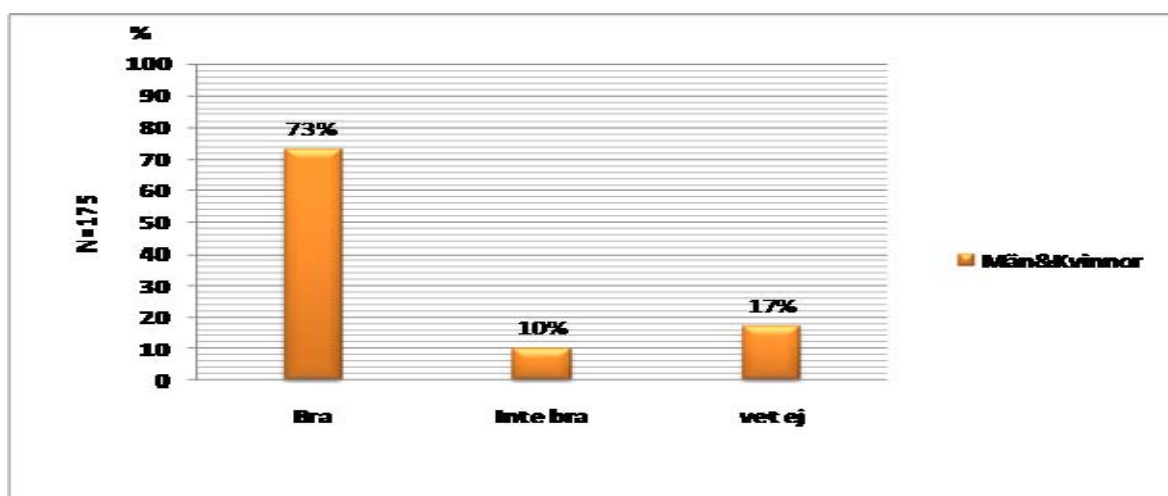
Tittar vi på matrisen i figur 5 så ser vi att 35 % av eleverna tränar regelbundet 2-3 gånger i veckan. 56 % av eleverna tränar regelbundet fyra eller fler gånger i veckan. 20 % av respondenterna tränar cirka en gång i veckan och 9 % av 175 elever tränar inte alls. 100 % av de tillfrågade på Idrottsprogrammet tränar regelbundet fyra eller fler dagar i veckan. Vi kan se vissa skillnader mellan könen. Det är färre kvinnor som tränar 4 eller fler gånger i veckan än vad männen gör. Vi ser samtidigt att det är färre män som tränar 2-3 gånger i veckan än vad kvinnorna gör. Vi fann ingen skillnad mellan könen gällande de som inte tränar alls.



Figur.5 Män och kvinnor på samtliga program

5.6 Schemalagd idrott (fråga 16)

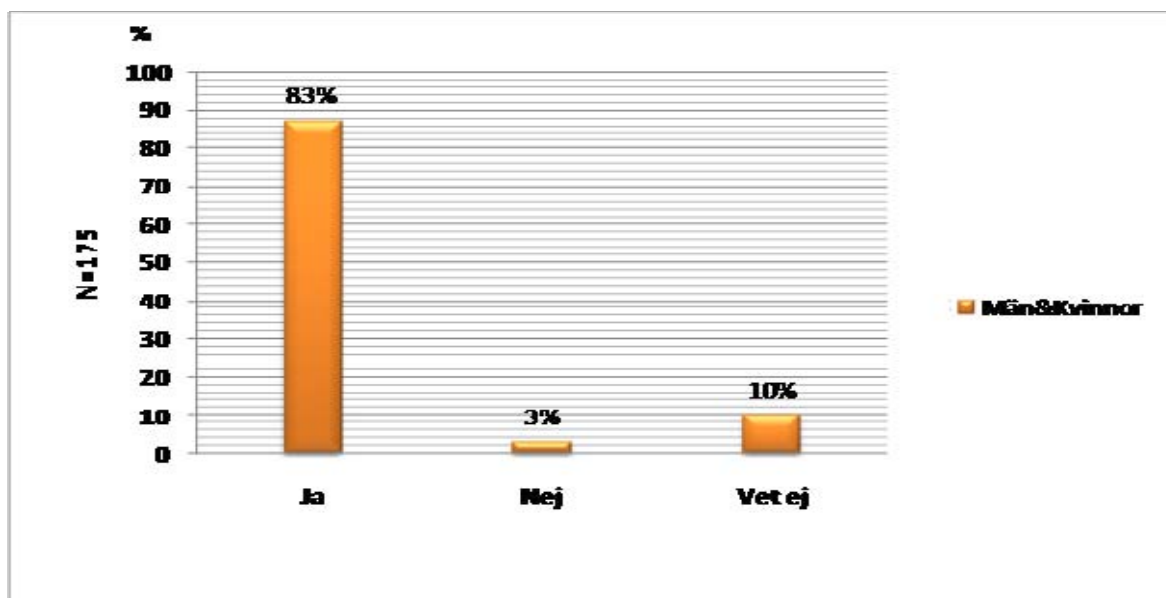
På fråga 16 i enkäten, ser vi att merparten av våra respondenter tycker att det är bra med fler idrottstimmar på den vanliga schemalagda undervisningen. 73 % av de tillfrågade respondenterna vill alltså ha fler schemalagda idrottstimmar på den ordinarie undervisningen. Enligt vår undersökning visar det sig att bara 10 % av de tillfrågade inte tycker att det skall vara mer schemalagda timmar för idrott. 17 % svarade att det inte vet. I analysen ser vi ingen större märkbar skillnad mellan program eller kön i val av alternativ.



Figur.6 Män och kvinnor på samtliga program

5.7 Sambandet mellan bra kost och hålla sig i form (fråga 18)

83 % av de tillfrågade respondenterna anser att det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form, detta oavsett program eller kön. Endast tre procent av respondenter tycker inte att det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form. Tio procent svarar att de inte vet om det finns ett samband.



Figur.7 Män och kvinnor på samtliga program

Tabell 5

Program N=175	Bygg programmet	HR programmet	Idrotts programmet	Media programmet	Män	Kvinnor
Ja	89 %	75 %	100 %	90 %	90 %	85 %
Nej	7 %	5 %	0 %	0 %	4 %	1 %
Vet ej	4 %	20 %	0 %	10 %	6 %	14 %

I tabell 5 kan vi utläsa att det skiljer sig mellan programmen och könen. Tittar vi på ja-kolumnen om huruvida det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form så ser vi att respondenterna har svarat relativt lika. En viss skillnad kan vi dock se på HR-programmet med 20 procent som svarar att de inte vet om det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form. Vi ser också att Idrottsprogrammet skiljer sig en aning med hela 100 % som svarat att de anser att det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form. En liten skillnad kan vi även se mellan könen där 14 procent av kvinnorna har svarat att de inte vet om det finns ett samband, medan endast 6 % av männen.

5.8 Informationskällor (fråga 20)

I tabell 6 kan vi tydligt se var respondenternas kunskap om bra kost och motion kommer ifrån. Fler alternativ kunde ges i denna fråga. Svaren är redovisade i antal och procent.

Tabell 6

Informationskällor	Män	Kvinnor	Män/Kvinnor
Dagstidningar	12	26	38/22 %
Veckotidningar	8	39	47/27 %
Sportmagasin	17	10	27/15 %
Mattidningar	10	23	33/19 %
TV-program	27	43	70/40 %
Reklam	13	19	32/18 %
Internet	23	24	47/28 %
Skola	27	33	60/34 %
Föräldrar	47	62	109/62 %
Kompisar	27	26	53/30 %
Tränare	37	39	76/43 %
Annat sätt	27	17	44/25 %

I tabellen ovan kan vi se respondenternas val i antal och vilka informationskällor de har valt som de vanligaste informationskanalerna. Här kan vi se att tränare, TV-program och skolan ligger bland de främsta valen som respondenterna har angivit som sina informationskällor. Vi ser också att föräldrar, med en stor överlägsenhet på hela 62 % är den absolut största informationskällan enligt vår undersökning.

6. Diskussion & Slutsats

God kost och bra motion är ett ständigt återkommande diskussionsämne runt om i skolorna men också i massmedia. På senare tid har det också uppmärksammats en rad olika sjukdomar som följd av dåliga matvanor kombinerat med lite eller ingen motion. Hjärt & kärl sjukdomar men också livsvariga sjukdomar som diabetes, blir allt vanligare. Flera av vår tids folkhälsoproblem har med maten att göra. Bra matvanor kombinerat med fysisk aktivitet kan förebygga flera hälsoproblem (FHI, 2008c). Ämnet kändes intressant att arbeta och fördjupa sig i eftersom vi dagligen arbetar med ungdomar och ser deras ändrade mat/kostvanor på nära håll. Frågan är om ungdomarna idag har så dåliga kunskaper om vad som är god kost och bra motion? Detta var vårt huvudsyfte och den absolut viktigaste frågan för oss att få svaret på. När resultatet av enkäten var klar, så visade det sig att merparten av våra respondenter faktiskt har en god kunskap om vad som är bra kost och god motion, vilket också bekräftar vår hypotes.

6.1 Metoddiskussion

Vi valde att göra en kvantitativ undersökning. Vi ville få ett tydligt och stort antal svar på de frågor vi ville ställa. Med facit i hand har detta varit till stor belåtenhet, eftersom 89 % av de tillfrågade respondenterna svarade. Dessutom slumpade det sig så att det var 86 stycken män och 89 stycken kvinnor som svarade på enkäten. Detta gör att könsfördelningen är nästintill 100 % mellan män och kvinnor. Naturligtvis har det genom analysen av enkäten kommit upp nya frågor som vi skulle vilja få svar på. Vi har fått resultat som vi först inte haft som syfte att få svar på, men som nu i efterhand hade kunnat göra vår studie än mer intressant. Några kompletterande intervjuer skulle ha kunnat ge oss mer kött på benen vad gäller de olikheter som kommit fram vad gäller könen. Valet av metod beror på vad man har för forskningsproblem (Stukát, 2005:36). Efter att man har skaffat sig en orientering vad gäller litteratur ska man vara på det klara över vilken metod man ska använda sig av (Ibid). Eftersom uppsatsförfattarna har väldigt olika bakgrund och har haft olika ansvarsområden i uppsatsen, har litteraturorienteringen inte varit helt klar och övergripande för oss alla. Mycket av forskningen inom detta område består av kvantitativa undersökningar som kan vara tunga och svåra att förstå. Vi har valt att dela upp arbetet med uppsatsen så att de som haft djupast kunnskap vad gäller kost och motion haft det största ansvaret om den teoretiska biten. Nu i efterhand kan man tycka att vi andra skulle ha varit lika pålästa för då hade man kunnat välja en annan metod som kanske visat bakgrunds orsakerna till det vi kommit fram till. Vår enkät har i många delar inte kommit fram till något specifikt nytt. Vi har däremot sett tendenser som skulle kunna vara intressanta att jobba vidare med, till exempel vad som orsakar flickornas sämre frukostvanor. Detta skulle kunna göras inom en D-uppsats. Resultaten hade kanske även sett annorlunda ut om vi hade valt andra respondenter ur populationen.

6.2 Resultatdiskussion

Vi kan se att merparten av våra respondenter är väl informerade om vad som är god kost och bra motion. Vi hade räknat med att våra respondenter hade bra kunskap men att de kanske inte alltid lever som de lär, eleverna äter i stor utsträckning oavsett vilket program eller kön fast food som inte alltid är näringsrik mat. Man kan se att respondenterna vet att man blir piggare, får ett bättre humör, känner sig fysisk starkare med mera, om man äter bra mat kombinerat med god motion. Det visade sig också att eleverna motionerar mer än vad vi hade räknat med. Sammanfattningsvis kring de utvalda frågorna i diskussionen, kan vi tydligt se att Idrottsprogrammet är det enda program som inte hoppade över frukosten. Det kan vara så, att

elever på Idrottsgymnasiet är mer medvetna om vad de äter. De äter en stadig och bra frukost för att lyckas prestera bättre under dagen i form av deras sport eller fysiska aktivitet, vilket bekräftar tidigare forskning (FHI, 2005b). 136 stycken av respondenterna äter frukost regelbundet, vilket motsvarar 78 %. 1999 genomförde pedagogiska institutionen vid Umeå universitet i samarbete med mjölkfrämjandet en undersökning av gymnasieelevers matvanor och attityder till måltider. Resultatet av deras undersökning visade att 72 % av de tillfrågade eleverna åt frukost (Mjölksfrämjandet, 1999). Vi anser att vårt resultat är positivt, vi hade förväntat oss ett mycket lägre procentantal. Mjölksfrämjandet däremot anser att resultatet av deras undersökning visar att många elever slarvar med frukosten (Ibid). Endast 16 av alla respondenter har kryssat i att det äter knäckebröd till frukost trots att stora reklamkampanjer trycker på vikten av att äta fiberrikt bröd. Resultatet ur fråga 16 visar att närmare 130 respondenter tycker att det är bra att ha fler schemalagda timmar för idrott under skolveckan. Läroplanen har infogat att alla skolor skall sträva efter att ge gymnasieeleverna förutsättningar för regelbundna fysiska aktiviteter för att uppmärksamma hälso- och livsstilsfrågor bland ungdomar (Lpf 94). Många skolor har problem att nå alla elever i ämnet, många elever uteblir från lektionerna av olika anledningar i ämnet idrott och hälsa (Myndigheten för skolutveckling, 2004/Skolverket Lpf 94). Studier har visat att elever med lägre självkänsla är de som var mer stillasittande och mindre aktiva i ämnet IDH (FHI, 2006b:61). Många gymnasieelevers fritidssysselsättning är tv-tittande och/eller spela data/arkadspel. Många ungdomar spelar mellan 2 – 4 timmar per dag, detta riskerar öka välfärds sjukdomar som övervikt och fetma (FHI2006c:62). Detta är en socioekonomisk fråga då det är vanligare bland lågutbildade att de har en högre konsumtion av tv och dataspel (Ibid:62).

6.2.1 Jämförelser mellan kvinnor och män

Analysen av enkäten visar vissa skillnader mellan kvinnor och män, skillnaderna är dock inte stora. Tittar man på hur ofta eleverna äter frukost, så visar det sig att 62 procent av pojkar äter frukost varje dag och 45 procent av flickor äter frukost varje dag. Däremot är det fler flickor som äter frukost 2-4 gånger i veckan, än pojkarna. Skillnaderna mellan flickor och pojkar i fråga fyra om var man äter sin frukost, är marginella. Om vad eleverna tycker angående om skolan är ett bra och näringsrikt alternativ så visar det sig att flickorna är mer kritiska till skolmaten än vad männen är. En av de stora skillnaderna mellan flickorna och pojkarna är hur ofta de utövar fysisk aktivitet under veckan. Här visar det sig att 47 procent av pojkar utövar någon form av fysisk aktivitet fyra eller fler dagar i veckan, men bara 19 procent av flickor i samma kategori. Bristen på fysisk aktivitet i denna grupp kan vara en av anledningarna att flickor/kvinnor mellan 16 – 34 år är i den grupp där övervikt och fetma ökar mest (FHI 2005:19). För att stimulera de ungdomar som är för lite fysiskt aktiva har Riksidrottsförbundet och i projektet *Handslaget med idrotten* satsats pengar för att speciellt stimulera flickor fysiska aktiviteter. För att bryta ökningen av övervikt och fetma i denna grupp (FHI 2006d:147). De elever som hoppar över sin frukost kan riskera att drabbas av övervikt och fetma då de ofta småäter under dagen och kvällen, detta beteende kallas *Night Eating Syndrome*, NES. Regelbundna matvanor främjar god hälsa och minskar risken för övervikt och fetma (SLV, 2008f).

6.2.2 Största källan till deras kunskap

Tittar vi på helhetsbilden oavsett kön eller program så ser vi tydliga indikationer om vad som är respondenternas största informationskälla. Här kan vi se att föräldrar är den absolut största

informationskällan till elevernas medvetenhet om vad som är nyttig/god kost. Detta är både roligt och bra, men som sagt mycket otippat på grund av att vi gjort undersökningen på en generation som dagligen använder sig av Internet som informationskälla. Vi hade räknat med att Internet skulle vara den absolut största informationskällan till vad som är nyttig/bra kost. Det visade sig att Internet kom på delad sjätte plats tillsammans med veckotidningar. Tränare och TV-program ligger högt på vad eleverna har kryssat i som sina informationskällor. Skolan ligger enligt vår analys som den fjärde största informationskällan, vilket är ett gott tecken eftersom vi själva är verksamma i skolan som lärare. Den största skillnaden mellan programmen är att merparten av eleverna på Idrottsprogrammet får sin information av tränare och kompisar. Resultatet av vår undersökning bekräftar i stort sätt det som framkommer i den social-ekologiska modellen beträffande hälsans olika bestämningsfaktorer i samhället. De sociala nätverken såsom familj och närmiljö (vänner och tränare) påverkar först och främst ens hälsomedvetande innan de institutionella faktorerna såsom skolan och arbetsplatsen kommer in i bilden (FHI, 2006b:106-107). Föräldrarnas engagemang är mycket viktigt och de praktiska åtgärder som tas till för att minska hälsorelaterade problem som har med kost och motion att göra, måste innefatta både föräldrar och skola (FHI, 2006b:126). I en undersökning som Vårdförbundet, Läkarförbundet och Tandläkarförbundet genomförde 2006 bland 1000 föräldrar visar det sig att svenska barns livsstil grundläggs i hemmet (Sveriges Läkarförbund, 2006). Föräldrarna i studien kände att de inte hade någon kontroll eller kunskap om sina barns kostvanor. 80 % av föräldrarna i studien säger även att de ville ha mer information om näringslära och hälsosam mat (Sveriges Läkarförbund, 2006). Ungdomars medvetenhet om kost och motion grundas på vad föräldrarna lär dem eller kanske inte lär dem. Många föräldrar upplever att deras barn själv får bestämma vad de stoppar i sig. Mindre än hälften av föräldrarna söker aktivt information och kunskap om vad deras barn bör äta och dricka för att bibehålla en god hälsa. Föräldrarna säger att de påverkas mest av den information de får från olika myndigheter. Påverkan från dagstidningar, radio/tv och liknande är mindre, all information sammantaget bidrar till en förvirring och osäkerhet bland föräldrarna, som inte vet hur det ska hanteras all i stundtals motsägelsefull information (Sveriges Läkarförbund, 2006). Återigen så är föräldrarnas delaktighet mycket viktig för att goda vardagsvanor skapas (Myndigheten för skolutveckling, 2004/Skolverket Lpf 94).

6.3 Slutsats

I styrdokumentet läggs en tyngd på att den fysiska hälsan ska upprätthållas, men det står inte något om skolans ansvar vad gäller att erbjuda en god kost (Lpf 94). På gymnasiet krävs det inte ens att man ska servera lunch, vilket är obligatoriskt i låg, mellan och högstadiet (Skollagen, 1985:1100). Det finns ett klart samband mellan en god kosthållning och bra motion som man inte kan separera från varandra om man vill uppnå en god hälsa hos både vuxna, ungdomar och barn (FHI, 2006b, 2008c). Skolans styrdokument måste förändras och bli en större del av samhällets strävan mot att få ner hälsoproblemen som är relaterade till kost och motion. Genom att alla delar i den ekologiska modellen berörs, kan man uppnå ett bättre resultat (FHI, 2006b:107). När vi började vår uppsats var vi alla i gruppen övertygade om att de flesta elever nuförtiden har en rätt bra kunskap om vad god kosthållning och motion innebär. Man kan se ett tydligt samband mellan de som är fysiskt aktiva och en ökad medvetenhet vad gäller god kost, som bekräftar tidigare forskning (FHI, 2005b). Det finns även ett samband mellan betyget i idrott och hälsa och vad man har för motionsvanor senare i livet. Bland de elever som har höga betyg i ämnet är sannolikheten för ett aktivt liv vid 41 års ålder cirka fyra gånger så stor (FHI, målområde 9). Idag finns det oerhört mycket information att tillgå i tidningar, böcker och media i form av TV, Internet och radio. Mycket av debatten handlar om

övervikt och att gå ner i vikt snarare än om en god kosthållning som gör en friskare och piggare. Frukosten är en av de viktigaste måltiderna på dagen, och fler flickor än pojkar väljer att hoppa över detta mål. Mycket forskning visar att de elever som väljer bort frukosten, får sämre resultat i matematik och har svårare att koncentrera sig under skoltid (Ming-Ling Fu, Lieyueh Cheng, Su-Hao Tu, Wen-Harn Pan, 2007:1935). Vidare forskning visar även att de elever som hoppar över frukosten struntar i skollunchen i större utsträckning (Mjölkrämjandet, 1999). Föräldrarna är som sagt den största källan till ungdomars medvetenhet eller kanske omedvetenhet vad gäller kost. Detta är viktigt att tänka på när lärare och skolan försöker göra sitt bästa för att informera eleverna. Skolan och föräldrar måste tillsammans verka för en mer aktiv och bättre kosthållning. Eleverna i vår undersökning var positiva till en utökad tid i ämnet idrott och hälsa. Hur kan man lägga upp till exempel idrott och hälsa så att eleverna kan tillgodogöra sig informationen bättre? Tiden som barn och ungdomar spenderar på olika institutioner har ökat och den ökade prioriteringen av teoretiska ämnen på bekostnad av ämnet idrott och hälsa verkar i en negativ riktning. Ungdomars möjligheter till rörelse i skolan påverkas av rasternas och skollunchernas minskade längd (FHI, 2006b:65). Regeringen har gjort ett tillägg i läroplanen om att varje skoldag bör innehålla fysisk aktivitet. Uppenbarligen finns det stora brister i vilja och förståelse på många skolor i landet (FHI, 2006b:147). Skolan har ett stort ansvar och potential för att kunna öka ungdomars fysiska aktivitet och ändra på deras kosthållning. Den har även möjligheten att kunna nå de ungdomar som vanligtvis är inaktiva på fritiden (FHI, 2006b:147). Efter ett långt och intensivt arbete med undersökningen, har vi nu fått lite distans till arbetet och kan på så sätt se mer klarsynt. Det finns mycket i undersökningen som talar för men också emot ett medvetande bland gymnasieelever.

6.4 Förslag till fortsatt forskning

Som så mycket tidigare forskning visar denna uppsats att den största källan till ungdomars medvetenhet om kost kommer hemifrån. Har skolans ansträngningar någon verkan? Många elever finner maten i skolan dålig och det finns en allmän inställning om att maten är tråkig och dålig i skolan. Stämmer detta verkligen? Många skolor jobbar aktivt för att ha den mat som krävs för att näringsrekommendationerna ska uppfyllas, de följer de rekommendationer som livsmedelsverket och andra institutioner ger. I vår undersökning kom det tyvärr också fram att många flickor struntar i att äta frukost, med de konsekvenser som det medför. Vad beror detta på och hur kan man förändra detta beteende bland unga tjejer? En undersökning som jämför medvetenheten, hos olika socioekonomiska grupper hade kunnat visa intressanta resultat. Viss forskning visar att låginkomsttagare och ett mer frekvent intagande av läsk och fast food hör ihop (FHI, 2006b:74). I Kalifornien har de förbjudit snabbmatskedjor i fattiga områden då kraftigt överviktiga ökat markant i just dessa områden (Schor, 2008). Annan forskning visar dock att det inte behöver vara klasskillnader som är den huvudsakliga orsaken, utan att när de sociala och ekonomiska förutsättningarna förändras, och fler människor kommer ut i arbetslivet finns det ingen tid att laga mat hemma och fast food och halvfabrikat blir vanligare (Ming-Ling Fu, M.fl, 2007:1935).

7. Referenser/Käll- och litteraturförteckning

Backman, Jarl. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur

Carlberg, M. Sagerström, M. (2005). *Regelbunden fysisk aktivitet- leder det till goda matvanor?* (C-uppsats från Institutionen för hushållsvetenskap). Göteborg: Kost och friskvårdsprogrammet, Göteborgs universitet, Institutionen för hushållsvetenskap.

Esaiasson, P. Gilljam, M. Oscarsson, H. Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan*, Stockholm: Norstedts Juridik AB

Europaparlamentet (2007), *GRÖNBOK "Främja goda kostvanor och motion: En europeisk dimension i arbetet för att förebygga övervikt, fetma och kroniska sjukdomar"*.

<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+TA+P6-TA-2007-0019+0+DOC+XML+V0//SV>,

<http://europa.eu/scadplus/leg/sv/cha/c11542c.htm> (2008-12-11)

Europeiska gemenskapernas kommission (2007), *VITBOK OM En EU-strategi för hälsofrågor som rör kost, övervikt och fetma*.

http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nutrition_wp_sv.pdf (2008-12-11)

Lindeman, M. (2007). *Gymnasieelever-expertes eller noviser inom området hälsa? - en kvantitativ undersökning av gymnasieelevers kunskaper om hälsa*. (C-uppsats från Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap). Stockholm: Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, Institutionen för idrotts- och hälsovetenskap.

Ming-Ling Fu, Lieyueh Cheng, Su-Hao Tu, Wen-Harn Pan, (2007), Association between Unhealthful Eating Patterns and Unfavorable Overall School Performance in Children. *Journal of the AMERICAN DIETIC ASSOCIATION*, 107, (11), 1935-1943.

Mjölkrämmandet, (1999) *Gymnasieelevers matvanor och attityder till måltider*.

http://www.mjolkframjandet.se/skola_och_forskola/undersokningar/skolan/gymnasieelevers_matvanor_och_attityder_till_maltider (2009-01-28)

Regeringskansliet, *Hälsa på lika villkor - nationella mål för folkhälsan (SOU 2000:91 kap. 3:3 resp. 3:4)*.

<http://www.regeringen.se/content/1/c4/28/22/37380f43.pdf> (2008-12-21)

Schor, E. (2008, juli 30). Los Angeles city council issues fast-food ban for poor neighborhoods. *The Guardian*.

Hämtad december 20, 2008, från <http://www.guardian.co.uk/world/2008/jul/30/usa2>

Skolmatens vänner, 2008, *Fakta om skolmaten*.

http://www.skolmatensvanner.se/fakta_om_skolmat.php (2009-01-27)

Skolverket (2000). *Kursplan för IDH1201 - Idrott och hälsa A*. Stockholm: Skolverket

http://www.skolverket.se/sb/d/2503/a/13845/func/kursplan/id/3201/titleId/IDH1201-Idrott_och_h%EA4lsa_A (2008-12-21)

Skolverket (2006) Skolan styrdokument, Lpf 94. ISBN: 978-91-85545-14-8 (2009-01-28)

Skolverket (2008/09a). *BP - Byggprogrammet*.

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=15&skolform=21&id=2&extraId=0>

Skolverket (2008/09b). *HR – Hotell- o restaurangprogrammet*.

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=15&skolform=21&id=8&extraId=0>

Skolverket (2008/09c). *MP –Medieprogrammet*.

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0809&infotyp=15&skolform=21&id=12&extraId=0>

Statens folkhälsoinstitut (2005) *Kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2005,*

Målområde 10. <http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/r200559underlagsrapport10.pdf>
(2009-01-27)

Statens folkhälsoinstitut (2005b), *Målområde 10: Matvanor och livsmedel.*

<http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/r200559underlagsrapport10.pdf> (2009-01-25)

Statens folkhälsoinstitut (2005c), *Målområde 9: Ökad fysisk aktivitet.*

<http://www.fhi.se/upload/ar2005/rapporter/r200558underlagsrapport9.pdf> (2009-01-25)

Statens folkhälsoinstitut (2006a), *Yttrande angående EU:s ”Främja goda kostvanor och motion: En europeisk dimension i arbetet för att förebygga övervikt, fetma och kroniska sjukdomar.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

<http://www.fhi.se/upload/ar2006/Remisser/EUsGronbok0404.pdf> (2009-01-04)

Statens Folkhälsoinstitut (2006b), *Fysisk aktivitet och folkhälsa.* Östersund: Statens folkhälsoinstitut.

http://www.fhi.se/upload/ar2006/Rapporter/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf (2008-12-29)

Statens folkhälsoinstitut (2008a), sökväg: startside > Om FHI

http://www.fhi.se/templates/Page_____108.aspx
(2009-01-04)

Statens folkhälsoinstitut (2008b), sökväg: startside > Folkhälsomål

http://www.fhi.se/templates/Page_____111.aspx
(2009-01-04)

Statens Livsmedelsverk (2007a), sökväg: startside > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > NNR 2004

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13956&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007b), sökväg: Startside > Mat och näring > Matvanor - undersökningar > Vuxna > Hulk - Hushållens livsmedelsinköp och kostvanor 1989

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12402&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007c), sökväg: Startside > Mat och näring > Matvanor - undersökningar > Vuxna > Riksmaten 1997-98

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12429&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007d), sökväg: Startside > Mat och näring > Matvanor - undersökningar > Barn och ungdomar > Riksmaten - barn 2003

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=12488&epslanguage=SV
(2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007e), sökväg: Startside > Mat och näring > Mat i förskola och skola > Bra mat i skolan

http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf
(2008-12-11)

Statens Livsmedelsverk (2007f), sökväg: Startside > Mat och näring > Kostråd

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2559&epslanguage=S (2008-12-30)

Statens Livsmedelsverk (2007g), sökväg: Startside > Mat och näring > Kostråd >

Tallriksmodellen. http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14669&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007h), sökväg: Startside > Mat och näring > Kostråd > Matcirkeln.

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14671&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007i), sökväg: Startside > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > Riktlinjer för måltidsordning

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13949&epslanguage=SV
(2009-01-04)

Statens Livsmedelsverk (2007j), sökväg: Startside > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > Rekommendationer om intaget av fett, kolhydrater och protein.

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13941&epslanguage=SV
(2008-12-19)

Statens Livsmedelsverk (2007k), sökväg: Startside > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > Rekommendationer om kostens variation

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13948&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2007l), sökväg: Startside > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > Referensvärden för energiintag hos grupper

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13944&epslanguage=SV (08-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2008a), sökväg: startside > Om oss > Organisation

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=16427&epslanguage=SV (2009-01-04)

Statens Livsmedelsverk (2008b), sökväg: startside > Mat och näring > Kostråd > Barn

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV (2008-12-11)

Statens Livsmedelsverk (2008c), sökväg: startsida > Om oss

http://www.slv.se/templates/SLV_MiddlePage.aspx?id=3211&epslanguage=SV (2008-01-04)

Statens Livsmedelsverk (2008d), sökväg: startsida > Mat och näring > Svenska näringsrekommendationer > Vad är SNR?

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=13955&epslanguage=SV (2008-12-19)

Statens Livsmedelsverk (2008e), sökväg: Startside > Mat och näring > Kostråd > Barn

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV (2008-12-29)

Statens Livsmedelsverk (2008f), sökväg [Startside](#) > [Mat och näring](#) > [Maten och vår hälsa](#) > övervikt och fetma. http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14567&epslanguage=SV (2009-01-27)

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

Sveriges Läkarförbund. (2006), <http://www.slf.se/templates/Page.aspx?id=12508> (2009-01-28)

Svenska språknämnden.(1993). *Svenska skrivregler*, Stockholm: Almqvist & Wiksell Förlag AB

Sveriges byggindustrier. (2008). *Projektet Aktiv Byggare ska stärka framtidens byggnadsarbetare*. http://www.bygg.org/aktiv_byggare.asp (2008-12-21)

Sveriges Riksdag, *Skollag (1985:1100)*.

<http://www.riksdagen.se/Webbnav/index.aspx?nid=3911&bet=1985:1100> (2008-12-21)

Vetenskapsrådet, *Forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.

http://www.vr.se/download/18.427cb4d511c4bb6e38680002601/forskningsetiska_principer_fix.pdf (2008-12-21)

World Health Organization (2008), sökväg: WHO > Programmes and projects > Global Strategy on Diet, Physical Activity & Health.

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_benefits/en/index.html

http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/index.html

(2008-12-28)

Västra Götalands regionen (2008),

<http://www.vgregion.se/upload/PV%20skaraborg/Christina/Motion.pdf?epslanguage=sv>

(2008-

Till målsman i klass xx

Vi är tre lärarstuderande på Institutionen för pedagogik och didaktik i Göteborg som skriver en C-uppsats om ungdomar och hur de tycker och tänker om kost, motion och andra viktiga hälsofrågor.

För att få svar på våra frågor så kommer ett antal elever på olika gymnasieprogram att få genomföra en enkät som kommer att vara en grund för vår studie.

Deltagandet är givetvis frivilligt och svaren behandlas anonymt. Det är endast kön, ålder och respektive program som kommer att förekomma i vår tolkning av enkätresultatet.

För att kunna genomföra enkäten så krävs att vi får Ert medgivande så att vi kan fråga er ungdom om han/hon vill svara på vår enkät. Om ni har några frågor om detta så kan ni höra av er till oss på tel. 0123456789

Tack på för hand.

Michael Lundin, Sarah Schmidt och Peder Lidgren

.....

Namn: _____

Målsman för _____

Enkätundersökning

Kost/hälsa

Fråga 1.

Kön?

- Man
 Kvinna

Fråga 2.

Vilket program går du på?

- Byggprogrammet
 HR- programmet
 Idrottsgymnasiet
 Mediaprogrammet

Fråga 3.

Hur ofta äter du frukost under skolveckan?

- Varje dag
 2-4 dagar i veckan
 1 gång i veckan
 Sällan eller aldrig

Fråga 4.

Om du äter frukost var äter du då?

- Hemma
 Take away
 I skolan
 Annan plats
 Äter inte frukost

Fråga 5.

Gör en beskrivning av din frukost genom att kryssa i det som du vanligast äter och dricker?

Dryck	Bröd	Pålägg mm.	Alternativ
<input type="checkbox"/> Kaffe/te	<input type="checkbox"/> Ljust bröd	<input type="checkbox"/> Leverpastej	<input type="checkbox"/> Müsli
<input type="checkbox"/> Juice	<input type="checkbox"/> Grovt bröd	<input type="checkbox"/> Skinka	<input type="checkbox"/> Gröt
<input type="checkbox"/> Läsk	<input type="checkbox"/> Toast	<input type="checkbox"/> Ost	<input type="checkbox"/> Yoghurt
<input type="checkbox"/> Vatten	<input type="checkbox"/> Knäckebröd	<input type="checkbox"/> Ägg	<input type="checkbox"/> Flingor
<input type="checkbox"/> Chokladdryck	<input type="checkbox"/> Kaffe bröd	<input type="checkbox"/> Korv	<input type="checkbox"/> Fil
<input type="checkbox"/> Mjölk		<input type="checkbox"/> Marmelad/sylt	<input type="checkbox"/> Godis
<input type="checkbox"/> Annat		<input type="checkbox"/> Grönsaker	<input type="checkbox"/> Lagad mat
		<input type="checkbox"/> Frukt	<input type="checkbox"/> Annat
		<input type="checkbox"/> Honung	

Fråga 6a, b, c

Äter du skolans lunch i bamba?

- Varje dag
- 2-4 dagar i veckan
- 1 gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Fråga 6b.

Anser du att skolmaten i din skola är ett bra alternativ för vad du tycker är en bra kost?

- Ja
- Nej

Fråga 6c.

Här nedan ser du några alternativ på mat.

Vilka av dessa anser du vara bra och näringsrik lunchmåltid?

Fler svarsalternativ kan kryssas i.

Mat

- Salladsbuffé
- Bröd & smör
- Vegetariskt alternativ
- Köttalternativ
- Fiskalternativ
- Nyckelhålmärkt
- Etnisk måltid (kost)
- Annat alternativ

Dryck

- Vatten
- Mjök
- Juice, lingon, äpple
- Läsk

Fråga 7.

Om du inte äter skolans mat. Vad äter du då?

- Hoppar över maten helt
- Fast food Typ (McD, Bk, Pizza)
- Kaffe, bulle eller bagett
- Egen tillagad mat
- Går hem och äter
- Övrigt

Fråga 8a, b

Tycker du att miljön i skolans bamba är god?

Om du svarar Ja, hoppa till fråga 9.

- Ja
- Nej
- Ingen

Fråga 8b.

Vad är det som du anser inte är en god miljö i skolbespisningen?

- Dålig luft eller lukt
- För hög ljudnivå
- Dålig placering och planering
- Tråkig färgsättning

Fråga 9.

Hur ofta äter du mellanmål?

- Varje dag
- 2-4 dagar i veckan
- 1 gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Fråga 10.

Om du äter mellanmål. Vad äter du då?

- Snacks (choklad, godis chips mm)
- Fast food
- Kaffe, te/smörgåsar eller bulle
- Energidryck (Redbull, Pripps plus)
- Frukt
- Grönsaker

Fråga 11.

Hur ofta äter du fast food?

- Varje dag
- 2-4 dagar i veckan
- 1 gång i veckan
- Sällan eller aldrig

Fråga 12.

Vad tänker du på när du hör näringsrik mat?

Kryssa i 1-5 på skalan vad du anser är rätt på följande påstående.

	Instämmer			Instämmer inte	
	1	2	3	4	5
Kroppsideal					
Det gynnar min fysiska aktivitet i form av min sport					
Bättre studie resultat					
Bättre koncentration					
Ointresserad av mat					
Vill bara ha mat (bli mätt)					
Finns viktigare saker att tänka på.					
Jag kan inte yttra mig					

Fråga 13.

Hur ofta utövar du fysisk aktivitet i form av motion eller idrott?

Om aldrig gå till fråga 15.

- Aldrig
- 1 ggr i veckan
- 2-3 ggr i veckan
- 4 eller fler ggr i veckan

Fråga 14.

Om du utövar någon form av regelbunden sport vilken sport utövar du då?

Fler svarsalternativ kan kryssas i.

Om du inte utövar någon sport. Hoppa till fråga 15.

- Går
- Springer
- Friidrott
- Ishockey
- Fotboll
- Innebandy, bandy
- Basket
- Handboll
- Övriga bollsporter
- Kampsporter
- Simning
- Ridning
- Övriga dressyrsport
- Golf
- Dans, Aerobics mm
- Cykling
- Gym
- Motorsport
- Båtsport segling, kanot
- Skidor
- Skytte
- Övrigt

Fråga 15.

Här kommer några alternativ, om du inte motionerar.

- Har inte tid
- Andra intressen
- Gillar inte att sporta
- Övrigt

Fråga 16.

Vad anser du om att ha idrott på schemat i den vanliga undervisningen?

- Bra
- Inte bra
- Vet inte

Fråga 17.

Anser du att din skola bör ha fler schemalagda timmar för idrott?

- Ja
- Nej

Ingen kommentar

Fråga 18.

Anser du att det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form?

- Ja
 Nej
 Vet inte

Fråga 19.

Vilka påståenden anser du överensstämmer med bra kost och motion?

Kryssa i 1-5 på skalan vad du anser är rätt på följande påstående.

	instämmer helt			instämmer inte	
	1	2	3	4	5
Piggare/gladare					
Bättre koncentration					
Ökad inlärningsförmåga på lektionerna					
Djupare/bättre sömn					
Bättre humör					
Tar motgångar bättre					
Känner sig fysiskt och psykisk starkare					
Är sjuk mer sällan					
Ganska ointresserad					
Jag bryr mig inte om det					
Tröttare av träning					
Sämre humör					
Svårt att sova					
Svårt att varva ner					
Har ingen kunskap om det					

Fråga 20.

Var ifrån får du kunskapen om vad som är nyttig/bra kost?

- Dagstidningar
 Veckotidningar
 Sport magasin

- Mat tidningar
- Tv-program
- Reklam
- Internet
- Skolan
- Föräldrar
- Kompisar
- Tränare
- Annat sätt

Fråga 21.

Anser du att du får tillräckligt med sömn?

- Sover tillräckligt, inte trött på dagen.
- Sover tillräckligt, men är trött på dagen.
- Sover lite, inte trött på dagen.
- Sover lite, men är trött på dagen.
- Vet inte.

Fråga 22.

Hur många timmar sömn får du i snitt under skolveckan/per natt?

- 4-5 timmar
- 6-7 timmar
- 8-9 timmar
- 10 eller fler timmar

Fråga 23.

Tror du att det är viktigt att sova tillräcklig för att man skall må bra och prestera bra resultat?

- Ja
- Nej
- Vet inte

Fråga 24.

Hur påverkas du själv om ni får för lite sömn anser du?

- Trött
- Irriterad
- Prestationsförmågan försämras

Tack för er medverkan.

Uppsatsen och enkäten kommer att vara färdig i slutet av januari -09
Michael, Sarah och Peder tackar.

Bilaga 3.

Analys fråga för fråga av samtliga frågor i enkäten 1-24.

Har gymnasieelever en medvetenhet om vad som är en bra kost och motion?

Fråga 1.

Kön?

Kvinnor: 89 stycken

Män: 86 stycken

Fråga 2.

Vilket program går du på?

Byggprogrammet: 44 stycken

Medieprogrammet: 77 stycken

HR programmet: 40 stycken

Idrottsprogrammet: 14 stycken

Fråga 3.

Hur ofta äter du frukost under skolveckan?

Varje dag: 92 stycken

2-4 dagar i veckan: 44 stycken

1 gång i veckan: 13 stycken

Sällan eller aldrig: 26 stycken

Fråga 4.

Om du äter frukost var äter du då?

Hemma: 143 stycken

Take away: 3 stycken

I skolan: 16 stycken

Annan plats: 2 stycken

Äter inte frukost: 5 stycken

Fråga 5.

Gör en beskrivning av din frukost genom att kryssa i det som du vanligast äter och dricker?

Dryck

Kaffe/te: 59 stycken.

Juice: 96 stycken

Läsk: 11 stycken

Vatten: 65 stycken

Chokladdryck: 33 stycken

(fortsätt)

Mjölk: 98 stycken

Annat: 9 stycken

Bröd

Ljust bröd: 122 stycken

Grovt bröd: 122 stycken

Toast: 34 stycken

Knäckebröd: 16 stycken
Kaffe bröd: 2 stycken

Pålägg mm.

Leverpastej: 25 stycken
Skinka: 126 stycken
Ost: 150 stycken
Ägg: 30 stycken
Korv: 18 stycken
Marmelad/sylt: 22 stycken
Grönsaker: 36 stycken
Frukt: 17 stycken
Honung: 5 stycken

Alternativ

Müsli: 38 stycken
Gröt: 39 stycken
Yoghurt: 70 stycken
Flingor: 86 stycken
Fil: 49 stycken
Godis: 5 stycken
Lagad mat: 2 stycken
Annat: 11 stycken

Fråga 6a.

Äter du skolans lunch i bamba?

Varje dag: 78 stycken
2-4 dagar i veckan: 71 stycken
1 gång i veckan: 5 stycken
Sällan eller aldrig: 21 stycken

Fråga 6b.

Anser du att skolmaten i din skola är ett bra alternativ för vad du tycker är en bra kost?

Ja: 84 stycken
Nej: 91 stycken

Fråga 6c

Här nedan ser du några alternativ på mat. Vilka av dessa anser du vara bra och näringsrik lunchmåltid? *Fler svarsalternativ kan kryssas i.*

Mat

Salladsbuffé: 168 stycken
Bröd & smör: 89 stycken

Vegetariskt alternativ: 96 stycken
Köttalternativ: 172 stycken
Fiskalternativ: 146 stycken
Nyckelhålsmärkt: 78 stycken
Etnisk måltid (kost): 29 stycken
Annat alternativ: 39 stycken

Dryck

Vatten: 170 stycken
Mjölk: 162 stycken
Juice, lingon, äpple: 89 stycken
Läsk: 19 stycken

Fråga 7.

Om du inte äter skolans mat. Vad äter du då?

Hoppar över maten helt: 79 stycken
Fast food: 103 stycken
Kaffe, bulle eller bagett: 60 stycken
Egen tillagad mat: 7 stycken
Går hem och äter: 32 stycken
Övrigt: 19 stycken

Fråga 8a

Tycker du att miljön i skolans bamba är god?

Ja: 108 stycken
Nej: 48 stycken
Ingen kommentar: 19 stycken

Fråga 8b

Vad är det som du anser inte är en god miljö i skolbespisningen?

Dålig luft eller lukt: 30 stycken
För hög ljudnivå: 52 stycken
Dålig placering och planering: 36 stycken
Tråkig färgsättning: 44 stycken

Fråga 9.

Hur ofta äter du mellanmål?

Varje dag: 38 stycken
2-4 gånger i veckan: 47 stycken
1 gång i veckan: 22 stycken
Sällan eller aldrig: 68 stycken

Fråga 10.

Om du äter mellanmål. Vad äter du då?

Snacks (choklad, godis chips mm): 48 stycken
Fast food: 22 stycken
Kaffe, te/smörgåsar eller bulle: 103 stycken
Energidryck (Redbull, Pripps plus): 24 stycken
Frukt: 105 stycken
Grönsaker: 16 stycken

Fråga 11.

Hur ofta äter du fast food?

Varje dag: 7 stycken
2-4 gånger i veckan: 39 stycken
1 gång i veckan: 81 stycken
Sällan eller aldrig: 48 stycken

Fråga 12.

Vad tänker du på när du hör näringsrik mat.

	1 instämmer	2	3 mellan	4	5 instämmer inte
Kroppsideal: ·	46 %		32%		22 %
Det gynnar min fysiska aktivitet i form av min sport:	60 %		29%		11 %
Bättre studie resultat:	30 %		43%		27 %
Bättre koncentration:	41 %		22%		31 %
Ointresserad av mat:	23 %		21%		56 %
Vill bara ha mat (bli mätt):	19 %		12%		69 %
Finns viktigare saker att tänka på:	11 %		8%		81 %
Jag kan inte yttra mig:	5 %		11%		84 %

Fråga 13.

Hur ofta utövar du fysisk aktivitet i form av motion eller idrott?

Aldrig: 17 stycken
1 gång i veckan: 39 stycken
2-3 gånger i veckan: 68 stycken
4 eller fler gånger i veckan: 51 stycken

Fråga 14.

Om du utövar någon form av regelbunden sport vilken sport utövar du då?

Går: 103 stycken
Springer: 57 stycken
Friidrott: 2 stycken
Ishockey: 11 stycken

Fotboll: 38 stycken
Innebandy, bandy: 15 stycken
Basket: 3 stycken
Handboll: 11 stycken
Övriga bollsporter: 11 stycken
Kampsporter: 6 stycken
Simning: 12 stycken
Ridning: 15 stycken
Övriga dressyrsport: 3 stycken
Golf: 5 stycken
Dans, Aerobics mm: 24 stycken
Cykling: 29 stycken
Gym: 101 stycken
Motorsport: 2 stycken
Båtsport, segling, kanot: 1 stycken
Skidor: 6 stycken
Skytte: 1 stycken
Övrigt: 42 stycken

Fråga 15.

Här kommer några alternativ, om du inte motionerar.

Har inte tid: 15 stycken
Andra intressen: 14 stycken
Gillar inte att sporta: 8 stycken
Övrigt: 7 stycken

Fråga 16.

Vad anser du om att ha idrott på schemat i den vanliga undervisningen?

Bra: 129 stycken
Inte bra: 38 stycken
Vet inte: 8 stycken

Fråga 17.

Anser du att din skola bör ha fler schemalagda timmar för idrott?

Ja: 71 stycken
Nej: 95 stycken
Ingen kommentar: 9 stycken

Fråga 18.

Anser du att det finns ett samband mellan bra kost och hålla sig i form?

Ja: 153 stycken
Nej: 4 stycken
Vet inte: 18 stycken

Fråga 19.

Vilka påståenden anser du överensstämmer med bra kost och motion?

	1	2	3	4	5
	instämmer helt		mellan	instämmer inte	
Piggare/gladare:	68 %		7 %		25 %
Bättre koncentration:	59 %		22 %		19 %
Ökad inlärningsförmåga på lektionerna:	54 %		19 %		27 %
Djupare/bättre sömn:	57 %		12 %		31 %
Bättre humör:	61 %		14 %		25 %
Tar motgångar bättre:	49 %		21 %		30 %
Känner sig fysiskt och psykisk starkare:	87 %		3 %		10 %
Är sjuk mer sällan:	51 %		22 %		27 %
Ganska ointresserad:	22 %		12 %		66 %
Jag bryr mig inte om det:	5 %		14 %		81 %
Tröttare av träning:	13 %		35 %		52 %
Sämre humör:	7 %		23 %		70 %
Svårt att sova:	26 %		21 %		53 %
Svårt att varva ner:	19 %		11 %		70 %
Har ingen kunskap om det:	12 %		9 %		79 %

Fråga 20.

Var ifrån får du kunskapen om vad som är nyttig/bra kost?

Dagstidningar: 38 stycken
 Veckotidningar: 47 stycken
 Sport magasin: 27 stycken
 Mat tidningar: 33 stycken
 Tv-program: 70 stycken
 Reklam: 32 stycken
 Internet: 47 stycken
 Skolan: 60 stycken
 Föräldrar: 109 stycken
 Kompisar: 53 stycken
 Tränare: 76 stycken
 Annat sätt: 44 stycken

Fråga 21.

Anser du att du får tillräckligt med sömn?

Sover tillräckligt, inte trött på dagen: 33 stycken
 Sover tillräckligt, men är trött på dagen: 53 stycken
 Sover lite, inte trött på dagen: 13 stycken
 Sover lite, men är trött på dagen: 65 stycken
 Vet inte: 11 stycken

Fråga 22.

Hur många timmar sömn får du i snitt under skolveckan/per natt?

4-5 timmar: 48 stycken

6-7 timmar: 75 stycken

8-9 timmar: 47 stycken

10 eller fler timmar: 5 stycken

Fråga 23.

Tror du att det är viktigt att sova tillräcklig för att man skall må bra och prestera bra resultat?

Ja: 146 stycken

Nej: 12 stycken

Vet inte: 17 stycken

Fråga 24.

Hur påverkas du själv om ni får för lite sömn anser du?

Trött: 155 stycken

Irriterad: 118 stycken

Prestationsförmågan försämras: 91 stycken

Annat alternativ: 35 stycken