



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Vad finns, vad behövs och vad kan förbättras?

– några skolors hälsofrämjande miljö.

Marie Jonsson & Camilla Södergren

Kandidatuppsats 15hp

Kost- och friskvårdsprogrammet, 180hp

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Kerstin Bergström

Datum: Juni 2008



GÖTEBORGS UNIVERSITET

Institutionen för mat, hälsa och miljö

Titel: Vad finns, vad behövs och vad kan förbättras? – några skolors hälsofrämjande miljö.

Författare: Marie Jonsson & Camilla Södergren

Typ av arbete: Kandidatuppsats 15hp

Handledare: Monica Petersson

Examinator: Kerstin Bergström

Program: Kost- och friskvårdsprogrammet, 180 hp

Antal sidor: 35

Datum: Juni 2008

Sammanfattning

Andelen barn som lider av övervikt och fetma har ökat dramatiskt, inte bara i ett globalt perspektiv utan även här i Sverige. En försämrad kosthållning samt en ökad fysisk inaktivitet är två centrala orsaker till detta växande problem. Siffror visar att 15-20 % av Sveriges barn är överviktiga och 1-5 % har ett BMI klassat som fetma. Att förebygga och bromsa denna utveckling är mycket viktigt för barns hälsa. Med stöd av tidigare forskning har en varierad och näringsriktig skolmåltid innehållande mycket frukt och grönsaker visat sig vara en effektiv åtgärd för att förbättra barns kosthållning. För att höja barns fysiska aktivitetsnivå har stimulerande skolgårdar, tillgång på utrustning samt tillräcklig tillsyn genom forskning visat sig vara exempel på effektiva åtgärder. Författarna vill med följande uppsats undersöka vad som finns, vad som behövs och vad som kan förbättras i delar av dagens skolmiljö.

Syftet med uppsatsen har varit att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning. För kartläggning av skolan som hälsofrämjande miljö har strukturerade observationer och kompletterande informella samtal använts. Urvalet bestod av fyra skolor i Partille kommun.

Resultatet tyder på att skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning på de observerade skolorna redan idag är relativt hälsofrämjande. Däremot är aspekter som salladsbufféns placering, tillgången på utrustning under rasten samt lekrutor på skolgården exempel på enkla åtgärder som skolorna kan sätta in för att skapa en mer hälsofrämjande miljö för skolornas elever.

Nyckelord: Hälsofrämjande miljö, skolbarn, kost, fysisk aktivitet, Idefics.

Förord

Vi vill tacka de deltagande skolorna, deras rektorer, idrottslärare, personalen i skolmatsalen samt alla de härliga eleverna i år 1 vi träffat. Tack för det varma mottagandet och det goda samarbetet. Vi vill sist men inte minst tacka vår handledare Monica Petersson för det stöd du givit oss under hela skrivprocessen.

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Bakgrund	6
2.1 Skolmåltiden	6
2.1.1 Barns kosthållning idag	6
2.1.2 Frukt och grönsaker	7
2.1.3 Övriga livsmedelsgrupper	7
2.1.4 Måltidsmiljö	9
2.2 Fysisk aktivitet	10
2.2.1 Livsviktigt samarbete	10
2.2.2 Preventivt arbete	11
2.2.3 Skolgårdens utformning	13
2.3 Sammanfattningsvis	13
3. Syfte	14
4. Metod	14
4.1 Observationer och informella samtal	14
4.1.1 Observationsmall	15
4.2 Urval	15
4.2.1 Bortfall	16
4.3 Genomförande	17
4.4 Bearbetning och analys	18
4.5 Studiens tillförlitlighet	18
4.5.1 Validitet och reliabilitet	18
4.5.2 Etiska ställningstagande	18
5. Resultat	20
5.1 Skolmåltiden	20
5.1.1 Frukt och grönsaker	21
5.1.2 Övrigt utbud	21
5.1.3 Måltidsmiljö	21
5.2 Fysisk aktivitet	21
5.2.1 Skolgårdens utformning	22
5.2.2 Idrottslektion	22
5.3 Sammanfattningsvis	23
6. Diskussion	24
6.1 Metoddiskussion	24
6.2 Resultatdiskussion	25
6.2.1 Skolmåltiden	25
6.2.2 Fysisk aktivitet	26
6.3 Sammanfattningsvis	27
7. Referenser	29
Bilagor	
Bilaga 1: Observationsmall för skolmåltiden	1
Bilaga 2: Observationsmall för fysisk aktivitet	2
Bilaga 3: Informationsbrev till föräldrarna	4

1. Inledning

Under 1900-talets senare hälft har vårt samhälle genomgått omfattande förändringar inom flera områden. På grund av den tekniska utveckling som skett har vår vardagsmotion minskat, samtidigt har produktionen av livsmedel ökat och bidragit till förändrade matvanor. Vår livsstil och miljön omkring oss, till exempel kostvanor, fysisk inaktivitet, transportmedel, datorer och TV-tittande, kan alla ha en påverkande roll vid utvecklingen av övervikt och fetma. Men även gener samt social och ekonomisk bakgrund anses kunna ha en betydande roll (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005; Sjöberg, Lissner, Albertsson-Wikland & Mårild, 2007). Många behöver få in mer fysisk aktivitet och mer hälsosamma kostvanor i sin vardag, då båda dessa faktorer är högst centrala för utvecklandet av övervikt och fetma.

Andelen vuxna, ungdomar och barn som lider av övervikt eller fetma i Sverige är fortfarande lägre än genomsnittet globalt sett, men utvecklingen det sista årtiondet är alarmerande. En omfattande studie från 2006 på över 92 % av Östergötlands 10-åringar visade att andelen med övervikt var 22 % medan andelen med fetma var 4-5 % (Neovius, Janson & Rössner, 2006). Övervikt, fetma, diabetes typ 2 samt hjärt- och kärlsjukdomar är alla exempel på livsstilsrelaterade sjukdomar, som kan uppkomma till följd av ohälsosamma vanor (Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005). Skrämmande nog visar samma studie från Östergötland att 47 % av de barn som var överviktiga vid 2,5 års ålder behöll sin övervikt även som 10-åringar. Annan forskning visar i likhet med ovanstående att tidig övervikt och fetma i många fall följer med upp i vuxen ålder (Field, Cook & Gillman, 2005; Ahrens et al., 2006). Även risken att drabbas av olika hjärt- och kärlsjukdomar som vuxen tilltar om man som barn hade ett BMI klassat som fetma (Abrahamsson, Andersson, Becker & Nilsson, 2006). Därför bör ett proaktivt och preventivt arbete sättas in tidigt i livet för att försöka förhindra uppkomsten av övervikt och fetma bland barn. Här har skolan en viktig roll, då barn spenderar en stor del av sin tid i denna miljö. Kost och motion går hand i hand och fokus måste läggas på båda dessa delar för att skapa en mer hälsofrämjande skolmiljö.

Exempel på hälsofrämjande åtgärder rörande kosten är att dagligen servera en näringsriktig och varierad skollunch och tillhörande salladsbuffé i en harmonisk måltidmiljö. För att främja barns fysiska aktivitet kan skolgården designas på ett inspirerande och fantasifullt sätt. Även lektionerna i skolämnet Idrott och Hälsa kan och bör användas för att stimulera barn till en ökad fysisk aktivitet. För att förhindra eller bromsa utveckling av livsstilsrelaterade sjukdomar är ovanstående insatser viktiga att tillämpa så tidigt som möjligt i skolgången. Ett omfattande EU-projekt med syftet att utveckla, implementera och validera en preventiv strategi mot uppkomsten av kost- och livsstilsrelaterad ohälsa hos barn är Ideficsprojektet (Identification and prevention of Dietary and lifestyle-induced health Effects In Children and infantS). Detta projekt har legat till grund för denna kandidatuppsats genom sina riktlinjer för hur en mer hälsofrämjande skola kan skapas, framförallt för elever i de yngre åren.

Syftet med vår uppsats är att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning. Vi hoppas att resultatet från aktuell kartläggning av vad som finns, vad som behövs och vad som kan förbättras kan hjälpa till vid den hälsofrämjande intervention som Idefics planerar att genomföra under hösten 2008.

2. Bakgrund

I följande bakgrund kommer vikten av goda kostvanor och regelbunden fysisk aktivitet att behandlas. Båda dessa faktorer är viktiga för att uppnå en hälsofrämjande livsstil hos barn, ungdomar och vuxna. Denna kandidatuppsats är inriktad på skolan som hälsofrämjande miljö för barn i år 1. Fokus kommer i den första delen att ligga på kosten i form av skolmåltiden. I den andra delen ligger fokus på fysisk aktivitet i form av idrottslektionen samt skolgårdens utformning.

2.1 Skolmåltiden

Bakgrundens första del kommer att behandla kostens betydelse för barns hälsa och vilka aspekter som främst bör beaktas för att skapa en hälsofrämjande miljö för barn i år 1. Kosten har en betydande roll i Idefics projekt, till exempel är en av de centrala punkterna i interventionen att öka barns intag av frukt och grönsaker. I följande text kommer fokus att ligga på barns intag av så kallade utrymmesprodukter så som bakverk, godis och läsk och på konsekvenser som kan uppstå av för stort intag av dessa produkter. Vidare nämns skolmåltidens utbud i form av grönsaker, frukt, kostfiber, kött och fisk samt intag av måltidsdryck. Stor vikt har lagts på salladsbuffén, dess innehåll och placering. Andra viktiga aspekter som kommer att diskuteras är måltidsmiljön, pedagogisk lunch och matråd, även de är viktiga faktorer för en bra skolmåltid. Tillsammans utgör textens delar en ”idésamling” om hur skolan kan bidra till en hälsosammare måltid för sina elever.

2.1.1 Följder av barns kostvanor

Barns hälsa påverkas i stor del utav deras matvanor. En studie visar att de flesta barn inte behöver äta mindre, utan istället bättre (Livsmedelsverket, 2007). I samma skrift kan läsas att andelen utrymmesprodukter barn äter i dag är alldeles för stor gentemot rekommendationerna för den typen av produkter. Dessutom finns studier som visar att 15-20 % av Sveriges barn är överviktiga och 1-5 % klassas som feta (Livsmedelsverket, 2005). Maximalt 10 % (cirka 200 kalorier) av dagens intag bör komma från utrymmesprodukter, det vill säga produkter som till mycket stor del innehåller socker, mättat fett och salt (Livsmedelsverket, 2007). Riskerna för att drabbas av övervikt och fetma samt diabetes och andra sjukdomar i senare år ökar med den mathållning som barn har idag. Samtidigt är barns intag av fisk, frukt, grönsaker och kostfiber för litet för att uppnå respektive rekommendation (Livsmedelsverket, 2007). Konsekvenserna av att äta för lite fisk kan vara ett för lågt intag av vitamin D och omega-3-fettsyror. Båda ämnena är viktiga för tillväxten hos barn (Abrahamsson et al., 2006). Ett för litet frukt- och grönsaksintag kan leda till att större portioner istället äts av feta och söta produkter. För lite frukt och grönt kan också leda till att rekommendationen för järn kan bli svårare att uppnå (Livsmedelsverket, 2007).

På grund av den växande fetmaepidemi som sprider sig över världen och som även fått fäste här i Sverige ligger nu stort fokus i Idefics intervention på att få skolelever att äta mer frukt och grönsaker under hela dagen. Barn i åldrarna 4 till 10 år bör, för att undvika risken att drabbas av övervikt, fetma, diabetes och andra sjukdomar, dagligen få i sig 400 gram frukt och grönt. Av dessa bör 200 gram komma från vardera grupp, varav grova grönsaker bör utgöra halva mängden av grönsaksgruppen. Livsmedelsverket (2007) konstaterar att barn som äter en stor mängd grönsaker och frukt dessutom äter mindre av livsmedel som är feta och söta. Liknande resultat återfinns i en amerikansk studie av Dennison, Rockwell och Baker (1998). Syftet med undersökningen av Dennison et al. (1998) var att fastställa i vilken utsträckning barn åt av den dagliga rekommenderade mängden av frukt och grönsaker. I

studien ingick 223 barn i åldrarna två och fem år. Studien visar att ett högre intag av frukt och grönsaker är förenat med ett minskat intag av mättat fett, kolesterol samt total mängd fett medan ett lågt intag av frukt och grönt dessutom var relaterat till ett otillräckligt intag av både fibrer, vitamin C och vitamin A. Samtidigt visades att ett lågt frukt- och grönsaksintag även var relaterat till ett högt intag av mättat och total mängd fett. Studierna ger genom detta starka argument för att öka barns intag av frukt och grönt.

2.1.2 Frukt och grönsaker

Livsmedelsverket har i sin skrift Bra mat i skolan (2007) utformat ”Bra principer för maten i skolan”. En av principerna är att det dagligen ska erbjudas två maträtter samt en vegetarisk rätt. Det bidrar till variation av utbudet, vilket troligen också ökar chansen att eleverna äter sin skolmåltid samt att det blir lättare att införa nya maträtter och livsmedel (Livsmedelsverket, 2007). Skolan har därmed stor potential att främja en sund livsstil hos elever genom att dagligen servera hälsosam mat.

För att ytterligare höja barns intag av frukt, grönt och kostfiber bör det i skolan dagligen serveras en salladsbuffé. Målet är att varje elev varje dag ska äta 100-125 gram frukt och grönsaker i samband med skolmåltiden och dessutom rekommenderar Livsmedelsverket att skolan varje dag ska servera minst tre livsmedel från kolhydrat-/kostfibergruppen. Till exempel kan potatis serveras till varmrätten och bulgur och kikärter i salladsbuffén. Det är av flertalet orsaker viktigt att barn får i sig kostfiber. Exempelvis för att kostfiber ger bra mättnadskänsla, främjar tarmarnas arbete, minskar risk för diabetes samt stimulerar upptag av kalcium. Intaget av kostfiber bör tillta från skolåldern och uppåt, och som tonåring bör man få i sig enligt rekommendationen för vuxna som är 25-35 gram per dag (Abrahamsson et al., 2006). Livsmedelsverkets undersökning från 2003 visar att barn i år 2 fick i sig i genomsnitt 13 gram kostfiber per dag. Livsmedelsverkets nya kostfiberrekommendationer för barn säger att deras intag bör höjas och menar att barn bör få i sig 15-23 gram kostfiber per dag. Genom att barn äter sin rekommenderade mängd av frukt och grönsaker, fullkornspasta samt fiberrika bröd- och flingsorter uppnås den nya rekommendationen för kostfiber (Livsmedelsverket, 2008). Ett stort antal epidemiologiska studier visar relation mellan högt intag av frukt och grönsaker, fullkornscerealier och minskad risk att drabbas av hjärtinfarkt, diabetes och vissa cancerformer. Kostfiber ger dessutom en bra mättnadskänsla samt stabilare och jämnare blodsockerkurva än vad fiberfattigare livsmedel gör (Abrahamsson et al., 2006).

Ett bra exempel på hur man enkelt kan öka elevens intag av grönsaker och frukt är att placera salladsbuffén före huvudrätten. Eleverna kan då ta av grönsakerna medan de står i kö och väntar på att få ta utav varmrätten (Livsmedelsverket, 2007). En skola som har tillämpat exemplet med fina resultat är Engelbrektskolan i Borås. Åtgången av grönsakerna har där ökat med hela 50-70 % sedan de ändrade på salladsbufféns placering genom att ställa den allra först (Livsmedelsverket & Folkhälsoinstitutet, 2000). Valet av grönsaker i buffén är viktigt för att uppnå rekommendationerna av både grova och övriga grönsaker samt av frukt. Ett varierat utbud bidrar också till provsmakning och en större grönsakskonsumtion (Livsmedelsverket, 2007). Livsmedelsverket råder även till att salladsutbudet bör bestå av minst två C-vitaminrika livsmedel, till exempel paprika, apelsin och blomkål, bland annat för att främja upptaget av järn från den övriga kosten (Livsmedelsverket, 2007).

2.1.3 Övriga livsmedelsgrupper

Främsta källan till järn är exempelvis olika rätter baserade på kött samt blodpudding (Livsmedelsverket, 2001). På grund av att dessa livsmedelsgrupper är mycket rika på järn är det viktigt att någon form av köttprodukt, exempelvis köttfärs, serveras i skolan minst en gång

i veckan (Livsmedelsverket, 2007). Barn 6-9 år har ett stort järnbehov, 9 mg per dag, vilket är lika mycket som behovet hos en vuxen man (Abrahamsson et al., 2006). Järnets funktion är bland annat att transportera runt syre i blodet och är viktigt för barns tillväxt. Järnbrist bidrar ofta till trötthet, men kan även leda till försämrat immunförsvar och en sänkt arbetsförmåga (Abrahamsson et al., 2006). Järn från kosten tas lättare upp i kroppen om C-vitamin äts i samband med måltiden. Att få i sig C-vitamin är därmed ännu viktigare för de elever som har en vegetarisk kosthållning (Livsmedelsverket, 2007). Med tanke på vitaminets koppling till järn och järnets relation till hälsan är det för vegetarianer samt veganer av stor vikt att C-vitaminrika grönsaker och/eller frukter erbjuds i skolmatsalen hela året runt.

Andra livsnödvändiga ämnen som barn bör få i sig regelbundet är vitamin D och omega-3-fettsyror. Dessa två ämnen finns rikligt i fisk, som är en ”svår” men väldigt viktig grupp utav livsmedel. Bra mat i skolan (Livsmedelsverket, 2007) rekommenderar att fisk ska erbjudas i skolan 1-2 gånger per vecka och att fet fisk bör serveras vid minst ett av dessa tillfällen medan Skolmatens Vänner (2008) finner det önskvärt att fet fisk serveras minst var tredje gång som fisk serveras. Att erbjuda skolbarn just fet fisk är viktigt på grund av livsmedlets rika innehåll av omega-3-fettsyror. Fettsyror är betydelsefulla för hjärnans utveckling (Bryan et al., 2004) samt för att förbättra fettkvaliteten i den totala kosthållningen (Prell, Berg & Jonsson, 2002). Eftersom fettsyror inte kan syntetiseras i kroppen måste de tillföras via kosten och fisk av fet sort är den främsta källan (Innis, 2008). Livsmedelsverket har rapporterat (enligt Dietistaktuellt 2008, s. 34) att omega-3-fettsyror dessutom har en tydlig koppling med en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar. Livsmedelsverket skriver vidare att det endast är omega-3-fettsyror från fisk som skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar. För att minska risken av viktuppgång är det också värdefullt att få i sig omega-3-fettsyror. I en studie från Göteborg av Garemo, Lenner & Strandvik (2007) där 132 fyraåringar deltog genom att föra en sjudagars matdagbok kunde ett lågt intag av omega-3 fettsyror kopplas till en högre kroppsvikt. Resultaten visade att 18 % av barnen var överviktiga eller feta. Av samtliga barn hade 36 % ett intag på mindre än 0,5 energiprocent av omega-3-fettsyror. Prell et al. (2002, s. 184) refererar Norström och Otterskog som skriver att det ter sig som att i synnerhet unga har en negativ inställning gentemot fisk. Därför kan det vara av vikt att hitta vägar till att yngre elever äter lunch de dagar då fisk serveras. Ett lågt fiskintag gör att barn går miste om många nödvändiga näringsämnen, till exempel de redan nämnda omega-3-fettsyror och vitamin D (Abrahamsson et al., 2006). Fet fisk innehåller även, liksom mjölk, rikligt med vitamin D som är viktigt för att stärka barns tänder och skelett (Livsmedelsverket, 2008).

Drycken till skolmåltiden är även den väldigt viktig och enligt Livsmedelsverket (2007) är det bra om både lättmjölk och vatten erbjuds till skolmåltiden. Mjölk har naturligt ett stort innehåll av viktiga vitaminer och mineraler. Lättmjölk är dessutom berikad med vitamin D, som har positiva effekter på barnens skelett och tänder. En nackdel med mjölk är att den är en av de främsta källorna till mättat fett. Därför rekommenderar Livsmedelsverket (2008) att lättmjölk serveras framför mellan- och standardmjölk. Mjölk bör också erbjudas till barnen för att de ska få chans till att få i sig livsviktigt kalcium. Mineralen ger ett starkt skelett och ger tillsammans med fysisk aktivitet högre bentäthet (Ahrens et al., 2006). För att förebygga osteoporos behövs, från tidiga år upp till 20-årsåldern, kalcium dagligen i barns kost. Mätning av barns bentäthet är ett av delmomenten i Idefics omfattande hälsoundersökningar (Ahrens et al., 2006). Vatten bör också erbjudas i skolan då kalcium i mjölk har en hämmande effekt på absorptionen av järn i kosten (Abrahamsson et al., 2006). Andra drycker som så kallad måltidsdrinka eller saft bör inte erbjudas då de innehåller mycket socker och varken ger näring eller mättnad. Sådana kaloririka drycker har visats sig vara en potentiell faktor i utvecklandet av övervikt och fetma (Livsmedelsverket, 2007). För att släcka törsten är vatten

den mest optimala drycken. Går det för långt mellan intagen av vatten leder det till brist och effekten av den blir snabbt märkbar (Abrahamsson et al., 2006). Vätskebristen kan då yttra sig i form av huvudvärk och matthet.

2.1.4 Måltidsmiljö

Skolan har stor potential att främja en sund livsstil hos elever genom att dagligen servera hälsosam mat. Lunchen ska utgöra 25-35 energiprocent av dagens energiintag, vilket gör lunchen till ett essentiellt mål. En god och näringsriktig lunch är viktig för att orka med en hel dag i skolan (Livsmedelsverket, 2007). Nordlund, Norberg, Lennernäs, Gillberg och Pernler (2004) skriver i sin studie att koncentrationssvårigheterna ökar med otillräckligt näringsintag och att det i sin tur kan leda till att inläringen påverkas negativt. Skollunchen, som alla andra måltider, innefattar så mycket mer än att bara äta mat. Det är en stund då elever bör få chans till att koppla av i en behaglig miljö samt att få njuta av god mat och dryck. En trivsamt måltidsmiljö som bjuder in eleverna är enligt Livsmedelsverket (2007) en viktig faktor som bidrar till ökade chanser att eleverna ska äta sin skolmåltid. Hur maten presenteras vid serveringen, doftar och smakar är också viktiga aspekter. Väcker inte maten elevernas lust till att äta har matens sammansättning och näringsriktighet ingen betydelse (Livsmedelsverket, 2007).

Ett sätt att få en behaglig måltidsmiljö är att tillämpa pedagogisk lunch. Med denna form av måltid menas att lärare tillsammans med elever äter i skolmatsalen. Syftet med den pedagogiska lunchen är samvaron mellan elever och lärare, så diskussioner om matens betydelse, smaker, utseende, proportioner med mera kan föras med eleverna (Livsmedelsverket, 2007). Barn lär sig av deras omgivning och genom att se hur vuxna omkring dem betar sig. Den pedagogiska lunchen bidrar därför till att ge barnen en positiv och naturlig syn på mat då barnen får chans till att bland annat se att även lärarna äter av skolmaten. Lärarna har en därmed en viktig roll som förebilder även under måltiderna. För att eleverna ska kunna tillämpa en sundare livsstil är det viktigt att budskapet om en sund livsstil finns i hela skolans undervisning. Den pedagogiska lunchen kan bidra till att fler elever äter bra och får i sig ett tillräckligt näringsintag vilket stimulerar inläringen och bidrar till en mer behaglig miljö i klassrummet. En annan fördel som uppkommer vid gemensam lunch är att det blir lugnare även i skolmatsalen (Livsmedelsverket, 2007). Den pedagogiska lunchen kan därmed vara ett sätt att bidra till en hälsofrämjande livsstil för skolelever.

Att lära elever att äta enligt tallriksmodellen kan vara ytterligare ett sätt att bidra till skapandet av elevers hälsofrämjande livsstil. Rätt använd får eleverna i sig lagom proportioner av alla komponenter i skolmåltiden (Livsmedelsverket, 2008). I tallriksmodellen ingår, förutom själva maten, bröd med matfett samt dryck, vatten eller mjölk. Dessa livsmedel bör vara nyckelhålmärkta och erbjudas varje dag (Livsmedelsverket, 2007). En annan positiv effekt av att tallriksmodellen lärs ut kan vara att barns intag utav grönsaker och frukt ökar. Ett bra sätt att lära elever att äta enligt modellen kan vara att ha en bild på den framför eller ovanpå serveringsdisken. Bilden på tallriksmodellen bör synas tydligt samt kompletteras med koncisa och lättförståliga förklaringar. Dessutom ökas troligen kunskapen hos eleverna om de även i andra skolämnen, till exempel i Idrott och hälsa, matematik och Hem- och konsumentkunskap, får lära sig om tallriksmodellen och varför den är betydelsefull att följa.

Ett matråd är till för att ge alla på skolan en möjlighet att påverka den miljö man äter i och den mat man ska äta. En undersökning visar att skolor med matråd har elever som är mer positiva till skolmaten än elever som går på skolor som inte har ett matråd (Nationellt centrum

för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, Örebro Universitet, 2008). Att ha ett fungerande matråd kan därmed vara ett sätt att bidra till elevers hälsofrämjande livsstil.

2.2 Fysisk aktivitet

I denna andra del av bakgrunden kommer olika aspekter av fysisk aktivitet kopplade till barns hälsa att behandlas. Genom att beskriva vissa delar av Idefics planerade intervention, så som skolgårdens utformning och tillgång på utrustning kommer olika exempel att ges på hur skolan kan skapa en mer hälsofrämjande miljö för barn i år 1. Sedan kommer vikten av en tillräcklig fysisk aktivitetsnivå i unga år att beskrivas. Det kan vara en central faktor för att motverka övervikt senare i livet samt främja en tillräcklig aktivitetsnivå genom livet. Vidare kommer aktuella aktivitetsrekommendationer för barn, och definitioner av fysisk aktivitet att diskuteras. Även den komplexa interaktionen mellan kost och fysisk aktivitet för utvecklandet av övervikt och fetma kommer att belysas genom aktuell forskning inom området.

2.2.1 Livsviktigt samarbete

Den ökande andelen överviktiga och feta barn, ungdomar och vuxna runt om i världen har resulterat i ett ökat behov av effektiva insatser för att förebygga och minska denna utveckling. Ett sätt kan vara att utarbeta verkningfulla interventionsprogram, vilket Idefics har som syfte och mål att göra med hjälp av sin intervention (Ahrens et al., 2006). Idefics är ett femårigt EU-projekt som startade hösten 2006 och omfattar 17 000 barn i åldrarna 2-10 år från nio länder i Europa. Studiens första syfte är att studera hur miljöfaktorer och biologiska faktorer kan integrera och orsaka kost- och livsstilsrelaterad ohälsa hos barn, då främst utvecklingen av övervikt och fetma samt framtida skelettskörhet. Ideficsprojektets andra syfte är att utveckla, implementera och validera en evidensbaserad preventionsstrategi för att motverka kost- och livsstilsrelaterad ohälsa hos barn (Ahrens et al., 2006). Utifrån detta skall kunskapsbaserade riktlinjer inom EU för hälsofrämjande och förebyggande arbete mot livsstilsrelaterad ohälsa utformas. Riktlinjerna är tänkta att användas av hälso- och sjukvården, barnomsorgen, försäkringsföretag, politiker, forskningen samt andra intressenter. Nyckelbudskapen inom Idefics är: ökad fysisk aktivitet, ökad konsumtionen av frukt och grönt, minskad TV-tid, vatten som måltidsdryck, värnande om barns sömn samt föräldra-barn tid tillsammans (Ahrens et al., 2006). I den svenska delen av Idefics kommer tre kommuner att ingå, varav en interventionskommun (Partille). Det är förskolans och skolans personal som kommer utbildas och i första hand medverka i interventionen.

För att forskning från olika delar av världen ska kunna tolkas och värderas på ett riktigt sätt krävs att viktiga nyckelbegrepp tydligt definieras. Det mest önskvärda är att så många forskare som möjligt kan använda samma definitioner. Fysisk aktivitet definieras som "any bodily movement produced by skeletal muscles that results in energy expenditure" (Caspersen, Powell och Christensen, 1985, s. 129). Efter fri översättning till svenska definierar vi fysisk aktivitet att innefatta all kroppsrörelse orsakad av skelettmuskelsammandragningar vilket leder till en ökad energiåtgång. Nowicka (2006) har sedan arbetat vidare med definitionen av Caspersen et al. och beskriver moderat fysisk aktivitet som aktiviteter vilka kräver tre till sex gånger så mycket energi som individen förbrukar vid vila, till exempel promenader. Intensiv fysisk aktivitet, till exempel jogga med en hastighet av 8km/h, är aktiviteter som kräver mer än sex gånger så mycket energi (Nowicka, 2006).

Många organisationer runt om i världen engagerar sig och ger ut rekommendationer om hur mycket vi behöver röra på oss. Två av dessa är Världshälsoorganisationens (WHO) och Nordiska Närings Rekommendationerna (NNR). Den förstnämnda rekommenderar minst 30

minuter moderat fysisk aktivitet dagligen samt 20 minuter intensivare fysisk aktivitet tre gånger i veckan (Nowicka, 2006). Samma författare nämner även NNR:s rekommendationer som är minst 60 minuter moderat och intensiv fysisk aktivitet dagligen. Strong et al. (2005) hävdar, efter en omfattande litteraturgenomgång av forskning rörande det fysiska aktivitetsbehovet hos barn i skolåldern, att barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter dagligen. Dessa minuter bör då innefatta både en moderat och en mer intensiv fysisk aktivitetsnivå. Annan forskning från "The European Youth Heart Study" tyder dock på att det kan krävas minst 90 minuter fysisk aktivitet dagligen för att motverka insulinresistens, vilket verkar vara en central riskfaktor vid utvecklandet av hjärt- och kärlsjukdomar (Nowicka, 2006). Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut (2005) rekommenderar att barn bör vara fysiskt aktiva minst 60 minuter dagligen på en måttlig till intensiv nivå. Av dessa bör två pass per vecka innehålla aktiviteter som ger muskelstyrka, rörlighet samt anstränger kroppens skelettben. Det finns en rad olika studier rörande hur väl barn i olika åldrar når upp till aktuella aktivitetsrekommendationer. En studie från USA på elever i år 1 och 2 visar att 90 % var moderat fysiskt aktiva 30 minuter dagligen tre till fem dagar i veckan, medan bara 3 % var fysiskt aktiva på en intensiv nivå minst tre dagar i veckan (Pate et al., 2002). Slår man ihop dessa två resultat framgår det att 70 % av eleverna var fysiskt aktiva 60 minuter dagligen minst fem dagar i veckan. I en annan stor undersökning på 1 500 barn i Europa och USA, 11-15 år gamla, visas det att bara 34 % mötte riktlinjerna om en timme eller mer av minst moderat fysisk aktivitet fem eller fler dagar i veckan (Verstraete, Cardon, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2006a; Verstraete, Cardon, De Clercq, & De Bourdeaudhuij, 2006b). I Sverige har Statens Folkhälsoinstitut genom COMPASS-studien från 2004 genomfört en undersökning som påstår att nästan 10 % av de svenska barnen inte alls var fysiskt aktiva i tillräcklig grad för att nå upp till någon befintlig aktivitetsrekommendation (Nowicka, 2006). Även om rekommendationerna skiljer sig något mellan olika organisationer verkar alla dock vara överens om att barns, ungdomars och vuxnas fysiska aktivitetsnivå bör ökas för att vi skall nå betydande hälsovinster.

2.2.2 Preventivt arbete

Många befintliga preventionsprogram mot övervikt och fetma fokuserar framförallt på att förändra kostvanor, och missar ofta den komplexa interaktionen mellan den rad andra faktorer som också finns kopplade till överviktsproblemet (Ahrens et al., 2006). Exempel på andra viktiga faktorer relaterade till överviktsproblematiken kan enligt samma författare vara fysisk aktivitet, gener, psykosociala samt socioekonomiska faktorer. Nowicka (2006) håller med och skriver vidare att fysisk aktivitet bör vara en nyckelkomponent i preventionen mot övervikt, både hos vuxna och hos barn, då den påverkar både kroppssammansättningen och metabolismen i positiv riktning. Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar är även viktigt för normal tillväxt, utveckling av koordination och kondition, skelettillväxt. Fysisk aktivitet har dessutom visat sig vara kopplat till individens självkänsla och välmående (Nowicka, 2006). Både koordinationen och konditionen är viktiga för barns normala utveckling och bör stimuleras framför allt genom allsidiga lekar (Annerstedt & Gjerset, 2002; Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut, 2005).

Genom sin intervention vill Idefics, som nämnts tidigare, både påverka skolbarnens kost- och motionsvanor. Med hjälp av en tilltalande och näringsriktig sammansatt skolmåltid hoppas Idefics kunna öka elevernas intag av bland annat frukt och grönsaker. Den fysiska aktiviteten ska främjas genom välutrustade skolgårdar som inspirerar till lek samt genom väl genomtänkta idrottslektioner. Dessa lektioner bör fokusera på enkla lekar utan för mycket redskap och avancerade regler så att barnen lätt kan leka dessa lekar även på rasterna och på fritiden. Trots en grundlig litteraturgenomgång hittades få studier som utvärderat effekterna

av enkel kostinformation och ökad vardagsmotion. Taylor, McAuley, Barbezat, Strong, Williams & Mann (2007) är dock forskare som utvärderat effekten av enkel kostundervisning i skolan samt ökad vardagsmotion utanför skolan. De har genom sin utvärdering av ett tvåårigt samhällsbaserat program för att förebygga fetma hos barn 5-12 år på Nya Zeeland försökt belysa vikten av interaktionen kost och motion. Studien visar att enkel kostundervisning i skolan samt ökad vardagsmotion utanför skolan signifikant minskade överviktstakten hos barnen, även om resultatet framförallt var giltigt för de från början inte överviktiga barnen. Kostinformationen syftade till att öka frukt- och grönsakskonsumtionen samt minska intaget av sötade drycker. Rörande fysisk aktivitet låg vardagsmotionen för eleverna i fokus, då aktivitetskoordinatorer anordnade stadsvandringar med mera utanför skoltid. Undersökningen visade en minskning av BMI, midjemått och systoliskt blodtryck hos barnen i interventionsgruppen, medan förekomsten av övervikt var lika stor i de båda grupperna (Taylor, McAuley, Barbezat, Strong, Williams & Mann, 2007).

Enligt Ahrens et al. (2006) har övervikt och fetma en tendens att följa barnet in i vuxenlivet, därför bör insatser för att förhindra eller minska utveckling av övervikt och fetma sättas in så tidigt som möjligt. En studie på nästan 4 000 barn i Östergötlands kommun visar att 47 % av de barn som var överviktiga vid 2,5 års ålder behöll sin övervikt som 10-åringar (Neovius et al., 2006). I en litteraturgenomgång av Field et al. (2005) nämns flertalet studier med liknande resultat. Till exempel visar en amerikansk studie på barn 8-15 år som följdes under cirka 10 år att barn med fetma led dubbelt så hög risk att behålla sin fetma även som vuxna jämfört med normalviktiga barn. Ett annat exempel är den studie som visar att överviktiga 11- och 15-åringar led fyra gånger högre risk att behålla sin övervikt eller fetma vid 20 års ålder jämfört med normalviktiga barn. Field et al. (2005) påpekar att dessa studiers resultat visar behovet av förebyggande arbete mot övervikt redan i unga år. De menar att insatser även ska sättas in till barn som ännu inte är överviktiga eller feta.

Fysisk aktivitet är viktigt genom hela livet för att skapa och behålla en god hälsa. Flertalet studier visar att den fysiska aktivitetsnivån ofta sjunker från barnaåren till vuxenlivet (Pate et al., 2002; Trost et al., 2002) och att en låg aktivitetsnivå i ungdomsåren ofta håller i sig livet ut (Verstraete et al., 2006a). Skolan är en ypperlig arena för att marknadsföra fysisk aktivitet genom idrottslektioner, raster och reklam för olika idrottsföreningar. Verstraete et al. (2006b) utvärderade effekterna av ett omfattande interventionsprogram med syfte att öka barnens fysiska aktivitet på 16 grundskolor i Belgien. Studien löpte över två år och mätte barnens fysiska aktivitet på fritiden, totala fysiska aktivitetsnivå, deras fysiska form samt psykosociala kopplingar till fysisk aktivitet. Barnens medelålder var vid första mätningen cirka 9 år. Interventionen bestod av undervisning om fysisk aktivitet i klassrummet samt promotion av ökad fysisk aktivitet utanför skolan (Verstraete et al., 2006b). I resultatet framgår att barnens moderata och intensiva fysiska aktivitetsnivå sjönk mindre i interventionsskolorna än i kontrollskolorna under den tvåårsperiod som studien pågick. Aktivitetsnivån sjönk med 9 respektive 33 minuter per dag i de två grupperna. Barnen i interventionsgruppen rapporterade även en högre aktivitetsnivå på fritiden än barnen i kontrollgruppen. Dock sågs inga effekter på deras fysiska form eller några psykosociala kopplingar till fysisk aktivitet. Sammanfattningsvis kan sägas att programmet var effektivt för att motverka en allt för stor nedgång i fysisk aktivitet över tid, samt effektivt för att stimulera fysisk aktivitet på fritiden. Studien av Verstraete et al. (2006b) ger därför ytterligare stöd till fortsatta satsningar på interventioner för att öka barns fysiska aktivitetsnivå. En annan betydelsefull aspekt för att höja barns fysiska aktivitetsnivå är enligt Nowica (2006) uppmuntran från idrottsläraren. Nowicka skriver vidare att idrottsläraren kan fungera som en viktig förebild för eleverna. I likhet med idrottslärare under idrottslektionen, fungerar klasslärare under den pedagogiska

lunchen som bra förebilder för sina elever. Med bra föredömen både inom fysisk aktivitet och vid skolmåltiden utvecklar troligen eleverna en mer positiv inställning till de hälsobudskap som skolan förmedlar.

2.2.3 Skolgårdens utformning

Det finns många faktorer som påverkar barns fysiska aktivitetsnivå under rasten, idrottslektionen samt på fritiden. Några aspekter är tillgång till inspirerande utrustning, tillräckligt med utrymme för lek, tillsyn av någon vuxen samt tillräckliga lokaler. I en studie av Sallis, Conway, Prochaska, McKenzie, Marshall & Brown (2001) undersöktes om skolor med adekvat utrymme, lokaler, utrustning och tillsyn stimulerade barnen att vara fysiskt aktiva utanför skoltid, det vill säga före och efter skoltiden samt under lunchrasten. Resultatet visar att alla faktorerna utrymme, lokaler, utrustning och tillsyn på skolgården påverkade barnens aktivitetsnivå i positiv riktning. Kombinationen tillsyn och utrustning var den viktigaste aspekten för en hög fysisk aktivitet hos eleverna. När interventionsskolorna erbjöd en kombination av tillsyn och utrustning höjdes den fysiska aktiviteten bland eleverna med upp till fem gånger jämfört med kontrollskolorna. Studien av Sallis et al. (2001) visar också att mindre än 4 % av barnen frivilligt valde att vara fysiskt aktiva utanför skolan.

Idefics beskriver att hagar, sifferpussel, lekplaner med mera på skolgården är en relativt enkel och billig åtgärd för att främja skolelevs fysiska aktivitetsnivå under rasterna, samt före och efter skoldagens slut (Ahrens et al., 2006). En studie genomförd på två engelska skolor av Stratton (2000) visar att lekplaner utmålade på skolgården höjde aktivitetsnivån under rasterna för barn 5-7 år. Den moderata fysiska aktivitetsnivån visade sig stiga från 27 till 45 minuter per dag medan den intensiva fysiska aktivitetsnivån steg från 29 till 36 minuter dagligen. Detta motsvarar en ökning på 40 % respektive 20 %.

Ett annat förslag i Idefics kommande intervention är att erbjuda eleverna möjlighet att låna utrustning i form av till exempel bollar, hopprep, sparkcyklar, stylvor med mera under rasterna. Genom detta hoppas man kunna stimulera barnen att röra på sig mera. Tidigare studier visar att idrottslektionerna inte ensamma räcker för att barn ska nå upp till dagens aktivitetsrekommendationer, vilket gör rasterna samt fritiden mycket viktiga för detta ändamål (Verstraete et al., 2006a). Samma författare anser att skolan med hjälp av olika åtgärder kan stimulera barnen till att röra på sig mera. Verstraete et al. (2006a) genomförde en studie på sju grundskolor i Belgien med barn i 10-årsåldern med syfte att se om leklådor kunde höja den fysiska aktivitetsnivån. Barnens aktivitetsnivåer mättes före interventionen och efter tre månader med hjälp av accelerometrar. Författarna fann att den moderata och intensiva fysiska aktivitetsnivån bland skolbarn i interventionsgruppen ökade under rasterna om de hade tillgång till leklådor medan den under samma period sjönk i kontrollgruppen, som inte erbjöds någon extra utrustning under rasten. Leklådor kan med stöd av denna studie anses vara ett effektivt sätt att höja den fysiska aktivitetsnivån inom aktuell grupp, barn 11-15 år. Andra studier visar att även enklare utrustning som antalet tillgängliga bollar påverkar mängden fysisk aktivitet hos barn i positiv riktning (Jago & Baranowski, 2004).

2.3 Sammanfattningsvis

I bakgrundens första del har barns kosthållning idag behandlats. Studier visar att barn behöver äta bättre, inte mindre, samt att intaget av utrymmesprodukter bör minskas samtidigt som intaget av frukt och grönt samt fisk bör ökas. Resultat från studier visar att ett högre intag av frukt och grönt är relaterat till ett minskat intag av mättat fett, kolesterol samt total mängd fett. Ett varierat lunch- och salladsutbud är viktigt för att främja ett tillräckligt näringsintag hos elever. Att placera salladsbuffén allra först är en central faktor för att öka barns intag av frukt

och grönt. I den andra delen av bakgrunden har vikten av fysisk aktivitet hos barn belysts. Studier visar att barn inte rör på sig i den omfattning som rekommenderas. Exempel som tagits upp för att höja den fysiska aktivitetsnivån är bland annat tillsyn, välplanerade skolgårdar och tillgång på utrustning. En aktivitetsnivå hos barn i linje med rekommendationerna kan tillsammans med hälsosamma kostvanor, hos barn hjälpa till att förebygga och bromsa utvecklingen av övervikt, fetma och livsstilsrelaterade sjukdomar samt höja barnens självkänsla och välmående. Mycket av den aktuella forskning som belysts i bakgrunden är delar som kommer att ingå i Idefics intervention. Denna forskning är också underlag för aktuell uppsats. Goda kostvanor och regelbunden fysisk aktivitet är två viktiga faktorer för en hälsosam livsstil hos barn. Skolan har stor potential att främja en sund livsstil hos barn, då barn spenderar mycket tid i denna miljö. Frågan är hur hälsofrämjande skolmiljön är idag inom de två centrala områdena kost och fysisk aktivitet.

3. Syfte

Syftet med uppsatsen är att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmältiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning.

4. Metod

Syftet med undersökningen skall alltid ligga till grund för val av metod. Vi har för vår undersökning valt att använda strukturerade observationer samt kompletterande informella samtal som metoder för att besvara vårt syfte.

4.1 Observationer och informella samtal

Observationer kan vara lämpliga att använda då man vill studera förhållanden som de existerar just nu, medan informella samtal kan vara användbara om man behöver djupare information (Patel & Davidson, 2007). Författarna menar därför att de båda metoderna kompletterar varandra på ett bra sätt. En fördel med observationer är att informationen hämtas direkt från sitt sammanhang och oberoende av individens villighet att lämna upplysningar, varför det insamlade materialet bör ge en relativt korrekt bild av det som verkligen sker (Stukát, 2005; Patel & Davidson, 2007). En annan fördel är att de ofta genererar ett konkret och lättförståeligt datamaterial, vilket ger ett starkt underlag för fortsatt tolkning (Stukát, 2005). Eventuella nackdelar med observationer är att de kräver noggranna förberedelser, är tidskrävande, kräver en väl uttänkt metodik, samt att de man observerar kan agera annorlunda om de vet att de är utsatta för observation (Stukát, 2005).

Informella samtal däremot har sina främsta styrkor i att det går att få djupare information och förståelse för en händelse än vad som i många fall är möjligt vid rena observationer. Den intervjuade kan då utveckla och tydliggöra olika aspekter (Patel & Davidson, 2007). Nackdelar med dessa samtal kan vara att de är beroende av personens villighet att lämna information samt kan påverkas av intervjuaren enligt den så kallade intervjuareffekten. Även observationer kan influeras negativt av observatörernas förutbestämda förväntningar (Stukát, 2005).

Både observationer och informella samtal kan variera på ett kontinuum från att vara helt osystematiska, det vill säga helt sakna struktur och riktlinjer, till att vara strikt strukturerade/systematiska, vilket innebär en hög grad av styrning och struktur (Patel & Davidson, 2007; Stukát, 2005). Egenskaperna som man avser att mäta kallas med ett annat ord för variabler

och är de som varierar inom det insamlade materialet. Variablerna kan antingen vara kvantitativa, vilka mäts med numeriska värden, eller kvalitativa som bedöms genom kategorisering (Ejlertsson, 2003). Kvantitativa variabler kan dessutom delas in i två grupper, kontinuerliga eller diskreta variabler. Kontinuerliga variabler kan anta i regel alla värden i ett visst intervall och kan användas vid till exempel mätning av kroppslängd. Vill man istället påvisa värden i heltal, som till exempel ja- och nej-svar bör diskreta variabler användas, då dessa bara kan anta vissa värden (Ejlertsson, 2003). Observationer innehåller ofta en mix av kvantitativa och kvalitativa data. Vid osystematiska observationer kan observanten med egna ord fritt anteckna det han/hon upplever i ett löpande protokoll, medan man vid strukturerade observationer ofta på förhand bestämt vilka företeelser som skall studeras och det är dessa som observeras och antecknas (Stukát, 2005). I det senare fallet kan man med fördel använda sig av ett på förhand konstruerat kategorischema eller en observationsmall (Patel & Davidson, 2007). För att minska subjektiviteten vid observationerna bör dessa scheman eller mallar utformas med tydliga sinsemellan uteslutande kategorier, till exempel ja- och nej-svar. Vid observationer kan observatören vara deltagande alternativt icke deltagande. I det första fallet går observatören in som aktiv medlem i den studerade gruppen medan han/hon i det senare fallet endast sitter bredvid och studerar det som sker. Man kan även skilja på om observatören är känd eller okänd för urvalet. Skillnaden ligger i om de observerade vet om att de observeras eller ej (Stukát, 2005).

Utifrån ovanstående metodgenomgång ansågs strukturerade observationer med hjälp av en observationsmall samt kompletterande informella samtal vara de mest lämpliga metoderna för att besvara uppsatsens syfte. Vi valde att vara icke deltagande observatörer samt kända för vårt urval.

4.1.1 Observationsmall

Observationsmallens 50 frågor skapades med stöd av den information som framkommit från forskning rörande fysisk aktivitet och hälsa hos barn, Livsmedelsverkets skrift Bra mat i skolan (2007) samt Idefics riktlinjer och rekommendationer inför den planerade interventionen. Observationsmallen innefattar 25 frågor rörande skolmältiden (se bilaga 1) samt 25 frågor rörande fysisk aktivitet (se bilaga 2). I denna uppsats innefattar området kost delområdet skolmältiden medan området fysisk aktivitet innefattar delområdena idrottslektionen samt skolgårdens utformning. Kost och fysisk aktivitet anses lika viktiga för att bidra till en hälsofrämjande livsstil hos barn och därför har dessa två huvudområdena givits lika stor vikt i observationsmallen, det vill säga 25 frågor vardera. Exempel på frågor rörande skollunchen är *serveras salladsbuffé varje dag* samt *serveras fisk varje vecka*. Exempel på frågor rörande fysisk aktivitet är *finns lektips uppsatta på skolgården* samt *finns två eller flera idrottslektioner schemalagda varje vecka*. Varje fråga kunde besvaras med ja eller nej. Utrymme gavs även för eventuella kommentarer, vilka i likhet med ja- och nej-svaren redovisas i resultatet samt behandlas i diskussionen. Kompletterande informella samtal användes för de frågor som vi inte kunde få bra svar på genom direkt observation, vilka beskrivs närmare under avsnittet om genomförandet.

4.2 Urval

Population är ”en grupp individer, föremål, händelser etcetera med en definierad egenskap gemensam” (Stukát, 2005, s. 58). En liknande definition används också utav Ejlertsson (2003) som även han menar att en population kan vara annat än en grupp människor. Det är viktigt anser Stukát (2005) att tydligt redogöra för vilka eller vad som utgör ens population. Ur populationen väljs sedan den grupp, föremål eller händelser som ska ingå i undersökningen, det vill säga man gör ett urval (Stukát, 2005). För att välja rätt urvalsgrupp krävs ett kritiskt

tänkande samt kunskap om olika slags metoder för hur ett urval går till. Bäst är en urvalsgrupp som är så stor som möjligt till antalet så resultatet lättare kan generaliseras till andra liknande grupper samt ge ett mer tillförlitligt resultat. Om urvalsgruppen varit för snålt tilltagen kan resultatet ofta bli trivialt (Stukát, 2005). Enligt samma författare kan antingen en populationsundersökning genomföras, vilket är en undersökning på en *hel* grupp, eller en urvalsundersökning då endast en *del* av gruppen deltar i undersökningen. Vanligaste metoden att göra en urvalsundersökning är, enligt Ejlertsson (2003), att ta ett stickprov från den aktuella populationen, vilket brukar benämnas representativt urval. Detta ger en representativ och generaliserbar avbildning av populationen fast i mindre skala (Ejlertsson, 2003). Man kan även använda sig utav icke-slumpmässiga urvalsmetoder, en av dem är ett så kallat bekvämlighetsurval. Metoden beskrivs i Trost (2001) som ett tillvägagångssätt då undersökaren hittar sitt urval genom att till exempel lägga ut enkäter på diverse platser som sedan fylls i av frivilliga individer. Ett annat sätt att skapa sitt urval är att tillfråga de som finns tillgängliga i populationen och se vilka som vill eller kan delta i undersökningen.

Vår studie är en nulägesrapport med syfte att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmältiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning. Vår population utgörs av den hälsofrämjande miljö som råder för elever i år 1 på några skolor i Partille kommun. Populationen bestod från början av sex skolor, men på grund av bortfall kom bara fyra skolor att ingå i studien. Vår avgränsning till just Partille kommun beror på studiens koppling till Idefics som under höstterminen 2008 ska genomföra interventioner på dessa skolor. Urvalet är framtaget genom ett bekvämlighetsurval av ett icke-slumpmässigt slag, då den metoden ansågs mest lämplig för att besvara studiens syfte. Syftet har inte varit att generalisera de resultat som framkommit i studien.

Av Idefics sex nyckelbudskap har kost och fysisk aktivitet valts att behandlas i uppsatsen.

4.2.1 Bortfall

Bortfall uppstår till exempel när en individ eller föremål inte kan, av någon orsak, vara med i undersökningen. Bortfall är vanligt i studier och hur stort bortfallet får vara för att resultatet ska förbli pålitligt beror på varje undersöknings innehåll och storlek (Stukát, 2005). Det finns olika typer av bortfall, externt och internt. Skillnaden mellan bortfallen är när i processen de uppstår. Om bortfallet uppstår i urvalsprocessen handlar det om ett externt bortfall. Det externa bortfallet har då orsakats av att objekten i urvalet inte gått att få tag på eller inte önskat delta i studien (Stukát, 2005). Ett internt bortfall uppkommer däremot när ett eller flera objekt i urvalet inte kunde observeras som det först var tänkt att observeras eller om individer i urvalet inte har besvarat vissa frågor. Detta interna bortfall äger rum då undersökningsgruppen redan är utvald. En annan orsak till internt bortfall är då undersökaren utformat mindre bra frågor som sedan tagits bort.

Innan materialet behandlas kan det vara betydelsefullt att ha utarbetat en bortfallsanalys, det innebär att noteringar och diskussioner förts om bortfallet som uppstått under processen (Stukát, 2005). I analysen borde det, enligt samma författare, ingå en diskussion om hur detta bortfall inverkar på resultatets reliabilitet samt orsaker till bortfallens uppkomst till exempel varför objekten inte ville vara med eller varför frågor tagits bort. I början av studiens process borde undersökaren ha haft åtgärder och motiveringar i åtanke ifall eventuella bortfall, externa respektive interna, skulle uppkomma. Åtgärder kan till exempel vara att omforma frågor så att de blir tydligare eller att helt enkelt avlägsna frågor som inte ansetts behövas (Stukát, 2005).

I vår undersökning uppkom både externt och internt bortfall. Det externa bortfallet uppstod under vår rekrytering av skolor från den lista på sex skolor vi fått av Idefics utifrån skolornas koppling till Ideficsprojektet. Två av skolornas rektorer gick inte att få tag på trots upprepade försök både via telefon och via e-post, vilket medförde att bara fyra skolor deltog i undersökningen. Undersökningen innehåller även interna bortfall i form av strukna frågor. Dessa uppkom efter att de första observationerna var utförda.

4.3 Genomförande

Av Idefics fick vi en lista på de sex skolor som under höstterminen 2008 ska vara med i Idefics planerade intervention. Utifrån denna lista tog vi kontakt med skolornas rektorer, via e-post och telefon för att förmedla syfte och förfrågan om att få genomföra observationer på respektive skola. Vid ett positivt svar från skolornas rektorer, vilket skedde i fyra av sex fall, bestämdes datum och tider för när observationerna skulle äga rum. Via rektorerna fick vi kontaktuppgifter till idrottsläraren och i vissa fall även husmor, som då också kontaktades innan observationstillfällena. I ett fall där rektorn önskade det lämnades även ett informationsbrev (bilaga 3) till föräldrarna via barnen. Eftersom studiens syfte inte var att observera enskilda elevers insatser bedömdes inte ett sådant brev nödvändigt för alla skolor. Ingen ekonomisk ersättning eller annan belöning gavs till de deltagande skolorna, lärarna eller eleverna. Då frågorna vid de informella samtalen var så enkla och korta bedömdes inte bandspelare vara nödvändigt att använda.

Förhållandena för eleverna i år 1 på de deltagande skolorna i Partille kommun observerades en gång vardera av de två observatörerna under mars och april månad 2008. Skolorna observerades med hjälp av den egenutarbetade observationsmallen med avseende på skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning.

Skolmåltiden observerades i skolmatsalen vid de tider då elever från år 1 hade sin lunch, förutom vid ett tillfälle då eleverna åt i klassrummet och observationen utfördes där. Luncherna var schemalagda att starta från 10.30–11.00 på samtliga skolor och observationerna pågick i ungefär 45 minuter per tillfälle. Observationsmallen användes som grund för observatörerna under rundvandringen i skolmatsalen. På frågorna om veckans meny (fråga 21), sittplatser (fråga 24) samt matråd (fråga 25) kunde inte tillräckliga svar fås genom direkt observation, utan kompletterande frågor ställdes till husmor eller annan personal i skolmatsalen (se bilaga 1).

Även idrottslektionerna studerades vid de tillfällen då elever från år 1 hade lektion i ämnet Idrott och Hälsa. Under de 40 minuter som respektive idrottslektion pågick satt/stod observatörerna på sidan av och deltog inte aktivt i lektionerna. Även idrottslärarna fick svara på kompletterande frågor rörande elevernas närvaro (fråga 12), dennes utbildningsgrad (fråga 15), klassens gruppstorlek (fråga 16), lärartäthet under idrottslektionerna (fråga 18), elevernas deltagande i poängsamling (fråga 14) samt alla aspekter rörande idrottslärarens och skolans lektions- och aktivitetsplaner för terminen (fråga 20-24, se bilaga 2).

Skolgården observerades däremot utan hänsyn till när elever från år 1 hade rast, då det var skolgårdens utrustning och utformning som observerades och den inte förändras beroende på elevernas ålder. I likhet med observationerna av skolmåltiden gick observatörerna runt på skolgården och besvarade frågorna utifrån observationsmallen. Skolgården studerades före, efter eller emellan idrottslektion och skollunch, vilket tog cirka 30 minuter per tillfälle. De två kompletterande frågorna som ställdes till rastvakten innefattade elevernas möjligheter att låna utrustning under rasterna (fråga 6 och 7, se bilaga 2).

4.4 Bearbetning och analys

Materialet som insamlats har bearbetats och analyserats i omgångar vartefter observationer och kompletterande samtal avslutats, med andra ord har bearbetning och analysering gjorts löpande under genomförandet. Observationerna och samtalen ägde rum i mars och april 2008 och bearbetades och analyserades under april månad. För att besvara syftet med uppsatsen, som var att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning, genomfördes observationer och kompletterande informella samtal.

Observationsmallar och kommentarer från respektive skola renskrevs direkt efter varje observation. Dessa användes senare då observatörerna sammanförde sina resultat i ett gemensamt resultatdokument där antal poäng, samt på vilka frågor de respektive skolorna fått poäng på, urskiljs. Varje ja-svar i observationsmallen resulterade i ett poäng i resultatredovisningen. På ett fåtal frågor erhöles motstridiga resultat, i dessa fall redovisades konsekvent det mest positiva resultatet i diagrammen. Därefter dubbelkollades antal poäng för respektive skola för att se att resultaten stämde. Resultaten valdes att presenteras i form av stolpdigram, vilket är lämpligt att använda vid redovisning av värden i heltal (Ejlertsson, 2003), som våra ja-svar är. Tre diagram skapades för att presentera resultaten, ett för skolmåltiden, ett för fysisk aktivitet och ett där det sammanlagda resultatet redovisas. I de två första diagrammen syns det totala antalet ja-svar samt vilka frågor som respektive skola fått poäng för. Det sista diagrammet redovisar till vilken grad respektive skola totalt sett är hälsofrämjande. Diagram 1 och 2 valdes att redovisa i liggande form för att på bästa sätt tydliggöra resultatet samt för att spara plats medan vi ansåg att resultatet i diagram 3 blev tydligast i stående form. Ejlertsson (2003) nämner dock att en nackdel med denna typ av redovisning kan vara att för stor vikt läggs på den estetiska utformningen, och resultatet därigenom blir otydligt.

4.5 Studiens tillförlitlighet

Undersökningens syfte var aldrig att nå ett resultat som kunde generaliseras för situationen hos alla elever i år 1. Syftet var istället att undersöka skolan som hälsofrämjande miljö för elever på de fyra skolor som under hösten 2008 kommer att ingå i Idefics intervention.

4.5.1 Validitet och reliabilitet

Vid strukturerade observationer beror reliabiliteten till hög grad på observatörernas förmåga att förhålla sig objektivt till det som studeras. Samtliga skolor besöktes vid två olika tillfällen av de två observatörerna i ett försök att säkerställa studiens interbedömarreliabilitet, det vill säga minska slumpens och tillfälligheters påverkan på resultatet samt minska den enskilda observatörens eventuella subjektivitet. Både observationer och informella samtal kan påverkas av observatören/intervjuaren enligt den så kallade intervjuareffekten, men genom att använda en strikt strukturerad observationsmall till både observationer och kompletterande frågor kan detta undvikas. Genom att utarbeta en observationsmall med stöd av tidigare forskning kan innehållsvaliditeten i mallen höjas. Jämförs sedan observationsmallen med något annat verktyg kan även den samtidiga validiteten betecknas som hög.

4.5.2 Etiska ställningstaganden

Som nämnts ovan informerades rektorerna på respektive skola om studiens syfte. I de fall vi fick kontaktuppgifter till idrottsläraren eller husmor informerades även dessa i förväg. Enligt Vetenskapsrådets (1999) beskrivning av informationskravet anser vi härmed att vi uppfyllt den första av de forskningsetiska principerna man bör ta hänsyn till när man utformar en

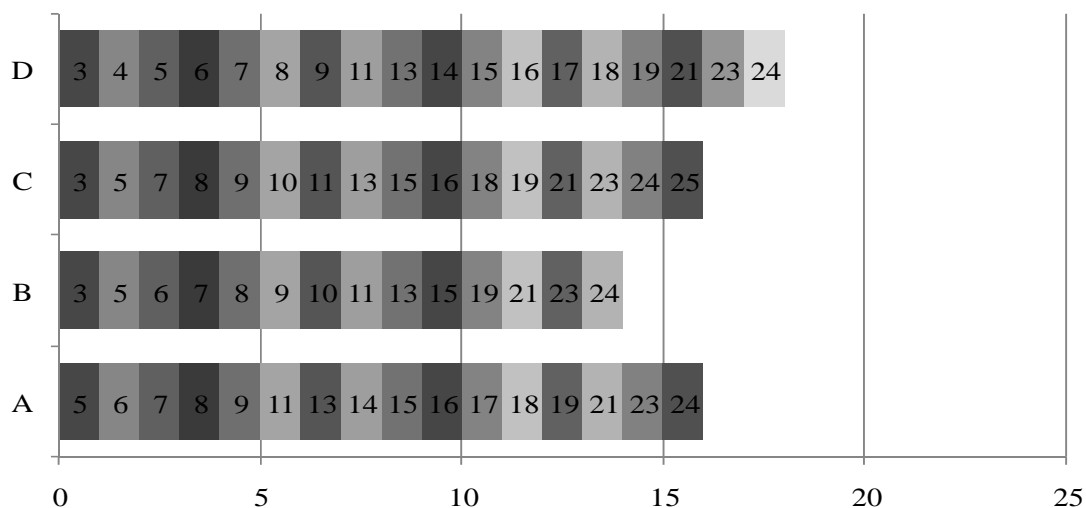
studie. Den andra principen, samtyckeskravet, anser vi oss också ha tagit hänsyn till då samtliga berörda informerades och fick ge sitt godkännande innan eller i samband observationerna. Då studiens syfte inte var att observera enskilda elevers insatser bedömdes inte ett informationsbrev till föräldrarna nödvändigt för alla skolor, utan lämnades endast ut på en skola där rektorn bad om detta. Samtliga skolor kommer efter avslutad studie att få varsitt exemplar av den färdiga rapporten samt information om vilken av de kodade skolorna de var. Konfidentialitetskravet, som är den tredje principen, anses också uppfyllt genom kodningen av skolorna. Däremot kunde inte den sista principen, nyttjandekravet, uppfyllas då Idefics kommer få ta del av resultatet.

5. Resultat

I följande resultatavsnitt kommer resultaten från observationerna att redovisas med hjälp av diagram, förklarande tabeller samt i den löpande texten. Skolmåltiden och fysisk aktivitet kommer först att behandlas var för sig för att sedan i slutet summeras i ett totalt diagram för att tydliggöra skillnaden mellan skolornas hälsofrämjande poäng totalt sett.

5.1 Skolmåltiden

Notera att i figur 1 representerar de olika siffrorna på staplarna respektive frågenummer i observationsmallen (se bilaga 1 och 2). Respektive frågenummer ur tabellen finns även i en kortare version i den förklarande tabellen nedan. I den löpande texten kommer respektive fråga som behandlas att följas av tillhörande frågenummer inom parentes. Hänvisning kommer endast att göras till respektive figur, trots att även den förklarande tabellen och/eller respektive bilaga krävs för att tolka diagrammen. Observera även att det endast är ja-svaren som redovisas i figurerna.



Figur 1. Hälsofrämjande poäng (0-25) rörande skolmåltiden för respektive skola (A-D). Frågorna är:

Fråga	Fråga	Fråga
1 Två rätter varje dag	10 Salladsbuffén först	19 Pedagogisk lunch
2 Vegetarisk rätt till alla	11 Fisk 1ggr/v	20 Tallriksmodell/visningstallrik
3 Vatten till måltiden	12 Fet fisk var 3:e gång	21 Veckans meny
4 Lättmjölk till måltiden	13 Köttprodukter 1ggr/v	22 Lunch tidigast 11.00
5 Nyckelhålsmärkt bröd	14 Korv högst 3ggr/4v	23 Lunchen +/- 1h
6 Nyckelhålsmärkt matfett	15 Soppa högst 2ggr/4v	24 Sittplatser åt alla
7 Salladsbuffé varje dag	16 Ren skolmatsal	25 Matråd på skolan
8 C-vitaminrika livsmedel	17 Dold diskinlämning	
9 Kostfibrerrika livsmedel	18 Rimlig ljudnivå	

5.1.1 Frukt och grönsaker

Som visas i figur 1 erbjöd samtliga skolor eleverna salladsbuffé varje dag (fråga 7), men endast två av skolorna hade placerat sin buffé först (fråga 10). Anledningen till att skola A inte fick poäng för att ha placerat sin salladsbuffé först var att ettorna åt sin lunch i klassrummet. Maten rullades där in på en vagn och en begränsad del av salladsbuffén placerades på ett bord vid sidan av. På grund av detta kunde inget av utbudet anses ”stå först”. Ettan som observerades i klassrummet fick heller inte ett lika brett utbud av salladsbuffén som resten av skolans elever som åt sin lunch i skolmatsalen fick. Orsaken till att den andra skolan i likhet med den första inte fick poäng på ovanstående fråga var att inte heller de ansågs ha placerat sin salladsbuffé först. Visserligen hade de en enklare salladsbuffé stående längst fram, innehållande isbergssallad, gurka och tomat, men den mer näringsvärda buffén stod på ett inte lika fullt synligt ställe. För att skolan skulle ha fått poäng borde den mer näringsvärda buffén också ha stått längst fram. Vid observationstillfällena fanns dock planer på att köpa in utrustning och ändra ordningen på salladsbuffén så att även den ”riktiga” buffén skulle kunna placeras först. Som figur 1 visar erbjöd samtliga skolor minst två livsmedel rika på kostfiber varje dag (fråga 9).

5.1.2 Övrigt utbud

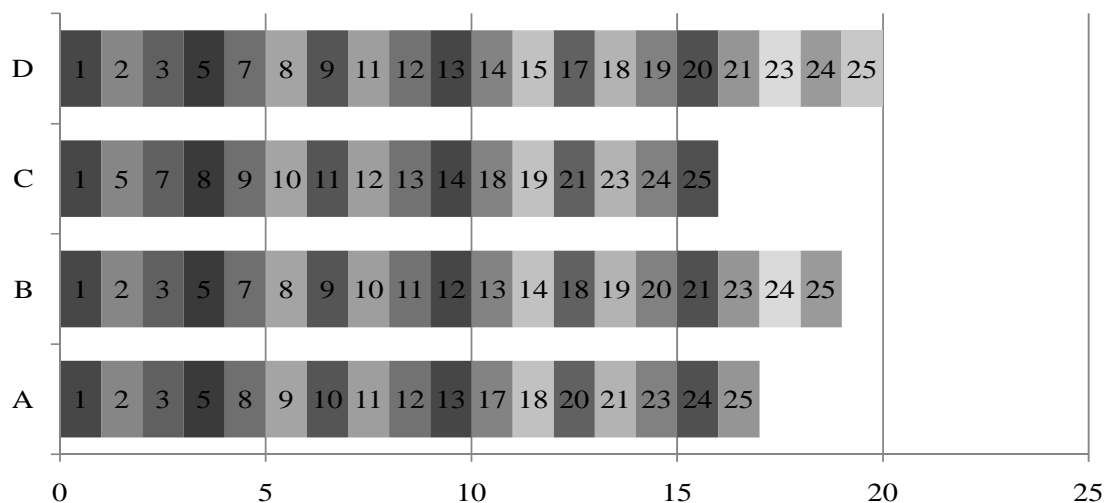
Som ses i figur 1 erbjöd ingen av de observerade skolorna två huvudrätter varje dag (fråga 1) och den vegetariska rätten var endast till dem med vegetarisk kosthållning (fråga 2). En av skolorna kunde dock erbjuda två huvudrätter vid de tillfällen det blivit mat kvar dagen innan, men det skedde inte ofta. Som figur 1 visar serverade enbart en av fyra skolor lättmjölk till eleverna (fråga 4). På en av skolorna, där ettorna åt i klassrummet, erbjöds bara mellanmjölk till maten. Tre av fyra skolor erbjöd vatten som måltidsdryck (fråga 3). Med tanke på att barns intag av främst mättat fett bör minska samt att kostfibermängden bör öka är det av hög relevans att elever erbjuds matfett och bröd som är nyckelhålmärkt. Som synes i figur 1 erbjöd samtliga skolor nyckelhålmärkt bröd (fråga 5) och tre av fyra skolor serverade nyckelhålmärkt matfett varje dag (fråga 6). Figur 1 visar även att mager fisk serveras på samtliga skolor varje vecka (fråga 11), men betydelsefullt i observationen är också hur frekvent fet fisk serveras. Ingen av skolorna erbjöd sina elever fet fisk var tredje gång som fisk stod på menyn (fråga 12). I likhet med serveringen av mager fisk erbjöds elever på alla skolor någon form av köttprodukt varje vecka (fråga 13).

5.1.3 Måltidsmiljö

Ingen av skolorna följde några av dessa exempel vid observationstillfällena (fråga 20). Dock var det en skola som tänkte införa det, men ”det hade inte blivit av”. Samtliga skolor som observerades tillämpade pedagogisk lunch (fråga 19), vilket är ett utmärkt sätt att få in en diskussion mellan lärare och elever om maten, dess betydelse och troligen också till uppmuntran om att prova på nya livsmedel. Tre av skolorna kunde besvaras med ja på frågan om det var rent och fräscht i skolmatsalen (fråga 16). Endast en av de fyra skolorna som undersöktes hade matråd på skolan (fråga 25).

5.2 Fysisk aktivitet

I likhet med i figur 1 representerar de olika siffrorna på staplarna i figur 2 respektive frågenummer i observationsmallen för fysisk aktivitet (bilaga 2). Även här har diagrammet kompletterats med en förklarande tabell. I den löpande texten kommer respektive fråga som behandlas att följas av tillhörande frågenummer inom parentes. Hänvisning kommer endast göras till figur 2, trots att även den förklarande tabellen och/eller respektive bilaga krävs för att tolka diagrammen. Observera att det även i detta fall endast är ja-svaren som redovisas i figuren.



Figur 2. Hälsöfrämjande poäng rörande fysisk aktivitet (0-25) för respektive skola (A-D). Frågorna är:

Fråga	Fråga	Fråga
1 Matchutrustning	10 Leka till lektionsstart	19 Två idrottslektioner/v
2 Äventyrsredskap	11 Regelförklaring max 10 min	20 Erbjuds friluftsdag
3 Lekplaner på skolgården	12 Närvaron minst 90 %	21 Lektions/aktivitetsplan
4 Lektips på skolgården	13 Vattenpaus under lektion	22 Erbjuds simning
5 Rastvakt på alla raster	14 Poängtävling eller dylikt	23 Inom- och utomhus
6 Leklådor med utrustning	15 Utbildad idrottslärare	24 Teknik och kondition
7 Klassvis utrustning	16 Mindre grupper 1ggr/månad	25 Tillämpningsbarhet
8 Plocka fram redskap	17 Fräscha omklädningsrum	
9 Klädombyte max 10 min	18 Två lärare 1ggr/månad	

5.2.1 Skolgårdens utformning

Figur 2 visar att ingen av skolorna i dagsläget hade någon organiserad utlåning av utrustning till eleverna (fråga 6). En av skolorna hade dock planer på att öppna en utlåningsbod. Däremot köpte tre av fyra skolor in bollar, hopprep och dylikt för klassbudgeten (fråga 7) som sedan varje klass ansvarade för och kunde använda under rasterna. Ett återkommande problem som de tre skolorna nämnde var att dessa ofta försvann eller förstördes. Samtliga skolor erbjöd sina elever matchutrustning (fråga 1) i form av fotbollsmål, basketkorgar och bollplank samt hade rastvakter (fråga 5). Däremot hade bara tre av fyra skolor tillfredställande skolgårdsritningar (fråga 3) och äventyrsredskap (fråga 2). Som figur 2 visar hade ingen av skolorna några lektips uppsatta på skolgården (fråga 4). Leklådor, tillsyn från vuxna, antalet tillgängliga bollar och annan utrustning har alla visat sig vara effektiva åtgärder att höja barns fysiska aktivitetsnivå.

5.2.2 Idrottslektion

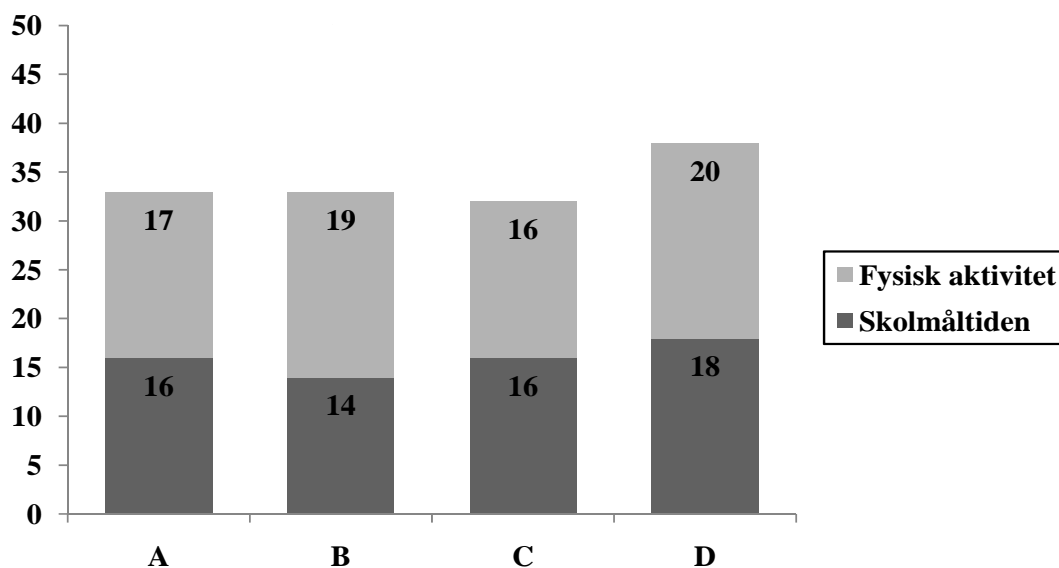
Som ses i figur 2 erbjöd tre av fyra skolor sina elever i år 1 två idrottslektioner per vecka (fråga 19) på 40 minuter vardera. Dessa ensamma räcker inte för att eleverna ska nå upp till

aktuella rekommendationer om fysisk aktivitet. Eftersom idrottslektionerna var så korta plockade samtliga idrottslärare själva fram de redskap som skulle användas under lektionen (fråga 8) för att spara tid, däremot fick eleverna i ett flertal fall hjälpa till att plocka undan. Av samma orsak strävade samtliga idrottslärare efter att regelförklaring (fråga 11) samt klädombyte (fråga 9) skulle ta så lite tid som möjligt av lektionerna. Vid de informella samtalen med idrottsläraren framkom att de flesta eleverna gillade skolidrotten och att närvaron vanligtvis var hög på lektionerna (fråga 12). På grund av de korta idrottslektionerna prioriterade ingen av idrottslärarna ett avbrott i lektionen för en organiserad vattenpaus (fråga 13), även om alla gav sin tillåtelse för eleverna att dricka vatten i omklädningsrummet om de bad om lov. Som nämnts ovan var endast en av lärarna i Idrott och Hälsa utbildade inom ämnet (fråga 15), även om flertalet av de andra idrottslärarna hade relevant erfarenhet. Ingen av skolorna hade möjlighet till mindre grupper/ delad sal/ olika aktivitetsalternativ minst en gång per månad (fråga 16). Däremot hade samtliga idrottslärare möjlighet till en assistent/ klasslärare minst en gång per månad (fråga 18). Endast vid två av de åtta observationstillfällena sågs dessa stödpersoner delta aktivt i lektionen.

Samtliga skolor hade en utarbetad lektions-/ aktivitetsplan för terminen (fråga 21). Vid genomgång av lektionsplanen noterades att idrottslektionerna på samtliga skolor innehöll både inom- och utomhusaktiviteter (fråga 23), både teknik- och konditionsfrämjande aktiviteter (fråga 24), samt aktiviteter som lätt kunde tillämpas i vardagen (fråga 25). Som synes i figur 2 erbjöd dock ingen av skolorna simning till eleverna i år 1 (fråga 22). Figur 2 visar att minst en inplanerad friluftsdag per termin förekom på tre av de fyra skolorna (fråga 20). Som ses i figur 2 anordnade tre av de fyra skolor någon form av poängsamling under terminen (fråga 14), oftast på klassnivå för att inte peka ut enskilda elevers prestationer.

5.3 Sammanfattningsvis

I följande diagram har skolornas totala poäng för skolmåltiden och fysisk aktivitet summerats. De undre delarna i staplarna representerar skolornas poäng rörande skolmåltiden, medan de övre delarna representerar poängen rörande fysisk aktivitet. I staplarna redovisas även respektive stapels totala poäng med hjälp av siffrorna.



Figur 3. Hälsosfrämjande poäng totalt (0-50) för respektive skola (A-D).

Som ses i figur 3 är resultaten skolorna emellan relativt homogena. För skolmältiden varierar poängen från 14-18 poäng, medan de för fysisk aktivitet varierar från 16-20 poäng. Tre av fyra skolor har fått mer poäng för fysisk aktivitet än för skolmältiden, medan en skola erhöll lika många poäng inom de båda områdena. Ingen trend går att se mellan skolorna i det avseende att höga poäng inom ett område förutsäger höga poäng inom det andra området. Totala poäng för respektive skola är; A = 32, B = 33, C = 32 samt D = 38. Den skola som erhöll flest poäng (skola D) hade även mest poäng inom de respektive områdena skolmältiden och fysisk aktivitet.

6. Diskussion

6.1 Metoddiskussion

Syftet med vår undersökning var att undersöka några skolors hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmältiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning. Undersökningen har genomförts med strukturerade observationer samt kompletterande informella samtal. Observationer valdes då vi ville få en så sanningsenlig bild som möjligt av den nu existerande miljön för elever i år 1 på de aktuella skolorna. Informella samtal användes i de fall då representativ information inte gick att inhämta genom direkt observation. Valet av strukturerade observationer, med hjälp av en observationsmall, användes för att alla observationer skulle bli så lika som möjligt samt för att minimera en eventuell negativ intervjuareffekt. Av praktiska skäl bestämde vi att vara kända för vårt urval.

Då observationsmallens punkter är utarbetade med stöd av den information som framkommit från forskning rörande fysisk aktivitet och hälsa hos barn, Livsmedelsverkets skrift Bra mat i skolan (2007) samt Idefics riktlinjer och rekommendationer inför den planerade interventionen anser vi innehållsvaliditeten i mallen vara hög. Däremot måste den samtidiga validiteten betecknas som låg då vi inte jämfört vår observationsmall med något annat verktyg utan bara genomfört kompletterande informella samtal för att få svar på de frågor vi inte direkt kunde observera.

Av nyckelbudskapen inom Idefics valdes kost och fysisk aktivitet då dessa två kunde observeras relativt objektivt. De övriga nyckelbudskapen inom Idefics, minskad TV-tid, värnande om barns sömn samt föräldra-barn tid tillsammans, gick inte att observera i skolmiljön och hade krävt en annan metod varför de budskapen inte ansågs lämpliga att behandla i denna uppsats.

Vi använde ett bekvämlighetsurval och då skolorna redan valts ut av Idefics hade vi liten möjlighet att påverka urvalet. Tanken var från början att observera sex skolor, men på grund av externt bortfall ingick endast fyra skolor i vår undersökning. Vi bedömer att det externa bortfallet på två skolor inte inverkar på studiens reliabilitet i för hög grad. Det interna bortfallet uppstod då vi efterhand insåg att vissa av frågorna i observationsmallen inte var bra nog i praktiken. Dessa frågor ströks då ur mallen. Vi anser, trots det interna bortfallet, att mallen efter borttagandet av frågorna blev bättre utformad, och att vi ändå erhöll den information vi ville ha för att besvara syftet med studien.

Då vi själva utarbetade observationsmallen hade det varit bra med en pilotstudie för att testa frågorna, särskilt med tanke på att ingen av oss hade tidigare erfarenhet av att utföra strukturerade observationer. Vi insåg under observationens gång vikten av de kompletterande

kommentarerna och mer och mer fokus lades på dessa. Kommentarer krävdes då vi upplevde att det inte bara räckte med ett ja eller nej på flertalet av frågorna. I efterhand inser vi att en nackdel med vår presentation är att frågorna inte i sin helhet kan läsas av på samma sida som svaren redovisas. Vi har dock försökt att förenkla tolkningen av figur 1 och 2 med hjälp av de förklarande tabellerna och i den löpande texten.

Genomförandet av observationerna anser vi gick bra och att vi, tack vare den strukturerade observationsmallen, fick den information vi sökte. I ett fåtal fall skiljde sig observatörernas svar från varandra. Då det mest positiva svaret konsekvent har valts att redovisas anser vi ändå att slutresultatet för respektive skola borde bli relativt representativt. Dubbla observationer genomfördes för att minska risken att tillfälligheter skulle speglas i resultatet samt för att minska en eventuell subjektiv påverkan från respektive observatör.

Det faktum att idrottsläraren på förhand visste att han/hon skulle bli observerad kan eventuellt ha påverkat dennes beteende och lektionsupplägg så lektionen inte blev helt representativ för en ”vanlig” lektion, men då idrottsläraren inte visste vad vi skulle observera bör detta trots allt inte ha påverkat resultatet i allt för stor utsträckning. Resultatet rörande elevernas skolmåltid anser vi vara representativt för ettornas dagliga måltidsmiljö då måltiden bedömdes svårare att snabbt förändra än idrottslektionen.

Förhoppningsvis kan denna kandidatuppsats hjälpa Idefics i deras kommande intervention och därför anser författarna det motiverat att inte det sista etiska kravet, nyttjandekravet, är uppfyllt. Sammanfattningsvis är vi nöjda med metodval, urval, genomförande samt bearbetning och analys av resultatet från observationerna. Vi anser även att validiteten och reliabiliteten efter förutsättningarna borde vara relativt hög.

6.2 Resultatdiskussion

I följande resultatdiskussion kommer de viktigaste resultaten från undersökningen rörande skolmåltiden och fysisk aktivitet att belysas. Dessa resultat kommer även att diskuteras utifrån aktuell forskning som behandlats i uppsatsen.

6.2.1 Skolmåltiden

Livsmedelsverket menar i sin skrift Bra mat i skolan (2007) att barn inte behöver äta mindre utan istället bättre. Detta med tanke på att deras konsumtion av utrymmeslivsmedel är alldeles för hög samtidigt som intaget av fisk, frukt, grönt och kostfiber är för lågt. I följande resultatdiskussion rörande skolmåltiden kommer störst fokus läggas på det utbud de observerade skolorna har idag. Skolorna har olika förutsättningar och därmed olika utbud, det leder troligen till att även barn har olika möjligheter att få i sig rätt mängd av varierad näringsriktig mat.

Ingen av skolorna erbjöd barnen två huvudrätter samt en vegetarisk rätt som alla, inte bara vegetarianer, fick ta av. Detta är en av de principer som föreslås i Livsmedelsverkets skrift Bra mat i skolan (2007). Principen ger en större variation och ökar troligen chanserna till att eleverna i alla fall äter någon av rätterna. Om barnen inte gillar maten trots flertalet rätter är salladsbufféns variation och kvalitet ännu viktigare för att barnen ska få i sig något överhuvudtaget. Samtliga skolor serverade dagligen salladsbuffé till sina elever, men endast på två av skolorna stod buffén före huvudrätten, vilket vi finner negativt då det har visats sig att placera salladsbufféns först ökar barns intag av frukt och grönt (Livsmedelsverket & Folkhälsoinstitutet, 2000). Alla barn borde få samma tillgång till salladsbuffé och dryck vare sig de äter i klassrummet eller i skolmatsalen, vilket inte var fallet på en av de observerade

skolorna. Barn, liksom vuxna, behöver uppleva en behaglig måltidsmiljö (Livsmedelsverket, 2007). Glädjande resultat var att pedagogisk lunch förekom på samtliga skolor. I likhet med idrottslärare under idrottslektionen kan klasslärare under lunchen fungera som bra förebilder för elever. Tyvärr hade endast en av fyra skolor ett matråd på skolan. Att satsa på ett matråd, för att förbättra skolornas hälsofrämjande miljö, borde övervägas av skolorna då det visats att barn på skolor med matråd upplever lunchen som mer positiv än vad barn på skolor utan ett fungerande matråd gör (Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, 2008).

Under observationerna upplevde vi att vissa måltider bestod av en varierad och fräsch salladsbuffé och samtidigt en mindre bra huvudrätt, medan det i andra fall var tvärtom. Vi antar att detta har att göra med vad man på respektive skola anser vara bäst för barnen. Troligen är skolornas budget och tid hårt begränsad och skolmaten får inte kosta många kronor per elev. Det skulle förmodligen vara "omöjligt" för många skolor att erbjuda flertalet rätter samtidigt som en stor salladsbuffé erbjuds. Vi anser dock att det möjligen kan vara bättre att erbjuda barn en varierad, bred och fräsch salladsbuffé än att satsa på flera huvudrätter. En av orsakerna till vår uppfattning grundas i vetskapen om att barns intag av frukt och grönt bör ökas (Livsmedelsverket, 2007) och att ett lågt intag av frukt och grönt har visat sig vara förknippat med högt intag av mättat fett, kolesterol och total mängd fett (Dennison et al., 1998).

Anmärkningsvärt erbjuder endast en av fyra skolor lättmjölk till skollunchen. Livsmedelsverket (2007) menar att både vatten och lättmjölk bör serveras framför mellan- och standardmjölk för att minska barns intag av mättat fett. Tyvärr erbjöds de elever som åt i klassrummet bara mellanmjölk till lunchen, inte ens vatten. Kanske kan serveringen på tre av fyra skolor bero på att det länge ansetts vara bäst att servera mellanmjölk till yngre barn.

Ingen av skolorna serverar sina elever fet fisk var tredje gång som fisk står på matsedeln. Frekvensen av fet fisk på menyn bör kunna förbättras, eftersom fet fisk är ett mycket värdefullt livsmedel på grund av sitt rika innehåll av omega-3-fettsyror (Bra mat i skolan, 2007; Innis, 2008). Enligt Prell et al. (2002) kan dessa fettsyror förbättra fettkvaliteten i den totala kosthållningen. En svensk studie av Garemo et al. (2007) visar på att ett lågt intag av omega-3-fettsyror kan kopplas ihop med en högre kroppsvikt. Storleken på gruppen som undersöktes i denna studie är relativt liten samt att barnen är något yngre än vår målgrupp. Vi tror ändå att resultaten är giltiga även för elever i år 1.

Att lära elever att äta enligt tallriksmodellen kan ytterligare vara ett sätt att bidra till skapandet av elevers hälsofrämjande livsstil. Ingen av skolorna hade en bild på tallriksmodellen i skolmatsalen. Då modellen är ett viktigt verktyg inom ett hälsofrämjande arbete, borde alla skolorna ha den tydligt uppsatt i skolmatsalen. Tallriksmodellen borde även utnyttjas tvärvetenskapligt inom flera olika skolämnen, till exempel matematik, Idrott och Hälsa och Hem- och konsumentkunskap, för att öka på barnens förståelse och kunskap om den. Vi är medvetna om att ämnet Hem- och konsumentkunskap inte finns på schemat för elever i år 1, istället kan detta tillämpas i de högre åren. Tidigare i uppsatsen nämns att bilden på tallriksmodellen bör kompletteras med lättförklarad text för att öka på kunskapen om den. Vi är också väl medvetna om att alla i år 1 inte kan läsa och kanske har svårt att i skolmatsalen "på stående fot" förstå och tillämpa modellen. Bilden kan dock vara till stor hjälp för skolans äldre elever. Troligen kan användandet av modellen leda till ett högre intag av frukt och grönt, vilket är ett av målen i Idefics intervention.

6.2.2 Fysisk aktivitet

Genom uppsatsen har olika rekommendationer rörande barns fysiska aktivitetsnivå tagits upp, till exempel de från WHO och NNR. Vi anser inte att någon av dessa rekommendationer är bättre än den andra, utan håller bara med om att den fysiska aktivitetsnivån behöver höjas bland Sveriges och världens barn, ungdomar och vuxna. I följande diskussionsdel kommer olika möjligheter för att höja den fysiska aktivitetsnivån hos elever i år 1 tas upp och försöka analyseras. Fokus kommer att läggas på vad respektive skola erbjuder sina elever idag samt hur den hälsofrämjande miljön kan stärkas på samtliga skolor.

Ingen skola kunde erbjuda sina elever någon utlåning av extra utrustning under rasterna. Att låna ut redskap borde övervägas av skolorna med tanke på att studier (Verstraete et al, 2006a; Jago, 2004) visar att leklådor och bollar kan öka barns fysiska aktivitetsnivå under rasterna. Tre av skolorna köpte dock klassvis in hopprep, bollar, rockringar med mera för klassbudgeten. Annan forskning (Sallis et al, 2001) visar att kombinationen tillsyn och utrustning höjde den fysiska aktiviteten bland mellanstadieelever i USA med upp till fem gånger. Vi anser därmed att tillsyn och utrustning bör prioriteras av de observerade skolorna i ett försök att höja skolbarnens fysiska aktivitetsnivå. Visserligen är studiens undersökta grupp äldre än vår målgrupp, men vi anser ändå att resultatet är av betydelse för elever i år 1.

Positivt är att tre skolor erbjuder två idrottslektioner på 40 minuter vardera till sina elever. En skola har dock bara en 40-minuters lektion i veckan för sina elever. Förvånansvärt är att endast en av de observerade lärarna som höll i lektionen Idrott och Hälsa var utbildad idrottslärare. Visserligen hade de flesta av de övriga idrottslärarna som undervisade i ämnet annan relevant bakgrund och kunskap inom idrottsområdet. Vi anser dock att rätt utbildning inom ämnet Idrott och Hälsa är lika viktigt som adekvat utbildning i övriga skolämnen. Utan rätt kunskap och pedagogik är det svårt att ge eleverna den undervisning de har rätt till.

Alla idrottslärare hade tillgång till en stödperson under idrottslektionerna, tyvärr sågs denna bara delta aktivt under två av de åtta observerade idrottslektionerna. Kanske skulle denne stödperson kunna utnyttjas bättre under idrottslektionen genom att till exempel gå runt och uppmuntra eleverna, hjälpa till att hålla ordning eller ge annat stöd under lektionen.

Precis som en varierad skolmåltid är viktig för att gynna barns näringsintag är variation under idrottslektionen viktigt för att främja barns fysiska aktivitet. Alla skolor hade en utarbetad lektionsplan men det är anmärkningsvärt att ingen av skolorna erbjöd simundervisning till sina elever i år 1. Positivt är att tre av skolorna hade både en inplanerad friluftsdag per termin samt någon form av poängsamlingsaktivitet för sina elever. Friluftsdagar kan vara en perfekt chans för elever att få testa någon ny aktivitet som eventuellt kan bli ett nytt fritidsintresse. Även poängsamlingar är ett bra tillfälle för elever att upptäcka glädjen i att röra på sig. Poängsamlingen bör dock ske på gruppnivå för att undvika att enskilda elevers insatser pekas ut. Sådana aktiviteter kan främja aktivitetsnivån både under skoltid samt under fritiden.

6.3 Sammanfattningsvis

Av forskning som belysts i uppsatsen framkommer att flera insatser är viktiga för barns hälsa i dagsläget och i framtiden. Våra resultat visar att undersökningens skolor är relativt homogena i avseende på deras hälsofrämjande miljö. Skillnader mellan dem kan ses, men de är inte alltför stora. Våra resultat tydliggör även inom vilket område (skolmåltiden och fysisk aktivitet) de olika skolorna har erhållit sina poäng. Tre av fyra skolor hade mer poäng på fysisk aktivitet än på skolmåltiden. Denna skillnad mellan områdena skolmåltiden och fysisk aktivitet behöver dock inte betyda att skolorna överlag är mer hälsofrämjande inom fysisk

aktivitet än inom skolmåltiden. Skillnad mellan områdena tros snarare bero på fokus och utformning av observationsmallens frågor. Vi anser att skolorna skulle kunna lära av varandra, byta erfarenheter och idéer. Skolorna i denna undersökning samt andra skolor borde utnyttja alla de lätta och billiga knep som finns för att göra skolan till en mer hälsofrämjande miljö. Exempel på knep är att placera salladsbuffén allra först, ha rastvakter, samt måla ut lekrutor, hagar och liknande på skolgården. Bra mat i skolan (Livsmedelsverket, 2007) tar upp att det är av stor betydelse att skolan genomsyras av ett hälsotänk. Vi instämmer till allra högsta grad och anser att alla barn borde inspireras till en hälsosam livsstil. Det är högst viktigt att barn ser sund kost och regelbunden fysisk aktivitet som en naturlig del av sin vardag.

I denna uppsats har skolan som hälsofrämjande miljö för elever i år 1 med avseende på skolmåltiden, idrottslektionen samt skolgårdens utformning undersökts. Undersökningen har kartlagt vad som finns, bakgrunden har lyft fram vad som behövs och resultatet visar vad som kan förbättras inom de två områdena skolmåltiden och fysisk aktivitet. Då denna studie undersökt den hälsofrämjande miljön som den idag existerar, det vill säga innan Idefics intervention, vore det önskvärt om en likadan undersökning kunde genomföras efter Idefics intervention. Detta för att se om skolan då kan erbjuda en mer hälsofrämjande miljö för sina elever i år 1, med avseende på skolmåltiden och fysisk aktivitet, än vad som erbjuds idag. Vidare hoppas vi att respektive skola vill använda sig av studiens resultat och utnyttja detta som en inspirationskälla i sitt arbete för att skapa en mer hälsofrämjande miljö för sina elever.

7. Referenser

- Abrahamsson, L., Andersson, A., Becker, W., & Nilsson, G. (2006). *Näringslära för högskolan*. Stockholm: Liber.
- Ahrens, W. et al. (2006). Understanding and preventing childhood obesity and related disorders – IDEFICS: A European multilevel epidemiological approach. *Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases*, 16, 302-308.
- Annerstedt, C., & Gjerset, A. (Red). (2002). *Idrottens träningslära*. Malmö: SISU Idrottsböcker.
- Bryan, J., Osendarp, S., Hughes, D., Calvaresi, E., Baghurst, K., & van Klinken, J.W. (2004). Nutrients for cognitive development in schoolchildren, *Nutrition Review*, 62, 295-306.
- Caspersen, C.J., Powell, K., & Christenson, G. (1985). Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for Health Related Research. *Public Health Reports*, 100, 126-131.
- Dennison, BA., Rockwell, HL., & Baker, SL. (1998). Fruit and vegetable intake in young children. *Journal of the American College of Nutrition*, 17, 371-8.
- Ejlertsson, G. (2003). *Statistik för hälsovetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.
- Field, A. E., Cook, N. R., & Gillman, M. W. (2005). Weight status in childhood as a predictor of becoming overweight or hypertensive in early adulthood. *Obesity Research*, 13, 163-169.
- Forslin, Magnus (Red.) (2008). Livsmedelsverket kritiskt till vilseledande omega-3-reklam. *Dietistaktuellt*, XIX, 34.
- Garemo, M., Lenner, RA., & Strandvik, B. (2007). Swedish pre-school children eat too much junk food and sucrose. *Acta Paediatrica* 96, 266-72.
- Innis, Sheila M. (2008). Dietary (n-3) Fatty Acids and Brain Development. *The Journal of Nutrition*, 137, 855–859.
- Jago, R., & Baranowski, T. (2004). Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Preventive Medicine*, 39, 157-163.
- Livsmedelsverket & Folkhälsoinstitutet (2000). *Smaka Mer – god mat i skolan*. Hämtad 2008-03-07 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/div_kost/na_SmakaMer.pdf
- Livsmedelsverket & Statens folkhälsoinstitut (2005). *Underlag till handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet*. Livsmedelsverket. Hämtad 2008-04-06 från [http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_ha ndlingsplan_sammanfattning_rapport.pdf](http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/uppdrag_underlag_05/underlag_ha_ndlingsplan_sammanfattning_rapport.pdf)
- Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat i skolan*. Hämtad 2008-03-04 från http://www.slv.se/upload/dokument/mat/mat_skola/Bra_mat_i_skolan_2007.pdf

- Livsmedelsverket (2008a). *Kostråd för barn: En halv liter lättmjölk och magra mjölkprodukter*. Hämtad 2008-04-06 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV#Enhalv
- Livsmedelsverket (2008b). *Kostråd för barn: Tallriksmodellen*. Hämtad 2008-04-06 från http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=14754&epslanguage=SV#Tallrik
- Livsmedelsverket (2008c). *Nya rekommendationer om kostfiber till barn*. Hämtad 2008-05-12 från http://www.slv.se/templates/SLV_NewsPage.aspx?id=21178&epslanguage=SV
- Magarey, A. M., Daniels, L. A., Boulton, T. J., & Cockington, R. A. (2003). Predicting obesity in early adulthood from childhood and parental obesity. *International Journal of Obesity*, 27, 505-513.
- Nationellt centrum för främjande av god hälsa hos barn och ungdom, Örebro Universitet. (2008). Hämtad 2008-04-04 från http://www.oru.se/templates/oruExtNormal_48311.aspx
- Neovius, M., Janson, A., & Rössner, S. (2006). Prevalence of obesity in Sweden. *Obesity Reviews*, 7, 1-3.
- Nordlund, G., Norberg, H., Lennernäs, M., Gillberg, M., & Pernler, H. (2004). *Dygnsrytm och skolarbete*. (Rapport, nr 74). Umeå: Pedagogiska Institutionen, Umeå Universitet.
- Nowica, P. (2006). Physical activity-key issues in treatment of childhood obesity. *Acta Pædiatrica*, 96, 39-45.
- Pate, R. R. et al. (2002). Compliance with physical activity guidelines: prevalence in a population of children and youth. *Annals of Epidemiology*, 12, 303-308.
- Patel, R., & Davidson, B. (2007). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Prell, H., Berg, C., & Jonsson, L. (2002). Why don't adolescents eat fish? *Scandinavian Journal of Food & Nutrition*, 46, 184-191.
- Sallis, J. F., Conway, T. L., Prochaska, J. J., McKenzie, T. L., Marshall, S. J., & Brown, M. (2001). The association of school environments with youth physical activity. *American Journal of Public Health*, 91, 618-620.
- Sjöberg, A., Lissner, L., Albertsson-Wikland, K., & Mårild S. (2008). Recent anthropometric trends among Swedish school children: evidence for decreasing prevalence of overweight in girls. *Acta Pædiatrica*. 97, 118-123.
- Skolmatens Vänner (2008). *Checklista för certifiering av måltidsverksamheten*. Hämtad 2008-02-28 från http://www.urberget.com/enkat/skolmatensvanner_print.asp
- Stratton, G. (2000). Promoting children's physical activity in primary school: an intervention study using playground markings. *Ergonomics*, 43, 1538-1546.

Strong, W. B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.

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

Taylor, R. W., McAuley, K. A., Barbezat, W., Strong, A., Williams, S. M., & Mann, J. I. (2007). APPLE project: 2-y findings of a community-based obesity prevention program in primary school-age children. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86, 735-742.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Trost, S. G., et al., (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34, 350-355.

Verstraete, S. J. M., Cardon, G. M., De Clercq, D. L. R., & De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2006a). A comprehensive physical activity promotion program at elementary school: the effects on physical activity, physical fitness and psychosocial correlates of physical activity. *Public Health Nutrition*, 10, 477-484.

Verstraete, S. J. M., Cardon, G. M., De Clercq, D. L. R., & De Bourdeaudhuij, I. M. M. (2006b). Increasing children's physical activity levels during recess periods in elementary schools: the effects of providing game equipment. *European Journal of Public Health*, 16, 415-419.

Vetenskapsrådet (1999). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2008-05-01 från <http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

Bilaga 1. Observationsmall för skolmåltiden

Matutbud	JA	NEJ	Kommentarer
1 Serveras det minst två maträtter att välja mellan varje dag?			
2 Serveras en vegetarisk maträtt som alla får ta av varje dag?			
3 Serveras vatten varje dag?			
4 Serveras lättmjölk varje dag?			
5 Serveras hårt och/eller mjukt nyckelhålmärkt bröd varje dag.?			
6 Serveras matfett som är nyckelhålmärkt varje dag?			
Salladsbuffén			
7 Serveras salladsbuffé varje dag?			
8 Serveras i salladsbuffén varje dag minst två av följande C-vitaminrika livsmedel? blomkål, broccoli, paprika, salladskål, vitkål, kiwi, apelsin eller andra citrusfrukter.			
9 Serveras i salladsbuffén varje dag minst två av följande kolhydrat-/kostfibrerrika livsmedel? bönor, linser, kikärtor, morötter, palsternacka, kålrot, majs, rödbeta, ärter, potatis/pasta/ris/couscous/bulgursallad, päron, äpple eller kiwi.			
10 Är salladsbuffén placerad först?			
Variationen	JA	NEJ	
11 Serveras fisk varje vecka?			
12 Serveras fet fisk var tredje gång fisk serveras?			
13 Serveras någon form av köttprodukter varje vecka?			
14 Serveras korv högst tre gånger/ 4:e vecka?			
15 Serveras soppa med smörgås högst två gånger/4:e vecka?			
Matsalsmiljön	JA	NEJ	
16 Är hela skolmatsalen ren och fräsch?			
17 Är diskinlämningen dold för att öka trivseln?			
18 Är ljudnivån i skolmatsalen inte störande?			
19 Förekommer pedagogisk lunch med minst en lärare/klass?			
20 Finns en visningstallrik/bild på tallriksmodellen där maten serveras?			
21 Finns veckans meny att tillgå på internet/dagstidningen/hemskickad?			
Lunchtiderna	JA	NEJ	
22 Serveras lunchen tidigast klockan 11.00?			
23 Äter eleverna sin lunch med max 1 timmes variation varje dag?			
24 Finns sittplatser till alla?			
Elevinflytande	JA	NEJ	
25 Finns matråd på skolan där elever är med och påverkar sin måltidsmiljö och mat?			

Bilaga 2. Observationsmall för fysisk aktivitet

Skolgårdens utformning		JA	NEJ	Kommentarer
1	Finns minst två av dessa matchutrustningar på skolgården? basketkorgar, fotbolls-/handbolls- eller innebandymål, bollplank, tennis- volleybollnät.			
2	Finns minst fem av följande äventyrsredskap på skolgården? klätternät, torn, stege, balansgång, armgång, rep, brandstolpe, linbana, militärhinderbana, rutschkana, tunnlar, gungor.			
3	Finns minst tre av följande utmålade grejer på skolgården? hagar, löpbanor, ”sifferpussel”, twisterspelplan, labyrint			
4	Finns lektips uppsatta på skolgården?			
5	Finns en rastvakt som är närvarande hela rasten?			
Material/ redskap		JA	NEJ	Kommentarer
6	Finns leklådor eller utlåningsrum som innehåller minst 10 av följande? bollar, racketar, hopprep, styltor, cyklar, trampbilar, sparkcyklar, innebandyklubbor, rockringar, twistband, spadar, hinkar, kähästar, koner, leksaksbilar, frisbee			
7	Finns utrustning som klassen ansvarar för och kan använda vid varje rast? t ex bollar, hopprep, twistband, rockringar			
Idrottslektionens utformning		JA	NEJ	Kommentarer
8	Är redskapen redan framlockade/ får eleverna hjälpa till att plocka fram redskapen?			
9	Tar barnens klädomytet i gm.snitt mindre än 10 minuter av lektionen?			
10	Får ombytta barn leka tills lektionen startar?			
11	Tar regelförklaring och framlockning av material i gm.snitt mindre än 10 minuter av lektionen?			
12	Är närvaron på idrottslektionerna i genomsnitt högre än 90% per lektion?			
13	Ges möjlighet/uppmuntras vattenpauser under idrottslektionen?			
Praktiska aspekter		JA	NEJ	Kommentarer
14	Deltar elever i "FA-tävlingar", ex. poängsamling, simning, joggning?			
15	Är ansvarig idrottslärare utbildad inom ämnet?			
16	Finns möjlighet till mindre grupper/delad sal/olika aktivitetsalternativ minst en gång per månad?			
17	Är omklädningsrum och duschar hela och fräscha?			
18	Finns möjlighet till två idrottslärare/assistent/klasslärare minst en gång per månad?			
Idrottslektionens struktur		JA	NEJ	Kommentarer
19	Finns två eller flera idrottslektioner schemalagda varje vecka?			
20	Finns minst en inplanerad friluftsdag per termin?			

21	Finns det en lektions-/ aktivitetsplan för terminen?			
22	Finns simning inplanerat i lektionsplanen minst två gånger per termin?			
23	Innehåller idrottslektionerna både inom- och utomhusaktiviteter?			
24	Finns både teknik- och konditionsfrämjande aktiviteter inplanerade under terminen? Teknikfrämjande aktiviteter t ex fotboll, basket, simning och frisbee. Konditionsfrämjande aktiviteter t ex hopprep, springning, hinderbana, samarbetsövningar, dans och rytm.			
25	Används aktiviteter som lätt kan tillämpas i vardagen, på skolgården och hemma? t ex jogga, springa, simma, gå, cykla och olika lekar			

Bilaga 3. Informationsbrev till föräldrarna

Hej!

Vi är två studenter som läser vår sista termin på Kost- och Friskvårdsprogrammet via Göteborgs Universitet. Just nu genomför vi vår praktik inom Idefics-projektet och hjälper där till med kartläggningen av barnen i Partille och Mölndals kommun. Under våren skall vi skriva en C-uppsats med koppling till Idefics. Vårt syfte med uppsatsen är att genomföra en nulägesanalys av några skolors hälsofrämjande arbete i Partille kommun. Skolorna är valda med hänsyn till Idefics planerade intervention, och Er skola är en av de utvalda.

Vi kommer att befinna oss på skolan 1-2 dagar under vecka 14-15. Vi kommer då att observera hur skolgården är utformad, vara med i bamba under skollunchen samt sitta med och observera 1-2 idrottstimmar. Då syftet med uppsatsen är att titta närmare på skolans hälsofrämjande arbete kommer vi inte lägga någon fokus på, eller notera, enskilda elevers insatser eller prestationer. Inga elever kommer heller att nämnas i uppsatsen. Förhoppningsvis kan uppsatsen sedan vara till hjälp vid utformningen av Idefics planerade intervention, och på så sätt bidra till en ännu mer hälsofrämjande skola.

Vi hoppas nu att Ni vill låta Ert barn delta i undersökningen.

Tack på förhand!

Med vänliga hälsningar
Camilla Södergren och Marie Jonsson

Om ni inte vill att vi sitter med under Ert barns idrottslektion så kontakta oss gärna:
Camilla Södergren, xxxx, xxxxxx
Marie Jonsson, xxxx, xxxxxx