

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap



Utvärdering av ”Mat för små magar” - en föräldrautbildning om mat för småbarn

**Therese Petersson
Marie Wuollet**

Examensarbete 10 poäng
Kostekonomprogrammet 120 poäng
Handledare: Lena Jonsson
Examinator: Christina Berg
Datum: Juni 2006

GÖTEBORGS UNIVERSITET
Institutionen för hushållsvetenskap
Box 300, SE 405 30 Göteborg



Titel: Utvärdering av ”Mat för små magar” – en föräldrautbildning om mat för småbarn

Författare: Therese Petersson och Marie Wuollet

Typ av arbete: Examensarbete 10 poäng

Handledare: Lena Jonsson

Examinator: Christina Berg

Linje/program/ev. kurs: Kostekonomprogrammet 120 poäng

Antal sidor: 34 + 6 bilagor

Datum: Juni 2006

Sammanfattning

I Uddevalla kommun får blivande föräldrar en utbildning ”Mat för små magar” som är en teoretisk och praktisk utbildning om hur man lagar egen barnmat. Kursen är ett stöd i den information som barnvårdscentralen tillhandahåller. Syftet med den här studien är att utvärdera kursen ”Mat för små magar” samt ta reda på om kursen uppfyller de framgångsfaktorer/mål som ingår i kommunens hälsoplan.

Den här uppsatsen är en målrelaterad utvärdering på uppdrag av Hushållningssällskapet och Hälsopolitiska rådet i Uddevalla kommun. Fyra metoder används i studien. För att utvärdera kursen utfördes en observation och tidigare ifyllda enkäter sammanställdes. Dessutom genomfördes två fokusgrupper med deltagare som gick kursen för ett år sedan. För att få reda på annan information som har med kursen att göra utfördes nio telefonintervjuer med personalen på barnvårdscentralen och Öppna förskolan.

Resultatet visar att deltagarna ansåg att de har haft en stor nytta av kursen att laga egen barnmat. I enkäten svarade 122 deltagare av 163 deltagare att de skulle förändra sina matvanor. Deltagarna ansåg att kursinnehållet var bra. Däremot upplevde vissa av dem att det var svårt att hänga med på föreläsningen av olika anledningar. Utbildningen ”Mat för små magar” har ett brett syfte som motsvarar kommunens uppställda mål. Personalen på BVC och Öppna förskolan anser att de har ett bra samarbete med varandra och att de kan stödja föräldrarna i kostfrågor för barnen.

Nyckelord: barnmat, folkhälsa, utvärdering, föräldrar

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1 INLEDNING	FEL! BOKMÄRKET ÄR INTE DEFINIERAT.
2 BAKGRUND	4
2.1 MAT FÖR SMÅ MAGAR.....	4
2.2 FOLKHÄLSOMÅL	5
2.3 REKOMMENDATIONER OM MAT FÖR SPÄDBARN	7
2.4 FÖRÄLDRASKAPET	8
2.5 OLIKA MATVANOR	9
2.6 VAD ÄR UTVÄRDERING?.....	11
3 SYFTE	13
3.1 FRÅGESTÄLLNINGAR	13
4 METODER	14
4.1 OBSERVATION	14
4.2 ENKÄTER.....	15
4.3 FOKUSGRUPPER.....	15
4.4 TELEFONINTERVJU	17
5 RESULTAT	19
5.1 OBSERVATION	19
5.2 ENKÄTER.....	19
5.3 FOKUSGRUPPER.....	21
5.4 TELEFONINTERVJUER	22
6 DISKUSSION	25
6.1 METODDISKUSSION	25
6.1.1 Observation	25
6.1.2 Enkät.....	25
6.1.3 Fokusgrupp.....	25
6.1.4 Telefonintervju.....	26
6.2 RESULTATDISKUSSION	26
7 LITTERATURFÖRTECKNING	31

BILAGOR

Bilaga I Anteckningar från observation

Bilaga II Enkät

Bilaga III Frågor till fokusgrupp

Bilaga IV Kriterier till Öppna förskolan

Bilaga V Kriterier till BVC

Bilaga VI Frågor till telefonintervju

1 Inledning

Att de sociala skillnaderna är olika för människor i vårt samhälle är inget nytt. Ett övergripande nationellt mål är ”att skapa samhällsenliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen” (Statens folkhälsoinstitut, 2005, s. 421), vilket är en av de jämställdhetsaspekterna som regeringen antog på 1980-talet. Riksdagen beslutade år 2003 om en sektionsövergripande folkhälsopolitik för att förbättra folkhälsan och minska skillnaderna mellan olika grupper i befolkningen. Genom att föra en medveten folkhälsopolitik kan man således förbättra hälsan för de socialt och ekonomiskt mindre gynnade grupperna som idag löper större risk att drabbas av ohälsa och tidig död. (Statens folkhälsoinstitut, 2005)

Vi har annorlunda matvanor i olika delar av världen på grund av att tillgången på råvaror inte är lika. En annan aspekt är de livsmedelsregler och matvanor i olika kulturer som påverkar människans val av livsmedel (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993). Även kunskapen vi har om mat påverkar våra matvanor. I de elva nationella hälsomålen har *Goda matvanor och säkra livsmedel* ett eget målområde. För att förebygga sjukdomar och främja en god hälsa är en näringsriktig kost en viktig del.

I Uddevalla kommun har man sedan år 1995 ett pågående projekt ”Mat för små magar” som är en föräldrautbildning. Där får föräldrarna teoretisk och praktisk utbildning om mat för att kunna laga egen barnmat. Utbildningen är ett steg i folkhälsopolitiken för att kunna nå de uppställda målområdena man har i Uddevalla kommun. Utbildningen tillhandahålls av Hushållningssällskapet Väst och av deras matkonsulter. Hushållningssällskapen är regionalt fristående kunskapsorganisationer med ett stort medlemsinflytande. Det finns tjugo Hushållningssällskap i hela landet och ett förbund som företräder Hushållningssällskapet på nationell nivå. I hela landet finns det ca 700 medarbetare. Verksamheten är indelad i fyra kunskapsområden, Lantbruk, Landsbygd, Mat och Miljö.

Den här uppsatsen är en målrelaterad utvärdering av projektet ”Mat för små magar”, som görs på uppdrag av Hushållningssällskapet och Hälsopolitiska rådet i Uddevalla kommun.

Att man som förälder får hjälp att grundlägga bra matvanor för sina barn är en viktig del i föräldraskapet. Det är intressant att se vad föräldrarna anser att de har fått för kunskaper med den här kursen samt hur de ser på kursens innehåll ett år senare.

2 Bakgrund

I bakgrunden kommer sex områden behandlas, vilka är projektet ”Mat för små magar”, folkhälsomål, rekommendationer om mat för spädbarn, föräldraskap, olika matvanor och metoder att göra utvärderingar.

2.1 En beskrivning av projektet ”Mat för små magar”

Följande information om kursen ”Mat för små magar” kommer från Hushållningssällskapet Väst. Det är den här informationen som berörd personal och deltagande föräldrar får innan genomförandet av kursen.

Projekt

”Mat för små magar” är ett projekt som pågår i Uddevalla kommun sedan hösten 1995. Projektet är en föräldrautbildning på vårdcentralerna och några Öppna förskolor där föräldrar får information om livsmedel och matlagning av barnmat. De som har utformat kursen och utbildar är matkonsulter från Hushållningssällskapet Väst. Projektet har tidigare finansierats av primärvården, men sedan år 2004 är det Hälsopolitiska rådet som bekostar kursen. På så vis har Hushållningssällskapet Väst lyckats att få med invandrargrupper och unga mammor, som är kopplade till kommunala Öppna förskolor. Under år 2005 genomfördes 22 utbildningar där 212 föräldrar deltog. Utbildningen är ett komplement till den matinformation som distriktssköterskan ger på barnavårdscentralen¹.

Utbildningens syfte

Syftet med utbildningen enligt Hushållningssällskapet Väst ”är att ge föräldrar teoretisk och praktisk kunskap för att laga egen barnmat och välja bra produkter samt grundlägga bra matvanor hos barn och ge en grund för bra och fungerande matvanor i familjen. Utbildningen syftar även till att ge kunskap och inspiration för de föräldrar som behöver det och att ge bekräftelse till de föräldrar som redan kan mycket och väljer mat medvetet. Maten påverkar hälsan på många sätt och är också viktig för humör och prestation. Att börja med barnen är ett sätt att investera i framtida hälsa.”

Målgrupp

Målgruppen är föräldrar till barn i åldern cirka fyra till sex månader, det vill säga då det är tid för att introducera smakportioner till barnen.

Information innan kursen till BVC

Informationen som går ut till distriktssköterskorna talar om att det bör vara en grupp föräldrar mellan 10-15 deltagare på kursen. Åldern på barnen skall vara mellan fyra till sex månader, men det gör inget om spridningen blir stor, bara föreläsaren får reda på det innan så att man kan anpassa föreläsningen och matvanorna. De kriterier som krävs för genomförande av kursen är två bord, stolar till deltagarna, tillgång till vatten och disk möjligheter och eventuellt lite leksaker. Hur BVC bjuder in till kursen är upp till dem, men det är viktigt att meddela föräldrarna att kursen varar i två timmar. Det är bra om föräldrarna kan ordna barnvakt i synnerhet om det finns syskon, då det kan bli lite stökigt med många barn samtidigt. Matkonsulten vill innan kursen veta barnens ålder och antal deltagare. På kursdagen kommer matkonsulten 20-30 minuter innan kursstart. Då ska lokalen vara tillgänglig. Distriktssköterskan får gärna vara med på kursen. Kursen genomförs med en bensträckare efter halva tiden. Det är bra om det finns vatten att dricka. Efter kursen görs en utvärdering.

¹ Barnavårdscentralen kommer i detta arbete att benämnas BVC.

Inbjudan till föräldrar

På inbjudan står det vem som är kursledare samt informerar om att det finns möjlighet att ställa frågor om mat, matvanor och matlagning. Det beskrivs även att det blir matlagningsdemonstration och tillagning av egen barnmat som man kommer att få smaka på. Kursinnehållet beskrivs så här:

- När och hur ska jag/vi börja ge barnet mat av olika slag
- Är hemlagat lika bra som industrins burkar och pulver?
- Svenska rekommendationer om mat för barn
- Matvanornas betydelse för hälsa och välbefinnande
- Möjligheter att ge vuxna och barn samma mat

Efter kurstillfället får föräldrarna dokumentation innehållande recept. Inbjudan innehåller också praktiska detaljer som tid, plats, datum och sista anmälningdag. BVC får en lista som de kan fylla i före kursen med kursdeltagarnas namn, barnets födelse och telefon.

2.2 Folkhälsomål

Handlingsprogram, verksamhetsplaner och övrig information som berör folkhälsoarbete inom kommunen har tillhandahållits av Hälsopolitiska rådet i Uddevalla kommun. Informationen för år 2005 som berör den här studien finns att tillgå via kommunen.

Hälsopolitiska rådet är ett politiskt samarbetsorgan mellan Uddevalla kommun och landsting/region Västra Götaland, där folkhälsofrågor behandlas. Rådet bildades år 1998. I Hälsopolitiska rådet sitter det politiker från båda dessa parter. Folkhälsoarbetet bedrivs med hjälp av nätverk, arbetsgrupper och referensgrupper och i kommunens och olika organisationers ordinarie dagliga verksamhet.

Det är Hälsopolitiska rådet som har i uppdrag att utforma en folkhälsoplan för Uddevalla. Den hälsoplan som man arbetar med idag, stod klar år 2002. Hälsopolitiska rådets vision är "Att alla ska ha folkhälsoglasögon i vardagen", vilket innebär att man ska försöka göra val i vardagen som påverkar det egna och andras hälsa på ett positivt sätt.

I folkhälsoplanen 2002 finns det två övergripande mål eller strategier;

- Trygga och jämlika uppväxtvillkor för barn och ungdomar
- Uddevalla- en säker och trygg kommun

Folkhälsoplanen 2002 har 12 framgångsfaktorer/mål, två av dem berör det här arbetet.

- Mål 8. Ett gott stöd till både pappor och mammor under hela barnets uppväxt.
Det är Landstinget som har ansvaret för föräldrautbildning för föräldrar med små barn. Insatser görs på Öppna förskolor, på mödravårdscentralen och BVC, för unga mammor och andra riktade grupper t ex pappalördagar. Det ska bygga vidare på tidigare insatser i det goda samarbetet mellan barnhälsovård, socialtjänst, öppen förskola och familjeförskola. En av satsningarna är att utveckla Uddevallamodellen med samarbete utifrån Öppna förskolan, familjeförskolan, mödra/barnhälsovården samt socialtjänst mot familjecentraler.
- Mål 12. Verka för ökad fysisk aktivitet och goda matvanor.
En av insatserna är att uppmuntra till bra matvanor.

Uddevalla kommun har sedan år 2004 ett avtal med Trestads Hälso- och sjukvårdsnämnd. I avtalet står det bland annat att folkhälsoarbete skall omfatta målinriktade organiserade

hälsofrämjande och primärpreventiva insatser riktade till ett samhälle eller befolkningsgrupper och att dessa ska bygga på,

- Sveriges nationella folkhälsomål.
- Hälsö- och sjukvårdsnämnden i Trestads "Mål och Inriktning"
- Västra Götalandsregionens Handlingsplan för folkhälsoarbete
- Folkhälsoplan Uddevalla 2002

Hälsopolitiska rådet har med hjälp av de ovanstående punkterna skapat **verksamhetsplanen** för år 2005. I verksamhetsplanen beskrivs vilka åtgärder som antagits för en förbättrad folkhälsa i Uddevalla kommun. De framgångsfaktorer/mål som berör det här arbetet är målområde 8 och 12. Mål 8 handlar om att stödja föräldrar under barnets uppväxt. För att nå målet satsas det på att utveckla Uddevallamodellen med samarbete utifrån Öppna förskolan, familjeförskolan, mödra/barnhälsovården samt socialtjänst mot familjecentraler. Mål 12 berör goda matvanor och i den ingår kursen "Mat för små magar" som bedrivs på BVC och på Öppna förskolan. En annan åtgärd är en extra satsning på invandrarföräldrar. Detta är vad som går att utläsa i verksamhetsplanen för Uddevalla kommun år 2005, när det gäller åtgärder för en förbättrad folkhälsa som berör den här studien.

I Handlingsprogrammet för Västra Götalandsregionen beskrivs att folkhälsoarbetet påverkas av vad som sker i Världshälsoorganisationens (WHO) regi, de strategier som utformas i EU samt vilka beslut som tas i riksdag, regering och hur nationella organ arbetar. Det lokala folkhälsoarbetet i kommuner har avgörande betydelse för folkhälsans utveckling.

Västra Götalandsregionen definierar *folkhälsa* med det allmänna tillståndet och hälsans utveckling och fördelning för hela eller delar av befolkningen. Folkhälsan beskriver människors livsvillkor och möjligheter där man ser på skillnader och vilka förbättringar som kan göras utifrån dem.

Skillnader i hälsa

Den folkhälsopolitiska rapporten från Statens folkhälsoinstitut (2005), visar att det är stora skillnader i hälsa mellan olika socioekonomiska grupper och mellan utrikes och inrikes födda. Det är inte bara den egna socioekonomiska ställningen som påverkar hälsan, även lokalsamhällets socioekonomiska ställning, som man lever i, kan bidra till ohälsa. (Statens folkhälsoinstitut, 2005)

Det övergripande målet för svenska folkhälsopolitiken är att minska de sociala skillnaderna i hälsa genom "att skapa samhällsenliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" (Statens folkhälsoinstitut, 2005, s. 421). Detta är en av jämlikhetsaspekterna som antogs av regeringen på mitten av 1980-talet i samtliga hälsopolitiska strategier. I helhet har villkoren för hälsan förbättrats under de senaste decennierna för befolkningen, men de relativa sociala skillnaderna i hälsa har inte minskat. Genom att föra en medveten folkhälsopolitik kan man således förbättra hälsan för de socialt och ekonomiskt mindre gynnade grupperna som idag löper större risk att drabbas av ohälsa och tidig död. (Statens folkhälsoinstitut, 2005)

Statistiska centralbyrån har gjort en undersökning av levnadsförhållanden som visar att utrikes födda och personer födda i Sverige skiljer sig i självupplevda hälsoproblem. Av de utrikes födda rapporterade 33 procent att de upplevde något hälsoproblem vilket kan jämföras med 19 procent av dem som är födda i Sverige. Det finns stora variationer inom den gruppen som är

födda utrikes. Hälsoproblemen ökar med födelselandets ekonomiska, geografiska och kulturella avstånd från Sverige. (Statens folkhälsoinstitut, 2005)

I Marianne Ekströms (1990) avhandling undersöks socioekonomiska aspekter inom kosthållningen. Det som hon bland annat kom fram till var att familjer med hög socioekonomisk standard oftare åt frukost tillsammans, än i familjer med låg socioekonomisk standard. I familjer som hade låg socioekonomisk standard var det vanligare att man åt middag tillsammans i familjen. I familjer med låg socioekonomisk standard var det mer stekt mat i huvudrätten till vardag och helgdag. Här var det även mer vanligt med flera snasmål (definition; fett + socker eller något av dem) jämfört med familjer med hög socioekonomisk standard.

2.3 Rekommendationer om mat för spädbarn

Enligt Världshälsoförsamlingens (WHA) resolution rekommenderar Livsmedelsverket nyblivna mammor att, om möjligt, ge spädbarnet bröstmjolk till sex månaders ålder och gärna längre och därefter komplettera med annan föda. Tidigare råd har varit att introducera smakportioner när barnet är fyra till sex månader gammalt (Livsmedelsverket, 2003).

Livsmedelsverket (2005) ger ut boken, *Mat för spädbarn*, innehållande rekommendationer, råd och inspiration till föräldrar om mat för spädbarn. Här följer en förkortad beskrivning av faktainnehållet ur boken.

Upp till sex månaders ålder ger modersmjölken och/eller modersmjölkersättningen all näring som barnet behöver tillsammans med AD-droppar. Därefter rekommenderas en successiv introduktion av smakportioner av puréer och grötar för att kunna tillgodose barnets ökade behovet av näringsämnen.

Vid sex månaders ålder är det lämpligt att börja ge smakportioner av potatis, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär i puréform. Då bör även gluten introduceras (välling och gröt) helst under amningsperioden, vilket eventuellt minskar risken att barnet får celiaki. Puréerna ska tillagas utan salt det första levnadsåret, då barnets njurar inte är färdigutvecklade förrän uppåt ett års ålder. Därefter kan maten saltas lätt vid tillagningen. Maten ska vara kokt det första levnadsåret. Lättstekta rätter kan ges till barnet från ett års ålder. Det är lämpligt att börja introducera ett livsmedel i taget, en tesked räcker de första dagarna, sedan kan mängden ökas. För att barnet ska träna tungan och läpparna inför talet, ska man undvika att torka bort alla matrester runt munnen under matningen. På grund av att spädbarnen har ett stort järnbehov rekommenderar Livsmedelsverket att i första hand använda berikad gröt och välling, då dessa har ett högre järninnehåll (Livsmedelsverket, 2006). Välling och gröt får inte konkurrera ut lagad mat. Rekommendationerna säger att tillsammans bör det inte vara fler än tre välling/gröt mål under dagen. Kött, fisk, fågel och ägg introduceras efter hand, vilket är en viktig järnkälla för barnet. Mjolk och mjolkprodukter innehåller lite järn och bör inte serveras i stora mängder under det första levnadsåret. Vid sex månaders ålder ska maten vara finmosad och ju äldre barnet blir desto grövre konsistens kan maten ha för att träna barnet att tugga. När barnet har börjat tugga, vilket sker omkring åtta månader, kan man ge små smörgåsar utan kanter. Fiberhalten ska vara låg då spädbarnet kan få diarré om kosten innehåller för mycket kostfiber.

Man bör inte vänja barnet vid söta drycker eller söta livsmedel, då dessa ger tomma kalorier. Vatten är den bästa törstsläckaren för barn. Då spädbarnet tredubblar sin vikt under det första

levnadsåret behöver barnet all energi. En bra regel är att tillsätta cirka en tesked fett per portion i maten till barnet.

Jordgubbar, nypon, tomater och paprika kan barn reagera negativt på och det kan visa sig som röda prickar runt munnen eller irriterad hud. Det beror inte på allergi. Avvakta och prova igen när barnet blir lite äldre. Vissa livsmedel ska inte serveras till spädbarn under ett år, dessa är:

- Honung som kan innehålla sporer och kan utvecklas till bakterier i tarmen och bilda ett farligt gift.
- Spenat, rödbetor, bladselleri, nässlor och mangold är rika på nitrat som kan omvandlas till nitrit och försvåra syreupptagningen hos små barn.
- Nötter och jordnötter på grund av allergirisk samt att barnet kan sätta dem i halsen.

Det är viktigt att barnet får smaka på olika maträtter och livsmedel, då det är svårare att introducera nya livsmedel efter barnet har fyllt två år. Under det första året är det lämpligt att barnet äter två lagade huvudmål per dag, gärna tillsammans med familjen vid bordet. Vuxna är dessutom föredömen för barnen och måltiden kan ses som en socialiseringsprocess där familjen träffas och umgås under trevliga former. Genom regelbundna måltider får barnet i sig den energi som behövs och undviker småätande, som kan förstöra matlusten och tänderna.

Industritillagad barnmat

Varje nybliven förälder får massutskick direkt i brevlådan från barnmatsindustrin med information att de ska köpa deras produkter (Gustafsson & Folkhälsoinstitutet, 2003). De största producenterna som tillverkar industritillagad barnmat är Semper och Nestlé. Semper till exempel skickar ut *Barnmatsboken* till alla nyblivna föräldrar, där svar på några av de vanligaste funderingarna som de nyblivna föräldrarna brukar ha framförallt om mat (Semper, 2005). Barnmatsindustrin följer de Svenska näringsrekommendationerna och den svenska barnmaten innehåller inga tillsatser eller konserveringsmedel (Gustafsson & Folkhälsoinstitutet, 2003). Livsmedelsverket anser att industritillagad barnmat kan användas som alternativ eller ett komplement till hemlagad. Det kan vara praktiskt när man åker bort eller har ont om tid. (Livsmedelsverket, 2005)

2.4 Föräldraskapet

I Statens folkhälsoinstituts (2001) rapport *Föräldrastöd och spädbarns psykiska hälsa* kan man läsa om spädbarnets utveckling, föräldraskapet och parrelationen. Rapporten belyser att den psykiska hälsan under spädbarnstiden är en av nycklarna till att förebygga ohälsa under resten av livet. När ett sammanboende par får ett barn förändras livssituationen för paret på många sätt. Man ska träda in i mamma- respektive papparollen, vilken kan vara svår att hitta för vissa föräldrar. Föräldrarna upplever då en stor psykologisk anspänning och stress över den nya situationen med ett spädbarn. En osäkerhet i föräldrarollen kan leda till att barnet får beteendeproblem. Det är viktigt att de får socialt stöd främst från släkt och vänner för att kunna minska stressen. Psykosociala problem som arbetslöshet, hög arbetsbelastning och bristande socialt stöd påverkar stressnivån negativt. Kombinationen familje- och arbetsliv och bristande stöd kan öka stressen ytterligare. Det framkommer också i rapporten att föräldrastressen kan vara relaterad till uppfödningssproblem hos barnet, som en bakomliggande faktor. Familjer som har låg socioekonomisk status och ensamstående föräldrar har en ackumulerad effekt på barnets utveckling.

Hushållsarbete och matlagning

I Johanna Forssells (2003) avhandling diskuterar hon förändringar i hushållsproduktionen under och efter föräldraledigheten med barn och utan barn. Det är i första hand kvinnorna som sköter hushållsarbetet och lagar maten under föräldraledigheten och efter. Det styrks även av Ekström (1990). I de 350 hushåll hon studerade var det bara några enstaka män som ansvarade för matlagningen och matinköpen. I boken *Det moderna föräldraskapet* skriven av Bäck-Wiklund & Bergsten (1997) bekräftas att det övergripande huvudansvaret för hemmet ligger hos kvinnan med den direkta omsorgen om människorna och hushållsarbetet. Männerna har ansvar för familjens bostad och ägodelar, reparationer, maskiner, bilar och arbete i trädgården. En annan intressant aspekt som belyses i boken *Det moderna föräldraskapet* är interaktionen med barnen som skiljer sig mellan mamma och pappa. Mammorna betraktas som vårdare och papporna som lekkompisar.

De föräldrar som deltog i Forssells (2003) studie är samstämmiga om att maten som lagas hemma är vanlig mat utan krångligheter och mat som barnen tycker om. Föräldrarna anser också att barn ska äta mer näringsrik och nyttig mat än vuxna. Vilken sorts mat det innebär har föräldrarna olika uppfattningar om. Vissa menar välling och andra industritillagad barnmat på burk. Många är skeptiska mot halvfabrikat, men vad det konkret betyder är oklart och uppfattas olika av föräldrarna. Det framkom också att intresset att laga mat varierade mellan föräldrarna i Forssells (2003) studie.

2.5 Olika matvanor

Våra matvanor förändras ständigt. Det kan ske under övergångsperioder från ett sätt att leva till ett annat eller sker frivilligt. Att flytta från ett land till ett annat påverkar matvanorna hos individen. Det visar en undersökning som Livsmedelsverket har gjort bland iranska och eritreanska kvinnor som har flyttat till Sverige. Brugård Konde och Koctürk (1998) använde en modell för att påvisa hur matvanorna förändras i olika övergångsstadier. Livsmedlen delades in i tre grupper:

- Stapellivsmedel (bröd/potatis/ris m m)
- Tilläggslivsmedel (kött/mejeriprodukter/grönsaker och baljväxter)
- Tillbehör (matfett/frukter/sötsaker/snacks/kryddor och drycker)

Studien visade att det skedde förändringar på alla nivåer. Inte bara på tillbehörsnivån, som författarna hade som hypotes. De iranska kvinnorna förändrade sina matvanor med att äta mer potatis och pasta och mindre bröd och ris. Kvinnorna ökade även konsumtionen av kött, fisk, ägg och mejeriprodukter. När det gäller tillbehören åt de mer ketchup, sojasås, choklad och godis i Sverige och mindre av nötter och frön. När det gäller drycker har kvinnorna ökat sin konsumtion av kaffe och minskat på den traditionella yoghurt-dricken. Sötat te är en vanlig dryck i Mellanöstern (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993). Undersökningen visade att tillgång och pris styrde förändringarna av matvanorna. Kött upplevdes billigt här, vilket de åt mycket av. Färska grönsaker tyckte de var dyra och konsumerade därför mindre av. Choklad och godis var billigt och lättgängligt och åkte lätt ner i kundvagnen, enligt kvinnorna. (Brugård Konde & Koctürk, 1998) Vanliga sötsaker som förekommer i Mellanöstern är baklava, mjuka karameller, kanderad och torkad frukt (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993).

De eritreanska kvinnorna förändrade sina matvanor med att öka konsumtionen av potatis, pasta och ris. Det vanligaste stapellivsmedlet i Eritrea är brödet "injera", vilket kvinnorna åt mindre av på grund av att brödet bakas på ett speciellt mjöl. Kvinnorna åt mer animaliska

livsmedel, grönsaker och frukt. Gällande tillbehören konsumerade de mer mättat fett, ketchup, salladsdressing, söta och feta snacks, mer kaffe, saft, läsk och juice. Här styrde även tillgång och pris matvalen hos kvinnorna. (Brugård Konde & Koctürk, 1998) De mest förekommande sötsakerna i Östra Afrika är sockrat te och torkade frukter (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993).

Boken *Invandrarnas matkulturer* från Livsmedelsverket och Socialstyrelsen (1993) beskriver bland annat hur livsmedelsregler och matvanor i olika regioner påverkar människans val av livsmedel. I vilken grad de religiösa påbuden följs varierar mellan grupper och individer, vilket även gäller de kulturella mattraditionerna. Enligt Livsmedelsverket (1993) är det matvanorna som brukar hållas kvar längst av invandrare i det nya landet. Det kan relateras till att de saknar sina rötter och sin traditionella mat och fungerar på så vis som ett botemedel till hemlängtan (Livsmedelsverket och Socialstyrelsen, 1993). Genom globaliseringen har de svenska matvarubutikerna ökat sitt utbud med nya, internationella livsmedel (Koctürk, 2000).

I artikeln *Lätt för svenskar att ta efter sina invandrade partners matkulturer* (1998) beskriver författaren hur 36 svenskar, som levde med någon från en annan matkultur, ändrade matvanorna. Partners hemland sammanställdes i fyra grupper: Europa, Mellanöstern/Marocko, Latinamerika och Sydostasien. De positiva effekterna var att de åt nyttigare, mer frukt och grönsaker, baljväxter, fisk och kyckling, mindre kött och sötsaker. Bland de negativa effekterna var att de åt sent på kvällen, konsumerade mer vitt bröd, tillagningstiden hade blivit längre och de använde mer fett av bättre kvalitet i matlagningen som olja och nötter.

De förändrade matvanorna hos individen kan ge positiva eller negativa effekter på hälsan. Vissa äter bättre med större variation på kosten, medan andra utvecklar kostrelaterade sjukdomar som dålig tandhälsa, typ 2-diabetes och hjärt- kärlsjukdomar. (Koctürk, 2000) I artikeln *Kulturkompetens* beskriver Koctürk (2000) svårigheterna när människor från andra länder informeras om kost och hälsa. Hänsyn och lyhördhet till olikheter i religion och matvanor bör respekteras. Ofta utgår man från sin kultur som idealisk och beskriver skillnader som avvikelser, vilket kallas etnocentrism². Några exempel på etnocentrism inom nutritionsarbetet kan vara följande (Koctürk, 2000):

I Sydeuropa och delar av Afrika är det vita brödet stapelfödan och förekommer vid varje måltid. Då kostrådgivare i Sverige rekommenderar fullkornsbröd, där fiberhalten är hög, får dessa invandrargrupper ibland kritik. En bättre studie över kostvanorna i regionen skulle påvisa att de äter mer fiberrika grönsaker, baljväxter och frukter än den svenska befolkningen, vilket kompenserar den låga fiberhalten i vitt bröd. Ett annat exempel är tallriksmodellen, där man delar in livsmedel utifrån den nordiska matkulturen. Potatis, kött och grönsaker serveras separat och binds ihop med sås. (Koctürk, 2000) I Mellanöstern är det vanligt med gryträtter där grönsaker/bönor/kött blandas (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993). Det är då orealistiskt att använda tallriksmodellen för att ge kostråd till denna invandrargrupp (Koctürk, 2000).

Tahire Koctürk (1999) har gjort en kartläggning av matvanor för att påvisa likheter och skillnader mellan matkulturer. Stapellivsmedel utgörs av billiga, lättillgängliga och stärkelsesrika produkter som har en mättande funktion. Potatis är ett typiskt stapellivsmedel för Nordeuropa, ris från Asien och couscous från Nordafrika osv. Bröd har en central roll och är ett av det viktigaste livsmedlet i många kulturer. Kött, fågel, fisk och ägg är tilläggslivsmedel

² ”Etnocentrism är en benägenhet att bedöma främmande kulturer med sin egen kultur som måttstock” (Koctürk, 2000, s. 31).

till stapelfödan. (Koçtürk, 1999) Konsumtionen av lammkött i Sverige är förhållandevis låg i jämförelse med Grekland, Turkiet och Mellanöstern, där lammkött äts rikligt (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993). Färsk mjölk dricks inte i lika stor utsträckning i andra länder som i Skandinavien och övriga Nordeuropa, det gäller även konsumtionen av lagrad ost. I många kulturer är det endast barnen som dricker mjölk av ko, get eller får. Yoghurt och färskost förekommer i stora områden från Balkanhalvön till Centralasien och Indien. I Mellanöstern undviker man mjölkprodukter, där laktostoleransen är stor. (Koçtürk, 1999)

När det gäller måltidsordningen talar Koçtürk (1999) även om variationer hos olika grupper beroende på arbetsförhållanden, livsstil, klimat och kulturell bakgrund. De svenska näringsrekommendationerna (SNR) rekommenderar ett intag av tre huvudmåltider och två eller tre mellanmål fördelat jämnt under dagen (Livsmedelsverket, 1997). I många sydligare länder består frukosten av en liten måltid, en liten lunch, ett större mellanmål på eftermiddagen och en stor middag vid niotiden på kvällen. På landsbygden är det vanligt att man äter en stor frukost och därefter äter flera mellanmål tills huvudmåltiden på kvällen. (Koçtürk, 1999) Fasta förekommer i många religioner som påverkar både maten och måltidsordningen (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993).

I Agneta Göransson's (2003) utvärdering *Matstart för invandrare*, som är en utbildning för invandrade småbarnsföräldrar att laga barnmat, kan man utläsa bland annat deras attityder till svensk mat. Utbildningarna genomfördes på BVC i de nordöstra stadsdelarna i Göteborg, Gårdsten och Lövgärdet. Potatis och rotfrukter upplevdes okända och exotiska i invandrarnas ögon. Namnen på rotfrukterna kände de inte till och visste inte heller hur de skulle anrätta dem. De äter vanligtvis mat från sina egna hemländer och tyckte att utbildningen var en bra sätt att lära sig att använda svenska råvaror i matlagningen. De tyckte också att det var roligt att träffa andra invandrarkvinnor och byta erfarenheter. Flera av föräldrarna hade ingen släkt att tillfråga, vilket skapar osäkerhet och otrygghet vid introduktionen av vanlig mat till barnet. Det framkom via personalen på BVC att tandstatusen hos barnen var dålig, vilket grundades på deras erfarenheter. En av orsakerna till den dåliga tandhälsan kan vara att föräldrarna gav barnen saft i flaskor och kex i tidig ålder, som enligt personalens beskrivning. Föräldrarna själva ansåg att de har fått kunskap av varierande slag såsom att vara försiktiga med saft, sött och salt som kan skada njurarna på barnen. Någon förälder uttryckte att det var hälsosammare att laga barnmat hemma än att köpa på burk. En annan förälder tog upp den ekonomiska aspekten, då det är billigare att köpa potatis och grönsaker än att köpa mat på burk.

2.6 Vad är utvärdering?

I vardagen gör vi hela tiden bedömningar av händelser och handlingar som vi värderar på olika sätt utifrån tycke och smak och med en måttstock som har formats utifrån olika värderingar och vanor. De här bedömningarna är ett exempel på informella utvärderingar som vi människor gör hela tiden. Det som brukar känneteckna en formell utvärdering är att man utvärderar något på ett systematiskt och genomtänkt sätt där man följer vissa metoder. (Karlsson, 1999) Foss Hansen (2005) professor i organisation och administration i Köpenhamn definierar utvärderingen som en studie designad och ledande till att bistå några åhörare att uppskatta ett föremåls meriter och värde (Foss Hansen, 2005, s. 448).

I boken *Utvärdering – mer än metod* visar Karlsson (1999) på två sätt att se på utvärdering, vilka är det kvantitativa och det kvalitativa sättet. I det kvantitativa sättet redovisar utvärderaren utvärderingen mot uttalade kriterier. Därefter summeras resultatet i ett samlat

omdöme om vad utvärderingsobjektet har för inre meriter och yttre värde, det vill säga egna inneboende kvaliteter respektive nytta för omvärlden. Det är också vanligt att mäta skillnader och likheter mot fastställda standards eller mått på ett objektivt sätt och då ofta uttryckt i siffror.

Den kvalitativa utvärderingen är ett annat sätt, som beskriver att man ser på mer svårfångade kriterier. Dessa kan vara intuitiva och underförstådda kriterier, vilka används vid tolkningar och bedömningar av utvärderingsobjektets meriter och värden. Kriterierna kan formas av olika politiska och kulturella sammanhang som människor representerar. Gemensamt för båda sätten är att man dels ska värdera och uttala ett omdöme, dels att systematiskt arbeta för att skaffa ett så bra underlag som möjligt för den uppgiften. (Karlsson, 1999)

Michael Scriven gjorde i slutet på 1960-talet en uppdelning av utvärdering i formativ och summativ utvärdering. En formativ utvärdering går ut på att stödja och utveckla ett pågående program. En övergripande beskrivning och bedömning av ett genomfört program är en summativ utvärdering (Jerkedal, 2005). Beroende på vad syftet är har de här två begreppen en betydelse vid valet av inriktning vid utvärderingen. Man kan göra en summativ utvärdering av formativ karaktär. (Karlsson, 1999)

Det första steget man tar i en utvärdering syftar till orsaken till att man gör en utvärdering, vilket grundar argumenten för att bestämma utvärderingsmodell (Foss Hansen, 2005). Med modeller avses mer definierade ansatser eller strategier för genomförande av utvärdering. De klassificeringar som olika modellindelningar representerar gör det möjligt att analysera olika utvärderingar. (Karlsson, 1999)

På 1950- och 60-talet dominerade utvärderingar där man mätte hur väl uppställda mål uppnåtts vilket är en målrelaterad utvärdering (Karlsson, 1999). Modellen beskriver och bedömer i vilken utsträckning objektet har nått fastställda mål (Jerkedal, 2005). Det önskvärda tillståndet eller beteendet som målet uttrycker ska kunna mätas som resultat, där fokus ligger på vad som blev och inte varför det blev så. Utvärderingen har en summativ inriktning (Karlsson, 1999). Vid utvärderingen används endast objektiva mätbara kriterium. Mätbara resultat jämförs med mätbara mål. (Jerkedal, 2005)

Sammanfattning av bakgrund

I Uddevalla kommun har alla nyblivna småbarnsföräldrar tillgång till att gå kursen ”Mat för små magar” för att lära sig att laga egen barnmat. Maten är en viktig del av hälsan och matvalen är olika beroende på socioekonomisk bakgrund (Ekström, 1990; Statens folkhälsoinstitut, 2005). Etnicitet är en annan faktor som påverkar hälsan, där religion och hemland påverkar matvalet. Skillnaderna i hälsa är större desto längre bort födelselandet är beläget geografiskt och kulturellt från Sverige (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Kursen ”Mat för små magar” är en av insatserna som ska utjämna skillnaderna i ohälsa för föräldrarna i Uddevalla kommun. Det är intressant att få reda på vad insatsen för föräldrarna som medverkat på utbildningen har medfört, det vill säga om kursens syfte uppnåtts. Att ge ett gott stöd till föräldrar under barnens uppväxt, ingår i målområde 8 i Uddevallas kommuns folkhälsoplan 2002. I folkhälsoplanen står det att insatser ska göras bland annat för unga mammor och riktade grupper. I verksamhetsplanen för år 2005 står det att Uddevalla kommun ska göra en extra satsning för invandrare. För att kunna få svar på studiens syfte och frågeställningar valdes den målrelaterade modellen för utvärdering.

3 Syfte

Syftet med den här studien är att utvärdera kursen ”Mat för små magar” samt ta reda på om kursen uppfyller de framgångsfaktorer/mål som ingår i Uddevalla kommuns folkhälsoplan 2002 och verksamhetsplanen för år 2005.

3.1 Frågeställningar

- Anser föräldrarna att de genom kursen fått den kunskap som anges i syftet för kursen?
Syftet med utbildningen, enligt Hushållningssällskapet Väst: ”är att ge föräldrar teoretisk och praktisk kunskap för att laga egen barnmat och välja bra produkter samt grundlägga bra matvanor hos barn och ge en grund för bra och fungerande matvanor i familjen. Utbildningen syftar även till att ge kunskap och inspiration för de föräldrar som behöver det och att ge bekräftelse till de föräldrar som redan kan mycket och väljer mat medvetet. Maten påverkar hälsan på många sätt och är också viktig för humör och prestation. Att börja med barnen är ett sätt att investera i framtida hälsa.”
- Vad anser föräldrarna om kursupplägget och utformningen?
- I vilken utsträckning når man målet som är uppställt i folkhälsoplanen i Uddevalla kommun genom att låta föräldrarna medverka på kursen ”Mat för små magar”?
- Vilka ytterligare insatser gör Uddevalla kommun för småbarnsföräldrar för att grundlägga bra matvanor för barnen, i anknytning till kursen ”Mat för små magar”?

4 Metoder

Föräldrautbildningen ”Mat för små magar” har genomförts vid 22 tillfällen år 2005 i Uddevalla kommun för totalt 212 föräldrar enligt en sammanställning från Hushållningssällskapet Väst. Kursen har utförts på samtliga BVC och på två Öppna förskolor i kommunen. Det som framkommer ur metoderna är resultatet som kommer att svara på frågeställningarna i studien. Följande metoder har använts i den här studien.

- Den första studien som utfördes var en icke deltagande observation av utbildningen ”Mat för små magar”. Vid observationen gjordes anteckningar av innehållet i kursen (Bilaga I).
- Efter varje avslutad utbildning har kursen utvärderats av deltagarna via en enkät (Bilaga II) utformad av Hushållningssällskapet Väst. Från år 2005 finns det 163 ifyllda enkäter som vi har analyserat och sammanställt i resultatet.
- Två fokusgrupper genomfördes för att få reda på vad föräldrarna kom ihåg ett år efter utbildningstillfället. En fokusgrupp utfördes med en invandrargrupp på Öppna förskolan som inte var utvärderad via enkäten på grund av att deltagarna inte kan läsa och skriva på svenska. Fokusgruppen för invandrarna genomfördes med en tolk. Den andra fokusgruppen var en grupp på BVC som är utvärderad sedan tidigare.
- För att kunna få svar på vilka ytterligare insatser som föräldrarna får via Uddevalla kommun för att grundlägga bra matvanor för barnen, genomfördes telefonintervjuer med personalen vid de sju BVC och de två Öppna förskolorna som har varit berörda av kursen. Sammanlagt utfördes nio telefonintervjuer.

4.1 Observation

För att kunna besvara syftet i studien var det lämpligt att göra en observation om hur kursen ”Mat för små magar” går till. Det fanns två kurstillfällen att välja emellan, det första tillfället var i januari månad och det andra tillfället låg senare under våren. Av tidsaspekter, samt att observationen utgjorde basen i studien, valde vi att medverka på kursen som observatörer i januari månad.

I Patel & Davidson (2003) hämtades kunskap angående observationer. En observation är lämplig att använda när man vill samla information om beteenden, handlingar och händelser i naturliga situationer. Det finns två typer av observationer, vilka är strukturerad eller ostrukturerad observation, där den senare modellen valdes. En ostrukturerad observation går ut på att notera allting som försiggår i ett utforskande syfte, vilket passade studiens ändamål. Den kunskap som framkommer ur observationen kommer att ligga som en grund för komplettering med andra metoder i studien. Som observatör kan man förhålla sig som deltagande eller icke deltagande, känd eller okänd. Det finns både fördelar och nackdelar med respektive förhållningssätt.

Vid observationen deltog vi som kända, icke deltagande observatörer. En nackdel vid en känd, icke deltagande observation är att gruppen kan påverkas av närvaron. Det medför också etiska problem, då gruppen inte har givit något samtycke.

Under kursen fördes anteckningar, vilka skrevs rent direkt efter observationen. (Bilaga I). Utifrån anteckningarna skapades en sammanställning av helheten på kursen som finns presenterat i resultatet.

4.2 Enkät

Enkäten är utformade av Hushållningssällskapet Väst. Det finns 163 ifyllda enkäter. Totalt var det 212 föräldrar som gick på kursen år 2005. Tre av de 22 genomförda kurserna i Uddevalla kommun är inte utvärderade via enkäten. Två av de tre icke utvärderade kurserna var för invandrargrupper, medan den tredje var för unga mammor. Dessa tre kurser har utförts på Öppna förskolan i Uddevalla kommun. Det externa bortfallet är således 49 deltagare som inte har fyllt i någon enkät. Av de 49 deltagarna var 12 invandrare som hade tolk vid kurstillfället samt åtta unga mammor som hade en komprimerad kurs.

Enkätens innehåll består av uppgifter på kursdag, barnets och föräldrarnas ålder vid kurstillfället samt om man har barn sedan tidigare och vilken ålder. Därefter finns det ett antal frågor som både har hög och låg grad av strukturering. (Bilaga II). Barnets ålder, om man hade barn sedan tidigare och samtliga frågor i enkäten analyserades.

Uppgifter på kursdag, föräldrarnas ålder vid kurstillfället och hur gamla barnen var sedan tidigare, var inte relevanta för syftet. Kursdagen för utbildningen sammanställdes inte på grund av att utvärderingen gäller hela år 2005. När det gäller föräldrarnas ålder hade somliga uppgett båda föräldrarnas ålder, medan andra hade uppgett bara en förälders ålder i enkäten. Ett samband mellan föräldrarnas ålder och svaren på frågorna skulle vara intressant att analysera, men på grund av hur föräldrarna hade fyllt i uppgiften var det inte möjligt. Hur gamla de tidigare födda barnen var, fyllde ingen funktion i studien, då målgruppen var nyblivna föräldrar med barn mellan fyra till sex månader. Barnets ålder vid kurstillfället har beräknats via medelvärde från alla 163 enkäter. Svaren från en öppen fråga som lyder ”Tror du utbildningen kommer att påverka familjens matvanor”? delades upp i tre kategorier. Utifrån hur föräldrarna hade svarat på frågan skapades kategorierna: en ja, en nej och en udda svar kategori där föräldrarna inte har fyllt i frågan korrekt. I den udda svars kategorin hade föräldrarna antingen inte svarat på ja eller nej alternativet, eller fyllt i både ja och nej alternativet eller markerat i mitten av de två alternativen. De övriga frågorna sammanställdes utifrån ja, nej eller bortfall.

I resultatbeskrivningen presenteras frågan ”Tror du utbildningen kommer att påverka familjens matvanor”? i Tabell 1 med tillhörande kommentarer och några citat från föräldrarna. De övriga frågorna presenteras i löpande text med de mest förekommande citaten från föräldrarna.

4.3 Fokusgrupper

Två stycken fokusgrupper genomfördes, en på Öppna förskolan med en invandrargrupp och med tolk och den andra på ett BVC. Två av de tre icke utvärderade kurserna, som har genomförts av Hushållningssällskapet Väst år 2005, var för invandrare på samma Öppna förskola, vilket blev platsen där fokusgruppen genomfördes. Valet av det BVC som studerades var ett bekvämlighetsurval från en adress- och telefonlista för samtliga sju BVC i Uddevalla kommun. Urvalet till fokusgruppen på BVC gick till så att det BVC som stod överst på listan kontaktades först. Om ingen svarade, gick bollen vidare till nästa BVC som stod under på listan och så vidare. Urvalet av deltagarna till fokusgrupperna skötte personalen

på respektive Öppna förskola och BVC, då de har tillgång till deltagarlistor över de föräldrar som medverkade på kursen år 2005. På grund av sekretess kunde vi inte kontakta deltagarna själva. Personalen bestämde även vilken tid som var lämplig att genomföra fokusgruppen på. De bjöd in sex deltagare till fokusgruppen som gick kursen ”Mat för små magar” våren 2005.

Vi tog kontakt med Öppna förskolan och ett BVC via telefon och förklarade vilka vi var, berättade om studien och varför vi ville genomföra fokusgrupp hos dem. Skriftlig information skickades ut dagen efter telefonsamtalet till Öppna förskolan och till BVC, se bilaga IV och V.

Med hjälp av idéer från deltagandet och anteckningarna från observationen samt resultatet från enkäten formades en strukturerad intervjuguide till fokusgrupperna (Bilaga III). Intervjuerna utfördes på deltagarnas ”hemmaplan”, där de känner sig mer avslappnade, vilket kan ge en öppnare diskussion, än i en okänd miljö.

Vid val av intervjumetod för den tänkta studien står man inför vissa överväganden. Enligt Wibecks (2000) definition är fokusgrupper, en grupp människor som samtalar kring ett fastlagt ämne av moderatorn. Moderatoren inleder diskussionen och introducerar nya aspekter under sessionens gång vid behov. Det som talar för en fokusgrupp är att djupet och idérikedomen kring ämnet blir större i en fokusgrupp än i en traditionell intervju. Då den mellanmänskliga dynamiken står i fokus, kan spontana frågeställningar och funderingar komma fram av gruppens deltagare, som inte moderatorn hade tänkt på. Om tanken med studien är att jämföra människors olika syn kring ämnet rekommenderar Wibeck (2000) fokusgrupp som metod.

Wibeck (2000) beskriver hur man går tillväga vid planering och vid utförandet av fokusgrupper. Därifrån har vi fått kunskapen att kunna genomföra de två strukturerade fokusgrupperna i studien. Strukturerade fokusgruppsintervjuer är bland annat lämpliga att använda när ämnet är känsligt och vid utvärderingar. Fördelar med strukturerade fokusgrupper är att moderatorn kan styra samtalet så att alla viktiga frågor behandlas och samtidigt se till att alla deltagarna kommer till tals. En nackdel är att moderatorns förförståelse kan inverka på deltagarna, vilket kan ge ett felaktigt resultat. Wibeck (2000) anser att det ska vara mellan fyra till sex deltagare i varje grupp, vilket hon motiverar med vad Simmel (1964) säger om triader. I en triad kan det uppstå spänningar inom gruppen. Det kan utkristallisera sig genom att en i gruppen fungerar som en medlare mellan de övriga två, en part kan hålla sig utanför och är oberoende av de andra eller gör utspel mot de andra. Wibeck (2000) diskuterar i sin bok om Svedberg (1992) som anser att en liten grupp på två eller tre personer lättare finner en samhörighet med gruppen. Det är lättare att få återkoppling samt att det blir jämnare talfördelning än i en stor grupp. Även det fysiska avståndet mellan deltagarna krymper med en liten grupp, det blir mer personligt.

Fokusgrupp på Öppna förskolan

Fokusgruppens sammansättning var tre kvinnor från Mellanöstern, en tolk, en moderator och en assistent. Då vi var ovana att arbeta med tolk samt att fokusgruppen på Öppna förskolan var den första som utfördes av de två grupperna, var assistenten ett stöd i genomförandet av fokusgruppen. Assistentens roll var passivt deltagande med möjlighet att förtydliga eller komplettera vid behov. Två av invandrarkvinnorna förstod och kunde tala svenska men den tredje kvinnan behövde hjälp av tolken för att göra sig förstådd. En fjärde kvinna hade blivit inbjuden av personalen till fokusgruppsstillfället, men uteblev vid sessionen. Deltagarna känner varandra sedan tidigare, då de går i samma föräldragrupp på Öppna förskolan, vilket

kan leda till att de kan utelämna information (Wibeck, 2000). Vi satt kring ett runt bord i lekrummet. Inga barn deltog, då personalen gick ut med dem under sessionen. Moderators stämde av med tolken innan samtalet satte igång om hur man ska förhålla sig, när man arbetar med tolk.

Fokusgrupp på BVC

Fokusgruppen bestod av en moderator och fem kvinnor. De flesta av kvinnorna hade med sig sina barn vid sessionen. De här kvinnorna känner till varandra sedan tidigare för de tillhör samma föräldragrupp. Gruppsamtalet genomfördes i en konferens lokal på BVC. I rummet fanns det leksaker som barnen var sysselsatta med.

Tillvägagångssättet vid båda fokusgrupperna var lika i utförandet. Gruppsamtalet började med en presentation av moderators samt en upplysning av studiens syfte. Deltagarna fick information om vad det innebär med fokusgrupper och att de kommer att bli inspelade på band. Moderators informerade och gjorde deltagarna medvetna om de etiska aspekter gällande konfidentialitet, som uppkommer vid ett gruppsamtal. Samtalet varade ungefär i 30 minuter.

De bandade gruppsamtalen från fokusgrupperna transkriberades och analyserades utifrån frågeställningarna för fokusgruppen. Därefter gjordes en sammanställning över det viktigaste som har kommit fram som kan stödja och svara på studiens frågeställningar.

4.4 Telefonintervju

Det finns sammanlagt sju BVC och tre Öppna förskolor i kommunen varav en Öppen förskola exkluderades på grund av att här har ingen utbildning utförts av "Mat för små magar". På en av de två Öppna förskolorna har man haft ett utbildningstillfälle för Unga mammor, som är en komprimerad variant av "Mat för små magar". De flesta BVC och Öppna förskolor har telefontid på förmiddagen mellan klockan 8:00-9:00, vilket blev tiden för utförandet av telefonintervjun. Då motivet för telefonintervjuerna var att ta reda på vilka ytterligare insatser som Uddevalla kommun gör för småbarnsföräldrarna kontaktades alla BVC och två Öppna förskolor i kommunen. De personer som intervjuades var distriktssköterskan på BVC och förskollärare på Öppna förskolan, det vill säga de som har skött det praktiska och sett till att kursen genomfördes.

I Patel & Davidson (2003) hämtades kunskap för att kunna utföra telefonintervjuer. Intervju är en teknik som går ut på att samla information som bygger på frågor. Ofta träffas intervjuaren och intervjupersonen, men intervjuer kan även genomföras via telefon. Det är viktigt att intervjuaren kan samtala med intervjupersonen så att denne inte blir hämmad. Som intervjuare bör man kunna kontrollera sitt språkbruk, så att man inte påverkar intervjupersonens svar.

Vid samtliga telefonsamtal presenterades studiens syfte och vilka vi är. För att kunna jämföra och generalisera informationen hade intervjufrågorna en hög grad av standardisering. (Bilaga VI). Frågorna ställdes likalydande och i samma ordning till alla som blev intervjuade men hade låg grad av strukturering. Vid telefonintervjun på den Öppna förskolan som unga mammor har anknytning till valdes en låg grad av standardisering och låg grad av strukturering av frågorna på grund av att man inte haft den ordinarie kursen. Frågorna var: Varför har man en komprimerad kurs för unga mammor?, Hur såg kursen ut?, Vad var

annorlunda? och Vad har du för kunskaper om näringslära och då med tanke på hur du kan stödja föräldrarna?

Vid samtliga intervjuer gjordes anteckningar som direkt efter intervjun skrevs rent. Därefter sammanställdes frågorna från alla intervjuer var för sig till ett gemensamt resultat, förutom intervjun med Öppna förskolan med unga mammor som sammanställdes i ett resultat för sig eftersom de inte svarade på samma frågor.

5 Resultat

Resultaten presenteras under respektive utförd metod. Resultatet kommer därefter att jämföras med utvärderingens mål i resultatdiskussionen. Enkäterna och fokusgrupperna besvarar de tre första frågeställningarna och telefonintervjuerna svarar på den fjärde frågeställningen. Observationen stöder och bekräftar det som har framkommit i metoderna.

5.1 Observation

Observationen utfördes i slutet av januari, då den låg rätt i tiden på grund av tidsaspekten för studien.

När vi kom till BVC i Uddevalla tillsammans med kursledaren var inget förberett i lokalen för utbildningen. Lokalen var liten och var under renoveringen. Det fanns tillgång till leksaker, då det väntades 10-15 föräldrar med eventuella barn. Kursledaren hade med sig alla råvaror och verktyg som behövdes för att kunna genomföra utbildningen. Kursledaren dukade upp på två bord framför publiken, så att deltagarna kunde se matlagingsdemonstrationen.

När alla föräldrar hade kommit presenterade kursledaren sig och även oss och förklarade varför vi var där. Därefter började matlagingsdemonstrationen som pågick under hela utbildningen. Kursledaren började koka morötter och palsternacka som skulle bli en puré. Kursledaren kokade även en kycklingfilé som senare revs på rivjärnet, för att bli en mixad puré. Kursledaren lagade även köttfärsås och en laxgryta, båda i kokt variant. Alla maträtter som tillagades fick föräldrarna och barnen smaka på. Under hela kursen pratade kursledaren om vad och när det var lämpligt att ge smakportioner till barnen. Kursledaren berättade om rekommendationer för barn, gav tips och råd om hur man gör egen barnmat, diskuterade skillnader mellan egen barnmat kontra barnmat på burk. Kursledaren talade även om matvanor, allergier, hälsa och berörde även socialiseringsprocessen för barnet. Kursledaren ville skapa möjligheter att ge vuxna och barn samma mat och på så vis förmedla en positiv inställning till mat för barnet.

Efter halva tiden var det en paus i 15 minuter, då passade många föräldrar på att ställa frågor till kursledaren. Då många spädbarn och även syskon var med på kursen blev det ganska stökigt med ljud, en del var tvungna att amma eller se till barnet som låg i vagnen utanför rummet. Det bekymrade inte kursledaren, då kursledaren var van och en rutinerad föreläsare. I slutet av kursen presenterade kursledaren dokumentationen som föräldrarna skulle få med sig hem. Ett häfte ingick, medan de övriga häftena kunde köpas för 20 kronor styck. Kursen avslutades med en utvärdering om kursen som föräldrarna skulle fylla. Kursen pågick i två timmar.

5.2 Enkät

Barnets medelålder vid kurstillfället var 4,9 månader, vilket låg i intervallet för målgruppen. Det var 42 föräldrar som hade barn sedan tidigare, enligt enkäterna. Av 163 ifyllda enkäter svarade 154 föräldrar ja på att inbjudan till kursen fungerade bra, sju stycken föräldrar svarade nej och två var bortfall. På frågan om kursen motsvarade deras förväntningar svarade 158 föräldrar ja, tre stycken svarade nej och två var bortfall. Det som var speciellt bra med kursen var demonstrationerna och provsmakningarna. Många föräldrar ansåg att de hade fått tips, idéer och inspiration hur de skulle laga mat till sina barn. ”Att se hur enkelt det är att tillaga barnmat”, svarade en förälder. Det återkom hos flera andra föräldrar i materialet. Ett fåtal

föräldrar hade tagit fasta på ”regler” som kursledaren informerade om både positiva och negativa aspekter, gällande barnmaten.

Ur materialet kan även läsa att föräldrarna tyckte att dokumentationen var allsidig och bra. De flesta föräldrarna saknade ingenting ur kursinnehållet. En förälder tyckte att ”*Det var tillräckligt med info på en gång*” och en annan förälder önskade information om ”*Mat för lite äldre barn, 1 år kanske*”. Matlagningsdemonstrationen och provsmakningar ansåg föräldrarna var bra inslag i kursen, där 161 föräldrar svarade ja på frågan och två var bortfall. I princip alla föräldrar, förutom ett bortfall svarade ja på frågan om det var värdefullt att få dokumentation. Om det var något som de saknade i dokumentationen svarade tre föräldrar ja på frågan, 119 svarade nej och 41 var bortfall. Resultatet visade på en hög bortfallsfrekvens på denna fråga. Det berodde på att föräldrarna inte hunnit ta del av informationen, då informationen delades ut direkt efter kurstillfället. Det framkom via kommentarerna på enkäten. Många föräldrar hade fyllt i ”*vet ej*”, då de ännu inte hade läst informationen, vilket också kunde utläsas av en del enkäter.

Om föräldrarna trodde att kursen kommer att påverka matvanorna i familjen visas i Tabell 1.

Tabell 1. Svansfrekvens på frågan ”Tror du utbildningen kommer att påverka familjens matvanor”?

Svarsalternativ	Antal svarande
Ja	122
Nej	35
Udda svar	6
Totalt	163

I Tabell 1 svarade 122 föräldrar att kursen kommer att påverka familjens matvanor, 35 föräldrar svarade nej och sex föräldrar hade inte svarat korrekt på frågan. De föräldrar som hade svarat nej på frågan hade barn sedan förut och hade troligen deltagit på kursen tidigare. Bland dem som motiverade sitt ja (n=73) svarade femton föräldrar att de kommer laga mer mat hemma. Åtta föräldrar svarade att de fick inspiration och tips på enkel matlagning. Fyra föräldrar tyckte att det inte var så svårt som de trodde att laga barnmat. Recepten kommer att vara till användning hos fyra föräldrar, enligt det som kunde utläsas av enkäten. Åtta föräldrar kommer att äta mer grönsaker och fisk, då de åt för lite av det. Det finns även föräldrar (n=17) som kommer att förbättra sina matvanor, äta mer näringsrikt och varierat och äta på bestämda tider tillsammans med familjen. Bland dem som svarade nej med motivering (n=25) svarade nio föräldrar att de redan åt varierat, regelbundet och hade bra matvanor. Tre familjer ansåg sig själva vara kräsna. Fem föräldrar svarade att det fungerade så som förespråkades på kursen hemma eller strävade efter det. Två föräldrar lagade mat sedan tidigare hemma. Två föräldrar hade redan blivit påverkade innan kursen. I kategorin ”Udda svar” svarade en förälder att ”*Vi äter ganska bra!*”, medan en annan svarade ”*Vi äter redan bra varierad kost, men att man ändrar på kryddning.*” Nästan alla föräldrar fick svar på sina matfrågor. De flesta föräldrar ansåg att kursen var bra, intressant, lärorik och de har fått inspiration att laga mat hemma.

5.3 Fokusgrupper

Fokusgrupp på Öppna förskolan

Den här fokusgruppen utfördes på Öppna förskolan och gruppen bestod av tre kvinnor från Mellanöstern, en moderator, en assistent och en tolk.

Tolkningen gick till så att moderatorn ställde frågan, tolken översatte till modersmålet, kvinnorna svarade på frågan på modersmålet och tolken översatte ett samlat svar från kvinnorna till moderatorn. Två av de tre kvinnorna förstod och kunde prata svenska och svarade ibland direkt till moderatorn på svenska. På flera frågor var moderator tvungen att upprepa sig för att tolken inte förstod frågan samt avbröt vid flera tillfällen för att tolka.

Det som kvinnorna kom ihåg av kursen var att de fick lära sig att laga barnmat. De kom även ihåg restriktioner om vad som var bra respektive dåligt för barnen samt matlagningsdemonstrationen. Kvinnorna var nöjda med allt i kursen.

Det som kvinnorna hade tagit vara på i kursen var att de hade lärt sig att laga barnmat, hur de ska gå till väga när de ska mixa, riva och mosa. Det som kvinnorna speciellt kom ihåg var saltrestriktionen för små barn och att saltet inte var hälsosamt för njurarna. Det som kvinnorna också mindes väl var att det var bra att äta fisk för att den innehåller vitaminer.

På frågan vilka delar i kursen som var bäst respektive sämst svarade kvinnorna att det som var bra var restriktionerna, som de tänkte på lite grann hela tiden. De kände inte tidigare till att vissa livsmedel inte var lämpliga för små barn att äta. Alla var överens om att kursen var bra ur alla synpunkter. Några av kvinnorna hade varit på kursen två gånger. Maten som tillagades och informationen från kursledaren var detsamma på båda tillfällena.

Kvinnorna fick kontakt med kursen via personalen på Öppna förskolan som muntligen informerade om kursen, när den skulle hållas och vilken plats den skulle äga rum på. Om de var intresserade kunde de anmäla sig.

De tre kvinnorna ansåg att kursen var förlagd på en bra tid på dygnet, den började klockan nio och var slut vid halv tolv på förmiddagen. De som hade möjlighet lämnade sina större barn på dagis och skola, de små barnen var med på kursen. Kurstiden ansågs vara lagom lång.

Fokusgrupp på BVC

Den här fokusgruppen utfördes på BVC och gruppen bestod av fem kvinnor och en moderator.

Det kvinnorna kom ihåg av kursen var matlagningsdemonstrationen, som uppfattades som väldigt bra och konkret. Att få recepten och att det fanns möjlighet att köpa flera recept tyckte samtliga var bra. De blev mycket inspirerade att laga egen barnmat.

Flera av kvinnorna trodde innan kursen att det var krångligt att laga egen barnmat. Kursledaren lyckades dock att inspirera och avdramatisera det hela, enligt kvinnorna. Det som upplevdes som omöjligt att genomföra blev enkelt och de kände att de själva vågade laga mat.

Vad kvinnorna hade tagit vara på i kursen var olika tips, som att lägga en potatissticka under kastrullen när det ska sjuda, att hålla extra fett i maten och att frysa in puréer i kuber. Två kvinnor hade tagit fasta på att kursledaren visade att man kunde koka och mixa allt. Att koka fisk var något som alla gör till sina barn i gruppen.

Det som kvinnorna ansåg vara bäst i kursen var matlagningsdemonstrationen. Kursledaren visade att det gick att mixa nästan allt, vilket några inte kände till tidigare. Det var också bra med information om hur viktig den sociala situationen är runt matbordet. En positiv attityd till mat kan skapa förutsättningar i att grundlägga bra matvanor för barnet. Att lära barnen att äta själv och låta dem fingra i maten var något som kursledaren berättade om, vilket kvinnorna ansåg vara viktigt.

Gruppen upplevde att det var svårt att komma på något som inte var bra med kursen. Däremot fanns det synpunkter på vad de saknade. Kvinnorna ville ha information om mat och matlagning när barnen blev lite större. Kvinnorna önskade mer information om allergier i samband med mat.

Kvinnorna blev kontaktade via telefon av personalen på BVC om de ville medverka på kursen. De hade även blivit informerade om kursen i föräldragruppen.

Samtliga kvinnor tyckte att det hade varit bättre om kursen varit förlagd på kvällen, då någon av föräldrarna kunde gå på kursen. När barnen var med blev det stökigt och ofokuserat, ansåg kvinnorna. På frågan om kursens tid på dygnet svarade deltagarna att det borde stå i inbjudan att det helst ska vara barnfritt. För de flesta av föräldrarna var det omöjligt att få barnvakt på dagtid, vilket innebar att barnet var med på kursen.

Kvinnorna upplevde det som att det var för många deltagare på kursen, då de inte riktigt fick plats. På grund av det hade deltagarna svårt att hänga med på föreläsningen. Eftersom några hade problem med att se och följa med kom kvinnorna med förslaget att kursledaren kunde arbeta med OH-bilder eller tavlan. Ett ytterligare förslag var att varje deltagare får ett kompendium, vilket kunde göra det lättare att följa med på föreläsningen. Det skulle även underlätta om man var tvungen att gå ifrån av någon anledning för att amma till exempel. Kursens längd tyckte alla var bra och lagom lång.

Några spontana citat på frågan om det fanns något de ville tillägga svarade en förälder ”*Toppen att det finns*”, en annan svarade ”*Ett bra verktyg*”, ”*En spark i baken*” och slutligen ”*En bra insats*”.

5.4 Telefonintervjuer

Totalt genomfördes nio stycken telefonintervjuer, sju stycken med distriktssköterskor på samtliga BVC och två stycken med förskollärare på två Öppna förskolor.

Den information som föräldrarna får innan kursen beror på barnets ålder och hur många gånger man har varit på BVC med barnet. På något BVC ser man till att föräldrarna får boken *Mat för spädbarn* (2005) från Livsmedelsverket innan kursen genomförs.

Varje förälder får dokumentation om mat från BVC och det är böckerna *Mat för spädbarn* (2005) och *Leva med barn* (2002), vilket inte alla BVC uppgav kanske av den anledningen att den inte bara handlar om mat.

På de flesta BVC bjuder man in till kursen muntligt och föräldrarna får med sig en inbjudan hem för att sedan anmäla sig på en lista. På ett BVC är man väldigt noga med att bjuda in. Är man inte på något besök, så att man kan få en muntlig inbjudan, ringer eller skickar

personalen en inbjudan per post. I ett invandrartätt område i Uddevalla kommun samarbetar BVC med Öppna förskolan, här har man utbildning på båda ställen.

Personalen anser att de föräldrar som går på kursen har det största behovet. De tycker också att det är synd att man inte lyckas få med fler invandrare som de anser behöver ta del av rekommendationerna.

Samtliga som deltog i telefonintervjun hade själva deltagit på kursen som observatörer. All personal har lite näringslära i sin grundutbildning både distriktssköterskorna och förskollärarna. De flesta anser att de får relevant vidareutbildning via arbetet samt aktuell produktinformation från livsmedelsföretagen. I kommunen finns det en dietist som distriktssköterskan kan vända sig till med frågor. Samtliga distriktssköterskor tycker att det är många samtal om mat med föräldrarna.

Öppna förskolan för unga mammor

Anledningen till att man ger en komprimerad kurs för unga mammor är att det har framkommit när man samtalat med gruppen att flera tycker att det är svårt att laga egen barnmat. Deltagarna är knutna till ett BVC, där de har haft möjlighet att gå den ordinarie kursen.

Det som var annorlunda i den komprimerade kursen var att ingen matlagingsdemonstration gjordes. På kursen talade man om mat och på så vis försökte avdramatisera svårigheterna istället.

Personalen känner att de har möjlighet att ge det stöd som föräldrarna behöver. Varje tillfälle som föräldrarna kommer till Öppna förskolan brukar man samlas kring en fika, både barn och vuxna. Förskollärarna känner att fikastunden är viktig del i samvaron, där föräldrar och personal kommer nära varandra. Personalen upplever att det blir lättare för föräldrarna att ställa frågor över fikastunden, frågor som förmodligen aldrig kommit upp för diskussion. Det framkom också att den här Öppna förskolan har ett bra samarbete med BVC.

Sammanfattning av resultat

Lokalen vid observationen var liten i förhållandet till deltagarantalet som medverkade på kursen. Kursledaren informerade om rekommendationer om mat till spädbarn och gav tips och råd angående hur man lagar egen barnmat till deltagarna. Under tiden kursledaren talade pågick matlagingsdemonstrationen, där kursledaren lagade bland annat en kycklinggryta, köttfärssås och en laxgryta. Alla maträtter som tillagades fick föräldrarna och barnen smaka på. Kursen avslutades med att föräldrarna fick dokumentation samt att de fick fylla i enkäten.

Det som framkom ur enkäterna var att matlagingsdemonstrationen och provsmakningarna var uppskattade moment i kursen. Många föräldrar hade fått inspiration att laga egen barnmat och det var inte så svårt som de trodde. I princip alla föräldrar ansåg att dokumentationen var ett bra inslag, men om de saknade något i den visade resultatet 25 procent bortfall. Det berodde på att föräldrarna inte hunnit ta del av informationen, då enkäten delas ut i slutet av kurstillfället. Enligt enkäten var det 122 föräldrar som kommer att förändra matvanorna i familjen. Åtta föräldrar svarade att de kommer att äta mer grönsaker och fisk. Sjutton föräldrar svarade att de kommer att äta varierat och på bestämda tider. Det var 35 föräldrar som inte kommer att förändra sina matvanor. Nio föräldrar äter redan varierat och hade bra matvanor hemma, medan fem föräldrar strävade att nå dit.

I fokusgruppen med invandrare på Öppna förskolan, som genomfördes med tolk, kom deltagarna särskilt ihåg rekommendationerna och det som var bra och dåligt för barnen att äta. De hade även lärt sig att laga egen barnmat. I den andra fokusgruppen på BVC hade deltagarna tagit fasta på matlagingsdemonstrationen samt de idéer och tips som kursledaren talade om. De ansåg att kursledaren lyckades att avdramatisera svårigheterna att laga egen barnmat. En nackdel var att det var trångt, vilket resulterade i att vissa deltagare inte kunde se eller följa med på föreläsningen. Att använda OH-bilder eller tavlan var två förslag som föräldrarna kom med till förbättringar.

Från de telefonintervjuer som utfördes visade resultatet att informationen som föräldrarna får innan kursen är beroende på barnets ålder och antal besök på BVC. Samtliga föräldrar får böckerna *Mat för spädbarn* (2005) och *Leva med barn* (2002). På de flesta BVC bjuder man in föräldrarna muntligt till kursen. Personalen anser att det är de föräldrarna som går på kursen som behöver det stödet, men att det behövs ytterligare rekrytering för invandrare. Personalen har kunskap inom nutrition och de anser att de får regelbundet vidareutbildning. En Öppen förskola hade en komprimerad variant av kursen för unga mammor. Anledningen till det är att det har framkommit att mammorna tyckte att det var svårt att laga egen barnmat. Här lagades ingen mat utan på kursen talade de kring mat med kursledaren. Personalen anser att de kan ge ett bra stöd till de unga mammorna.

6 Diskussion

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Observation

Observationen var en viktig del för att kunna utföra den här studien och för utformning av övriga metoder. Här valdes en ostrukturerad form för att inte begränsa sig så att det var möjligt att kunna iakttaga beteenden och handlingar (Patel & Davidson, 2003). Bristen i metoden är att vi som observatörer är kända för kursdeltagarna genom att vi blev presenterade i början av kursen, vilket kan påverka gruppens naturliga beteende så att de kan bli hämmade (Patel & Davidson, 2003).

6.1.2 Enkät

Enkäten är utformad av Hushållningssällskapet. Den är analyserad och sammanställd av kursledaren. För att få en mer objektiv syn analyserade och sammanställde även vi enkäten. Detta då vi anser att enkäten är ett bra verktyg för studien trots att vi inte utformat dem själva.

För att få en mer objektiv återkoppling på utbildningen kan enkäten utformas av en annan part. Enkäten är inte lämplig att svara på direkt efter kurstillfället. Frågorna på enkäten angående dokumentationen kan inte besvaras direkt, då dokumentationen delas i slutet av kursen. Kursdeltagarna hinner inte bilda sig någon uppfattning om dokumentationen, vilket leder till ett felaktigt svarsresultat på enkäten. Som observatörer tyckte vi att situationen kring att fylla i enkäten var stressande, klä på barn, sig själva och fråga kursledaren en sista fråga. En viss eftertanke av föräldrarna hemma i lugn och ro kan spegla ett annat resultat efter en vecka. Problemet med en sådan procedur är risken att få ett stort bortfall.

6.1.3 Fokusgrupp

Enligt Wibeck (2000) är fokusgrupp lämpligt vid känsliga ämnen och vid utvärderingar, vilket motiverade till att välja fokusgrupp som metod. Den strukturerade formen var passande för att kunna styra samtalen så att vi kunde få svar på de frågeställningar som studien syftar till. Valet av att använda sig av fokusgrupp var också att kunna få en bredd och ett djup i samtalet, där eventuellt spontana frågeställningar och funderingar kunde komma fram. Valet av lokal gynnade deltagarna på så vis att de kände sig hemma.

På grund av sekretess kunde rekrytering av deltagare till fokusgruppen inte styras. Det framkom av personalen att det var svårt att få ihop deltagarna till fokusgruppen på BVC och Öppna förskolan. Personalen var positiva och tillmötesgående hela vägen, från det att vi kontaktade dem via telefon till genomförandet av fokusgrupperna.

Fokusgruppen som utfördes på Öppna förskolan med invandrarkvinnor var svår att genomföra. Dels för att vi var ovana att arbeta med tolk dels för att det var svårt att föra en diskussion och få fram deras åsikter. När bandspelaren stängdes av blev stämningen genast annorlunda runt bordet och det blev lättare att samtala med dem. Om man har gjort individuella intervjuer med kvinnorna skulle det möjligtvis ha blivit ett annat resultat. De här kvinnorna kommer ifrån länder, där de inte får uttrycka sina åsikter. Det kan förmodligen påverka validiteten i studien. Då den fjärde kvinnan uteblev vid fokusgruppsstillfället blev gruppansammansättningen en triad, vilket kan skapa spänningar, enligt Simmel (1964). I denna grupp upplevdes tolken som en medlare, som inte påverkade gruppen internt.

Fokusgruppen som genomfördes på BVC var optimal, då deltagarna satte igång samtalsprocessen själva (Wibeck, 2000). Här var kommunikationen tydlig trots att det var blandad nationalitet i gruppen.

6.1.4 Telefonintervju

För att få svar på frågor runt omkring kursen valdes den här metoden, som riktade sig mot personalen på BVC och på Öppna förskolan. En nackdel med metoden är språkbruket hos intervjuaren, som kan påverka intervjupersonens svar, så att denne blir hämmad (Patel & Davidson, 2003). En annan faktor som kan ha påverkat resultatet var att telefontiden var begränsad till morgonen mellan klockan 08:00 till 09:00. Intervjupersonen kan ha undvikit att svara uttömmande på frågan, som ställdes av intervjuaren, på grund av stress.

6.2 Resultatdiskussion

Anser föräldrarna att de genom kursen fått den kunskap som anges i syftet för kursen?

Det man kan utläsa från enkäterna och från fokusgruppssamtalen är att föräldrarna har fått en del av den kunskap som svarar mot utbildningens syfte. De har fått teoretisk och praktisk kunskap och har blivit inspirerade till att laga egen barnmat.

Utbildningen saknar ett skriftligt och utvärderingsbart mål om vad utbildningen strävar efter att förverkliga. Kursen syfte, som är beskrivet i dokumentationen från Hushållningssällskapet Väst, är brett och innefattar många områden. Att kunna uppfylla alla kriterier verkar orimligt på ett kurstillfälle som pågår i två timmar. De punkter i syftet som berör grundläggande av bra matvanor för barn samt ge en bra grund för fungerande matvanor i familjen går inte att mäta på en gång, utan det kan ses som ett långsiktigt mål. Ett rimligt mål med utbildningen finns redan uttryckt i syftet, vilket är att grundlägga bra matvanor för barnen och en fungerande kosthållning i familjen.

Resultatet på enkätfrågan hur kursen kommer att påverka matvanorna i familjen kan ses som ett framtidsscenario, där syftet besvaras till viss del. Enligt resultatet på enkätfrågan svarade 122 föräldrar att de kommer att förändra sina matvanor i familjen och 35 föräldrar svarade nej. Bland de föräldrar som motiverade sitt ja svarade femton föräldrar att de kommer att laga mer mat hemma. Åtta föräldrar svarade att de fick inspiration och tips att laga enkel matlagning. Det var åtta föräldrar som kommer att öka sin konsumtion med fisk och grönsaker. Sjutton föräldrar kommer att förändra sina matvanor genom att äta näringsrikt och varierat tillsammans med familjen. Fem föräldrar strävade efter att nå dit. Bland de föräldrar som motiverade sitt nej svarade nio föräldrar att de redan hade bra matvanor hemma.

I Forssells (2003) avhandling framkommer det att maten som tillagades hemma var enkel som barnen tycker om. Det avsåg även åtta föräldrar som hade besvarat enkäten i denna studie att göra, efter de tips som kursledaren berättade om på utbildningen. I fokusgruppen på BVC tyckte kvinnorna att dokumentationen med recepten var bra, samt att det fanns möjlighet att köpa flera recept. Som Forssell (2003) beskriver har lusten till att laga mat en avgörande roll vid utförandet, vilket varierar mellan olika individer. Maträtter utan krångligheter uppskattas inte bara av dem som är ointresserade av matlagning, utan även av familjer med spädbarn.

Att öka konsumtionen av fisk och grönsaker är ett bra val för bättre hälsa, enligt Livsmedelverket och Socialstyrelsen (1993). I förhållande till andra kulturer har svenskarna en låg konsumtion av frukt, grönsaker och baljväxter, där en ökning rekommenderas av

Livsmedelsverket. Som har framgått i artikeln *Lätt för svenskar att ta efter sina invandrade partners matkulturer* (1998) förändrade svenskarna sina matvanor. Det visade sig att de åt nyttigare, mer frukt, grönsaker och baljväxter, fisk och kyckling. Kvinnorna i fokusgruppen på Öppna förskolan mindes väl att fisk innehåller vitaminer och är hälsosamt att äta. Tillgången på fisk är god Sverige, medan i kvinnornas hemländer kan det se annorlunda ut beroende på det geografiska läget och närhet till vatten.

När det gäller att laga näringsrik mat till barnen finns det en medvetenhet hos föräldrarna, som framkom i enkäterna. Även de föräldrar som deltog i Forssells (2003) avhandling ansåg att barnen ska äta mer näringsrik och nyttig mat. Huruvida om maten var på burk eller välling var tvetydigt. Enligt Gustafsson och Folkhälsoinstitutet (2003) innehåller den industritillagade barnmaten alla näringsämnen som barnet behöver. Livsmedelverket (2005) anser att den industritillagade barnmaten kan användas som komplement till den hemlagade maten.

Genom att förändra sina matvanor att äta varierat och regelbundet får barnet och även den övriga familjen i sig den energi som behövs under dagen. På så sätt undviks småätande som kan påverka tandhälsan (Livsmedelsverket, 2005). I Göranssons (2003) studie upplevde personalen på BVC att invandrabarnen hade problem med tandhälsan. Det berodde på att föräldrarna gav barnen saft och kex av okunskap. Efter att ha medverkat på kursen *Matstart för invandrare* kom föräldrarna särskilt ihåg att saft och sött skulle de vara försiktiga att ge till barnen. Enligt Livsmedelverket (2005) är vatten den bästa drycken att ge till barnen, eftersom söta drycker eller söta livsmedel ger bara tomma kalorier. Sådana livsmedel och drycker får inte konkurrera ut den vanliga maten, då spädbarnet behöver all energi eftersom barnet tredubblar sin vikt under det första året (Livsmedelsverket, 2005).

Det är viktigt att skola in barnet i rutiner genom att äta tillsammans med familjen. Det skulle sjutton svarande föräldrar i enkäten förändra. En positiv måltidsmiljö kan stimulera barnet till goda matvanor senare i livet. Dessutom ses vuxna som förebilder, vilket gör att måltiden för barnet blir en process i socialt beteende. (Livsmedelsverket, 2005) En bra psykisk hälsa under spädbarnstiden är en av nycklarna till att förebygga ohälsa senare i livet (Statens folkhälsoinstitutet, 2001).

De föräldrar som inte kommer att förändra sina matvanor har redan bra matvanor. Utav 35 föräldrar som motiverade sitt nej var det 10 föräldrar som hade barn sedan tidigare. ”Mat för små magar” syftar även till att ge bekräftelse till de föräldrar som har bra matkunskap och väljer mat medvetet.

Fokusgruppen på Öppna förskolan för invandrarkvinnor ansåg att de har haft nytta av rekommendationerna från kursen. Den praktiska kunskapen som invandrarkvinnorna satte värde på var att få lära sig att laga svensk mat, vilket även framkom i Göranssons (2003) utvärdering. De tre invandrarkvinnorna hade lagat egen barnmat till sitt barn. Fokusgruppen på BVC ansåg att det var matlagningsdemonstrationen som inspirerade till att laga egen barnmat. I den här gruppen var det fyra av fem som har lagat egen barnmat till sitt barn. Fokusgrupperna utfördes ett år efter utbildningstillfället och de båda grupperna har tagit vara på olika kunskaper från utbildningen. En del i syftet med utbildningen är att laga egen barnmat. Det var en förälder som inte lagade egen barnmat av deltagarna i fokusgrupperna.

Vad anser föräldrarna om kursupplägget och utformningen?

Matlagningdemonstrationen och smakproverna var uppskattade moment, enligt resultatet på enkäterna samt hos fokusgrupperna. Det var inte så svårt som de trodde att laga egen barnmat. Deltagarna tyckte att kursledaren lyckades att avdramatisera detta på ett bra sätt och inspirerade dem att laga barnmat. Kvinnorna i fokusgruppen på BVC hade bland annat tagit fasta på matlagningstipsen med de olika verktygen som kursledaren visade. Det underlättade för dem att laga mat hemma.

Kursinformationen upplevdes som objektiv, enligt observationen. Då Lantmännen är medlem till Hushållningssällskapet anades en viss förkärlek till det svenska lantbruket. Det finns individer som inte är intresserade eller kan laga mat. Med tanke på att den svenska industritillagade burkmaten är noggrant näringsberäknad och kontrollerad kan barnet växa upp enbart på burkmat (Gustafsson & Folkhälsoinstitutet, 2002). Livsmedelsverket (2006) rekommenderar att föräldrarna i första hand köper industritillagad berikad gröt och välling till spädbarnet. Den industritillagade berikade gröten och vällingen har ett högre järninnehåll, vilket tillgodoser det ökade behovet av järn hos spädbarnet.

Av 163 ifyllda enkäter var det 162 föräldrar som ansåg att dokumentationen var ett bra inslag i kursen. Även fokusgruppen på BVC tyckte att dokumentationen var bra, särskilt recepten, som stimulerade dem till att laga enkel barnmat. I den andra fokusgruppen på Öppna förskolan fick vi ingen uppfattning om vad de ansåg om dokumentationen. År 2005 utfördes två kurser på samma Öppna förskola för invandrargrupper med tolk. Dessa är inte utvärderade via enkäten, på grund av att kvinnorna inte kan läsa eller skriva på svenska. Troligen har de inte fått någon dokumentation alls. Kvinnorna på Öppna förskolan var mycket intresserade att lära sig tillaga svensk mat. De uppskattade den teoretiska och den praktiska delen, då de fick se hur kursledaren konkret gjorde i avsaknad av dokumentation.

Personalen på Öppna förskolan säger att invandrarkvinnorna är duktiga att laga mat. Det styrker de skillnader som framkom mellan grupperna. Det som de har tagit fasta på i invandrargruppen är vad som var bra eller dåligt för barnen när det gäller restriktioner. Det bekräftas även av invandrarkvinnorna som deltog i Göranssons (2003) utvärdering. Kvinnorna kom ihåg att de skulle vara försiktiga med att ge barnen saft, sött och salt (Göransson, 2003). I fokusgruppen på BVC mindes de väl matlagningdemonstrationen och de olika matlagningstips som kursledaren talade om. Några i fokusgruppen på BVC varvade den hemlagade barnmaten med industritillagad barnmat på burk, medan en kvinna använde barnmat på burk för det mesta. Det framkom inte i fokusgruppen på Öppna förskolan om kvinnorna använde barnmat på burk. En förälder i Göranssons (2003) utvärdering ansåg att det var mer hälsosamt att laga egen barnmat än att köpa på burk. En annan aspekt var att det är billigare att köpa potatis och grönsaker än att köpa barnmat på burk (Göransson, 2003). Då tillgång och pris påverkar val av livsmedel hos invandrarkvinnor, enligt Brugård Konde och Koctürk (1998), kan en förklaring ses till varför de hellre lagar egen barnmat.

Fokusgruppsdeltagarna på BVC upplevde att det var för många deltagare på kursen, vilket resulterade i att de hade svårt att se matlagningdemonstrationen. De föreslog att kursledaren skulle kunna använda OH-bilder eller tavlan för att göra det lättare att se och hänga med vid föreläsningen. Ett annat alternativ som framkom ur gruppsamtalet var att dela ut ett kompendium med information om vad som sägs på kursen till varje deltagare, vilket kan ses vara ett bra stöd för att kunna följa med på föreläsningen. Vid observationen upplevdes det att det var mycket information på kort tid att ta till sig.

I de två fokusgrupperna framkom olika uppfattningar om på vilken tid på dygnet som skulle vara lämpligast för kursen. Fokusgruppen på Öppna förskolan ansåg att tiden på förmiddagen var bra därför att de kunde lämna sina barn på dagis och skolan innan utbildningen startade. Måltidsordningen skiljer sig mellan olika kulturer, livsstil och arbetsförhållanden. Huvudmålet kan vara förlagt till lunch eller på kvällen. I detta fall kan den kulturella och den traditionella skillnaden spela roll genom att huvudmålet är förlagt till kvällen. Det som framkom ur artikeln *Lätt för svenskar att ta efter sina invandrade partners matkulturer* (1998), var att de åt sent på kvällen, vilket svenskarna ansåg vara en nackdel. Ett sätt att hålla kvar sina traditioner till hemlandet är att inte förändra sina matvanor (Livsmedelsverket & Socialstyrelsen, 1993). Även den socioekonomiska standarden kan påverka måltidsordningen, enligt Ekström (1990). I familjer med låg socioekonomisk standard är det vanligare att de åt middag tillsammans på kvällen, än i familjer med hög socioekonomisk standard. Där åt de istället frukost tillsammans (Ekström, 1990). För invandrarkvinnorna är det naturligt att ha med sig sina barn överallt. När fokusgruppen utfördes tog personalen hand om de små barnen som inte kunde lämnas på dagis.

När det gäller fokusgruppen på BVC föredrog de kvällen som optimal tidpunkt. Då kunde den mest lämpade eller båda två gå på kursen. På kvällen finns det större chans att ordna barnvakt, eftersom barnen var ett störande moment under utbildningen ansåg kvinnorna. Genom att hålla utbildningen på dagen rekryterar man den förälder som är hemma med barnet, vilket i det flesta fall är kvinnan. Eftersom de flesta ammar och rekommendationerna för amning är sex månader (Livsmedelsverket, 2005) är kvinnan av naturliga skäl hemma vid den här tiden på dagen. Enligt Forssell (2003) är det kvinnan som står för den huvudsakliga matlagningen i familjen, både under föräldraledigheten och efter. Detta styrks även av Ekström (1990), där få män ansvarade för matlagningen i hushållet.

Vissa av invandrarkvinnorna har varit på kursen två gånger och har lagat samma mat. En tolkning kan göras att de önskade en uppföljning, då de vill lära sig hur man lagar svensk mat. Detta kan bekräftas via Göransson (2003) utvärdering, där invandrarkvinnorna ville lära sig att använda svenska råvaror i matlagningen. Kvinnorna uppskattade kursen både för att de lärde sig att laga barnmat och för att det var roligt att träffa andra invandrarkvinnor (Göransson, 2003). Då man kommer som ny till ett främmande land, ibland utan släkt, har kvinnorna ingen att fråga vilket också gäller matfrågor. Detta skapar en osäkerhet för kvinnorna. Det kan leda till uppfödningssproblem hos barnet enligt rapporten från Statens folkhälsoinstitutet (2003), vilket gäller alla föräldrar med osäkerheten i föräldrarollen.

Kursupplägget är pedagogiskt upplagt med tanke på att deltagarna använder sina teoretiska och praktiska kunskaper ett år senare. Enligt Dryden & Vos (2001) finns det sex stora vägar till hjärnan. Vi lär igenom: det vi ser, det vi hör, det vi smakar på, det vi rör, det vi luktar på och det vi gör. På kursen "Mat för små magar" användes fyra vägar till att påverka inläringen hos föräldrarna. Ett annat bra sätt att inspirera inläringen hos deltagarna är att vara positiv som kursledare, vilket kursledaren var vid observationen. Att använda färgglada affischer i lokalen, som berör ämnet, kan ge ett starkt intryck i långtidsminnet, då mycket av inläringen sker undermedvetet. (Dryden & Vos, 2001) Det saknades på observationen, men det kan ses som ett tips till kommande utbildningar.

I vilken utsträckning når man målet som är uppställt i folkhälsoplanen i Uddevalla kommun genom att låta föräldrarna genomgå kursen ”Mat för små magar”?

De som är välkomna på kursen är nyblivna föräldrar i Uddevalla kommun. Under år 2005 föddes det 511 barn i Uddevalla kommun. Enligt sammanställningen från Hushållningssällskapet Väst var det 212 föräldrar som medverkade på kursen, vilket innebär att det var 299 barn vars föräldrar inte varit på kursen. I vilken utsträckning Uddevalla kommun har nått målgruppen är svårt att uttala sig om, eftersom det är näst intill omöjligt att få ett omdöme av alla som hade blivit föräldrar år 2005. I enkäten var det 122 föräldrar som svarade att det kommer att förändra sina matvanor. De som inte kommer att förändra sina matvanor var 35 föräldrar som ansåg sig ha goda matvanor.

Den Folkhälsopolitiska rapporten (2005) visar att det finns stora skillnader i hälsa mellan olika grupper i samhället. Det övergripande målet för svenska folkhälsopolitiken är att minska de sociala skillnaderna i hälsa genom ”att skapa samhällsenliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen”. Mål 12 i verksamhetsplanen år 2005 berör goda matvanor, där åtgärden är satsningen på kursen ”Mat för små magar”. Enligt det som har kommit fram via enkäterna och fokusgrupperna är föräldrarna mycket nöjda med kursen. De båda fokusgrupper har tagit fasta på olika moment under utbildningen, vilket tillfredsställer deras behov av kunskap om mat och matlagning. En uppföljning av utbildningen, när barnen blir lite äldre skulle vara önskvärt, enligt föräldrarna.

Enligt personalen på BVC är det önskvärt att fler invandrare deltar för att kunna ta del av de Svenska näringsrekommendationerna som de anser att de saknar. Enligt verksamhetsplanen år 2005 ska Uddevalla kommun göra extra satsningar på invandrargrupper. I det invandrartäta området har man år 2005 genomfört fem kurser varav två kurser för invandrare och med tolk. Under år 2005 har en kurs genomförts för unga mammor på Öppna förskolan, som är en av de satsningar som ingår i hälsoplanen 2002. Det framkom i telefonintervjun med personalen på Öppna förskolan att de unga mammorna tyckte att det var svårt att laga egen barnmat. Därför sattes en extra kurs in, där de enbart behandlade teori om mat.

Mål 8 i verksamhetsplanen år 2005 för Uddevalla kommun är att stödja föräldrar under barnets uppväxt. En åtgärd i verksamhetsplanen för år 2005 är att samarbetet ska utvecklas mellan BVC och Öppna förskolan. Vid telefonintervjuerna framkom det att man har ett samarbete där man känner att man har utbyte av varandra. Distriktssköterskan och förskolelärarna har en viss kunskap i näringslära från grundutbildningen och känner att de kan stödja föräldrarna när det gäller frågor om mat. Till stöd för personalen finns det en dietist i kommunen, som de kan rådfråga.

”Mat för små magar” uppfyller till en viss del de framgångsfaktorer/mål som ingår i Uddevallas kommuns folkhälsoplan till att förbättra folkhälsan i kommunen. Det är viktigt att ta reda på varför 299 föräldrar inte går kursen, vilket en ny studie kan bearbeta.

Vilka ytterligare insatser gör Uddevalla kommun för småbarnsföräldrar för att grundlägga bra matvanor för barnen, i anknytning till kursen ”Mat för små magar”?

Andra faktorer som påverkar föräldrarna till att grundlägga bra matvanor är bland annat böckerna de får från BVC, *Mat för spädbarn* (2005) och *Leva med barn* (2002). På ett BVC fick man boken *Mat för små barn* (2005) innan kurstillfället, vilket vore önskvärt på alla BVC, då föräldrarna kan läsa igenom boken och ställa frågor till kursledaren vid kurstillfället. Ytterligare viktiga faktorer är personalen som arbetar på BVC och på Öppna förskolan. De känner att de har tillräckliga kunskaper för att kunna stödja de föräldrar som de möter. De

anser att de får en bra vidareutbildning från sina respektive arbetsplatser, som är kopplat till kost. Personalen talar också om att man har ett bra samarbete mellan BVC och Öppna förskolan. Personalen på BVC och Öppna förskolan anser att det är många samtal om mat med föräldrarna. Att inta sin roll som förälder och klara av föräldraskapet kan vara förvirrande för många och kan leda till psykiska störningar hos barnet (Statens folkhälsoinstitut, 2001). Personalen på BVC och Öppna förskolan känner att det har ett gott samarbete och kan hjälpa föräldrarna, vilket skapar trygghet för föräldrarna.

För vidare forskning vore det intressant att få reda på vilka effekter kursen ”Mat för små magar” har gett på längre sikt hos barnen i Uddevalla kommun, eftersom man har haft kursen sedan år 1995? Har barnen i kommunen bättre matvanor än barn i andra kommuner? Har kursen bidragit till bättre folkhälsa med tanke på den ökade övervikten och fetman hos barn och ungdomar i samhället (Statens folkhälsoinstitut, 2005)?

Utvecklingsmöjligheter för ”Mat för små magar”

Då andelen kvinnor på kurserna är övervägande, finns det möjligheter att locka fler pappor om kurserna förläggs på kvällstid. Enligt kvinnorna i fokusgruppen på BVC skulle det vara önskvärt att förlägga kurserna på kvällstid, då valfriheten finns i familjen att välja rätt kursdeltagare. Det framkommer i Hushållningssällskapets egna utvecklingsmöjligheter att de har intresse i att utforma pappautbildningar. När det gäller Öppna förskolan var kvinnorna nöjda med att utbildningen hölls på dagtid. Dessa båda grupper har skilda behov. Det gäller både kurstiden på dygnet samt det som föräldrarna hade tagit fasta på under utbildningen. Kvinnorna i fokusgruppen på BVC ansåg att matlagingsdemonstrationen och smakproverna var det bästa på utbildningen, medan kvinnorna i fokusgruppen på Öppna förskolan tyckte att rekommendationerna var det viktigaste. Att målgruppsanpassa utbildningarna kan vara en lösning att fånga fler deltagare överlag samt möta grupperna utifrån deras önskemål och behov. Det kan på så vis stärka folkhälsoarbetet i kommunen och minska de sociala skillnaderna i samhället.

Vid observationstillfället var lokalen på det BVC under renovering och var för trång till det stora antalet av deltagare inklusive barn. Det bekräftades även av kvinnorna i fokusgruppen på BVC. För att kunna skapa en proffsig utbildning behövs en större lokal med tillgång till pedagogiska och audiovisuella hjälpmedel för att tillgodose alla föräldrar. Ett alternativ är att samla flera föräldrar på strategiska platser i Uddevalla kommun, där man kan tillhandahålla bättre utbildningslokaler för utbildning av det här slaget. Att hålla föreläsningar i dåliga lokaler med för många deltagare är en faktor som påverkar inläringen hos deltagarna. I det här sambandet kan man fråga sig vilken prioritet maten egentligen har, trots att man tillhandahåller bra föräldrautbildningar.

På enkätfrågan ”Tror du att utbildningen kommer att påverka familjens matvanor”? svarade 122 föräldrar ja på frågan. Det kan påvisa att föräldrarna har dåliga kunskaper om mat och matvanor eller att de är osäkra på hur man lagar barnmat. Det kan härledas till att behovet är stort hos föräldrarna att ha en matutbildning. I protokoll nr 34 från Livsmedelsverket (2003) konstaterades att det fanns ett stort behov av föräldrautbildningen ”Matstart”, enligt utvärderingar som Hushållningssällskapet hade gjort. ”Matstart” var ett rikstäckande projekt som bekostades av Jordbruksdepartementet och pågick under åren 2000-2003 på BVC. Målgruppen var nyblivna föräldrar och syftet var att utbilda dem i livsmedelskunskap och matlagning.

Det kom fram ur enkäterna och från fokusgrupperna att de önskade en uppföljning av utbildningen, när barnet hade blivit äldre. För att kunna täcka in alla områden i kursens syfte kan ett sådant alternativ vara lämpligt att genomföra. Dels för att dokumentera effekterna av de hade lärt sig på kursen samt stärka de föräldrar som fortfarande känner sig osäkra att laga egen barnmat. Resultatet kan mätas via en uppföljningsenkät utformad av Hushållningssällskapet Väst, där frågor angående den föregående utbildningen samt den aktuella kan besvaras av deltagarna. En mer kvantitativ enkät med fasta svarsalternativ kan rekommenderas för att underlätta bearbetningen av rådata.

7 Litteraturförteckning

- Brugård Konde, Å & Koctürk, T. (1998). Nya matvanor. *Vår Föda*, 3, 8-12.
- Bäck-Wiklund, M & Bergsten, B. (1997). *Det moderna föräldraskapet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dryden, G & Vos, J. (2001). *Inlärningsrevolutionen*. (K. Tängemark, Övers.). Finland: WS Bookwell. (Originalverket publicerad 1999).
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*. Umeå: Sociologiska Institutionen, Umeå universitet.
- Statens folkhälsoinstitut. (2001). *Föräldrastöd och spädbarns psykiska hälsa*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet.
- Foss Hansen, H. (2005). Choosing Evaluation Models. *Evaluation*, 11 (4), 447-462.
- Forssell, J. (2003). *Hushållsproduktion och föräldraledighet. Att tvätta och laga mat – med barn och utan barn*. Linköping: Tema Teknik och social förändring, Linköpings universitet.
- Gustafsson, L. H. & Folkhälsoinstitutet. (2002). *Leva med barn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.
- Göransson, A. (2003). *Matstart för invandrare*. Falköping: Forskningsstation Mösseberg.
- Jerkedal, Å. (2005). *Utvärdering - steg för steg*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.
- Karlsson, O. (1999). *Utvärdering – mer än en metod*. Stockholm: Norstedts.
- Koçtürk, T. (1999). *Kartläggning av matvanor*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Koçtürk, T. (2000). Kulturkompetens. *Vår Föda*, 1, 30-31.
- Livsmedelsverket & Socialstyrelsen. (1993). *Invandrarnas matkulturer*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (1997). Svenska näringsrekommendationer. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2003). *Protokoll nr 34 fört vid möte med Expertgruppen för pediatrik nutrition*.
http://www.slv.se/upload/dokument/Om_oss/Expertgrupper/Peanut/Protokoln34sept03.pdf
2006-06-08
- Livsmedelsverket. (2005). *Mat för spädbarn - råd och inspiration till föräldrar*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Livsmedelsverket. (2006). *Behöver barnen berikade produkter?*.
http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=8382 2006-04-26
- Lätt för svenskar att ta efter sina invandrade partners matkulturer. (1998). *Vår Föda*, 3,13.

Patel, R & Davidsson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Lund: Studentlitteratur.

Semper. (2005). *Barnmatsboken*. Sundbyberg.

Statens folkhälsoinstitutet. (2005). *Folkhälsopolitisk rapport*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper*. Lund: Studentlitteratur.

Anteckningar från observationen den 29/1-06

Barnmatsutbildning ”Mat för små magar”

Utbildare: matkonsult Cecilia Corin från Hushållningssällskapet Väst

Plats: BVC i Uddevalla

Tid: 10:00-12:00

Uppskattningsvis deltog 10-15 föräldrar med barn på utbildningen. Lokalen upplevdes alldeles för liten i förhållande till gruppens storlek. Kursledaren hade med sig råvaror och verktyg för att kunna genomföra utbildningen.

Matlagningsdemonstrationen och smakprov

Kursledaren lagade fyra rätter totalt under utbildningen. Kursledaren började med att koka morötter och palsternacka som sedan mixades till en puré. Under tiden som kursledaren talade kokades en kycklingfilé som sedan revs på ett rivjärn. Den rivna kycklingfilén mixades till en puré, som smaksattes med Garam Masala. Efter pausen på 15 minuter lagade kursledaren de två andra rätterna, som var köttfärssås och en fiskgryta på lax, båda i kokt form. Alla rätter som kursledaren lagade fick föräldrarna och barnen smaka på om de ville. Kursledaren lade upp maten i små pappersformar på en bricka, som kursledaren gick runt i församlingen och bjöd på.

Information

Under hela utbildningen talade kursledaren om rekommendationer för barnen, gav råd och tips om matlagning till barnen på enkelt sätt. Kursledaren visade även knep med de redskap som kursledaren hade med sig, t ex lägga en potatissticka under kastrullen när det ska sjuda. Kursledaren talade även om barnmat på burk, matvanor, allergier, hälsa och vikten av att ha en positiv inställning till maten när barnen ska börja äta.

Dokumentation

Var och en av föräldrarna fick välja en av tre dokumentationer som kursledaren hade med sig. Om de önskade fler fick de köpa för 20 kronor styck. Kursledaren förklarade innehållet av dokumentationen för föräldrarna, då de var olika i sin utformning. Två av häftena var ganska snarlika, då de innehöll information och matlagning, rekommendationer, tips och råd och recept. Ett häfte innehöll bara recept. Utbildningen avslutades med att föräldrarna fick fylla i en utvärdering med synpunkter på kursen.

Vad sa kursledaren egentligen på utbildningen?

Här nedan följer det som har vi har tagit fasta på i utbildningen, som kända deltagande observatörer.

- Bröstmjolk är tillräcklig näring till barn under sex månader.
- Smakprov av puré och gröt rekommenderas tidigast från fyra månader. Purén kan göras bland annat på potatis, morötter och palsternacka, vilka kokas mjuka i vatten och mixas sedan till lös puré, eftersom barnet är van vid flytande kost. Ju äldre barnet blir desto fastare kan man göra purén. Puréerna ska tillagas utan salt det första levnadsåret, eftersom njurarna är känsliga hos spädbarn. Från ett års ålder kan man salta lätt vid tillagningen.

- Spädbarn behöver extra fett då det tredubblar sin storlek på ett år. Fettet behövs även till de fettlösliga vitaminerna (A och D) samt till aminosyror. En bra regel är 1-1½ matsked extra fett per dag i form av olja eller matfett.
- Ett bra tips att introducera nya smaker en i taget.
- Kom ihåg att barn reagerar olika på mat!
- Vid amning kan man byta ut en måltid efter sex månader.
- Mjölks- och mjölkprodukter i små mängder kan introduceras från sex månaders ålder. Vänj barnen helst vid naturella produkter såsom naturlig yoghurt och fil. En sparsam användning rekommenderas dock första året.
- Introduktion av kött bör inte ske innan fem månaders ålder och för fisk/ägg gäller sex månader.
- Charkprodukter har högt saltinnehåll och bör inte serveras innan ett års ålder. Det finns dock undantag som leverpastej och blodpudding, där det rika järninnehållet stimulerar upptaget av vitamin C, vilket är viktigt att barn får tillräckligt av.
- Undvik att servera mat med stekytor till barn under ett år.
- Det är bra att strukturera upp hur barnet ska äta desto tidigare desto bättre, för att skapa en bra måltidsordning senare i livet.
- Undvik att använda rödbetor, spenat, mangold och stora bladgrönsaker första året, eftersom dessa innehåller nitrit. Var uppmärksam vid intag av rabarber, citrusfrukter, kiwi och jordgubbar, där allergiska reaktioner kan uppstå.
- Det är bra att introducera och uppmuntra till att prova nya smaker och konsistenser innan barnet blir två år. Därefter kan det bli svårare att introducera nya maträtter till barnet.
- När barnet börjar äta förändras avföringen, vissa får förstoppning eller diarréer. Vid långvariga besvär uppsök läkare. I vissa fall kan det vara celiaki som barnet har drabbats av. Att introducera gluten när man ammar kan leda till att barnet löper mindre risk att få celiaki.
- Gröt och välling får inte serveras mer än tre gånger per dag när barnet har börjat äta.
- Stora mängder av fullkorn tål inte barns magar, var försiktig med det.
- Konserveringsmedel finns inte i barnmat, då det är förbjudet enligt Livsmedelslagen.
- Fördelar att laga puréer hemma:
 - Billigare (1/2 priset)
 - Slipper att sortera sopor
 - Smakar bättre
 - Gemensamma måltider
 - Barn har vuxna som förebild vid matbordet
 - Kan tillaga likadan mat med viss anpassning

Synpunkter på utbildningen "Mat för små magar"

Kursdag: _____ Barnets ålder vid kurstillfället: _____ mån

Föräldrarnas ålder: _____

Barn tidigare: Ja () Nej () Om ja, hur gamla? _____

Fungerade inbjudan bra? Ja () Nej ()

Har kursen motsvarat din förväntningar? Ja () Nej ()

Vad var speciellt bra?

Vad saknade du?

Var matlagingsdemonstration och provsmakningar bra inslag? Ja () Nej ()

Är det värdefullt att få dokumentation? Ja () Nej ()

Är det något du saknar i dokumentationen? Ja () Nej ()

Om ja, vad saknar du? _____

Tror du utbildningen kommer att påverka familjens matvanor? Ja () Nej ()

Varför/varför inte? _____

Någon matfråga du inte fick svar på? Ja () Nej ()

Om ja, vilken?

Något du vill tillägga? _____

Tack för hjälpen!

Matkonsulterna, Hushållningssällskapet, Box 17, 461 21 Vänersborg
Tel 0521-72 55 61 Mobil 070-63 22 344 (Cecilia), Fax 0521-72 55 99, www.hush.se/pno

Frågor till fokusgrupp

Presentation av oss och deltagarna samt studiens syfte.

Vad kommer ni ihåg av kursen?

Vad har ni tagit vara på i kursen?

Vilka delar i kursen tycker ni var bäst respektive sämst?

Hur kom ni i kontakt med kursen?

Vad anser ni om kursens tid när det gäller tiden på dygnet och antal timmar som kursen varade?

Stämna av med var och en av deltagarna så att alla har fått chansen att uttala sig och känner sig nöjda.

Kriterier för urval av fokusgrupps deltagare för Öppna förskolan den 18 april 2006

Vi är två kostekonomstudenter som heter Therese Petersson och Marie Wuollet som studerar på Göteborgs universitet, Institutionen för hushållsvetenskap. Vi läser sista termin på den 3-åriga utbildningen och den avslutas med ett examensarbete på 10 poäng, vilket ärendet gäller.

Vi har fått ett uppdrag av Cecilia Corin, matkonsult på Hushållningssällskapet i Vänersborg och folkhälsosekreteraren Ylva Bryngelsson på Uddevalla kommun att göra en utvärdering av utbildningen "Mat för små magar" för år 2005 som har hållits på BVC och på Öppna förskolan i kommunen.

Då utbildningen på Öppna förskolan inte är utvärderad via enkäter, som delas ut efter varje kurstillfälle från Cecilia, skulle det vara intressant för oss att genomföra en fokusgruppsintervju på Öppna förskolan den 18 april 2006 för att även fånga deras synpunkter på utbildningen.

Fokusgruppsintervjun går till så här att en moderator, Therese eller Marie, styr och leder samtalet kring ett förutbestämt ämne, här utvärderingen av "Mat för små magar". Deltagarna diskuterar kring frågorna med minimal inblandning av moderatorn. Det är den sociala interaktionen mellan deltagarna som intresserar oss. En assistent, Therese eller Marie, medverkar i rummet vars syfte är att observera och anteckna dialogen utan att blanda sig i samtalet. Samtalet spelas in på en bandspelare och analyseras och tolkas av oss. Etiska aspekter gällande konfidentialitet utlovas från oss då informationen sparas och skyddas. Huruvida informationen skyddas mellan deltagarna kan vi inte garantera.

För att kunna genomföra detta ber vi Er om hjälp att kontakta 6 personer som har genomgått kursen "Mat för små magar" via Hushållningssällskapet våren 2005. Alla deltagare i fokusgruppen ska vara invandrarföräldrar.

Vid kontakten poängtera vikten av att lämna återbud i god tid eller hitta en ersättare. Antal deltagare i fokusgruppen måste minst vara 4 personer annars går det inte att genomföra fokusgruppen.

Det är viktigt att deltagarna ska kunna samtala med varandra, då vissa etniciteter inte tål varandra. I sådana fall fyller inte fokusgruppsintervjuer någon funktion.

Vi behöver också en tolk/tolkar som kan översätta till svenska.

Fokusgruppsintervjun pågår cirka 1 timme med en fikapaus efter sessionen.

Vi skulle önska att barnen inte medverkar på fokusgruppsintervjun, då deltagarna kan bli okoncentrerade.

Vilken tid på dagen anpassas efter deltagarnas önskemål och Era. Då Ni har erfarenhet från småbarnsföräldrars tidsschema får Ni bestämma en lämplig tid på dagen som skulle passa dem.

Det skulle vara bra om vi kunde genomföra fokusgruppsintervjun hos Er i en lokal på Öppna förskolan, där invandrarföräldrarna känner sig hemma i miljön. Lokalen ska vara trevlig i sitt utformande och inte stor, gärna utan störande ljud och bilder.

Gällande allt praktiskt som uppkommer vid fokusgruppsintervjun kan vi diskutera närmare tillfället.

För övriga frågor vänligen ring eller e-mejla till:

Therese Petersson
Tfn: XXX
E-post: XXX

Marie Wuollet
XXX
XXX

Med Vänliga Hälsningar

Therese Petersson

Marie Wuollet

Kriterier för urval av fokusgrupps deltagare den 20 april 2006

Vi är två kostekonomstudenter som heter Therese Petersson och Marie Wuollet som studerar på Göteborgs universitet, Institutionen för hushållsvetenskap. Vi läser sista termin på den 3-åriga utbildningen och den avslutas med ett examensarbete på 10 poäng, vilket ärendet gäller.

Vi har fått ett uppdrag av Cecilia Corin, matkonsult på Hushållningssällskapet i Vänersborg och folkhälsosekreteraren Ylva Bryngelsson på Uddevalla kommun att göra en utvärdering av utbildningen "Mat för små magar" för år 2005 som har hållits på BVC och på Öppna förskolan i kommunen.

Med anledning av vi kontaktade Er på Barnavårdscentralen är att vi skulle vilja genomföra en fokusgruppsintervju hos Er den 20 april 2006 för att dokumentera effekterna från kursen "Mat för små magar" hos föräldrarna.

Fokusgruppsintervjun går till så här att en moderator, Therese eller Marie, styr och leder samtalet kring ett förutbestämt ämne, här utvärderingen av "Mat för små magar". Deltagarna diskuterar kring frågorna med minimal inblandning av moderatorn. Det är den sociala interaktionen mellan deltagarna som intresserar oss. En assistent, Therese eller Marie, medverkar i rummet vars syfte är att observera och anteckna dialogen utan att blanda sig i samtalet. Samtalet spelas in på en bandspelare och analyseras och tolkas av oss. Etiska aspekter gällande konfidentialitet utlovas från oss då informationen sparas och skyddas. Huruvida informationen skyddas mellan deltagarna kan vi inte garantera.

För att kunna genomföra detta ber vi Er om hjälp att kontakta 6 personer som har genomgått kursen "Mat för små magar" via Hushållningssällskapet våren 2005.

Vid kontakten poängtera vikten av att lämna återbud i god tid eller hitta en ersättare. Antal deltagare i fokusgruppen måste minst vara 4 personer annars går det inte att genomföra fokusgruppen.

Fokusgruppsintervjun pågår cirka 1 timme med en fikapaus efter sessionen.

Vi skulle önska att barnen till föräldrarna inte medverkar på fokusgruppsintervjun, då deltagarna kan bli okoncentrerade.

Vilken tid på dagen anpassas efter deltagarnas önskemål och Era. Då Ni har erfarenhet från småbarnsföräldrars tidsschema får Ni bestämma en lämplig tid på dagen som skulle passa dem.

Det skulle vara bra om vi kunde genomföra fokusgruppsintervjun hos Er i en lokal på Barnavårdscentralen, där föräldrarna känner sig hemma i miljön. Lokalen ska vara trevlig i sitt utformande och inte stor, gärna utan störande ljud och bilder.

Gällande allt praktiskt som uppkommer vid fokusgruppsintervjun kan vi diskutera närmare tillfället.

För övriga frågor vänligen ring eller e-mejla till:

Therese Petersson
Tfn: XXX
E-post: XXX

Marie Wuollet
XXX
XXX

Med Vänliga Hälsningar

Therese Petersson

Marie Wuollet

Telefonintervju med distriktsköterskan på BVC/öppna förskolan i Uddevalla om kursen ”Mat för små magar”

- Vad får man som förälder för information om mat från BVC innan man går på kursen?

- Får föräldrarna någon dokumentation från BVC om mat? Om ja, när i så fall?

- Hur går det till när man bjuder in föräldrarna till kursen?

- Är det rätt föräldrar som deltar på kursen?

- Vad har du för kunskaper i näringslära/nutrition?