



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Att undervisa om kost och hälsa, eller om mat och hälsa?

Frida Persson
Elin Svensson

C- Uppsats:15 hp

Program: Lärarprogrammet, inriktning hem- och konsumentkunskap

Nivå: Grundnivå

Termin/år: Augusti 2011

Handledare: Helena Åberg

Examinator: Marianne Pipping Ekström



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Titel: Att undervisa om kost och hälsa, eller om mat och hälsa?

Författare: Frida Persson, Elin Svensson

Uppsats: C- uppsats

Program/kurs: Lärarprogrammet, inriktning hem- och konsumentkunskap

Nivå: Grundnivå

Handledare: Helena Åberg

Examinator: Marianne Pipping Ekström

Antal sidor: 43

Termin/år: Augusti 2011

Nyckelord: Undervisning, ämnesintegrerad undervisning

Sammanfattning

I bakgrunden presenteras olika definitioner på våra val av begreppen kost, mat och hälsa. Andra områden som tas upp är hur folkhälsan förhåller sig i Sverige och vad ämnesintegrerad undervisning kan leda till i utvecklingssyfte för elever. Den nuvarande kursplanen, Lpo 94, och den nya kursplanen, Lgr 11, presenteras för hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa och hur de behandlar kost, mat och hälsa. Syftet är dels att undersöka hur lärare i hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa diskuterar om sin egen och andras undervisning om kost och hälsa men också undersöka om det finns något samarbete mellan dessa två ämnen. Den metod som används för att besvara syftet är kvalitativa intervjuer med åtta verksamma lärare, fyra i vardera ämne.

I resultatet presenteras svaren på våra intervjufrågor som är indelade i fyra olika teman där det viktigaste av lärarnas svar sammanställs och kommenteras. Somliga frågor är utformade i tabellform för att lättare kunna se och urskilja svaren. Resultatet visar att lärarna i de båda ämnen, undervisar om de fysiologiska aspekterna kring kost och hälsa som exempelvis näringslära. Ingen av lärarna som deltar i undersökningen samarbetar men de anser att ett samarbete kan leda till att eleverna förstår sambandet bättre mellan de båda ämnen samt att de får en djupare kunskap.

Innehållsförteckning:

1. Inledning.....	4
2. Bakgrund.....	5
2.1 Kost- och hälsorelaterade ord i skolans kursplaner.....	5
2.1.1 Kost.....	6
2.1.2 Mat.....	6
2.1.3 Hälsa.....	6
2.2. Kost, mat och hälsa i styrdokumentet för hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa.....	9
2.2.1. Lpo 94, hem- och konsumentkunskap.....	9
2.2.2. Lpo 94, idrott och hälsa.....	10
2.2.3. Lgr 11, hem- och konsumentkunskap.....	11
2.2.4. Lgr 11, idrott och hälsa.....	12
2.3. Nationella utvärderingen, 2003.....	13
2.4. Ämnesintegrerad undervisning.....	15
3. Syfte.....	15
3.1. Frågeställningar.....	16
4. Metod.....	16
4.1. Urval.....	17
4.2. Genomförande.....	17
4.3. Materialbearbetning och analys.....	18
4.4. Etiska principer.....	18
5. Resultat.....	19
5.1. Lärarnas undervisning om kost och hälsa.....	19
5.2. Kännedom om varandras undervisning om kost och hälsa.....	23
5.3. Tankar om elevers påverkan om undervisning om kost och hälsa.....	24
5.4. Tankar kring samarbete om kost och hälsa.....	27
6. Diskussion.....	32
6.1. Metoddiskussion.....	32
6.2. Svar på frågeställningar.....	32
6.3. Kost, mat och hälsa.....	33
6.4. Lärarnas undervisning om kost och hälsa.....	34
6.5. Lärarnas syn på ett samarbete.....	35
6.6. Slutsats.....	37
Referenser	
Bilagor 1-3	

1. Inledning

Vi är två blivande lärare i hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa som är mycket intresserade av kost och hälsa. Under våra fyra år på lärarutbildningen har vi läst om kost och hälsa i båda ämnen. Vårt intresse har växt under utbildningens gång och därför är vi angelägna om att ta reda på hur lärarna i dessa ämnen bedriver sin undervisning om kost och hälsa. Detta är något vi kommer att ha god användning för när vi själva skall ut och undervisa barn och ungdomar. Vi hoppas på att få inspiration av de lärare som kommer delta i vår undersökning för att sedan själva kunna utforma vår undervisning på bästa sätt, både för vår egen och för elevernas skull.

Kost och hälsa engagerar idag människor i stora delar av samhället. Det finns ett flertal TV-program, tidningar samt reklam som handlar om kost och hälsa. Dessa medier förmedlar budskap om hur vi skall äta och leva för att uppnå en sundare livsstil. Exempel på detta är TV-programmet ”Du är vad du äter” med programledaren Anna Skipper som vill få människor att leva ett sundare liv, samt hälsotidningar som exempelvis ”Topphälsa” som också vill få läsarna att uppnå en god hälsa. Barn och ungdomar blir dagligen påverkade av olika kost- och hälsobudskap från diverse medier såsom reklam i TV. Vi har en föreställning om att livsmedelsföretagen marknadsför sina produkter så att de skall framstå som bra för hälsan. Hillevi Prell, lektor vid Göteborgs Universitet, skriver i sin avhandling från 2010 bland annat om reklam riktad mot barn och ungdomar samt om kost. Undersökningen visar att reklamen vill påverka konsumenternas känslor, vilket blir tydligt när personerna i Marabou-reklamen blir glada av att äta choklad (Prell, 2010). Med alla valmöjligheter i dagens samhälle blir det svårt för barn och ungdomar att veta vilka val de skall göra för att uppnå en god hälsa. Av denna anledning är det viktigt för oss som blivande lärare att se hur vi skulle kunna undervisa om kost och hälsa för att ge eleverna möjligheter att uppnå en god hälsa. Vår uppgift som lärare är inte att säga till eleverna vad som är rätt eller fel, utan vi vill erbjuda eleverna verktyg för att de ska kunna göra medvetna val.

I den nya läroplanen för grundskolan, Lgr 11, (Skolverket, 2011) står det bland annat om ämnesövergripande undervisning och att detta skall bidra till en djupare kunskap hos eleverna. Därför anser vi att det är något man som lärare skall sträva efter. I den nuvarande kursplanen, Lpo 94, samt i den nya Lgr 11, framgår det att hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa är de ämnen som har störst ansvar för undervisning om kost och hälsa, vilket finns i tabell 1 och två på sidan 7. Kursplanerna i dessa ämnen har mål som liknar varandra som rör kost, mat och hälsa. På grund av att målen liknar varandra tror vi att det finns chans för att det sker ett dubbelarbete i undervisningen om kost och hälsa. För oss innebär ett dubbelarbete att lärarna går igenom samma saker och med samma perspektiv. Ett samarbete lärarna emellan tror vi skulle kunna ge eleverna ett helhetstänkande samt förstå sambandet bättre mellan de olika ämnena i skolan, om de blir undervisade inom samma områden fast ur olika perspektiv. Eftersom båda ämnen har mål i kursplanen som berör kost och hälsa, vill vi se om lärare ute i skolorna samarbetar men även undersöka hur de ser på ett samarbete mellan dessa två ämnen gällande undervisning om kost och hälsa.

För att finna svar på våra frågor skall vi gå ut till verksamma lärare och intervjua dem om deras undervisning om kost och hälsa. Med hjälp av resultatet från intervjuerna och tidigare forskning hoppas vi kunna finna svar på våra frågeställningar.

2. Bakgrund

I detta avsnitt är vår avsikt att ge oss själva samt läsaren ett vetenskapligt underlag för vår studie.

2.1. Kost- och hälsorelaterade ord i skolans kursplaner

Vi har valt att studera kursplanerna i läroplanen för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet, både den nuvarande kursplanen, Lpo 94 och den nya kursplanen, Lgr 11, för att undersöka vilka begrepp som används gällande kost och hälsa. De ord vi fokuserar på är sådana begrepp som är kopplade till kost och hälsa som mat, måltider, hälsa, social hälsa, gemenskap, psykisk hälsa, välbefinnande, fysisk hälsa, fysisk aktivitet, rörelse samt motion.

I Lpo 94 fann vi inte något av de begrepp som vi sökte efter i följande ämnen: bild, engelska, svenska, matte, språk, teknik, slöjd, samhällskunskap, religion, historia samt geografi. I biologi, fysik, kemi och musik fann vi orden hälsa, motion och social gemenskap ett fåtal gånger.

Tabell 1. Förekomsten av de begrepp som vi valde att söka efter i Lpo 94 för hem- och konsumentkunskap, HK, samt idrott och hälsa, IDH.

	Kost	Mat	Måltider	Hälsa	Social Hälsa, Gemen- Skap	Psykisk Hälsa, Välbefi- nnande	Fysisk Hälsa	Fysisk Aktivitet	Rörelse	Motion
HK	0	4	6	10	6	3	0	1	0	0
IDH	0	1	0	18	5	6	5	12	9	7

I Lgr 11 var det i bild, engelska, svenska, matte, teknik, språk samt slöjd som begreppen inte förekom i ämnens kursplaner. Social gemenskap, hälsa och mat förekom i kursplanerna för musik, biologi, fysik, kemi, geografi, historia, religion och samhäll.

Tabell 2. Förekomsten av de begrepp som vi valde att söka efter i Lgr 11 för HK samt IDH.

	Kost	Mat	Måltider	Hälsa	Social Hälsa, Gemen- Skap	Psykisk Hälsa, Välbefi- nnande	Fysisk Hälsa	Fysisk Aktivitet	Rörelse	Motion
HK	0	5	10	7	2	3	0	0	0	0
IDH	1	0	0	16	0	2	0	2	18	0

I vår undersökning har vi valt att använda oss av begreppen kost och hälsa som övergripande begrepp. Nedan följer en beskrivning av vad begreppen innebär. Vi har också valt att beskriva begreppet mat eftersom det är vanligt förekommande i kursplanerna. Under arbetets gång har vi konstaterat att vi hade kunnat använda oss av begreppet mat istället för kost.

2.1.1. Kost

Marianne Ekström skriver i sin avhandling *Kost, klass och kön* (1990) om kost. Hon delar upp kostbegreppet i två olika aspekter: ”i den ena vinklingen är kost relaterad till hälsoaspekter; kost och hälsa. Den andra infallsvinkeln rör kulturella aspekter om kost; kost och kultur” (Ekström, 1990, s 31). Ekström relaterar kost och hälsa till kostens fysiologiska betydelse för kroppen. SOU definierar, enligt Ekström (1990), begreppet kost och hälsa som kostens påverkan på kroppen. Det handlar om sjukdomar samt vad socker, fett och övriga näringsämnen kan ge för konsekvenser på kroppen då det gäller tandhälsa, hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet, järnbrist och vissa typer av cancer. Enligt Ekström står det i *Vår föda*, att det stora problemet förr i tiden var att människor blev sjuka och drabbades av förtidig död på grund av brist på mat, medan det nu är överkonsumtionen av mat och dryck som resulterar i att människor blir sjuka och dör i förtid (ibid s. 32). Ekström skriver även om kost och kultur ur ett sociokulturellt perspektiv. Där tar hon upp tre olika perspektiv av kost och kultur där det första står för att kost är en gemensam företeelse världen över. Det andra perspektivet handlar om kost som symbol, antingen som tillhörighet eller något som skapar klasskillnader, det tredje perspektivet står i sin tur för maktrelationerna mellan män och kvinnor. Dessa komponenter förtydligar att kost är mycket mer än att tillfredsställa kroppens behov av näring (ibid s. 38- 39).

2.1.2. Mat

Maten har en betydelse för skapandet av den egna identiteten. Fishler (1988, s. 275) skriver att maten skapar en människas identitet beroende på vilken mat hon eller han väljer att äta men även att valet av mat formar människan socialt, psykologiskt och biologiskt. Fishler beskriver att människans relation till mat är multidimensionell på grund av att den är psykologisk, kulturell, kognitiv, individuell och kollektiv. Han poängterar att dessa olika faktorer är en anledning till att människans identitet är så starkt kopplad till vad hon eller han äter (ibid s.277). Fishler talar vidare om att du är vad du äter eftersom maten underhåller de biokemiska organismerna i kroppen och ger oss energi som vår kropp i sin tur förbrukar (s.279).

Hur familjer och barn funderar kring mat och måltider i ett kulturellt perspektiv är någonting som Inger, M., Jonsson tar upp i sin doktorsavhandling *Family meal experience* (2004). I avhandlingen tar Jonsson bland annat upp både etniska och kulturella aspekter kopplade till mat. Hon poängterar att mat har en stor betydelse för människors behov av att tillhöra en speciell grupp samt att både etnicitet och mat är viktiga faktorer för människans individuella identitet (ibid s. 37, 38). Jonsson förklarar vidare att mat inte bara är någonting vi stoppar i munnen utan att mat har en betydelse för våra sinnen samt en kulturellt och symbolisk betydelse (ibid s. 39).

2.1.3. Hälsa

Hälsa är ett ord som används i många sammanhang. Korp (2004, s. 10) inleder sin bok *Hälsopromotion* med att diskutera det hälsopromotiva kunskaps- och verksamhetsområdet, där han nämner att hälsopromotion bör ses som en diskurs. Enligt Korp skapas en diskurs av individer i ett speciellt sammanhang som talar på ett visst sätt och som har samma uppfattning om någonting. Det kan även uppstå konflikter mellan olika diskurser. Begreppet hälsa får därmed olika betydelse beroende på vilken diskurs man befinner sig i, vare sig det är i sjukvården, skolan eller på en middagsbjudning. Brülde och Tengland (2003, s. 170) har tagit fram sex olika förslag på definitioner av hälsa (ibid s. 180). Nedan följer en beskrivning av de

fyra första definitionerna. De två sista kommer inte att beskrivas eftersom dessa tar upp samma saker som de tidigare och vi väljer därför avgränsa oss till de fyra första definitionerna av ordet hälsa.

Tabell 3. Fyra definitioner på hälsa enligt Brülde och Tegland (2003).

Hälsa som klinisk status:	Att vara frisk från sjukdom (s. 183).
Hälsa som funktionsförmåga:	Att en person ”fungerar, väl eller normalt, såväl fysiskt, psykiskt och socialt” (s. 195).
Hälsa som välbefinnande:	Avgörs beroende på hur personens välbefinnande kontra icke välbefinnande är, om en person är positiv till sig själv och sitt liv eller ej (s. 243).
Hälsa som balans:	Om en person har förmågan att göra och uppnå det hon/han vill (s. 250).

Världshälsoorganisationen tog år 1948 fram definitionen av att hälsa innebar; ”Ett fullständigt tillstånd av fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart avsaknad av sjukdom eller funktionshinder” (WHO, 2005).

År 1986 höll Världshälsoorganisationen den första internationella konferensen om hälsopromotion, den ägde rum i Ottawa, Kanada, *Ottawa charter for health promotion*. Syftet med konferensen var att ta fram åtgärder för att alla människor skulle uppnå en bra hälsa. WHO ville utveckla en hälsofrämjande livsstil där individerna skulle få möjlighet till att ta kontroll över samt förbättra sin hälsa. Målet var att alla skulle kunna uppnå ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. De ansåg att ”fred, tak över huvudet, utbildning, mat, inkomst, ett stabilt ekosystem, hållbara resurser, social rättvisa och rättvisa” (WHO, 1986, s. 1) var förutsättningar för att en individ skall uppnå en god hälsa. Under konferensen formulerades fem punkter för att främja ett hälsosammare samhälle:

1. skapa en hälsoinriktad samhällspolitik
2. skapa stödjande miljöer för hälsa
3. stärka möjligheterna till insatser på lokal nivå
4. utveckla personliga färdigheter
5. förnya hälso- och sjukvården (citerat av Korp, 2004, s. 21).

Framtidens folkhälsa är inte bara regeringens och riksdagens ansvar utan alla människors ansvar, vilket var ledande ord i *Folkhälsopolitisk rapport, 2010, framtidens folkhälsa - allas ansvar* (Folkhälsoinstitutet, 2010 a). Regeringen gav i uppdrag till Folkhälsoinstitutet, Fhi, att ta fram denna rapport med olika mål och motiv för att skapa en bättre folkhälsa i Sverige. I nuläget har folkhälsan i Sverige förbättrats och medellivslängden har blivit högre. Samtidigt så har det uppstått en stor skillnad mellan människors hälsotillstånd. De som har sämre hälsa är lågutbildade, låginkomsttagare, kvinnor, personer med utländsk bakgrund samt personer med någon funktionsnedsättning. Olika svenska studier visar även att risken för dödligheten är 30 procent större hos barn och ungdomar som kommer från ekonomiskt svaga grupper till skillnad från ekonomiskt starka grupper. Fhi menar att en god hälsa påverkas av

levnadsvanor, livsvillkor och personers egna val. Enligt Fhi bör folkhälsan förbättras för att minska risken för de vanligaste folkhälsosjukdomarna som cancer, hjärt- och kärlsjukdomar och psykisk ohälsa. De menar vidare att en bättre folkhälsa kan ge mer besparingar eftersom ohälsa kostar samhället minst 120 miljarder per år (Fhi, 2010 a, s. 9, 34) Fhi delar in folkhälsan i tre följande målområden; ”Goda livsvillkor, Hälsöfrämjande livsmiljöer och levnadsvanor, Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel” (ibid s. 8). Syftet med denna uppdelning är att ge regeringen en helhet och bättre överblick över vad som behöver prioriteras i de olika områdena. De vill även satsa på folkhälsan inom arbetet på lokal och regional nivå samt klargöra uppgifterna för de aktörer som har störst påverkan på framtidens folkhälsa (ibid s. 10). Mellan 2004-2009 hade det inte skett några förbättringar av de två första målområdena, men däremot kunde de se en positiv utveckling på det tredje målområdet under samma period. Fhi skriver att ”Varje enskild medborgare kan göra insatser för sin egen och andras hälsa i rollen som konsument, i rollen som förebild och i rollen som medmänniska” (ibid s. 158).

Folkhälsoinstitutet skrev år 2010 en sammanfattning om skolbarns hälsovanor med syftet att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som anses vara viktiga för barns hälsa. Målgruppen var ungdomar i 13-19-års åldern. Denna undersökning har genomförts vart fjärde år sedan 1985/86 i drygt 40 länder. Folkhälsoinstitutet ville även följa hälsoutvecklingen i Sverige och jämföra den med andra deltagande länder. Folkhälsoinstitutet organiserade en hälsovecka i april 2010 kring matvanor och fysisk aktivitet i syfte att främja fysisk aktivitet och bra matvanor hos allmänheten. Det framkom att frukt och grönsakskonsumtionen har ökat genom åren och att minskningen av sötsaker och läskkonsumtion verkar fortsätta. De skillnader som man kunde se i ungdomsåren och som även visade sig i vuxen ålder, var att tjejer åt mer frukt och grönt och att killar drack mer läsk och åt mer sötsaker. Denna undersökning visade dock en positiv trend i skolbarns hälsovanor (Folkhälsoinstitutet, 2010 b).

Den 6 november, 2003, fick Livsmedelsverket och Folkhälsoinstitutet i uppdrag av regeringen att med hjälp av olika styrgrupper, ta fram en handlingsplan för att skapa en bättre hälsa hos befolkningen i Sverige. Syftet med handlingsplanen var att genom fysisk aktivitet och goda matvanor, främja en bättre hälsa (Folkhälsoinstitutet, 2005). Maria Rosén, magister i pedagogik, var en av personerna i Livsmedelsverkets projektgrupp som fick i uppdrag att skapa grund för en handlingsplan som skulle vara ett underlag för att öka fysisk aktivitet och goda matvanor hos befolkningen. Myndigheterna ville ha svar på frågor som handlade om hur mycket det undervisades om hälsa och mat i skolan och hur mycket blivande lärare fick lära sig om detta på lärarutbildningen. Detta resulterade i att Rosén (2004) skrev rapporten ”Mat och hälsa i undervisningen, skolan och lärarutbildningen”. Rapporten visar resultat från en utredning av undervisning om mat och hälsa i grundskolan, gymnasieskolan, universitet och högskola. För att samla in information gjorde Rosén dokumentanalyser av olika styrdokument samt intervjuade skolpersonal. Det som Rosén kom fram till var att undervisning i mat och hälsa bedrivs i hem- och konsumentkunskap samt i idrott och hälsa i grundskolan. På gymnasiet bedrivs undervisning i mat och hälsa inom idrott och hälsa men omfattningen är dock inte så stor. I hem- och konsumentkunskap ingår mat och hälsa som en speciell del av undervisningen. Svagheten är att ämnet endast utgör 0,75 procent av den totala undervisningstiden i grundskolan och har därför inte så stort utrymme. Rosén anser att hem- och konsumentkunskap bör få fler timmar i skolan för att kunna bedriva en så bra undervisning i mat och hälsa som möjligt. En ökning från 0,75 procent till 3 procent är vad Rosén rekommenderar. Dessutom kom hon fram till att mat- och hälsoundervisningen bör förstärkas i grundskolan och gymnasieskolan (Rosén, 2004).

2.2. Kost, mat och hälsa i styrdokumenterna för hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa.

Skolan skall ansvara för att varje elev efter genomgången grundskoleutbildning, skall ha fått kunskaper om och förståelse för vilken betydelse ens livsstil har för hälsan, miljön och samhället (Skolverket, 2011 d). Detta gäller övergripande för hela skolväsendet och betyder att alla lärare skall arbeta för det. I kursplanerna tydliggörs det att hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa skall bidra med den största delen av undervisning gällande kost och hälsa. Timplanen i grundskolan är ett direktiv för minst antal garanterade timmar lärarledd undervisning inom varje ämne. Timplanen för respektive ämne är; 180 timmar för hem- och konsumentkunskap och 500 timmar för idrott och hälsa (Skolverket, 1998).

I och med att den nya kursplanen, Lgr 11, träder i kraft HT 2011, kommer vi att skriva om både Lgr 11 och den nuvarande kursplanen, Lpo 94. Anledningen till detta är att lärarna i dagsläget arbetar efter Lpo 94, samtidigt som de har börjat sätta sig in i Lgr 11. Vi kommer inte att presentera hela kursplanen och alla betygskriterier utan vi har valt att avgränsa oss till det som handlar om kost, mat och hälsa. Vi kommer, oavsett om det gäller Lpo 94 eller Lgr 11, först att beskriva ämnens syfte, därefter skiljer sig framställningarna åt. I Lpo 94 beskrivs målen som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret (Skolverket, 2000, s. 24), medan Lgr 11:s upplägg ser annorlunda ut. Där beskrivs centralt innehåll för ämnesområdet som stämmer överens med vårt undersökningsområde följt av kunskapskraven. I Lgr 11 kommer eleverna att betygsättas med A, B, C, D, E, F eller streck till skillnad från Lpo 94, där eleverna betygsätts Mycket väl godkänd, Väl godkänd, Godkänd eller Icke Godkänd. Kunskapskraven kommer att presenteras i ordningen E (godkänt) till A (det bästa). Vi kommer endast att beskriva betygen E och A på grund av att de andra betygen tar upp samma punkter men med en ökad kunskapsnivå. De begrepp vi använder oss av i undersökningen som kost, mat och hälsa, kommer även att granskas för att se i vilket sammanhang de används i både kursplanerna. Nedan följer en sammanfattning av det kursplanerna tar upp de olika begreppen i båda ämnen. Vi har valt att avgränsa oss till dessa områden på grund av att det är det som är intressant för vår undersökning. Ämnet hem- och konsumentkunskap kommer oftast att beskrivas med beteckningen HK och idrott och hälsa med IDH.

2.2.1. Lpo 94, Hem- och konsumentkunskap

Syftet med ämnet hem- och konsumentkunskap (HK) är att ge eleverna kunskaper för livet, i deras vardagliga liv i hemmen och som konsument. Eleverna skall få förståelse för vad deras handlingar ger för konsekvenser för ekonomi, miljö, hälsa och välbefinnande. Undervisningen skall ge kunskap om områden som ”social gemenskap, mat och måltider, boende och konsumentekonomi” (Skolverket, 2000, s. 18).

I Kursplaner och betygskriterier (Skolverket, 2000) står det att eleverna skall uppnå följande:

- Kunna planera, tillaga, arrangera och värdera måltider med hänsyn till ekonomi, hälsa, miljö och estetiska värden.
- Ha kunskap om resurshushållning för att kunna välja och använda metoder, redskap och teknisk utrustning för matlagning, rengöring och tvätt i hushållet samt kunna hantera dem på ett för situationen funktionellt sätt.

- Känna till sina rättigheter som konsument och kunna värdera olika slags information vid utförandet av verksamheter i hushållet (s. 20).

För att uppnå betyget Väl godkänt skall eleven:

- Ta egna initiativ och visar skicklighet i utförandet av olika uppgifter i hushållet.
- Hantera konkreta problem och bedömer olika lösningar i relation till sin egen och andras hälsa
- Ta ansvar för val och handlingar under hela arbetsprocessen och har insikter om relationen mellan hushåll, samhälle och miljö.
- Utföra handlingar i hushållet utifrån medvetna val och argumentera för dessa i relation till resurshushållning (s. 21).

För att uppnå betyget Mycket väl godkänt skall eleven:

- Hantera oförutsedda situationer i hushållet och omprövar tidigare val när förutsättningar ändras.
- Genomföra och beskriver olika arbetsuppgifter i hushållet samt bedömer arbetsprocess och resultat ur flera perspektiv, t.ex. estetiska, etiska, historiska och internationella (s. 21).

2.2.2. Lpo 94, Idrott och hälsa

Syftet med ämnet idrott och hälsa (IDH) är att ämnet skall bidra till att eleverna utvecklar ett intresse för fysisk aktivitet och att främja deras psykiska och sociala förmåga och ge kunskaper om hur deras levnadsvanor påverkar hälsan. Det vill säga att undervisningen skall göra så att eleverna mår bättre samt blir medvetna om sin egen hälsa för att de skall ha möjlighet att använda sig av kunskaper i sitt egna liv. Genom detta skall de få kunskap om vad som påverkar deras hälsa och skapa ett ansvarstagande kring sin egen hälsa (Skolverket, 2000, s. 22).

Mål som eleven skall ha uppnått i slutet av år 9:

- Förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang (s. 24)

För att uppnå Väl godkänt skall eleven:

- Reflektera med hjälp av kunskaper om kropp och rörelse över hur hälsa och välbefinnande kan bibehållas och förbättras.
- Föreslå och genomför fysiska aktiviteter som främjar egen motion och hälsa (s. 25)

För att uppnå Mycket väl godkänt skall eleven:

- Använda sina kunskaper om livsstil, livsmiljö och hälsa för att bedöma värdet av olika idrotts- och friluftaktiviteter (s. 25).

De likheter som finns mellan HK och IDH i Lpo 94, är att eleverna skall utveckla en förståelse för hur deras handlingar i vardagen påverkar deras hälsa, vilket kräver en medvetenhet och ett ansvar för sin egen hälsa. I båda ämnen skall även eleverna utveckla sin

sociala förmåga. I HK är det mest fokus på kunskaper i kök och hushåll med hänsyn till hälsa, miljö, ekonomi, estetiska värden, medan IDH har mest fokus på sambandet mellan mat, motion och hälsa samt att vara fysiskt aktiv för att främja hälsan. Begreppet kost nämns inte i någon av kursplanerna. Mat nämns däremot i HK i samband med måltider och social gemenskap, medan mat nämns i IDH i samband med motion. I IDH tas hälsa upp i samband med levnadsvanor, motion, mat, kropp, rörelse, välbefinnande, fysiska aktiviteter, livsstil och i livsmiljö. I HK tas hälsa upp i samband med ekonomi, miljö, välbefinnande och estetiska värden.

2.2.3. Lgr 11, Hem – och konsumentkunskap

”Undervisningen i ämnet hem - och konsumentkunskap ska syfta till att eleverna utvecklar kunskaper om och intresse för arbete, ekonomi och konsumtion i hemmet” (Skolverket, 2011 b s. 24). Undervisningen sker genom kunskap i handling där eleverna får använda alla sina sinnen för att lära inom mat och måltider. Detta skall göra att eleverna utvecklar sin kreativitet och framåtanda vid matlagning. I Lgr 11 står det att ”Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser” (ibid s. 24). Det vill säga att eleverna skall få verktyg i undervisningen för att själva ha möjlighet att göra kloka och medvetna val.

”Centralt innehåll” är ett begrepp som tillkommit i den nya läroplanen på grund av att innehållet i kursplanen har delats in i olika områden. Under varje område presenteras det viktigaste innehållet som skall prioriteras och behandlas i undervisningen (Skolverket, 2011 b). Vi har valt att beskriva ”central innehåll för mat och måltider” på grund av att det är denna kategori som stämmer bäst överens med de begreppen som ingår i vår undersökning. Undervisningen i HK anlägger dock flera perspektiv och därmed kan vi knyta an till alla kategorier när det gäller undervisning om kost, mat och hälsa. Nedan presenteras centralt innehåll för mat och måltider:

Eleverna skall erhålla kunskap om deras näringsbehov med hänsyn till deras och andras livsstil. Eleverna skall utveckla kunskaper inom matlagning för att kunna utforma måltider utifrån recept och kunna planera matlagningen för att välja lämpliga metoder. De skall också få kunskaper om olika tekniska redskap som kan användas i hemmet och vikten av att erhålla en god personlig hygien och hantering av livsmedel. Det är fokus på planering av måltider där gemenskap och välbefinnande står i fokus. Nedan följer en presentation av betyget E och A (Skolverket, 2011 a):

I Lgr 11 gäller följande för att erhålla ett godkänt betyg E, i år 9 i hem - och konsumentkunskap;

Eleven kan medverka i att planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet medverkar eleven i att använda redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven bidra till resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge något exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov. Eleven kan också bidra till resonemang om hur olika konsumtionsval och handlingar i hemmet kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge något exempel (Skolverket, 2011 a).

För att uppnå högsta betyget A i år 9 står det i Lgr 11 att;

Eleven kan på ett väl fungerande sätt planera och tillaga måltider och genomföra andra uppgifter som hör samman med måltiden. I arbetet använder eleven redskap, teknisk utrustning, livsmedel och metoder på ett säkert och ändamålsenligt sätt. Dessutom kan eleven föra väl utvecklade resonemang om sambanden mellan mat och hälsa och ge några exempel på hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till olika behov. Eleven kan också föra väl utvecklade resonemang om hur olika konsumtionsval och handlingar i hemmet kan påverka hälsa, miljö och ekonomi och ge några exempel (Skolverket, 2011 a).

2.2.4. Lgr 11, Idrott och hälsa

Syftet med ämnet idrott och hälsa är att inspirera eleverna till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet. Eleverna skall bli medvetna om vad som påverkar den fysiska hälsan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet. De skall undervisas om hur fysisk aktivitet förhåller sig till psykiskt och fysiskt välbefinnande och ges förutsättningar för att själva kunna ta ställning till frågor som rör idrott, hälsa och livsstil (Skolverket, 11 d). Nedan följer centralt innehåll för hälsa och livsstil:

Eleverna skall utveckla kunskaper så att de ges möjlighet att sätta upp mål för sina liv rörande hälsa och livsstil. Det skall förstå sambandet mellan hälsa, rörelse, kost och hygien samt kunna resonera kring vad som ligger bakom valet av idrotter och andra fysiska aktiviteter. Eleverna skall också lära sig olika definitioner av hälsa (Skolverket, 2011 c).

För att uppnå godkänt betyg E, i år 9 för idrott och hälsa skall eleven enligt Lgr 11;

Eleven kan på ett i huvudsak fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan (Skolverket, 2011 a, s. 55).

För att uppnå högsta betyget A i år 9 för idrott och hälsa skall eleven enligt Lgr 11;

Eleven kan på ett väl fungerande sätt sätta upp mål för och planera träning och andra fysiska aktiviteter. Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra välutvecklade och väl underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan (Skolverket, 2011 a, s. 57).

Efter att analyserat kursplanen ser vi likheter och skillnader ämnen emellan. De likheter som finns i de båda ämnens kursplaner i Lgr 11 är att eleverna skall utveckla en medvetenhet om vad deras val får för konsekvenser för deras hälsa, förstå vikten av att erhålla en god personlig hygien, samt att förstå sambandet mellan hur stort näringsbehov de behöver i förhållande till deras livsstil. Efter att ha sökt efter vad som är mest förekommande i kursplanen för hem- och konsumentkunskap som handlar om kost eller hälsa finner vi att det ligger mest fokus på hur konsumtionsval i hemmet påverkar hälsa, miljö och ekonomi, I planering av måltider är

gemenskap och välbefinnande de största faktorerna, medan kursplanen för idrott och hälsa fokuserar på hur fysisk aktivitet förhåller sig till fysiskt och psykiskt välbefinnande när det gäller kost och hälsa.

I HK samt i IDH används begreppen kost, mat och hälsa i olika sammanhang. Kost nämns en gång i IDH där kost tas upp i relation till träning och hälsa medan mat aldrig nämns. Begreppet mat nämns däremot flera gånger i HK men aldrig kost. Mat tas upp i samband med måltider, gemenskap, välbefinnande, miljö, ekonomi, hälsa och estetiska värden. Hälsa är ett begrepp som används i båda ämnens kursplaner tillsammans med mat, kost, välbefinnande, miljö, ekonomi, fysisk hälsa, livsstil, idrott och hygien. En utmärkande skillnad är att det står i kursplanen för IDH hur kost påverkar hälsan, medan det i HK står hur mat påverkar hälsan. En fråga som vi ställer oss är vad de olika definitionerna kost respektive mat kan få för konsekvenser i undervisningen.

2.3. Nationella utvärderingen 2003

Skolverket gav i uppdrag till olika forskargrupper runt om i landet att göra en nationell utvärdering av alla skolans ämnen, de skulle utvärdera skolans utveckling under 1990-talet. De olika forskargrupperna utförde sedan en fördjupande ämnesrapportering i det ämne de utvärderat.

I kursplanen för HK, 2000, beskrivs ämnets kunskapsdimensioner utifrån olika perspektiv, bland annat att "Hälsa har flera dimensioner" (Skolverket, 2003, s. 63). Inom detta område undersökte forskargrupper vad perspektivet hälsa innebar för lärares undervisning. För att finna svar skickade de ut enkäter och bad lärarna att berätta om vad perspektivet hälsa innebar i deras undervisning. (s. 63). Lärarnas svar kategoriserades sedan in i fyra grupper. De olika grupperna var:

A- Hälsa innebär att man mår bra, känner välbefinnande och trygghet samt att man kan utföra moment själv för att därigenom känna tillit till sin egen förmåga. 40 procent av lärarna svarade A.

B- Hälsa ska ta hänsyn till både fysiologiska och psykosociala dimensioner för att eleverna ska kunna utveckla en trygghet från deras kunskapsinhämtning och kunna ta eget ansvar för sin hälsa. För att kunna utforma sin hälsosamma livsstil anses de även behöva goda kunskaper om livsmedel och näringsinnehåll. En tredjedel av lärarna svarade B.

C- Det som är bra för en frisk kropp. Hälsoundervisningen innebär att eleverna ska ha kännedom om kroppens funktioner och behov, vad som anses nyttigt för kroppen gällande näring, samt vikten av att er hålla en god hygien. En fjärdedel av lärarna svarade C.

D- Hälsa innebär att ha god kunskap och förståelse för kost och hälsa. Genom att ha god kunskap kan eleverna granska information, göra egna val och ta ställning. De menar vidare att god kunskap leder till ansvarstagande. Endast ett fåtal lärare svarade enligt D.

De flesta av lärarna svarade att hälsa innebar det som kategorierna A och B stod för. I dessa två kategorier låg det mest fokus på den psykiska och fysiska delen av hälsan, samt att

eleverna skulle kunna ta eget ansvar för sin hälsa genom den kunskapen som de inhämtade undervisningen. En mindre del av lärarna svarade för kategori C- och D, där undervisningen i hälsa skulle ha fokus på kroppens funktioner och behov, erhålla god hygien samt att kunna göra egna val och kunna granska information. De fyra kategorierna som lärarna tog upp gällande hälsa, rymdes inom direktiven för vad undervisningen i hälsa skulle innehålla. (Skolverket, 2003, s. 63-64).

I den nationella utvärderingen för IDH (Skolverket, 2003, s. 22) ingår en undersökning om hur lärarna i idrott och hälsa behandlar ämnet. Undersökningen bygger på enkäter som skickats till ämnesansvariga lärare i grund- och gymnasieskolan (ibid s. 18) En fråga besvarades genom fasta svarsalternativ där lärarna fick rangordna de tre viktigaste kunskaperna som undervisning i idrott och hälsa skulle ge eleverna (ibid s. 22). Vi vill förtydliga att denna undersökning är gjord under Lpo 94.

Tabell 4. De kunskaper lärare i IDH prioriterar i ämnet vissas i tabellen nedan, de är rangordnade efter vad lärarna främst prioriterade utifrån undersökningen i den nationella utvärderingen.

-
1. Ha roligt genom fysisk aktivitet.
 2. Lär sig samarbeta.
 3. Förbättrad fysiskt.
 4. Bättre självförtroende.
 5. Prova på många idrottsaktiviteter.
 6. Få en positiv syn på sin kropp.
 7. Lär sig om hälsa.
 8. Kunskap i idrottsaktiviteter.
 9. Utveckla sin kreativitet.
 10. Lära sig använda kunskap från andra ämnen inom idrott och hälsa.
 11. Springa av sig.
 12. Utveckla sin kritiska förmåga.
 13. Tävla.
 14. Lära sig konkurrera.
-

I denna tabell framgår det att hälsoundervisningen inte är något som prioriteras i ämnet eftersom, det kom på sjunde plats. Dock kom de fysiska och psykiska aspekterna av hälsa högt upp på listan.

Lärarna fick också frågan om vad målet var med deras undervisning var där de fick svara på vilken av följande punkter de ansåg vara viktigast: ”En stark och vältränad kropp, en god fysisk förmåga att kunna utöva olika idrottsgrenar eller ett positivt förhållande till den egna kroppen” (Skolverket, 2003, s. 23). Den kategori som ansågs som klart viktigast var ”ett positivt förhållande till sin egen kropp”(s.34).

2.4. Ämnesintegrerad undervisning

Normell (2002, s. 43) menar att samarbete mellan lärare i arbetslag inte bara är roligt utan även berikande för lärarnas yrkesmässiga och personliga utveckling. Det minskar känslan av att allt ansvar ligger på läraren själv. Normell (s.52) poängterar dessutom vikten av att lärare måste kunna hjälpa varandra. Förr var lärarjobbet ett ensamarbete både med planering av undervisningen och under yrkesutövandet. Hon förklarar vidare om begreppet omnipotens, som står för en föreställning som läraren själv har, att de aldrig behöver hjälp från någon annan lärare utan klarar sig bra på egen hand. Nackdelarna med omnipotens är att lärare till slut blir utbrända om de tar på sig för mycket ansvar själva och att det går ut över kvalitén på arbetet. Normell skriver att ordspråket ”Ensam är stark”(ibid s.52) fortfarande lever kvar i en del skolmiljöer men att samarbetet mellan lärare går framåt. Det finns nu en större öppenhet mellan lärare än vad det fanns förr. I den nya kursplanen, Lgr 11 (Skolverket, 2011 b) står det att läraren skall:

Samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen, organisera och genomföra arbetet så att eleven får möjlighet till ämnesfördjupning, överblick och sammanhang och få möjlighet att arbeta ämnesövergripande.

Forskaren Sheryl MacMath gjorde tillsammans med tre andra forskare i Canada, en studie om ämnesintegrerad undervisning (MacMath, Roberts, Wallace & Chi, 2010). Det var första gången lärarna på skolan arbetade ämnesintegrerat. Anledningen till samarbetet var att de ville hjälpa elever som riskerade att inte bli godkända i high school. De två ämnen som samarbetade var naturkunskap och geografi med temat energi. Lärarna planerade innehållet i sina lektioner tillsammans så att eleverna skulle kunna koppla det som de lärde sig om energi i naturkunskap till det som de lärde sig om energi i geografi. MacMath m.fl. gjorde observationer samt intervjuer av elever och lärare både före och efter att de hade arbetat med energitemat. Resultatet av studien visade att eleverna hade lättare att koppla samman det som de lärde sig i skolan med verkligheten. De kunde även använda sig av det som de hade lärt sig i klassrummet utanför skolan, vilket tyder på att eleverna fick en djupare kunskap. Eleverna menade att det var lättare att lära sig då de arbetade ämnesintegrerat. Lärarna tryckte på betydelsen av att lägga in egna erfarenheter i sin undervisning och att försöka koppla samman undervisningen med elevernas verklighet. Lärarna uttryckte också värdet av att arbeta ämnesintegrerat då eleverna lärde sig bättre när de blev undervisade om energi flera gånger fast ur olika perspektiv. Repetition förstärkte således inläringen. MacMath m.fl. kom fram till att ämnesintegrering ledde till högpresterande elever som lärde sig mer än vad de hade förväntat sig. Eleverna blev mer motiverade och det viktigaste av allt var att de kände att de själva hade användning för det som de lärde sig om energi.

För att elever skall kunna lära sig någonting i skolan krävs det, precis som Dysthe (2003) skriver, en bra miljö i skolan samt känslan av att känna sig uppskattad i en grupp vilket är en förutsättning för att den lärande ska känna sig engagerad och motiverad till att vilja lära sig mer Dysthe betonar därför vikten av att skapa lärandemiljöer som får individen att känna sig accepterad (ibid, 2003, s. 38). Av denna anledning är det viktigt att skapa en "klasskultur", där eleverna känner gemenskap och känner sig accepterade som de är (ibid s. 39).

3. Syfte

Vi vill undersöka hur lärare i hem- och konsumentkunskap samt i idrott och hälsa diskuterar om sin egen och andras undervisning om kost och hälsa. Vi vill även undersöka om lärarna samarbetar i dessa två ämnen gällande kost och hälsa.

3.1. Frågeställningar

Vad säger lärarna om sin egen undervisning om kost och hälsa?

Vad säger lärarna om varandras undervisning om kost och hälsa?

Vilka tankar finns om ett samarbete?

Hur skulle ett samarbete kunna se ut i undervisning om kost och hälsa?

4. Metod

Vi valde att göra en kvalitativ studie för att vi ville höra hur lärarna tala om och resonera kring sin undervisning om kost och hälsa. Ytterligare en anledning var för att se likheter och skillnader i lärarnas svar om sin undervisning (Patel & Davidson, 2003, s. 102-103). Motiveringen till valet av intervjuer som metod grunder sig på det Kvale tar upp, "Samtalet en grundläggande form för mänskligt samspel. Genom samtal lär vi känna andra människor, vi får veta något om deras erfarenheter, känslor och förhoppningar och om den värld vi lever" (Kvale, 1997, s.13). På grund av att vi ville höra respondentens perspektiv på våra frågor var intervjuer en bra metod. Kvale (ibid s.60) skriver att den kvalitativa forskningsintervjun ibland ifrågasätts angående dess vetenskaplighet men menar att denna metod snarare kan fungera som förberedelse för vetenskapliga undersökningar. Dock stödjer han senare upp den kvalitativa forskningsintervjun med att allt material som framtagits av en forskare skall ses som vetenskap, och frågar sig också vem som kan bestämma vad som är vetenskapligt (s.61).

Vi valde att göra kvalitativa, strukturerade intervjuer med förbestämda frågor som vi numrerade i en viss ordning. Intervjufrågorna strukturerades på detta vis på grund av att vi båda skribenter ville ha så lika förutsättningar som möjligt eftersom vi utförde intervjuerna på var sitt håll. I vårt intervjuschema hade vi även förbestämda följdfrågor. Enligt Stukåt (2005, s. 38) innebär strukturerade intervjuer att intervjuaren har ett intervjuschema där man redan har bestämt frågornas formulering och deras ordningsföljd. Stukåt (ibid s.38-39) tar även upp svagheterna med strukturerade intervjuer och skriver att det är en krävande intervjuform som fordrar mycket tid för att skapa tydliga frågor. Han tar även upp att metoden inte är särskilt flexibel eftersom intervjuaren sällan får oväntade svar. I vårt intervjuschema fanns det utrymme för oväntade svar på grund av att de flesta frågorna var i form av öppna frågor, de

kunde därmed inte besvaras med ja eller nej (Patel & Davidsson, 2003, s.72-73). Stukåt (2005, s.32) menar att den vanligaste formen av undersökningar i kvalitativ forskning är öppna intervjuer eller ostrukturerade observationer.

Efter att vi utförde våra intervjuer upptäckte vi att vår första intervjufråga skulle kunna formuleras på ett annat sätt (se Bilaga 1). Fråga ett löd: ”Hur definierar du kost och hälsa?”. Under våra intervjuer ställde vi båda skribenter frågan på olika sätt. En av oss ställde frågan precis som den var, medan den andre av oss frågade om kost respektive hälsa separat, vilket resulterade i att en del lärare tolkade frågan olika vilket vi har sett efteråt i vårt resultat. Men trots att vi ställde frågan på olika sätt fick vi en del liknande svar eftersom alla lärare fick chansen att läsa igenom frågorna innan intervjun började och bildade sig redan då en uppfattning om vad frågorna handlade om.

4.1. Urval

Vi har intervjuat sammanlagt åtta lärare på fem olika skolor. Kriterierna för att medverka i vår undersökning var att lärarna skulle vara utbildade och undervisa i hem- och konsumentkunskap eller i idrott och hälsa. Intervjuerna genomfördes med fyra lärare från varje ämnet. Två av lärarna var män och resterande kvinnor. Hälften av intervjuerna utfördes i en storstad och hälften i en liten stad.

På tre av fem skolor intervjuade vi både en lärare i hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa, medan vi på de resterande två skolorna utförde intervjuerna med enbart en lärare. Till en början var vår tanke att intervju lära som vi inte hade haft någon social koppling till för att få så neutrala svar som möjligt. Detta på grund av att vi inte skulle ha några förutfattade meningar om lärarna och hur de skulle kunna besvara frågorna. Denna idé höll dock inte eftersom det var så pass få lärare som svarade på vårt missivbrev trots att vi skickade påminnelser. På grund av de få svaren på vårt missivbrev och tidsbrist, skickade vi missivbrevet till skolor som vi utförde vår verksamhetsförlagda utbildning på, varifrån vi fick svar omgående. Detta resulterade i att hälften av våra intervjuer utfördes med våra lokala lärarutbildare och de resterande med lärare som vi inte hade mött tidigare.

4.2. Genomförande

När vi hade gjort vårt urval kontaktade vi lärare ute på skolorna och skickade ut ett missivbrev till rektorn (se Bilaga 2). I missivbrevet presenterade vi vilka vi var, syftet med vårt arbete, praktisk information om intervjun och att lärarna skulle garanteras anonymitet. Rektorerne vidarebefordrade vårt mail till lärarna på skolan eller gav oss lärarnas mailadresser så att vi kunde skicka missivbrevet direkt till lärarna. När vi utformade missivbrevet tog vi hjälp av Stukåts exempel på missiv (2005, s. 201).

Vår undersökning byggde på kvalitativa intervjuer. När vi utformade frågorna till intervjuerna utgick vi från våra frågeställningar. Vi konstruerade ett antal frågor till vardera frågeställning för att förhoppningsvis få svar på våra frågeställningar. När vi hade skrivit frågorna till intervjuerna utförde vi en pilotstudie för att se om frågorna var användbara till vårt tänkta syfte. Patel och Davidson (2003, s.58) skriver att en pilotstudie hjälper till att testa om den tänkta undersökningsmetoden fungerade på respondenterna. Vid vår pilotstudie deltog vi båda för att uppmärksamma eventuella svagheter med våra frågor. Vi ansåg att frågorna fungerade bra och valde därför att inte ändra på något och lät även denna intervju ingå i vårt resultat.

När vi utförde våra intervjuer bestämde vi en tid med lärarna via mail då vi kunde komma och intervjua dem. Vi anpassade oss efter lärarnas scheman och intervjuerna utfördes i ett enskilt rum. Vi hade med oss två papper med intervjufrågor, ett till respondenten och ett till den av oss som intervjuade. Respondenten fick läsa igenom frågorna för att undvika att det skulle bli några oklarheter under intervjuens gång. För att säkerställa att vi fick med allt som respondenten uttalade sig om, spelade vi in intervjuerna med hjälp av en mp3- spelare. Medellängden för intervjuerna var cirka 25 minuter.

4.3. Materialbearbetning och analys

Intervjuerna transkriberades vilket tog cirka en och en halv timme per intervju. Vid sammanställningen av de transkriberade intervjuerna satte vi oss ned tillsammans och valde ut svaren på en intervjufråga som vi båda läste och omformulerade. Vi omformulerade svaren så att det skulle bli lättare för läsaren att hänga med och tog bort eventuellt talspråk. Stukåt (2005, s.135) menar att talspråk kan ge ett oetiskt och simpelt intryck. När vi hade omformulerat svaren jämförde vi våra sammanställningar av frågan för att se likheter och skillnader samt brister och styrkor i våra texter. Anledningen till att vi båda arbetade med den första frågan och jämförde sammanställningen, var för att vi ville få en så likvärdig sammanställning som möjligt. Det visade sig att vår sammanställning av svaren var näst intill identisk och vi insåg att denna sammanställningsmetod skulle ta dubbelt så lång tid. Vi valde därför att sammanställa våra egna intervjuer för att sedan sammanställa allt resultat tillsammans. När vi sammanställde resultatet kom vi även gemensamt fram till hur vi skulle strukturera upp resultatet. Vi tog hjälp av Stukåts bok *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap* (2005, s.135) där han gav förslag på att resultatet kunde delas upp i olika teman. Vi tyckte att det var ett tydligt sätt att utforma resultatet på och valde därför detta sätt.

4.4. Etiska principer

I etikreglerna för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (HSFR, 1999, s. 1) presenteras fyra etikregler som forskare skall ta hänsyn till då det gäller personer som medverkar i en forskningsprocess. I vårt fall är dessa personer de lärare som vi har intervjuat. Det individskyddskrav som beskrivs är uppdelat i fyra olika delar; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet. Vi kommer nedan att beskriva kort vad de olika kraven innebär och hur vi har tagit hänsyn till dessa krav i vår undersökning.

I informationskravet står det att ”Forskaren skall informera de av forskningen berörda om den aktuella forskningsuppgiftens syfte” (Ht SFR, 1999, s. 1). Vi skrev syftet med vår undersökning i missivbrevet som vi skickade ut till rektorerna och lärarna, samt på det papper med våra intervjufrågor som vi gav till lärarna innan vi började med intervjun.

Samtyckeskravet innebär att ”Deltagare i en undersökning har rätt att själva bestämma över sin medverkan. Forskaren bör inhämta uppgiftslämnarens och undersökningsdeltagarens samtycke.” (s. 2). Deltagare får bestämma om, på vilka villkor samt hur länge de vill vara med i undersökningen (s. 3). Vi skickade ut vårt missivbrev till många olika skolor och rektorer som i sin tur vidarebefordrade det till lärarna. Lärarna fick själva bestämma om de ville vara med i vår undersökning och de lärare som medverkade informerade oss via mail att de ville delta i vår undersökning. Före intervjuerna frågade vi lärarna om vi fick spela in intervjun på en Mp3-spelare, vilket alla gick med på. När vi genomförde intervjuerna var det ingen lärare som verkade osäker på om hon eller han ville svara eller fortsätta att medverka i intervjun.

I konfidentialitetskravet står det att ”Uppgifterna om alla i en undersökning ingående personer skall ges största möjliga konfidentialitet” (s. 3). Alla lärare i vår undersökning har behandlats med anonymitet. Vi gav både skolorna och lärarna fiktiva namn för att undvika att någon skulle kunna identifieras.

Nyttjandekravet innebär att uppgifterna som framkommer i undersökningen endast får användas för forskningens ändamål. De får inte utlånas till andra personer, till kommersiella syften eller i beslut som gäller deltagarna i undersökningen, som tvångsintag eller vård (s. 4). Det som har framkommit i vår undersökning har inte utlånats till andra personer eller i några andra syften.

5. Resultat

Informanterna består av både kvinnor och män i blandade åldrar och med olika lång arbetserfarenhet från läraryrket. Sammanlagt medverkar åtta lärare från fem skolor i undersökningen. Hälften undervisar i hem- och konsumentkunskap och förkortas med HK, de resterande lärarna undervisar i idrott och hälsa och förkortas med IDH. Enligt konfidentialitetskravet skall de inblandade i en undersökning inte kunna identifieras. Av denna anledning har vi valt att ge skolorna samt lärarna fiktiva namn.

Tabell 5. De åtta medverkande lärarna.

	Furuhällskolan	Strandskolan	Toreskolan	St: Claes- skolan	Lingebacke- skolan
HK	Johanna	Gunilla	Ann	Lotta	
IDH	Lasse	Stefan	Jessica		Maria

I resultatet nedan presenteras svaren på våra frågor. Frågorna är indelade i fyra teman; lärarnas undervisning om kost och hälsa, kännedomen om varandras undervisning om kost och hälsa, tankar om elevers påverkan av undervisning om kost och hälsa samt tankar kring samarbete om kost och hälsa. Alla skolor presenteras var och en för sig, med undantag av två skolor där vi endast har intervjuat en lärare på vardera skolan. Vi har valt att organisera resultatet på detta vis för att åskådliggöra mönster och skillnader. Fråga 3 och 6 har vi valt att presentera i tabeller för att tydliggöra svaren för läsaren. Vi har kategoriserat tabellerna efter vad som framgick i svaren. De andra svaren går att läsa i löpande text. Resultatet av våra intervjuer analyserade vi genom att ta ut det vi ansåg var viktigt för vår undersökning. Under svaren på frågorna följer kommentarer och i dessa kommer vi att analysera det mest intressanta som framkommer i vårt resultat.

5.1. Lärarnas undervisning om kost och hälsa

Till att börja med ville vi få kännedom om lärarnas undervisning inom kost och hälsa, därför följer nedan ett antal frågor som handlar om deras undervisning.

1. Hur definierar du kost och hälsa?

Vi valde denna fråga på grund av att begreppen kost och hälsa ingick i de flesta intervjufrågor. Vi ville därför höra om lärarnas definition av dem. Vi valde att ge lärarna

fiktiva namn samt skolorna som de arbetar på för att undvika att någon skulle kunna identifieras.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Kost är bra mat för kroppen och vikten av att man äter och lagar maten tillsammans. Det finns fysisk och psykisk hälsa. Den fysiska hälsan är hur man äter och tränar, medan den psykiska står för hur man mår tillsammans med andra.

Lasse, IDH. Kost är bra mat för kroppen och hälsa är WHO:s definition: social, fysisk och psykiskt hälsa.

Strandskolan

Gunilla, HK. Kost innebär att man väljer bra livsmedel och tänker på tallriksmodellen för att kunna få en god hälsa. Jag poängterar även för eleverna att det är lika viktigt att äta mat som är bra för själen som att äta nyttig mat. Hälsa är att man lär sig att ta hand om sig själv för att må bra.

Stefan, IDH. Kost och hälsa är viktiga delar för att man ska må bra. Kost och hälsa står för vad man bör äta för att må så bra som möjligt men även de mentala effekterna av att röra på sig. Det finns ett starkt samband mellan rörelse, vad man äter och hur man mår.

Toreskolan

Ann, HK. Kost är kopplat till hälsa för att kosten är ett sätt att uppnå hälsa. När jag hör ordet hälsa tänker jag på välbefinnande både fysiskt, psykiskt och socialt. Eleverna skall vara medvetna om att om de har vänner, äter hälsosamt samt rör på sig, så kommer det att resultera i att de mår bra.

Jessica, IDH. Jag ser ett stort samband mellan kost och hälsa. Båda begreppen belyser vikten av att eleverna vet hur de skall äta för att må så bra som möjligt.

St: Claesskolan/Lingebäckeskolan

Lotta, HK. Kost är någonting som alla behöver för att må bra, det är viktigt att kunna unna sig, samt att eleverna hittar en balansgång mellan kost och hälsa så att de inte blir fixerade. Hälsa är enligt WHO; fysisk, psykiskt och socialt. Jag försöker tala om för eleverna att hälsa inte bara är mat utan hur man mår, relationen till kompisar och sömn.

Maria, IDH. Kost innebär att man ska känna sig mätt, träna och röra på sig för att förbruka det man äter för att hitta en balans. Men samtidigt att ibland kunna unna sig godis. Hälsa är fysisk, psykisk och social.

Sammanfattningsvis kan sägas att

Många av lärarna relaterar begreppet kost till något man äter för att kroppen skall fungera och uppnå en god hälsa. De tar inte upp några sociala eller kulturella aspekter relaterat till kost utan de ser kost som ett bränsle för kroppen. Lärarna definierar begreppet hälsa utifrån WHO:s definition på hälsa; fysisk, psykisk och social.

2. Undervisar du i kost och hälsa?

Efter att ha läst kursplanen för respektive ämne skall det vara en självklarhet att lärarna i hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa undervisar i kost och hälsa. Vi valde i alla fall att ta med denna fråga för att få svar på om våra respondenter gjorde det. Det visade sig att alla de åtta lärare som medverkade i vår undersökning undervisade i kost och hälsa.

3. Vad ingår i din undervisning om kost och hälsa?

Vi valde denna fråga för att höra om vad lärarna undervisade om inom kost och hälsa. Genom denna fråga kunde vi se vad lärarna prioriterade i sin undervisning och om de hade liknande innehåll.

Tabell 6. De områden som lärarna tar upp i sin undervisning om kost och hälsa.

Lärare	Johanna HK	Gunilla HK	Lotta HK	Ann HK	Lasse IDH	Stefan IDH	Jessica IDH	Maria IDH
Näringslära	x	x	x	x	x			
Planera, tillaga måltider med hänsyn till kost och hälsa	x		x	x				
Arbete i kost och hälsa			x		x	x		
Filmvisning i kost och hälsa			x				x	
Föreläsning i kost och hälsa	x		x				x	
Träningslära					x		x	
Träningsdagbok								x
Folkhälsosjukdomar			x	x				

Alla HK- lärare undervisar i näringslära samt en IDH-lärare. IDH-lärarnas undervisning handlar om att uppnå hälsa genom fysisk aktivitet samt en mindre del om undervisning om kost och hälsa. Av denna tabell kan vi även tyda att HK -lärarnas undervisning är fysiologisk, de tar upp kost i förhållande till vad som är fysiologiskt bra för kroppen. Det kan vara så att vi har fått dessa fysiologiska svar kring kost på grund av att vi använde oss av begreppet kost. Om vi hade använt oss av begreppet mat tror vi att vi hade fått ett bredare perspektiv som innefattar sociala, miljömässiga och ekonomiska aspekter. Dock borde även kost innefatta annat än fysiologiska aspekter.

4. Hur knyter du an till målen i kursplanen?

Med denna fråga ville vi få svar på om lärarna använde sig av kursplanen i sin planering av undervisningen.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Jag skriver upp målen på tavlan inför varje lektion och på alla prov och uppgifter skrivs målet med så att eleverna ska veta vad de skall lära sig.

Lasse, IDH. Vi når upp till målen tack vare ämnet ”Hälsa”. I IDH behöver man få kontinuitet i träningen för att utvecklas. När ämnet ”Hälsa” försvinner kommer vi behöva ta hjälp av HK:n som också går igenom kost och näringslära, detta för att uppnå målen kring kost och hälsa.

Strandskolan

Gunilla, HK. Jag har målen på väggen i HK-salen. Målen handlar främst om vad man skall äta för att uppnå en bra hälsa, ekonomi och miljö. Dessa tre mål ingår i all undervisning vid matlagning, väljer man bra livsmedel och produkter gynnar det både hälsa, ekonomi och miljö.

Stefan, IDH. Jag presenterar kursplanerna för eleverna. Ett av målen är att de skall förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa. Detta mål strävar jag efter att eleverna skall lära sig inom området kost och hälsa. Eleverna ska veta att om de äter bra och rör på sig, så kommer de att må bättre, detta samband ska de kunna redovisa för mig.

Toreskolan

Ann, HK. Vid planering av undervisningen utgår jag från målen. På dagens lektion fick eleverna till exempel välja grönsaker valfritt och de tittade direkt efter något ekologiskt eller närproducerat.

Jessica, IDH. Det står rätt tydligt om kosten i kursplanen, det hänger väl ihop med att eleverna skall vara medvetna om denna del.

St: Claesskolan/Lingebäckeskolan

Lotta, HK. Jag gör alltid en lokal pedagogisk plan. Jag förklarar för eleverna att ”jag måste lägga upp min undervisning så att ni kan sträva efter att nå målen och gör jag inte det gör jag inte mitt jobb och då kan ni inte få MVG”. I den lokala pedagogiska planen ingår strävansmålen som konkretiseras beroende på innehållet i kursen. Litteratur anges samt en matris för G, VG och MVH- mål. Bedömningsgrunderna som ingår i HK är skicklighet, samarbete, initiativförmåga och reflektion.

Maria, IDH. Ärligt talat vet jag inte, det är ju hälsa, så anknyter jag det.

Olika sätt att anknyta till målen

Lotta, HK, utformar en lokal pedagogisk plan kring varje kunskapsområde i sitt ämne, medan Gunilla sätter upp målen på väggen i HK- köket. Vi ser en stor skillnad i hur lärarna knyter an till målen i kursplanen. En fråga som vi ställer oss är om de lärare som inte konkret kan koppla sin undervisning till kursplanen, håller sig till kursplanens direktiv. Fem av de åtta lärarna som medverkat i vår undersökning planerar och visar eleverna målen i kursplanen. När lärarna inte klart och tydligt kan berätta hur de förenar undervisningen med kursplanen tror vi att undervisningen kan skilja sig åt från skola till skola. Detta är i sådana fall något som kan gälla övergripande för hela skolväsendet.

5.2. Kännedomen om varandras undervisning om kost och hälsa

På grund av att både HK:n och IDH:n bedriver undervisning om kost och hälsa ville vi höra om vad de visste om varandras undervisning. Om de inte vet så mycket finns det nämligen risk för ett så kallat dubbelarbete, vilket innebär att de går igenom exakt samma saker ur samma perspektiv.

5. Hur ser du på hem- och konsumentkunskap/idrott och hälsa lärares undervisning i kost och hälsa?

- Tror du att de undervisar i det?

- Vad tror du att de har för innehåll i sin undervisning?

Genom dessa frågor ville vi få svar på om vad lärarna visste om och hade för uppfattning om varandras undervisning.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Ja, vi har ett ämne som heter "Hälsa" där lärarna i idrott och hälsa undervisar i en del teori. Fokus i "Hälsa" ligger på mat, träning och upplägg kring mat.

Lasse, IDH. Ja, de tar upp näringslära och alla näringsämnen, livsmedlens innehåll och tallriksmodellen. Det är sådant som vi går igenom men på ett annat sätt, det är en jätteviktig del. Jag tror att jag och Johanna går igenom samma saker om kost och hälsa och därför kan vi samarbeta. Dock tror jag att min undervisning är mer fokuserad på kostlära inom idrott.

Strandskolan

Gunilla, HK. Ja, jag tror att de arbetar med teoriuppgifter och skriver en matdagbok vars syfte är att eleverna ska se balansen mellan motion och matintag.

Stefan, IDH. Ja, hon undervisar i näringslära men jag vet inte hur hon lägger upp det. Jag måste bli bättre på att kommunicera med henne. Det som hon tar upp om kost och hälsa skulle jag kunna stryka från min lista. Eftersom hennes undervisning handlar om mat och kost kan hon säkert återknyta till hälsobiten i idrott och hälsa.

Toreskolan

Ann, HK. Jag vet att de har teori men inte var de tar upp. Det är möjligt att de pratar om näringsämnen och sambandet mellan kost och motion. Vi skulle egentligen ha satt oss ned och kollat på varandras kursplaner men detta har inte blivit av.

Jessica, IDH. Jag har ingen riktig koll på vad hon tar upp men hon går kanske igenom vilken mat som är viktig att få i sig, de olika näringsämnen och tallriksmodellen. Hon berör nog även kost och hälsa, men jag vet inte på vilket sätt.

St: Claesskolan/Lingebäckeskolan

Lotta, HK. Ja det tror jag, men jag vet inte hur mycket de tar upp eller var de tar upp.

Maria, IDH. Ja men hon tar inte upp träningsbiten utan mer om att ha en god kosthållning. Eleverna får lära sig att laga nyttig och god mat, samtidigt som den sociala aspekten tas upp

med vikten av att ha en positiv stämning kring matbordet, duka fint samt sitta i lugn och ro och äta.

Vad lärarna vet om varandras undervisning

De flesta lärare tror att de har en liten aning om vad den andre läraren undervisar om gällande kost och hälsa. IDH- lärarna förmodar att HK-läraren på deras skola undervisar om näringslära och tallriksmodellen. HK-lärarna antar att IDH- lärarna på deras skola undervisar om kost kopplat till träning. Dock vill vi poängtera att en av IDH- lärarna undervisar om näringslära medan HK- läraren trodde att han undervisade om kost relaterat till träning. Anledningen till att vi valde att ställa denna fråga var att vi misstänkte att det skedde ett dubbelarbete i undervisning om kost och hälsa. Denna misstanke grundar vi på att vissa mål liknar varandra mellan båda ämnen gällande kost, mat och hälsa.

5.3. Tankar om elevers påverkan av undervisning om kost och hälsa

Kost och hälsa är områden alla elever har en relation till, därför finns det risker med att undervisa inom detta område, av denna anledning tycker vi att denna aspekt bör tas upp.

6. Vad tycker du är viktigt att eleverna lär sig om kost och hälsa?

Vi valde denna fråga på grund av att vi ville höra vad lärarna ansåg som relevant för eleverna att lära sig om kost och hälsa. På grund av att vi fick liknade svar från lärarna har vi valt att sammanställa svaren i en tabell.

Tabell 7. Lärarnas tankar om det viktigaste som eleverna skall lära sig om kost och hälsa.

Lärare	Johanna HK	Gunilla HK	Lotta HK	Ann HK	Lasse IDH	Stefan IDH	Jessica IDH	Maria IDH
Utveckla medvetenhet om vad som är bra mat för kroppen	X	x	x	x	X	X	x	
Komma ifrån snabbmat/halvfabrikat	X	x						
Bli medveten om träningens påverkan på kroppen					X	X		
Förstå sambandet mellan kost och motion				x				
Sociala och psykiska aspekter				x				x
Olika näringsämnen uppgift				x				
Finna balans mellan kost och fysisk aktivitet samt i livet							x	x

Den gemensamma nämnaren i frågan om vad lärarna tycker är viktigt att deras elever lär sig om kost och hälsa, är att eleverna skall utveckla en medvetenhet om bra mat för sin kropp. En lärare tar upp att eleverna ska kunna alla näringsämnens uppgift. Det förvånar oss att enbart en lärare nämner att näringslära är viktig kunskap inom kost och hälsa när fem av åtta lärare undervisar om det. Det verkar dessutom som att de lägger en hel del undervisningstid på näringslära. Dock kan näringslära ingå i kategorin: utveckla medvetenhet om vad som är bra mat för kroppen som alla utom en lärare ansåg som en viktig kunskap. Uttrycket att utveckla en medvetenhet om vad som är bra mat för kroppen tycker vi dock är ett vagt uttryck som inte direkt säger vad det är eleverna skall lära sig. Skall de lära sig vad som är fysiologiskt bra för kroppen eller vad som är bra för både kropp och själ?

7. Vilka positiva effekter finns genom att undervisa om kost och hälsa?

Denna fråga ställdes till lärarna på grund av att vi ville få höra vilka olika positiva effekter undervisningen om kost och hälsa förhoppningsvis kunde ge.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Eleverna får en medvetenhet om kosten vilket är bra när många ungdomar tränar. På vår skola äter och dricker inte eleverna lika mycket godis och läsk i korridorerna som förut. Man måste poängtera för eleverna att det är okej att äta onyttigt någon gång i veckan men inte varje dag.

Lasse, IDH. Eleverna blir harmoniska och det återspeglar sig sedan när de jobbar i de andra skolämnen. När eleverna får träna på idrotten uppnår de en bättre fysisk hälsa. I den nya Lgr 11 kommer idrott och hälsa bli mer teoretiserat, och eleverna kommer att få mindre tid för aktivitet, vilket jag tror kommer resultera i en sämre fysisk status i Sverige.

Strandskolan

Gunilla, HK. Ungdomarna tycker att det är jätteroligt med mitt ämne. Jag som även undervisar i svenska får se andra sidor av vissa elever i HK. En elev som har det jobbigt teoretiskt kan vara extremt duktig praktiskt. Dessa elever får en extra chans i ett praktiskt ämne.

Stefan, IDH. När man som lärare får en elev som nästan aldrig har rört på sig innan, att börja röra på sig de veckor som vi har arbeten i kost och hälsa. När elever ser effekter av sin träning och ämnar till att fortsätta röra på sig. Det är roligt att se deras egna reflektioner i arbetet när de skriver att; jag borde äta mer grönsaker och dra ner på godiset. Detta är helt klart en positiv effekt.

Toreskolan

Ann, HK. Förhoppningsvis blir eleverna medvetna om att de inte ska äta för mycket dålig mat och dryck. Alla måste få fuska någon gång så länge man inte fuskar varje dag. Jag hoppas att eleverna blir uppmärksamma på vad som är bra för deras kropp och hälsa genom min undervisning.

Jessica, IDH. Jag hoppas att eleverna tänker mer på sin kost och vad de kan äta mer eller mindre av. Förhoppningsvis märker de att det ger effekt på kroppen av att tänka på vad man äter och att det i framtiden kommer att resultera i att de mår bättre.

St: Claesskolan/Lingebackeskolan

Lotta, HK. Positiva effekter är om jag får eleverna att göra kloka och medvetna val och att de får en aha-upplevelse. Detta brukar eleverna inte inse förrän i 9:an.

Maria, IDH. Om jag får eleverna att må bra och om de blir medvetna om hur de ska leva för att må bra. Även att eleverna inser att vila, självbild, träning och kost hänger ihop. Har man en bra hälsa mår man bra och det är något positivt.

Positiva effekter

De flesta av lärarna vill att eleverna skall utveckla en medvetenhet om vilka val de ska göra för att uppnå en god hälsa. Eftersom elevernas val om kost och hälsa påverkar de genom hela livet är det viktigt att ge eleverna verktyg för att de ska kunna göra goda val som i slutändan ska bidra till en bättre folkhälsa. Samtidigt som vi som lärare skall försöka främja en bättre folkhälsa, säger Lasse, IDH, finns det en risk med den nya kursplanen; *”i den nya Lgr 11 kommer idrott och hälsa bli mer teoretiserat, och eleverna kommer att få mindre tid för aktivitet, vilket jag tror kommer resultera i en sämre fysisk status i Sverige”*. Vi har dock inte sett någon tendens till att ämnet har blivit mer teoretiserat.

8. Finns det några risker med att undervisa i kost och hälsa?

Denna fråga valde vi att ställa till lärarna på grund av att vi ville höra om de var medvetna om några risker med undervisningen.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Ja, om man fokuserar för mycket på att beräkna kilokalorier kan det vara elever som fokuserar alldeles för mycket på det och tänker för mycket på vad de äter.

Lasse, IDH. Ja, om man går in på saker man inte har mycket belegg för, till exempel SET-utbildningen, social, emotionell träning. Jag vet inte vad SET- utbildningen skulle få för effekter om man skulle följa den slaviskt. Man måste ha kunskap och veta att det har positiva effekter och inte gå in i en tveksam zon.

Strandskolan

Gunilla, HK. Ja, som lärare måste man vara försiktig och göra det tydligt för eleverna att tillåta sig själva att äta gott någon gång ibland. Som lärare får man inte bli så feg eller rädd för att undervisa om vad som är nyttigt att man låter bli. Det gäller att vara noga med hur man säger och lägger upp det. För de elever som är överviktiga kan undervisningen vara jobbig.

Stefan, IDH. Jag måste vara uppmärksam på elever som man misstänker ha någon ätstörning, det får inte bli en fixering. Mina kollegor hade förra året en elev med ätstörningar, hon gjorde ett jättefint kost- och hälsoarbete, men det var lite lurigt.

Toreskolan

Ann, HK. Det skulle kunna vara om någon blev besatt av det man säger under lektionerna så att de börjar svälta sig själva, men samtidigt så har vi pratat om anorexi och bulimi. Anorexi drabbar inte de överviktiga utan det är ofta de tjejerna som redan är normalviktiga och fina i kroppen som får det.

Jessica, IDH. Ja, jag vill ju inte att de ska bli för fokuserade av vad de äter. Det handlar om hur man som lärare lägger fram det. Att man får äta allt men inte varje dag, de skall hitta en balans för att må bra. Som lärare behöver man vara lyhörd, jag vet att det finns risker med dessa moment i skolan, är det någon som har problem får jag vara försiktig och försöka fokusera undervisningen på något annat.

St: Claesskolan/Lingebäckeskolan

Lotta, HK. Ja, det här är en känslig målgrupp och det är många ungdomar som mår dåligt och har prestationsångest och kopplar det till mat, en del har anorexi och bulimi. Man behöver vara tydlig och hitta en balansgång så att man inte riskerar att elever ska börja må dåligt, vilket är jättesvårt.

Maria, IDH. Ja, idrotten är det lätt att eleverna skadar sig. En annan aspekt är att eleverna kan känna sig värdelösa, att de inte kan, det kan vara ganska jobbigt att vara med på en idrottslektion. På en idrottslektion syns eleverna på ett annat sätt än i andra ämnen och de skall dessutom byta om med andra, det är ett oerhört stort riskmoment, jag som lärare vet att det är elever som går ifrån idrottslektionen med magont inför ombytet.

Kost är ett känsligt ämne

Många lärare nämner att kost och hälsa är ett känsligt ämne på högstadiet samt att det krävs en försiktighet i vad man väljer att ta upp. Flera av lärarna tar upp att man behöver hitta en balans i undervisningen samt att det inte får gå till överdrift åt något håll. Vi undrar om lärarna har någon pedagogisk idé för att finna en balans i undervisningen eller om det räcker att hålla i lektioner och flika in med olika perspektiv lite då och då för att få en balans i undervisningen. Gunilla, HK- lärare, säger också att *”Som lärare får man inte bli så feg eller rädd för att undervisa om vad som är nyttigt att man låter bli”*.

5.4. Tankar kring samarbete i kost och hälsa

På grund av att HK:n och IDH:n har mål som liknar varandra i kursplanerna ville vi höra om deras tankar kring samarbete.

9. Finns det något samarbete mellan dig och läraren i hem- och konsumentkunskap/idrott och hälsa, gällande kost och hälsa?

Denna fråga valde vi att ställa på grund av att vi ville få höra om lärarna samarbetade. Om de inte samarbetade ville vi att lärarna skulle få upp ögonen för ett samarbete.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Nej, men till hösten kommer ämnet ”Hälsa” att försvinna och då kommer vi att samarbeta på grund av att kursplanen i idrott och hälsa blivit mer teoretiserat. Jag tror att vi kommer få ut mer av undervisningen om vi samarbetar samt minska risken för att ta upp samma saker.

Lasse, IDH. Inte i dagsläget. Men när de tar bort ämnet ”Hälsa” till hösten, kommer vi att behöva samarbeta för att få det att funka.

Strandskolan

Gunilla, HK. Nej det gör vi inte. Jag nämnde för Stefan någon gång när jag började här om ett samarbete men han hade mycket att göra och hade redan lagt upp sin undervisning i kost och hälsa. Det känns som att vi gör ett dubbelt jobb på grund av att vi inte samarbetar, vilket jag tycker är onödigt. Varför ska eleverna behöva lära sig samma sak flera gånger? I den nya Lgr 11 står det att vi lärare ska jobba ihop för att underlätta för varandra och för eleverna.

Stefan, IDH. Nej det finns inte något organiserat samarbete, vilket kan bero på vilja och tekniska detaljer som schema. Det finns planeringstid på schemat men det är mycket annat som vi ska göra under den tiden. Jag hade kunnat tänka mig att samarbeta med läraren i HK, det är inte av personliga skäl som vi inte samarbetar. Det kan annars vara personliga relationer som är orsaken till att lärare inte samarbetar. Jag har dåliga bortförklaringar men jag skyller på tid!

Toreskolan

Ann, HK. Nej, inte i dagsläget. Det var planerat att vi skulle ha det och det är givetvis mycket lämpligt eftersom det är sådant samband mellan idrott och hälsa och kost. Jag visste inte om jag skulle vara kvar här i vår men om jag är kvar till hösten så hoppas jag att det blir ett samarbete nästa år.

Jessica, IDH. Nu finns det inget samarbete. Tanken var att jag och den nya läraren i HK skulle göra någonting ihop. Förut har jag och den förra HK-läraren samarbetat där vi har haft lite olika lektionsupplägg med filmer och föreläsningar som handlade om kost och hälsa. Tanken var att vi skulle ha fortsatt att samarbeta detta år, men på grund av att min kollega blev sjukskriven har det inte blivit något. Om hon hade varit kvar hade samarbetet fortsatt.

St: Claesskolan/ Lingebackeskolan

Lotta, HK. Nej, men det hade varit bra om vi hade ett samarbete för då skulle vi kunna nå mycket längre. Man kan skylla på allt möjligt men det handlar nog bara om planering.

Maria, IDH. Tyvärr inte, vilket jag tycker är synd för vi hade kunnat samarbeta.

Inget samarbete mellan lärarna

Det sker inget samarbete på någon av skolorna. Det finns samtidigt ingen motvilja hos lärarna att samarbeta men ändå sker inget samarbete. Lärarna skyller på planering och tidsbristen. På Furuhälskolan planerar dock lärarna ett samarbete till hösten på grund av att deras ämne "Hälsa" kommer att försvinna samt för att Lgr 11 träder i kraft. Frågan är hur lärarna skall göra till hösten när Lgr 11 träder i kraft, i läroplanen för Lgr 11 står det angivet att undervisningen skall vara mer ämnesövergripande. Var och hos vem kommer ansvaret att ligga för att påbörja detta arbete?

10. Vilka fördelar skulle det finnas med att samarbeta mellan dessa två ämnen inom kost och hälsa?

Vi ställde denna fråga till lärarna för att höra vad de kan komma på för fördelar med att samarbeta.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Man skulle få ut mycket mer av båda ämnen och eleverna skulle få en bättre koppling och se att hälsa hänger ihop. Eleverna skulle inse hur viktigt det är att man mår och äter bra när man tränar. Eftersom HK har så pass lite timmar gäller det att maximera undervisningen, det är onödigt att vi tar upp exakt samma saker.

Lasse, IDH. Det skulle vara en fördel för idrotten för då skulle vi få mer tid till de praktiska delarna i idrotten. Jag och Johanna skulle inte riskera att ta upp samma saker i våra ämnen utan det hon undervisar om kan jag knyta an till rent praktiskt i idrotten, så att vi slipper sitta i en teorisal.

Strandskolan

Gunilla, HK. Jag och Thomas måste först kolla upp vilka gemensamma mål vi har i våra ämnen. Det finns bara fördelar för eleverna och för oss lärare med att samarbeta.

Stefan, IDH. När Gunilla jobbar med kost och hälsa så kan jag relatera till det hon tar upp samtidigt i min undervisning. Det som hon pratar om i kost och hälsa kan jag beta av och istället lägga fokus på andra saker i idrotten. Det är bra att repetera men onödigt om vi tar upp exakt samma saker. Man skulle även kunna samarbeta med lärarna i NO eftersom de pratar mycket om människokroppen. Det finns mycket att vinna på att samarbeta.

Toreskolan

Ann, HK. Om eleverna får undervisning om kost och hälsa från två lärare samtidigt, tror jag att det blir mer tyngd i undervisningen och att eleverna lättare kommer i den tankeverksamheten.

Jessica, IDH. Eftersom det är ett så pass viktigt ämne som påverkar elevernas livsstil, tycker jag att vi som lärare ska belysa kost och hälsa från olika håll. När jag samarbetade med den förra HK-läraren, skrev vi målen i båda ämnen som gällde kost och hälsa i den uppgift som eleverna fick göra. På så vis förstod eleverna att dessa ämnen strävade åt samma håll och mål.

St: Claesskolan/Lingebäckeskolan

Lotta, HK. Det skulle visa mer tydlighet om hur mycket energi eleverna behöver när de idrottar, hur mycket de förbränner vid olika aktiviteter samt vad som händer med kroppen när de struntar att äta innan träning. På min förra skola samarbetade jag lite med idrottsläraren, vi utformade olika lektioner tillsammans (se Bilaga, 3).

Maria, IDH. Eleverna får en mer helhetsbild. Jag skulle kunna hjälpa HK-läraren med träningsperspektivet och hon skulle kunna hjälpa mig med näringslära.

Fördelar med att samarbeta

Lärarna i HK tycker att fördelarna med att samarbeta är att eleverna skulle förstå kopplingen mellan de båda ämnen bättre samt förstå vikten av att äta bra när man tränar. Medan en del lärare i IDH, anser att det skulle vara bra om läraren i HK ”tar över” en del av undervisningen i kost och hälsa så att de kan ägna sig åt annat. I timplanen för alla ämnen (Skolverket, 1998), står det att hem – och konsumentkunskap har 118 timmar och att idrott och hälsa har 500 timmar. Trots dessa omständigheter anser IDH- lärarna att de inte har tid för att undervisa om kost och hälsa och att det vore bra om HK-lärarna tog en del av deras undervisning inom detta ämne. Vi har fått en uppfattning om att lärarna i HK är mer

intresserade av kost och hälsa än lärarna i IDH. Detta är helt begripligt med tanke på att HK till stor del handlar om kost. Vi kan samtidigt tycka att lärarna i IDH, precis som lärarna i HK, skulle vilja fördjupa elevernas kunskaper genom ett samarbete istället för att överlåta det till HK- läraren och på så vis kunna ägna sig åt annat i sitt ämne.

11. Vad finns det för nackdelar med ett samarbete mellan dessa två ämnen i undervisning om kost och hälsa?

Vi hade en föreställning om att det var få lärare som samarbetade ute i skolorna. Vi ville därför höra om lärarna kunde se några nackdelar med att samarbeta.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Det finns inga nackdelar, inte som jag kan komma på i alla fall.

Lasse, IDH. Inga nackdelar.

Strandskolan

Gunilla, HK. Jag anser inte att det finns några nackdelar med att samarbeta. Många lärare tycker nog att det tar för mycket tid från deras planeringstid. I en förlängning tror jag snarare att det blir tvärtom. När man ska skapa hjulet så tar det lite tid, men man behöver inte skapa hjulet flera gånger. Lärare bygger nog upp mer nackdelar än vad som egentligen finns.

Stefan, IDH. Det finns inga nackdelar med att samarbeta. Jag tror att man skyller på tidspresen hela tiden.

Toreskolan

Ann, HK. Nej, möjligtvis att det blir mer arbete för lärarna. Första året som man ska samarbeta ihop tar det längre tid. Fortsätter man sedan samarbetar vet man ju hur man tänkte och då tar det inte lika lång tid.

Jessica, IDH. Tiden är den största anledningen. Varje samarbete tar extra tid från något annat. Om man har gjort en grund en gång, är det mycket lättare att ta upp samarbetet nästa gång.

St: Claesskolan/ Lingebackeskolan

Lotta, HK. Jag ser inga nackdelar. Där jag jobbade förut hade vi en profil som hette "Hälsa" där en lärare i IDH och en i lärare HK arbetade ihop. Vi hade lektionen varannan gång. I hemkunskapen fick de till exempel lära sig att göra egen sportdryck, energibars och torkad frukt istället för att köpa.

Maria, IDH. Det finns bara fördelar. Det tar tid att samarbeta men det hade varit jättebra.

Tiden den största faktorn

Tiden är den största nackdelen med att samarbeta. Samtidigt uttrycker Gunilla, HK, att "*När man ska skapa hjulet tar det lite mer tid, men man behöver inte skapa hjulet flera gånger*". Det är inte bara Gunilla som har insett fenomenet med hjulet, utan många lärare i vår undersökning nämner det. Ändå verkar ingen lärare vilja lägga ner tid på att samarbeta, även fast de anser att det hade varit bra.

12. Hur skulle ett samarbete mellan dessa två ämnen kunna se ut gällande undervisning om kost och hälsa?

Vi ville höra lärarnas idéer om hur ett samarbete skulle kunna se ut.

Furuhällskolan

Johanna, HK. Eleverna skulle kunna göra en träningsdagbok i IDH och en kostdagbok i HK:n. Ett annat alternativ är att de får göra en måltidsordning med hänsyn till ett eget träningspass/program som de lägger upp. Man skulle kunna jämföra en överviktig persons kosthållning med en normalviktig, samt se samband och skillnader i uppläggen.

Lasse, IDH. Detta har vi inte kollat på än.

Strandskolan

Gunilla, HK. Vi behöver titta på likheter i kursplanerna och planera efter det. Vi behöver inte jobba aktivt tillsammans utan var och en kan fokusera på de olika punkter som vi har kommit överens om att vi ska bocka av.

Stefan, IDH. Jag tycker att vi ska återknyta till varandras undervisning, jag på mitt sätt och hon på sitt sätt. Vilket sedan kan mynna ut i att eleverna lär sig jättemycket! När det gäller kosten så hade det varit fantastiskt om jag hade kunnat vara med på hennes lektioner och hjälpa till och påverka. Det skulle vara kul om samarbetet visade fysiska förändringar hos eleverna i form av att vissa börjar träna mer, och andra ändrar sina kostvanor. Jag vill inte bara att eleverna ska förstå sambandet mellan kost och hälsa, de ska även kunna leva efter det. Som idrottslärare har man ett ganska stort ansvar. Vi ska få varje människa att må så bra som möjligt, bidra till att folkhälsan blir bättre och att det blir mindre sjukskrivningar. Alla elever passerar skolan så vi har enorma möjligheter att påverka dem.

Toreskolan

Ann, HK. Vi kan jobba med kost och hälsa samtidigt och ta upp olika delar av det, fast ur olika synvinklar.

Jessica, IDH. Man skulle kunna dela upp kost och hälsa för att sedan samköra på slutet. En annan idé är att sprida ut undervisningen och ha det vid flera tillfällen för att inte göra det så koncentrerat. Jag skulle vilja ha med den praktiska biten i kost och hälsa. Eleverna skulle kunna laga mat kopplat till kost och hälsa för att finna goda hälsosamma måltider.

St: Claesskolan / Lingebackeskolan

Lotta, HK. En bra planering, behöver göras i god tid innan.

Maria, IDH. Jag vet inte spontant, jag har svårt att se det.

Samarbete, men hur?

En del lärare har inga direkta förslag på hur ett samarbete skulle kunna se ut, medan andra lärare verkar veta precis hur de skulle vilja samarbeta gällande kost och hälsa. De förslag som framgick var anknutna till kost och hälsans fysiska dimension och ingenting om den psykisk eller social hälsa.

6. Diskussion

6.1. Metoddiskussion

Målet med våra intervjuer var att få höra hur lärarna tänkte och resonerade kring kost och hälsa, därför gjorde vi kvalitativa intervjuer. Patel och Davidson (2003) menar att man lättare kan finna likheter och skillnader i respondenternas svar om man använder sig av kvalitativa intervjuer (s. 102-103). Om målet hade varit att kunna dra större slutsatser hade vi istället valt att göra enkäter för att få ett större omfång på vår undersökning. Vi tyckte dock att det var intressant att få höra lärarnas egna åsikter om sin undervisning om kost och hälsa och för att kunna bli inspirerade inför den dagen när vi själva skall börja arbeta som lärare.

När vi påbörjade vår undersökning var syftet att undersöka om hur lärarnas undervisning om kost och hälsa såg ut. Vi valde att fråga om kost och hälsa som ett sammanhängande begrepp istället för att fråga om ordens innebörd separat. Vi frågade om orden sammanhängande på grund av att vi ville undersöka undervisningen om kost relaterat till hälsa samt undervisningen om hälsa, relaterat till kost. Undervisningen om kost och hälsa användes genomgående under hela intervjun. I efterhand har vi insett att vår första fråga hade kunnat formuleras annorlunda och istället frågat om kost och hälsa separat för att få en vidare definition av orden. Vissa lärare har dock beskrivit orden separat men vi ser ändå en tendens till att ordet kost har relaterats till hälsa. Anledningen till att lärarna svarade som de gjorde kan bero på att de redan hade förstått att intervjun handlade om sambandet mellan kost och hälsa eftersom de fick läsa frågorna innan intervjun började. Det hade varit intressant att höra om hur lärarna beskrev orden var och en för sig för att sedan höra vad kost och hälsa, som ett sammanhängande begrepp innebar i lärarnas undervisning som vi finner svar på i resterande frågor.

Efter arbetets gång kom vi fram till att vi skulle använt oss av mat och hälsa istället för kost och hälsa, vilket vi kommer att diskutera mer ingående senare i diskussionen. Om vi hade fått göra samma undersökning igen hade vi formulerat frågorna på följande sätt; ”hur definierar du mat?”, ”hur definierar du hälsa?” samt ”hur definierar du mat och hälsa som ett sammanhängande begrepp?”. Därefter hade respondenterna fått läsa igenom alla frågor för att sedan starta intervjun.

På tre av fem skolor intervjuade vi en lärare som undervisade i HK samt en som undervisade i IDH. På de två resterande skolorna intervjuade vi en HK- eller IDH- lärare. Vår tanke var från början att intervjua lärare i båda ämnen på alla skolor för att se om lärarnas föreställningar om varandras undervisning stämde, vilket vi bara kunde se om vi intervjuade lärare från samma skolor. Om lärare ute i skolorna hade samarbetat, hade det varit mer givande för vår undersökning att intervjua en lärare per skola för att få fler exempel på hur ett samarbete skulle kunna se ut.

6.2. Svar på våra frågeställningar

Vad säger lärarna om sin egen undervisning om kost och hälsa?

HK- lärarna hade liknande undervisning om kost och hälsa och berättade om att de tog upp näringslära och att all kunskap sattes i handling i form av val och utformning av måltider. IDH- lärarnas undervisning skiljde sig mer än HK- lärarnas. En IDH- lärare hade näringslära, medan de resterande IDH- lärare tog upp kost relaterat till träning samt träningslära. Lärarna knöt an till kursplanen på olika sätt, men de flesta av lärarna utgick från den när de planerade

sin undervisning. En lärare gjorde exempelvis en lokal pedagogisk plan, en annan lärare satte upp målen på väggen i salen medan en tredje lärare inte verkade veta hur hon knöt an till målen. De flesta av lärarna uttryckte att målet med deras undervisning om kost och hälsa var att eleverna skulle utveckla en medvetenhet om vad som var bra mat för kroppen och hälsan. Den positiva effekten av detta menade lärarna var att eleverna gavs verktyg för att själva kunna göra val för att få en hälsosammare livsstil som i slutändan skulle resultera i en bättre folkhälsa. De risker som lärarna poängterade om undervisning om kost och hälsa var att eleverna kunde bli fixerade av mat vilket i sin tur kunde leda till ätstörningar. Lärarna uttryckte en viss osäkerhet och försiktighet om vad och hur de skulle lägga upp undervisningen om kost och hälsa för att finna en så kallad balans.

Vad säger lärarna om varandras undervisning om kost och hälsa?

Ingen av lärarna kunde säga exakt vad den andre lärarens undervisning om kost och hälsa innehöll. Många IDH- lärare visste att HK-lärarna undervisade om näringslära samt matlagning, men inte i hur stor omfattning eller vad de tog upp. HK- lärarna hade ingen större uppfattning om vad IDH- lärarna hade för innehåll gällande kost och hälsa. En HK-lärare trodde att IDH- läraren enbart undervisade om kost relaterat till träning när läraren i själva verket tog upp näringslära i liknande omfattning som HK-läraren själv gjorde.

Vilka tankar finns om ett samarbete?

Av de lärare som deltog i vår undersökning var det inga som samarbetar med varandra. På en skola skulle HK-läraren och IDH- läraren börja samarbeta till hösten 2011, men på de resterande skolorna hade de inget samarbete planerat. Alla lärare var dock positiva till ett samarbete och menade att det skulle kunna leda till att eleverna lärde sig mer och utvecklade en bättre förståelse för sambandet mellan de båda ämnen. Tiden var den största orsaken till varför lärarna inte samarbetade.

Hur skulle ett samarbete kunna se ut i undervisning om kost och hälsa?

Få lärare hade förslag på hur ett samarbete skulle kunna se ut. Ett exempel på en konkret samarbetslektion finns i Bilaga 3. Andra idéer kring ett samarbete som lärarna talade om var att de kunde planera så att undervisningen anpassades bättre mellan de båda ämnen samt att tala om sambandet mellan HK och IDH i sin undervisning.

6.3. Kost, mat och hälsa

Vi valde att använda oss av orden kost och hälsa i vår undersökning, men under arbetets gång har vi upptäckt att vi istället hade kunnat använda oss av ordet mat istället för kost. Vid vardagligt tal kan kost och mat påminna om varandra, men begreppen kan få en skild innebörd beroende på vilket sammanhang som orden används i. I intervjuerna frågade vi lärarna om deras undervisning om kost och hälsa. Lärarna relaterade kost till någonting som man åt för att kroppen skulle fungera och uppnå en god hälsa. De tog inte upp några sociala eller kulturella aspekter relaterat till kost utan de såg kost som ett bränsle för kroppen. Ekström (1990, s.31) delar upp kost i två olika aspekter; kost och hälsa samt kost och kultur. Hon menar att kost och hälsa syftar på kostens fysiologiska betydelse för kroppen, medan kost och kultur har ett sociokulturellt perspektiv på mat som förenar människor världen över och kan fungera som en symbol för tillhörighet.

Ekströms första aspekt på kost, kost och hälsa, är någonting som vi var medvetna om vid arbetets start. Vi förknippade kost och hälsa som ett begrepp som handlade om matens betydelse för att kroppen skulle fungera och må bra. Vi kopplade inte ihop kost med ett

sociokulturellt perspektiv på mat. Under arbetets gång har vi dock fått en vidare uppfattning om begreppen kost och mat. Om vi hade fortsatt att forska inom detta område, hade vi valt begreppet mat istället för kost med den anledningen att mat innefattar så mycket mer än att bara vara fysiologiskt bra för kroppen. I kursplan, 2000, för HK står det att eleverna skall kunna värdera måltider med hänsyn till ekonomi, hälsa, miljö och estetiska värden. Dessa dimensioner ser vi som ytterst viktiga för att vi överhuvudtaget skall kunna äta en god och hälsosam mat. Om vi inte tar hänsyn till ekonomin kommer vi inte att ha råd, tänker vi inte på att äta hälsosamt kan vi bli sjuka, om vi utesluter miljöaspekten kommer vi inte kunna välja vad vi vill äta längre på grund av att djur och växter kommer att utrotas. Det gäller även att ha det estetiska värdet i åtanke, ser inte maten god ut, vill vi heller inte äta. Jonsson (2004, s. 39) menar att mat inte bara är någonting som man stoppar i munnen utan att mat har en betydelse för våra sinnen samt en kulturell och symbolisk betydelse.

När lärarna fick beskriva vad de ansåg att ordet hälsa innebar, förklarade de flesta lärarna att hälsa var fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande. Denna definition är i likhet med WHO:s definition som skapades år 1948 (WHO, 2005). I IDH arbetade de med alla perspektiv av hälsa som exempelvis fysisk träning, vikten av god sömn, goda kostvanor och vikten av att samarbeta för att lyckas. I HK tog de också upp alla perspektiv av hälsa som exempelvis näringslära och matlagning som innefattar samarbete mellan eleverna samt gemenskap kring bordet. HK och IDH tog upp alla perspektiv av hälsa fast ur olika synvinklar. Vi anser att alla skolans ämnen skulle kunna ta upp något av hälsoperspektiven. I bilden kan man exempelvis arbeta med den psykiska hälsan i form av att eleverna målar upp vad som gör de glada eller deras mål med livet. I svenskan kan berättelser eller olika typer av uppgifter sammanföras med något perspektiv. Om eleverna inte mår bra fysiskt, psykiskt och socialt, får de svårt för att prestera, både i och utanför skolan, vilket i sin tur kan leda till att de inte uppnår målen. En aspekt av den psykiska och sociala hälsan är elevernas relation till sin omgivning i skolan som kompisar och lärare. Dysthe talar om vikten av att skapa en "klasskultur", där eleverna känner en gemenskap och är accepterade som de är (2003, s 39). Utan gemenskap och acceptans från sin omgivning i skolan kommer eleverna inte vilja gå till skolan. Därför anser vi att det är ytterst viktigt att arbeta med alla hälsoperspektiv i skolan.

6.4. Lärarnas undervisning om kost och hälsa

Vid frågan om vad som ingick i lärarnas undervisning om kost och hälsa framgick det att alla lärare i HK undervisade i näringslära samt om att planera och tillaga måltider med hänsyn till kost och hälsa. Det förvånar oss att svaren som HK- lärarna gav oss, till stor del innehöll fysiologiska aspekter kring kost och hälsa. När vi undersökte kursplanen för HK (Skolverket, 2000) samt Lgr 11 (Skolverket, 2011 b) fanns vi inte att de tog upp näringslära i lika stor utsträckning som man kan tro av vårt resultat. På grund av att vi har haft verksamhetsförlagd utbildning hos vissa lärare som deltog i vår undersökning, vet vi att lärare i HK undervisar om ekonomi, miljö, hälsa samt kultur gällande undervisning om mat. Dessa svar framkom inte i vår undersökning vilket vi tror beror på att vi valde att använda oss av begreppet kost istället för mat i intervjuerna.

Lärarna sade att de positiva effekterna av att undervisa om kost och hälsa var att eleverna gavs verktyg för att själva kunna göra val för att få en hälsosammare livsstil som i slutändan skulle resultera i en bättre folkhälsa. I Folkhälsoinstitutets rapport om framtidens folkhälsa skriver de att en god hälsa påverkas av levnadsvanor samt individens egna val (2010, s. 9). På grund av att individen har ansvar för sin egen hälsa, anser vi, precis som lärarna, att det viktigaste med undervisningen om kost och hälsa är att eleverna ska ges verktyg för att själva kunna göra medvetna val för att kunna uppnå en god hälsa. Lärarna uttryckte även risker med

att undervisa om kost och hälsa. De menade att vissa elever kunde bli fixerade av mat vilket i sin tur kunde leda till ätstörningar. Lärarna talade vidare om att det var viktigt att finna en balans i undervisningen. Gunilla, lärare HK, menar att kost och hälsa är ett känsligt ämne och att: ”Som lärare får man inte bli så feg eller rädd för att undervisa om vad som är nyttigt att man låter bli”. Vi håller med Gunilla om att man som lärare inte kan låta bli att undervisa om kost och hälsa. Som Folkhälsoinstitutet, Fhi, skriver bör folkhälsan förbättras för att minska risker för de vanligaste folkhälsosjukdomarna (Fhi, 2010, s. 34). Fishler poängterar att du är vad du äter och att maten som vi äter underhåller de biokemiska organismerna i kroppen och ger oss energi för att orka (1998, s 279). Alla människor i Sverige går någon gång i sitt liv i grundskolan, lärarna har därmed en stor uppgift att ge eleverna kunskap om vad som är bra mat för kroppen samt en sund livsstil för att uppnå en god hälsa.

Lärarna poängterade att det gällde att finna en balans i undervisningen och att undervisningen inte fick bli för drastisk åt något håll. Dock är det ingen som nämner någon pedagogisk strategi för att uppnå den så kallade ”balansen” i undervisningen. WHO:s definition på hälsa; fysisk, psykisk och social, kan användas för att uppnå den omtalade ”balansen” i undervisningen om kost och hälsa. Genom att ta upp flera olika perspektiv kan man lättare finna en balansgång mellan det som är nyttigt för kroppen och själen. Ett förslag som man skulle kunna använda sig av i HK- undervisningen för att uppnå en ”balans” är att använda sig av flera olika perspektiv av kost och hälsa. De fysiologiska aspekterna skulle kunna tas upp genom näringslära samt genom att tillaga och värdera måltider efter hälsoaspekter. De psykiska och sociala aspekterna kan exempelvis tillämpas genom att eleverna får laga mat med hänsyn till olika högtider och sociala sammanhang och värdera måltidens betydelse för dem själva och för den sociala stunden.

6.5. Lärarnas syn på ett samarbete

Efter att vi har studerat de nuvarande kursplanerna, 2000, både i HK och IDH, har vi sett att vissa delar i de båda ämnens syften har liknande innehåll. Båda kursplaner tar upp att eleverna ska få förståelse för hur deras handlingar och levnadsvanor får för konsekvenser deras hälsa. De tar också upp vikten av att utveckla elevernas sociala förmåga (Skolverket, 2000). I den nya kursplanen, Lgr 11, är det samma punkter som liknar varandra i ämnets syfte. Trots att de båda ämnen har liknande syfte gällande kost och hälsa, finns det inga lärare i vår undersökning som samarbetar. Vi har en uppfattning om att eleverna kan förstå sambandet mellan kost och hälsa bättre om de blir undervisade om området i båda ämnen. För att eleverna ska få ut som mycket som möjligt av undervisningen anser vi att ett samarbete ämnen emellan skulle vara ett alternativ. I MacMaths studie om ämnesintegrerad undervisning, framgick det att eleverna tyckte att det var lättare att lära sig när de blev undervisade om samma område fast på olika sätt, vilket även lärarna uttryckte. De ansåg att eleverna lärde sig bättre när de blev undervisade om energi flera gånger fast ur olika perspektiv (MacMath, Roberts, Wallace & Chi, 2010).

Till hösten 2011 träder den nya kursplanen Lgr 11 i kraft, i denna står det angivet att läraren skall:

”Samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen, organisera och genomföra arbetet så att eleven får möjlighet till ämnesfördjupning, överblick och sammanhang och få möjlighet att arbeta ämnesövergripande” (Skolverket, 2011 d, s.11).

Vi tycker att det skall bli intressant att se hur skolorna skall gå till väga för att påbörja arbetet med ämnesövergripande undervisning. Rektorn kommer att behöva ta ställning till om ansvaret skall ligga hos lärarna som individer eller på arbetslagen. Åläggs ansvaret på lärarna själva finns risken att det inte blir av på grund av tidsbrist, vilket var ett av skälen som lärarna i vår studie angav för att ett samarbete idag inte existerade. Det finns också risk för förvirring bland lärarna om exempelvis alla vill samarbeta med ämnet Svenska. Om ansvaret istället ligger på arbetslagen kan lärarna tillsammans studera kursplanerna för att finna ämnen som kan samarbeta och utforma pedagogiska utbildningsplaner utifrån den. Detta arbete kommer att kräva tid men precis som Gunilla, lärare HK, nämner *"När man ska skapa hjulet tar det lite mer tid, men man behöver inte skapa hjulet flera gånger"*. Vi tror att det kommer att behövas någon plan för hur detta arbete skall organiseras för att det skall bli givande och genomförbart.

Lärarna i vår undersökning hade ingen större kännedom om vad den andra läraren undervisade om kost och hälsa. Konsekvenserna av att inte samarbeta kan bli att lärarna undervisar om samma saker. Gunilla, HK menar att; *"Det känns som att vi gör ett dubbelt jobb på grund av att vi inte samarbetar, vilket jag tycker är onödigt"*. För oss sker ett dubbelarbete när lärarna inte är medvetna om vad den andra läraren undervisar om och undervisningen sker på olika håll. Det finns då en risk att lärarna undervisar om exakt samma saker med samma perspektiv istället för att undervisa om samma område fast ur olika synvinklar eller olika metoder, precis som de gjorde i MacMaths studie där de undervisade om energi flera gånger fast ur olika perspektiv. För att uppnå en djupare kunskap som eleverna gjorde i MacMaths studie, kan lärare se över sina planeringar så att undervisning om kost och hälsa i båda ämnen synkroniserar med varandra.

I frågan om vad lärarna ansåg om vilka positiva effekter det fanns med att samarbeta fick vi olika svar från HK- och IDH- lärarna. Två av fyra IDH- lärare svarade upp att en av fördelarna med att samarbeta var att de kunde stryka det som HK- lärarna tog upp om kost och hälsa i sin undervisning och på så sätt ägna sig åt något annat. Andra IDH- lärare menade att de slapp sitta i en teorisal och att de istället kunde återknyta rent praktiskt till det som HK- läraren tog upp om kost och hälsa. Vi anser att det är en god idé att återknyta till varandras undervisning, dock är begreppet "återknyta" ganska vagt och det säger ingenting om i hur stor utsträckning eller hur de ska anknyta sin undervisning till varandras ämne. Vi vet heller inte om lärarna menar att de är villiga att utforma en pedagogisk plan tillsammans eller om de enbart hade tänkt nämna de båda ämnens koppling till varandra. I den nationella utvärderingen för IDH får lärarna genom fasta svarsalternativ ange vad de prioriterar i sin undervisning. På sjunde plats kom hälsa, dock skall det nämnas att de fysiska och sociala perspektiven av hälsa låg på en högre plats (Skolverket, 2003, s. 22). Orden kost eller mat var inte med på listan, vilket är förvånar oss eftersom ett av målen i kursplanen för IDH är att eleverna skall förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa (Skolverket, 2000). Det som framgår i nationella utvärderingen om att IDH- lärarna inte prioriterar undervisning om kost och hälsa, kopplas samman med det faktum att IDH- lärarna vid ett samarbete anser att de kan stryka sådant som HK- lärarna undervisar om kost och hälsa och att de istället kan ägna sig åt annat i IDH, medan HK- lärarna tar upp att ett samarbete kan fördjupa undervisningen och leda till att eleverna lär sig mer.

Man skulle få ut mycket mer av båda ämnen och eleverna skulle få en bättre koppling och se att hälsa hänger ihop.. Eftersom HK har så pass lite timmar gäller det att maximera undervisningen, det är onödigt att vi tar upp exakt samma saker. – Johanna, HK

Rosén (2004) undersökte vilka ämnen som stod för den största delen av undervisningen av mat och hälsa i skolan. Rosén kom fram till att HK och IDH stod för den största delen. Dock framgick det att IDH- lärarna inte bedrev särskilt mycket undervisning inom detta område medan HK-lärarna undervisade betydligt mer. I grundskolan har HK 118 timmar medan IDH har 500 timmar total undervisningstid (Skolverket, 1998). Trots detta anser IDH- lärarna i vår undersökning att HK- lärarna kan ”beta av” deras mål gällande kost och hälsa.

Vi har en uppfattning om att HK- lärarna är mer insatta och kunniga om att undervisa om kost och hälsa. Denna uppfattning grundar vi på tidigare VFU- perioder och på vårt resultat. Vid frågan om vad som ingick i lärarnas undervisning om kost och hälsa tog alla HK- lärare upp flera undervisningsmetoder för kost och hälsa medan IDH- lärarnas metoder var färre. Eftersom vi båda har läst HK- och IDH- inriktningen på lärarprogrammet vid Göteborgs Universitet, vet vi att HK- inriktningen har en betydligt bredare och djupare undervisning om kost och hälsa än vad IDH- inriktningen har. Därför är vi inte förvånade att verksamma IDH- lärare inte undervisar om kost och hälsa i lika stor utsträckning som HK- lärarna, när de inte har fått någon ingående utbildning om det på lärarprogrammet. Dock vet vi inte om alla lärare i vår undersökning har läst vid Göteborgs Universitet, vilket gör att vi inte kan dra några större slutsatser. Vi vill ändå uppmärksamma detta fenomen eftersom vi anser att det är märkligt att IDH- utbildningen inte har mer undervisning om kost och hälsa eftersom grundskolans kursplan i IDH innehåller mål inom detta område.

6.6. Slutsats

Om HK får mer undervisningstid kan de ta en större del av undervisningen om kost och hälsa. Eleverna får på så vis lärare som är intresserade och kunniga på området. Men det är fortfarande viktigt att IDH- lärarna också undervisar om kost och hälsa på grund av att mat, motion och hälsa hänger ihop. Ett samarbete ämnen emellan skulle kunna leda till att eleverna får en bättre förståelse för sambandet och får en djupare kunskap om hur ämnena hänger ihop. Eleverna skall undervisas om mat och hälsa istället för kost och hälsa i båda ämnen. Efter denna undersökning har vi insett att ordet mat har en vidare betydelse än ordet kost. Mat och hälsa omfattar alla de tre aspekterna fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande som kan innefatta näringsinnehåll, miljö, ekonomi, traditioner och social gemenskap medan kost och hälsa endast står för den fysiska aspekten om vad som är bra mat för att kroppen skall fungera. Undervisningen blir mer hållbar både för individen och även för samhället om undervisningen bedrivs om mat och hälsa istället för kost och hälsa. Det ligger ett stort ansvar hos lärare att ge eleverna kunskaper om mat och hälsa för att de ska kunna utvecklas i skolan och ha möjlighet till att leva ett rikt och hälsosamt liv.

Referenser

- Bjerstedt, Å. (1997). *Rapportens yttre dräkt*, Lund: Studentlitteratur
- Brülde B., & Tengland P-A. (2003). *Hälsa och sjukdom – en begreppslig utredning*, Lund: Studentlitteratur
- Dysthe, O. (2003). *Dialog, samspel och lärande*, Lund: Studentlitteratur
- Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön*, Umeå: Kvinnovetenskapligt forum
- Fishler, C. (1988). *Food, self and identity*, Social Science Information, 1988, 27:275, Sagepublications , Hämtad 2011-05-03 från <http://ssi.sagepub.com/content/27/2/275>
- Folkhälsoinstitutet (2005 a). *Sammanfattning av regeringsuppdrag. Goda matvanor och ökad fysisk aktivitet – underlag till handlingsplan*, Hämtad 2011-05-06 från <http://www.fhi.se/PageFiles/3161/godamatvanorokadfysiskaktivitetsammanfattn0502.pdf>
- Folkhälsoinstitutet (2010 b). *Folkhälsopolitisk rapport, 2010, framtidens folkhälsa - allas ansvar*, Hämtad 2011-05-16 från <http://www.fhi.se/PageFiles/10555/R2010-16-folkhalsopolitisk-rapport-2010.pdf>
- Folkhälsoinstitutet (2010). *Skolbarns hälsovanor*, Hämtad 2011-03-01 från <http://www.fhi.se/Documents/Aktuellt/Nyheter/Skolbarnshalsovanor-mat-fys-april2010-1.pdf>
- HSFR - Humanistisk- samhällsvetenskapliga forskningsrådet (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*, Hämtad 2011-05-06 från <http://www.stingerfonden.org/documents/hsetikregler.pdf>
- Jonsson, I.M. (2004). *Family meal experiences. Perspective on practical knowledge, learning and culture*, avhandling, Örebro Universitet
- Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*, Lund: Studentlitteratur
- Kvale, S., Brinkman, Svend (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*, Lund: Studentlitteratur
- MacMath, S. Roberts, J. Wallace, J. & Chi, X. (2010). Curriculum integration and at-risk students: a Canadian case study examining student learning and motivation, *British Journal of Special Education*, Volume 37 (Issue 2). Hämtad 2011-04-05 från <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.ub.gu.se/doi/10.1111/j.1467-8578.2009.00454.x/pdf>
- Normell, M. (2002). *Pedagog i en förändrad tid: om grupphandledning och relationer i skolan*, Lund: Studentlitteratur
- Patel, R, Davidson, B. (2003). upplaga 3,1991, *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, Lund: Studentlitteratur
- Prell, H. (2010). *Promoting dietary change. Intervening in school and recognizing health messages in commercials*, Hämtad 2011-03-29 från http://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/22129/3/gupea_2077_22129_3.pdf
- Rosén, M. (2004, Nr. 13). *Mat och hälsa i undervisningen – skolan och lärarutbildningen*, Hämtad 2011-03-02 från

http://www.slv.se/upload/dokument/rapporter/mat_naring/rapp_13_04_mat_och%20halsa.pdf

Skolverket (1998). *Grundskolan, Läroplan, kursplan och timplan*, Hämtad 2011-05-04 från <http://www.skolverket.se/content/1/c4/08/41/Grundskolan.pdf>

Skolverket, 2000. *Skolans kursplaner och betygskriterier*, Skolverket och Fritzes

Skolverket, 2005. Nationella Utvärderingen i Hem- och konsumentkunskap, Skolverket

Skolverket, 2005. Nationella Utvärderingen i Idrott och hälsa, Skolverket

Skolverket (2011 a). *En ny betygsskala*, hämtad 2011-05-10 från

<http://www.skolverket.se/sb/d/2627/a/23638>

Skolverket (2011 b). *Kursplan, Hem – och konsumentkunskap*, Hämtad 2011-03-02 från

<http://www.skolverket.se/content/1/c6/02/37/84/Hem-%20och%20konsumentkunskap.pdf>

Skolverket (2011 c). *Kursplan, Idrott och hälsa*, Hämtad 2011-03-02 från

http://www.skolverket.se/content/1/c6/02/38/94/Idrott_och_halsa.pdf

Skolverket (2011 d). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*,

Hämtad 2011-05-24 från

<http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

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

WHO (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*, Hämtad 2011-05-03 från

http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter

WHO (2005). *Bulletin of the World Health Organisation, Re-defining "Health"*, Hämtad 2011-04-28 från

http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/

Bilaga 1

Intervju

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som skriver en C-uppsats om hur lärare i hem- och konsumentkunskap och lärare i idrott och hälsa talar om sin undervisning i kost och hälsa. Vi vill även se om det finns ett samarbete mellan dessa två ämnen inom kost och hälsa.

Hur definierar du kost och hälsa?

Undervisar du i kost och hälsa?

- Om inte, hur tänker du kring det?

Vad ingår i din undervisning om kost och hälsa?

- Innehåll och upplägg?

Hur knyter du an till målen i kursplanen?

Vad tycker du är viktigt att eleverna lär sig inom kost och hälsa?

Vilka positiva effekter finns genom att undervisa i kost och hälsa?

Finns det några risker med att undervisa i kost och hälsa?

Hur ser du på hem – och konsumentkunskap/idrott och hälsa lärarens undervisning i kost och hälsa?

- Tror du att de undervisar i det?
- Vad tror du att de har för innehåll i sin undervisning?

Finns det något samarbete mellan dig och läraren i hem – och konsumentkunskap/idrott och hälsa, gällande kost och hälsa?

- Om det finns ett samarbete, hur ser det ut?

- Vad samarbetar ni med gällande kost och hälsa?
- Om inte, hur ser du på det?

Vilka fördelar skulle det finnas med att samarbeta mellan dessa två ämnen inom kost och hälsa?

Vad finns det för nackdelar med ett samarbete mellan dessa två ämnen i undervisning om kost och hälsa?

Hur skulle ett samarbete mellan dessa två ämnen kunna se ut gällande undervisning inom kost och hälsa?

Bilaga 2

En kvalitativ studie om hur lärare i hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa ser på undervisningen om kost och hälsa

Bästa Rektor!

Vi är två studenter från Göteborgs Universitet som ska bli lärare i hem – och konsumentkunskap och idrott och hälsa. Vi har snart läst i fyra år och till hösten kommer vi att börja på vår sista termin. Genom åren på utbildningen har vi haft undervisning om kost i hälsa i dessa båda ämnen. Vårt intresse av kost och hälsa har bara ökat genom utbildningens gång.

Vi har därför valt att skriva en C-uppsats vars syfte är att undersöka hur lärare i hem – och konsumentkunskap och idrott och hälsa talar om undervisning i kost och hälsa i sina respektive ämnen. Vi vill även undersöka om det finns något samarbete mellan dessa två ämnen i kost och hälsa, om inte, hur ett samarbete skulle kunna se ut. Vi vill undersöka detta dels för att få en inblick i hur lärare ute i skolorna lägger upp sin undervisning i kost och hälsa, och dels för att få inspiration om hur vi själva ska lägga upp vår undervisning när vi sedan börjar arbeta som lärare.

Vi skulle vara väldigt tacksamma om vi fick komma ut till er skola och intervjua lärare i hem – och konsumentkunskap och idrott -och hälsa. Skulle du som rektor kunna framföra detta till lärarna i de aktuella ämnena? Eller är det bättre att vi får lärarnas mailadresser och kontakter lärarna själva efter att du har pratat med dem? Intervjuerna kommer att ta cirka 30-45 minuter och lärarna som deltar kommer att garanteras anonymitet. När C-uppsatsen är färdig kommer vi att presentera den på vår skola.

Om du som rektor eller lärare har några frågor så kan vi nås på följande mail och telefon:

Frida Persson: mail: frida_perssons@hotmail.com tel: 0708-607187

Elin Svensson: mail: elin.svensson88@gmail.com tel:0739-532110

Bilaga 3

Lottas lektion med den förra läraren i idrott och hälsa

Lärarna tog vi fram olika livsmedel och mätte upp till alla livsmedel till 100 g; 100 g gurka, 100 g smörgås, 100 g kokosboll, 100 g kexchoklad. De hade lika många livsmedel som deltagare och gjorde en bana som alla elever skulle springa. Alla blev tilldelade ett livsmedel, om någon till exempel fick en gurka, fick den heta gurkan och så vidare. De fick äta sitt livsmedel och sedan fick alla starta med löpningen på samma gång. Sedan ropade lärarna in eleverna, en efter en beroende på hur lång tid det tog för dem att förbruka sitt livsmedel: ”Nu har gurkan förbrukat sin energi, sätt dig”. Gurkan fick springa 32 sekunder medan kexchokladen fick springa i 25 minuter. Lärarna ville att eleverna skulle se hur lång tid det tog att förbruka energin från respektive livsmedel. Sedan diskuterade de vad som var vettig energi, hur mycket bättre man mår när man åt 3-4 smörgåsar istället för en chokladboll. Denna uppgift var mycket uppskattad hos eleverna.