



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Lärares och elevers uppfattningar om matvanor och hälsa

Marie Willenheimer

Rapportnummer:	VT14-75
Uppsats/Examensarbete:	Kandidatuppsats 15 hp
Program/kurs:	Läroprogrammet/LHK410
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt 2014
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Helena Åberg

Rapportnummer:	VT14-75
Titel:	Lärares och elevers uppfattningar om matvanor och hälsa
Författare:	Marie Willenheimer
Uppsats/Examensarbete:	Kandidatuppsats 15hp
Program/kurs:	Lärarprogrammet LHK410
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Helena Åberg
Antal sidor:	36 inkl. bilagor
Termin/år:	Vt 2014
Nyckelord:	Hälsa, idrottsprofil, kost, kvalitativ studie, matvanor, uppfattningar, ämnesöverskridande.

Sammanfattning

Då det ständigt kommer nya tips om hur man skall förhålla sig till mat, måltider och kost ökar även kraven på att vi människor måste bli mer kunniga inom området så att vi lättare kan förhålla oss till all information vi möter. Genom Skolverkets kursplaner (2011a) finns det ett krav på skolan att undervisa om hälsa kopplat till matvanor. Med anledning av detta har jag valt att undersöka hur en lärare i hem- och konsumentkunskap, en lärare i idrott och hälsa samt tio elever ser på undervisningen om hälsa kopplat till kost. Syftet med denna studie är att undersöka elevers och lärares uppfattningar kring måltider och hälsa. Uppsatsen syftar även till att undersöka om det finns något samarbete mellan ämnena hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa då det kommer till undervisning om matvanor och hälsa.

De resultat jag fått fram visar att läraren i hem- och konsumentkunskap lägger mer fokus på hälsa i samband matvanor än vad läraren i idrott och hälsa gör. De tycker båda två att det är ett viktigt ämne att undervisa om men läraren i idrott och hälsa anser att det är ett ämne som är väldigt underordnat i hans undervisning. Det finns inget samarbete eller ämnesöverskridande arbete mellan hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa.

Elevernas intresse för hälsa kopplat till kost är ganska svalt. De flesta elever ansåg att den mesta kunskapen de har om hälsa och matvanor kommer från hem- och konsumentkunskapsundervisningen, men att det i många fall även talas om det en del hemma.

Förord

I samband med att denna uppsats är klar avslutas mitt kapitel på Institutionen för kost och idrottsvetenskap vid Göteborgs Universitet. Det har varit givande terminer som har gett mig en bra grund att stå på i min kommande profession som hem- och konsumentkunskaplärare. Jag vill därmed tacka alla seminarieledare och föreläsare jag haft som hjälpt till i min utveckling och mitt kunskapssökande.

Mitt största tack vill jag rikta till min handledare Agneta Sjöberg som har stöttat mig igenom processen som slutligen blev denna uppsats. Hon har även bidragit med inspiration och motivation.

Jag vill även tacka de lärare och elever som ställde upp på intervjuer. Ni gjorde det möjligt att genomföra denna studie.

Slutligen vill jag även rikta ett tack till vänner och familj som stöttat mig och fått mig att sträva framåt.

Innehåll

1.	Introduktion.....	4
2.	Syfte.....	5
2.1	Frågeställningar.....	5
3.	Bakgrund	5
3.1.	Skolan har ett viktigt uppdrag	5
3.2.	Kursplan för hem- och konsumentkunskap	6
3.3.	Kursplan för idrott och hälsa	7
3.4.	Ämnesöverskridande undervisning	7
3.5.	Vad betyder hälsa?.....	8
3.6.	Hur mår ungdomar i Sverige?	9
3.7.	”Mat och måltider” eller ”Kost”?.....	10
3.8.	SOK – Sveriges olympiska kommitté.....	11
3.9.	Pedagogisk ingång	11
4.	Teori – KASAM.....	12
5.	Metod	13
5.1.	Etiska aspekter	13
5.2.	Urval	14
5.3.	Pilotintervju.....	15
5.4.	Genomförande.....	15
5.5.	Materialbearbetning	16
6.	Resultat	17
6.1.	Lärarna	17
6.1.1.	Lärarnas syn på undervisning om hälsa, kost och måltider.....	17
6.1.2.	Lärarnas syn på att arbeta ämnesöverskridande.....	19
6.2.	Elever.....	20
6.2.1	Elevernas syn på undervisning om hälsa, kost och måltider.....	20
6.2.2	Elevernas källor till kunskap om hälsa, kost och måltider.....	21
7.	Diskussion	23
7.1.	Metoddiskussion.....	23
7.2.	Resultatdiskussion	24
7.2.1.	Lärarnas syn på undervisningen om hälsa, kost och måltider	24
7.2.2.	Lärarnas syn på att arbeta ämnesöverskridande.....	26
7.2.3.	Elevernas syn på undervisningen om	27
7.2.4.	Elevernas källor till kunskap om hälsa, kost och måltider.....	29
7.2.5.	Varför är det viktigt att undervisa om hälsa, kost och måltider?	30
7.3.	Slutsatser och implikationer	31
8.	Referenslista.....	32
	Bilaga 1 – Intervjuguide för lärarna.....	35
	Bilaga 2 – Intervjuguide för eleverna	36

1. Introduktion

Hälsa kopplat till kost och matvanor är ett ämne som ständigt debatteras. Det kommer nya dieter, nya rön och ny forskning som påverkar hur samhället ser på till exempel matintag. Johansson (2007) pekar på hur viktigt det är att ha grundläggande kunskap om hur kroppen fungerar, hur näring och energi hänger ihop, samt hur näringsinnehållet ser ut i olika livsmedel. Detta för att människan skall kunna bedöma sanningshalten i samband mattrender, dietpropaganda eller andra skrämselfreportage.

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap står det att eleverna bland annat skall ha kunskap om ”individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov” (Skolverket, 2011a, s. 43). I idrott och hälsa ska de ha kunskaper om ”olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa” (Skolverket, 2011a, s. 53).

Undersökningen är relevant eftersom det är viktigt att ge eleverna möjlighet till lärande om näring och hälsa i skolan, speciellt om man har särskilda behov, till exempel då man idrottar mycket. Det är dock viktigt att eleverna får en likvärdig utbildning i ämnet, oavsett om de har idrottsprofil eller inte. Det är viktigt att man anpassar undervisningen till eleverna så att det skall bli så relevant för dem som möjligt, men samtidigt skall inga av de andra delarna av kursplanen bli bortglömda eller förbisedda på grund utav elevernas eller lärarens intresse (eller ointresse). Jag har hittat studier om ungdomars matvanor och intresset för näring och hälsa. Jag har också hittat undersökningar gjorda om hur lärare arbetar med hälsa kopplat till kost. Det jag inte har hittat är studier om elevernas intresse och vanor samt lärarnas undervisningsupplägg på skolor med just idrottsprofil. Med denna studie vill jag undersöka hur lärarna och elever tänker kring kost, mat och hälsa på en skola med idrottsprofil.

2. Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka elevers och lärares uppfattningar kring matvanor och hälsa. Uppsatsen syftar även till att undersöka om det finns något samarbete mellan ämnena hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa då det kommer till undervisning om matvanor och hälsa.

2.1 Frågeställningar

- Vad säger respektive lärare om sin undervisning kring hälsa, kost och måltider?
- Hur ser lärarna på att arbeta ämnesöverskridande kring hälsa, kost och måltider?
- Hur ser eleverna på undervisningen kring hälsa, kost och måltider?
- Vilka källor anser eleverna är de primära källorna till deras kunskap om hälsa, kost och måltider?

3. Bakgrund

I detta avsnitt kommer forskningsläget kring ämnet beskrivas. Viktiga begrepp för denna studie kommer också att definieras i detta avsnitt.

3.1. Skolan har ett viktigt uppdrag

Enligt Rähä, Tossavainen, Turunen, Enkenberg och Halonen (2006) lär sig finska ungdomar i årskurs 7 om vad som är nyttigt, näringsrikt och allmän hälsa främst från sina föräldrar eller sitt hem, snarare än från hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Den bild de får från hemmet kan vara både positiv och negativ för att familjens syn på hälsa projiceras till ungdomen, detta ofta utan att ungdomen ifrågasätter. Rähä et al. (2006) menar att det är av stor vikt att skolan ger eleverna verktyg för att de ska kunna införskaffa kunskap om vad hälsa är och vad det kan innebära. Detta för att eleverna sedan skall kunna göra aktiva och självständiga val, som förhoppningsvis leder till god hälsa. Det var bland annat den uppåtgående förekomsten av övervikt i samhället som låg till grund och motiverade varför deras studie var viktig. De menar att arbeta hälsofrämjande i skolan, samt att ha ett gott samarbete med hemmet i hälsofrågor, är av yttersta vikt för att ungdomarna skall få en bra bild av vad hälsa och ohälsa kan innebära. Vidare visar deras studie att det främst är flickor som bryr sig om vad de äter och vad näringsriktig mat innebär (Rähä et al., 2006).

Slater (2013) anser att hem- och konsumentkunskapen är nödvändig för att ge ungdomar den kunskap de behöver för att göra medvetna val kring sin livsstil och levnadsvanor som påverkar hälsan. Hon pekar på svårigheter ungdomar i dagens samhälle stöter på då de skall navigera sig i alla situationer där de möter mat, så kallade foodscapes, och att ungdomarna inte alltid gör de bästa valen för deras hälsa då det kommer till mat och kost. Slater (2013) menar att kunskapen kring näring och hälsa har reducerats i befolkningen, vilket har lett till att folkhälsan blir allt sämre. Med anledning av detta menar hon på att näringslära är något

otroligt viktigt som skolan borde undervisa mer om. I sin forskning bland lärare och rektorer visade det sig att det uppkom tre teman som gjorde att arbetet med hälsa (främst via hem- och konsumentkunskapen) försvårades samt varför det är av stor vikt att det inte försvinner. Det första temat bygger på det faktum att lärarna som undervisade om hälsa kopplat till mat inte fick bra gensvar från andra lärare och föräldrar, med motiveringen att det inte ansågs vara tillräckligt akademiskt. Lärarna i Slaters (2013) undersökning kände därför att de inte fick de medel, den tid och de resurser som de hade behövt för att göra undervisningen om hälsa optimal. Det andra temat beskrev lärarnas tolkningar av elevernas törst efter kunskap. Lärarna i Slaters (2013) studie menade på att eleverna inte får lära sig någonting om näringslära eller hälsa kopplat till kost från hemmet. Det är dock enbart lärarnas syn, inga elever har blivit intervjuade i Slaters studie. Det tredje temat bygger på hur viktig hem- och konsumentkunskapens undervisning kring hälsa är för att elevernas skall bli medvetna, tänkande individer som själva kan göra de val som passar bäst för dem (Slater, 2013).

3.2. Kursplan för hem- och konsumentkunskap

Som lärare är det viktigt att hålla sig till vad det står i kursplanen, oavsett vilken profilering skolan har, eftersom utbildningen skall vara likvärdig för alla. Den här studien syftar till att se hur lärare och elever uppfattar undervisningen om hälsa i samband med matvanor. Som utgångspunkt har kursplanerna analyserats för att se vad det är som skall ingå i undervisningen, och därmed även styr undervisningen.

För att eleven skall nå betyget E i slutet av årskurs 9 står det i kursplanen för hem- och konsumentkunskap att eleven skall kunna

[välja] tillvägagångssätt och ge **enkla** motiveringar till sina val med hänsyn till aspekterna hälsa, ekonomi och miljö. Eleven kan också ge **enkla** omdömen om arbetsprocessen och resultatet. Därutöver kan eleven föra **enkla och tills viss del** underbyggda resonemang om hur varierade och balanserade måltider kan sättas samman och anpassas till individuella behov (skolverket, 2011a, s. 45).

Dessa individuella behov som eleverna skall kunna ta hänsyn till då de komponerar måltider kan, enligt Skolverket (2011b), vara allt från allergier till idrottande samt andra preferenser så som veganism. Undervisningen kring kost och hälsa syftar till att läraren skall ge eleverna de verktyg som behövs för att eleverna själva skall kunna göra medvetna val. Detta är något som genomsyrar hela skolans uppdrag. Skolverket (2011a) menar på att det är ”nödvändigt att eleverna utvecklar sin förmåga att kritiskt granska fakta och förhållanden och att inse konsekvenserna av olika alternativ” (s. 9). Med tanke på att information är så lättillgängligt i dagens samhälle (internet, TV, tidningar etcetera) har skolan ett viktigt uppdrag i att ge eleverna verktyg som hjälper dem att sälla i all denna information för att de själva skall kunna göra kritiska och medvetna val.

Enligt Skolverket (2014) är alla elever garanterade 118 timmar hem- och konsumentkunskap under sin tid i grundskolan.

3.3. Kursplan för idrott och hälsa

Syftet med idrott och hälsa i skolan är att ge eleverna ”möjlighet att utveckla kunskaper om vad som påverkar den fysiska förmågan och hur man kan påverka sin hälsa genom hela livet” (Skolverket, 2011a, s. 51). I syftet till idrott och hälsa står det även att eleverna skall förstå samband mellan fysisk och psykisk hälsa, samt att eleverna skall vara medvetna om hur hälsan kan påverkas. Bland de krav som finns för att eleven skall nå upp till betyget E i idrott och hälsa i slutet på årskurs 9 finns bland annat att eleven skall kunna ”utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra **enkla och tills viss del** underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan” (Skolverket, 2011a, s. 55). Precis som med hem- och konsumentkunskapen handlar det om att ge eleven verktyg så att den skall kunna göra medvetna val som är anpassade efter det egna behovet och den egna förmågan.

Trots att det står tydligt i kursplanen att undervisning om hälsa skall ingå i idrott och hälsa så är detta något som ofta saknas i undervisningen, något som Skolinspektionens rapport om idrott och hälsa visar: ”Hälsoperspektivet, som till skillnad från bollspel finns tydligt beskrivet i kursplanen, förekom nästan inte alls” (Skolinspektionen, 2010, s. 5). I Skolinspektionens rapport framgår det även att de flesta är av åsikten att idrott och hälsa handlar mer om att röra på sig, i synnerhet via bollsporter, än att undervisa om till exempel hälsa kopplat till kost. Vidare menar Skolverket att ”kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del i undervisningen i årskurserna 7–9” (Skolverket, 2011c, s. 15). Vilket syftar till att eleverna skall lära sig om hur de skall äta för att kunna prestera så bra som möjligt vid fysisk aktivitet.

Enligt Skolverket (2014) är alla elever garanterade 500 timmar idrott och hälsa under sin tid på grundskolan.

3.4. Ämnesöverskridande undervisning

Kessel, Rosenfield och Anderson (2008) menar att det är absurt att försöka lösa problem inom ett ämne på eget håll, ifall man har otillräckliga resurser och redskap. De menar att för att få en så bred kunskap som möjligt och för att förståelsen skall öka så bör man se till vad andra ämnen kan bidra med. Hinton (1988) hävdar att ämnesöverskridande arbete i skolan är ”det bästa sättet att nå fram till integrerad kunskap” (s. 9). Det vill säga för att eleverna skall få en kunskap som är relevant för att se och förstå samband bör skolan arbeta ämnesöverskridande. Detta för att ge eleverna möjlighet att se dessa samband och därmed kunna tillämpa kunskapen i verkliga livet. Vidare menar Normell (2002) att det inte enbart är en vinst för eleverna att arbeta ämnesöverskridande – det är även en stor vinst för lärarna. Att ta hjälp av sina kollegor bidrar till att arbetsbördan minskar och ”det blir ofta roligare och mer berikande att planera tillsammans än ensam” (Normell, 2002, s. 43). I läroplanen för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet står det att läraren skall ”samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen, och organisera och genomföra arbetet så att eleven [...] får möjlighet att arbeta ämnesöverskridande” (Skolverket, 2011a, s. 14). Det står även att rektorn skall ansvara för att ”undervisningen i olika ämnesområden samordnas så att eleverna får möjlighet att uppfatta större kunskapsområden som en helhet [och] i undervisningen i

olika ämnen integrera ämnesövergripande kunskapsområden” (Skolverket, 2011a, s. 19). Detta innebär att skolan och lärarna har en skyldighet att arbeta ämnesöverskridande så att eleverna har möjlighet att skaffa en kunskap som kan ses som en helhet. Normell (2002) menar att läraryrket traditionellt sett är ett ensamt yrke och att lärare gärna har en syn som stämmer in med ordspråken ’ensam är stark’ och ’själv är bäste dräng’. Även om denna syn ”fortfarande gäller i vissa skolmiljöer, går utvecklingen mot ett ökat samarbete” (Normell, 2002, s. 52).

Kernell (2010) förklarar att ett gott samarbete mellan lärare kräver både kontinuitet och frekvens och att tiden som krävs för att skapa dessa förutsättningar ofta saknas. Många lämnar därför samarbetet för att det inte gett den utdelning de hoppats på, på grund av att en idé har formats om att samarbete mellan lärare är tidsbesparande. Enligt Kernell (2010) är verkligheten dock annorlunda, det tar snarare mer tid att samarbeta än vad det tar att arbeta själv. Av den anledningen skall man inte ingå ett samarbete i tron att man gör det för att vara tidseffektiv. Dock, menar Kernell (2010), kan samarbete leda till en kvalitetshöjning för eleverna och för verksamheten – vilket väger upp för den tid det tar.

I kandidatuppsatsen *Att undervisa om kost och hälsa, eller om mat och hälsa?* undersökte Persson och Svensson (2011) hur samarbetet ser ut mellan lärare i hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa då det kommer till undervisning om mat/kost och hälsa. De intervjuade sammanlagt åtta verksamma lärare, fyra hem- och konsumentkunskaplärare och fyra lärare i idrott och hälsa. Persson och Svensson (2011) fann att samtliga lärare ansåg att ett samarbete är bra då det kan gagna eleverna genom djupare kunskap om ämnet samt en ökad förståelse för sambandet mellan mat, hälsa och idrott. Trots detta fanns inget samarbete mellan ämnena. Den största orsaken till att detta var att lärarna kände att det inte fanns tid.

3.5. Vad betyder hälsa?

Begreppet hälsa är svårt att definiera. Betydelsen skiljer sig ofta åt från människa till människa, och även från dag till dag. Definition, eller begreppets betydelse, kan för en del av befolkningen enbart betyda att man är fri från sjukdom och kroppsliga krämpor, medan det för andra innebär ett rikt socialliv, materiella saker, psykisk hälsa etcetera. Detta grundar sig ofta i människors tidigare erfarenheter, den kunskap de besitter samt även hur deras värderingar ser ut (Ewles och Simnett, 2005). Att fråga folk om vad hälsa är för dem, kommer därför troligen ge lika många svar som antalet personer du frågar. Johansson, Brunnberg och Eriksson, (2007) menar på att det har visat sig att det är svårt för eleverna att definiera ordet hälsa för att det är så mångbottnat. Bruun Jensen (2000) menar dock att detta går att ändra på; vi skulle kunna konkretisera begreppet hälsa för ungdomarna. Därmed blir det enklare för eleverna att sätta fingret på det och beskriva deras definition av hälsa. Detta för att det skall göra det enklare att kunna arbeta med hälsa bland ungdomar. Skulle vi låta eleverna forma sina egna tankar kan de även lättare se till hur vi vill att framtiden skall se ut och vilka mål som önskas uppnås. Bruun Jensen (2000) skriver:

[...] the democratic approach involves students making their own decisions about health, according to their own perceptions of a healthy life and a healthy environment. Students are thus involved in developing visions for the future, and in clarifying the personal and societal changes and actions necessary to move towards their visions. (s. 149)

Det handlar alltså om att eleverna skall få de rätta verktygen för att kunna forma sina egna tankar om hälsa, vad de själva vill uppnå samt vad samhället bör göra för att dessa visioner skall kunna införlivas. Tillåts eleverna att skapa sin egen bild av vad hälsa är och vad hälsa betyder för dem kommer det samtidigt att bli enklare för dem att förebygga ohälsa. Detta är något Ewles och Simnett (2005) kallar för empowerment, det vill säga att man arbetar för att stärka elevernas egna förmågor för att de själva skall kunna identifiera vilka problem det finns och hur dessa problem skall lösas. Polce-Lynch, Myers, Kliwer och Kilmartin, (2001) anser att det är viktigt för skolan och lärarna att arbeta med hälsa, eftersom det är en så stor del av barnens och ungdomarnas liv som utspelar sig just i skolan och många av deras intryck och kunskaper kommer därifrån. Det är därför viktigt att eleverna får förståelse för att det finns olika typer av hälsa men att dessa ofta går hand i hand med varandra. Guvå och Hylander (2011) menar att det inte enbart är psykisk och fysisk hälsa som bör diskuteras i skolan – det finns även andra faktorer som i allra högsta grad kan påverka elevernas hälsa; så som skolmiljö.

3.6. Hur mår ungdomar i Sverige?

Enligt folkhälsorapporten går det att utläsa en negativ trend bland ungdomars hälsa. Vi blir mer stillasittande både på fritiden och på skolan/jobbet, detta kombinerat med dåliga matvanor leder till att fetman och övervikten bland befolkningen ökar, vilket i sin tur leder till både fysiska och ofta psykiska sjukdomar. ”Övervikt och fetma har blivit vanligare i befolkningen under de två senaste decennierna, med den största ökningen bland personer under 50 år” (Socialstyrelsen, 2013, s. 73). Samtidigt så skriver socialstyrelsen (2013) att folkhälsan i Sverige har blivit bättre, ett tecken på det är att medellivslängden har stigit. Detta beror, enligt Socialstyrelsen (2013), på att hjärt-kärlsjukdomar har minskat kraftigt bland befolkningen. Gällande den psykiska hälsan bland unga går det att se i Folkhälsorapporten att ungdomar mår sämre idag än vad ungdomarna gjorde på 1990-talet. Trots att självmorden minskat generellt så är åldersgruppen 16-29, den grupp där självmordsstatistiken fortsätter stiga (Socialstyrelsen, 2013).

År 2003 gjorde Skolverket en nationell utvärdering av grundskolan. I utvärderingen för ämnet hem- och konsumentkunskap undersökte de bland annat hur lärarna ser på hälsa, men även hur elevernas syn på begreppet var. Efter att ha samlat in data från både lärare och elever kategoriserades de vanligaste svaren. Enligt eleverna såg det ut som följer (mest frekventa svar först, sedan är de i fallande ordning)

A – hygien och säkerhet vid livsmedelshantering. Eleverna tyckte att det var viktigt att man höll rent och snyggt omkring sig, att redskap var rena och en god handhygien.

B – att kombinera livsmedel och att välja varierat. Här handlade det mycket om att eleverna använde sig utav pedagogiska redskap, så som matcirkeln och tallriksmodellen, för att skapa en god, varierad och hälsosam måltid.

C – att välja grönsaker till sin måltid. Eleverna ansåg att det var viktigt att ha grönsaker till sin måltid för att tänka på hälsan, de menade att man står sig bra på grönsaker.

D – att välja nyttigt med exempel på livsmedel eller motiv till den måltid man valt. De elever som angav detta svar visade på hur de motiverade ordet ”nyttigt”, som är ett begrepp som är både diffust och svårtolkat i många fall. De syftade till att måltiden skulle vara rik på fiber, innehålla mycket grönsaker och magra produkter snarare än feta produkter.

E – att använda mindre fett. Att minska på fett och att använda magrare produkter var viktigt för många elever då de tänkte på begreppet hälsa.

F – att välja nyttigt. Eleverna som angav detta som svar gav ingen förklaring eller motivering, svaret blir därför svårtolkat (Skolverket, 2005, s. 65).

3.7. ”Mat och måltider” eller ”Kost”?

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap talas det om ”Mat och måltider” (Skolverket, 2011, s. 45) och i kursplanen för idrott och hälsa används begreppet ”kost” (Skolverket, 2011, s. 55). Någon begreppsdefinition gör Skolverket (2011) inte. För att förtydliga inför den här uppsatsen används såväl *kost* som *mat och måltider* för att det skall syfta till de båda ämnens delar. I vissa fall används även begreppet matvanor i denna uppsats, detta då det handlar om vanor över en längre tid, snarare än enbart *en* måltid. Nedan följer en problematisering av begreppen mat, måltider och kost.

Då det talas om kost brukar två olika infallsvinklar tas upp, det brukar nämligen talas om kost och hälsa, samt kost och kultur (Ekström, 1990). I mångt och mycket går dessa infallsvinklar hand i hand; vi mår bra då vi äter gott och befinner oss i en gemenskap med andra, och vi mår bra då vår kropp är frisk. Precis som med begreppet hälsa kan man tala både om fysiskt och psykiskt välbefinnande då man talar om kost. Vad som är hönan eller ägget är svårt att bestämma, då de olika infallsvinklarna ofta är sammanlänkade.

I boken *Livsmedelsvetenskap* (2007) skriver Jonsson, Marklinder, Nydahl och Nylander att ”[b]ehovet av mat följer oss genom livet. Rent fysiologiskt behöver vi näring för att överleva och kunskap om matens näringsinnehåll är viktigt för att vi skall kunna äta rätt och må bra” (s. 9). För människan är det dock viktigt på andra nivåer än enbart molekyler och näringsinnehåll. Vi behöver mat både för vår fysiska och psykiska hälsa, kanske främst även den psykosociala hälsan – vi använder mat och kost för att finna gemenskaper och samhörigheter (Douglas, 1972). Ekström (1990) menar på att vi bör ställa oss fråga om vilket som skall komma först ”det praktiskt-materiella eller det symboliska? Maten måste först ge näring åt människors magar innan den kan mätta deras sinnen. Det vill säga; först näring, sedan kultur” (s. 42). Vidare menar Fjellström (2007) att vi människor uttrycker ”vår identitet,

sociala struktur och meningen med livet” (s. 123) genom mat. Detta innebär att maten är livsnödvändig på många plan; dels på grund utav att vi behöver den för att känna oss kompletta som människor, utan mat ser vi ingen mening med livet, vi förlorar delar av vår identitet och sociala struktur. Samtidigt kräver vi mat för att vi skall kunna hålla oss friska och orka leva våra liv (Fjellström, 2007).

Mat och kost är något som ofta är uppe för allmän diskussion, eftersom alla människor har någon sorts relation till det. Dessa diskussioner bottnar ofta i olika sanningar om vad som anses vara ”rätt” kost för att må bra. Johansson (2007) menar på att det är av yttersta vikt att ha grundläggande kunskap om hur kroppen fungerar, hur näring och energi hänger ihop, samt hur näringsinnehållet ser ut i olika livsmedel, detta för att människan skall kunna bedöma sanningshalten och värdet i den information de får. Speciellt information som kommer ifrån mattrender, dietpropaganda eller andra skrämselfreportage (Johansson, 2007).

3.8. SOK – Sveriges olympiska kommitté

SOK, Sveriges olympiska kommitté, har tagit fram kostrekommendationer för elitidrottare. Deras rekommendationer bygger dels på att idrottaren skall få en god långsiktig hälsa, men även för att idrottaren skall kunna prestera så bra som möjligt. De menar att det är viktigt att ”förmedla kunskap om kostens betydelse med hänsyn till individuella behov vid olika belastning i samband med träning och tävling [...]. Tillräckligt mycket mat och vätska med rätt sammansättning och vid rätt tidpunkt, är en viktig förutsättning för internationell konkurrenskraft, långsiktigt topppresterande och god hälsa.”(Sveriges olympiska kommitté, 2009, s. 2). De menar alltså att det är viktigt att idrottaren äter rätt för att kunna prestera bra, samtidigt menar de att den långsiktiga hälsan är viktigt att ha i åtanke. Vidare påpekar Sveriges olympiska kommitté (2009) att energibalansen ofta är negativ bland idrottare, det vill säga att de inte får i sig lika mycket energi som de gör av med och att detta bidrar till att den långsiktiga hälsan ofta ställs på spel.

3.9. Pedagogisk ingång

Den syn vi har på pedagogik, inläring och utläring är ofta det som styr hur vi ser på olika situationer och kontexter då det är det som ligger i grunden för olika lärosituationer. Av den anledningen anser jag att det är av vikt att redogöra den syn på pedagogik som genomsyrar denna studie.

Gardner (1998) anser att en av de viktigaste egenskaperna en lärare kan ha är en förmåga att kunna se ett begrepp från flera olika vinklar, eller snarare att ha en öppenhet till olika sätt att ta sig an diverse begrepp och situationer. Detta för att elevernas förståelse skall främjas genom variation. Detta kan innebära allt från att lärarna varierar undervisningsmaterialet till att växla mellan teoretiskt och praktiskt arbete. Att arbeta ämnesöverskridande är också ett sätt att ge nya vinklar till begreppen som diskuteras under lektionerna.

Något man som lärare bör fråga sig är ifall man vill se sig som en lärare som *lär ut*, eller om man vill låta sin elever *lära sig*. Kernell (2010) menar på att då det talas om att *lära ut* går tankarna mer åt lärarnas goda ämneskunskaper, talar vi istället om att låta eleverna *lära sig* börjar vi istället tänka på en förmåga att åstadkomma utvecklande upplevelser. Enligt Kernell (2010) görs det även skillnad mellan *bytesvärde* och *bruksvärde*, där det förstnämnda är den kunskapen som eleverna läst sig till för att de är medvetna om att det är det som läraren vill åt, vilket resulterar i att eleven får bra betyg och beröm. *Bruksvärde* å andra sidan, är det som eleverna intresserar sig för av den anledningen att de kan se nyttan av det. Det innebär att det är något de förstår och anser vara viktigt, vilket innebär en motivation till att vilja *lära sig*. Kernell (2010) beskriver även vikten av att hjälpa eleverna att utveckla deras tidigare erfarenheter: ”Att utbilda någon är inte i första hand *informera* utan att *erbjuda upplevelser* så att kunskapen kan utvecklas” (s.171). Detta skall ske genom att undervisningen görs relevant för dem genom att lära känna dem och ha etablerade, fungerande relationer som bygger på kommunikation.

4. Teori – KASAM

Teorin kring KASAM, känsla av sammanhang, myntades under 1970-talet av den medicinske sociologen Aaron Antonovsky (2005) och är en del av den salutogena modell han skapat som innebär att man skall se till individernas hälsoresurser snarare än riskerna för sjukdom. I grunden handlar det om hur en individs världsbild samt den individuella, närliggande miljön betraktas utifrån tre komponenter som är beroende av varandra för att individen skall kunna få en hög KASAM – begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet.

Begriplighet är det som syftar till att identifiera hur de inre och yttre stimuli en människa får under livets gång skall vara strukturerade, förutsägbara och begripliga. Detta för att en människa med hög begriplighet kan se stimuli som kommer från både inre och yttre källor som begripliga och kan därmed ta in den information som krävs på ett harmoniskt och sammanhängande vis snarare än att kaos uppstår.

Hanterbarhet syftar till hur väl en individ upplever att den har de resurser, de hjälpmedel och den information som krävs för att individen skall kunna klara av inre och yttre stimuli. Med hjälp av dessa resurser och hjälpmedel är tanken att individen skall kunna hantera krav som ställs och svårigheter som uppstår.

Meningsfullhet är, enligt Antonovsky (2005), den viktigaste delen eftersom det är detta som motiverar individen och får den att se på livet med meningsfullhet. Individen skall se utmaningar istället för problem, och där problem uppstår skall individen finna en meningsfullhet som får den att vilja fortsätta, snarare än att ge upp (Antonovsky, 2005).

5. Metod

Studien bygger på kvalitativ metod vid insamling av data. Detta skedde med hjälp av intervjuer för att få ingående och djupa svar på frågeställningarna. En lärare i hem- och konsumentkunskap samt en lärare i idrott och hälsa har blivit intervjuade i denna studie. Utöver det har även tio elever blivit intervjuade. För intervjuguide, se bilaga 1 och 2.

Holme och Solvang (1997) menar på att den kvalitativa metoden används till att få en ökad förståelse för området. Anledningen till att intervju valdes som datainsamlingsmetod är på grund utav att det som ämnas undersöka baseras i stor grad på lärarnas och elevernas egna uppfattningar. Vid intervju ges möjlighet att återkoppla, ställa följdfrågor och på så vis få mer utförliga svar (Bryman, 2011). Vid kvalitativa undersökningar är det just intervju som är den vanligaste metoden (Bryman, 2011). Det finns olika typer av upplägg vid kvalitativa intervjuer. Det brukas tala om ostrukturerade, semistrukturerade och strukturerade intervjuer. Det som avgör är hur mycket man väljer att följa en eventuell frågeguide eller om intervjun mer ser ut som ett vanligt samtal. Till denna studie föll valet på semistrukturerade intervjuer. Det innebär att jag har haft en frågeguide, men att jag inte har följt den slaviskt utan sett den mer som ett stöd i samtalen. Detta på grund av en vilja att skapa ett mer naturligt samtalsklimat för att deltagarna skall känna sig trygga och avslappnade och på så vis ge en ärlig bild av vad de tycker och tänker.

Designen för denna uppsats är en så kallad fallstudie. Det är alltså enbart ett fall som blivit undersökt ingående (Bryman, 2011). Detta innebär att inga generaliseringar kan göras, vilket inte heller är syftet med studien.

Det forskaren får tänka på är dock att det är respondentens egna tankar och minnen som står i fokus och att detta inte alltid behöver vara helt sanningsenligt. Bryman (2011) menar dock att "[k]valitativa intervjuer har som mål att vara flexibla och medverka till att få fram intervjupersonens världsbild" (s. 445). Detta leder till att man som forskare inte kan se de svar som fås som någon absolut sanning utan snarare respondenternas uppfattning av en händelse eller fenomen.

5.1. Etiska aspekter

I denna studie har det tagits hänsyn till de fyra huvudkraven som ingår i de forskningsetiska principerna från etikreglerna för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning (vetenskapsrådet, 1991). De fyra huvudkraven bygger på ett grundläggande individskydds krav som finns för att informanternas identiteter skall vara skyddade och anonyma. De fyra huvudkraven är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet samt nyttjandekravet (vetenskapsrådet, 1991). Nedan följer en definition och en kort förklaring av de olika delarna, samt en beskrivning av hur jag har förhållit mig till dem.

Informationskravet innebär att forskaren bör informera undersökningsdeltagarna om vilken uppgift de har i undersökningen. Forskaren skall även upplysa om att deltagandet är frivilligt,

samt kan avbrytas när som helst. För att undersökningsdeltagaren själv skall kunna avgöra huruvida ett deltagande i studien verkar lockande bör forskaren förklara de olika delarna av studien, dess syfte och hur studien skall genomföras. Viktigt är också att forskaren visar på de potentiella vinster som studien kan medföra, detta för att undersökningens personerna skall bli motiverad till att delta (Vetenskapsrådet, 1991). Då jag skickade ut min förfrågan om deltagande till läraren beskrev jag syftet med studien samt vilken roll de skulle ha. Jag beskrev även ämnets relevans samt vikten av att jag skulle anonymisera så väl skolan samt deras identiteter. Innan varje intervju tillfälle förklarade jag att allt är anonymt, att de får avbryta när som helst och vad uppsatsen syftar till.

Samtyckeskravet innebär att de som deltar i undersökningen har gett sitt samtycke och att de är medvetna om att de själva kan bestämma ifall de vill delta (Vetenskapsrådet, 1991). För att detta skall kunna uppnås är det viktigt att informationskravet har uppnåtts. I de fall deltagarna är under 15 år bör forskaren även få samtycke från vårdnadshavare. I min undersökning är samtliga elever över 15 år, frågorna jag ställde är inte heller av någon direkt etiskt känslig karaktär, därför ansåg jag att det räckte med samtycke från deltagande elever och lärare.

Konfidentialitetskravet innebär att undersökningsdeltagarna är garanterade anonymitet samt att de är medvetna om forskarens tystnadsplikt (Vetenskapsrådet, 1991). Förutom att informera samtliga deltagare om detta har jag även valt att inte skriva ut skolans namn eller var den ligger, jag har även gett samtliga deltagare fingerade namn.

Nyttjandekravet innebär att de data som samlas in av forskaren enbart ämnas nyttjas för forskningsändamål, datan får inte säljas vidare och/eller användas för kommersiellt bruk (Vetenskapsrådet, 1991). Deltagarna är medvetna om att jag inte kommer att föra några uppgifter vidare.

5.2. Urval

Bryman (2011) menar på att det är vanligt att forskaren inte använder sig utav slumpmässiga urval då det kommer till kvalitativa intervjuer. Forskaren väljer istället ut respondenter som kan vara intressanta för studien. I detta fall är varken skolan eller lärarna som intervjuats slumpmässigt utvalda, detta på grund utav att jag gjorde ett så kallat bekvämlighetsval då undersökningsskolan är skolan där jag har gjort min VFU. Valet av de lärare som deltagit i studien föll naturligt då det enbart finns en hem- och konsumentkunskapslärare och en lärare i idrott och hälsa på denna skola. Kravet på eleverna var att de skulle vara över 15 år, samt att det skulle vara både tjejer och killar.

Urvalet bland eleverna skedde genom att deras klasslärare kontaktades. Hon fick information om vad studien gick ut på samt vad deras roll skulle vara. De informerades även om att de var garanterade anonymitet. Efter detta fick eleverna lämna intresse till läraren, som i sin tur vidarebefordrade information till mig. Av de elever som lämnade intresse fick samtliga delta i studien, samtliga valde även att fullfölja sitt deltagande vilket resulterade i att det inte finns något bortfall.

Skolan är en F-9skola med så kallad idrottsprofil. Det innebär att skolan erbjuder träning inom ishockey, handboll, konståkning och fotboll. Dessa träningspass, eller profilpass som de kallas, ligger både på skoltid och i anslutning till skoldagens slut.

De som deltagit i den här undersökningen är (samtliga namn är fingerade):

- En lärare i hem- och konsumentkunskap, Pernilla, som har varit lärare i ämnet i 12 år. Hon har alltid arbetat på den undersökta skolan.
- En lärare i idrott och hälsa, Jerker, som har varit lärare i ämnet i tio år, varav åtta av de åren har varit på den undersökta skolan.
- Emma, 15 år. Har ingen idrottsprofil på skolan men hon tränar på gym nästan varje dag.
- Angelica, 15 år. Har ingen idrottsprofil på skolan och tränar ingenting på fritiden.
- Jimmy, 15 år. Har ishockey som idrottsprofil.
- Oskar, 16 år. Hade tidigare fotboll som idrottsprofil men valde att sluta med det, nu mera spelar han fotboll på fritiden istället.
- John, 16 år. Har ingen idrottsprofil men tränar kampsport och tennis två gånger i veckan.
- Wille, 16 år. Har handboll som idrottsprofil. Han tränar handboll tre gånger i veckan, utöver det så tränar han även på gym tre gånger i veckan.
- Linda, 15 år. Hade tidigare fotboll som sin idrottsprofil, men valde att hoppa av. Nu spelar hon fotboll 3-4 gånger i veckan på sin fritid.
- Stefan, 15 år. Har ishockey som idrottsprofil, det tränar han två gånger i veckan.
- Paul, 16 år. Har ingen idrottsprofil på skolan men tränar golf två gånger i veckan.
- Sussie, 16 år. Har ingen idrottsprofil på skolan och tränar ingenting på fritiden.

5.3. Pilotintervju

Inför de intervjuer jag har utfört har jag valt att göra pilotintervjuer först. Avsikten med pilotintervjuerna var att skapa en uppfattning om frågornas relevans för studien, eller med andra ord se vilka frågor som skulle kunna ge svar som skulle vara fruktbara för min analys. Min bedömning var att frågorna fungerade bra för denna typ av undersökning, jag gjorde därmed inga ändringar i min intervjuguide (se bilaga 2). Denna intervju är dock inte med i resultatet på grund utav att respondenten tillhör fel målgrupp.

5.4. Genomförande

Intervjuerna skedde på skolan, i personalrummet, vid två tillfällen. Vid de första tillfället började jag intervjua fem elever, en och en. Medeltiden för de intervjuerna var 11 minuter. Efter att ha intervjuat eleverna intervjuade jag hem- och konsumentkunskapsläraren, denna intervju tog 37 minuter. De andra tillfället skedde en vecka efter första tillfället, även denna gång utfördes intervjuerna i personalrummet på skolan. Läraren i idrott och hälsa var den första att bli intervjuad, den intervjun tog 22 minuter. Efter det intervjuade jag ytterligare fem elever, dessa intervjuer tog ungefär lika lång tid som de intervjuer som gjorde med de första

eleverna. Samtliga elever fick samma frågor, dock med olika uppföljningsfrågor eftersom intervjuerna var semistrukturerade. Lärarna fick också samma frågor, med ett par undantag för att frågorna skall vara anpassade efter ämnet de undervisar i. Samtliga intervjuer var enbart jag och respondenten närvarande. Detta berodde till stor del på att samtal om mat, måltider och hälsa kan vara känsliga ämnen som gärna inte diskuteras i större grupper eller ens bland klasskamrater och vänner. För att eleverna skulle få chans att svara så sanningsenligt som möjligt utan att känna rädsla valdes därför enskilda intervjuer.

5.5. Materialbearbetning

Samtliga intervjuer har blivit inspelade med hjälp utav en mp3spelare och sedan transkriberats till ett textdokument på datorn. Bryman (2011) menar på att detta är det bästa sättet att utföra en intervju på, på grund utav att det är enklare att vara psykiskt närvarande vid intervjutillfället. Det är även ett bra sätt att få med all information utan att något glöms eller inte kommer med. De citat som presenteras i uppsatsen är ordagranna, detta för att öka trovärdigheten.

Efter transkribering följer analys av data. Detta är tidskrävande men ju mer noggrant det blir gjort, desto enklare kommer det bli vid senare skede då det kommer till att finna likheter och skillnader i intervjusvaren. Vid analys har jag dels använt mig utav Graneheim och Lundman (2003), och dels Widerberg (2002). Det första som skedde efter transkribering var att jag läste igenom alla intervjusvar. Därefter skapade jag kategorier som var anpassade efter empirin samt mina fyra frågeställningar. Detta är något som Widerberg (2002) kallar för ”empirinära förhållningssätt” (s. 144) och som syftar till att man skapar teman utifrån det empiriska materialet. Widerberg (2002) menar också att det är bra att kombinera med ett ”teorinära förhållningssätt” (s. 145), vilket innebär att empirin och teori/begrepp används tillsammans för att skapa kategorier. Jag har därmed använt mig dels utav de intervjusvar jag fått men även den forskning jag läst för att få fram de kategorier jag anser behövs utifrån min empiri.

De svar som ansågs vara av intresse för att kunna besvara frågeställningarna reducerades till meningsbärande enheter för att bli mer hanterbara (Graneheim och Lundman, 2003). Meningarna har sedan kodats i form utav nyckelord eller nyckelfraser som sedan kategoriserats. Dessa kategorier har varit till hjälp för att kunna finna återkommande teman och därmed lätt kunna se vilka fynd som framkommit. Nedan presenteras ett exempel på hur en kategorisering sett ut (Se tabell 1).

Tabell 1. Ett exempel på hur det gått till vid kategorisering av intervjusvar.

Meningsenhet →	Nyckelord/fraser →	Kategori
Fördelarna är ju det här att det kan vara att vi har samma förmågor i olika ämnen, eller till och med samma mål, så då skulle man kunna arbeta tillsammans för att eleverna	<p>Samma mål i olika ämnen.</p> <p>Mindre upprepning för eleverna.</p>	Samarbete är viktigt för att eleverna skall få ökad förståelse för ämnet.

<p>skulle slippa upprepa samma saker till olika lärare. Och lite det här att eleverna ska se ett samband. Det är inte bara ensamma ämnen utan det hör ihop.</p>	<p>Samband för eleverna.</p>	
---	------------------------------	--

6. Resultat

Under resultatet presenteras det som framkommit från intervjuerna.

6.1. Lärarna

I det här avsnittet kommer jag att redovisa resultaten från lärarnas intervjuer.

6.1.1. Lärarnas syn på undervisning om hälsa, kost och måltider

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap står det bland annat att eleverna skall ha kunskaper om ”Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov” (Skolverket, 2011a, s. 43) och i kursplanen för idrott och hälsa står det att eleverna skall kunna ”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa” (Skolverket, 2011a, s. 53). Lärarna fick frågan hur de tolkar det som står om kost, måltider och hälsa i kursplanen för deras respektive ämne. Läraren i hem- och konsumentkunskap, Pernilla, förklarade att hon tolkar det på många olika sätt, dels energibehov vid olika situationer men även allergier och intoleranser som hör till maten. Idrottsläraren Jerker menade på att det var viktigt att eleverna fick se sambandet mellan motion och kost. Båda var dock överens om att det var viktigt att koppla ihop med idrott, det vill säga hur man skall äta för att må bra då man tränar. De var också överens om att det var den långsiktiga hälsan som stod i fokus, snarare än det kortsiktiga prestationsfokuset vid idrottsammanhang, även om Jerker berättade att det också tog upp en del av undervisningen.

Jerker: Jaaa, nej att det ska vara en del också där man pratar om vikten av att äta och, eller hur man ska göra för att må bra. Eh, hur saker och ting hänger ihop, det pratar vi ju en del om. Det är både en långvarigt bra hälsa och en fråga om att kunna prestera bra vid idrott. Det handlar om vilka elever det är. En del elever är väldigt prestationsinriktade, fast de är också ofta ganska medvetna om vad och hur man ska äta och så ju. Äh, det är ganska lite om hur man ska äta för att prestera bra utan det är mer långsiktigt i så fall.

Pernilla förklarade att hon ofta använder tallriksmodellen som pedagogiskt verktyg, då det är viktigt för eleverna att se rent konkret hur de kan lägga upp sina måltider. Detta var något hon trodde uppskattades av eleverna.

Lärarna fick även frågan hur mycket fokus de anser att de lägger vid undervisning om hälsa kopplat till kost. Jerker menade på att det är en väldigt liten del av undervisningen. Han förklarade att han försöker ha så lite teori som möjligt med eleverna, på grund utav att han

tycker att det är viktigt att de får röra på sig så mycket som möjligt. Pernilla menade däremot att det var en väldigt stor del av hennes undervisning som handlade om matvanor och hälsa, hon förklarade att det var något som genomsyrade hennes undervisning hela tiden.

Trots att Jerker inte anser sig lägga ner mycket tid på att undervisa om kost kopplat till hälsa, så menar han att det är något som är viktigt att undervisa om i allmänhet då det är så påtagligt att eleverna äter dåligt eller hoppar över måltider. Hur viktigt det är hade han dock inte reflekterat så mycket över, på grund utav att det är underordnat i hans undervisning jämfört med det praktiska arbetet de gör på lektionerna. Pernilla menade att det var en oerhört viktigt del att undervisa om, då maten är en så stor del i samhället och att det är just maten som ligger till grund för många folksjukdomar såsom fetma, diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Detta var en reflektion kring hälsa som inte Jerker gjorde, för honom handlade hälsa om prestation och långvarigt god hälsa.

Lärarna fick frågan om de tror att de hade lagt upp undervisningen kring kost, måltider och hälsa på något annorlunda sätt om de hade jobbat på en skola som inte hade någon idrottsprofilering. Varken Jerker eller Pernilla menade att de hade gjort något annorlunda. Detta grundade de främst i att det inte är alla elever som har idrottsprofil på skolan så de märker inte av det så mycket på deras lektioner, förutom att de elever med idrottsprofil möjligen har lite mer kunskap om kost kopplat till hälsa än vad övriga elever har samt att de är mer medvetna om hur de borde äta för att prestera bra vid idrottande.

De båda lärarna menade dock att det är väldigt viktigt att undervisningen anpassas efter elevernas tidigare erfarenheter och intressen. Idrottsläraren Jerker menar att det är viktigt att ha allmänna samtal om kost då eleverna hör mycket om olika dieter och liknande från tränare, bloggare, TV och så vidare. Annars, menar Jerker, är eleverna väldigt ointresserade av kost i samband hälsa. Pernilla menar att hon försöker att ha dialoger med eleverna, dels för att se vad de kan och dels för att se vad de är intresserade av att göra i hem- och konsumentkunskapen. Hon tycker att det är viktigt att elevernas åsikter blir hörda och att undervisningen kopplas till deras intressen. Gällande mat och hälsa har Pernilla dock märkt att eleverna gärna väljer de onyttigare alternativen för att det är godare, trots att de har kunskap om vad som är mest hälsosamt. Även Jerker hade märkt att eleverna ofta ”försvarade” sitt godisätande genom att säga att de ändå skulle träna senare. Lärarna är medvetna om att eleverna kan ha kunskapen kring vad som är det bästa för dem, men att de sedan ändå väljer något annat. De tycker att det verkar vara viktigare för många elever att välja det som är gott, vilket inte förvånar någon av lärarna.

Lärarna var också överens om att det som fångar elevernas intresse mest är när de får arbeta praktiskt, många elever är för trötta och rastlösa för teori. Pernilla menade att det är det som ligger dem närmast som gör att de blir intresserade, det vill säga när de själva får vara med och påverka hur lektionernas innehåll skall se ut. Ingen av lärarna trodde heller att deras elever var mer intresserade av mat kopplat till hälsa än vad elever på skolor utan idrottsprofil är:

Pernilla: Nej men det tror jag inte att det är. Det hade varit idealiskt om man tänker att det även hade varit idrotten och elevernas profil som också hade pratat om kost och hälsa eller

man hade haft ett samarbete eller någonting så att de får mer och en röd tråd. Men vi har inte det.

På frågan om de trodde att eleverna kunde se några samband mellan kost och hälsa var de båda överens om att en del av eleverna kan göra det. Åtminstone de som idrottar mycket, tack vare att deras tränare pratar en del om hur de skall äta på rätt sätt för att kunna prestera bra.

6.1.2. Lärarnas syn på att arbeta ämnesöverskridande

Både Jerker och Pernilla fick frågan om de har eller har haft något samarbete i undervisningen kring hälsa kopplat till kost. På detta framkom två olika svar. Jerker menar på att de har haft samarbeten, men att det har varit ganska lite och inte regelbundet, medan Pernilla menar att de aldrig har funnits något sådant samarbete:

Jerker: Jag säger ja, men ganska lite. Vi har haft det men inte regelbundet. Det har varit under tillfällen där, ja till exempel, vi inte har haft ordinarie idrott utan vi har jobbat med teori istället, på grund av, ja, vad det nu har varit, idrottshallen har varit upptagen och så vidare. De har då haft något på gång i hemkunskapen som rimmar väl med det som vi håller på med så då har man kunnat jobba med teoriuppgifter. Fler utav målen är ju de samma. Vi skulle kunna ha mer samarbete, det skulle kunna gå ihop.

Pernilla: Nej, jag kan bara säga det ju, det har vi inte haft. Det är synd för jag tror det hade kunnat vara väldigt givande och gett eleverna mer av en röd tråd.

Jerker menar dock att en av anledningarna till att ett sådant samarbete inte sker oftare är på grund utav att han inte vill arbeta för mycket med teori på sina lektioner, han tycker att det är viktigare att komma åt rörelsen då. Han menar dock på att ett samarbete skulle vara bra eftersom hans undervisning om kost och hälsa kan överlåtas till hem- och konsumentkunskapen. Jerker insåg att han själv var ett stort motstånd till att låta eleverna ha teori om kost och hälsa då han anser att rörelsen inte bör tas bort från idrottslektionerna till förmån för teori. Han förklarade att han ”vill ju att eleverna ska röra på sig så mycket som möjligt, för att det är ju också viktigt. Eller viktigare, just på idrotten tycker jag.” (Jerker).

Pernilla skulle gärna se att de samarbetade mer, att de skulle kunna göra projekt tillsammans för att eleverna skall kunna få tillämpa sina kunskaper på olika sätt och därmed göra lektionerna mer situerade och autentiska. De båda är överens om att tiden är ett stort motstånd för att skapa sådana samarbeten. Det är dock även överens om att det finns många vinster med att arbeta ämnesöverskridande:

Jerker: Man kan ju bocka av fler mål på en lektion kanske om man samarbetar mer, så man skulle ju kunna tjäna en del tid på att man hittar väldigt lika kunskapsmål i kursplanen och att ja. Anledningen till att vi inte har mer samarbete handlar om tradition och planeringstid, skulle jag säga.

Pernilla: Fördelarna är ju det här att det kan vara att vi har samma förmågor i olika ämnen, eller till och med samma mål, så då skulle man kunna arbeta tillsammans för att eleverna skulle slippa upprepa samma saker till olika lärare. Och lite det här att eleverna ska se ett samband. Det är inte bara ensamma ämnen utan det hör ihop.

De är även överens om att de vill ha mer tid i sina ämnen, de känner inte att tiden de har räcker till alla mål i kursplanen. Det är särskilt Pernilla som pratar om hur lite tid hennes ämne har, hon förklarar att hon känner en ständig stress och irritation över hur mycket hon förväntas hinna med på de timmar hon har eleverna. Vidare menar hon att det hade varit bra för hennes del om de hade pratat mer om kost och hälsa på idrotten, eftersom det ämnet blivit tilldelat fler timmar. Hon tror dock inte att de pratar någonting om kost kopplat till hälsa på idrotten, något hon baserar på vad hennes elever har sagt.

6.2. Elever

Skolan har haft idrottsprofil sedan 2011 vilket är ungefär sedan informanterna började på högstadiet. Av denna anledning ställdes frågan ”varför valde du att börja på den här skolan”, för att se vilka som började där på grund utav idrottsprofilen samt vilka som gick där innan. Av de tio elever som medverkade var det fyra stycken, tre killar och en tjej, som började på skolan på grund utav idrottsprofilen, resterande har gått på skolan sen förskolan.

6.2.1 Elevernas syn på undervisning om hälsa, kost och måltider

Eleverna fick frågan om hur de uppfattar undervisningen om kost kopplat till hälsa i hem- och konsumentkunskapsundervisningen på skolan. Åtta av tio elever menade på att undervisningen kring kost kopplat till hälsa var något som skedde kontinuerligt i undervisningen, att läraren pratade lite om det hela tiden, det vill säga att det genomsyrar undervisningens alla delar.

Jimmy: Aa, jag tycker det. Hon berättar ju vad som är bra och vad som är sämre och varför och lite sånt. Hon brukar påminna en nästan varje lektion. Lite på alla lektioner. Det är bra, det känns viktigt. Hon brukar dra samband mellan profilen och så, ofta när hon går igenom och hon typ nämner något som är bra när man tränar så säger hon till det då- om hon nämner något som har mycket protein i sig så säger hon typ ”det här är bra för ni som idrottar” typ.

Sex av tio elever säger att läraren i hem- och konsumentkunskap lägger mycket fokus på att undervisa om hälsa, och i synnerhet mat i samband hälsa. En av tio elever har upplevt att läraren drar paralleller mellan skolans idrottsprofil och kost kopplat till hälsa.

Eleverna fick samma fråga om hur de upplever undervisningen om kost kopplat till hälsa i idrott och hälsa. Samtliga elever menade på att de knappt har fått någon undervisning om kost kopplat till hälsa på idrottslektionerna, de menar på att det är väldigt sällan de har teori på de lektionerna. De gånger det pratas om kost kopplat till hälsa menar majoriteten av eleverna att det främsta fokus ligger på hur man skall äta då man idrottar, snarare än hur man skall äta för att få en långsiktigt god hälsa:

Paul: eh, ja lite. Han pratar om vad man ska äta och vad som är bra att äta när man tränar och så. Men det är skillnad mellan [Jerker] och [Pernilla] när de pratar om kost. [Pernilla] pratar mer om typ att man ska välja saker som är miljövänliga och att man ska må bra av det hela livet och sånt också och [Jerker] mer att man typ ska må bra när man tränar typ.

Eleverna fick frågan om de tror att de får mer undervisning om kost kopplat till hälsa än vad skolor utan idrottsprofil får, och vad de i så fall tyckte om detta. Samtliga elever var ganska säkra på att de inte får mer undervisning om det än vad andra elever får. Fyra av tio elever tycker att det är rättvist om alla får lika mycket undervisning i ämnet, oavsett vilken skola man går på, eftersom alla skall kunna lika mycket om det. Två av tio elever anser att det hade varit bra om de hade fått lite mer undervisning om kost kopplat till hälsa eftersom de tränar så mycket och därför behöver ha bra koll på vad kroppen behöver:

Angelica: hm nej. Jag tror att det är lika. Jag vet inte varför, det känns bara som det. Det är bra egentligen för alla ska få lära sig lika mycket. Eller alltså det är väl bra om vi skulle lärt oss mer om det men det är ändå viktigt att det är... vad heter det... åh jag kommer inte på något ord för det... men alltså att det ska vara rättvist att man ska lära sig lika mycket.

Tre av eleverna menar på att skolans profil inte skall ha någonting med kost och hälsa att göra, samt att det inte borde ta mer tid från de vanliga ämnena på grund utav att inte alla elever på skolan har idrottsprofil.

6.2.2 Elevernas källor till kunskap om hälsa, kost och måltider

På frågan om eleverna ansåg att de hade ett intresse för hälsa kopplat till kost menade de flesta att de förstod att det kunde vara bra att ha kunskap om hälsa kopplat till kost men att det egentligen inte var så intressant. De flesta elever menade på att det var viktigt att ha lite kunskap om det för att träningen skulle bli så maximerad som möjligt. Av de deltagande eleverna svarade sex av tio att det var mer intressant då det kom till hur man skall äta då man tränar mycket, det vill säga att det var fokus på prestation snarare än den långsiktiga hälsan, av dessa sex var det fyra elever som har idrottsprofil. De fyra elever som inte nämnde träning i sitt svar har ingen idrottsprofil. Det var två elever som sa att det var viktigt att ha kunskaper om hälsa kopplat till kost för att man skulle må bra och inte bli sjuk. Citatet nedan illustrerar elevens syn på varför det kan vara bra att ha undervisning om hälsa, mat och motion:

Wille: Aa, vissa saker är intressantare än annat. Sånt som handlar om vad man ska äta när man sportar och sånt det är ju roligt å veta och så där. Man vill ju bli så bra som möjligt och då är det viktigt å äta rätt. Det är ju också att man inte ska bli sjuk liksom.

Många utav de elever som sysslar med idrott anser att det är viktigare att veta hur man skall äta för att prestera så bra som möjligt, snarare än att ha en god långsiktig hälsa. De flesta elever förklarade att de inte hade något stort intresse för hälsa i samband med kost och måltider, men att de ändå kunde förstå varför det kunde vara bra att kunna.

Eleverna fick frågan om vilka samband de kan se mellan kost och hälsa. Samtliga elever menade på att de förstod att det finns ett tydligt samband mellan vad du äter och hur du mår. Nio av tio elever talade främst om den fysiska hälsan, det vill säga att kroppen skall må bra både långsiktigt och kortsiktigt. En elev påpekade även den psykiska hälsan:

Oskar: Ja, om man rör sig och äter rätt så mår man bäst helt enkelt – så enkelt är det. Hälsa alltså. Att man mår bra, fysisk hälsa och psykisk hälsa också kanske.

Det var alltså enbart en av eleverna som påtalade att det även är den psykiska hälsan som kan påverkas av vad du äter, resten av eleverna drog inte den kopplingen. Däremot kunde de flesta elever se kopplingen mellan hur viktigt det är att mat kombineras med motion för att uppnå god hälsa.

Trots att eleverna kunde se samband mellan kost och hälsa visade det sig att det inte är så många som bryr sig om vad de äter då de själva får välja. Till frukost svarade de flesta eleverna att de ville ha något litet på morgonen, till exempel en macka eller en skål flingor. Dels orkar de inte göra mer mat på morgonen, dels orkar de inte äta mer än så då. Fyra av tio elever sa att de är dåliga på att äta frukost för att det inte prioriterades på morgonen på grund av bland annat tidsbrist och minskad aptit på morgonen. Två av tio elever sa att de tänkte på hälsan då det kom till deras val av frukost:

Emma: Aah, ägg typ. Jag försöker undvika bröd och sånt för att aa, nää, för att kanske gå ner i vikt typ. Så jag undviker helst potatis och kolhydrater och sånt.

Sussie: Hm. Inte så här sockriga grejer, inte typ som oboy och sån här färdig gröt som man kan köpa. Typ macka, för det första hinner jag inte göra något annat, och ja, man blir mätt på det och håller sig mätt till lunch. Jag vill inte äta socker på morgonen för det är dålig energi och man blir inte mätt på det så det är onödigt, det kan ju vara gott då och då men inte hela tiden.

Av ovanstående citat går det att dra slutsatsen av att de båda tänker på vad de äter, men av olika anledningar. Emma väljer sin kost för att hon vill gå ner i vikt och har därmed valt en diet som hon anser vara bra. Sussie å andra sidan väljer sin kost efter matens kvaliteter och inser vad det kan göra för henne.

På frågan hur deras mellanmål brukar se ut då de själva får välja svarade fyra av tio elever att det är ganska ofta de skippar mellanmålet. De flesta som tränar mycket på fritiden menade dock att det var viktigt att äta mellanmål innan träningen, annars orkar de inte med, men att det viktigaste då var *att* man åt snarare än *vad* man åt. En av de elever som tränar mycket svarade dock att hon aldrig äter mellanmål, inte heller de dagar hon har träning. Till middag svarade sex av tio elever att de gärna äter husmanskost och två av tio elever menade på att det var viktigt att alla tre delar från tallriksmodellen var med i måltiden. Följande citat illustrerar en av de elever som ansåg att det var viktigt att äta varierat:

Sussie: Jag brukar äta husmanskost till middag, det är billigast och snabbast. Nyttigare än typ Mc Donalds. Jag lagar ganska mycket mat hemma men det var mer förr. Det jag brukar tänka på när jag äter är tallriksmodellen. Lixom att det ska finnas något från varje sån del eller vad man ska säga. Då brukar det nog bli bäst kanske.

De flesta elever menade att det inte gör någon skillnad då de tränar, de äter ändå likadant. Det viktigaste för de flesta eleverna verkar vara att maten skall vara god, snarare än nyttig och hälsosam. Samtliga elever menar även att de har tillräckligt goda kunskaper om kost för att de skall kunna göra individanpassade måltider, i synnerhet då det handlar om att anpassa måltiden så att den skall bli mer hälsosam.

Eleverna fick även svara på varifrån de tror att den mesta kunskapen de har kring kost kopplat till hälsa kommer ifrån. De flesta (åtta av tio elever) svarade att den mesta kunskapen de har kommer från hem- och konsumentkunskapsundervisningen i skolan. Fyra av tio ansåg att de

även fick kunskap hemifrån. Tre av tio elever menar på att en av deras kunskapskällor kommer från träningen, där deras tränare brukar prata om vad man ska välja att äta för att kunna prestera så bra som möjligt. Tre av tio elever berättade att en del av den kunskap de har kommer från TV-program de kollat på eller att de själva har läst på internet. Gemensamt för samtliga elever var att de ansåg att de hade flera olika källor till sin kunskap. Många ansåg att den kunskap de fick från skolan räckte och att intresset för att lära sig mer om kost kopplat till hälsa var för litet för att de skulle lägga ner tid på det på sin fritid.

7. Diskussion

I det här avsnittet kommer mina fynd diskuteras i ljuset av den forskning som presenterats för att få fram vad denna studie bidragit med.

7.1. Metoddiskussion

Trots att jag är nöjd med det insamlade material finns det alltid saker som skulle kunnat gå ännu bättre, ändringar som hade gett ett ännu bättre underlag för den här studien. Nedan kommer metodens olika delar att diskuteras.

Ett stort plus för studien var pilotintervjun som utfördes innan intervjuerna med de andra eleverna. Detta blev en bekräftelse på att min intervjuguide var tillräcklig, samt att det fanns utrymme för diskussion och följdfrågor. Då jag ansåg att jag fick bra och utförliga svar i min pilotintervju valde jag att inte göra några ändringar. Personen som intervjuades för pilotstudien går andra året på gymnasiet, och är därmed 2-3 år äldre än de elever som är med i denna studie. Anledningen till att den personen valdes till pilotintervjun var för att jag ansåg att det inte var så stor åldersskillnad att det skulle spela någon större roll för vilka svar jag skulle få. Svaren jag fick från min pilotintervju var mer utvecklade och var ofta av mer diskuterande karaktär än de svar jag fick vid intervjuerna med eleverna, detta trots att det ställdes fler följdfrågor till eleverna än vid pilotintervjun. Hade jag gjort om detta, hade jag valt att utföra pilotintervjun med någon som är i samma skede i livet som de som skall delta i studien.

Då det kommer till urvalet, och då främst eleverna, kan det diskuteras hur dessa valdes ut. Det vill säga att de själva fick anmäla intresse, vilket skulle kunna leda till att det enbart är de som har något intresse för hälsa kopplat till kost och måltider som valde att ställa upp. Jag ansåg dock inte att det var fallet. De 12 elever som ställde upp bildade en heterogen grupp eftersom det hade olika intressen, olika kön och olika syn på hälsa.

Vid valet av metod är jag nöjd med intervjuform. Det märktes att vissa elever hade svårt att förstå vissa begrepp, vilka då kunde bli förklarade för dem och de kunde då ge ett svar på en fråga de förstod. Att intervjuerna spelades in var positivt på många plan, främst för att det gav tillfälle att kunde vara mer närvarande vid intervjutillfällena, ställa följdfrågor och lyssna på vad respondenterna svarade, vilket ledde till en del bra samtal. Hade en fokusgrupp använts hade det kunnat bli många bra samtal och diskussioner, men eftersom kost och måltider kan

vara ett känsligt ämne för många hade eleverna kanske inte vågat svara lika ärligt som de gjorde vid de enskilda intervjuerna.

Att sedan transkribera det inspelade materialet var ett bra sätt för att kunna kategorisera de svar som framkom. Hade jag haft mer tid för det här arbetet hade jag dock önskat genomföra fler än 12 intervjuer och gärna på mer än en skola, snarare än att göra en fallstudie.

7.2. Resultatdiskussion

I följande avsnitt kommer jag att diskutera de resultat jag fått fram från min studie i ljuset av tidigare forskning och teori.

7.2.1. Lärarnas syn på undervisningen om hälsa, kost och måltider

Den syn på hälsa kopplat till kost som lärarna i studien har skiljer sig nämnvärt åt. Pernilla, läraren i hem- och konsumentkunskap, anser att hälsa kopplat till kost är väldigt brett. Hon menar att det innefattar allt från hur man skall äta vid idrottande till allergier och folksjukdomar som fetma, hjärt- kärlsjukdomar och diabetes. Jerker, å andra sidan talade uteslutande om att det var viktigt att eleverna vet hur de skall äta då de idrottar samt för att de skall ha en långsiktigt god hälsa, det vill säga vad kroppens byggstenar behöver. Att det skiljer sig då det kommer till synen på vad hälsa kopplat till kost innebär är inte konstigt. Enligt Ewles och Simnet (2005) har varenda människa olika definitioner av begreppet hälsa. Hur man ser på det grundar sig ofta i tidigare erfarenheter, intressen och levnadsvanor. Det faktum att lärarna har olika inriktningar då det kommer till hälsoarbete är därför föga förvånande. Det står uttryckligen att läraren i hem- och konsumentkunskap skall undervisa om hur måltider kan komponeras efter olika behov. Det står även att dessa behov kan vara allt från allergier till hur man bör äta vid idrottande (Skolverket, 2011b). För läraren i idrott och hälsa står det att eleverna skall kunna olika definitioner av begreppet hälsa och detta innefattar bland annat kostens betydelse för hälsa (Skolverket, 2011a). Jerker har alltså en skyldighet att undervisa om hälsa kopplat till kost, något han själv är medveten om att han inte prioriterar i sin undervisning. Av styrdokumentet för ämnet idrott och hälsa framgår det tydligt att eleverna skall ha kunskap om hur kosten kan påverka hälsan långsiktigt. Det är dock framför allt tydligt att hälsa kopplat till kost i samband med idrott och hälsa syftar till att visa på mönster och samband mellan kost och fysisk förmåga/prestation (Skolverket, 2011c). Både Jerker och Pernilla menar dock att det är den långsiktiga hälsan som är den primära, då det kommer till att undervisa om hälsa kopplat till kost, trots att de båda uttrycker att det även är viktigt att tala om hälsa kopplat till kost i samband med träning/fysisk aktivitet.

Ett av de hinder som hem- och konsumentkunskapslärarna i Slaters (2013) studie uppmärksammat var att undervisning om matvanor och hälsa blir underordnat i undervisningen för att det inte anses vara lika viktigt som andra delar. Även om lärarna i Slaters (2013) studie ansåg att det var ett viktigt ämne att undervisa om upplevde de att de inte fick medhåll från skollledning, kollegor och föräldrar. Detta ledde till att det inte blev ett prioriterat ämne och därmed inte fick samma resurser och tid som andra delar. I ljuset av detta kan det diskuteras huruvida de svårigheter lärarna i Slaters (2013) studie stämmer överens med de svårigheter lärarna i denna studie upplevt. De båda anser att de fått för lite tid i sina

ämnena, trots att Skolverket (2011a) har uttryckt att det skall ingå i elevernas utbildning. Eftersom idrott och hälsa har betydligt fler timmar än vad hem- och konsumentkunskap har, skulle det därför kunna ses som att en del av denna tid borde prioriteras till fördel för undervisning om kost och hälsa. Detta på grund utav att det, precis som Slater (2013) säger, är viktigt att ungdomar får undervisning och därmed en chans till kunskap om hälsa kopplat till matvanor. Lär de sig inte om kritiska förhållningssätt kring mat och kost kommer de inte kunna göra medvetna val och inte heller navigera sig i alla foodscapes de möter (Slater, 2013).

Ingen av lärarna trodde att de hade lagt upp undervisningen om hälsa kopplat till kost annorlunda om de hade arbetat på en skola utan idrottsprofil. Det är bra att alla skall få en likvärdig utbildning men samtidigt kunde de dra nytta av att många av eleverna har ett stort intresse för idrott och därmed göra det mer individanpassat genom att referera till deras intresse för idrott vid undervisningen om hälsa kopplat till kost. Detta skulle kunna leda till att eleverna dels förstår sambandet mer, och dels blir mer intresserade av hälsa kopplat till kost just för att de får en inblick i hur mycket det kan påverka dem och deras prestationer. De flesta elever som ansåg sig vara intresserade av hälsa kopplat till kost ansåg att det främst var bra att kunna i samband med idrottande. De ser inte den långsiktiga hälsan lika tydligt som de ser den kortsiktiga, prestationsfokuserade hälsan, vilket är tvärtemot vad lärarna ansåg att de undervisade mest om då det kommer till hälsa kopplat till kost. Jag menar dock på att det är viktigt att eleverna får se båda sidor, det vill säga att de får undervisning om både vad som är bra för att skapa en god långsiktig hälsa men också hur de skall äta i samband med träning. Sveriges olympiska kommitté (2009), SOK, säger att det är viktigt att undervisa om hälsa kopplat till kost i samband med träning. Inte enbart för att idrottarna skall kunna prestera så bra som möjligt, utan även för att de skall få en långsiktigt god hälsa. Det faktum att SOK har märkt att det ofta är en negativ energibalans bland idrottare kan innebära att de som idrottar mycket inte har fått rätt information om hur kosten bör läggas upp och äter därför inte tillräckligt mycket. Detta kan kopplas ihop med det faktum att många av de elever som deltog i denna studie ofta hoppade över mål, även om de tränade mycket.

Då kommer jag återigen in på vikten av att göra undervisningen ”tillgänglig” för samtliga elever. Det Kernell (2010) kallar *bytesvärde* inom undervisningen syftar till det eleverna läser in enbart för att vara läraren till lags, eller enbart för betygens skull, utan att egentligen förstå varför, eller till vilken nytta. Genom att ha denna syn på lärande tillåts inte eleverna lära sig om det som är relevant och nyttigt för dem. Att istället se på kunskap som *bruksvärde* ges eleverna en möjlighet till att skapa en personlig relation till undervisningsämnet. Som fallet ser ut i denna studie tror jag att eleverna hade kunnat ta till sig information och bli intresserade av hälsa kopplat till matvanor om lärarna arbetade mer för att belysa ämnet från olika synvinklar, det vill säga skapa en variation. Samt om de refererade till elevernas tidigare erfarenheter och intressen. Eller kanske snarare om de lät eleverna själva skapa en bild av vad hälsa kopplat till matvanor är för dem, hur de vill definiera det samt hur de vill välja att angripa det (om de ens väljer att göra det). Som Kernell (2010) säger så är det viktigt att skapa en upplevelse kring undervisningen istället för att bara informera. Vilket innebär att lärarna måste ge eleverna de verktyg som krävs för att eleverna själva skall kunna ta reda på kunskap, experimentera och själva skaffa sig en bild av hur hälsa kopplat till kost passar in i deras liv.

7.2.2. Lärarnas syn på att arbeta ämnesöverskridande

Efter att ha analyserat kursplanerna för hem- och konsumentkunskap samt idrott och hälsa är det märkbart att vissa mål och kunskapskrav ligger nära varandra mellan de båda ämnena. Precis som både Jerker och Pernilla sa, finns det otroligt många positiva aspekter med att arbeta ämnesöverskridande. Lärarna menade att anledningen till att de inte gör fler samarbeten är på grund av tidsbrist, samtidigt säger Jerker att en av vinsterna skulle vara att de kunde bocka av fler mål på kortare tid. Precis som Kernell (2010) påpekar, är det ofta mer tidskrävande att samarbeta med tanke på att det är mycket som skall planeras och att det gärna skall vara ett kontinuerligt samarbete. Att ha inställningen att man skall samarbeta för att pricka av så många mål som möjligt på kortast möjliga tid bör därför undvikas, istället borde man se till vinsterna som kan ske vid kunskapskvalitén – den röda tråden.

Normell (2002) menar att lärare bör hjälpa varandra och att samarbete skall vara på ömsesidiga villkor för att resultatet skall bli fruktsamt. Även om det finns mål i båda ämnen som liknar varandra till mångt och mycket är det viktigt att det inte bara blir den ena läraren som drar lasset vid ett eventuellt samarbete. Med tanke på att Jerker anser att rörelsen är det viktigaste i undervisningen om idrott och hälsa vill han gärna inte lägga ner så många av sina lektionstimmar på teori, vilket stämmer bra överens med den undersökning Skolinspektionen (2010) gjorde om hur timmarna fördelas i ämnet idrott och hälsa. Jerker ansåg då att det skulle vara smidigt om den delen av undervisningen som handlar om hälsa kopplat till kost kan integreras i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Risken finns då att Pernilla, läraren i hem- och konsumentkunskap, får dra det tyngsta lasset vid ett samarbete. Eftersom Pernilla redan känner att hon har för få timmar för allt hon skall hinna med i sin undervisning kan ett samarbete kännas som ett tyngre projekt än vad det är att ha undervisning om ämnet själv – trots att de båda lärarna anser att hälsa kopplat till kost är viktigt att undervisa om, och trots att de båda inser hur mycket nytta eleverna skulle kunna dra av ett samarbete. Det kan dock diskuteras om det är rätt av läraren i idrott och hälsa att vilja lägga över undervisningen kring hälsa kopplat till kost på hem- och konsumentkunskapsläraren, med tanke på att idrott och hälsa har 382 timmar mer än vad hem- och konsumentkunskapen har (Skolverket, 2014). Genom att utesluta delen om kost tappar ämnet ett av kunskapskraven – vilket inte är rätt mot eleverna som har rätt till den utbildning Skolverket (2011) tagit fram.

Med tanke på att kursplanen, Lgr11, uttrycker att skolan har ett uppdrag som lyder att lärarna skall ”samverka med andra lärare i arbetet för att nå utbildningsmålen, och organisera och genomföra arbetet så att eleven [...] får möjlighet att arbeta ämnesöverskridande” (Skolverket, 2011a, s. 14) är det viktigt att lärarna faktiskt ger eleverna denna möjlighet. Det står även att rektorn skall ansvara för att ”undervisningen i olika ämnesområden samordnas så att eleverna får möjlighet att uppfatta större kunskapsområden som en helhet [och] i undervisningen i olika ämnen integrera ämnesövergripande kunskapsområden” (Skolverket, 2011a, s. 19). Eftersom det finns liknande mål i hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa då det kommer till hälsa kopplat till kost vore det ett gyllene tillfälle att anamma ett samarbete här, eftersom samarbeten mellan ämnen är något av det bästa sättet att arbeta för att få integrerad kunskap som kan tillämpas på flera olika nivåer (Hinton, 1988). Det som kan bli

ett stort motstånd är i de fall lärarna har olika syn på vad samarbete kan innebära, vilket det finns antydningar om att Jerker och Pernilla har. Detta grundas i att Jerker ansåg att de har haft samarbeten mellan hem- och konsumentkunskap, medan Pernilla menar att något samarbete aldrig skett. Precis som Svensson och Persson (2011) kom fram till i sin studie ansåg lärarna att det fanns stora fördelar med att arbeta ämnesöverskridande men att tiden blir ett problem.

Den största vinsten anser jag dock vara att eleverna får en helhetssyn, de får en ökad förståelse för hur hälsa kopplat till kost kan hänga ihop på flera olika plan om de får se det ur olika synvinklar och med olika perspektiv, vilket lärarna kan bidra med.

För att eleverna skall få ett högt KASAM (känsla av sammanhang) skulle ett samarbete mellan hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa skapa stora möjligheter och vinster för eleverna och deras syn på hälsa. De tre aspekter som Antonovsky (2005) menar är grundpelarna för KASAM är som sagt begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Eftersom alla tar in information på olika sätt och därmed också lär sig på olika sätt skulle chanserna för att få en högre begriplighet, högre hanterbarhet och större meningsfullhet öka om man inkorporerar flera olika inlärningssätt, olika ämnen och olika lärare i undervisningen. Gällande teorin kring KASAM och de tre grundpelarna inom KASAM går det att dra paralleller till vad det står i Lgr11 kring lärarens uppdrag; nämligen att arbetet i skolan skall organiseras så att eleven ”upplever att kunskap är meningsfull [...], får möjligheter till ämnesfördjupning, överblick och sammanhang” (Skolverket, 2011a, s. 14). I enlighet med vad Gardner (1998) säger så ger variation inom pedagogik en chans till att främja elevernas förståelse. Detta innebär att det är viktigt att variera undervisningen för att alla elever skall få chansen att utveckla sina tankar, vidga sina vyer och även få ett sammanhang i undervisningen. I synnerhet undervisningen i idrott och hälsa skulle kunna göras mer varierad i form av att arbeta både praktiskt och teoretisk, något som inte görs i stor utsträckning enligt både lärare och elever. Variation i undervisningen om matvanor och hälsa skulle däremot inte enbart behöva vara teoretisk. Gardner (1998) menar att det är viktigt att som lärare kunna se begrepp från olika vinklar och därmed ha en öppenhet till nya och varierade undervisningsmetoder.

Precis som Kessel, Rosenfield och Anderson (2008) säger så är det ”onödigt” att försöka lösa problem inom ett ämne på eget håll i de fall man inte besitter de resurser som är nödvändiga. Ett samarbete lärare emellan kan vara fruktbart för eleverna eftersom kunskapen mellan pedagogerna ökar, och inlärningssätten dubblas så kan även eleverna få chans att utveckla och öka sin förståelse.

7.2.3. Elevernas syn på undervisningen om hälsa, kost och måltider

Något jag finner väldigt intressant med elevernas svar kring hur de ser på undervisningen i hem- och konsumentkunskap respektive idrott och hälsa då det kommer till hur lärarna undervisar om hälsa kopplat till kost, är att de gav så varierade svar. Åtminstone då det gäller hem- och konsumentkunskapsundervisningen, med tanke på att de flesta elever var överens om att läraren i idrott och hälsa nästan aldrig undervisat om hälsa kopplat till kost. Elevernas

svar angående hur undervisningen om kost kopplat till hälsa ser ut i ämnet idrott och hälsa stämmer väl överens med den undersökning Skolinspektionen (2010) gjorde som visade att majoriteten av timmarna i idrott och hälsa spenderas åt att spela bollsporter och att det enbart var en bråkdel av tiden som gick åt till att prata om hälsa kopplat till kost. Detta trots att det inte står något om bollsport i kursplanen för idrott och hälsa, medan det faktiskt står utskrivet att eleverna skall få undervisning om hälsa kopplat till kost (Skolverket, 2011a)

Trots att samtliga elever går i samma klass och har närvarat på samma lektioner under hem- och konsumentkunskapen så har de så pass olika syn på hur mycket fokus Pernilla lägger på hälsa kopplat till kost. En fråga som väcktes då var - vad är det som gör att elevernas syn på undervisningen varierar så mycket? Är det det faktum att deras intresse kring ämnet är det som styr hur väl de uppmärksammar det som läraren går igenom? Jag gjorde en analys för att se ifall det fanns några samband mellan hur eleverna svarade på ”Anser du dig vara intresserad av hälsa kopplat till kost?” och ”Hur ser du på undervisningen gällande hälsa kopplat till kost på hem- och konsumentkunskapslektionerna?” Med följdfrågan; ”lägger din lärare mycket fokus på att undervisa om hälsa kopplat till kost?”. Då jag jämförde detta kunde jag se att de elever som svarade något i stil med att de inte var så intresserade men att det kunde vara bra att veta har ofta svarat att Pernilla lägger ganska lite fokus på det, medan de elever som svarade att de var intresserade av hälsa kopplat till kost ansåg att Pernilla la stort fokus vid att prata om hälsa kopplat till kost på hem- och konsumentkunskapslektionerna. De elever som sa att de inte var intresserade alls, tyckte att Pernilla la inget eller väldigt lite fokus på hälsa kopplat till kost, med ett undantag bland eleverna som tyckte att hon la stort fokus vid det. En ny fråga som väcktes vid denna upptäckt var om det kan vara så att Pernilla är medveten om sina elevers intressen så att hon har gjort ett upplägg på sina lektioner som är mycket väl individanpassat efter eleven? Med tanke på att Ewles och Simnet (2005) menar att det är väldigt viktigt att en individ tillåts skapa den definition av hälsa som passar bäst för den i just det läget, skulle den individanpassade undervisningen passa bra, då det kommer till just ämnet hälsa kopplat till kost eftersom alla har så olika syn på vad det innebär.

I Slaters (2013) studie framkom det att de deltagande lärarna trodde att eleverna törstade efter kunskap om hälsa och kost. De två lärare som deltog i den här studien trodde att det fanns ett visst intresse för hälsa och matvanor men att det var väldigt begränsat och att de elever som faktiskt hade ett intresse oftast var ganska kunniga inom området. Efter de intervjuer som utfördes med eleverna i den här studien visade det sig att elevernas intresse för hälsa kopplat till matvanor var närmast obefintligt, trots att de kunde se stora fördelar med det. Detta var alltså något som skiljde denna studie från Slaters (2013).

Ewles och Simnet (2005) påtalar hur många olika definitioner av hälsa det finns. Det visas även i denna studie. Eleverna menade att det mest handlar om en prestationsinriktad hälsa då det handlar om kost och måltider i samband med hälsa. Det var få elever som ansåg att den psykiska, sociala eller den långsiktiga hälsan hade något med samband med matvanor. De uttryckte att det både var mer intressant och viktigare att veta hur man skall äta då man idrottar än vad man skall äta för att må bra på andra plan. Detta stämmer överens med det Ekström (1990) säger om att mat först och främst skall ge oss näring och att det psykosociala skall vara sekundärt.

7.2.4. Elevernas källor till kunskap om hälsa, kost och måltider

Till skillnad från vad Råihä et al. (2006) studie visade, anser de elever som deltog i den här undersökningen att deras främsta källa till kunskap kom från skolan, snarare än från hemmet. Slaters (2013) studie visade att eleverna får den mesta kunskapen kring hälsa kopplat till kost från hem- och konsumentkunskapen och att detta är något som eleverna anser är viktigt och törstar efter. I denna studie förklarade eleverna att intresset för hälsa kopplat till kost var svalt. Bland de elever som deltog i denna studie var det inga märkbara skillnader bland könen, det vill säga att intresset för hälsa kopplat till kost inte verkar vara större hos tjejer än hos killar, till skillnad från Råihäs m.fl. (2006) studie som visade att intresset hos tjejer var högre. Däremot kunde man utläsa en liten skillnad i intresset av hälsa kopplat till kost bland de elever som tränar mycket, det verkar även som att det är de eleverna som finner det viktigt och nyttigt att kunna.

Begreppet hälsa är, som sagt, svårt att definiera eftersom det är så mångbottnat (Ewles och Simnet, 2005). Då det talas om hälsa kopplat till kost verkar samtliga elever enbart tänka på den fysiska hälsan. Det vill säga att kroppen skall må bra, vara fri från sjukdom och liknande. Det var enbart en av tio elever som drog kopplingar till den psykiska hälsan i samband med kost; att det du äter faktiskt kan påverka din hälsa på andra sätt än enbart det fysiska planet. På frågan om eleverna kan se några samband mellan kost och hälsa svarade de flesta elever ”ja, äter du dåligt så mår du dåligt”. Detta skulle kunna tolkas som att de inte enbart syftar på den fysiska hälsan, utan även på den psykiska. De fick då följdfrågan ”hur menar du med att man mår dåligt då?”, svarade dock de flesta något i stil med ”ja, men du går upp i vikt”, ”du känner dig trött och slö” eller ”du får inte i dig allt du behöver så då blir du sjuk”. Detta visar att de flesta elever anser att kost främst kopplas ihop med den fysiska hälsan.

Johansson, Brunnberg och Eriksson (2007) säger att elever har svårt att definiera ordet hälsa. Jag anser dock att de inte har svårt att definiera begreppet men att deras tankar kring hälsa är väldigt kontextbundet och att de därmed har svårt att se att olika sorters hälsa kan hänga ihop med varandra. Jag tror dock att de är fullt medvetna om att det finns olika typer av hälsa men att de kanske har svårt att uttrycka sambanden mellan dem för att de ser det som något som är så självklart att de inte reflekterar över det. Ett viktigt steg i att tillåta eleverna att skapa sina egna definitioner av vad hälsa innebär för dem är att, precis som Bruun Jensen (2000) säger, konkretisera vad hälsa faktiskt kan innebära och att göra eleverna uppmärksamma på hur arbete med hälsa kan gå till och vilka vinster och förluster som finns. Det är svårt att arbeta med något om man inte kan sätta fingret på vad det är. Detta faller in under det begrepp som Ewles och Simnet (2005) kallar för empowerment. Vilket innebär att det arbetas med att stärka elevernas förmågor att själva identifiera problem och även kunna få eleverna att själva lösa detta, snarare än att någon berättar för dem hur de skall göra för att ta sig ur till exempel oönskad ohälsa. Eftersom att ungdomars hälsa (både fysisk och psykisk) blir allt sämre (Socialstyrelsen, 2013) anser jag att det är viktigt att lägga ner tid och resurser på att arbeta med empowerment. Det faktum att det finns en mängd olika definitioner av begreppet hälsa framgår också av NU-03, där hälsa i samband med hem- och konsumentkunskap kunde delas in i sex olika kategorier enligt vad eleverna har gett för svar. Det svar som var allra vanligast

var att hälsa innebär god hygien vid livsmedelshantering, detta var det ingen av eleverna i den här studien som tog upp då hälsa kopplat till kost diskuterades. De två svar som var mest populära efter det första svaret var *”att kombinera livsmedel och att välja varierat”* samt *”att välja grönsaker till sin måltid”* (Skolverket, 2005, s. 65). Båda dessa kategorier var det många elever som pratade om då de förklarade vad de ansåg att hälsa kopplat till matvanor var. Det var något de flesta elever förklarade att de själva valde då de fick välja vad de skulle äta, vilket innebär att de har anammat den kunskap de fått. Vilket i sin tur kan ses som ett konkret bevis på att skolans roll i undervisning om hälsa kopplat till kost är viktig och nödvändig.

7.2.5. Varför är det viktigt att undervisa om hälsa, kost och måltider?

En av anledningarna till att det är viktigt att arbeta hälsofrämjande i skolan är då hälsa kopplat till kost är ett ämne som ständigt är uppe för debatt. Det kommer ständigt nya råd, rön och tips om vad som är det bästa och mest sunda sättet att leva (Johansson, 2007), samtidigt så visar folkhälsorapporten att vi går mot en negativ trend; vi är mer stillasittande och äter sämre vilket leder till en försämrad fysisk och psykisk hälsa (Socialstyrelsen, 2013). Det kanske är just det som ligger till grund för alla de TV-program, böcker, bloggar, artiklar etcetera. som finns i dagens samhälle, tillgängligt för alla, som handlar om just viktnedgång. De vill försöka skapa en positiv trend bland befolkningen istället. Detta för dock inte enbart med sig positiva effekter, det finns även en stor baksida med det. För att kunna slå hål på myter om hälsa kopplat till kost krävs en grundläggande kunskap om det (Johansson, 2007). Även Slater (2013) beskriver problematiken kring att kunskapen om hälsa kopplat till kost har reducerats i befolkningen, något som, enligt henne, har lett till sämre folkhälsa. Av de intervjuer jag gjorde går det att utläsa att åtminstone vissa av eleverna har anammat diettrender de lärt sig om på tv, till exempel Emma som lärt sig att man inte skall äta kolhydrater för att hon har sett det på ett tv-program som handlar om viktnedgång. Inte bara ungdomar, utan människor i allmänhet är lättpåverkade då det kommer till trender inom kost, vilket innebär att vi som skall undervisa om det har ett ansvar att sticka hål på myter och upplysa om vad en långsiktigt god hälsa innebär. Av samma anledning är det även viktigt att eleverna ges de verktyg de behöver för att de själva skall kunna navigera sig i alla foodscapes de möter, det är inte lätt att göra hälsosamma val om man inte vet vad det är som är det bästa valet för en själv. Precis som Råihä m.fl. (2006) förklarar så är detta ett arbete som inte enbart skall ligga på skolpersonalen, en enskild individ eller på hemmet. För att uppnå bästa resultat måste flera instanser samarbeta. I enlighet med vad Ploce-Lynch m.fl. (2001) säger, så vilar dock ett stort ansvar på att skolan erbjuder undervisning om hälsa kopplat till kost, med tanke på att det är i skolan som eleverna spenderar en stor del av tiden. Det är dock viktigt att eleverna blir tillåtna att forma sina egna tankar och åsikter om vad som är det bästa för dem, att enbart berätta för någon hur de skall göra är meningslöst, eftersom det inte blir lika meningsfullt för dem ifall de inte själva har kommit underfund med varför de gör de val de gör.

7.3. Slutsatser och implikationer

De fynd jag kommit fram till genom denna studie är att intresset för hälsa kopplat till kost bland elever är generellt sett är ganska svagt, men att de flesta elever kan förstå varför det kan vara bra att kunna. Då eleverna tänker på hälsa kopplat till kost så tänker de snarare på att det är bra för att det kan påverka den kortsiktiga, prestationsinriktade hälsan. Vidare är det intressant att elevernas syn på den undervisning de får om hälsa kopplat till kost skiljer sig så mycket åt.

Jag finner det också intressant att lärarna arbetar så olika med hälsa kopplat till kost och att deras syn på samarbete skiljer sig så mycket åt.

Det som sätter käppar i hjulet för ett samarbete är att hem- och konsumentkunskapen har en omfattande kursplan men väldigt få timmar, det är mycket som skall ingå på väldigt lite tid. Idrott och hälsa har många fler timmar, men idrottsläraren anser att det är viktigare att eleverna rör på sig än att de sitter still och har teori. Idrottsläraren känner att det bästa samarbetet skulle vara ifall idrotten kunde haka på hem- och konsumentkunskapens undervisning om hälsa kopplat till kost, för att det inte skulle drabba idrottens timmar. Samtidigt anser hem- och konsumentkunskapsläraren att hennes timmar inte räcker till. Min fundering är om det verkligen måste vara så att ett arbete om kost och hälsa måste vara helt teoretiskt. Om de skulle kunna hitta ett upplägg som går ut på att undervisa om hälsa kopplat till kost på ett sätt som inte är enbart teori, skulle samarbetet då kännas mer fruktsamt för bägge parter och samtidigt erbjuda eleverna en chans till att se samband mellan kost, hälsa och motion?

Jag tror definitivt att ett samarbete mellan hem- och konsumentkunskapen och idrott och hälsa skulle kunna ge goda resultat i fråga om elevernas KASAM. Genom att få olika infallsvinklar kan förståelse och samband öka.

För framtida forskning kan det vara av intresse att göra en studie som undersöker hur mycket av elevernas kunskaper om mat, kost och hälsa som faktiskt anammas i verkligheten. Detta för att se hur mycket av undervisningen ses som det som Kernell (2010) kallar bruksvärde. Det vill säga vad eleverna faktiskt kan se nytta i, snarare än att de bara lär sig något för att få betyg.

Ett annat intressant forskningsområde skulle vara att i större utsträckning undersöka hur många lärare i hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa som samarbetar. Det skulle även kunna göras en jämförande studie mellan skolor där samarbete sker och skolor där det inte är något samarbete för att se om/vilka vinster det finns för eleverna rent konkret.

8. Referenslista

Antonovsky, A (2005) *Hälsans mysterium*. Natur och Kultur: Stockholm

Bruun Jensen, B. (2000). Health knowledge and health education in democratic health-promoting school. *Health Education, 100(4)*, 146-153.

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.

Douglas, M. (1972) Deciphering a meal. *Daedalus Vol. 101, no. 1*. s. 61-81. doi: <http://www.jstor.org/stable/20024058>

Ekström, M. (1990). *Kost, klass och kön* (Umeå studies in Sociology, 98). Umeå: Sociologiska institutionen, Umeå Universitet

Ewles, L., Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Fjellström, C. (2007). Att skapa en relation - laga mat som symbolhandling. I M. Pipping Ekström, K. Bergström, H. Åberg, H. Prell (red.). *Hushållsvetenskap & Co* (MHM rapporter nr 2007:39). (s. 123-137). Göteborg: Institutionen för mat, hälsa och miljö, Göteborgs universitet.

Gardner, Howard (1998). *Så tänker barn – och så borde skolan undervisa*. Jönköping: Brain Books.

Graneheim, U.H, & Lundman B. (2003). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness i *Nurse Education Today*, 24:2, 105-112. doi: 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Guvå, G., Hylander, I. (2011) Diverse perspectives on pupil health among professionals in schoolbased multi-professional teams i *School Psychology International*, 12:33, s. 136-150. doi: 10.1177/0143034311415900

Holme, I.M., Solvang, B.K. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. (2., [rev. och utök.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Hinton, P; Rosenqvist, I; Svensson, I-M. (1988). *Arbete och arbetsliv i SO-perspektiv. En didaktisk bearbetning av ett ämnesövergripande kunskapsområde*. Malmö: Lärarhögskolan Malmö.

Johansson, A., Brunnberg, E., Eriksson, C. (2007). Adolescent Girls'and Boys' Perceptions of Mental Health i *Journal of Youth Studies*, 10:2, 183-202. doi: pdf/10.1080/13676260601055409.

Johansson, U. (2007). *Näring och hälsa: med speciella hänvisningar till vegetarisk kost*. (2., [rev.] uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Jonsson, L., Jonsson, L., Marklinder, I., Nydahl, M., Nylander, A. (2007). *Livsmedelsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.

Kernell, L. (2010). *Att finna balanser: en bok om undervisningsyrket*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.

Kessel, F.S., Rosenfield, P.L., Anderson, N.B. (red.) (2008). *Interdisciplinary research: case studies from health and social science*. (2nd ed.) Oxford: Oxford University Press

Normell, M. (2002). *Pedagog i en förändrad tid: om grupphandledning och relationer i skolan*. Lund: Studentlitteratur

Persson, F., Svensson, E. (2011). *Att undervisa om kost och hälsa, eller om mat och hälsa?* (Kandidatuppsats). Göteborg: Institutionen för kost och idrottsvetenskap, Göteborgs Universitet. Tillgänglig:

https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/30646/1/gupea_2077_30646_1.pdf

Polce-Lynch, M., Myers, B., Kliewer, W., Kilmartin, C. (2001). Adolescent Self-Esteem and Gender: Exploring Relations to Sexual Harassment, Body Image, Media Influence, and Emotional Expression i *Journal of Youth and Adolescence*, 30:2, 225-244. doi: <http://link.springer.com.ezproxy.ub.gu.se/content/pdf/10.1023%2FA%3A1010397809136.pdf>

Räihä, T., Tossavainen, K., Turunen, H., Enkenberg, J., Halonen, P. (2006). Adolescents' nutrition health issues: opinions of Finnins seventh-graders i *Health Education* 106:2, 114-132. doi: [10.1108/09654280610650954](https://doi.org/10.1108/09654280610650954)

Skolinspektionen (2010). *Mycket idrott lite hälsa. Skolinspektionens rapport från den flygande tillsynen i idrott och hälsa*. Stockholm: Skolinspektionen

Skolverket (2011a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket

Skolverket (2011b). *Kommentarmaterial till kursplanen i hem- och konsumentkunskap Lgr11*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011c). *Kommentarmaterial till kursplanen i idrott och hälsa Lgr11*. Stockholm: Skolverket

Skolverket (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03). Hem- och konsumentkunskap. Ämnesrapport till rapport 253* (Författare Cullbrand, I., Pettersson, M.) Stockholm: Fritez

Skolverket (2014). *Timplan för grundskolan*. Hämtad 2014-05-08 från:

<http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/timplan/timplan-for-grundskolan-1.159242>

Slater, J. (2013). Is cooking dead? The state of Home Economics Food and Nutrition education in a Canadian province. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 617–624. doi: 10.1111/ijcs.12042

Socialstyrelsen (2013). *Folkhälsorapporten 2013*. Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad 2014-04-14 från: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19032/2013-3-26.pdf>

Sveriges olympiska kommitté (2009). *Kostrekommendationer för elitidrottare*. Stockholm: Sveriges olympiska kommitté

Vetenskapsrådet (1991). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Elanders Gotab.

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur.

Bilaga 1 – Intervjuguide för lärarna

- Hur länge har du undervisat i hem- och konsumentkunskap/idrott? Alltid här?
- Vad fick dig att välja det ämnet?
- Hur tolkar du det som står kring kost och hälsa i kursplanen?
 - HKK: ”Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov”
 - IDH: ”Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa”
- Hur stor vikt lägger du vid undervisning om hälsa kopplat till kost? Är hälsa kopplat till kost en stor del av det ämne du undervisar i?
- Anser du att hälsa kopplat till kost är en viktig del att undervisa om?
- Hade du lagt upp undervisningen kring kost och hälsa på något annat vis om du hade arbetat på en skola utan idrottsprofil?
- (Hur) brukar du anpassa undervisningen kring kost och hälsa till elevernas tidigare kunskaper och erfarenheter?
- Anpassar du undervisningen kring kost och hälsa till elevernas intressen?
- När har du märkt att eleverna blir mest motiverade vid undervisning om hälsa kopplat till kost?
- Tror du att eleverna på denna skola tycker att det är mer intressant/viktigare med kost kopplat till hälsa än elever som går på skolor utan idrottsprofil?
- Tror du eleverna ser sambandet mellan idrott och kost?
- Har/har ni haft något samarbete mellan HKK och IDH då det kommer till hälsa kopplat till kost? Eller något annat samarbete?
 - Om ja: Hur gick det till?
 - Om nej: Hur tror du att ett sådant samarbete skulle kunna gå till?
- Vilka fördelar kan man få med att arbeta ämnesöverskridande?
- Är ämnenas tid snedfördelad? Vill du ha mer tid?
- Hur är tankarna kring profilerna?

Bilaga 2 – Intervjuguide för eleverna

- Sysslar du med någon idrott? Vilken? Hur ofta?
- Vad fick dig att välja den här skolan?
- Är du intresserad av hälsa kopplat till kost?
 - Om ja: varför tycker du att det är intressant?
 - Om nej: varför tycker du inte att det är intressant?
- Vilka samband kan du se mellan kost och hälsa?
- När du själv väljer vad du ska äta, vad brukar du då välja? Är det annorlunda då du tränar mycket?
 - Till frukost?
 - Till mellanmål?
 - Till lunch (som inte är skollunch)/middag?
- Hur tycker du att din lärare i hem- och konsumentkunskap, resp. idrott, undervisar om kost och hälsa? (Hur brukar lektionerna se ut? Läger hen mycket fokus på det över lag? Kopplar hen ihop kost och hälsa med er idrottsprofil?)
- Tycker du att din lärare har varit tydlig med vad det står i kursplanen att ni skall kunna om kost kopplat till hälsa?
- Tror du att ni får mer undervisning i kost och hälsa än vad skolor utan idrottsprofil får? Bra eller dåligt?
- Anser du att du har bra koll på hur man individanpassar måltider?
- Varifrån tror du att du får den mesta kunskapen kring kost kopplat till hälsa?