



GÖTEBORGS UNIVERSITET

## ***Kostundervisning i idrott och hälsa***

*- Ett examensarbete om lärare i idrott och hälsas förhållande till  
kostkunskap och kostundervisning*

*Jens Nerhall  
Johan Nermansson*

Kurs: LAU395  
Handledare: Andreas Fröberg & Christina Berg  
Examinator: Agneta Sjöberg  
Rapportnummer: HT14-2820-04

# Abstrakt

## Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

**Titel:** Kostundervisning i idrott och hälsa - Ett examensarbete om lärare i idrott och hälsas förhållande till kostkunskap och kostundervisning

**Författare:** Jens Nerhall & Johan Nermansson

**Termin och år:** Höstterminen 2014

**Kursansvarig institution:** Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

**Handledare:** Andreas Fröberg & Christina Berg

**Examinator:** Agneta Sjöberg

**Nyckelord:** Kost, undervisning, idrott och hälsa, lärarutbildning, Livsmedelsverket, kostråd

### Sammanfattning:

Fetma och övervikt påvisas som en oro för folkhälsan samtidigt som olika dieter florerar i media. Det är långt ifrån en självklarhet att veta vad som är goda råd och vad som är rena oriktigheter av allt det media kommunicerar. Således är goda kunskaper inom kost en viktig faktor för att kunna skilja sunda råd från mindre hälsosamma.

Studier visar att kost har fått lite utrymme i undervisningen i idrott och hälsa och likaså att lärarutbildningar tenderar att prioritera andra moment före kost. Syftet med denna studie är att kartlägga lärare i idrott och hälsas förhållande till kostkunskap och kostundervisning för att komma åt och kunna diskutera didaktiska konsekvenser kring kost i undervisningen. I arbetet behandlas frågeställningar om lärare i idrott och hälsas kostundervisning, utbildning, förhållande till Livsmedelsverket och övriga kunskapskällor. För att besvara frågeställningarna användes i huvudsak en webbenkätundersökning som besvarades av 311 behöriga lärare i idrott och hälsa på högstadies- och/eller gymnasieskola. Som komplement till den kvantitativa metoden utfördes även fem semistrukturerade intervjuer för att nå mer kvalitativ data. Resultaten av undersökningen visar att kännedomen om Livsmedelsverket och deras kostråd är medelmåttig och att det finns en tydlig skepticism till vissa av Livsmedelsverkets kostråd. I rapporten framgår även att lärarutbildningar tycks vara väldigt olika med avseende på kost eftersom respondenternas syn på sin utbildning varierar kraftigt. En del menar att utbildning innehöll tillräckligt med undervisning om kost medan 21 % av respondenterna hävdar att de inte blivit utbildade inom kost över huvud taget i sin utbildning. I övrigt framställs även läroplaners otydlighet, elevers förväntningar och gamla traditioner som rimliga orsaker till kosten ringa utrymme i undervisningen i idrott och hälsa.

# Innehållsförteckning

1 Inledning.....	5
2 Syfte och frågeställningar.....	6
3 Teoretisk anknytning och tidigare forskning .....	7
3.1 Kost i ämnet idrott och hälsa.....	7
3.2 Kost i lärarutbildningen.....	8
3.3 Livsmedelsverket .....	9
3.4 Sammanfattning .....	10
4 Metod .....	11
4.1 Urval.....	11
4.2 Webbenkätundersökning.....	11
4.2.1 Utformning av webbenkäten .....	11
4.2.2 Genomförande.....	12
4.2.3 Oberoendetest.....	12
4.4 Samtalsintervjuer.....	13
4.5 Metodens validitet och reliabilitet.....	14
5 Resultat.....	16
5.1 Webbenkät.....	16
5.1.1 Oberoendetest.....	19
5.2 Intervjuer .....	20
5.2.1 Respondenternas kunskapskällor .....	20
5.2.2 Respondenternas förhållande till Livsmedelsverket .....	20
5.2.3 Respondenternas tankar kring kost i undervisningen.....	21
6 Diskussion .....	24
6.1 Lärare i idrott och hälsas kunskapskällor .....	24
6.2 Lärare i idrott och hälsas förhållande till Livsmedelsverket .....	24
6.3 Lärare i idrott och hälsas tankar kring kost i undervisningen .....	25
6.4 Sammanfattande diskussion .....	26
7 Slutsatser .....	27
7.1 Förslag till framtida forskning.....	27
Referenslista .....	28
Bilaga 1. Webbenkätundersökning .....	30
Bilaga 2. Intervjuguide .....	35
Bilaga 3. Oberoendetest .....	36
Bilaga 4. Tabeller och figurer .....	38
Bilaga 5. Missiv via mejl och Facebook .....	40

# Figurförteckning

## Tabeller

Tabell 1. Bakgrundsinformation om de intervjuade lärarna i idrott och hälsa. *Utöver undervisning i idrott och hälsa .....	14
Tabell 2. Respondenternas kunskapskällor. Möjlighet fanns att välja 1-3 alternativ. Svar med en frekvens lägre än 4 redovisas ej. (n=311) *Respondenternas egenformulerade svar i alternativet <i>Övrigt</i> . .....	16

## Figurer

Figur 1. Respondenternas svarsfördelningen i % på påståenden om Livsmedelsverket.....	17
Figur 2. Procentuell fördelning av synen på Livsmedelsverkets kostråd.....	18
Figur 3. Procentuell fördelning av lärare i idrott och hälsas syn på Livsmedelsverkets kostråd (Enghardt Barbieri 2013) .....	18
Figur 4. Respondenternas svarsfördelningen i % på påståenden om intresse, utbildning och kostkunskap.....	19
Figur 5. Respondenternas svarsfördelningen i % angående kostens vikt i förhållande till annat central innehåll .....	19

# 1 Inledning

Forskare (Lobstein, Baur & Uauy 2004, Ebbeling, Pawlak & Ludwig 2002) likväl som OECD-rapporten (Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling) (2013) påvisar övervikt och fetma hos barn och ungdomar som en stor oro för folkhälsan. Samtidigt medför dagens informationsamhälle att mängder med information sprids, fakta likväl som oriktigheter (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud 2012:278). I media går det att läsa om alla slags dieter samt fördelar och faror med dessa. Att veta vad som är sunt att ta till sig eller klokt att avstå från är långt ifrån en självklarhet och för att kunna orientera sig bland alla dessa råd och rön krävs goda kunskaper inom kost. Med detta som bakgrund ser vi skolans bildande uppdrag som viktigare än aldrig förr.

Studier har visat att teoretiska delar av hälsoperspektivet får väldigt litet utrymme i undervisningen och delar som exempelvis kost får ge vika för rena fysiska aktiviteter (Skolinspektionen 2010:6-8 & Rosén 2004:4). Enligt Backman & Larsson kvarstår problematiken med att fysiska aktiviteter dominerar undervisningen i idrott och hälsa (2013:252-253). Detta trots att Skolverket trycker på att "kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del i undervisningen i årskurserna 7–9" (Skolverket 2011c:15), och att nya styrdokument införts år 2011 där kost utgör en mer central del (Skolverket 2011a & Skolverket 2011b).

Med ovanstående i åtanke är vi som blivande lärare i idrott och hälsa oerhört motiverade att undervisa om kost men känner samtidigt att vår utbildning inte har gett oss tillräckligt med kunskap. Med tanke på hur viktig kosten är både sett till skolans styrdokument och ur ett samhällsperspektiv har vi valt att ägna detta examensarbete åt lärare i idrott och hälsas förhållande till kostundervisning. Tidigare har teorier kring kostens ringa utrymme i undervisningen som exempelvis elevers förväntningar och traditioner diskuterats (Skolinspektionen 2010:8); varför vi har valt att undersöka ytterligare och finna eventuella orsaker till problematiken. Vidare är förhoppningen att kunna klargöra problematiska faktorer kring undervisning om kost i ämnet idrott och hälsa.

## 2 Syfte och frågeställningar

Huvudsyftet med arbetet är att kartlägga lärare i idrott och hälsa förhållande till kostkunskap och kostundervisning. Mer specifikt är syftet att diskutera konsekvenser i kostundervisningen i idrott och hälsa med hjälp av följande frågeställningar:

- Varifrån får lärare i idrott och hälsa sin kunskap om kost och hur uppfattar de den kunskap de får från lärarutbildningen?
- Hur förhåller sig lärare i idrott och hälsa till Livsmedelsverket och deras kostråd och finns det något samband mellan ålder och tilltron till kostråden?
- Vad upplever lärare i idrott och hälsa för problematik i att undervisa om kost?

### **Förtydligande:**

Med begreppet *lärare i idrott och hälsa* menas här och hädanefter i denna rapport endast lärare i idrott och hälsa som undervisar i årskurs 7-9 och/eller i en gymnasieskola om inget annat anges.

### 3 Teoretisk anknytning och tidigare forskning

I detta avsnitt presenteras tidigare forskning kring kostundervisning i skolämnet idrott och hälsa likväl som kostens förekomst i utbildningen för lärare i idrott och hälsa. I denna del ingår även en kort redogörelse för Livsmedelsverket och tillhörande kostråd samt lärare i idrott och hälsas inställning till dessa. Kapitlet avslutas med en kort summering där tidigare forskning och teorier leder fram till arbetets frågeställningar.

#### 3.1 Kost i ämnet idrott och hälsa

Skolinspektionens (2010) rapport beskriver att idrottsundervisningen i årskurserna 7-9 består av "mycket idrott och lite hälsa" efter en granskning av 304 lektioner i april 2010. Bollekar och konditionsövningar dominerade medan kost knappt förekom alls (s 4-7). "Hos både lärare och elever och även utanför skolan finns fortfarande en syn på ämnet idrott och hälsa som ett rent praktiskt ämne där 'att röra på sig' är målet med undervisningen" (Skolinspektionen 2010:7). Även Rosén (2004) påpekar bristen av kost i undervisningen och menar att omfattningen i idrott och hälsa är ringa (s 4). Skolinspektionen (2010) anser att en förändring är nödvändig men samtidigt diskuteras problemet som "ett mönster som kan vara svårt att bryta" (s 7-10). Som potentiella orsaker till problematiken framhävs traditioner från äldre kursplaner och elevers förväntningar. Samtidigt som kursplaners otydlighet nämns som ytterligare en möjlig anledning uttrycks en förvåning över teoretiska delar av hälsoperspektivets anspråkslösa utrymme med tanke på hur tydligt det framhävs i styrdokumenterna (Skolinspektionen 2010:4-7).

I styrdokumenterna från 1994 som var gällande under såväl Skolinspektionens (2010) granskning som Roséns (2004) rapport var budskapet angående kost tämligen homogent för grundskolan och gymnasieskolan. För ämnet idrott och hälsa gällde följande i grundskolan:

Mål att sträva mot:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven - utvecklar kunskap om vad som främjar hälsa

Mål som eleverna skall ha uppnått i slutet av det nionde skolåret:

Eleven skall - förstå sambandet mellan mat, motion och hälsa och kunna tillämpa kunskaper i ergonomi i vardagliga sammanhang

(Skolverket 1994)

I läroplanen för gymnasieskolan stod att i ämnet skall även ingå "kunskaper om hur kroppen fungerar i arbete och vila samt kunskaper om kost, motion och ergonomi." Utöver detta var även målet från grundskolan utökat i ämnesplanen för gymnasieskolan:

Skolan skall i sin undervisning i idrott och hälsa sträva efter att eleven - fördjupar sina kunskaper om vad som främjar hälsa och utvecklar en god kroppsuppfattning

(Skolverket 1994)

När vi jämför föregående läroplaner med de nu gällande Lgr 11 (läroplan för grundskolan) och Gy 11 (läroplan för gymnasieskolan) som infördes 2011, syns tydliga skillnader och bland annat används nu begreppet kost i större utsträckning. I Lgr 11 står följande:

Centrala innehåll i årskurs 7-9:

Olika definitioner av hälsa, samband mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och ohälsa

Kunskapskrav för betyget E i slutet av årskurs 9:

Eleven kan även utvärdera aktiviteterna genom att samtala om egna upplevelser och föra enkla och till viss del underbyggda resonemang om hur aktiviteterna tillsammans med kost och andra faktorer kan påverka hälsan och den fysiska förmågan

(Skolverket 2011a:51-61)

Även i Gy 11 inkluderas kost i större utsträckning än tidigare:

Centralt innehåll:

Kosthållning, droger och dopningspreparats betydelse för hälsa och prestation

Kunskapskrav för betyget E:

Eleven kan med goda rörelsekvaliteter genomföra en bredd av aktiviteter som utvecklar den kroppsliga förmågan. I samband med det beskriver eleven översiktligt aktiviteternas och livsstilens betydelse för den kroppsliga förmågan och hälsan

(Skolverket 2011b:83-89)

Vi ser här en tydlig utveckling i språkbruket i styrdokumentet, det tidigare målet om "vad som främjar hälsa" har utvecklats till att ordagrant trycka på kosten. Denna skillnad kan upplevas liten men med kost uttryckt i läroplanernas centrala innehåll och Skolverkets ord: "kostens betydelse för den fysiska förmågan är en viktig del i undervisningen i årskurserna 7–9" (2011c:15), borde all möjlighet till eventuell borttolkning av kost i undervisningen försvinna.

## 3.2 Kost i lärarutbildningen

Backman & Larsson (2013) diskuterar problematiken utifrån en annan synvinkel och menar att "mycket av den kritik som riktats mot idrottslärarutbildningen har handlat om studenternas och lärarutbildarnas intresse för fokus på idrott och den objektiva kroppen, medan andra perspektiv på hälsa än de naturvetenskapliga inte blir belysta" (s 252). Vidare skriver de att frånvaron av hälsa i utbildningen är påtaglig och att detta sannolikt beror på att det inte forskats om hälsa inom själva utbildningen. Deras ställning är att den forskning om hälsa som använts inom utbildningen belyser att hälsa i ämnet idrott och hälsa huvudsakligen är ett naturvetenskapligt fenomen (s 252).

Efter en granskning som gjordes på lärarutbildningarna i Umeå och Uppsala menar Rosén (2004) att "om vi antar att Umeå och Uppsala är representativa för övriga lärarutbildningar i landet, innebär det att skolans beredskap att arbeta för goda matvanor och hälsosamma elever är låg" (s 35). Vidare uttrycks även att "mat- och hälsokunskaper är något som endast ett fåtal studenter får med sig i sin lärarutbildning" (s 35). Slutligen konstateras att lärarutbildningar för de studenter som läser idrott och hälsa skiljer sig åt väsentligt med avseende på kost och en fortbildning av yrkesverksamma är nödvändig (Rosén 5-35).



### 3.3 Livsmedelsverket

Som alternativ kunskapskälla för lärare i idrott och hälsa i Sverige finns Livsmedelsverket, en statlig myndighet under Landsbygdsdepartementet som arbetar för livsmedelshantering och bra matvanor i landet. År 2005 presenterade Livsmedelsverket fem kostråd vars syfte var att de lätt skulle kunna följas och leda till förändrade matvanor och därmed en förbättrad folkhälsa. Tanken med dessa var också att de enkelt skulle kunna användas av exempelvis lärare i idrott och hälsa för att undervisa om vad som är en hälsosam kost (Enghardt Barbieri 2013:4). Dessa kostråd är:

Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram om dagen. Det motsvarar till exempel tre frukter och två rejäla nävar grönsaker.

Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel.

Ät fisk ofta, gärna två-tre gånger i veckan.

Använd gärna flytande margarin eller olja i matlagningen.

(Livsmedelsverket 2014b)

En rapport från Livsmedelsverket (2013) påvisar dock en tveksam och blandad inställning hos lärare i idrott och hälsa gentemot Livsmedelsverket och deras kostråd. Bland annat finns en stor skepticism till rådet om margarin eller olja i matlagningen, där endast dryga 50 % ställer sig positiva till rådet. Samtidigt är de betydligt mer positiva till andra råd som exempelvis att äta mycket frukt och grönt där 94 % av de tillfrågade anser att det är ett bra råd (Enghardt Barbieri 2013:30-33). En sammanställning av lärare i idrott och hälsas inställning till kostråden i Livsmedelverkets rapport finns längre fram i texten för att den på enklast sätt skall kunna jämföras med resultaten i denna studie (se Figur 3). Rapporten påvisar även att åsikterna om kostråden skiljer sig tämligen markant åt emellan olika åldersspann hos konsumenter (Enghardt Barbieri 2013).

För att få en bakgrund både till Livsmedelsverkets kostråd men också deras verksamhet finns det några punkter som behöver lyftas i detta arbete. För det första är Livsmedelsverket en myndighet vars råd riktar sig till den allmänna friska befolkningen. Av denna anledning menas att "Avgränsningen mellan vad som menas med 'frisk' och 'sjuk' är därför central i värderingarna av de vetenskapliga underlagen" (Becker, Eneroth & Mattisson 2012:13).

Studier på personer med riskfaktorer för de vanligaste välfärdssjukdomarna beaktas. Däremot beaktas i allmänhet inte studier som enbart omfattar behandling av personer med väldefinierade, diagnostiserade sjukdomar som till exempel diabetes, cancer, njursjukdom eller hjärtinfarkt.

(Becker et al. 2012:13)

Vad ovanstående innebär är alltså att alla kostråd Livsmedelsverket går ut med till allmänheten såväl som de kostråd som kommer behandlas i detta arbete är riktat mot friska individer, även om de tar hänsyn till de vanligaste riskfaktorerna. Låt oss kort beakta den vetenskapliga grund och process som har utformat Livsmedelsverkets kostråd:

De gällande nordiska och svenska näringsrekommendationerna (NNR 2004, SNR 2005) baseras på en samlad bedömning av det vetenskapliga underlaget där en rad studier med olika upplägg grans-

kats. Revideringen av NNR 2012 har gjorts genom en systematisk litteraturoversikt av det vetenskapliga underlaget enligt en transparent och väldokumenterad process (NNR5 working group, 2011) som bygger på vedertagna principer för bedömningar av litteraturoversikter (SBU 2012, Higgins 2011, Lichtenstein et al. 2008, WCRF 2007).

(Becker et al. 2012:13)

Livsmedelsverkets rapport visar att konsumenter använder sig av Internet som kunskapskälla för att hämta information om kost och bra matvanor (Enghardt Barbieri 2013:17). Gunnarson & Elam (2012) påpekar faran massmedia utgör för kunskapsbildningen av kost (s 316-318). Vidare menas att massmedia blir en arena där fundamentalistiska och självutnämnda experter inom kostområdet kan få stort utrymme (Mann & Nye 2009:767-769, Gunnarsson & Elam 2012:316-318). Gunnarsson & Elam menar att det blir en fara när vissa individer väljer att gå emot den forskning som finns och går ut till allmänheten med egna sanningar. Till exempel påpekar de att LCHF- rörelsen (Low Carb High Fat) i Sverige har lyckats kompensera för sin brist på forskning genom att vara de som syns i media (2012:330-334). Sammanfattningsvis skapar dessa faktorer en risk för att underminera tilliten till forskare och myndigheter, som inte får samma grad av mediautrymme som vissa självutnämnda experter (Gunnarsson & Elam 2012:330-333).

### **3.4 Sammanfattning**

Ovanstående teorier och forskning lämnar flera intressanta frågetecken efter sig. Har nu verkssamma lärare i idrott och hälsa upplevt samma avsaknad av kost i sin undervisning som beskrivs av Rosén (2004) och Backman & Larsson (2013)? Om lärarna nu inte fick kunskapen ifrån sin lärarutbildning, varifrån hämtar de då sin kunskap? I vilken utsträckning inhämtas kunskap från Livsmedelsverket? Är det bristen på kunskap som är anledningen till att kosten får det ringa utrymme i undervisningen eller finns det andra orsaker så som elevers förväntningar och traditioner som nämns av Skolinspektionen (2010)? Och vilka konsekvenser innebär detta för undervisningen i skolan?

Med tanke på dagens informationssamhälle som beskrivs av Esaiasson et al. (2012:278) och de skillnader som tycks finnas emellan olika åldersgrupper hos konsumenter gällande Livsmedelsverkets kostråd (Enghardt Barbieri 2013), är det även av intresse att undersöka eventuellt samband mellan ålder och förtroendet för kostråden hos lärare i idrott och hälsa. Detta för att få en uppfattning om i vilken riktning utveckling går.

Frågor och infallsvinklar är väldigt många och alla är intressanta. I detta arbete har vi dock valt att begränsa oss till att främst behandla tidigare nämnda frågeställningar (se 2 Syfte och frågeställningar).

## 4 Metod

Då syfte och frågeställningar är relativt obesvarade i tidigare forskning är denna undersökning vital för detta arbete. Frågeställningarna kommer i huvudsak besvaras med hjälp av webbenkätundersökning men eftersom vissa frågor kräver mer kvalitativ data för att kunna behandlas kommer den kvantitativa metoden att kompletteras med semistrukturerade samtalsintervjuer.

### 4.1 Urval

Studien riktas mot lärare i idrott och hälsa på högstadie- och gymnasieskolor i Sverige av två anledningar. För det första är vår utbildning (Göteborgs Universitet, lärarprogrammet HT2010) utformad så att vi blir behöriga lärare för grundskolans senare år och gymnasiet. För det andra är det först i årskurs 7 som kost omnämns i centralt innehåll i styrdokumentet och får där likvärdigt utrymme som i gymnasieskolans läroplan. Totalt besvarades webbenkäten av 311 behöriga lärare i idrott och hälsa verksamma från årskurs 7 upp till och med gymnasiet. Utöver enkäterna utfördes även fem semistrukturerade samtalsintervjuer med lärare i idrott och hälsa.

### 4.2 Webbenkätundersökning

Efter noggrann granskning och flertalet pilottester valdes att genomföra den webbaserade enkäten via Google Drive med hjälp av ett så kallat Formulär. För att få så hög svarsfrekvens som möjligt bearbetades en rad faktorer vid konstruktionen av enkäten. Dessa var bland annat: omfång, ordning och reda, antal frågor, ordningsföljd samt att den skulle vara estetiskt tilltalande (Esaiasson et al. 2012:234-241). Webbenkäten (se Bilaga 1) med totalt 20 frågor besvarades enligt fem testpersoner på ett smidigt sätt från såväl dator som smartphone och tar runt tre minuter att fylla i. Testpersonerna, varav tre var lärare i idrott och hälsa, upplevde enkäten som klar, tydlig och enkel att fylla i. En nackdel med enkäter via Google Drive var dock vissa begränsningar när det gäller layout och utformning som exempelvis att fritt justera alternativen i skalfrågor. För webbenkäten fick det konsekvenser gällande svarsalternativet *vet ej* i vissa av frågorna (se 4.2.1 Utformning).

#### 4.2.1 Utformning av webbenkäten

Webbenkäten inleds med sju bakgrundsfrågor för att kunna undersöka märkbara skillnader i bakgrundsvariabler som exempelvis kön, ålder och erfarenhet. Därefter följer sex påståenden som behandlar respondenternas förhållande till lärarutbildning, kostkunskap, eget intresse och Livsmedelsverket där respondenterna får välja till vilken grad de instämmer. På dessa påståenden liksom frågorna 16-20 valdes att inte använda alternativet *vet ej*, dels på grund av ovan nämnda estetiska begränsningar men också för att Esaiasson et al. menar "att fördelningen mellan de substantiella svaren inte tycks påverkas av huruvida ett *vet inte* - alternativ finns att tillgå" (2012:247).

För att se varifrån respondenterna hämtar sin kunskap om kost användes en fleralternativsfråga (fråga 14) med möjlighet att lägga in egna alternativ och även kommentera. De av respondenterna egna formulerade alternativen har analyserats och räknats med hjälp av *antal.om* -funktioner i Excel. Till exempel summeras alla svar som innehåller ordet bok eller böcker till alternativet *böcker*. På samma sätt inkluderar alternativet *Forskning* alla svar som innehåller ordet forskning som till exempel svaren "forskning kring ex. miljögifter" och "forskningsresultat".

För studien var det även av intresse att få reda på hur viktigt kost anses vara av lärarna i idrott och hälsa. Därför användes en fråga där kost ställs mot övrigt centralt innehåll i ämnet (fråga 15).

*Synen på bra matvanor och kostråd - en utvärdering av Livsmedelsverkets råd från 2013* utgör en central del av detta arbetet och inte minst har den betydelse för utformningen av webb-enkäten. Frågorna 16 till 20 i enkäten är ett försök till replikering av frågor angående Livsmedelsverkets fem kostråd från rapporten. Två viktiga faktorer skiljer dock denna studie från deras med avseende på dessa fem frågor. För det första grundas deras rapport på telefonintervjuer (Livsmedelsverket 2013:30-33) och för det andra så används inte svarsalternativet *vet ej* i denna enkät vilket bör tas i beaktning. Dessa frågor replikerades dels för att nå målgruppen gymnasielärare i idrott och hälsa eftersom Livsmedelsverkets studie enbart inkluderade grundskolelärare i idrott och hälsa (Enghardt Barbieri, personlig kommunikation, 2014-11-25). Dessutom är denna undersökning ett utomordentligt tillfälle att arbeta kumulativt och stärka både Livsmedelsverkets och givetvis också det egna forskningsresultatet (Johansson & Svedner 2006:32 & Esaiasson et al. 2013:32-33).

#### **4.2.2 Genomförande**

I huvudsak användes två metoder för distribuering av enkäten. En metod var utskick via mejl till lärare i idrott och hälsa. För att få tag i mejladresser användes sökmotorn Google där olika kombinationer av orden: *idrottslärare, skola, gymnasium, mejl, e-post, lista, personal* användes. Denna metod resulterade i ungefär 250 mejladresser till olika lärare i idrott och hälsa. Två mejl, varav det andra var en påminnelse skickades till dessa adresser. Mejlen innehöll en kort presentation av oss författare och vår undersökning samt en länk till webbenkäten (se Bilaga 5).

Den andra distribueringsmetoden var via den sociala nätverkssajten Facebook och en grupp under namnet *Idrottslärare* med över 3400 medlemmar i skrivande stund. I denna grupp skrev en av författarna ett inlägg innehållandes information om oss författare och vår studie samt en vädjan att följa länken, fylla i vår enkät och bidra till forskningen (se Bilaga 5). Ytterligare två inlägg i form av påminnelser gjordes i samma grupp.

Totalt mottogs över 400 ifyllda enkäter mellan den 28 november och den 10 december 2014. Efter uteslutandet av de som inte arbetade antingen på gymnasie- eller högstadieskola återstod 325. Då endast 14 av dessa var obehöriga uteslöts dessa från resultatet med motiveringen att de var så få och därmed svåra att dra några statistiska slutsatser kring. Dessutom kommer detta att ge en mer specificerad målgrupp, nämligen behöriga lärare i idrott och hälsa verksamma på högstadiet och/eller gymnasiet. Således kommer alla presenterade resultat från webbenkäten endast att gälla 311 behöriga lärare i idrott och hälsa verksamma på högstadie- och/eller gymnasieskola om inte annat anges. Respondenternas bakgrundsvariabler (kön, tjänst, län, ålder, erfarenhet med mera) finns presenterade i tabeller och figurer i Bilaga 4.

#### **4.2.3 Oberoendetest**

För att undersöka eventuellt samband mellan ålder och tilltron till Livsmedelsverkets kostråd användes ett oberoendetest, ett så kallat  $X^2$  – test eller Chi2-test. I testet ställdes den oberoende variabeln *Ålder* mot den beroende variabeln *Jag litar på Livsmedelsverkets kostråd*. Denna form av sambandstest används kanske främst mellan två nominalskalevariabler men kan även användas mellan en nominalskalevariabel och en ordinalskalevariabel som i detta

fall (Johannessen & Tufte 2003:229). Beräkningar och tillvägagångssätt var enligt anvisningar från Britton & Garmo (2002:352-355).

Eftersom det kan vara svårt som respondent att ta ställning till ett påstående som *Jag litar på Livsmedelsverkets kostråd* om denne inte känner till råden utfördes ytterligare ett Chi2-test. Det andra testet genomfördes mellan samma variabler men med skillnaden att endast de som svarat *Instämmer mestadels* eller *Instämmer helt* på påståendet *Jag känner till Livsmedelsverkets kostråd* inkluderades. Med andra ord innefattar det andra testet endast de 218 respondenter som upplevde att de kände till råden medan de första testet inkluderar även de som uppger att de inte kände till råden i stor utsträckning.

#### **4.4 Samtalsintervjuer**

Då syftet ämnar att undersöka hur lärare i idrott och hälsa tänker och resonerar om kostundervisning valdes semistrukturerade samtalsintervjuer som komplement till enkätundersökningen. Målet var att få så stor variation som möjligt när det gäller respondenternas tjänst, skola, erfarenhet, ålder och kön. På grund av tids och kostnadsskäl är dock ett undantag län då samtliga intervjurespondenter är verksamma i Västra Götalands län. Variationen var god med reservation för att ett sent återbud framtvingade ett bekvämlighetsalternativ och därmed arbetar två av intervjurespondenterna på samma skola (Högstadielärare 2 & 3. Se Tabell 1). Att i terminens slutskede få lärare att ställa upp på intervju visade sig vara lättare sagt än gjort. Det fick konsekvensen att flertalet av intervjurespondenterna på något sätt är bekanta med minst en av författarna.

De fem semistrukturerade intervjuerna som utfördes mellan den 28/11 och 4/12 2014 baserades på en intervjuguide (se Bilaga 2). Intervjuerna genomfördes med båda författarna närvarande. En agerade intervjuledare medan den andre var kontrollant och säkerställde att alla relevanta aspekter berördes. Rollfördelningen var densamma under samtliga intervjuer som alla tog mellan tjugo och trettio minuter att genomföra. Intervjuerna spelades in och transkriberades med motiveringen att garantera båda författarnas fulla fokus vid intervjutillfället. Detta för att i större grad vara säkra på att alla frågor berördes men också för att med större säkerhet kunna använda korrekta citat i rapporten. Intervjuerna skedde på platser valda av respondenterna då vi liksom Esaiasson et al. anser att det är viktigt att de intervjuade känner sig så bekväma som möjligt (2012:268). Vår kvalitativa data lästes, diskuterades och analyserades i omgångar utifrån arbetets frågeställningar för att trygga att inga viktiga aspekter missades. I Tabell 1 syns en sammanställning av bakgrundsfakta om de intervjuade.

Tabell 1. Bakgrundsinformation om de intervjuade lärarna i idrott och hälsa. \*Utöver undervisning i idrott och hälsa

	Behörig i idrott och hälsa	Kön	Ålder	Erfarenhet	Övriga ämnen/kurser	Övrig relevant utbildning
Gymnasie-lärare 1	Ja	Man	28	1,5 år	Matematik*	
Gymnasie-lärare 2	Ja	Kvinna	44	22 år	Idrott och hälsa specialisering. Kost och hälsa*	Pågående PT - utbildning
Högstadielärare 1	Ja	Man	30	1 år	Religion*	
Högstadielärare 2	Nej	Kvinna	39	15 år		Kockutbildning Idrottsledare Pedagogik Specialpedagogik Idrottsdidaktik
Högstadielärare 3	Ja	Man	37	13, 14 år	Hem- och konsumentkunskap*	"Folkhögskola med idrottsinriktning som innehöll lite kost"

## 4.5 Metodens validitet och reliabilitet

En oro med webbenkäter anses vara bristen på kontroll över svarssituationen (Esaiasson et al. 2012:235). Forskaren kan delvis kontrollera vem enkäten skickas till men har ingen kontroll över vem som faktiskt sitter på andra sidan skärmen och fyller i enkäten. Det går inte heller att kontrollera hur seriöst respondenten tar på enkäten, kanske diskuteras svaren fram med bekanta eller så svarar respondenten tvärtemot sina egentliga åsikter. Esaiasson et al. (2012) menar dock att normalt sätt brukar inte den bristande kontrollen bedömas som något allvarligt problem (s 235). Samtidigt medför webbenkäten stora fördelar, först och främst ger den oss en chans att komma åt ett mycket större urval än vi haft en chans till med någon annan metod och därmed uppnås en bättre validitet. En annan stor fördel är den som påpekas av Esaiasson et al. (2012), nämligen att webbenkäter är den i särklass billigaste metoden (233-234). Vidare är möjligheterna till sammanställning av resultatet en markant faktor. Med webbenkäter som metod kan alla resultat länkas vidare till Excel sekunden efter att respondenten tryckt på "Skicka" i webbenkäten. Jämförs detta med att sammanställa över 300 postenkäter är webbenkäter bättre ur en kostnadssynpunkt men också ofantligt mycket bättre med tidsperspektivet i åtanke. Med effektiv hantering av Excel eller annat datahanteringsprogram kan nya svar sammanställas med gamla samma sekund som de nya mottagits. Vidare kan även argumenteras för att svarsfrekvensen blir högre på en digital enkät som tar ett par minuter att fylla i på datorn eller smartphone gentemot en postenkät som både behöver öppnas, fyllas i med penna och sedan postas.

I webbenkäten finns ett par fallgropar. Den första berör respondenter som exempelvis läst både hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa. För dessa respondenter blir fråga 6 *Kost ingick i min utbildning* och fråga 12 *Läroutbildningen innehöll tillräckligt med undervisning om kost* en tolkningsfråga. Syftet med frågan var att beröra den del av utbildningen tillhörande idrott och hälsa och inget annat. Vår förhoppning är dock att detta är underförstått och att därmed resultaten inte är missvisande. Sannolikt är dessutom denna problematik endast aktuell för ett fåtal av respondenterna. Även i resultaten på frågorna som berör läroutbildningen finns en liten risk för missvisning. Att utgå från att en respondent som är behörig även har gått en läroutbildning med inriktning mot idrott och hälsa är inte oklanderligt. Detta

eftersom möjligheterna finns att "erfarenhet av undervisning kan ge ytterligare behörighet i din legitimation" (Skolverket 2014a).

Värt att föra upp till diskussion är även den påverkan enkätfrågornas ordningsföljd kan ha på resultaten. Ordningsföljden valdes utifrån en kombination av 1: arbetets kumulativa syfte att replikera Livsmedelsverkets frågor och 2: de viktiga faktorer för svarsfrekvens som framhävs av Esaiasson et al. (2012:234-241). En annan ordningsföljd, där till exempel frågorna om kostråden berörs innan påståendet *Jag litar på Livsmedelverkets kostråd* hade kanske resulterat i andra tankebanor hos respondenterna och därmed också annorlunda resultat.

När det gäller genomförandet är den Facebookgrupp som användes för att distribuera enkäten viktig för undersökningens reliabilitet. Gruppen har följande beskrivning: "en grupp för idrottslärare eller blivande sådana, där vi kan inspireras, hjälpa varandra eller bara dela med oss av erfarenheter inom detta spännande yrke!" Gruppen ger enligt oss författare ett oerhört seriöst intryck där all aktivitet som observerats är direkt kopplat till yrkesprofessionen i form av tips, idéer, råd och olika sätt att förbättra och hjälpa varandra i undervisnings- och bedömningsfrågor. I övrigt är gruppen sluten vilket är viktigt ur två avseenden. Dels innebär det att alla gruppmedlemmar har fått medlemskapet accepterat av en administratör. Dessutom är det endast gruppmedlemmar som kan följa aktiviteter i gruppen vilket betyder att personer som inte är medlemmar inte kommer åt inlägget med enkäten.

Önskvärt hade varit att genomföra fler intervjuer för att öka sannolikheten att inga fler relevanta aspekter rörande frågeställningarna dyker upp och den teoretiska mättnaden blir uppnådd (Esaiasson et al. 2012:259). Samtidigt medför arbetets storlek vissa begränsningar. Att några av intervjupersonerna var bekanta till en av författarna är inget vi bedömer påverkar undersökningens reliabilitet och validitet. Esaiason et al. (2012) diskuterar främst två faktorer som kan påverkas om forskaren känner intervjupersonerna. Dessa är respondenternas öppenhet och forskarens vetenskapliga distans (s 259). Vår uppfattning är dock att ämnet inte är såpass känsligt att respondenterna skulle svara oärligt. Likväl bedömer vi att bekantskapen inte var till den grad att det skulle bli problematiskt att behålla en vetenskaplig distans.

En annan faktor att ta hänsyn till är att Livsmedelsverket i skrivande stund arbetar med förnyelse av deras kostråd och bland annat släpptes följande pressmeddelande mitt under pågående arbete: "Äta grönnare, lagom mycket och röra på sig i vardagen - förslag till uppdaterade kostråd" (Livsmedelsverket 2014a).

## 5 Resultat

Resultatet från vår undersökning kommer presenteras under två huvudrubriker där vi under den första redogör för resultaten av webbenkätundersökning medan intervjuresultaten redovisas åtskilt under rubriken: 5.2 Intervjuer. I den efterföljande diskussionen kommer sedan resultaten att föras samman och analyseras i relation till tidigare forskning.

### 5.1 Webbenkät

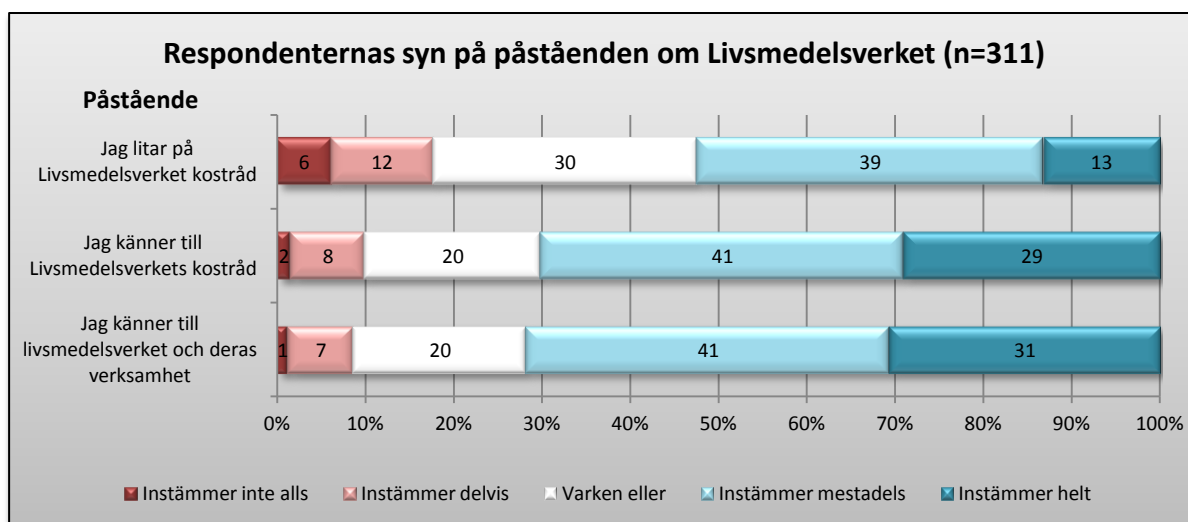
Svarsfördelningen var tämligen likvärdig mellan de 212 lärarna verksamma på högstadieskolor och de 102 gymnasielärare som besvarade enkäten (3 utav respondenterna arbetade på både högstadie- och gymnasieskola). Inga betydande skillnader framkom på någon utav de berörda frågorna mellan högstadie- och gymnasielärare varför svarsfördelningen kommer redovisas gemensamt för de 311 respondenterna.

Tabell 2. Respondenternas kunskapskällor. Möjlighet fanns att välja 1-3 alternativ. Svar med en frekvens lägre än 4 redovisas ej. (n=311) \*Respondenternas egenformulerade svar i alternativet *Övrigt*.

Kunskapskällor	Frekvens	%
Lärarytbildningen	172	55%
Internet	155	50%
Media	89	29%
Livsmedelsverket	77	25%
Kollegor	67	22%
Vänner / bekanta	67	22%
Sjukvård / dietist / kostrådgivare	65	21%
Grundskola / gymnasieskola	23	7%
Litteratur*	17	6%
Böcker*	15	5%
Kurser*	11	4%
Andra utbildningar*	11	4%
Eget intresse*	8	3%
Forskning*	8	3%
Lärare i hem- och konsumentkunskap*	7	2%
Universitet*	5	2%
Sjävlärd*	5	2%
Vetenskapliga artiklar*	4	1%
Fortbildningar*	4	1%

Tabell 2 visar att de klart vanligaste kunskapskällorna för kost hos respondenterna tycks vara Lärarytbildningen och Internet. Det öppna svarsalternativet resulterade i en mängd olika källor, dock är endast de med en svarsfrekvens motsvarande 4 eller högre redovisade. Det öppna svarsalternativet har också använts av flertalet respondenter för att uttrycka längre formulerade svar så som exempelvis: "Jag valde att läsa en termin kostkunskap som tillval i mina fyra års utbildning. Gick GIH i Örebro och ordnade själv så att jag fick läsa kostkunskap med hemkunskapslärarna vid Umeå universitet. Ingick inte så mycket i grundutbildningen" och "Examensarbetet (Räknar inte det till övriga utbildningen, eftersom andra studenter inte fick samma utbildning)."

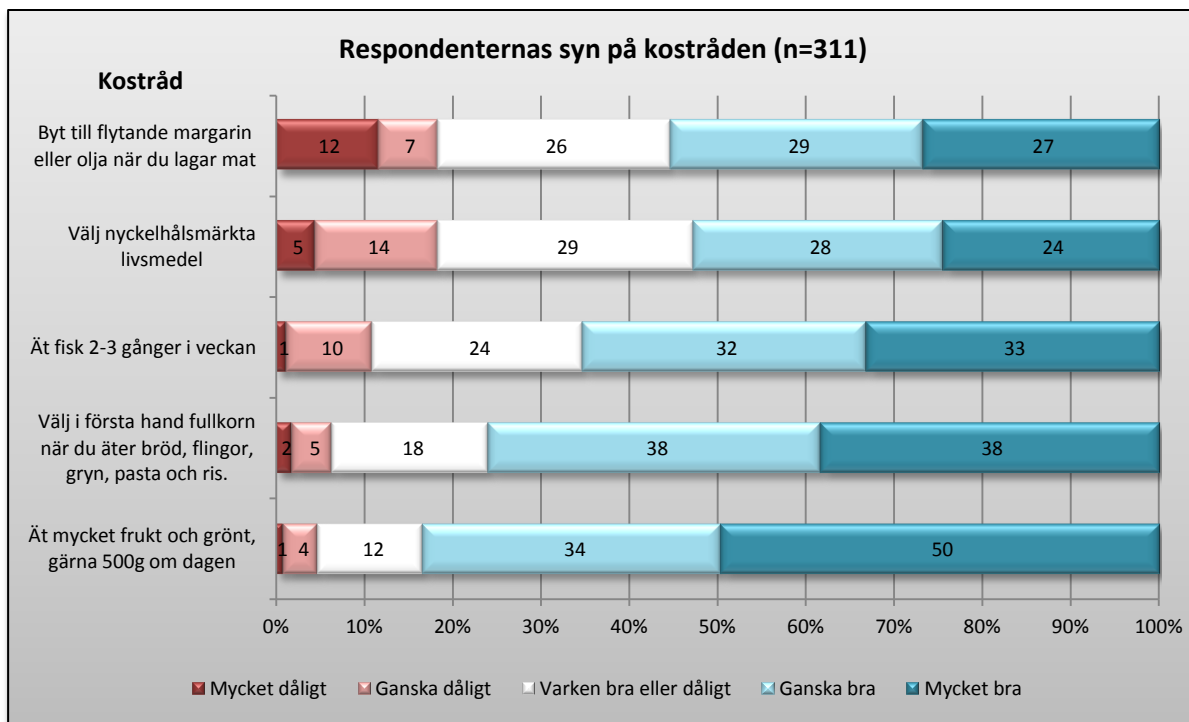




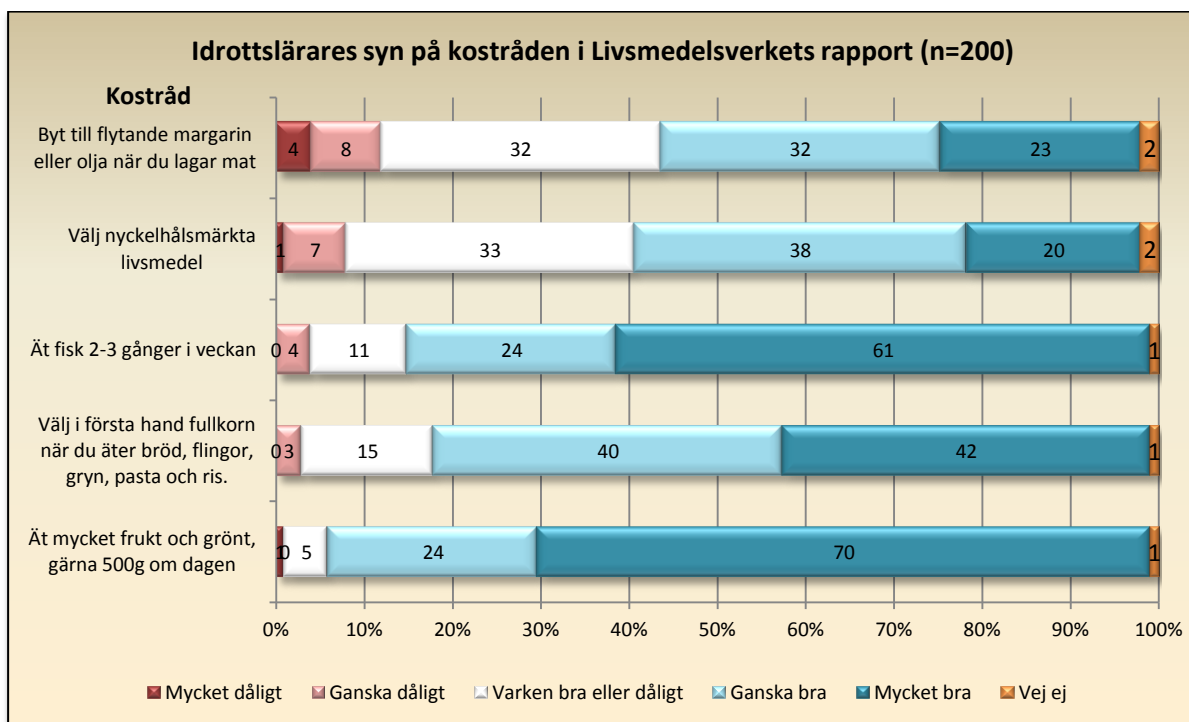
Figur 1. Respondenternas svarsfördelningen i % på påståenden om Livsmedelsverket

Svaren på de tre påståendena om Livsmedelsverket redovisas i Figur 1. Mestadels håller respondenterna med, de flesta känner till Livsmedelsverkets kostråd och verksamhet någorlunda. En större tveksamhet syns på påståendet att lita på kostråden. Endast en knapp majoritet (52 %) håller mestadels eller helt med om att de litar på Livsmedelsverkets kostråd samtidigt som nästan var femte respondent (18 %) delvis eller inte alls litar på råden.

Intressant är även att jämföra svarsfördelningen på påståendet *Jag litar på Livsmedelsverkets kostråd* med respondenternas inställning till var och ett av råden som presenteras i Figur 2. Endast 13 % instämmer helt på att de litar på råden samtidigt som 27 %, 24 %, 33 %, 38 % och 50 % av respondenterna tycker att råden är mycket bra när de behandlas separat (jämför Figur 1 & 2). Ovanstående leder till att man kan ifrågasätta om respondenterna verkligen känner till kostråden så bra som de hävdar. Detta kommer behandlas vidare i arbetets diskussion. Dock är det viktigt att komma ihåg att frågorna har formulerats med syftning på *litar på* respektive *instämmer med* Livsmedelsverkets kostråd. Det går att anta att respondenternas svar borde fördela sig likartat i dessa, å andra sidan kan vi inte likställa frågorna helt tack vare den skilda formuleringen.



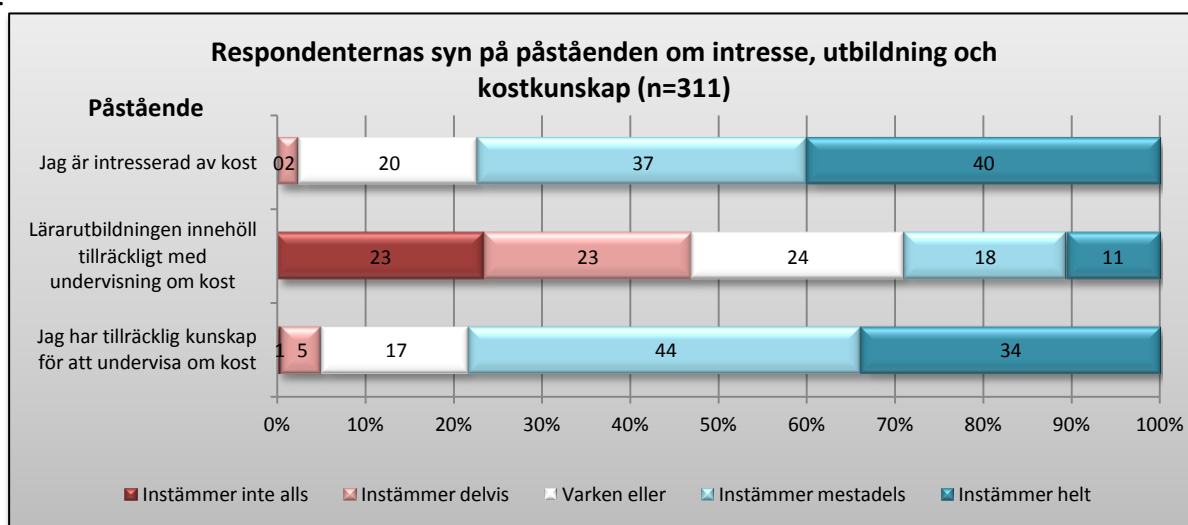
Figur 2. Procentuell fördelning av synen på Livsmedelsverkets kostråd



Figur 3. Procentuell fördelning av lärare i idrott och hälsas syn på Livsmedelsverkets kostråd (Enghardt Barbieri 2013)

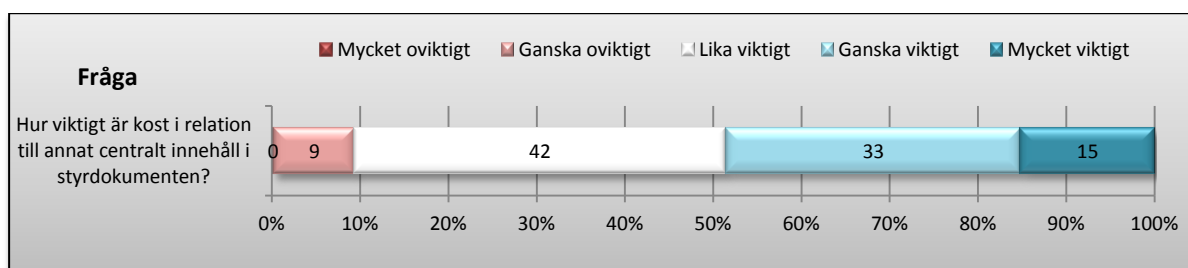
För att läsaren på enklast möjliga sätt ska kunna följa resonemang i jämförelsen mellan resultaten i denna studie och Livsmedelsverkets rapport från 2013 finns båda presenterade ovan (jämför Figur 2 & 3). Figurerna visar på exakt samma tendenser. De klart mest ifrågasatta råden är de om nyckelhålmärkta livsmedel och att byta till flytande margarin eller olja samtidigt som det råd som får mest medhåll i båda studierna är att äta mycket frukt och grönt. Dock kan vi se att på samtliga frågor så visar Livsmedelsverkets studie på en mindre andel negativa ställningstaganden. Skillnaderna kan bero på en rad olika faktorer vilka kommer be-

handlas och diskuteras under rubriken 6.2 Lärare i idrott och hälsas förhållande till Livsmedelsverket.



Figur 4. Respondenternas svarsfördelningen i % på påståenden om intresse, utbildning och kostkunskap

Figur 4 visar att en klar majoritet är både intresserade av kost och anser sig ha tillräcklig kunskap för att undervisa om kost. På frågan om läroutbildningen innehöll tillräckligt med kost är svaren väldigt splittrade men väger åt den negativa sidan. Tydligt är att långt ifrån alla är nöjda med sin utbildning gällande kost då endast 29 % mestadels eller helt instämmer med påståendet. Dessutom svarar över var femte respondent att deras utbildning inte innehöll kost över huvud taget (se Bilaga 4). De som menar att kost inte ingick i deras utbildning var någorlunda jämt fördelade när det gäller både ålder och erfarenhet även om äldre och mer erfarna är något överrepresenterade (se Bilaga 4).



Figur 5. Respondenternas svarsfördelningen i % angående kostens vikt i förhållande till annat centralt innehåll

Mer än 90 % ansåg att kost var lika viktigt eller viktigare i relation till annat centralt innehåll i idrott och hälsa. Samtidigt anser nästan hälften (48 %) att det är ganska viktigt eller mycket viktigt i förhållande till annat centralt innehåll i styrdokumenterna (se Figur 5).

### 5.1.1 Oberoendetest

För att undersöka eventuellt samband mellan ålder och förtroende för Livsmedelsverkets kostråd genomfördes statistiska test i form av Chi2-test. Resultatet av det första testet där alla 311 respondenter inkluderades kunde inte påvisa något beroende mellan åldersgrupperna och deras ställningstaganden om huruvida de litar på Livsmedelsverkets kostråd ( $X^2(16)_{0,05} = 26,30$  att jämföra med det observerade värdet: 14,09) (se Bilaga 3). Det andra testet, som endast innefattade de respondenter som svarat att de mestadels eller helt känner till Livsmedelsverkets kostråd, kunde inte heller påvisa något beroende mellan åldersgrupperna och tilltron för råden ( $X^2(16)_{0,05} = 26,30$  att jämföra med det observerade värdet: 18,91) (se Bilaga

3). Resultaten kan alltså inte påvisa något samband mellan åldersgrupperna och deras tilltro till Livsmedelsverkets kostråd.

## 5.2 Intervjuer

I denna del kommer resultaten av de semistrukturerade intervjuerna att presenteras under rubriker grundade på arbetets frågeställningar.

### 5.2.1 Respondenternas kunskapskällor

Generellt sett tycks de intervjuade anse lärarutbildningen undermålig gällande kost, Gymnasielärare 1 menar att "Jag känner inte att vi fick någonting alls direkt om kost" och Gymnasielärare 2 menar också att hon fick "alldeles för lite" och efter lite eftertanke kan hon inte komma ihåg någonting som handlade om kost i utbildningen och säger "jag kan ha fel men inte vad jag minns. Hoppas det är bättre idag för er skull." Även Högstadielärare 3 uttrycker ett missnöje med utbildningen: "kommer inte ihåg specifikt vad vi gjorde nu, tycker hela utbildningen var rätt kass men när det gäller kosten hade vi väl lite, tror jag." Högstadielärare 1 trycker dock på vikten av balans, han frågar sig: "vad man skulle tagit bort under åren? Om man haft mer kostundervisning. Man skulle ju alltid vilja kunna mer om allt. I det stora hela tycker jag väl att det var helt okej, lagom."

Respondenterna i intervjuerna har alla olika källor till varifrån de hämtat sin kunskap, ett par nämner utbildningen och någon nämner svenska näringsrekommendationer. Likväl nämns gymnasieutbildning och kokböcker som källor. Uppfattningen om hur källor värderas var likartad hos de intervjuade. Högstadielärare 1 säger att man ska "lyssna på dem som skriver fakta" och Gymnasielärare 1 påtalar att "man får ju titta på vad det är byggt på" och även andra nämner vad som kan tolkas som en vetenskaplig grund och källkritik. Högstadielärare 2 trycker på att "Man kanske ska undvika alla fina dieter som de gärna gör mycket reklam för." Å andra sidan lägger Gymnasielärare 2 fram tanken kring dieter att man kan "använda det för att få igång en diskussion men man kan ju inte basera sin undervisning på det. Däremot förstår man ju att det är det som är ungdomarnas värld och sanning så det är ju väldigt bra att använda det som ett redskap för att diskutera det."

### 5.2.2 Respondenternas förhållande till Livsmedelsverket

Gymnasielärare 1 sammanfattar respondenternas svar ganska bra: "Javisst, jag känner till dem, men jag har väl inte exakt koll på vad de gör." De flesta lärare har en viss uppfattning om Livsmedelsverkets arbete men har svårt att specificera vad deras uppdrag är. När det gäller deras relation till Livsmedelsverket är alla överens om att Livsmedelsverket är en pålitlig källa. Gymnasielärare 1 svarar att "Det är stabila organisationer som jag har förtroende för. De gör inget förhastat, sen kanske de är för långsamma i sina förändringar kan man tänka." Gymnasielärare 2 för fram flera intressanta punkter gällande både Livsmedelsverket och undervisning:

Min personliga uppfattning kanske inte sammanfaller med vad Livsmedelsverket säger. Men på nåt sätt måste ju ändå jag undervisa om det som Sveriges riksdag och regering har valt att gå ut och säga att sanningen är på nåt sätt. Sen kan ju jag ha en annan uppfattning men säga det till eleverna att jag tror inte på det här. Jag tror faktiskt att det är så här. En klassisk grej är ju det här med fett då. Fettrekommendationer att man ska undvika mättat fett och det kanske jag personligen inte tror på samma sätt.

(Gymnasielärare 2)

Att lärare i idrott och hälsa utgår från sina personliga uppfattningar uttrycks av Gymnasielärare 2: "Men det är ju väldigt svårt att undervisa i kost idag. Jag tror att det är bland de svåraste man kan göra för att; jag brukar alltid inleda mina lektioner med att säga just det att inte ens forskarna är överens om vad som gäller och ofta påpeka att det här är min personliga uppfattning om det jag undervisar."

Kännedomen om Livsmedelsverkets kostråd tycks vara låg hos alla utom Högstadielärare 3 som är lärare även i hem- och konsumentkunskap. Då majoriteten inte hade så god kännedom om kostråden presenterades dessa under intervjun och därefter fick respondenterna ta ställning till råden. Högstadielärare 3 som var mer insatt menar att "Jag tycker det är en jättebra tanke, får vi elever att äta så är det fantastiskt bra. Det ställer jag absolut upp på" och övriga intervjuer resulterade i mer eller mindre samma svar. Alla lärarna är övervägande väldigt positiva till råden även om Gymnasielärare 2 uttryckte vissa personliga uppfattningar om både rådet om mättat fett och synen på nyckelhålmärkta produkter. Med detta som grund var alla intervjuade respondenter eniga om att skolan bör fokusera på att undervisa om kost med Livsmedelsverket som grund.

Alltså, det känns som att när vi ska undervisa om kost så måste vi ju bygga det på något och då känns det som att det är en bra grund att stå på, alltså att luta sig mot dem. Och inte utgå ifrån vad man själv tycker. Sen finns det ju annan forskning som tycker annat men då känns det som att man får gå in individuellt och tycka och då kanske det blir väldigt olika utbildningar för eleverna.

(Högstadielärare 3)

### **5.2.3 Respondenternas tankar kring kost i undervisningen**

Vidare ställdes den vitala frågan för den fortsatta intervjun: "Brukar du undervisa i kost?" följt av en diskussion om vad de väljer att ta med i undervisningen. Svaren varierade i stor grad. Gymnasielärare 2 menar att hon undervisar om alla näringsämnen, energiförbrukning och hon "gillar att prata mycket om det här att det inte bara handlar om energiinnehåll utan om näringsinnehållet också."

Hm... jag har haft lite, bara lite teori, inte så mycket om fakta, utan vi hade en föreläsning externt förra året som någon annan höll i, om droger och sådant som kan påverka hälsan. Och sedan är det väl mer utvärdera vad eleverna kan själva, inte att jag haft så mycket undervisning om det, utan att eleverna får berätta hur de ser på det.

(Gymnasielärare 1)

njaa... Det har vi inte riktigt gjort än då. Men man pratar ju med dem, man pratar med dem bara när man sitter och äter, pedagogisk lunch. Det funkar inte att dricka ett glas mjölk och äta lite ris, det funkar inte hela dan. Då får man ta den diskussionen. Eller om de kommer med en chipspåse första rasten, det är inte heller okej. Så det kommer ju egentligen varje dag, inte i helklass men med enskilda elever.

(Högstadielärare 2)

Omfattningen av kostundervisning tycks vara ganska låg bland de intervjuade. Gymnasielärare 1 menar att "Det finns väldigt lite tid." och tar vidare upp att det finns ett tryck utifrån, "Det finns till och med någon förälder som sagt att eleverna måste ju röra på sig på idrottslektionen." Parallellt beskriver Gymnasielärare 2 att "det är en sorg i hjärtat varje gång jag har ett teoripass för vi har idrott en gång i veckan och då vet jag att jag får inte se dem aktiva på 14

dagar. Förhoppningsvis då så gör de någonting på fritiden. Fast det är inte svårt att fylla 75 minuter teori med sådana här intressanta ämnen. Det är inga problem alls."

I diskussionerna om problematik att undervisa om kost uttrycker Gymnasielärare 1 att "det är jätteviktigt att i början av kursen på gymnasiet gå ut och berätta vad kursen går ut på. För att man kommer från högstadiet och grundskolan och man tror, man har en bild av hur idrottsämnet ska se ut, men det ser inte ut så här." Högstadielärare 3 föreslår å andra sidan att undvika rena teoripass och förespråkar att "ha teori och praktik blandat, man kör någonting och så stoppar man lite och pratar, så kör man och så stoppar man igen." Flera lärare nämner att det är klokt att undvika idrottshallen om man väljer att ha teoripass då elever både är vana att få röra sig fysisk i den miljön men också att det ofta är stora och svårhanterliga salar.

I resonemangen om huruvida respondenterna upplever att lärare i idrott och hälsa bör hålla sig uppdaterade när det gäller just kostkunskap var alla överens, det finns definitivt ett behov av att lärare håller sig uppdaterade om forskning och nya rön kring kost. Högstadielärare 1 menar att "man skulle behöva vara mer uppdaterad själv" och i övrigt trycker Högstadielärare 2 på vikten av att ha koll på nya dieter och skvaller kring kost, om inte för egen del så för att kunna bemöta eleverna.

Högstadielärare 1 säger att om man "har snappat upp vad som är fördelar och nackdelar om man har hört någon sakkunnig person som pratat om det." är det ju en bra grund för att diskutera frågan med eleverna. Men vid de tillfällen man inte har någon kunskap om frågan så bör man "ställa frågor tillbaka. Det är ju viktigt att kolla vad den här dieten bygger på, är det en vetenskaplig grund, har man gjort forskning och vad är målet med den här dieten, är det att bli snygg eller är det att må bra liksom. Sådana frågor kan man ju ställa så får de fundera själva." Gymnasielärare 2 menar att de flesta frågor från eleverna kommer i samband med hennes undervisning om kost. "Det är då de vågar ställa frågorna." Hon menar också att det är väldigt viktigt att se till vad det är för person som ställer frågan: "En ängslig flicka som kommer och frågar någonting om en diet, det kan vara ett rop på hjälp. Medan stora killar som frågar hur de ska växa i gymmet, de kanske man bara ger ett rakt svar..."

Vidare diskuterades Skolinspektionens studie från 2010 som visade på att kost fick väldigt lite utrymme i undervisning på högstadieskolor. Högstadielärare 2 uttrycker: "Varför... För det är inte så jävla intressant... Det är tråkigt och eleverna tycker det är skittråkigt med det teoretiska, för de vill vara i hallen och göra grejer och röra på sig, det är vad jag tror! Eller, jag vet ju att mina elever är så." Gymnasielärare 1 lyfter en annan teori:

Jag tror att dom försöker lägga över så mycket av ansvaret som möjligt på hemkunskapen, för i högstadiet så finns ju det som komplement där, och det tycker jag är helt rimligt, istället för att läsa kost i båda ämnena så kan man mer från idrotten bara koppla att det är det vi håller på med där, i hemkunskapen. Så att man hinner göra de andra punkterna, så man lägger inte lika mycket energi när det finns ett ämne som kan ha mer syfte på just det. Det tycker jag faktiskt är rätt rimligt.

(Gymnasielärare 1)

Vikten av ämnesintegrering med hem- och konsumentkunskap påpekas ytterligare:

Man borde utnyttja idrotten och hemkunskapen mer ihop på den här biten för att det ska bli mer förståeligt för eleverna att det hör ihop. Så man inte gör det enskilt som idrottslärare för då tror jag man tappar många elever på det. Då får de helhetsperspektivet på att röra sig och äta, hur det

funkar ihop så om man pratar om cellerna och jobbar ihop med det så tror jag att det kan bli bra, bättre än vad det är nu.

(Högstadielärare 3)

Tanken att den nya kursplanen innehåller mer fokus på det teoretiska togs upp av Gymnasielärare 1, dock med viss osäkerhet. Han menar att det är logiskt att de ändrade kursplanen efter deras undersökning som visade att undervisningen innehöll så lite. Högstadielärare 3 tror inte att undervisningen har ändrats särskilt mycket och menar att "många lärare på högstadiet förordar att det ska vara ett praktiskt ämne." Gymnasielärare 2 trycker snarare på osäkerheten hos själva lärarna och säger: "Jag tror att det är ett laddat ämne för många." och menar att:

Man kanske själv har komplex för hur man ser ut eller så. Sen är det ju väldigt svårt. Vad är det som gäller? Vad är sanningen? Det är ju ingen som vet. Det är ju bara titta på debatt på tv så sitter de där och käftar emot varandra om det ska vara LCHF eller inte, eller om vitt socker är farligt, eller ja, ni vet allt det här. Osäkerhet både på kunskapen och kanske hos en själv.

(Gymnasielärare 2)

## 6 Diskussion

I denna del av arbetet kommer tidigare forskning knytas samman med resultaten från webb-enkäten och de semistrukturerade intervjuerna. För att ge läsaren en sammanhängande och tydlig struktur kommer rubrikerna följa arbetets frågeställningar. Avsnittet avslutas med en sammanfattade diskussion.

### 6.1 Lärare i idrott och hälsas kunskapskällor

Undersökningen visar tydligt att det råder väldigt splittrade meningar om huruvida lärarutbildningen innehöll tillräckligt med kunskap om kost, vilket väl tangerar Roséns (2004) konstaterande att lärarutbildningar skiljer sig åt väsentligt med avseende på kost (s 35). En del av respondenterna verkar vara nöjda med sin utbildning samtidigt som en något större del uttrycker ett missnöje över den. Hela 21 % av respondenterna uppger att deras utbildning inte innehöll kost över huvud taget vilket även vissa gav uttryck för i både intervjun och i enkäten: "Jag känner inte att vi fick någonting alls direkt om kost", "Hoppas det är bättre idag för er skull" och "jag valde att läsa en termin kostkunskap som tillval i mina fyra års utbildning. Gick GIH i Örebro och ordnade själv så att jag fick läsa kostkunskap med hemkunskapslärarna vid Umeå universitet. Ingick inte så mycket i grundutbildningen." Med tanke på det stora missnöje som påvisas med utbildningen är det ett förvånande stort antal respondenter som trots detta uppger att de har tillräcklig kunskap för att undervisa om kost. Detta i sin tur leder till att respondenterna måste få sin kunskap från andra källor än utbildningen och den källa utöver lärarutbildningen som förekommer oftast i enkätsvaren är Internet.

När det gäller Internet är det en oerhört bred kunskapskälla och som Esaiasson et al. (2012) skriver har utvecklingen lett till en "ökad mångfald i informationsfloran" (s 278). Detta leder i sin tur till en ökad risk att oriktiga eller tillrättalagda uppgifter får stor spridning. Skolverket (2014b) skriver också att "det finns gott om information att hämta från Internet men allt är inte guld som glimmar." Vidare riskeras det att skapa stor förvirring genom självutnämnda experter som får stort mediautrymme (Mann & Nye 2009:767-769, Gunnarsson & Elam 2012:330-334). Som försvar mot denna mängd oriktig information har vi källkritik (Esaiasson et al. 2012:278). Det finns då ett stort intresse i att angripa frågan i vilken grad lärare i idrott och hälsa är tillräckligt utbildade i källkritik och på vilket sätt de hanterar osäkra källor. I undersökningen framkom ett tydligt källkritiskt förhållningssätt hos samtliga intervjuade. Huruvida det är skarpt nog hos lärare i idrott och hälsa för att hantera ett så komplext och mångfacetterat ämne som kost är svårt dra slutsatser kring. Således kan reliabiliteten av Internet som en kunskapskälla ifrågasättas vilket resulterar i att det andra stora alternativet i enkäten, lärarutbildningen, blir än mer viktig.

Som tidigare nämnts är det relativt få av respondenterna som inte upplever att de har tillräckligt med kunskap för att undervisa om kost. Huruvida detta går att koppla till att behovet av fortbildning skulle vara förhållandevis litet och kanske inte så stort som hävdas av Rosén (2004) kan diskuteras men behöver vidare forskning för att några säkra slutsatser skall kunna dras.

### 6.2 Lärare i idrott och hälsas förhållande till Livsmedelsverket

Hur kommer det sig att bara 25 % av respondenterna anger Livsmedelsverket som en av deras tre största kunskapskällor med avseende på kost? Saknas vetskapen om Livsmedelsverket eller är det ett förtroende hos respondenterna som saknas? Enkäten visar tydligt att det finns en viss misstro till Livsmedelsverket då bara knappt över 50 % av de tillfrågade instämmer



mestadels eller helt till att de litar på Livsmedelsverkets kostråd. När var och ett av kostråden behandlades var dock respondenterna mer positiva och verkar tycka bättre om kostråden när de presenteras separat. Detta kan bero på att respondenterna inte kände till Livsmedelsverkets kostråd så bra som de hävdade men å andra sidan är att *lita på* och att *tycka att något är bra* två olika ställningstagande som kanske inte går hand i hand hos alla respondenter.

Vid en jämförelse mellan denna undersökning och Livsmedelsverkets kan vi tydligt se att det är samma kostråd (ät mycket frukt och grönt) som får störst medhåll och det är kostråden om margarin och oljor samt nyckelhålmärkta produkter som får störst motstånd. Som nämnts i resultatet får dock Livsmedelsverket i sin undersökning ett lite mer positivt utslag på alla kostråden. Vad finns det för förklaring för detta? En given förklaring kan vara de olika urvalsgrupperna eftersom Livsmedelsverkets rapport behandlade grundskolelärare medan denna studie riktades till lärare i idrott och hälsa verksamma i årskurs 7 - gymnasiet. En annan tänkbar förklaring är att metoderna skiljer sig åt (telefonintervjuer kontra webbenkäter). En tredje mindre trolig men ändå möjlig faktor som kan påverka är tidpunkterna för undersökningen.

Intressant nog kunde inte någon skillnad hos åldersgruppernas tilltro till kostråden påvisas. Det är svårt att avgöra vad detta beror på, en möjlighet är att lärare i idrott och hälsa generellt har ett större intresse av kost än allmänheten och därför har en högre baskunskap som gör att de resonerar på ett likartat sätt kring råden. Vidare tas en väldigt viktig aspekt upp i intervjuerna gällande lärarnas relation till Livsmedelsverket. Gymnasielärare 2 säger att "min personliga uppfattning kanske inte sammanfaller med vad livsmedelsverket säger" och detta är något även andra respondenter uttrycker, de tycker Livsmedelsverket är pålitligt i det stora hela men vissa bitar av kostråden håller de inte med om. Detta hanteras olika av olika respondenter. Vissa väljer att undervisa utifrån sina egna uppfattningar i dessa punkter och frångå Livsmedelsverkets rekommendationer medan andra resonerar som Högstadielärare 3 att om alla lärare skall väga in sina personliga värderingar kommer det resultera i väldigt olika utbildningar för eleverna. Han menar att Livsmedelverket är en stabil grund som alla lärare borde luta sig mot.

### **6.3 Lärare i idrott och hälsas tankar kring kost i undervisningen**

Skolinspektionens (2010) teorier om traditioner och elevers förväntningar som potentiella anledningar till kostens ringa utrymme verkar leva kvar även efter införandet av nya läroplaner då resultaten i denna studie pekar åt samma håll. Intervjurespondenterna har genom intervjun gett uttryck för att de inte har något större intresse av att inkludera mer teori än vad som redan finns i ämnet idrott och hälsa vilket också konstateras av Högstadielärare 3: "många lärare på högstadiet förordar att det ska vara ett praktiskt ämne." Parallellt påtalas även förväntningar från elever likväl som utifrån av flertalet respondenter som menar att "eleverna har en bild av hur ämnet ska se ut" och att de "tycker det är skittråkigt med det teoretiska, för de vill vara i hallen och göra grejer och röra på sig." Även Gymnasielärare 2 som är den som tycks ha störst intresse av kost i skolämnet menar att det "är en sorg i hjärtat varje gång jag har ett teoripass för vi har idrott en gång i veckan och då vet jag att jag får inte se dem aktiva på 14 dagar." Flera av respondenterna uttrycker just detta, hur viktigt det är att röra på sig och ger därmed intryck av att teoretiska moment är mindre viktiga. Å andra sidan visar enkäten att mer än 90 % anser att kost är lika viktigt eller viktigare än övrigt centralt innehåll i styrdokumenten vilket delvis går tvärtemot ovanstående.

I övrigt påpekas också av de intervjuade att kost är ett ämne snarare för hem- och konsumentkunskap än idrott och hälsa. Vissa anser att man gott kan lämna över det ansvaret trots att

styrdokumenten uttryckligen säger att kost skall vara en del av idrott och hälsa. Frågan är om detta är en subjektiv prioritering eller om det kan ha att göra med en osäkerhet hos lärarna själva som framhävs av Gymnasielärare 2: "osäkerhet både på kunskapen och kanske hos en själv"?

Att kursplanernas otydlighet skulle vara en förklaring till kostens ringa utrymme som menas av Skolinspektionen (2010) är inget som respondenterna ger intryck av under intervjuerna. Även om kursplanerna inte är otydliga i det faktum att kost ska ingå i undervisningen är det ändå långt ifrån en självklarhet vad det faktiskt ska innebära att undervisa om kost. En gymnasielärare i matematik som ska undervisa om det centrala innehållet "egenskaper hos andra-gradsfunktioner" i matematik 2b (Skolverket 2011b:110), behöver knappast fundera i samma tankegångar som Gymnasielärare 1: "Vad är det som gäller? Vad är sanningen? Det är ju ingen som vet." Detta leder till att lärare i idrott och hälsa själva får tolka och värdera vad som ska behandlas i undervisningen vilket återigen relaterar till Högstadielärare 3:s ord: "då känns det som att man får gå in individuellt och tycka och då kanske det blir väldigt olika utbildningar för eleverna." Häri ligger helt klart en problematik eftersom "skollagen föreskriver att utbildningen inom varje skolform ska vara likvärdig, oavsett var i landet den anordnas" (Skolverket 2011b:6).

## 6.4 Sammanfattande diskussion

Vi har sett att lärare generellt inte upplever Livsmedelsverket som helt pålitliga. Många upplever att flera av deras råd är sunda men oftast inte alla. Vad får det här för konsekvenser ur ett didaktiskt perspektiv? Som tidigare nämnts råder många delade uppfattningar hos respondenterna. Antingen går det att använda Livsmedelsverket på samma sätt som styrdokumenten, någonting lärarna helt enkelt följer för att möjliggöra en likvärdig undervisning i landet. Alternativt så undervisar lärare utifrån egna tolkningar och väljer själva de kunskapskällor de värderar bäst. Då styrdokumenten är tydliga att undervisningen om kost skall ingå i kurserna idrott och hälsa men inte behandlar på vilket sätt ges mycket utrymme för tolkning. Riskerna är således stora att kunskapsbildning mellan olika skolor blir kraftigt differentierad. För ett område med en redan så splittrad kunskapsbas som kostens riskerar detta att leda till en problematik med kostens legitimitet i ämnet.

Svårigheterna med att undervisa i kost tycks vara flertaliga. Faktorer som elevernas förväntningar på ämnet och osäkerhet hos lärarna nämns men det kanske största problemet tycks vara lärarnas egen inställning. Vid en direkt fråga om kostens vikt i ämnet rankar de flesta lärare det högt. Men vid en vidare diskussion verkar flera lärare mena att de inte är för att inkludera mer teori i ämnet. Vidare uttrycks att kosten är ett ämne snarare för hem- och konsumentkunskap än för idrott och hälsa, trots vad som står i styrdokumenten. Som diskuterats ovan råder det en delad mening om i vilket grad man skall utgå från Livsmedelsverket i sin undervisning, men när det börjar bli en fråga om i vilket grad man ska utgå från styrdokumenten eller helt avvika från dessa är det problematiskt för skolväsendet. Trots införandet av nya läroplaner år 2011 är det svårt att se effekten i skolan och i lärarnas arbete och detta är fullt logiskt om lärarnas utgångspunkt inte är grundad i styrdokument utan i vad de tycker rent subjektivt. Å andra sidan finns det faktorer till lärarnas försvar. Det är inte konstigt om lärare har svårt att uppnå en likvärdig undervisning med tanke på att lärarutbildningarna tycks skiljas åt markant. Som flera lärare nämnt är osäkerheten om vad som faktiskt är sant gällande kost svårt att veta. Detta är sannolikt en anledning som skrämmer många att undervisa om kost, kanske kan det också vara denna faktor som får lärare att avsäga sig ansvaret att undervisa om kost, bristande

kunskap? Om så vore fallet är vikten av kompetensutveckling om kost i lärarkåren ännu större än vi tidigare trott.

I många delar av detta arbete har framkommit att lärare upplever att lärarutbildningen inte är riktigt vad den borde vara med avseende på kost. Detta är ytterligare en faktor som förstärker problemet vi tagit upp ovan. Vidare får det även konsekvenser för den påverkan andra källor, så som exempelvis Livsmedelsverket och Internet, får över vad eleverna får lära sig i skolan. Men då vår enkät tyder på att Internet övertrumfar alla andra källor (med undantag för lärarutbildningen) i frekvens blir det just Internet som blir den dominerande kunskapsbasen för kostundervisning i skolan. Det går att debattera mycket om pålitligheten, användning av källkritik och den roll självutnämnda experter får. Men slutligen är det kanske en fråga vi skall ställa oss: Är det vad vi vill att undervisningen i idrott och hälsa skall grundas på?

## 7 Slutsatser

Tidigare forskning har visat på en markant skillnad mellan lärarutbildningar för lärare i idrott och hälsa vilket också denna studie visar på då det råder väldigt delade åsikter om huruvida respondenternas utbildning givet dem tillräckligt med kunskap för att undervisa om kost eller ej. Vissa verkar vara väldigt nöjda med sin utbildning samtidigt som mer än var femte respondent uppger att lärarutbildningen inte innehöll kost över huvud taget. Som alternativ källa till lärarutbildningen använder sig många av Internet medan Livsmedelsverket endast återfinns som svar hos var fjärde respondent. Detta beror sannolikt på en medelmåttig vetskap om och tilltro för Livsmedelsverket och deras kostråd då det framkommit i både tidigare forskning och denna studie. Vidare så har inget samband mellan ålder och tilltron till Livsmedelsverkets kostråd kunnat påvisas.

Stort ansvar hamnar hos lärare i idrott och hälsa när det gäller att tolka, värdera och välja ut innehåll i undervisningen. Denna studie tyder på att dessa värderingar och därmed undervisningens innehåll kan variera kraftigt från en lärare till en annan. Efter Skolinspektionens granskning omnämns kursplaners otydlighet, elevers förväntningar och gamla traditioner som orsaker till kostens ringa utrymme vilket även resultaten i denna studie pekar mot. I övrigt ges flera didaktiska tips av respondenterna för att förenkla undervisningen i kost, det mest frekventa är att i god tid klargöra för eleverna vad som kommer ingå i kursen för att påverka deras förväntningar.

### 7.1 Förslag till framtida forskning

En granskning borde utföras, likt den Skolinspektionen utförde 2010, för att ta reda på kostens faktiska utrymme i undervisning på grundskolan såväl som gymnasieskolan. Detta vore av intresse för skolväsendet och vetenskapen för att kunna ta ställning till vilka effekter de nya styrdokumenterna har fått. Vidare vore det också intressant att jämföra de nya styrdokumenterna i idrott och hälsa med lärarutbildningarnas utformning för att se om de är bättre anpassade nu än vad de tycks ha varit tidigare.

Behovet av fortbildning är ett annat område för framtida forskning att angripa. I denna studie pekar resultaten åt olika håll. Majoriteten av respondenterna menar att de har tillräcklig kunskap för att undervisa om kost men samtidigt framkommer att deras utbildning varit bristande, de använder väldigt olika kunskapskällor och att den undervisning de bedriver skiljer sig markant åt. Således hade forskning kring behovet av en fortbildning där likvärdig undervisning är en viktig aspekt som berörs varit av stort intresse för skolväsendet och samhället.

## Referenslista

- Backman Erik & Larsson Lena (red.) (2013). *I takt med tiden?: perspektiv på idrottsläro-  
utbildning i Skandinavien*. (1. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- Becker Wulf, Eneroth Hanna & Mattisson Irene (2012). *Från nutritionsforskning till kostråd -  
så arbetar Livsmedelsverket*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Britton Tom & Garmo Hans (2002). *Sannolikhetslära och statistik för lärare*. Lund: Student-  
litteratur.
- Ebbeling Cara B., Pawlak Dorota B. & Ludwig David S. (2002). Childhood obesity: public-  
health crisis, common sense cure, *The Lancet*, 360(9331), 473-482, doi:10.1016/S0140-  
6736(02)09678-2
- Enghardt Barbieri Heléne (2013). *Synen på bra matvanor och kostråd - en utvärdering av  
Livsmedelsverkets råd*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Esaiasson Peter, Gilljam Mikael, Oscarsson Henrik & Wängnerud, Lena (red.) (2012). *Me-  
todpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. (4., [rev.] uppl.) Stockholm:  
Norstedts juridik.
- Gunnarsson Andreas & Elam Mark (2012). Food Fight! The Swedish Low-Carb/  
High Fat (LCHF) Movement and the Turning of Science Popularisation Against the Scien-  
tists, *Science as Culture*, 21(3), 315-334, doi:10.1080/09505431.2011.632000
- Johansson Bo & Svedner Per Olov (2006). *Examensarbetet i lärarutbildningen: undersök-  
ningsmetoder och språklig utformning*. (4. uppl.) Uppsala: Kunskapsföretaget.
- Johannessen Asbjørn & Tuft Per Arne (2003). *Introduktion till samhällsvetenskaplig metod*.  
(1. uppl.) Malmö: Liber.
- Livsmedelsverket (2014a). *Äta grönnare, lagom mycket och röra på sig i vardagen – förslag  
till uppdaterade kostråd*. Hämtad 2014-12-31 från:  
[http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Ata-gronnare-lagom-  
mycket-och-rora-pa-sig-i-vardagen--forslag-till-uppdaterade-kostrad/](http://www.slv.se/sv/grupp3/Pressrum/Nyheter/Pressmeddelanden/Ata-gronnare-lagom-mycket-och-rora-pa-sig-i-vardagen--forslag-till-uppdaterade-kostrad/)
- Livsmedelsverket (2014b). *Kostråd*. Hämtad 2014-12-31 från: [http://www.slv.se/grupp1/Mat-  
och-naring/Kostrad/](http://www.slv.se/grupp1/Mat-och-naring/Kostrad/)
- Lobstein T., Baur L. & Uauy R. (2004). Obesity in children and young people: a crisis in pub-  
lic health, *Obesity reviews*, 5(1), 4-85, doi:10.1111/j.1467-789X.2004.00133.x
- Mann Jim & Nye Edwin R. (2009). Fad diets in Sweden, of all places, *The Lancet*, 374(9692),  
767-769, doi:10.1016/S0140-6736(09)61575-0
- OECD (2013). *Health at a Glance 2013: OECD Indicators*. OECD Publishing. Hämtad 2014-  
12-31 från: [http://dx.doi.org/10.1787/health\\_glance-2013-en](http://dx.doi.org/10.1787/health_glance-2013-en)

Rosén Maria (2004). *Mat och hälsa i undervisningen – skolan och lärarutbildningen*. Uppsala: Livsmedelsverket

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

Skolverket (1994). *Läroplaner för det obligatoriska skolväsendet och de frivilliga skolorna: Lpo 94 : Lpf 94*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

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

Skolverket (2011b). *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*. Stockholm: Skolverket.

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

Skolverket (2014a). *Krav för att få legitimation*. Hämtad 2014-12-18 från:  
<http://www.skolverket.se/kompetens-och-fortbildning/lararlegitimation/vad-kravs>

Skolverket (2014b). *Lathund i källkritik på internet*. Hämtad 2014-12-29 från:  
<http://www.skolverket.se/skolutveckling/resurser-for-larande/kollakallan/kallkritik/stod-i-arbetet/lathund-1.151074>

### ***Referenser från undersökning***

Samtalsintervjuer (Genomförda mellan 2014-11-28 & 2014-12-04). Finns transkriberade hos författarna.

Webbenkäter (Insamlade mellan 2014-11-28 & 2014-12-10). Finns sammanställda hos författarna.

# Bilaga 1. Webbenkätundersökning

## Idrottslärares förhållande till kost

En enkätundersökning för lärare i idrott och hälsa

\*Obligatorisk

1 \*

Kön?

- Kvinna
- Man

2 \*

Är du behörig idrottslärare?

- Ja
- Nej

3 \*

Ålder?

- 30 eller yngre
- 31-40
- 41-50
- 51-60
- 61 eller äldre

4 \*

Hur många år har du arbetat som idrottslärare?

- Kortare än 2 år
- 2-5 år
- 5-12 år
- 12-25 år
- Mer än 25 år

5 \*

Var arbetar du nu?

- Högstadieskola
- Gymnasieskola
- Övrigt:

**6 \***

Kost ingick i min lärarutbildning

- Ja
- Nej

**7 \***

Vilket län arbetar du i?

- Blekinge län
- Dalarnas län
- Gotlands län
- Gävleborgs län
- Hallands län
- Jämtlands län
- Jönköpings län
- Kalmar län
- Kronobergs län
- Norrbottens län
- Skåne län
- Stockholms län
- Södermanlands län
- Uppsala län
- Värmlands län
- Västerbottens län
- Västernorrlands län
- Västmanlands län
- Västra Götalands län
- Örebro län
- Östergötlands län

**8. Hur mycket instämmer du med nedanstående påståenden? (1: instämmer inte alls, 2: delvis, 3: varken eller, 4: mestadels och 5: instämmer helt) \***

Jag känner till Livsmedelsverket och deras verksamhet

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt

**9 \***

Jag känner till Livsmedelsverkets kostråd

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt

**10 \***

Jag litar på Livsmedelsverket kostråd

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt

**11 \***

Jag har tillräcklig kunskap för att undervisa om kost

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt

**12 \***

Läroutbildningen innehöll tillräckligt med undervisning om kost

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt

**13 \***

Jag är intresserad av kost

1 2 3 4 5

Instämmer inte alls      Instämmer helt



**14. Välj 1-3 alternativ. \***

Varifrån har du erhållit det mesta av din kunskap om kost?

- Läraryrket
- Kollegor
- Vänner / bekanta
- Livsmedelsverket
- Sjukvård / dietist / kostrådgivare
- Grundskola / gymnasieskola
- Media
- Internet
- Övrigt:

**15. Hur viktigt är kost i relation till annat centralt innehåll i styrdokumentet? \***

1: Mycket oviktigt, 2: Ganska oviktigt, 3: Lika viktigt, 4: Ganska viktigt, 5: Mycket viktigt

1 2 3 4 5

Mycket oviktigt ● ● ● ● ● Mycket viktigt

**16. Hur väl tycker du att nedanstående kostråd för hälsosamma matvanor stämmer med din egen uppfattning? (1: Mycket dåligt, 2: Ganska dåligt, 3: Varken bra eller dåligt, 4: Ganska bra, 5: Mycket bra) \***

Ät mycket frukt och grönt, gärna 500g om dagen

1 2 3 4 5

Mycket dåligt ● ● ● ● ● Mycket bra

**17 \***

Välj i första hand fullkorn när du äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris.

1 2 3 4 5

Mycket dåligt ● ● ● ● ● Mycket bra

**18 \***

Ät fisk 2-3 gånger i veckan

1 2 3 4 5

Mycket dåligt ● ● ● ● ● Mycket bra

19 \*

Välj nyckelhålsmärkta livsmedel

1 2 3 4 5

Mycket dåligt      Mycket bra

20 \*

Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat

1 2 3 4 5


Mycket dåligt      Mycket bra

**Tusen tack för er medverkan! Den betyder väldigt mycket för oss.**

Som tack vill vi gärna skicka ett exemplar på rapporten av vår studie. Vill ni ha rapporten så fyll i er mejladress i rutan nedan. Om ni vill behålla er anonymitet går det även bra att skicka ett mejl märkt "kost" till [gusnermjo@student.gu.se](mailto:gusnermjo@student.gu.se)

Skicka

Skicka aldrig lösenord med Google Formulär

Tillhandahålls av  
 Google Forms

Formuläret skapades inuti Göteborgs universitet .  
[Anmäl otillåten användning](#) - [Användarvillkor](#) - [Ytterligare villkor](#)

## Bilaga 2. Intervjuguide

Kort presentation av oss och syftet med vår studie och intervju samt hur intervjun kommer gå till.

Ålder? Antal år som verksam lärare i idrott och hälsa? Lärarlegitimation?

Kommun? Årskurs? Kurser? 100 % Idrott / Annat ämne?

Annan utbildning? Kostutbildning?

**Varifrån brukar du få/hämta information och kunskap om kost?** (Tidningar, vänner, utbildningar m.m.)

Hur värderar du dessa källor till kunskap?

Brukar du undervisa i kost? Om, nej - motiv?

Vad väljer du att ta med i kostundervisningen? Kan du utveckla och motivera?

**Berätta om din utbildning. (med avseende på kost)**

Upplever du att ni fick tillräckligt med kunskap via utbildning?

Om inte, vad saknas? Vad var bra/mindre bra?

**Hur väl känner du till Livsmedelsverket och deras arbete?**

Berätta om din relation till dem.

Känner du till deras kostråd? Hur ställer du dig till dessa?

Skulle du rekommendera lärare i idrott och hälsa att undervisa om kost utifrån livsmedelsverket och deras råd? Utveckla.

**Hur är det att undervisa om kost i idrott och hälsa?**

Hur mycket kostundervisning har du i dina kurser? Anser du att det är ett viktigt moment?

Kostmomentet är väldigt teoretiskt i ett praktiskt ämne. Vad är dina tankar kring detta?

Något speciellt du brukar tänka på i kostundervisningen?

Med tanke på kostundervisning och metoder. Något du tycker fungerar bra/mindre bra?

Problematiskt? "Enkelt"? På vilket sätt? Utveckla.

Upplever du att det var annorlunda att undervisa om kost efter läroplanen från 94?

Känner du att lärare i idrott och hälsa behöver hålla sig uppdaterade?

Vad är din tankar kring löpsedlar om ny forskning och nya dieter t.ex. i aftonbladet?

Brukar du få frågor från elever kring nya dieter / forskning? Hur hanterar du dessa?

Skolinspektionen visade 2010 i en undersökning att det var lite undervisning om kost på högstadiet. Varför tror du det var så? Tror du att det är annorlunda nu?

**Hur skulle du säga att eleverna uppfattar kostundervisningen?**

Intresserade? Kunniga? Motiverade?

**Något du vill tillägga?**

## Bilaga 3. Oberoendetest

Nedan följer en korstabell och Chi2-test för variablerna *Ålder* och svaren på påståendet *Jag litar på Livsmedelsverkets kostråd*. De redovisade siffrorna inkluderar endast 2 decimaler men i uträkningarna som utfördes med hjälp av Excel användes betydligt fler. För mer detaljer och en tydligare beskrivning av Chi2-test se Britton & Garmo (2002:352-355).

Observerade värden						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	3	10	22	36	12	83
<b>31-40</b>	6	16	34	48	15	119
<b>41-50</b>	7	5	24	21	9	66
<b>51-60</b>	3	3	13	12	4	35
<b>61 eller äldre</b>	0	2	0	5	1	8
	19	36	93	122	41	311
Förväntade värden						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	5,07	9,61	24,82	32,56	10,94	83
<b>31-40</b>	7,27	13,77	35,59	46,68	15,69	119
<b>41-50</b>	4,03	7,64	19,74	25,89	8,70	66
<b>51-60</b>	2,14	4,05	10,47	13,73	4,61	35
<b>61 eller äldre</b>	0,49	0,93	2,39	3,14	1,05	8
	19	36	93	122	41	311
Chi2-värden (16)0,05=26,30 (95%)						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	0,85	0,02	0,32	0,36	0,10	
<b>31-40</b>	0,22	0,36	0,07	0,04	0,03	
<b>41-50</b>	2,18	0,91	0,92	0,92	0,01	
<b>51-60</b>	0,35	0,27	0,61	0,22	0,08	
<b>61 eller äldre</b>	0,49	1,25	2,39	1,10	0,00	Chi2=
						<b>14,09</b>

Nedan följer en korstabell och Chi2-test för variablerna *Ålder* och svaren på påståendet *Jag litar på Livsmedelsverkets kostråd* där endast de 218 respondenter som svarat Instämmer mestadels eller Instämmer helt på påståendet *Jag känner till Livsmedelsverkets kostråd* inkluderats. De redovisade siffrorna inkluderar endast 2 decimaler men i uträkningarna som utfördes med hjälp av Excel användes betydligt fler. För mer detaljer och en tydligare beskrivning av Chi2-test se Britton & Garmo (2002:352-355).

<b>Observerade värden</b>						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	0	3	10	30	11	54
<b>31-40</b>	4	10	25	35	13	87
<b>41-50</b>	2	3	13	15	9	42
<b>51-60</b>	0	1	11	12	4	28
<b>61 eller äldre</b>	0	2	0	4	1	7
	6	19	59	96	38	218
<b>Förväntade värden</b>						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	1,49	4,71	14,61	23,78	9,41	54
<b>31-40</b>	2,39	7,58	23,55	38,31	15,17	87
<b>41-50</b>	1,16	3,66	11,37	18,50	7,32	42
<b>51-60</b>	0,77	2,44	7,58	12,33	4,88	28
<b>61 eller äldre</b>	0,19	0,61	1,89	3,08	1,22	7
	6	19	59	96	38	218
<b>Chi2-värden (16)0,05=26,30 (95%)</b>						
	Instämmer inte alls	Instämmer delvis	Varken eller	Instämmer mestadels	Instämmer helt	
<b>30 eller yngre</b>	1,49	0,62	1,46	1,63	0,27	
<b>31-40</b>	1,08	0,77	0,09	0,29	0,31	
<b>41-50</b>	0,62	0,12	0,23	0,66	0,39	
<b>51-60</b>	0,77	0,85	1,55	0,01	0,16	
<b>61 eller äldre</b>	0,19	3,17	1,89	0,27	0,04	<b>Chi2=</b>
						<b>18,91</b>

## Bilaga 4. Tabeller och figurer

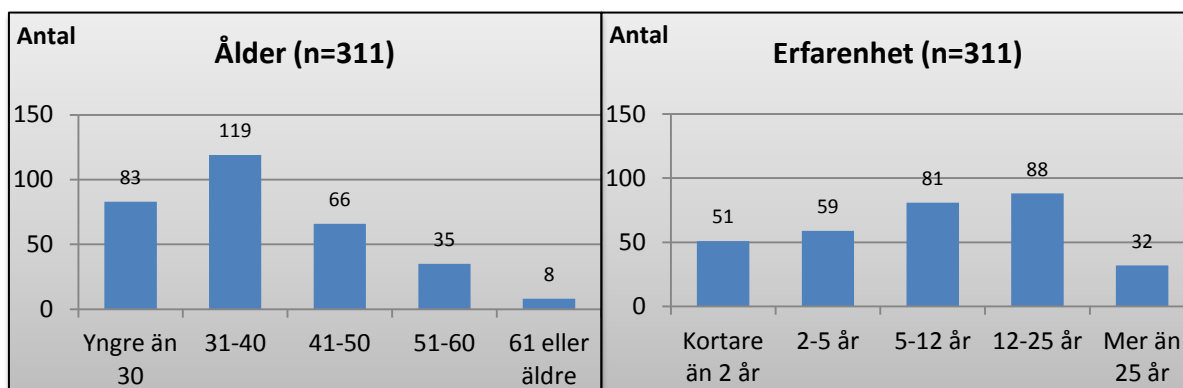
Nedanstående tabell redovisar bakgrundsvariabler för respondenterna i webbenkätundersökningen (n=311).

Kön		Behörighet		Tjänst		Kost i lärarutbildningen	
Kvinnor	53%	Ja	100%	Gymnasieskola	33%	Ja	79%
Män	47%	Nej	0%	Högstadieskola	67%	Nej	21%

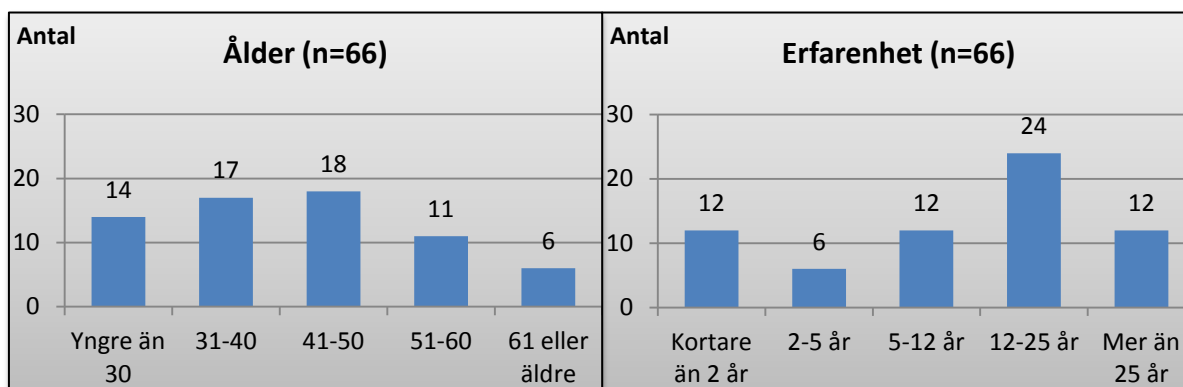
Tabellen nedan visar respondenternas fördelning över Sveriges län sorterade efter frekvens (n=311).

Län	Frekvens	%
Stockholms län	56	18%
Norrbottnens län	54	17%
Västra Götalands län	51	16%
Skåne län	27	9%
Uppsala län	15	5%
Jönköpings län	13	4%
Västerbottens län	13	4%
Blekinge län	11	4%
Kalmar län	11	4%
Örebro län	10	3%
Kronobergs län	9	3%
Hallands län	8	3%
Östergötlands län	7	2%
Dalarnas län	6	2%
Västmanlands län	5	2%
Gävleborgs län	3	1%
Södermanlands län	3	1%
Västernorrlands län	3	1%
Gotlands län	2	1%
Jämtlands län	2	1%
Värmlands län	2	1%
<b>Totalt</b>	<b>311</b>	<b>100%</b>

Figurerna nedan visar respondenternas fördelning i ålder och erfarenhet (n=311).



Figurerna nedan visars fördelningen i ålder och erfarenhet för de 66 respondenter som svarade att kost inte ingick i deras utbildning.



## Bilaga 5. Missiv via mejl och Facebook

### Mejl:

Hej alla glada och goa idrottslärare!

Vi är två studenter som behöver er hjälp. Det som står mellan oss och idrottsläraryrket är ett examensarbete och där kommer ni in i bilden. Följ länken nedan, fyll i vår enkät och bidra till forskningen. Enkäten handlar om kost och tar endast 2-3 minuter att fylla i.

OBS! Enkäten är endast för idrottslärare på högstadie- och gymnasieskolor

<http://goo.gl/forms/jAFXfMmwAW>

Stort tack på förhand!

Mvh Johan och Jens

### Facebookinlägg:

Hej alla glada och goa idrottslärare!

Vi är två studenter som behöver er hjälp. Det som står mellan oss och idrottsläraryrket är ett examensarbete och där kommer ni in i bilden. Följ länken nedan, fyll i vår enkät och bidra till forskningen. Enkäten handlar om kost och tar endast 2-3 minuter att fylla i. (OBS! Enkäten är endast för idrottslärare på högstadie- och gymnasieskolor.)

<http://goo.gl/forms/jAFXfMmwAW>

Stort tack på förhand!

(Gruppadministratören har godkänt detta inlägg)