



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

# **En gratis måltid, till vilket pris?**

**En kvalitativ studie om hur måltiderna på förskolan påverkar  
pedagogernas kostvanor**

**Josephine Berge  
Lisa Lagerholm**

Kandidatuppsats 15 hp  
Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap  
Vt 2015  
Handledare: Christel Larsson  
Examinator: Lena Gripeteg  
Rapportnummer: VT15-28



GÖTEBORGS UNIVERSITET  
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

## Kandidatuppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-28
Titel:	En gratis måltid, till vilket pris? En kvalitativ studie om hur måltiderna på förskolan påverkar pedagogernas kostvanor
Författare:	Josephine Berge och Lisa Lagerholm
Program:	Hälsopromotionsprogrammet, inriktning kostvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Handledare:	Christel Larsson
Examinator:	Lena Gripeteg
Antal sidor:	30
Termin/år:	Vt2015
Nyckelord:	Förskollärare, intervjuer, kostvanor, kvalitativ innehållsanalys, pedagogisk måltid

## Sammanfattning

Måltiderna på förskolan ses som ypperliga lärandetillfällen och det är barnen som står i centrum. Det finns en del studier om den pedagogiska måltidens påverkan på barnen men när det gäller förskollärarna är området inte lika utforskat. Dock visar tidigare studier att maten på arbetet påverkar hälsan på olika sätt.

Syftet var att utforska förskollärares uppfattningar om vilken betydelse måltiderna på förskolan har för deras egna kostvanor. I denna kvalitativa studie har semistrukturerade intervjuer genomförts med förskollärare på förskolor med både tillagnings- och mottagningskök.

Intervjumaterialet analyserades med kvalitativ innehållsanalys och resulterade i kategorierna *krav på måltiden, påverkan på kostintag, planering, mättnad, kompensation, stress och del av arbetet*. Stressen och bristen på näring och grönsaker i måltiden gjorde att flera pedagoger åt mer grönsaker och i deras ögon bättre mat hemma. Två av förskollärarna valde att ta med egen mat till den pedagogiska måltiden. De uttryckte också att måltiderna är krävande och att de inte gynnar deras egen måltidssituation men att det är en del av deras arbete och att de inte skulle vilja utesluta den. Den positiva aspekten med maten på arbetet var främst att den är varierad och att de slipper planera.

Analysens tema är att måltiderna påverkar pedagogerna men att de accepterar det. För framtiden hade studier som fokuserar mer på näringsinnehållet i maten varit intressant att forska vidare på, även mer studier som kan utveckla den pedagogiska måltiden positivt, som hur måltiden uppfattas av barnen och hur den påverkar dem.

# Förord

Under den verksamhetsförlagda utbildningen som vi hade tillsammans på Pe3 Företagshälsa var vi ute och genomförde hälsoprojekt på bland annat förskolor. Personalen på förskolorna var först förvånade över att hälsoprojektet var riktat mot dem och inte barnen. Deras engagemang för barnens bästa märktes tydligt, men vi ville veta mer om deras syn på kost och hur de tyckte att måltiderna som de deltar i på förskolan påverkar dem.

Vi vill rikta ett stort tack till de förskollärare som frivilligt ställt upp på att bli intervjuade i studien, utan er frivilliga insats hade uppsatsen inte kunnat bli av. Tack till förskolorna som tog emot oss med öppna armar, vi kände oss väldigt välkomna. Ett stort tack också till vår handledare Christel Larsson som varit till stor hjälp under arbetets gång med hennes snabba respons och bra kommentarer och synpunkter. Vi vill även tacka våra kurskamrater Isabel och Jessica som läst och kommenterat vårt arbete flera gånger.

Sist men inte minst vill vi tacka varandra för ett väl fungerande samarbete under hela studiens gång!

<b>Arbetsuppgift</b>	<b>Procent utfört av Lisa/Josephine</b>
<b>Planering av studien</b>	50/50
<b>Litteratursökning</b>	50/50
<b>Datainsamling</b>	50/50
<b>Analys</b>	50/50
<b>Skrivande</b>	50/50
<b>Layout</b>	50/50

# Innehållsförteckning

SAMMANFATTNING .....	2
FÖRORD .....	3
INNEHÅLLSFÖRTECKNING .....	4
INTRODUKTION .....	5
SYFTE .....	5
<i>Frågeställningar</i> .....	5
BAKGRUND .....	6
EN HISTORISK TILLBAKABLICK .....	6
FORSKNINGSLÄGET .....	6
PEDAGOGISK MÅLTID .....	7
RIKTLINJER FÖR MÅLTIDER INOM FÖRSKOLAN .....	8
MÅLTIDSMODELLEN OCH REKOMMENDATIONER .....	9
KOSTVANOR OCH HÄLSA I ETT STÖRRE PERSPEKTIV .....	10
KOST OCH HÄLSA PÅ ARBETET .....	11
METOD .....	11
BEGREPP .....	11
DESIGN .....	12
URVAL .....	12
PILOTSTUDIE .....	12
DATAINSAMLING .....	13
DATABEARBETNING OCH ANALYS .....	13
ETISKA ÖVERVÄGANDEN .....	14
RESULTAT .....	14
KRAV PÅ MÅLTIDEN .....	15
PÅVERKAN PÅ KOSTINTAG .....	16
PLANERING .....	17
MÄTNAD .....	17
KOMPENSATION .....	18
STRESS .....	18
DEL AV ARBETET .....	18
DISKUSSION .....	19
METODDISKUSSION .....	19
<i>Val av metod</i> .....	19
<i>Urval</i> .....	19
<i>Analys</i> .....	20
<i>Etiska dilemman</i> .....	20
<i>Styrkor och svagheter</i> .....	21
RESULTATDISKUSSION .....	21
LIKHETER OCH SKILLNADER MED RIKTLINJER OCH ANDRA STUDIER .....	21
<i>Betydelse för de egna kostvanorna</i> .....	22
<i>Måltidsmodellen</i> .....	23
<i>Medvetenhet och matval</i> .....	23
SLUTSATSER OCH IMPLIKATIONER .....	24
REFERENSER .....	26
BILAGA: INTERVJUGUIDE .....	30

# Introduktion

Tänk dig att du arbetar på en förskola och blir serverad gratis lunch på arbetet. En varierad lunch som är komponerad efter aktuella näringsrekommendationer och en måltid du inte behöver planera och tillaga. Dock har du mycket begränsade möjligheter att välja mat utefter dina egna kostpreferenser. Denna måltid är dessutom en del av arbetet och du har ansvar för att barnen, alla med olika behov, får i sig maten som serveras: att de smakar på maten, får hjälp att dela, hålla upp dricka, hämta mer mat, torka upp det som spills och så vidare. Tänk dig att situationen såg ut så under kanske hela ditt yrkesverksamma liv, hur skulle det påverka dina egna kostvanor?

Det är många faktorer som hänger samman och förklarar hur kostvanor skapas. Det kan vara normer och värderingar kring mat, psykologiska faktorer men även media, samhällsstrukturer och teknisk utveckling. Ett annat viktigt begrepp som förklarar varför individer äter som de gör är konsumtionskontexter, så som familjen, arbetsplatsen och den offentliga måltiden. Detta påverkar individens möjlighet att bestämma över sina egna kostvanor exempelvis genom att den offentliga måltiden styrs av politiska beslut, ekonomi, organisation och så vidare (Fjellström, 2013). Arbetet är en stor del av många personers vardag eftersom en stor del av tiden tillbringas där. Därför har arbetsplatsen betydelse både för den egna hälsan och produktiviteten på arbetet (Statens folkhälsoinstitut, 2004). Livsmedelsverket (2007) beskriver vidare att maten på jobbet får effekter i ett ännu större perspektiv då individens hälsa påverkar folkhälsan. Måltiderna på jobbet påverkar både trivsel, arbetsförmåga, sjukfrånvaro/frisknärvaro och hälsa (Livsmedelsverket, 2007), därför är denna studie av betydelse för en framtida profession inom hälsopromotivt arbete. Maten som serveras inom förskolan tillhör den offentliga måltiden och den pedagogiska måltiden är därför för många en del av det dagliga arbetet (Skatteverket, 2004). Måltiden har, för både barn och vuxna, en viktig funktion i vardagen och förskolan är en viktig verksamhet i kommunen när det gäller insatser som ska främja kostvanor (Johansson & Pramling Samuelsson, 2001; Statens Folkhälsoinstitut, 2005). Precis som att måltiderna i förskolan påverkar barnens energi- och koncentrationsnivå är det rimligt att anta att dessa måltider även påverkar detsamma hos pedagogerna. Dock är förekomsten av studier kring förskolläraernas önskemål, behov och den pedagogiska måltidens påverkan på deras kostvanor väldigt begränsad och det är därför denna studie behövs, just för att belysa en annan aspekt av måltiderna på förskolan.

Under de pedagogiska måltiderna är barnen i centrum. Maten lagas till barnen och utifrån deras behov (Livsmedelsverket, 2010). I denna studie sätts istället pedagogerna i centrum och deras uppfattningar utforskas och beskrivs. Väljer förskollärarna att lägga de sparade pengarna för lunchen på bättre mat hemma? Kompenserar de eventuellt bristande intag under den pedagogiska måltiden senare under dagen? Anser de att maten som serveras lever upp till deras krav och behov?

## Syfte

Syftet med denna studie är att utforska förskollärares uppfattningar om vilken betydelse måltiderna på förskolan har för de egna kostvanorna.

## Frågeställningar

- Vad är förskolläraernas egna uppfattningar om den pedagogiska måltidens betydelse för att tillgodose deras egna upplevda behov?

- Hur uppfattar förskollärarna att eventuella övriga måltider utöver lunchen, alltså frukost och mellanmål, som serveras på förskolan påverkar deras egna kostvanor?

## Bakgrund

### En historisk tillbakablick

Att måltider serveras i förskolan är något som har förekommit ända sedan den första förskolan, eller barnkrubba som det kallades då, startade i mitten av 1800-talet. Måltiden var då viktig för att de fattiga barnen skulle få i sig mat, men hade även syftet att bidra till gott bordsskick och gott uppförande (Tallberg Broman, 1995). Barnkrubborna hade en viktig roll i att förhindra den höga barnadödligheten (Sepp, 2013). Enligt Sepp, Abrahamsson och Fjellström (2006) grundades begreppet "den pedagogiska måltiden" i Sverige under början av 1970-talet med utgångspunkt från en rapport från barnstugeutredningen 1968, en statlig utredning som ledde till förskolelagen (Nationalencyklopedin, 2015). Tanken med den pedagogiska måltiden var att barnen skulle lära sig olika aspekter av en måltid genom att äta tillsammans med vuxna (Sepp, Abrahamsson & Fjellström, 2006). Lantbrukarnas Riksförbund bedriver sedan slutet av 1990-talet Skolmatens vänner som arbetar för att främja maten i skolor och förskolor. Arbetet har bland annat bestått av att undersöka vad skolmaten kostar i varje kommun samt att delta i debatter. Efter ett beslut att Lantbrukarnas Riksförbund ska se över sin verksamhet har arbetet med Skolmatens vänner tagit ett avbrott sedan 1 januari 2015 (Skolmatens vänner, u.å.).

### Forskningsläget

Måltiderna i förskolan har en historia som sträcker sig långt tillbaka i tiden. Begreppet pedagogisk måltid är främst ett svenskt fenomen vilket gör att forskningen kring denna i största mån är kopplat till Sverige (Sundström, 2014). Det finns mycket forskning om hur måltiderna inom förskolan bör vara komponerade för att ge tillräckligt med näring till barnen, behovet av mellanmål, en bra miljö och förskollärarnas pedagogiska roll (Sepp, Abrahamsson & Fjellström, 2006; Granat & Gustafsson, 2011; Andersson & Bergman, 2009; Sepp, Lennernäs, Pettersson & Abrahamsson, 2001). Även förskollärares attityder till den pedagogiska måltiden har studerats av till exempel Sepp et al. (2006), de tar dock inte upp denna attityd kopplat till de egna kostvanorna. Mat och måltider är en stor del av vardagen på förskolan och det är som tidigare nämnts rimligt att detta även påverkar förskollärarnas kostvanor, men trots detta är förekomsten av studier som fokuserar på hur deras kostvanor och måltidsupplevelse påverkas av den pedagogiska måltiden starkt begränsad. Det finns dock en del forskning om mat på arbetsplatsen. Företag där man har satsat på kosten har visat vinster i form av minskad sjukfrånvaro, ökad trivsel och bättre arbetsklimat (Livsmedelsverket, 2007). Detta visar att arbetsplatsen och maten som serveras där har betydelse för medarbetarnas hälsa. Dock inbegriper arbetet på förskola väldigt specifika förutsättningar och därför ligger fokus i denna studie endast på förskolan som arbetsplats.

En studie som direkt rör den pedagogiska måltidens påverkan på pedagogernas kostvanor är gjord av Celander och Lood (2010). De utforskar bland annat pedagogernas syn på kostnader och måltidsmiljön. I studien framkom att pedagogerna upplevde att mycket fokus låg på barnen och andra sysslor som ska skötas under tiden förutom det pedagogiska arbetet, exempelvis att torka upp om barnen spiller, hjälpa barnen att äta och hålla upp dryck om de inte klarar detta själva samt att hjälpa barnen på toaletten. Samtidigt måste de hela tiden vara uppmärksamma på de andra barnen. De upplevde måltidsmiljön som stressande och att det

ofta var hög ljudnivå. Måltidssituationen ansågs bättre när det var max fem barn vid bordet än när det var sex-sju barn vilket upplevdes mer stressande. En pedagog berättade att maten ofta blev kall innan de själva hann äta. Det framkom också att de tyckte att maten var bättre när den lagades på plats än när den tidigare kommit från ett kök på ett äldreboende. Pedagogerna ansåg att lunchmåltiden var en del av det dagliga arbetet, precis som vilken annan del som helst. Detta skiljer sig från resultatet i en studie av Sepp, Abrahamsson och Fjellström (2006) som visade att pedagogerna inte uppfattade måltiden som en del av det pedagogiska arbetet utan som ett avbrott från den övriga verksamheten.

Enligt Celander och Lood (2010) framkom det också att det främst var de pedagogiska aspekterna och inte de praktiska som diskuterades i arbetslaget när diskussioner kring den pedagogiska måltiden kom på tal. I studien diskuterades pedagogernas syn på ett förslag om att avgiftsbelägga den pedagogiska måltiden. Som tidigare nämnts ansåg pedagogerna i studien att måltiden är en del av yrket och att de därför inte ska behöva betala för maten. De ansåg att den pedagogiska aspekten skulle gå förlorad om de inte åt med barnen, eller åt annan mat, men det skulle inte vara värt att betala för maten och måltidsmiljön så som den ser ut nu. De skulle därför hamna i ett etiskt dilemma om de tvingades välja mellan att äta med barnen och då betala för maten eller att äta medhavd mat.

Slutsatsen var enligt Celander och Lood (2010) att den pedagogiska måltiden enligt förskollärarna är en ekonomisk förmån men att maten och måltidsituationen inte gynnar dem ur närings- eller miljösynpunkt. Detta kommer att undersökas vidare i denna studie. Även Jonsson och Äng (2007) framhåller att pedagogerna inte är villiga att betala för maten i förskolan om de ska äta med barnen då de anser att det inte är en tillräckligt bra måltidssituation och miljö för att tillgodose förskolläraarnas behov. Studien av Sepp et al. (2001) jämförde barnens energi- och näringsintag med rekommendationerna från de Svenska Näringsrekommendationerna (SNR) och Livsmedelsverket. Resultatet visade att barnen hade ett lägre energi- och näringsintag än vad som rekommenderades, dock komparerades detta med måltiderna hemma. Ingen av dessa studier tar dock upp något om hur den pedagogiska måltiden påverkar pedagogernas kostvanor utanför arbetet.

## Pedagogisk måltid

Pedagogisk måltid är inte lagstadgad, det är upp till varje kommun att bestämma över upplägget gällande den pedagogiska måltiden i förskolan och det skiljer sig därför åt mellan olika kommuner (Livsmedelsverket, 2007). Sedan 1996 utkommer Livsmedelsverket, på uppdrag av regeringen, med rekommendationer angående näringsintag, mängd och tider för servering (Sepp, 2002). År 2007 utkom Bra mat i förskolan med råd för måltider i kommunala och privata förskolor (Livsmedelsverket, 2007). Pedagogisk måltid genomförs på arbetstid och innebär att personalen äter tillsammans med barnen med målet att uppnå en god måltidssituation (Göteborgs Stad, 2010). Endast lunch kan ätas som pedagogisk måltid. Pedagogerna är goda förebilder och barnen ska lära sig att äta en varierad och allsidig kost. Den pedagogiska aspekten innebär att detta är en situation där barnen kan lära sig om bland annat matkultur, språkutveckling och social samvaro (Göteborgs Stad, 2011).

I regeringens proposition 1987/88:52 utläses att personal vid skola, daghem och fritidshem har rätt till fri eller subventionerad måltid när de har tillsynsskyldighet för barn under skolmåltiden. Lärarförbundets officiella Facebooksida (<https://sv-se.facebook.com/lararforbundet/posts/10152006956942871>) påpekar att den pedagogiska måltiden, precis som andra pedagogiska hjälpmedel, bör vara avgiftsfri. Så ser dock inte verkligheten ut, i flera kommuner måste pedagogerna betala en avgift på 10-20 kronor/dag för måltiden (Lärarnas Nyheter, 2004). Kostnader för måltiderna i förskolan skiljer sig åt mellan

olika delar av Sverige. Inom Göteborgs Stad kan frukost och mellanmål köpas för tio kronor styck (Göteborgs Stad, 2010). Flera gånger har debatten om pedagogerna ska betala för den pedagogiska måltiden eller inte blossat upp.

## Riktlinjer för måltider inom förskolan

Får förskolorna servera vad som helst eller är det reglerat och i så fall på vilket sätt? År 2005 fick Livsmedelsverket i uppdrag av regeringen att komma med råd för mat i bland annat förskolan. De är utformade som stöd för både personal på förskolan och för föräldrar. Detta är inga lagar utan råd och riktlinjer hur man kan arbeta för att utveckla eller bibehålla bra kostvanor inom förskolan. Detta gäller både kommunala och privata förskolor. Generellt sett är det många som bestämmer: kostchefer, förskolechefer, beslutsfattare i kommunen, kökspersonal, pedagoger, upphandlare och även barnens föräldrar. På detaljnivå är det upp till varje kommun och den personal som arbetar på förskolorna och det är de som har ansvaret för att sedan planera hur man vill arbeta för att komma längre med barnens kostvanor. Enligt Bra mat i förskolan (Livsmedelsverket, 2010) är maten viktig, inte bara för att främja goda kostvanor, utan även den sociala och kulturella biten spelar stor roll. Där listas även riktlinjer för maten i förskolan (se tabell 1).

Tabell 1: Riktlinjer för mat i förskolan

Maten	Måltidssituationen
Tillräckligt med mat	Tillräckligt med tid för att äta
Så kort tid som möjligt mellan tillagning och servering	Trivsamt och lugnt matsalsmiljö
Lunch som innehåller: <ul style="list-style-type: none"> <li>– potatis, pasta, ris eller gryn</li> <li>– grönsaker</li> <li>– bröd till maten</li> <li>– nyckelhålmärkta kött och charkuteriprodukter</li> <li>– nyckelhålmärkta mejerivaror</li> <li>– mjuka matfetter</li> <li>– fisk varje vecka</li> <li>– lättmjölk och vatten</li> </ul>	Måltider på fasta, regelbundna tider
Nötter, inklusive mandel, jordnötter och sesamfrö förekommer inte	Pedagogiska måltider ingår med fördel i förskolans uppdrag
Hygieniskt säker mat	Barnen tvättar händerna före måltiden

(Livsmedelsverket, 2010)

I riktlinjerna betonas det också att mat som är bra för barnen också är bra för de vuxna och att det är större chans för bra matvanor hos alla om pedagogerna äter tillsammans med barnen och uppskattar maten (Livsmedelsverket, 2010). Planering av frukostens, lunchens och mellanmålens sammansättning bör ske utifrån Riktlinjer för barnomsorgens måltider (Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet & Stockholms län landsting, 1996). Där rekommenderas det även att grönsakerna och rotfrukterna som serveras ska varieras och att grunden ska vara näringsrika grönsaker som broccoli, morot, paprika, majs, ärtor och vitkål. I grund och botten är det kommunerna (utifrån den folkhälsoplan som riksdagen lagt fram) som har det övergripande ansvaret över folkhälsan där maten i förskolan är en del. Det finns även ett kostpolitiskt program som bland annat omfattar matsedelsplanering, näringsberäkning, att lunchen serveras inom korrekt tidsintervall (mellan klockan 11:00 och 13:00), att den följer näringsrekommendationerna och att det inte är för lång tid mellan det att maten lagas och serveras (Livsmedelsverket, 2010).



Det är alltså upp till kommunerna att se till att barnen får i sig den näring de behöver och det är också de som är ansvariga för att även pedagogerna erbjuds en god, näringsrik och varierad kost på sin arbetsplats. Detta kan vara ett bidrag till att uppnå folkhälsomålet i Sverige som handlar om att skapa förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen (Prop. 2002/03:35). Detta redogörs för mer ingående nedan under rubriken “Kostvanor och hälsa i ett större perspektiv”.

## Måltidsmodellen och rekommendationer

Måltidsmodellen är en modell som används för planering av offentliga måltider inom vård, skola och omsorg. Modellen bygger bland annat på tidigare teoretiska modeller för måltidskvalitet; Five Aspects Meal Model (FAMM) och Berit Lundmarks avhandling *Kvalitet som utsaga och praktik – kvalitetsaspekter med fokus på skolmåltider i Sverige*. Måltidsmodellen innefattar måltidsfaktorerna säker, god, näringsriktig, integrerad, hållbar och trivsam (Livsmedelsverket, 2015a) och FAMM fokuserar på rummet, mötet, produkten, styrsystemet och atmosfären. Studier har visat att dessa faktorer är viktiga för hur måltiden uppfattas av konsumenterna (Edwards & Gustafsson, 2008; Gustafsson, Öström, Johansson & Mossberg, 2006).

En måltid innefattar mer än bara mat. Den innefattar allt som händer kring måltiden, från tillagning, eventuell transport och servering till miljö och social samvaro. Detta belyser måltidsmodellen på ett sätt som är väl lämpat vid diskussion och planering kring offentliga måltider, där den pedagogiska måltiden kommer in. Att maten är god och näringsriktig innefattar bland annat att den är gjord på bra livsmedel av professionella kockar med kunskap och engagemang. Här ingår också möjligheten att få välja utifrån egna preferenser och behov (Livsmedelsverket, 2015a). Göteborgs Stad (2011) framhåller att det ska erbjudas alternativa rätter med respekt för religiösa, etiska eller medicinska skäl. Att måltiden presenteras och serveras på ett tilltalande sätt är också betydelsefullt. Det är även viktigt att måltiderna är säkra, både för folk med och utan allergier. Att maten är näringsriktig är en förutsättning för att må bra och vara aktiv (Livsmedelsverket, 2015a). Förskolläraryrket är dessutom ett fysiskt aktivt yrke. Näringsmässigt är det inga stora skillnader mellan barn och vuxna. Den pedagogiska måltiden ingår i begreppet integrerad vilket betyder att måltiden ses som en resurs i verksamheten där den bland annat bidrar till social samvaro. Inom detta begrepp ingår också delaktighet, att det finns möjlighet för matgästerna att ha inflytande över maten och måltidsmiljön. Att måltiden är hållbar menas att hänsyn tas till miljön, detta gäller exempelvis transporter, källsortering och att matsvinn försöker minskas. Begreppet trivsam tar hänsyn till att måltiden serveras i en trevlig miljö med tanke på ljussättning, ljudnivå och bemötande (Livsmedelsverket, 2015a).

Göteborgs Stad (2011) lyfter fram att grunden för måltiderna bland annat är baserade på Livsmedelsverkets råd om mat för skola, förskola, äldre och SNR. Rekommendationerna från SNR ska tillfredsställa de primära näringsbehoven, alltså tillgodose individens fysiologiska behov för tillväxt och funktion, ge förutsättningar för en generellt god hälsa samt minska risken för kostrelaterade sjukdomar. Rekommendationerna från SNR anges i energiprocent (E%) och den gällande fördelningen av fett (25-40 E%, vid kostplanering 32-33 E%) och protein (10-20 E%, vid kostplanering 15 E%) gäller för vuxna och barn från två år. För barn under två år bör fettintaget vara något högre, upp till 45 E% för barn mellan sex och elva månader och därefter 30-40 E%. Gällande proteinintaget är rekommendationen för barn mellan sex och elva månader 7-15 E% och mellan tolv och 23 månader 10-15 E%. Rekommendationen om kolhydratintag gäller för vuxna och barn från sex månader och är 45-60 E% (vid kostplanering 52-53 E%). Intaget av fiber bör vara något lägre för barn än vuxna,

barn i förskoleåldern (från två år) bör ha ett intag på två till tre gram/MJ jämfört med cirka tre gram/MJ för vuxna (25-35 gram/dag). Livsmedelsverket (2007) föreslår att fullkornsvarianter av ris och pasta kan serveras ibland inom förskolan, vuxna rekommenderas däremot att i första hand välja fullkornsalternativ (Livsmedelsverket, 2015b). Riktlinjerna för måltiderna inom förskolan följer i stort SNR och är anpassade så att de ska passa alla trots att barn har olika behov av energi och näring i olika åldrar (Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet & Stockholms län landsting, 1996).

Ett barn som får heldagsomsorg på förskola får enligt Göteborgs Stad (2011) 65-75 % av det totala närings- och energibehovet från maten som serveras på förskolan. Lunchen bör stå för 25-35 % av dagsintaget hos både barn och vuxna (Livsmedelsverket 2005; Göteborgs stad, 2011). I Göteborgs Stad (2011) ska lunchen bestå av varmrätt, grönsaker, bröd, matfett och lättmjölk eller vatten. Tallriksmodellen används som hjälpmedel vid servering. Tallriksmodellen gäller både barnen och förskollärarna, det som skiljer är mängden (Livsmedelsverket, 2010).

## Kostvanor och hälsa i ett större perspektiv

Folkhälsoarbetet i Sverige bygger enligt Folkhälsomyndigheten (2015) på elva målområden och målet för arbetet är "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen" (Prop. 2002/03:35, s. 1). Folkhälsomyndigheten (2015) menar att folkhälsan styrs av både samhällsfaktorer och människors egna val och levnadsvanor. Alla dessa faktorer med störst betydelse för hälsan kallas hälsans bestämningsfaktorer. Socialstyrelsen (2014) betonar att gynnsamma förutsättningar och stödjande miljöer för att underlätta goda val kan skapas på samhälls- och strukturnivå. Alltså är individens egna val och samhällsfaktorer kopplade till varandra.

Goda matvanor är en av bestämningsfaktorerna för hälsa som Folkhälsoinstitutet har identifierat. Goda matvanor ingår inom Målområde 10: "Goda matvanor och säkra livsmedel", de övriga tre som ingår i detta målområde är energibalans, amningsfrekvens och livsmedelssäkerhet (Statens Folkhälsoinstitut, 2005). Riskfaktorer som högt blodtryck, högt serumkolesterol, övervikt, lågt intag av frukt och grönt samt järnbrist är alla relaterade till ohälsosamma kostvanor (WHO, 2002) och riskerar att leda till sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, cancer, typ 2-diabetes och fetma (Risérus, Andersson, Hambraeus & Johansson, 2013).

Resultatet från studien Riksmaten 2010-11 som genomfördes med 1800 personer mellan 18 och 80 år i Sverige visar att det genomsnittliga intaget av bland annat fibrer, frukt och grönt och fisk var lägre än rekommendationerna i Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) 2012 (Livsmedelsverket, 2012). Livsmedelsverket (2007) betonar att intaget av mättat fett, salt och tillsatt socker ur ett befolkningsperspektiv bör minska och att intaget av frukt, bär, grönsaker och fiberrika bröd- och spannmålsprodukter bör öka. Feta kött- och mejeriprodukter bör ersättas av magrare alternativ. Som tidigare nämnts finns vissa små skillnader i rekommendationer för barn och vuxna (Livsmedelsverket, 2005) och självklart hamnar barnen i fokus när det gäller planering av mat inom förskolan. Dock är det av betydelse att måltiden även är väl sammansatt för förskollärarna då många av dem flera dagar i veckan och under många år äter maten som serveras på förskolan. Kosten är starkt relaterad till god hälsa men även till hälsoproblem som idag är vanligt förekommande, exempelvis fetma som de senaste decennierna kontinuerligt har ökat i västvärlden (Risérus et al., 2013). Individer har till viss del ansvar för sin egen hälsa och kostvanor, men det är som sagt många faktorer som spelar in (Folkhälsomyndigheten, 2015) och i vissa fall har individen mycket begränsade möjligheter att göra aktiva val gällande sin kosthållning, detta gäller exempelvis den

offentliga måltiden. I värsta fall finns det en risk att förskollärarna väljer att avstå från att äta maten som serveras vilket kan leda till negativa konsekvenser för det pedagogiska arbetet (Livsmedelsverket, 2010). Livsmedelsverket (2010) betonar att förskollärarna helst inte ska äta medhavd mat under den pedagogiska måltiden, detta för att inte gå miste om möjligheter och tillfällen för pedagogiskt arbete. Allergirisken är också en anledning till att de inte bör äta egen mat under den pedagogiska måltiden. Då ska maten förvaras och ätas där den inte kan komma i kontakt med barnen.

## Kost och hälsa på arbetet

Livsmedelsverket (2007) anser att bra mat på jobbet är en viktig del inom folkhälsan eftersom det ingår i två av målområdena i de nationella folkhälsomålen. Målområde 10: "Goda matvanor" och målområde 4: "Hälsa i arbetslivet". Den offentliga måltiden kan därför ses som en del i att skapa goda förutsättningar för hälsa (Livsmedelsverket, 2010). Även Food and Consumer Health, Europarådets expertkommitté för nutrition, lade år 2007 fram ett förslag som innefattade maten på jobbet (Livsmedelsverket, 2007). Även Quintiliani, Poulsen och Sorensen (2010) hänvisar till arbetsplatsens betydelse för personalens kostvanor. De menar att vilken mat som finns tillgänglig på arbetsplatsen, arbetsrelaterad stress och arbetsscheman påverkar personalens kostvanor. Detta leder till att arbetsplatsen kan som en stödjande miljö men även som en riskfaktor för exempelvis fetma. Vidare redogör Livsmedelsverket (2007) för några grundläggande principer för bra mat på jobbet till exempel att hänsyn ska tas till "specifika utmaningar och krav som är kopplade till den enskilda arbetsplatsen, individen eller arbetssituationen." (s. 3). Göteborgs Stad (2011) föreslår att detta kan uppnås inom förskolan genom att det vid behov finns alternativa rätter som anpassas efter religiösa, etiska eller medicinska skäl. Arbetstidslagen (SFS 1982:673) redogör för att "Raternas antal, längd och förläggning skall vara tillfredställande med hänsyn till arbetsförhållandena." (s. 45). Kristensen (i Lennernäs, Nyberg, Jahneke & Ljung, 2012) menar att måltiderna på arbetet i vissa fall ses som funktionella med främsta syfte att bidra med energi och näring för att kunna fortsätta arbetspasset. Denna situation kan uppstå i de fall där det är arbetet och inte individen själv som styr över när och var måltiderna sker och vad de innehåller. Förutsättningarna inom förskolan är som sagt väldigt speciella och personal inom förskolan har utöver den pedagogiska måltiden 30 minuters rast då de vid behov kan äta lunch.

Som nämnts finns det mycket som styr våra kostvanor och hälsa, både på individ- och samhällsnivå. Det kan antas att den offentliga måltiden har stor betydelse för folkhälsan och för pedagogerna är det denna måltid som de äter under arbetets samtliga dagar. Förskolan har speciella förutsättningar och med detta som bakgrund är det angeläget att utforska förskollärarnas uppfattningar om vilken betydelse måltiderna på förskolan har för de egna kostvanorna.

## Metod

### Begrepp

I denna studie används förskollärare och pedagoger som synonyma begrepp för de informanter som intervjuats och som studien gäller. Begreppet pedagogisk måltid syftar på lunchen och denna måltidssituation även om pedagogerna väljer att ta med egen mat. Även frukost och mellanmål tas upp i studien i de fall där det är relevant för syftet.

## Design

Detta är en kvalitativ och utforskande fallstudie. Valet föll på en kvalitativ ansats, då syftet inte var att mäta någonting utan snarare att utforska och fördjupa personers uppfattningar inom ett område och då är en kvalitativ ansats att föredra framför en kvantitativ (Bryman, 2011). Som datainsamlingsmetod har semistrukturerade intervjuer använts. Genom denna metod ges deltagarna stort utrymme att uttrycka sig och detta kan leda till rikt innehåll och att underliggande faktorer kan utforskas. Att använda fallstudie som design är en lämplig metod vid undersökningar av små urval eller enstaka fall (Bryman, 2011).

## Urval

Urvalet skedde genom ett snöbollsurval, alltså att man genom en eller ett litet antal kontakter får hjälp att komma i kontakt med ytterligare personer (Bryman, 2011). Under vår verksamhetsförslagda utbildning under vårterminen 2015 genomfördes besök på förskolor och möten med dess förskolechefer. Kontakt togs först med förskolecheferna, för att sedan med hjälp av dem komma i kontakt med pedagoger på olika förskolor. Flera mail med information om studien och deltagande skickades ut till förskolecheferna som sedan informerade sin personal som fick anmäla sitt intresse till att delta i studien.

Av de nio som anmält intresse att delta valdes fem ut och kontaktades för att boka in intervjuer. I valet av deltagare eftersträvades variation, därför tillfrågades max två personer som arbetar på samma förskola. Det var även viktigt att få deltagare från förskolor med både tillagningskök respektive mottagningskök för att få ett så brett perspektiv som möjligt. I tillagningskök lagas maten på plats av förskolans egen kock medan förskolor med mottagningskök tar emot mat utifrån, till exempel från en annan skola. Även i mottagningskök finns personal som lägger upp maten och till exempel skär grönsaker. I första hand tillfrågades personer som var utbildade till förskollärare framför barnskötare och personer utan utbildning inom förskolepedagogik. Detta för att deltagarna skulle ha utbildning och kunskap om den pedagogiska måltiden och vad den innebär. Samtliga fem pedagoger som intervjuades har genomgått förskolläraryrket eller likvärdig utbildning.

Fem stycken intervjuer gjordes på fyra stycken förskolor i en och samma stadsdel i Göteborg. Upplägget av den pedagogiska måltiden skiljer sig åt mellan olika delar av Sverige och eftersom studien är gjord i Göteborg utgår studien från hur det ser ut i Göteborgs kommun. Det var fyra kvinnor och en man i åldrarna 29-53 år som deltog i studien. Fyra av informanterna som deltog i studien var utbildade förskollärare och en av informanterna var lärare samt fritids- och förskolepedagog.

Tabell 2. Information om informanterna

Informant/Pedagog	Kön	Ålder	År inom yrket	Typ av kök på arbetsplatsen
1	Man	42	7	Tillagningskök
2	Kvinna	53	11	Mottagningskök
3	Kvinna	29	6	Mottagningskök
4	Kvinna	32	10	Tillagningskök
5	Kvinna	42	17	Mottagningskök

## Pilotstudie

Innan intervjuerna genomfördes gjordes en pilotintervju för att testa intervjuguidens lämplighet och frågornas relevans för syftet. Vid kvalitativa intervjuer kan detta vara bra just för att se om frågorna är lämpliga, välformulerade och svarar på syftet (Bryman, 2011). Pilotintervjun gjordes via telefon med en utbildad förskollärare. Efter pilotintervjun ändrades

ordningen på vissa frågor och några lades till. Detta var ett bra övningstillfälle inför de riktiga intervjuerna.

## Datainsamling

I denna studie har semistrukturerade intervjuer använts. Till grund för intervjuerna gjordes en intervjuguide med åtta öppna frågor samt följdfrågor. Ett antal bakgrundsfrågor av sluten karaktär ställdes också, detta för att kunna applicera resultatet i ett större sammanhang och för att kunna förklara eventuella skillnader i resultaten (se bilaga). Det var även viktigt för att kunna upptäcka eventuella kostallergier eller andra kostpreferenser så som vegetarisk kost eller kostval på grund av religiösa skäl, vilka skulle kunna ha betydelse för resultaten. Vid kvalitativa intervjuer är det inte av lika stor vikt att förhålla sig strikt till intervjuguiden så som i kvantitativa intervjuer, frågorna behöver inte komma i samma ordning som i intervjuguiden och andra frågor kan ställas om de anses relevanta (Bryman, 2011). Intervjuerna utgick alltid ifrån intervjuguiden med de färdiga frågorna men ibland fick vissa frågor utforskas mer eller nya följdfrågor användas för att få fram svar som besvarade studiens syfte och frågeställningar. På detta sätt gavs utrymme för att undersöka andra möjliga perspektiv som för informanterna upplevdes som viktiga.

Totalt genomfördes fem intervjuer som varade ungefär 20-30 minuter per tillfälle. Intervjuerna ägde rum på forskollärarnas arbetsplats, i ett personalrum, arbetsrum eller dylikt för att få en lugn stämning och för att kunna spela in intervjuerna utan störningsmoment. Att intervjuerna genomfördes på deras arbetsplats medförde troligtvis att deltagarna kände sig trygga. Trost (2010) menar att det är viktigt att intervjun sker i en miljö där informanten känner sig trygg, samt att det inte ska förekomma några åhörare eller andra störande moment vid intervjun. En av författarna agerade huvudintervjuare och den andra hade till uppgift att observera och lägga till följdfrågor vid behov, detta upplevdes som viktigt för att informanten skulle känna sig trygg och inte uppleva intervjun som rörig. Samtliga intervjuer spelades in med två mobiltelefoner för att undvika att inspelningen gått förlorad eller andra eventuella tekniska problem.

## Databearbetning och analys

Samtliga intervjuer transkriberades och detta arbete delades upp mellan författarna för att spara tid. Transkriberingarna utfördes noggrant och det tog cirka två timmar per intervju. För analys av resultatet genomfördes en kvalitativ innehållsanalys där materialet efter noggrann genomläsning kodades och sedan organiserades i kategorier. Kvalitativ innehållsanalys handlar i grunden om att få stora mängder text eller data ner till mer hanterliga nivåer. Den kvalitativa innehållsanalysen kan användas inom många olika forskningsfält då den möjliggör tolkning på flera olika nivåer. Kvalitativ innehållsanalys handlar, till skillnad från kvantitativ, om att tolka texter. I kvantitativ forskning strävar man efter att nå "den objektiva sanningen" medan man i kvalitativ forskning anser att sanningen finns att hitta hos betraktaren och att världen är konstruerad och subjektiv. Analysmetoden valdes då det är en metod där man på ett lämpligt sätt kan komprimera ner den insamlade datan till kategorier, domäner och till slut ett tema som ska spegla resultatet (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Kodningen delades upp och gjordes på olika håll och jämfördes och diskuterades sedan. Efter kodningen gjordes ett schema med meningsenheter, kondenserade meningsenheter, koder, underkategorier och kategorier (se tabell 3 nedan). Analysen gjordes sedan gemensamt vilket ökar resultatets tillförlitlighet. Kategorierna var inte förutbestämda utan analysmetoden var induktiv, vilket innebär att en förutsättningslös analys av den insamlade datan görs (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). På detta sätt blev tolkningen så förutsättningslös som möjligt genom att varje meningsbärande enhet utarbetades och tolkades till en kategori och inte tvärtom. Dessa

kategorier användes sedan som utgångspunkt för att redovisa resultatet. Nedan ges ett exempel ur den kvalitativa innehållsanalysen.

Tabell 3. Exempel på kodning och kvalitativ innehållsanalys av transkriberad text från intervjuer med pedagoger.

Meningsbärande enhet	Kondenserad meningsenhet	Kod	Underkategori	Kategori
“Ja det är detta med mer protein. Mer kyckling, när vi får korv stroganoff så är det så lite korv i.” - Informant 2	Vill ha mer protein.	Protein	Maten når ej upp till personliga krav	Krav på måltiden
“Jag hade nog ätit mindre fisk, tror jag, jag tycker att det är okej med fisk, det är inte mitt bästa bästa.” - Informant 1	Hade ätit mindre fisk, vilket hade varit dåligt.	Fisk	Sämre kostvanor	Påverkan på kostintag
“Och sen är det ju rätt jobbigt att behöva ta med matlåda och så där, man får planera, det hade varit bekvämt att äta här.” - Informant 3	Måste ta med matlåda och det kräver planering. Hade velat äta på jobbet.	Planering	Behöver planera i förväg	Planering

Måltidsmodellen användes som ett redskap och stöd för analys av resultatet och för att belysa resultaten. Särskilt delarna näringsriktig, god och trivsamt användes som stöd vid tolkning av resultatet.

## Etiska överväganden

Intervjuerna inleddes med att intervjuaren berättade kort om Hälsopromotionsprogrammet och studien. Därefter blev informanterna tillfrågade om deras tillstånd till att intervjuerna spelades in samt om de fick citeras i studien. Därefter informerades de utifrån de etiska principerna: informationskravet, nyttjandekravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet. Detta innebar att de fick information om studien och att de är helt anonyma, att de när som helst fick avbryta deltagandet samt att det insamlade materialet bara skulle användas till denna uppsatsstudie (Bryman, 2011). Personuppgifterna behandlades konfidentiellt och uppgifterna användes endast för denna studie. De blev även informerade om att intervjun skulle ta max 45 minuter, men att den förmodligen inte skulle ta mer än 30 minuter. Sedan klargjordes studiens syfte innan frågorna började ställas.

## Resultat

Samtliga fem intervjuade pedagoger har universitetsutbildning och är legitimerade förskollärare. Samtliga deltar alltid vid den pedagogiska måltiden. Utav de fem valde tre att alltid eller nästan alltid äta maten som serveras i samband med den pedagogiska måltiden. En av dessa äter även frukost eller mellanmål som serveras på förskolan och en annan äter mellanmål ibland. De resterande två valde istället att ta med sig egen lunchlåda och eventuellt frukost och mellanmål som de äter tillsammans med barnen. Två utav pedagogerna arbetar på

förskolor med tillagningskök och de andra tre på förskolor med mottagningskök där de får mat från en annan skola.

Underkategorier och kategorier som framkom ur den kvalitativa innehållsanalysen presenteras i tabell 4. Ur dessa kategorier utkristalliserades sedan temat: "Måltiderna påverkar dem men de accepterar det".

Tabell 4. Tema, kategorier och underkategorier som genererats från kvalitativ innehållsanalys av intervjuer med fem pedagoger.

Underkategorier	Kategorier	Tema
Maten når ej upp till personliga krav Bra grönsaker Anpassning efter allergi Väljer aktivt bort maten Har inte så höga krav på den pedagogiska måltiden	Krav på måltiden	Det påverkar dem men de accepterar det
Tråkigt med lunchlåda Bättre kostvanor Mindre varierat Inte för god mat i lådan Främjar fruktintag Sämre kostvanor Påverkar matval hemma Anpassning	Påverkan på kostintag	
Slipper planera Behöver planera i förväg	Planering	
Dålig kvalitet Matens mängd	Mättnad	
Kompenserar Kompenserar inte hemma	Kompensation	
Tar med stress hem Stresshantering	Stress	
Den pedagogiska måltiden har ett annat syfte än dagens andra måltider Barnen går först	Del av arbetet	

Resultatet presenteras nedan utifrån de kategorier som nämns i tabell 4.

## Krav på måltiden

Vilken betydelse den pedagogiska måltiden har för de egna kostvanorna beror delvis på individens personliga krav på vad som anses vara en bra måltid och bra kostvanor. Bra råvaror, hemlagat, vegetariskt, mycket grönsaker och varierat är några åsikter som framfördes angående vad som förskollärarna ansåg vara goda kostvanor. Förskollärarna uppfattar att maten får negativa konsekvenser för de egna kostvanorna när maten innehåller för mycket tillsatser, för lite protein, fullkorn och grönsaker eller fel typ av fett och kolhydrater utifrån deras egna preferenser. Flera av pedagogerna ansåg även att maten inte är bra tillagad, näringsfattig och inte tillräckligt nyttig. Grönsaker är något som diskuteras av alla pedagoger och fyra av fem pedagoger upplevde att grönsakerna är näringsfattiga och anpassade efter barnen. Oftast är det isbergssallad, gurka, tomat, majs och ärtor som serveras. En av pedagogerna framförde att det oftast serveras bra grönsaker men att det ibland är margarin på de kokta morötterna vilket gör att dessa väljs bort eftersom de anses för onyttiga. En av

pedagogerna som arbetar på en förskola med mottagningskök anser att lättmjölk och lättmargarin inte lever upp till en näringsriktig måltid. En annan som äter mat från tillagningskök anser tvärtom att maten innehåller för mycket fett. Båda dessa pedagoger gör ett aktivt val att ta med egen mat att äta vid den pedagogiska måltiden eftersom de anser att det skulle påverka dem negativt att äta av maten som serveras:

*“Alltså, hade jag ätit maten här, så hade det ju påverkat mig väldigt negativt, för det är ju riktigt dålig mat kan jag tycka, både ur näringsynpunkt och liksom allting.” (Pedagog 3)*

Positiva aspekter som framfördes med måltiderna var till exempel att hänsyn tas till allergier, den berörda pedagogen hade tidigare varit med om att maten inte anpassats vilket lett till en negativ uppfattning av måltiderna. En annan positiv åsikt framfördes av en pedagog som ansåg att fiskmåltiderna var bra med goda kalla såser till. Ingen av pedagogerna tog upp att maten hinner bli kall innan de själva hann äta utan att värmeskåpen som används är bra även om det inte blir samma sak när maten inte tillagas på plats. Det framkom även att flera av pedagogerna har lägre krav på maten som serveras under den pedagogiska måltiden än maten som de äter vid andra måltider. De äter det som erbjuds även om det inte är precis vad de önskar, en av pedagogerna uttryckte sig så här:

*“Jag är jätteintresserad av mat, hemma lagar vi jättemycket mat, det är viktigt för oss med mat hemma så vi lagar oftast från grunden, bakar vårt eget bröd och så där. Så det jag får här, det får jag här och då ingår det liksom i jobbet, det blir ju någonstans liksom förskolemat eller dagismat, det blir det ju, och så hemma lagar jag annan mat.” (Pedagog 1)*

Flera av pedagogerna uttrycker att de är medvetna om sin kosthållning och att det är en viktig del i deras liv. Som citatet ovan belyser ställs inte lika höga krav på maten de äter på arbetsplatsen. Detta skiljer sig dock mot första citatet där pedagogen gjort ett aktivt val att ta med sig egen mat och har därmed högre krav på den måltiden.

## Påverkan på kostintag

Flera av pedagogerna framförde att de genom att äta maten som serveras på förskolan upprätthåller varierade kostvanor eftersom egna matlådor lätt hade blivit ensidiga. En pedagog framförde att denna aspekt troligen bidrar till att kostvanorna är bättre än vad de varit om pedagogen avstått från den pedagogiska måltiden, exempelvis hade fiskintaget sannolikt varit lägre om den pedagogiska måltiden valts bort, då de nu får fisk två gånger i veckan, samt att denna pedagog troligtvis hade köpt mat från den närliggande grillen vid vissa tillfällen. De som tar med sig egen lunchlåda höll med om att de skulle få mer varierade kostvanor om de hade valt att äta maten som serveras eftersom det kan hända att det blir samma mat flera dagar i rad om man tar med sig lunchlåda. Dock påpekar flera av pedagogerna att de hade valt att äta mer och bättre grönsaker om de skulle ta med egen mat.

Något annat som diskuteras är mellanmål. En pedagog betonar att den generösa tillgången till frukt på arbetet gör att alla i personalen äter mycket frukt under dagen. En annan påpekar att mellanmålen är nödvändiga för att orka arbeta en hel dag men att det bidrar till att det äts mer mackor än vad personen skulle önska för sin egen del.

Den pedagogiska måltiden påverkar även val av lunchlåda för de pedagoger som tar med egen mat, till exempel att de väljer mat som liknar den som serveras på förskolan eller mat som inte ser för god ut.



*“... jag tänker ju på att inte ha för god mat i min matlåda liksom, att det ska påverka barnen, jag skulle ju inte ta med mig en bit pizza eller pannkakor, eller något sånt där som de hade blivit avundsjuka på.” (Pedagog 3)*

En annan aspekt i måltiden som framkom angående påverkan på de egna kostvanorna är tiderna för lunchen. Inom förskolan serveras lunchen tidigt vilket påverkar en av pedagogerna som framförde att det förut upplevdes väldigt tidigt att äta vid elva eller halv tolv men att hungern ofta kommer vid den tiden nu. Detta visar att den pedagogiska måltiden gör att pedagogerna anpassar sina kostvanor efter denna måltid. Den pedagogiska måltiden påverkar även matvalen som pedagogerna gör hemma, förutom att de kompenserar för bristande mängd grönsaker eller kvalitet. Vissa av pedagogerna uttryckte att det inte spelar någon roll vad de ätit på arbetsplatsen när de ska välja middagsmat hemma, medan andra planerade utifrån vad de eller deras egna barn fått äta tidigare under dagen. Ett annat exempel där måltiderna på förskolan har påverkat kostvanorna hemma är att det har hänt att mat har tagits med hem någon gång om det har blivit mat över på en fredag.

Det var ingen av pedagogerna som framförde att de åt annorlunda hemma på grund av att de sparar pengar på lunchen, men att det upplevs positivt att de sparar pengar på att lunchen är kostnadsfri. De anser även att denna måltid bör vara kostnadsfri eftersom det är en del av yrket, detta redogörs vidare för under rubriken “Del av arbetet”.

## Planering

Planering framkom som en viktig aspekt kopplat till den pedagogiska måltiden och de egna kostvanorna. Att slippa planera vad de ska äta till lunch och att i vissa fall kunna hoppa över frukosten hemma för att de kan äta frukost på arbetet upplevs som positivt. Som en pedagog uttrycker sig:

*“Jo men de gör de ju egentligen, det är klart att det påverkar mina kostvanor eftersom jag har en måltid som jag inte behöver engagera mig i.” (Pedagog 1)*

Samtidigt framförde en av pedagogerna att matlistan ibland används för planering, exempelvis genom att ta med något extra för att säkerställa att bli mätt om det exempelvis serveras soppa. I de fall där förskollärarna väljer att inte äta maten som serveras krävs planering för att ta med någon mat som liknar den som serveras eller undvika mat som ser för god ut i hopp om att inte påverka det pedagogiska arbetet negativt, vilket även nämnts under föregående rubrik. Att den pedagogiska måltiden är en måltid som de inte behöver engagera sig i medför att de sparar in den tiden och kraften och istället kan lägga den på annat, till exempel maten hemma.

## Mättnad

En aspekt som spelar stor roll är matmängden. Det händer vissa dagar att maten tar slut om det är en maträtt som barnen gillar, dock beror det på vilken förskola det gäller. En annan anledning till att pedagogerna inte känner sig mätta och nöjda är matens kvalitet och här går uppfattningarna isär. Särskilt vid soppa uttryckte en del av pedagogerna att måltiden inte är tillräckligt mättande. En annan aspekt som tas upp är typ av kolhydrater, att det serveras mycket snabba kolhydrater som man inte håller sig mätt på längre tid. En pedagog är väldigt missnöjd med matens kvalitet och klarar inte av att hålla sig mätt på den och har därför med sig egen lunchlåda. En annan pedagog som äter samma mat är däremot nöjd med matens kvalitet. Här är det tydligt att mat är något väldigt individuellt och att uppfattningarna går isär.

## Kompensation

Någonting som påverkar förskolläraernas kostvanor är matmängd (som konstaterades i kategorin ovan) och den ofta bristande mängden grönsaker, eller kvaliteten på grönsaker, som serveras till lunchen. I de flesta fall kompenseras detta genom att de tänker på att få i sig mer grönsaker och mat av bättre (enligt deras preferenser) kvalitet hemma. Dock uttryckte en av pedagogerna att hen inte tänker på att kompensera ett eventuellt bristande grönsaksintag då denna pedagog ändå äter mycket frukt och grönt hemma, oberoende av vad som serverats på arbetsplatsen.

## Stress

Stress är en vanlig uppfattning kring den pedagogiska måltiden:

*“Alltså den pedagogiska måltiden är ju stressig. Och det är ju inte bra på sikt kan jag känna. För man äter ju fort och det lägger sig som en klump i magen och ja. Det är ju stressande så sett och det kan jag ju känna att jag tar med mig hem. Man är ju van att äta fort...” (Pedagog 4)*

På detta sätt beskriver en pedagog den pedagogiska måltidens negativa påverkan av stressen på de egna kostvanorna. Speciellt när de jobbar med små barn (ett till tre år) eller barn med särskilda behov upplevs måltiderna som stressiga och förskollärarna betonar att stress är något man måste lära sig att hantera då dessa måltider innebär mycket mer än att bara äta, vilket diskuteras vidare under nästa rubrik. Trots stressen anser förskollärarna att den pedagogiska måltiden är en viktig måltid och att de inte skulle välja bort den även om den ibland kan vara krävande. En pedagog sammanfattar sin uppfattning av stressen:

*“Stressen är ju ett sammanfattningsord som kan sammanfatta detta. Men jag skulle ju ändå inte inte äta med dem.” (Pedagog 4)*

## Del av arbetet

Det är tydligt att pedagogerna ser den pedagogiska måltiden som en arbetsuppgift och att barnen prioriteras före dem, något som de finner sig i. Även om den pedagogiska måltiden ibland upplevs som stressig och rörig skulle pedagogerna inte välja bort den med hänsyn till barnen. En pedagog beskriver det på detta sätt:

*“Det heter ju pedagogisk och då får man ju ta det positiva med det negativa.” (Pedagog 4)*

Dessa måltider handlar om mer än att bara äta, då syftet är barnens lärande och måltiden blir på så sätt en lärandesituation. Den pedagogiska måltiden har därför ett annat syfte än dagens övriga måltider och det är barnen som prioriteras. En åsikt som framförs av flera är att fokus självklart ligger på barnen.

*“Vi är ju helt ointressanta i det här sammanhanget för det är ju inte oss de gör maten åt.” (Pedagog 2)*

Det handlar alltså om att pedagogerna låter barnens behov gå före sina egna och de gånger som de eventuellt inte hinner få i sig sin lunch under den pedagogiska måltiden får de spara maten och äta den senare på sin rast. Att barnens behov prioriteras märks också de gånger maten inte räcker till pedagogerna, då det självklart är barnen som får ta mat först. Genom att framföra barnens bästa finns det viss möjlighet att påverka maten som serveras, även om det kan vara en svår process. För en förskola resulterade detta i att det ljusa brödet byttes till ett

grövre vilket pedagogerna upplevde som positivt för alla. Den pedagogiska måltiden är en del av det dagliga arbetet på förskolan och pedagogerna accepterar att dessa måltider ibland kan vara krävande på flera olika sätt. Även om de tycker att måltiderna är krävande tycker de att det är värt det i slutändan.

## Diskussion

### Metoddiskussion

#### Val av metod

En kvantitativ metod skulle kunna ha använts, dock skulle det bli svårt att få fram djupare reflektioner och uppfattningar hos informanterna om inte en kvalitativ metod hade valts. En kvantitativ metod hade varit lämplig för en kartläggning, snarare än en utforskande undersökning, över den pedagogiska måltidens påverkan. Viss kännedom om påverkan på förskollärarnas kostvanor skulle kunna framkomma ur till exempel enkäter, men inte på djupet vilket efterfrågades i denna studie. Strukturerade intervjuer skulle kunna ha använts men även här finns en risk att gå miste om djupare reflektioner om en strikt intervjuguide var tvungen att följas (Bryman, 2011). Nackdelen med semistrukturerade intervjuer var att det var svårt att undvika ledande frågor när följdfrågor ställdes fritt utanför intervjuguidens frågor. En utmaning som stöttes på var att anpassa frågorna så att de även skulle passa de informanter som inte äter maten som serveras på förskolan. Hade vi haft detta i åtanke vid utformningen av intervjufrågorna hade vissa frågor kunnat läggas till i frågeguiden från början.

En utmaning i intervjuerna var att få informanterna att fokusera på deras egna kostvanor då det var lätt att de refererade till barnens energibehov, näringsintag och preferenser. I analysen krävdes det därför noggrannhet för att inte tolka in förskollärarnas uppfattningar om barnens kostvanor utan endast om deras egna, samt att samtidigt undvika förlust av viktig data.

#### Urval

Snöbollsurvalet bidrog till att förskolorna vi fick kontakt med ligger i samma område och tre av förskolorna fick mat från samma kök. Risken med detta är att det kan bidra till ett homogent resultat. Dock visade det sig att pedagogerna hade mycket olika uppfattningar om maten och den pedagogiska måltidens betydelse för de egna kostvanorna, trots att de fick likadan mat från samma kök. Detta skulle kunna förklaras av att studien hade en god variation av informanter. De var i olika åldrar, hade olika lång tid inom yrket och arbetade på olika förskolor. Att både förskollärare som arbetar på förskolor med mottagnings- respektive tillagningskök deltog var positivt eftersom det bidrog till ett bredare perspektiv, vilket kan höja studiens överförbarhet trots att det är ett litet urval (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Nackdelen med ett litet urval är att resultatet bygger mycket på de enskilda individernas personliga uppfattningar, därför är inte resultatet representativt för populationen i övrigt (Bryman, 2011; Ahrne & Svensson, 2011). Det hade krävts att en större spridning av informanter med olika kulturer och religiösa tillhörigheter inkluderats i studien för att kunna överföra resultatet till att representera en större population. Syftet med en kvalitativ metod är dock inte att generalisera utan att komma åt en djupare förståelse av hur det kan se ut (Bryman, 2011). Urvalet är en aspekt som är kopplad till studiens giltighet. Ett större urval hade kunnat bidra till att studiens giltighet kunnat höjas (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). En annan aspekt som spelar in på resultatet är val av förskolor, om studien hade genomförts i ett annat område med andra kök eller i en annan del av landet hade resultatet troligen varit annorlunda.

Fem intervjuer upplevdes som tillräckligt och eftersom intervjuerna transkriberades så fort som möjligt efter varje genomförd intervju kunde materialet läsas igenom kontinuerligt. Detta medförde god kännedom om materialet och det kunde avgöras om fler intervjuer behövdes eller inte. Minst fem intervjuer planerades att genomföras och efter att de var gjorda togs beslutet att inte genomföra fler då det upplevdes en mättnad i och med att samma svarsmönster återkom i intervjuerna och att syftet hade besvarats väl. Valet blev då att börja analysera för att sedan kunna göra fler intervjuer om något behövde kompletteras eller utforskas ytterligare. Detta är enligt Ahrne och Svensson (2011) en bra metod för att kunna avgöra om man uppnått mättnad. Om en jämförelse mellan förskolor med mottagnings- respektive tillagningskök varit aktuell hade minst det dubbla antalet intervjuer krävts (Ahrne & Svensson, 2011). Ett litet urval och intervjuer kan även bidra till att det endast är de som är intresserade av ämnet som deltar till skillnad från en enkät som kan nå ut till många och går snabbare att fylla i.

## Analys

En kvalitativ innehållsanalys passade väl in på denna studie då syftet var att utforska informanternas uppfattningar utan någon förutfattad bild av vilka svar som skulle kunna komma fram. Då kontexten är av stor vikt vid tolkning av kvalitativa texter bör forskaren vara medveten om intervjupersonernas livsvillkor och personliga historia. Bakgrundsfrågorna i början av intervjuerna gav en viss inblick i hur informanten levde sitt liv, eventuella allergier och dess syn på mat i allmänhet (se bilaga). Utmaningarna med att transkribera och föra över tal till text kan vara många då kroppsspråk och minspel uteblir och att tolka informanternas korrekt kan i vissa situationer bli svårt när man endast har röstinspelningen att gå på. Inom kvalitativ forskning är det ofta av intresse att veta hur informanternas uttrycker sig och inte bara vad de uttrycker, något som är svårt att komma åt i enkäter (Bryman, 2011). Vissa informanter kan även känna sig hämmade av att man spelar in, vilket kanske inte alltid framkommer under intervjutillfället. I vissa fall kan viktiga saker framkomma efter det att intervjun är slut och inspelningen avslutad, då är det viktigt att så snabbt som möjligt skriva ner detta så att det inte går till spillo (Bryman, 2011). Eftersom det inte finns en sanning utan flera olika tolkningar är det möjligt att våra tolkningar inte stämmer överens med läsarens tolkningar. Att tolka olika kan vara möjligt och behöver inte vara fel endast för att tolkningarna skiljer sig åt. Att citat från intervjuerna används i studien gör att läsaren själv får möjlighet att bedöma studiens giltighet och trovärdighet. Detta gör att läsaren själv får en uppfattning av resultatet i intervjuerna och inte bara våra tolkningar av citaten (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008).

Något som höjer trovärdigheten i analysen är att det transkriberade materialet kodades separat mellan författarna, detta för att sedan kunna se om båda tolkat innehållet likadant eller om det var stora skillnader i hur materialet tolkats. I de flesta fall hade samma eller liknande koder använts. När sedan analysen påbörjades och materialet skulle delas upp i underkategorier och kategorier gjordes allt arbete tillsammans, även detta för att öka trovärdigheten (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Detta upplevdes som positivt för tolkningen av resultatet då tolkningarna styrks av inte bara en utan två personer. För att ytterligare höja trovärdigheten hade det varit lämpligt att låta informanternas läsa de transkriberade intervjuerna för att bedöma om svaren uppfattats på rätt sätt (Bryman, 2011).

## Etiska dilemman

För vissa personer kan mat och kostvanor vara känsligt att prata om vilket är viktigt att ha med sig när man gör intervjuer av det slag som gjorts i denna studie. Som intervjuare bör man hålla sig neutral under intervjutillfället för att undvika att egna värderingar färgar informantens svar (Lundman & Hällgren Graneheim, 2008). Ett ännu öppnare förhållningssätt hade kunnat uppnås genom att en mer öppen fråga om måltiden ställts istället för att fråga om

både positiva och negativa måltidssituationer (se bilaga, fråga 2 och 3). Detta hade varit bra för att tydligare undersöka om förskollärarna främst uppfattade positiva eller negativa aspekter kopplade till måltiderna på förskolan. Detta rådde det dock inga tveksamheter kring efter genomförda intervjuer. Att hålla sig objektiv är även viktigt i analysen för att värderingar och förutfattade uppfattningar inte ska påverka tolkningarna av resultatet (Bell, 2006).

En intervju upplevdes som mer utmanande än de övriga, med en informant som verkade hämmad av att ha blivit anmäld till intervjun av sin chef fastän hen inte hade tackat ja från början till att delta. Informanten verkade också hämmad av det faktum att vi hade mycket kunskap inom kost och hänvisade ofta till hur "man ska äta rätt, vilket ni vet..." och en önskan om att äta nyttigt, vilket ledde till att svaren blev väldigt otydliga och vi upplevde att pedagogen ibland svarade efter vad hon trodde att vi ville höra. Kost kan för vissa vara ett känsligt område, särskilt när personerna vet att vi är väldigt kunniga inom området och nackdelen med intervjuer är att det finns en risk att informanterna anpassar sig efter vad de tror att intervjuarna vill höra (Bryman, 2011). Här är det igen viktigt att som intervjuare hålla sig neutral och öppen för allt som berättas.

## Styrkor och svagheter

En av studiens styrkor är den kvalitativa metoden vilken troligen bidrog till en djupare förståelse av förskolläraarnas uppfattningar än vad som hade framkommit med en kvantitativ metod. Att studien genomfördes på flera olika förskolor är en annan styrka. En svaghet kan vara att överförbarheten av resultatet är låg eftersom endast fem informanter deltog i studien och därmed kan inga stora slutsatser dras utifrån resultatet.

## Resultatdiskussion

### Likheter och skillnader med riktlinjer och andra studier

I likhet med tidigare studier (Celanders & Lood 2010; Jonsson & Äng, 2007) är pedagogernas uppfattning i denna studie att den pedagogiska måltiden inte är en gynnande måltidssituation för dem då den ofta upplevs som stressande. Likaså håller de flesta med om att maten inte alltid gynnar dem ur närings synpunkt. Näringsaspekten diskuterades även av Sepp et al. (2001) dock kopplat till barnen och visade att de hade ett lägre energi- och näringsintag än vad som rekommenderades vilket kompenseras med måltiderna hemma. Liknade resultat framkom i denna studie, vissa av förskollärarna upplevde att de inte blev mätta på grund av för lite mat eller för dålig kvalitet på maten och det bristande intaget kompenseras ofta hemma eller genom att ta med något extra. I vissa fall tar pedagogerna med egen lunch för att de inte anser att maten som serveras är tillfredsställande. En skillnad jämfört med Celanders och Lood (2010) är att ingen av pedagogerna tog upp att maten hinner bli kall innan de själva hann äta. Tillagningskök var dock ingen garanti för att maten ska upplevas som positiv för kostvanorna utan detta berodde på de individuella kraven på vad som anses vara en bra kost. Detta skiljer sig från resultatet i Celanders och Lood (2010) som pekar på att pedagogerna upplevde maten som bättre när den lagades i tillagningskök än mottagningskök. Urvalet i denna studie är dock för litet för att dra några slutsatser om skillnader mellan mottagnings- och tillagningskök.

I bakgrunden listas riktlinjerna för bra mat i förskolan (Livsmedelsverket, 2010). Dessa riktlinjer är inte enbart riktade mot barnen utan innefattar även de vuxna. Här får vi bland annat veta att måltiderna i förskolan ska vara tillräckliga sett till både mängd och tid, att måltidssituationerna inte ska vara stressiga utan lugna och trivsamma. Den pedagogiska måltidens sammansättning, främst på lunchen, spelar stor roll för pedagogerna vilket sedan i

sin tur påverkar deras kostvanor genom att de antingen accepterar maten, tycker om den eller väljer att ta med sig egen. Enligt pedagogernas uppfattningar uppfyller maten och måltidssituationen ofta inte alla kriterier som maten i förskolan bör uppfylla. Det talas bland annat om matens näringsinnehåll och om det är tillräckligt eller inte, något som uttrycks i riktlinjerna för bra mat i förskolan: "Målet är att förskolan serverar näringsriktig mat i tillräckliga mängder för att fylla barnens och personalens näringsbehov" (Livsmedelsverket, 2010, s. 11). Att maten inte innehåller tillräckligt med näring enligt pedagogerna leder därmed till att deras kostvanor påverkas genom att de väljer att ta med sig egen mat eller att de helt enkelt står ut med den i deras ögon undermåliga maten. Detta är ett exempel på det övergripande temat, nämligen att den pedagogiska måltiden påverkar pedagogerna men att de accepterar det. I Bra mat i förskolan kan man även läsa att pedagogerna rekommenderas att inte ta med egen mat då de är förebilder för barnen och risken finns att detta kan störa det pedagogiska arbetet och målet med den pedagogiska måltiden (Livsmedelsverket, 2010). Detta är inte regler utan riktlinjer och alltså inget som måste uppfyllas men kan vara något för förskolorna att se över, just att flera av pedagogerna tar med sig egen mat. Vad har det för betydelse för det pedagogiska arbetet under måltiderna att flera utav förskollärarna äter annan mat än barnen?

## Betydelse för de egna kostvanorna

Som resultatet beskriver uppfattar förskollärarna att den pedagogiska måltiden har både positiv och negativ betydelse för de egna kostvanorna. I och med att de flesta av pedagogerna rapporterade att lunchen bidrar till ett lågt grönsaksintag är det rimligt att anta att de riskerar att inte nå upp till NNRs rekommendationer. Livsmedelsverket ger rådet att äta 500 gram frukt och grönsaker per dag (Livsmedelsverket, 2012) för att nå upp till NNRs rekommendationer. Ett lågt intag av grönsaker kan också leda till att fiberintaget blir lågt eftersom många grönsaker innehåller mycket fibrer (Eneroth, Björck & Brugård Konde, 2012). Riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom är bland annat ett högt intag av mättat fett och salt och ett lågt intag av fibrer, frukt och grönsaker. Enligt NNR (Nordic Council of Ministers, 2012) kan kostvanor bestående av frukt, grönsaker, baljväxter, fisk, vegetabiliska oljor och fullkorn minska risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt, typ 2-diabetes och cancer. Riksmaten 2010-11 visade att befolkningen generellt hade ett lågt intag av fibrer, frukt och grönt jämfört med NNRs rekommendationer. Dock kan resultatet i denna studie tolkas som att fiskintaget bland de som äter av maten på förskolan generellt är högre än intaget hos befolkningen i övrigt eftersom förskolan serverar fisk två gånger i veckan, jämfört med resultatet i Riksmaten som visar att endast tre av tio äter fisk som huvudrätt två gånger per vecka (Livsmedelsverket, 2012). Ett ökat fiskintag är något som rekommenderas i NNR (Nordic Council of Ministers, 2012) för att främja energibalans och hälsa hos den nordiska befolkningen. Flera pedagoger diskuterade fettkvalitet som en viktig aspekt kopplat till påverkan på deras egna kostvanor. Enligt NNR (Nordic Council of Ministers, 2012) finns vetenskapligt stöd för att magra mjölkprodukter bör väljas framför fetare alternativ då detta tillsammans med de övriga rekommendationerna som nämnts ovan är kopplade till lägre risk för de flesta kroniska sjukdomarna. Resultatet i denna studie visar alltså att den pedagogiska måltiden både bidrar med negativa och positiva aspekter kopplade till kostvanor och detta kan få effekter för hur befolkningen når upp till folkhälsomålen och särskilt Målområde 10: "Goda matvanor och säkra livsmedel" (Statens Folkhälsoinstitut, 2005).

Maten är trots allt uppbyggd efter gällande näringsrekommendationer och eftersom denna studie inte bygger på näringsberäkningar utan på pedagogernas egna uppfattningar kan slutsatser angående näringsinnehåll inte dras. Det är dock angeläget att pedagogernas uppfattningar om detta framförs då det visar sig att de i vissa fall avstår helt från att äta maten som serveras på grund av att den anses för dålig för deras kostvanor. En viktig aspekt som tas upp är mättnad, flera av pedagogerna påpekar att maten innehåller för lite protein och inte är

mättande. Detta överensstämmer med forskning som visar att proteinrika livsmedel generellt mättar mer än kolhydrat- och fettrika livsmedel (Andersson & Löf, 2013). Även om det skulle visa sig att maten når upp till näringsrekommendationerna finns det andra aspekter kopplade till måltiden som har betydelse för hur den upplevs. En annan aspekt kopplad till mättnad är att maten inte alltid räcker till för pedagogerna. De framhåller att de alltid tar sin mat efter barnen och att de måste ha i åtanke att det ska finnas kvar mat till barnen om de vill ta en andra gång, särskilt vid mat som barnen gillar. Bra mat i förskolan (Livsmedelsverket, 2010) för fram att maten vid den pedagogiska måltiden även är gjord för förskollärarna och det borde därför inte vara fel att anta att maten bör vara beräknad att räcka även till dem.

## Måltidsmodellen

Resultatet i denna studie visar variationer i hur måltiden lever upp till måltidsmodellens olika delar; att maten ska vara säker, god, näringsriktig, integrerad, hållbar och trivsamt (Livsmedelsverket, 2015a). Flera pedagoger förklarar att maten inte smakar bra på grund av att den inte är bra hanterad eller tillagad. Att måltiden är säker är något som värderas högt av personer med allergi och kan förstöra helhetsintrycket vilket en av pedagogerna berättar om. Angående om måltiden upplevs som integrerad framkommer både negativa och positiva uppfattningar. Hållbarhet var dock ingen aspekt som diskuteras i denna studie. Även om det inte är förskollärarna som är i fokus vid kostplaneringen så upplever pedagogerna att de till viss del kan påverka maten, till exempel har en förskola bytt till grövre bröd vilket upplevdes positivt för alla.

I intervjuerna är det främst maten och livsmedlen som tas upp först av pedagogerna, vid frågan om andra aspekter kring måltiden är det främst stressen kring måltidssituationen som är det största problemet. Enligt Livsmedelsverket (2010) bör miljön kring måltiden vara trivsamt och lugn, något som pedagogerna i studien upplever att de pedagogiska måltiderna inte lever upp till. Går denna riktlinje att uppfylla? I efterhand hade det varit en relevant fråga att ställa pedagogerna i intervjuerna. Enligt resultatet från denna studie är stressen kring måltiderna något som pedagogerna accepterar snarare än något de skulle vilja göra någonting åt. Det hade även kunnat vara relevant under intervjuerna att låta pedagogerna bedöma måltiderna utifrån de olika delarna i måltidsmodellen för att kunna skapa en bra uppfattning om deras uppfattning om måltiderna. Detta för att sedan eventuellt kunna relatera hur nöjda de är med måltiden med i hur stor grad måltiderna påverkar deras kostvanor.

## Medvetenhet och matval

Att undersöka individers kostvanor är allt annat än oproblematiskt då inställningen till mat och kostvanor är ytterst individuell (Fjellström, 2013), vilket märktes i denna studie då två pedagoger som åt samma mat hade helt olika uppfattningar om kosten och livsmedelsvalen framförallt. En utav dem åt glatt av maten som uppfattades som bra och såg den pedagogiska måltiden i princip som en löneförmån. Den andra hade gjort valet att ta med sig mat till jobbet varje dag då maten ur den personens perspektiv var riktigt dålig och hade påverkat de egna kostvanorna på ett negativt sätt om pedagogen inte tagit lunchlåda med sig.

Samtliga pedagoger som deltog i studien uttrycker att de är väl medvetna om vad de äter och vad de anser är en bra kosthållning. Ekologiskt, vegetariskt, mycket grönsaker, varierat, hemlagat, bra råvaror, fullkorn, bra fettkvalitet och inga tillsatser är exempel på begrepp som pedagogerna ansåg vara kopplade till goda kostvanor. Om personer med ytterligare andra åsikter om vad som anses vara bra kostvanor hade deltagit i studien hade resultatet sannolikt visat annorlunda. Den kulturella eller religiösa aspekten av kostvanor diskuterades endast av en av pedagogerna som hade bakgrund i ett av våra grannländer och var van att äta mat från denna matkultur. I övrigt var det ingen som framförde kostvanor utifrån ett religiöst eller

kulturellt perspektiv. Detta gör att resultatet inte kan överföras till att gälla personer som äter mat från en helt annan matkultur hemma jämfört med arbetet eftersom deras uppfattningar skulle kunna skilja sig mycket från övriga uppfattningar som framkommit i studien. Detta grundas på att människors matval styrs av kultur och religion, dessa är viktiga aspekter av identiteten vilket påverkar våra matval (Franchi, 2012).

Maten på förskolan är i första hand utformad efter barnens behov, något som pedagogerna framförde i intervjuerna. Samtidigt behöver inte detta ses som ett problem utan de konstaterar främst att måltiden är en del av deras arbetsuppgift och att de får acceptera att det är så. Detta stämmer överens med tidigare forskning som visar att måltiderna på arbetet i vissa fall ses som funktionella (Kristensen i Lennernäs, Nyberg, Jahncke & Ljung, 2012). Dock kan de inte tänka sig att betala för maten då de anser att den är en del av arbetet och att måltiden därmed bör vara gratis. Kostnader för den pedagogiska måltiden ser olika ut på olika platser i landet där vissa kommuner bestämt att pedagogerna ska betala för att äta maten som serveras. Det hade därför varit intressant att genomföra en liknande studie i en annan kommun där förskollärarna var tvungna att betala. Även om de accepterar att den pedagogiska måltiden inte är helt optimal utifrån deras önskemål finns det anledning att fundera över vad det skulle göra för skillnad om de upplevde måltiden mer positiv. Enligt Wanjek (2005) är arbetsplatsen en gynnsam arena för hälsointerventioner eftersom många arbetare spenderar de flesta av veckans dagar på arbetet. Även om de flesta hälsoprojekt inte bara handlar om kosten finns det exempel som visar att kosten är betydelsefull för frisknärvaron på arbetet. Andra effekter som tas upp till följd av satsningar på bra mat på arbetet är ökad trivsel och ett bättre arbetsklimat (Wanjek, 2005).

Utifrån kategorierna är det tydligt att måltiderna i förskolan påverkar pedagogernas kostvanor men detta är något som de valt att acceptera och ser som en del av deras arbete. De anpassar sig alltså efter den pedagogiska måltiden genom att antingen äta maten även om det inte är exakt vad de önskar, eller genom att de tar med egen mat. Temat belyser studiens resultat på ett övergripande sätt: att måltiderna påverkar dem men att de accepterar det.

## Slutsatser och implikationer

Alla pedagoger uppfattar att den pedagogiska måltiden påverkar deras egna kostvanor. På vilket sätt detta sker beror på deras krav på måltiden vilket medför om de över huvud taget väljer att äta av maten som serveras eller inte. Det framkommer att de skulle ha andra kostvanor om de valde att inte äta maten som serveras, både bättre och sämre kostvanor lyfts fram. Positiva aspekter som framkommer är att man genom att äta av maten som serveras får varierade kostvanor och att man slipper planera vad man ska äta. Generellt har pedagogerna lägre krav på maten som serveras under denna måltid eftersom de ser den som en del av yrket, medan de lägger mer energi på maten hemma. Att den pedagogiska måltiden kan vara stressig är en vanlig uppfattning som framförs och detta kan få negativa konsekvenser i längden.

Framtida forskning som kan bygga vidare på denna studie är hur väl maten lever upp till riktlinjerna och vad detta får för konsekvenser för både barnen och de vuxna. Att näringsberäkna kostintaget skulle vara intressant och visa på hur situationen ser ut mer objektivt eftersom denna studie endast bygger på förskollärarnas uppfattningar. Att undersöka om det är någon skillnad mellan maten från tillagningskök och mottagningskök skulle vara intressant för att se vad detta får för konsekvenser för kostvanorna. Resultatet skulle kunna användas för kostplanering inom förskolan. Det är även viktigt att undersöka vilka konsekvenser det får för den pedagogiska aspekten i de fall där förskollärarna väljer att ta med egen mat till den pedagogiska måltiden. Att undersöka vidare hur barnen uppfattar och



påverkas av måltidssituationen kan vara relevant för att utveckla den pedagogiska måltiden till det bättre.

Resultatet i denna studie är av betydelse för en framtida profession inom hälsopromotivt arbete eftersom det är känt att maten och måltidsmiljön på arbetsplatser påverkar faktorer som arbetsmiljö, trivsel och hälsa. Även om maten uppnår rekommendationerna kan andra faktorer kopplade till den pedagogiska måltiden identifieras. Faktorer som kan förbättras vilket skulle få konsekvenser för hälsan, eftersom det inte bara är maten i sig som påverkar hälsan.

# Referenser

- Ahrne, G., & Svensson, P. (Red). (2011). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber AB.
- Andersson, A., & Löf, M. Energi och metabolism. (2013). I L. Abrahamsson, A. Andersson, & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan - Från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 131-159). Stockholm: Liber AB.
- Andersson, M., & Bergman, M. (2009). *Pedagogik vid måltiden* (Kandidatuppsats). Borås: Institutionen för pedagogik, Högskolan i Borås. Hämtad 2015-05-19 från [http://bada.hb.se/bitstream/2320/5157/1/Examensarbete.\\_Pedagogik\\_vid\\_m%5E%5Eltiden.pdf](http://bada.hb.se/bitstream/2320/5157/1/Examensarbete._Pedagogik_vid_m%5E%5Eltiden.pdf)
- Bell, J. (2006). *Introduktion till forskningsmetodik*. Lund: studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB.
- Celander, M., & Lood, K. (2010). *Pedagogisk måltid i förskolan - en arbetsuppgift eller en förmån för pedagogerna?* (Kandidatuppsats). Dalarna: Högskolan Dalarna. Hämtad 2015-03-22 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:518826/FULLTEXT01.pdf>
- Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet & Stockholms län landsting. (1996). *Riktlinjer för barnomsorgens måltider*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Edwards, J. S. A., & Gustafsson, I-A. (2008). The Five Aspects Meal Model. *Journal of Foodservice*, 19(1), 4–12. doi:10.1111/j.1745-4506.2007.00075.x
- Eneroth, H., Björck, L., & Brugård Konde, Å. (2012). *Bra livsmedelsval baserat på nordiska näringsrekommendationer 2012*. (Rapport 19:2014). Uppsala: Livsmedelsverket.
- Fjellström, C. (2013). Kostsociologi, I L. Abrahamsson, A. Andersson, & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan - Från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 361-369). Stockholm: Liber AB.
- Folkhälsomyndigheten. (2015). *Folkhälsans utveckling – elva målområden*. Hämtad 2015-04-12 från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>
- Franchi, M. (2012). Food choice: beyond the chemical content. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*, 63(S1), 17–28. doi: 10.3109/09637486.2011.632403
- Granat, A., & Gustafsson, F. (2011). *Pedagogisk måltid i förskolan* (Kandidatuppsats). Göteborg: Sociologiska institutionen, Göteborgs Universitet. Hämtad 2015-05-19 från [https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/29940/1/gupea\\_2077\\_29940\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/29940/1/gupea_2077_29940_1.pdf)
- Gustafsson, I-B., Öström, Å., Johansson, J. & Mossberg, L. (2006). The five aspects meal model: a tool for developing meal services in restaurants. *Journal of Foodservice*, 17(2), 84-93. doi:10.1111/j.1745-4506.2006.00023.x
- Göteborgs Stad. (2010). *Pedagogiska måltider, riktlinjer inom förskola och skola*. Hämtad 2015-03-11 från [http://www5.goteborg.se/prod/Intraservice/Namndhandlingar/SamrumPortal.nsf/7180616CD1C78073C125778C004F9A80/\\$File/13.%20Bilaga%20%20Riktlinjer%20pedagogiska%20maltider%20for%20for%20skola.pdf?OpenElement](http://www5.goteborg.se/prod/Intraservice/Namndhandlingar/SamrumPortal.nsf/7180616CD1C78073C125778C004F9A80/$File/13.%20Bilaga%20%20Riktlinjer%20pedagogiska%20maltider%20for%20for%20skola.pdf?OpenElement)

Göteborgs Stad. (2011). *Måltidsprogram för Göteborgs Stad. För Förskolor, grund- och gymnasieskolor, särskilt boende samt mat i det egna hemmet*. Göteborg: Göteborgs Stad.

Johansson, E., & Pramling Samuelsson, I. (2001). *Omsorg – en central aspekt av förskolepedagogiken. Exemplet måltiden*. Pedagogisk forskning i Sverige, 2, 81-101.

Jonsson, M., & Äng, P. (2007). *Barns lärande vid den pedagogiska måltiden i förskolan*. (Kandidatuppsats). Gävle: Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi, Högskolan i Gävle. Hämtad 2015-05-12 från [www.diva-portal.org/smash/get/diva2:120398/FULLTEXT01.pdf](http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:120398/FULLTEXT01.pdf)

Livsmedelsverket. (2005). *Svenska näringsrekommendationer 2005, rekommendationer om näring och fysisk aktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2007). *Bra mat på jobbet - Råd, möjligheter, förutsättningar och utmaningar*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2010). *Bra mat i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2012). *Riksmaten – vuxna 2010–11 Livsmedels- och näringsintag bland vuxna i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Livsmedelsverket. (2015a). *Måltidsmodellen*. Hämtad 2015-03-16 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/maltider-i-vard-skola-och-omsorg/om-offentliga-maltider/en-bra-maltid/>

Livsmedelsverket. (2015b). *Vuxna*. Hämtad 2015-03-24 från <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/vuxna/#Välj%20i%20första%20hand%20fullkorn>

Lundman, B. & Hällgren Graneheim, U. (2008). Kvalitativ innehållsanalys. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 159-172). Lund: Studentlitteratur.

Lennernäs, M., Nyberg, M., Jahncke, H., & Ljung, R. (2012). *Personalrestaurangen som måltidsarena – uppfattningar om och attityder till maten och måltiden på arbetsplatsen*. Gävle, Kristianstad och Vara: Högskolan i Gävle/ Högskolan Kristianstad och Nationell Centrum för Måltider

Lärarnas Nyheter. (2004). *Betalar ni för pedagogisk måltid?* Hämtad 2015-03-25 från <http://www.lararnasnyheter.se/lararnas-tidning/2004/08/20/betalar-ni-pedagogisk-maltid>

Nationalencyklopedin [NE]. (2015). *Barnstugeutredningen*. Hämtad 2015-03-25 från <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/barnstugeutredningen>

Nordic Council of Ministers. (2012). *Nordic Nutrition Recommendations 2012. Part 1*. Copenhagen: Nordic Council of Ministers.

Prop. 1987/88:52. *Om beskattning av naturaförmåner, m.m.* Hämtad 2015-05-20 från <http://data.riksdagen.se/fil/7035B361-A4EC-45B8-8DB4-8D19B49EA493>

Prop. 2002/03:35. *Mål för folkhälsan*. Hämtad 2015-05-20 från: <http://www.regeringen.se/content/1/c4/12/59/ce6a4da9.pdf>

- Quintiliani, L., Poulsen, S., & Sorensen, G. (2010). Healthy eating strategies in the workplace. *International Journal of Workplace Health Management*, 3(3), 182-196. doi:10.1108/17538351011078929
- Risérus, U., Andersson, A., Hambraeus, L. & Johansson, I. (2013). Kost och hälsa - kostrelaterade symtom och sjukdomar. I L. Abrahamsson, A. Andersson, & G. Nilsson (Red). *Näringslära för högskolan - Från grundläggande till avancerad nutrition* (s. 309-338). Stockholm: Liber AB.
- Sepp, H. (2002). *Pre-school Children's Food Habits and Meal Situation – Factors Influencing the Dietary Intake at Pre-school in a Swedish Municipality*. (Doctoral thesis, Comprehensive Summaries of Uppsala Dissertations from the Faculty of Social Sciences, 114. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. Hämtad 2015-05-12 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:161313/FULLTEXT01.pdf>
- Sepp, H. (2013). *Måltidspedagogik: Mat- och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur.
- Sepp, H., Abrahamsson, L., & Fjellström, C. (2006) Pre-school staffs' attitudes toward foods in relation to the pedagogic meal. *International Journal of Consumer Studies* 30(2), 224-232. doi: 10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x Tillgänglig: <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.ub.gu.se/doi/10.1111/j.1470-6431.2005.00481.x/full>
- Sepp, H., Lennernäs, M., Pettersson, R., & Abrahamsson, L. (2001). Children's nutrient intake at preschool and at home. *Acta Paediatrica*, 90(5), 483-491. Doi: 10.1111/j.1651-2227.2001.tb00786.x Tillgänglig: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11430705>
- SFS1982:673. *Arbetstidslagen*. Stockholm: Arbetsmiljöverket.
- Skatteverket. (2004). *Skatteverkets allmänna råd*. Hämtad 2015-03-09 från <https://www.skatteverket.se/rattsinformation/reglerochstallningstaganden/allmannarad/arkiv/2004/2004/skva200438inkska.4.18e1b10334ebe8bc8000691.html>
- Skolmatens vänner. (u.å.). *Paus för Skolmatens vänner*. Hämtad 2015-03-22 från <http://www.skolmatensvanner.se>
- Socialstyrelsen. (2014). *Öppna jämförelser 2014 Folkhälsa*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Statens Folkhälsoinstitut. (2004). *Hälsofrämjande arbete på arbetsplatser*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Statens Folkhälsoinstitut. (2005). *Kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2005 målområde 10 Goda matvanor och säkra livsmedel*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Sundström, U. (2014). *Den pedagogiska måltiden - på gott och ont* (Kandidatuppsats). Eskilstuna/Västerås: Akademin för utbildning, kultur och kommunikation, Mälardalens Högskola. Hämtad 2015-05-19 från <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:724945/FULLTEXT01.pdf>
- Tallberg Broman, I. (1995). *Perspektiv på förskolans historia*. Lund: Studentlitteratur.
- Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Wanjek, C. (2005). *Food at work: Workplace solutions for malnutrition, obesity and chronic diseases*. Geneva: International Labour Office.

WHO. (2002). *The World Health Report 2002. Reducing Risks, Promoting Healthy Life*.  
Geneve: World Health Organization.

# Bilaga: Intervjuguide

1. Bakgrundsfrågor:
  - Ålder:
  - Kön:
  - Utbildning/yrke:
  - Kök:
  - Aktivitetsnivå (låg, mellan, högaktiv):
  - Allergier:
  - Kostpreferenser (exempelvis vegetarian, religion):
  - Hur ofta deltar du i den pedagogiska måltiden?
  - Hur ofta äter du andra mål som serveras av förskolan? T.ex. mellanmål, frukt, frukost. Eventuell kostnad?
2. Berätta om en för dig positiv måltidssituation.  
Följdfråga: Hur påverkar det dig och dina kostvanor?
3. Berätta om en för dig negativ måltidssituation.  
Följdfråga: Hur påverkar det dig och dina kostvanor?
4. Hur upplever du att de pedagogiska måltiderna påverkar dina egna kostvanor? Positivt/negativt?
5. Vilka måltider äter du, av dem som serveras på förskolan?  
Hur påverkar det dig och dina kostvanor?
6. Är det något du saknar i måltiderna? (energi, livsmedel)
7. Vilka andra aspekter kopplade till måltiderna påverkar dina kostvanor på arbetet? (exempelvis måltidsmiljö, stress, ekonomiskt)
8. Skulle dina kostvanor se annorlunda ut om du inte åt pedagogisk lunch? På arbetet respektive hemma? På vilket sätt?
9. Påverkar dagens lunch/mellanmål vad du äter när du kommer hem?

