



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Snabb mat

**Om hälsoperspektivets dilemma i hem- och
konsumentkunskapsundervisningen**

Sandra Kristoffersson

Magisteruppsats 15 hp
Program: IKA201 Magisteruppsats
Vt 2015
Handledare: Agneta Sjöberg
Examinator: Marianne Pipping Ekström
Rapportnummer: VT15-02



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Magisteruppsats 15 hp

Rapportnummer:	VT15-02
Titel:	Snabb mat - Om hälsoperspektivets dilemma i hem- och konsumentkunskapsundervisningen
Författare:	Sandra Kristoffersson
Program:	IKA201, Magisteruppsats
Nivå:	Avancerad nivå
Handledare:	Agneta Sjöberg
Examinator:	Marianne Pipping Ekström
Antal sidor:	63 (inklusive bilagor)
Termin/år:	Vt2015
Nyckelord:	pedagogik, hälsa, hem- och konsumentkunskap

Sammanfattning

Hälsa är ett vitt begrepp och vi informeras ständigt om nya råd beträffande mående. Forskning visar dock att ansvaret för hälsa ligger på den enskilde individen som förväntas sälla i informationsflödet och tolka olika budskap. Vidare visar forskning att det finns ett gap mellan konsumenters intention och handling. När det gäller barn och ungdomar visar forskning att det finns en risk för obalans vad gäller deras matvanor då de äter för mycket energität mat och för lite frukt och grönsaker. Skolan anses vara en betydelsefull arena där man kan bedriva hälsofrämjande arbete på flera nivåer och ämnet hem- och konsumentkunskap syftar till att ge kunskap om mat och måltider för att kunna göra medvetna val med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö.

Syftet med undersökningen är att undersöka hur lärare i hem- och konsumentkunskap ser på sitt pedagogiska uppdrag utifrån perspektivet hälsa, hur de arbetar med hälsa samt vilka intentioner de har med sin undervisning. Studien baseras på två olika metoder, dels en kvantitativ undersökning av terminsplaneringar från lärare i hem- och konsumentkunskap, dels kvalitativa intervjuer med yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap.

Undersökningen visar att en tredjedel av ämnet ägnas specifikt åt hälsa, något som korrelerar väl med kursplanens upplägg och innehåll. Vidare visar undersökningen att man dels arbetar med hälsa som ett enskilt arbetsområde, dels som ett ämnesintegrerat område som genomsyrar hela undervisningen. Lärarna ser hälsa som ett helhetsperspektiv inom ämnet och deras syfte med undervisningen är att ge eleverna redskap för vardagen så att de kan göra medvetna val. Det visar sig att fysisk hälsa fokuseras främst inom hem- och konsumentkunskap. Fokus ligger sällan på läxor och examinationer utan undervisningen handlar oftast om kunskap i handling. De maträtter som tillagas då lektionen fokuserar hälsa korrelerar inte alltid med begreppet hälsa, och anledningen till detta sägs dels vara för att jämföra produkter, livsmedel och maträtter, dels tidsbrist. Detta kan skapa ett dilemma för lärarna. Resultatet visar därför att det kan finnas en diskrepans mellan intention och handling, då teorin inte alltid omsätts i praktiken.

Förord

Ett arbete som önskar belysa intentioner och handlingar, det som inte riktigt syns, kräver sina stöttepelare.

Först och främst vill jag tacka min handledare, Agneta Sjöberg, för de råd jag fått genom mitt skrivande och hur perspektiv har vridits och frågor ställts för att jag ska kunna komma några steg framåt. Genom uppmuntran och akademiska synpunkter från henne har jag successivt förbättrat mitt arbete.

Ytterligare ett stort tack riktas till Helena Åberg, som tog vara på min ambition och min vilja att skriva en magisteruppsats. Därtill tack till Institutionen för Kost- och Idrottsvetenskap som belyste och ifrågasatte frågan om behörighet.

Ännu ett tack till familj, vänner och kollegor för att de korrekturläst min text och gett mig viktiga synpunkter.

Ett stort tack riktas även till de lärare som valde att delge sina terminsplaneringar och som gav mig möjlighet att belysa upplägget kring perspektivet hälsa i hem- och konsumentkunskap. Ett extra tack till de lärare som deltog i de kvalitativa intervjuer som följde. Ni gav mig dels en fördjupning av empirin, dels var ni en ovärderlig hjälp i att tolka de resultat som den kvantitativa undersökningen visade. Tack för att ni delade med er av era erfarenheter och tankar kring hälsoperspektivet i hem- och konsumentkunskapsundervisningen.

Göteborg 2015-05-27

Sandra Kristoffersson

Innehållsförteckning

1. Introduktion	5
1.1 Teoretiska utgångspunkter	5
1.2 Syfte	7
2. Bakgrund	8
2.1 Hälsa och hälsofrämjande arbete	8
2.2 Intention kontra handling	8
2.3 Barns och ungdomars hälsa och matvanor	9
2.4 Skolan som hälsofrämjare	12
2.5 Lärares uppdrag	14
2.6 Kunskapssyner inom läraryrket	15
2.7 Lärarroller inom hem- och konsumentkunskap	16
2.8 Ämnet hem- och konsumentkunskap	16
3. Metod	20
3.1 Urval och genomförande	22
3.2 Lärarna	24
3.3 Etik	25
3.4 Metodkritik	26
4. Resultat	27
4.1 Hälsans del i hem- och konsumentkunskap	27
4.2 Årskursindelning	28
4.3 Undervisningsinnehåll - hälsa	29
4.4 Hälsoperspektiv	32
4.5 Uppgifter, läxor och examinationer	35
4.6 Matlagning – rätter	37
4.7 Övrigt	40
5. Diskussion	41
5.1 Metoddiskussion	41
5.2 Resultatdiskussion	42
5.3 Slutsatser och implikationer	51
Referenser	53
Bilaga 1 – Förfrågan om deltagande	56
Bilaga 2 – Mailutskick lärare	57
Bilaga 3 – Mailutskick rektor	58
Bilaga 4 – Intervjuförfrågan	59
Bilaga 5 – Intervjuunderlag	60
Bilaga 6 – Maträtter – allmänt	62
Bilaga 7 – Maträtter – hälsa	63

1. Introduktion

I dagens samhälle möter man ständigt information vad gäller kost och hälsa. Intresset för hälsa har ökat och mediautrymmet tillåter ofta nya dieter och kostråd. Människor bombarderas därför ofta med nya råd och rön, men då informationsflödet är så kraftigt blir detta mer ett sammelsurium av information istället för en konkret kunskap. Detta gör att många människor idag är villrådigare inför vad som egentligen är hälsofrämjande och vilka livsmedelsval de borde göra.

I min roll som hem- och konsumentkunskapslärare upplever jag ofta att man hamnar i diskussioner om vad som anses hälsosamt och inte. Många snappar upp information från olika håll och gör den till sin egen, vilket blir intressant i ett ämne som hem- och konsumentkunskap där man utgår från ett hälsoperspektiv och där man framhåller att energi- och näringsbehov är individuella. Min upplevelse är att dessa diskussioner ofta tenderar att falla utifrån elevernas åsikter om att ”min mamma säger att det är nyttigt med kvarv/proteinpulver/pizza”. Min känsla är därför att skolan har tappat lite av sin roll som autonom kunskapsförmedlare och att dagens lärare allt mer får möta diskussioner om undervisningsinnehållet reabilitet. Skolan har blivit en aktör på en informationsarena och det är inte längre självklart att den ses som den mest tillförlitliga. Längst fram i undervisningssalen som jag arbetar i hänger det ett tidningsurklipp på en kebabpizza med ordet ”Fettbomb!” placerat mitt över bilden med fetstil. Denna bild har en kollega till mig hängt upp i syfte att skapa en diskussion om mat som finns nära oss i vardagen men som vi kanske bör fundera på om de är så nyttiga för oss. Detta syfte har dock helt förringats då någon elev, vid varje gruppuppstart, räcker upp handen och frågar när de ska få göra fettbomben. Detta har fått mig att fundera på hem- och konsumentkunskapens roll i dagens samhälle. Om det är en aktör som ska agera hälsofrämjande men som ofta får stå tillbaka och min intention är därför att undersöka hur lärare i hem- och konsumentkunskap arbetar med hälsoperspektivet, näringslära och förekomsten av snabbmat.

Min intention med den här undersökningen är att kombinera tidigare undersökningar kring hem- och konsumentkunskapslärares syn på hälsoperspektivet i undervisningen med undersökningen från Frostling-Henningsson, Hedbom och Thuresson (2010) som handlar om konsumenters intention kontra handling. En undersökning av Blyberg, Widholm Löfgren och Norström (2010) visar att lärare i hem- och konsumentkunskap ser hälsoperspektivet som en helhet inom ämnet, men att det krävs kunskap och engagemang för att kunna driva en hälsofrämjande skolutveckling i ämnet hem- och konsumentkunskap. Blyberg et al. (2010) genomförde sin undersökning utifrån Lpo94 med tillägg från den nationella utvärderingen 2000, vilket öppnar upp för en ny undersökning utifrån Lgr11 och nuvarande kursplaner.

1.1 Teoretiska utgångspunkter

De teoretiska utgångspunkter som man väljer kan ses som de glasögon genom vilka man förhåller sig till de resultat som undersökningen visar. Den här undersökningen grundar sig dels på ett sociokulturellt perspektiv, dels på ett didaktiskt perspektiv. Det sociokulturella perspektivet ser individen som en del i en helhet, där sociala kontexter spelar in på hennes agerande och mående. Det finns därför inga absoluta sanningar för hur människor utvecklas, utan det beror på faktorer i vår omgivning (Phillips, 2014). Didaktik handlar om olika strategier för undervisning, från läroplaner till planering (Phillips, 2014). Ett didaktiskt perspektiv fokuserar faktorer som påverkar undervisning och lärande, samt innefattar reflektion och kritisk granskning av lärande och hjälper att strukturera och tolka undervisningen (Skolverket, 2012). Det didaktiska perspektivet fokuseras främst utifrån att

detta är en undersökning som önskar studera yrkesverksamma lärares intention och handling, vilket innebär att de didaktiska frågorna ”vad”, ”hur” och ”varför” är högst aktuella. Det sociokulturella perspektivet grundar för idén om att individen verkar i och påverkas av sin omgivning, såväl i skolan som i samhället i stort.

Följande begrepp är centrala i min undersökning:

1.1.1 Hälsa

Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och ej blott frånvaron av sjukdom eller handikapp. (Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.) (WHO, 1948. I: Pellmer, Wramner & Wramner, 2012, s.12)

När det gäller hälsa som begrepp menar Medin och Alexandersson (2000) att det finns olika teorier kring hälsa; bl.a. en som fokuserar vad hälsa är och en där hälsobegreppet förklaras utifrån de strategier och faktorer som påverkar hälsa – m.a.o. hur hälsa uppnås. Ohlson (2011) menar att hälsan består av olika perspektiv: fysisk, psykisk, social och emotionell hälsa. Hon lyfter dessutom upp perspektivet samhällsbetingad hälsa och menar att vår hälsa är beroende av allt som omger oss i samhället. Medin och Alexandersson (2000) har valt att dela in hälsobegreppen i två grupper: biomedicinska och humanistiska. I den biomedicinska ses hälsa som motsatsen till sjukdom medan den humanistiska lyfter fram olika syn på sambandet mellan hälsa och sjukdom. Inom den biomedicinska teorin reducerar man kroppen till dess delar och man fokuserar helt på det kroppsliga. Inom den humanistiska teorin ser man hälsa som något mer än frånvaro av sjukdom. Människan anses vara aktiv och i ständig interaktion med sin omgivning, vilket hänger samman med Antonovskys salutogena ansats (Medin och Alexandersson, 2000). Oavsett vilket perspektiv man har, förtydligar Medin och Alexandersson (2000) hälsobegreppet genom att förklara att man alltid refererar till en individnivå. Det är alltså alltid den enskilda individens hälsa som står i fokus, även i termer som ”folkhälsa” då det är enskilda individer i en befolkning som åsyftas.

1.1.2 KASAM

Antonovskys salutogena ansats handlar om känsla av sammanhang, KASAM, vilket är centralt för välbefinnande och hälsa. Hälsa uppkommer då individen känner sammanhang och delaktighet i den kontext hon verkar inom. Inom den här ansatsen utesluter inte hälsa och sjukdom varandra utan ses i ett kontinuum (Antonovsky, 1991).

1.1.3 Empowerment

Empowerment handlar om vardagsmakt, att utveckla sin egen förmåga att bemästra sin livssituation. Denna process utgår från individens önskemål och möjliggör en utvecklad handlingsförmåga. För att empowerment ska vara möjlig ska individen ha möjlighet att påverka omgivningen och ha en inre känsla av att hon vill, och kan utnyttja de potentialer till påverkan som finns (Medin & Alexandersson, 2000).

1.1.4 Hälsöfrämjande

Health promotion is the process of enabling people to increase control over, and to improve, their health. To reach a state of complete physical, mental and social well-being, an individual or group must be able to identify and to realise aspirations, to satisfy needs, and to change or cope with the environment (WHO, 2006. I Medin & Alexandersson, 2000, s.113)

Begreppet hälsöfrämjande är tämligen svårbestämt. Vissa teoretiker definierar begreppet medan andra använder det som en paraplyterm, en övergripande benämning på alla de

handlingar som syftar till att främja hälsa (Medin & Alexandersson, 2000). O'Donnell (I: Medin och Alexandersson, 2000) anknyter till detta och menar att hälsofrämjande arbete ska bedrivas på tre nivåer; medvetande, livsstilsförändringar och stödjande miljöer. Ytterligare en teoretiker, Nordenfeldt (2004), skiljer mellan indirekt hälsofrämjande och direkt hälsofrämjande där det indirekta hälsofrämjande är då man exempelvis genom lagar och förordningar påverkar eller underlättar för en individ att leva hälsofrämjande. Direkt hälsofrämjande sker främst inom den vanliga hälso- och sjukvården, och påverkar människor direkt i deras dagliga liv. Hälsofrämjande verksamhet handlar, enligt Ewles och Simnett (1994) om att förbättra hälsotillståndet, både för enskilda individer och grupper. För detta krävs att man stöttar, förespråkar, uppmuntrar och prioriterar hälsa, både på det individuella och på det offentliga planet.

1.1.5 Health literacy

Ett tämligen nytt begrepp inom hälsa som är nära relaterat till lärande och utbildning. Det är en central bestämningfaktor för hälsa tillsammans med faktorer som social miljö, arbete och inkomst (Ringsberg, Olander & Tillgren 2014).

Health literacy utgör de kognitiva och sociala färdigheter som bestämmer motivationen och enskilda individers möjligheter att få tillgång till, förstå och använda information på ett sätt som främjar och vidmakthåller god hälsa (Ringsberg, Olander och Tillgren (2014, s.24).

1.1.6 H.E.M.

En förkortning inom hem- och konsumentkunskap som fokuserar ämnets tre stora delar: hälsa, ekonomi och miljö. I kursplanen för hem- och konsumentkunskap introduceras ämnet genom följande formulering:

Livet i hem och familj har en central betydelse för människan. Våra vanor i hemmet påverkar såväl individens och familjens välbefinnande som samhället och naturen. Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö (Skolverket, 2011, s.42).

1.2 Syfte

Undersökningens syfte är att undersöka vilka intentioner lärare i hem- och konsumentkunskap har med sin undervisning, hur de ser på sitt pedagogiska uppdrag utifrån perspektivet hälsa samt hur de arbetar med hälsa.

1.2.1 Frågeställningar

- Hur ser upplägget ut för undervisningen i hem- och konsumentkunskap vad gäller perspektivet hälsa?
- Hur ofta förekommer hälsoaspekter i hem- och konsumentkunskapslärares terminsplaneringar?
- Hur ser lärare i hem- och konsumentkunskap på sitt pedagogiska uppdrag utifrån perspektivet hälsa?
- Finns det ett glapp mellan intention och upplevd handling vad gäller hälsa i undervisningen i hem- och konsumentkunskap?

2. Bakgrund

2.1 Hälsa och hälsofrämjande arbete

Dagens samhälle står inför nya utmaningar vad gäller hälsofrågor och livsstilsval. Därför införde EU ett gemenskapsprogram för folkhälso- och konsumentskyddsåtgärder mellan 2008-2013. Ett av programmets syften var att öka medborgarnas förmåga att fatta välgrundade beslut om sådana hälso- och konsumentfrågor som var viktiga för dem. Att främja åtgärder som leder till hälsosamma levnadsvanor var ett av programmets mer specifika mål (Pellmer, Wramner & Wramner 2012). De nordiska länderna har under lång tid byggt upp goda strukturella förutsättningar för att främja befolkningens hälsa, men problemet i dagens samhälle menar Ringsberg, Olander och Tillgren (2014) är att individen dagligen ställs inför nya situationer och val som rör hälsa. Detta innebär att ansvaret för att göra hälsofrämjande val nästan helt har lämnats över till individen och det krävs då att hen kan tolka och förstå olika hälsobudskap. Hälsoinformation har gått från att vara något som förmedlades av myndigheter och media till att mer och mer fokusera individen för vilken informationen är riktad. Dock innebär dagens mediasamhälle att individerna översköjs av olika hälsobudskap och Sarvimäki och Stenbock-Hult (2014) hänvisar till forskning som visar att individen ofta hämtar information från medierna, både nyhetsmedier och underhållningsmedier, när hon ska fatta beslut som rör den egna hälsan. Ringsberg (2014) menar att det därför krävs en typ av kunskap idag, en förståelsekunskap av hur olika hälsoperspektiv samverkar. Hon anknyter till begreppet health literacy och hävdar att om man har en kritisk health literacy ökar det individens kontroll över sin hälsa då hen har förmåga att söka information, att ta ansvar för sin hälsa och utifrån detta fatta hälsosamma beslut. Att ha kontroll över sin hälsa brukar förknippas med begreppet empowerment vilket innebär maktgörande i vardagen (Medin & Alexandersson, 2000). Sandberg och Möllerström (2014) menar att en allt större del av mediernas innehåll handlar om hälsa och ohälsa eller hälsorelaterade ämnen. Detta beror på en rad olika faktorer som exempelvis att ämnet alltid är aktuellt, att behandlingsmetoderna utvecklas och att motionsformer förändras. Dessutom är medierna mer lättillgängliga än personal på vårdcentraler.

På den mediala arenan verkar olika intressenter och avsändare av budskap parallellt. Myndigheter och intresseorganisationer kämpar om att få uppmärksamhet i ett mediebrus där de kommersiella aktörerna många gånger har mest muskler. Om livsmedelsverket till exempel satsar 250 000 kronor på en kampanj om frukt och grönt riskerar den att drunkna i livsmedelsindustrins mångmiljonsatsningar på reklam för nyttigt mat (Sandberg och Möllerström, 2014, s.113).

2.2 Intention kontra handling

I dagens samhälle krävs en medvetenhet kring de val man gör, både vad gäller livsstil och konsumtion och Lundby (2008) menar att det vardagliga livet idag allt mer präglas av konsumtion i ett ombyttligt samhälle. Konsumtion handlar idag inte enbart om att tillfredsställa fysiologiska behov, att t.ex. köpa kläder för att hålla oss varma eller mat för att bli mätta. Vi konsumerar även av sociala skäl, för att uppnå status eller för att uttrycka vår identitet. Det här ställer krav på dem som utmanas av konsumtionen och där menar Lundby (2008) att ungdomar är en särskilt betydelsefull grupp då de idag allt mer ses som egna konsumenter med starka viljor och köplust. Vidare påpekar Lundby (2008) att forskningen pekar mot att barn påverkar familjens konsumtionsmönster på flera olika sätt. En undersökning av Frostling-Henningsson, Hedbom och Thuresson (2010) visar att det finns ett gap mellan intention och handling hos konsumenter då deras uppfattning om vad som är viktigt för dem sällan ger en god bild av hur deras faktiska konsumtion ser ut. Diskrepansen mellan konsumenternas uttalade intentioner och deras faktiska handlande är som störst i

situationer där kraven på konsumenterna är motstridiga. Konsumenter översköls med information om vad som är rätt och fel. Detta måste de sedan ta ställning till vilket inte sällan leder till en kompromiss där de väljer som de gör inte helt stämmer överens med deras initiala intentioner. Konsumenten skapar sina egna uppfattningar genom att ta till sig och sätta samman fragment av det hen ser och hör. Vidare är det lättare att sedan välja den informationen som går i linje med det man redan vet och tycker (Frostling-Henningsson et al. 2010). Den undersökningen som Frostling-Henningsson et al. (2010) har genomfört visar vidare att gapet mellan intention och handling beror på flera olika aspekter t.ex. ambitionen att äta hälsosamt fick ibland stå tillbaka för viljan av att äta gott (Frostling-Henningsson, Hedbom & Thuresson, 2010). Undersökningen (Frostling-Henningsson et al. 2010) visar att många hushåll har höga ambitioner med maten och sin mathållning, men att vardagslivets praktik gör att det blir svårt att leva upp till intentionerna. Vidare visar undersökningen att ökad kunskap inom området leder till ökad ångest och oro vilket i sin tur försvårar agerande menar Frostling-Henningsson et al. (2010).

2.3 Barns och ungdomars hälsa och matvanor

Socialstyrelsen skriver i sin årsrapport (2013), att skillnaden i hälsa grundläggs tidigt och Statens folkhälsoinstitut (2011) beskriver begreppet livsmiljö som en kombination av miljöer där vi lever och verkar samt poängterar att den har stor betydelse för människors hälsa. Dagligen stöter vi på idéer om hälsa och vi bombarderas via media om olika hälsofaror och tips på hur man kan förbättra sin hälsa. Vi ser att medellivslängden ökar samtidigt som dödligheten i hjärt- och kärlsjukdomar minskar. Detta är, sett utifrån ett samhällsperspektiv, en förbättring vilket till stor del beror på ekonomiska resurser, höjd utbildningsnivå, bättre sjukvård och ökad kunskap menar Statens folkhälsoinstitut (2010). När det gäller ett mer individuellt plan ser man dock att det finns stora skillnader mellan grupper i samhället t.ex. är kvinnors självrapporterade hälsa generellt sämre än män medan män har kortare medellivslängd (Statens folkhälsoinstitut, 2010). När det gäller matvanor visar Statens folkhälsoinstitut (2005) att riskgrupper för lågt intag av frukt och grönsaker är lågutbildade och lågavlönade vuxna samt barn och ungdomar. Dessutom ökar andelen med övervikt i nästan alla åldersgrupper och andelen med fetma har fördubblats i Sverige sedan 1980. Den här utvecklingen beror framför allt på förändrad livsstil som följd av miljöförändringar t.ex. växande utbud och ökad marknadsföring av energität mat samt en mer stillasittande fritid. Vidare poängterar Socialstyrelsen (2013) att uppväxtmiljön är en betydelsefull faktor när det gäller att grundlägga goda hälsovanor.

Ur ett internationellt perspektiv har svenska barn mycket god hälsa, men alarmerande är att den psykiska hälsan sjunker. Detta ser man även inom ålderskategorin ungdomar och unga vuxna där både den psykiska hälsan sjunker samt att den allmänna hälsoutvecklingen är sämre än tidigare (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Flera undersökningar har gjorts kring barn och ungdomars matvanor och hur ungdomar ser på livsmedel ur ett hälsoperspektiv. Vidare har ett flertal undersökningar fokuserat skolans hälsoarbete på skolan och andra har lyft fram påverkansfaktorer i dagens samhälle utifrån ett konsumtionsperspektiv. Klart står att människor idag möter ett större urval av produkter i ett samhälle där konsumtion blivit mer än ett agerande för överlevnad (Pellmer, Wramner & Wramner). En undersökning av Petersson och Salomonsson (2014) visar att när det gäller att inspirera elever till att äta hälsosamt är det framför allt utseendet hos kändisar och andra människors livsstilsförändringar som ger inspiration och motivation. Familjen och söktjänster på Internet fungerar i första hand som auktoriteter på området då det gäller mat. Kamrater tillfrågas också men då främst utifrån smak. Skolan och lärare nämns inte. Vidare visar den undersökning som Petersson och Salomonsson (2014) har genomfört även att ungdomarna ofta tittar på matlagnings- och

bakprogram men ungdomarna menar att de mest lyssnar på det som sägs utan att inspireras rent praktiskt. Anledningen till detta anger ungdomarna är att de ändå inte kommer att tillaga rätterna som lagas i programmen.

För att främja god hälsa finns dels de Nordiska näringsrekommendationerna, dels Livsmedelsverkets kostråd. Livsmedelsverket framhåller att de Nordiska näringsrekommendationerna 2012 fokuserar kvaliteten på vad vi äter. Vidare rekommenderar Livsmedelsverket (2012), dels särskilda näringsämnen, dels faktorer som främjar hälsa på kort och lång sikt. 2005 lanserade Livsmedelsverket fem enkla kostråd som skulle påverka befolkningen till att göra mer hälsosamma val:

- Ät mycket frukt och grönt, gärna 500 gram per dag
- Ät bröd till varje måltid
- Välj gärna nyckelhålmärkta livsmedel
- Ät fisk ofta, gärna tre gånger i veckan
- Byt till flytande margarin eller olja när du lagar mat (Livsmedelsverket, 2005)

Sjöberg och Gripeteg (2015) poängterar att Livsmedelsverket valde att enbart använda positivt formulerade kostråd och de reflekterar över om anledningen till detta kan vara att ett ökat intag av något kan minska intaget av något annat. Under de senaste åren har Livsmedelsverket arbetat om rekommendationerna, och idag innefattar de tio områden. I skrivande stund är inte rådets formuleringar klara men de består av de tidigare fem enkla kostråden, samt ytterligare nio kostråd, vilka berör:

- Minskad konsumtion av godis, glass, bakverk, snacks och energirika drycker som läsk och alkohol
- Minskad konsumtion av rött kött och chark
- Mindre mättat fett och mer omättat fett
- Ät regelbundet och varierat
- Tallriksmodellen
- Rör på dig varje dag
- Kvinnor kan behöva extra folsyra (Sjöberg och Gripeteg, 2015)

Sjöberg och Gripeteg (2015) diskuterar rådet om måltidsordning utifrån betydelsen att det inte bara är viktigt vad man äter utan också när man äter. I den tidigare rekommendationen gavs en procentuell uppdelning över dagens måltider, något som inte återfinns i de Nordiska näringsrekommendationerna från 2012.

Hörnell, Lind och Silfverdal (2009) hävdar att det är långt mellan kostråden och verkligheten i skolan. Skolan, som skulle kunna initiera en hälsosam livsstil hos barn och ungdomar genom regelbunden fysisk aktivitet, näringsrik mat och kunskap om de positiva och negativa faktorer som påverkar hälsan på kort och lång sikt, brister i sitt hälsofrämjande arbete då 25 procent av barns totala energiintag kommer från godis, läsk, snacks och bakverk. Vidare förklarar de att intaget av mättat fett, sackaros och koksalt är för högt medan intaget av fleromättade fettsyror, vitamin D samt frukt och grönsaker är för lågt i förhållande till näringsrekommendationerna. En förklaring till detta, enligt Hörnell et al. (2009), är att dagens samhälle är ”fettogent”, vilket innebär att en mängd faktorer från individ- och samhällsnivå samverkar och ger ett för

stort energiintag i förhållande till förbränningen. Till detta an knyter Croll, Neumark-Sztainer och Story (2001) då de beskriver snabbmat som mat innehållandes en hög andel fett och socker.

Den undersökning som Fagerström och Jansson (2009) har genomfört visar att gymnasieungdomar är omedvetna om kostråden och de menar att det verkar finnas en lucka mellan elevernas uppfattningar om hälsosam mat och deras matvanor. Borra, Schwartz, Spain och Natchipolsky (1995) menar att ungdomar i allmänhet är medvetna om att äta hälsosamt men att insikterna inte alltid hänger ihop med handlingen. Fagerström och Jansson (2009) applicerar det på resultatet i sin undersökning och menar att budskapen måste väcka intresse hos eleverna samtidigt som det måste kännas angeläget för dem. Då ungdomars tillvaro ofta baseras på här och nu inser de inte riskerna med ett osunt beteende på längre sikt och det kan därför vara svårt att motivera förändringar som kommer att gynna dem längre fram i livet (Fagerström & Jansson, 2014). Detta visade även Crolls et al. (2001) undersökning där studenterna angav att hälsoråd inte var viktiga vid deras unga ålder då hälsosam mat inte spelade någon roll just då. Vidare visade undersökningen att studenterna lättare kunde räkna upp exempel på onyttig mat än mat som ansågs främja hälsan och de angav bl.a. pizza, chips, godis och hamburgare som ohälsosam snabbmat. Även Livsmedelsverkets undersökning, som baserar sig på samtliga åldersgrupper, tyder på att en relativt liten del av befolkningen följer kostråden. Män äter mer sällan frukt och grönsaker men oftare läsk och pommes frites än kvinnor, som dock äter mer godis (Folkhälsokommittén, 2010). Vidare menar Folkhälsokommittén (2010) att matvanorna hos ungdomar i Västra Götaland kan förbättras och man lyfter upp insatser som främjar konsumtionen av frukt, grönsaker och fisk. Dessutom bör konsumtionen av söta och feta livsmedel, framför allt läsk och godis minskas. När det gäller hälsofrämjande kostval behöver det finnas en balans mellan de näringsgivande näringsämnen protein, fett och kolhydrater. Ungdomarna i Västra Götaland uppvisar att det finns en obalans mellan dessa och att en allt för hög andel av energin kommer från fett, och då främst från mättat fett (Folkhälsokommittén, 2010).

Goda matvanor och ett aktivt liv är viktiga pusselbitar för att främja en god hälsa. [...] Det behövs insatser för att främja konsumtion av grönsaker och frukt samt fisk på bekostnad av söta och feta livsmedel framför allt läsk och godis (Folkhälsokommittén, 2010, s.219)

I "Lovin it?" (Bahr Bugge, 2011) visar det sig dock att uppfattningen om att ungdomars matvanor är så ohälsosamma är tämligen överdriven. Ungdomar tenderar att oftare äta på snabbmatsrestauranger än andra åldersgrupper, vilket har gjort att man dragit slutsatser om att de oftare har oregelbundna kostvanor och konsumerar ohälsosam mat i större utsträckning än andra. Bahr Bugge (2011) förklarar dock att tidigare studier har fokuserat näringsinnehåll och näringslära, men i denna sociokulturellt inriktade undersökningen visar det sig att mat och matvanor är viktiga symboliska värden i unga människors liv. Nu handlar status och agerande inte enbart om kläder och musik, utan nu har även mat och matvanor blivit ett signum för vem man är. Studien visar att ungdomarnas inställning till mat blivit en sociokulturell kod. Det finns de som tar avstånd från snabbmat helt och hållet då de anser att den är onyttig och onödig och det finns de som äter det ibland. I den andra änden av skalan finns de, som Bahr Bugge (2011) benämner rebeller, som nästan alltid äter snabbmat och som anser att de kan äta vad de vill. De är dock tämligen få. Studien visar vidare att ungdomars motivation till att äta hälsosamt ökar och att många ungdomar anser att det är eftersträvänsvärt att vara hälsosam och smal, samt att rädslan för fett och kalorier är tämligen påtaglig. Bahr Bugge (2011) sammanfattar sin studie med att ungdomars identitet vad gäller matkultur påverkas av en mängd olika faktorer, t.ex. kön, bostadsort, socialklass, uppväxt, föräldrar och media.

Fagerström och Jansson (2009) lyfter upp tidsbrist, bristande kunskap eller brist på möjligheter att laga mat som några hinder för att äta hälsosamt. Då flertalet av respondenterna i deras studie angav att det är föräldrarna som köper och lagar mat visar detta att föräldrarna har en betydelsefull roll för ungdomarnas matvanor. Jalbro (2004) menar att ungdomars beteende ofta kräver något som de kan relatera till. Fagerström och Jansson (2009) problematiserar detta genom att fråga sig om det innebär att ungdomar inte relaterar till risker eller problem med ett beteende som inte rör dem själva. En betydelsefull instans kan då vara skolan som genom skolcafeterian, skolmåltiden och undervisning kan ge eleverna kunskaper som främjar hälsosammare matvanor. Dock menar Fagerström och Jansson (2009) att resultatet verkar bero på bristfällig information i skolan och från Livsmedelsverket. En lösning är att anpassa informationen till målgruppen och använda rätt kommunikationskanaler i miljöer nära handlingen t.ex. skolornas matsal och cafeteria (Fagerström & Jansson, 2009). En studie av Prell, Berg, Jonsson och Lissner (2005) visar att det går att påverka ungdomars matvanor genom att kombinera skolmåltidens utformning med undervisningen i hem- och konsumentkunskap. Det kan, enligt Prell et al. (2005) innebära att dessa miljöer är viktiga komponenter vad gäller hälsosamma matvanor hos ungdomar.

Cullbrands (1998) studie kring hem- och konsumentkunskapslärares tankar och agerande visar att uppfattningen hos lärarna är att då eleverna själva får välja grönsaker till sina måltider så är det tomat, sallad och gurka som man helst vill äta och hon förklarar detta genom att de ger färg på tallriken och är enkla att hantera men framhåller att de är dyra. Vidare poängterar hon att det inte går att motivera en ökad grönsakskonsumtion genom att påpeka att mer grönsaker på tallriken bidrar till en förbättring av måltidens näringsinnehåll. Cullbrand (1998) hänvisar vidare till den nationella utvärderingen i hemkunskap (Skolverket, 1992) vilken visar att när eleverna själva får välja livsmedel är det smaken som avgör och de väljer främst stora portioner av kött eller fisk och små portioner av grönt.

2.4 Skolan som hälsofrämjare

Sveriges riksdag har antagit nationella målområden för folkhälsa, vilka har sammanställts i elva punkter. Ett av målen är goda matvanor och säkra livsmedel då de är en förutsättning för en god hälsoutveckling för hela befolkningen (SOU (2007/8:110). Kommunerna bedriver sitt folkhälsoarbete på flera arenor där skolan är en viktig sådan på grund av att den under lång tid är en naturlig del av barn och ungdomars vardag (Pellmer, Wramner & Wramner, 2012). Nilsson och Norgren (2001) menar därför att hälsa är ett av de kunskapsområden som skall genomsyra hela verksamheten. Dock är skrivningarna kring olika hälsoområden vida vilket kan ses som både ett hinder och en möjlighet. Om man jämför hälsofrämjande arbete i de nordiska länderna är Finland och Norge de länder som är mest tydliga i sin betoning på hälsofrämjande perspektiv. I Sverige har man främst fokuserat på barnfamiljer i relation till barnhälsovården genom att förebygga sjukdomar via hälsokontroller. Önskvärda samarbeten mellan skola, barnhälsovård och vårdnadshavare för att främja hälsa sker ofta först när ett problem har uppstått. Hälsa och välbefinnande får minst utrymme i den svenska läroplanen, om man jämför med de andra nordiska länderna (Ringsberg. 2014).

Både Hörnell et al. (2009) och Pellmer et al. (2012) anser att skolan är en av de arenor där man kan arbeta hälsofrämjande och hälsa lyfts fram i både Läroplanen och kursplanen för Hem- och konsumentkunskap. I Skollagen (SFS 2010:800) uttrycks dock hälsa i relation till elevhälsa och då utifrån följande beskrivning:

Elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Elevhälsan ska främst vara förebyggande och hälsofrämjande. [...] För medicinska, psykologiska och psykosociala insatser ska det finnas tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog och kurator. Vidare ska det finnas tillgång till personal med sådan kompetens att elevernas behov av specialpedagogiska insatser kan tillgodoses (Skollagen SFS 2010:800).

Vidare anges i Skollagen (SFS 2010:800) att varje elev i grundskolan ska erbjudas minst tre hälsobesök som innefattar allmänna hälsokontroller. Dessa ska spridas över skoltiden och kompletteras med undersökningar av syn och hörsel. I de allmänna bestämmelserna för grundskolan (Skollagen, SFS 2010:800) anges att:

Grundskolan ska ge eleverna kunskaper och värden och utveckla elevernas förmåga att tillägna sig dessa. Utbildningen ska utformas så att den bidrar till personlig utveckling samt förbereder eleverna för aktiva livsval och ligger till grund för fortsatt utbildning.

Läroplanen för grundskolan lyfter fram hälsan som en viktig aspekt i dagens skola och i fler av kursplanerna förekommer hälsa som begrepp. När det gäller hälsofrämjande arbete i skolan visar den undersökning som Ander, Klein och Rinnemo (2006) har genomfört att skolor ofta arbetar utifrån ett helhetsperspektiv med den fysiska, psykiska och sociala hälsan. En förutsättning för att kunna driva ett hälsoarbete är att det finns tydliga riktlinjer från skolledningen samt att eleverna har inflytande över sin skolsituation. Om skolan kan skapa förutsättningar för att eleverna får lust att lära samtidigt som man har en öppen miljö där dialogen framhålls finns det goda chanser för en hälsofrämjande miljö (Ander, Klein & Rinnemo, 2006). Till detta anknyter Lander (2001) som hävdar att det finns en konflikt inom hälsoarbete i skolan då det är många yrkeskategorier som ska samarbeta. Ett hälsofrämjande arbete kräver goda relationer mellan lärare och elevvårdsteam, men ofta är det skolsköterskorna och studie- och yrkesvägledarna som arbetar närmast lärarna, medan kuratorer och psykologer ofta haft synpunkter på lärarnas arbetssätt då de sett att viss undervisning försvårar för elever i svårigheter. Detta har inneburit, menar Lander (2001) att det länge har funnits en dragkamp mellan två professionella perspektiv i skolan. Pellmer et al. (2012) poängterar dock att all skolpersonal bör vara insatt i folkhälsofrågorna så att hela skolan genomsyras av folkhälsoaspekter, annars riskerar hälsofrämjande insatser endast vara något som endast vissa sysslar med inom ramen för skolan.

När det gäller hälsofrämjande arbete menar Winroth och Rydqvist (2006) att man måste ta ställning till om hälsa skall bedrivas utifrån individnivå eller gruppnivå. Om hälsofrämjande arbete ska bedrivas på en individuell nivå måste man då utgå från det specifika hos varje individ medan man på en gruppnivå kan diskutera mer generella hälsoaspekter. Skolan är en viktig del i barns och ungdomars närmiljö då den har förutsättningar för att grundlägga en trygghet. Den traditionella hälsoundervisningen har dock ofta fokuserats till temadagar där man predikat hälsofrämjande val istället för att fokusera vad som gör god hälsa och vad hälsa är. Ofta glömmar man bort alla de krav som ställs på barn och ungdomar idag, vilket kan orsaka ohälsa (Ander, Klein & Rinnemo, 2006).

Skolan har brustit i sitt hälsoarbete då den ofta har fokuserat på enskilda hälsoproblem i stället för att se hälsa ur ett helhetsperspektiv. För att förändra vanor och attityder krävs mer än sporadisk information om hälsa (Ander, Klein & Rinnemo, 2006, s. 11).

Även Nilsson och Norgren (2001) poängterar att hälsofrämjande insatser främst fokuserats till temadagar. Dock menar de att det nu har skett en perspektivförskjutning från ett risktänkande till att i stället bygga stödjande miljöer för hälsa. Ett gott skolklimat kan ibland ge bättre resultat än en traditionell hälsoundervisning. Skolor är dock inte isolerade enheter utan måste

ses i ett större perspektiv med alla miljöer samverkande. Samhället har därför, menar Ringsberg (2014), en skyldighet att ge de bästa förutsättningar för individerna att utveckla sin förmåga att kunna fatta hälsofrämjande beslut och medverka i samhället. I dagens skola vilar hälsoarbete på olika kunskapssyner, dels att eleven ska informeras, dels att eleven ska uppmuntras att reflektera. Vidare ses kunskap inte som någon absolut sanning utan genom samtal prövas och argumenteras den ständigt (Nilsson & Norgren, 2001). Nilsson och Norgren (2001) anser att det finns två huvudspår i skolans hälsoarbete, ett som handlar om hela skolans klimat och samtliga relationer inom det, och ett som rör själva området hälsa med betoning på att stärka hälsa.

2.5 Lärares uppdrag

Lärares uppdrag innebär att rusta eleverna för livet. Det innebär att läraryrket i sig är oerhört komplext då man dels ska vara kunskapsförmedlare, dels skapa en uppväxt- och lärmiljö som är trygg för eleverna. Vidare ska lärare tillfredsställa de ungas nyfikenhet och lust att lära, ge dem en tro på den egna förmågan och de egna möjligheterna samt utveckla deras vilja att arbeta för den sociala gemenskapens bästa. Denna mångfacetterade profession kräver tre former av kompetens: pedagogisk kompetens, ämneskompetens och yrkesetisk kompetens. Dessa ska tillsammans utgöra en helhet som ger läraren en bred handlingsberedskap (Bergem, 1998). Bergem (1998) menar vidare att alla lärare ska kunna motivera och försvara de val och prioriteringar som de gör. De kan inte endast förlita sig på att centrala mål och intentioner finns fastlagda i lagar och läroplaner, utan det är deras ansvar att förverkliga dem. Det förutsätter att läraren tolkar och konkretiserar formuleringarna i styrdokumentet. Dagligen befinner sig lärare i ett spänningsfält mellan olika krav och förväntningar, vilket skapar en mängd lojalitetskonflikter t.ex. prioriteringsområden och önskemål. Då samtliga ofta är omöjliga att infria, är det upp till läraren att väga och bedöma dessa faktorer (Bergem, 1998). Vad som ska prioriteras bland all den kunskap inom de olika ämnesområdena är hela tiden ett kontroversiellt och svårt problem, särskilt då kunskap föråldras och behöver förnyas i ett allt snabbare tempo. Lärares val innebär att det sker en kontinuerlig styrning av barns och ungdomars uppmärksamhet, tid och arbetsinsatser, vilket gör att frågan om vad timmarna och dagen ska fyllas med ständigt är närvarande (Bergem, 1998). Filosofen R. S. Peters (1967) menar att grunden är att varje lärares utgångspunkt är att stimulera och vidareutveckla sådant som ligger i elevernas egenintressen. Han menar dock att detta sällan sker, vilket innebär att skolan alltför ofta får karaktären av sysselsättning utan genomtänkt syfte. Enligt Peters, kan man tala om undervisning först när läraren gör ett medvetet försök att förmedla något som ur elevernas synvinkel är värt att veta, men det innebär inte att det endast är elevernas intressen som ska styra undervisningens innehåll utan undervisningen ska vara en öppen process där läraren stimulerar utvecklingen av nya intressen samtidigt som eleverna ska uppleva en frivillighet i reflektionerna av innehållet (Bergem, 1998).

Läraryrket är en komplexitet som rör sig mellan två ytterligheter, dels den klassiska och traditionella läraryrket som förmedlar kunskap till eleverna och där eleverna förväntas anamma det som läraren säger, dels en läraryrket som utgår från att eleverna själva ska vara aktiva och söka kunskap (Isberg, 1996). Hargreaves (2010) menar att det finns en konfrontation i dagens skola, dels mellan ett högt förändringstempo och en intensiv komprimering vad gäller exempelvis tid och rum, dels ett skolsystem som arbetar utifrån otidsenliga mål inom föga flexibla strukturer. Vidare menar Hargreaves (2010) att det har skett en utvidgning av lärares roll vilket innebär att bristen på tid ökar. I förlängningen leder detta till mer press som hämmar undervisning och skolutveckling. Tidsbrist innebär ofta att lärarna måste hitta på ytliga lösningar vilket kan skapa osäkerhet. Vidare urholkas möjligheterna till reflektion och detta kan i sin tur göra att man tappar kontakten med de egna

grundläggande målen (Hargreaves, 2010). Lärare förlitar sig ofta på sina tidigare erfarenheter under planeringsfasen av ett ämnesområde samt på tillgängliga resurser och Isberg (1996) menar därför att om inte lärarna ges tillräckliga ramar riskerar kursplanen att även i fortsättningen vara för vag för att utgöra ett effektivt styrinstrument av den dagliga processen i klassrummet.

Bergem (1998) diskuterar begreppet makt i relation till lärarrollen och menar att lärare i realiteten besitter tre former av makt, dels en formell makt utifrån möjligheten att styra läroaktiviteterna, dels en kunskapsmakt i ämnet vilket gör att hen kan bedöma människor, händelser och förhållanden. Den sista makten är den karismatiska makten som är knuten till lärarens personlighet och som skapar en identifikationsgestalt för eleverna. Dagens kursplaner innehåller till stor del krav där eleverna ska värdera, analysera, ta ställning och motivera sina val. Detta gör att läraren måste synliggöra dessa värderingar utan att låta sitt eget beteende och sina egna åsikter exponeras för mycket. Bergem (1998) påpekar därför att det är viktigt att läraren är medveten om den dubbla utmaning som hen står inför då hen ska vara tydlig men samtidigt inte utnyttja sin position och makt till att påtvinga eleverna sina åsikter. Cullbrand (1998) poängterar dock att det inte helt går att frigöra sig från personliga normer och värderingar för den lärare som ska undervisa om mat. När det gäller läraren som hälsofrämjare är att det är viktigt, menar Kindeberg (2001) att läraren dels har ett motiveringsansvar, dels ett aktivitetsansvar. Motiveringsansvaret innebär att läraren själv till viss del måste bidra med sitt eget förhållningssätt till det de vill ha sagt. Läraren behöver ge eleverna flera ingångar i ämnesområdet för att eleverna ska uppleva det som intressant och inte enbart tycka att de redan kan det. Aktivitetsansvaret innebär att läraren ger vägledning för och respons på hur eleverna utvecklar sin förståelse. Vidare innebär det att undervisningens innehåll ska utmana befintliga värderingar och att ämnesbegrepp definieras, problematiseras och kommuniceras i relevanta, verkliga och konsekvensinriktade sammanhang (Kindeberg, 2001).

2.6 Kunskapssyner inom läraryrket

Åbacka (2008) lyfter fram två olika perspektiv för lärare, dels en konstruktivistisk syn, dels ett pedagogiskt perspektiv. När man har ett konstruktivistiskt synsätt möter man eleverna på en individuell nivå. Man utgår från att lärande skapas i diskussion och genom att problematisera olika teman får eleverna reflektera kring aktuella områden och innehåll. När man planerar sin undervisning är det viktigt att tänka på att det ska ligga nära eleverna och att deras individuella lärande ska fokuseras. (Åbacka, 2008). Vid ett konstruktivistiskt synsätt måste eleven själv tillgodogöra sig och skapa sin egen förståelse då den inte bara kan överföras från läraren. Reflektion och diskussion är därför centrala utgångspunkter för en konstruktivistisk inläringssituation, vilket kan bidra till att fördjupa förståelsen kring det egna tänkandet (Cullbrand, 2003). En positiv effekt av ett konstruktivistiskt lärandeperspektiv är att elevernas självförtroende stärks då de får arbeta självständigt och märker att de klarar av att utföra uppgifterna, vilket i sin tur leder till en bättre självkänsla och ett bättre gruppklimat där alla respekterar och lär av varandra. Detta grundlägger, enligt Cullbrand (2003), en utbildning som leder till empowerment. En pedagogisk eller didaktisk inriktning innebär att läraren på olika sätt strävar efter att medvetandegöra och reflektera över egna tankar och förhållningssätt samt de effekter detta får på undervisningsinnehållet (Cullbrand, 1998).

Om man istället har ett behavioristiskt synsätt på lärande så innebär det att man ser kunskap som överförbar, att den kan flyttas över från läraren till eleven. Detta kan innebära att eleverna får svårt att koppla samman teori och praktik och Åbacka (2008) menar att det i vissa

fall inte finns någon sådan koppling i undervisningen utan att de teoretiska delarna arbetas med separat och korrelerar inte med de praktiska momenten.

2.7 Lärarroller inom hem- och konsumentkunskap

Cullbrand (1998) diskuterar lärares olika angreppssätt i undervisningen och menar att det dels finns de lärare som agerar experter eller kunskapsförmedlare, dels de som agerar mer som handledare. Om läraren helt bestämmer vad som ska lagas antar hen en expertroll men risken finns att man då anlägger ett naturvetenskapligt perspektiv på maten som enbart fokuserar föda och näringsintag. Simovska och Paakkari (2014) påpekar att ett problem med en traditionell hälsoundervisning är att de lärande förväntas agera mottagare av påståendekunskap om hälsa, vilka inte alltid är kopplade till de lärandes vardagliga erfarenheter. Cullbrand (2003) menar därför att en hushållsvetenskaplig utgångspunkt bör innebära en kunskapssyn där läraren intar en handledarroll som medför vägledning utifrån en kulturell och social kontext. Detta diskuterar även Benn (1996) då hon menar att lärare som undervisar i hem- och konsumentkunskap rör sig mellan olika nivåer av mat och kost i sin undervisning. På matnivå handlar det om mat för mig och där ingår födan som kultur. Den här nivån ligger nära individen och är präglad av livsmedel, maträtter, smak, tid och lust. Kostnivån, däremot, är en kollektiv nivå där det handlar med om livsmedel, näringsinnehåll, hälsa, sjukdom, ekonomi och moral. Hjälmeskog (1997) pratar om att läraren väljer en egocentrisk eller ekocentrisk position. En egocentrisk inriktning innebär att undervisningen byggs upp på utvalda delar medan en ekocentrisk inriktning utgår från en helhetssyn där både sociala och kulturella aspekter vägs in. Benn (1996) menar att om läraren lägger stor vikt vid elevernas förförståelse har hen ofta mat för mig som utgångspunkt för undervisningen. Dock kan inte undervisningen stanna på den nivån då eleverna inte får någon djupare insikt. Därför, menar Benn (1996), att undervisningen måste breddas och fördjupas till ett kostperspektiv. Problematiken är dock att undervisningen inte kan ta sin utgångspunkt i kost för andra, då det blir för abstrakt för eleverna. Båda perspektiven är därför nödvändiga och Benn (1996) menar att de lärare som bär med sig lite av alla delar, har de största möjligheterna att ge ett helhetsperspektiv på undervisningen.

Även om läraren ska agera handledare mer än kunskapsförmedlare menar Cullbrand (1998) att det är läraren som ansvarar för undervisningens kvalitet och som kan skapa en miljö som är optimal för den kunskapande och lärande eleven. Dessutom tillägger hon att även läraren måste, för att nå en djupare förståelse och fördjupa sin lärarkompetens, ha ett reflekterande förhållningssätt, både över den undervisning som skall genomföras men också kring de lektioner som redan har genomförts.

2.8 Ämnet hem- och konsumentkunskap

I kursplanen för hem- och konsumentkunskap står det att ämnet ska ge eleverna möjlighet att utveckla kunskap om mat och måltider. De vanor som människor har i hemmet påverkar både individernas och familjernas välbefinnande som samhället och naturen (Skolverket, 2011).

Kunskaper om konsumentfrågor och arbetet i hemmet ger människor viktiga verktyg för att skapa en fungerande vardag och kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö (Skolverket, 2011, s.42).

Vidare står det att:

Genom undervisningen ska eleverna få möjlighet att utveckla medvetenhet om vilka konsekvenser valen i hushållet får för hälsa, välbefinnande och gemensamma resurser (Skolverket, 2011, s.42).

Hem- och konsumentkunskapsämnet har länge varit ett ämne som fokuserat metoder och moment som har med hem och hushåll att göra. I och med 2011 års läroplan för grundskolan, Lgr11, har ämnet utvidgats till att än vidare utgå från de tre stora områdena hälsa, miljö och ekonomi, H.E.M., som ska genomsyra hela undervisningen. Undervisningstiden för ämnet består av 118 timmar under grundskolan (Skolverket, 2011). Det centrala innehållet fokuserar följande områden som kan relateras till hälsa:

- Individuella behov av energi och näring, till exempel vid idrottande, samt hur måltider kan komponeras efter olika behov.
- Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande
- Ställningstaganden vid val av varor och tjänster, till exempel vid inköp av kläder, livsmedel och resor utifrån perspektiven ekonomisk, social och miljömässig hållbarhet.
- Hur livsmedel och andra varor produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa.
- Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa (Skolverket, 2011, s.42-44).

Vad gäller hälsoperspektivet inom hem- och konsumentkunskap har detta funnits med i kursplanerna sedan tidigare. I Läroplanen från 1994, Lpo94, är de övergripande målen hälsa och resurshushållning och man fokuserar på att ge praktiska och teoretiska kunskaper av betydelse för hälsa och livskvalitet. Hem- och konsumentkunskap skall utveckla elevernas förmåga att analysera och lösa praktiska problem samt grundlägga en vana att reflektera över vilka konsekvenser våra vardagliga handlingar får för hälsa, ekonomi och miljö. År 2000 kom en revidering av läroplanen och kursplanerna och då var hem- och konsumentkunskapens syfte att ge erfarenheter och förståelse av de dagliga handlingarna och vanornas betydelse för ekonomi, miljö, hälsa och välbefinnande. Man gick då från att eleven ska ha kunskaper som skapar förståelse till en mer erfarenhetsbaserad inriktning där man genom kunskaper och erfarenheter får förståelse. I Lgr11 lyfts vanor och deras påverkan upp som betydelsefulla faktorer för hälsa, ekonomi och miljö och man lägger stor vikt vid att eleverna ska kunna göra medvetna val som konsumenter. När det gäller hälsa lyfts hygien, individuellt behov av näring och energi, ställningstagandet vid val av varor och tjänster, hur livsmedel och andra varors produceras och transporteras och hur de påverkar miljö och hälsa fram. Vidare berörs matkultur som en del av ämnet som fokuserar välbefinnande (Skolverket, 2011). Om man jämför dessa tre kursplaner visar det sig att de har gått från en individfokuserad undervisning där eleven ska lära sig kunskaper om sin närmiljö och kunna fungera i hemmet och närmiljön, till att fokusera val och handlingar ur ett större samhällsperspektiv. I Lpo94 fokuserades kunskaper, medan man i 2000 års version lyfte fram att kunskaperna ger erfarenhet och förståelse. I Lgr11 är syftet ytterligare mer aktivt där eleverna ska utveckla en medvetenhet och kunna resonera och göra aktiva, medvetna val. Hörnell et al. (2009) menar att ämnet hem- och konsumentkunskap numera är ett underutnyttjat skolämne. Det ämne som både fokuserar teoretisk kunskap och praktisk träning i att etablera goda matvanor, har endast 118 timmar till sitt förfogande under grundskolan och existerar inte alls i gymnasieskolan.

Här tränas eleverna inte bara praktiskt i matlagning utan också till att bli kritiska konsumenter som kan motstå socialt och kommersiellt tryck, vilket är nog så viktigt med tanke på all reklam från livsmedelsföretag och butiker och de minst sagt förvirrande råden i medierna om vad som är hälsosam mat (Hörnell, Lind och Silvfärdal, 2009, s. 288)

Benn (1996) menar att hem- och konsumentkunskapen är viktig för att eleverna ska få kunskaper och erfarenheter utifrån en kulturell och social kontext. Vidare ger undervisning i hem- och konsumentkunskap möjlighet att arbeta med livets essentiella områden.

Cullbrand (1998) har genomfört en studie som fokuserar lärares olika strategier för undervisning i hemkunskap, hur de tänker kring sin undervisning och hur de agerar i olika

undervisningssituationer utifrån Lpo94. Resultatet visar att lärarna ofta utgår från att målet med undervisningen är att eleverna ska nå daglig livskompetens, men att strategierna för hur de når målen varierar samt att undervisningen riktar sig mot olika delar av den dagliga livskompetensen. Vidare visar studien (Cullbrand, 1998) att undervisningens vad- och hurfrågor har effekter på utformningen av undervisningen och att det pendlar mellan att undervisas om delar till helheter av ämnesinnehållet. Studien fokuserar bl.a. tre tillagningar av soppa där lärarnas inställning till innehållet tydligt visar olika strategier. Tillagningen kan ses som att lära en metod, att få möjlighet att tillaga olika soppor och visa på hur soppa kan vara en del i en hel måltid samt huruvida en soppmåltid kan relateras till hälsa och/eller resurshushållning. Vad gäller råvaror och pedagogiska hjälpmedel visar studien (Cullbrand, 1998) att matcirkeln inte är tillräcklig som hjälpmedel om målet är att öka elevernas motivation till att äta mer grönsaker och rotfrukter. Ett bättre alternativ är istället att kombinera tallriksmodellen med ett databaserat kostprogram då tallriksmodellen stämmer bättre med en väl anpassad måltid. Kritiken som riktats mot matcirkeln är att den inte anger mängden av olika livsmedel samt att onyttiga livsmedel utesluts. Dock visade den nationella utvärderingen i hemkunskap att de elever som använde matcirkeln för att planera måltider lyckades lite bättre vad gäller näringsinnehållet i sina måltider (Cullbrand, 1998). Tallriksmodellen bygger på principen att utgå från en tallrik på vilken man ska äta sin mat. Den delas upp i tre delar, en proteindel, en del för pasta, ris, potatis eller liknande samt en del för grönsaker. Till detta visas hela måltidsbilden med tillhörande dryck, bröd och frukt (Cullbrand, 1998).

I studien (Cullbrand, 1998) fokuseras bl.a. medvetenhet om resurshållning och där framkommer att lärarna använder sig av jämförelser för att öka elevernas förståelse utifrån en ekonomisk aspekt, t.ex. genom att jämföra egentillagat med köpta produkter. Kött, som är proteinrikt, hamnar dock i skymundan på grund av pris. Ytterligare en aspekt som fokuseras är tid då detta är en bristvara i ämnet och metoderna anpassas därför efter detta. Vidare visar studien (Cullbrand, 1998) att aspekterna nytta, smak och nöje är frekventa i undervisningen. Nyttan med undervisningen ska vara att eleven kan välja livsmedel, planera, tillaga och servera måltider med hänsyn till näringsinnehåll, kvalitet, smak och pris medan aspekten smak fokuserar vilka positiva smakupplevelser som inverkar dels på nuet, dels för framtida val av mat. Nöjet med undervisningen ska vara att genomföra, samarbeta och tillgodogöra sig upplevelser i en sinnlig måltidsmiljö. Cullbrand (1998) förklarar att de bästa förutsättningarna för undervisning är när eleverna ges möjlighet att vara delaktiga i arbetsprocessen. Vidare hänvisar hon till Klepp (1993) som visar att när individuella faktorer tas tillvara i undervisningen, kan eleverna bättre värdera och ta ställning till sin egen mat. Enligt Benn (1996) handlar undervisningen i hem- och konsumentkunskap om att använda hela måltiden som utgångspunkt för undervisningen. Maten på tallriken är ofta konkret och utifrån den synliga måltiden har eleverna möjlighet att ställa frågor kring den osynliga och abstrakta näringen i maten.

Det finns tre strategier för handling som lärare använder sig av; fasta ramar, mot en ökad flexibilitet samt eleverna som utgångspunkt. Fasta ramar innebär att undervisningen utgår från en struktur som läraren har bestämt medan strategin mot en flexibel struktur varierar mellan att utgå från lärarens struktur och elevers deltagande i undervisningen. Om det istället är så att man har eleverna som utgångspunkt utgår man i hög grad från elevernas förförståelse och det är då eleverna som ansvarar för planering, genomförande och värdering av undervisningen (Cullbrand, 1998).

Blybergs et al. (2010) undersökning kring hem- och konsumentkunskapslärares arbete med hälsa visar att begreppet hälsa innefattade väldigt olika saker för respondenterna, såväl fysisk och psykisk hälsa som kostråd och matvanor. Vidare visar undersökningen att flera av lärarna ansåg att vikten av hälsoperspektivet handlar om att klara sig själv senare i livet. Hälsoperspektivet ansågs vara en helhet i undervisningen och medvetenhet, tanke och handling var några ord som fokuserades hos respondenterna. Hämmade faktorer för undervisningen visade sig vara tid och kunskap då det exempelvis kunde vara bristfällig kunskap eller "felaktig" kunskap t.ex. rön. I Blybergs et al. (2010) undersökning var lärarnas främsta avsikt att ge eleverna verktyg inför livet och vardagen.

3. Metod

Då förhoppningen med undersökningen både är att få en överblick över ämnets hälsoperspektiv och att undersöka lärares intention kontra handling vore det intressant att ringa in arbetsområdet hälsa genom två olika metoder. Magne Holme och Krohn Solvang (1997) menar att den grundläggande skillnaden mellan kvalitativ och kvantitativ metod är att den kvantitativa metoden omvandlar informationen till siffror och mängder som vi sedan analyserar statistiskt medan en kvalitativ metod fokuserar forskarens uppfattning eller tolkning av den information som finns. I det här fallet är forskaren, dvs. jag, hem- och konsumentkunskapsdidaktiker och insatt i styrdokument och ämnets möjligheter och utmaningar. Studien kommer därför baseras på två metoder, dels en kvantitativ undersökning där utgångspunkten är insamlandet av terminsplaneringar från lärare i hem- och konsumentkunskap, dels en kvalitativ undersökning genom intervjuer av yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap. En förhoppning är att den kvantitativa metoden ger kärnfulla trådar som följs upp genom ett fåtal intervjuer där man låter respondenterna tolka resultatet från planeringarna och diskutera tänkbara förklaringar till resultatet. Detta blir då en kvalitativ metod där svaren fördjupar empirin ytterligare, vilket sedan kan sammanfogas med ett deduktivt arbetssätt. Ett deduktivt arbetssätt kännetecknas av att man utifrån befintliga teorier drar slutsatser om enskilda företeelser (Patel & Davidson, 2003). Designen för studien är både deskriptiv och analytisk då förhoppningen är att både beskriva och analysera hur lärare i hem- och konsumentkunskap fokuserar hälsoperspektivet. Enligt Magne Holme och Krohn Solvang (1997) kan en kombination av tillvägagångssätt innebära att undersökningens resultat stärks genom att metodernas giltighet ofta är avgörande samt att analysresultatets tillit kan stärkas. Om flera tillvägagångssätt visar samma resultat tyder det på att informationen som samlats in är giltig och om flera metoder leder till likartade analysresultat ökar det möjligheten för forskaren att utsluta att resultaten är en följd av metodredskapet. Den kombination som avses för den här undersökningen är en kvalitativ metod som blir en uppföljning av en kvantitativ undersökning. Med denna struktur önskar jag använda resultatet från den kvantitativa metoden som en första del av undersökningen och förhoppningen är att den kvalitativa informationen kan bli ett tillägg till den kvantitativa undersökningen. Vidare kan den kvantitativa metoden ge en generell översikt som underlättar möjligheten att hitta relevanta faktorer att fokusera på i den kvalitativa delen av undersökningen. Genom detta ökar det forskarens försäkran om att både få en generell översikt och en speciell inblick i viss väsentliga frågor (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Eriksson och Wiedersheim-Paul (2008) poängterar att, även om kvantitativa studier har fördelen att vara lättare att upprepa kan kvalitativa studier ge tydliga resultat. De lyfter dessutom upp att metoderna kan komplettera varandra, om de stämmer väl överens med målgrupp och det problem som man vill undersöka (Eriksson & Wiedersheim-Paul, 2008).

En kvantitativ metod vill fånga frekvenser, omfattningar och spridningar. Principen är att det man mäter grundar sig på likvärdiga och jämförbara uppgifter (Eriksson & Wiedersheim-Paul, 2008). Enligt Patel och Davidson (2003) är grad av strukturering det svarsutrymme som respondenterna ges. I den här undersökningen ges respondenterna en låg grad av strukturering då de endast ombeds att delge sina terminsplaneringar och att det är i det efterföljande steget med analyserande av data som försäkran om att täcka in alla delområden krävs.

I kvantitativa studier betecknar validiteten att vi studerar rätt företeelse, vilket kan stärkas med god teoriunderbyggnad, bra instrument och noggrannhet vid själva mätningen. I den kvalitativa fallet är ambitionen istället att upptäcka företeelse, att tolka och förstå innebörden av livsvärlden, att beskriva uppfattningar eller en kultur (Patel & Davidson, 2003, s.102-103).

Kvantitativa metoder är ofta formaliserade och strukturerade. Uppläggning och planering kännetecknas av selektivitet och avstånd i förhållande till informationskällan (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Styrkan med en kvantitativ metod är att informationen tas fram på ett sätt som möjliggör standardisering. Svagheten i samma metod är att forskaren inte har någon garanti för att informationen är relevant för frågeställningen (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). När det gäller tolkning av kvantitativ metod är det viktigt att man inte lägger in för mycket i den information man har. Tolkningen ställer därför höga krav på noggrannhet och vaksamhet när vi bearbetar och tolkar informationen (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997).

I kvalitativa studier är man intresserad av innebörden i det man studerar och söker hitta mönster i ett mer komplext sammanhang (Eriksson & Wiedersheim-Paul, 2008). Enligt Patel och Davidson (2003) är syftet med kvalitativa intervjuer att få en uppfattning om den intervjuades livsvärld. Detta innebär dock att man aldrig kan skapa svarsalternativ i förväg eller avgöra vad som är det sanna svaret på en fråga. Även om både intervjuare och respondent är medskapare i samtalet när man genomför en kvalitativ intervju, så måste den som intervjuar ibland hjälpa till att bygga upp ett meningsfullt och sammanhängande resonemang om det studerande fenomenet. Däremot måste man vara noga med att inte konstruera ett sammanhängande resonemang åt respondenten (Patel & Davidson, 2003). Patel och Davidson (2003) menar att kvalitativa intervjuer nästan alltid har en låg grad av standardisering, vilket innebär att frågorna som ställs ger respondenten svarsutrymme. Trost (1993) menar att låg standardisering innebär att man anpassar sig och formulerar frågor efter den intervjuades språkbruk och att man tar frågorna i den ordning som de passar den aktuella intervjun. En kvalitativ undersökning förutsätter att man kan ändra upplägget under själva genomförandet, vilket skapar en flexibilitet, dels utifrån de erfarenheter som görs under undersökningen, dels utifrån det sätt på vilket vi närmar oss de olika undersökningsenheterna (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Genom att utgå från den kvantitativa undersökning som genomförts innan kan man genomföra intervjuerna med dessa som grund, samtidigt som man öppnar upp för egna tolkningar hos respondenterna. Eriksson och Wiedersheim-Paul (2008) menar att det inte är särskilt meningsfullt att tala om reliabilitet i kvalitativa studier utan att det snarare handlar om validitet, då de ofta utvecklas enligt egna principer i jämförelse med de kvantitativa metoderna som ofta har sina rötter i naturvetenskap.

Magne Holme och Krohn Solvang (1997) menar att det metodiska dilemmat består i att kvalitativa undersökningar har en hög grad av giltighet medan kvantitativa undersökningar har en hög grad av pålitlighet. De metoder som avses i denna undersökning är dels en textanalys med fasta kategorier, dels en intervju med öppna svarsalternativ. Textanalysen sker i ett informellt och strukturerat sammanhang medan situationen för intervjuerna är formell och ostrukturerad (Magne Holme & Krohn Solvang, 1997). Eriksson och Wiedersheim-Paul (2008) lyfter fram tio fallgropar som forskare kan hamna i vad gäller datainsamling och information. Av dessa kan några appliceras på den här undersökningen, och då särskilt den kvalitativa delen. Först nämns att det kan vara skadligt för intervjun om den som intervjuar talar mycket och respondenten lyssnar då man riskerar att missa värdefulla svar. En annan fallgrop är att man lägger värderingar i de frågor man ställer eller att frågorna blir för överlastade att det skapar förvirring hos respondenten. Den sista fallgropen som var applicerbar och som behöver diskuteras utifrån den här undersökningen är urvalet, att fundera på vilka urval som göra så att det inte blir snedvridet. Eriksson och Wiedersheim-Paul (2008) menar att om avsikten är att kunna generalisera måste man säkerställa att urvalet motsvarar den målgrupp som man tänker generalisera till.

3.1 Urval och genomförande

När jag skulle påbörja mitt urval inriktade jag mig mot yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap. För att inte rikta respondenterna mot hälsa valde jag att ta en allmän ingång genom att be om samtliga terminsplaneringar för ämnet, och inte ange att bakgrunden var att rikta undersökningen mot hälsoperspektivet inom hem- och konsumentkunskap.

Vid den kvantitativa undersökningen användes dels sociala medier som forum, dels mailadresser från kommuner och friskolors hemsidor. Vid två tillfällen användes två grupper, ”HK-portalen lärarforum” och ”Hem- och konsumentkunskap” på Facebook för att nå ut till yrkesverksamma lärare i Hem- och konsumentkunskap. Grupperna är slutna och de som är medlemmar där är på något vis intresserade av eller kopplade till ämnet (Bilaga 1). Mail skickades ut till 51 lärare (Bilaga 2) eller rektorer (Bilaga 3) på skolor runt om i Sverige, framför allt i sydvästra och mellersta delen av landet. I flertalet kommuner fanns det dock ingen personalkatalog på skolans hemsida, utan där fick jag ta kontakt med rektorn som sedan fick hänvisa mig vidare. Flertalet valde att inte svara på förfrågan och en avböjde då hen endast arbetat sedan januari och inte ansåg sig insatt i ämnet ännu och inte hade någon terminsplanering att delge. Jag delade även ut förfrågan om deltagande till 3 lärare som arbetar på skolor som ligger nära min egen arbetsplats. Utifrån dessa tre olika tillvägagångssätt valde 12 lärare att delge sina terminsplaneringar, vilket innefattar 52 stycken terminsplaneringar. Tre av dessa föll dock bort då de visar årshjul och där endast arbetsområdena visas i relation till del av året. Det anges alltså inte i vilket grad man arbetar med ämnesområdena eller vilka rätter, examinationer, läxor och uppgifter man arbetar med i dessa tre och därför valdes de bort. De lärare som valde att delge sina planeringar är samtliga behöriga i ämnet hem- och konsumentkunskap, samtliga kvinnor och de arbetar i olika kommuner runt om i Sverige, främst fokuserat till den västra och centrala delen av landet. Antal yrkesverksamma år skiljer sig dock åt mellan lärarna då vidden sträcker sig från 4 år till 33 år. Två av lärarna arbetar på friskolor medan resterande arbetar i kommunala skolor. För att ytterligare öka insamlandet av terminsplaneringen tog jag hjälp av Institutionen för kost- och idrottsvetenskap vid Göteborgs universitet för att utöka mängden kontakter. Genom dem sökte jag olika kontaktnät med det ledde inte till några ytterligare deltagare.

Tabell 1

Antalet undersökningsdeltagare presenterade utifrån terminsplaneringar (kvantitativ undersökning) och intervju (kvalitativ undersökning).

	Tillfrågade	Insamlade	Bortfall/Avböjda	Totalt
Lärare: Terminsplaneringar	<ul style="list-style-type: none">• 51 mail• Förfrågan i 2 grupper på det sociala mediet Facebook• 3 kollegor	51 (inklusive de 3 lärare som deltog i intervju)	3	49
Lärare: Intervju	4 (urval ur insamlade terminsplaneringar)	3 (urval ur insamlade terminsplaneringar)	1	3
Totalt	54 (exkl. Facebook)	51	4	51

De insamlade terminsplaneringarna analyseras utifrån huruvida de nämner hälsa eller hälsorelaterade begrepp. De ord som fokuserats vis analysen är hälsa, näringslära, pedagogiska modeller som tallriksmodellen eller matcirkeln, hållbar livsstil, dagens måltider, symboler t.ex. nyckelhålet, matbrist och fattigdom, kostrelaterade sjukdomar som fetma och ätstörningar, ”smarta val”, individuella närings- och energibehov, H.E.M, Livsmedelsverkets kostråd och livsmedelsanalys utifrån hälsa. Dessa har sedan kategoriserats i följande undergrupper: näringslära, pedagogiska modeller och symboler, livsmedel, dagens måltider, social hälsa, övergripande arbetsområden, kostvanor, kostrelaterade sjukdomar samt övriga. Utgångspunkten för analysen av terminsplaneringarna krävde dels en noggrann genomläsning av kursplanen i Hem- och konsumentkunskap, dels en genomläsning av ett av läromedlen i Hem- och konsumentkunskap för att säkerställa att ord och begrepp som används där inte missas vid analysen av data.

Vad gäller den kvalitativa delen av undersökningen, valde jag att skicka ut mail till fyra av de lärare som delgivit sina terminsplaneringar (Bilaga 4). Då jag inte ville genomföra samtliga intervjuer med lärare från närliggande kommuner på grund av att eventuella lokala samarbeten kunde ha viss inverkan på undervisningen, terminsplaneringarna och uppgifternas utformning valde jag att utgå från en geografisk spridning av respondenter. Jag tog kontakt med fyra lärare via e-postmeddelande där jag förklarade att jag sammanställt resultatet från den kvantitativa undersökningen utifrån de terminsplaneringar som samlats in från yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap. Vidare beskrev jag att jag funnit så mycket intressant att jag skulle vilja genomföra kortare kvalitativa intervjuer med hela undersökningens resultat som grund för att fördjupa resultatet. Dessa valdes ut, dels utifrån sitt intresse att delta i undersökningen, dels för att deras terminsplaneringar visade på stora skillnader inom ämnet. I en av terminsplaneringarna kunde man t.ex. utrona att H.E.M. ofta förekom som en helhet medan en annan till stor del angav läsangivelser i läroboken. Dock valde en av de tillfrågade att inte delta vilket gör att antalet intervjuer blev tre stycken.

I meddelandet informerade jag även respondenterna om att deras svar skulle behandlas konfidentiellt. Att svaren behandlas konfidentiellt innebär enligt Patel och Davidson (2003) att jag vet vem jag har fått svaren från men att det bara är jag som har tillgång till de uppgifterna. Tillvägagångssättet var detsamma vid samtliga intervjuer. De gjordes via telefon och jag försäkrade mig om att jag satt i ett stängt rum utan något störande moment eller risk att någon utomstående hörde vad som sades. Jag introducerade upplägget för intervjun och förklarade att den består av två delar, en allmän om lärarens inställning till och arbete med hälsoperspektivet, och en som grundar sig på resultatet från den kvantitativa delen av undersökningen. Vid samtliga intervjuer ställde jag frågor utifrån min intervjuguide (Bilaga 5). Beroende på hur respondenterna svarade ställde jag följdfrågor och ibland lade jag till eller tog bort någon fråga beroende på respondentens svar. Svaren från respondenterna varierande, vissa var kortfattade och konkreta medan andra gav utförliga beskrivningar. När jag uppfattade att respondenterna inte hade mer att berätta avrundade jag intervjuerna med att fråga om de ville tillägga något. Då samtliga intervjuer genomfördes via telefon var det ej möjligt att använda diktafon men jag använde istället högtalarfunktionen på min telefon för att kunna anteckna via datorn direkt, vilket möjliggjorde att få med så mycket av respondenternas svar som möjligt. Anteckningarnas syfte var dels för att vara säker på att respondenternas svar var korrekt uppfattade, dels för att anteckna funderingar och tankar till den kommande analysen. Enligt Trost (1993) kan dessa anteckningar röra sådant som hänt under intervjun, saker som händer runt omkring, preliminära tolkningar, spontana idéer, irritationer eller funderingar. Direkt efter intervjuerna skrev jag rent mina anteckningar. Detta gjorde jag för

att undvika att missa viktiga detaljer från intervjun samt för att samtidigt kunna skriva ner mina reflektioner och idéer till den kommande analysen.

I terminsplaneringarna angavs maträtter och måltider och dessa data rangordnades i topplistor utifrån frekvens. Dessa topplistor presenterades sedan för respondenterna under intervjutillfället. Dock skiljde sig tillvägagångssättet vad gäller presentationen åt. Vid två intervjutillfällen fick respondenterna resultatet upplästa för sig och då fokuserades främst de 5 mest frekventa rätterna. Inför det sista intervjutillfället fanns möjlighet att revidera upplägget och då skickades topplistorna via mail till respondenten innan intervjutillfället. Detta bör diskuteras utifrån respondenternas reaktioner då två av dem fick resultatet presenterat direkt medan den tredje fick möjlighet att reflektera över en längre tidsperiod. Dock anser jag inte att det går att skönja några skillnader vad gäller de reflektioner som görs, vilket gör att jag inte anser att tillvägagångssättet på något vis stört respondenternas svar. Då flera rätter återfanns lika frekvent gick det inte att avgränsa till ursprungsidén med två listor med de tio populäraste rätterna. Därför gjordes två olika listor, en med 16 punkter och en med 13 punkter.

Till resultatet behöver tilläggas att då eleverna planerar och utvärderar egna valda rätter inkluderas säkerligen hälsoperspektivet, men då detta inte framkommer i planeringarna har detta inte tagits med. Vidare valde jag heller inte att räkna lektionstillfällen där endast rätterna som skulle tillagas hade namn som ”matig sallad” eller ”hälsobullar” då jag ansåg detta för vagt för att kunna skönja undervisningsinnehållet. Hälsobullar är t.ex. namnet på ett matbröd som presenteras i ett av läromedlen och anknyter inte i övrigt till begreppet hälsa.

Allt material har bearbetats av mig personligen. All textmassa märktes, skrevs ut och sparades på tre separata servrar, för att inte riskera att någonting försvann. Då intervjuerna var genomförda och nedskrivna följde en noggrann genomläsning där jag kategoriserade textmassan i delområden. Under bearbetningen av det insamlade materialet skrev jag anteckningar vid sidan om, för att kunna ha till min senare analys, tolkning och reflektion. Detta för att förhindra vad Eriksson och Wiederheim-Paul (2008) kallar en ”sudden death”-effekt, då man vid slutet av projektet kan ha glömt många av de tidiga detaljerna.

Resultatet bygger dels på de data som har utkristalliserats i terminsplaneringarna, dels det som lärarna har sagt i intervjuerna. Då den kvantitativa delen av undersökningen är den som fokuserar mängd i form av undervisningsområden och maträtter har jag inte för avsikt att redovisa den kvalitativa delen i form av hur många av respondenterna som har en viss uppfattning utan avsikten med den kvalitativa delen är att belysa variationer i uppfattningar av olika frågor samt att tolka resultatet från den kvantitativa delen av undersökningen.

3.2 Lärarna

Samtliga terminsplaneringar är insamlade från yrkesverksamma behöriga lärare i hem- och konsumentkunskap. De arbetar på skolor runt om i Sverige och både friskolor och kommunala skolor finns representerade. Samtliga terminsplaneringar är från kvinnliga lärare. Intervjuer har förts med tre yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap. I stället för att ge lärarna benämningar som ”Lärare A, Lärare B” o.s.v. har jag valt att ge samtliga lärare fingerade namn då jag tycker att det känns mer personligt och lättöverskådligt. Anna är en kvinnlig lärare som arbetar i en mellanstor kommun i mellersta Sverige. Hon har varit yrkesverksam i 7 år och har arbetat både på gymnasiet hotell- och restaurangprogram samt i grundskolans senare år. I dag arbetar hon på en kommunal skola och undervisar åk 8-9. Josefine är en kvinnlig lärare som arbetar i en mellanstor kommun i sydvästra Sverige. Hon

har varit yrkesverksam i 18 år och arbetar på en kommunal skola. I dagsläget undervisar hon i årskurs 6-9. Den tredje respondenten, även hon en kvinna, heter Lisa och arbetar i en mellanstor kommun i norra Sverige. Hon arbetar på en kommunal skola och har varit yrkesverksam i 13 år. De årskurser som Lisa undervisar är 6-9.

Tabell 2

Respondenter i den kvalitativa intervjun presenterade efter behörighet, antal år i yrket, vilka årskurser som undervisas, kommunstorlek, arbetsgivare samt kön.

	Behörighet	Antal år i yrket	Undervisning - årskurs	Kommunstorlek	Arbetsgivare	Kön
Anna	Ja	7	8-9	mellanstor	kommunal	kvinna
Josefine	Ja	18	6-9	mellanstor	kommunal	kvinna
Lisa	Ja	13	6-9	mellanstor	kommunal	kvinna

3.3 Etik

Forskning ska riktas mot väsentliga frågor och hålla hög kvalitet, menar Vetenskapsrådet (2002). Dock är det viktigt att det finns forskningsetiska principer som syftar till att ge normer för förhållandet mellan forskare och undersökningsdeltagare. Det grundläggande individskyddskravet konkretiseras i fyra huvudkrav; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. När det gäller informationskravet menar Vetenskapsrådet (2002) att forskaren skall informera undersökningsdeltagare om deras uppgift i projektet och vilka villkor som gäller. Dock kan den information som ges vara mer eller mindre detaljerad och i den här undersökningen gavs informationen om undersökningens huvuddelar och att den riktade sig mot lärare, men hälsoaspekten angavs inte i det första skedet. Enligt samtyckeskravet har man även rätt att självständigt bestämma hur länge och på vilka villkor man deltar (Vetenskapsrådet, 2002). Konfidentialitetskravet innebär att uppgifter om deltagare ska ges största möjliga konfidentialitet och förvaras oåtkomligt för obehöriga (Vetenskapsrådet, 2002).

Magne Holme och Krohn Solvang (1997) lyfter fram att grunden för samhällsforskning är respekt för medmänniskor. Man kan inte acceptera en forskningsplan där människor görs till medel för att vissa mål ska uppnås. Den som bidrar med information till forskning ska skyddas vad gällande psykisk och fysisk integritet och tystnadsplikt måste följas. När man genomför en undersökning får man heller inte luras på falska premisser utan den som deltar ska ta ställning till sitt deltagande och måste därför få all information. Vidare måste forskaren tänka på vad man skapar hos svarspersonerna och Magne Holme och Krohn Solvang (1997) menar att man måste fråga sig i vilken utsträckning man har rätt att gripa in i andra människors liv och vad som är nödvändigt för att få fram den information som man vill ha. Det jag frågade mig innan genomförande var om det kunde vara etiskt hållbart att ta en allmän ingång i hela ämnet hem- och konsumentkunskap, och inte beskriva för respondenterna att det var hälsoperspektivet som var grunden för min undersökning. Jag vägde detta mot att tydligt beskriva mina frågeställningar men jag bedömde att risken för att då få riktade terminsplaneringar var större än möjligheten att få in ett så brett underlag som möjligt, och därför höll jag fast vid mitt val.

3.4 Metodkritik

Undersökningen genomfördes stegvis, först genom en kvantitativ undersökning där lärarna tillfrågades att delta genom att delge sina terminsplaneringar. I det första skedet nämndes inte att en eventuell intervju skulle genomföras utifrån resultatet. Detta kan skapa en känsla hos respondenterna att de inte visste förutsättningarna innan själva genomförandet. Dock hade de stor valfrihet angående att delta vid en intervju och jag respekterade fullständigt om de avböjde intervju. Vad gäller undersökningen som helhet fanns det inget huvudsyfte att finna en geografisk spridning då målet var att samla in så många terminsplaneringar som möjligt. I urvalet kunde man dock försöka att få en större spridning vad gäller skolorna, endast en av dessa skolor är en friskola.

Vad gäller respondenterna finns det en spridning både vad gäller ålder, antal år i yrket samt årskurser man undervisar i. Samtliga intervjuer genomfördes under liknande förhållanden och de genomfördes via telefon. Man måste dock ta med i kritiken att högtalare användes vid samtliga intervjuer vilket kan ha påverkat respondenternas svar då de hörde att det ekade samt att jag antecknade samtidigt. Jag valde dessutom att inte lämna ut intervjufrågorna i förväg, något som kan ha haft inverkan på svaren från respondenterna. Angående urvalet, kontaktade jag ytterligare lärare, men det var flera av de tillfrågade lärarna som inte svarade.

Vad gäller den kvantitativa delen blev 3 terminsplaneringar bortfall då de inte angav tillräcklig information för att kunna analysera utifrån de angivna faktorerna. Det önskvärda innehållet kunde förtydligas ytterligare i informationsskedet men gjordes inte på grund av risken att påverka lärarna till att endast delge planeringar som stärkte undersökningens syfte.

4. Resultat

4.1 Hälsans del i hem- och konsumentkunskap

Nedan presenteras en översikt över de terminsplaneringar som utgör undersökningens grund.

Tabell 3

Antalet terminsplaneringar, lektionstillfällen och maträtter i undersökningen

	Med hälsofokus	Utan hälsofokus	Totalt
Terminsplaneringar	30	19	49
Antal lektionstillfällen	190	388	578
Maträtter i terminsplaneringar	156	277	433

Resultatet vad gäller terminsplaneringar för hem- och konsumentkunskap visar att arbetsområdet hälsa fokuseras olika mycket beroende på årskurs samt att det ofta inkluderas i arbeten som fokuserar ämnets samtliga tre delar: hälsa, ekonomi och miljö. Av de 49 insamlade terminsplaneringarna angav 30 terminsplaneringar hälsa. Vidare innehåller de 49 terminsplaneringarna 578 lektionstillfällen. Av de 578 lektionstillfällena riktas 190 stycken mot hälsa, vilket utgör 32 procent av den totala undervisningen. Ingen av respondenterna blir förvånad över att hälsa upptar en tredjedel av ämnet utan samtliga bekräftar att det nog är likadant i deras undervisning. Josefine upplever dock att hon tror att hälsa får en något större del i hennes undervisning. Anna förklarar att hon fokuserar mycket på hälsa under höstterminen i åk 8 för att sedan arbeta med den flytande genom de andra terminerna. Hon förklarar att planeringen kan vara missvisande vad gäller detta då man arbetar med det under många lektioner då eleverna har lagat något som de får reflektera kring, och att detta sällan nämns i terminsplaneringen då näring är en röd tråd. Anna tycker dock att det är viktigt att poängtera att ämnet består av andra områden också. Lisa hänvisar till kunskapskraven och menar att hälsa nämns i ungefär en tredjedel men påpekar att det är viktigt att man får en balans mellan hälsa, ekonomi och miljö. Hon tycker att det känns rimligt att man lägger 30 % på varje av dessa. Dock poängterar hon även att hälsa inte får så mycket plats i kunskapskraven som många tror utan att det mest fokuserar på att eleverna ska planera och organisera. Hälsoaspekter är dock, enligt henne, så mycket större och hon menar att mycket inom ämnet går in i varandra. Det kan vara allt från livsmedelshygien och näringslära till rengöringsmedel, man kan t.ex. koppla samman miljö och allergi. Lisa ställer sig dock frågande till att man inom ämnet ska fokusera så mycket på näringslära då timplanen för ämnet inte tillåter att man arbetar med ren näringslära i flera veckor. Detta menar Lisa är en äldre tradition som man har fastnat i, att man så gärna vill fokusera näringsämnen och att man sedan bedömer det med ett skriftligt prov istället för att ge eleverna vardagskunskaper om vilka val de gör utifrån aspekten hälsa.

Man har fastnat i en svår tradition, i idén om att näringslära måste finnas med. Det har blivit HK-lärarnas mission att lära eleverna ren näringslära. Jag tycker att det är förkastligt när man fastnat istället för att se till kunskapskraven. Lisa

4.2 Årskursindelning

De årskurser som framgår av terminsplaneringarna är åk 5-6, samt 7-9, och där visar undersökningen att hälsa fokuseras mycket under årskurs 7-8 samt till viss del i åk 5-6. Under årskurs 9 är arbetsområdet hälsa minst frekvent och flera av terminsplaneringarna visar att man inte fokuserar hälsa alls utan där framkommer främst konsumentekonomi och matkultur alternativt rätter som elever väljer själva. Josefine reflekterar utifrån de olika årskurserna genom att förklara att i åk 7 lägger man ofta grunden och då blir det ofta ren näringslära, medan man i årskurs 8 och 9 fokuserar mer på miljö och ekonomi. I årskurs 9 tar det övergripande hållbarhetsperspektivet över och då fokuseras både hälsa, ekonomi och miljö, även om näringsläran repeteras i och med att eleverna utvärderar och diskuterar sina måltider utifrån ovanstående perspektiv. För Anna, som endast undervisar i åk 8-9, förekommer samtliga områden inom ämnet då ämnet är komprimerat till färre årskurser. Lisa förklarar att hon inte arbetar på det utifrån resultatet beskrivna sättet men att hon känner igen indelningen och vet att den förekommer ofta inom hem- och konsumentkunskap. Den stad, i vilken hon arbetar, arbetar mycket ämnesintegrerat och man samarbetar mycket med varandra kring olika områden t.ex. arbetar man med näringslära tillsammans med idrott och hälsa och no. Något som Lisa lyfter är att det ofta finns en tradition att man arbetar med näringslära i åk 8 och konsumentkunskap i åk 9 utifrån en idé om att konsumentekonomin är för svår att arbeta med innan nian på grund av att det är för abstrakt för eleverna. Hon förklarar dock att de delar upp den på flera årskurser och diskuterar det "hej vilt". Om Lisa trots allt skulle göra någon översikt angående hur mycket av varje arbetsområde som fokuseras under vilka årskurser skulle hon säga att ekonomi och hälsa är tydligast i årskurs 8 medan i årskurs 9 är det mest miljö.

4.3 Undervisningsinnehåll - hälsa

Nedan återges det undervisningsinnehåll som fokuseras utifrån perspektivet hälsa.

Tabell 4

Tabellen anger de områden som kan anknytas till begreppet hälsa. Presenteras utefter förekomst i terminsplaneringarna och anges i innehåll samt antal ggr.

Undervisningsinnehåll - hälsa	Antal ggr
Tallriksmodellen	13
Dagens måltider	11
Planera, tillaga, värdera	10
H.E.M.	9
Matcirkeln	7
Näringslära Näringsämnen	6
Energibehov Smarta val	5
Hälsa och måltider Näringsinnehåll Matallergier Matlagningsmetoder – H.E.M. Städningens påverka på hälsa Symboler: Nyckelhålet Välja mat för hälsa	3
Hälsomärkningar Individuella behov Livsmedelsverkets råd Näringsbehov Matbrist och fattigdom Matvanor Tomma kalorier Vegetarisk kost och vegansk kost	2
Chips – farligt Diabetes Faitrade och fattigdom Fettutställning Hållbar livsstil Hållbara måltider Nyttig fisk Mat i samhällsdebatten Måltidsanalys Orka hela dagen Social hälsa Socker Tillsatser Vitaminer och mineraler Ätstörningar Övervikt	1

Resultatet (Tabell 4) visar att det finns en stor skillnad vad gäller terminsplaneringarnas detaljerade information. Flertalet skriver övergripande begrepp som ”hälsa”, ”näringslära”, ”mat och måltider”, ”mat och hälsa” samt ”H.E.M.” medan andra skriver ut detaljer i planeringarna som förtydligar vad man arbetar med under varje områdesrubrik. Exempel på detta är: ”chips – farligt?”, ”nyttig fisk” och ”välja mat för hälsa”. När det gäller hälsa är det några områden som framkommer tydligt i analysen. Terminsplaneringarna fokuserar följande begrepp och ord som anknyter till hälsa: hälsa, näringslära, matallergier, pedagogiska modeller som tallriksmodellen eller matcirkeln, hållbar livsstil, dagens måltider, symboler som nyckelhålet, matbrist och fattigdom, kostrelaterade sjukdomar som fetma och

ätstörningar, ”Smarta val”, individuella näringsbehov, individuella energibehov, H.E.M, Livsmedelsverkets kostråd, tomma kalorier, vegetarianism, måltidsanalys samt social hälsa. Mest framträdande är begreppen/områdena näringslära, näringsämnen, energibehov, dagens måltider, Smarta val, H.E.M, Planera/Tillaga/Värdera måltid samt pedagogiska modeller som tallriksmodellen och matcirkeln. De områden som förekommer kategoriseras i följande underrubriker: näringslära, pedagogiska modeller och symboler, livsmedel, dagens måltider, övergripande arbetsområden, social hälsa, kostvanor, kostrelaterade sjukdomar samt övriga.

4.3.1 Näringslära

Begreppet ”Näringslära” nämns i 6 terminsplaneringar medan 6 terminsplaneringar fokuserar näringsämnen. Ytterligare 1 terminsplanering nämner specifikt näringsämnena vitaminer och mineraler och 1 terminsplanering arbetar med kolhydrater, fett och protein men under arbetsområdet näringslära Detta visar att, av de 30 terminsplaneringarna som arbetar med hälsa, lyfter 13 terminsplaneringar fram näringslära som ett område som man arbetar med när det gäller hälsa. Vidare visar undersökningen att energibehov är något som nämns i 5 av terminsplaneringarna medan individuella behov nämns i 2 planeringar. Tomma kalorier nämns i 2 av terminsplaneringarna.

4.3.2 Pedagogiska modeller och symboler

De pedagogiska modeller som används i undervisningen är tallriksmodellen och matcirkeln. Tallriksmodellen lyfts fram i 13 terminsplaneringar och 7 terminsplaneringar anknyter till matcirkeln. Nyckelhålmärkningen nämns i 3 av terminsplaneringarna medan Livsmedelsverkets kostråd förekommer i 2 terminsplaneringar. Hälsomärkningar nämns i 2 terminsplaneringar, men det framgår inte vilka. ”Smart”-modellen/Smarta val lyfts fram i 5 av terminsplaneringarna, vilket är ett material som har tagits fram av Konsumentverket för att fokusera vilka val vi gör i hemmet utifrån hälsa, miljö och ekonomi.

När det gäller kostråd ger de tre respondenterna lite olika svar. Josefine förklarar att hon ofta använder sig av kostråden och ger exempel på rätter där hon som lärare kan belysa vikten av grönsaker, olika fettkällor samt nyckelhålmärkning. Anna upplever att läroboken är aningens föråldrad och att det ibland är svårt att följa den. Hon själv är en förespråkare för LCHF men är medveten om att inte blanda in det för mycket i undervisningen då det handlar om den enskilda individens val. Hon förklarar dock att hon är öppen med det och svarar på frågor om eleverna undrar, samtidigt som hon medger att hon ofta diskuterar den fettskräcken som finns i dagens samhälle med eleverna. Anna poängterar dock att man inte kan frånga kursplanen men att det inte hindrar från att visa olika alternativ. Det som hon främst lyfter fram är betydelsen av grönsaker och frukt. Sedan försöker hon ofta poängtera att ”sockret ska ut och fett ska in”, och det gör hon genom att fokusera sockrets fälla. Dock poängterar hon att det är viktigt att hålla sig à jour med forskning samtidigt som man måste ställa sig kritisk till det som sägs i media.

Det finns mycket sponsrat inom mat. Man måste tänka på att mycket är vinklat. Om något är sponsrat kan man ju tänka sig själv vad det blir för utkom. Anna

För Lisa beror det mycket på vilka elever man undervisar och hon utgår ofta utifrån deras intressen och diskussioner. Hon försöker få dem att utöka mängden grönsaker och rotfrukter. Vad gäller socker förklarar hon att det elevklientel som hon har just nu inte äter så mycket godis och läsk och hon tycker sig se en förändring över tid vad gäller konsumtionen av sötsaker. Dock påpekar hon att det är individuellt och att de elever som hon undervisar just nu har sunda hälsovärderingar med sig hemifrån. Lisa förklarar att under detta läsår har

järnbehov för tjejer och det faktum att kalcium hämmar upptaget av järn varit en central diskussion, men förklarar att vilka frågor som är mest aktuella skiftar från år till år. Hon påpekar dock att, när de arbetar med näringsrekommendationer, är hon noggrann med att poängtera att det är just rekommendationer men att hon försöker koppla dem till dagens måltider, individuellt energibehov samt tallriksmodellen.

4.3.3 Livsmedel

Undersökningen visar att socker, nyttig fisk och chips är livsmedel som framträder i terminsplaneringarna som fokuserade hälsa. Vidare visar 1 terminsplanering att man arbetar med en fettutställning och ytterligare 1 planering nämner tillsatser.

Vad gäller särskilda rätter för att fokusera hälsoperspektivet lyfter Anna fram en frukostbuffé som hon brukar genomföra för att dels betona vikten av frukost, dels för att visa på variationer. Hon upplever att många elever inte äter frukost och vill därför ge dem olika tips på enkla, goda och nyttiga frukostar. Andra insatser för att betona hälsa är då man byter ut potatis mot något annat gryn eller ersätter t.ex. ris mot vitkål. Det är även viktigt för Anna att det finns naturligt mat och hon försöker att undvika halvfabrikat. Josefine betonar att maträtterna varierar beroende på årskurs och att de i åk 6 arbetar mycket med frukost och yoghurt, bröd och flingor medan man i äldre årskurser arbetar mer med rätter som ligger nära eleverna som t.ex. hamburgare och hamburgerbröd. I de äldre årskurserna utgår man då från befintliga rätter och resonerar kring huruvida man kan göra dem nyttigare eller ej. De jämför också hemlagade hamburgare med köpta utifrån pris och näringsinnehåll. Josefine använder sig av hemsidan www.prisberäkna.se för att näringsanalysera måltiderna och hon tycker att det fungerar bra i undervisningen. Vidare anger Josefine att hon ofta använder matvete som alternativ till ris samt att de jämför fisk utifrån både matlagningsmetoderna steka och koka samt utifrån fetthalt. Lisa lyfter fram fisk som något som ofta förekommer, särskilt vid de tillfällen då eleverna planerar själva. Fisk, menar hon, är ett ypperligt livsmedel att använda sig av för att diskutera olika fettsyror. Något som Lisa tycker är intressant är sallad kontra råkost. Hon förklarar att eleverna ofta väljer någon grönsak till maten t.ex. gurka, men att hon arbetar mycket med att belysa variationerna inom grönsaker och rotfrukter, att det finns så mycket mer man kan lägga till till sin måltid.

Man krockar ofta i det där med sallad, tomat och gurka. Inte bra varken ur miljö, hälsa eller ekonomi. Där kan man få många bra diskussioner. Lisa

4.3.4 Dagens måltider

”Dagens måltider” nämns i 11 av terminsplaneringarna, och i dessa uttrycks frukosten i 5 av dem. Till detta kan läggas ytterligare en terminsplanering som fokuserar ”orka hela dagen”.

4.3.5 Övergripande arbetsområden

Begreppet ”H.E.M.” nämns sammanlagt i 12 av terminsplaneringarna medan ett mer övergripande arbetssätt, ”planera/tillaga/värdera måltid” förekommer i 10 av terminsplaneringarna. Av de 12 terminsplaneringarna som fokuserar ”H.E.M.” anger 3 av dem en koppling till matlagningsmetoder. Vidare nämns måltidsanalys i 1 terminsplanering. Övergripande områden är exempelvis ”hälsa och måltider” som nämns i 3 planeringar, hållbar livsstil som nämns i 1 terminsplanering samt hållbara måltider som återfinns i 1 planering.

4.3.6 Social hälsa

Vad gäller den sociala hälsan nämner terminsplaneringarna fairtrade, matbrist, fattigdom samt social hälsa. Detta tenderar dock att vara ett litet arbetsområde då endast 4 terminsplaneringar lyfter fram social hälsa. En terminsplanering lyfter dock upp mat i samhällsdebatten.

4.3.7 Kostvanor

Tre terminsplaneringar fokuserar ”välja mat för hälsa”, medan 2 stycken nämner matvanor. Ytterligare 2 terminsplaneringar anger vegetarisk kost. En av dessa berör även vegansk kost.

4.3.8 Kostrelaterade sjukdomar

Terminsplaneringarna visar att matallergier, diabetes, övervikt och ätstörningar är de kostrelaterade sjukdomar och konsekvenser av kostval som man arbetar med.

4.3.9 Övriga

Andelen terminsplaneringar som fokuserar städningen och kemikaliers påverkan på hälsa är 3.

4.4 Hälsoperspektiv

För Anna innebär hälsoperspektivet att hon som lärare ska förmedla till eleverna att det är viktigt att man ser till att man rör på sig och att man diskuterar kostens del i hur man mår och vad man orkar. Det måste finnas en verklighetsnärlighet som gör att eleverna får fundera på vad de äter och sedan relatera det till sitt eget mående. Detta anger även Lisa då hennes intention med undervisningen är att ge eleverna rätt redskap för att klara sig sedan och hon anser att hem- och konsumentkunskap är ett ämne som rustar eleverna för livet. Anna förklarar att det viktigaste för henne är att hon får eleverna att tänka till kring livsmedels innehåll och hur det påverkar hälsan. Det är även viktigt att koppla samman näringsämnen till livsmedel och att eleverna får kunskap om vad livsmedel innehåller. Detta anger även Josefine, att hälsa inom hem- och konsumentkunskap främst består av att dels titta på innehåll i livsmedel, dels låta eleverna tillaga måltider som de är vana vid, och att de reflekterar utifrån ett hälsoperspektiv. Vidare anger Josefine pedagogiska modeller och märkningar som redskap som kan hjälpa eleverna att göra medvetna val. Josefine beskriver hälsa som ett stort område med lite utrymme i ämnet hem- och konsumentkunskap då timplanen är så liten. Hon anger dock både den fysiska hälsan med energibehov och betydelsen av att må bra, och den sociala globala hälsan – att de livsmedelsval man gör får konsekvenser för dem som producerar dem. Vidare påpekar hon vikten av att hälsa är något individuellt och att eleven måste lära sig att förändra innehållet i maten så att det passar just henne/honom.

Alla tre respondenterna menar att hälsa genomsyrar all undervisning och Josefine förklarar att hon försöker att lyfta in perspektivet ofta genom att prata om energibehov och energigivande ämnen. Genom olika medier får eleverna arbeta med måltidsanalys och energibehov och de får planera, tillaga och utvärdera måltider utifrån idén om att det ska vara hållbart både ekonomiskt, ekologiskt och hälsosamt. Anna ser på hälsa som något övergripande som man arbetar med under nästan varje lektion och hon försöker alltid koppla samman teori och praktik genom att t.ex. ställa frågor om näringsinnehåll till under de praktiska momenten. Dock har hon ett särskilt arbetsområde i åk 8 som fokuserar specifikt på hälsa och där inleder hon med en matdagbok där eleverna får föra dagbok över sin kost och sedan fundera över resultatet.

Jag vill få dem att tänka till innan de går och köper den där colan. Anna

Lisa förklarar att upplägget i hem- och konsumentkunskap i hennes undervisning handlar om en stegring vad gäller kostval och näringsämnen. I årskurs 6 fokuseras kost och hälsa genom tallriksmodellen och kostcirkeln och man fokuserar mer på hur man ska äta för att må bra istället för att ingående förklara näringsämnenas funktion. I årskurs 8 arbetar man med i sju veckor med ett arbete där eleverna får ett häfte med näringsämnen som de sedan får läsa en del ur varje vecka i läxa. Detta följdes sedan upp med genomgångar och praktiska moment där fokus låg på ett näringsämne i taget, men Lisa påpekar att man alltid hade med tallriksmodellen och matcirkeln. Arbetsområdet avslutades sedan med dels ett skriftligt prov, dels en utvärdering där eleverna fick koppla samman teori och praktik. Dock menar Lisa att man under årskurs 8 arbetar med hälsa hela tiden, men att dessa veckor blir specifikt hälsa. I årskurs 9 däremot är det mycket egen planering för eleverna och de skall då motivera sina val utifrån hälsa, ekonomi och miljö.

4.4.1 Elevernas syn på hälsoperspektivet i undervisningen

Både Josefine och Lisa tycker att intresset för hälsa har ökat markant och Lisa förklarar att det inte enbart är intresset hos några elever som ökat utan att det är fler elever som intresserar sig. Josefine upplever att det finns ett ökat intresse hos eleverna nu jämfört med tidigare vad gäller hälsa och det har enligt henne blivit en större medvetenhet hos eleverna. Hon förklarar att många diskussioner som uppstår i undervisningen kommer från vad eleverna har med sig hemifrån och eleverna jämför ofta med vad mamma och pappa säger och äter. Hon påpekar dock att många av hennes elever tränar regelbundet och genom de idrotter som de utövar får de med sig kunskap om kost samt anser att det är viktigt att veta vad man ska äta. Lisa berättar att några elever har ätstörningsproblematik vilket skapar en avvägning hos henne som lärare vad gäller kost och hälsa. Förr fick hon oftare prata om snabbmat och kebab, minska mängden godis, försöka äta frukost samt undvika läsk medan nu är många elever intresserade av att lära sig om näringsämnen och individuellt energibehov för att kunna använda det senare i livet.

Det gör djupa avtryck på dem, trots att man inte har suttit med någon pekpinne. Lisa

Det är viktigt att få dem att tänka till, om några kommer till insikt är det guld värt. Anna

Anna däremot, upplever att inställningen hos eleverna är blandad vad gäller hälsoperspektivet. Vissa elever har inställningen att de vill äta hamburgare varje dag och de är inte särskilt intresserade av medvetna kostval, medan andra elever reagerar på sitt kostval och tänker till efter att de gjort uppgiften med matdagbok, särskilt de som tränar. Anna försöker dock lyfta fram två saker som hon vill att eleverna ska få med sig; vikten av att äta frukost samt livsmedelsinnehåll. För Josefine är det viktigaste med undervisning i hälsa att eleverna får med sig tillräcklig kunskap så att de kan göra val för sig själva, veta vilka behov de har och hur de val de gör påverkar dem. Genom att jämföra olika alternativ t.ex. fetter eller sockerhalten i olika yoghurtstyper blir eleverna medvetna om skillnaderna och kan utifrån detta hitta det alternativ som passar dem bäst.

4.4.2 Hämmande faktorer

När det gäller hämmande faktorer anser respondenterna att det inte finns något som är särskilt hämmande för undervisning med hälsoperspektiv, utan att det ofta går att lösa de situationer som uppstår och hitta andra alternativ. Anna lyfter fram läroboken som något förlegad vilket gör att det blir svårt att följa. Hon använder sig istället av HK-portalen via nätet, vilket hon anser är ett forum med mer aktuell information. Läroboken använder hon mest för recept. Ytterligare något som Anna anger är kopplingen till andra ämnen, att det vore önskvärt att

arbeta med näring och hälsa tillsammans över ämnena, att man följer upp i andra ämnen. Josefine nämner att något som kan vara problematiskt är om någon elev har svår allergi, men påpekar att det inte är hämmande för undervisningen som sådan, men att det kräver att man hittar lösningar. Kostval överlag menar Josefine öppnar upp för många olika diskussioner som berikar undervisningen. Till detta anknäyer Lisa som menar att hon inte personligen har svårt att hantera t.ex. ätstörningsproblematik inom hem- och konsumentkunskap men att det finns många lärare som undviker att prata om det för att inte riskera att trampa någon på tårna. Lisa påpekar att man måste tänka igenom undervisningsupplägget och innehållet noga för att inte riskera att någon tar illa upp, men hon betonar att hon har en god relation, dels till eleverna, dels till elevhälsoteamet.

Man ska vara otroligt uppmärksam på det man undervisar om, man måste tänka på hur man gör det, men jag är inte rädd för det. Lisa

4.4.3 Ekonomi

Anna förklarar att en hel del inom ämnet handlar om ekonomi, dels för eleverna att lära sig att ta vara på det som finns och att bli medvetna om ekonomi, dels utifrån de ramar som finns för henne som lärare. Hon upplever dock inte att pengar är ett problem då hon lyckas att hålla budget men hon förklarar att hon väljer vad hon vill lägga pengar på och att efter ett område med mycket teori och lite matlagning kan man kosta på sig t.ex. om de ska göra cupcakes så anser hon att det ska finnas mycket strössel och färger. Dock anser hon att vissa råvaror alltid ska finnas hemma om eleverna vill göra tillägg till sina måltider.

4.5 Uppgifter, läxor och examinationer

4.5.1 Uppgifter

Nedan presenteras de uppgifter som terminsplaneringarna angav vid de lektionstillfällena som riktade sig mot hälsa.

Tabell 5

Tabellen visar undervisningsuppgifter med hälsofokus, presenterade efter frekvens i terminsplaneringarna.

Uppgifter med hälsofokus	Antal
H.E.M.	13
Diskussion	12
Film	9
Jämföra utifrån H.E.M.	9
Teori/Genomgång/Bildspel	8
Värdera måltid	7
Instuderingsfrågor	3
Energibehov Fördjupningsuppgift livsmedel Matallergier Matdagbok SMART-modellen Städning - hälsoperspektiv	2
Glutenfri/Laktosfri lunch Gruppuppgift Hållbar livsstil Hälsocoach Individuellt arbete Jämföra produkter/maträtter Lärobok Läsa artiklar om mat och hälsa Näring- innehållsanalys Prisberäkna måltid Reklam/Information om ingredienser Repetera näringslära Resonera kring matlagningssmetoder Temamatlagning Värderingsövningar	1

Resultatet (tabell 5) visar att man arbetar med hälsa på flera olika sätt. Teori är tydligt som inledning för arbetsområdet och i 8 terminsplaneringar nämns teori, genomgång eller bildspel som uppstart för området. I undersökningen framkommer att teori, film och det ämnesövergripande H.E.M. är de uppgifter som fokuseras mest. Film används i undervisningen i 9 av planeringarna och fokuseras främst till inledningen av arbetsområdet hälsa. Vad gäller det mer ämnesövergripande H.E.M. visar undersökningen att 13 terminsplaneringar har som uppgift att eleverna ska planera, tillaga och värdera sin måltid utifrån hälsa, ekonomi och miljö. Till detta tillkommer dels 7 planeringar som enbart fokuserar värderandet av måltiden, dels 9 planeringar där eleverna ska jämföra måltider utifrån H.E.M. Jämförelser mellan hemlagat kontra köpt mat och jämförelser mellan innehållsförteckningar förekommer i 1 terminsplanering. Resultatet visar även att diskussioner förekommer tämligen ofta då 12 terminsplaneringar innehåller detta.

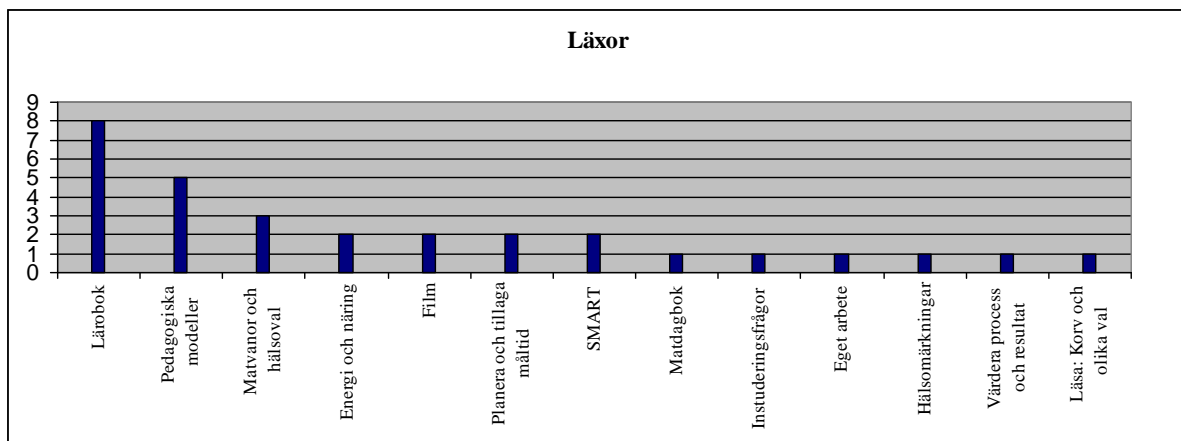
Andra uppgifter som framkommer i terminsplaneringarna är matdagbok, agera hälsocoach, instuderingsfrågor, matallergier, energibehov, repetera näringslära och arbeta i lärobok. De maträtter som fokuseras när det gäller hälsa är frukost och pizza då dessa lyfts fram som exempel på dagens måltid samt jämföra, resonera och motivera. En terminsplanering

fokuserar främst temamatlagning och då med inriktning tacos, lunch och fisk. Gruppuppgifter och individuella arbeten nämns endast på en terminsplanering vardera. Dock lyfter två terminsplaneringar fram en fördjupningsuppgift med inriktning livsmedel. En av dem anger att det är ett individuellt arbete medan detta inte framgår av den andra. Resterande uppgifter som förekommer i terminsplaneringarna är: SMART-modellen, prisberäkna måltid, resonera kring matlagningmetoder, hållbar livsstil, läsa artiklar om mat och hälsa, reklam/information om ingredienser, närings- och innehållsanalys, städning utifrån ett hälsoperspektiv, tillaga glutenfri eller laktosfri lunch samt värderingsövningar.

Anna förklarar att matdagboken fungerar som en startuppgift för arbetsområdet hälsa och att hon sedan arbetar utifrån vad som kommer fram där. Man lyfter in näringsämnen och matcirkeln i elevernas matdagböcker. För Anna är det viktigt att eleverna få symboliska bilder och att de kan koppla samman sin kunskap. Josefine poängterar att läxor fokuserar repetition och att eleverna får repetera det som de har gjort under lektionen, med hänvisning till läromedlet. De får aldrig nya saker i läxa utan går igenom det som redan är känt för dem.

4.5.2 Läxor

Nedan följer ett diagram på de läxor som förekom i terminsplaneringarna:

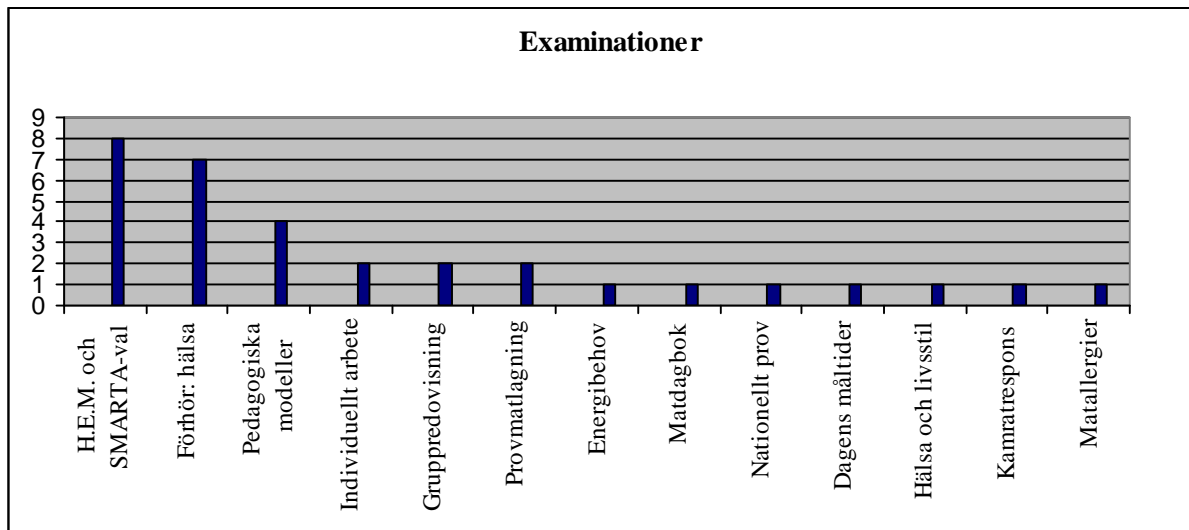


Figur 1. Figuren visar de läxor som förekommer i terminsplaneringarna presenterade efter förekomst.

Resultatet (figur 1) visar att pedagogiska modeller och läroboken förekommer främst som läxor i hem- och konsumentkunskap. Vidare visar resultatet (figur 1) att läxor inte är så vanligt förekommande inom hem- och konsumentkunskap då endast 30 lektionstillfällen av totalt 578 anger läxa.

4.5.3 Examinationer

Nedan återges de examinationer som anges i terminsplaneringarna:



Figur 2. Figuren visar de examinationer som förekommer i terminsplaneringarna presenterade efter förekomst.

Resultatet (Figur 2) visar att de två examinationer som förekommer främst är förhör samt att planera, tillaga och värdera utifrån det ämnesintegrerade arbetsområdet H.E.M.

Josefine förklarar att hon arbetar verklighetsnära med näringslära och en av uppgifterna i årskurs 7 består av att eleverna får skriftliga dilemman som de ska utgå ifrån. Dessa dilemman handlar om olika personer som på ett eller annat sätt behöver kostråd och eleverna ska utforma kosten för just den personen. Till detta kopplas instuderingsfrågor och näringslära. Efteråt ska eleverna tillaga måltiden och därefter diskuteras uppgiften kontra tillagningen för att sedan avslutas med ett skriftligt prov. Vad gäller examinationer menar Anna att hon sällan arbetar så brett som att väva in samtliga perspektiv i undervisningen och göra tydliga examinationer utan hon försöker koppla an till dem löpande under lektionerna. Hon har inget uppstyrt prov utan arbetar med det fortlöpande, mer med utvärdering än rena förhör. Hon saknar dock en enklare struktur för utvärderingar. Lisa knyter an till detta då hon förklarar att perspektiven hälsa, ekonomi och miljö arbetar man frekvent med och man inleder årskurserna med dem för att sedan låta eleverna planera utifrån dem. Den terminsplanering som Lisa följer täcker in hälsa, ekonomi och miljö vid varje lektionstillfälle, men hon påpekar att även om samtliga perspektiv finns med i upplägget är det inte säkert att man pratar om dem vid varje lektion.

Det fundament som vi måste ha är man täcker in alla områden. Även om man tänker på samtliga så kan man inte prata om alla tre perspektiv vid varje lektion. Ibland blir det en viss fördjupning, ibland blir det ingenting alls. Det viktigaste grundfundamentet är att man som lärare har dessa tre aspekter i bakhuvudet hela tiden, att man pratar hälsa, miljö och ekonomi. Superviktigt. Lisa

4.6 Matlagning - rätter

I terminsplaneringarna framkommer ofta praktiska moment där man nämner vad som ska tillagas vid varje lektionstillfälle. Resultatet innehåller sammanlagt 578 lektionstillfällen. Bortfall för resultatet är 3 terminsplaneringar. Nedan följer en uppdelning mellan de terminsplaneringarna som tydligt angav hälsa och de som inte fokuserade hälsa.

Antalet lektionstillfällen med hälsofokus var 190 stycken och innehöll 156 stycken maträtter, medan antalet lektionstillfällen utan hälsofokus var 388 stycken och innehöll 277 stycken maträtter. Av de lektionstillfällen som förekommer visar undersökningen att valfriheten är tämligen liten för eleverna, av de 578 lektionstillfällen som förekommer får eleverna vid 68 tillfällen välja vad de ska laga. Vid de flesta av dessa tillfällen styrs de av teman som t.ex. ”köttfärs”, ”miljö” eller ”vegetariskt”, men vid 22 tillfällen tenderar livsmedelsinnehållet att vara helt fritt för eleverna.

4.6.1 Topplistor – maträtter

Nedan listas de rätter som förekommer oftast i terminsplaneringarna. De valbara lektionstillfällena anger endast eventuella teman för rätterna och har därför plockats bort från topplistorna.

Tabell 6

Tabellen visar dels populära maträtter, dels hälsorätter, presenterade i rangordning efter terminsplaneringarna.

Topplista – vanligt förekommande rätter		Topplista -hälsorätter	
Maträtter	Frekvens	Maträtter	Frekvens
Matbröd	10	Muffins	6
Fruksallad	8	Soppa	4
Soppa	8	Varm macka	4
Pizza	7	Hamburgerbröd	4
Småkakor	6	Hamburgare	3
Scones	5	Havregrynsgröt	3
Pasta med köttfärsås	4	Kycklingwok med nudlar	3
Muffins	4	Stekt panerad fisk	3
Pannkakor/Plättar	4	Kokt/stekt ägg	3
Äppelpaj med vaniljsås	4	Falafel	3
Stekt panerad fisk	4	Knäckebröd	3
Smoothie	4	Pastagrätäng	3
Pizzasallad	3	Pizza	3
Bärglass	3		
Färsbiffar/Pannbiff	3		
Matpaj	3		

Resultatet (tabell 6) visar att matbröd, fruktsallad och soppa är rätter som förekommer ofta i terminsplaneringarna för hem- och konsumentkunskap. Vidare visar resultatet att bakning och efterrätter förkommer ofta, medan maträtter får litet utrymme i topplistan för vanligt förekommande rätter. Resultatet visar att de rätter som fokuseras främst när det gäller hälsoperspektivet är muffins, soppa och varm macka.

Anna känner igen sig i de rätter som presenteras och förklarar att hon gör soppa för att belysa säsonganpassat och matlagningmetoder. Hon förklarar att hon ofta kopplar samman det med ekonomi och som exempel på en billig rätt och menar att det finns många fördelar med t.ex. rotfruktssoppa även om det inte är så populärt hos eleverna. Att soppan är ett exempel på en billig rätt anger även Lisa, men hon brukar ofta göra den i kombination med att baka bröd. Även fruktsallad är något som Anna kan relatera till då hon arbetar med säsonganpassning. Lisa däremot, förklarar att hon har plockat bort fruktsalladen på grund av att den är för dyr i förhållande till vad det ger vad gäller matlagningmetoder och moment. Josefine inleder med att förklara att många rätter som finns med på listan gör inte hon, men hon förklarar även att hon vet att exempelvis smoothie, pasta och köttfärsås görs i årskurs 5 och de undervisar inte

hon. Vidare lyfter hon upp småkakor som något som bakas i hem- och konsumentkunskapen men med en förhoppning om att de jämförs med köpta, både prismässigt och energimässigt. Detta anknyter hon till även då det gäller glass och pizza, att hon hoppas att man går igenom hur de tillverkas och jämför dem med köpta. Glass menar hon är en typisk städrätt då den kräver få redskap och genererar lite disk, samt att det går fort att servera. Lisa reflekterar över att det är så mycket bakning, att tre av de fem översta är bakning, och hon skulle önska att det var mer mat på listan. Hon säger att de lagar mycket mat och menar att ämnet måste handla mycket om matlagning.

Självklart ska de kunna baka, men de måste ju lära sig att laga mat. Jag blev väldigt förvånad. Men visst, det är väl inget fel med kakor. Lisa

Vad gäller bröd förklarar Anna att hon arbetar med det för att belysa matlagningsmetoder. Dock känner hon igen pizza då det ofta är något som eleverna vill göra. Pizzan i sig anser Anna inte är så ohälsosam, beroende på vad man väljer att ha på den, samt att den är bra utifrån perspektivet moment och matlagningsmetoder. Josefine däremot, ställer sig frågande till om det går att göra en hälsosam pizza och menar att det kanske främst är en rätt som fokuserar ekonomi.

När det gäller maträtter med hälsofokus uttryckte alla tre respondenter en förvåning över de rätter som presenterades, särskilt muffins då de inte riktigt kunde koppla samman det till perspektivet i övrigt. Josefine förstår inte varför panerad fisk fanns med på listan men hoppades att det var för att jämföra med köpta fiskpinnar. Anna uttrycker en förvåning vad gäller hamburgare men hon spekulerar i att anledningen kan vara att man arbetar med nötfärs och att man bakar brödet själv samt lägger till en mängd grönsaker.

Det är inte det första man tänker på när man tänker hälsosam mat – då tänker man inte på hamburgare. Anna

Anna säger att hon kan förstå soppan i och med att det är en billig rätt som innehåller många näringsämnen och Josefine anknyter till detta genom att förklara att soppan även är bra som exempel på en rätt där allt man använder stannar i kastrullen. Det blir inget svinn så både livsmedel och näringsämnen finns kvar i kastrullen, vilket man kan låta eleverna reflektera kring och då kunna koppla näringslära till näringsinnehållet.

Josefine lyfter fram gröt som en klassiker men hade önskat fler varianter på gröt för att visa alternativ ur ett hälsoperspektiv, t.ex. fibrer och grad av hälsosamhet. Lisa anger gröt som den enda rätten som hon faktiskt kan förstå varför den finns med på listan över hälsorätter. Anna nämner att hon saknar många olika rätter och livsmedel i listan och förklarar att för henne är hälsa grönsaker, gryn, quinoa, nyttiga fetter, frön och vegetariskt. Vidare förklarar hon att det är viktigt att lära eleverna att laga god vegetarisk kost som utgår från grönsaker och rotfrukter, inte börja med att ersätta köttet mot exempelvis quorn.

Du måste kunna laga bra rätter och kunna få ihop vegetarisk mat. Det ska inte bara vara en ersättning av något annat. Anna

Lisa upprepar flera gånger sin förvåning över de rätter som presenteras men att hon förstår varför det är de rätterna som lagas och hon vet vad det beror på. Hon förklarar att det beror på tidsaspekten, och till viss del ekonomin, inom ämnet, att flera av de rätter som presenteras är rätter som går snabbt att göra, vilket krävs om man ska ha långa genomgångar eller teoretiska uppgifter som fokuserar hälsa och näringslära. Hon knyter an till att de lagar mycket mat i

undervisningen, men att de kan göra det på grund av att de ger teorin kring näringsämnen i läxa, att de läser teorin hemma. Varm macka, anger hon som ett typiskt exempel på något som går snabbt att göra, men att det är synd för att då kopplar man inte samman teori och praktik.

Jag blir ledsen och chockad, och jag tror att det är det som underminerar ämnet. Man tappar bort att man ska laga mat och knyta ihop alla moment. Man måste knyta samman teori och praktik, men det finns ju annat än varma mackor och muffins. Jag blir nyfiken hur man har kopplat muffins till kost och hälsa. Ungarna kanske tycker att det är roligt, men det här visar att det inte är likvärdig undervisning över landet.
Lisa

Vid ytterligare intresse kring uppdelningen mellan maträtter hänvisas till Bilaga 6 och Bilaga 7 där maträtter anges i procent utifrån fasta kategorier.

4.7 Övrigt

Genom den kvantitativa undersökningen framkom att det finns ett övergripande hälsofokus i flera av terminsplaneringarna och man kopplar samman teori med praktiska moment. Ett exempel på detta är i en av terminsplaneringarna där man i det praktiska momentet har skrivit frågor till planeringen t.ex. På vilket sätt kan du bevara så mycket näring i maten som möjligt när du arbetar i köket? samt en checklista på vad man gör i köket utifrån ett hälsofokus.

Avslutningsvis poängterar Lisa att mycket av det som framkommit är viktiga områden för lärare i hem- och konsumentkunskap och att detta är ett ämne med stora möjligheter. Dock krävs det ett kontinuerligt stöd av arbetsgivaren och man måste få påverka lokaler, ekonomi, tid och innehåll. Vidare önskar hon att alla hade möjlighet till centrala ämnesträffar där man får planera tillsammans med andra hem- och konsumentkunskapslärare för att vidga perspektiv och utvecklas som lärare.

Vårt ämne är fantastiskt, det går att göra så mycket med så lite. Man måste våga känna sig trygg och våga planera tillsammans med eleverna. Det finns så fantastiskt mycket man kan göra och eleverna tycker att det är asroligt, oavsett vad de får laga. Lisa

5. Diskussion

5.1 Metoddiskussion

Då undersökningen endast innehåller 49 stycken terminsplaneringar från tolv olika lärare i hem- och konsumentkunskap går det ej att dra för stora slutsatser utifrån resultatet. Dock finns en intressant tendens kring undervisningsinnehåll, upplägg och hälsoperspektivet i ämnet hem- och konsumentkunskap. Det kan vara problematiskt att blanda metoder i sin undersökning då resultaten kan bli missvisande. Jag anser dock att strategin har utvidgat mitt resultat och gett det en högre grad av reliabilitet, vilket Magne Holme och Krohn Solvang (1997) menar kan ske om man mixar metoder. Precis som jag trodde gav den kvantitativa delen ett underlag som genom den kvalitativa delen både ifrågasattes och förklarades, vilket gjorde att reliabiliteten för studiens resultat ökade. Dock behöver man fundera över reliabiliteten utifrån det faktum att de kvalitativa intervjuerna helt grundades på de terminsplaneringar som samlats in. Reliabiliteten i om det som anges i terminsplaneringarna är det verkliga utfallet i undervisningsinnehållet hos studiens lärare är oviss. Det är viktigt att poängtera att det är forskarens analys av terminsplaneringarna som ligger till grund för de kvalitativa intervjuerna, vilket kan vara missvisande. Undersökningens syfte var att utifrån perspektivet hälsa studera hur lärare arbetar, vilka intentioner de har med sin undersökning och hur de ser på sitt pedagogiska uppdrag, vilket stämmer väl överens med undersökningens resultat. Detta ger studien en hög grad av validitet.

Magne Holme och Krohn Solvang (1997) påpekar att kvantitativ metod ofta skapar ett visst bortfall och man bör därför, innan man inleder sin analys, undersöka om bortfallet är systematiskt. I den här undersökningen var det några av terminsplaneringarna som enbart kunde användas då det gällde frågor om undervisningens upplägg då dessa inte fokuserade arbetsområdet hälsa. Trots detta gav detta en bättre översiktsbild vad gällde undervisningens upplägg vilket stärkte bilden av hur hälsa fokuseras i ämnet hem- och konsumentkunskap. Då den kvalitativa delen av undersökningen endast baseras på tre respondenter är det nödvändigt att fråga sig vilka slutsatser som kan dras, samt huruvida mättnad är uppnådd. Jag upplever att intervjuerna har gett mig möjlighet att belysa olika perspektiv och att det därför inte har funnits behov av fler intervjuer. I och med att den kvantitativa delen innefattar terminsplaneringar från tolv olika lärare skulle jag, genom en utökad intervjudel, varit tvungen att ställa mig frågan om inte alla deltagare då skulle ha intervjuats för att kunna dra slutsatser mellan enskilda inställningar vad gäller intention och handling. Detta upplevde jag dock inte att det fanns utrymme för i den här studien, men det är något som skulle kunna följas upp genom fortsatt forskning. Att kombinera metoder gav en tydlig översikt över lärares perspektiv på undervisningen och jag upplever därför att de, precis som Eriksson och Wiedersheim-Paul (2008) hävdar, kan komplettera varandra.

Magne Holme och Krohn Solvang (1997) poängterade att man som forskare måste vara vaksam på sin tolkning så att man inte lägger in information som inte finns i tolkningen. Det här var en svårighet för mig som yrkesverksam lärare i hem- och konsumentkunskap då jag ofta kunde förstå den bakomliggande intentionen i terminsplaneringarna men då den inte framgick i planeringen fick jag bortse från den. Vid flera tillfällen har jag tyckt mig kunna förstå kopplingar mellan teori och praktik, men då detta inte uttrycks i planeringen har det inte kunnat gå att lyfta fram i analysen. Dock stärkte de kvalitativa intervjuerna resultatet då lärarna gav sin syn på undervisningen och på det resultat som framkommit.

5.2 Resultatdiskussion

5.2.1 Undersökningens perspektiv

För att belysa lärarens uppdrag och de lärardilemman som Bergem (1998) menar kan uppstå valdes ett didaktiskt perspektiv som utgångspunkt för den här studien. Till detta anknöts ett sociokulturellt perspektiv då individen är i ständigt utbyte med sin omgivning (Phillips, 2014). Detta syns tydligt i den här undersökningen då den dels utgår från lärare, dels visar resultatet vikten av kontext och hur omgivande faktorer inverkar på intention och handling. Vidare korrelerar resultatet väl med begrepp som empowerment (Medin och Alexandersson, 2000) och KASAM (Antonovsky, 1991), vilket stödjer utgångspunkten i den sociokulturella teorin. Lärarna i undersökningen pratar om vikten av elevnära arbetsuppgifter och att eleverna ska få redskap i vardagen, samtidigt som terminsplaneringarna visar att det finns en intention att väva samman teori och praktik, vilket skulle kunna härledas till att ge eleverna en känsla av sammanhang, KASAM. Både empowerment och KASAM innebär en kontinuerlig process mellan individen och omgivningen, dels för att känna sammanhang med det man företar sig, dels för att kunna påverka omgivningen utifrån det man vill (Medin & Alexandersson, 2000; Antonovsky, 1991). Att arbeta deduktivt utifrån en redan befintlig teori stärkte sålunda undersökningens resultat. Studiens resultat är nära kopplat till didaktik och dilemmat mellan teori och praktik inom hem- och konsumentkunskap.

5.2.2 Skolan som hälsofrämjare

Socialstyrelsen (2013) lyfter upp uppväxtmiljön som en betydelsefull faktor när det gäller att grundlägga goda hälsovanor och jag kan ibland uppleva en diskrepans mellan det som vi pratar om i undervisningen och det som man möter i sin vardagliga hemmiljö. Ofta har eleverna fått med sig en bild om hälsa och kostvanor hemifrån, vilken inte är lätt att förändra enbart genom undervisning i hem- och konsumentkunskap. I bakgrunden lyftes förslag från Winroth och Rydqvist (2006) om hur hälsofrämjande arbete ska bedrivas samt att det finns olika nivåer att agera på. Om hälsofrämjande arbete ska bedrivas på en individuell nivå måste man då utgå från det specifika hos varje individ medan man på en gruppnivå kan diskutera mer generella hälsoaspekter. Detta torde ställa krav på lärare som hälsofrämjare då båda nivåerna bör vara närvarande. Kan det finnas en risk att man talar om en generell nivå och sedan låter eleverna ta ställning utifrån en individuell nivå och hur säkerställer man att eleven verkligen tillägnar sig kunskapen och använder den i sin daglighet?

Flera forskare diskuterar ungdomars inställning till hälsa och kost i relation till skolans uppdrag. Kindeberg (2001) pratar om vikten att motivera och aktivera eleverna vilket kan vara problematiskt i relation till Borra et al. (1995) som menar att människor ofta är medvetna om att äta hälsosamt men att insikterna inte alltid hänger ihop med handling. Motiveringsansvaret kan därför vara en utmaning för lärare i hem- och konsumentkunskap då Croll et al. (2001) menar att ungdomar inte fokuserar hälsosam kost då de anser att de är för unga för att fokusera på hälsosamma livsval. Detta framhålls av en av studiens respondenter, att eleverna inte anser det viktigt att tänka på sin hälsa i så ung ålder. En lösning skulle kunna vara att väva samman olika instanser inom skola, exempelvis som den undersökning som Prell et al. (2005) genomförde, vilken visade att kombinationen av att lyfta hälsosamma val både i skolmatsalen och i hem- och konsumentkunskapsundervisningen främjade hälsosamma matvanor.

Instanser utanför skolan poängterar att skolan är en av de arenor som lämpar sig för hälsofrämjande arbete i och med att det är en arena på vilken eleverna vistas under lång tid, och lyfter upp både undervisningstillfällen som skolmatsal och caféer som möjliga ställen för

hälsofrämjande arbete (Nilsson & Norgren, 2001). Undersökningens resultat visar att man som lärare i hem- och konsumentkunskap har en intention att arbeta hälsofrämjande, men det kan vara så att intentionen inte alltid omformuleras till handling. Skulle alla dessa arenor och intentioner kring hälsa kunna innebära att hälsofrämjande arbete ramlar mellan stolarna, att då hälsa uppges vara ett arbetsområde för alla, tar ingen det egentliga ansvaret för att det sker?

5.2.3 Ämnet hem- och konsumentkunskap

I bakgrunden beskrivs hälsa som ett stort begrepp som innefattar såväl fysiska, psykiska, sociala och emotionella aspekter (Ohlson, 2011). Resultatet visar dock att hem- och konsumentkunskapen som ämne främst fokuserar den fysiska och till viss del den sociala hälsan. Områden som fokuseras utifrån hälsa berör främst näringslära, energibehov, allergier, och kostvanor. I viss mån arbetar man med social hälsa utifrån t.ex. fattigdom, matbrist och mediapåverkan. Det finns dock inget i terminsplaneringarna som indikerar psykisk eller emotionella aspekter på hälsa, även om respondenterna påpekar vikten av att eleverna blir medvetna om vilka val de gör och vilka konsekvenser det får på deras hälsa. I kursplanen för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011) fokuseras såväl individuellt närings- och energibehov samt hur produktion och transport av livsmedel påverkar hälsan som hur man arrangerar måltider för välbefinnande och ställningstaganden utifrån en social hållbarhet. Dessutom anger det centrala innehållet för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011) medias roll då den framhåller aktuella samhällsfrågor som rör hälsa. Det är intressant om man jämför med Skollagen (SFS 2010:800) som anger att hälsa främst är en uppgift för elevhälsoteamet, där man framhåller medicinska, psykologiska och specialpedagogiska insatser. medan kursplanen för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011) fokuserar att eleverna ska kunna göra medvetna val som konsumenter med hänsyn till hälsa, ekonomi och miljö. Har detta blivit en uppdelning av ansvarsområden för skolans hälsofrämjande arbete eller kan det vara så att hälsa som begrepp är så stort att skolan som aktör har svårt att arbeta med den som helhet?

Vid en jämförelse av de tre senaste kursplanerna inom hem- och konsumentkunskap, Lpo94, Kursplan 2000 och Lgr11, visar det sig att man har gått från en individfokuserad undervisning där eleven ska lära sig kunskaper om sin närmiljö och kunna fungera i hemmet och närmiljön, till att fokusera val och handlingar ur ett större samhällsperspektiv. Detta ställer krav på skolan som utbildare och eleven som aktör. Särskilt i ett samhälle där informationen flödar. Cullbrand (2003) menar att den traditionella lärarrollen som kunskapsförmedlare har övergått till en mer handledande funktion där eleverna till viss del förväntas ansvara för sin egen inläring. Man bör fråga sig, utifrån det ökade informationsflödet i samhället, om det finns en risk att de val ungdomar gör inte är så välgrundade, på grund av att de missat viktig kunskap om hälsosamma livsmedel samt om det i förlängningen kan skapa en missuppfattning angående vad som är hälsosamt och inte. Hargreaves (2010) menar att tidsbrist kan innebära att lärare tvingas att hitta på ytliga lösningar, vilket gör att kontakten förloras med de grundläggande målen samt att möjligheten till reflektion urholkas, vilket kan vara en förklaring till att det verkar finnas ett glapp mellan teori och praktik i undervisningen. Intressant är dock att det verkar som att det mesta av undervisningsinnehållet främst bestäms av läraren. Kan det vara så att läraren sätter ramarna och att sedan lektionsinnehållet och de diskussioner som förs sker utifrån eleverna eller är timplanens snäva kostym ett hinder för att låta eleverna vara utgångspunkt för undervisningen?

5.2.4 Undervisningsinnehåll - upplägg

Undersökningen (tabell 4) visar att de uppgifter som förekommer inom arbetsområdet hälsa främst är teori, diskussion, film och det ämnesövergripande H.E.M. Flera planeringar lyfter

fram uppgifter som handlar om att planera, tillaga, jämföra och utvärdera måltider utifrån hälsa, miljö och ekonomi. Andra uppgifter är t.ex. matdagbok, instuderingsfrågor, matallergier, energibehov och diskussioner. Läxor (Figur 1) tenderar att vara tämligen ovanligt inom ämnet och fokuserar då främst läsangelser i läroboken, instuderingsfrågor samt pedagogiska modellen. Vad gäller examinationsuppgifter (Figur 2) visar flera terminsplaneringar att bedömning ofta sker under lektionerna och att det inte är så mycket fokus på rena examinationsuppgifter. De examinationer som ändå förekommer är då främst prov i näringslära samt utvärderingar av planerade och genomförda maträtter utifrån hälsa, ekonomi och miljö. Kanske är hem- och konsumentkunskap ett ämne där traditionella skoluppgifter som prov och läxor inte lämpar sig. Om målet är att ge eleverna verktyg i vardagen kanske inte läxor och prov är den bäst lämpade strategin om man inte utformar dem utifrån elevernas här och nu och väljer arbetssätt utifrån elevernas intressen. Cullbrand (2003) pratar om hur självförtroende, empowerment och självtillit är grundläggande för att eleven ska kunna utnyttja sin förmåga på bästa sätt och respondenterna menar att ämnet hem- och konsumentkunskap rustar för vardag. Genom att stärka elevernas förmåga och självtillit skapar man medvetna vuxna och där kanske läxor och prov inte fyller någon funktion. I nuvarande kursplaner fokuseras värdeord som resonera, motivera och reflektera, något som eleverna kan lära sig genom en mängd olika strategier och arbetssätt, vilket lärarna i hem- och konsumentkunskap verkar anamma.

Av de 578 lektionstillfällen som undersökningen innefattar riktas 190 lektioner mot hälsa, vilket utgör ca 30 procent av den totala undervisningen. I korrelation till kursplanens 8 mål, där ett kunskapskrav tydlig fokuserar hälsa och där två andra lyfter fram att eleverna ska utveckla sin kunskap och kunna resonera kring de val de gör utifrån en social, ekologisk och ekonomisk hållbar utveckling visar detta en likvärdig fördelning vad gäller undersökningens resultat. En av respondenterna i den här studien, Lisa, menar att utrymmet är för litet inom ämnet för att ta ansvar för att lära eleverna näringslära och hävdar att lärarna inom ämnet har fastnat i en tradition av att "så ska det vara". Även Josefine reflekterar över det faktum att det finns flera andra områden inom ämnet som ska fokuseras och att man inte får glömma bort att hälsa är en mindre del inom ämnet än vad många tror. I resultatet framkommer att man arbetar med hälsa på två olika sätt inom ämnet hem- och konsumentkunskap, dels som ett eget arbetsområde, dels som ett ämnesintegrerat arbetsområde som ska tas tillvara vid varje lektionstillfälle. Man kan skönja att arbetsområdet hälsa främst fokuseras till åk 7-8 samt till viss del i åk 5-6, och att man sedan under åk 9 arbetar med det mer övergripande utifrån H.E.M. Respondenterna i den här studien styrker detta upplägg och menar att man först lägger grunden för undervisningen av hälsa, och sedan låter perspektivet genomsyra undervisningen. De framhåller dock att de ser hälsa som ett helhetsperspektiv i undervisningen, något som även Blybergs et al. (2010) undersökning visade då lärarnas avsikt var att ge eleverna verktyg inför livet och vardagen. Kan detta vara den strategin som lämpar sig bäst för ett ämne som hem- och konsumentkunskap?

5.2.5 Intention och upplevd handling

Utifrån resultatet har jag benägenhet att se att det finns en intention hos lärarna att koppla samman teori och praktik och att man försöker att koppla samman ämnets tre perspektiv i den mån timplanen ger utrymme. Dock går det att skönja en viss diskrepans mellan teori och praktik då den teori som man arbetar med inte alltid samspelar med de rätter som tillagas. Resultatet visar dock att teori och praktik kopplas samman ibland då flera rätter samspelar med lektionens teori. En terminsplanering med hälsofokus jämförde olika typer av fett och jämförde sedan med pizza. Dock ställer jag mig frågande till vad det ger för budskap till eleverna, att man först poängterar vikten av att välja mindre mättat fett och hitta andra

fettkällor, och sedan ger dem möjlighet att laga pizza. Kommer målet med lektionen att uppnås eller går eleverna därifrån med upplevelsen av att de fick laga egen pizza?

5.2.6 Lärarens uppdrag

I bakgrunden lyfter flera forskare och författare fram nödvändigheten i att utgå från individen och hans kontext. Både Åbacka (2008) och Cullbrand (2003) betonar ett sociokulturellt perspektiv för att främja lärande och Fagerström och Jansson (2009) menar att det är viktigt att skapa intresse hos eleverna kring ämnet hem- och konsumentkunskap. Peters (1967) hävdade långt tidigare att man kan tala om undervisning först när läraren gör ett försök till att förmedla något som ur elevernas synvinkel är värt att veta. Det här är intressant utifrån resultatet som visar att valfriheten för eleverna är tämligen låg, vid 11 % av tillagningstillfällena får eleverna välja vad de vill laga, och endast 3 % tenderar att vara helt fria. Dock kan resultatet vara missvisande då terminsplaneringarna endast anger tema eller arbetsområde, men resultat är dock lågt i relation till hur kursplanen lyfter fram valfrihet och att eleverna ska göra medvetna val men respondenterna i den här studien framhåller vikten av att lägga grunden för eleverna först och ge dem rätt redskap. Detta kan anknytas till Hjalmskogs (1997) beskrivning av egocentrisk kontra ekocentrisk inriktning och tyder på att dessa kombineras, att man både undervisar om delar och om helheten. Hon framhåller att lärarna ofta intar en handledarroll, vilket även respondenterna i den här undersökningen menar då de beskriver hur diskussioner kring hälsa ger avtryck på eleverna, trots att man inte ”suttit med en pekpinne”. Det här korrelerar väl med Åbackas (2003) tankar om att möta eleverna på en individuell nivå där de aktivt söker kunskap. I bakgrunden lyfter Åbacka (2003) även ett behavioristiskt synsätt på lärande, i relation till en konstruktivistisk syn. Ett behavioristiskt synsätt innebär att man ser kunskap som överförbar men detta finns det inget fog för i den här undersökningen, även om undervisningsinnehållet tenderar att vara tämligen styrt för eleverna. Viktigt att poängtera är dock att eleverna kan göra val även inom ramen för bestämda maträtter men om man som lärare ger eleverna instruktionen att laga en maträtt är det då högst sannolikt att eleverna lagar just den maträtten. Det man behöver fråga sig är hur man vid sådana tillfällen öppnar upp för eleverna att ha möjlighet att göra aktiva, medvetna val.

Lundby (2008) menar att ungdomar är en särskilt betydelsefull grupp då de idag allt mer ses som egna konsumenter med starka viljor och köplust, samt att de i högre grad påverkar familjens konsumtionsmönster genom att t.ex. introducera nya produkter. Detta är intressant även ur ett ämnesperspektiv då man kan fråga sig om denna tendens även finns inom undervisningen i hem- och konsumentkunskap där eleverna, enligt kursplanen, ska utveckla sin kunskap att göra medvetna och aktiva val. För att kunna göra dessa val borde man således ha möjlighet att påverka. Resultat visar att eleverna har möjlighet att påverka vissa lektioner där de själva får välja vad de vill laga och respondenterna i den här studien menar att det är viktigt att eleverna ges verklighetsnära kunskaper, vilket torde innebära att man tar tillvara på elevernas påverkan. Något som inte framkommer i undersökningen men som är värt att lyfta är syftet med de rätter som fokuserar bakning och mindre hälsosamma rätter. Kan dessa vara influerade av matlagningmetoder, matkultur eller är det helt enkelt elevernas önskemål som visar sig?

Lärarens förmåga till makt är något som lyfts fram av flera forskare vilka menar att man som lärare måste vara medveten om vilka signaler man sänder ut. Man ska ge eleverna kunskap utan att lägga för stora egna värderingar kring de områden som man arbetar med. Dock måste man motivera eleverna, vilket Lander (2001) kräver att man till viss del måste lägga in sitt eget förhållningssätt till det man vill ha sagt. Cullbrand (1998) menar att man som lärare

aldrig helt kan plocka bort sig själv ur sin undervisning, och så även vad gäller hälsa. Det här verkar vara en komplex situation som kräver medvetenhet hos läraren. Detta är intressant att applicera på svaret från en av respondenterna i den här studien som var medveten om att inte lägga för mycket av sina egna tankar om hälsa i undervisningsinnehållet då hon själv följde en diet, men samtidigt påpekade att hon är öppen med det och svarar på frågor om elever undrar. Bahr Bugges (2011) studie visar att eleverna ofta tänker att man är hälsosam om man är smal. Det här är viktigt att man som lärare medvetandegör för sig själv och att man reflekterar över den information man möter. Ungdomar växer fortfarande och ska inte göra avvikelser vad gäller kost på grund av influenser från t.ex. vänner eller media. Som lärare måste man därför vara medveten om vad man förmedlar, så att man inte förmedlar ohälsosamma redskap till eleverna. I dagens samhälle översköljs vi ständigt av information, vilket kan handla om allt från dieter, miljömärkningar till alternativa kostval och tillskott, och detta ställer krav på lärarna. Samtidigt som de ska medvetandegöra eleverna och visa på alternativ och kunskap får de inte styra eleverna med sina åsikter. Dock förväntas de att fördjupa elevernas insikter genom att delge sina värderingar. Det här kräver en enorm flexibilitet hos lärarna då de behöver saxa mellan den information som ges, de råd som anses vara aktuella just nu samt den kunskap vilken är belagd i forskning. När då samhället förändras i allt snabbare takt förväntas man dessutom göra detta inom ramen för ämnet, utan egentliga redskap då samhällsrön löper betydligt fortare än läromedelstryckpressarna.

5.2.7 Hem- och konsumentkunskapens möjligheter och utmaningar

Samtliga respondenter lyfter fram ämnets möjlighet att ge eleverna redskap i vardagen för att kunna göra hälsosamma val, och de påpekar vikten av att jämföra olika maträtter och livsmedel för att påvisa skillnader utifrån ett hälsoperspektiv. Detta kan även ses i den kvantitativa delen där livsmedel som chips och hamburgare analyseras utifrån sin påverkan på hälsan. Detta skulle kunna relateras till det som Ringsberg et al. påpekar (2014), nämligen betydelsen av att ha en health literacy, att de sociala och kognitiva färdigheter som man har avgör motivationen kring hälsa samt ger en redskap för att hantera all den information som dagens samhälle slänger på individer. Undersökningens resultat antyder att lärare i hem- och konsumentkunskap främjar elevernas health literacy, i enighet med det som står i kursplanen, nämligen att eleverna ska kunna göra aktiva val och sedan motivera dem utifrån aspekten hälsa. I undersökningen framkommer därför att det finns en intention om att ge elever verktyg för vardagslivet. Intressant att fråga sig är dock det som Simovska och Paakkari (2014) menar är ett problem inom skolan, att eleverna förväntas agera mottagande av påståendekunskap om hälsa, vilket inte alltid är kopplade till deras vardagliga erfarenheter. Ringsberg et al. (2014) framhåller att individer ofta hämtar information från olika medier, vilket i kombination till Lundbys (2008) studie som visar att man idag konsumerar av sociala skäl, innebär att dagens unga möter en komplex verklighet där de förväntas agera rätt utifrån vaga premisser. Att det finns ett gap mellan intention och handling vad gäller matvanor och konsumtion, visade Frostling-Henningssons et al. (2010) undersökning då konsumenternas uppfattning om vad som var viktigt för dem sällan gav en god bild av hur deras faktiska konsumtion såg ut. Kan detta förekomma även inom enskilda skolämnen, dels på en lärarnivå där man har intentionen att arbeta med hälsa utifrån olika perspektiv men sedan tvingas inse att andra faktorer hämmar min intention, dels på en elevnivå där man genom undervisningen får med sig verktyg som berör hälsa, men som man sedan inte omsätter i sin vardagliga praktik?

5.2.8 Matvanor och maträtter

Undersökningen av Fagerström och Jansson (2009) visar att gymnasieungdomar är omedvetna om de kostråd som finns och även om ungdomarna vill äta hälsosamt hänger sällan deras intention och handling ihop. När det gäller just näringsrekommendationerna är det fortfarande de från 2005 som rekommenderas i en av läroböckerna för hem- och konsumentkunskap. Detta innebär med stor sannolikhet att många hem- och konsumentkunskapslärare fortfarande arbetar utifrån dessa. Respondenterna lyfte dock upp sockret flera gånger under intervjuerna vilket är i linje med de nya rekommendationerna och säkerligen influerade av de diskussioner som förs i samhällsdebatten. Undersökningen visar att de kostråd som främst fokuseras är intag av fisk, mer hälsosamt fett, minskning av socker, nyckelhålmärkning samt ökat intag av frukt och grönsaker. De områden som fokuseras härrör främst ur de tidigare kostråden och en anledning till detta skulle kunna vara dels att de funnits längre, dels att de återfinns i ett av läromedlen för ämnet. De näringsrekommendationer som resultatet visar att man arbetar med, och som kan härledas till de nya kostråden är främst minskad konsumtion av godis, glass, bakverk osv., tallriksmodellen och vikten av att äta varierat och regelbundet. De två senare råden används som pedagogiska hjälpmedel samt som grund i undervisningen kring dagens måltider. Frukost är något som resultatet fokuserar vilket kan relateras till dagens måltider, vilket förekommer tämligen ofta i terminsplaneringarna. Detta kan visa på att lärare i hem- och konsumentkunskap till viss del fokuserar näringsrekommendationerna, trots att den procentuella angivelsen kring dagens måltider inte finns med i de nya Nordiska näringsrekommendationerna från 2012 (Sjöberg och Gripeteg, 2015), men de fanns med i den tidigare rekommendationen, Svenska näringsrekommendationer 2005 (Livsmedelsverket, 2005). Detta kan även indikera att man som lärare följer läromedlet till stor del, i vilket det fortfarande anges en procentuell uppdelning av dagens måltider. Minskad konsumtion av godis, glass och bakverk skulle dels kunna härledas till arbetsområde ”socker”, dels till svaren från studiens respondenter om att jämföra sockerhalten i livsmedel och de diskussioner som de har med eleverna om att minska intaget av godis och läsk. Om man ställer detta i relation till den topplista som ska fokusera hälsa korrelerar detta föga då resultatet visar att muffins återfinns på första plats och endast en fiskrätt förekommer på listan. Av resultatet framgår inte andelen frukt, grönsaker och fullkorn i rätterna men vid första anblick är det inte särskilt troligt att dessa tre delar fokuseras. Inte heller val av fettkälla framgår i terminsplaneringarna. Värt att nämna är att topplistan inte innehåller så mycket rött kött, vilket skulle kunna hänvisas till de nya rekommendationerna om minskat intag av rött kött och chark. Den stora frågan kring detta är dock om intention och handling samspelar inom ämnet, om det finns en tydlig koppling mellan teori och praktik, eller om andra faktorer t.ex. ekonomi gör anspråk på undervisningens upplägg och innehåll.

Undersökningen visar att lektionsinnehållet skiljer sig mycket vad gäller rätter med hälsofokus. Topplistan innehåller få maträtter men mycket bakning och rätter som vid första anblick kan antas vara mindre hälsosamma t.ex. muffins och hamburgare. Respondenterna i den här studien menar att detta dels kan vara ett sätt att jämföra maträtter, dels att matlagningssmetoder fokuseras utifrån diskussionen om det går att göra nyttigare alternativ. Dock framkommer även tidsaspekten, att då timplanen för ämnet är liten gäller det att försöka hinna med flera moment, och när man då har teorigenomgångar måste det som tillagas vara enkelt och gå snabbt. Detta korrelerar väl till Cullbrands (1998) studie som nämner att tid är en bristvara i ämnet och att metoder måste anpassas till detta. Undersökningens kvalitativa del visar att lärarna ofta fokuserar jämförelser, variation, vikten av frukost samt att man byter ut olika livsmedel för att påvisa skillnader vad gäller olika aspekter t.ex. hälsa, ekonomi och miljö. De livsmedelsområden som de framhåller när det gäller att fokusera hälsa är fisk,

frukost och kolhydratkälla t.ex. ris mot vitkål eller matvete. Även hamburgare nämns som ett exempel på en rätt där man kan arbeta med jämförelser och variationer. Dessa exempel korrelerar inte särskilt väl med resultatet från terminsplaneringarna som visar att muffins, varm macka och soppa är de tre vanligast förekommande maträtterna på listan. Överlag förekommer det tämligen få maträtter i topplistorna vilket en av respondenterna tycker är beklämmande då ämnet borde handla om matlagning och matlagningsmetoder. När det gäller topplistan med vanligt förekommande rätter visar resultatet att andelen bakning och efterrätter är hög, vilket gör att andelen maträtter är låg. Med rätter som pizza, småkakor, muffins och bärglass kan man ställa sig frågande till undervisningsinnehållet. Fler av de rätter som nämns kan säkerligen hänvisas till matlagningsmetoder, men detta samspelar inte särskilt väl med tanken om ett ämnesintegrerat arbete med hälsa, ekonomi och miljö som fokusområden i varje moment. Respondenterna i den här studien förklarar att flera av rätterna kan vara till för att jämföra råvaror, livsmedel och maträtter. Att jämförelser mellan olika maträtter förekommer i undervisningen i hem- och konsumentkunskap visar även Cullbrands (1998) studie, men hon menar att det ofta sker utifrån en ekonomisk aspekt vilket t.ex. får konsekvensen att proteinrikt kött hamnar i skymundan på grund av priset. Detta skulle man kunna applicera även på resultatet av denna undersökning, då topplistorna visar att det är tämligen få maträtter i förhållande till relativt billiga rätter som bakning, smörgåsar och sallader. Två rätter som fokuseras av respondenterna i den här studien är pizza och soppa. Pizza utifrån att ge eleverna möjlighet att göra den mer hälsosam, då den fokuserar många moment samt att den ofta är en önskerätt hos eleverna. Soppan framhålls av respondenterna i den här studien som ett exempel på en rätt som betonar säsongsanpassade råvaror, matlagningsmetoder samt ekonomi då den är billig. Detta kan relateras till Cullbrand (1998) vars studie visar att soppan är exempel på en rätt som lärare i hem- och konsumentkunskap använder utifrån aspekterna hälsa och resurshushållning. Överlag förekommer ett flertal rätter på topplistorna som antingen kan härledas till snabbmat eller snabb mat. Snabbmat i bemärkelsen mat som består av snabba kolhydrater och hög andel fett och snabb mat utifrån tidsåtgången för tillagning. Exempel på rätter i topplistorna som man kan härleda till snabbmat är pizza, hamburgare och småkakor medan mat som går snabbt att laga är scones, fruktsallad, varm macka och havregrynsgröt. Det verkar ofta handla om att göra snabba val i vardagen, något som även Frostling Henningssons et al. (2010) undersökning visade då några av respondenternas ursäkter för att frångå hälsoaspekten var att det skulle gå snabbt. Detta är intressant utifrån ämnets struktur och innehåll. Torde det finnas ett dilemma i hem- och konsumentkunskap, där man som lärare tydligt måste prioritera ämnesinnehåll?

Något som framkommer hos respondenterna i den här studien är elevernas inställning till sallad. De väljer ofta gurka, tomat och isbergssallad och tycker att de har gjort ett hälsosamt val, men respondenterna i den här studien framhåller att dessa inte är särskilt bra utifrån varken hälsa, ekonomi eller miljö då det finns bättre alternativ. Detta beskriver även Cullbrand (1998) då dessa grönsaker ger färg men är dyra. Hon påpekar dock att det inte går att motivera en ökad grönsakskonsumtion genom att påpeka vikten av mer grönsaker, utan att det är smaken som avgör när eleverna väljer. I den här undersökningen visar det sig vidare att matcirkeln och tallriksmodellen används tämligen frekvent i undervisningen. Cullbrand (1998) menar dock att matcirkeln i sig inte är ett fullgott hjälpmedel utan att det krävs en kombination av tallriksmodellen och ett kostdataprogram. Folkhälsokommittén (2010) menar att det finns en obalans mellan näringsämnen fett, protein och kolhydrater i ungdomars kost och förespråkar att man mer skulle fokusera på att hitta en balans mellan dessa och detta är något som även respondenterna i den här studien framhåller genom att förklara att man måste hitta alternativ för eleverna. Vidare menar Folkhälsokommittén (2010) att hälften av ungdomarna äter godis och läsk varannan dag samt sällan grovt bröd. Svaren i den här

undersökningen visar dock att lärarna upplever att det har skett en minskning vad gäller intaget av socker hos eleverna, men poängterar att det är viktigt att jämföra och påvisa skillnader mellan livsmedel utifrån sockerhalt.

5.2.9 Hämmande faktorer

Vad gäller faktorer som kan hämma undervisningen är respondenterna relativt eniga om att det finns situationer där man som lärare måste tänka om kring sin undervisning t.ex. vid allergi eller kostval. Dock påpekas inte tiden som en hämmande faktor vad gäller hälsa i det skedet utan det nämns vid analysen av de maträtter som förekommer, att tiden skulle kunna vara anledningen till att eleverna får baka muffins under lektioner som fokuserar hälsa. Detta är intressant om man jämför med Blybergs et al. (2010) undersökning som visade att hämmande faktorer främst var tid och kunskap. Kan det vara så att hälsa får det utrymme som behövs inom ämnet eller att just inriktningen på hälsa fokuseras kring kostvanor, allergier och sjukdomar? Flera av respondenterna lyfte utmaningar inom ämnet istället för hämmande faktorer, vilket tyder på en flexibilitet vad gäller förhållningssätt.

5.2.10 Elevernas inställning till hälsa

Vad gäller elevernas inställning till hälsa menar respondenterna i den här studien att den har förändrats och att det skett en ökning av intresset för hälsa och att viljan att göra hälsosamma val ökar. De beskriver olika typer av diskussioner som uppkommer och som på olika sätt berör elevernas daglighet, ofta med en koppling till samhällsdebatten. Detta kan relateras till Bahr Bugges (2011) studie som visar att ungdomar i Norge inte äter så mycket snabbmat som antagits, utan att kostvanor har blivit en social markör utifrån unga människors identitetsskapande. Hon menar att det går att skönja olika attityder hos ungdomar vad gäller snabbmat. En av respondenterna i den här studien upplevde att inställningen hos eleverna är blandad vad gäller hälsoperspektivet då vissa blivit mer fokuserade på att välja livsmedel som är bra för hälsan, medan andra inte alls bryr sig och gärna vill äta snabbmat varje dag. Hon menar att det ofta handlar om en inställning och attityd hos eleverna, något som går i linje med Bahr Bugges (2011) och Crolls et al. (2001) studier. Den undersökning som Petersson och Salomonsson (2014) genomförde visar att ungdomar inte inspireras av matlagnings- och bakprogram trots att de tittar på dem. Argumentet för att inte tillägna sig kunskapen är för att de ofta vet att de inte kommer att laga just de rätterna. Det här föder funderingen om hem- och konsumentkunskapens roll och de måltider som lagas där. Vilka signaler sänder vi ut till eleverna genom ämnet hem- och konsumentkunskap? Har vi valt rätter som de faktiskt kommer att laga? Diskussionen om hälsa och hälsofrämjande faktorer finns överallt i samhället men vem äger egentligen ansvaret för att människor tillägnar sig denna kunskap? Hörnell et al. (2009) menar att undervisningen i hem- och konsumentkunskap är en ypperlig arena för att arbeta med kostvanor och hälsofrämjande arbete då man både arbetar praktiskt och får möjlighet att utvecklas till en kritisk konsument. Undersökningen som Petersson och Salomonsson (2014) har genomfört visar att hem- och konsumentkunskapslärare inte nämns som informationskälla vad gäller hälsosamma kostval medan respondenterna i den här undersökningen framhåller sin upplevelse av att diskussionerna kring hälsa har ökat under de senaste åren. För att vara ett komplement till samhällsdebatten ställs kravet på lärarna att vara à jour och då krävs det att man vågar frånga läroboken. Intressant är Annas tankar om förlegat läromedel. Utan läromedel blir lärares prioriteringar av ämnesinnehållet ännu mer betydelsefulla vilket är intressant ur aspekten kring lärares makt.

5.2.11 Hem- och konsumentkunskapens dilemma

För mig innebär hälsa att man utifrån sitt här och nu ges förutsättningar att må bra och det finns två ord som jag försöker fokusera: hållbarhet och näringskvalitet. Hållbarhet skapar bredd och långsiktighet och hälsa innebär då att jag får tillräcklig kunskap om hur saker påverkar mig, samt vilka faktorer som bidrar till en positiv hälsoutveckling. Det kan vara en tallriksmodell som får mig att tänka till kring mina matvanor eller ett fairtrademärke på butikshyllan. Alla de där verktygen som är till för mig att använda, om bara jag tillägnar mig kunskapen om dem. Kostmässigt kan inte nog poängteras vikten av balans och insikten om att individbehov är individuella. Det är beklämmande med all information som kastas över oss i en kontext där det finns en norm över hur man förväntas vara. Svårigheten med H.E.M. är att val alltid får konsekvenser och jag märker i diskussioner med elever frustration över att det inte finns ett rätt då både hälsa, miljö och ekonomi både samspelar och konkurrerar om utrymme i människors vardaglighet. I resultatet går det att skönja att många terminsplaneringar lyfter fram sidhänvisningar till en av läroböckerna, medan andra istället fokuserar uppgifter som hälsocoach och filmer. Anna förklarar att hon nästan helt har övergivit boken då den är så förlegad vad gäller råd. Torde det vara så att det ständiga informationsflödet som sker runt ämnen som hälsa och miljö är så massivt och flexibelt att ämnet hem- och konsumentkunskap borde anpassas mer utifrån sådana typer av förutsättningar, och vilka krav ställer detta på läraren som förväntas vara uppdaterad inom sitt ämne? Flera av de rätter som förekommer i terminsplaneringarna återfinns i läroboken och en av respondenterna i den här studien menar att man har fastnat i traditioner inom ämnet. Detta skulle kunna förklaras av Isberg (1996) då han menar att lärare ofta förlitar sig på tidigare erfarenheter under planeringsfasen, särskilt då de yttre begränsningarna ökar. Både Isberg (1996) och Bergem (1998) menar att det krävs en förändring för att leva upp till läroplanens krav, särskilt i en tid då ständiga skolreformer gör att lärare hamnar i kläm mellan krav och ideal. Lärare tvingas värdera faktorer, samtidigt som de ska motivera och försvara de val och prioriteringar som de gör. Kan detta vara en del av förklaringen till att den topplista som ska ha hälsofokus inte framhåller rätter som är hälsofrämjande? Att detta är ett exempel på att lärares planering ofta följer samma mönster på grund av faktorer som tid, timplan och intresse. De maträtter som fokuseras i resultatet skulle, vid första anblick, kunna vara ett resultat av ett ämne som är ur takt med tiden. Ett ämne där undervisningsinnehållets praktiska delar hamnar i träda och där man följer samma upplägg vad gäller maträtter som man gjort under lång tid. Dock tenderar detta att inte korrelera med teorin och kopplingen till nuvarande kursplan för ämnet, vilket snarare visar på hem- och konsumentkunskapens metodiska dilemma. Kanske är det så att man alltså inte fortsätter att baka småkakor, scones och pizza för att dessa rätter har varit standard för ämnet under lång tid, utan kanske är det just vidden av begreppet hälsa som gör sig gällande, att hälsa är så mycket större inom ämnet än just vilka näringsämnen och deras funktion.

Kan resultatet av den här undersökningen visa på att det finns ett dilemma inom hem- och konsumentkunskapsundervisningen? Teori och praktik ska vävas samman, men kanske visar resultatet även på det som Benn (1996) pratar om, att undervisningen är beroende av vilken nivå läraren tar utgångspunkt i. Det kan antingen vara mat för mig eller kost för andra samt vad som är konkret eller abstrakt för eleverna. Torde det vara så att lärare i hem- och konsumentkunskap befinner sig mitt i detta spänningsfält, samtidigt som lärarens förhållningssätt kring undervisningen inverkar. När det gäller just hälsa, blir detta spänningsfält extra tydligt då hälsa är ett vitt begrepp som kan arbetas med på olika sätt. Det första som då inverkar är lärarens förhållningssätt till maten, huruvida mat är inriktat mot naturvetenskapligt eller kulturell och samhällsvetenskapliga värden. Vidare finns olika nivåer för undervisningen menar Benn (1996). På en konkret nivå arbetar man med mat för mig där

man utgår från måltiden och de livsmedel som finns i den. Den nivån ligger nära individen och fokuserar ofta t.ex. maträtter, smak och tid. Resultatet av den här undersökningen visar att den nivån förekommer i undervisningen och man skulle kunna anta att det är den nivån man som lärare utgår ifrån. Kost för andra syns tydligare i terminsplaneringarna där man kan anta lärarnas intention med undervisningen. Den delen blir mer abstrakt för eleverna då man exempelvis relaterar näringsinnehållet i maträtten till näringslära. Man kan anta att det är den här nivån som man lättare kan relatera till kursplanen för ämnet, och att dilemmat för läraren uppstår när den mer abstrakta, kost för andra-nivån, skall brytas ner till konkret verksamhet, inom ramen för den undervisning man har enligt timplan. Detta hävdar Benn (1996) är en förutsättning för att ge eleverna en mångsidig och fördjupad kompetens där lite av alla delar ger de största möjligheterna för att ge ett helhetsperspektiv på undervisningen.

Utifrån undersökningens resultat kan man anta att ämnet hem- och konsumentkunskap ställs inför många utmaningar då ett så litet ämne förväntas utbilda elever kring stora frågor som hälsa, miljö och ekonomi. Detta torde kräva både kunskap och tid, vilket kan vara problematiskt i dagens skola då innehållet breddas och utrymmet krymper. Kanske behöver kursplanens krav anpassas till verkligheten, eller kanske borde ämnet ges det utrymme i timplanen som krävs för att nå sin fulla potential. Som det ser ut nu verkar inte lärare i hem- och konsumentkunskap enbart klämmas mellan krav och ideal, utan de tvingas skruva sin undervisning för att anpassa innehåll till timplan. Ett nytt spänningsfält inom ämnet tycks därför ha uppstått, det mellan snabbmat och snabb mat.

5.3 Slutsatser och implikationer

Resultatet visar att de lärare i hem- och konsumentkunskap som deltagit i den här studien arbetar med hälsa utifrån kursplanen för ämnet och att hälsa får det utrymme i undervisningen som motsvarar kursplanens inriktningar. Vidare visar undersökningen att hälsa dels ses som ett övergripande arbetsmoment, dels som ett särskilt undervisningsområde. Anledningen till detta är att man som lärare dels vill skapa möjligheter för eleverna att tillägna sig kunskap om individuella energi- och näringsbehov, dels vill ge dem verktyg att kunna motivera sina val utifrån, vilket är helt i linje med kursplanens innehåll.

En slutsats som kan dras av den här undersökningen är att det finns en viss diskrepans mellan intention och handling och mellan teori och praktik inom ämnet, då det tenderar att finnas en intention med undervisningen som sedan inte helt framgår av planeringarna. Resultatet visar att det finns lektionstillfällen där man i planeringen angivit ett tydligt hälsofokus, men sedan i de praktiska momenten väljer att laga något som inte, vid första anblick, anses hälsofrämjande. De förklaringar som ges till detta är att det dels kan vara ett sätt att jämföra produkter och livsmedel och utifrån det ge eleverna möjlighet att motivera sina val, dels ett sätt att spara tid då arbetsområdet kräver mycket teori och då ska tillagningen gå fort. Resultatet visar inte att man medvetet frångår hälsoperspektivet men att hälsa fokuseras olika mycket beroende på årskurs och undervisningsinnehåll.

Intressant vore, att följa upp dessa intentioner i terminsplaneringar med det faktiska utfallet och undersöka lärarnas intention med lektionsinnehållet i korrelation till den dagliga verksamheten. Hörnell et al. (2009) hänvisar till en studie som undersökt kvaliteten på den mat som serverades genom skolmåltider i Stockholms län och man slog fast att matsedlarna gav ett bättre intryck än verkligheten. Detta vore intressant att applicera på ämnet hem- och konsumentkunskap.

Baserat på den här undersökningen visar resultatet att lärare i hem- och konsumentkunskap till viss del arbetar med de näringsrekommendationer som finns, men då främst de från 2005 då en av läroböckerna för ämnet fokuserar dessa. Då Livsmedelsverket under 2012-2013 utformade nya näringsrekommendationer och nya enkla kostråd publicerades våren 2015, vore det intressant att undersöka hur dessa appliceras i det hälsofrämjande arbetet och hur implementeringen av dessa ser ut. Utifrån att flera undersökningar visar på den bristfälliga kunskapen hos befolkningen vad gäller de tidigare näringsrekommendationerna vore det intressant att undersöka strategier för att nå ut med de nya råden, samt vilka kanaler Livsmedelsverket väljer att använda sig av och då särskilt i förhållande till skolan som aktör.

Referenser

- Ander, L., Klein, L. och Rinnemo, A. (2006). *Hälsofrämjande arbete i grundskolans senare år*. C-uppsats. Institutionen för pedagogik och didaktik. Göteborg: Göteborgs universitet
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur Akademisk
- Bahr Bugge, A. (2011). Lovin it? A Study of youth and the culture of fast food. I: *Food, culture & society*. (Vol.14, Issue 1). Oslo: National Institute for Consumer Research (SIFO)
- Benn, J. (1996). *Kost i skolen – Skolekost II. En undersøgelse af forhold, tilbud og muligheder i forbindelse med skolernes undervisning i kost og sundhed*. Insitut for Biologi, Geografi og Hjemkundskab. Köbenhavn: Danmarks Laererhøjskole
- Bergem, T. (1998). *Läraren i etikens motljus*. Lund: Studentlitteratur
- Blyberg, A., Widholm Löfgren, I. och Norström, M. (2010). *Hem- och konsumentkunskapslärares uppfattningar om hälsoperspektivet i undervisningen*. Kandidatuppsats, 15 hp. Institutionen för Mat, Hälsa och Miljö. Göteborg: Göteborgs universitet
- Borra, S.T., Schwartz, N. E., Spain, C. G. och Natchipolsky, M. M. (1995). Food, physical activity, and fun: Inspiring America's kids to more healthful lifestyles. *Journal of the American Dietetic Association*, 95, (7), 816-823
- Croll, J., Neumark-Sztainer, D. och Story. M. (2001). Healthy Eating: What Does It Mean to Adolescents?. I: *Journal of Nutritions Education*. Volyme 33. Number 4. Minnesota: University of Minnesota, Minneapolis
- Cullbrand, I. (1998) *Att sträva mot mål – strategier för undervisning i hemkunskap*. Göteborg: Göteborgs universitet. Hämtad online (2011-03-03) via: https://www.cambro.umu.se/access/content/group/6e864cea-e7f3-439b-af2c-28226f13389b/VFU%201/Att%20sträva%20mot%20mål%20rapport_1.%20Strateg.pdf
- Cullbrand, I (2003). *På väg mot empowerment. Reflektioner över tre studier som behandlar undervisning i hemkunskap*. Göteborg: Göteborgs university. Hämtad online (2011-03-03) via: https://www.cambro.umu.se/access/content/group/6e864cea-e7f3-439b-af2c-28226f13389b/VFU%201/På%20väg%20mot%20empowerment%20I.Cullbrand%20Lic_1.pdf
- Eriksson, L. T. och Wiedersheim-Paul. (2008). *Rapportboken – hur man skriver uppsatser, artiklar och examensarbeten*. Malmö: Liber
- Ewles, L. och Simnett, I. (1994). *Hälsoarbete – en praktisk vägledning*. Lund: Studentlitteratur.
- Fagerström, M. och Jansson, S. (2009). *När kostråden fram? En kartläggning av ungdomars förhållande till hälsosam mat*. Examensarbete, 15 hp. Göteborg: Göteborgs universitet
- Folkhälsokommittén och Göteborgs universitet. (2010). *Ung i Västra Götaland. Rapport 2: Livsmedelsval och matvanor*. Göteborg
- Frostling-Henningson, M., Hedbom, M. och Thuresson, L. (2010). *Varför skiljer sig intention från handling vid val av livsmedel? Samt vilka strategier använder livsmedelskonsumenter sig av för att hantera detta gap?* Stockholm: Stockholms universitet
- Hargreaves, A. (2010). *Läraren i det postmoderna samhället*. Lund: Studentlitteratur
- Hjälmeskog, K. (1997) Filosofisk orientering – idéer och konsekvenser – exemplet hemkunskap. *Utbildning och demokrati* 6(3), 19-38
- Hörnell, A., Lind, T. och Silvfärdal, S.A. (2009). ”Maten i skolan – långt mellan kostråden och verkligheten. I: *Läkartidningen, Nr 5, Volym 106*
- Isberg, L. (1996). *Läraryrollen i förändring*. Lund: Studentlitteratur

- Jalbro, G. (2004). *Hälsokommunikation: en introduktion*. Lund: Studentlitteratur
- Kindeberg, T. (2001). Pedagogen i förebyggande undervisning. I E. Svederberg, L Svensson och T. Kindeberg (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s.142-161). Lund: Studentlitteratur
- Klepp, K-I. (1993). Socialpsykologisk atferdsteori: Praktiske konsekvenser for helseundervisning i skolen. *Socialmedicinsk tidskrift (1)*, 20-25
- Lander, R. (2001) Den professionella självkänslan. Basen för lärares insatser i hälsofrämjande skolor. I Svederberg, E., Svensson, L. och Kindeberg, T. (Red.). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete*. (s.123-137). Lund: Studentlitteratur
- Livsmedelsverket (2005). *Svenska näringsrekommendationer: rekommendationer om näring och fysiskaktivitet*. Uppsala: Livsmedelsverket
- Livsmedelsverket (2012). *Nordiska näringsrekommendationer – en presentation*. Uppsala: Livsmedelsverket. Hämtad online 2015-05-03 via: <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer/>
- Lundby, E. (2008). *Kunskapsöversikt över barns konsumtionsmönster*. Rapportserie i socialt arbete, Nr 1. Växjö: Institutionen för vårdvetenskap och socialt arbete – Växjö Universitet
- Magne Holme, I och Krohn Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur
- Medin, J. och Alexandersson, K. (2000). *Hälsa och hälsofrämjande – en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur
- Nilsson, A. och Norgren, O. (2001). ”Det måste va’ sånt som får en att fundera mera”... Om hälsoarbetet i skolan – från direktiv till perspektiv. Stockholm: Skolverket
- Nordenfeldt, L. (2004). *Livskvalitet och hälsa. Teori och kritik*. Falköping: Almqvist och Wiksell
- Ohlson, L. (2011). *Hälsopedagogik*. Lund: Studentlitteratur
- Patel, R. och Davidson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Tredje uppl. Lund: Studentlitteratur
- Pellmer, K., Wramner, B. och Wramner, H. (2012). *Folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber
- Peters, R.S. (1967). *Authority, responsibility and education*. London: George Allen & Unwin
- Petersson, J. och Salomonsson, A. (2014). *Ungdomars tankar om hälsosam mat. Fokusgrupper med niondeklassare*. Kandidatuppsats, 15 hp. Institution för kost- och idrottsvetenskap. Göteborg: Göteborgs universitet
- Phillips, T. (2014). *Pedagogiska teorier och praktiker*. Malmö: Gleerups
- Prell, H.C., Berg, C., Jonsson L.M. och Lissner, L. (2005). A school-based intervention to promote dietary change. *Journal of Adolescent health* 36 (2005) 529.e15-529.e22
- Ringsberg, K.C. (2014). Nordiska livsstilsverkstan. En modell för intersektoriell samverkan för att öka förskolebarns kritiska health literacy. I K.C. Ringsberg, E. Olander och P. Tillgren (Red.), *Health literacy – teori och praktik i hälsofrämjande arbete*.(s.143-154) Lund: Studentlitteratur
- Ringsberg, K. C., Olander, E. och Tillgren, P. (Red). (2014) *Health literacy – teori och praktik i hälsofrämjande arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Sandberg, H. och Möllerström, V. (2014). Hälsomedvetenhet och medier. I K.C. Ringsberg, E. Olander och P. Tillgren (Red.), *Health literacy – teori och praktik i hälsofrämjande arbete*.(s.95-119) Lund: Studentlitteratur.
- Sarvimäki, A. och Stenbeck-Hult (2014). Etik och centrala värden i health literacy. I K.C. Ringsberg, E. Olander och P. Tillgren (Red). *Health literacy – teori och praktik i hälsofrämjande arbete*.(s.75-94) Lund: Studentlitteratur
- SFS 2010:800. Skollag. Stockholm: Riksdagen

- Simovska, V. och Paakari, L. (2014). Undervisning och lärande genom interAktion. Hälsoundervisningens processer och resultat. I K.C. Ringsberg, E. Olander och P. Tillgren (Red). *Health literacy – teori och praktik i hälsofrämjande arbete.* (s.123-136) Lund: Studentlitteratur
- Sjöberg, A. och Gripeteg, L. (2015). Enkla kostråd förr, nu och i framtiden. I K. Bergström, I. M. Jonsson, H. Prell, I. Wernersson och H. Åberg (Red.) *Mat är mer än mat. Samhällsvetenskapliga perspektiv på mat och måltider.* (115-131) Göteborg: Göteborgs universitet. Hämtad online 2015-05-28 via:
https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/39007/2/gupea_2077_39007_2.pdf
- Skolverket. (1992). *Den nationella utvärderingen av grundskolan, Hemkunskap.* Huvudrapport. nr 21. Stockholm: Liber
- Skolverket. (1994). Lpo94. *Kursplan: Hem- och konsumentkunskap.* Hämtad online 2015-01-15 via: http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf1069.pdf%3Fk%3D1069
- Skolverket (2000). Kursplan: Hem- och konsumentkunskap. Hämtad online 2015-01-15 via: http://www.skolverket.se/om-skolverket/publikationer/visa-enskild-publikation?_xurl_=http%3A%2F%2Fwww5.skolverket.se%2Fwtpub%2Fws%2Fskolbok%2Fwpubext%2Ftrycksak%2FBlob%2Fpdf745.pdf%3Fk%3D745
- Skolverket. (2011). *Lgr:11 Kursplan: Hem- och konsumentkunskap.* Hämtad online 2015-01-15 via: <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/hem-och-konsumentkunskap>
- Skolverket. (2012). *Didaktik – vad, hur och varför?* Hämtad online 2015-05-20 via: <http://www.skolverket.se/skolutveckling/forskning/didaktik>
- Socialstyrelsen och Statens Folkhälsoinstitut. (2013). *Folkhälsan i Sverige. Årsrapport 2013.* Stockholm: Socialstyrelsen. Hämtad online 2015-05-20 via: <http://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/19032/2013-3-26.pdf>
- SOU (2007/8:110). Propositionen ”En förnyad folkhälsopolitik”. Stockholm: Socialdepartementet
- Statens Folkhälsoinstitut (2005). *Goda matvanor och säkra livsmedel.* Kunskapsunderlag till Folkhälsopolitisk rapport 2005. Målområde 10. Stockholm: Typoform
- Statens Folkhälsoinstitut (2010) *Folkhälsopolitisk rapport. Framtidens folkhälsa – allas ansvar.* Stockholm
- Statens folkhälsoinstitut (2011). *Levnadsvanor. Lägesrapport 2011.* Stockholm
- Svederberg, E., Svensson, L. och Kindeberg, T. (Red). (2001). *Pedagogik i hälsofrämjande arbete.* Lund: Studentlitteratur
- Trost, J. (1993) *Kvalitativa intervjuer.* Lund: Studentlitteratur
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning.* Stockholm: Vetenskapsrådet. Hämtad online 2015-06-05 via: <http://codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>
- Winroth, J. och Rydqvist, L.G. (1993). *Idrott, friskvård, hälsa och hälsopromotion: Helhetsgrepp på friskvård och hälsa.* Stockholm: SISU Idrottsböcker
- World Health Organisation (2006). *What is the WHO deinition of Health.* Hämtad online 2015-05-20 via: <http://www.who.int/whr/2006/en/>
- Åbacka, G. (2008) *Att lära för livet hemma och i skolan. Elevers uppfattningar av kost och hälsa, konsumtion och privatekonomi samt hushåll och miljö.* Åbo: Åbo Akademis förlag

Bilaga 1 - Förfrågan om deltagande via det sociala mediet Facebook

Hej!

Jag är magisterstudent vid Göteborgs universitet och min ambition är att undersöka undervisningsupplägg i hem- och konsumentkunskap. Genom en kvantitativ undersökning vill jag undersöka hur strukturen för undervisningen ser ut. Tanken är att utgå från terminsplaneringar inom ämnet och därför vänder jag mig nu till detta forum. Min förhoppning är att ni vill medverka i min undersökning genom att delge mig era terminsplaneringar.

Om ni har era terminsplaneringar digitalt får ni gärna maila dem till mig på adressen: sandraingerjosefin@gmail.com

Om terminsplaneringarna istället finns i pappersform får ni gärna kontakta mig via mail, så skickar jag kuvert med porto.

Jag skulle önska att ni till era terminsplaneringar skriver följande information, så att jag dels kan kontakta er om jag undrar över något, dels ha bakgrundsinformation till planeringarna.

- Kontaktuppgifter (Namn, mailadress, ev. telefonnummer)
- Kommun
- Arbetsgivare: Kommunal/Privat
- Antal yrkesverksamma år
- Behörighet: obehörig/behörig/legitimerad

Kontakta mig gärna om ni undrar över något.

Vänliga hälsningar

Sandra Kristoffersson

sandraingerjosefin@gmail.com

070-xxxxxxx

Bilaga 2 – Mailutskick lärare

Hej!

Jag är magisterstudent vid Göteborgs universitet och min ambition är att undersöka undervisningsupplägg i hem- och konsumentkunskap. Genom en kvantitativ undersökning vill jag undersöka hur strukturen för undervisningen ser ut. Tanken är att utgå från terminsplaneringar inom ämnet och därför vänder jag mig nu till dig. Min förhoppning är att du vill medverka i min undersökning genom att delge mig dina terminsplaneringar.

Om terminsplaneringar finns digitalt får du gärna maila dem till mig på adressen:
sandraingerjosefin@gmail.com

Om terminsplaneringarna istället finns i pappersform, kontakta mig gärna via mail, så skickar jag kuvert med porto.

Jag skulle önska att du till dina terminsplaneringar skriver följande information, så att jag dels kan kontakta dig om jag undrar över något, dels ha bakgrundsinformation till planeringarna.

- Kontaktuppgifter (Namn, mailadress, ev. telefonnummer)
- Kommun
- Arbetsgivare: Kommunal/Privat/Friskola
- Antal yrkesverksamma år
- Behörighet: obehörig/behörig/legitimerad

Kontakta mig gärna om du undrar över något.

Vänliga hälsningar

Sandra Kristoffersson

sandraingerjosefin@gmail.com

070-xxxxxxx

Bilaga 3 – Mailutskick rektor

Hej!

Jag är magisterstudent vid Göteborgs universitet och min ambition är att undersöka undervisningsupplägg i hem- och konsumentkunskap. Genom en kvantitativ undersökning vill jag undersöka hur strukturen för undervisningen ser ut. Tanken är att utgå från terminsplaneringar inom ämnet och jag skulle därför vilja ha hjälp att få kontakt med läraren/lärarna i hem- och konsumentkunskap på din skola för att kunna fråga om ett deltagande i undersökningen.

Kontakta mig gärna om du undrar över något.

Vänliga hälsningar

Sandra Kristoffersson

Bilaga 4 – Intervjuförfrågan

Hej xxx!

Nu har jag sammanställt resultatet från den kvantitativa undersökningen utifrån de terminsplaneringar som samlats in från yrkesverksamma lärare i hem- och konsumentkunskap. Då jag fann mycket intressant skulle jag vilja genomföra kortare kvalitativa intervjuer med hela undersökningens resultat som grund för att fördjupa resultatet.

Jag skriver till dig med förhoppningen om att du har tid och möjlighet att delta i en sådan kortare telefonintervju.

Svaren kommer att behandlas konfidentiellt och endast analyseras av mig.

Kontakta mig gärna om du undrar över något.

Vänliga hälsningar

Sandra Kristoffersson

sandraingerjosefin@gmail.com

070-xxxxxxx

Bilaga 5 – Intervjuunderlag

1. Vad innebär hälsoperspektivet för dig som hem- och konsumentkunskapslärare?
2. Hur arbetar du med hälsoperspektivet i undervisningen?
 - a) Finns det någon röd tråd mellan teori och praktik, i så fall, vilka?
 - b) Finns det några särskilda maträtter som du lyfter in för att fokuserar hälsoperspektivet i din undervisning?
 - c) Vilka kostråd använder du dig av i undervisningen?
3. Hur upplever du att eleverna ser på hälsoperspektivet?
4. Vilka delar inom hälsoperspektivet anser du vara mest relevant för eleverna att få med sig?
5. Anser du att det finns några hämmande faktorer som försvårar undervisningen inom hälsa?
 - a. Om ja, vilka är dessa faktorer i så fall?
6. Om vi tittar på resultatet från den kvantitativa undersökningen så visar den att hälsa fokuseras till ungefär 30 procent av den totala undervisningstiden. Av 544 lektionstillfällen arbetar man tydligt med hälsa vid 167 tillfällen. Hur tänker du kring den procenten?
7. Terminsplaneringarna visar att hälsa främst fokuseras i åk 7-8 och till viss del i åk 5-6, vad tror du att det beror på?
8. I åk 9 får hälsa minst utrymme då konsumentekonomi och matkultur eller egna valda rätter och lektioner får störst utrymme. Varför tror du att det är så?
9. Vad gäller läxor som har med hälsa att göra är det främst läsangivelser/instuderingsfrågor i hem- och konsumentboken och pedagogiska modeller som framträder i planeringarna. Varför fokuseras dessa uppgifter tror du?
10. Vad gäller de uppgifter man arbetar med inom hälsa är det främst teori, film och det ämnesövergripande H.E.M. som man arbetar med. Flera planeringar lyfter uppgifter som handlar om att planera, tillaga, jämföra och utvärdera måltider utifrån hälsa, miljö och ekonomi. Andra uppgifter är t.ex. matdagbok, instuderingsfrågor, matallergier, energibehov och diskussioner. Känner du igen dig i den beskrivningen?
11. Examinationerna för hälsa består främst av prov i näringslära samt utvärderingar av planerade och genomförda rätter utifrån ett H.E.M-perspektiv (hälsa, ekonomi och miljö). Varför tror du att dessa är så vanligt förekommande?
12. Utifrån terminsplaneringarna har det gått att skönja de 16 vanligaste rätterna inom hem- och konsumentkunskap. Dessa är:

16 i topp – populära rätter:

1. Matbröd
2. Fruksallad
3. Soppa
4. Pizza
5. Småkakor
6. Scones
7. Pasta med köttfärsås
8. Muffins
9. Pannkakor/Plättar
10. Äppelpaj med vaniljsås
11. Stekt panerad fisk

12. Smoothie
13. Pizzasallad
14. Bärglass
15. Färsbiffar/Pannbiff
16. Matpaj

Vilken reflektion gör du kring dessa?

13. Om man enbart utgår från de tillfällen då terminsplaneringarna angav ett hälsoperspektiv var det dessa tio rätter som var vanligast förekommande.

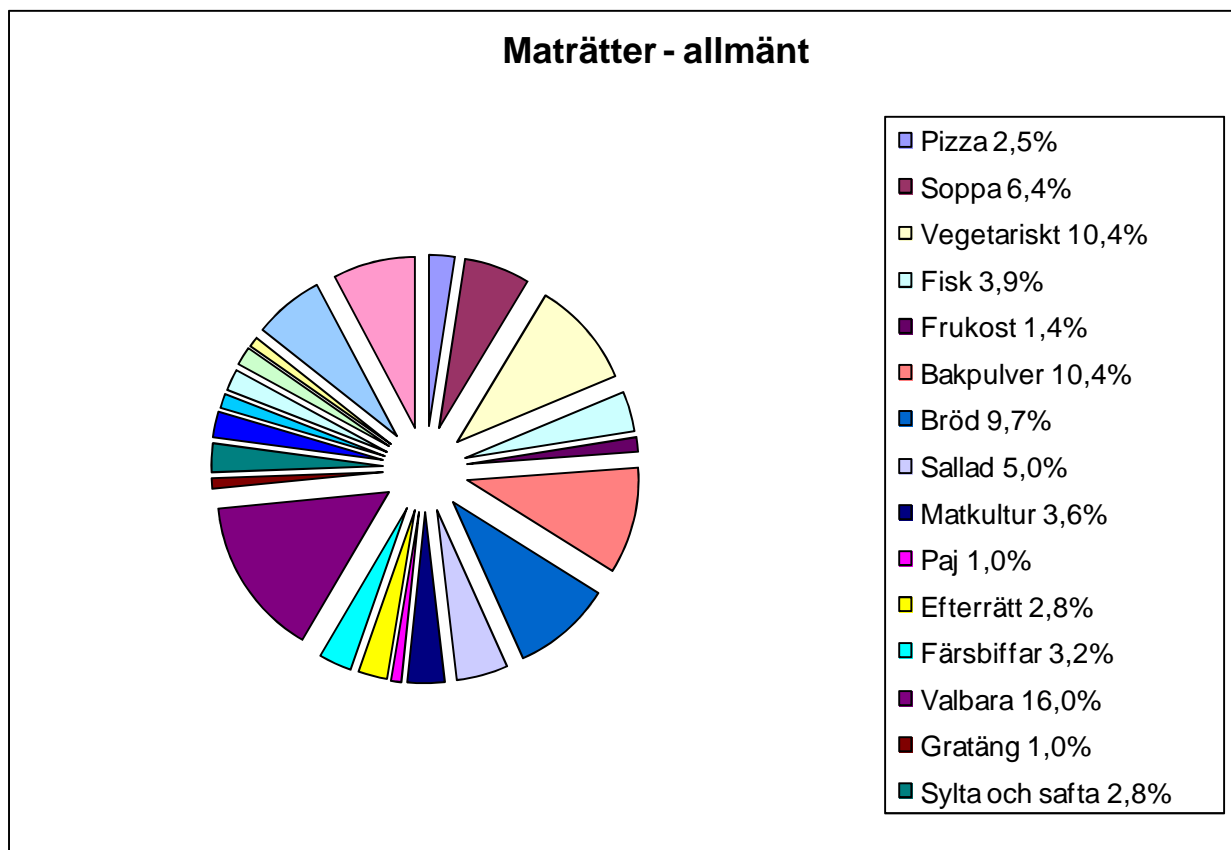
12 i topp – hälsorätter

1. Muffins
2. Soppa
3. Varm macka
4. Hamburgerbröd
5. Hamburgare
6. Havregrynsgröt
7. Kycklingwok med nudlar
8. Stekt panerad fisk
9. Kokt/stekt ägg
10. Falafel
11. Knäckebröd
12. Pastagrätäng
13. Pizza

Vilken reflektion gör du kring dessa rätter?

Bilaga 6 – Maträtter allmänt

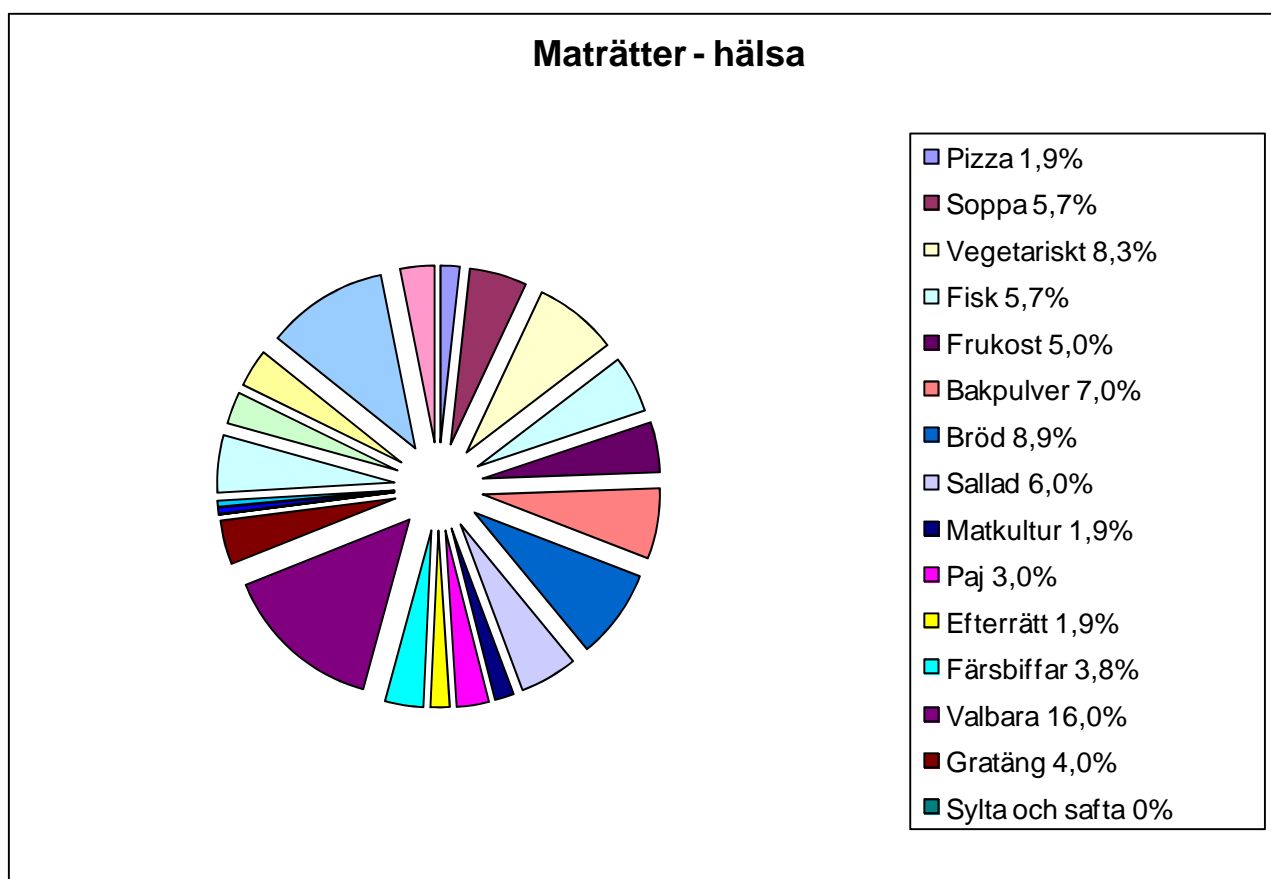
Utifrån resultatet har jag kategoriserat maträtterna ytterligare och inordnat dem under de kategorier som tydlig framkom i terminsplaneringarna. Dessa kategorier är: Vegetariskt, fisk, bröd, frukost, matkultur, sallad, paj, smörgås, soppa, bakpulverbak, gratäng, valbara, färsbiffar, efterrätt, pizza, sylta och safta, snacks och dipp, pannkakor, kycklingrätter, köttträtt (nöt, fläsk), korvrätter och övriga.



Figur 3. Figuren visar olika kategorier av maträtter utifrån lektionstillfällena i hem- och konsumentkunskap och anges i procent.

Bilaga 7 – Maträtter hälsa

Utifrån resultatet har jag kategoriserat maträtterna ytterligare och inordnat dem under de kategorier som tydlig framkom i terminsplaneringarna. Dessa kategorier är: Vegetariskt, fisk, bröd, frukost, matkultur, sallad, paj, smörgås, soppa, bakpulverbak, gratäng, valbara, färsbiffar, efterrätt, pizza, sylta och safta, snacks och dipp, pannkakor, kycklingrätter, köttträtt (nöt, fläsk), korvrätter och övriga.



Figur 4. Figuren visar olika kategorier av maträtter utifrån de lektionstillfällen i terminsplaneringarna som fokuserade hälsa. Kategorierna anges i procent.