



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

Riktlinjer för mat på förskolan

– En kvalitativ studie utifrån förskolepersonalens perspektiv

Guidelines for food in preschool

– A qualitative study from the preschool-personnel perspective

Sara Johansson

Examensarbete i lärarutbildningen

HT 2007

Handledare: Anette Sandberg

Examinator: Margaret Obondo



**MÄLARDALENS HÖGSKOLA
ESKILSTUNA VÄSTERÅS**

Examensarbete

15 högskolepoäng

SAMMANFATTNING

Sara Johansson

Riktlinjer för mat på förskolan

– En kvalitativ studie utifrån förskolepersonalens perspektiv

2007

Antal sidor: 34

Syftet med detta examensarbete var att ta reda på vilka förändringar som gjorts med maten på en förskola sedan de nya riktlinjerna för mat infördes. Vidare var att undersöka hur förskolepersonalen förhöll sig och vad de ansåg om dessa. Studien syftade även till att undersöka hur förskolepersonalen ansåg att riktlinjerna hade påverkat verksamheten och barnen på förskolan. Forskningsstrategin var kvalitativ, data insamlades med hjälp av enkäter med öppna frågor och semistrukturerade intervjuer. Resultatet visade att själva maten inte förändrats så mycket. Detta var för att maten tillagats i skolans kök. Förändringar som nämnts är sådana som förskolepersonalen själva förändrat, de påverkade inslag i verksamheten som födelsedagsfirande, traditioner och bakning. Alla respondenterna hade på något sätt sett en förändring som mer övervikt, fetma eller tandskador bland barn. Studien visade att förskolepersonalen på förskolan var positiv till riktlinjerna, dock fanns meningsskiljaktigheter och olika förhållningssätt hos förskolepersonalen.

Nyckelord: Riktlinjer, mat, barn, förskola, förskolepersonal

Förord

Vägen till att få arbetet färdigt har varit både roligt och intressant, dock inte att förglömma även kantats av hinder och frustration. Jag vill tacka all förskolepersonal som fyllt i enkäten och låtit sig intervjuas, min handledare Anette Sandberg, GÖMS-gruppen och Patrik Andersson för att ni läst mitt arbete och gett mig respons. Ett särskilt tack går till min Markus för att han stått ut med mig under hela utbildningen och Mamma & Pappa för att de alltid hjälpt, stöttat och funnits där för mig!

Sara Johansson, Eskilstuna vintern 2007/2008

Innehållsförteckning

Sammanfattning

Förord

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Syfte	1
1.2 Forskningsfrågor	1
1.3 Begreppsdefinitioner	1
2. Litteraturgenomgång	2
2.1 Eskilstuna kommuns riktlinjer för mat i förskolan	2
2.1.2 Bra mat i förskola – råd för förskola och familjedaghem	2
2.1.3 Ät S.M.A.R.T	4
2.1.4 Riktlinjer i ett enhetsområde	4
2.2 Styrdokument	5
2.3 Forskning om barn och mat	5
2.3.1 Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor	5
2.3.2 Artiklar om barns matvanor	6
2.4 Barn och mat	7
2.5 Mat på förskolan	8
2.5.1 Studie om mat på förskolan	9
2.6 Konsekvenser av fel mat	10
2.6.1 Fetma och övervikt	10
2.6.2 Tandskador	11
2.7 Sammanfattning	12
3. Metod	13
3.1 Forskningsstrategi	13
3.2 Urval	13
3.3 Datainsamlingsmetoder	13
3.3.1 Enkäter	14
3.3.2 Intervjuer	14
3.4 Databearbetning och analysmetoder	14
3.4.1 Enkäter	14
3.4.2 Intervjuer	15
3.5 Reliabilitet och validitet	15
3.5.1 Reliabilitet	15
3.5.2 Validitet	15
3.6 Etiska ställningstaganden	16
3.6.1 Informationskravet	16
3.6.2 Samtyckekravet	16
3.6.3 Konfidentialitetskravet	16
3.6.4 Nyttjandekravet	16

4. Resultat	16
4.1 Resultatpresentation av enkäter.....	16
4.1.1 Kortfattat resultat av enkäter	17
4.2 Resultatpresentation av intervjuer.....	17
4.2.1 Bakgrund till riktlinjerna, förskolepersonalens inflytande	17
4.2.2 Förändringar av maten sedan riktlinjerna infördes	18
4.2.3 Riktlinjernas påverkan på verksamheten.....	19
4.2.4 Riktlinjerna och matens påverkan på barnen	20
4.2.5 Åsikter och förhållningssätt till riktlinjerna	20
4.3 Sammanfattning	22
5. Resultatanalys	23
5.1 Hur anser förskolepersonalen att maten förändrats efter att riktlinjerna för mat infördes?	23
5.2 Hur anser förskolepersonalen att de nya riktlinjerna för mat påverkar verksamheten och barnen på förskolan?	25
5.3 Hur förhåller sig och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?	28
6. Diskussion	30
6.1 Resultatdiskussion.....	30
6.2 Metoddiskussion.....	32
6.3 Yrkesrelevans	33
6.4 Slutsatser	33
6.5 Nya forskningsfrågor.....	34

Referenser

Bilagor

1. Inledning

Forskning visar att allt fler barn i Sverige är överviktiga. Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor (2003) visar att barn äter alldeles för mycket livsmedel som är feta, sockerrika men näringsfattiga. Nästan en fjärdedel av energin får barnen i sig från livsmedel som godis, läsk, glass och bakverk. Undersökningen visar även att barnen bara äter hälften av den rekommenderade mängden grönsaker och frukt. Eftersom attityder och beteenden till mat skapas redan när barnen är små är det viktigt att de redan då får bra matvanor. Många barn äter fler av veckans måltider på förskolan än hemma. Förskolan har därför en stor del i arbetet med att lära barn att äta rätt och skapa bra matvanor för resten av livet.

Trots att det är konstaterat att många barn äter fel mat och att bra mat gör att barnen får lättare att leka och lära saknas det nationella styrdokument för mat och måltider i förskolan. Det därför upp till varje kommun att bestämma vilka riktlinjer som ska finnas.

Jag har uppmärksammat att många förskolor under de senaste åren gjort förändringar i den mat som serveras, bland annat har riktlinjer tagits fram för att påverka barns livsstil i en hälsosammare riktning. För förskolorna i Eskilstuna gäller nu nya riktlinjer för mat, på förskolan som studien kommer att fokusera på började nya riktlinjerna gälla från september 2005. Det har nu gått två år sedan riktlinjerna infördes. I detta examensarbete kommer jag utifrån förskolepersonalens åsikt och perspektiv undersöka vilka förändringar som gjorts med maten samt hur riktlinjerna påverkat verksamheten och barnen. Studien kommer även att innefatta aktuell forskning om mat och barn för att jag ska kunna presentera ett representativt underlag till arbetet. Mitt val av examensarbete har sin grund i ett intresse för mat och hälsa samt att det är ett aktuellt och debatterat ämne. Jag uppmärksammades på de nya riktlinjerna för mat på förskolan under föreläsningen *Barnomsorgens måltider* (2005-03-02) med Andrea Friedl och tycker nu det är betydelsefullt och intressant att undersöka förskolepersonalens åsikter om dem.

1.1 Syfte

Syftet med detta examensarbete är att ta reda på vilka förändringar som gjorts med maten på en förskola sedan de nya riktlinjerna för mat infördes. Vidare är att undersöka hur förskolepersonalen förhåller sig och vad de anser om dessa. Studien syftar även till att undersöka hur förskolepersonalen anser att riktlinjerna har påverkat verksamheten och barnen på förskolan.

1.2 Forskningsfrågor

Hur anser förskolepersonalen att maten förändrats efter att riktlinjerna för mat infördes?

Hur anser förskolepersonalen att de nya riktlinjerna för mat påverkar verksamheten och barnen på förskolan?

Hur förhåller sig och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?

1.3 Begreppsdefinitioner

När jag i studien använder begreppet förskolepersonal avser jag de som arbetar på förskolan, både barnskötare och förskollärare.

2. Litteraturgenomgång

Här följer en presentation av aktuell forskning som hämtats från litteratur, undersökningar, artiklar och relevanta hemsidor på Internet. Litteraturen har erhållits genom att söka på Libris, Mälardalens högskolas bibliotek och Stadsbiblioteket i Eskilstuna. Genom att söka på databaserna artikelsök, Elin, Eric och PubMed/Medline har jag hittat artiklarna. Sökorden som användes var pre-school, children, food and Sweden, sökorden skrevs även på svenska; förskola, barn, mat och Sverige. Genom olika kombinationer av dessa ord kunde antalet träffar begränsas och tillämpliga artiklar för studien påträffades. Relevanta hemsidor som använts i studien är Livsmedelsverket, Skolmatens vänner, Folkhälsoinstitutet, Eskilstuna kommun, Tandläkarförbundet och Myndigheten för skolutveckling.

2.1 Eskilstuna kommuns riktlinjer för mat i förskolan

De första riktlinjerna för mat i Eskilstuna kommun finns i boken *Barn och Matlust* (1996). De är utarbetade av Centrum för Tillämpad Näringslära/Hälsomålet, Stockholms län landsting, på uppdrag av och i samarbete med Livsmedelsverket och Svenska Kommunförbundet. Dessa riktlinjer har under de senaste åren reviderats. År 2005 fick livsmedelsverket i uppdrag av regeringen att utarbeta råd för måltider i förskola, familjedaghem, fritidshem, skola och gymnasieskola. De aktuella riktlinjerna som livsmedelsverket utarbetat för förskola är *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem* (2007). Förskolorna i Eskilstuna kommun arbetar nu efter dessa samt *Ät S.M.A.R.T som* är ett utbildningsmaterial från Centrum för tillämpad näringslära.

2.1.2 Bra mat i förskola – råd för förskola och familjedaghem

På livsmedelsverkets hemsida finns riktlinjer för förskolans måltider i kompendiet *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem* (2007). Råden om bra mat i förskolan baseras på de svenska näringsrekommendationerna SNR 2005, de anger vad en person i genomsnitt behöver av energi och näringsämnen för tillväxt och livsfunktioner. Styrdokument för området mat och hälsa fattar kommunens styrande organ beslut om, viktiga dokument är folkhälsoplanen om kommunen beslutat om en sådan och skolplanen.

Livsmedelsverkets förhoppning är att råden ska användas av kommunerna och de enskilda förskolorna som stöd i folkhälsoarbetet med att främja bra matvanor bland barn. Råden är avsedda att vara övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan. De påpekar att det naturligtvis är upp till varje kommun, förskola och personalgrupp att fastställa och i detalj planera hur man vill arbeta för att främja barns matvanor. Materialet riktar sig till beslutsfattare i kommunen, kostchefer, upphandlare, förskolechef/rektor, kökspersonal, pedagogisk personal och föräldrar för att de alla har en avgörande roll i arbetet med att främja bra matvanor hos barn. Det anges att barnen inte behöver äta mindre utan bättre och att ungefär en femtedel av barnen idag är feta eller överviktiga.

Mat och måltider beskrivs av Livsmedelsverket (2007) som centralt i våra liv, de är källa till glädje och njutning, en mötesplats och kulturbärare. Matvanorna beskrivs också ha stor betydelse för hälsan och det uttalas att bra mat och fysisk aktivitet gör att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära. Hem och familj sägs ha det grundläggande ansvaret för barns matvanor men förskolan beskrivs ha

enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil. Tanken är att detta ska ske genom goda och näringsrika måltider i trevlig miljö som barn och vuxna äter tillsammans, personalen ges då möjlighet att förmedla och praktisera en positiv attityd till mat och måltider. Det förs fram att barn tar efter vuxnas vanor och beteenden.

Livsmedelsverket (2007) anser att bra mat i förskolan betyder att all mat som serveras ska vara god, näringsriktig och att den äts i en trevlig miljö. Detta innebär att bland annat så ställs krav på näringsinnehåll och smaklighet och det förklaras att dessa förluster blir mindre ju kortare tid som går mellan tillagning och servering. Det krävs också en trevlig måltidsmiljö som ställer krav på god planering av lokaler och organisation.

Bra principer för maten i förskolan förs fram av Livsmedelsverket (2007). Bland annat ska det finnas tillräckligt med mat och tillräckligt med tid för att äta, matsalsmiljön ska vara trivsamt och lugnt samt måltiderna ska serveras på fasta och regelbundna tider. Det uttalas att pedagogiska måltider med fördel ingår i förskolans uppdrag. Maten ska vara hygienisk säker och barnen ska tvätta händerna före måltiden. Barnen ska själva få bestämma vad och hur mycket de vill äta, de ska uppmuntras att smaka men aldrig tvingas att äta. Tallriksmodellen är bra proportioner för maten på tallriken.

Livsmedelsverket (2007) uttalar att fester länge var gyllene undantag i vardagen och ett efterlängtat undantag ifrån den vanliga matsedeln. När ekonomin blivit bättre och välbefindandet ökat har vi vant oss vid att unna oss allt mer gott och festmat. Detta har fått till följd att många i befolkningen ökat i vikt. Det förklaras att i mat som motsvarar näringsrekommendationerna finns det enbart plats för en liten mängd sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt och som är rika på socker och mättat fett. Små barn som har ett stort behov av att få i sig tillräckligt med näring bör inte få mer än 6-7 % av sin dagliga energi från sådana livsmedel. Rådet till förskolan är att inte alls eller högst en gång i månaden i måttliga mängder servera söta drycker, bullar, kakor, kex, glass, snacks och godis. På grund av att det finns sådant litet utrymme för dessa livsmedel anses det bättre om föräldrarna ansvarar för den delen. Det beskrivs att alla aspekter av maten i förskolan bör diskuteras i samtal med föräldrar både enskilt och i grupp. Rollfördelningen när det gäller matvanor är ett viktigt samtalsämne mellan förskolan och hemmet, detta för att konflikter och missförstånd kan förebyggas samt att ett öppet samtal kan föras om vem som har ansvar för vad.

Livsmedelsverket (2007) berättar att i en välplanerad matsedel kan sylt ingå som tillbehör till exempelvis pannkaka eller blodpudding. Socker beskrivs som en ren kolhydrat utan andra näringsämnen och kallas därför många gånger för "tomma kalorier". Det förklaras att man kan äta socker i små mängder och ha bra matvanor ändå. Som måltidsdryck ska vatten och lättmjölk serveras och som törstsläckare vatten. Saft, läsk och drycker som är sötade med sötningsmedel bör inte serveras. Juice kan serveras, men då bara en deciliter per dag om näringsrekommendationerna ska uppnås. Större mängder bör räknas till det utrymme som finns för sådana livsmedel som inte är nödvändiga ur näringssynpunkt. I matlagningen ska det saltas ytterst måttligt på grund av att saltintaget idag är för stort för att vara hälsosamt. Det rekommenderas att ört och andra kryddor används istället.

2.1.3 Ät S.M.A.R.T

På Eskilstuna kommuns hemsida kan man läsa att sedan 2002 har barn- och utbildningsförvaltningen i Eskilstuna arbetat efter Centrum för folkhälsas modell – Ät S.M.A.R.T. Andrea Friedl som är nutritionist på Tillämpad näringslära, Stockholms läns landsting har föreläst om vad smart mat är och hur vi kan göra medvetna val som både är bra för hälsan och miljön. Till föreläsningarna inbjöds all personal som arbetar i kök, förskolepersonalen och övrig personal inom barn- och utbildningsförvaltningen.

Centrum för tillämpad näringslära (2004) förklarar att utifrån modellen Ät S.M.A.R.T så har det utvecklats fem tumregler för ett smart val. **S** står för större andel vegetabilier, både hälsan och plånboken ska gynnas av att en del animalier byts ut mot vegetabilier. **M** står för mindre utrymme för tomma kalorier, med tanke på hälsan borde vi halvera mängden av dessa livsmedel. **A** står för andel ekologiskt ökas, **R** står för rätt kött och fisk och **T** står slutligen för transportsnålt.

Centrum för tillämpad näringslära (2004) berättar att förskolan utifrån de fem tumreglerna kan bidra till en positiv utveckling genom att se över sin egen hantering av mat och avfall, ställa krav på den mat som köps samt genom att hjälpa barn att få kunskap och insikt i dessa frågor.

2.1.4 Riktlinjer i ett enhetsområde

Riktlinjerna för måltider i ett av enhetsområdena finns på Eskilstuna kommuns hemsida, dessa började gälla september 2005. Vidare referens anges inte beroende av konfidentialitetskravet. I riktlinjerna berättas att förskolorna i enhetsområdet ska servera varierad och bra mat till barnen samt att sockerintaget ska minskas.

Till frukost ska frukostbuffé serveras bestående av två sorters frukost. Detta för att det är ett bra sätt att tillgodose barn olika behov och önskemål. Det förklaras att bröd alltid serveras och antingen gröt eller fil. På vinterhalvåret serveras apelsin och på sommarhalvåret serveras juice. Lunchmåltiderna ska vara kompletta, med detta menas att de ska innehålla varmrätt, råa och varma grönsaker samt bröd med matfett. Som måltidsdryck serveras vatten och mjölk. De följer kommunens gemensamma matsedel. I mellanmålen ligger tyngdpunkten på smörgås med köttpålägg och/eller ost samt grönsak. Andra exempel på mellanmål som nämns är fil, naturell yoghurt och korv med bröd.

Varje dag är normen att barnen ska serveras en frukt per dag, undantag görs för de barn som är kvar sent på förskolan. Det påpekas att de upphör med att servera glass en gång i veckan och att förskolan ansvarar för firandet vid barns födelsedagar. Detta innebär att barns föräldrar inte ska ta med sig förtäring till sitt barns firande. Istället ges som förslag att barnen ska uppmärksammas och stå i centrum. Tips på förslag är tårta i gips, guldstol, speciellt underlägg, fin tallrik och mugg, födelsedagsbarnet får bestämma aktivitet, lekar och innehåll på samlingen och att alla sjunger för barnet. Man kan laminera en teckning som barnet har gjort eller ett kort på barnet som barnet får ta med sig hem. På vad som kan serveras föreslås vattenbål med frusna bär, lime, apelsinskivor och fruktsallad som barnet får göra tillsammans med en vuxen och bjuda alla kompisarna på.

Det berättas att förskolorna fortsättningsvis ska fira de flesta av våra olika traditioner. De upphör med att servera semlor på Fettisdagen, våfflor på Våffeldagen och kanelbullar på Kanelbullens dag. Tyngdpunkten vid firande av olika traditioner ska läggas på exempelvis dansen, lekarna och sångerna. Förskolorna ska vid firandet undvika sötsaker och undvika att firandet fokuserar kring vad som serveras. Tips på förslag är att pepparkakor bakas till Lucia, julgransplundringen består av lekar, frukt, bokmärke, ballonger och popcorn, Förskolans dag firas med lekar på gården och popcorn samt att Midsommar firas med jordgubbar, exotisk fruktsallad och dans kring midsommarstången.

2.2 Styrdokument

I FN:s konvention om barnets rättigheter som är antagen av FN:s generalförsamling den 20 november 1989 (artikel 24, 2c och 2e) står att barn har rätt att få ”närliggande livsmedel i tillräcklig omfattning och rent dricksvatten” och ”undervisning om näringslära”. Det anges även att (artikel 24, 3) ”Konventionsstaterna skall vidta alla effektiva och lämpliga åtgärder i syfte att avskaffa traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa.”

I skollagen står det i kap 4, § 4a, ”Elever i grundskolan skall erbjudas kostnadsfria skolmåltider”.

I Utbildningsdepartementet (2006) Läroplan för förskolan, Lpfö 98 uttrycks att förskolan har som uppdrag att ”lägga grunden för ett livslångt lärande” (s. 8) och ska sträva efter att varje barn ”utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.” (s. 13)

Utbildningsdepartementet (2006) Läroplan för förskolan, Lpfö 98 anger under rubriken Förskolan uppdrag att barnen ska erbjudas en väl avvägd dagsrytm och miljö i förhållande till deras ålder och vistelsetid. Vidare berättas att omvårdnad, omsorg, vila och andra aktiviteter ska vägas samman på ett balanserat sätt. (s. 10)

I Utbildningsdepartementet (2006) Läroplan för förskolan, Lpfö 98 framhålls att det ingår i förskolans uppdrag att utveckla barns förmågor och barns eget kulturskapande. Vidare beskrivs att förskolan ska överföra ett kulturarv bestående av värden, traditioner, historia, språk och kunskaper från en generation till nästa. (s. 9)

I Skolplan 2004-2007 för förskola och skola i Eskilstuna är ett mål för planperioden att ”Alla i förskolan och skolan ska vistas i en trygg och säker miljö, som främjar hälsa och lärande”. Under rubriken miljöperspektiv, barns och ungas hälsa i skolplanen står det att ”Goda levnadsvanor och fysisk aktivitet ska främjas.” (s. 7)

2.3 Forskning om barn och mat

2.3.1 Livsmedelsverkets undersökning av barns matvanor

Livsmedelsverkets undersökning Riksmaten – 2003 tog reda på livsmedel- och näringsintag bland barn i Sverige, den är skriven av Enghardt, Barbieri, Pearson och Becker (2006). Det förklaras att resultat från kostundersökningar behövs för att få kunskap om hur matvanor, livsmedelsintag och näringsintag ser ut och förändras i befolkningen. Kunskapen används sedan när kostråd för olika grupper i befolkningen

utarbetas. Den riksomfattande kostundersökningen genomfördes 2003 på 4-åringar, barn i årskurs 2 och 5. Följande text kommer att fokusera på vad undersökningen säger om 4-åringarna.

Enghardt m.fl. (2006) anger att urvalet representerade ett stratifierat urval av Sveriges samtliga kommuner, urvalet av barn gjordes från 56 kommuner. Därefter rekryterades 4-åringarna slumpmässigt från register över hushåll med 4-åringar i de utvalda kommunerna. 590 4-åringar av 924 tillfrågade genomförde studien. Bortfallsstudien visade att bortfallet av 4-åringarna främst berodde på tidsbrist eller att förskolan inte ville. Barnen fick själva eller med hjälp av vårdnadshavare fylla i en matdagbok som sträckte sig över fyra på varandra följande dagar. Med hjälp av bilderboken Matmallen uppskattades portionsstorlekar och mängder av allt som barnen åt och drack. Det angavs alltid tid och plats för ätandet, fetthalt, tillagning, innehåll av vissa konserveringsmedel, produktmärke, kosttillskott och grad av fysisk aktivitet.

Enghardt m.fl. (2006) berättar att resultatet av undersökningen visade att barnen hade en bra fördelning på protein, fett och kolhydrater. Typen av fett och kolhydrater var inte tillfredsställande, de åt generellt sett för mycket socker, mättade fettsyror och för lite fleromättade fettsyror och fibrer. Bland annat anges att fettkvalitén i kosten kan bli bra genom att standard- och mellanmjölk byts ut mot lättmjölk. De största sockerkällorna var i läsk och saft, därefter godis, smaksatta mejeriprodukter och gruppen bullar, kakor och kex. I genomsnitt åt barnen söta livsmedel 2-3 gånger per dag. Livsmedel som godis, läsk, snacks, glass, efterrätter, och bakverk stod för ungefär en fjärdedel av barnens dagliga energiintag. Natriumintaget från koksalt var nästan dubbelt så högt mot vad som är önskvärt, mest salt fick barnen från maträtter som innehöll kött och köttprodukter. Mängden grönsaker och frukt som barnen fick i sig var omkring hälften av den rekommenderade mängden.

Enghardt m.fl. (2006) anger att undersökningen inte visade stora skillnader i livsmedelsval eller näringsintag mellan olika socioekonomiska grupper. Högskoleutbildade föräldrars barn konsumerade mer frukt och grönt, deras näringsstäthet var också något bättre. Barn som hade föräldrar med utländsk bakgrund drack mindre mjölk men åt mer frukt och grönt. Resultatet av näringsintaget liknar det man finner hos vuxna. Den mest önskvärda matvaneförändringen är en minskad konsumtion av godis, läsk, snacks och bakverk samt en ökad konsumtion av frukt och grönt.

2.3.2 Artiklar om barns matvanor

Garemo, Arvidsson-Lenner och Strandvik (2006) analyserar matordningsintaget för friska 4-åriga barn. Metoden var att familjer inom tre olika vårdcentraler i olika socioekonomiska områden i Göteborg utförde en sju dagars matdagbok samt att de fick besvara frågor angående socioekonomi. Resultatet visade att energiintaget var högt, 67 % av barnen hade ett högre sockerintag än rekommenderat. Studien visade ett samband mellan sockerintag och fett och mellan BMI och fettintag. Studien visade även att en fjärdedel av energiintaget kom från skräpmat, att 92 % fick i sig för lite D-vitamin, 70 % för lite järn och 21 % för lite kalcium. I artikeln uttrycks att övervikt och fetma hos skolbarn har blivit allt vanligare. Riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdomar har hittats hos unga tonåringar. I artikeln står att läsa att en onormal viktökning i tidig ålder har visat sig ge ökad risk för fetma och diabetes typ 2 i vuxen ålder. Artikeln för fram att eftersom matvanor lärs in i tidig ålder borde barn få lära

sig att äta rätt och nyttigt redan i förskolan för att förhindra framtida sjukdomar relaterade till dåliga kostvanor och dålig kost.

Sepp, Abrahamsson, Lennernäs-Junberg och Risvik (2001) beskriver i den förskolebaserade matundersökningen vardagens respektive helgens matmönster. Metoden var att 109 barn från 12 olika slumpmässigt utvalda förskolor i Stockholmsområdet deltog. Data från deras 7-dagars matdagbok samlades in och analyserades. Studien visade att den näringsfattiga maten stod för 28 % av kolhydratsintaget under vardagarna och 41 % under helgerna. Den vanligaste näringsfattiga maten i hemmet var läsk som konsumerades 1,4 gånger per dag på helger. Den huvudsakliga sockerkällan under vardagar var läsk och desserter och under helgerna läsk och sötsaker. Studien visade att nästan alla barn hade ätit den varierande kosten som serveras på förskolan. Det framförs att detta är viktigt eftersom att barnen i studien spenderade i genomsnitt åtta timmar per dag på förskolan. I artikeln förklaras att för förskolebarn är en nyttig och varierad kost viktig för att främja växande, utveckling och hälsa. Valet av matvanor är viktigt i tidig ålder eftersom att dessa med stor sannolikhet följer med i vuxen ålder. Artikeln för fram att mer än någonsin uppmanas riktlinjer för mat i den förebyggande hälsovården.

2.4 Barn och mat

Centrum för Tillämpad Näringslära (2004) berättar att mat är mycket mer än näring. För de flesta anges mat vara förknippat med känslor som trygghet och gemenskap. Redan som spädbarn när vi får mat i mammas famn börjar vi förknippa mat med trygghet och omtanke. Att ha mat och därmed förmågan att kunna äta sig mätt, överleva, växa och utvecklas är en trygghet i sig. För många är måltiderna liktydiga med gemenskap. Man sitter tillsammans när man äter, många gånger uppfattas maten som godare när den äts i gemenskap. Mat är även förknippat med religion, kultur och makt. Människor som flyttar till ett nytt land behåller ofta sina matvanor, ofta är dessa det sista i den egna kulturen som man överger.

Centrum för Tillämpad Näringslära (2004) anger att mat är makt på många sätt, de som har kontroll över livsmedelsförsörjningen har makt. I mindre format är mat makt i familjen. Den som bestämmer vad som serveras kan sägas ha makt över övriga familjemedlemmar. Vuxna har makt över barnen genom att de kan tvinga dem att äta upp eller bestämma att efterrätt eller TV-tittande uteblir om maten inte äts upp. Barnen kan i sin tur få makt över de vuxna genom att krångla med maten och vägra äta. Barn inser ofta tidigt att vuxna blir bekymrade och nervösa när det krånglas vid maten. Måltiderna blir därför ett tillfälle då barn kan bli sedda och visa frustration samt missnöje. Det är viktigt att omgivningen listar ut vad som egentligen är barnets problem så att inte måltiderna kan användas i ett maktspel som bara har förlorare. Andersson (1991) menar också att man kan utöva makt med mat. Han anser att barn är medvetna om detta och därför utmanar de ibland vuxna vid maten. När ett barn avvisar maten känner vi oss avvisade, barn som vägrar äta kan väcka ångest hos sin omgivning trots att det är extremt ovanligt att någon svälter ihjäl i Sverige.

Lindberg (2006) förklarar att vuxna är de som påverkar barn, inte kompisar och reklam. Inflytandet på barnen är ett stort uppdrag och ansvar som bör förvaltas på bästa sätt. Vi påverkar barnen med värderingar, gränser, uppmuntran, diskussioner, regler, känslor och framförallt genom vårt sätt att vara.

Porsman och Paulún (2003) förklarar att barn äter bara sådant som de verkligen tycker om, men att detta inte betyder att barn inte kan uppskatta sund mat och nyttigheter som frukt och grönsaker. De anser att det är viktigt att maten serveras på ett roligt och aptitligt sätt. Det handlar mycket om vad barnen får vänja sig vid att tycka om och att man tänker på att barn inte gör som man säger, utan att de gör som man gör. Centrum för Tillämpad Näringslära (2004) konstaterar samma sak. Där förklaras att det är viktigt att vuxna funderar på vad de kan göra för att hjälpa barn att grundlägga goda vanor och bra attityder genom att utgå från sig själva.

Från Centrum för tillämpad näringslära (2004) berättas att tillgång på mat, möjlighet att smaka är en absolut förutsättning för att nya matvanor ska etableras. Maten som vuxna väljer att servera och mat som vuxna väljer att inte servera har stor betydelse för vilka vanor barn får. Det förklaras också att vuxnas attityder och vanor påverkar barns tillgång på mat genom att det som vuxna tycker om att äta serveras oftare.

Öberg (2007) beskriver att mellanmålet är viktigt för att det sprider energiintaget jämt över dagen, stabiliserar vårt blodsocker, undviker att stor hunger uppstår och gör att vi orkar mer. Barn bör äta mellanmål på förmiddagen, eftermiddagen och ibland även på kvällen. Det som rekommenderas för att behålla koncentrationen, energin och för att undvika överätning är frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål.

2.5 Mat på förskolan

Porsman och Paulún (2003) anger att i Sverige går 75 procent av alla barn i förskolan, där får de i sig större delen av det dagliga energiintaget. Det förs fram att det är under dagen när barnen är som mest aktiva som de behöver energin bäst. Om ett barn inte får i sig tillräckligt med energi blir det trött, hängigt och förmågan att koncentrera sig på förskolans pedagogiska lekar minskar.

Broschyren *Vad gör vi vid maten?* från Centrum för tillämpad näringslära (2004) är tänkt att stödja och stimulera förskolans arbete med att utveckla verksamheten vad gäller mat och måltider. Det förklaras att maten i förskolan har en särskild uppgift i samhället då ojämlikheten i hälsa ökar. Sociala skillnader kan minska genom att alla barn oavsett social bakgrund får bra måltider. Förskolan uppges också ha möjligheten att föra svenska mattraditioner vidare. Delar av den svenska mattraditionen som kan föras vidare anges exempelvis vara matiga soppor, gärna med efterrätt till och varma grönsaker till maten. Förskolan kan introducera svenska mattraditioner till barn från andra kulturer samt presentera och visa på mat från andra kulturer. Förskolan har möjlighet att fungera som en förebild när det gäller mat och måltider. Det menas att maten är en av basfunktionerna i verksamheten på förskolan trots att den inte omnämns mer än flyktigt i styrdokumentet. Svenska Kommunförbundet (1996) anger att man i arbetslaget bör diskutera med varandra så att man har en gemensam syn på vilka kunskaper, vanor, beteenden och attityder som man förmedlar till barnen.

I artikeln *Söta mellanmål i förskolorna hotar allvarligt barns hälsa* från Dagens nyheter (2005) påpekas att det finns en stor klyfta mellan myndigheters riktlinjer för mat i förskola och skola och deras ekonomiska verklighet. Det uttalas att regeringen har förväntningar på skolan och förskolan samt att de utformar riktlinjer för dem, samtidigt så gör politikerna det praktiskt och ekonomiskt omöjligt att verkställa dessa i verkligheten. Riktlinjer beskrivs som trubbiga vapen i kampen mot ohälsan. Om

regeringen vill ta itu med den accelererande ohälsan på allvar krävs konkret handling, lagändringar och ekonomiska resurser.

Lindeberg (2006) anser att tydliga riktlinjer kring mat och måltider på förskolor och skolor är en bra bas för personal, föräldrar och barn. Det råder delade meningar om vad som är rätt och fel kring mat. Eftersom att många tycker väldigt olika och för att alla önskemål inte kan tillgodoses menar hon att riktlinjer skulle göra att alla hade samma grundmaterial när man diskuterar.

Lindeberg (2006) menar att förskolan ofta har så fasta och tydliga rutiner kring maten att alla barn följer dem. Barn kan äta all mat på förskolan men vara kinkiga med maten hemma. Centrum för tillämpad näringslära (2004) anger att kokerskor på förskolor berättat att barn på en viss avdelning äter mindre mat än jämnåriga på en annan avdelning, detta har pågått med flera olika barngrupper. Det påpekas att anledningen inte är att alla matkrånglande barn hamnar på samma avdelning utan att barnen ärver och tar efter förskolepersonalens vanor och attityder. Varje enskild vuxen på förskolan har ansvar för barns vanor och attityder, vuxna som inte tycker om maten, bantar, äter lite eller petar i maten är inte goda förebilder för barnen.

Lindeberg (2006) tycker att man självklart ska fira både födelsedagar och festa på förskolan och i skolan. Dock förtydligar hon att om varje födelsedag och andra roliga saker firas med glass, kakor och saft så blir det många gånger på ett år. Lindeberg anser att personalen på dagis, fritids och skola är proffs och att de därför kan ordna festligheter utan att äta extra. I *Barn och matlust* (1996) förklaras att ju mer hälsosamt utbud av maträtter och födoämnen som erbjuds barnet desto större är chansen att barnet äter en välbalanserad kost.

Andersson (1991) berättar att måltiden ger många möjligheter till inläring. Barnen tränas i kontakt, samvaro, hänsynstagande, koncentration och uppmärksamhet. Måltiderna ger även inläring av finmotorik, koordination av rörelser, samordning av syn och motorik och av hörsel och motorik. Samtidigt lär sig barnen om mat och bordsskick och de kan utbyta erfarenheter och samtala med andra barn och med förskolepersonalen vid måltiderna. Barnen får genom måltiderna på förskolan lära sig rytm och trygghet, träning i att uttrycka sig och de får lära sig mer om sig själva genom att avläsa andras reaktioner på sitt beteende. Barnen får vid måltiderna lära sig att vänta på sin tur, ta för sig och träning i att bedöma mängder så att de så småningom kan ta lagom mycket. Svenska Kommunförbundet (1996) berättar att praktiskt arbete med mat som bakning är bra för att stimulera barns begreppsbildning, språkutveckling, motorikutveckling och förståelse för matematik. Bakning lär även barn saker om mat och hur mat ska hanteras.

2.5.1 Studie om mat på förskolan

I studien *Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse inom förskolan* undersöker Von Haartman (2003) hur de på förskolan arbetar med mat och rörelse i ett hälsofrämjande perspektiv. Undersökningen är utförd av Centrum för Tillämpad Näringslära. Åtta förskolor från Stockholms stad och en kranskommun deltog i studien och dessa valdes ut slumpmässigt, kriterier för urvalet var socioekonomisk områdestyp samt närvaro respektive frånvaro av kostchef inom kommunen eller stadsdelen. Strukturerade intervjuer utfördes med förskolepersonal om deras attityder och förhållningssätt till mat och rörelse samt med föräldrarna om deras förväntningar på förskolan vad gällde mat och rörelse.

Von Haartman (2003) anger att studien visade att de grundläggande rutinerna vid lunchbordet var desamma inom alla förskolorna, barnen uppmuntrades att äta, prova ny mat och tvingades aldrig äta upp. Förskolepersonalen visade att de i praktiken inte alltid hade ett medvetet förhållningssätt vid måltidssituationen trots att de generellt sett var medvetna om sin roll som förebild. Studien visade att förskolepersonalen allmänt var mer medvetna om rörelsens betydelse jämfört med kostens betydelse. En förklaring till detta anges vara att förskolläraryrket utbildningen innehåller kurser om rörelsens betydelse till skillnad från kost och hälsa som inte finns med som kursinnehåll.

I sju av de åtta förskolorna berättar Von Haartman (2003) att förskolepersonalen inte kände till att det fanns riktlinjer för barnomsorgens måltider. Föräldrarna och förskolepersonalen var överens om att föräldrarna hade huvudansvaret för att lära barnen bra mat- och rörelsevanor, dock angavs att den långa tiden som barnen spenderar på förskolan gör att förskolans ansvar ökar. Förskolepersonalen ansåg att de inte kunde lägga värderingar på hemrutinerna, det var dock vanligt att förskolepersonalen gjorde vissa förmodanden angående en familjs rutiner hemma. Föräldrarna i studien ansåg att förskolan skulle arbeta mer med att främja hälsa och att mat och rörelse bör tas upp mer på föräldramötena.

Von Haartman (2003) anger att slutsatserna av studien visar att det finns brister i de undersökta förskolornas verksamhet utifrån perspektivet förskolan som en optimal hälsofrämjande arena. Bristerna var bland annat avsaknad av målformulering om vikten att främja sunda vanor på nationell, kommunal och förskolenivå. Det saknades ett medvetet förhållningssätt till maten och måltidssituationen på den enskilda förskolan. Andra brister som anges är att kurser i kost och hälsa inte ingår i förskolläraryrket utbildningen, majoriteten av kokerskorna saknade relevant utbildning, förskolepersonalen hade begränsade möjligheter till fortbildning samt att Riktlinjerna för barnomsorgens måltider inte var kända i förskolorna. Central kostkompetens fanns inte alltid tillgänglig i kommunen/stadsdelen. Förskolan utnyttjade inte heller möjligheten fullt ut att vara en kunskapsförmedlare till föräldrarna inom området mat, rörelse och hälsa.

2.6 Konsekvenser av fel mat

2.6.1 Fetma och övervikt

Gavin, Dowshen och Izenberg (2005) berättar att barnfetma var relativt ovanligt för bara ett par decennier sedan men nu håller på att bli ett utbrett och svårt problem i många länder i västvärlden. Idag anges att ett av fem barn i Sverige är överviktiga. Överläkare Staffan Mårild för i förorden till *Runda barn* som är skriven av Lindeberg (2006) fram att sedan 1980-talet har fetma och övervikt bland barn ökat kraftigt. Han berättar att varje kropp har sin egen inställning, energibalansen varierar och är olika känslig beroende på arvsanlag och andra biologiska faktorer. Därför har vissa lättare att utveckla fetma, dessa har under de senaste decennierna påverkats av vår mer fetmaframkallande miljö. De dagliga vanorna anges vara det avgörande, antingen får man i sig för mycket kalorier eller så rör man sig för lite. Kaloririk snabbmat finns idag överallt, det dricks massor av läsk, barnen åker bil och tillbringar timmar framför teve och dator.

Öberg (2007) förklarar att vår önskan efter feta och söta smaker går långt bak i tiden. Växter som var söta var sannolikt inte giftiga, däremot var sura och beska smaker ett kännetecken på gift och dessa valde vi att undvika. Vår önskan om att äta fet mat kommer från att de gav oss gott om energi. En hård vinter eller en torr sommar klarade vi genom att vi åt sött och fett. Ännu en anledning till vår förkärlek för fett och socker anges vara amningsmjölken som är fet och söt i smaken. Redan under vårt första dygn kännetecknar dessa smaker överlevnad och energi. Längre har de som haft bra fettinlagringsförmåga varit överlevare, idag är det tvärtom då förmågan att lagra fett istället är en nackdel. Samhällsförändringen på bara några årtionden har gått för fort fram för att våra kroppar ska ha hunnit anpassa sig. Öberg menar att Sveriges befolkning är relativt kunnig kring kosten men anser att de har svårt att göra en livsstilsförändring, fysisk aktivitet och bättre matvanor sägs ge goda förutsättningar att förbättra folkhälsan.

Lindberg (2006) förklarar att fetma är en kraftig grad av övervikt. Fetma är en sjukdom medan övervikt beskrivs som ett risktillstånd. För barn i åldern 0-4 år gör man nästan aldrig någonting speciellt åt fetma och övervikt på grund av att prognosen är god för att de försvinner. Däremot är det som alltid bra att välja en livsstil som gör gott för alla barn och förebygger övervikt och fetma. I åldern 4-6 år bör man vara mer observant på barn med fetma. Räcker det inte med att förändra familjens vanor bör man diskutera med barnmottagningen om hur man ska gå till väga.

Öberg (2007) berättar att sjukdomar till följd av övervikt är diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar, sömnapné och belastningsskador. Gavin m.fl. (2005) förklarar att konsekvenserna för överviktiga barn både är känslomässiga och medicinska. Överviktiga barn blir ofta mobbade och utfrysta av kamraterna, detta kan leda till att barnet utvecklar en negativ självbild med svag självkänsla och svagt självförtroende. För överviktiga barn är det ofta svårt att komma igång och träna trots att de skulle behöva det. De kan tycka att det är jobbigt att visa sig i träningskläder, vill inte byta om med andra och presterar inte lika bra som jämnåriga barn. Barn som inte trivs med sitt utseende och sin vikt löper större risk att hoppa över måltider och pröva farliga bantningskurer. Det anges också att överviktiga barn är mer benägna att drabbas av depressioner och dras in i riskbeteenden som alkohol- och drogmissbruk.

Gavin m.fl. (2005) påpekar att numera så behandlas barn med viktproblem för sjukdomar som tidigare bara drabbade vuxna, sådana sjukdomar är högt blodtryck och typ 2-diabetes. Det förklaras att detta är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar i vuxen ålder, men att grunden till dem ofta härleds till barndomen. Barn med övervikt som drabbas av sjukdomar som hör samman med övervikten har mycket större risk för att drabbas av hjärtinfarkter och stroke som vuxna.

2.6.2 Tandskador

Tandläkarförbundet (2006) anger att fetma och dåliga tänder hör ihop, de fetaste barnen har fyra gånger så många hål i tänderna som genomsnittsbarnen. Det uttalas att barn med fetma har lägre salivutsöndring vilket ökar risken för kariesangrepp, det anges att det finns samband mellan fetma och inflammationer i tandkött och runt tänderna. Barn som dricker läsk eller andra sura drycker kan få frätskador på tänderna. Tandläkarförbundet anser att söta mellanmål är ett problem för barnens tandhälsa och allmänhälsa, det uttalas att nästan alla förskolor 2005 serverade söta mellanmål.

Porsman och Paulún (2003) berättar att karies, eller hål i tänderna förorsakas av syraangrepp på tänderna. Dessa startar varje gång vi äter eller dricker något som innehåller kolhydrater. För förebygga karies ska man inte äta fler än fem gånger per dag och borsta tänderna morgon och kväll med fluortandkräm.

Moynihan och Petersen (2004) berättar hur kariesmängden hos 500 fyraåriga svenska barn var relaterad till sockerkonsumtion, extra fluoranvändande och tandborstning. Konsumtion av socker var den viktigaste faktorn förknippad med karies. Skillnaden i kariesangrepp mellan barn som åt mest respektive minst sockerrika mellanmål kunde inte förklaras med skillnader i fluoranvändande eller tandborstning utan hängde ihop med de sockerrika mellanmålen. I samma artikel framgår att det fanns en klar relation mellan hur ofta barnen konsumerade sockerrika livsmedel och kariesmängden, denna observation gjordes i en grupp bestående av barn mellan ett till tre och ett halvt år.

2.7 Sammanfattning

De aktuella riktlinjerna som förskolorna i Eskilstuna kommun arbetar efter är *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem* som Livsmedelsverket (2007) utarbetat samt *Åt S.M.A.R.T som* är ett utbildningsmaterial från Centrum för tillämpad näringslära. Råden från livsmedelsverket är avsedda att vara övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan. Riktlinjerna för måltider i det enhetsområde som studien fokuserar på började gälla september 2005. I dessa berättas att förskolorna i enhetsområdet ska servera varierad och bra mat till barnen samt att sockerintaget ska minskas. Styrdokument som tas upp i litteraturgenomgången är FN:s konvention om barnets rättigheter, skollagen, Läroplan för förskolan, Lpfö-98 och Skolplan 2004-2007 för förskola och skola i Eskilstuna. Livsmedelsverkets undersökning Riksmaten – 2003 av Enghardt m.fl. (2006) tar reda på livsmedel- och näringsintag bland barn i Sverige. Resultatet av undersökningen visade att typen av fett och kolhydrater inte var tillfredsställande, de åt generellt sett för mycket socker, mättade fettsyror och för lite fleromättade fettsyror och fibrer. Mängden grönsaker och frukt som barnen fick i sig var omkring hälften av den rekommenderade mängden. Garemo m.fl. (2006) analyserar matordningsintaget för friska 4-åriga barn. Resultatet visade att energiintaget var högt, 67 % av barnen hade ett högre sockerintag än rekommenderat. Sepp m.fl. (2001) presenterar en förskolebaserad matundersökning. Studien visade att den näringsfattiga maten stod för 28 % av kolhydratsintaget under vardagarna och 41 % under helgerna och att nästan alla barn hade ätit den varierande kosten som serveras på förskolan. Litteraturgenomgången behandlar i korta drag vad litteraturen tar upp om barn och mat samt om mat på förskolan. Von Haartman (2003) undersöker hur man på förskolan arbetar med mat och rörelse i ett hälsofrämjande perspektiv. Avslutningsvis tas konsekvenser av fel mat upp. Det framkommer att både fetma, övervikt och tandskador ökat och att detta till stor del är till följd av fel mat. Det anges att sjukdomar till följd av övervikt är diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar, sömnapné och belastningsskador. Tandläkarförbundet (2006) anger att fetma och dåliga tänder hör ihop, de fetaste barnen har fyra gånger så många hål i tänderna som genomsnittsbarnen. Moynihan och Petersen (2004) berättar att konsumtion av socker var den viktigaste faktorn förknippad med karies.

3. Metod

3.1 Forskningsstrategi

Studiens mål var att nå djupare kunskap om vad personalen på en förskola tycker om de nya riktlinjerna för mat. Forskningsstrategin är därför kvalitativ. Stukát (2005) förklarar att det kvalitativa synsättets huvuduppgift är att tolka och förstå de resultat som framkommer. Studien är därför inte tänkt att resultera i några generaliserbara resultat, utan ge en bild av hur det ser ut på en förskola. Trots att resultatet inte är generaliserbart kan det ge en indikation på hur det ser ut på andra förskolor som har samma riktlinjer för mat.

3.2 Urval

Trost (2005) menar att det viktiga vid kvalitativa studier är att få fram variationer inom den mer eller mindre homogena eller heterogena population man är intresserad av att undersöka. För att med större säkerhet kunna se de olika variationer som finns bland förskolepersonalens åsikter på en förskola gjordes en populationsundersökning genom enkät. Stukát (2005) förklarar att en populationsundersökning undersöker hela populationen, som i denna studie är all förskolepersonal på förskolan som studien fokuserar på.

Förskolan som studien fokuserar på är en av 51 förskolor inom Eskilstuna kommun som har fått nya riktlinjerna för mat. Den valda förskolan liknar många av kommunens andra förskolor i förhållande till storlek, ledning, miljö samt förskolepersonalens ålder och utbildning. Den kan därför tänkas spegla många andra förskolor inom samma kommun.

Val av respondenter till intervjuerna skedde genom ett subjektivt urval. Denscombe (2000) förklarar att urvalet då handplockas och sker när forskaren redan har en viss kännedom om respondenterna. Det var av intresse att en del av respondenterna som intervjuades arbetade på olika avdelningar och i olika arbetslag på förskolan, beroende på att verksamheten och arbetssätten däremellan kan variera. Det var även av intresse att undersöka likheter och skillnader bland förskolepersonalen i ett av arbetslagen, därför intervjuades tre respondenter som arbetade på samma avdelning.

3.3 Datainsamlingsmetoder

Denscombe (2000) beskriver att kvalitativ data kan erhållas med hjälp av olika forskningsmetoder, han menar att dessa kan komplettera varandra. Genom att använda olika metoder ökar man kvalitén i undersökningen, ser saker ur flera perspektiv, samt får en möjlighet att bekräfta resultatet. Detta ökar validiteten i data. Det ger ett starkt stöd åt analysen om innebörden i data överensstämmer mellan metoderna och om resultatet inte är alltför hårt knutet till en viss metod. Stukát (2005) förklarar att en kombination av metoder kallas metodtriangulering. I studien kombineras två olika metoder; enkäter och intervjuer.

Denscombe (2000) framhåller att forskaren kan använda intervjuer för att komplettera data från enkäten. Studiens enkät delades ut till all förskolepersonal på förskolan för att inledningsvis frambringa ett bredare och mer allmänt resultat. Därefter intervjuades förskolepersonal på förskolan för att tydliggöra, nyansera samt komplettera enkätens resultat. Enkäten kan ses som en förstudie till intervjuerna.

3.3.1 Enkäter

Stukát (2005) anser att enkät är en relevant metod när man vill nå fler människor. Enkäterna föranleddes av ett missivbrev (bilaga 1) som delades ut till all förskolepersonal på förskolan. Enkätfrågorna (bilaga 2) formulerades utifrån syftet och forskningsfrågorna. Stukát menar att det är lämpligt att de första frågorna i en enkät är konkreta och lättbesvarade. I enkäten förskolepersonalen fick var de första frågorna så kallade bakgrundsfrågor där respondenterna fick besvara ålder, kön, utbildning och hur länge de arbetat på förskolan. Enkäten som delades ut var vad Stukát beskriver som ett ostrukturerat frågeformulär med öppna frågor. Denscombe (2000) beskriver öppna frågor som sådana att respondenten själv får formulera svaret, bestämma dess längd samt dess innehåll. Innan enkäten delades ut till respondenterna granskades den kritiskt av handledare och kurskamrater.

3.3.2 Intervjuer

Intervjuerna föranleddes av ett missivbrev (bilaga 3) och är vad Denscombe (2000) beskriver som semistrukturerade intervjuer. Det fanns en färdig lista med ämnen som skulle behandlas och frågor som skulle besvaras. Ordningsföljden var flexibel och respondenten fick chans att utveckla sina svar, tala mer utförligt om de ämnen som togs upp samtidigt som forskaren hade chans att ställa följdfrågor. Intervjuguiden, den färdiga listan med ämnen (bilaga 4) var utformad utifrån syfte, forskningsfrågor och data som enkäterna gav. Intresse för att delta i intervjun, datum och tid undersöktes och bestämdes via telefon. Under telefonsamtalet informerades respondenten om ungefär hur lång tid intervjun skulle kunna tänkas ta samt att intervjun skulle spelas in med bandspelare. Före intervjuerna granskades intervjuguiden av handledare och kurskamrater. Även en provintervju genomfördes.

3.4 Databearbetning och analysmetoder

Denscombe (2000) förklarar att kvalitativ data måste organiseras innan den kan analyseras. Vid organisation av kvalitativ data menar han att det är viktigt att forskaren tar hänsyn till flera praktiska punkter. Allt material ska formas i likartat format, det ska finnas plats för forskarens noteringar och rådata, intervjuer och enkäter ska kunna identifieras med hjälp av en individuell kod. All data har antecknats, lagrats och avrapporterats på ett sådant sätt att den inte kan identifieras av utomstående. Stukát (2005) beskriver att analysen efter renskrivning sker stegvis. Först lär man känna materialet genom att läsa det flera gånger och sedan försöker man finna likheter och skillnader i utsagorna. Så småningom framträder ett mönster som kan användas till att kategorisera uppfattningar. Analysmetoden som används för både enkäter och intervjuer är meningskoncentrering som beskrivs av Kvale (1997). Denna metod innebär att data bestående av meningarna från enkät- och intervjutexterna formuleras mer koncist och pressas samman. Respondenternas uttalanden koncentreras i kortare uttalanden, detta innebär att den väsentliga innebörden omformas och pressas samman.

3.4.1 Enkäter

Enkätsvaren skrevs rent och lästes flera gånger. Därefter organiserades och identifierades respondenternas svar utifrån skillnader, mönster och gemensamma drag. Enkätsvaren från respondenterna kategoriserades in under enkätfrågorna och forskningsfrågorna de syftade att besvara. Stukát (2005) anger att allt resultat inte behöver redovisas utan att en del kan läggas som bilaga. I resultatet redovisas endast

data som inte behandlats vidare i intervjuerna, detta för att undvika upprepning. En mer utförlig presentation av resultatet av enkäterna presenteras i bilaga 5.

3.4.2 Intervjuer

Bandinspelningarna av samtliga intervjuer transkriberades och lästes flera gånger. Alla respondenterna tilldelades en individuell kod, intervjuerson 1 har I1 och de resterande tilldelas därefter I2, I3, I4 och I5. Intervjuszvaren från respondenterna kategoriserades in under enkätfrågorna och större frågor (forskningsfrågor eller delar av forskningsfrågor) som de syftade att besvara, det är så resultatet redovisas. Svaren är sammanfattade eller kortade på grund av att de liknade varandra eller för att de inte besvarade frågan.

3.5 Reliabilitet och validitet

Trost (2005) för fram att idéerna om reliabilitet och validitet härstammar från den kvantitativa metodteorin. Dessa begrepp blir därför lite annorlunda i kvalitativa studier, men självfallet ska likväl datainsamling ske så att data blir trovärdig, adekvat och relevant.

3.5.1 Reliabilitet

Stukát (2005) förklarar att begreppet reliabilitet förklarar hur bra mätinstrumentet är på att mäta. Reliabilitetsbrister i kvalitativa studier anger Stukát kan vara feltolkningar av frågor hos respondenten eller av svaren hos forskaren eller yttre störningar under undersökningen. Reliabiliteten i denna studie höjs beroende av att både enkätfrågorna och intervjuguiden föranleddes av kritisk granskning av handledare, kurskamrater samt att pilotstudie och provintervju genomfördes. Yttre störningar undveks under intervjuerna genom att de genomfördes i en avskild och tyst miljö.

3.5.2 Validitet

Validiteten beskriver Stukát (2005) anger hur bra ett mätinstrument mäter det man avser att mäta. Reliabiliteten är nödvändig men inte en tillräcklig förutsättning för validitet, trots att man har ett bra mätinstrument så kan man ändå mäta fel saker. Validiteten i studien är svår att bedöma för att det är människor som står för data genom enkäter och intervjuer. Stukát påpekar att det inte är omöjligt att respondenterna ger osanna svar, mer eller mindre omedvetet. Detta kan bero av flera anledningar, kanske vill respondenten inte erkänna sina brister eller så försöker de att ge det svar de tror att forskaren vill höra. För att undvika sådana svar har jag försökt att skapa en förtroendefull situation, dock kan jag inte garantera att respondenternas svar överensstämmer med sanningen. Genom att hela tiden ha i åtanke och ifrågasätta om man undersöker det man avser att undersöka kan man höja validiteten i undersökningen.

Denscombe (2000) för fram tillvägagångssätt som kontrollerar resultatets validitet. Validiteten har höjts i studien genom att många av dessa har efterföljts. Slutsatserna anses göra rättvisa åt komplexiteten i det undersökta fenomenet och alltför stora förenklingar har undvikits. Som författare till studien är det viktigt att erkänna sin inverkan på forskningen samtidigt som man har i åtanke att vara objektiv så att inte rapporteringen blir snedvriden. Respondenterna har valts ut på skäliga och tydligt redovisade grunder. Studien avser att redovisa hur väl resultat och slutsatser stämmer överens med existerande kunskaper inom området samt i hur stor grad de

går att överföra till andra jämförbara situationer. Validiteten i data har även höjts genom att studien använder olika metoder och därigenom erhåller möjligheten att bekräfta data.

3.6 Etiska ställningstaganden

Stukát (2005) berättar om de fyra etiska principerna som gäller för vetenskaplig forskning. Etiska principerna ämnar skydda rätten till intellektuell egendom och bidra till riktighet och noggrannhet i vetenskaplig kunskap. Här nedan följer en beskrivning hur studien har inkluderat de fyra etiska principerna.

3.6.1 Informationskravet

Förskolepersonalen som berörts av studien genom enkät eller intervju har informerats om studiens syfte, att deltagandet är frivilligt samt att de när som helst kunde avbryta sin medverkan. Missivbrevet som alla respondenterna fick innan enkäterna delades ut innehöll forskningsansvariges namn, telefonnummer och institutionsanknytning. Respondenterna har fått information om studiens tillvägagångssätt, redovisningssätt och hur resultatet är tänkt att användas.

3.6.2 Samtyckekravet

Förskolepersonalen som berörts av studien har själva haft möjlighet att välja om de vill medverka, hur länge de vill medverka, på vilka villkor de ska medverka samt kunnat avbryta sin medverkan utan att det medfört negativa följder för dem. I missivbrevet motiverades förskolepersonalen att delta för att resultatet av enkäter och intervjuer är underlaget för studien, respondenterna har inte utsatts för påverkan eller påtryckning att delta. Enhetschefen för förskolan har informerats och gett sitt samtycke till att förskolepersonalen deltar i studien.

3.6.3 Konfidentialitetskravet

Hänsyn har tagits till de medverkandes rätt att vara anonyma i studien. Respondenternas arbetsplats eller namn nämns inte i studien. De är informerade om att uppgifterna och underlaget som erhålls från enkäter och intervjuer är konfidentiellt och endast kommer att användas i studien. Uppgifter om identifierbara personer har antecknats, lagrats och avrapporterats på ett sådant sätt att de inte kan identifieras av utomstående. All förskolepersonal som deltagit i studien kommer att få ta del av den när den färdigställts.

3.6.4 Nyttjandekravet

Informationen som samlats in har endast använts för forskningsändamål och kommer inte utnyttjas eller utlånas till kommersiella eller icke vetenskapliga ändamål.

4. Resultat

4.1 Resultatpresentation av enkäter

Av tolv utdelade enkäter lämnades sju tillbaka. Här nedan presenteras resultatet kortfattat för att undvika upprepning. Mycket data har uteslutits för att det behandlats mer ingående i intervjuerna och därigenom uppvisas under rubriken resultatpresentation av intervjuer. En utförligare version av resultaten från enkäterna finns i bilaga 5.

4.1.1 Kortfattat resultat av enkäter

Respondenterna ansåg att maten i huvudsak inte förändrats så mycket. Majoriteten nämnde att detta var för att maten tillagas i skolans kök. En av de intervjuade ansåg att ”ett mer varierat mellanmål har försvunnit”. Fyra av de tillfrågade ansåg att barnens matvanor har påverkats positivt av de nya riktlinjerna. En respondent skriver att barnen inte längre frågar efter sötsaker på förskolan och två av dem tar upp att barnens matvanor påverkas starkast hemifrån.

Fyra av respondenterna var negativt inställda till riktlinjerna innan de infördes. En hade blandad inställning, en annan tyckte att de i huvudsak var bra fast lite väl strikta och bestämda och en ställde frågan varför bara förskolan ska omfattas av riktlinjerna. Tre av de intervjuade är nu enbart positiva till riktlinjerna medan tre av dem nämner både positiva och negativa tankar om riktlinjerna. Det framkom att en respondent ansåg att verksamheten påverkades för att de inte bakade lika ofta som förut.

4.2 Resultatpresentation av intervjuer

Utifrån data från enkätsvaren och forskningsfrågorna intervjuades fem respondenter bestående av förskolepersonal på förskolan. Respondenterna I1, I2 och I3 arbetar på samma avdelning och i samma arbetslag och respondenterna I4 och I5 arbetar i olika och andra arbetslag och på andra avdelningar, samtliga respondenter är kvinnor.

4.2.1 Bakgrund till riktlinjerna, förskolepersonalens inflytande

Respondenternas berättelse om bakgrunden till riktlinjerna är överensstämmande med varandra. De berättar alla om att riktlinjerna togs fram efter en föreläsning med Andrea Friedl (2005-03-02). I2 berättar även att ämnet var aktuellt i media, att starten smugit sig på och att cheferna slutligen bestämde att nu gör vi någonting av det här. Respondenterna berättar att all personal i enhetsområdet träffades, där delades de in i grupper och fick diskutera fram vad de tyckte om riktlinjerna. Materialet som framkom från grupparbetet utarbetades slutligen till måltidsriktlinjer av en grupp bestående av en förskolepersonal från varje förskola i enhetsområdet. De utarbetade riktlinjerna kom sedan tillbaka till förskolorna där förskolepersonalen fick tycka till om dem.

Respondenterna uttrycker olika känslor som uppkom i samband med föreläsningen och i arbetet med att ta fram riktlinjerna. I1 menar att det var som om allt bara skulle tas bort, hon undrade vad de skulle göra och blev helt ställd. Hon uttryckte att ”innan man började tänka om så ser man bara svart”. När de utarbetade riktlinjerna kom så bearbetade de dem och kom med lösningar och förslag på hur man kan göra. I4 uttrycker att det var blandade känslor efter föreläsningen och tycker att den gav en tankeställare. Hon kände att ”vadå, ska vi inte få ha någonting kvar”. I5 tyckte att föreläsningen var väldigt inspirerande och passade bra in just då, det första hon gjorde var att ändra sin egen kosthållning. Hon menar att det låg i tiden för att hon ville gå ner i vikt och komma i form.

På frågan om respondenterna kände att de varit med och påverkat riktlinjerna varierade svaren. I1 och I2 menar båda att deras idéer och tankar om riktlinjerna fick komma fram under enhetsmötet och att de åter fick tycka till om riktlinjerna innan de fastställdes. I3 uttrycker att meningen var ju så, men en del var inte så kritiska utan tog bara det till sig. De kritiska hördes inte, de blev nertystade av de andra.

4.2.2 Förändringar av maten sedan riktlinjerna infördes

I1, I2 och I3 uttrycker alla att det inte är så stor skillnad på frukosten. De berättar att de fortfarande har sylt och äppelmos till gröten samt att de får varm choklad varje vecka. Konkreta förändringar som de nämner är att filen och yoghurten idag är naturell och att de inte har sylt i filen. Alla tre berättar att de inte serverar vare sig juice eller frukt till frukosten. Frukten äter de senare och de anser att juice innehåller socker och inte bör serveras. I4 berättar att de har kvar sylten för att barnen inte äter gröt annars och att barnen bara får kanel och inte socker på risgrynsgröten. På hennes avdelning dricker de juice på sommaren, fast inte alltid till frukost och inte varje dag. Hon anser att juicen är en bedömningsfråga och uttrycker att det är bättre att de dricker svag juice än att de inte dricker alls. I5 uttrycker att sylten inte är borta trots att hon önskade att den var det och att hon serverar kanel istället för sylt. På hennes avdelning får de apelsinklyftor när hon arbetar men inte alltid annars. Hon ställer sig frågande till chokladen för att det är socker i den. Förändringar hon nämner är grövre bröd, nyttigare pålägg och att det oftast finns grönt att ha på smörgåsen.

I1, I2, I3 och I4 anser att själva maten på lunchen inte förändrats. I2 uttrycker att det inte är någon skillnad på maten för att de får den från skolan. I5 anser att "sakta men säkert blir den bättre, ibland får vi fullkornspasta. Men det är inte som man önskar och inte helt enligt riktlinjerna". Alla avdelningarna har tagit bort glassen efter lunchen på fredagarna och nu serveras frukt efter maten som på de andra dagarna. I4 berättar att de dricker ekologisk mellanmjölk och att det är ett glas per måltid. Alla respondenterna berättar att det inte alltid serveras varma och kalla grönsaker. Samtliga respondenter tycker att det borde vara mindre fett i maten. I5 uttrycker "mindre fett, fast man ska tänka på att barnen behöver fett, så bra fetter" och I1 uttrycker "jag tycker den är för fett, maten badar i fett... det kanske är tillagningssättet i ugnarna... jag vet inte". I2 och I5 önskar att det var mindre halvfabrikat och I1, I3 och I4 önskar att det vore mer, fler och roligare grönsaker. I5 tycker att det "alltid borde vara fullkornspasta och fullkornsriss oftare" och I1 tycker att maten ser tråkig ut i formarna.

Alla respondenterna berättar att förändringen på mellanmålet främst består av att yoghurten och filen med fruktsmak bytts ut mot naturell och att de inte får kräm eller soppor. I5 anser att mellanmålet har förändrats ganska mycket och att det nu är nyttiga mellanmål rakt av. I4 berättar att de ibland får färska bär och att det är mycket hårt och grovt bröd. Hon beskriver att förändringarna i mellanmålet är deras val för att de beställer vad de vill ha.

Övriga förändringar med maten som alla respondenterna berättar om är förändringar vid traditioner och födelsedagsfirande. Alla respondenterna berättar att de inte längre firar födelsedagar med tårta, glass, godis, kakor, bullar eller muffins. Mat som de bestämt ska finnas kvar vid traditioner är jordgubbstårta på midsommar, pepparkakor och lussebullar på lucia. I1 uttrycker att det är "väldigt viktigt med tårta på midsommar, det blev ju ramaskri. Det är ju en tradition sen långt tillbaka, och det är ju inte bara vår förskola, jag vet fler som har den kvar". Företeelser som tagits bort är bland annat att godis till halloween, påsk, jul och julgransplundringen försvinner. Musten till jul- och påskbordet tas bort. I3 berättar att om de har fest på avdelningen så har de popcorn, salta pinnar och juice. I1, I2, I3 och I5 berättar att de inte firar traditioner som kanelbullens dag, fettisdagen eller våffeldagen. I1, I2 och I3 uttrycker alla att dessa traditioner inte är så viktiga och det inte spelar någon roll att de inte

firas på förskolan. I5 tycker att de skulle kunna fira våffeldagen med nyttiga våfflor med bär på. I4 har en annan syn på dessa traditioner, hon berättar: ”Vi åt kanelbullar på kanelbullens dag för att det var en mormor som hade bakat. Vi firar inte kanelbullens dag för intet, matlagning och bakning är ett hantverk. Föräldrarna gör kupper ibland, de kommer i hallen och lämnar glass och skyndar sig sen till jobbet. Semlor får vi från köket, det är kultur att baka vetebullar och semlor. Det är också mycket kupper från föräldrar när barnen ska sluta och börja i förskoleklass”.

4.2.3 Riktlinjernas påverkan på verksamheten

Alla respondenterna berättar att de inte lägre fokuserar på vad de äter vid födelsedagsfirande utan på barnet som fyller år. I1, I2 och I3 arbetar på samma avdelning och beskriver födelsedagsfirandet på samma sätt. De har köpt in ett fint underlägg, tallrik och fyra olika glas som födelsebarnet får välja emellan och använda då de fyller år. De sjunger och barnet får ett kort. I4 berättar att på hennes avdelning får barnen ett litet paket och välja lek när de fyller år. I5 beskriver att på avdelningen hon arbetar på så får barnet välja lek, sång och så ställer de upp flaggor, tänder ljus och barnet får ett litet paket.

Respondenterna beskriver att bakning på förskolan påverkats. I3 berättar om hur de gör på avdelningen där hon arbetar och uttrycker ”vi fortsätter att baka och barnen får ta hem det som de bakat, vi bestämde det på ett föräldramöte”. I4 beskriver ”bakning är viktigt, stimulerar många sinnen, alla barn får inte bakning hemifrån, bull- och brödbak kan leva vidare genom förskolan, det är även mycket matte i bakning”. I5 tycker att man kan baka och menar att ”man kan göra fullkornspizza eller scones. Jag saknar inte alls det andra. Blir trött på mina kollegor som saknar att baka bullar”. Hon berättar även att förut hade de alltid matsäck med sig till skogen, om de har det nu så har de nyttiga saker med som popcorn, havrefras eller solrosfrön.

Ingen av respondenterna I1, I2 och I3 som arbetar på samma avdelning tycker att måltidsituationen har förändrats efter att riktlinjerna infördes. I4 beskriver att ”barnen äter nog mer grönsaker nu, att det finns mer att välja mellan ökar ju chansen att dom äter”. I5 berättar att måltidssituationen har förändrats på så sätt att hon tänker mer på att ”ha en positiv ton vid bordet och att barnen själva bestämmer vad de vill äta. Efter fyra fem gånger när maten stått på bordet så smakar dom”.

Alla respondenterna berättar att föräldrarna fått samma information om riktlinjerna. De informerar på föräldramöten, inskolningssamtal och så hänger riktlinjerna på informationstavlan i entrén till varje avdelning. I5 berättar även att föräldrarna haft chansen att gå på föreläsningen med Andrea Friedl och på en Ät SMART-kurs. I2, I3 och I5 uppfattar föräldrarnas åsikt om riktlinjerna som positiv. I1 tror att föräldrarna först tyckte att det var lite töntigt men att det berodde på hur förskolepersonalen la fram det. I4 säger att de tycker det är jättelarvigt men att några tycker att det är bra. Hon berättar att föräldrarna frågar på föräldramöten om de får ta med sig tårta och då förklarar vi att vi följer riktlinjerna, om någon hemska gärna vill bjuda på något så får de bjuda hem oss för då äter vi ju inte på förskolan.

Respondenterna I1 och I3 tycker inte att riktlinjerna påverkat dem själva. I2 uttrycker att hon blivit påverkad och medveten om att ”man inte behöver fira med fest. Hon beskriver att hon tänker att det finns andra alternativ för barnen. Skulle vilja att alla gjorde så, ge barnen naturell yoghurt och så”. I5 har påverkats genom att hon handlar mer grönsaker nu och berättar att det föll bra in i hennes ambition just då. I4

uttrycker ”ja, det vore väl fel och säga att det inte har det. På fredagarna åt man ju den där glassen trots att man kanske var mätt. Nu behöver man aldrig tänka den där tanken om man ska ha eller inte. Jag äter mer grönsaker nu”.

4.2.4 Riktlinjerna och matens påverkan på barnen

Alla respondenterna hade på något sätt sett en förändring som mer övervikt, fetma eller tandskador bland barn. I1 berättade att hon kunde se det på vissa men tyckte att det alltid funnits feta barn. I2 uttryckte: ”Kanske inte ser så mycket överviktiga barn på förskolan än men man vet ju att de äter väldigt mycket och onyttigt. Tror det blir värre när de börjar skolan och sitter still mycket. Onyttiga saker är billiga nu, läsk är ju billigare än att köpa mjölk. Man ser att många barn har hål i tänderna och att de är bruna och så”. I3 sa att det ser man och ansåg att det lilla de gör på förskolan inte påverkade och I4 sa att hon hade sett en förändring genom åren. I5 uttryckte ”ja absolut, många barn blir överviktiga. Jättebra steg för att minska problematiken. Har verkligen sett att flera barn har dåliga tänder”.

Respondenternas åsikter om hur riktlinjerna påverkade barnens matvanor varierade. I1 ansåg att de inte påverkades och att det alltid finns barn som inte vill prova något och barn som vill prova allt. I3 berättade att barnen matvanor påverkades genom att de inte fick något socker på förskolan men trodde att de kanske åt mer hemma. I5 beskrev att barnen åt mer grovt bröd och vågade testa grönsaker.

Alla respondenterna trodde att maten vissa barn åt i hemmet skiljde sig mycket från den på förskolan. I1 beskrev att det är jättestressigt att vara småbarnsförälder så om man inte har förberett mat eller har någon rutin för mathållningen på kvällen så är det lätt att det blir snabbt och enkelt som pizza eller hamburgare. I3 trodde det var stora skillnader men olika från familj till familj. Hon berättade ”man har ju hört att de går hem här ifrån och äter chips och dricker Cola”. I2 tyckte att det var svårt att säga men uttryckte att ”ibland hör man barn säga att de äter mackor istället för mat och att de ska äta pizza och på McDonalds”.

I arbetet med att främja goda matvanor hos barnen trodde I3 att deras roll inte var så stor om barnen var vana att äta massor av socker hemma. De andra respondenterna tyckte att deras och förskolans roll var viktig i arbetet med att främja goda matvanor hos barnen. I2 hoppades att det fastnade när man pratade med barnen om vad som var nyttigt och trodde att även att de kunde få föräldrarna att tänka efter och få upp ögonen genom att de pratade med dem. I4 tyckte att deras roll var viktig för att de påverkade barnen och trodde att en del barn påverkade föräldrarna i rätt riktning. I1 berättade att hon tyckte att deras roll var viktig för att ”vissa barn äter ju tre mål mat här och det är viktigt att vi är goda förebilder och smakar på allt, speciellt grönsaker. Man kanske pratar om det här med socker och godis och att man äter bara det som lördagsgodis till exempel”. I5 ansåg att deras roll var jättestor och såg att fler barn vågade prova fler grönsaker. Hon berättade att barnen ”slipper sockerchockerna. När man någon gång serverat russin nu så ser man verkligen den där sockerskjutsen. Barnen har jämnare blodsockernivå nu och det gynnar verkligen verksamheten”.

4.2.5 Åsikter och förhållningssätt till riktlinjerna

Samtliga respondenter tycker att det är positivt att barnen inte får i sig lika mycket socker på förskolan sedan riktlinjerna infördes. I2 anser att det går lika bra utan socker och berättar att barnen nöjer sig och inte frågar. I3 talar även hon om att

barnen inte frågar efter någonting utan att de accepterat det. I4 uttrycker att ”socker är ju en stor bov alltså, det finns ju rapporter som säger att barnen är höga efter helgen för de druckit mycket Cola och går på sötma”.

I1, I2 och I5 tycker inte att det finns någonting negativt med riktlinjerna. I3 tycker att en negativ sak kan vara om man nu vill fira våffeldagen och sådana traditioner, men tillägger att barnen inte vet så mycket om dem och säger att de kanske firar dem hemma. I4 anser att det negativa är diskussionerna som blir runt det kulturella. Hon berättar att ”vi ska vara så mångkulturella och jag är för mångkultur. Men vi säger aldrig nej om någon vill bjuda på någonting som tillhör deras kultur och då ifrågasätter vi inte vad de tänker bjuda på. Vi har haft de som bjuder på väldigt söta kakor som tillhör en annan kultur. Från det till att fundera över kanelbullens dag och lussekullar vara eller inte vara. Ska det vara mångkulturellt så ska vi inte behöva ifrågasätta om vi ska ha jordgubbstårten eller lussekatterna som vi alltid har haft på det här huset. Lite så har det blivit, det är antingen eller och så behöver det inte vara”.

I2 och I3 tycker inte att de kan påverka maten från köket eller att det finns något samarbete. I1 uttrycker att ”man säger ju till när det är någonting som man vill få förändrat, de är öppna för det, men just riktlinjerna vet jag inte hur det gick till... om de fick veta det. Skolbarnen borde ju också äta mindre socker, men de ingår väl inte i det här”. I4 anser att ”vi kan påverka lite, lite men på grund av att det är storkök så känns det inte som om vi kan påverka så mycket”. I5 tycker att de kan påverka köket lite och väldigt sakta, men att det går åt rätt håll exempelvis har vi fått igenom att vi ska få havrefras som flingor.

I1, I2 och I3 talar alla om att de pratade och diskuterade riktlinjerna i början men att de nu följer dem och inte pratar om dem. I4 tror att en del tycker att det här med riktlinjerna är löjligt och berättar att det är en del negativt prat. I5 beskriver att det kommer upp då och då till diskussion på avdelningen, exempelvis när hon ifrågasätter varför de ska beställa sylt.

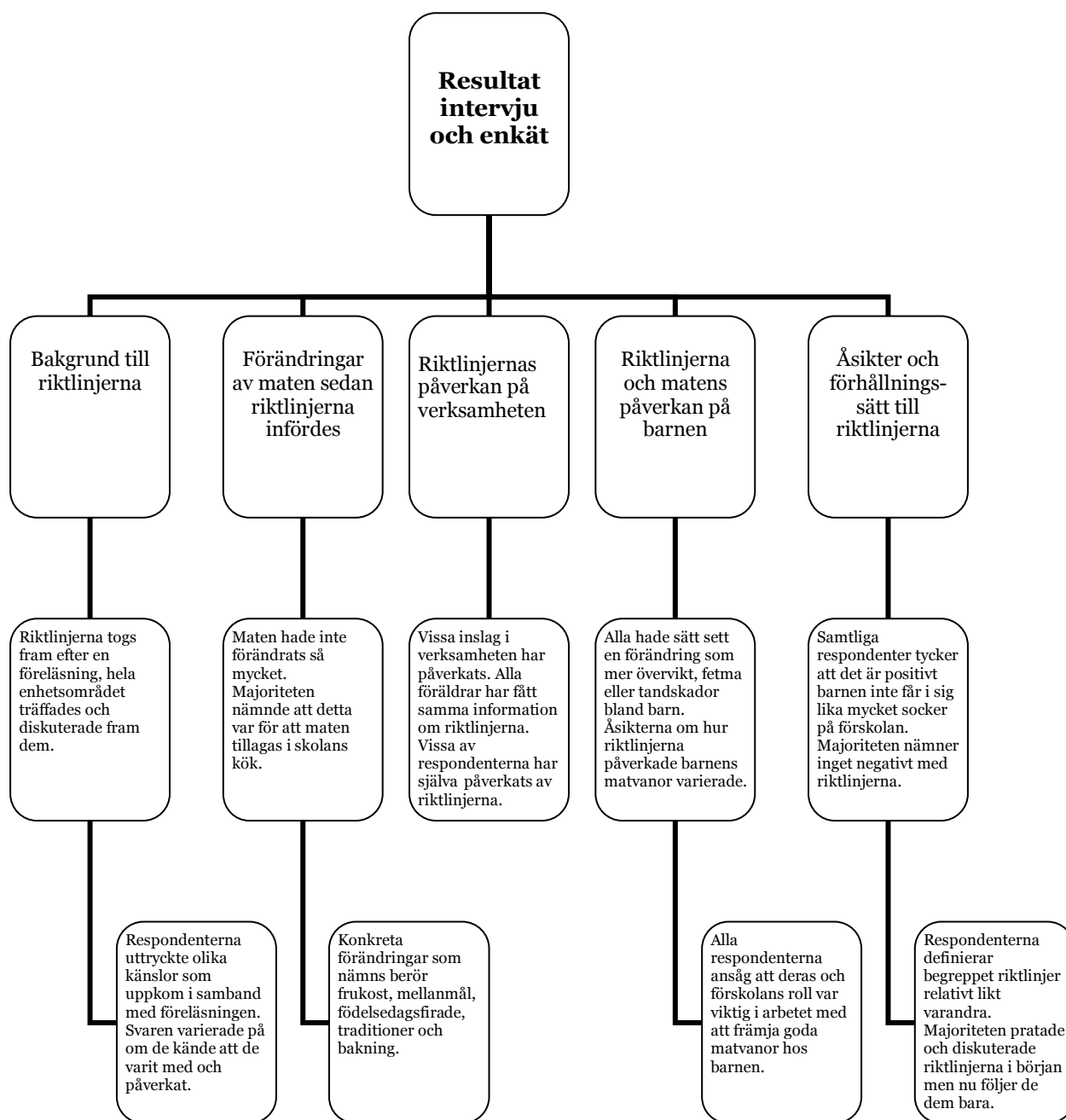
I1, I2, I3 och I4 tror att det finns skillnader i hur man gör på förskolan och hur man förhåller sig till riktlinjerna. I1 tror att de exempelvis gör olika men juicen, hon säger att ”det kanske vi inte har diskuterat, de kanske tror att det ska vara det på sommarhalvåret eller för att barnen ska dricka något annat än juice och vatten. Jag hoppas att vi har lika för om man får riktlinjer så ska man ju försöka hålla sig till dem, det är inga lagar men det ska ju i alla fall följas så det är någorlunda lika”. I3 menar att ”man följer väl det mer eller mindre” och I5 tycker att de borde hålla hårdare på riktlinjerna. I4 uttrycker ”Vi gör nog lite olika på huset, ibland har vi möjlighet att tacka ja eller nej till köket, ex med semlor. Här inne bestämmer vi själva vad vi anammar. Regler är lite till för att brytas också. Man får väga saker mot varandra och det är ingenting man kan göra varje vecka utan kanske någon gång ibland”.

Respondenterna tillfrågades om hur de tänkte och tolkade begreppet riktlinjer. I1 tycker att ”det är ju någonting som man ska försöka att hålla sig till, ingenting som man slaviskt måste hålla sig till så därför så kan man göra undantag”. I2 säger ”egentligen om man tänker efter så tycker jag inte att riktlinjer är någonting som man måste följa, utan som man kan. Men ändå när man får dem så känns det mer som att man måste följa det”. I4 uttrycker att ”det är ju riktlinjer inte lag, viktigt att komma ihåg. Ingen har nekat oss att äta en glass ibland. Vi är så välutbildade och medvetna

så vi behöver inte ha diskussionen om någon har ätit en glass. I5 menar att så långt som möjligt så ska man göra som det står.

I1 och I2 hade inga övriga synpunkter eller åsikter som de ville framföra under intervjuerna. I3 ville föra fram att det var viktigt med rörelse också och I5 tyckte att det skulle behövas en diskussion mellan deras chef och chefen i köket. I4 tycker att traditionerna skulle få firas och anser att riktlinjerna bara utgår från socker. Hon skulle vilja ”lägga till fett och se ett större helhetstänkande. Tycker inte att vi ska behöva fundera på det här, det är kökets sak. Föräldrautbildning tror jag vore bra, föräldrarna skulle behöva ta mer ansvar själva. Vi kan ju inte ta över hela rollen här”.

4.3 Sammanfattning



Figur 1. Sammanfattning av resultatet från intervjuer och enkäter.

5. Resultatanalys

Här kommer resultatet analyseras med utgångspunkt från riktlinjerna och det som behandlas i litteraturgenomgången, samt utifrån intentionen att besvara studiens forskningsfrågor.

5.1 Hur anser förskolepersonalen att maten förändrats efter att riktlinjerna för mat infördes?

I både intervjuerna och enkäten framkom att förskolepersonalen ansåg att själva maten inte förändrats så mycket. Vanligaste anledningen som anges i både enkät och intervju är att det beror på att maten tillagas i skolans kök och att de därför har begränsad möjlighet att samarbeta och påverka maten.

Intervjuerna visar på att det finns skillnader i vad barnen serveras och vad riktlinjerna anger bör serveras. Skillnader finns även på vad som serveras mellan olika avdelningar och vad som serveras av olika förskolepersonal på en avdelning. Detta förevisas i tabell 1 nedan.

Tabell 1. Skillnader i vad riktlinjerna anger och hur det är på förskolan

Riktlinjerna för enhetsområdet och Eskilstuna kommun	Förskolan utifrån respondenternas svar
Det anges att till frukost serveras på vinterhalvåret apelsin och på sommarhalvåret juice.	I1, I2, I3: Serverar varken juice eller apelsin till frukost. Frukter äter de senare, anser att juice innehåller socker och inte bör serveras. I4: Dricker juice på sommaren, fast inte alltid till frukost och inte varje dag. I4: Apelsinklyftor när respondenten själv arbetar men inte alltid annars.
Lunchmåltiderna ska vara kompletta, med detta menas att de ska innehålla varmrätt, råa och varma grönsaker samt bröd med matfett.	I1, I2, I3, I4, I5: Serveras inte alltid varma och kalla grönsaker.
Som måltidsdryck ska vatten och lättmjölk serveras och som törstsläckare vatten.	I4: Dricker ekologisk mellanmjölk.
Upphör med att servera semlor på Fettisdagen, våfflor på Våffeldagen och kanelbullar på Kanelbullens dag.	I4: Åt kanelbullar på kanelbullens dag för att det var en mormor som hade bakat. Semlor får vi från köket. I1, I2, I3, I5: I1, I2, I3 och I5 Firar inte traditioner som kanelbullens dag, fettisdagen eller våffeldagen.
Pepparkakor bakas till Lucia, Midsommar firas med jordgubbar och exotisk fruktsallad.	I1, I2, I3, I4, I5: Mat som ska finnas kvar vid traditioner är jordgubbstårta på midsommar, pepparkakor och lussebullar på lucia.

I tabell 1 framkommer att det finns skillnader i vad som förmedlas och serveras till barnen, det är olika mellan avdelningarna och framkommer även att det är olika på en av avdelningarna för att förskolepersonalen där serverar olika saker. Svenska Kommunförbundet (1996) anger att man i arbetslaget bör diskutera med varandra så att man har en gemensam syn på vilka kunskaper, vanor, beteenden och attityder

som man förmedlar till barnen. Centrum för tillämpad näringslära (2004) anger att varje enskild vuxen på förskolan har ansvar för barns vanor och attityder.

Intervjuerna visade också på att förändringar med maten stämde överens med vad riktlinjerna anger bör serveras och förändras. Detta förevisas i tabell 2 nedan.

Tabell 2. Överensstämmelser i vad riktlinjerna anger och förändringar på förskolan

Riktlinjerna för enhetsområdet och Eskilstuna kommun	Förskolan utifrån respondenternas svar
Förskolorna i enhetsområdet ska servera varierad och bra mat till barnen samt att sockerintaget ska minskas.	I1, I2, I3, I4, I5: Barnen får inte i sig lika mycket socker på förskolan sedan riktlinjerna infördes.
Upphör med att servera glass en gång i veckan.	I1, I2, I3, I4, I5: Alla avdelningarna har tagit bort glassen efter lunchen på fredagarna och nu serveras frukt efter maten som på de andra dagarna.
I mellanmålen ligger tyngdpunkten på smörgås med köttpålägg och/eller ost samt grönsak. Andra exempel på mellanmål som nämns är fil, naturell yoghurt och korb med bröd.	I1, I2, I3, I4, I5: Förändringen på mellanmålet består främst av att yoghurten och filen med fruktsmak bytts ut mot naturell och att de inte får kräm eller soppor. I5: Mellanmålet har förändrats ganska mycket så att det nu är nyttiga mellanmål rakt av. I4: Ibland får de färska bär och det är mycket hårt och grovt bröd.
Förskolan ansvarar för firandet vid barns födelsedagar. Som förslag ges att barnen ska uppmärksammas och stå i centrum. Tips på förslag är tårta i gips, guldstol, speciellt underlägg, fin tallrik och mugg, födelsedagsbarnet får bestämma aktivitet, lekar och innehåll på samlingen och att alla sjunger för barnet. Man kan laminera en teckning som barnet har gjort eller ett kort på barnet som barnet får ta med sig hem.	I1, I2, I3, I4, I5: Fokuserar inte längre på vad de äter vid födelsedagsfirande utan på barnet som fyller år. I1, I2, I3: Köpt in ett fint underlägg, tallrik och fyra olika glas som födelsedagsbarnet får välja emellan och använda då de fyller år. De sjunger och barnet får ett kort. I4: Födelsedagsbarnet får ett litet paket och välja lek när de fyller år. I5: Födelsedagsbarnet får välja lek, sång och så ställer vi upp flaggor, tänder ljus och barnet får ett litet paket.

Utifrån tabell 1 och 2 kan man konstatera att förändringar i enlighet med riktlinjerna gjorts men också att mat serveras som inte går i enlighet med riktlinjerna.

Livsmedelsverkets undersökning Riksmaten – 2003 av Enghardt m.fl. (2006) visade att typen av fett och kolhydrater som barnen fick i sig inte var tillfredsställande, de åt generellt sett för mycket socker, mättade fettsyror och för lite fleromättade fettsyror och fibrer. Bland annat anges att fettkvaliteten i kosten kan bli bättre genom att standard- och mellanmjölk byts ut mot lättmjölk. Garemo m.fl. (2006) visade att energiintaget var högt, 67 % av barnen hade ett högre sockerintag än rekommenderat. Generellt kan man konstatera att det är mycket mat som innehåller socker som tagits bort och de flesta förändringar som gjorts är sådana som förskolepersonalen själva kan styra över.

Många av förändringarna som gjorts på förskolorna berör mellanmålet och i vissa fall även frukosten. Konkreta förändringar som nämns är att fruktyoghurt byts ut mot naturell, ingen sylt i filen, soppa eller kräm serveras inte längre, det är grövre bröd och ibland serveras färska bär. En förskolepersonal beskriver att förändringarna i mellanmålet är deras val för att de beställer vad de vill ha och det framkom i enkäten att riktlinjerna påverkade mellanmålet så att det var mindre varierande. Tandläkarförbundet (2006) anser att söta mellanmål är ett problem för barnens tandhälsa och allmänhälsa, det uttalas att nästan alla förskolor 2005 serverade sötade mellanmål.

Förskolepersonalen anser att det nu är själva maten som ska förändras och att den omställningen måste komma från köket. All förskolepersonal som intervjuades ansåg att maten som serverades innehöll för mycket fett. Det kom fram att det skulle behövas en diskussion mellan deras chef och chefen i köket. En förskolepersonal ställde sig frågande till om köket är medvetna om riktlinjerna. Andra förändringar som önskades av maten som serveras var; mer, fler och roligare grönsaker, mindre halvfabrikat, att det alltid borde vara fullkornspasta, serveras fullkornsrís oftare och maten skulle kunna läggas upp mer tilltalande. Porsman och Paulún (2003) anser att det är viktigt att maten serveras på ett roligt och aptitligt sätt.

5.2 Hur anser förskolepersonalen att de nya riktlinjerna för mat påverkar verksamheten och barnen på förskolan?

Under intervjuerna framkommer att inslag i verksamheten som födelsedagsfirande, bakning och firande av traditioner och vad de har i matsäcken till skogen har förändrats. Lindeberg (2006) anser att personalen på dagis, fritids och skola är proffs och att de därför kan ordna festligheter utan att äta extra. Som beskrivs och visas ovan i tabell 2 har födelsedagsfirandet förändrats i likhet med vad riktlinjerna beskriver och föreslår.

På hur riktlinjerna påverkar bakning på förskolan varierar åsikterna. Svenska Kommunförbundet (1996) berättar att praktiskt arbete med mat som bakning är bra för att stimulera barns begreppsbildning, språkutveckling, motorikutveckling och förståelse för matematik. Barnen lär sig även saker om mat och hur mat ska hanteras. Bland förskolepersonalen fanns dessa argument för bakning, dock framfördes åsikter som att kollegor saknade att baka bullar. Det verkar som att riktlinjerna kan få konsekvensen att det inte bakas lika ofta som förut som uttrycktes i enkäten på grund av att valet av vad man bakar måste förändras. Detta kan innebära att de positiva effekter som bakningen ger kan försvinna alltmer. Det framförs i intervjuerna att alla barn inte får bakning hemifrån och att bull- och brödbak kan leva vidare genom förskolan.

Resultatet från intervjuerna visar på att förskolepersonalen kommer på alternativa sätt följa riktlinjerna så att de inte behöver förändra verksamheten. Detta förevisas i tabell 3 nedan.

Tabell 3. Riktlinjernas ståndpunkt gentemot verksamheten på förskolan

Riktlinjerna för enhetsområdet och Eskilstuna kommun	Förskolan utifrån respondenternas svar
<p>Gällande bakning finns inga närmare riktlinjer, det nämns att pepparkakor får bakas till Lucia. Generellt anges att sockerintaget ska minskas.</p> <p>Förskolan ansvarar för firandet vid barns födelsedagar. Detta innebär att barns föräldrar inte ska ta med sig förtäring till sitt barns firande.</p>	<p>I3: Vi fortsätter baka och barnen får ta hem det som de bakat, vi bestämde det på ett föräldramöte.</p> <p>I4: Föräldrarna frågar på föräldramöten om de får ta med sig tårta och då förklarar vi att vi följer riktlinjerna, om någon hemska gärna vill bjuda på något så får de bjuda hem oss för då äter vi ju inte på förskolan.</p>

Utifrån tabell 3 kan man konstatera att förskolepersonalen anser att riktlinjerna följs så länge barnen inte äter mat innehållande socker på förskolan. Dessa exempel resulterar i att barnen erbjuds mat med socker fast skillnaden är att de inte äter den på förskolan.

I *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem* av Livsmedelsverket (2007) beskrivs förskolan ha enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil. Majoriteten av förskolepersonalen beskrev i likhet med detta sin egen roll i arbetet med att främja goda matvanor hos barnen som viktig, dock ansåg en förskolepersonal att deras roll inte var så stor om barnen var vana att äta massor av socker hemma. Forskning och litteratur berättar att konsekvenser som övervikt, fetma och tandskador både ökar och hänger ihop. I tabell 4 förevisas hur förskolepersonalen uppmärksammat det som uttrycks i litteraturgenomgången.

Tabell 4. Konsekvenser av fel mat, litteratur kontra vad förskolepersonalen sett och anser

Litteraturgenomgång	Förskolan utifrån respondenternas svar
<p>Idag anges att ett av fem barn i Sverige är överviktiga (Gavin m.fl., 2005)</p> <p>Sedan 1980-talet har fetma och övervikt bland barn ökat kraftigt (Lindeberg, 2006)</p> <p>Fetma och dåliga tänder hör ihop, de fetaste barnen har fyra gånger så många hål i tänderna som genomsnittsbarnen. (Tandläkarförbundet, 2006)</p> <p>Konsumtion av socker var den viktigaste faktorn förknippad med karies. (Moynihan och Petersen, 2004)</p>	<p>I1, I2, I3, I4, I5: Har på något sätt sett en förändring som mer tandskador, fetma och övervikt bland barn.</p> <p>I1: Kunde se det på vissa men tycker att det alltid funnits feta barn.</p> <p>I2: Såg inte så mycket överviktiga barn på förskolan än men visste att de åt väldigt mycket och onyttigt. Ser att många barn har hål i tänderna och att de är bruna.</p> <p>I3: Såg mer övervikt och tandskador och ansåg att det lilla de gör på förskolan inte påverkade.</p> <p>I4: Hade sett en förändring genom åren.</p> <p>I5: Har absolut sett att många barn blir överviktiga och har verkligen sett att flera barn har dåliga tänder.</p>

Livsmedelsverket (2007) anger att barnen inte behöver äta mindre utan bättre och att ungefär en femtedel av barnen idag är feta eller överviktiga. Utifrån vad tabell 4 visar kan man tycka att riktlinjer och förändringar i barns matvanor på förskolan är befogade och viktiga. Detta eftersom att all förskolepersonal som intervjuades på

något sätt hade sett en förändring som mer tandskador, fetma och övervikt. Lindberg (2006) anser att det är alltid bra att välja en livsstil som gör gott för alla barn och förebygger övervikt och fetma. Garemo m.fl. (2006) för fram att eftersom matvanor lärs in i tidig ålder borde barn få lära sig att äta rätt och nyttigt redan i förskolan för att förhindra framtida sjukdomar relaterade till dåliga kostvanor och dålig kost. Öberg (2007) berättar att sjukdomar till följd av övervikt är diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar, sömnapné och belastningsskador. Gavin m.fl. (2005) förklarar att konsekvenserna för överviktiga barn både är känslomässiga och medicinska. Tandläkarförbundet (2006) anger att fetma och dåliga tänder hör ihop, de fetaste barnen har fyra gånger så många hål i tänderna som genomsnittsbarnen.

I *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem* av Livsmedelsverket (2007) beskrivs matvanorna ha stor betydelse för hälsan och det uttalas att bra mat och fysisk aktivitet gör att barnen blir pigga och får lättare att leka och lära. I tabell 5 förevisas hur litteratur och förskolepersonalen själva ser på sin roll i arbetet med att påverka barns matvanor.

Tabell 5. Förskolepersonalens påverkan på barns matvanor, litteratur kontra förskolepersonalens åsikt

Litteraturgenomgång	Förskolan utifrån respondenternas svar
<p>Det grundläggande ansvaret för barns matvanor sägs hem och familj ha, förskolan beskrivs ha enastående möjligheter att på ett positivt och naturligt sätt främja en hälsosam livsstil. Det förs fram att barn tar efter vuxnas vanor och beteenden. (Livsmedelsverket, 2007)</p> <p>Tillgång på mat, möjlighet att smaka är en absolut förutsättning för att nya matvanor ska etableras. Maten som vuxna väljer att servera och mat som vuxna väljer att inte servera har stor betydelse för vilka vanor barn får. (Centrum för tillämpad näringslära, 2004)</p> <p>Studien visade att nästan alla barn hade ätit den varierande kosten som serveras på förskolan. Det framförs att detta är viktigt eftersom att barnen i studien spenderade i genomsnitt åtta timmar per dag på förskolan. (Sepp m.fl., 2001)</p>	<p>I1, I2, I4, I5: Förskolans roll är viktig i arbetet med att främja goda matvanor hos barnen.</p> <p>I1: Tycker att deras roll är viktig för att vissa barn äter tre mål mat på förskolan. Också viktigt att de är goda förebilder och smakar på allt, speciellt grönsaker. Prata om det här med socker och godis och att man bara äter det som lördagsgodis.</p> <p>I2: Hoppas att det fastnar när man pratar med barnen om vad som var nyttigt och tror även att de kan få föräldrarna att tänka efter och få upp ögonen genom att de pratar med dem.</p> <p>I4: Deras roll är viktig för att de påverkar barnen och tror att en del barn påverkar föräldrarna i rätt riktning.</p> <p>I5: Anser att deras roll är jättestor, ser att fler barn vågar prova fler grönsaker. Barnen slipper sockerchockerna, när man någon gång serverat russin nu så ser man verkligen den där sockerskjutsen. Barnen har jämnare blodsockernivå nu och det gynnar verkligen verksamheten.</p> <p>I3: Deras roll är inte så stor om barnen är vana att äta massor av socker hemma.</p>

I tabell 5 går att utläsa att både förskolepersonalen själva och litteraturen anser att förskolepersonalens roll i arbetet med att främja bra matvanor är viktig och många likheter finns i motiveringen varför. Det uttalas i Eskilstuna kommuns riktlinjer för mat att hem och familj har huvudansvaret men att förskolepersonalen har enastående möjligheter att påverka barns livsstil i en hälsosammare riktning. Centrum för tillämpad näringslära (2004) förklarar att maten i förskolan har en särskild uppgift i samhället då ojämlikheten i hälsa ökar. Sociala skillnader kan minska genom att alla barn oavsett social bakgrund får bra måltider. Von Haartman (2003) berättar att föräldrarna och förskolepersonalen var överens om att

föräldrarna hade huvudansvaret för att lära barnen bra mat- och rörelsevanor, dock angavs att den långa tiden som barnen spenderar på förskolan gör att förskolans ansvar ökar. I denna studie uppfattar majoriteten föräldrarnas åsikt om riktlinjerna som positiv. En förskolepersonal tycker att föräldrautbildning vore bra för att föräldrarna skulle behöva ta mer ansvar själva. Hon menar att förskolan inte kan ta över hela rollen.

Sepp m.fl. (2001) förklarar att valet av matvanor är viktigt i tidig ålder eftersom att dessa med stor sannolikhet följer med i vuxen ålder. I artikeln förs fram att mer än någonsin uppmanas riktlinjer för mat i den förebyggande hälsovården. Förskolepersonalens åsikter om hur införandet av riktlinjerna påverkade barnens matvanor varierade. En förskolepersonal uttryckte att de inte påverkades och en berättade att barnens matvanor påverkades genom att de inte fick något socker på förskolan men trodde att de kanske åt mer hemma. En förskolepersonal beskrev att barnen åt mer grovt bröd och vågade testa grönsaker.

5.3 Hur förhåller sig och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?

All förskolepersonal som intervjuades tycker att det är positivt att barnen inte får i sig lika mycket socker på förskolan sedan riktlinjerna infördes och är i huvudsak positiva till de nya riktlinjerna för mat. Dock visar intervjuerna på att förskolepersonalens åsikter och förhållningssätt ibland skiljer sig åt. Lindeberg (2006) anser att tydliga riktlinjer kring mat och måltider på förskolor och skolor är en bra bas för personal, föräldrar och barn. Det råder delade meningar om vad som är rätt och fel kring mat. Eftersom att många tycker väldigt olika och för att alla önskemål inte kan tillgodoses menar hon att riktlinjer skulle göra att alla hade samma grundmaterial när man diskuterar. Utifrån att riktlinjerna ska resultera i att förskolepersonalen har samma grundmaterial så är det intressant att se hur de tolkar begreppet riktlinjer i förhållande till varandra och i förhållande till hur det beskrivs i riktlinjerna att de är tänkta att tolkas, detta förevisas i tabell 6 nedan.

Tabell 6. Hur beskrivs att riktlinjerna ska tolkas kontra hur riktlinjer tolkas av förskolepersonalen

Livsmedelsverket (2007)	Förskolan utifrån respondenternas svar
<p>Livsmedelsverkets förhoppning är att råden ska användas av kommunerna och de enskilda förskolorna som stöd i folkhälsoarbetet med att främja bra matvanor bland barn. Råden är avsedda att vara övergripande vägledning, stöd och förslag till hur man kan arbeta för bra matvanor i förskolan. De påpekar att det naturligtvis är upp till varje kommun, förskola och personalgrupp att fastställa och i detalj planera hur man vill arbeta för att främja barns matvanor.</p>	<p>I1: Någonting som man ska försöka att hålla sig till, ingenting som man slaviskt måste hålla sig till så därför så kan man göra undantag. I2: Egentligen om man tänker efter så tycker jag inte att riktlinjer är någonting som man måste följa, utan som man kan. Men ändå när man får dem så känns det mer som att man måste följa. I4: Det är ju riktlinjer inte lag, viktigt att komma ihåg. Ingen har nekat oss att äta en glass ibland. Vi är så välutbildade och medvetna så vi behöver inte ha diskussionen om någon har ätit en glass. I5: Så långt som möjligt så ska man göra som det står.</p>

Utifrån tabell 6 så kan man se att förskolepersonalen har relativt lika syn på hur riktlinjerna ska användas. Att det ändå varierar mellan dem kan säkerligen

resultera i att de förhåller sig på olika sätt till riktlinjerna. Detta kan vara en del av förklaringen till att skillnaderna som förevisas i tabell 1 uppstår. En del anser att riktlinjerna ska följas hårdare medan andra tar lättare på dem. Livsmedelsverket(2007) beskriver att riktlinjerna är avsedda att vara övergripande vägledning, stöd och förslag. Om man även tittar på hur riktlinjerna för enhetsområdet formuleras, så kan man konstatera att dessa är formulerade mer precisa hur förskolepersonalen och förskolan ska göra. Det troliga är att det är dessa riktlinjer som förskolepersonalens tolkning av riktlinjerna utgår från.

Under intervjuerna framkom att de i början pratade och diskuterade om riktlinjerna men att det nu följer dem och inte pratar om dem så mycket. På en avdelning kom riktlinjerna upp till diskussion ibland, exempelvis när de skulle beställa varor och inte var ense om sylt skulle beställas och en förskolepersonal tyckte att det var en del negativt prat. Förskolepersonalen är medveten om att det finns skillnader i hur man gör och förhåller sig till riktlinjerna.

Det framkom i intervjuerna att en åsikt är att riktlinjerna kan gå emot förskolans uppdrag i Lpfö 98, detta förevisas i tabell 7.

Tabell 7. Förskolepersonalen ser riktlinjerna som hinder för förskolans uppdrag

Utbildningsdepartementet (2006) Läroplan för förskolan, Lpfö 98	Förskolan utifrån respondenternas svar
<p>Det ingår i förskolans uppdrag att "såväl utveckla barns förmågor och barns eget kulturskapande som att överföra ett kulturarv – värden, traditioner, och historia, språk och kunskaper – från en generation till nästa." (s.9)</p>	<p>I4: Vi åt kanelbullar på kanelbullens dag för att det var en mormor som hade bakat. Vi firar inte kanelbullens dag för intet, matlagning och bakning är ett hantverk.</p> <p>I4: Anser att det negativa med riktlinjerna är diskussionerna som blir runt det kulturella. Hon berättar att "vi ska vara så mångkulturella och jag är för mångkultur. Men vi säger aldrig nej om någon vill bjuda på någonting som tillhör deras kultur och då ifrågasätter vi inte vad de tänker bjuda på. Vi har haft de som bjuder på väldigt söta kakor som tillhör en annan kultur. Från det till att fundera över kanelbullens dag och lussekullar vara eller inte vara. Ska det vara mångkulturellt så ska vi inte behöva ifrågasätta om vi ska ha jordgubbstårten eller lussekatterna som vi alltid har haft på det här huset. Lite så har det blivit, det är antingen eller och så behöver det inte vara".</p>

Centrum för tillämpad näringslära (2004) uppger att förskolan har möjligheten att föra svenska mattraditioner vidare. Delar av den svenska mattraditionen som kan föras vidare anges exempelvis vara matiga soppor, gärna med efterrätt till och varma grönsaker till maten. Förskolan kan introducera svenska mattraditioner till barn från andra kulturer samt presentera och visa på mat från andra kulturer. Förskolan har möjlighet att fungera som en förebild när det gäller mat och måltider. Utifrån tabell 7 kan man konstatera att I4 också anser att svenska mattraditioner kan föras vidare av förskolan, dock nämner hon kanelbullar, lussekatter och jordgubbstårta på midsommar och inte de nyttigare mattraditionerna som nämns ovan. Utifrån Lpfö-98 krävs en tolkning av vilka

kulturarv, värden och traditioner som ska överföras från en generation till nästa, detta får till följd att mattraditioner som förskolepersonalen anser är viktiga inte anses som lämpliga mattraditioner av riktlinjerna för att de exempelvis innehåller för mycket socker. I4 anser att riktlinjerna inte inkluderas om någon vill bjuda på något från en annan kultur trots att detta innehåller mycket socker.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Resultatet visar att förskolepersonalen i sin helhet är medvetna om riktlinjerna och att många förändringar gjorts som går i enlighet med vad riktlinjerna anger. Detta kan ses som positivt utifrån att Von Haartman (2003) visade att förskolepersonalen på sju av åtta förskolor inte kände till att det fanns riktlinjer för barnomsorgens måltider. För att ytterligare förändringar ska genomföras på förskolan tror jag likt förskolepersonalen att det krävs att köket blir mer delaktigt. I artikeln *Söta mellanmål i förskolorna hotar allvarligt barns hälsa* från Dagens nyheter (2005) tas upp att det finns en stor klyfta mellan myndigheters riktlinjer för mat i förskola och skola och deras ekonomiska verklighet. Eftersom köket inte inkluderats i denna studie är det omöjligt att svara på om anledningen till att själva maten inte har förändrats har sin grund i ekonomi eller om anledningen är någon helt annan. I artikeln beskrivs riktlinjerna som trubbiga vapen i kampen mot ohälsan. Det anges att om regeringen på allvar vill ta itu med den accelererande ohälsan krävs konkret handling, lagändringar och ekonomiska resurser. I studien *Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse inom förskolan* av Von Haartman (2003) var en slutsats att avsaknaden av målformulering om vikten att främja sunda vanor på nationell, kommunal och förskolenivå var en brist.

Centrum för tillämpad näringslära (2004) menar att maten är en av basfunktionerna i verksamheten på förskolan trots att den inte omnämns mer än flyktigt i styrdokumentet. Även jag har uppmärksammat att styrdokumentet tar upp maten väldigt kortfattat, än mindre ställs där krav på matens näringsinnehåll eller att den ska vara hälsosam. I skollagen anges endast i kap 4, § 4a, "Elever i grundskolan skall erbjudas kostnadsfria skolmåltider". Samtidigt så anser jag att utifrån vad som står i Läroplanen för förskolan, Lpfö 98 bör mat tolkas in i beskrivningen av förskolans uppdrag. Där beskrivs bland annat att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar förståelse för vikten av att värna om sin hälsa. Om detta ska vara möjligt anser jag att maten som serveras på förskolan ska vara hälsosam, dock tror jag att åsikten om vad hälsosam mat är varierar. Detta får till följd att barn kan serveras mat som inte är hälsosam samtidigt som den som serverar maten kan tycka att den serverar hälsosam mat. Jag menar att de nationella styrdokumentet skulle behöva vara tydligare i frågan om mat om riktlinjernas budskap ska anammas och efterkommas i större utsträckning. Idag är inte kommuner eller enskilda förskolor tvungna att följa riktlinjerna, så länge det är acceptabelt att servera mat som inte går i enlighet med riktlinjerna så kommer det säkerligen att fortgå. Studien visar att detta kan ske trots att förskolan ligger i en kommun som anger att de arbetar efter riktlinjerna.

Samtidigt så tycker jag att riktlinjerna och de förändringar som gjorts på förskolan är en bra början. Att glassen inte är nödvändig på fredagarna verkar all förskolepersonal överens om, dock finns meningsskiljaktigheter av vilken mat barnen ska serveras och

vilka traditioner som ska föras vidare. Ofta tror jag att vuxna människor vill ha kvar saker för att det har ett traditionsvärde för den vuxne. Ett barn som växer upp med att bli firad på sin födelsedag på andra sätt kommer säkerligen att värdesätta detta firande och vilja föra detta vidare på samma sätt som många av oss vuxna idag värdesätter tårta på födelsedagen och tycker att det hör till. I *Vad gör vi vid maten?* (2004) förklaras att det är viktigt att vuxna funderar på vad de kan göra för att hjälpa barn att grundlägga goda vanor och bra attityder genom att utgå från sig själva. Jag tror det är av vikt att alla som arbetar på förskolan ifrågasätter varför man gör saker och om man skulle kunna göra det lika bra för barnen fast på ett annat sätt. Serveras barnen sylt till filen är det större chans att de har sylt i filen trots att de lika gärna skulle äta filen utan sylt. Centrum för tillämpad näringslära (2004) berättar att mat som vuxna väljer att servera och mat som vuxna väljer att inte servera har stor betydelse för vilka vanor barn får. Det förklaras också att vuxnas attityder och vanor påverkar barns tillgång på mat genom att det som vuxna tycker om att äta serveras oftare.

Centrum för tillämpad näringslära (2004) förklarar att maten i förskolan har en särskild uppgift i samhället då ojämlikheten i hälsa ökar. Sociala skillnader kan minska genom att alla barn oavsett social bakgrund får bra måltider. Förskolan uppges också ha möjligheten att föra svenska mattraditioner vidare, dock varierar svaret på vilka matvanor som ska föras vidare. Om inte exempelvis jordgubbstårten på midsommar serveras är risken stor att denna mattradition inte förs vidare till nya generationer. Förskolan har chans att minska sociala skillnader genom att alla barn serveras samma sak på förskolan. Jag anser att detta gäller mattraditioner lika mycket som det gäller hälsosam mat. Detta för att alla barn exempelvis inte äter jordgubbstårta på midsommar eller bakar lussebullar och pepparkakor till lucia och därigenom inte får dessa mattraditioner med sig. Resultatet visade att en åsikt är att riktlinjerna kan gå emot förskolans uppdrag i Lpfö 98. Det krävs en tolkning av vilka kulturarv, värden och traditioner som ska överföras från en generation till nästa, detta får till följd att mattraditioner som förskolepersonalen anser är viktiga inte anses som lämpliga mattraditioner av riktlinjerna för att de exempelvis innehåller för mycket socker. Respondenten ansåg att riktlinjerna inte inkluderas om någon vill bjuda på något från en annan kultur trots att detta innehöll mycket socker. Återigen vill jag poängtera att jag tror att det är viktigt att förskolepersonalen ifrågasätter vad de är de förmedlar med maten de serverar barnen. Det kan tänkas vara viktigt att erbjuda alla barn att smaka och uppmärksamma mattraditioner från Sverige liksom det är viktigt att alla barn får ta del av andra matkulturer än den svenska. För barn med rötterna i en annan kultur kan det vara mycket viktigt att få servera mat från sin kultur till både barn och personal på förskolan. Centrum för tillämpad näringslära (2004) anger att mat är förknippat med religion, kultur och makt. Människor som flyttar till ett nytt land behåller ofta sina matvanor, ofta är dessa det sista i den egna kulturen som man överger.

Resultatet visade att inslag i verksamheten som födelsedagsfirande, bakning och firande av traditioner hade förändrats sedan riktlinjerna infördes. Tyvärr framkom att riktlinjerna inte alltid påverkade verksamheten positivt, det visade sig att förskolepersonal bakade mindre på grund av att valet av vad man bakar måste förändras. Förskolepersonalen visar att de avser att följa riktlinjerna men att de kommer på alternativa sätt att följa riktlinjerna så att de inte behöver förändra verksamheten. Detta kan tyda på att de anser att det viktiga inte är att barnen äter mindre socker utan att det viktiga är att riktlinjerna följs och att de gör det om barnen

inte äter sockret på förskolan. Det är viktigt att tänka på vad det är man förmedlar till barnen när de bakar bullar på förskolan men får äta dem hemma. Samtidigt berättar Livsmedelsverket (2007) att sötsaker kan serveras en gång i månaden i måttliga mängder. Det skulle alltså vara helt acceptabelt att exempelvis baka bullar och äta på förskolan och att fira kanelbullens dag en gång om året. Det största problemet anser jag vara de onödiga mängder socker som barnen får i sig dagligen av exempelvis sylt i fil eller mer ofta som vid födelsedagsfiranden. Jag tycker att det är väldigt positivt att förskolepersonalen ändrat detta på förskolan.

Att vilken mat som barn serveras är viktig belyses på många olika sätt av både respondenter och litteratur. Resultatet visade att förändringar i barns matvanor på förskolan är befogade och viktiga. Detta eftersom att all förskolepersonal som intervjuades på något sätt hade sett en förändring som mer tandskador, fetma och övervikt. Gavin m.fl. (2005) påpekar att numera så behandlas barn med viktproblem för sjukdomar som tidigare bara drabbade vuxna, sådana sjukdomar är högt blodtryck och typ 2-diabetes. De förklarar att detta är riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar i vuxen ålder, men att grunden till dem ofta härleds till barndomen. Tandläkarförbundet (2006) anger att fetma och dåliga tänder hör ihop, de fetaste barnen har fyra gånger så många hål i tänderna som genomsnittsbarnen. FN:s konvention om barnets rättigheter anser jag stöder att maten som serveras inte får vara skadlig för barns hälsa, där anges (artikel 24, 3) ”Konventionsstaterna skall vidta alla effektiva och lämpliga åtgärder i syfte att avskaffa traditionella sedvänjor som är skadliga för barns hälsa.” Jag tror det ligger mycket i det Garemo m.fl. (2006) för fram om att matvanor lärs in i tidig ålder. Vidare berättar de att barn borde få lära sig att äta rätt och nyttigt redan i förskolan för att förhindra framtida sjukdomar relaterade till dåliga kostvanor och dålig kost.

Jag vill framhålla att jag tycker att det är viktigt att tänka på att det är föräldrarna som har det huvudsakliga ansvaret för barnens matvanor, dock anser jag att detta inte gör förskolans roll mindre viktig. Det bästa för att främja goda matvanor hos barnen är absolut om hemmet och förskolan arbetar tillsammans. Majoriteten av respondenterna i studien uppfattade föräldrarnas åsikt om riktlinjerna som positiv. Det framkom även att föräldrarnas reaktion hängde ihop med hur förskolepersonalen la fram det. Livsmedelsverket (2007) beskriver att alla aspekter av maten i förskolan bör diskuteras i samtal med föräldrar både enskilt och i grupp. De menar att rollfördelningen när det gäller matvanor är ett viktigt samtalsämne mellan förskolan och hemmet, detta för att konflikter och missförstånd kan förebyggas samt att ett öppet samtal kan föras om vem som har ansvar för vad. Resultatet visade att all förskolepersonal trodde att maten vissa barn åt i hemmet skiljde sig mycket från den på förskolan. Sepp m.fl. (2001) visade att den näringsfattiga maten stod för 28 % av kolhydratsintaget under vardagarna och 41 % under helgerna. Detta tycker jag visar att det är viktigt att förskolan kommunicerar med föräldrarna om hälsosam mat, jag tror att förskolan kan påverka mycket genom att vara en förebild gällande mat som Centrum för tillämpad näringslära (2004) anger.

6.2 Metoddiskussion

Enkäten delades ut till all förskolepersonal för att med större säkerhet kunna se de olika variationer som fanns bland förskolepersonalens åsikter. Av de tolv utdelade enkäterna lämnades sju tillbaka. Det relativt stora bortfallet gör att resultatet från enkäterna kan tänkas speglas av att de som besvarade enkäten var de som var intresserade och engagerade i de nya riktlinjerna för mat. Urvalet till intervjuerna var

subjektivt och gjordes utifrån kunskaper jag redan hade om respondenterna. Det var av intresse att en del av respondenterna som intervjuades arbetade på olika avdelningar och att en del arbetade på samma avdelning. Det kan dock ha funnits andra variabler som kunnat visa sig vara intressanta för studien och som kunnat påverka resultatet som inte tagits hänsyn till.

Min tanke var att resultatet från enkäterna skulle ligga till grund för frågorna till intervjuerna och inledningsvis frambringa ett bredare och mer allmänt resultat. Trots att ungefär samma resultat framkom under enkäterna och intervjuerna anser jag att intervjuerna gjorde det möjligt för mig att tydliggöra, nyansera och komplettera enkäternas resultat.

Resultaten tycker jag är valida för att jag anser att både enkäterna och intervjuerna mätte det jag avsåg att de skulle mäta. Validiteten i undersökningen stärks även genom att data överensstämmer mellan enkäter och intervjuer. Som alltid i kvalitativa studier är validiteten svår att bedöma för att det är människor som står för data genom enkäter och intervjuer. Jag kan självklart inte garantera att respondenterna gett sanna svar, trots detta tror jag att svaren de gett överensstämmer med sanningen för att de är anonyma och för att alla verkar ha uppfattat situationen som förtroendefull. Under hela arbetet med studien har jag haft i åtanke och ifrågasatt om jag mäter det jag avser att mäta. Jag anser att det inte finns några nämnvärda reliabilitetsbrister i studien utan att mätinstrumenten var bra på att mäta.

6.3 Yrkesrelevans

Min förhoppning med studien är att förskolepersonal som läser den funderar och ifrågasätter sin egen och förskolans roll i arbetet med att främja goda matvanor hos barn. Jag anar nämligen att det är vanligt att man rullar på i gamla spår och tycker och gör saker fast man inte riktigt vet eller kan motivera varför. Von Haartman (2003) visade att en brist i de undersökta förskolornas verksamhet utifrån perspektivet förskolan som en optimal hälsofrämjande arena var att kurser i kost och hälsa inte ingår i förskol- lärarutbildningen. Jag tror att jag kommer att ha stor nytta av att ha arbetat fram denna studie i mitt framtida arbete i förskolan. Utifrån kunskaperna jag fått kan jag påverka och aktivt arbeta för att barnen jag möter ska få förutsättningen att leva hälsosammare, både på förskolan och senare i livet.

6.4 Slutsatser

Denna studie visar att förskolepersonalen på förskolan är positiv till riktlinjerna, dock finns meningsskiljaktigheter och olika förhållningssätt hos förskolepersonalen. Riktlinjer och förändringar i barns matvanor på förskolan kan ses som befogade och viktiga utifrån att all förskolepersonal som intervjuades på något sätt hade sett en förändring som mer tandskador, fetma och övervikt. Förskolepersonalen tyckte att det var positivt att barnen inte fick i sig lika mycket socker på förskolan sedan riktlinjerna infördes. Inslag i verksamheten som födelsedagsfirande, bakning, firande av traditioner och vad de har i matsäcken till skogen har förändrats. Påverkan på verksamheten var mest positiv men det framkom bland annat att riktlinjerna kan gå emot förskolans uppdrag i Lpfö 98 vad gäller traditioner som ska föras vidare. I resultatet framkom att man på förskolan gjort många förändringar i enlighet med riktlinjerna men även att det serveras mat som inte går i linje med vad riktlinjerna anger. De förändringar som gjorts är till största del sådana som förskolepersonalen

själva åstadkommit och att det generellt sett är mat med socker som tagits bort. Om förskolan ska få till stånd de återstående förändringarna krävs det ett samarbete med köket och möjlighet att påverka köket.

6.5 Nya forskningsfrågor

Det skulle ha varit intressant att undersöka riktlinjerna för mat på förskolan ur flera perspektiv än förskolepersonalens. Tänkbara kompletterande perspektiv är rektorers, kökets, barnens och föräldrarnas/vårdnadshavarnas. Nya forskningsfrågor skulle även kunna inbegripa andra aspekter av barns hälsa som exempelvis motion. Samma undersökning skulle även kunna utföras på skolorna med tanke på att livsmedelsverket även utarbetat nya riktlinjer för dem.

Referenser

Andersson, N. (1991). *Mötas vid maten. Om sådant som händer kring maten i barnomsorgen*. Malmö: Almqvist och Wiksell.

Centrum för tillämpad näringslära. *Vad gör vi med maten? : stöd för diskussioner och målformulering om mat och måltider i förskolan*. Centrum för tillämpad näringslära, 2004.

Centrum för tillämpad näringslära, Konsumentverket. (2003). *Ät S.M.A.R.T.* [www]. Hämtat från <<http://eskilstuna.se/upload/103362/ät%20smart.pdf>>. Hämtad 2007-11-05.

Dagens nyheter. "Söta mellanmål i förskolorna hotar allvarligt barns hälsa". [www]. Hämtat från <<http://www.dn.se/DNet/road/Classic/article/o/jsp/print.jsp?&a=407497>>. Hämtad 2007-11-05.

Denscombe, M. (2000). *Forskningshandboken – för småskaliga projekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur.

Enghardt, Barbieri H., Pearson, M., & Becker, W. (2006). *Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.

Eskilstuna kommun, Riktlinjer för måltider i ett enhetsområde. [www]. Hämtad 2007-11-05.

Eskilstuna kommun. *Skolplan 2004 – 2007. För förskola och skola i Eskilstuna*. [www] Hämtat från <<http://www.eskilstuna.se/upload/5803/Skolplan%2004-07.pdf>>. Hämtad 2007-11-05.

Friedl, A. Barnomsorgens måltider. Föreläsning Eskilstuna 2005-03-02.

Garemo, M., Arvidsson-Lenner, R., & Strandvik, B. (2006). Swedish pre-school children eat too much junk food and sucrose. *Acta Paediatr.*, 96(2), 266-272.

Gavin, M. L., Dowshen, S. A., & Izenberg, N. (2005). *Mat och hälsa för aktiva barn*. Malmö: Richter.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Lindeberg, G. (2006). *Runda barn. En föräldrahandbok om mat, goda vanor, läsk och godis, smart snabbmat och nyttig rörelse*. Stockholm: Albert Bonniers Förlag

Livsmedelsverket. *Bra mat i förskolan – råd för förskola och familjedaghem*. Livsmedelsverket, cop. 2007. [www] Hämtat från <<http://www.eskilstuna.se/upload/11936/Bra%20mat%20i%20förskolan%202007.pdf>>. Hämtad 2007-11-05.

Lärarens Handbok. (2006). *FN:s barnkonvention, Skollagen*. Stockholm: Lärarförbundet.

Moynihan, P., & Petersen, P.E. (2004). Diet, nutrition and the prevention of dental diseases. *Public Health Nutrition* 7(1A), 201-226.

Porsman, C., & Paulún, F. (2003). *Mat för ditt barn*. Stockholm: Fitnessförlaget.

Sepp, H., Abrahamsson, L., Lennernäs-Junberg, M., & Risvik, E. (2001). The contribution of food groups to the nutrient intake and food pattern among pre-school children. *Food Quality and Preference*, 13, 107-116

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

Svenska Kommunförbundet. (1996). *Barn och matlust*. Stockholm: Svenska kommunförbundet.

Svenska språknämnden. (2000). *Svenska Skrivregler*. Stockholm: Liber.

Tandläkarförbundet. (2006). *Vad gör kommunerna för att minska ohälsan bland barnen?* [www]. Hämtat från http://www.tandlakarforbundet.se/media/12444/press_kommunoforskoleenkat%2006.pdf. Publicerat 2006-03-22. Hämtad 2007-11-05.

Trost, J. (2005). *Kvalitativa intervjuer*. (3:e rev. upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet. (2006). *Läroplan för förskolan, LPFÖ 98*. Stockholm: FRITZES.

Von Haartman, F. (2003). *Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse inom förskolan*. Centrum för Tillämpad Näringslära. [www]. Hämtat från <http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Mat/Rutiner%20och%20of%3%B6rh%3%A5llningss%3%A4tt%20kring%20mat%20och%20or%3%B6relse%20i%20of%3%B6rskolan.pdf>. Hämtad 2007-11-05.

Öberg, Z. (2007). *Pigga barn, Pigga föräldrar*. Hestra: Isaberg förlag.



Hej!

Mitt namn är Sara Johansson och jag läser min sista termin på lärarprogrammet på Mälardalens högskola. Under min studietid har jag haft min verksamhetsförlagda utbildning (VFU) hos er. Jag skriver nu mitt examensarbete som handlar om de nya riktlinjerna för mat på förskolan. Mitt intresse för ämnet väcktes under föreläsningen "Barnomsorgens måltider" med Andrea Friedl som ni också var på.

På förskolan ni arbetar på har ni under en tid arbetat efter nya riktlinjer för mat. Jag vill med mitt examensarbete ta reda på vilka förändringar som gjorts på er förskola sedan de nya riktlinjerna för mat infördes. Vidare vill jag undersöka er åsikt om dem och hur de har påverkat den dagliga verksamheten på förskolan.

Kärnan i mitt examensarbete kommer att vara underlaget som jag får in från enkäter och intervjuer. Min förhoppning är därför att alla ni som arbetar på förskolan vill ställa upp och svara på en enkät, men självklart är deltagandet frivilligt. I enkäten kommer ni att få besvara frågor som syftar till att undersöka er åsikt om barn, mat och de nya riktlinjerna. Uppgifterna och underlaget som jag får in från enkäterna är konfidentiella och kommer endast att användas i mitt examensarbete.

Enkäten kommer att delas ut i slutet av vecka 40. Kontakta mig gärna om ni har några frågor!

Med vänlig hälsning: Sara Johansson

Mailadress: sjn04002@student.mdh.se

Tfn hem: 016-14 44 22 Tfn mobil: 070-635 50 04

Min handledare under examensarbetet är Anette Sandberg,
anette.sandberg@mdh.se

Hur skulle du vilja förändra riktlinjerna?

Berätta om dina övriga synpunkter gällande de nya riktlinjerna för mat!

Tack för din medverkan!

Enkäterna läggs i kuvertet som de låg i när ni fick det, förseglas och lämnas i kartongen som står på kontoret!

Inlämnas senast på förmiddagen tisdag 9 oktober

Ring mig gärna angående frågor eller synpunkter!

Sara Johansson

070-6355004



Hej!

Mitt namn är Sara Johansson och jag läser min sista termin på lärarprogrammet på Mälardalens högskola. Under min studietid har jag haft min verksamhetsförlagda utbildning (VFU) hos er. Jag skriver nu mitt examensarbete som handlar om de nya riktlinjerna för mat på förskolan.

Jag vill börja med att tacka för att så många av er svarade på enkäten som jag delade ut till er! Nu vill jag samla in ytterligare och djupare information om vad ni som personal på förskolan anser och har för tankar om riktlinjerna för mat. Frågorna på intervjuerna syftar till att besvara mina forskningsfrågor som är:

Hur anser förskolepersonalen att maten förändrats efter att riktlinjerna för mat infördes?

Hur anser förskolepersonalen att de nya riktlinjerna för mat påverkar verksamheten och barnen på förskolan?

Hur förhåller sig och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?

Kärnan i mitt examensarbete kommer att vara underlaget som jag får in från enkäter och intervjuer. Min förhoppning är därför att fem personal från tre olika avdelningar kommer att ställa upp och bli intervjuade, men självklart är deltagandet frivilligt. Uppgifterna och underlaget som jag får in från intervjuerna är konfidentiella och kommer endast att användas i mitt examensarbete.

Intervjuerna kommer att ta ungefär 20 minuter och tid för intervjuerna kommer att bestämmas senare då jag kontaktar förskolan och undersöker vilka som är intresserade av att delta. Kontakta mig gärna om ni har några frågor!

Med vänlig hälsning: Sara Johansson

Mailadress: sjno4002@student.mdh.se

Tfn hem: 016-14 44 22 Tfn mobil: 070-635 50 04

Min handledare under examensarbetet är Anette Sandberg,
anette.sandberg@mdh.se

Intervjuguide

Inledande presentation av mig, syfte och berättande av intervjuens upplägg.
Respondenten frågas inledningsvis om bakgrundsfrågor.

Namn, Ålder, Utbildning och Hur länge har du arbetat på förskolan?

Pratar allmänt om bakgrunden till riktlinjerna för mat. Respondenten ombeds berätta lite om vad som hände innan de nya riktlinjerna för mat infördes, hur dessa introducerades och hur de mottogs av personalen på förskolan.

Vilka förändringar har gjorts med maten efter att riktlinjerna infördes?

Hur har riktlinjerna påverkat frukosten? (Buffé, apelsin/juice)

Hur har riktlinjerna påverkat lunchen?(varma/råa grönsaker)

Hur har riktlinjerna påverkat mellanmålet?

Övriga förändringar med maten?

Hur påverkar de nya riktlinjerna verksamheten på förskolan?

Aktiviteter - ex bakning

Firande - Förändringar av traditioner & födelsedagar, firas alla traditioner fortfarande? Hur ser födelsedagsfirandet ut nu?

Föräldrar - Hur uppfattar du föräldrarnas åsikter om riktlinjerna? Information?

Barnen – Hur anser du att barnen påverkas av riktlinjerna? (Hur påverkar riktlinjerna barnens framtid/matvanor?, Har du sett någon förändring av vad barnen tycker om att äta? Övrig påverkan på barnen?)

Personal – Hur påverkar riktlinjerna er och ert arbete?

Måltidssituationen – Har måltidssituationen förändrats, pedagogik eller bemötandet av barnen?

Hur resonerar och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?

Vad är de positiva med de nya riktlinjerna för mat?

Vad är det negativa med de nya riktlinjerna för mat?

Hur skulle förändra riktlinjerna för mat?

Hur pratar ni i personalen om riktlinjerna?

Tror du att de andra i personalen på förskolan tänker som du?

Resultatpresentation av enkäter

Av tolv utdelade enkäter lämnades sju tillbaka in. Här nedan presenteras resultatet under de forskningsfrågor enkätfrågorna syftade att besvara.

Vilka förändringar har gjorts efter att riktlinjerna för mat infördes?

En av respondenterna ansåg att maten inte förändrats alls på grund av att de får maten från skolan. Ytterligare tre respondenter tyckte att det inte var så stora förändringar för att maten tillagas i skolans kök. Två kommentarer till detta var att samarbetet mellan förskolan och skolan inte var så stort och att det går lite sakta med förändringarna för att maten tillagas på skolan. En respondent ansåg att "ett mer varierat mellanmål har försvunnit" och en annan att "sakta men säkert blir den bättre, mer fullkorn och mer grönt". Konkreta förändringar med maten som nämndes var att nu äter de bara fil och naturell yoghurt istället för fruktyoghurt, de har inte längre sylt i filen, inga söta soppor eller krämer till mellanmål, vissa dagar serveras både kokta och råa grönsaker och att brödbudet hade förändrats.

Fyra av respondenterna ansåg att barnens matvanor har påverkats positivt av de nya riktlinjerna. Kommentarer till detta var att barnen "lär sig bra vanor", "generellt äter mindre socker på förskolan", "får ett mindre sockerintag" och att barnen "mer och mer vågat prova nya produkter efter att ha sett dem serveras flera gånger". En respondent skriver att barnen inte längre frågar efter sötsaker på förskolan och två respondenter tar upp att barnens matvanor påverkas starkast hemifrån, en tillägger att många barn i hemmet dricker mycket kolsyrad dryck och äter onyttigt. Konkreta förändringar av barnens matvanor som nämndes var att de klarar av att äta fil och yoghurt utan sylt eller socker, de äter aldrig glass på förskolan till skillnad mot förut då vi åt det en gång i veckan och vid alla födelsedagar och att de inte längre äter söta soppor, fruktyoghurt, saft, läsk (must) eller godis på förskolan.

Hur resonerar och vad anser förskolepersonalen om förändringarna och riktlinjerna för mat?

Fyra av respondenterna var negativt inställda till riktlinjerna innan de infördes. Kommentarer till detta var "tyckte att cheferna ville förändra så mycket i vår verksamhet som det var lite glädje i", "hårt att ta bort allt firande där man äter något sött exempelvis glass vid födelsedagar" och "att det var en överdrift". En respondent hade blandad inställning, en annan tyckte att de i huvudsak var bra fast lite väl strikta och bestämda och en ställde frågan varför bara förskolan ska omfattas av riktlinjerna. En respondent nämner att det är "lite synd att vi inte kunde baka godsaker längre och fira med glass mm. Kunde inte heller fokusera kring godis mm vid våra fester".

Tre av respondenterna är nu enbart positiva till riktlinjerna. Citat från dessa är:

"Nu tycker jag att det är väldigt bra. Det har gått mycket bättre än vad jag trodde. Barnen har accepterat det väldigt lätt och de frågar inte efter glass, de vet att vi inte äter det på förskolan. Positivt att vi inte äter socker för att jag förstår att barnen äter väldigt mycket socker hemma och då är det bra att förskolan är en frizon från godis, glass, läsk mm."

”Mycket positiv. Jag tycker vi har lärt oss att fokusera kring andra saker än det som ska ätas vid ex födelsedagar är det barnet som ska uppmärksammas. Vi gör roliga saker/lekar tillsammans. Upplever dessutom att barnen mår bättre, vi ser inga ”sockerchocker”. Det är som att barnen slipper blodsockerfall mer än förut. Barnen får bestämma mer själva vad vill ha och jag tycker maten sakta men säkert att blivit nyttigare med mer grönt. Fler barn gillar nu nyttigare produkter som fullkornsbröd, grönsaker och frukt.”

”Barnen har tagit det bra, de förstår att vi inte äter glass på förskolan. De fungerar bra.”

Tre av respondenterna nämner både positivt och negativt. Citat från dessa är:

”Positiv Mera medveten att barn och vuxna får i sig mycket socker som inte behövs.
Negativ Att man inte överdriver utan att det ska vara lagom med allt.”

”Både och, de är ju riktlinjer ej lag. Och i vår läroplan står det att vi ska vara kulturella, många saker i vår kultur är mat och bakverk som jag tror behövs föras vidare för att bevaras (att baka kakor och bullar etc.) Lagom mängd av allt är bäst. Att inte äta för ofta är viktigt. Motion - viktigt. Balans i allt!”

”Vi har förändrat våra festtillfällen och har ingen tårta, glass på födelsedagar. Barnen verkar inte sakna det och de får antagligen tillräckligt med sötsaker hemma. Barn vänjer sig och det är hur vi vuxna lägger fram något nytt för barn och föräldrar som gör att det kan bli något positivt ändå. Vi provade baka nyttobullar, men det var mest kletigt, så med föräldrarnas medgivande bakar barnen muffins och tar hem. Alla moment med att hålla i olika ingredienser, mäta, räkna, vispa anser vi som en viktig lärprocess. Det ska vara roligt att baka och barnen ska kunna göra det mesta.”

En av respondenterna var i huvudsak nu negativ till riktlinjerna, citat:

”Att glassen vid födelsedagsfirande och en dag i veckan som det var innan är ok att det är borta, det var inte nödvändigt. För övrigt ser jag det som en överdrift. Förskolan har väl alltid haft sunda måltidsriktlinjer, det är i hemmet matvanorna grundläggs och har starkast påverkan på barnen.”

Tre av respondenterna tyckte att riktlinjerna var bra som de är nu och ville inte förändra dem. Förändringar som de övriga respondenterna nämnde var ”att vid traditioner få behålla det som är brukligt”, ”att få fira traditioner t.ex. tårta till midsommar”, ”ex. att baka bullar är ett hantverk, man skulle kunna göra det en gång per termin” och ”förskola och skola ska samarbeta”.

Tre respondenter hade övriga synpunkter gällande de nya riktlinjerna för mat:

”Många klagar över att de är för strikta och att vi inte kan baka längre. Jag håller inte med längre, de är bra och vi kan baka mycket annat t.ex. pizza med fullkornsbotten och massor med nyttiga pålägg tillsammans med barnen och bjuda på till t.ex. mellis.”

”Allt fungerar bra och varken vi personal eller barn saknar glass och annat. Sen får det inte gå till överdrift, man måste kunna göra små undantag ibland, som t.ex. jordgubbstårta vid midsommarfirande, det sa vi att vi ska ha, och det äter vi då bara en gång om året. Detta är en tradition som också var viktig att fortsätta med.”

”Hur påverkar det barnens matvanor då ett barn i en familj går i förskolan och inte får detsamma som ett andra barn i familjen som går i skolan?”

Hur påverkar de nya riktlinjerna verksamheten på förskolan?

På frågan om hur riktlinjerna påverkar verksamheten på förskolan svarade respondenterna:

”Barnen får ju aldrig ta med någonting att bjuda på som de kanske gjorde förut vid t.ex. födelsedagar. Nu firas barnens födelsedag med att de får äta på en fin tallrik/glas och vi sjunger, barnen får ett grattiskort. Vi äter popcorn om vi någon gång vill ha lite fest och dricker äppeljuice istället för saft.”

”Positivt! Färre sockerchocker eller blodsockerfall, bättre humör hos barn och personal. Bättre inriktning och fokusering kring annat än mat vid fest och firande.”

”Vi har förändrat vissa saker t.ex. födelsedagar. Vi vuxna har blivit mer medvetna om vilket stort sockerintag barn kan ha och vi kan bidra till att sänka detta intag genom att förändra på ett positivt sätt.”

”Vi firar födelsedagar på ett annat sätt. Barnen uppmärksammas på ett annat sätt t.ex. äta på en speciell tallrik och ha ett underlägg som man inte har annars. Vi fortsätter att baka men barnen får ta hem och äta hemma.”

”Mera medveten, men man får inte överdriva, att aldrig få ex äta bullar eller tårta. Detta är en social grej också för familjer som kanske vill bjuda någon gång på förskolan.”

”Svårt att säga, men vi bakar andra bakverk än förut och kanske inte lika ofta.”

”Verksamheten påverkas på så sätt att en del traditioner ex Fettisdagen försvinner. Många gånger förknippas fest och högtider ihop med något extra.”