

Att uppleva mat med alla sinnen

- Lärares erfarenheter av Sapere-metoden

Examensarbete i Folkhälsovetenskap
Grundnivå
Högskolepoäng: 15
Folkhälsovetenskapliga programmet
Kurskod: OFH012
Datum: 2009-06-16
Författare: Lina Dahlström
Handledare: Lena Hallström
Examinator: Per Tillgren

SAMMANFATTNING

Studier visar att åtgärder krävs för att minska svenska barns intag av sötsaker och fett samt öka intaget av frukt och grönsaker. Skolors roll i att främja en hälsosammare kosthållning hos barn måste därför få en ökad uppmärksamhet. Lärare bör ta tillvara på tillfällen som ges att i undervisningen förmedla en positiv syn på mat. Sapere-metoden är en pedagogisk metod som syftar till att öva upp elevers sensoriska förmåga, utveckla deras språk samt på sikt förbättra deras matvanor. Denna metod tillämpas idag på skolor i Västmanland. Syftet med studien var att studera lärares upplevelser av Sapere-metoden i Västmanland, hur tillämpningen påbörjades, vilka förväntningar som fanns samt vilka möjligheter och hinder som påträffats under processen. Insamlingen av data skedde genom intervjuer med lärare och intervjuerna analyserades med hjälp av en innehållsanalys. Resultatet visar att skolorna började tillämpa Sapere-metoden eftersom en person på skolan blev inspirerad. Förväntningarna handlade om en utveckling hos barnen, att bryta trender i samhället samt förväntningar att fortsätta arbetet med metoden i framtiden. Möjligheter är att metoden går att använda i alla skolämnen, att den utövas praktiskt samt går i linje med läroplanen. Hinder i arbetet är tidsbrist, kostnaden samt utbyte av personal i skolan.

Nyckelord: barn, kvalitativ metod, pedagogik, Sapere-metoden, sinnen, Västmanland

ABSTRACT

Studies show that measures are required to reduce Swedish children's intake of sugar and fat and to increase their intake of fruits and vegetables. Schools role in promoting a healthier diet in children must be given a greater attention. Teachers must take care of the opportunities they have that in the teaching mediate a positive view on food and meals. Sapere-method is an educational method and the aim is to practice pupils in their ability to use all their senses, to develop their language use and in the long term improve their food habits. This method is applied in schools in Västmanland. The aim with this study was to study teacher's experiences of the Sapere-method in Västmanland, how the method was applied, what expectations there was, and what opportunities and obstacles encountered during the process. Data collection was done by interviewing teachers and the interviews were analyzed using a content analysis. The results of the study show that the Sapere method was applied because a person at the school became inspired. Expectations were a development of the children, to break the trends in society and expectations to continue the work in the future. The opportunities are that the method can be used in all school subjects, that is practiced practical and is in line with the curriculum. Obstacles in the method are lack of time, the cost and exchange of personnel in the school.

Keywords: children, pedagogy, qualitative method, Sapere-method, senses, Västmanland

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	INLEDNING	1
2	BAKGRUND	2
2.1	Svenska barns hälsa	2
2.2	Kost och hälsa	3
2.2.1	Svenska barns kostvanor	3
2.3	Sinnenas påverkan på barns kost	4
2.4	Hälsopedagogik.....	4
2.4.1	Skola och kost	5
2.5	Sapere-metoden	6
2.5.1	Metodhandboken	6
2.5.2	Tidigare studie om Sapere-metoden.....	7
2.6	Sapere-metoden i Västmanland	7
3	SYFTE	8
3.1	Frågeställningar.....	8
4	METOD OCH MATERIAL	8
4.1	Studiedesign	8
4.2	Urval	8
4.3	Planering och genomförande av intervjuerna	9
4.4	Analys av intervjuerna.....	10
4.5	Etiska överväganden	10
5	RESULTAT	11
5.1	Att praktisk börja tillämpa Sapere-metoden.....	11
5.1.1	Introduktion av metoden	11
5.1.2	Kunskap om metoden.....	12
5.1.3	Metodarbetets start	12
5.2	Förväntningar på arbetet med Sapere-metoden	12
5.2.1	Förväntningar på barnens utveckling	12
5.2.2	Förväntningen att bryta trender	13
5.2.3	Förväntningar inför det framtida arbetet	13
5.3	Möjligheter i arbetet med Sapere-metoden	14
5.3.1	Inom undervisningen.....	14
5.3.2	Barnens utveckling.....	15
5.3.3	Stöd.....	15
5.4	Hinder i arbetet med Sapere-metoden	17
5.4.1	Faktorer i skolan.....	17
5.4.2	Barnens beteenden.....	18
5.5	Övriga fynd	18
6	DISKUSSION	18
6.1	Metoddiskussion	18
6.1.1	Val av studiedesign och urval	18
6.1.2	Intervjuguiden	19
6.1.3	Genomförandet av intervjuerna.....	20
6.1.4	Transkriberingen av intervjuerna	20

6.1.5 Analysen av intervjuerna.....	21
6.1.6 Studiens kvalitet	21
6.2 Resultatdiskussion	22
6.2.1 Att starta arbetet med Sapere-metoden	22
6.2.2 Förväntningarna på Sapere-metoden.....	23
6.2.3 Styrkor i arbetet med Sapere-metoden	24
6.2.4 Förbättringsmöjligheter i arbetet med Sapere-metoden	25
6.2.5 Studiens övriga fynd.....	25
6.2.6 Praktisk tillämpning och framtida forskning.....	25
6.3 Etikdiskussion.....	26
7 SLUTSATSER.....	27
REFERENSER	28
Bilaga 1: Hälsans bestämningsfaktorer	
Bilaga 2: Intervjuguide	
Bilaga 3: Missivbrev	

1 INLEDNING

Mat och måltider är något som är livsnödvändigt för människan eftersom det bidrar till ett bra välbefinnande och en god hälsa. För många människor är måltider och samlingen runt ett matbord socialt och ger en känsla av samhörighet. Mat är starkt förknippat med olika kulturer och att inta en måltid är ofta ett positivt inslag i vår vardag. Eftersom en bra kosthållning är en förutsättning för en god hälsa är det betydelsefullt att redan i tidig ålder grundlägga hälsosamma matvanor. I dagens samhälle finns det problem med ätstörningar som utmärker sig både genom övervikt och undervikt och denna trend syns främst bland barn och unga. Matvanorna har de senaste decennierna förändrats och det konsumeras mer socker, fett och kolhydrater idag än vad det gjordes förr.

Skolan är en plats där barn och ungdomar spenderar en stor del av sin vakna tid och det är där många barn grundlägger sina framtida beteenden. Skolan är därför en arena där olika typer av projekt, program eller metoder för att främja goda matvanor hos barn med fördel kan genomföras.

Genom Kompetenscenter för hälsa, tidigare Folkhälsoenheten, på Landstinget Västmanland fick författaren kännedom om Sapere-metoden som används på skolor för att förbättra barns kostvanor genom sensoriska övningar. Barn och deras hälsa är ett intresseområde hos författaren och det anses betydelsefullt att främja hälsosamma beteenden redan under barndomen, bland annat goda kostvanor. Denna metod ansågs därför vara intresserat då det är ett annorlunda angreppssätt och en ny variant av praktisk undervisning. Landstinget hade en önskan om att få veta hur metoden används och upplevs på skolor runt om i Västmanland eftersom de arbetar för en spridning av metoden runt om i länet. För att få mer information besöktes en inspirationsdag som handlade om Sapere-metoden och hur den tillämpas. Under dagen genomfördes en dokumentation på uppdrag av Kompetenscenter för hälsa som sedan skickades ut till alla som deltog. Att föra anteckningar och inte enbart lyssna medförde att mer kunskap lades på minnet och att intresset för metoden ökade.

2 BAKGRUND

Hälsa kan definieras som ”... ett tillstånd av fullständigt fysiskt, mentalt och socialt välbefinnande och inte endast frånvaro av sjukdom” (WHO 1948, s.2). Det finns ett flertal faktorer som påverkar människors hälsa, dessa benämns som hälsans bestämningsfaktorer (se bilaga 1). Dessa faktorer kan delas upp i olika dimensioner där den största dimensionen innehåller socioekonomiska, kulturella och miljömässiga faktorer. Följande dimension utgörs av faktorer som handlar om arbets- och boende situationen såsom utbildning, arbete samt hälso- och sjukvård. Nästa är den sociala dimensionen där faktorer som stöd från familj, grannar och vänner ingår. Beteenden hos individer som exempelvis tobaksvanor, fysisk aktivitet och matvanor utgör den näst sista dimensionen. Den sista innehåller de faktorer som individer inte kan påverka, det vill säga genetiska faktorer såsom ålder och kön (Dahlgren & Whitehead 2007).

En god hälsa och livskvalitet är starkt sammankopplade. WHO:s europastrategi, *Hälsa 21*, innefattar 21 mål samt undermål som syftar till att ge alla människor en hög livskvalitet genom hela livet. En människas välbefinnande beror på i vilken utsträckning hälsotillståndet möjliggör till delaktighet och utveckling. Mål fyra i strategin handlar om att barn ska bli hälsosammare och kunna fullfölja sina roller i samhället fram till år 2020. Ett av undermålen innebär att barn och ungdomar ska ha bättre kunskaper om livet samt kapacitet nog till att göra hälsosamma val. Att börja skolan förändrar vardagslivet för många barn. Barndomen är den tid i livet då det sker en psykisk och fysisk utveckling och det är då social kompetens och hälsosamma vanor grundläggs. Möjligheten för barn att utveckla och bestämma över sin egen hälsa är störst när de kan påverka sin egen sociala och fysiska miljö (WHO 1999).

2.1 Svenska barns hälsa

Barns uppväxtvillkor är nära förknippat med deras hälsotillstånd (Socialstyrelsen 2009). I Regeringens proposition (2002) finns ett antal målområden som alla syftar till att förbättra folkhälsan och minska skillnader i hälsa mellan grupper i befolkningen. Målområde tre handlar om trygga och goda uppväxtvillkor eftersom en trygg uppväxt är grundläggande för barns och ungdomars hälsa samt för folkhälsan på lång sikt. Barns hälsa avgörs av flera olika bestämningsfaktorer såsom familjeförhållanden, skolförhållanden och fritidsförhållanden. Systematiskt arbete inom dessa områden gör det möjligt att förbättra hälsan hos barn avsevärt. Barn och unga ska respekteras, ges möjlighet till utveckling, delaktighet och inflytande. En viktig uppgift för förskoleverksamheten och skolbarnomsorgen är därför att stimulera till utveckling hos barnen och bidra till goda uppväxtvillkor.

Hälsosituationen bland svenska barn är i flera aspekter bland de bästa i världen. I dagens samhälle kan nästan alla äta sig mätta och de har tillgång till god hälso- och sjukvård. De flesta barn trivs med livet och känner sig friska, i årskurs fem känner sig barnen lika friska eller friskare idag än för 20 år sedan (Socialstyrelsen 2009). En studie genomförd av Danielson (2006) handlar om svenska skolbarns hälsovanor vid åldrarna 11, 13 och 15. Resultatet visar att hälsan, levnadsvanorna, sociala relationerna samt inställningen till skolmiljön förändras ju äldre barnen blir och skiljer sig ofta mellan pojkar och flickor. Vid 11 års ålder mår barnen ofta bättre, lever sundare och upplever skolan mer positivt än vid 13-15 års ålder. Majoriteten av svenska skolbarn anser att de har en god hälsa, även om andelen sjunker vid en ökad ålder. Ett resultat från studien visar dock att barns matvanor försämras ju äldre de blir. Detta stärks ytterligare av studier som visar att en ökad ålder har negativ påverkan på hälsorelaterade beteenden (Lindberg 2006). För att öka förutsättningen för en god

hälsa genom hela livet måste hälsosamma beteenden grundläggas under unga år och vidmakthållas till vuxen ålder (Gatenby 2007).

2.2 Kost och hälsa

Vad människor väljer att äta har stor betydelse för hälsan. Genom att äta hälsosamt förebyggs många hälsoproblem och livet kan levas längre fritt från sjukdomar. Att äta hälsosamt innebär att mängden och variationen av mat är tillräcklig för att försörja kroppen med de näringsämnen den behöver. Människan behöver näring för att kunna växa, utvecklas, överleva samt för att kunna prestera (Dixey et al. 1999).

Goda matvanor och säkra livsmedel utgör målområde tio i Regeringens proposition (2002). De flesta människor är medvetna om betydelsen av att äta en varierad kost, att minska fett- och sockerintaget samt att öka frukt- och grönsaksintaget. Åtgärder bör dock vidtas i syfte att öka människors, i synnerhet barn och ungdomars, kunskaper om god och säker mat. Det krävs insatser från flera olika aktörer för att skapa förutsättningar för goda matvanor, bland annat genom hälsoinformation. Skolan och förskolan har en viktig roll när det gäller att grundlägga en långsiktig hälsofrämjande livsstil hos barn och ungdomar. Medvetenheten bör öka så de kan göra sunda och säkra val samt få kunskap om sambanden mellan kost och hälsa.

2.2.1 Svenska barns kostvanor

Majoriteten av svenska barn äter regelbundna måltider och en varierad kost, det visar en undersökning av svenska barns matvanor genomförd på 4-, 8- och 11-åringar (Enghardt Barbieri, Pearson & Becker 2003). Undersökningen visar att de flesta barn äter frukost, lunch och middag. Barnen hade en bra fördelning av protein, kolhydrater och fett i kosten men typen av fett och kolhydrater var inte de bästa möjliga. Den största utmaningen vad gäller barns matvanor är dock att minska intaget av godis, läsk, snacks och bakverk samt öka intaget av frukt och grönt. Barnen i studien åt söta livsmedel i genomsnitt två till tre gånger per dag och en fjärdedel av barnens dagliga energiintag kom från sötade livsmedel och drycker. Jämfört med tidigare undersökningar syns förändringar i barns kostintag sedan 1980-talet, bland annat att intaget av fett har minskat medan intaget av kolhydrater har ökat. Barn idag äter generellt sett för mycket socker, fett och salt och för lite fibrer, grönsaker, frukt och fisk.

Bättre matvanor hos barn skulle minska risken för övervikt och fetma samt för diabetes och hjärt-kärlsjukdomar senare i livet. Den tidigare nämnda studien av Enghardt Barbieri, Pearson och Becker (2003) visar att mellan 17-23 procent av barnen var överviktiga. Detta resultat stämmer överrens med en studie genomförd på tioåriga skolbarn i fyra städer i Sverige där 22 procent av barnen var överviktiga. Denna siffra inkluderar även barn med fetma och svår fetma (Lager et al. 2009). Förekomsten av människor med övervikt eller fetma i Sverige har ökat väsentligt de senaste 20 åren. Det syns dock en positiv trend hos tioåriga flickor där andelen överviktiga har minskat från år 2000 till år 2005. Hos tioåriga pojkar syns dock ingen skillnad (Sjöberg et al. 2008). Barn i skolåldern har ofta matvanor som kräver tillsyn. Åtgärder för att öka intaget av bland annat frukt, grönsaker och fiber är viktigt, men även satsningar för att minska konsumtionen av fett. Det behövs fler studier och målinriktade interventioner i både hem- och skolmiljön för att minska risken för övervikt i unga år (Vadiveloo, Zhu & Quatromoni 2009).

2.3 Sinnenas påverkan på barns kost

Barns matval baseras ofta på hur de uppfattar maten med sina sinnen. Detta till skillnad från vuxna som ofta gör sin matval beroende på hur näringsrik och hälsosam den är. Övergången från barn till vuxen är exempelvis associerat med förändrade preferenser gällande olika smaker. Konsumtionen av socker minskar med en ökad ålder då upplevelsen av smaken sötma förändras. Barn tycker ofta inte om beska och bittra smaker, vilket ofta förändras ju äldre barnen blir (Drewnowski 2000).

Barn tycker om mat som de är bekanta med och känner igen sedan tidigare och de ogillar ofta främmande mat. Forskning visar dock att upprepade exponering för mat genom olika sinnen såsom hörseln, känseln och synen kan förändra barns val av mat (Popper & Kroll 2005). Studier visar att exempelvis färg är väsentligt när det gäller vår upplevelse av vardaglig mat. Människor dras till viss mat mer än andra, inte bara på grund av hur den smakar och luktar utan även på grund av hur den visuellt ser ut. Specifika färger kan vara associerade med en viss typ av mat eller egenskap (Levitan et al. 2008).

Inom undervisningen i skolan gäller det att tillsammans med barnen stimulera så många sinnen som möjligt genom att ge barnen upplevelser. Upplevelser skapar funderingar, nyfikenhet och lust att lära och våra sinnen är snabbaste vägen till hjärnan (Moe et al. 1999). I en studie genomförd på två skolor i Helsingfors undersöktes effekterna av att undervisa elever om hur de handskas med alla sina sinnen när det handlar om mat. En av skolorna undervisade sina elever i detta och den andra fungerade som kontrollskola. Metoden som användes var att eleverna i början av studien fick genomföra uppgifter som kontrollerade bland annat deras lukt, smak och vilja att prova på ny mat. Dessa uppgifter återkom sedan fyra gånger under de två år studien pågick. Resultatet visar att de elever som fått ta del av undervisningen förbättrade sina kunskaper i att identifiera lukter och smaker, samt att karaktärisera och tycka om maten. Denna förbättring syntes främst hos de yngre eleverna. De syntes dock ingen skillnad i kontrollskolorna. Studiens slutsatser visar att denna typ av undervisning stimulerade eleverna och ökade deras förmåga att beskriva maten med hjälp av alla sina sinnen (Mustonen, Rantanen & Tuorila 2008).

2.4 Hälsopedagogik

Ordet pedagogik syftar på utbildning, undervisning, studier samt personlig utveckling och tillsammans med ordet hälsa bildas begreppet hälsopedagogik. Hälsopedagogiken har fokus på de lärande- och kommunikationsprocesser som ingår i folkhälsoarbetet för att möjliggöra för människor att behålla eller förbättra sin hälsa. I arbetet med beteendeförändringar spelar lärandet en betydande roll. Lärande kan definieras som en process som leder till förändring hos människan utifrån de erfarenheter som inhämtas. De finns ett flertal olika teorier om lärande och en av dessa är begreppet ”learning by doing”. Detta begrepp formades av filosofen och pedagogen John Dewey (1859-1952). Han menade att människor lär sig genom praktiskt arbete och att det i skolan handlar om att eleverna lär sig genom att praktiskt utföra uppgifter. Inlärning idag förknippas ofta med stillasittande uppgifter genom att läsa, räkna och skriva. Det finns dock trender i dagens samhälle som kan sammankopplas med John Deweys teori, såsom upplevelsebaserad undervisning, tillämpningsuppgifter och ”prova på uppgifter” (Kostenius & Lindqvist 2006).

2.4.1 Skola och kost

Skolors roll i att främja en hälsosammare kosthållning hos barn måste få en ökad uppmärksamhet. Skolmiljön har en stor potential att kunna påverka barns matval och även kvaliteten på maten. Det finns flera faktorer i skolan som kan påverka barns matvanor negativt. Exempel på detta kan vara lättillgänglig mat med dåligt innehåll samt bristen på interventioner inom området kost (Jamie & Lock 2009). Interventioner kan med fördel genomföras i skolmiljö men det krävs stöd och involvering från föräldrar och övrig familj. Föräldrastöd är av stor vikt för att barn ska göra hälsosamma livsstilsval. Interventionerna bör, förutom kunskapsförmedling, även innehålla praktiska och beteendeariktade åtgärder (Lindberg 2006). Metoderna som används i undervisningen kan med fördel vara enkla och effektiva eftersom barn snabbt blir uttråkade och får en bristande koncentration (Owen, Schickler & Davies 1997).

Måltiderna i skolan spelar en viktig roll då det finns samband mellan elevers matvanor och deras engagemang och koncentration. Maten som intas i skolan har därför en grundläggande betydelse för barnens välbefinnande och prestation. Det krävs kunskaper och insikter om mat och måltider för att elevernas beteenden och attityder ska kunna påverkas (Livsmedelsverket 1999). Bra mat i skolan betyder att all mat som serveras smakar gott, är näringsriktig och motsvarar elevernas behov. Ett mål är att skolan ska servera näringsriktig mat i tillräckliga mängder och maten bör presenteras på ett trevligt, fräscht och aptitretande sätt (Livsmedelsverket 2007).

Det grundläggande ansvaret för barns matvanor har familjen. En studie genomförd av Jonsson (2004) undersökte barns erfarenheter av mat i hemmet i relation till deras erfarenheter i skolan. Studiens resultat visar att hemmiljön ger barnen goda erfarenheter av mat och bidrar även till minnen och upplevelser som de kan relatera till mat. Det syntes dock ingen tydlig koppling mellan undervisningen i skolan och matvanorna i hemmet. Att få kunskap om mat och smak tycks främst inhämtas från vardagliga sysselsättningar och erfarenheter. Många av barnens måltider intas dock utanför hemmet och därför påverkar även andra vuxna deras matvanor. Enligt Livsmedelsverket (2007) har beslutsfattare i kommuner, kostchefer, förskolechefer, upphandlare, rektorer, kökspersonal och pedagogisk personal förutom föräldrar, en avgörande betydelse för att främja bra matvanor hos skolbarn. Barn tar ofta efter vuxnas beteenden och vanor. Genom att inta goda och näringsriktiga måltider barn och vuxna tillsammans får lärare och annan skolpersonal möjlighet till att förmedla en positiv attityd till maten och måltider. Denna samvaro bidrar även till att barnen känner matglädje och får en naturlig inställning till mat. Att sitta och äta tillsammans med barnen ger tillfälle till samtal som med fördel kan handla om exempelvis smaker, dofter, färger och konsistenser. Det kan även handla om vad som sker med maten i kroppen, varför mat är livsnödvändigt och om proportionerna på tallriken.

Fakta om livsmedel, näringsämnen och matvanornas betydelse för hälsan kan ingå i många skolämnen. Lärare bör ta tillvara på de tillfällen som ges att i undervisningen förmedla en positiv syn på mat och måltider. Förutsättningarna för en enklare inläring samt lugn och ro i klassrummet ökar om eleverna äter bra (Livsmedelsverket 2007). I skolans läroplan anges de mål skolan ska sträva och inrikta sig mot i sitt arbete. Där beskrivs att lärandet ska integrera och balansera kunskaper i olika former. I arbetet ska de praktiska, intellektuella, estetiska och sinneliga aspekterna tas i beaktande och även hälso- och livsstilsfrågor måste uppmärksammas. Barnen ska utveckla nyfikenhet och lust att lära samt kunna arbeta både självständigt och i grupp. Varje individ ska få utveckla sina möjligheter till att kommunicera och få tilltro till sin språkliga förmåga. De ska även utveckla ett nyanserat och rikt språk och

förstå vikten av att vårda sitt språk. Barnen ska få uppleva olika uttryck för kunskaper, pröva på olika uttrycksformer samt uppleva blandade känslor och stämningar. Den enskilda skolans verksamhet måste utvecklas så att den sker i relation till den nationella läroplanens mål. Detta innebär att målen ständigt måste prövas, resultaten följas upp samt att nya metoder måste prövas och utvecklas. Detta arbete ska ske i samarbete mellan skolans personal och elever, och med nära kontakt med föräldrar och det omgivande samhället (Skolverket 1994).

2.5 Sapere-metoden

För att förbättra arbetet med bra matvanor hos barn används idag Sapere-metoden på skolor runt om i Sverige. Sapere är ett latinskt ord som betyder "att smaka" och "att kunna" (Jonsson 2003). Metoden är ursprungligen en fransk idé som lanserades på 1970-talet och kom till Sverige via Grythyttan i mitten av 1990-talet. Metodens grundare såg att franska barn hade svårt att acceptera livsmedel som var beska, syrliga och hårda och istället inriktade sig på söta och mjuka livsmedel. Grundaren konstaterade att sensoriska upplevelser kan ha negativa konsekvenser på bland annat val av livsmedel. Genom att väcka elevers nyfikenhet vill metoden få dem att prova på ny mat och äta mer varierat och på sikt få dem att äta mer hälsosamt. Sapere-metoden är ett pedagogiskt verktyg för att öva upp elevers sensoriska förmåga samt utveckla deras språk. Detta görs genom att träna dem i att uppleva maten med alla sinnen och kunna sätta ord på sin smakupplevelse Syftet med metoden är (Livsmedelsverket 1999):

- att lära känna sina sinnen och sin egen smak
- att träna sin förmåga att kunna uttrycka sig verbalt
- att våga prova på nya rätter och produkter
- att öka variationen i valet av mat
- att utvecklas till en medveten konsument

Sapere-metoden är praktisk och laborativ och det pedagogiska materialet består av råvaror och livsmedel. Metoden handlar inte om vad som är nyttigt eller onyttigt, den handlar om måltider och livsmedel utifrån ett sensoriskt perspektiv. Tanken är att grundlägga ett intresse och en nyfikenhet inför livsmedel, därför är näringslära och dietetik medvetet utelämnade i metoden. Följderna av denna metod förväntas vara att eleverna äter nyttigare måltider och väljer hälsosammare livsmedel (Livsmedelsverket 1999).

Det sker en grundutbildning av metoden per år på Restauranghögskolan i Grythyttan¹. När arbetet med Sapere-metoden startar på en skola bildas ofta ett så kallat Sapere-team. Denna grupp kan med fördel bestå av olika lärarkategorier såsom hemkunskapslärare, klasslärare och måltidspersonal. Syftet med Sapere-teamet är att lägga upp skolans arbete på ett sätt anpassat efter den egna skolans elever. Arbetet med metoden kan ske inom klasslärarens ordinarie läroplan eller genom att nyttja timmar i andra ämnen (Livsmedelsverket 1999).

2.5.1 Metodhandboken

Livsmedelsverket har som uppdrag att främja näringsriktiga och lustfyllda skolmåltider i syfte att lägga grunden för bestående goda matvanor. De har därför, utifrån det franska materialet och en tidigare utvärdering, tagit fram en metodhandbok bestående av tio kapitel. Syftet med boken är att den ska fungera som lärarhandledning vid tillämpning av metoden. De tio

¹ www.oru.se (Örebro universitet Restaurang- och hotellhögskolan), 090408.

kapitlen beskriver bland annat våra sinnen, de fyra grundsmakerna, sammansättningen och tillagningen av en måltid samt matens geografi och ursprung. Varje kapitel innehåller olika lektionsförslag kopplade till ämnet. Boken avslutas med att eleverna ska genomföra ett restaurangbesök där de får prova på sin utvecklade förmåga att kritiskt analysera måltider. Kapitlen utgör en övergripande pedagogik för sensorisk träning och bildar en helhetssyn på sinnen i förhållande till livsmedel och måltider. Metoden är utformad för att passa elever i åldrarna elva till tolv men kan anpassas till andra åldrar eller målgrupper (Livsmedelsverket 1999).

I metodhandboken ges förslag på vad som kan göras under lektionerna. Exempel på detta är att ge eleverna så kallade smakböcker där de kan fylla i de iakttagelser de gör under lektionerna. De kan även fylla i information om måltider de intar hemma och i skolan och sedan skriva ner sina smakupplevelser. Ett annat förslag är att låta eleverna göra en tankekarta där de med hjälp av bilder beskriver hur det ser på mat och måltiden. De kan exempelvis beskriva vad de äter hemma och i skolan, vad de tycker om och inte, om mat som de kopplar till olika upplevelser och tillfällen med mera. När Sapere-metoden sedan har gått igenom kan eleverna göra en ny tankekarta som jämförs med den gamla (Livsmedelsverket 1999).

2.5.2 Tidigare studie om Sapere-metoden

En studie om Sapere-metoden genomfördes i Sverige på fyra klasser i årskurs fem, både på eleverna samt på skolpersonalen. Syftet var att undersöka om smaklektioner, som inkluderar matlagning och sinneliga upplevelser, är en bra metod för undervisning och kunskapspridning om kost. Datainsamlingen genomfördes med hjälp av fokusgrupper med både lärare och elever. Resultatet visar att denna typ av metod är framgångsrik när det gäller att utöka elevers val av mat. Elever som deltog i smaklektioner ansåg att de var mer beredda på att prova på olika sorters mat och de hade upptäckt att deras dagliga intag av mat inte var tillräckligt varierat. De ansåg även att den nya kunskapen troligtvis kommer att vara värdefull för dem i framtiden. Eleverna visade sig vara positiva till smaklektionerna och möjligheten att kunna lära sig mer om sina egna smakpreferenser. Genom sinneliga erfarenheter kunde eleverna sätta ord på sina upplevelser och reflektera mer individuellt, det bidrog även till att de kände sig mer självständiga. Smaklektionerna hjälpte eleverna att reflektera och tolka, både muntligt och skriftligt, sina sensoriska upplevelser av mat. Smaklektioner anses även vara positivt för skolpersonal då de ger ett nytt intresse för kostundervisning och sammankopplar olika slags kunskaper och professioner. Lärarna ansåg att de genom metoden fick möjlighet att arbeta tillsammans med en ny typ av praktisk undervisning. All involverad skolpersonal ansåg även att stödet och engagemanget från rektorerna var viktigt för att arbete skulle fungera på ett bra sätt (Jonsson, Ekström & Gustafson 2004).

2.6 Sapere-metoden i Västmanland

Kompetenscenter för hälsa på Landstinget Västmanland arbetar med att skapa förutsättningar för en god folkhälsa i länet. De arbetar för att befolkningen i länet ska ha goda förutsättningar att äta bra mat, bland annat genom Sapere-metoden². Landstinget har, i samarbete med länets kommuner, tagit fram en broschyr - *Gemensamma rekommendationer för att främja goda vanor avseende kost och rörelse för barn och ungdomar* (Landstinget Västmanland 2007). En rekommendation är att kost ska integreras i undervisningen på skolorna i Västmanland och där anges Sapere-metoden som ett bra verktyg att implementera.

² www.ltv.se/folkhalsa, 090404.

Kompetenscenter för hälsa fattade under år 2004 ett beslut om att börja arbeta för en spridning av Sapere-metoden i Västmanland. I början av år 2005 inbjöds alla skolor och förskolor i Västmanland till inspirationsdagar om Sapere-metoden. Det startades därefter upp ett Sapere-nätverk och det bildades även en referensgrupp bestående av sex personer från nätverket. Referensgruppen sammanträder en eller ett par gånger per år och diskuterar kommande nätverksträffar och hur arbetet med att sprida Sapere-metoden ska fortlöpa. Nätverket består idag av cirka 80 personer och de flesta i nätverket är anställda inom skolan och en övervägande majoritet är kvinnor. Nätverket träffas cirka två till tre gånger per år där de samtalar och utbyter erfarenheter. Det sker årligen en inspirationsdag om metoden där intresserade får delta. De får då information om metoden samt exempel på praktiska övningar som metoden innehåller, de erbjuds även att bli medlemmar i Sapere-nätverket³.

Eftersom Kompetenscenter för hälsa arbetar för att sprida Sapere-metoden är det betydelsefullt att studera involverade personers upplevelser av metoden. Det kan vara intressant att få mer kunskap om hur processen har fungerat i flera avseenden på skolor i Västmanland.

3 SYFTE

Syftet med studien är att studera lärares upplevelser av Sapere-metoden i Västmanland, hur tillämpningen påbörjades, vilka förväntningar som finns samt vilka möjligheter och hinder som påträffats under processen.

3.1 Frågeställningar

- På vilka sätt har Sapere-metoden praktiskt börjat tillämpas i Västmanland?
- Vilka förväntningar finns på arbetet med Sapere-metoden?
- Vilka möjligheter finns i arbetet med Sapere-metoden?
- Vilka hinder finns i arbetet med Sapere-metoden?

4 METOD OCH MATERIAL

4.1 Studiedesign

Eftersom syftet med studien är att studera upplevelser av arbetet med Sapere-metoden så användes en kvalitativ metod. Kvalitativa metoder innebär forskningsprocesser som ger beskrivande data, det vill säga människors egna ord i tal eller i skrift. Metoden studerar med andra ord subjektiva upplevelser och erfarenheter. Huvudsyftet med insamlingen är att få kännedom om eller upptäcka olika mönster (Olsson & Sörensen 2007). Den insamlingsmetod som användes i denna studie var intervjuer.

4.2 Urval

I kvalitativa studier väljs vanligtvis inte intervjupersonerna ut slumpmässigt, utan efter speciella utvalda kriterier (Kvale 1997). För att kunna få svar på studiens syfte genomfördes avgränsning vilken innebar att urvalet skulle bestå av sex lärare som var medlemmar i Sapere-nätverket i Västmanland. Detta eftersom nätverket är en samlingsplats för alla som är

³ Sussan Öster Metodutvecklare på Kompetenscenter för hälsa, Landstinget Västmanland, muntlig kontakt 090423.

intresserade av Sapere-metoden i Västmanland. Alla medlemmar i nätverket arbetar dock inte med metoden och därför uppkom ett kriterium som innebar att intervjupersonerna skulle vara lärare som aktivt arbetar med metoden i förskola eller i skola. Detta kriterium var väsentligt för att kunna få svar på syftet med studien. Ytterligare ett önskvärt kriterium var att skolorna som intervjupersonerna arbetar på var belägna i olika kommuner i Västmanland. En geografisk spridning kan enligt Paulsson (2008) bidra till en större variation av uppfattningar erhålls.

För att få kontakt med lämpliga intervjupersoner erhöles en kontaktlista över alla medlemmar i nätverket. Kontaktpersonen på Kompetenscenter för hälsa rekommenderade även ett antal medlemmar i nätverket. Ett antal personer kontaktades via mejl och fyra tackade direkt ja till att delta. För att få ytterligare två intervjupersoner kontaktades personer via telefon, detta gjordes till dess att två tackade ja. Intervjupersonerna kom från sammanlagt fyra olika kommuner i länet, vilket gjorde att det blev en önskvärd spridning. Intervjupersonerna arbetade i förskola, grundskola eller på gymnasienivå och samtliga var kvinnor, detta eftersom nätverket innehåller ytterst få män. Det slutgiltiga urvalet bestod således av sex stycken lärare som aktivt arbetar med metoden på en förskola eller skola i en kommun i Västmanland.

4.3 Planering och genomförande av intervjuerna

Innan genomförandet av intervjuerna utformades en intervjuguide med frågor kopplade till syftet och frågeställningarna (se bilaga 2). Intervjuguiden var halvstrukturerad, det vill säga att den innehöll förslag på frågor kopplade till de ämnen som skulle behandlas. Hur guiden sedan följs beror på upplägget, det kan vara så att frågornas innebörd och ordningsföljd är bestämda på förhand. Det kan även vara så att intervjuarens omdöme och känslighet avgör om guiden ska följas (Kvale 1997). Upplägget i denna studie var att intervjuaren, vid varje enskilt tillfälle, skulle bedöma hur strikt guiden följdes samt hur långt intervjupersonens svar bestämde intervjuens riktning.

Det är enligt Kvale (1997) betydelsefullt att intervjupersonerna får information om studiens syfte och dess upplägg innan intervjutillfället. De ska även bli medvetna om studiens etiska aspekter. I denna studie fick därför intervjupersonerna ta del av ett missivbrev som innehöll beskrivning av syftet, etiska aspekter samt kontaktuppgifter till intervjuaren och handledaren innan de blev intervjuade (se bilaga 3).

Intervjuerna inleddes med frågor som inte var kopplade till studiens syfte, detta för att få intervjupersonerna att slappna av och känna sig trygga med situationen. Vid själva intervjutillfället beskriver Kvale (1997) att det är betydelsefullt att intervjuaren bygger upp en stämning som är trygg nog för att intervjupersonen ska våga tala fritt om sina upplevelser och känslor. Det är intervjuarens uppgift att på kort tid skapa kontakt med intervjupersonen. Personliga uttryck och känslor ska uppmuntras men samtidigt så måste intervjuaren se till att intervjun inte blir till en situation som inte går att hantera. Intervjuerna spelades in med hjälp av en digital bandspelare. Att använda sig av en bandspelare är enligt Kvale (1997) det vanligaste sättet att registrera intervjuer. Fördelen med detta är att intervjuaren då kan koncentrera sig på ämnet samt intervjuens dynamik.

Platsen och rummet där intervjun genomförs har enligt Olsson och Sörensen (2007) betydelse, det är till exempel fördelaktigt att intervjun kan genomföras enskilt. Fem av intervjuerna ägde rum på intervjupersonernas arbetsplatser, det vill säga på skolor och förskolor. Detta ansågs

vara lämpligt då det på skolor och förskolor ofta finns avskilda rum där intervjun kan genomföras. På grund av att det var lov i skolan under en av intervjuveckorna så genomfördes en av intervjuerna hemma hos intervjupersonen, detta eftersom personen då inte befann sig på arbetsplatsen. Intervjuerna tog mellan 21-41 minuter och genomsnittstiden för en intervju var 33 minuter. Det inspelade materialet hördes tydligt och inga störningsmoment som kan ha påverkat intervjupersonernas svar upplevdes under något av intervjutillfällena.

4.4 Analys av intervjuerna

Efter genomförandet av varje enskild intervju transkriberades det inspelade materialet, det vill säga att det skrevs ner ordagrant. Det är enligt Kvale (1997) viktigt att transkriberingen innefattar pauser, repetitioner och tonlägen, detta togs därför i beaktande under transkriberingen. Det transkriberade materialet uppkom till totalt 47 stycken datorskrivna sidor.

Den analysmetod som använts i studien var en kvalitativ innehållsanalys. Denna analys har fokus på tolkning av texter och kan användas för att granska utskrifter av inspelade intervjuer. Vid kvalitativa innehållsanalyser beskrivs variationer genom att skillnader och likheter i texten identifieras. Vid analysprocessen används flera begrepp, de som är aktuella i denna studie är domän, meningsenhet, kod samt kategori (Lundman & Hällgren Graneheim 2008).

All transkriberad text lästes noggrant igenom och delades sedan in i olika domän. I detta fall utgjordes domänen av de delar i intervjutexten som överensstämde med studiens frågeställningar. Efter detta så delades texten in i meningsenheter. En meningsenhet utgörs enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) av en meningsbärande del av texten, det vill säga ord, meningar och stycken i texten som hör ihop. Dessa enheter fick sedan olika koder, med andra ord beteckningar som kortfattat beskrev innehållet. Slutligen så delades koder med liknande innehåll in i kategorier. Om en kod inte kunde placeras i en kategori klassificerades den som ett övrigt fynd. Nedan presenteras ett utdrag ur innehållsanalysen (se tabell 1).

Tabell 1: Utdrag ur innehållsanalysen

Domän	Meningsenhet	Kod	Kategori
Förväntningar på metoden	Barn behöver träna på att använda andra ord när de äter	Språklig utveckling	Förväntningar på barnens utveckling
Förväntningar på metoden	Det här att minska sockerintaget, det är jätteviktigt	Minskat sockerintag	Förväntningen att bryta trender

I studiens resultat presenteras utvalda citat från intervjupersonerna. Dessa citat benämns med IP, för intervjuperson, samt en siffra (1 till 6) för att påvisa att citaten är tagna från olika intervjupersoner.

4.5 Etiska överväganden

Det finns fyra forskningsetiska principer för att skydda individer vid studier, dessa är informationskravet, samtyckekravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet (Vetenskapsrådet 2002).

Informationskravet innebär att forskaren ska informera intervjupersonerna om deras roll i studien och vilka villkor som gäller för deras deltagande. De ska informeras om att deltagandet är frivilligt och att de när som helst kan avbryta sin medverkan (Vetenskapsrådet

2002). Detta krav togs i beaktande genom att intervjupersonerna vid intervjutillfället informerades, muntligt samt genom missivbrevet, om studiens syfte och dess upplägg. De fick även veta att deras deltagande var frivilligt och att de kunde dra sig ur när som helst. Det betonades dock att deras deltagande var betydelsefullt för att studien skulle få bästa möjliga kvalitet.

Samtyckeskravet innebär att forskaren ska få intervjupersonernas samtycke till att delta i studien (Vetenskapsrådet 2002). Detta samtycke erhöles då personerna tackade ja till att delta i studien och gav sitt godkännande till att bli intervjuade. Konfidentialitetskravet handlar om att personuppgifter ska förvaras på ett sådant sätt att ingen annan kan ta del av dem. Alla uppgifter som kan identifiera enskilda individer ska redovisas på ett sätt så att de inte kan identifieras av utomstående, detta gäller speciellt uppgifter som kan anses vara etiskt känsliga. Personuppgiftslagen (PUL 1998) är en lag som syftar till att skydda att den personliga integriteten inte kränks hos personer. Med personuppgifter menas all slags information som kan kopplas till en fysisk person som är i livet. I denna studie var deltagandet anonymt och inga personuppgifter eller något som sades som kan identifiera en enskild individ redovisas. Det insamlade materialet förvarades på ett sådant sätt att ingen, förutom forskaren, hade tillgång till det. Efter att samtliga intervjuer genomförts förstördes det insamlade materialet.

Nyttjandekravet innebär att de insamlade materialet och uppgifter om enskilda personer endast får användas till forskningsändamål. Det får inte användas för icke-vetenskapliga syften eller kommersiellt bruk (Vetenskapsrådet 2002). Detta togs i beaktande då det insamlade materialet endast används i denna studie.

5 RESULTAT

5.1 Att praktisk börja tillämpa Sapere-metoden

5.1.1 Introduktion av metoden

Sapere-metoden började tillämpas på intervjupersonernas arbetsplatser under olika år och de har därför arbetat med metoden olika länge. Att skolorna började arbeta med Sapere-metoden beror enligt intervjupersonerna på olika situationer. Ett sätt var genom att en person på skolan på något sätt hört talas om metoden, blivit inspirerad och startat upp arbetet.

... och kom tillbaka och var inspirerad och pratade med rektorn att det här var någonting som hon tyckte va... ja hon va sådär eld och lågor när hon kom tillbaka... (IP1)

Ett annat sätt var att intervjupersonerna tidigare hade hört talas om metoden men velat lära sig mer och deltog därför på utbildningen i Grythyttan: ”... jag hade hört talas om den litegrann under en period o försökt lära mej mer...” (IP6). Ytterligare ett sätt var att intervjupersonerna fick kännedom om metoden via en inbjudan från Landstinget till att medverka på en inspirationsdag. Innan inspirationsdagen visste de inte att metoden fanns och vad den handlade om, men efter deras medverkan var de dock inspirerade och startade upp ett arbete på skolan.

5.1.2 Kunskap om metoden

För att få mer kunskap om metoden innan eller under uppstarten genomgick flera intervjupersoner grundutbildningen i Grythyttan. De som hade medverkat på utbildningen anser att det var en givande och spännande utbildning. De upplever att det var bra med praktiska övningar som de själva fick prova på. Det anses dock att utbildningen inte bidrog med så mycket ny kunskap utan mer konkreta exempel på hur metoden kan tillämpas, att grundtanken ingår redan i pedagogiska utbildningar. En annan åsikt är att det efter utbildningen fortfarande finns mycket kvar att lära sig om metoden.

... Ja utbildningen va spännande, jättespännande... det finns ju mycket mer att lära sig ... det skulle va roligt, sensorik på högskolenivå eller nåt sånt där, de vore roligt, kul o läsa... (IP6)

Intervjupersonerna anser att det är viktigt att all involverad personal får samma utbildning och kunskap om metoden. Det är betydelsefullt att alla på skolan får ett gemensamt tänk vid tillämpningen av en metod.

5.1.3 Metodarbetets start

Under intervjuerna framkom det att Sapere-metoden inte har någon förutbestämd implementeringsprocess som måste efterföljas. Intervjupersonerna beskriver att de oftast började arbetet med metoden utifrån metodhandbokens första kapitel som ger barnen en introduktion av vilka sinnen en människa har: ”... ja att man går igenom alla sinnen, vad har vi för sinnen, vad är de bra för o hur kan man använda sig av dom...” (IP3). Ett annat sätt som arbetet startades upp på var genom att bilda ett så kallat Sapere-team som dokumenterade arbetet och skapade en röd tråd för arbetet på skolan. Det beskrivs dock att denna grupp inte länge finns kvar.

5.2 Förväntningar på arbetet med Sapere-metoden

5.2.1 Förväntningar på barnens utveckling

De förväntningar som finns på barnens utveckling handlar om att de genom utövande av metoden ska bli medvetna om att mat väljs utifrån alla våra sinnen. Metoden förväntas öka barnens medvetenhet om våra sinnen och hur de kan användas.

... det är jätteviktigt ur ett folkhälsoperspektiv att man lär barn att vi väljer utifrån våra sinnen, vi väljer med kunskap... (IP3)

Andra förväntningar som intervjupersonerna tar upp är att barnen lär sig använda andra ord och begrepp vid intaget av en måltid. Intervjupersonerna förväntar sig att barnen ska kunna sätta ord på sina smakupplevelser, kunna uttrycka sig om hur något smakar och hur något är gott eller äckligt. Barnen ska lära sig att mat smakar olika och bli medvetna om vad det är som gör att de uppskattar eller inte uppskattar viss mat. De ska även våga prova olika slags mat, även fast de inte tycker om det.

... och det är ju nåt som barn behöver träna på, att använda andra ord när man sitter i maten ... full respekt för att du inte tycker om bönorna eller vad det nu är, men du behöver inte säga att det är äckligt, för jag tycker att det är jättegott och jag blir jätteledsen om du säger att det är äckligt. Du kan säga "jag är inte så förtjust i det där, jag kan ta en o prova" ... att man tränar på den biten... (IP2)

Det finns en förväntning om att barnen ska lära sig att respektera att människor tycker om olika slags mat. De ska kunna sätta sig in i hur andra tänker och känner, hur andra upplever maten. De ska även lära sig att diskutera sina upplevelser av mat med andra. Ytterligare en förväntning är att barnen ska få en doftbank genom att de får lukta på olika saker.

5.2.2 Förväntningen att bryta trender

De uttrycks av intervjupersonerna att barn idag inte vet vad människor ska äta för att må bra. Att de är smala i sitt utbud om vad de vill äta och att detta är något som måste förändras. Dagens samhälle är så pass stressigt att människor inte hinner laga mat och all mat ska därför gå lätt och snabbt att laga. Nästan all mat smakar likadant och är mjuk så att det ska gå fort att tugga och svälja den. Den mat barn äter idag ska helst vara sötad för att de ska uppskatta den och därför glöms de bittra och beska smakerna bort.

... så vi är inne nånstans o springer, alltså där morötterna till o med måste vara extra söta för att vi ska uppskatta morötter, eller att tomaterna måste vara extra söta eller extra saftiga, det är liksom inte olika smaker heller... (IP3)

Något som tas upp är bland annat kravet att alla, speciellt flickor och kvinnor, i dagens samhälle ska vara smala och vältränade. Samtidigt så ska de studera eller arbeta heltid och vara duktiga på praktiskt taget allt. All denna press kan medföra att matlagningen glöms bort. Det tas även upp att maten idag inte ska göra oss illa, att den inte ska skada oss, att vi ska veta varifrån den kommer och att den inte ska transporteras långt. De förväntningar som finns är att lära barnen att laga mat snabbt och enkelt. De ska lära sig att våga prova på nya livsmedel som är billiga som de idag väljer bort på grund av att de kanske inte känner igen livsmedlet. En förväntning är att minska sockerintaget på skolan och lära barnen äta bättre eftersom en god kosthållning är jätteviktigt för vår hälsa.

... för vi har ett samhälle där det är bråttom jämt så det går inte att tro att alla ska hinna stå o koka långkok, men man skulle kunna få lite tips på hur man kan jobba me de ... och våga prova o smaka nya grejer. Det tror jag är viktigt... (IP6)

5.2.3 Förväntningar inför det framtida arbetet

Flera av intervjupersonerna uppger att de förväntas fortsätta arbeta aktivt med metoden i framtiden. Det finns även förväntningar på att få med sig mer personal i arbete med metoden, att det är fler som går utbildningen och medverkar på inspirationsdagarna. En förväntning är att få med sig hela arbetsplatsen i arbetet, att hela arbetsplatsen blir mån om hälsan och välbefinnandet.

Flera av intervjupersonerna diskuterar om hur det kan bli om de slutar arbeta på sin arbetsplats. De hoppas och förväntar sig att någon annan tar över arbetet med metoden om de skulle sluta. De tror dock att arbetet skulle försvinna om personen som tar över inte har samma inställning till metoden, personen måste brinna för det om arbetet ska kunna fortsätta.

Några av intervjupersonerna berättar att de alltid kommer att bära med sig metoden, att om de byter arbetsplats så kommer de troligtvis fortsätta arbeta med metoden även där.

... Det är liksom en del av mitt sätt att arbeta, så att där jag kommer att finnas, där kommer det här att fortleva... (IP3)

5.3 Möjligheter i arbetet med Sapere-metoden

5.3.1 Inom undervisningen

Det finns en samstämmighet mellan intervjupersonerna där det uttrycks att det är positivt att metoden går att använda i princip alla skolämnen, om metoden utövas på rätt sätt. Ämnen som nämns är svenska, so-ämnen, naturkunskap, kemi, livsmedelskunskap, matematik samt hem- och konsumentkunskap. Det nämns även att metoden går att inkludera i skolans miljöarbete. Det ämne som flest intervjupersoner berör är svenska. De tar upp att vid utövande av metoden får eleverna möjlighet att utveckla sin språkliga förmåga och att de får många adjektiv gratis. Metoden bidrar även till diskussioner där eleverna lär sig att ingenting är rätt eller fel, att deras svar är det enda rätta.

... och så får liksom alla, det är mycket det att man samlar alla kring nånting som man tittar på, eller smakar på eller doftar på... (IP4)

... och det blir ju många sånna här diskussioner som man kan använda sen i ämnet svenska, om man diskuterar ... film till exempel. Jag brukar säga du kommer väll alltid ihåg från Sapere att det finns ingenting som är rätt o ingenting som är fel där, du får gärna tycka att komedi är det roligaste o du får gärna tycka att action är det bästa, det är helt okej... och jag tror att det här är nånting som ungarna kommer ihåg, för det är väldigt konkret... (IP3)

Intervjupersonerna anser att metoden är positiv i och med att den utövas praktiskt. Det nämns att barnen troligtvis lär sig mer av praktiska övningar istället för att endast läsa, skriva och räkna. Att det blir en motvikt till det övriga arbetet i skolan. Det tas upp att metoden måste utövas praktiskt, att barnen måste få prova, smaka, känna och lukta. Intervjupersonerna nämner även att de använder metoden mer som ett verktyg inom den andra undervisningen mer än att endast arbeta med renodlade lektioner om Sapere. Det går att på ett naturligt sätt implementera metoden i den övriga undervisningen.

Något som beskrivs är att metoden går i linje med läroplanen, att mycket kan förankras utifrån den. Det nämns bland annat att barnen blir demokratiska medborgare i och med metoden eftersom de lär sig sätta begrepp på olika saker.

... genom att det står också i vår läroplan det här med välbefinnandet, hur viktigt det är att vara mån om vår hälsa... (IP5)

Metodhandboken upplevs som ett bra verktyg i arbetet med metoden. Samtliga intervjupersoner anser att något som är positivt med metodhandboken är att den enkelt går att anpassa efter barnens ålder. Antingen så höjs nivån eller så sänks nivån på undervisningen utifrån innehållet i boken.

... det gäller ju att skraddarsy för den åldern man jobbar med, o göra det på rätt nivå... (IP2)

Intervjupersonerna nämner att de inte fullt ut arbetar utifrån metodhandboken, men att de hämtar tips och idéer därifrån. Det tar bland annat upp att om de exempelvis ska blanda söta, sura, salta och beska vätskor, så finns det tips på vad som kan användas i boken. Boken kan även användas till att hämta fakta om hur sinnen fungerar. Det uttalas att en del saker i boken lämpar sig att genomföra, och en del inte, och att de utifrån barnens behov och ålder väljer vilka moment de ska använda i undervisningen. Det nämns även att lärarna måste vara uppfinningsrika eftersom övningarna i boken annars kan uppfattas som strikta och tråkiga.

... det är den jag jobbar utifrån... sen har jag väll gjort om den litegrann, dels för att jag har gjort det så många gånger och jag tycker att ... nämen vissa saker är bättre och vissa saker är sämre, om jag säger så... som passar barnen bättre...
(IP3)

5.3.2 Barnens utveckling

Intervjupersonerna upplever att barnen är positivt inställda till metoden. De säger bland annat att barnen tycker att det är roligt och spännande, att de är jättefyndiga och duktiga samt att de är engagerade. De upplever att barnen vid de praktiska övningarna är modiga och vågar smaka på allt samt att de hela tiden försöker och tar övningarna på allvar. Barnen tycker även att det är roligt och spännande att få smaka och äta nya saker.

... dom är modiga men dom får gå och spotta i papperskorgen om dom inte tycker om, men man ska ta in det i mun och man ska prova. Och många upptäcker ju att de tycker om saker och ting, men visst är det många som har spottat... och nästan så dom hulkar i påsen på vissa grejer ... men dom provar allihopa... (IP1)

En upplevelse är att metoden bidrar till att stärka barnens självkänsla. Anledningar som nämns är att metoden lär ut att barnen får tycka vad de vill och att de inte ska kommentera varandras uppfattningar. Barnen stärker även sin självkänsla eftersom att de genom metoden får ett utökat ordförråd. De kan dock vara ifrågasättande på vissa moment i metoden eftersom de inte riktigt vågar prova på en del saker. Det upplevs dock att ju mer lärarna arbetar med metoden, desto mer tillit får barnen till sin lärare vilket leder till att de vågar prova på mer saker.

Ett resultat, som enligt en del av intervjupersonerna kan bero på utövandet av metoden, är att de fått en positiv respons av föräldrar. Föräldrar uttrycker att barnen har blivit mer intresserade av att prova på ny mat hemma och framförallt att de vågar prova på nya sorters livsmedel. Detta kan, enligt några av intervjupersonerna, bero på ett beteende som har förankrats i skolmiljön.

... just det här att man diskuterar, det vi har sett resultat på, det är ju att dom vågar prova hemma ... att dom säger att dom vågar prova på olika maträtter... att dom provar alla grönsaker, att dom har lärt sig kanske att äta gurka, tomat, sallad... (IP5)

5.3.3 Stöd

Stöd anses vara en möjlighet och en förutsättning i arbetet med metoden. Samtliga intervjupersoner upplever Sapere-nätverket som ett bra stöd och ett viktigt inslag vid tillämpningen. Nätverket bidrar till utbyten av erfarenheter och nya idéer på hur arbetet kan

fortlöpa. Nätverksträffarna gör, enligt intervjupersonerna, att de får lust att fortsätta arbeta med metoden, bland annat genom att de känner att arbetet de utför är bra och rätt. Träffarna bidrar till att de blir påmind om metodens fördelar samt att de fungerar som en inspirationskälla som ger skjutsar framåt i arbetet. Nätverket gör i det stora hela att arbetet med metoden fortsätter, det förhindrar att skolans arbete med metoden faller tillbaka till det som var innan.

... men samtidigt så känns det kul att få åka bort o få träffa dom här i nätverket o alltid ger det nånting, nån liten grej... (IP4)

... men ja, nätverket är jätteviktigt, utan de skulle det snart dö ut... det tror jag... (IP6)

Intervjupersonerna nämner att det är lagom många träffar med nätverket, eftersom lärare ofta har mycket att göra och kan ha svårt att komma ifrån i sitt arbete. En del anser även att det är roligt att nätverksträffarna har ett visst tema varje gång och att det alltid är någonting som de tar åt sig av. Arbetet med metoden, och framförallt nätverksträffarna, ses av flera av intervjupersonerna som fortbildning. De menar att även fast de har en bra grund, så måste de alltid fylla på med mer kunskap. Nätverket bidrar till att de lär sig mycket nytt, främst genom att ta till sig av andras erfarenheter.

... jag tycker det är bra (nätverket), o det blir ju lite som fortbildning, man träffar andra, man kan delge andra o man kan få tips o idéer... mycket information som handlar om maten i sin helhet o vad som finns i maten, innehållsförteckning, deklaration så... det blir en liten morot... (IP5)

Det uttrycks en önskan att kunna utbyta mer erfarenheter om arbetet med Sapere-metoden lärare emellan genom att samla ihop nätverket mer. Det finns ett behov av att skapa någon form av kommunikation mellan medlemmarna utöver nätverksträffarna. Detta för att kontinuerligt kunna utbyta erfarenheter och ge varandra idéer.

... om man tittar på ett nätverk i stort, nätverk betyder ju att man skapar kontakter, men jag kan ju inte säga att jag har den kontakten utanför nätverksträffarna, med nån i nätverket... (IP4)

Intervjupersonerna upplever att de har stöd från sina kollegor och chefer. Det är ingen av intervjupersonerna som känner sig motarbetade och några anser att deras kollegor verkar intresserade av vad de gör och uppskattar deras arbete. Stödet kan upplevas genom att kollegorna inte tycker illa om att de ibland åker iväg på nätverksträffar och inspirationsdagar. Andra uttrycker ett bra stöd både från sina chefer och från Landstinget. Intervjupersonerna anser att de skulle stötta nya lärare som är intresserade av att arbeta med metoden, eftersom de själva upplever att ett bra stöd är av stor vikt för arbetet. Några av intervjupersonerna berättar att de inte känner något krav från sina chefer på att arbeta med metoden, men att detta inte upplevs som något negativt.

... det är ingenting som dom säger, att så får ni inte jobba, för det är ju en sån bra metod... så det kan jag aldrig tänka mig att dom skulle bromsa... (IP4)

5.4 Hinder i arbetet med Sapere-metoden

5.4.1 Faktorer i skolan

Intervjupersonerna upplever tidsbrist som ett hinder i arbetet med metoden. Lärare har nästan alltid pressade scheman och mycket att göra, och det kan då vara svårt att försöka arbeta utifrån en specifik metod. Arbetet med metoden har upplevts vara intensivt i början men att det sedan har avtagit till att vara mer sporadiskt. Detta beror exempelvis på att skolan har mycket ny personal eller att det kommit nya direktiv som skolan ska arbeta efter.

Intervjupersonerna upplever även att arbetet med en metod ofta tillslut når en mättnad och att arbetet därför kan avta. Det nämns även att arbetet med en metod nästan alltid blir till en prioriteringsfråga.

... det har ju funnits en bra tanke och en röd tråd, men så kommer det ju alltid nya projekt och nya idéer ... det är ju lite så tycker jag att alla nappar och man sätter igång nånting, men så kommer nästa sak och så är det ju i skolan hela tiden. Så lägger man krutet på nästa grej... sen kan man ju hoppas då att det finns kvar nånting, nåt litet, att man kan använda det... (IP1)

De finns upplevelser om att hur arbetet med metoden fungerar är upp till de lärare som är aktiva. Om de engagerade lärarna känner att de inte har tid och att det finns roligare metoder att arbeta med, så byter de ofta metod. Några menar även att det kan vara svårt att få metoden att leva vidare över alla klasser och årskullar, det är lätt att arbetet faller tillbaka eftersom engagemanget och orken avtar. Något som nämns är att lärarna, på grund av tidsbrist, får välja ut vissa delar ur metoden som de arbetar med.

... men att köra det bara på den tiden jag har, det finns inte, det går inte ... utan där får man använda vissa valda delar isåfall... (IP6)

Kostnaden är en faktor som kan bidra till att metoden inte kan följas fullt. Det uttrycks att det uppkommer en extra kostnad i arbetet med metoden eftersom arbetet ofta sker praktiskt med hjälp av olika livsmedel.

... då vill man ju att dom ska få smaka, man kan ju liksom inte bara visa en bild, då går det inte att lukta på eller smaka på o känna. Så att visst... det måste man ju ha då att det finns en liten kostnad... (IP1)

Det finns åsikter om att det idag inte finns pengar till någonting i skolan, exempelvis har inte alla råd med att skicka personal till utbildningen i Grythyttan: "... man kände sig lite lyxig när man gick den utbildningen, för den är ju dyr också..." (IP1). En åsikt är att det troligtvis inte går att starta upp metoden på en skola utan goda ekonomiska möjligheter. Det upplevs även att arbetet med metoden bygger mycket på frivillighet eftersom det inte finns några extra pengar att lägga på personalen.

Ytterligare ett hinder i arbetet med metoden, som nämns är att personal ofta byts ut inom skolan. Intervjupersoner upplever att de endast är kollegor som de arbetar nära som vet vad metoden går ut på. Ny personal som inte vet något om metoden kan påverka arbetet eftersom de inte har samma känsla, förståelse och tänk som den personal som varit med från början. Metoden bygger på frivillighet och det gäller att kunna rekrytera nya personer till nätverket

som kan bidra med olika saker. Några av intervjupersonerna tror dock inte att nyrekryterade lärare kommer få samma känsla för metoden som de som har varit med länge.

... dom som har varit me från början har ju en annan förståelse o tycker att "åh va kul, håller ni på me det där"... dom andra kan tycka att det är kul men sen så vet dom inte så mycket vad man håller på med... (IP2)

5.4.2 Barnens beteenden

Intervjupersonerna berättar om hur barnen reagerar på och upplever arbetet med metoden. Att få negativa reaktioner från barnen behöver inte utgöra ett hinder i arbetet, men en viktig del med metoden som tas upp av intervjupersonerna är att den ska vara rolig att genomföra för alla involverade.

Det beskrivs att barnen ibland larvar sig och försöker vara roliga inför sina klasskamrater, att de bland annat tycker att det är löjligt att provsmaka. En upplevelse är även att barnen inte är engagerade till hundra procent, att det alltid är någon som inte vill vara med eller inte vill provsmaka.

... det är mycket lirkande också, så det är det. Och en del tvärvägrar ju och det kan va såna här löjliga saker som att "ne jag tycker inte om"... (IP3)

Intervjupersonerna nämner att barnen gärna tar efter vad kompiserna bredvid gör eller säger. En metod är då att pressa dem lite genom att varje gång utse olika barn som får vara först med att provsmaka och kommentera.

5.5 Övriga fynd

Intervjupersonerna tror att det är skillnad att arbeta med metoden med yngre respektive äldre barn. Intervjupersonerna tror att de äldre barnen mer ofta faller för grupptricket och att de måste veta vad det ska göra för något samt till vilken nytta, att de har väldigt bestämda åsikter: *"... det är nog svårare med större barnen, dom säger mera blä..." (IP5)*. De äldre barnen måste motiveras mer och eftersom de arbetar mer strukturerat kan barnen i längden uppleva arbetet som tröttsamt och uttjat. Med de yngre barnen kan dock metoden genomföras på ett mer lättsamt och lekfullt sätt: *"... sen tror jag det blir skillnad också med små barn, man leker fram det mer..." (IP2)*. Detta resultat anses vara ett bifynd i studien då upplevelser om skillnader på hur lärare på olika nivåer arbetar inte ingick studiens syfte.

6 DISKUSSION

6.1 Metoddiskussion

6.1.1 Val av studiedesign och urval

I denna studie ansågs en kvalitativ metod vara mest lämplig eftersom syftet handlade om att studera subjektiva upplevelser och erfarenheter. En kvantitativ metod var inte passande eftersom dessa enligt Patel och Davidsson (2003) har fokus på mätningar vid insamlingen av data samt på statistiska bearbetnings- och analysmetoder. Insamlingsmetoden som valdes var intervjuer. Detta ansågs vara relevant i denna studie eftersom individers personliga upplevelser och erfarenheter kan inhämtas.

Studiens avgränsning var från början att intervjua lärare som var medlemmar i Sapere-nätverket i Västmanland. I kvalitativa studier väljs dock vanligtvis intervjupersonerna efter utvalda kriterier (Kvale 1997). På grund av studiens syfte uppkom därför ett kriterium som innebar att intervjupersonerna skulle vara lärare som aktivt tillämpar metoden. Detta för att kunna fånga upplevelser om hur metoden började tillämpas, personernas förväntningar och själva processen. Det uppkom även ett önskvärt kriterium som innebar att intervjupersonerna skulle arbeta i olika kommuner i länet. Antalet personer som skulle intervjuas avgränsades till sex stycken. Kvale (1997) beskriver att själva intervjuerna inte är särskilt tidskrävande men att analysen kan ta lång tid. Valet att endast intervjua sex personer var därför på grund av den begränsade tid som fanns till förfogande. Något som hade varit önskvärt innan urvalsprocessen startade var att få en jämn fördelning av intervjupersonerna av kvinnor respektive män. I denna studie kunde detta kriterium dock inte förekomma eftersom nätverket innehåller ytterst få män.

När kriterierna för urvalet var beslutade erhöles en kontaktlista för hela nätverket och kontaktpersonen på Kompetenscenter för hälsa rekommenderade även ett antal personer att intervjua. Det mest fördelaktiga hade varit att få en lista över alla medlemmar som aktivt tillämpar metoden men det fanns inte tillgång till dessa uppgifter. Det fanns inte heller möjlighet tidsmässigt att kontakta samtliga medlemmar och kontrollera vilka som arbetar aktivt med metoden, för att sedan genomföra urvalet. Det kom därför att vara de som kontaktades först som arbetade aktivt med metoden och ville delta i studien som fick medverka. Kontaktpersonen har dock inte fått information om vilka personer som i slutändan kontaktades för intervju, om det var de medlemmar som rekommenderades eller om det var andra medlemmar ur nätverket. Om intervjupersonerna sedan själva berättade att de deltog i studien är deras val och ingenting som kan rådas över.

När intervjuer skulle bokas in kontaktades personer först via mejl, på grund av att det fanns en förutfattad mening om att det kan vara svårt att få tag i lärare över telefon. Eftersom antalet personer som gav respons över mejl och bokades in för intervju inte var tillräckligt, så kontaktades de resterande över telefon. Kriteriet att personerna aktivt skulle arbeta med metoden medförde att ett antal samtal fick genomföras innan de resterade intervjuerna bokades in. Eftersom mejl skickades ut blev urvalsprocessen utdragen då svaren fick väntas in, att kontakta personer via telefon från början hade möjligtvis varit mer effektivt.

De sex personer som i slutändan utgjorde studiens urval ansågs uppfylla de kriterier som tagits fram. En person använde dock inte metoden i sitt arbete så aktivt som det hade uppfattats innan intervjun, men trots detta erhöles relevanta svar från denna intervjuperson.

6.1.2 Intervjuguiden

Den intervjuguide som användes utformades till att vara halvstrukturerad. Den kan dock i efterhand anses vara strukturerad då flertalet av frågorna var formulerade på ett sätt så att det var möjligt att svara ”ja” eller ”nej”. Att utforma frågorna på detta sätt innebär enligt Patel och Davidson (2003) att intervjuguiden är strukturerad. Vid intervjutillfället ställdes dock inte alla frågor på det sätt som de var utformade i intervjuguiden. De ställdes så att intervjupersonerna under intervjuerna kunde tala öppet och fritt om sina erfarenheter. De fick även möjlighet att fördjupa sig i frågor som de ansåg vara viktiga. Om frågan ställdes på ett sätt så att intervjupersonen svarade ”ja” eller ”nej”, följdes detta svar upp med en följdfråga så att inga upplevelser skulle gå förlorade. En del av frågorna i intervjuguiden kan även anses

vara faktafrågor. Dessa inkluderades emellertid i guiden för att få en bild över hur den aktuella skolan arbetar med metoden.

Intervjuguiden skulle till en början ha testats genom en pilotintervju, detta eftersom det enligt Patel & Davidsson (2003) kan vara väsentligt att pröva tekniken och intervjuens upplägg inför intervjuerna. Tanken var först att intervjua en lärare, men eftersom denna person inte var insatt i arbetet med Sapere-metoden så ansågs detta inte vara lämpligt. Då det inte påträffades ytterligare en passande person som arbetade med metoden, förutom de sex som skulle intervjuas, och tiden var knapp så blev valet att inte genomföra någon pilotintervju. Det kan anses vara en svaghet att frågorna inte testades innan själva intervjuerna. De förändringar som skedde på frågorna genomfördes dock efter den första intervjun och detta var endast förändringar på ordningsföljden samt på hur vissa frågor ställdes. Intervjupersonerna upplevs ha begripit frågorna och inga frågor togs bort under insamlingsprocessen.

6.1.3 Genomförandet av intervjuerna

Vid intervjutillfället upplevdes vissa intervjupersoner till en början vara lite osäkra i situationen men de inledande frågorna i intervjuguiden tycktes få dem att slappna av. Att inleda intervjun med frågor som inte berör ämnet rekommenderas även av Kvale (1997). Frågornas ordningsföljd blev olika under samtliga intervjuer beroende på att intervjupersonerna ofta svarade på frågor i intervjuguiden innan de hade ställts. Detta upplevdes under de första intervjuerna som rörigt, men efter hand blev det enklare att se vilka frågor som besvarats och inte. Frågorna som ställdes under intervjuerna anses ha varit relevanta och gav svar på studiens frågeställningar. Det fanns en förförståelse att intervjupersonerna skulle vara positivt inställda till metoden eftersom de valt att tillämpa den. Detta togs i beaktande under intervjuerna. Det bör dock finnas i åtanke att resultatet, i och med intervjupersonernas positiva inställning, kan ha fått en positiv vinkling.

Under intervjuerna var kontakten mellan intervjuaren och intervjupersonerna god. Deltagarna uppfattades som bekväma i situationen samtidigt som de givna rollerna som intervjuare och intervjuperson kändes tydliga. Intervjuerna genomfördes på intervjupersonernas arbetsplatser vid fem tillfällen. Intervjuerna kunde genomföras ostört, bortsett från ett tillfälle då det knackade på dörren, och det upplevdes att personerna kände sig trygga under intervjun. Vid val av plats för intervju togs det även i beaktande att lärare kan ha svårt att komma från sina arbetsplatser. En intervju genomfördes hemma hos intervjupersonen, men detta upplevdes inte som en svaghet då den utfördes enskilt och i en trygg miljö för intervjupersonen.

Intervjuerna tog mellan 21-41 minuter, vissa intervjuer blev kortare på grund av att alla frågor hade besvarats inom den tiden och vissa blev längre eftersom intervjupersonen då berättade mycket om sina upplevelser och erfarenheter. Vid de längre intervjuerna talade intervjupersonerna mycket runt ämnet och kom in på sidospår som inte handlade om någon frågeställning. Intervjupersonerna tilläts ändå tala till punkt eftersom viktiga fynd annars kunde ha förbisetts. De intervjuer som tog kortare tid avslutades eftersom alla frågor var besvarade, fler följdfrågor bör då ha ställts för att få ut så mycket som möjligt av intervjun.

6.1.4 Transkriberingen av intervjuerna

Efter genomförandet av varje intervju transkriberades det insamlade materialet och allt inspelat material hördes klart och tydligt. Det upplevs ha varit en styrka att spela in intervjuerna eftersom ingenting som sades gick förlorat. Att transkribera varje intervju direkt

efter intervjutillfället bidrog till att upplevelsen av intervjusituationen var färsk samt att intervjutekniken kunde analyseras och därmed förbättras. Allt som sades under intervjuerna skrevs ner ordagrant, även det som inte var direkta ord. Det är enligt Kvale (1997) viktigt att transkriberingen innefattar allt som skett under intervjun. Den transkriberade texten inkluderade därför även pauser, repetitioner, betoningar och skratt.

6.1.5 Analysen av intervjuerna

Analysen genomfördes med hjälp av en innehållsanalys. Texten lästes igenom för att upptäcka olika mönster och delades sedan in i domän som utgjordes av studiens frågeställningar. Den utskrivna texten markerades med olika färger för varje frågeställning för att få en tydlig uppdelning av det insamlade materialet. Valet att dela in texten utefter frågeställningarna baseras på att det gav en överskådlig bild över vad som fåtts fram genom intervjuerna.

Efter uppdelningen delades texten i de olika domänerna in i meningsenheter som sedan kodades och delades in i kategorier. Samtliga koder, förutom en, ansågs passa in i en kategori. Denna kod presenterades sist i resultatet under rubriken övriga fynd och kommer att diskuteras i resultatdiskussionen. För att få en tydlig bild över resultatet redovisades det utifrån studiens frågeställningar. En styrka med redovisningen av resultatet anses vara att citat från de olika intervjupersonerna presenterades, detta betonar och ger mer tyngd till det som har sagts. De olika citaten togs från samliga intervjupersonerna och antalet citat från varje intervjuperson var relativt jämnt fördelade. Enligt Kvale (1997) kan ordagranna utskrifter av talspråk vara svåra att begripa när de presenteras i skriftlig form. Citaten omarbetades därför i vissa fall och onödiga ord eller ickeord såsom "eh" eller "hm" togs bort. Det togs dock hänsyn till att det som reviderades i citaten inte skulle förändra innebörden i det som intervjupersonen sagt.

Vid redovisningen av resultatet presenteras inte om intervjupersonerna arbetar i förskola, skola eller gymnasieskola. Detta innebär att upplevelser som skiljer sig åt mellan de olika lärarkategorierna inte framkommer vilket kan ha varit intressant. Detta var dock inte syftet med denna studie. Det upplevdes även att intervjupersonerna, oavsett på vilken nivå de arbetar, upplevde metoden på liknande sätt och att inget vitalt resultat gick förlorat.

6.1.6 Studiens kvalitet

Kvaliteten i kvalitativa studier omfattar enligt Patel och Davidsson (2003) hela forskningsprocessen och inte vissa utvalda delar. Det är svårt att i kvalitativa studier fastställa några regler eller speciella tillvägagångssätt för att säkerställa kvaliteten, detta eftersom alla studier är unika och kännetecknas av en stor variation. I kvalitativa studier kan begreppen validitet, reliabilitet och generaliserbarhet användas för att beskriva kvaliteten, de har dock inte samma betydelse som i kvantitativa studier. Begreppen kan enligt Lundman och Hällgren Graneheim (2008) i kvalitativa studier översättas till giltighet, tillförlitlighet och överförbarhet.

Giltighet handlar om i vilken utsträckning rätt företeelse studeras. Begreppet utgörs i kvalitativa studier av hela forskningsprocessen (Patel & Davidsson 2003). För att öka studiens giltighet har därför hela forskningsprocessen beskrivits så noggrant som möjligt. Det finns en beskrivning av forskningsproblemet och i metodavsnittet återges en beskrivning av urvalsprocessen, hur insamlingen av data har skett, hur analysen har genomförts samt hur resultatet presenterats.

Vid utskriften av intervjuerna sker ofta en påverkan på analysunderlaget eftersom talspråk och skriftspråk inte är samma sak (Patel & Davidsson 2003). I och med att allt som sades skrevs ner ordagrant vid transkriberingen av intervjuerna anses studiens giltighet ha ökat. För att ha stärkt studiens trovärdighet ytterligare bör en utomstående person, förutom forskaren själv, ha transkriberat intervjuerna. Detta för att sedan kunna jämföra de båda utskrifterna vilket skulle medföra att skillnader mellan utskrifterna registrerades och togs i beaktande vid analysen. Eftersom forskaren var den enda som transkriberade intervjuerna kan feltolkningar och missbedömningar ha förkommit. Vid presentationen av resultatet ansågs det till en början att fler citat skulle kunna ha redovisats för att öka studiens kvalitet. Det bör dock enligt Patel och Davidsson (2003) finnas en balans mellan citat och egen kommenterande text så att läsaren själv kan bedöma trovärdigheten i tolkningarna. Denna balans anses ha uppnåtts i denna studie.

Tillförlitligheten i kvalitativa studier kan utgöras av den specifika situation som råder under intervjutillfället. Det är viktigare att frågorna som ställs fångar upp det unika i situationen och att variation erhålls i svaren, än att samma svar alltid fås (Patel & Davidsson 2003). Frågorna som ställdes under intervjutillfället anses ha besvarats väl av intervjupersonerna, det erhöles en variation i svaren och frågorna fångade upp intervjupersonernas upplevelser och erfarenheter. Vissa frågor skulle dock kunna ha följts upp med fler följdfrågor för att ytterligare få mer utförliga och uttömmande svar.

Överförbarheten handlar om i vilken grad studiens resultat kan överföras till liknande grupper eller situationer. Detta kan upplevas som problematiskt i kvalitativa studier men en kvalitativ analys kan dock leda fram till en ny förståelse av det studerade området (Patel & Davidsson 2003). Denna studies resultat anses inte vara överförbart för hur arbetet med metoden upplevs runt om i landet, inte heller hur den upplevs i Västmanland. Detta beror dels på att alla skolor arbetar med metoden på olika sätt, att de har sina egna riktlinjer och säkerligen olika upplägg på hur de arbetar. Skolorna har även varierande intensitet i arbetet, olika många engagerade lärare och olika slags elever, vilket tillsammans bidrar till att det kan vara svårt att överföra resultatet till andra skolor och situationer. Det anses dock ha erhållits en bättre förståelse för hur arbetet med metoden kan upplevas av aktivt arbetande lärare. Att resultatet inte anses överförbart beror även på att det i denna studie endast intervjuades sex personer. Kvale (1997) beskriver att en vanlig kritik mot intervjuundersökningar är att resultatet inte går att överföra eftersom urvalet ofta är för litet.

6.2 Resultatdiskussion

6.2.1 Att starta arbetet med Sapere-metoden

Att skolorna började arbetet med Sapere-metoden i Västmanland beror enligt intervjupersonerna på olika händelser. I samtliga fall handlade det dock om en så kallad eldsjäl som på något vis var engagerad i metoden och brann för att börja tillämpa den. I skolans läroplan (Skolverket 1994) beskrivs det att nya metoder ständigt måste prövas och utvecklas i skolan. Många metoder, bland annat Sapere-metoden, är dock inte något som skolorna har krav på sig att arbeta med. Att en skola börjar arbeta med en metod som inte ingår i skolans ordinarie verksamhet beror därför ofta på personer som på något vis är engagerade i metoden, dess utformning och ämnet metoden behandlar.

Intervjupersonerna uttrycker att det vid tillämpningen av en metod är viktigt att samtlig personal på skolan får ett gemensamt tänk och att all personal får samma utbildning och

kunskaper om metoden. Detta är dock något som kan vara svårt eftersom lärare har pressade scheman samt att skolor ofta har en begränsad budget, detta är även något som upplevs som hinder i arbetet av intervjupersonerna. Ett sätt att starta arbetet med metoden var genom att bilda ett Sapere-team på skolan. Arbetet med denna grupp avtog dock men detta var ett sätt för att få personal involverad i metoden. Att bilda ett Sapere-team på skolan är även något som nämns i metodhandboken och fördelen med detta är att många olika lärarkategorier kan ingå. Detta kan i sin tur medföra att en spridning av metodarbetet erhålls. För att få en gemensamt tänk på skolan är det även av betydelse att förankra metoden på en hög nivå, det vill säga hos rektorn. Detta bidrar till att metoden får en högre legitimitet på hela skolan. Att det är viktigt med stöd från rektorn vid tillämpningen av en metod uttrycks även av de lärare som deltog i studien av Jonsson, Ekström & Gustafson (2004).

6.2.2 Förväntningarna på Sapere-metoden

De förväntningar som fanns på metoden antogs handla om förändringar hos barnen samt förväntningar inför framtiden. Intervjupersonerna tog även upp förväntningar att bryta vissa trender i dagens samhälle, vilket anses vara väsentligt och aktuellt.

Gällande förväntningarna på barnen går dessa i linje med syftet med Sapere-metoden som beskrivs i bakgrunden. Intervjupersonerna nämner bland annat att metoden förväntas öka barns medvetenhet om att mat väljs utifrån våra sinnen. Genom att barnen lär sig använda alla sina sinnen vid val av mat kan den trend som handlar om att barn är smala i sitt utbud om vad de vill äta, som intervjupersonerna tar upp, förändras. Studier (Enghardt Barbieri, Pearson & Becker 2003, Vadiveloo, Zhu & Quatromoni 2009) visar att åtgärder krävs för att förändra barns matvanor. Intervjupersonerna nämner att maten idag ska gå snabbt och lätt att laga beroende på att samhället är stressigt. Detta kan vara en faktor till att barnen äter för mycket av det ena och för lite av det andra. Mat som tillagas snabbt innehåller ofta lite näring och om det inte finns tid för matlagning erbjuds barnen kanske hämtmat istället för lagad mat i hemmet. Denna typ av mat är ofta fattig på näring och rik på fett. Intervjupersonerna tar även upp problemet att maten helst ska vara sötad för att barnen ska uppskatta den. Detta upplevdes även av Sapere-metodens franska grundare och det var en av orsakerna till att han utvecklade metoden. Studien av Drewnowski (2000) visar att smaken sötma uppskattas av barn och att barn ofta inte tycker om beska och bittra smaker. Barn i Sverige äter generellt för mycket sötsaker vilket påvisas i studien av Enghardt Barbieri, Pearson och Becker (2003). Det finns dock en förväntning hos intervjupersonerna att Sapere-metoden ska bidra till ett minskat sockerintag hos barnen. Detta genom smaklektioner som gör att barnen lär sig uppskatta andra smaker och därmed minskar sin konsumtion av sötsaker. Smaklektionerna förväntas även bidra till att barnen vidgar sitt utbud vid val av mat.

En annan viktig aspekt som intervjupersonerna nämner är att barnen genom metoden förväntas lära sig använda nya ord och kunna sätta begrepp på sina smakupplevelser. Studierna av Mustonen, Rantanen och Tuorila (2008) och Jonsson, Ekström och Gustafson (2004) som nämns i bakgrunden visar att sinnelig undervisning utvecklar barns förmåga att beskriva maten samt att sätta ord på sina upplevelser. De förväntningar som intervjupersonerna har på barnens språkliga utveckling genom utövande av metoden kan därför anses som rimliga. I skolans läroplan (Skolverket 1994) nämns det att barnen ska utveckla nyfikenhet och lust att lära samt kunna arbeta både självständigt och i grupp. Varje individ ska få utveckla sina möjligheter till att kommunicera och få tilltro till sin språkliga förmåga. Detta stämmer överens med förväntningar som intervjupersonerna nämner, bland annat att barnen ska lära sig diskutera sina upplevelser av mat med andra och att de ska lära

sig att respektera att människor tycker om olika slags mat. Genom detta kan barnen lära sig samverka och resonera med andra i grupp samtidigt som de lär sig att människor har olika åsikter om saker och ting.

Inför framtiden handlar intervjupersonernas förväntningar om att de aktivt kommer fortsätta arbeta med metoden. Det upplevs dock att intervjupersonerna uttrycker ett stort behov av att få med sig mer personal i arbetet. Detta är förståeligt då det kan vara tungt att ensam driva arbetet med en metod framåt. Detta kan kopplas ihop med att samtliga intervjupersoner anser att det är viktigt med ett bra stöd i arbetet med metoden. Stöd från kollegor och chefer är något som uppskattas men det upplevs dock att det endast är de kollegor som arbetar närmast som vet vad metoden handlar om. Att på något sätt sprida metoden vidare till övrig personal skulle därför vara betydelsefullt.

6.2.3 Styrkor i arbetet med Sapere-metoden

Samtliga intervjupersoner upplevs vara mycket positivt inställda till metoden, syftet med den samt hur den tillämpas. I bakgrunden nämns det att interventioner i skolan bör innehålla praktiska och beteendeorienterade åtgärder och inte endast ren kunskapsförmedling (Lindberg 2006). Detta kan även sammankopplas med John Deweys teori "learning by doing", där han menar att det i skolan handlar om att eleverna lär sig genom att praktiskt utföra uppgifter. Något som uttrycks av intervjupersonerna är att Sapere-metoden är positiv i och med att den utövas praktiskt. De menar att det blir en motvikt till den övriga undervisningen. Att utöva en metod praktiskt bidrar säkerligen till att det eleverna lär sig inte glöms bort då den skiljer sig från den övriga undervisningen. Studien av Owen, Schickler och Davies (1997) beskriver att metoderna som används i skolan bör vara enkla och effektiva då barn snabbt blir uttråkade och får en bristande koncentration. Intervjupersonerna upplever att barnen är positivt inställda till arbetet med metoden och att de vid de praktiska övningarna tycker det är spännande, att de är modiga och tar övningarna på allvar. Detta kan bero på att metoden är enkel, vilket gör att eleverna behåller sitt intresse och sin koncentration. Det beskrivs dock även att barnen ibland larvar sig och försöker vara roliga inför sina klasskamrater, att de bland annat tycker att det är löjligt att provsmaka. Detta är troligtvis något som inte beror på själva undervisningen utan på det faktum att barn är barn.

En styrka med metoden som intervjupersonerna nämner är att metoden stärker elevernas självkänsla genom att de får ett utökat ordförråd. Genom att barnen lär sig att de får ha sina egna åsikter och att inget de säger eller tycker är fel, så lär de sig argumentera och stå upp för sin sak. Detta kan i sin tur bidra till att de får en bra grund och ett ökat självförtroende inför framtiden. Studien av Jonsson, Ekström och Gustafson (2004) visar att sinneliga erfarenheter bidrar till att barnen känner sig mer självständiga genom att de lär sig sätta ord på sina upplevelser och reflektera mer individuellt.

Nätverket upplevs som positivt och ett bra stöd i arbetet med metoden i och med att de tillsammans kan utbyta erfarenheter och idéer. Detta kan kopplas ihop med att det i många fall endast är en eller ett par personer på skolan som tillämpar metoden och att det då med stor sannolikhet kan vara svårt att behålla motivationen. Att kunna träffas och samtala i ett nätverk bidrar troligtvis till att de engagerade lärarna får mer drivkraft till att fortsätta arbetet med metoden. Något som nämns av intervjupersonerna är att nätverksträffarna förhindrar att arbetet med metoden faller tillbaka till det som var innan.

6.2.4 Förbättringsmöjligheter i arbetet med Sapere-metoden

Inom skolan byts ofta personal ut och nya personer rekryteras, detta är även något som intervjupersonerna nämner som ett hinder i arbetet med metoden. Nya lärare vet ofta inte vad metoden går ut på och de har inte samma förståelse och känsla för arbetet. Det är därför av stor vikt att informera och engagera nya lärare så att de väljer att gå med i nätverket eller delta på inspirationsdagar. Att kunna rekrytera nya personer till nätverket är även en förhoppning hos intervjupersonerna.

Regeringens proposition (2002) beskriver att barns hälsa avgörs av flera olika bestämningsfaktorer däribland familje- och skolförhållanden. Systematiskt arbete inom dessa områden gör det möjligt att förbättra hälsan hos barn. Något som intervjupersonerna nämner, och som kan bero på utövandet av metoden är att de har fått en positiv respons från föräldrar. Detta visar att föräldrarna på något vis är engagerade och intresserade och det kan därför vara av stor vikt att involvera föräldrar mer i utövandet av metoden. Det nämns även i skolans läroplan (Skolverket 1994) att arbetet i skolan ska ske i samarbete mellan skolans personal och elever, och med nära kontakt med föräldrar. Om barnen får tillämpa sina nya kunskaper både hemma och i skolan är det troligtvis större chans att de vidmakthåller det nya beteendet som förankrats.

Tidbrist är generellt något som uttrycks av intervjupersonerna som ett hinder i arbetet. Intervjupersonerna tar upp att det är lagom många träffar med nätverket eftersom lärare ofta har svårt att komma ifrån i sitt arbete. Det uttrycks dock en önskan hos intervjupersonerna att samla ihop nätverket mer, att skapa någon form av kontakt utöver nätverksträffarna. Detta är något som skulle kunna medföra att de kan utbyta tips och idéer mer ofta och inte behöver avsätta lika mycket tid på informationsinsamling och förberedelser som de gör idag.

6.2.5 Studiens övriga fynd

I slutet av resultatdelen presenteras ett fynd som inte direkt kunde kopplas till någon av studiens frågeställningar. Det handlar om att intervjupersonerna uttrycker att metoden tillämpas olika beroende på om arbetet sker med äldre eller yngre barn. Dessa skillnader uttrycks oavsett på vilken nivå intervjupersonerna arbetar. De nämner att med äldre barn så är arbetet ofta mer strukturerat och att detta kan upplevas som tröttsamt och uttjatat av barnen. I bakgrunden presenteras studier (Lindberg 2006, Gatenby 2007) som visar att en ökad ålder kan ha en negativ påverkan på barns hälsorelaterade beteenden. Hälsosamma beteenden måste därför grundläggas i tidiga år och sedan vidmakthållas för att öka förutsättningen för en god hälsa. Äldre barn prioriterar troligtvis inte sin hälsa eftersom andra saker då kan anses vara viktigare. Intervjupersonerna nämner att metoden troligtvis kan genomföras på ett mer lättamt och lekfullt sätt med de yngre barnen. Detta kan bero på att de yngre barnen kanske inte är så insatta i och medvetna om vad som påverkar deras hälsa, och därför är det enklare på ett lekfullt sätt utöva metoden. Yngre barn befinner sig även i en miljö som möjliggör till en mer lekfull undervisning, exempelvis på en förskola.

6.2.6 Praktisk tillämpning och framtida forskning

Sapere-metoden är en del av det lokala folkhälsoarbetet i Västmanland när det handlar om att ge invånarna förutsättningar att äta bra mat. Kompetenscenter för hälsa på landstinget arbetar idag för en spridning av Sapere-metoden runt om på länets skolor. Resultatet i denna studie kan därför vara bra att ha i åtanke då det framkommer vad lärare upplever som bra samt

mindre bra i arbetet med metoden. De kan även ha i beaktande hur nätverket upplevs då det är en viktig del i arbetet med att sprida metoden samt att få fler personer engagerade och inspirerade. Studien kan även användas som underlag för andra kommuner, landsting och skolor som vill starta upp ett arbete med metoden.

Eftersom personer som aktivt tillämpar metoden intervjuades i denna studie kan resultatet ha fått en positiv vinkling. I framtiden kan det förslagsvis studier genomföras med medlemmar i nätverket som har valt att inte arbeta med metoden. Det kan vara intressant att få reda på om detta beror på några av de hinder som intervjupersonerna i denna studie nämner såsom tidsbrist, kostnaden eller brist på stöd. Det kan även genomföras en undersökning av hela nätverket för att få reda på vilka faktorer som gör att metoden aktivt tillämpas eller inte. För att få fram vilka resultat som metoden leder till kan det vara betydelsefullt att fånga elevernas uppfattningar om metoden, exempelvis genom studier på de skolor som tillämpar Sapere-metoden. Det kan även vara intressant att undersöka vilka skillnader som finns i arbetet med metoden i förskola, skola och gymnasium. Detta eftersom denna studies övriga fynd visar att det kan finnas en viss skillnad i arbetet med äldre respektive yngre barn.

6.3 Etikdiskussion

De fyra forskningsetiska principerna för att skydda individer vid studier, informationskravet, samtyckekravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet, anses ha uppfyllts i studien. Vetenskapsrådet (2002) betonar att undersökningens syfte alltid ska anges till intervjupersonerna innan intervjun. I det missivbrev som intervjupersonerna fick ta del av beskrivs det att syftet bland annat handlar om upplevelser kring implementeringen. Detta är något som under studiens gång har ändrats till att studera upplevelser kring hur metoden praktiskt börjat tillämpas. Denna förändring anses dock inte ha påverkat intervjupersonernas deltagande i studien då denna ändring är så pass likt det syfte som var innan. Informationskravet anses därför ha uppfylls trots förändringen.

Kontaktpersonen på Landstinget rekommenderade personer att intervjua samt överlämnade en kontaktlista över nätverket, men eftersom personen inte informerades om vilka som intervjuats anses anonymiteten ha bevarats. Vid redovisningen av resultatet presenterades inte om intervjupersonerna arbetade i förskola, skola eller gymnasieskola, det presenterades inte heller i vilken kommun de arbetade. Detta medförde att inga enskilda personer kunde identifieras och konfidentialitetskravet, som Vetenskapsrådet (2002) beskriver, uppfylldes.

7 SLUTSATSER

Följande slutsatser har framkommit utifrån studiens frågeställningar.

- Tillämpningen av metoden startade eftersom att en person på något sätt blivit inspirerad. Arbetet började ofta utifrån metodhandbokens första kapitel. och mer kunskap inhämtades genom grundutbildningen i Grythyttan.
- Förväntningar på arbetet med Sapere-metoden är en utveckling hos barnen, att barnen ska bli medvetna om våra sinnen samt förbättra sin språkliga förmåga. Det fanns förväntningar att bryta trender i samhället, exempelvis minska barnens sockerintag, samt att fortsätta arbeta aktivt med metoden i framtiden. En förväntning var även att få med sig mer personal i arbetet.
- Möjligheter i arbetet med Sapere-metoden är att metoden går att använda i alla skolämnen, att den tillämpas praktiskt samt att utövandet går i linje med läroplanen. Metodhandboken anses vara positiv då den enkelt går att anpassa efter barnens ålder. Barnen upplevs tycka att utövandet av metoden är roligt och spännande. Nätverket upplevs som ett bra stöd och ett betydelsefullt inslag i arbetet med metoden. Stöd från kollegor och chefer anses även vara viktigt för att arbetet med metoden ska fungera.
- Hinder i arbetet med Sapere-metoden är bland annat tidsbrist. Kostnaden kan även vara en hindrande faktor som kan bidra till att metoden inte kan följas fullt ut. Utbyte av personal kan hindra arbetet eftersom ny personal inte har samma känsla, förståelse och tänk som den personal som varit med från början. De finns även upplevelser om att hur arbetet med metoden fungerar är upp till de lärare som är aktiva. Om de engagerade lärarna känner att de inte har tid, så byter de ofta metod.

Studiens syfte var att studera lärares upplevelser av Sapere-metoden i Västmanland, hur tillämpningen påbörjades, vilka förväntningar som finns samt vilka möjligheter och hinder som påträffats under processen. Den sammantagna slutsatsen är att metoden upplevs som positiv, dels på grund av metodens syfte och dels dess verkan. Metoden började tillämpas på skolorna eftersom en person blivit inspirerad. Förväntningarna handlar om en utveckling hos barnen, att bryta trender samt förväntningar inför den framtida tillämpningen. Möjligheter är att metoden går att använda i alla skolämnen, att den utövas praktiskt samt går i linje med läroplanen. Hinder i arbetet är tidsbrist, kostnaden samt utbyte av personal i skolan.

REFERENSER

- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (2007). *Policies and strategies to promote social equity in health. Background document to WHO – Strategy paper for Europe*. Stockholm: Institutet för framtidsstudier (Arbetsrapport 2007:14).
- Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/06*. Stockholm: Statens Folkhälsoinstitut.
- Dixey, R., Heindl, I., Loureiro, I., Pérez Rodrigo, C., Snel, L. & Warnking, P. (1999). *Healthy eating for young people in Europe - A school-based nutrition education guide*. Köpenhamn: WHO (World Health Organization).
- Drewnowski, A. (2000). Sensory control of energy density at different life stages. *Proceedings of the Nutrition Society* vol. 59, ss. 239–244.
- Enghardt Barbieri, H., Pearson, M. & Becker, W. (2003). *Riksmaten - barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige*. Uppsala: Livsmedelsverket.
- Gatenby, L.A. (2007). Nutritional content of school meals in Hull and the East Riding of Yorkshire: a comparison of two schools. *Journal Of Human Nutrition and Dietetics* vol. 20, ss. 538-548.
- Jamie, P.C. & Lock, K. (2009). Do school based food and nutrition policies improve diet and reduce obesity? *Preventive Medicine* vol. 48, ss. 45-53.
- Jonsson, I. (2003). *Sapere-metoden i Sverige*. Örebro: Örebro Universitet/Institutionen för Restaurang och Måltidskunskap.
- Jonsson, I. (2004). *Family meal experiences. Perspectives on practical knowledge, learning and culture*. Diss. Örebro Universitet, Culinary Arts and Meal Science. Örebro: Örebro Universitet.
- Jonsson, I., Ekström, M. & Gustafson, I.B. (2004). Appetising learning in Swedish comprehensive schools: an attempt to employ food and tasting in a new form of experimental education. *International Journal of Consumer Studies* vol. 29, ss. 78-85.
- Kostenius, C. & Lindqvist, A.K. (2006). *Hälsovägledning – från ord och tanke till handling*. Lund: Studentlitteratur.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Lager, A., Fossum, B., Rörvall, G. & Bremberg, S. (2009). Children's overweight and obesity: Local and national monitoring using electronic health records. *Scandinavian Journal of Public Health* vol. 37, ss. 201–205.
- Landstinget Västmanland (2007). *Gemensamma rekommendationer för att främja goda vanor avseende kost och rörelse för barn och ungdomar*. Broschyr som beskriver gemensamma rekommendationer. Opublicerat manuskript.

Levitan, C.A., Zampini, M., Li, R. & Spence, C. (2008). Assessing the role of color cues and people's beliefs about color – Flavor associations on the discrimination of the flavor of sugar-coated chocolates. *Chemical Senses* vol. 33, ss. 415-423.

Lindberg, L. (2006). *Healthy related lifestyle habits of Swedish schoolchildren – Studies on knowledge, conception and behaviour*. Diss. Karolinska Institutet, Department of Medicine & Department of Neurobiology. Stockholm: Karolinska institutet.

Livsmedelsverket (1999). *Lärrarhandledning – mat för alla sinnen – sensorisk träning enligt SAPERE-metoden*. Uppsala: Livsmedelsverket/Stiftelsen för måltidsforskning.

Livsmedelsverket (2007). *Bra mat i skolan*. Uppsala: Livsmedelsverket.,

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

Moe, B., Josefsson, A., Olsson, M. & Köhler, Å. (1999). *Sinnen i samspel*. Stockholm: Förlagshuset Gothia.

Mustonen, S., Rantanen, R. & Tuorila, H. (2008). Effect of sensory education on school children's food perception: A 2-year follow-up study. *Food Quality and Preference* vol. 20, ss. 230-240.

Olsson, H. & Sörensen, S. (2007). *Forskningsprocessen*. Andra upplagan. Stockholm: Liber.

Owen, S., Schickler, P. & Davies, J. (1997). Food choice: how to assess attitudes of pre-adolescent children. *Nutrition & Food Science* vol. 1, ss. 5-11.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Tredje upplagan. Lund: Studentlitteratur.

Paulsson, G. (2008). Fenomenografi. I Granskär, M. & Höglund Nielsen, B. (red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur. S. 73-84.

Popper, R. & Kroll, J. (2005). Conducting sensory research with children. *Journal of Sensory Studies* vol. 20, ss. 75-87.

PUL (Personuppgiftslagen) (1998). SFS 1998:204. Stockholm: Justitiedepartementet.

Regeringens proposition (2002). *Mål för Folkhälsan*. Stockholm: Socialdepartementet (Prop. 2002/03:35).

Sjöberg, A., Lissner, L., Albertsson Wikland, K. & Mårild, S. (2008). Recent anthropometric trends among Swedish school children: evidence for decreasing prevalence of overweight in girls. *Acta Paediatrica – Promoting Child Health* vol. 97, ss. 118-124.

Skolverket (1994). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet Lpo 94*. Stockholm: Fritzes (SKOLFS 1994:1).

Socialstyrelsen (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.

Vadiveloo, M., Zhu, L. & Quatromoni, P.A. (2009). Diet and physical activity patterns of school-aged children. *Journal of the American Dietetic Association* vol. 109, ss. 145-151.

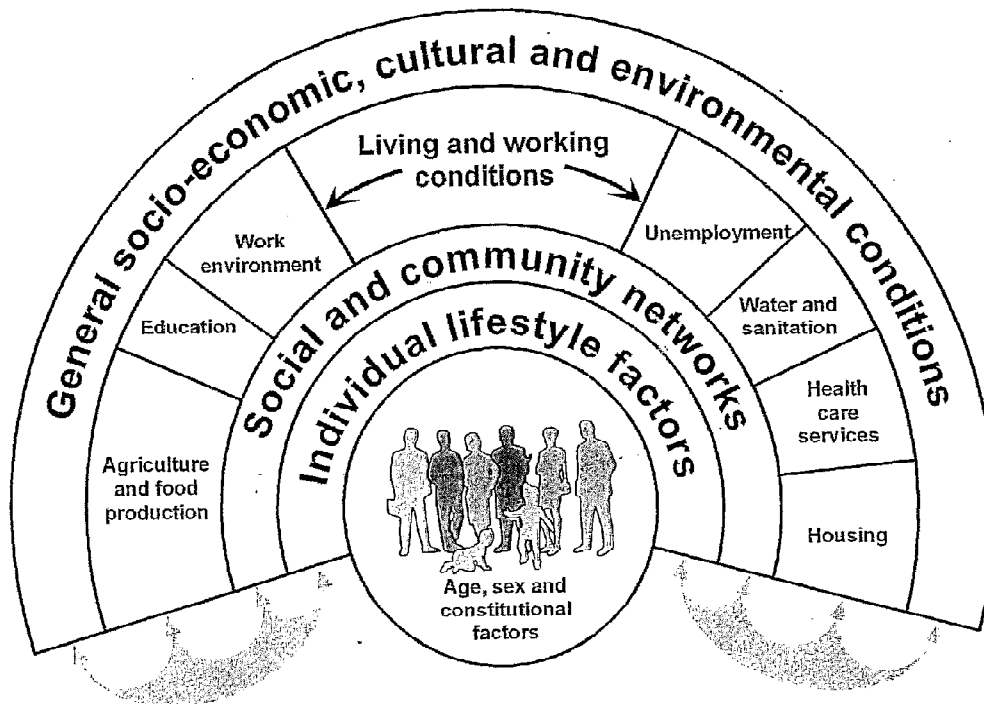
Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

WHO (World Health Organization) (1948). *Constitution of the World Health Organization*. Genève: WHO.

WHO (World Health Organization) (1999). *Health21 : the health for all policy framework for the WHO European Region*. Köpenhamn: WHO:s Europakontor.

Bilaga 1

HÄLSANS BESTÄMNINGSFAKTORER



Källa: Dahlgren och Whitehead (2007). S. 11

Bilaga 2

INTERVJUGUIDE

- Vad arbetar du med idag?
- Berätta om din utbildning?
- Trivs du med ditt arbete?

- Hur länge har skolan arbetat med Sapere-metoden?

- Vilken roll har du i arbetet med Sapere-metoden?

- Hur fick skolan reda på att metoden fanns?

- Varför startade skolan arbetet med metoden?

- Fick du gå någon utbildning/kurs innan arbetet med metoden startade?

- Hur många lärare på skolan är involverade i metoden?
 - Hur många är medlemmar i nätverket?
 - Behövs det fler lärare?

- I vilka ämnen tillämpas metoden?
 - Behov/planer av att arbeta inom fler ämnen?

- Om metoden tillämpas i flera ämnen:
 - I vilka ämnen fungerar metoden bra att arbeta med?
 - I vilka ämnen fungerar metoden mindre bra att arbeta med?

- I vilken/vilka årskurser tillämpas metoden?
 - Fungerar det bra att arbeta med metoden i den årskursen/årskurserna?
Varför/varför inte?

- Upplevde du ett bra stöd från rektor och övriga lärare vid starten?
 - Om nej, har det fungerat bra ändå eller har det försvårat arbetet?
 - Om ja, på vilket sätt?

- Upplever du ett bra stöd från rektor och övriga lärare i arbetet med metoden?
 - Om ja, på vilket sätt?
 - Om nej, vart brister det?

- Upplever du sapere-nätverket som ett bra stöd i arbetet med metoden?
 - Om ja, på vilka sätt är nätverket ett bra stöd?
 - Om nej, på vilka sätt brister stödet?

- Har inspiration inhämtats från andra skolor vid tillämpningen av metoden?

- Upplever du metodhandboken som ett bra stöd och ett bra verktyg i arbetet med metoden?
 - Om nej, varför inte?
 - Om ja, på vilket sätt?
- Arbetar du helt utifrån metodhandboken eller arbetar du även med egna idéer?
- Har ni arbetat med alla sinnen i metodhandboken?
 - Finns det någon övning som fungerat extra bra?
 - Finns det någon övning som inte fungerat?
- Vilka förväntningar finns på barnen i arbetet med metoden?
- Hur upplever du barnens engagemang/reaktioner/intresse vid tillämpningen av metoden?
- Syns några förändringar hos barnen sedan arbetet med metoden startade?
- Förväntas ni att arbeta med metoden i framtiden?
 - Finns det något i metoden som behöver förändras?
 - Vad är det mest positiva med metoden?
 - Vad är det mest negativa med metoden?

Något du vill tillägga/ändra?

Bilaga 3

MISSIVBREV

Hej,

Jag heter Lina och studerar mitt tredje år på det folkhälsovetenskapliga programmet på Mälardalens Högskola. Vi har tidigare varit i kontakt och du är en av dem som har tackat ja till att delta i min studie om Sapere-metoden i Västmanland.

Studien jag ska genomföra är mitt examensarbete i folkhälsovetenskap. Syftet handlar om upplevelser vid implementeringen av metoden, förväntningar samt hinder och möjligheter under processen. Studien är ett uppdrag från Folkhälsoenheten på Landstinget Västmanland.

De personer som kommer att intervjuas i studien är alla medlemmar i Sapere-nätverket i Västmanland. Intervjupersonerna har blivit kontaktade av mig via mejl eller telefon.

Eftersom denna studie genomförs för ett forskningsändamål så är deltagandet frivilligt, du får när som helst avbryta din medverkan. Ditt deltagande är dock mycket viktigt för att studien ska få bästa möjliga kvalitet. Ditt deltagande i studien är anonymt, inga personuppgifter eller något du säger som kan identifiera dig kommer att redovisas. Intervjun kommer att spelas in på band, materialet kommer sedan att transkriberas (skrivs ner ordagrant) och sedan kommer inspelningen att raderas.

Tack för att du vill hjälpa mig med min studie!

Med vänliga hälsningar

Lina Dahlström
Student, Mälardalens Högskola
Tel: -----

Lena Hallström, Universitetsadjunkt
Handledare, Mälardalens Högskola
Tel: -----