



Besöksadress/Visiting adress: Institutionen för hälsovetenskap, Hedenbrovägen, Boden

Postadress/Postal adress: SE-961 36 Boden, Sweden

Telefon/Telephone: +46 921-758 00. *Telefax/Fax:* +46 921-758 50

Hemsida/Homepage: <http://www.hv.luth.se>

En kartläggning av frukost- och lunchvanor hos grundskoleelever

Helen Berlin

Kvalificerad yrkesutbildning

Hälsovägledning, 80p

Höstterminen 2004

Handledare: Anna Lena Roslund, skolsköterska Brönjaskolan

Abstract

Syftet med studien var att undersöka om frukost – och lunchvanorna ändras hos skolbarn under grundskoleåren (årskurs 1 till och med 9). Undersökningen skedde med hjälp av frågor i enkätform. Resultatet visade att frukostvanorna är dåliga hos cirka en tredjedel av barnen. Drygt hälften av alla tillfrågade skulle äta frukost i skolan om möjlighet fanns. Lunchvanorna är goda i de lägre årskurserna, men försämras med stigande ålder. Totalt sett är dock lunchvanorna bättre än förväntat. Med tanke på de bristfälliga frukostvanorna hos många elever, vore informationsinsatser, såväl teoretiska som praktiska, av stor nytta. Dessa insatser bör sättas in redan i de lägre årskurserna.

Innehållsförteckning

Abstract	
Innehållsförteckning	
Bakgrund.....	4
Introduktion.....	5
Syfte.....	6
Metod.....	6
Försökspersoner.....	6
Material.....	7
Procedur.....	7
Resultat.....	8
Diskussion.....	11
Referenser.....	13
Bilagor.....	14

Bakgrund

Grunden till våra kostvanor (goda eller mindre goda) formas i tidig ålder. Det är ett väl känt faktum. Den vetskapen, kombinerat med de tankar som väckts hos mig under utbildningstiden till hälsovägledare har lett till mitt val av studie.

Att som vuxen genomföra en beteendeförändring är ingen enkel process. Det har vi under utbildningen handfast fått erfara. Det är inte enkelt, men inte heller omöjligt.

Fler än en gång har jag tänkt: ”Varför har jag inte redan från början ätit sundare, motionerat mer, stressat mindre osv.” Då hade jag sluppit ändra mina vanor nu.

Med andra ord, om vi redan som barn vant oss med goda vanor, hade vi inte behövt lära om i vuxen ålder.

Jag är fullständigt övertygad om att vi når bästa framgångarna i folkhälsoarbetet, om vi börjar från början, det vill säga med våra unga.

Att vi redan från början få lära oss goda och hälsosamma vanor, innebär också stora ekonomiska besparingar för samhället.

En annan orsak till valet av område för min studie är, att de områden som intresserar mig mest i Hälsovägledarutbildningen är kost och kostvanor.

Därmed är valet av område för min studie klar: barn och kost.

Som yrkesarbetande trebarnsmamma vet jag att barnens kostvanor löper stor risk att försämrans under grundskoletiden. Skolbespisningen för en ojämn kamp mot smörgåsbarer, kiosker och snabbmatskedjor.

Tyvärr är det också så att många skolbarn inte heller har tillgång till en trygg hemmiljö,

En trygg hemmiljö betyder bland många andra saker tillgång till en näringsrik kost.

Många skolbarn har ingen vuxen hemma när de stiger upp på morgonen. Då är risken stor att man nöjer sig med ett glas mjölk och en bulle till frukost, eller ännu värre, ingen frukost alls.

Introduktion

Människors fysiska och psykiska hälsa grundläggs i barndomen. Trygga och goda uppväxtvillkor, goda matvanor och ökad fysisk aktivitet, är tre av de elva folkhälsomål som riksdagen antog under 2003 i den nya folkhälsopolitiken (Folkhälsoinstitutet, 2004).

Den dagliga energitillförseln bör fördelas på tre huvudmål och eventuellt två mellanmål. Frukosten rekommenderas ge en fjärdedel av det totala näringsintaget, och övriga huvudmål en tredjedel vardera. Resten fördelas på mellanmål.

Detta är rekommendationer från Statens Livsmedelsverk (SLV, 1997).

Men hur ser det då ut med matvanorna hos våra barn och ungdomar i Sverige?

Alltsedan 1946, det år då beslut fattades om skolmåltidernas utbyggnad i hela Sverige, har det gjorts många omfattande undersökningar angående kostvanor hos skolungdomar. År 2000 startades en studie kallad COMPASS (Folkhälsoinstitutet, 2004). Syftet med den studien var att kartlägga och analysera sambanden mellan den fysiska aktiviteten, självkänslan, matvanorna, kroppsstorleken, etniciteten och de socioekonomiska förhållandena hos högstadiungdomar i sydvästra Storstockholm. Resultaten i denna studie visade bland annat, att åtgärder krävs för att förse ungdomar med redskap för att leva ett hälsobefrämjande liv. Dessa insatser på flera olika nivåer bör sättas in på flera olika nivåer – från den individuella, till familjen och skolan och till lokalsamhällets fysiska miljö och policy.

Stor enighet råder bland såväl svenska som internationella forskare om att bra kostvanor, som ska bestå under hela livet, måste grundläggas tidigt i en människas liv (Nordlund & Jacobsson, 1997). Hemmiljön och den kommunala omsorgen i form av förskola och skola har här en avgörande betydelse.

Verkligheten med yrkesarbetande föräldrar, som inte alltid har goda kunskaper i vad bra kostvanor innebär, gör att en ännu större andel av ansvaret läggs på skola och övrig kommunal omsorg.

I en jämförande studie mellan år 5 och år 8 gällande elevers frukost- och lunchvanor (Carlsson K., 1999) framkommer att det är viktigt att äta frukost och skollunch om man ska orka med skolarbetet. Att orka med skolarbetet innebär att kunna koncentrera sig, vara kreativ och inte tappa humöret.

En förutsättning för goda kostvanor är att barnen själva ska inse varför det viktigt att äta en allsidig och näringsriktig kost. Sedan är det minst lika viktigt att veta hur man ska gå till väga för att få i sig en sådan kost.

Trots att hälsoundervisning alltid i någon form funnits i den svenska skolan, så har den aldrig varit något eget ”ämne” (Liber, 1983).

Ett av vårt samhälles folkhälsoproblem är den ökande fetman, inte minst bland våra unga. Senare års forskning visar dessutom, att om fetma hos barn består upp i puberteten, blir prognosen allt sämre att kunna bli av med denna senare i livet (Socialstyrelsen, 1990).

En undersökning av vuxna med övervikt visade att nästan hälften av personerna som vid 26 års ålder var överviktiga, också hade varit det vid 14 års ålder (Socialstyrelsen, 1980). Dessa fakta talar starkt för att kunskaperna om kostens betydelse måste förbättras hos våra unga.

Det visar sig att synen på skolmåltider som pedagogiskt redskap skiljer sig mellan skolans värld och förskolans (Berglund & Öqvist, 1999). I skolans värld anses inte den verksamheten tjäna ett pedagogiskt behov. Med den inställningen blir kravet på kunskap och insikt hos ungdomarna själva desto större.

Syfte

Syftet med undersökningen var att studera huruvida frukost- och lunchvanorna ändras hos barn och ungdomar under grundskoletiden (årskurs 1 till och med 9). Några frågeställningar denna undersökning försöker besvara är följande:

- Ändras frukost- och lunchvanorna hos skolungdomar under grundskoleåren?
- Vilken är den vanligaste anledningen att skolbarn aldrig eller sällan äter frukost eller lunch?
- Finns det underlag i svaren som motiverar införandet av frukost i skolan?
- Vilken är den vanligaste anledningen att skolbarn aldrig eller sällan äter lunch i skolan?
- Finns det underlag i svaren som motiverar någon åtgärd i skolan angående
 - kostens betydelse för hälsa och välbefinnande?
 - öka kunskapen om näringsriktig kost?
- När skulle i så fall vara bästa tidpunkten att ge denna information?

Metod

Försökspersoner

En klass per årskurs (åk 1 tom 9) vid Brönjaskolan, Sävast deltog i undersökningen. Vid en träff med lärarna informerades jag om studiens syfte och omfattning. Därefter tillfrågades jag lärarna i varje klass om jag kunde komma in i klassrummet och genomföra en enkätundersökning med eleverna. På grund av klassernas olika storlek, och några bortfall pga sjukdom, fördelade sig deltagarantalet enligt nedan:

Årskurs	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Kille/tjej	13 6	13 10	7 11	9 12	7 8	11 10	9 9	8 11	10 2
antal elever	19	23	19	21	15	22	18	19	12

Summa elever: 168 elever

Deltagandet har varit anonymt, endast klass och kön har angivits på enkäten. Inget i materialet kan kopplas till en enskild individ. Enkäterna förstördes efter sammanställningen.

Material

Detta material har använts:

- informationsbrev till föräldrar, där syftet med studien framgår, bilaga 1.
Här finns också information att deltagandet är frivilligt, samt uppgift om vem jag är och mitt telefonnummer.
- frågeformulär, bilaga 2
För att försäkra mig om att enkätfrågorna var begripliga och att de skulle ge mig svar på det jag frågade om, testade jag i förväg enkäten på några elever som inte deltog i studien.

Procedur

Skolsköterskan vid Brönjaskolan, Anna Lena Roslund, har låtit mig ta del av skolans elevunderlag.

Eftersom samtliga årskurser har dubbla klasser, beslöt jag mig för att börja med en gemensam informationsträff, och därefter kontaktade jag lärarna för klartecken att genomföra studien i deras respektive klass.

Vi bokade också in tidpunkt för när jag skulle komma in i klassen och lämna ut frågorna.

Därefter gick jag in i varje klass som skulle delta, berättade för eleverna om undersökningen och att jag behövde deras hjälp.

Vid detta tillfälle delade jag också ut ett informationsbrev till föräldrarna.

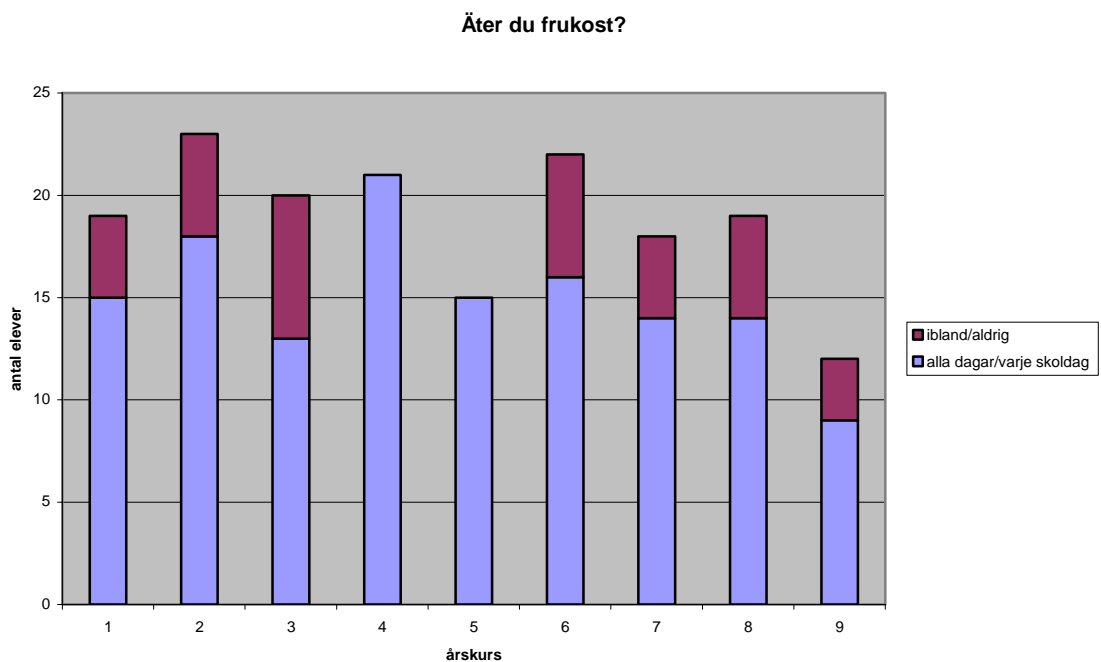
Eleverna besvarade frågorna i sina respektive klassrum, medan jag stannade kvar.

Eftersom läsförmågan i årskurs 1 och 2 inte är så god, samlade jag barnen i grupper om 5, och tillsammans gick vi igenom frågorna, och de besvarade dem.

Resultat

Tabeller över enkätsvaren finns i sin helhet som bilaga 3.

På den första frågan, om eleverna äter frukost, fördelade sig svaren på följande vis



Barnens frukostvanor fördelade sig jämnt könsmässigt i alla årskurser, medan de bästa frukostvanorna generellt sett fanns i årskurserna 4 och 5. I dessa årskurser äter 100 % av alla barn frukost varje dag/varje skoldag.

Nedan ser vi den procentuella fördelningen av elever som uppgivit att de äter frukost ibland eller aldrig, utan fördelning mellan könen..

Årskurs	1	2	3	4	5	6	7	8	9
andel av totalt antal elever i klassen	24%	22%	37%	0%	0%	27%	33%	26%	25%

Eleverna i denna senare grupp fick svara på en följdfråga om orsaken till att de sällan eller aldrig äter frukost. Så här fördelade sig svaren på de totalt 37 eleverna:

Jag hinner inte äta frukost: 14 elever

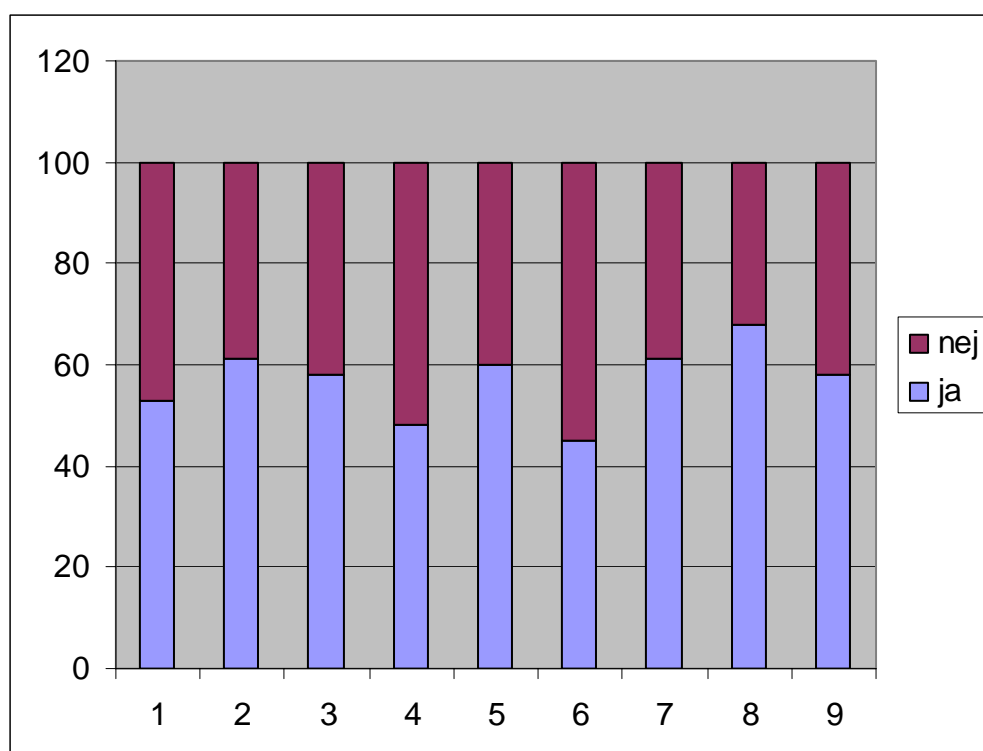
Jag är inte hungrig på morgonen: 18 elever

Jag bantar: 5 elever

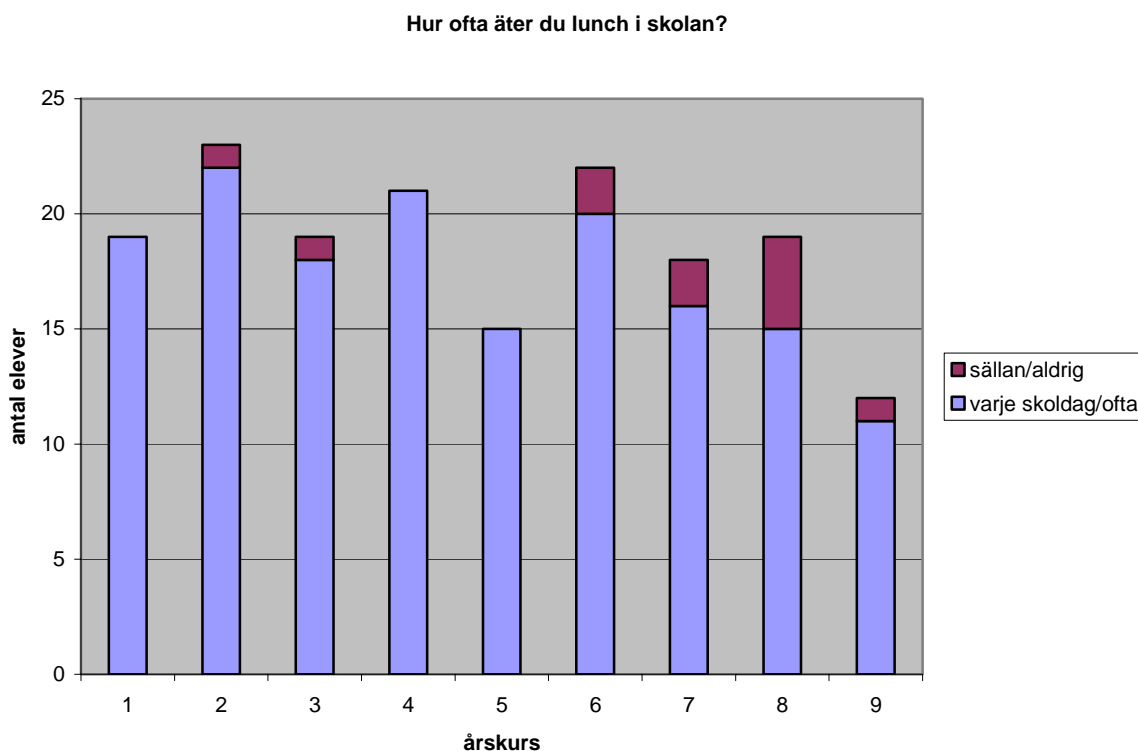
Jag sover hellre så länge jag kan: 3 elever

Annan orsak: 1 elev. Denna elev hade dock inte angivit vilken orsaken var.

Fråga tre i min undersökning gällde hur många elever som skulle kunna tänka sig att äta frukost i skolan, om möjlighet fanns. Så här fördelade sig svaren, procentuellt sett:



Vidare undersökte jag i vilken utsträckning skolbarnen äter lunch i skolan. Så här fördelade sig svaren.



Man kan notera att andelen elever som sällan och aldrig äter lunch i skolan till största delen går i årskurs 6 till och med 9.

I det stora hela är andelen skolbarn som äter skollunchen hög.

På frågan om anledningen till att man sällan eller aldrig äter lunch i skolan fick jag följande svar från dessa 12 elever:

Maten är inte god: 7 elever

Det är stressigt, jag hinner inte: 1 elev

Det är för mycket oväsen i matsalen: 1 elev

Jag bantar: ingen elev

Jag är inte hungrig: 2 elever

Jag äter hemma/köper något: ingen elev

Annan orsak: 1 elev. Dock hade inte denna elev angivit av vilken orsak

Här kan man notera att den främsta orsaken till dåligt intresse för skolans lunch är att den, enligt eleverna, inte är god.

Kommentaren att mammas mat är godare får vi väl anse som ett högt betyg till mamma.

Diskussion

Resultatet på enkätundersökningen visar att skolbarns frukostvanor varierar mellan årskurserna. Bästa frukostvanorna har barnen i årskurs 4 och 5.

Jag hade förväntat mig att eleverna i de lägre årskurserna skulle äta frukost i större utsträckning än vad de faktiskt gör.

Rekommendationerna från bland annat Statens Livsmedelsverk, att frukosten bör ge en fjärdedel av dagens totala näringsintag är bra. Det vet vi. Vi är dock individer, och vi är mer eller mindre hungriga på morgonen. Det kan vi se av svaren på fråga 2 i min enkätundersökning. Detta svar i kombination med frånvaro av hemmavarande föräldrar på morgonen, gör att värdet av frukost serverad i skolan är mycket stort.

Den som inte är hungrig genast han eller hon stigit ur sängen skulle ändå få i sig den rekommenderade fjärdedelen av dagens kaloriintag. Genom frukostserveringen skulle man också se till att maten som barnen får i sig, är näringsriktig och nyttig. En stor del av de tillfrågade eleverna (45 – 68%) skulle också vara intresserade av att äta frukost i skolan. När det gäller skolbarnens lunchvanor är det glädjande många elever som äter skollunch. Dock borde här ytterligare en fråga ha funnits med; en fråga om vad skolbarnen äter till lunch. Det kan ju tänkas att vissa elever anser att de ätit lunch, även om den består av två hårda smörgåsar och ett glas mjölk.

Noteras bör också att eleverna i årskurserna upp till och med 5 säger att ”vi måste äta lunch i skolan”, och ”vår lärare sitter med oss och äter”. Av dessa kommentarer drar jag slutsatsen att det är av stor vikt att vuxna (här lärare) sitter tillsammans med barnen och äter.

Detta skulle vara bra av dubbla anledningar. Dels utgör detta en kontroll att barnen verkligen äter, och dessutom blir bullernivån lägre i matsalen om vuxna finns med.

Anledningarna till varför eleverna inte äter skolmaten varierar, men den främsta orsaken är att maten, enligt eleverna, inte är god. Att synen på skolmåltider som pedagogiskt redskap skiljer sig mellan skolans värld och förskolans (Berglund & Öqvist, 1999) har vi redan diskuterat. Skolans syn på detta får vi väl anse som ytterligare bevisad, när man inom Bodens kommun beslutat att lärarna nu ska betala 42 kronor per lunch mot tidigare 10 kronor, när de äter lunch tillsammans med barnen i skolmatsalen; sk pedagogisk måltid. Som vi tidigare konstaterat lägger detta större krav på kunskap och insikt hos eleverna själva. Alltså måste barnen och ungdomarna få den kunskapen någonstans ifrån.

Sambandet goda kostvanor och god hälsa/välbefinnande, men även det motsatta sambandet dåliga kostvanor och dålig hälsa/välbefinnande, och det faktum att övervikten ökar bland våra skolbarn på ett alarmerande sätt, kräver kraftfulla och omfattande insatser. Detta skulle naturligtvis ingå i skolans ordinarie löpande undervisning, men återkommande temaveckor i alla årskurser i ämnet hälsa och friskvård borde finnas på schemat. I ämnet hälsa har kosten och matvanorna en given plats. För att göra temaveckorna attraktiva och intressanta för eleverna bör tonvikten ligga på praktiska aspekter och praktiska moment.

Insatser för att öka kunskaperna om kostens betydelse även hos föräldrarna, vore på sin plats. Dessa insatser faller naturligtvis utanför skolans ram, men vore kanske något att fundera på inom föräldrautbildningen (mödravårds- och barnavårdscentraler).

Med hänsyn till resultaten från COMPASS -studien (Folkhälsoinstitutet, 2004), räcker det inte med enstaka insatser från en enda aktör inom detta stora och viktiga ämne, utan insatserna bör komma på flera olika nivåer, och från många olika aktörer. Det här är ju en fråga som angår oss alla, barn såväl som vuxna.

En ytterligare aspekt på ämnet kost och kostvanor är det som också berördes i COMPASS -studien. Det gäller självkänslans roll i detta sammanhang.

På frågan om orsaker till varför barnen äter frukost bara ibland eller aldrig, framkom att 5 av 168 barn angav bantning som orsak. Det kan tyckas som en liten siffra, men jag anser att i den åldern ska den siffran vara noll.

Jag har naturligtvis inga bevis på detta, men jag misstänker att här gömmer sig ett stort mörkertal, som aldrig kommer fram i en enkät som denna.

Alltså anser jag att självkänslan och självbilden är en viktig del även i det här sammanhanget. Vi bör rikta stora insatser på att stärka dessa i så många sammanhang vi bara kan.

Jag tycker att jag fått fram en hel del information med hjälp av min studie. Det behövs flera framtida studier i detta ämne, bland annat vore det bra att ta reda på vad barnen äter till frukost och lunch. Som jag nämnde tidigare, är det inte säkert att alla som uppgivit att de äter frukost, har ätit en näringsriktigt fullgod måltid.

Referenser

Berglund, A-C., Öqvist, A. (1999). *Högstadiееlevens matvanor – sambandet mellan kost, hälsa och skolprestation*. Rapport nr 2. Umeå Universitet, Pedagogiska Institutionen.

Carlsson, K. (1999). *Elevers frukost- och lunchvanor – en jämförande studie mellan år 5 och år 8*. Examensarbete. Linköpings Universitet, Institutionen för tillämpad lärarkunskap.

Liber utbildningsförlaget (1983). *Hälsoundervisning i skolan*. Stockholm: Liber Tryck.

Nordlund, G., Jacobsson, T. (1997). *Högstadiееnkäten. Högstadiееlevernas måltidsvanor relaterat till hur de mår och känner sig i skolan, deras skolprestationer och sociala bakgrund*. Umeå Universitet: Pedagogiska rapporter från Pedagogiska Institutionen. Nr 53.

Socialstyrelsen (1980). *Kost och fysisk aktivitet i barnåldern*. Stockholm: Liber förlag.

Socialstyrelsen (1990). *Kost, Aktivitet och Hälsa hos barn och ungdom*. Borås: Socialstyrelsen och allmänna förlaget.

URL http://www.fhi.se/templates/Page_1237.aspx (2004 09 29)

Hej!

Jag heter Helen Berlin, och läser till Hälsovägledare.

Tom vecka 41 kommer jag att göra min praktik på
Brönjaskolan.

I praktiken ingår att genomföra en studie. Jag har valt att
undersöka

” om skolbarns frukost - och lunchvanor ändras under
grundskoleåren, och isåfall hur”.

Jag har valt ut en klass per årskurs (åk 1 - 9), där barnen
ska få svara på några enkätfrågor. Barnen kommer att vara
anonyma, förutom att de får fylla i vilken klass de går i.

Frågorna kommer att delas ut i klassrummet under veckorna
36 och 37.

Om du inte vill att ditt barn ska delta i denna studie,
eller om du har några frågor,
kan du nå mig på telefon
(dagtid) 070-533 97 87
(kvällstid 0921-654 67)

Hälsningar,
Helen Berlin
Hälsovägledarstuderande

Årskurs

kille tjej

1. Äter du frukost?

- alla dagar
- varje skoldag
- ibland
- aldrig

2. Du som svarade ”ibland” eller ”aldrig” på fråga 1, vad beror det på?

- jag hinner inte äta frukost
- jag är inte hungrig på morgonen
- jag bantar
- jag sover hellre så länge jag kan
- Annan orsak. Vad?

.....
.....

3. Om du skulle få frukost i skolan, skulle du äta frukost då?

- ja
- nej
- vet inte

4. Hur ofta äter du lunch i skolan?

- varje skoldag
- ofta
- sällan
- aldrig

5. Du som svarat ”sällan” eller ”aldrig” på fråga 4, vad beror det på?

- maten är inte god
- det är stressigt, jag hinner inte
- det är för mycket oväsen i matsalen
- jag bantar
- alla dagar
- jag är inte hungrig
- jag äter hemma/köper något
- annat. Vad?

.....
.....

Tack för att du svarade på frågorna.

Helen

Fråga 1

Äter du frukost?

Årskurs	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
♂/♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Alla dagar	9	6	11	7	4	9	9	11	7	8	10	4	8	4	5	8	7	2
Varje skoldag							1				2		1	1	1			
ibland	2		1	1	4	2						3		2	1	3	3	
aldrig	2		1	2		1						3		2	1			
Summa elever	19		23		19		21		15		22		18		19		12	

Fråga 2

Du som svarade ”sällan” eller ”aldrig” på fråga 1, vad beror det på?

Årskurs	1	2		3		6	7		8		9
♂/♀	♂	♂	♀	♂	♀	♀	♂	♀	♂	♀	♂
Jag hinner inte äta frukost		1		1		3	2	1		3	
Jag är inte hungrig på morgonen	4	1	3	2	1	1		1	1	1	3
Jag bantar				1	1	1		2			
Jag sover hellre så länge jag kan		1				1			1		
Annan orsak(se nedan)					1						
Summa	4	6		7		6	6		5		3

Kommentar:

En tjej i åk 8 hade kryssat för två alternativ

En tjej i åk 6 hade kryssat för annan orsak, men inte lämnat någon kommentar

En kille i åk 2 hade kryssat för två alternativ

Fråga 3

Om du skulle få frukost i skolan, skulle du äta frukost då?

Årskurs	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Ja	8	2	8	6	4	7	4	6	4	5	3	7	4	7	6	7	6	1
Nej	6	1	2	2	1	1	1	1			4		3	1			1	
Vet inte	1	3	3	2	2	3	4	5	3	3	4	3	2	1	2	4	3	1
summa	13	6	13	10	7	11	9	12	7	8	11	10	9	9	8	11	10	2
summa	19		23		19		21		15		22		18		19		12	

Kommentar: 1 kille i åk 3 hade inte svarat på frågan

1 kille i åk 6 hade inte svarat på frågan

Fråga 4

Hur ofta äter du lunch i skolan?

Årskurs	1		2		3		4		5		6		7		8		9	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Varje skoldag	13	6	11	7	7	10	9	12	6	8	9	7	6	7	4	6	9	
Ofta			2	2		1			1		3	1	1	2	2	3		2
Sällan				1	1							2	2		2	2	1	
Aldrig																		
summa	13	6	13	10	8	11	9	12	7	8	12	10	9	9	8	11	10	2
summa	19		23		19		21		15		22		18		19		12	

Fråga 5

Du som svarat ”sällan” eller ”aldrig” på fråga 4, vad beror det på

Årskurs	2	3	6	7	8		9
♂♀	♀	♂	♀	♂	♂	♀	♂
Maten är inte god		1	2	1	1	1	1
Det är stressigt, jag hinner inte	1						
Det är för mycket oväsen i matsalen				1			
Jag bantar							
Jag är inte hungrig					1	1	
Jag äter hemma/köper något							
Annan orsak, se nedan					1		
summa	1	1	2	2	2	2	1

Kommentar: en kille i åk 8 skrev: mamma har godare mat hemma