



Lärarytbildningen
Examensarbete
Hösten 2005

Hälsa till eleverna

Skolans betydelse för elevernas hälsa

Handledare
Hanna Sepp

Författare
Sofie Jönsson
Janica Wijk

Hälsa till eleverna

Skolans betydelse för elevernas hälsa

Bakgrunden till denna undersökning är den eskalerande ohälsan bland barn och ungdomar. Syftet är att visa skolans möjligheter att förebygga hälsoproblem. Resultat: På de skolor som vi undersökte fattades det en lokal arbetsplan gällande hälsa. Trots detta var rektorerna väl medvetna om hälsans betydelse i skolan. Ett ökat hälsoarbete i skolorna leder till att eleverna har lättare för att koncentrera sig. Detta leder i sin tur till ett bättre resultat i undervisningen. Nyckelord: Hälsa, skola, pedagogik, kultur, ansvar och rörelse.

Innehåll

1 INLEDNING	6
1.1 Arbetets upplägg	6
2 LITTERATURGENOMGÅNG	7
2.1 Begreppsförklaringar	7
2.2 Ett hälsoprojekt	7
2.3 Att röra sig	7
2.4 Idrott	8
2.5 Status	8
2.6 Hem och konsumentkunskap	9
2.7 Matvanor	9
2.8 Skolmåltiden	9
2.9 Fetma och andra följsjukdomar	10
2.10 Motverka övervikt i klassrummet	10
2.11 Kultur	11
2.12 Lek som hälsa	11
2.13 Pedagogen	12
2.14 Problemprecisering	13
2.15 Metodbeskrivning	13
3 ANALYS OCH DISKUSSION	14
3.1 Bakgrund	14
3.2 Ekonomi	14
3.3 Pedagogik	15
3.4 Kultur	17
3.5 Hälsobegrepp	19
3.6 Kost	20

3.7 Rörelse	22
4 SAMMANFATTNING	24
4.1 Avslutningsvis	25
5 LITTERATURFÖRTECKNING:.....	26

1 Inledning

Barn blir fetare, det är ett stort problem. Vi tror att skolan kan vara delaktig i det förebyggande arbetet mot övervikt. Erfarenheten från ämnet hälsa från enstaka kurser och inblick i verksamheten genom praktiktillfällen även kallat verksamhetsförlagd utbildning (VFU) har klargjort för oss att möjligheten finns för skolan att agera för en positivare utveckling. De kurser som vi menar är bland annat Idrott & hälsa och Pedagogiskt drama där vi förstått att det finns många möjligheter att få in rörelseglädje och hälsomedvetenhet i all undervisning.

Enligt många rapporter och forskning vet vi att antalet överviktiga barn ökar.

Läroplanen (Lpo 1994), pedagogens regelverk talar om att skolan ska arbeta för att eleverna ska ha tillgodogjort sig kunskaper och förutsättningar för en god hälsa, genom att förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan och miljön byggs upp. Vygotskij (1999) kommer att genomsyra vårt arbete vars kända ord lyder; det som barnet gör tillsammans med en vuxen idag, kan han göra själv imorgon.

1.1 Arbetets upplägg

Först kommer litteraturgenomgången, målet med den var att beskriva hur läroplan, samhälle och enskilda pedagoger upplever arbetet med hälsa. I litteraturgenomgången förklarades definitioner av begreppen hälsa och rörelse. Därefter beskrevs ett projekt för att visa hur ett hälsoarbete kunde se ut. Därefter gjordes en rundtur i varför och hur arbetet med hälsa kunde se ut pedagog och vem som var ansvarig. Den empiriska delen byggde på en kvalitativ undersökning där intervjuer har genomförts med ansvarig serveringspersonal i skolrestaurangen, klassföreståndare och rektor. Det förelåg även observationstillfällen under vår VFU-period då vi författare varit verksamma en tid på varsin skola i olika kommuner. Underlaget för att vi placerade oss i olika kommuner var av anledningen att vi ville jämföra de olika skolorna, hur de valt att tolka läroplanen och hur de arbetade för en god hälsa bland barn och ungdomar. Vi skrev samman analys och diskussion då vi diskuterade resultaten av både intervjuerna samt litteraturgenomgången för att skapa en sammanhängande förståelse.

2 Litteraturgenomgång

2.1 Begreppsförklaringar

Hälsa är olika definierat för olika människor, som pedagog menade Vygotskij (1999) måste du redogöra för dig själv i förväg hur du preciserar begrepps innehåll. Beroende på vad begreppet betyder för dig lär du ut olika. Annerstedt (1991) menade att dina värderingar genomsyrade hur du framställde undervisningen och därför var det extra viktigt att du vet vad du själv menar som pedagog.

Världshälsoorganisationen (WHO) definition gällande begreppet hälsa löd; hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte bara frånvaron av sjukdom eller handikapp. Klockars K, Österman B (1995)

Definition av begreppet rörelse var att allt människan gjorde var rörelse. Man kunde inte särskilja perception eller motorik eftersom detta bildade en enhet, rörelse. Ellneby (1991).

2.2 Ett hälsoprojekt

Munkegårdsskolans hälsoprojekt gick ut på ett samarbete mellan de två ämnena Idrott och hälsa samt Hem och konsumentkunskap. Halva klassen lagade lunch medan den andra halvan utövade idrott. Var arbetspass hade ett tema, som exempelvis soppa, vegetariskt eller kött, som sammankopplades med olika aktiviteter. Så åt klassen gemensamt då eleverna fick ta del av information om hur kroppen hanterar energi och hur mycket det krävs för kroppen att förbränna olika livsmedel. Målsättningen var att hälsa skulle få en tydlig plats i skolan. Eleverna skulle få en tydlig bild av sambandet mellan mat och rörelse, få ett helhetstänkande och utveckla en förmåga att ta ansvar för sin egen hälsa. Resultatet blev positivt, de flesta elever påverkades och ändrade sina vanor och motionerar mer samt åt bättre kost med mindre socker och fett. Många valde att följa tallriksmodellen. Eleverna hade förstått sambandet mellan mat, näring och kroppens behov av rörelse. Skolmatens vänner (2005)

2.3 Att röra sig

För att barn skulle klara av att sitta stilla och vara koncentrerade behövde de röra på sig i små portioner, då de hoppade, sprang och tränade grovmotoriken samt tränade sin balans Ellneby (1991). Folkhälsoinstitutet (1998) höll med om att en god hälsa var en bra förutsättning för inlärning och menade att beslutsfattarna i skolan bör ha kunskap om barn och ungdomars utveckling och hälsofrågornas betydelse för barns utveckling. Lärartidningen skrev en artikel om en skola som blev anmäld för att barnen rör sig för lite Jacobsson (2005). En förälder

anklagade skolan för att barnen rörde sig för lite. Rektorn på skolan ansåg dock att skolan följde läroplanen och gav barnen möjligheter till rörelse. Birgitta Lahti-Nordström undervisnings råd på Myndigheten för skolutveckling var medveten om att det fanns ett problem i att olika skolor arbetade för en förebyggande hälsa genom att eleverna hade rörelse på schemat var dag, medan andra inte gjorde det alls. Det kunde vara en stor skillnad inom samma kommun. Birgitta Dahl-Nordström menade vidare att det fanns många fördelar med fysisk aktivitet. Hon menade att många vittnade om att eleverna blev gladare, orkade mer, fick större självförtroende och även deras sociala relationer förbättras Jacobsson (2005). En del av skolans hälsotänkande fanns i ämnet Idrott och hälsa som skall ge förutsättningar för alla att delta i aktiviteter på sina egna villkor. Hälsoperspektivet var grundläggande i ämnet som betygade hälsans betydelse för uppväxttiden och vuxenlivet. Vidare skulle ämnet stimulera eleverna till att vilja röra sig, även utanför skoltid samt göra eleven medveten om sin egen roll för sin egen hälsa. Skolverket (2005)

2.4 Idrott

I slutet av femte läsåret skulle eleven ha lärt sig en del i ämnet Idrott och hälsa. Bland annat skulle eleven behärska olika motoriska grundrörelser, känna till något om samt kunna ge synpunkter på arbetsmiljön i skolan. De skulle även ha fått erfarenhet från olika idrottsaktiviteter.

När det gäller idrott menade Annerstedt (1991) att pedagogen måste tänka på att även här var det processen som var det viktiga. Han menade att problemet med många idrottslärare var att de tittade för mycket på resultatet vilket gjorde att ämnet blev ett ämne med låg status då alla elever inte ansågs komma lika långt. De små framstegen märktes inte lika tydligt som till exempel ett framsteg i matematik. De barn som sysslade med idrott på fritiden hade stor behållning av idrottsundervisningen, medan de barn som inte var fysiskt aktiva annat än på skoltid inte hade lika stor behållning av idrottstimmarna eftersom de halkade efter. Annerstedt (1991) hade den vanliga uppfattningen att idrottsundervisningen tog förgivet att barnen hade någon fysisk aktivitet utanför skoltid.

2.5 Status

”Det handlar om att forma sin egen undervisning istället för att låta andra forma den åt dig” Annerstedt (1991 s. 176), han menade även att ämnet genomgick en ständig utveckling men att det tyvärr hade en låg status. Det fanns mycket att göra för att höja statusen på ämnet och dess betydelse i bildningsarbetet. För att ämnet skulle få högre status menade Annerstedt (1991) att

läraren måste ha målen klara för sig och engagera sig i skolans övriga ämnen och där belysa idrottsämnets betydelse.

2.6 Hem och konsumentkunskap

Ett annat ämne som var direkt kopplat till hälsa var Hem och konsumentkunskap vilket skulle ge eleverna kunskaper som kan användas under livets gång, gällande mat och samhälle där hushållet ska stå i centrum. I enlighet med kursplanen i Hem och konsumentkunskap skulle eleven i årskurs fem ha tillgodogjort sig en del kunskaper. De skulle kunna laga mat och förstå gemenskapens kulturella och sociala värde. Vidare skulle eleverna lärt sig att använda olika varor, metoder och kökets redskap. De skulle även lära sig att kunna samarbeta med andra. Det skulle vidare enligt ämnets kursplan skapas en vana för hälsa och välbefinnande. I ämnet skulle behovet av vanor och rutiner diskuteras och skapa möjligheter att uppleva glädje, gemenskap och mening i det dagliga arbetet Skolverket (2005).

2.7 Matvanor

Regeringen hade som mål att det skall vara goda matvanor och säkra livsmedel för att påverka en hälsosam utveckling vidare konstaterade Folkhälsoinstitutet (1998) att fetma och övervikt var ett snabbt växande problem som berodde på ändrade matvanor och fysisk inaktivitet hos såväl den vuxna som den unga befolkningen, detta menade även Vårdguiden Stockholms läns landsting (2006) Skolan skulle bland annat enligt läroplanen Lpo (94) genom ämnena Idrott och hälsa samt Hem och konsumentkunskap grundlägga en långsiktigt hälsofrämjande livsstil. För att samhället skulle kunna arbeta mot målen krävs att arbetet med säkra livsmedel och matvanor integreras med varandra i så stor utsträckning som möjligt. Matvanorna för människor grundläggs i de tidiga barnåren Ryberg (1996). Vidare menade Ryberg (1996) att av den anledningen måste man sätta in information och aktiviteter om hur man äter rätt tidigt i livet, för att kunna förbättra matvanorna. Dessa insatser bör göras så tidigt som möjligt, av den anledningen vill man ha denna information inom barnomsorg och skola.

2.8 Skolmåltiden

Skolmåltiden menade Ryberg (1996) kunde med fördel inordnas i det pedagogiska programmet. Genom en förstärkt kostundervisning kunde elevernas kunskap och medvetenhet gällande kostfrågor väckas. Halling med flera (1990) menade att det kunde göras inom ämnen som Idrott och hälsa samt Hem och konsumentkunskap. Syftet med den undervisningen var att påverka, förbättra samt utveckla elevernas kompetens till att bedöma sitt eget kost- och

näringsbehov och att utveckla ett kritiskt förhållningssätt till det kommersiella matutbudet. Skolmåltiden kunde då om den användes rätt utnyttjas som ett dagligt återkommande inslag för att eleverna skulle göra återkopplingar av kunskaper kring mat och matvanor. Livsmedelsverket hade som uppgift att vidta åtgärder för att öka medborgarnas säkerhet, särskilt barn och ungdomars. I denna säkerhet ingick tilliten till att skolmaten som serverades var hälsosam. För att de skulle vara säkra i sin livsmedelsproduktion var det en god förutsättning att de innehade kunskap om sambandet mellan kost och hälsa. Livsmedelsverket (2005)

2.9 Fetma och andra följsjukdomar

Skolan borde ta tag i problemen eftersom övervikt var vanligt i Sverige menade Svederberg med flera (2001). De hade även siffror som visade på att sex till nio procent av den vuxna befolkningen lider av fetma som orsakades av felaktiga kostvanor, ett alltför stillasittande liv och som stress kunde påverka dig att äta mer. Det är besvärligt för kroppen att vara överviktig. Det uppstår en nedsatt rörlighet samt att det kan uppstå ledsjukdomar i kroppens olika leder. På sikt kan kroppen utveckla diabetes. Folkhälsoinstitutet (1998) hade också reagerat på att ett stort antal barn och ungdomar var fysiskt inaktiva på fritiden. De menade att barn uppvisade tecken på tidig sjuklighet så som att de blev fetare, hade sämre kondition och äter sämre. Idrotten i skolan som skulle utveckla barnet motoriskt och mentalt räckte inte till för att motverka dessa tendenser Annerstedt (2001).

2.10 Motverka övervikt i klassrummet

Sandborgh och Stening (1993) menade dock att rörelse gick att utöva även i klassrummet med regelbunden och varierad fysisk aktivitet. Om man genomförde dagliga avbrott i undervisningen för att röra sig genom exempelvis rytm, hopp eller spring förbättrade förutsättningarna vid inläring. Det var enligt skolans läroplan, Lpo (1994) rektorns skyldighet att upprätta en lokal arbetsplan så att lärare samt annan skolpersonal arbetade efter uppsatta nationella mål inom hälsa. Därmed är det rektorns skyldighet att hålla sig a jour. Lpo (1994) innefattar mål som ej var preciserade, den lämnade mycket till rektorn och den arbetsplan som denne arbetade fram. Därför skiljde sig med säkerhet de olika rektorsområden åt gällande hur man arbetade för hälsa. Genom rektorns arbetsplan skulle alla elever i ett rektorsområde ta del av grundläggande kunskaper om hälsa och därmed få lika förutsättningar.

2.11 Kultur

Vidare menade Folkhälsoinstitutet (1998) att höga tjänstemäns barn ägnade sig till större del åt idrott än barn till lägre arbetare. Detta visade att vi har en stor klyfta hos våra barn, den klyftan borde förhindras eftersom rörelse var bra för alla. De fick medhåll från Nilsson E (2000) som menade att i de nordiska länderna ökade fattigdomen vilket medförde att klyftan mellan de rika och fattiga ökade. Svederberg med flera (2001) menade att det i samhället och i varje familj fanns en färdig kultur i vilken barnen föds in i. Med kultur avses människor tänkande och handlande som formats av erfarenheter som i sin tur formats av deras sociokulturella och etnokulturella miljö sedan barndomen. Säljö (2000) höll med och menade att kulturen påverkade oss när vi ska ta till oss nya kunskaper Nilsson L (2000) samtyckte och menade också att elevernas hälsa påverkades av skolan, men också av faktorer utanför skolan, så som familj, vänner, media, biologiska förutsättningar. Han menade att skolan har en skyldighet att rikta in sig på hälsa för att nå utbildningsmålen. Eftersom skolans primära uppgift var att nå utbildningsresultat, vilket de gör bättre om eleverna mår bra. För att orka vara koncentrerad i syftet att få goda studieresultat var fysisk aktivitet en god förutsättning. Vidare menade Svederberg med flera (2001) att där fanns kulturella särdrag som barnen anammar. Allteftersom barnet växte upp och mötte världen utanför familjen blev de delaktiga i andra kulturer än den egna familjens. Detta går hand i hand med Vygotskijs (1999) tankar om att uppfostran var trefaldig där elev, lärare och miljö var tre huvudkomponenter. Hemmet och skolan var två olika miljöer och enligt Vygotskij (1999) förändrades en persons beteende när miljön förändrades. Samarbetet mellan skola och hem var därmed viktigt för att fostra barnen i samma riktning, i detta fall mot ett hälsosamt liv. Enligt Lpo (1994) var skolans uppdrag att överföra grundläggande värderingar samt främja elevernas lärande, detta för att eleverna skulle förberedas inför att kunna leva och verka i dagens och framtidens samhälle.

2.12 Lek som hälsa

Sandborgh och Stening (1993) menade att medveten lek och rörelseträning förbättrade och underlättade förutsättningarna för inläring. Vygotskij (1999) menade att om läraren vann barnens intresse kom insikten automatiskt, därför var det viktigt för barnen med en naturlig koppling till deras vardag. Kopplat till ämnet hälsa bör pedagogen göra undervisningen intressant av anledningen att eleverna skulle ta till sig kunskapen och införliva den. Sandborgh och Stening (1993) upplevde att barns naturliga lust till rörelse och lek dämpades på väg mot vuxenlivet. Den insats vi som vuxna kunde göra för att främja barnens lust till rörelse blev allt

viktigare. De menade vidare att medveten lek och rörelseträning förbättrade och underlättade förutsättningarna för inläring. Detta tryckte även Vygotskij (1999) på när han menade att leken fanns representerade i alla kunskapsområden där även koordination av rörelser kommer in. Eftersom han skrev att var ny lek erbjuder nya lösningar förstod vi att leken var viktig och borde uppmuntras eftersom man i leken både rör- och lär sig. Sandborgh och Stening (1993) menade följande, genom att rörelse och hälsomedvetandet fanns var dag i undervisningen underlättades möjligheterna att bevara välmående.

2.13 Pedagogen

I slutändan av grundskolan skulle eleverna ha tillgodogjort kunskaper och förutsättningar för god hälsa genom att ha fått förståelse för den egna livsstilens betydelse för den egna livsstilens betydelse för hälsa och miljö enligt Lpo (1994). För att det skulle lyckas menade Nilsson L (2000) att ett bra hälsoprogram skulle innehålla undervisning både teoretiskt och praktiskt i samverkan med hälsosektor, samhället och föräldrar för att utvecklas. Vygotskij (1999) ville att undervisningen skulle leda till tänkande då eleven skulle reflektera och få ett begrepp och sammanhang i lärandet. Att förmedla kunskaper i hälsofrågor räckte inte för att eleverna skulle tillgodogöra sig dessa kunskaper, men om eleverna fick kunskap i hur de olika delarna av kroppen fungerar och hur kroppen reagerar på ett mer hälsosamt liv hade de en större chans att vilja leva hälsosamt. Erberth och Rasmusson (1996) menade att praktisk handling var ett måste, de menade att kroppsspråket var barnens naturliga uttrycksform därför kunde detta vara ett ovärderligt redskap, de gav även exempel på metoder, så som rollspel intervjuer och studiebesök där ämnet kunde integreras i andra sammanhang. Enligt Erberth och Rasmusson (1996) var det även viktigt att vi får barnen att uttrycka sig eftersom de av att se sina egna värderingar lärde sig att reflektera över sina egna tankar och val i livet. De skulle tränas därigenom att se fördelar i ett hälsosamt liv. Skolan borde hantera hälsofrågor i vardagen för att minska glappet mellan teori och praktik för att inte förlora trovärdigheten i undervisningen. Hälsa skulle vara ett integrerat, naturligt inslag i skolans vardag, skolgården och annan närmiljö var viktiga delar och borde utnyttjas. Ellneby (1991) menade att skolgård och natur var stimulerande material för naturlig rörelse.

2.14 Problemprecisering

Med grund i denna litteraturgenomgång hade vi skapat våra frågeställningar.

Frågeställningarna hade vi arbetat vidare med under vår VFU då vi genomförde intervjuer samt observationer. Lpo (1994) har mål som ska uppfyllas, dock var vägen dit fri, varpå vi ville undersöka hur våra två olika rektorsområden valt att arbeta med ämnet hälsa. Vygostkij (1999) menade att som pedagog måste du redogöra för dig själv i förväg hur man preciserar ett begrepps innehåll, eftersom man ska vara säker på vad man ville förmedla. Detta visade på att olika skolor hade ett oerhört ambivalent hälsoarbete beroende på vem rektorn var och vilka andra pedagoger som undervisade.

Våra frågeställningar lyder följande:

- ▶ Hur ser ett hälsobefrämjande arbete på grundskolan ut?
- ▶ Vad innebär hälsa för pedagogerna i skolan?

2.15 Metodbeskrivning

Under vår VFU valde vi att vara verksamma i två olika kommuner eftersom vi ville jämföra de olika skolorna. Vi valde att intervjua rektorn, en klassföreståndare och den ansvariga i skolans restaurang. De vi skulle intervjua fick ett par dagar i förväg veta vad intervjun skulle komma att handla om för att de skulle vara lite förberedda. Vi spelade in intervjuerna med hjälp av bandspelare. Under själva intervjun hade vi tre huvudfrågor, olika beroende på vad den intervjuade var verksam som, rektor, klassföreståndare eller husmor. Utifrån huvudfrågorna fick den intervjuade tänka och spekulera fritt kring ämnet hälsa, varpå nya frågor från vår sida blev aktuella. Syftet med våra intervjuer var att studera hur väl skolorna arbetar utefter de mål som finns och vilka tankar som styr deras arbete. En fråga fanns representerad i alla intervjuer och det var "Vad innebär hälsa för dig?" Den fanns med eftersom vi ville veta vad ordet hälsa hade för innebörd för samtliga intervjuade personer. Det är ett mycket vitt begrepp, kan hända att olika personer har olika uppfattning om ämnet och det därmed kan bli olika arbete kring hälsofrämjande beroende på vem som lär ut. När intervjuerna var genomförda började vi analysera dem, då letade vi efter olika ämnesområden för att se skillnader och samband. Vi blandade även in litteraturgenomgången i analysen.

3 Analys och diskussion

3.1 Bakgrund

Anledningen till att skolan bör hantera hälsofrågor beror delvis på att elevernas studieresultat förbättras då de mår bra och får tillfälle att utöva rörelse på skoltid Ellneby (1991). En annan anledning till att skolan bör behandla hälsoämnet beror på att alla elever ska få en jämlik förutsättning till en god hälsa. Från litteraturgenomgången vet vi enligt Nilsson E (2000) att det är en stor klyfta mellan våra barn och ungdomar, en del har stor tillgång till hälsofrämjande verksamhet, medan andra har mindre tillgång. Med hälsofrämjande verksamhet menar vi någon form av fysisk aktivitet och hälsosam kost hemifrån. Det är upp till pedagogerna att minska eftersom de träffar elever från alla kulturella bakgrunder. I skolan finns därmed en stor möjlighet att påverka barns vardag i syftet att de ska nå en god hälsa.

3.2 Ekonomi

För något år sedan serverade en av skolorna barnen frukost. Rektorn för den skolan berättar:

- Tyvärr kan vi inte ha frukost längre, vi hade det för något år sedan, men det tog man bort sedan när man skulle börja spara.

Personal och rektor tyckte att det var mycket bra med frukost. Trots att de anser att barnens hälsa är viktig och att de är oroande över den tilltagande ohälsan bland barn och ungdomar blir ekonomin viktigare än den förebyggande hälsovården då frukostserveringen fick avslutas.

Annichen Kringstad, projektledare vid Lantbrukarnas Riksförbund skrev om frukost i skolan för mjölkfrämjandet. Hon menar att frukost i skolan inte passar alla skolor eller alla elever. Att skolan serverar frukost betyder inte att skolan ska ta över frukosten hemma. Men enligt Kringstad visar många undersökningar på att antalet elever som äter frukost i hemmet utan vuxet sällskap ökar – och att ungdomarnas frukostvanor blir sämre. Vidare menar Kringstad att ekonomi inte ska vara något hinder för skolan att servera eleverna frukost. Hon menar att de positiva effekterna som effektivare lektioner, bättre arbetsmiljö samt friskare elever är så betydelsefulla och att elevernas hälsa är så befrämjande att skolan vinner i det långa loppet. Kringstad har bra exempel på vilka ekonomiska resurser som fungerar, bland annat kan skolan ta betalt av eleverna genom att sälja frukostkuponger.

Kommunen som beslutade att skolan skulle spara vilket ledde till den indragna frukosten såg inte elevernas hälsa som en viktig resurs i samhället. Det kortsiktiga målet med goda studieresultat i just nu är viktigast.

Den ena skolan hade flera stycken anställda i skolköket, medan den andra endast hade en anställd. Till följd av detta hade den ensamt anställda svårt att genomföra tidskrävande arbete i skolköket. I det köket serverades färdiglagad mat som kom från ett storkök. Där det var fler anställda hann de göra mer, de hade tid att skära grönsaker och blanda sallader till ett gediget salladsbord. Av den anledningen fanns det många olika sallader att välja i den skolrestauranten, de flesta elever fann något de tyckte om. I skolrestauranten med en anställd var tiden mer knapp. Husmor på den skolan tyckte att det var viktigt med grönsaker, det fanns alltid någon grönsak.

De båda intervjuade husmödrarna ansåg att det är viktigt att klargöra för eleverna hur en allsidig och näringsrik kost ser ut. För att göra det på det bästa sättet är enligt en av dem:

- Om vi kan visa genom handling, att den maten de äter är nyttig och bra förstår de ju det.....

Vi försöker få barnen att äta av allt, förhoppningsvis förstår de då att allsidigt är bra.

Svederberg med fler (2001) menar att övervikt kan orsakas av felaktiga kostvanor, av den anledningen arbetar husmödrarna helt i rätt linje för att förhindra övervikt bland eleverna. Vidare är det upp till elevernas klasslärare att de blir upplysta om den kunskap de behöver för att själva kunna ta ställning till sitt personliga förhållande till kost eftersom det enligt Folkhälsoinstitutet (1998) är kunskap om olika livsmedel och deras innehåll om man ska ha en god förutsättning för hälsa.

3.3 Pedagogik

Båda skolor ansåg att utevistelse var viktigt, de har använt närmiljön på det sätt Ellneby (1991) menar då de använt naturen som ett mycket viktigt inslag i pedagogiken. I en av skolorna fungerade en dag i veckan som utedag, då en hel klass var ute, de gick ut i skogen, till en lekplats eller någon annanstans beroende på vad som passade in i undervisningen.

Den andra skolan hade inte utevistelse lika tydligt på schemat, men även de var ute mycket. En dag i veckan gick alla en promenad då man även passade på att kombinera övrig undervisning som för tillfället var aktuellt. Pedagogerna var medvetna om att barnen utvecklades vid utevistelsen, målet med denna var att träna motoriken, den sociala förmågan samt att binda

samman med övrig undervisning. Enligt Nilsson L (2000) är skolan skyldig att rikta in sig på hälsa för att eleverna ska ha en chans att nå goda utbildningsresultat.

De båda skolorna gav eleverna goda möjligheter till rörelse och motorisk utveckling vilket bör främja elevernas utbildningsresultat.

Alla pedagoger på de båda skolorna var medvetna om att de fungerade som förebilder i allt det gjorde. Under skoldagen gjorde de allt de kunde för att få barnen att anamma en hälsosam livsstil. De åt nyttigt i matsalen, mycket sallad och avnjöt maten i lugn och ro. En pedagog uttryckte sig på följande vis:

- Man vill genomsyra hela skolan med ett hälsosamt synsätt, det kommer ju in lite här och lite där. Det är ju inte så att man bestämmer sig för att nu ska vi ha hälsa på schemat. Utan det är ju att man tänker på vad man säger och vad man gör hela tiden.

Pedagogerna uttrycker sig om att eleverna ständigt bevakade och analyserade deras beteende. Erberth och Rasmusson (1996) skriver om att praktisk handling är ett måste eftersom barnen ser vad man gör, det man säger måste förtydligas av vad man faktiskt gör. Efter våra genomförda observationer vet vi att pedagogerna är elevernas idoler, eleverna ser varje handling man genomför varpå de intervjuade pedagogerna kan komma långt med sin tankeinställning i ett för eleverna aktivt främjande hälsoarbete.

Båda skolorna arbetade med SET vilket är ett samlingsnamn för arbete med relationer, beteenden och livskunskap där rektorerna menar att hälsa är inkluderat. En av rektorerna klargör:

- Det har vi bestämt, att det ska vara livskunskap på schemat, en gång i veckan och det ligger ju också i det här perspektivet hälsa. Det handlar om hur man uppför sig, och tar hand om andra och hur man tar hand om sig själv. Men också om hur man inte ska vara, på olika sätt jobbar man med relationer, beteende, etik moral.

Enligt Lpo (1994) ska eleverna under sin grundskoletid ha tillgodogjort sig kunskaper och förutsättningar för en god hälsa genom att insett förståelsen för sin egen livsstil och miljö. Arbete med SET är därför helt i linje med läroplanen. Som vi kom fram till i litteraturgenomgången var det rektorns ansvar att få pedagogerna att vidarebefordra hälsoarbetet och därmed få den kommande generationen att inse vinsten av ett hälsoarbete. Om en bra hälsoplan utarbetas av rektorerna var det lättare för pedagoger att i klassrumsmiljön visa alla elever vägen mot en god hälsa. Läroplanen tog upp krav där målen inte är preciserade, den lämnar ansvaret till rektorerna och den arbetsplan som denne arbetar fram. De skolor vi

undersökte skiljde sig en del gällande arbetet för en förebyggande god hälsa bland eleverna. För att en skola skulle ha ett välfungerande hälsoarbete måste direktiven komma från rektorn. Annars kan det vara svårt för pedagogerna att samarbeta mellan klasserna. Dock föll det på rektorn att vara medveten om det hälsofrämjande arbetet för att alla eleverna skulle få tillgång till den senaste hälsoforskningen. Med rektorns ansvar över hälsoundervisningen blev arbetet därmed betydligt enklare.

En av de intervjuade pedagogerna tycker om att arbeta med drama eftersom eleverna kan hitta andra uttrycksformer än det verbala språket.

- Jag tror att eleverna lättare ser sina egna roller om man genom drama kan spegla sådana olika beteenden. En trygg miljö i skolan är absolut hälsofrämjande, vi vill ju inte att eleverna ska komma rädda eller oroliga till skolan. De elever som bråkar och stör gör det ofta inte för att göra någon annan elev illa, det är bara en bieffekt i strävan av något annat, som exempelvis uppmärksamhet. Så är ju drama användbart på andra sätt också, det är lätt att få in rörelse när du ska lära eleverna något nytt, som exempelvis geometriska former då barnen kan forma sig som en triangel eller en cirkel.

Erberth och Rasmusson (1996) menar i samma anda att pedagogiskt drama är ett ovärderligt ämne eftersom det innehåller så många språk, bland annat barnens naturliga kroppsspråk. Vidare menar Erberth och Rasmusson (1996) att det är viktigt för eleverna att arbeta med sina värderingar då de kan reflektera över sina tankar och vardagliga val, genom det arbetet kan de fostras till att tänka hälsosamt. En blandning av att arbeta med SET och pedagogiskt drama är därför att föredra vilket de båda intervjuade pedagogerna insett.

3.4 Kultur

Husmodern på den ena skolan är djupt oroad för övervikten som ökar bland barn. De flesta intervjuade uttrycker även de sin oro, de var alla medvetna om problemet. Husmodern uttrycker sig följande:

- Man ser ju det med fetma och det här, det är väldigt oroväckande. Jag undrar mycket över det där. Barn rör sig inte som de gjorde förr.

De flesta anser att det är möjligt att agera, speciellt som de arbetade i skolan. Medan andra känner sig förhindrade att göra något, de anser att de inte har någon makt att göra något. Den ena skolrestaurantspersonalen engagerar sig mycket i skolmaten, att den ska vara nyttig och husmoderlig. Hemmet, tror den ena husmodern, har kommit ifrån denna mat, hon säger

- Jag tror att det är många barn som kanske inte får de biten hemma, alla de här grönsakerna, det utbud som finns idag. Allt det andra får dem, det är mer lättillgängligt och går snabbt, men det här tror jag är värt att satsa på. Om många föräldrar visste hur lätt det är att steka en stek eller något för den sköter ju sig själv ju istället för att åka och köpa en pizza och allt det där.

Vygotskij (1999) menar att skolans uppfostran är trefaldig där de tre delarna miljö, elev och pedagog ingår. Om pedagogerna på skolan samarbetar för att skapa en god miljö har eleverna inget annat val än att ingå i trefaldigheten. Vidare menar Vygotskij (1999) att när en person byter miljö förändras även dennas beteende. Därför är det viktigt med en fungerande dialog mellan hem och skola där båda parter arbetar för samma mål och förstår varandra.

Genom en sådan dialog kan en bra kost och en allsidig rörelse leda till att eleverna ser helheten då hem och skola är överens. Den ena skolan hade en väl planerad hälsovecka där även elevernas föräldrar var medverkande. De var inbjudna på en kvällsföreläsning om kost och hälsa. Gemensamt för familjen anordnades en tipsrunda där frågorna inriktade sig på hälsa. Genom att engagera föräldrarna hoppades skolan att elevernas föräldrar inser vad en bra livsstil kan leda till, att en sund hälsa är värd att satsa på för sina barn. Vilket är helt i linje med Vygotskijs (1999) pedagogiska slutsatser.

Ett problem för en av skolorna är vad som stoppas i väskan av föräldrarna till tiorasten. Frukt eller eventuellt en smörgås är tillåtet. Trots det händer det på den ena skolan att eleverna haft med sig läsk eller kakor, vilket blivit beslagtaget av pedagogerna till dagens slut. Att pedagogerna för en dialog med barnen hjälpte inte då det är barnens föräldrar som var ansvariga för vad som hamnar i väskan. Den ena rektorn menar att det är mycket kvar att göra tills föräldrarna uppnår förståelsen för varför det enbart får finnas frukt, grönsaker eller smörgås i väskan. Den andra skolan har kringgått problemet genom att bjuda eleverna på frukt varje dag. Folkhälsoinstitutet (1998) menar att det finns en stor klyfta bland våra barn och ungdomar gällande hälsan. Båda skolorna hade under vår vistelse där en hälsovecka. Den ena skolans satsning på ämnet var dock inte så givande, det handlade mest om att döpa om maten, en dag hette den ”Hoppa hopprep pytt i panna” en annan dag ”Rulla kula köttbullar”. Den

andra skolan satsade på att elevernas föräldrar skulle inse värdet av att satsa på en god hälsa. Föräldrarna var välkomna på en kvällsföreläsning om hälsa, familjer fick även gå en tipspromenad gemensamt där frågorna handlade om förebyggande hälsa. I elevernas undervisning ingick samtal med skolsköterskan om sovrutiner, godisätande och motion för att eleverna själva skulle börja fundera på deras egna val i vardagen.

I skolan dock är alla elever lika och får samma fostran. Där finns en stor möjlighet att ge alla elever samma kunskap om hur de ska leva ett hälsosamt liv där de inser fördelar med frukt istället för läsk och kakor. Den skolan som insett fördelar med att bjuda eleverna på frukt, de slipper diskussioner med föräldrar om vad de ger sina barn för mellanmål på skoltid. De anser vidare att eleverna är värda en frukt eftersom de då har lättare för att koncentrera sig på lektionerna, kostnaden är enligt rektorn ”obetydlig i förhållande till den ökade koncentrationsnivån i klassrummet”. Dock har skolan som inte bjuder på frukt en dialog med föräldrar vilket bör ge lyhörda föräldrar en tankeställare om mellanmål i övrigt.

3.5 Hälsobegrepp

Enligt Vygotskij (1999) är det viktigt att pedagogen redogör med sig själv om ett begrepps innehåll för att vara säker på vad som lärs ut.

Alla de intervjuade hade en samlad syn på hälsa som rörde sig från att må bra till att trivas med sig själv. En av rektorerna sa

- Hälsa för mig det är väl ett ganska vitt begrepp, så det handlar ju om allt det här med, ja naturligtvis kost, motion, sömn, ja allt detta, men det är ju också hur vi är mot varandra, det är ett väldigt vitt begrepp. En av pedagogerna uppmärksammade även tandhälsan som en viktig del av det förebyggande hälsoarbetet. En annan lägger även till sömn och hur vi beter oss mot varandra. En annan menar även att lugn och ro är en del av hälsa och det ska framför allt vara lugn och ro vid måltiderna då barnen skulle lära sig att njuta av maten och prata lugnt med varandra. Matrestaurantspersonalen lägger genast hälsobegreppet yrkesmässigt och kopplar till barnen och menar att en god hälsa är att påverka barnen till att lära sig goda kostvanor. ”Det är ju det som är vårt mål här”, menar en av dem. Enligt Hagman och Callmer (2001) bör skolrestauranten inredas så stimulerande och trivsamt som möjligt, det ökar chansen för att eleverna ska få i sig den mat och näring de behöver. De menar att skolrestauranten ska vara en positiv mötesplats för hela skolan, ingen, varken elever eller lärare ska vilja äta sin lunch någon annanstans. Vidare menar Hagman och Callmer (2001) att matiga sallader, som sådana som

innehåller bönor eller linser är att föredra eftersom det ökar barnens näringsupptag samt att ett stort salladsbord är utmärkt att servera eftersom där finns mycket näring. I enlighet med den skriften följer de båda undersökta skolorna riktlinjer då de arbetar för en trevlig stämning.

Rektorena anser att det är mycket viktigt i deras yrkesroll att hålla sig ajour med vad som händer i hälsovärlden, för att kunna föra vidare en hälsosam livsstil till barnen. Den ena skolan vill de att de ska uppfattas som hälsosamma och kämpar för att upprätthålla en hälsosam standard på skolvardagen. Trots det har de inte utarbetat någon lokal arbetsplan gällande hälsa som Lpo (1994) förmanar alla rektorer att göra. Observationer av skolorna visar att pedagogerna arbetar var dag med att främja rörelse och god kost, det visar utedagar, långa raster och medvetna förebilder om. Under vår VFU blev vi positivt överraskade då vi fann att hälsoarbetet var på god väg och att hälsosamma tankar och idéer var väl utvecklade. Tyvärr var det bara den ena skolan som samtidigt aktivt arbetade med livskunskap, den andra skolan var i början av processen.

3.6 Kost

Skolrestaurantspersonalen har det stora ansvaret när det gäller kosten, det är de som är ansvariga för att barnen får mat. Dock är det den kostansvariga på kommunen som har ansvaret för att maten är näringsrik. Båda skolorna serverar sallad var dag. De funderar dock lite olika gällande att få barnen att ska äta den. Den ena skolan har som krav att alla yngre elever måste ta minst en grönsak medan de äldre själva får bestämma om de vill ha eller inte, förhoppningsvis menar personalen att det blir en vana att äta grönsaker. Den andra skolan däremot serverar många olika grönsaker och grönsaksblandningar varje dag. Där finns inget tvång på eleverna att de måste äta, men de tar ändå. Grönsaksbuffén ser mycket fräsch och inbjudande ut. Matrestaurantspersonalen tror på att nöta in grönsakerna, de tror att barnen till slut blir så nyfikna på grönsakerna att de provar. Rydberg (1996) menar att information om hur man äter hälsosamt och rätt ska läras ut så tidigt som möjligt i livet, varpå ett stort ansvar faller på barnsomsorgens och skolans anställda. Pedagoger och skolrestaurantpersonal måste enligt Ryberg (1996) försöka överföra rätt värderingar gällande kost. Skolan som bjuder på frukt visar eleverna med handling att det är så viktigt att de köper in frukt. Det kan enligt en pedagog uppfattas av vissa föräldrar som att skolan tigger då de vill att barnen ska ha med sig frukt. En del föräldrar lever fattigt och känner att de måste prioritera och väljer bort frukten, kan skolan då bjuda på frukt är det en bra lösning.

Den ena skolan tar emot färdig mat och har därmed inte så mycket att säga till om vad det är för mat. Men, den skolan med lite mer självbestämmande utgår mycket från vad barnen vill ha, de lyssnar på barnen och arbetar för en god miljö med nybakat bröd och fint upplagda rätter som finns i karotter på varje bord. Det blir genom deras hårda arbete en mycket trevlig stämning i matsalen. De flesta lärare väljer att äta sin mat med barnen i matsalen istället för att äta den i lärarrummet, det tyder på en bra miljö.

Eleverna ska enligt kursplanen i Hem och konsumentkunskap, Skolverket (2005) lära sig måltidens betydelse för gemenskap och hälsa i ett socialt sammanhang. Det bästa sättet att göra det är enligt många av de intervjuade pedagogerna så som Halling med fler (1990) menar att skolmatstillfället inordnas i det pedagogiska programmet. Ett av ämnet Hem och konsumentkunskaps syfte var att skapa en hälsosam vana som skall sitta i hela livet. Eleven skulle lära måltidens betydelse för gemenskap och hälsa i ett socialt sammanhang Skolverket (2005). Dock går det att använda alla ämnen i ett hälsoarbete och helst i kombination med varandra. Under vår VFU insåg vi att ämnet Hem och konsumentkunskap i stort sett inte existerar från årskurs fem. Dock tar eleverna till sig en del av kursens mål i andra sammanhang till exempel under den pedagogiska måltiden. Detta upptäckte vi att det till och med kan vara en fördel eftersom eleverna då lär sig i ett mer naturligt sammanhang. Ryberg (1996) menade att skolmatstillfället fick en djupare innebörd om den integreras i vardagens undervisning. Maten skall inte bara ätas, den ger även kunskap gällande hälsa och välmående där mat i allra högsta grad ingår. Som pedagog ska du därför sitta med i matsalen vid lunchen och ta del av maten samt svara på eventuella frågor gällande maten och som förebild visa en fördelaktig tallriksmodell.

För att skollunchen skall vara hälsosam måste maten som serveras i skolan vara hälsosam. Alla barn hade inte möjligheten att lära sig om säkra och hälsosamma livsmedel hemma, där var skolan en bra komplettering för att de skall nå dessa kunskaper. Vi finner en oro som vi delar med matsalspersonalen att maten i skolan blir alltmer halvfabrikat, för att skollunchen skall vara hälsosam måste maten vara nyttig. Alla barn har inte möjligheten att lära sig om säkra och hälsosamma livsmedel hemma, där är skolan en bra komplettering för att de skall nå dessa kunskaper.

3.7 Rörelse

”Det handlar inte bara om att röra sig utomhus” menade en av de intervjuade pedagogerna och menade i likhet med Ellneby (1991) att det gick att röra sig mycket i klassrummet. Där kunde man träna grovmotoriken på olika sätt. Pedagogerna menade vidare att det var viktigt med små rörelsepauser för att orka arbeta vidare med skolarbete, men det behövde inte nödvändigtvis vara en paus, det kunde vara att använda rörelse i undervisningen, exempelvis att hoppa tiokompisar eller klappa olika tal. Även Sandborgh och Stening (1993) menade att klassrummet var en bra arena för rörelse och menade att dessa korta rörelsepauser förbättrade förutsättningarna för inläring. En annan intervjuad pedagog menade att drama var ett ämne som var mycket användbart då rörelse hade en framträdande roll. Eleverna hade på de båda skolorna en lång förmiddagsrast, en halvtimme, då alla elever måste vara ute. Båda skolorna hade kommit fram till att en halvtimme var en bra tid eftersom barnen skulle hinna påbörja och avsluta en lek och hinna röra sig tillräckligt för att orka med skolarbete fram till middagsrasten. Folkhälsoinstitutet (1998) menade att beslutsfattarna i skolan borde ha kunskap om barns utveckling och hälsofrågornas betydelse för elevernas utveckling. Båda de observerade skolorna utgick från barnens behov gällande rastens längd. Om det var mycket oroligheter kunde barnen få längre rast, eller om de inte kunde ta rast i tid fick barnen ändå en halvtimme. Även extraraster förekom på den ena skolan, där pedagogen var lyhörd för om elevernas koncentration sjönk. Pedagogen ansåg att det var bättre med fem eller tio minuter där skolarbetet vilade och eleverna tog rast för att senare få mer koncentration. Detta gick i linje med ämnet Idrott och hälsa som enligt kursplanen ska medvetandegöra eleverna för sin egen roll när det gäller deras egen hälsa samt att eleverna ska få röra sig på egna villkor. Skolverket (2005) Ämnet var av förebyggande karaktär då ett av målen är att eleverna i vuxen ålder ska ha ett hälsoperspektiv i sin vardag samt stimulera dem till att vilja röra sig på fritiden.

Hem och konsumentkunskap skulle ge eleverna kunskaper som kan användas under livets gång,

Svederberg med flera (2001) menade att övervikt är ett växande problem, enligt dem räckte inte skolans idrottstimmar för att tillgodogöra elevens behov av rörelse. Folkhälsoinstitutet (1998) delade samma mening, de hade kommit fram till att barn och ungdomar var mer fysiskt inaktiva än för några år sedan. Dock skulle det inte vara något problem att idrottstimmarna var få eftersom det fanns en stor möjlighet till rörelse i klassrummet eller på skolgården. Sandborg och Stening (1993) och Ellneby (1991) var överens om detta, de ansåg att detta var elevernas rättighet. Att idrottstimmar inte var fler betyder inte att resten av undervisningen skulle bedrivas stillasittande. Annerstedt (2001) menade att det var upp till varje pedagog hur man

lade upp undervisningen och då få in rörelse i klassrummet. Båda de klassföreståndare som vi intervjuade var väl medvetna om rörelsens betydelse och möjlighet. En av dem nyttjade till och med extraraster, båda klassföreståndarna plockade in många rörelsepåuser i vardagen. De intervjuade pedagogerna var medvetna om att man bör tänka på att eleverna inte lär av vad man säger, utan av vad man gör i vardagen. De menade att rörelsepåuser stimulerade eleverna till att vänja sig till ett aktivare liv. För att eleverna skulle ta till sig kunskap på ett djupare plan var det pedagogiskt riktigt att arbeta med deras värderingar och åsikter samt kunskaper om kroppens funktioner Vygotskij (1999). Att använda sig av pedagogiskt drama var en väg att nå djupare förståelse Erberth och Rassmusson (1996). Att fungera som förebild var en viktig del av att förmedla hälsokunskap, då handling är starkare än ord.

4 Sammanfattning

Våra undersökta skolor hade anställda som i princip hade likvärdiga definitioner av begreppet hälsa. De hade gemensamt kost och rörelse, därefter var det många som lade till mer, så som tandvård, sömn, psykisk hälsa och gemenskap. Dock arbetade de med de två förstnämnda, kost och rörelse mest i undervisningen. De var alla medvetna om rörelsens betydelse för goda studieresultat, det menade även Ellneby (1991) och Folkhälsoinstitutet (1998).

En förutsättning för skolor att kunna arbeta med en förebyggande hälsovård var att rektorn upprättar en arbetsplan för hur hälsoarbetet ska fungera. Tyvärr saknade båda våra undersökta skolor en sådan. Dock arbetade skolorna med förebyggande hälsa ändå, ingen av dem tillräckligt, men de var båda medvetna om ämnets vikt i dagens överviktsdebatt. Men, hade de båda skolorna lagt ihop sina arbetsmetoder hade hälsoarbetet blivit en framgång.

Båda skolor utnyttjade rörelse i undervisningen i relativt stor utsträckning, det gick i samma tankar som flera i vår litteraturgenomgång, Ellneby (1991), Annerstedt (2001), Sandborgh & Stening (2000), Erberth & Rasmusson (1996) anser vara rätt. För att eleverna verkligen skulle ta till sig kunskapen på ett djupare plan behöver de teoretiska och praktiska kunskaper, detta går hand i hand med Vygotskij (1999) och Nilsson L (2003). Det klarade våra undersökningsskolor med beröm eftersom de insåg vikten av en kombination mellan teori och praktik. De avklarade lunchen i skolan med flera mål inkluderade, så som att eleverna inse värdet av social och kulturell gemenskap, eleverna får dessutom lära sig att duka på de båda skolorna. Både Halling med flera (1990) och Ryberg (1996) menade att skolor skulle ta tillvara på lunchtillfället för just dessa övningar.

Att eleverna kom från vitt skilda hemmiljöer kunde vara ett problem då hälsa skapar sociala klyftor. Skolan finns för alla barn och bör sträva efter en jämlik hälsa för alla. Svederberg med flera (2001) menade att kulturen påverkade alla efter i vilken miljö man befinner sig i, skiftar miljön skiftar även personens beteende. Skolan kunde då skapa en egen miljö där hälsa stod som en viktig bas, vilken alla i skolan var berörda av.

4.1 Avslutningsvis

De skolor vi undersökt tycker att hälsa är en viktig del av elevernas skoldag. Hade de båda rektorerna inte varit så intresserade av sin egen hälsa är de inte säkra på att skolorna hade haft ett sådant hälsoarbete som de har. Framtidens skola tror vi hoppas vi kommer ha hälsan i centrum eftersom god inläring börjar med en god hälsa. För att detta ska gå i uppfyllelse tror vi att Lpo (1994) behöver ett konkretare mål gällande vem som är ansvarig för att hälsoarbetet genomförs.

5 Litteraturförteckning:

Annerstedt C (2001) *Idrottsundervisning. Ämnet idrott och hälsas didaktik* Göteborg: Multicare ISBN 91-971398-8-2

Denscombe M (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna* Studentlitteratur: Lund ISBN 91-44-01280-2

Ellneby Y (1991) *Barns rätt att utvecklas*. Stockholm: Sveriges utbildningsradio AB. ISBN 912690050080

Erberth B, Rasmusson V (1996) *Undervisa i pedagogiskt drama* Studentlitteratur: Lund ISBN 91-44-33592-X

Folkhälsoinstitutet Förlagsredaktör Anna-Lena Pehrsson (1998) *Vårt behov av rörelse. En idéskrift om fysisk aktivitet och folkhälsa* Förlagshuset Gothia ISBN: 91-7205-031-4

Halling, B. Jacobson, T. Nordlund, G. (1990) *Skollunchen igår, idag, imorgon* Centraltryckeriet AB Borås ISBN 91-36-02973-4

Klockars K, Österman B, (1995) *Begrepp om hälsa - filosofiska och etiska perspektiv på livskvalitet, hälsa och vård* Gummessons tryckeri AB, Liber utbildning AB ISBN: 91-634-1405-8

Livsmedelsverket, Hagman U, Callmer E (2001) *Riktlinjer för skolluncher - råd, tips och mängdtabeller* Lelanders tryckeri AB, Kalmar ISBN: 91 7714 127 X

Lpo 94 Lärarförbundet (2001) *Lärarens handbok Skollag Läroplaner Yrkesetiska principer* Tryckerindustri, Solna

Lärarnas tidning nr 17 2005 Chefredaktör Sten Svensson Författare till artikeln Eva Jacobsson

Nilsson E (2000) *Barnet i den förändrade välfärden. Indikationer som belyser barns hälsa i ett bredare perspektiv*. Folkhälsoinstitutet ISBN: 91 866-67-1

Nilsson, L. (2003) *Hälsoarbetets möte med skolan i teori och praktik* DocuSys, V Frölunda ISBN 91-7668-337-0

Ryberg L (1996) *Hälsopedagogik* Bonnier utbildning AB ISBN: 91-622-1615-5

Sandborgh-Holmdahl G, Stening B (2000) *Inläring genom rörelse* Stockholm: Liber utbildning ISBN 91-634-0194-0

Skolmatens vänner (2005) Projekt *Munkegärdsskolan*
Internet 2005 11 01 http://www.skolmatensvanner.org/reportage_17.html

Skolverket (2005) Internet 2005 11 01 *Hem och konsumentkunskap*

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0506&infotyp=23&skolform=11&id=3871&extraId=2087>

Skolverket (2005) Internet 2005 11 01 *Idrott och hälsa*

<http://www3.skolverket.se/ki03/front.aspx?sprak=SV&ar=0506&infotyp=23&skolform=11&id=3872&extraId=2087>

Svederberg, E. Svensson, L. Kindeberg, T. (2001) *Pedagogik i hälsofrämjande arbete* Studentlitteratur: Lund ISBN 9144015429

Säljö R (2000) *Lärande i praktiken* Norstedts Akademiska förlag ISBN 9172037148

Vygotskij Lindqvist, G. (red) (1999) *Vygotskij och skolan texter ur Lev Vygotskijs pedagogisk psykologi kommenterade som historia och aktualitet* Studentlitteratur: Lund

Vårdguiden Stockholms läns landsting (2006) Internet 2006-01-11
<http://www.vardguiden.se/Article.asp?ArticleID=3164>

Världshälsoorganisationen (2006) Internet 2006-01-11
<http://www.stm.fi/Resource.phx/sve/ansva/inter/who/index.htx>