



Läroarutbildningen
Examensarbete
Hösten 2004

Personalens uppfattning om och möjlighet att påverka måltidernas innehåll i en förskola

Handledare:
Mariann Persson

Författare:
Catharina Andersson
Tina Jönsson

Personalens uppfattning om och möjlighet att påverka måltidernas innehåll i en förskola

Abstract

Examensarbetet handlar om maten i en specifik förskola som arbetar med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Vi har genom intervjuer och enkäter undersökt vad kokerska och förskollärare/barnskötare anser om måltiderna i förskolan och om förskollärarna/barnskötarna känner att de kan påverka dessa. Resultatet blev att frukosten var den måltid personalen var mest nöjda med, lunchen ville de tillaga själva på förskolan och mellanmålet var lite enformigt. En majoritet av förskollärarna/barnskötarna kände att de kunde vara med och påverka måltidernas innehåll genom diskussioner med kokerskan. En intervju har även genomförts med kostkonsulenten i den kommun som förskolan tillhör, för att ta reda på vad hon utgår ifrån när matsedeln för förskolan utarbetas. Kostkonsulenten utgår ifrån Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider när hon sammanställer förskolans matsedel.

Ämnesord: Mat, förskola, hälsa, måltider.

INNEHÅLL

FÖRORD.....	5
1. INLEDNING.....	6
1.1 Arbetets upplägg	7
1.2 Bakgrund.....	7
1.2.1 Matens betydelse för hälsan.....	8
1.2.2 Vad är bra och dålig mat?.....	9
1.2.3 Matens innehåll.....	11
1.2.4 Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider.....	13
1.2.5 Mat för barn i olika åldrar.....	16
1.2.6 Vikten av goda matvanor hos barn.....	16
1.2.7 Hur kan barn lära sig goda matvanor?.....	17
1.2.8 Matvanornas förändringar i Sverige.....	18
1.2.9 Förskolepersonalens möjligheter att påverka måltidernas innehåll.....	19
1.3 Syfte och problemprecisering	19
2. METOD, GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT.....	20
2.1 Undersökningsgrupp	20
2.2 Metod.....	20
2.3 Uppläggning och genomförande.....	21
2.4 Sammanfattning av intervju med kokerskan i en förskola.....	22
2.5 Sammanfattning av intervju med kostkonsulent.....	23
2.6 Sammanfattning av enkätundersökning.....	25
2.7 Analys av intervju- och enkätundersökning.....	30
3. DISKUSSION.....	33
SAMMANFATTNING.....	36
REFERENSER.....	37
DIAGRAMFÖRTECKNING	
Diagram 1 Personalens utbildning.....	25
Diagram 2 När utbildningarna slutfördes.....	25
Diagram 3 Åsikter om frukosten.....	26
Diagram 4 Åsikter om lunchen.....	26
Diagram 5 Åsikter om mellanmålet.....	27

Diagram 6 Möjlighet att påverka vilken mat som serveras.....	27
Diagram 7 Eget intresse av mat.....	29
Diagram 8 Intresse för sin hälsa.....	29
Diagram 9 Pedagogiska måltider.....	30

BILAGOR

Bilaga 1 Frågor till intervjun med kostkonsulenten

Bilaga 2 Frågor till intervjun med kokerskan

Bilaga 3 Enkät

FÖRORD

Under vårterminen 2004 gick vi en 10-poängskurs som heter Rörelse och idrott för barn, på Högskolan Kristianstad. Denna kurs lade grunden för vårt intresse och vår nyfikenhet kring barns hälsa. Det finns många faktorer som spelar in när det gäller detta, inte bara rörelse utan även exempelvis matvanor. Vi har läst i massmedia att allt fler svenska barn är överviktiga och får diabetes. Det kan vara en följd av dåliga matvanor. Eftersom vi båda vill arbeta i förskolan efter examen, valde vi att göra en undersökning om maten i förskolan. De flesta barn äter varje dag flera måltider där och därför har maten i förskolan betydelse för barns hälsa.

Vi kontaktade personalen i en förskola som skulle arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005, för att fråga om de var intresserade av att delta i en undersökning till vårt examensarbete. Vi gjorde ett besök där i mitten på juni (14/6 2004) och personalen visade sig vara intresserade av att samarbeta med oss. Genom gemensamma ansträngningar kom vi fram till att vi kunde få göra en undersökning om mat där. Under vår sista termin på lärarutbildningen ingår förutom examensarbetet fem poäng verksamhetsförlagd utbildning (VFU). Vi fick senare besked om att vi kunde få göra vår VFU-period på den förskola där vi genomförde undersökningen.

Till sist vill vi tacka alla som medverkat i vår undersökning och som gjorde vårt examensarbete möjligt. Vi vill också tacka vår handledare Mariann Persson på Högskolan Kristianstad, för god vägledning under hela arbetets gång.

1. INLEDNING

På Livsmedelsverkets hemsida (www.slv.se, 2004) går att läsa att regeringen har gett ett uppdrag åt Livsmedelsverket och Statens folkhälsoinstitut att ta fram ett underlag till en handlingsplan för goda matvanor och ökad fysisk aktivitet i befolkningen. Detta ska redovisas senast den 30 december 2004.

I bakgrunden till regeringens uppdrag om handlingsplanen står att övervikt och fetma är ett snabbt ökande hälsoproblem i Sverige. Nära 2,5 miljoner människor beräknas vara överviktiga i Sverige och ungefär 500 000 lider av fetma. Antalet personer med fetma har nästan fördubblats de senaste 20 åren. Cirka fyra procent av barnen och ungdomarna i Sverige lider av fetma, vilket är särskilt oroväckande. Undersökningar visar på att i vissa delar av landet är upp till en fjärdedel av 10-åringarna överviktiga eller lider av fetma (a.a.).

Kraftig övervikt och fetma har stora negativa konsekvenser på hälsan. De vanligaste följsjukdomarna vid fetma är typ 2-diabetes, högt blodtryck, ledproblem, hjärtinfarkt, gallsten och vissa cancersjukdomar (a.a.).

Vi anser att det är viktigt att barn redan i tidig ålder lär sig goda matvanor som främjar en god hälsa. Många barn vistas en stor del av sin tid i förskolan och äter flera måltider där varje dag. Därför har det betydelse vilken mat som serveras i förskolan. Det står i *Läroplan för förskolan (Lpfö 98)* att förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar "förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande" (s. 12). Det står också att "omsorg om det enskilda barnets välbefinnande, trygghet, utveckling och lärande skall prägla arbetet i förskolan" (s. 8).

Livsmedelsverket har gjort upp riktlinjer för barnomsorgens måltider. Det finns en planering för vilken mat som ska ingå i förskolans måltider och hur mycket och hur ofta barn i olika åldrar behöver äta (www.slv.se, 2004). Det är viktigt att barn får en näringsriktig kost för att orka med dagen.

Barn som vistas i en förskola äter regelbundet och ofta. Matintag, matvanor och matens innehåll har betydelse för barns omedelbara hälsa och även för de hälsovanor och matvanor barnen lär sig under förskoletiden. "Om barnet har goda matvanor under de första åren finns

det också goda utsikter att det kommer att tycka om allsidig mat även senare i livet”, säger Sjöden (Svenska Kommunförbundet, 1996, s.16). Därför är det intressant att studera vilken mat som serveras, varför – vilka yttre restriktioner som finns och i vilken grad personalen kan och vill påverka.

På den förskola som vi valt att studera används cook and chill-metoden, som också kallas kylmatsystemet. Den innebär att maten kommer färdig tre dagar i förväg och sedan förvaras i ett extra kallt kylskåp. Maten tillagas i ett storkök där det också lagas mat till äldreomsorgen. De får dock inte alltid samma mat, utan vissa skillnader finns. Till lunchen kommer exempelvis kött och fisk färdigt, medan kokerskan själv tillagar potatis, ris, pasta och grönsaker. Det här systemet ingår i ett avtal som förskolan har med kommunen där förskolan är belägen. Detta avtal ingicks av besparingsskäl.

1.1 Arbetets upplägg

Arbetet inleds med en bakgrund som bland annat tar upp matens betydelse för hälsan, bra och dålig mat samt Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider. Del 1 avslutas med syfte och problemprecisering. Del 2 innehåller metod, genomförande och resultat. Den inleds med en beskrivning av undersökningsgrupp, metod samt uppläggning och genomförande. Därefter sammanfattas de intervjuer och den enkätundersökning som genomförts. Del 2 avslutas med en analys av intervju- och enkätundersökningen. Del 3 är en diskussion. Arbetet avslutas med en sammanfattning.

1.2 Bakgrund

Här följer en bakgrund som belyser matens betydelse för hälsan, vad som är bra och dålig mat och matens innehåll. Därefter kommer Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider att behandlas. Mat för barn i olika åldrar, vikten av goda matvanor hos barn samt hur barn kan lära sig goda matvanor är andra ämnen som kommer att tas upp. Sedan kommer en historisk tillbakablick som belyser matvanornas förändringar i Sverige. Bakgrunden avslutas med ett avsnitt som handlar om förskolepersonalens möjligheter att påverka måltidernas innehåll.

1.2.1 Matens betydelse för hälsan

Spelar det någon roll vad jag äter? Johansson (2004) skriver att från det att vi föds tills vi dör behöver vi en ständig tillförsel av den näring som är nödvändig för att vi ska växa, underhåll av kroppen och för att vi ska fungera under dagen. Vi behöver mat och dryck som ger tillräckligt med vatten, protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler för att kroppen ska fungera. "Maten måste alltså förse kroppen med alla näringsämnen i lämplig blandning" (a.a., s.11). Det är viktigt att veta vilken näring som finns i olika livsmedel för att kunna sätta samman en bra kost (a.a.).

I Livsmedelsverkets skrift (1995) går att läsa att hur mycket mat vi äter och vilka näringsämnen den innehåller på olika sätt påverkar vår hälsa. Om vi äter mer mat än vi behöver ökar risken för övervikt vilket bland annat leder till fetma, hjärt-kärlsjukdom, cancer, högt blodtryck och diabetes. Även Johansson tar upp detta (2004).

Fler och fler barn blir överviktiga. Mer än ett barn av fem lider av övervikt eller fetma. Redan i åttaårsåldern kan man hos barn med fetma se förändringar i blodkärlen som är förstadium till åderförkalkning. Åderförkalkning kan i sin tur leda till hjärt-kärlsjukdomar och för tidig död (Marcus, 2004).

I en artikel i Aftonbladet skriver Pettersson (2004) att diabetes har ökat markant bland svenska barn och att barnmaten innehåller för mycket socker och för många kalorier. Pettersson (2004) nämner i sin artikel att det är forskare vid universitetet i Umeå som kommit fram till att antalet barn i åldrarna 0-4 år som drabbats av diabetes ökade med 40 procent under perioden 1992 till år 2000, jämfört med perioden 1983 till 1991. Ytterligare en studie visar att dubbelt så många barn insjuknade i diabetes år 2002 jämfört med år 1978.

Men går det att vända trenden? Ja, i alla fall om man frågar personalen på Hästhagens förskola i Malmö (Matz, 2004). På Hästhagens förskola är chokladpudding, kräm och glass inte tillåtet. Hur gör de då på barnens födelsedagar då föräldrarna ofta brukar ta med glass att bjuda på? Jo, istället för glass och tårta får barnet extra uppmärksamhet under dagen. Det kan vara att barnet får välja en sång som de ska sjunga eller får en liten present. Det finns en pedagogisk tanke med det. Barnen får lära sig att man kan fira särskilda händelser utan att det måste kopplas till att äta sötsaker. Förskolebarnen serveras inte tomma kalorier, utom en gång

i månaden då det anordnas en festdag då man firar månadens födelsedagsbarn. Tanken är att föräldrarna ska ha kontrollen över hur mycket godsaker barnen äter. Det är viktigt att tidigt lära barnen att äta rätt (a.a.).

Det kan hända att vuxna tycker synd om barnen när de inte får någon glass på sin födelsedag. Men det är ofta vi vuxna som lägger våra känslor på barnen. Om barnen inte är vana att äta glass i förskolan tycker de inte att det är det minsta konstigt. Många föräldrar ser också förskolan som en förebild. Det man gör där är bra och rätt. Vilken mat som serveras i förskolan kan därför påverka vilken mat föräldrarna ger till sina barn hemma (a.a.).

”Grunden för god hälsa är goda matvanor”, skriver Peters (2001, s. 240). På Livsmedelsverkets hemsida (www.slv.se, 2004) står att det är viktigt att inte äta för mycket fett och socker, eftersom det bland annat ökar risken för övervikt och fetma. Men det är också viktigt att den nyttiga maten inte går till överdrift så att det uppkommer olika former av ätstörningar som bulimi och anorexi (a.a.). Carlsson menar att personalen i förskolan har ett stort folkhälsoansvar (Carlsson, 2004). Detta håller vi med om. Vi anser att vi som pedagoger har flera uppgifter i förskolan. Vi ska inte bara lära barnen att äta nyttig mat, utan vi har också ett stort ansvar att skapa matglädje hos barnen och en avslappnad och positiv attityd till mat. Ett sätt kan vara att föregå med gott exempel och vara en god förebild för barnen.

1.2.2 Vad är bra och dålig mat?

Arens (1997) skriver att barn behöver varierad och näringsrik mat. Huvuddelen av kosten bör bestå av bröd, spannmål, frukt och grönsaker. Proteinet kan komma från kött, fisk, sojaprodukter, baljfrukter och spannmål. Johansson (2004) framhåller att kött inte bara innehåller protein utan också är en bra källa till järn och flera B-vitaminer. Författaren menar också att fisk är bra mat för hälsan. Flera studier visar att fisk minst två gånger i veckan minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Även ägg är en bra källa till protein (a.a.).

Mjölk är en viktig energikälla och Arens (1997) hävdar att barn bör dricka ungefär fem deciliter per dag. Mjölken kan också bytas ut mot filmjölk och ost. Johansson (2004) skriver att mjölk och mjölkprodukter innehåller mycket kalcium, som är bra för skelettet, och andra näringsämnen. Högt intag av feta mjölkprodukter kan dock öka risken för hjärt-kärlsjukdomar, eftersom en stor del av fettet är mättat och därmed höjer kolesterolet (a.a.).

Frukt, bär, grönsaker och rotfrukter innehåller mycket vatten och lite fett. Därför kan man äta mycket av dem utan att riskera att få i sig för mycket energi. Att äta mycket frukt och grönsaker bidrar dessutom till att minska risken för hjärt-kärlsjukdom, vissa cancerformer och övervikt (a.a.). I en skrift utgiven av Stockholms läns landsting (1988) står det att det i frukt, bär och grönsaker finns mycket vitaminer, mineralämnen och kostfibrer.

Arens (1997) menar att vi tidigt bör låta barnen smaka på olika sorters frukter och grönsaker. Då lär de sig att tycka om dem. Barn tycker om mat med klara färger och tuggmotstånd. I *Prismas stora bok om hälsa - Hela familjens läkarbok* ges tips på olika grönsaker att servera. ”Bjud läckra grönsaker till varje måltid, exempelvis strimlad grön, gul och röd paprika, gurkbitar, bakad potatis, tomat, vit- och rödkål eller rivna morötter” (Peters, 2001, s. 241). Ett bra sätt att få barnen att äta grönsaker är att först bjuda på dessa, innan man tar av den varma maten, skriver Matz (2004).

I boken *Våga äta* står det att potatis är ett av våra viktigaste baslivsmedel. Potatis innehåller både stärkelse, kostfibrer, vitamin C, vissa B-vitaminer, järn och kalium (Livsmedelsverket, 1989). Johansson (2004) skriver att alla fyra sädeslagen är bra källor till protein, stärkelse, kostfibrer, järn och vitamin E när de konsumeras som fullkornsprodukter. Vanligt vetemjöl, där grodd och kli är borta, innehåller betydligt mindre vitaminer, mineraler och kostfibrer. Allt fler forskningsresultat visar att ett högt intag av fiberrika spannmål kan skydda mot hjärt-kärlsjukdomar och diabetes (a.a.).

Mat med mycket socker är oerhört rik på kalorier. Den ger en snabb energikick men har dåligt näringsvärde, och kallas därför ”tomma” kalorier. Vanligt strösocker har till exempel bara tio procent kvar av de ursprungliga vitaminerna och mineralerna. Sockerkalorierna omvandlas i allmänhet av kroppen till fett som lagras för senare behov, om man inte förbränner dem direkt genom hård motion. Ett minskat sockerintag har en positiv effekt på hälsa och välbefinnande – och ännu bättre är det om man även ökar sitt intag av fibrer (Peters, 2001; Eliasson & Lindeberg, 2000).

Man bör inte vänja barnen vid att tycka om socker. Socker är nämligen beroendeframkallande. Om man är van vid att alltid dricka chokladmjölk, blir man mindre känslig för det söta, skriver Matz (2004). Men om man inte tillsätter en massa extra socker i mat och dryck finns chansen att barnen aldrig saknar det (Arens, 1997). Frukostflingor är ett

exempel på livsmedel som ofta innehåller mycket socker. Peters (2001) anser att det är bättre att från tidig ålder ge barnen havreflingor, sockerfria frukostflingor eller müsli.

När det gäller drycker bör vi vara försiktiga med söta drycker. De som dricker mycket läsk eller annan söt dryck får lätt i sig för mycket energi och då ökar risken för övervikt. Att ofta dricka drycker som innehåller socker mellan måltiderna ökar även risken för karies, påpekar Johansson (2004). I *Prismas stora bok om hälsa - Hela familjens läkarbok* ges tips på bättre måltidsdrycker att servera till barnen. ”Ställ fram en tillbringare friskt vatten eller osötad juice på bordet istället för söt saft eller läskedrycker” (Peters, 2001, s. 241).

Matcirkeln, eller kostcirkeln som den tidigare kallades, kom 1963. Den är till hjälp för att visa vad vi bör äta för att maten ska bli så omväxlande och näringsrik som möjligt. Den är indelad i sju bitar. För att äta rätt bör man få i sig något från matcirkelns alla delar varje dag. Matcirkeln är bra att använda med barn. Då kan de lära sig att det är viktigt med variation i en måltid och att det inte är bra om man har med för mycket av sådant som ligger utanför matcirkeln, till exempel läsk, kakor, godis och snacks. Barnen kan själva se efter om de ätit något ur de olika bitarna i matcirkeln under dagen.

De sju livsmedelsgrupperna i matcirkeln är:

1. Grönsaker
2. Frukt och bär
3. Potatis och rotfrukter
4. Mjölk och ost
5. Kött, fisk och ägg
6. Bröd och andra spannmålsprodukter
7. Matfett

(Johansson, 2004; Livsmedelsverket, 1989; Andersson m.fl., 1988)

1.2.3 Matens innehåll

Arens (1997) skriver att mängden mat som barn behöver för att uppfylla sitt energi- och näringsbehov varierar beroende på längd, vikt, kön och hur mycket de rör på sig. Aptiten är för det mesta en bra vägledning när det gäller hur mycket mat barn behöver, man ska inte

tvunga barn att äta mer än de vill. Arens (a.a.) påpekar även att det är helt normalt att små barn den ena dagen har en enorm aptit och nästa dag knappt vill äta alls.

Johansson (2004) skriver att energin bör fördelas så att det blir ungefär 55-65 procent kolhydrater, 30 procent fett och 10-15 procent protein. Det anses vara bra med de matvanor vi har i Sverige. Om maten har den här energifördelningen och vi äter lagom mycket i förhållande till vårt behov och äter varierat finns det goda förutsättningarna för att vi ska få i oss tillräckligt av alla näringsämnen (a.a.). Den här energifördelningen gäller för vuxna. Barn från 3 år kan äta samma mat som vuxna, men de allra minsta barnen behöver mer fett och mindre fibrer (se 1.2.5).

Kolhydrater är den viktigaste energikällan. Kolhydrater är ett samlingsnamn för olika sockerarter, stärkelse och kostfibrer. Olika sockerarter finns naturligt i frukt, bär, en del rotfrukter och mjölk. Tillsatt socker finns i till exempel läsk, saft, sylt, kakor, godis, glass och yoghurt. Det finns mycket kolhydrater, i form av stärkelse, i bröd, flingor, pasta, ris, baljväxter och potatis. Gott om fibrer finns i grovt bröd, müsli, havregryn, baljväxter, fullkornspasta, råris, potatis, rotfrukter, grönsaker, frukt och bär. Det är viktigt för kroppen att vi får i oss fibrer, annars ökar risken för förstoppning (Johansson, 2004).

”Varje cell i vår kropp behöver protein för tillväxt, underhåll och reparation”, förklarar Peters (2001, s. 245). Det finns mycket protein i kött, fisk, ägg och ost. Mjölk och fil har lägre proteinhalt, men ger ändå mycket protein eftersom många äter mycket av dessa produkter. Även nötter, mandel, baljväxter, bröd och müsli innehåller protein (Johansson, 2004).

Fett förknippas ofta med något farligt, men det är viktigt att komma ihåg att vi inte kan vara helt utan fett i maten eftersom vissa fetter är helt livsnödvändiga. Många människor skulle dock behöva äta mindre fett. Fett ger mycket energi per gram och mättar dåligt, därför är det lätt att få i sig för mycket energi och då ökar risken för övervikt. Det finns tre olika sorters fettsyror: mättade, enkelomättade och fleromättade. För att matens fettinnehåll ska få så hälsosam sammansättning som möjligt bör vi begränsa användandet av mat med mycket mättade fettsyror. Det finns mycket mättat fett i exempelvis smör, Bregott, ost, grädde, crème fraiche, hårt margarin och kokosfett. Däremot är det lågt innehåll av mättat fett i bland annat oljor, flytande margarin och lättmargarin (Johansson, 2004; Peters 2001).

Vi behöver inte bara få i oss kolhydrater, proteiner och fett, utan även vitaminer. Vitaminer är livsnödvändiga näringsämnen eftersom de inte kan tillverkas i kroppen, hävdar Johansson (2004). Peters (2001) skriver att för att hålla sig i form mentalt och fysiskt behöver vi minst 30 olika vitaminer per dag. Om man äter välbalanserat täcks behovet och vitaminbrist är idag ganska sällsynt (a.a.).

Något som är viktigt att tänka på är hur man tillagar och förvarar maten. Detta tar Johansson (2004) upp i sin bok *Näring och hälsa*. Till viss del förloras eller förändras nämligen matens protein, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler när maten tillagas. För att bevara den största delen av matens näringsinnehåll bör man undvika varmhållning. Ju längre maten får vänta, desto mer vitaminer förstörs. Man ska också tänka på att inte överkoka maten eller steka kött eller fisk för länge. Man bör helst välja att steka i flytande margarin, rapsolja eller olivolja. Sallader bör göras så nära måltiden som möjligt eller förvaras övertäckta i kylskåp, eftersom finfördelade grönsaker och frukter lättare förlorar C-vitaminer (a.a.).

1.2.4 Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider

Riktlinjerna är i första hand avsedda att användas vid planering av matsedlar, livsmedelsinköp och tillagning av måltider. Riktlinjerna anger vad barnomsorgen bör erbjuda vid olika måltider. Med hjälp av dessa kan man planera hur många måltider som ska serveras och när de ska serveras. Riktlinjerna är också till hjälp när man ska planera vad och hur mycket som ska serveras vid olika måltider. Riktlinjerna är avsedda som ett hjälpmedel som anger varje dags goda rutiner inom barnomsorgen. För varje måltid finns en beskrivning av vad måltiden innehåller och hur stora portionerna bör vara (www.slv.se, 2004).

Hur ofta ska barn äta? De minsta barnen, 1-2 år, behöver äta ofta. Det beror på att de inte kan äta så stora måltider. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timmar mellan deras måltider. Större förskolebarn klarar av att ha 3-3,5 timmar mellan måltiderna, eftersom de kan äta mer vid måltiderna. Måltidsordningen kan se olika ut i olika förskolor beroende på barngruppernas sammansättning. En dag kan se ut så här:

Barngrupp 1-6 år:

kl. 08.00 Frukost

kl.10.00 Extramåltid

kl. 11.30 Lunch

kl. 14.00 Eftermiddagsmåltid

kl. 16.00 Extramåltid

(a.a.)

Barngrupp 3-6 år:

kl. 08.00 Frukost + frukt

kl. 11.30 Lunch

kl. 14.00 Eftermiddagsmåltid

kl. 17.00 Extramåltid

Enligt Livsmedelsverkets rekommendationer bör frukosten som serveras i förskolan innehålla mjölk eller mjölkprodukter, flingor, gryn, bröd med margarin och pålägg, frukt eller bär och grönsaker. Livsmedelsverket skriver att det är bra om man erbjuder olika typer av frukost så att alla känner igen sig någon gång i veckan (a.a.).

Under två veckor kan det se ut så här:

- gröt, mjölk, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg sex gånger
- fil, flingor/müsli, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg två gånger
- chokladmjölk, frukt/grönsaker, smörgås med pålägg två gånger

(a.a.)

Om möjlighet finns är en frukostbuffé med två sorters frukost, exempelvis olika sorters bröd och flingor, ett bra sätt att tillgodose olika barns behov och önskemål. De minsta kan få välling. Ägg kan serveras ibland. Juice kan serveras ibland, men inte för ofta så att barnen dricker eller äter för lite mjölk och fil. Om inte frukt serveras som extramåltid på förmiddagen är det bra att servera frukt eller bär till frukost (a.a.).

Lunchen bör innehålla potatis, ris eller pasta, grönsaker eller rotfrukter, kött, fisk, ägg eller ett vegetariskt alternativ och bröd med matfett. Eftersom barn har ett högt järnbehov ska de ofta äta kött- och charkrätter. Förskolan ska servera hela måltider, det vill säga de ska innehålla varmrätt, råa eller varma grönsaker och bröd med matfett. Vatten bör serveras som måltidsdryck. Till soppor och vegetariska måltider kan man istället servera mjölk (a.a.).

En lunchmatsedel för fyra veckor kan innehålla:

- fisk fyra gånger, kött/fågel tre gånger, köttfärs fyra gånger, korv två gånger och blodpudding två gånger
- soppa med efterrätt/smörgås tre gånger
- potatisrätt eller annan vegetarisk rätt en gång
- blandrätt en gång (till exempel lasagne)

(a.a.)

Ett bra hjälpmedel för en måltid är tallriksmodellen. Den visar proportionerna i en lagad måltid. Barn i åldern 2-6 år har samma proportioner mellan komponenterna på tallriken som de vuxna. I denna tallriksmodell fyller kött/fisk/ägg en fjärdedel av tallriken och resten delas mellan potatis/ris/pasta och grönsaker/rotfrukter/frukt/bär. Barn i åldern 1-2 år har en tallrik med andra proportioner. I deras modell fyller kött/fisk/ägg en tredjedel av tallriken (a.a.).

Mellanmålet i förskolan ska innehålla mjölk eller mjölkprodukter, bröd med margarin och pålägg, frukt eller bär, grönsaker och ibland gryn eller flingor.

Under två veckor kan det se ut så här:

- mjölk/fil/yoghurt/chokladmjölk, frukt, smörgås med pålägg sex gånger
- kräm/soppa, mjölk två gånger
- smörgås med pålägg, glass, frukt en gång
- juice/saft, bulle, smörgås med ost en gång

(a.a.)

På den förskola där vi kommer att genomföra vår undersökning får kokerskan sin matsedel från kommunens kostkonsulent. Kostkonsulenten använder sig av Livsmedelsverkets riktlinjer när hon planerar matsedeln. I kommunen har man beslutat att dessa riktlinjer ska följas.

På den här förskolans matsedel ingår bara frukost, lunch och mellanmål. De extramåltider som i synnerhet de allra yngsta barnen behöver finns inte med på matsedeln. Vår erfarenhet är att dessa extramåltider endast serveras vid enstaka tillfällen på den här förskolan, till exempel vid utflykter. Då tar personalen med sig frukt till barnen, som de kan äta på förmiddagen.

1.2.5 Mat för barn i olika åldrar

I en bok utgiven av Svenska Kommunförbundet (1996) går att läsa att barn behöver mer fett än vuxna, speciellt när de är under 3 år. Ju mindre barnet är desto mer energi behövs i förhållande till kroppsvikten, och för att lyckas med detta behövs också en ganska hög andel fett och flera måltider. Varje gram fett ger dubbelt så mycket energi som kolhydrater och protein. Man bör inte servera lättprodukter till små barn. Över 3 år gäller samma rekommendationer som för vuxna. Om barn får för lite fett i maten kan de växa dåligt, få diarré, bli trötta och på dåligt humör. För 1-2-åringarna är det bäst att välja ett matfett med 80 procent fetthalt, till exempel Bregott eller Flora. De behöver också ha mellanmjölk och standardfil eller yoghurt. Pålägg som rekommenderas är ost med 28 procent fetthalt, leverpastej med 23 procent fetthalt, messmör, korv, skinka och kaviar (a.a.).

Volymen mat för en viss mängd energi kan variera väldigt mycket beroende på vad man väljer för mat. Om man väljer fet mat så blir det bara lite mat på tallriken. Väljer man däremot mat med lite fett, mycket frukt och grönsaker så innehåller maten lite energi (kalorier) men volymen mat blir stor. Detta skriver Eliasson & Lindeberg (2000). Små barn har högt energibehov och små magar. Om de får för mycket kostfibrer finns risken att de blir mätta innan de fått tillräckligt med energi och då finns det risk för dålig tillväxt. Det beror på att mat som innehåller mycket kostfibrer oftast är volymrik mat. Dessutom är inte de minsta barnens tarmsystem färdigutvecklat. Symptom på för mycket kostfibrer kan vara magknip och diarré (Johansson, 2004; Svenska Kommunförbundet, 1996).

1.2.6 Vikten av goda matvanor hos barn

”Det är viktigt att barn äter allsidigt sammansatt mat för att de ska må bra och utvecklas normalt. Om barnet har goda matvanor under de första åren finns det också goda utsikter att det kommer att tycka om allsidig mat även senare i livet”, säger Sjødén (Svenska Kommunförbundet, 1996, s.16).

Eliasson & Lindeberg (2000) menar att våra matvanor och inställningen till vad vi tycker smakar gott påverkas av många faktorer, som till exempel traditioner och vanor. Vi har också medfött olika tycke och smak. Även i en skrift utgiven av Stockholms läns landsting (1988) behandlas ämnet matvanor. Där står att matvanor och ätbeteende grundläggs tidigt. Barn, ungdomar och föräldrar är därför viktiga målgrupper för att uppnå och behålla förändrade

matvanor på lång sikt. I Livsmedelsverkets bok (1989) går att läsa att familjens mattradition troligen överförs till barnet under förskoleåldern.

”Mycket handlar om att ge barnen vanor som följer dem i deras vuxna liv. Har de tidigt vant vid att grönsaker är en naturlig del av måltiden eller att det alltid finns frukt tillgänglig i fruktskålen så kommer de mest troligt att ha det likadant själva när de blir vuxna” (Svenska Kommunförbundet, 1996, s. 67). I boken står också att variation är viktigt. Man kan äta chips, godis och kakor ibland, men inte istället för mat.

”Matvanorna etableras ofta under de första levnadsåren, då det är livsnödvändigt att barnets näringsmässiga behov tillgodoses”, skriver Arens (1997, s. 36). Arens anser att vi vuxna kan stimulera barnen till goda matvanor genom att vara bra förebilder och ha en positiv inställning till näringsriktig mat. Genom att ge barnen bra mat hjälper vi dem att etablera matvanor som varar livet ut (a.a.). Gärdsell anser att förskola och skola har en betydande roll i detta sammanhang. ”Förskola och skola är de allra viktigaste arenorna för hälsa”, betonar Gärdsell (Claesdotter, 2004, s. 28).

Peters (2001) skriver att det bästa sättet att lära barnen sunda matvanor är att själv föregå med gott exempel. ”Om du själv är glad, frisk och aktiv inser barnen snart betydelsen av en bra kost” (a.a., s. 241). Även Andersson m.fl. (1988) skriver hur viktigt det är att vi vuxna är bra förebilder för barnen.

Att äta och dricka gott och hälsosamt handlar om helhet och balans. Det är hur man äter ofta som har betydelse för hälsan, inte vad man äter ibland eller när det är fest. ”Ingen mat är så fulländad att den duger som enda näring men ingen mat är heller så eländig att man aldrig kan äta den”, menar Eliasson & Lindeberg (2000, s. 12).

1.2.7 Hur kan barn lära sig goda matvanor?

Barns utveckling och inläring sker hela tiden och i samspel med omgivningen. De lär sig med alla sina sinnen. Barn lär sig under hela sin vistelsetid i förskolan och inte bara när pedagogerna vill lära ut något (Svenska Kommunförbundet, 1996). Därför anser vi att måltiderna i förskolan är lärandesituationer.

Men vad innebär då lärande? Här följer några definitioner på begreppet lärande. "Lärande är att lära sig erfara", menar Marton (2000, s. 267). Marton skriver också att lärande är en förändring i förhållandet person – värld (a.a.). Lärande är att erhålla kunskap om världen (a.a.). Enligt det sociokulturella perspektivet är inte valet om människor lär sig eller inte utan *vad* de lär sig av olika situationer. Människor kan inte undvika att lära, anser Säljö (2000). "Den i särklass viktigaste mänskliga läromiljön har alltid varit, och kommer alltid att vara, den vardagliga interaktionen och det naturliga samtalet" (a.a., s. 233). "Människor lär genom att delta i praktiska och kommunikativa samspel med andra" (a.a., s. 105).

1.2.8 Matvanornas förändringar i Sverige

Det svenska samhället har förändrats mycket de senaste 50 åren. Tidigare var Sverige ett fattigt land med mycket jordbruk, men har nu utvecklats till ett högteknologiskt samhälle med bra ekonomi och utbildning för de flesta människorna. På 1930-talet bestod barnens kost av mjölk- och mjölmät. Basmaten var välling, gröt, bröd och potatis. Frukt, grönsaker och kött var däremot inte så vanligt. Det var vanligt med vitamin- och järnbrist, eftersom maten var ensidig (Socialstyrelsen, 1990).

Även på 1960-talet bestod basmaten av mjölk, mjölkprodukter, bröd och potatis. Grönsaker var fortfarande ingen vanlig näring, men däremot åt barnen oftare frukt och kött än tidigare. Mat med mycket fett och socker hade nu blivit vanlig och många barn hade karies. Brist på järn och vitamin D var nu ovanligt, eftersom barn- och skolhälsovården byggts ut. Dessutom hade man bättre kostkunskaper och barnfamiljerna hade det bättre ställt både ekonomiskt och socialt. En annan orsak var att man tillsatte järn och vitaminer i olika livsmedel (a.a.).

Under 1980-talet förändrades det svenska samhället ännu mer. I de flesta familjerna arbetade båda föräldrarna utanför hemmet. Barnen fick nu i sig mer energi från mellanmål och småätande mellan måltiderna, och mindre från lunch och middag. Snabbmat, mjölk och mjölkprodukter hade nu blivit vanligare. Barnen åt ofta sockerrika produkter mellan måltiderna. Trots detta minskade förekomsten av karies bland barn väldigt mycket, på grund av ett målmedvetet arbete med att förebygga detta. Det fanns ingen näringsbrist hos friska barn, utan frågan var snarare hur man med bra matvanor kan förebygga välevnadssjukdomar senare i livet, som till exempel hjärt-kärlsjukdomar (a.a.).

1.2.9 Förskolepersonalens möjligheter att påverka måltidernas innehåll

På den förskola som vi valt att studera används cook and chill-metoden, som också kallas kylmatsystemet. Den innebär att maten kommer färdig tre dagar i förväg och sedan förvaras i ett extra kallt kylskåp. Maten tillagas i ett storkök där det också lagas mat till äldreomsorgen. De får dock inte alltid samma mat, utan vissa skillnader finns. Till lunchen kommer exempelvis kött och fisk färdigt, medan kokerskan själv tillagar potatis, ris, pasta och grönsaker. Det här systemet ingår i ett avtal som förskolan har med kommunen där förskolan är belägen. Detta avtal ingicks av besparingsskäl.

Eftersom förskolan har ingått detta avtal med kommunen, är de bundna att använda cook and chill-metoden. Därför kan inte kokerskan tillaga maten själv på förskolan. Detta begränsar också personalens möjligheter att påverka måltidernas innehåll.

1.3 Syfte och problemprecisering

Vi vill undersöka vilken mat som serveras i en specifik förskola som valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Vi vill också undersöka vilka riktlinjer som ligger bakom detta och se om riktlinjerna efterföljs i förskolan. Detta kommer att göras genom att intervjua kokerskan i en förskola och kostkonsulenten i samma kommun där förskolan är belägen. Undersökningen kommer även att omfatta vad förskollärarna och barnskötarna anser om maten i förskolan och om de har något inflytande över vilken mat som serveras där. Detta kommer att göras genom att ge ut en enkät till berörd personal. På förskolan används cook and chill-metoden, som innebär att maten kommer färdig tre dagar i förväg och sedan förvaras i ett extra kallt kylskåp.

- Vilken mat serveras i en specifik förskola som arbetar med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005?
- Vilka riktlinjer ligger bakom detta och efterföljs dessa riktlinjer?
- Vad anser några förskollärare/barnskötare i förskolan om maten som serveras där?
- Har förskollärarna/barnskötarna i förskolan något inflytande över vilken mat som serveras där?

2. METOD, GENOMFÖRANDE OCH RESULTAT

Undersökningen genomfördes i en specifik förskola som valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Här följer en genomgång av undersökningsgrupp, metod och uppläggning och genomförande. Därefter sammanfattas de två intervjuer som genomförts (se bilaga 1 och 2) och enkätundersökningen (se bilaga 3). Avsnittet avslutas med en analys av undersökningen resultat.

2.1 Undersökningsgrupp

I undersökningen har en kokerska och en kostkonsulent deltagit. Kokerskan arbetar i en förskola som valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Kostkonsulenten arbetar i den kommun som förskolan tillhör. Vidare har ytterligare 14 personer deltagit i undersökningen. Dessa 14 personer arbetar med barnen på samma förskola som kokerskan arbetar.

2.2 Metod

För att ta reda på vilken mat som serveras i förskolan intervjuades kokerskan i förskolan. En intervju har även genomförts med kommunens kostkonsulent, för att undersöka vilka riktlinjer som ligger bakom hennes planering av matsedeln. Dessutom har enkäter delats ut till förskollärarna/barnskötarna i förskolan för att ta reda på vad de anser om maten i förskolan och om de kan påverka vilken mat som serveras där.

Intervjuer gjordes med kommunens kostkonsulent och kokerskan i förskolan eftersom urvalet var så litet (se bilaga 1 och 2). Vi spelade in intervjuerna på kassettband och lyssnade sedan av och skrev ner materialet. En av fördelarna med att göra intervjuer är att följdfrågor kan ställas. Det är också en fördel att träffas personligen för att kunna se varandra i ögonen. Bjurwill (2001) skriver att det är viktigt att inte ändra eller förvanska innehållet i intervjun när man skriver ner det, för att inte felcitera intervjupersonen. Att vara noggrann vid nedskrivandet av intervjuerna av respekt för intervjupersonerna, är ett etiskt ställningstagande som vi har gjort.

En enkätundersökning har även genomförts, där enkäter delades ut till 14 personer som arbetar med barnen i förskolan (se bilaga 3). Enkäter valdes för att kunna få in information

från många samtidigt. Undersökningen genomfördes på just den här förskolan eftersom de valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Dessutom hade vi vår VFU där. Undersökningen gäller den här förskolan och utger sig inte för att vara generell för alla förskolor. Förskolan har fyra avdelningar och i mitten av byggnaden finns en gemensam lekhall. I anslutning till lekhallen ligger köket där en kokerska arbetar.

Den här förskolan har valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Detta är ett av de prioriterade områden som ingår i förskolans lokala arbetsplan. Där står att de bland annat ska införa barnmassage, använda musik för att skapa rofyllda stämningar, inrätta en frukostbuffé, diskutera bra matvanor med kökspersonalen, minska användningen av produkter med mycket socker och arbeta för att pedagogerna ska äta tillsammans med barnen och vara goda förebilder. Våra förväntningar var att personalen skulle vara intresserade av hälsa eftersom de arbetar med detta under läsåret.

Vi fick 100 procent svarsfrekvens på vår enkätundersökning. Vi anser att detta till stor del beror på att enkäterna delades ut under den tid vi gjorde vår VFU. Detta underlättade när påminnelser skulle göras. Personalen som fick enkäterna kände sig mer motiverade och intresserade av att svara på enkäten eftersom de visste vilka vi var. Som ett etiskt övervägande valde vi att behandla enkäterna konfidentiellt. Patel och Davidsson (2003) skriver att detta innebär att man kan numrera enkäterna för att kunna göra en påminnelse. Det är dock bara de som gjort enkäten som har tillgång till namnlistan och som kan se vem som har svarat på vilken enkät. Namnlistan måste sedan förstöras så att ingen kan identifieras. Numrering på enkäterna valdes. Däremot skrevs inte några namn upp, utan vi skrev endast vilka nummer som lämnades på vilken avdelning. På så sätt behövde vi inte gå och påminna i onödan om alla på en avdelning redan lämnat in. I missivet (brevet som medföljde enkäten) skrev vi att uppgifterna behandlades konfidentiellt och varför vi skrivit nummer på enkäterna (se bilaga 3).

2.3 Uppläggning och genomförande

Enkäten innehåller tio frågor med anknytning till maten i förskolan. På en del av frågorna används en skala från ett till fyra, där deltagarna fick ringa in ett svarsalternativ och motivera sitt svar med en kort kommentar. På några av frågorna fick deltagarna endast skriva kommentarer. Anledningen till att en skala från ett till fyra används är att de tillfrågade då

måste ta ställning. Det finns inget mittemellan. Svartalternativ 1 betyder dålig och 4 betyder mycket bra. De tillfrågade fick själva bedöma vad alternativ 2 och 3 på skalan innebär. Resultatet av enkätundersökningen redovisas genom stapeldiagram, detta för att det ska bli så lättöverskådligt som möjligt. Sedan sammanfattas kommentarerna.

2.4 Sammanfattning av intervju med kokerskan i en förskola

Vi har gjort en intervju med kokerskan i samma förskola som vi delade ut enkäter till personalen (041013). Här följer en sammanfattning av intervjun (se bilaga 2):

Vi började med att fråga kokerskan om hennes utbildning. Hon berättade att hon har två år på livsmedelsteknisk linje på gymnasiet, där hon blev klar 1989. Sedan läste hon upp på AMU till kokerska 1996.

25 barn äter frukost, 55-60 barn äter lunch och 40 barn äter mellanmål i förskolan. Kokerskan får en matsedel från kommunen, med både frukost, lunch och mellanmål. Den ska följas för att det ska bli rätt näringsmässigt, men kokerskan kan byta någon dag ibland.

Kokerskan får själv bestämma vad som ska beställas till frukost och mellanmål. De har en frukostbuffé i förskolan, där barnen får välja vad de vill äta. Kokerskan anser att detta fungerar bra. Till frukostbuffén serveras havrepuffar, cornflakes och müsli med naturell yoghurt, ekologisk fil och A-fil. Det finns också mannagrynsgröt och havregrynsgröt med ekologisk mellanmjölk, grovt och fint bröd och på fredagarna ägg. På småbarnsavdelningarna serveras standardmjölk istället för mellanmjölk eftersom de små barnen behöver extra fett. Kokerskan har inga problem med ekonomin, det går bra att hålla sig inom budgeten.

Till lunchen kommer exempelvis kött och fisk färdigt, enligt cook and chill-metoden. Den innebär att maten kommer färdig tre dagar i förväg och sedan förvaras i ett extra kallt kylskåp. Det systemet började man med av besparingsskäl. Maten tillagas i ett storkök där det också lagas mat till äldreomsorgen. De får dock inte alltid samma mat, utan vissa skillnader finns.

Kokerskan anser att lunchen är bra, men hon hade hellre velat laga lunchen själv på förskolan. Hon tror att det hade varit bättre ur näringssynpunkt och att det då skulle bli mindre svinn, eftersom hon då skulle kunna ta tillvara rester. Det finns möjligheter att laga lunchen i

förskolans kök. Kokerskan kokar själv potatis, ris och pasta och ordnar grönsaker. Oftast gör hon i ordning en grönsakstallrik. Hon berättar att hon har provat att göra sallad, men barnen gillar inte när det är blandat. Frukt serveras alltid till efterrätt.

Kokerskan upplever att mellanmålet är svårt, eftersom barnen helst äter smörgås. Det är svårt att variera. Hon skulle inte vilja ändra på mellanmålet, för hon anser att det viktigaste är att barnen äter. Hon varierar olika sorters bröd och pålägg och serverar ibland fläskpannkaka och hemmagjord kräm och yoghurt. På fredagarna tillagar personalen själv mellanmålet och då blev det tidigare ofta glass. Men i och med sockerdebatten och diskussioner om att dra ner på sockret i förskolan, görs nu ofta andra mellanmål. Kokerskan skulle gärna se att man bara åt glass på en festdag i månaden, där födelsedagsbarnen firas.

Kokerskan är medveten om sockerdebatten och anser att den är positiv. På förskolan har de tagit bort fruktyoghurt och andra sockerfällor efter överenskommelse mellan kokerskan och övrig personal. Fruktyoghurten har ersatts av naturell yoghurt. Kokerskan anser att personalen ska kunna påverka vad som serveras på förskolan. Hon vill gärna diskutera för att kunna komma överens om en gemensam linje att arbeta efter när det gäller maten i förskolan. Kokerskan anser att det är viktigt med pedagogiska måltider. Hon har dock förståelse för att förskollärare och barnskötare inte vill betala för att äta kall mat. Kokerskan är också personligen intresserad av mat och hälsa.

(Kokerskan har granskat och godkänt ovanstående sammanfattning av intervjun.)

2.5 Sammanfattning av intervju med kostkonsulent

Vi har gjort en intervju med kommunens kostkonsulent (041026). Här följer en sammanfattning av intervjun (se bilaga 1):

Vi började intervjun med att fråga kostkonsulenten vad hon har för utbildning. Hon berättar att hon har gått kost- och näringsekonomisk linje vid högskolan i Göteborg och blev klar 1985.

Kostkonsulenten gör matsedlar till samtliga skolor och förskolor. Hon använder sig av Livsmedelsverkets riktlinjer när hon planerar matsedeln. Det har man bestämt i kommunen.

Riktlinjerna innebär bland annat att det ska vara en viss näringsstandard på maten. Kokerskor med flera diskuterar fram vilka rätter som ska finnas med. En vecka innehåller oftast fisk, soppa, kött, färs, korv och någon gång vegetariskt.

Tillagning och servering sker på lite olika sätt i kommunens kök. Man kan grovt dela in dem i

- Produktionskök där all mat tillagas och serveras på stället.
- Mottagningskök av kyld mat där huvudkomponenten levereras kyld från ett produktionskök och sedan slutbereds vid serveringstillfället. Potatis, grönsaker med mera tillagas i mottagningsköket.
- Mottagningskök av varm mat där huvudkomponenten levereras varm från ett produktionskök. Potatis, grönsaker med mera tillagas i mottagningsköket.

Kostkonsulenten anser att det är bättre kvalitet på kylmaten, som körs ut kall, än mat som körs ut varm och har en lång varmhållningsperiod. Hon anser att kylmatssystemet är bra och att det inte är någon skillnad näringsmässigt på om maten kommer kyld eller om den tillagas i anslutning till servering.

Några av produktionsköken i kommunen lagar mat till både förskola, skola, och äldreomsorg och har då ofta tre olika maträtter som ska tillagas. Förskolan har oftare soppa än skolan och inte fast food, som tacos, lika ofta. Äldreomsorg och förskola är mer lika än skola och förskola. De har mer husmanskost och inte så starkt kryddad mat.

Kostkonsulenten anser att det viktigaste är att maten äts. Men om barnen äter eller inte kanske inte alltid beror på vilken maträtt som serveras. Det är också viktigt hur maten serveras och vilka attityder man har runt bordet, menar hon. Kostkonsulenten tillägger att detta har undersökningar visat och hänvisar till en avhandling av Sepp fil. dr. Kostkonsulenten säger att den pedagogiska betydelsen vid måltiderna är stor. Hon menar att förskollärare och barnskötare ska kunna påverka vilken mat som serveras i förskolan, men att man måste ha en kunskap och en förståelse. Ofta styr personalens egna värderingar och attityder, vad de tycker om och inte tycker om, vilket påverkar hur barnen äter.

Kostkonsulenten anser att det är viktigt att det skapas nyfikenhet och lust kring måltiderna och att man ska prova ny mat, till exempel olika grönsaker. Man kan ha teman om mat. Hon anser också att det är viktigt att inte stressa vid måltiderna.

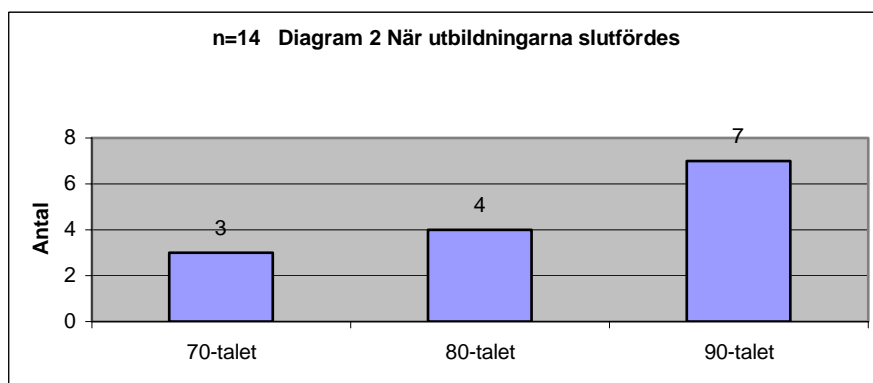
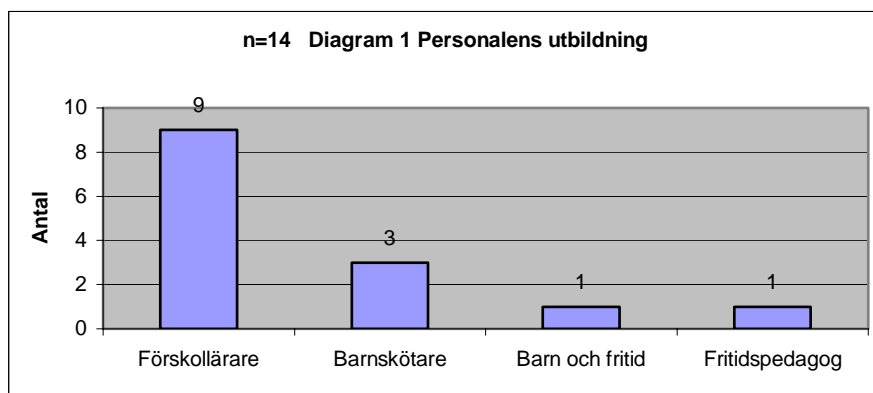
När det gäller sockerdebben är detta inget nytt för kostkonsulenten. Menyerna har aldrig innehållit mycket socker. Hon anser inte att barnen behöver ha mat med mycket socker i, som glass, kräm och sylt på förskolan, eftersom de får det hemma. Kostkonsulenten berättar att det i många förskolor kan vara problem med att fira födelsedagar, eftersom det då ofta bjuds på glass och andra sockerrika produkter och det är ju många födelsedagar som ska firas. Hon menar att man kan fira födelsedagar på andra sätt.

När det gäller ekonomin har kostkonsulenten ett kostdataprogram, där alla priser finns inlagda. Det uppdateras varje år. Hon säger att det inte är några problem med ekonomin.

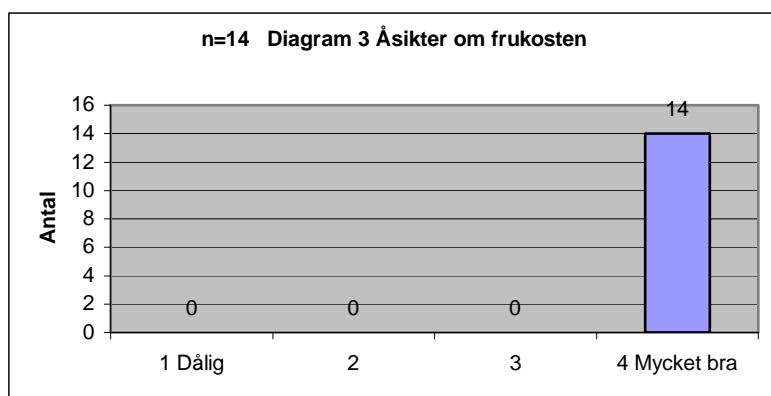
(Kostkonsulenten har granskat och godkänt ovanstående sammanfattning av intervjun.)

2.6 Sammanfattning av enkätundersökning

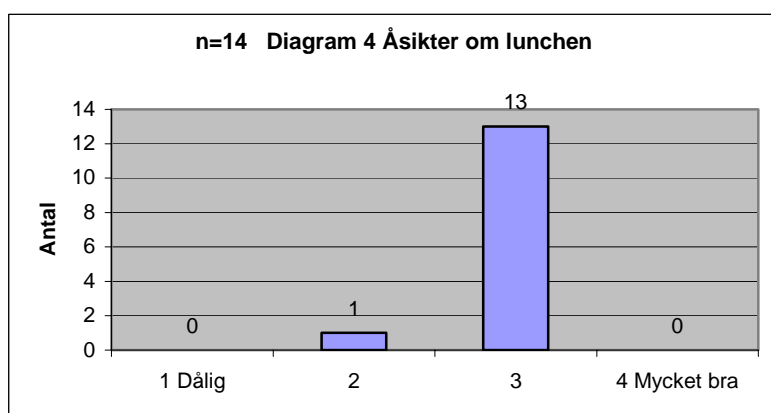
Enkäter delades ut till 14 personer som arbetar med barnen i en förskola (se bilaga 3). Här nedan följer resultaten av de tio frågorna.



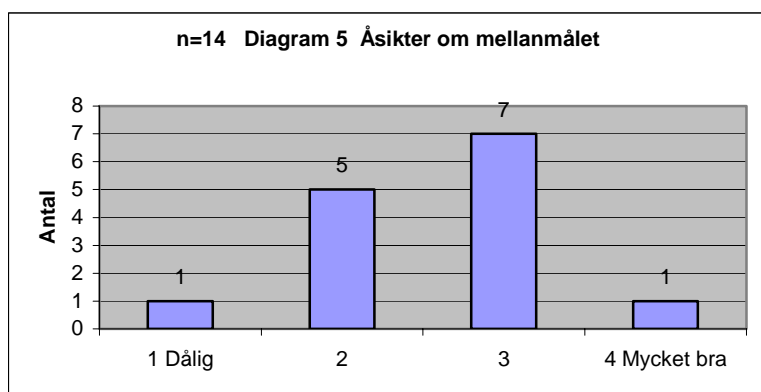
Först fick deltagarna skriva vilken utbildning de har, som diagram 1 visar. Nio personer av 14 är förskollärare och tre är barnskötare. En är fritidspedagog och en har gått barn och fritid. Tio av 14 har en högskoleutbildning. Som framgår av diagram 2 blev sju av de 14 tillfrågade klara med sin utbildning på 1990-talet. Fyra personer blev klara på 1980-talet och tre personer på 1970-talet.



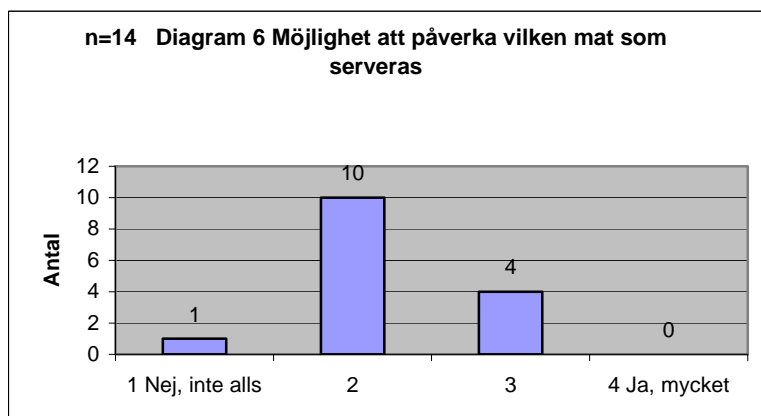
Alla som medverkade i vår enkätundersökning, 14 personer, anser att frukosten är mycket bra. I sina kommentarer berättar många om den frukostbuffé som serveras i förskolan. De tycker det är positivt och med stora valmöjligheter. Barnen kan själva välja mellan gröt, fil, flingor, olika sorters bröd, pålägg, grönsaker, frukter och juice. Buffén är uppdukad på ett lågt bord så att barnen själva kan ta. På småbarnsavdelningarna turas barnen om att ta av buffén, några varje dag. Förskollärarna/barnskötarna tar in mat på avdelningen till de resterande i barngruppen.



Av diagram 4 går att utläsa att 13 personer av 14 valde alternativ tre och en person valde alternativ två. De flesta tycker att lunchen är bra. Lunchen serveras enligt cook and chill-metoden, vilket innebär att maten kommer färdig och värms på förskolan. Många skriver att de önskar att kokerskan själv tillagade maten på förskolan av flera olika anledningar. Bättre och godare mat, man känner matoset och man kan använda sig av ekologiska produkter var en del av orsakerna. Kokerskan gör själv grönsaksfat.



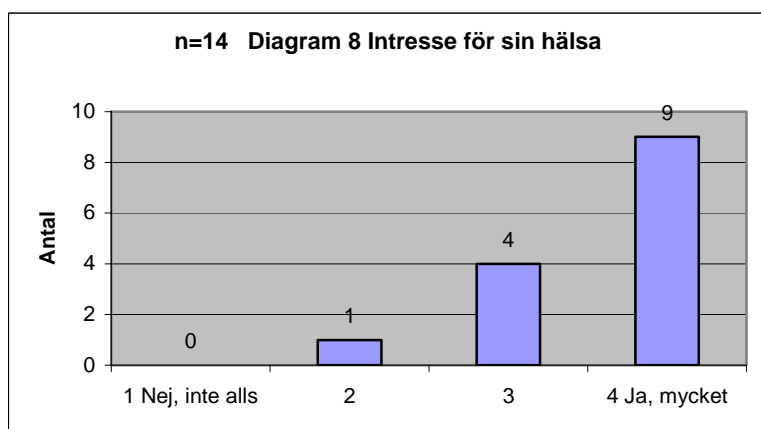
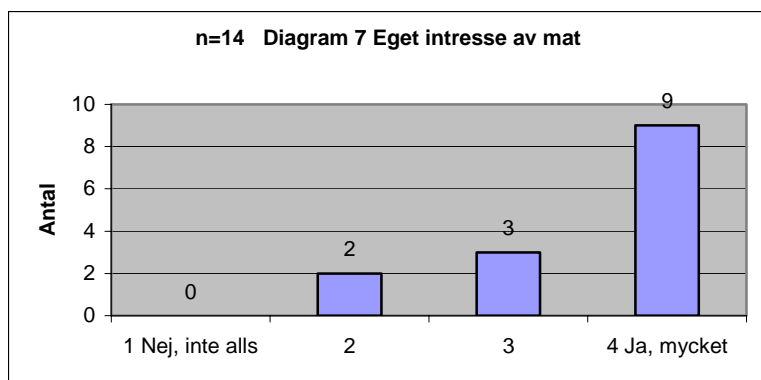
Sju personer av 14 har valt alternativ tre och fem personer har valt alternativ två. En person anser att mellanmålet är dåligt (alternativ 1) och en person anser att det är mycket bra (alternativ 4). Tio personer av 14 har skrivit kommentarer. Åtta av tio skriver i sina kommentarer att de anser att det är dålig variation på mellanmålet. Deras uppfattning är att det mest består av smörgås och mjölk. En person var helt nöjd som mellanmålet ser ut idag. Det har varit diskussioner på förskolan om att göra måltiderna nyttigare med mindre socker, till exempel mindre glass och kräm. Fyra personer har skrivit att mellanmålet nu är nyttigare.



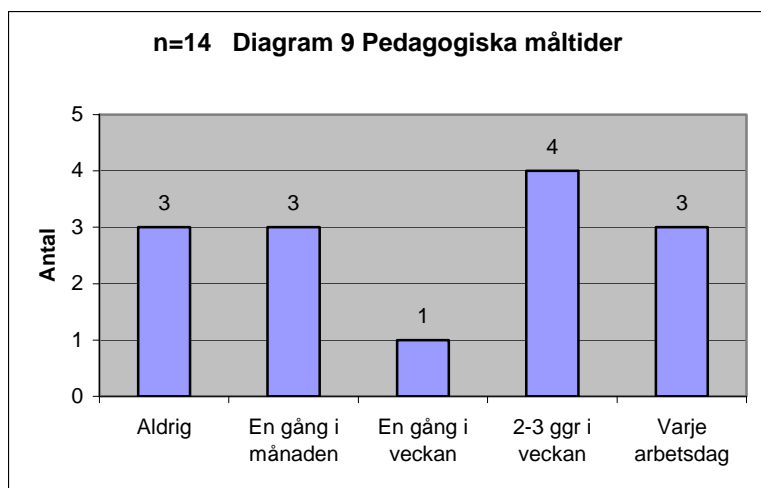
Här har vi 15 svar på grund av att en person har ringat in både svarsalternativ två och tre. Vi har tio svar på alternativ två, fyra svar på alternativ tre och ett svar på alternativ ett. Det är ingen som har valt alternativ fyra, att de kan påverka vilken mat som serveras på förskolan mycket. Nio personer skriver att de inte anser sig kunna påverka lunchen eftersom den kommer färdig från storkök. Fyra personer skriver att de har möjlighet att påverka frukost och mellanmål och flera nämner att de är nöjda med samarbetet med kokerskan.

På fråga 7a tillfrågades pedagogerna (personalen som arbetar i barngrupp) om de anser att de ska ha möjlighet att påverka vilken mat som serveras i förskolan. Alla tillfrågade anser att personalen i förskolan ska kunna påverka maten i viss mån, eftersom det är de som arbetar med barnen och har en helhetssyn på barnens vardag och hälsa. De poängterar dock att de vill att måltiderna sätts samman av en kostutbildad person så att det blir näringsriktigt och varierat. På fråga 7b frågade vi hur pedagogerna kan påverka vilken mat som serveras till barnen i förskolan. Elva av 14 personer har svarat på frågan. Nio av dem anser sig kunna påverka maten genom att diskutera med kokerskan. Flera skriver att kokerskan sedan kan föra vidare personalens åsikter till storköket för att kunna påverka lunchen, som till exempel om det är någon maträtt de anser bör bytas ut. En person skriver att personalen på förskolan kan ha en öppen dialog om barns matvanor.

På fråga 8 tillfrågades pedagogerna om det finns något de skulle vilja ändra på när det gäller maten i förskolan. 13 av 14 personer har svarat på frågan. Fem av dem skulle vilja att kokerskan själv tillagar lunchen på förskolan. Två personer skriver att de vill att den pedagogiska lunchen ska ingå i arbetet. Två personer skriver att de vill ha bättre mellanmål med mer variation. En person skriver att hon/han vill ha mer variation överhuvudtaget. Fyra personer skriver att de på förskolan håller på att förändra frukosten och mellanmålet genom att dra ner sockermängderna, till exempel är sylten ofta ersatt av bärmos. En person skulle önska krav- och närodlad mat och att köttet som serveras bara skulle vara svenskt.



Som diagram 7 visar valde nio personer av 14 alternativ fyra, det vill säga de är mycket intresserade av mat. Tre personer valde alternativ tre och två personer valde alternativ två. Tio personer av 14 har skrivit kommentarer. Fem av dessa anser att det är viktigt med nyttig mat. Flera av dem tycker om mat och tycker att det är roligt att laga mat. Två personer är inte intresserade av matlagning och en är inte speciellt intresserad av mat. Som diagram 8 visar är nio personer av 14 mycket intresserade av sin hälsa, de har valt alternativ fyra. Fyra personer har valt alternativ tre och en person har valt alternativ två. Tio personer av 14 har skrivit kommentarer. De flesta skriver att det är viktigt att sköta sin hälsa, att de äter nyttig mat och rör på sig. Flera betonar dock att det inte får gå till överdrift. ”Jag är ingen fanatiker”, som en person har uttryckt sig.



Det är stor spridning på hur ofta personalen äter av förskolans mat. Tre personer äter aldrig pedagogiska måltider. Tre personer äter pedagogiska måltider en gång i månaden, en person äter pedagogiska måltider en gång i veckan och fyra personer äter pedagogiska måltider 2-3 gånger i veckan. Tre personer äter pedagogiska måltider varje arbetsdag. Nio av 14 har skrivit en kommentar. Sju av dessa skriver att de tycker det är viktigt med pedagogiska måltider eftersom de vuxna är förebilder för barnen. Flera tar ändå med egen mat för att de tycker att det är för dyrt med pedagogiska måltider. Flera tycker det borde vara gratis och ingå i jobbet.

2.7 Analys av intervju- och enkätundersökning

Både kokerskan och övrig personal är nöjda med frukosten och den består också som Livsmedelsverket beskriver av gröt, fil, mjölk, bär/mos/sylt, smörgås med pålägg, flingor/müsli, frukt och grönsaker. Det finns många valmöjligheter där något ur buffén passar alla barn. Frukt, bär och grönsaker innehåller mycket vatten och lite fett, skriver Johansson (2004). Därför kan man äta mycket av dem utan att riskera att få i sig för mycket energi. Dessutom minskar man risken för hjärt-kärlsjukdom, vissa cancerformer och övervikt (a.a.). Arens (1997) anser att vi tidigt bör låta barnen smaka på olika sorters frukter och grönsaker. Då lär de sig att tycka om dem.

Kokerskan återkom flera gånger under intervjun till att hon helst skulle vilja laga maten själv på förskolan. Detta skrev också flera av den övriga personalen i sina enkäter att de skulle vilja. Men kostkonsulenten betonar att kylmatssystemet (cook and chill-metoden) ur näringssynpunkt är likvärdig med att kokerskan lagar maten själv på förskolan. Hon anser att kylmatssystemet är ett bra system. Däremot är det sämre att köra ut varm mat, eftersom det

inte är bra att varmhålla mat länge. Johansson (2004) skriver att ju längre maten får vänta, desto mer vitaminer förstörs.

Ur enkätundersökningen framkom det att personalen tröttnat på smörgås och mjölk till mellanmål. De anser att det är enformigt. Men Livsmedelsverkets rekommendationer visar att mellanmålet i förskolan ska innehålla mjölk eller mjölkprodukter, bröd med margarin och pålägg, frukt eller bär, grönsaker och ibland gryn eller flingor. Detta utgår kostkonsulenten från när hon gör upp matsedeln för förskolorna. Det är viktigt att se att förskolorna serverar flera måltider under dagen, och att barnen får så omväxlande och näringsrik mat som möjligt. Matcirkeln är till stor hjälp för att veta om man äter rätt (Johansson, 2004; Livsmedelsverket, 1989; Andersson m.fl., 1988).

Både kostkonsulenten, kokerskan och den övriga personalen i förskolan anser att det är mycket viktigt med pedagogiska måltider. Vi vuxna kan stimulera barnen till goda matvanor genom att vara bra förebilder och ha en positiv inställning till näringsriktig mat (Arens, 1997). Även Andersson m.fl. (1988) skriver hur viktigt det är att vi vuxna är bra förebilder för barnen. Peters (2001) skriver att det bästa sättet att lära barnen sunna matvanor är att själv föregå med gott exempel. Enligt det sociokulturella perspektivet lär vi människor oss i alla situationer. Säljö (2000) anser att vi människor lär genom att delta i praktiska och kommunikativa samspel med andra. Därför drar vi slutsatsen att måltiden är en lärandesituation, där ett samspel sker mellan barn och vuxna.

Kostkonsulenten, kokerskan och den övriga personalen i förskolan är alla överens om att förskollärare och barnskötare ska kunna påverka maten i förskolan. Kostkonsulenten betonar dock att det viktigt att de har kunskap och inte blandar in sina egna attityder till maten.

Det framkom i enkätundersökningen att de i förskolan håller på att diskutera hur man kan göra maten nyttigare i förskolan genom att dra ner på mängden socker. Kokerskan anser att detta är positivt. Kostkonsulenten anser att barnen inte behöver ha sockerrika produkter i förskolan, eftersom de får det hemma. Arens (1997) anser att man inte bör vänja barnen vid att tycka om socker, eftersom det är beroendeframkallande. Mat med mycket socker är väldigt kaloririk. Den ger en snabb energikick, men har dåligt näringsvärde. Peters (2001) hävdar att ett minskat sockerintag har en positiv effekt på hälsa och välbefinnande.

Av diagram 7 och diagram 8 framgår att en majoritet av respondenterna är mycket intresserade av mat. Dessutom framgår att en majoritet av de tillfrågade är mycket intresserade av sin hälsa. En närmare analys av enkätsvaren visar att åtta av 14 har valt alternativ fyra både på fråga 9a och 9b. Detta innebär att åtta personer både är mycket intresserade av mat och mycket intresserade av sin hälsa. Två personer har valt alternativ tre på båda frågorna och två personer har valt alternativ två på båda frågorna. Tolv av de 14 tillfrågade har alltså valt samma svarsalternativ på båda frågorna. De övriga två respondenterna har valt olika alternativ på frågorna.

3. DISKUSSION

Vi har undersökt vilken mat som serveras i en specifik förskola som valt att arbeta med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Detta har gjorts genom att intervjua kokerskan i förskolan och kostkonsulenten i samma kommun där förskolan är belägen. Enkäter har även delats ut till övrig personal som arbetar med barnen i förskolan. Vi har också tagit reda på vad personalen anser om maten i förskolan och om de har något inflytande över maten som serveras. För att skaffa oss en teoretisk bakgrund har vi läst om aktuell forskning om bra mat för barn och Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider (www.slv.se, 2004). Dessutom har vi tagit reda på om dessa riktlinjer efterföljs i förskolan. Genom detta anser vi att vi har uppnått vårt syfte.

När vi sökte litteratur till vårt arbete hittade vi en mängd böcker, artiklar och forskning kring detta ämne. Bra matvanor är ett ämne som ligger i tiden och som tas upp flitigt i media, inte minst sockerdebatten. Det var viktigt att specificera och definiera vad vi ville ta reda på i vår undersökning. Det gällde att hitta det material som passade vårt arbete bäst. När det gäller undersökningen lämnades enkäter ut på den förskola där vi hade vår VFU. Detta anser vi vara en fördel, eftersom vi fick in alla enkäter. Antalet enkäter som delades ut var ganska litet, men via kommentarerna fick vi mycket information. Det var intressant att jämföra vad kostkonsulenten och kokerskan berättade, med vad enkätsvaren visade.

I Livsmedelsverkets riktlinjer för barnomsorgens måltider (se 1.2.4) står att de minsta barnen, 1-2 år, behöver äta ofta. Det bör inte vara mer än 2-2,5 timmar mellan deras måltider (www.slv.se, 2004). Detta anser vi vara intressant och vi kände inte tidigare till att denna rekommendation finns. Vår uppfattning är att detta är något som bör tas upp till diskussion i många förskolor. Vår erfarenhet är att denna rekommendation inte alltid följs och att måltidsrutinerna varierar i olika förskolor. Om det går för lång tid mellan måltiderna kan exempelvis frukt läggas till på förmiddagen och sent på eftermiddagen. Frukt är ett nyttigt mellanmål och en god vana.

Enkätundersökningen visar att de flesta i personalen inte var nöjda med mellanmålet. De ansåg att det var för mycket smörgås och mjölk och att detta blev enformigt och tråkigt. Här har dock personalen möjligheter att själva påverka, eftersom de på fredagarna gör mellanmålet själva. Vi undrar varför inte fler tar chansen att hitta på nya, nyttiga mellanmål

till barnen. Personalen på avdelningarna skulle tillsammans med kokerskan kunna diskutera sig fram till olika förslag på mellanmål. Att göra mellanmål med barnen kan vara en del av den pedagogiska verksamheten. Samarbete mellan avdelningarna kan göras, där de turas om att bjuda varandra på mellanmål. Då behöver man inte göra mellanmål varje fredag och dessutom träffas barn och personal från olika avdelningar, vilket främjar en god stämning.

I förskolan har det pågått en diskussion om hur man skulle kunna minska sockermängderna i maten. Ett bekymmer i förskolor kan vara hur man firar födelsedagar, då det ofta bjuds på sötsaker. I Tidningen Förskolan (Matz, 2004) står att man kan ha en festdag i månaden, då man firar månadens födelsedagsbarn med till exempel glass. Detta föreslår även kokerskan som intervjuades. Vi anser detta vara ett bra förslag. Det ger föräldrarna kontrollen över hur mycket sötsaker barnen får i sig.

Som framgår i analysen (se 2.7) har tolv av de 14 tillfrågade valt samma alternativ på fråga 9a och 9b, som frågar om de är intresserade av mat respektive sin hälsa. Detta visar ett starkt samband mellan intresset för mat och sin hälsa. Åtta personer är både mycket intresserade av mat och av sin hälsa. Vår uppfattning är att detta har betydelse för hur barnen äter i förskolan. Under vår VFU-period märkte vi att personalen var intresserade av och ofta diskuterade mat och hälsa och att barnen exempelvis åt mycket grönsaker. Detta kan ha ett samband med att förskolan jobbar med Livsstil och hälsa under läsåret 20004/2005. Detta kan ha gjort personalen extra medvetna och mer intresserade. Vi anser att pedagogernas attityder till mat påverkar hur barnen äter. Detta anser även kostkonsulenten som intervjuades (se 2.5). Arens (1997) hävdar att vi vuxna kan stimulera barnen till goda matvanor genom att vara bra förebilder och ha en positiv inställning till näringsriktig mat. Detta håller vi med om.

I förskolans lokala arbetsplan står att de ska arbeta för att pedagogerna ska äta tillsammans med barnen och vara goda förebilder. I enkätundersökningen har sju personer av 14 skrivit att de anser det vara viktigt med pedagogiska måltider. Ändå är det stor spridning på hur ofta personalen äter av förskolans mat (se diagram 9). Diagrammet visar att endast tre personer av 14 äter en pedagogisk måltid varje arbetsdag. Tre personer äter aldrig pedagogiska måltider. När det gäller de övriga varierar det mellan 2-3 gånger i veckan och en gång i månaden. Vad kan det då bero på att inte personalen äter tillsammans med barnen oftare? Flera har skrivit i sina kommentarer att de tycker att det är för dyrt. Flera anser att pedagogiska måltider borde vara gratis och ingå i jobbet. Vi tycker att det är viktigt med pedagogiska måltider, för att vi

pedagoger ska vara goda förebilder för barnen. Vi har dock även förståelse för att flera i personalen inte vill betala för en måltid som de äter när de arbetar.

Vårt arbete har gjort att vi har insett hur viktigt det är att barnen får bra matvanor redan från tidig ålder för att motverka välevennadsjukdomar. Här spelar förskolan en viktig roll.

”Förskola och skola är de allra viktigaste arenorna för hälsa” anser Gärdsell (Claesdotter, 2004, s. 28). Vi anser att det inte bara är vilken mat som serveras som är viktigt, utan även stämningen vid matbordet. Förskollärare och barnskötare är viktiga förebilder för barnen. Det bästa sättet att få barnen att lära sig bra matvanor är att föregå med gott exempel. Matvanorna grundläggs ofta under de första levnadsåren och kan vara livet ut. Det står i *Lpfö 98* att förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar ”förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande” (s. 12). Vi som arbetar i förskolan kan, genom att hjälpa barnen att lära sig bra matvanor, påverka barnens hälsa positivt. Detta gäller inte bara nu, utan även i framtiden. Vår vision är att hälsosamma barn blir hälsosamma vuxna!

SAMMANFATTNING

Som lärare i förskolan ska vi enligt *Lpfö 98* ha omsorg om det enskilda barnets välbefinnande. Vi ska också sträva efter att barnen ska förstå vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande. ”Grunden för god hälsa är goda matvanor”, skriver Peters (2001, s. 240). Många barn vistas en stor del av sin tid i förskolan och äter flera av dagens måltider där. Maten i förskolan har därför betydelse för barnens hälsa. Syftet med arbetet var att undersöka vilken mat som serveras i en specifik förskola som arbetar med Livsstil och hälsa under läsåret 2004/2005. Vi ville också ta reda på vilka riktlinjer som ligger bakom detta och om de efterföljs i förskolan. Vi ville även undersöka vad förskollärarna och barnskötarna ansåg om maten i förskolan och om de har något inflytande över vilken mat som serveras där.

För att få en teoretisk bakgrund har vi läst om matens betydelse för hälsan och vad som är bra matvanor. Det är viktigt att barn äter varierat och näringsriktigt för att de ska må bra och utvecklas normalt. Om barnet har goda matvanor under de första åren finns det goda chanser att de kommer att bestå även senare i livet (Svenska Kommunförbundet, 1996). Hur mycket mat vi äter och vilka näringsämnen den innehåller påverkar på olika sätt vår hälsa. Om vi äter mer mat än vi behöver ökar risken för övervikt vilket bland annat leder till fetma, hjärt-kärlsjukdom, cancer, högt blodtryck och diabetes (www.slv.se, 2004). Livsmedelsverket har gjort upp riktlinjer för barnomsorgens måltider. De innehåller rekommendationer för vad som ska serveras där (a.a.).

För att ta reda på vilken mat som serveras i förskolan intervjuades kokerskan på förskolan. Vi har även intervjuat kostkonsulenten i samma kommun där förskolan är belägen för att undersöka vilka riktlinjer som ligger bakom. Dessutom har enkäter delats ut till förskollärarna/barnskötarna i förskolan för att ta reda på vad de anser om maten i förskolan och om de kan påverka vilken mat som serveras där.

Undersökningen visar tydligt att både förskollärarna/barnskötarna och kokerskan var nöjda med frukosten. Flera önskade att kokerskan skulle få laga lunchen själv, vilket hon även själv skulle vilja. Som det är idag kommer lunchen färdig från ett storkök. De flesta önskade mer variation på mellanmålet. Alla respondenterna ansåg att förskollärare/barnskötare bör kunna påverka maten i förskolan genom diskussioner med kokerskan.

REFERENSER

- Andersson, I. & Abrahamsson, L. & Nilsson, G. (1988) *Vad ska jag äta?* Arlöv: Berlings. ISBN: 91-24-35127-X (178 s)
- Arens, U. (1997) *Att välja rätt mat. Ett lexikon för bättre hälsa.* Stockholm: Det Bästa. ISBN: 91-7030-241-3 (396 s)
- Bjurwill, C. (2001) *A, B, C och D – Vägledning för studenter som skriver akademiska uppsatser.* Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-01574-7 (100 s.)
- Carlsson, C. (2004) *Vem har ansvar för barns fetma?* Artikel i Tidningen Förskolan nr 6/04
- Claesdotter, A. (2004) *Hälsa är en resurs du kan påverka.* Artikel i Tidningen Förskolan nr 6/04
- Eliasson, M. & Lindeberg, G. (2000) *Mat för liv och lust.* Stockholm: Bonnier. ISBN: 91-0-05672-0 (336 s)
- Johansson, U. (2004) *Näring och hälsa.* Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-04198-5 (309 s)
- Livsmedelsverket. (1995) *Matverket.* Uppsala: Statens livsmedelsverk, cop. ISBN: 91-7714-064-8 (160 s)
- Livsmedelsverket (2004): *Riktlinjer för barnomsorgens måltider* mm. Hämtat från www.slv.se Senast uppdaterat 2004-01-21. Hämtat 2004-08-18.
- Livsmedelsverket. (1989) *Våga äta.* Stockholm: Allmänna Förlaget ISBN: 91-38-12206-5 (126 s)
- Marcus, C. (2004) *Bort med bullarna, bums!* Artikel i Tidningen Förskolan nr 6/04
- Marton, F. & Booth, S. (2000) *Om lärande.* Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-00893-7 (283 s)
- Matz, A. (2004) *Slut med glass och godis.* Artikel i Tidningen Förskolan nr 6/04
- Patel, R. & Davidsson, B. (2003) *Forskningsmetodikens grunder.* Lund: Studentlitteratur. ISBN: 91-44-02288-3 (149 s.)
- Peters, D. (2001) *Prismas stora bok om hälsa. Hela familjens läkarbok.* Stockholm: Bokförlaget Prisma. ISBN: 91-518-3797-8 (320 s)
- Pettersson, P. (2004) *Allt fler svenska barn får diabetes.* Artikel i Aftonbladet 040701
- Stockholms läns landsting. (1988) *Hälsomålets bok om kost.* Solna: LIC Förlag. ISBN: 91-7584-182-7 (37 s)
- Svenska Kommunförbundet (1996) *Barn & Matlust. Mat i Barnomsorgen.* Stockholm: Svenska Kommunförbundet. ISBN: 91-7099-577-X (143 s)

Säljö, R. (2000) *Lärande i praktiken*. Stockholm: Prisma. ISBN: 91-518-3728-5 (279 s)

Utbildningsdepartementet (1998) *Läroplan för förskolan – Lpfö 98*. Stockholm: Fritzes förlag.
ISBN 91-89313-52-6

Frågor till intervjun med kostkonsulent

1. Vad har du för utbildning?
2. Vilket år blev du färdig?
3. Vad utgår du ifrån när du planerar matsedlarna för förskolan?
4. Gäller matsedeln för alla skolor i kommunen?
5. En del har mat ifrån skolor andra från äldreomsorgen?
6. Anpassas maten efter barnens behov?
7. Eller är det samma mat till barn och till gamla?
8. Har du som krav att följa livsmedelsverkets riktlinjer? Vilka kräver det?
9. Vad tycker du är viktigt när det gäller barns mat?
10. Vilken roll spelar ekonomin in när du planerar matsedeln?
11. Har du följt sockerdebatten? Vad tycker du om det?
12. Vad anser du om glass, kräm och sylt på förskolan?
13. Tycker du att förskollärare och barnskötare på förskolorna ska kunna påverka maten på förskolan?
14. Finns det något du skulle vilja ändra på?

Frågor till intervjun med kokerskan

1. Vad har du för utbildning?
2. Vilket år blev du färdig?
3. Hur många barn äter till frukost, lunch och mellanmål?
4. Vad går du efter när du lagar mat på förskolan?
5. Hur noga behöver du följa matsedeln?
6. Vad anser du om frukosten?
7. Vad anser du om lunchen?
8. Vad anser du om mellanmålet?
9. Vem bestämmer vilken mat du ska beställa?
10. Vad beställer du för bröd och flingor?
11. Vad beställer du för mjölkprodukter och pålägg?
12. Hur mycket frukt och grönsaker serveras under måltiderna?
13. Är det någon skillnad på mat som serveras för 1-3-åringarna och 3-5-åringarna?
14. Vad tycker du är viktigt att tänka på när det gäller barns mat?
15. Vilken mat gör du själv och hur mycket är halvfabrikat?
16. Vilken roll spelar ekonomin för vilken mat du beställer?
17. Serveras det glass och kex? Vad tycker du om det?
18. Hur ofta äter du själv på förskolan? Varför?
19. Kan förskollärarna/barnskötarna påverka vilken mat som serveras på förskolan?
20. Anser du att de bör kunna påverka?
21. Finns det något du skulle vilja ändra på när det gäller maten på förskolan?
22. Är du själv personligen intresserad av mat och hälsa?

Hejsan!

Vi är två studenter som heter Catharina Andersson och Tina Jönsson som går sista terminen på lärarutbildningen med inriktning mot barn 0-6 år, på Högskolan i Kristianstad.

Vi håller nu på att arbeta med vårt examensarbete ”Mat på förskolan” som ska vara klart i november 2004.

Maten som serveras på förskolan har betydelse för barns hälsa både nu och i framtiden och därför har vi som arbetar i förskolan här en viktig uppgift att fylla. Det står i Lpfö 98 bl.a. att:

Förskolan skall sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande.

Därför är vi mycket tacksamma om du skulle vilja ta dig tid att besvara våra frågor. Givetvis behandlas era svar konfidentiellt och numret på enkäten är bara till för att vi ska kunna göra en påminnelse. Dina synpunkter är till stor hjälp för oss!

Vi kommer att ge ett exemplar av vårt examensarbete till er här på förskolan, när det är klart. Lämna din enkät till Catharina eller Tina, senast **fredag 8 oktober 2004**.

Tack på förhand!

Hälsningar Catharina och Tina

Enkät

1. Vilken utbildning har du?

2. Vilket år blev du klar med din utbildning?

3. Vad anser du om **frukosten** som serveras till barnen på förskolan?
Ringa in ditt svar.

1	2	3	4
Dålig			Mycket bra

Motivera ditt svar: _____

4. Vad anser du om **lunchen** som serveras till barnen på förskolan?
Ringa in ditt svar.

1	2	3	4
Dålig			Mycket bra

Motivera ditt svar: _____

5. Vad anser du om **mellanmålet** som serveras till barnen på förskolan?
Ringa in ditt svar.

1	2	3	4
Dålig			Mycket bra

Motivera ditt svar: _____

6. Anser du att du kan påverka vilken mat som serveras till barnen på förskolan? Ringa in ditt svar.

1	2	3	4
Nej, inte alls			Ja, mycket

Motivera ditt svar: _____

- 7a) Anser du att pedagoger i förskolan ska ha möjlighet att påverka vilken mat som serveras på förskolan? Motivera ditt svar.

- 7b) Hur kan du som pedagog påverka vilken mat som serveras till barnen på förskolan?

8. Finns det något du skulle vilja ändra på när det gäller maten på förskolan? Motivera ditt svar.

9a) Är du själv intresserad av mat? Uppskatta ditt intresse på skalan 1-4.

1 2 3 4

Nej, inte alls

Ja, mycket

Kommentar: _____

9b) Är du intresserad av din hälsa? Uppskatta ditt intresse på skalan 1-4.

1 2 3 4

Nej, inte alls

Ja, mycket

Kommentar: _____

10. Hur ofta äter du själv av förskolans måltider? Ringa in ditt svar.

Aldrig

En gång i månaden

En gång i veckan

2-3 gånger i veckan

Varje arbetsdag

Kommentar: _____

Tack för din medverkan!