



Fakulteten för samhälls- och livsvetenskap
Avdelningen för hälsa och miljö
Idrottsvetenskap

Peter Resar

Gymnasieelevers kunskap om kost och hälsa

Upper secondary school student's knowledge about diet
and a healthy lifestyle

Examensarbete 10 poäng
Läroprogrammet

Datum: 2007-10-29
Handledare: Eva Segolsson-Carlsson

Abstract

The purpose of this study has been to find out the learning grade of healthy living and diet among young people. Whit this study i tried to get as much information as possible about how much students in upper secondary school has learnt from physical education and home economics. The study was made as a questionnaire where 55 students answered the questions that i had made with the background of my knowledge. During my education to become a teacher I've understood that overweight and an interest for a good way of living has gone all worse among youth. This problem could result in bad confidence and psychical problems for the person it involves. The results proved nothing less than that the majority of the students had good knowledge about a healthy way of living. The examination proved that parents are most responsible for what the kids choose to eat. It also proved that almost all students knows the way of a good healthy lifestyle, but only half of the majority goes for the good lifestyle, the other half unfortunately goes for the unhealthy lifestyle. My expectations of this examination are; that it will help me in my future roll as a becoming teacher.

Keywords: Physical education, Home economics, diet, Health

Abstrakt

Syftet med studien har varit att undersöka vad eleverna har lärt sig om kost och hälsa på högstadiet inom ämnena idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskap. Undersökningen gjordes med hjälp av enkäter som omfattade totalt 55 elever. Under min utbildning till lärare inom idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskap har jag sett att övervikt och ohälsa blir ett allt större problem bland våra ungdomar. Som i sin tur kan leda till dålig självkänsla, utanförskap och en dålig hälsa hos eleverna. Resultatet visade att uppfattningen om den egna kunskapen och den verkliga kunskapen om kost och hälsa var bra hos majoriteten av eleverna. Många elever uppgav att det som påverkat dem mest till deras kostvanor var föräldrarna. Undersökningen visade även att majoriteten av eleverna är medvetna om hur de ska leva ett hälsosamt liv, tyvärr så är det bara drygt hälften som gör det. Mina förhoppningar är att den här undersökningen kommer att vara till hjälp för mig i mitt kommande yrkesliv som lärare.

Nyckelord: Idrott och hälsa, Hem och konsumentkunskap, Kost, hälsa

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Syfte.....	2
1.2 Frågeställningar	2
1.3 Avgränsningar	2
1.4 Tidigare forskning	3
1.4.1 Tidigare studier på hälsa.....	3
1.4.2 Tidigare studier på kost	4
2. Litteraturgenomgång	6
2.1 Hälsa	6
2.2 Motions rekommendationer.....	7
2.2.1 Idrott och hälsa i skolan.....	7
2.2.2 Kursplanens hälsomål i idrott och hälsa.....	8
2.3 Rekommenderat kostintag	8
2.3.1 Ungdomars kostvanor.....	9
2.3.2 Kursplanens kost och hälsomål i Hem och konsumentkunskap.....	10
3. Metod.....	11
3.1 Urval	11
3.2 Mätinstrument.....	11
3.3 Genomförande	11
3.4 Databearbetning.....	12
3.5 Reliabilitet och validitet.....	12
3.6 Etiska förhållningssätt	12
4. Resultat	13
4.1 Elevers kunskap om kost	13
4.2 Elevers kunskap om hälsa.....	16
4.3 Hur eleverna mår psykiskt.....	18
5. Diskussion	20
5.1 Elevers kunskap om kost	20
5.2 Elevers kunskap om hälsa.....	21
5.3 Fortsatt forskning.....	23
Litteraturlista	
Bilaga 1. Matcirkel	
Bilaga 2. Enkät	
Bilaga 3. Missivbrev	

1. Inledning

Ungdomars kost- och motionsvanor är ett växande folkhälsoproblem. Under en längre tid har man kunnat följa medias rapportering om ungdomars ohälsa och inaktivitet. Ett för högt energiintag och fysisk inaktivitet är också de direkta orsakerna till den ökade förekomsten av övervikt och fetma. Bilismens framväxt, TVs och datorns intåg har lett till en minskad energiförbrukning. Även om varje enskilt tekniskt framsteg i sig har en liten effekt på hälsan, bidrar alla till ett avsevärt mindre energibehov (Erlandsson, Lennernäs, Lindberg-Månsson, 2005). Var fjärde svensk rör på sig så lite att de hotas av ohälsa och för tidig död. Ökad motion och ändrade kostvanor är det enda som kan förbättra hälsan för denna grupp, som nu drabbas av ökande övervikt, benskörhet och diabetes typ 2 som oftast är livsstilsberoende, även om ärftlighet spelar in. De första tecknen på typ 2 diabetes är ökad törst stor urinmängd samt trötthet och behandlas genom förbättrade mat- och motionsvanor. Det mest allvarliga är att det går ner i åldrarna. Var tredje flicka och var fjärde pojke har inte ens en aktivitetsnivå som motsvara promenader och detta kommer att få stora konsekvenser för hälsoläget i landet om inget görs (Winroth & Rydqvist, 2002).

Människans matvanor och fysisk inaktivitet bidrar till ökad dödlighet och flera vanligt förekommande sjukdomar. Världshälsoorganisationen (WHO) bedömer att 80 procent av hjärt-kärlsjukdom, 90 procent av diabetes typ 2 och 30 procent av all cancer kan förebyggas genom bra matvanor och tillräckligt med fysisk aktivitet. Det krävs därför en större medvetenhet hos ungdomar och satsningar från samhällets sida som till exempel skolan. Skolan kan minska tillgängligheten och efterfrågan av sötade drycker, godis, glass, snacks och bakverk och istället öka tillgången på hälsosamma livsmedel så som grovt bröd, frukt och yoghurt skriver svenska livsmedelsverket (www.slv.se).

Barn och ungdomar tillbringar 20 000 timmar i skolan. Skolan förefaller därför ha stora möjligheter till att kunna förbättra folkhälsan. Det finns också tecken som tyder på att skolan spelar en sådan roll, och skolan har också utmärkta förutsättningar att påverka ungdomars hälsovanor. Men det är oklart om den hälsoundervisning som bedrivs idag har någon sådan effekt (Bremberg, 2004). Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet tar upp att eleverna ska under skoltiden få de kunskaper som de behöver för att kunna bevara en god hälsa resten av livet, genom bland annat fysisk aktivitet och kunskaper om sunda kostvanor. Eftersom idrott, friluftsliv och olika former av motion, har en stor betydelse för hälsan behöver ungdomar utveckla sina kunskaper om hur kroppen fungerar. Eleverna kommer att se och märka att det finns ett samband mellan livsstil, livsmiljö, hälsa, livskvalitet och motion. Det är också viktigt att ungdomar lär sig hur vanor och regelbunden fysisk aktivitet förhåller sig till ett fysiskt och psykiskt välbefinnande (Utbildningsdepartementet, 2006). Under min utbildning till lärare inom idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskap har jag sett att övervikt, fetma och ohälsa blir ett allt större problem bland våra ungdomar. Detta kan i sin tur leda till dålig självkänsla, utanförskap och en dålig hälsa hos eleverna. På grund av detta har jag valt att inrikta mitt arbete på vad ungdomar har lärt sig på högstadiet i idrottsundervisningen samt i hem och konsumentkunskaps undervisning när det gäller kosten och motionens betydelse för en god hälsa. Jag har valt att undersöka elever som går första året på gymnasiet eftersom de är de elever som nyss har avslutat högstadiet och har kunskapen närmast i minnet.

1.1 Syfte

Syftet är att undersöka vad ungdomar har lärt sig om kost och hälsa på idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskapslektionerna. Vad kan eleverna och finns det något samband mellan elevernas kunskap och deras kost och motionsvanor.

1.2 Frågeställningar

- Har eleverna fått någon kunskap om kost och hälsa från idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskapslektionerna?
- Vad kan eleverna om kost och hälsa?
- Påverkar kunskapen elevernas kost och motionsvanor?

1.3 Avgränsningar

Kost och hälsa är ett stort ämne, mina avgränsningar har därför blivit att studera vad eleverna lärt sig i skolan om kost och hälsa och de ämnen som jag har valt att studera är idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskap. De områden som studeras inom kost är; måltidsfördelning, kostvanor och kunskaper som eleverna fått från hem och konsumentkunskapen. De områden som studeras inom hälsa är; fysisk hälsa, psykisk hälsa och kunskaper som eleverna fått från idrott och hälsa lektionerna. De elever som deltar i studien läser första året på gymnasiet eftersom de är de elever som har kunskapen närmast i minnet från högstadiet.

1.4 Tidigare forskning

1.4.1 Tidigare studier på hälsa

Enligt Nationalencyklopedin (2007), definieras ordet hälsa: "Hälsa är ett positivt tillstånd och inbegriper hela individen i förhållande till han/hennes situation. Ett tillstånd av välbefinnande och fullgoda kroppsfunktioner hos människan samtidigt som de personliga behoven uppfattas som tillfredsställda". Världshälsoorganisationens definiering är liknande och lyder: "Hälsa är ett tillstånd av fullständig fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte enbart frånvaro av sjukdom och handikapp."

I Stockholm genomfördes en studie Compasstudien där fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla undersöktes hos drygt 3000 15-åringar i Stockholm. Det visade sig att 64 procent av flickorna och 78 procent av pojkarna rapporterade minst 60 minuter fysisk aktivitet per dag. Ohälsosamma levnadsvillkor kopplades till låg självkänsla och flickorna hade över lag lägre självkänsla än pojkarna. De som hade låg självkänsla var mer stillasittande, mindre fysiskt aktiva, hade mer oregelbundna måltidsvanor och åt mer sällan nyttig mat än de som hade hög självkänsla (Rasmussen, 2004).

Idrottshögskolan i Stockholm, genomförde en liknande studie där man studerade fysisk aktivitet hos barn och ungdomar, bland annat elever i årskurs nio. Resultatet av studien visade att 20-30 procent av eleverna i årskurs nio är regelbundet fysiskt aktiva (Engström 2002 a). Andra varningssignaler man kan se i klasserna är det låga deltagandet på idrott och hälsa lektionerna. Det är ungefär hälften av eleverna i år nio som deltar på samtliga idrottslektioner. 40 procent deltar oftast och en av tio elever sällan eller deltar aldrig. Förutsätter vi att de som är fysiskt inaktiva på fritiden trots allt deltar på skolidrotten betyder det att dessa elever i alla fall får motion cirka två gånger i veckan. Endast hälften av 15-åringarna som deltog på idrottslektionerna blev andfådda eller svettiga nästan varje gång. 27 procent uppgav att de oftast var med och rörde sig mycket, 14 procent var oftast med men rörde sig inte så mycket och slutligen var 11 procent sällan eller aldrig med. Med andra ord skulle detta kunna innebära att hälften av dem som är fysiskt inaktiva på fritiden, men deltar på idrotten, är de som är med men inte rör på sig särskilt mycket (Eriksson, Johansson, Quennerstedt & Rudsberg, 2003).

Vad är det då eleverna lär sig i ämnet idrott och hälsa? I den nationella utvärderingen kan man se att de flesta elever ger en positiv återkoppling av lärandet i idrott och hälsa. Eleverna har i stor utsträckning lärt sig att de mår bra av att röra på sig. Därefter har eleverna lärt sig olika idrottsaktiviteter, hur de förbättrar sin kondition, hur de tränar rörelse och styrka, att ta ansvar för den egna fysiska träningen och att ta hänsyn till både pojkar och flickor. Allt detta uppges mer än hälften att de lärt sig. En lägre andel anger att de utvecklat sin trygghet när de rör på sig och att de lärt sig om sambanden mellan levnadsvanor och hälsa. Elever med hög självkänsla har en upplevelse av uppskattning för den han/hon är och känner färre hinder för att delta i idrottsaktiviteter. Studerar man elevernas tankar och känslor på idrottslektionerna kan man se att en majoritet av eleverna tycker att det är roligt, att ämnet är viktigt och de känner sig trygga. Det som även framgår i undersökningen är att drygt hälften av eleverna tycker det är viktigt att få kunskaper om hälsa. Två av tre elever anser att det är viktigt att få lära sig samarbeta, få känna att kroppen duger, få bättre självförtroende och bli mer vältränad. I hur stor utsträckning är eleverna fysiskt aktiva under lektionerna? Den nationella utvärderingen visar att en stor majoritet av eleverna 85 procent framhåller att de är fysiskt aktiva eller mycket fysiskt aktiva under lektionerna. En liten grupp elever 7 procent uppges att de sällan eller aldrig deltar i undervisningen. Det är också en grupp elever 8 procent som

säger att de oftast deltar men inte är särskilt fysiskt aktiva. De deltar således i undervisningen, men rör sig sällan. En intressant fråga är vad eleverna tycker att de lärt sig i idrott och hälsa och vart de har fått sin kunskap ifrån? Här svarade en tredjedel av eleverna att de lärt sig allt eller det mesta vid sidan av skolarbetet. Samtidigt är det ungefär lika stora andelar som tycker att de lärt sig lika mycket vid sidan om skolarbete. En grupp elever anser sig ha lärt sig det mesta eller allt i skolarbetet. Detta tyder på att både flickor och pojkar som är aktiva inom idrotten lär sig det mesta vid sidan av skolarbetet. Av dem som aldrig idrottar säger sig hälften att de lär sig det mesta eller allt genom skolarbetet. Det bör också noteras att bland dem som aldrig är aktiv inom idrott har hälften lärt sig merparten inom skolan (Eriksson, Gustavsson, Quennerstedt, Rudsberg, Öhman & Öijen 2005).

1.4.2 Tidigare studier på kost

En undersökning om svenska skolbarns hälsovanor visar att 15-åringar äter för mycket sötsaker och dricker för mycket läsk. Ungefär 15 procent av 15-åringarna äter sötsaker varje dag, 20 procent äter sötsaker fyra till sex dagar i veckan, hälften äter sötsaker en till tre gånger i veckan och resterande 15 procent äter sällan eller aldrig sötsaker. Ungefär liknande siffror gäller för ungdomars läskintag (Danielsson, 2003). Angående 15-åringarnas frukt och grönsaksintag så är det alldeles för litet. Endast tio till femton procent av ungdomarna äter frukt och/eller grönsaker minst en gång per dag (Danielsson, 2003). Enligt gällande rekommendationer bör man minst äta 500 gram frukt och/eller grönsaker per dag (Norden, 2004).

I boken Skollunchen redovisas en undersökning gjord av projektet Skolan och kosten om ungdomars matvanor. Undersökningen följde elever i tio olika kommuner under en hel vecka år 1986. Antal elever i år 7-9 som deltog i undersökningen var totalt 1688 i de utvalda kommunerna. Insamlingen av uppgifter gjordes via enkäter, intervjuer, checklistor samt observationer. Eleverna i högstadiet fick bokföra vad de hade ätit under fem skoldagar och under helgen. Det visade sig att 73 procent av eleverna ansåg att de hade ätit en frukost som var normal eller en stor frukost. 21 procent ansåg sig äta en liten frukost och drygt två procent av ungdomarna har angivit att de inte hann med att äta någon frukost alls på morgonen eller att de åt väldigt lite. Den vanligaste orsaken var att de vaknade sent och inte ansåg sig hinna äta tidigt på morgonen. Andra uppgav som skäl att de har svårt att äta tidigt på morgonen (Halling, Jacobson & Nordlund, 1990). Mellan åren 2001-2002 gjordes en liknande undersökning som visade att cirka 18 procent av landets 15-åringar aldrig eller sällan åt frukost på vardagar och helger (Danielsson, 2003).

Resultat från den nationella utvärderingen visar att hem och konsumentkunskap är ett ämne som intresserar eleverna. 75 procent av pojkarna och 90 procent av flickorna uppger att det är ett ämne som intresserar dem och många anser att det de lär sig i ämnet är sådant de kommer att ha nytta av i framtiden. Fyra av tio elever har handlingskompetens för att göra medvetna bedömningar och agera med hänsyn till hälsa. Vad anser då eleverna att hälsa är i hem och konsumentkunskap? Det är hantering av livsmedel ur hygiensynpunkt, om livsmedelsval och hur livsmedel skall kombineras i en måltid. I enstaka fall nämns näringsnivå som fibrer, vitaminer och protein, men i stort sett talar eleverna på livsmedels- och måltidsnivå och inte på näringsnivå. Enstaka elever svarar att hälsa innebär att tänka på psykosocial miljö som att inte stressa i arbetet och att göra det trivsamt runt matbordet. Vi kan spåra elever som agerar på olika sätt. Från dem som gör mycket medvetna bedömningar och agerar utifrån detta, till dem som har som mål att så snabbt som möjligt få maten på bordet utan någon annan mening än att äta gott. Det finns också elever med specialintressen som är mycket medvetna och söker all den kunskap som de kan ta till sig. Det är t.ex. idrottare som vill anpassa sin egen

mathållning till träningsintensitet och elever som är medvetna om kroppsideal och vill ha kontroll över sin vikt. Hälsa kan också innebära att läsa på förpackningar för att se vilka tillsatser som finns i maten och att tillaga maten på ett vettigt och skonsamt sätt. De elever som gör medvetna bedömningar och agerar utifrån det, planerar en måltid som är varierad och som innehåller grönsaker och frukt. De bakar bröd, gärna grovt och de tänker på att måltiden ska vara väl sammansatt ur näringssynpunkt (Eriksson, et.al, 2005).

2. Litteraturgenomgång

2.1 Hälsa

Hälsa kan delas in i olika hälsobegrepp, fysisk hälsa, psykisk hälsa och social hälsa. Den fysiska hälsan är detsamma som en välfungerande kropp. Kroppen behöver både vila och aktivitet för att kunna upprätthålla sin fysiska förmåga. Att kunna ta itu med svårigheter och finna ett förnuftigt sätt att öka sitt välbefinnande är även förutsättningar för en god psykisk hälsa (Almvärn, 2001). Eleverna kan utveckla den psykiska sociala hälsan genom självupplevelser och självuppfattning. Samtidigt lär de sig självbestämmande, uttrycka känslor, inlevelse till empati, reflektera/reagera, tolerera/acceptera olika människor (Annerstedt, 2001). Människan är en social varelse därför är det av stor vikt för den sociala hälsan att man kan ha och eftersträvar relationer till andra medmänniskor som fungerar och att vara delaktig i en gemenskap. Att ha en god social hälsa omfattar även att vara medveten om vilka regler som styr gemenskapen med andra människor och varför dessa regler finns. Att skapa förutsättningar för att delta i olika aktiviteter på sina egna villkor, utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra (skolverket, 2000). Sammanfattningsvis så går de olika beskrivningarna av hälsa in i varandra. Till exempel så har våra relationer till andra med vårt psykologiska inre att göra som i sin tur påverkar vår självkänsla (Almvärn, 2001).

Självkänsla förekommer ofta när det gäller att stärka människor och motverka ohälsa. I idrottsundervisningens kursplan är målet *”att utveckla elevers fysiska, psykiska och sociala förmåga samt att utveckla en positiv självbild. Eleven ska inspireras till att hitta olika uttryckssätt för fantasi, känslor och gemenskap”*(skolverket, 2000, s. 22). Begreppet självkänsla kan definieras som när en människa känner att hon har ett egenvärde samt känner sig accepterad och omtyckt för den hon är. Att öka självkänslan kan jämföras med att visa uppskattning för den man är. Självkänsla kan också innebära att man känner sig älskad och omtyckt för den man är. Ökad självkänsla leder till bättre självtillit. Det betyder att individen lättare kan tampas med misslyckanden, nya försök och att kunna möta sig själv samt andra, som i sin tur leder till personlig utveckling (Jansson, 1998). Det största hindret för lärande är rädsla – rädsla för att göra fel, rädsla för nederlag och misslyckande, rädsla för kritik och rädsla för att verka dum och okunnig. En effektiv lärare gör det möjligt för eleverna att göra fel utan att straffas för det. Att avlägsna rädslan innebär detsamma som att hitta en balans mellan krav och förmåga. (Iglum, 1999).

Är kraven för stora i skolan leder det till stressade elever på lektionerna. Regelbunden fysisk aktivitet ger ett ökat välbefinnande, mindre stress och i sin tur har en positiv effekt på den psykiska hälsan. Stress kan orsakas av en mängd olika faktorer som kan leda till spänning. Stressreaktioner kan vara både positiva och negativa, vilket i stor utsträckning avgörs av hur balansen är mellan krav och förmåga. (Winroth & Rydqvist, 2002). Personer som har lågt självförtroende har i allmänhet svårare för förändringar och ger därför upp lättare, medan personer med högt självförtroende generellt är mer framgångsrika och mer envisa i sina försök till att klara av hinder. Eleverna kan stärka sitt självförtroende genom att gradvis träna upp sin kunskap och sin kapacitet. Ämnet idrott och hälsa ska fungera som ett verktyg för att utveckla samarbetsförmåga, hänsynstagande, ledarskap och kamratskap (Rasmussen, 2004). Ämnet har idag en större betoning på hälsa där man ska koppla samman träning, hälsa och elevens totala livsstil. Ifall målet med idrotten i skolan är upprätthållandet av en god hälsa kan dagens idrottsundervisning inte bara handla om fysisk hälsa och utveckling, utan den måste även handla om psykiskt välmående, goda kamratrelationer och kostvanor för välmående (Annerstedt, 2001).

2.2 Motions rekommendationer

Motion definieras som planerad eller strukturerad fysisk aktivitet och syftar till att förbättra eller upprätthålla konditionen i form av syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet. Motion kan även utövas med andra avsikter, till exempel att ha roligt, ge ett ökat välbefinnande och en framtida bättre hälsa (www.ne.se). Vilken form av träning man väljer spelar inte så stor roll, utan huvudsaken är att man rör på sig. Det är viktigt att man motionerar regelbundet några gånger varje vecka. Det bästa är om motionen är allsidig så att man tränar både konditionen och musklerna. Man behöver inte träna högintensivt för att hälsan ska förbättras, utan det räcker med raska promenader, lågintensiv motion cirka 30 minuter tre gånger i veckan. Bäst är om man rör på sig sammanlagt 30 minuter varje dag, en tid som kan delas upp i kortare pass på 2 x 15 eller 3 x 10 minuter. Exempelvis kan man stiga av någon hållplats tidigare på väg till jobbet, och gå i trappor i stället för att åka hiss. Motion ska vara lustfyllt och stimulerande, och därför är det viktigt att välja en motionsform som man trivs med. Man ska inte ta i för hårt i början eftersom det finns en stor risk att man ledsnar och slutar dessutom ökar risken för skador (Forsberg, 1995). Lågintensiv träning bedrivs mellan ca 60 och 80 procent av maximal syreupptagningsförmåga. Tränar du på 70 procent av maximal syreupptagningsförmåga är upplevelsen ”något ansträngande”. Det är detta intensitetsområde man ligger inom när man tränar hälsoinriktad konditionsträning (Winroth & Rydqvist, 2002). Fysisk aktivitet i kombination med bra kostvanor har en positiv effekt på blodkärlen och motverkar åderförfettning, sänker blodtrycket och minskar risken för hjärtinfarkt. Med ökad ålder sker även en viss urkalkning av skelettet, vilket medför att det blir skörare och risken för benbrott ökar. Det är av stor vikt att redan från tidig ålder, genom regelbunden motion, belasta skelettet med den egna kroppsvikten för att på ett positivt sätt förskjuta och motverka urkalkningsprocessen av skelettet (Winroth & Rydqvist, 1995).

2.2.1 Idrott och hälsa i skolan

Idrott och hälsa har en viktig roll i dagens skola i syfte att stimulera elevernas intresse och vilja att vara fysiskt aktiva inte bara i skolan, utan även på sin fritid. Inom ämnet idrott och hälsa ska eleverna få möjlighet att prova på friluftsliv och lära sig olika fysiska aktiviteter samt lära sig att ta ansvar för den egna fysiska aktiviteten och utveckla ett långsiktigt och bestående intresse för motion, idrott och friluftsliv. Undervisningen idrott och hälsa ska ta hänsyn till elevernas skilda förutsättningar och bidra till ökad jämställdhet genom att ta hänsyn till könsskillnader som finns mellan flickor och pojkar angående fysisk förmåga, skaderisker och kroppsuppfattning. Alla elever ska kunna delta i undervisningen och kunna utvecklas på sina egna villkor (skolverket, 2000). Många barn får genom idrott och hälsa sina första erfarenheter av regelbunden fysisk träning. För dem blir idrotten i skolan en betydelsefull faktor vad det gäller hälsa och ett framtida välbefinnande (Annerstedt, 2001). Genom att eleverna är regelbundet fysiskt aktiva förbättrar de sin hälsa och minskar risken för att drabbas av olika välfärdssjukdomar som bland annat hjärtinfarkt, högt blodtryck, övervikt, åldersdiabetes och osteoporos, som vi kallar för benskörhet. En av tre kvinnor utvecklar osteoporos (Basse, 2002). Den är i regel åldersrelaterad och innebär att skelettet gradvis har en förlust av mineraler i benstommen. Det är en normal process och ingen sjukdom. Skelettet blir skört och mjukt. Hållfastheten i benstommen är något vi skapar i unga år, risken för benskörhet minskas om vi belastar det tillräckligt i barn och ungdomsåren och det är därför viktigt att skolorna ser till att alla elever är aktiva på idrotten i skolan (Raustorp, 2004). Det är aldrig för sent att vidta åtgärder för att minska risken för frakturer. Det gör man genom att i sin livsstil inkludera en lagom dos av regelbunden motion samt kostvanor. Det är viktigt att motionera, inte bara för muskulaturen, utan även för skelettet. Benstommens ben måste användas annars tillbakabildas den på samma sätt som vår muskulatur. Regelbunden fysisk

motion leder till att man mentalt mår bättre och blir mindre stressad och får bättre ork (Bassey, 2002).

2.2.2 Kursplanens hälsomål i idrott och hälsa

Ämnet idrott och hälsa ska enligt kursplanen utveckla kunskaper om hälsa och att skapa en hälsosam livsstil hos eleverna, och detta utifrån ett brett hälsoperspektiv som innefattar en fysisk, psykisk och social förmåga, det fysiska, psykiska och sociala välbefinnandet samt en positiv självbild. Ämnet ska även ge förutsättningar för eleverna att lära sig att ta ansvar för sin hälsa, samt att eleverna ska kunna se, välja och värdera olika aktiviteter ur ett brett hälsoperspektiv. De medel för hälsoarbetet som lyfts fram är kunskaper, medvetenhet och upplevelse av olika faktorer som påverkar hälsa. Dessa faktorer kan handla om livsmiljö, livsstil, fysisk aktivitet, kroppsrörelse och friluftsliv. Ett av de grundläggande syftena med ämnet är att utveckla gemenskap och samarbetsförmåga samt förståelse och respekt för andra. En annan viktig aspekt av ämnets hälsoperspektiv är att aktiviteterna ska leda till en ökad kroppskännedom såsom kunskaper om kropp och rörelse samt att eleverna utvecklar god kroppsuppfattning (skolverket, 2000).

– *”Skolan ansvarar för att varje elev efter att ha genomfört grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan”* (Utbildningsdepartementet, 2006, s. 10).

– *”Eleven skal forstå sambandet mellom mat, motion og helse, kunna forma og gjennomføra aktiviteter for egen motion. Eleven foreslår og gjennomfør fysiske aktiviteter som underlættar for egen motion og helse”* (skolverket, 2000, s. 25).

2.3 Rekommenderat kostintag

Den rekommenderade måltidsordningen som råder utifrån livsmedelsverket är att dagens energi och näringstillförsel bör fördelas jämt över dagen. Lämplig måltidsordning och fördelning är tre huvudmål frukost som bör bestå av 20-25 procent av dagsintaget, lunch 25-35 procent av dagsintaget och middag 25-35 procent av dagsintaget samt 2-3 mellanmål. Mellanmål är små viktiga måltider där de flesta vuxna med lågt energibehov behöver en eller två frukter. Ungdomar och alla med högt energibehov behöver äta lite mer. Bra mellanmål är t.ex. smörgås med juice eller mjölk/yoghurt med müsli och fruktsallad med keso och nötter. Frukost är dagens viktigaste måltid, det är alltid bra att fylla på med energi efter en natts fasta. En bra frukost förbättrar också koncentrationen och inlärningsförmågan hos eleverna. Den bästa frukosten innehåller mycket kolhydrater, lagom med proteiner och ganska lite fett. Ett lågt fettinnehåll i frukosten gör att det blir bättre balans mellan protein, fett och kolhydrater. För att frukosten ska ge mättnad hela förmiddagen ska den vara fiberrik och helst innehålla något livsmedel med lågt glykemiskt index, till exempel grovt bröd. För att upptaget av järn ska bli bra är det viktigt att frukosten innehåller en eller flera c-vitaminrika livsmedel. De som absolut inte kan äta något på morgonen bör se till att äta något på väg till skolan t.ex. en eller flera frukter och kanske lite nötter. Man måste även fylla på under förmiddagen med t.ex. smörgås och mjölkprodukter (Johansson, 2004). Kosten bör dessutom vara varierande. Enskilda livsmedelsgrupper kan dock uteslutas utan att kosten behöver bli obalanserad och otillräcklig. För att göra det enklare för individen att veta vilka livsmedelsgrupper som man ska äta så har det utvecklats olika hjälpmedel som till exempel matcirkeln. Matcirkeln delas in i sju olika kategorier/livsmedelsgrupper.

- Grupp 1: Grönsaker
- Grupp 2: Frukt och bär
- Grupp 3: Potatis och rotfrukter
- Grupp 4: Mjök och ost m.m.
- Grupp 5: Kött, fisk och ägg
- Grupp 6: Bröd och andra spannmål
- Grupp 7: Matfett/Smör

Cirkelns nedre halva, se (bilaga 1) innehåller de livsmedel som räknas till ”basmaten” och den övre halvan innehåller de livsmedel som räknas till ”tillägget” rekommendationerna säger att man bör äta något från varje grupp varje dag (Johansson, 2004).

De energikällor som är viktigast i matcirkeln är grupp tre och sex, kolhydrater. Det är dessa grupper som tillför kroppen energi för att vi ska kunna t.ex. gå, cykla, tänka m.m. Proteinerna, vitaminerna och mineralerna kommer ifrån grupp fyra och fem. Proteinet viktigaste uppgift är att bygga upp, reparera och underhålla celler. Proteiner brukar oftast kallas för kroppens byggstenar. Hormoner, enzymer och antikroppar består i stor del av proteiner. När proteinet har utfört sin primära uppgift kan det användas som energireserv. Grupp fyra innehåller även kalcium som är viktigt för skelettets uppbyggnad. I grupp fem och sex hittar vi kött och fullkornsprodukter som är viktiga för vårt järnupptag. Fett är viktigt för kroppens funktion. Fettets viktigaste uppgift är att fungera som en energireserv och skydda de inre organen. Fett behövs även för att kroppen ska kunna ta upp vissa vitaminer (Norden, 2004). De mjuka fetterna är att föredra framför de hårda. Flytande margarin innehåller mycket fleromättade fettsyror. Hårda fetter (t.ex. fast margarin och smör) innehåller mer mättade fettsyror. En minskning av mättat fett och en ökning av omättat fett minskar risken för hjärt-kärlsjukdomar. Till matlagning rekommenderas flytande margarin eller olja. Transfettsyror är det skadliga fett, det är omättade fettsyror som idag inte längre finns i bordsmargariner. Däremot så används de fortfarande av livsmedelsindustrin i till exempel friteringsfetter, färdigmat och olika bakverk och kakor. Transfetter anges i ingrediensförteckningen som delvis härdade fetter. Ett för högt intag av dessa fetter kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar (Johansson, 2004).

Fisk är rik på vitaminer och mineralämnen. Fet fisk som sill, strömming, lax och makrill innehåller omega-3 fettsyror som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Enligt näringsrekommendationerna bör man äta 2-3 portioner fisk och skaldjur per vecka, det är bra om en av tre fiskmåltider består av fet fisk. Frukt, grönsaker eller rotfrukter bör ingå vid båda huvudmåltiderna för att man ska kunna nå upp till rekommendationerna 500 gram per dag. Anledningen till detta är att frukt, grönsaker och rotfrukter innehåller mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer. Det är lämpligt om hälften är frukt och hälften grönsaker. Hälften av grönsakerna bör vara grova, t.ex. rotfrukter. Vatten utgör ca 60 procent av kroppsvikten. Vatteninnehållet varierar beroende på bland annat andelen fettväv och på ålder. Den största delen, två tredjedelar, av kroppsvattnet finns inuti cellerna, knappt en tredjedel finns i vätskerummet mellan cellerna (extracellulärt) medan en liten del finns i blodet. Kroppen behöver i princip ständig tillförsel av vatten och enligt rekommendationerna bör man dricka cirka 2-3 liter per dag (Johansson, 2004).

2.3.1 Ungdomars kostvanor

I dag finns det ungdomar som känner sig friska trots att de lever ett ohälsosamt liv med dåliga kostvanor, oregelbundna måltider, stress och lite sömn. Följden av detta kan bli att de får en

lägre funktionsnivå som till exempel dålig koncentrationsförmåga, försämrad inläring och man kan på sikt även bli invalidiserad eller sjukpensionerad, men detta har man svårt att inse. Skolan har ett ansvar att ge eleverna kunskap om kosten och dess betydelse för hälsan och även vad som händer om man äter en näringsfattig kost (Christenson & Sundling, 2000). Eleverna kan idag äta sig mätt på sötsaker och snabbmat samtidigt som kroppen får bristsymptom (Almvärn & Fäldt, 2001). På högstadiet förekommer det att eleverna hoppar över skollunchen någon gång i veckan. Följder av detta kan bli att eleverna blir rastlösa, irriterade, får huvudvärk och får svårare att hänga med i undervisningen dessutom kan de få sämre immunförsvar (Strandell, 1995). Det bästa för kroppen är att tillföra energi regelbundet under dagen. Hoppar eleverna över måltider kan de lätt börja må dåligt eftersom blodsockret blir lågt (Norden, 2004). Att äta mycket godis och läsk är inte bra eftersom socker i stora mängder är fettbildande. Fettet som bildas är svårt att omvandla till energi som musklerna kan använda. Om man har ett högt sockerintag kan det leda till att man får förhöjda halter kolesterol. Kolesterol är ett mått som mäter blodets innehåll av blodfetter. Om man har ett högt kolesterolvärde ökar risken för åderförfettning, högt blodtryck och för att man ska råka ut för till exempel en hjärtinfarkt. För mycket socker kan även medföra diabetes eftersom den blodsockerkick en person får av socker snabbt skapar ett beroende som kan vara svårt att bryta (Engborg, 2001).

2.3.2 Kursplanens kost och hälsomål i Hem och konsumentkunskap

Kursplanen i hem och konsumentkunskap betonar att kunskapsområdena social gemenskap, mat och måltider, boende och konsumentekonomi ska genomsyras av fyra perspektiv, varav hälsa är det ena. Hälsoperspektivet ska bland annat ta sin utgångspunkt i aktuella samhällsföreteelser. Eleverna ska få erfarenheter och förståelse för dagliga handlingars vanor och betydelse för bland annat hälsa och välbefinnande. Eleverna ska utveckla förståelse och ett intresse för hur handlingar i hushållet samspelar med hälsa, ekonomi och miljö såväl lokalt som globalt. Verksamheterna i hushållet är centrala för individens hälsa och välbefinnande. Hälsa och välbefinnande har flera dimensioner: ekonomiska, materiella, fysiologiska och psykosociala. I ämnet hem- och konsumentkunskap är dessa på olika sätt sammanflätade och handlar bland annat om en medveten användning av resurser, om att stärka elevens tillit till sin egen förmåga att handla och att interagera med varandra. Barnen vistas i skolan under en stor del av sina liv och skolan har således stora möjligheter att påverka och förbättra barns och ungdomars intresse och medvetenhet kring mat. Kunskap om matens betydelse ger ungdomarna beredskap att välja rätt för att må bra och lära sig tycka om vad de behöver (skolverket, 2000).

Skolan ansvarar för att varje elev efter att ha genomfört grundskola har grundläggande kunskaper om förutsättningar för en god hälsa samt har förståelse för den egna livsstilens betydelse (Utbildningsdepartementet, 2006). Betygskriterierna tar bland annat upp följande som eleven ska ha uppnått i slutet på det nionde skolåret:

– *”Eleven ska kunna planera, tillaga, arrangera och värdera måltider med hänsyn till ekonomi, hälsa, miljö och estetiska värden”* (skolverket, 2000, s. 20).

– *”Eleven ska kunna hantera konkreta problem och bedöma olika lösningar i relation till sin egen och andras hälsa”* (skolverket, 2000, s. 21).

3. Metod

3.1 Urval

Mitt val av undersökningsgrupp är elever som läser första året på gymnasiet och har precis avslutat sina studier på högstadiet, eftersom det är de elever som har kunskapen närmast i minnet. Valet av försökspersoner skedde genom bekvämlighetsurval på gymnasiet (Trost, 2001). Detta innebär att jag valde klasser där lärarna ansåg att tid kunde avsättas till just min undersökning. På gymnasieskolan gick det 550 elever. 55 deltog i undersökningen, 22 stycken var pojkar och 32 stycken var flickor. Samtliga elever var boende i Dalarnas län och skolan låg centralt belägen i en medelstor stad i Dalarna.

3.2 Mätinstrument

Enligt Trost (2001) är enkät ett instrument som kan mäta människors åsikter, beteenden och känslor. För att få ett stort underlag till min studie valde jag att göra en kvantitativ undersökning med hjälp av enkäter. Detta eftersom det är den metod som kräver minst tid i förhållande till hur många svar som erhålls. Enkäterna har en hög grad av standardisering vilket innebär att formuläret ser likadant ut för alla. Alla formulär sänds ut samtidigt samt att de allra flesta frågorna har fasta svarsalternativ (Trost, 2001). Enkäten bestod av 19 frågor och en avslutande fråga som delades upp i 20, b och c. Frågorna handlade om vad eleverna lärt sig på högstadiet om kost och motion. Enkäten konstruerades på ett enkelt och tydligt sätt med till största delen fasta svarsalternativ. Syftet med detta var att försöka skapa ett enhetligt underlag inför bearbetningsfasen samt för att få en hög standardisering på undersökningen. Sammanställningen av enkäten skedde helt på manuell väg. Det program som användes för att presentera resultatet var dataprogrammet Microsoft Excel.

3.3 Genomförande

En första kontakt togs med gymnasiet rektorer via e-mail som innehöll enkäten (se Bilaga 2) samt missivbrev (se Bilaga 3). Vid denna kontakt gavs information om undersökningens syfte samt att jag önskade att undersöka årskurs ett på gymnasiet. Eftersom majoriteten av eleverna inte var myndiga var det skolans rektorer som skulle ge tillstånd till att undersökningen kunde genomföras. Rektorerna ställde sig positiva till undersökningen och informerade de berörda föräldrarna samt klassen och lärarna. Om deltagarna inte är myndiga skall målsman informeras och tillfrågas om barnen får medverka (Johansson & Svedner, 2001). Innan enkäten färdigställdes gjordes en pilotstudie på en närliggande skola där några slumpvis utvalda elever i samma ålder fick svara på enkäten för att få respons på frågornas karaktär och lättfattlighet. Läraren fick även fylla i enkäten för att se om han/hon tyckte att något var oklart i enkäten. Läraren uppfattade frågorna och svarsalternativen som tydliga och enkelt formulerade samt att enkäten var tydlig och strukturerad. Enkäterna skickades till skolan där läraren fick ansvara för utdelningen. Undersökningen genomfördes i form av en gruppenkät, det vill säga undersökningen gjordes i klassrummet där alla var samlade (Trost, 2001). Informationen som eleverna fick innan de skulle fylla i enkäten var; Det är frivilligt att fylla i enkäten och ni kan när som helst välja att avbryta undersökningen utan några negativa följder. Om ni har några frågor om enkäten så kommer er lärare att försöka besvara dessa och kan inte läraren besvara er fråga kommer hon/han att ta kontakt med mig. Frågorna i enkät besvaras genom att Sätta ett kryss på det svarsalternativet som är rätt eller skriv ett kort svar på de frågor som kräver utförligare svar. På fråga 10 och 15 kan flera svars alternativa vara rätt. Undersökningen är anonym så du behöver ej skriva namn på enkäten. (Johansson & Svedner, 2001). Eleverna fick fylla i enkäten på lektionstid, eftersom frågorna var enkla och krävde

korta svar så tog det ca 10 minuter. Lärarna hade tillgång till enkäten under en veckas tid. När eleverna hade svarat på alla frågor returnerade läraren tillbaka dessa via post.

3.4 Databearbetning

Resultatet av undersökningen redovisas i procent. Diagram förekommer för att ytterligare synliggöra resultatet. Svaren på frågorna sammanställdes i Microsoft Excel. Frågorna i resultatet är sammanställda under tre olika rubriker; elevers kunskap om kost, elevers kunskap om hälsa och hur eleverna mår psykiskt. Frågorna kommer ej i samma ordning som i enkäten. På frågorna 10-12 och 17-20 finns det inget rätt eller fel, utan det är frågor om hur eleverna upplever sin egen situation angående kost och hälsa. I databearbetningen har det inte framkommit någon skillnad i svaren mellan könen. På grund av detta kommer inte pojkar och flickor skiljas åt i resultatet. Vid bearbetningen upptäcktes även att en enkät får behandlas som bortfall då den inte var korrekt ifylld. Eftersom bortfallet endast var en enkät så påverkar det således inte undersökningen.

3.5 Reliabilitet och validitet

När information ska hämtas in om någonting är det främst två faktorer som påverkar resultatet. För det första är det vetenskapen om att vi mäter det vi avser att mäta, det vill säga att undersökningen har god validitet. Det andra är att undersökningen har god reliabilitet och med det menas att mätningen genomförts på ett tillförlitligt sätt (Patel & Davidsson, 2003). Undersökningen grundar sig på elevernas kunskap om kost- och hälsa. Det kan finnas en felkälla här beroende på hur eleverna uppfattar frågorna om kost och hälsa. Vid enkätens utformning är det svårt att i förväg vara säker på reliabilitet. Här har jag därför gjort en pilotstudie på enkäten för att få fram om något varit oklar i frågeställningen. På fråga 15 kan eleverna ha missuppfattat formuleringen. Av de svarsalternativ som fanns på frågan var alla alternativ rätt, vilket innebar att för att få alla rätt på frågan så skulle man kryssa i alla svarsalternativ. Anledningen till att jag tror att frågan missuppfattades är att de var så få elever som kryssat i alla svarsalternativ, eller så var okunskapen väldigt stor i just denna fråga hos eleverna. Fråga 20 b och c handlar om hur eleverna trivs på idrottslektionerna. Här fick eleverna endast markera ett svarsalternativ. Det finns dock en möjlighet att vissa elever kan uppfatta idrottslektionerna på flera olika sätt. Vissa elever kanske tycker att lektionerna är lärorika och roliga, eller att de känner sig ensamma och oroliga. Detta kan ha påverkat att resultat blivit missvisande eftersom alla elever markerat ett av svarsalternativen samtidigt som de kanske upplever flera olika känslor inför idrottslektionerna. För att kunna säkerställa validiteten på undersökningen så har jag återknutit frågorna i enkäten till det övergripande syftet med studien.

3.6 Etiska förhållningssätt

Respondenterna som deltog i min enkätundersökning var anonyma. Vilket innebär att de inte har angivit sitt namn eller klass. Det som eleverna skulle fylla i enkäten var deras kön. Eftersom jag inte kunde medverka när eleverna fyllde i enkäten så är identiteten på eleverna för mig okända. Jag kan omöjligt säga vem som svarat vad på de frågor som ställdes i enkäten.

4. Resultat

I resultatet redovisas den genomförda enkätundersökningen i diagram och text. Undersökningen av enkäten kommer att visas i diagram där det låter sig göras. Diagrammen är konstruerade så att det ska vara enkelt att avläsa dem. Frågorna i resultatet är sammanställda under tre olika rubriker; elevers kunskap om kost, elevers kunskap om hälsa och hur eleverna mår psykiskt. Frågorna kommer ej i samma ordning som i enkäten. Enkäten (bilaga 2) har sammanställts och eftersom det inte framkommit någon skillnad mellan könen i undersökningen så kommer inte pojkar och flickor skiljas åt i resultatet. Enkätundersökningen är baserad på 55 stycken elever (23 pojkar och 32 flickor).

4.1 Elevers kunskap om kost

Vad har de lärt sig om kost? I detta avsnitt ges svar på elevernas kunskap om kostens betydelse för hälsan. Här följer resultatet på frågorna som ställdes till eleverna:



Diagram 1 Elevers kunskap om Kostens betydelse för hälsan (n= 54).

Diagram 1 visar att majoriteten av eleverna har fått ganska bra information från hem och konsumentkunskapen i skolan. 17 procent anser sig ha fått tillräckligt mycket kunskaper. En fjärdedel har fått för lite kunskap och 4 procent tycker att de inte fått någon kunskap alls från undervisningen i skolan.

Vem eller vad som främst har påverkat dig till de kostvanor som du har? Svarade 70 procent att det var föräldrarna som påverkat dem till de kostvanor som de har idag. 11 procent svarade att skolan hade haft stor inverkan och 5 procent angav att kompisar hade påverkat dem till de kostvanor som de har. Endast 4 procent svarade att media (reklam, tv, internet.etc.) har haft stor påverkan till deras kostvanor (n= 54).

Hur bör du äta för att blodsockret ska hålla en jämn nivå i kroppen?

Majoriteten av eleverna svarade rätt på frågan 76 procent ansåg att man bör äta frukost, mellanmål, lunch, mellanmål och middag en av fyra svarade att man ska äta frukost, lunch, mellanmål och middag samt 4 procent svarade att man ska äta frukost, lunch och middag (n= 54).

Vilka näringsämnen ger energi?

Huvudparten av eleverna svarade rätt på frågan 60 procent svarade kolhydrater, fett och proteiner. 22 procent av eleverna svarade att proteiner, fett och vitaminer ger kroppen energi. 9 procent ansåg att rätt svar var vitaminer och mineraler. Lika många procent ansåg att proteiner och vitaminer var de energi givande näringsämnena (n= 54).

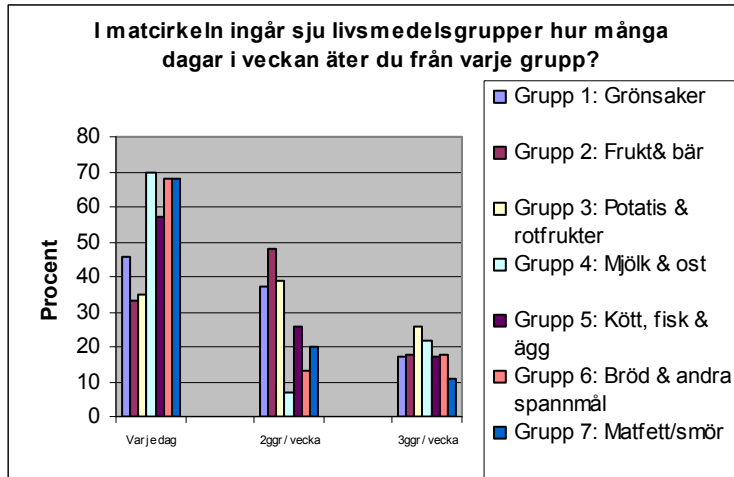


Diagram 2 Elevernas matvanor (n= 54).

Diagram 2 visar hur elevernas matvanor ser ut. Majoriteten av eleverna äter mjök, ost och matfett, bröd och andra spannmål dagligen. Drygt hälften av eleverna äter kött, fisk och ägg dagligen. Knappt hälften av eleverna äter grönsaker och en av tre äter frukt, bär, potatis och rotfrukter dagligen.

Hur många gånger per vecka ska man äta fisk?

Flertalet svarade rätt (63 procent) vilket innebär att man bör äta fisk 2-3 gånger per vecka för att uppfylla näringsrekommendationerna. 33 procent svarade att man bör äta fisk en gång per vecka. 4 procent svarade att man bör äta fisk 5 gånger per vecka. Ingen har svarat att man aldrig bör äta fisk (n= 54).

Hur många gram frukt och grönsaker bör man äta per dag?

Hälften av eleverna svarade rätt, 500 gram frukt och grönsaker per dag. 30 procent (16 stycken) svarade 200 gram per dag, 15 procent (8 stycken) ansåg att man bör äta 400 gram per dag. De resterande 5 procenten (3 stycken) ansåg att det räckte med 50 gram per dag för att uppfylla näringsrekommendationerna (n= 54).

Vilket påstående är korrekt angående fettintag?

Den övervägande delen av eleverna 72 procent (39 stycken) har svarat rätt på frågan. Svaret är att fett ger energi och skyddar de inre organen. 22 procent (12 stycken) svarade att man ska äta så lite fett som möjligt. 4 procent (2 stycken) ansåg det skadligt att äta fett, endast 2 procent (1 person) har svarat att man ska undvika fett helt och hållet (n= 54).

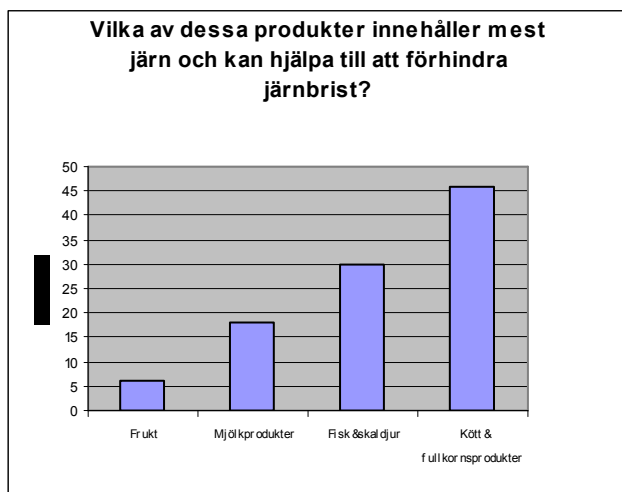


Diagram 3 Elevers kunskap om järn rika livsmedel (n= 54).

Diagram 3 visar att knappt hälften svarat kött och fullkornsprodukter vilket är rätt svarat. En stor andel har svarade att fisk och skaldjur är viktigast för att förhindra järnbrist. Något färre ansåg att viktigaste källan till järn kommer från mjölken och 6 procent från frukt.

Varför är det viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium?

Majoriteten av eleverna (96 procent) hade kunskap om att kalcium stärker skelettet. 4 procent svarade att det var viktigt för att bygga upp musklerna. Inga elever har svarat att det ger energi och motverkar förkylningar (n= 54).

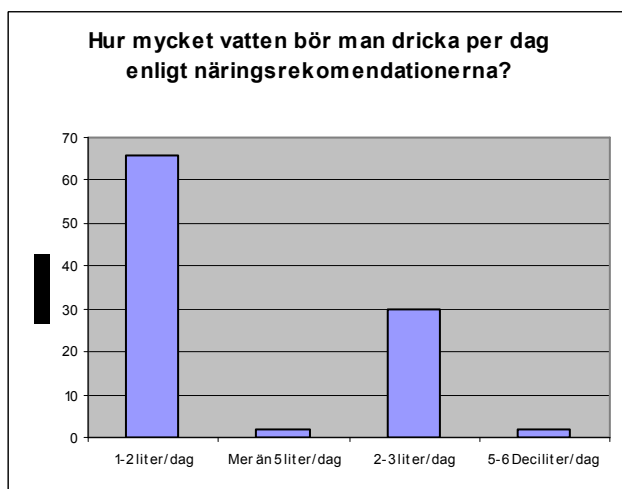


Diagram 4 Elevers kunskap om hur mycket vatten man bör dricka per dag (n= 54).

Diagram 4 visar att endast 30 procent av eleverna svarade rätt, en stor majoritet svarade att man bör dricka 1-2 liter vatten per dag. Några få har svarat att man bör dricka mer än fem liter per dag och 5-6 deciliter per dag.

Vad eleverna har lärt sig om kost i idrottsundervisningen och på hem och konsumentkunskapen är varierande. Studerar man frågorna ovan och räknar ut ett snitt på de elever som svarat rätt på samtliga frågor så kan man se att lite drygt hälften (62 procent) har svarat rätt.

4.2 Elevers kunskap om hälsa

I detta avsnitt ges svar på vad eleverna har lär sig på idrott och hälsa lektionerna när det gäller betydelse av att leva hälsosamt. Här följer resultatet på frågorna som ställdes till eleverna:



Diagram 5 Elevers kunskap om den fysiska aktivitetens betydelse för hälsan (n= 54).

Enligt diagram 5 har drygt hälften av eleverna fått ganska mycket kunskap. En av tre tycker sig ha fått tillräckligt med kunskap. Samtidigt tycker 11 procent att de fått för lite kunskap och 6 procent har inte fått någon kunskap alls.

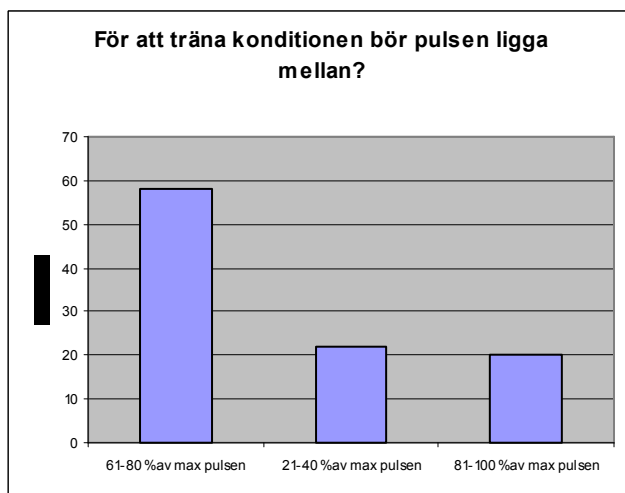


Diagram 6 Elevernas kunskap om konditionsträning (n= 54).

Diagram 6 visar att flertalet har svarat rätt. 22 procent svarade att pulsen ska ligga mellan 21-40 procent av max pulsen och en fjärdedel svarade att pulsen bör ligga mellan 81-100 procent av max pulsen för att träna konditionen optimalt.

Fysisk aktivitet kan minska risken av en rad sjukdomar kryssa för vilka?

Rätt svar är benskörhet, högt blodtryck, typ 2 diabetes och hjärt och kärlsjukdomar. Endast 9 procent av eleverna kryssade för de rätta svarsalternativen. 22 procent kryssade för tre utav de rätta svarsalternativen. 39 procent hade kryssat för två utav de rätta svarsalternativ och 30 procent hade kryssat för att ett av svarsalternativen var rätt (n= 54).

Vad har du för kunskap om stress?

Hälften av eleverna har svarat rätt. Stress kan vara både positivt och negativt. Knappt hälften 46 procent svarade att stress alltid är negativt och 4 procent att stress alltid är positivt (n= 54).

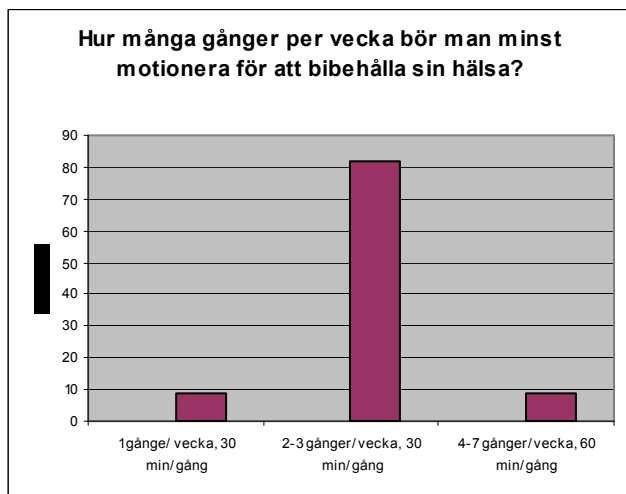


Diagram 7 Elevers kunskap om motionsrekommendationer (n= 54).

Diagram 7 har majoriteten svarat rätt. Man bör motionera 2-3 gånger per vecka minst 30 minuter per gång för att bibehålla sin hälsa. Knappt 10 procent anser att det är nödvändigt att motionera 4-7 gånger per vecka minst 60 minuter per gång. Lika stor andel anser att det räcker med att motionera en gång per vecka 30 minuter per gång.

För att ta reda på hur fysiskt aktiva eleverna är på idrottslektionerna samt på fritiden ställdes följande frågor

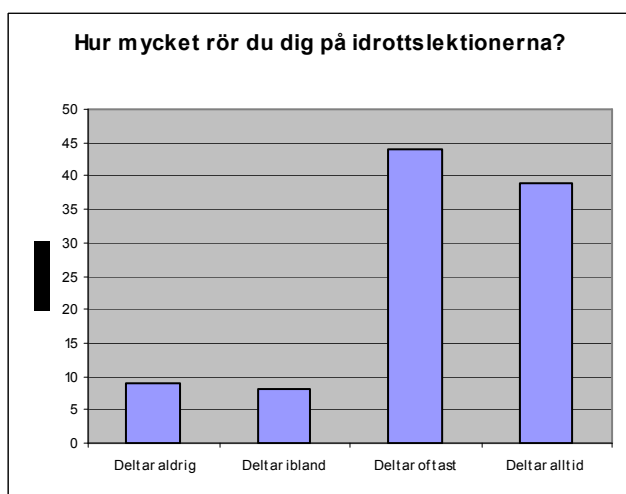


Diagram 8 Aktivitet på idrottslektionerna (n= 54).

Enligt Diagram 8 Svarade majoriteten att de alltid deltog på idrottslektionerna, något färre deltog oftast på lektionen. 8 procent av eleverna angav att de ibland deltog på idrotten och hela 9 procent sa att de aldrig deltog på idrottslektionerna.

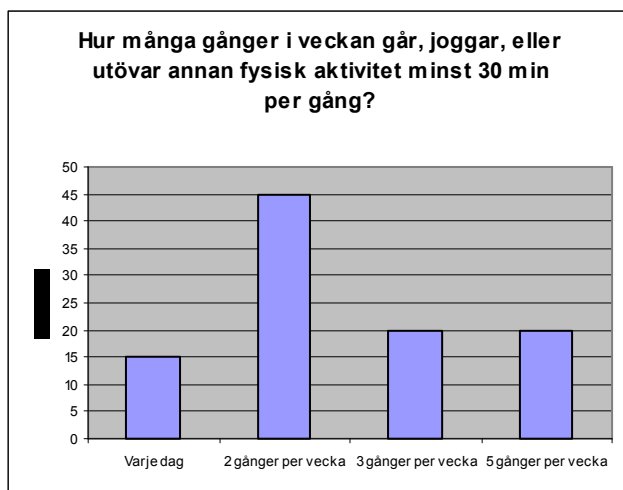


Diagram 9 Elevernas fysiska aktivitetsnivå (n= 54).

Diagram 9 visar att knappt hälften motionerar 2 gånger per vecka. En fjärdedel uppfyller motionsrekommendationerna genom att motionera 3 gånger per vecka. Ytterligare en fjärdedel motionerar fem gånger per vecka och till sist har vi en grupp elever på 15 procent som motionerar varje dag. De elever som motionerar tre gånger per vecka, fem gånger per vecka och varje dag uppfyller alla motionsrekommendationerna. Detta innebär att 55 procent av eleverna uppfyller kraven på fysisk aktivitet däremot så uppfyller inte 45 procent av eleverna kraven på fysisk aktivitet.

4.3 Hur eleverna mår psykiskt

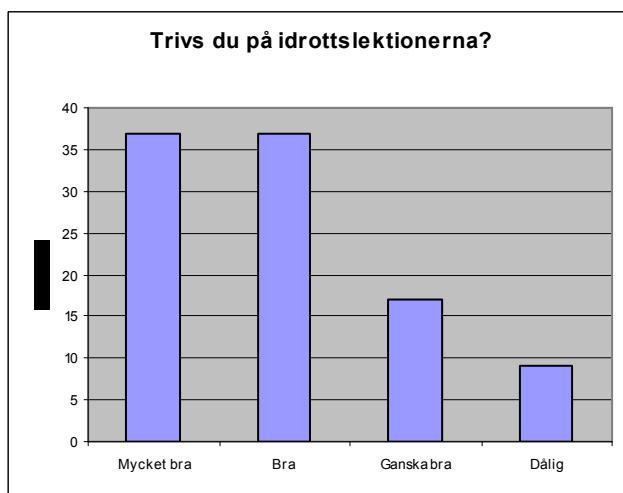


Diagram 10 Trivsel på idrottslektionerna (n= 54).

Diagram 10 ger en bild av hur eleverna trivs på idrottslektionerna. Frågan visade att 37 procent trivs mycket bra eller bra på idrottslektionerna. 16 procent trivs ganska bra och 9 procent trivs dåligt på skolidrotten.

Här följer två stycken följdfrågor, den första frågan är för de elever som svarat att de trivs mycket bra eller bra på idrottslektionerna. Den andra frågan är för de elever som svarat att de trivs ganska bra eller dåligt på idrottslektionerna.

Vilken känsla har du som trivs mycket bra eller bra inför idrottslektionerna?

Här kan man se att 45 procent (17 stycken) svarat att de tycker att lektionerna är roliga. 29 procent (11 stycken) tycker att samarbetet på lektionerna mellan eleverna fungerar bra vilket bidrar till en bra stämning i klassen. 16 procent (6 stycken) har angivit att de lär sig nya saker på idrotten och 10 procent (4 stycken) känner sig förväntansfulla inför varje ny idrottslektion (n= 38).

Vilken känsla har du som trivs ganska bra eller dåligt inför idrottslektionerna?

36 procent (5 stycken) angav att de kände sig spända 7 procent (1 person) svarade att han/hon kände sig ensam på idrottslektionerna. Drygt hälften av eleverna 57 procent (8 stycken) uppgav någon annan anledning till att de inte trivdes på idrottslektionerna. Dessa elever angav anledningar som till exempel; idrott är ett tråkigt ämne, Det är inget roligt att ha samundervisning killar och tjejer. Det är bråkigt och stökigt i omklädningsrummen efter lektionen (n= 14).

5 Diskussion

5.1 Elevers kunskap om kost

Mitt syfte med detta arbete har varit att undersöka vad eleverna lärt sig på högstadiet om kost och hälsa på idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskapslektionerna. Detta har jag fått svar på genom att göra en enkätundersökning. Resultatet av undersökningen visar att elevernas uppfattning om vad de lärt sig och vad de verkligen kan stämmer bra överens med varandra. 78 procent anser sig ha fått ganska mycket eller tillräckligt med kunskaper från skolan om kost. Summerar man kostfrågorna i resultatet så framgår det att 62 procent av eleverna har haft samtliga rätt på kostfrågorna. Detta kan bero på skolan men också på föräldrarna. Föräldrarna har haft stor inverkan på elevernas kostvanor 70 procent av eleverna anser att föräldrarna påverkar dem till vad de äter. Endast 11 procent anser att skolan har påverkat deras kostvanor. Detta visar att eleverna får de teoretiska och praktiska kunskaperna om kost ifrån skolan men att det är föräldrarna som påverkar dem till vad de äter. Kanske beror detta på att familjens mattraditioner är så starkt rotade att eleverna fortsätter äta som de gjort under hela sin uppväxt trots nya kunskaper från skolan.

Elevernas kunskap om hur måltidsfördelningen bör se ut för att hålla blodsockret på en jämn nivå i kroppen under hela dagen visar att 76 procent är medvetna om hur man ska äta. Att eleverna har kunskap om detta gör att de har bättre förutsättningar för att orka med hela dagen i skolan. Enligt matcirkeln så har majoriteten av eleverna bra måltidsvanor och är medvetna om hur viktigt det är att äta frukost, lunch, middag samt 2-3 mellanmål per dag. Detta kan bero på att eleverna har bra måltidsvanor från hemmet. 70 procent av eleverna har angivit att de äter mjölk, ost och matfett, bröd och andra spannmål dagligen. 57 procent äter kött fisk och ägg dagligen. Enskilda livsmedelsgrupper i kostcirkeln kan dock uteslutas utan att kosten behöver bli obalanserad och otillräcklig.

Att använda matcirkeln i kostundervisningen och planera måltider utifrån matcirkeln gör att eleverna får stor valfrihet att själva välja livsmedel och att kunna tillaga maten se proportionerna på tallriken och därefter lägga upp enligt kostmodellen med detta får eleverna kunskapen i teori och praktik. Vid varje lektion i hem- och konsumentkunskap har man möjlighet att prata med eleverna om hur mycket och vilken mängd de behöver äta. Ser man på hur mycket frukt och grönsaker som eleverna äter så är det 33 procent som äter frukt och 46 procent som äter grönsaker varje dag. Att det bara är knappt hälften som äter frukt och grönsaker varje dag kan bero på att eleverna föredrar att äta sig mätta på andra livsmedel framför frukt och grönsaker som till exempel bullar och kakor. Kunskapen hos eleverna om hur mycket frukt och grönsaker man bör äta varje dag visar att 50 procent av eleverna svarat rätt på frågan. Samtidigt är det hela 30 procent som svarat att man bör äta 200 gram frukt och grönsaker per dag. Att okunskapen är så pass stor bland eleverna kan kanske beror på att läraren eller att föräldrarna saknar kunskap om hur viktigt det är att äta frukt och grönsaker var dag. Frukt, grönsaker och rotfrukter innehåller mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar, övervikt och vissa cancerformer.

Maten har en central position i de flesta människors liv och intresserar de flesta på ett eller annat sätt. Jag anser att man kan lära och påverka eleverna på hem och konsumentkunskapen genom att utgå från eleverna. En lektion kan exempelvis handla om nyttiga mellanmål där eleverna får kunskap om nyttiga alternativ till mellanmål och de får prata om sina egna erfarenheter och upplevelser om kostvanor och på så sätt bli mer medvetna om hur de äter för att se om de är bra eller dåliga vanor som de har. I den nationella utvärderingen framkommer det att hem- och konsumentkunskap är ett ämne som intresserar eleverna. 75 procent av

pojkar och 90 procent av flickorna uppger att det är ett ämne som intresserar dem och många anser att det de lär sig i ämnet är sådant de kommer att ha nytta av i framtiden. Hem- och konsumentkunskap har redan en positiv ställning hos eleverna och jag tror att de då lättare lyssnar på vad ämnet har att lära ut. Lite oroväckande är det att 20 procent av eleverna anser sig ha ganska bra eller dåliga kunskaper om kostens betydelse för hälsan. Kanske beror detta på en okunskap om hälsa från läraren. Frågor jag kan tänka mig arbeta med och ställa till mina elever är till exempel; Hur äter de? Hur mycket frukt och grönsaker bör man äta per dag? Vilka näringsämnen ger energi? Vad har fettets funktion i kroppen? Här kan man också ta upp frågor som handlar om livsmedelsval, matlagningsmetoder, fett, fettkvalitet och mängd. Läroplanen för det obligatoriska skolväsendet tar upp att eleverna ska under skoltiden få de kunskaper som de behöver för att kunna bevara en god hälsa resten av livet genom bland annat kunskaper om sunda kostvanor.

Det kanske inte är så lätt för en tonåring att veta vad och hur mycket energi kroppen behöver för att fungera bra. I hem- och konsumentkunskapsundervisningen kan man variera undervisningen för att skapa en större förståelse hos eleverna. Ett sätt är att skriva en aktivitetsdagbok och en matdagbok som man sedan går igenom och reflekterar över. Det kan ge många elever en förståelse för hur det egentligen förhåller sig med kost och motion i det dagliga livet. Genom att låta eleverna analysera sig själva genom att se hur mycket de äter, vad de äter och när de äter i förhållande till hur mycket de rör på sig, så kan man tydliggöra och öka förståelsen av en hälsosam kost och daglig fysisk aktivitet. Det finns även enkla dataprogram som går att använda i undervisningen där man på ett enkelt sätt kan se vad man behöver för att täcka sitt dagsbehov av kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler. Programmet visar också med hjälp av diagram och staplar hur mycket av dagsbehovet man behöver äta till frukost, lunch, middag och mellanmål. Samarbete med ämnet idrott och hälsa är en viktig aspekt när det gäller näringsberäkning och energiåtgång. Eftersom bra kosthållning och regelbunden motion är något alla bör sträva efter för att uppnå optimal hälsa.

5.2 Elevers kunskap om hälsa

Liksom i hem- och konsumentkunskapen så ansåg majoriteten av eleverna 83 procent att de fått tillräckligt mycket eller ganska mycket kunskap från idrott och hälsa lektionerna. Andra källor till kunskap om hälsa och kost skulle kunna vara föräldrar eller fritidsaktiviteter. Dessa tankar delas även av den nationella utvärderingen i hem- och konsumentkunskap som säger att elever med specialintressen är mycket medvetna och söker all den kunskap som de kan ta till sig. Det är till exempel idrottare som vill anpassa sin egen mathållning till träningsintensitet och elever som är medvetna om kroppsideal och vill ha kontroll över sin.

För att eleverna ska kunna prestera bra i skolan är det viktigt att skapa en trivsamt samvaro särskilt viktigt är det för den psykosociala hälsan. I min undersökning framgår det att 74 procent av eleverna trivs mycket bra eller bra på idrottslektionerna. Knappt hälften av dessa elever har angett som orsak att det är roligt på idrottslektionerna och 29 procent att samarbetet fungerar bra mellan eleverna. Det finns även en grupp elever 26 procent som trivs ganska bra eller dåligt på idrottslektionerna. Som orsak till detta har eleverna svarat att de inte tycker om att ha samundervisning med pojkar och flickor. Några känner sig spända eller ensamma på idrottslektionen. Att arbeta med den psykiska hälsan på idrott och hälsa lektionerna kan vara att skapa en miljö som är inbjudande och avstressande. Ämnet har alla förutsättningar när det gäller att skapa kontakt med eleverna. Vid varje pass man har fysisk aktivitet är det viktigt att läraren tar sig tid att samtala med eleverna. Ett gott klimat i klassrummet bidrar till en god inlärningsmiljö och detta skall hela skolan jobba mot. För att få en bra sammanhållning i klassen så måste alla acceptera varandra för de personer som de är. I idrottsämnet är det

viktigt att lärarna förstår att en del elever känner sig ensamma eller spända. Lärarens roll är att utveckla elevens självbild. Alla är olika och alla har rätt att vara olika. Alla färdigheter och kompetenser är lika mycket värda. Om eleverna skulle känna att alla kunskaper värderades lika, att den ena kunskapen inte var ”bättre” än den andra, skulle det vara mycket lättare för många elever att hitta något som just de är bra på och därmed också kunna skapa en grund som de kan bygga sin självkänsla. Med bättre självkänsla kanske fler elever skulle vara aktiva och delta på idrottslektionerna och på fritiden.

I min undersökning framgår det att knappt hälften 45 procent av eleverna inte uppfyller kraven på 30 minuters motion tre gånger per vecka. Det anmärkningsvärda med detta är att 82 procent av elever har svarat att man bör motionera minst 30 minuter tre gånger per vecka. Men det är bara 55 procent som uppnår kriteriet för att räknas som fysiskt aktiva. De flesta eleverna vet hur mycket man ska motionera för att bibehålla sin hälsa. Att det är så stor andel som 45 procent som väljer att inte vara fysiskt aktiva kan bero på att de saknar stöttning hemifrån, det kanske inte har några föräldrar eller kompisar som är fysiskt aktiva. Dessa elever väljer kanske andra fritidsaktiviteter så som till exempel dataspel och tv istället för att vara aktiva i olika föreningar på sin fritid. I kursplanerna och betygskriterierna står det att eleverna ska stimuleras till ett bestående intresse för fysisk aktivitet. Att så många elever är fysiskt inaktiva är lite oroväckande med tanke på elevernas hälsa i framtiden. Vanligtvis har eleverna endast idrott två gånger per vecka, för vissa elever så är det den enda motion som de får i veckan och därför är det viktigt att eleverna får vara fysiskt aktiva på de få lektioner som de har i idrott och hälsa. Att utöka undervisningen med idrott tre gånger i veckan skulle kunna vara en lösning på problemet. Ett annat problem är att nå ut till de elever som inte kommer på idrottslektionerna i min undersökning framgår det att hela nio procent av eleverna aldrig deltar på idrottslektionerna. Som lärare måste man försöka göra undervisningen intressant och rolig så att de passar alla elever.

Motion är ett av de viktigaste skälen för att bevara en god hälsa. Kunskapen hos eleverna på frågan om vad fysisk aktivitet kan förhindra för slags sjukdomar var inte så bra. Resultatet visade att endast nio procent svarat rätt på denna fråga. Detta är oroväckande eftersom eleverna går första året på gymnasiet och det är av stor vikt att redan från tidig ålder, genom regelbunden motion, belasta skelettet med den egna kroppsvikten för att på ett positivt sätt förskjuta och motverka sjukdomar. Saknar eleverna kunskap om vilka positiva effekter som motion kan ha så kanske motivationen till att motionera minskar hos eleverna vilket i sin tur leder till fler välfärdsjukdomar i samhället. Som blivande idrottslärare finns en stor utmaning i att få eleverna att lära sig så mycket som möjligt på lektionerna. Ett av målen med idrottslektionerna är enligt styrdokumentet att få eleverna att leva fysiskt aktiva och hälsosamma liv. Hur ska då detta uppnås? Majoriteten av eleverna i min undersökning är medvetna om hur de ska leva ett hälsosamt liv. Tyvärr så är det bara drygt hälften som gör det. Motion på fritiden går att inriktas enbart mot sina egna intressen, det gör dock inte idrotten i skolan. Vad ska vi som blivande idrottslärare göra för att kunskapen och deltagandet ska förbättras? Utvecklingen idag ser inte så lovande ut, var tredje flicka och var fjärde pojke har inte ens en aktivitetsnivå som motsvarade promenader och detta kommer att få stora konsekvenser för hälsoläget i landet om inget görs. Media ”proppar” oss fulla med information om hur vi ska leva ett hälsosamt liv, trots detta är det ett ökande antal människor som ignorerar detta och lever ett ohälsosamt liv. Sannolikheten att en övervikig 15-åring även blir det som vuxen är stor. Därför anser jag att det är viktigt att problemet tas på allvar och förebygger detta redan i tidiga tonåren. Av resultatet att döma borde det inte vara en allt för omöjlig uppgift att ge eleverna goda kunskaper om kost och hälsa. Målet måste vara att motivera eleverna till att utveckla kunskaper i ämnena, så att de kan leva ett hälsosamt liv.

Eleverna ska göras medvetna om vilka konsekvenser deras kost- och motionsval får för hälsan. Om skolan lägger grunden för sund kost och hälsovanor så kan många av framtidens välfärdsjukdomar förebyggas. Hälften av eleverna lever idag som de lärt sig i skolan, de motionerar tre gånger i veckan minst 30 min per gång och äter enligt matcirkeln. För att kunna nå alla elever i klassen så anser jag att undervisningen måste varieras på olika sätt eftersom alla elever är individer och alla inhämtar kunskap på olika sätt. Den traditionella undervisningen gynnar den som lär sig genom att lyssna och se. I hem och konsumentkunskap och idrott och hälsa finns möjligheten att variera undervisningen så att den passar alla elever.

5.3 Fortsatt forskning

I min undersökning har elevers kunskap om kost och hälsa studerats. Ett naturligt steg för vidare forskning skulle vara att föräldrarna får delta i undersökningen. Att inkludera föräldrarna i undersökningen och få deras perspektiv på kost och hälsa borde ge en större förståelse för elevernas vanor eftersom eleverna till stor del är beroende av sina föräldrar. Eleverna kan inte på egen hand förändra sina levnadsvanor och bör därför inte ta hela ansvaret. Därför skulle det vara intressant att jämföra elevernas svar med föräldrarnas syn på kost och hälsa.

Litteraturlista

Almvärn, P-E. (2001). *Idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Annerstedt, C. (2001). *Idrottsundervisning Ämnet idrott hälsas och didaktik*. Göteborg: Multicare Förlag AB.

Bassey, J. (2002). *Träna förebygg benskörhet*. Bookprint, Barcelona.

Bremberg, S. (2004). *Elevhälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Christenson, I & Sundling, I-M. (2000). *Näringslära*. Stockholm: Liber AB.

Danielsson, M. (2003). *Svenska skolbarns hälsovanor 2001/2002*, Grundrapport statens folkhälsoinstitut.

Engström, L-M. (2002 a). Hur fysiskt aktiva är barn och ungdomar? *Svensk idrottsforskning*, nr3, s. 7-11.

Engström, L-M. (2000). Motionsvanor i Europa. *Svensk idrottsforskning*, nr. 1, s. 42-48

Engborg, B. (2001). Söt, sötare, sötast-det vita sockrets alternativ. *Naturmedecin och hälsa*, nr. 2, s. 14-16.

Eriksson, C., Johansson, T., Quennerstedt, M. & Rudsberg, K. (2003). Idrott och hälsa – mer för fysiskt aktiva pojkar än fysiskt inaktiva flickor? *Svensk idrottsforskning*, nr. 3, s. 35-38.

Eriksson, E., Gustavsson, K., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Öhman, M. & Öijen, L. (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003*. Rapport 253. Stockholm: Skolverket.

Erlandsson, M., Lennernäs, M., Lindmark-månsson, H. (2005). *Mjolk och mejeriprodukter viktiga näringskällor* Vår föda 2005 nr1

Forsberg, A. (1995). *Träna din kondition*. Skogs grafiska AB.

Halling, B., Jacobson, T & Nordlund, G. (1990). *Skollunchen*. Borås: LTs förlag.

Iglum, L. (1999) *Om de bara kunde skärpa sig*, Lund: Studentlitteratur

Jansson, B. (1998). *Kul i idrottsskolan*. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Johansson, B. & Svedner, P-O. (2001). *Examensarbete i lärarutbildningen*. Kunskapsföretaget i Uppsala AB.

Johansson, U. (2004). *Näring och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.

Norden. (2004). *Nordic Nutrition Recommendations 2004, integrating nutrition and physical activity 4 th ed*. Köpenhamn: Nordic council of ministers.

Patel, R. & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder. Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Rasmussen, F. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar*. Compass-en studie i sydvästra Stockholm. Stockholm: Samhällsmedian, Stockholms läns landsting och statens folkhälsoinstitut.

Skolverket. (2000). *Grundskolan kursplan och betygskriterier*. Stockholm skolverket och Fritzes.

Raustorp, A. (2004). *Att lära fysisk aktivitet*. Uppsala: Kunskapsförlaget.

Socialstyrelsen, (2005). *Folkhälsorapport 2005*. Edita Norstedts tryckeri.

Trost, J. (2001). *Enkätboken*. Lund: Studentlitteratur.

Utbildningsdepartementet. (2006). *Läroplan för det obligatoriska skolväsendet, förskoleklassen och fritidshemmet. LPO 94*. Stockholm: Skolverket/Fritzes.

Winroth, J. & Rydqvist, L. (2002). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Farsta: SISU idrottsförlag.

Winrot, J. & Rydqvist L-G. (1995). *Idrott, friskvård och hälsa*. Farsta SISU Idrottsböcker.

Övriga källor

Svenska livsmedelsverket.

http://www.slv.se/templates/SLV_Page.aspx?id=2563&epslanguage=SV (2007-09-17)

Nationalencyklopedin. Sökord Hälsa: <http://www.ne.se> (2007-09-11)

Nationalencyklopedin. Sökord motion: <http://www.ne.se> (2007-09-11)

Bilaga 1



Matcirkeln (www.slv.se)

Bilaga 2

Hej

Jag är lärarstudent på Karlstads universitet som gör en undersökning om vad du som elev har lärt dig på högstadiet om kost och hälsa. Jag skulle vara mycket tacksam om du vill medverka i undersökningen genom att fylla i enkäten. Undersökningen är anonym så du behöver ej skriva namn på enkäten, ingen annan än jag kommer att läsa din enkät.

Sätt ett kryss på det svarsalternativet som passar bäst in på dig eller skriv ett kort svar på de frågor som kräver utförligare svar.

Här kommer några frågor om vad du lärt dig på högstadiet om kost.

1. Är du?

- Pojke
- Flicka

2 Hur bör du äta för att blodsockret ska håll en jämn nivå i kroppen?

- Frukost, lunch & middag
- Frukost, lunch, mellanmål & middag
- Frukost, mellanmål, lunch, mellanmål & middag

3. Hur många gånger per vecka ska man äta fisk?

- Aldrig
- 1 gång/vecka
- 2-3 gånger/vecka
- 5 gånger/vecka

4. Hur många gram frukt och grönsaker bör man äta per dag?

- 50 gram
- 200 gram
- 400 gram
- 500 gram

5. Vilket påstående är korrekt angående fettintag?

- Fett ger energi & skyddar de inre organen
- Det är skadligt att äta fett
- Ät så lite fett som möjligt
- Undvik fett helt och hållet

6. Vilka näringsämnen ger energi?

- Proteiner, fett & vitaminer
- Kolhydrater, fett & proteiner
- Vitaminer & mineraler
- Proteiner & vitaminer

7. Vilka av dessa produkter innehåller mest järn och kan hjälpa till att förhindra järnbrist?

- () Frukt
- () Mjölksprodukter
- () Fisk & skaldjur
- () Kött & fullkornsprodukter

8. Varför är det viktigt att få i sig tillräckligt med kalcium?

- () Det stärker skelettet
- () Det ger energi
- () Det bygger upp muskler
- () Det motverkar förkylning

9. Hur mycket vatten bör man dricka per dag enligt näringsrekommendationerna?

- () 1-2 liter/dag
- () Mer än 5 liter/dag
- () 2-3 liter/dag
- () 5-6 Deciliter/dag

10. I matcirkeln ingår sju livsmedelsgrupper hur många dagar i veckan äter du från varje grupp, sätt ett kryss för varje grupp?

	Varje dag	2 ggr/vecka	3 ggr/vecka
Grupp 1: Grönsaker	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 2: Frukt och bär	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 3: Potatis och rotfrukter	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 4: Mjölksprodukter m.m.	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 5: Kött, fisk och ägg	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 6: Bröd och andra spannmål	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()
Grupp 7: Matfett/smör	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()	<input type="checkbox"/> ()

11. Hur mycket kunskap har du fått från hem och konsumentkunskapen i skolan när det gäller kostens betydelse för hälsan?

- () Tillräckligt mycket kunskap
- () Ganska mycket kunskap
- () För lite kunskap
- () Ingen kunskap alls

12. Vem/vad har främst påverkat dig till de kostvanor du har?

- () Föräldrarna
- () Skolan
- () Kompisar
- () Media (Reklam, Tv, Internet, etc.)
- () Annat. Vad?

Frågor om vad du lärt dig om motion.

13. Hur många gånger/vecka bör man minst motionera för att bibehålla sin hälsa?

- 1 gånge/ vecka, 30 min/gång
- 2-3 gånger/vecka, 30 min/gång
- 4-7 gånger/vecka, 60 min/gång

14. För att träna konditionen bör pulsen ligga mellan?

- 61-80 % av max pulsen
- 21-40 % av max pulsen
- 81-100 % av max pulsen

15. Fysisk aktivitet kan minska risken av en rad sjukdomar kryssa för *Vilka*?

- Benskörhet
- Högt blodtryck
- typ II-diabetes
- Hjärt-kärlsjukdomar

16. Vilket påstående är korrekt angående stress?

- Stress är alltid positivt
- Stress är alltid negativt
- Stress kan vara både positivt & negativt

17. Hur mycket rör du dig på idrottslektionerna?

- Deltar aldrig
- Deltar ibland
- Deltar oftast
- Deltar alltid

18. Hur många gånger i veckan går, joggar, springer eller utövar annan fysisk aktivitet du minst 30 min per gång?

- Varje dag
- 2 gånger per vecka
- 3 gånger per vecka
- 5 gånger per vecka

19. Hur mycket kunskap har du fått från idrott och hälsa lektionerna i skolan när det gäller den fysiska aktivitetens betydelse?

- Tillräckligt mycket kunskap
- Ganska mycket kunskap
- För lite kunskap
- Ingen kunskap alls

20 a. Trivs du på idrottslektionerna?

- Mycket bra
- Bra
- Ganska bra
- Dålig

20 b. Du som trivs mycket bra eller bra på idrottslektionerna hur känner du dig då?

- Jag känner mig förväntansfull
 - Lärorikt
 - Bra samarbete mellan kamraterna
 - Roligt
 - Annat
-

20 c. Du som trivs ganska bra eller dåligt på idrottslektionerna hur känner du dig då?

- Jag känner mig spänd
- Jag känner mig orolig
- Jag känner mig ensam
- Jag har svårt att samarbeta med kamrater
- Annat.....

Tack för din medverkan!

Bilaga 3

Hej!

Under höstterminen -07 kommer undertecknad att genomföra ett examensarbete om kost och hälsa. Jag studerar till lärare med inriktning idrott och hälsa samt hem och konsumentkunskap på universitetet i Karlstad.

Examensarbetat har som utgångspunkt att studera vad eleverna har för kunskap om kost och hälsa med hjälp utav enkäter. Mitt urval av respondenter är att studera elever som går första året på gymnasiet. För att undersökningen ska bli så heltäckande som möjligt är varje elevs deltagande mycket viktigt!

Studien kommer att redovisas som ett examensarbete vilket innebär att en tryckt upplaga ska finnas tillgänglig på Karlstads universitets bibliotek. Undersökningarna görs konfidentiellt och uppgifterna är konfidentiella. När svaren kommit in sammanställs de i form av statistiska tabeller och enskilda svar kommer ej att kunna utläsas. Därefter kommer enkäterna som använts i undersökningen att förstöras.

Med vänliga hälsningar

Peter Resar lärarstudent vid karlstads universitet

Handledare på Karlstads universitet:

universitets adjunkt i idrottsvetenskap: Eva Segolsson-Carlsson

Vid eventuella frågor om undersökningen, tag gärna kontakt med:

Peter Resar

Tele: xxx-xxxxxxx

Mobil: xxx-xxxxxxx

E-mail: xxxxx@hotmail.com