

# Bra mat- och rörelsevanor i förskolan

– hur kan "Samling kring maten" ge stöd i arbetet?

Helena Bergström



# Bra mat- och rörelsevanor i förskolan

– hur kan "Samling kring maten" ge stöd i arbetet?

Rapport nr: 43  
Utgivningsår: 2008

Författare: Helena Bergström



Centrum för folkhälsa

Tillämpad näringslära

Box 175 33 • 118 91 Stockholm

Besöksadress: Västgötagatan 2

Tel: 08-737 35 60 • Fax: 08-737 38 80

E-post: [halsomalet@sll.se](mailto:halsomalet@sll.se)

ISSN-nr: 1652-1307

© Centrum för folkhälsa



# Innehåll

Förord .....	7
Presentation av författaren och enheten .....	8
Tack .....	8
Sammanfattning .....	9
Bakgrund .....	10
Mat- och rörelserelaterad hälsa .....	10
Övervikt och fetma bland barn och ungdomar .....	10
Socioekonomiska faktorer .....	10
Hälsofrämjande insatser .....	11
Handlingsprogram för övervikt och fetma.....	11
Projektet "Överviktsprevention i praktiken" .....	11
Förskolan som en hälsofrämjande arena.....	12
Materialet "Samling kring maten" .....	12
Testning och spridning av "Samling kring maten" .....	14
Syfte .....	15
Frågeställningar .....	15
Metod .....	16
Urval .....	16
Indelning i socioekonomiska områden.....	17
Enkätstudie .....	17
Urval .....	17
Enkäter .....	18
Intervjustudie .....	18
Urval .....	18
Intervjuer.....	18
Resultat .....	19
Enkätstudie .....	19
Svarsfrekvens .....	19
Används <i>Samling kring maten</i> ?.....	19
På vilka sätt används materialet?.....	20
Vilka delar i materialet används?.....	20
Intervjustudie .....	21

Beskrivning av förskolorna och personalen .....	21
Arbete med mat och rörelse – hinder och möjligheter .....	21
Ger materialet stöd i arbetet? .....	29
Finns behov av annat stöd? .....	32
<b>Diskussion .....</b>	<b>34</b>
Studiens begränsningar .....	34
Förskolan – en hälsofrämjande arena .....	34
Större behov i resursfattiga områden.....	35
Arbete med mat och rörelse i förskolan.....	36
Teamarbete.....	36
Fortbildning och diskussioner.....	36
Samarbete mellan förskola och föräldrar.....	37
Hur kan "Samling kring maten" ge stöd i arbetet? .....	38
Stöd till fortbildning och diskussioner .....	38
Underlag för måltidsplanering.....	38
Stöd till kommunikation med föräldrar .....	39
<b>Slutsatser och rekommendationer .....</b>	<b>41</b>
<b>Referenser.....</b>	<b>42</b>
<b>Bilaga 1 .....</b>	<b>44</b>
<b>Bilaga 2 .....</b>	<b>45</b>
<b>Bilaga 3 .....</b>	<b>46</b>
<b>Bilaga 4 .....</b>	<b>47</b>

# Förord

Övervikt, fetma och därmed förknippade sjukdomar och besvär är ett allt större hot mot folkhälsan och människors livskvalitet, samtidigt som vi i allmänhet blir allt friskare och lever allt längre. Denna välfärdsparadox är inte ny eller obekant men det har inte gjort den lättare att lösa även om medicinen i sig kan verka enkel för de flesta, där det inte har direkta genetiska orsaker: ändrade mat- och motionsvanor.

Allra mest oroande är att övervikt och fetma kryper allt längre ned i åldrarna. Att motverka övervikt och fetma, och främja goda matvanor och rörelse, är särskilt viktigt för barnen. Det handlar om att lägga grunden för ett liv med god hälsa – och motverka motsatsen. Överviktiga barn löper stor risk att också bli överviktiga vuxna.

Kopplingen mellan övervikt, matvanor och rörelse å ena sidan och utbildningsnivå, inkomst och andra sociala faktorer å den andra är tydlig. Det är samma samband som gäller folkhälsan i stort. En tillgänglig barnhälsovård och närsjukvård är en långsiktig grundsten för en jämlikare hälsa.

Förskolorna har jämte föräldrarna en viktig roll för att bidra till att grundlägga barns goda vanor kring mat och motion. Där finns en möjlighet att ge jämlika förutsättningar som bör utnyttjas. För detta behöver förskolorna både vetskap om vikten av ett sådant arbete, och bra verktyg för att kunna utföra det. Denna rapport redovisar viktiga erfarenheter och ger kunskap för att fortsätta utveckla arbetsformerna.

Birgitta Rydberg (fp)

Landstingsråd sjukvård och folkhälsa

## Presentation av författaren och enheten

Författaren är leg. arbetsterapeut och folkhälsovetare med inriktning kost och fysisk aktivitet. Hon har tidigare arbetat inom psykiatrisk vård och ätstörningsbehandling. På Tillämpad Näringslära (TN) har hon bland annat arbetat med bra mat- och rörelsevanor i gruppboheter.

Tillämpad Näringslära är en enhet inom Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting. Det övergripande målet för TN är att bidra till en god och jämlik hälsa i länets befolkning genom att främja bra och hållbara mat- och rörelsevanor och förebygga fetma. Strategier för att uppnå detta mål är att stödja intervention och utvärdering i resursfattiga områden samt att utveckla metoder kring hälsokommunikation till allmänhet och professionella. Huvudmålgruppen är barn och ungdomar.

## Tack

Ett stort tack till alla chefer, pedagoger och all måltidspersonal inom förskolan som besvarat enkäterna och ställt upp för intervjuer. Utan er medverkan hade denna utvärdering inte kunnat genomföras. Tack för era värdefulla åsikter, att ni avsatte tid för intervjuer och att ni delade med er av yrkeskunnsande och erfarenheter. Tack även till kollegorna på Tillämpad Näringslära som har hjälpt till i arbetet med denna rapport samt till Magdalena Carlberg och Ulrika Skoger, Centrum för folkhälsa, som läst och gett synpunkter.



# Sammanfattning

Andelen personer med övervikt och fetma ökar konstant i Stockholms län, och för att möta denna ökning har Stockholms läns landsting tagit fram ett handlingsprogram mot övervikt och fetma. Högsta prioritet i handlingsprogrammet är att rikta förebyggande insatser mot barn och ungdomar, och som ett led i detta arbetar Tillämpad Näringslära (TN) med projektet *Överviktsprevention i praktiken* (ÖPP). Projektets övergripande mål är att minska den totala förekomsten av övervikt och fetma hos barn, och för att minska ojämlikheten i hälsa har tyngdpunkten lagts på barn i resursfattiga områden. Som en del i projektet utvärderas verktyg, i form av metoder och material, som tagits fram för att användas i det lokala överviktsförebyggande arbetet.

I denna rapport beskrivs utvärderingen av materialet *Samling kring maten*, som riktar sig till förskolan. Materialet består av en mapp med flera olika delar som ska ge stöd till måltidsplanering samt till diskussioner kring mat och rörelse. Syftet med utvärderingen var att ta reda på vilka hinder och möjligheter som finns för att arbeta med mat och rörelse i förskolan samt om och på vilka sätt *Samling kring maten* kan ge stöd i det hälsofrämjande och överviktsförebyggande arbetet. Ett särskilt fokus riktades mot förskolor i resursfattiga områden.

Vid utvärderingen användes både kvantitativ och kvalitativ metod. Den kvantitativa delen utgjordes av en enkätstudie och den kvalitativa delen av en intervjustudie. Enkäter skickades till samtliga 39 förskolor i Stockholms län som beställt materialet eller fått tillgång till det genom beställare i kommunen. Intervjuer gjordes med chefer, pedagoger och kokerskor i fyra förskolor som i enkätstudien uppgav att de använt materialet.

Enkätstudien visade att *Samling kring maten* använts i drygt hälften av de förskolor där enkäten besvarats. Det vanligaste sättet att använda materialet var vid internutbildning eller diskussioner i personalgruppen. Det var också vanligt att måltidspersonalen använde materialet för måltidsplanering. Materialet användes däremot i mindre utsträckning för kommunikation med föräldrar.

Intervjustudien visade att det ofta är svårt att få tiden att räcka till i förskolan, samtidigt som personalen har behov av att diskutera för att uppnå samsyn kring mat- och rörelsefrågor. Personalens eget förhållande till mat och rörelse samt olika budskap om mat i samhället kan leda till olika åsikter i personalgruppen. Att samarbeta med föräldrarna kring mat och rörelse uppfattades som viktigt, men samtidigt upplevdes frågan som känslig och svår att ta tag i. Förskolor som redan bedrev ett medvetet arbete med mat och rörelse upplevde att de kunde få stöd av *Samling kring maten*, som en del i detta arbete. I de resursfattiga områdena tyckts behovet av att arbeta med mat- och rörelsefrågor vara extra stort, samtidigt som personalen i dessa områden också måste fokusera på andra viktiga frågor.

Studien visade att det är viktigt att alla personalkategorier engageras i det hälsofrämjande arbetet. Både tid och organisatoriska förutsättningar behövs för strukturerade diskussioner om mat, rörelse och förhållningssätt. Föräldrarna måste involveras i dialogen på ett sätt som gör att de känner sig delaktiga på ett positivt sätt. Personalen i förskolan måste få stöd i ett professionellt förhållningssätt samt få tillgång till aktuell information/utbildning om råd för förskolans måltider. Det går inte, utifrån studien, att säga om materialet fungerar för kommunikation med föräldrar. I förskolor i resursfattiga områden kan det vara svårt att använda skriftligt informationsmaterial eftersom många föräldrar har bristande kunskaper i svenska. Informationen behöver i dessa områden ges under andra former alternativt formuleras på enkel svenska eller på olika språk. För att kunna använda *Samling kring maten* på bästa sätt behöver frågan om mat och rörelse lyftas och möjlighet ges till strukturerade diskussioner.

# Bakgrund

## Mat- och rörelserelaterad hälsa

### Övervikt och fetma bland barn och ungdomar

Andelen personer med övervikt och fetma har ökat konstant i Stockholms län under de senaste decennierna, och från 1990 till 2006 ökade andelen överviktiga från 37 % till 53 % bland män och från 24 % till 34 % bland kvinnor (1). Bland barn och ungdomar är övervikt och fetma ett av de snabbast ökande hoten mot folkhälsan. I USA sågs mellan 1980 och 2000 en nästan trefaldig ökning av övervikten hos barn och ungdomar (2), och utvecklingen i Europa följer samma trend, med högst förekomst av övervikt och fetma i länderna kring Medelhavet och i Storbritannien (3).

I Sverige visar många olika studier på en kraftig ökning av övervikt och fetma bland barn över tid. Bland 10-åringar i Göteborg skedde mellan åren 1984 och 2000 en fyrfaldig ökning av fetma och en dubbling av övervikt (4). En studie från Umeå 2003 visar att övervikt bland barn fördubblats på 15 år och att förekomsten av fetma under samma period femdubblats (5). I en studie från mellersta och södra Sverige ökade förekomsten av fetma 2,5 gånger från 1987 till 2001 (6). En Stockholmsstudie från 2005 visar att trenden av övervikt och fetma delvis ändrat riktning, med en minskning av övervikt och fetma bland flickor, men en fortsatt ökning bland pojkar, framför allt i resursfattiga områden (7).

Överviktiga barn och ungdomar riskerar att behålla sin övervikt i sitt vuxna liv (8). Risken för sjukdomar, bland annat hjärt- och kärlsjukdom, ökar både under barndomen och i vuxen ålder samtidigt som fetma i barndomen har visat sig kunna ge långsiktiga negativa effekter på självförtroende, självbild och ekonomisk rörlighet (9).

Uppkomsten av övervikt och fetma beror i grunden på en obalans mellan energiintag och energiåtgång. Ärftliga faktorer kan förklara varför vissa personer har lättare än andra att utveckla övervikt och fetma, men ökningen på befolkningsnivå kan inte enbart förklaras av genetiska förändringar eftersom den genetiska sammansättningen förändras långsamt över tusentals år (10). Förklaringar till ökningen står därför främst att finna i den fysiska och psykosociala miljön.

### Socioekonomiska faktorer

I vissa områden och bland vissa grupper i länet är övervikt och fetma mer vanligt förekommande, vilket kan kopplas till socioekonomiska faktorer. Övervikt och fetma har i Sverige visat sig vara vanligare bland personer med låg utbildning (1) och bland ungdomar med lågutbildade mödrar (11). Övervikt och fetma är också mer vanligt förekommande bland vissa invandrargrupper. Kvinnor födda i Sverige har ett i genomsnitt lägre BMI än kvinnor födda utomlands och män födda i Sverige har i genomsnitt lägre BMI än män som invandrat från låginkomstländer (12). Enligt en studie av vikten bland 10-åriga barn i länet finner man en större andel av de överviktiga barnen i resursfattiga områden, och denna sociala skillnad i övervikt har dessutom ökat under en fyraårsperiod (7).

Också när det gäller mat- och rörelsevanor finns en tydlig social gradient. Oregelbundna måltidsvanor har i Stockholms visat sig vanligare bland ungdomar från hem med lågutbildade mödrar, lägre inkomster och mindre bostäder samt bland ungdomar med utländsk bakgrund (11). En studie av barn i årskurs tre visar att barn i resursfattiga områden oftare äter snabbmat och hoppar över måltider (13). Enligt den riksomfattande studien Riksmaten kunde man inte se några stora skillnader i livsmedelsval eller näringsintag mellan barn från olika socioekonomiska grupper, men man kunde trots det se att

barn till högutbildade föräldrar konsumerar mer frukt och grönt och har bättre näringstäthet i kosten (14). En studie från Stockholm bekräftar att grönsaker och frukt i högre utsträckning konsumeras av ungdomar med högutbildade mödrar, medan godis/choklad och läsk konsumeras mer av ungdomar med lågutbildade mödrar (11). Visserligen visar flera studier att konsumtion av grönsaker och frukt också är högre bland barn och ungdomar med invandrabakgrund, men i den här gruppen har det samtidigt visat sig vanligare att konsumera godis/choklad och läsk (11, 14).

När det gäller fysisk aktivitet visar resultat från den nationella folkhälsoenkäten att fysisk aktivitet är mindre vanligt bland ekonomiskt utsatta grupper (12). En studie i fyra svenska kommuner har visat att också barn och ungdomar i de lägre socioekonomiska grupperna, både flickor och pojkar, är fysiskt inaktiva i högre grad än barn och ungdomar i de högre socioekonomiska grupperna (15). En Stockholmsstudie har visat att barn i resursfattiga områden i mindre utsträckning deltar i organiserad fysisk aktivitet och aktiviteter på eftermiddagen (16). Å andra sidan har en annan Stockholmsstudie visat att pojkar med lågutbildade mödrar och pojkar med invandrabakgrund visserligen ägnar mer tid åt stillasittande aktiviteter, men samtidigt i större utsträckning klarar rekommendationen om 60 minuters fysisk aktivitet på minst måttlig nivå per dag (11). Flickor är mindre fysiskt aktiva än pojkar och minst fysiskt aktiva är flickor med invandrabakgrund, som är betydligt mindre aktiva än flickor med etniskt svensk bakgrund (11, 15).

Att människor med lägre social ställning har sämre levnadsvanor, vilket kan leda till övervikt och fetma, har förmodligen flera olika orsaker. Några av de förklaringar som diskuterats är bland annat att det i dessa grupper kan vara svårare att få vardagen att gå ihop med brister i tid och ekonomi, att dessa grupper i större utsträckning påverkas av kommersiella krafter samt att välutbildade har bättre kunskaper om sambandet mellan beteende och hälsa (11).

## Hälsofrämjande insatser

### Handlingsprogram för övervikt och fetma

För att möta den eskalerande ökningen av övervikt tog Stockholms läns landsting år 2004 fram ett Handlingsprogram för övervikt och fetma (17). Visionen för Handlingsprogrammet är att halvera andelen personer med fetma från år 2003 till 2013. Högst prioriterat i programmet är förebyggande insatser riktade mot barn och ungdomar. I Stockholms läns landstings folkhälsopolicy finns samtidigt målformuleringar som innefattar att ojämlikhet i hälsa ska minska och att alla människor ska ha en rättvis möjlighet att uppnå sin fulla hälsopotential, oavsett kön, klasstillhörighet, etnisk eller kulturell bakgrund, sexuell läggning, funktionshinder och ålder (18).

Det hälsofrämjande arbetet är komplext och kräver, enligt Handlingsprogrammet, samverkan och samordning av resurser mellan olika aktörer på alla nivåer (17). Ett framgångsrikt preventivt arbete bland barn och ungdomar måste utföras lokalt, men för att underlätta, stimulera och inte minst effektivisera det lokala arbetet behövs verktyg i form av metoder och material. Enligt Handlingsprogrammet saknas idag i stor utsträckning kunskap om effektiva insatser och det är därför viktigt att de metoder och material som används utvärderas och omprövas så att kunskapsbasen hålls aktuell och att de mest effektiva verktygen används.

### Projektet "Överviktsprevention i praktiken"

*Överviktsprevention i praktiken* (ÖPP) är ett projekt vars övergripande mål är att uppnå en minskning av den totala förekomsten av övervikt och fetma hos barn upp till 12 år, med tyngdpunkten på barn i resursfattiga områden, och som en följd därav en minskning i ojämlikhet i hälsa.

Projektet syftar till att utveckla, testa och sammanställa tillämpbara verktyg, i form av metoder och material, för lokalt överviktspreventivt och hälsofrämjande arbete bland barn. Dessa verktyg ska därefter samlas i en webbaserad ”verktygslåda”, där det ska finnas information om hur metoden eller materialet kan användas i praktiken samt om hur det har testats. Verktygslådan ska kunna användas av olika aktörer inom kommun och landsting, som till exempel mödravårdscentraler, barnavårdscentraler, förskolor och skolor, i deras tillämpning av Handlingsprogrammet.

Inom Tillämpad Näringslära finns lång erfarenhet av att ta fram metoder och material för hälsofrämjande och överviktsförebyggande arbete, i form av exempelvis utbildningar och samtals- eller diskussionsunderlag. Dessa metoder och material riktar sig mot ett flertal olika arenor i länet. En arena där en stor andel av barnen i Sverige nås är förskolan. År 2006 var 97 % av alla 5-åringar i landet inskrivna i förskolan (19).

## Förskolan som en hälsofrämjande arena

I förskolan finns möjligheter att på daglig basis erbjuda barn en stimulerande inne- och utemiljö, goda och hälsosamma måltider samt sunda attityder till mat och rörelse. Många barn äter fler måltider i förskolan än i hemmet och tillbringar stor del av sin vakna tid där, varför förskolan har en viktig roll för det lilla barnets mat- och rörelsevanor. Enligt Handlingsprogrammet skulle denna arena kunna utnyttjas mycket mer i ett hälsofrämjande syfte och för att förebygga övervikt och fetma genom att erbjuda bra måltider och aktiv utevistelse samt genom en aktiv dialog med föräldrarna (17). Detta är också i enlighet med läroplanen för förskolan där det framgår att förskolan ska sträva efter att varje barn utvecklar sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning samt förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (20).

En intervjustudie som har genomförts av TN med personal i förskolor i Stockholms län visade att förskolepersonalen är väl medveten om vikten av rörelse bland barnen för deras motoriska utveckling och som en del av en sund livsföring (21). Detta gör att rörelse får ett relativt stort utrymme i den pedagogiska verksamheten. Studien visade dock att det förekommer kulturella skillnader i synen på rörelse och utevistelse. Exempelvis var det vanligare att föräldrar som invandrat från ickenordiska länder ansåg att barnen inte ska behöva vara utomhus om det är kallt eller dåligt väder.

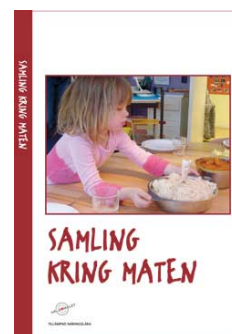
Pedagogerna i studien föreföll generellt vara mer medvetna om rörelsens betydelse för barnen jämfört med kostens betydelse. Studien visade också att det i stor utsträckning saknades målformuleringar om vikten av att främja sunda vanor, såväl på nationell och kommunal nivå som i förskolornas verksamhetsplaner.

På TN finns lång erfarenhet av hälsofrämjande arbete riktat mot förskolan, och som ett stöd till arbetet med mat och rörelse i förskolan har TN tagit fram materialet *Samling kring maten*.

## Materialet ”Samling kring maten”

*Samling kring maten* består av en mapp med olika material för alla dem som kommer i kontakt med maten och måltidsverksamheten i förskolan – chefer, pedagoger, barnskötare, måltidsansvariga och föräldrar. Materialen i mappen bygger på många års erfarenhet av utbildning av personal inom förskola och på resultat från studien ”Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse inom förskolan” (21).

Syftet är att främja en samsyn på mat- och rörelsefrågorna och att alla personalkategorier ska delta i diskussioner och arbete med målformulering. Tanken är att materialet ska vara självbärande och fungera som hjälp till självhjälp. Mapp och innehåll beskrivs nedan.





#### DEL 1: *Mat i förskolan, råd och rekommendationer*

En vägledning till vilken mat som förskolan bör servera baserat på svenska näringsrekommendationer. Här finns bland annat råd om måltidsplanering och bästa livsmedelsval för yngre och äldre barn. Materialet riktar sig främst till förskolechefer och måltidsansvariga i förskolor och familjedaghem.



#### DEL 2: *Vad gör vi med maten – stöd för diskussioner och målformuleringar*

Ett diskussionsunderlag som kan vara en hjälp på vägen till att få in maten som en naturlig del i det pedagogiska arbetet. Materialet är uppdelat i sju olika teman – ”Mat är mer än näring”, ”Hur får vi våra vanor och attityder?”, ”Den serverade maten”, ”Förskolans roll för barns matvanor och attityder till mat”, ”Mat och pedagogik”, ”Mat och miljö” och ”Förskolan och föräldrarna” samt ett slutkapitel ”Sätt upp mål – låt visionerna styra”. Materialet riktar sig till all personal i förskolan.



#### DEL 3: *Barn, mat och rörelse – tips och råd till dig med små barn*

En 8-sidig broschyr till föräldrar med barn i förskoleåldern med kortfattade råd om mat och rörelse. Ett exemplar följer med mappen och fler kan beställas från TN.



#### DEL 4: *Underlag till OH-bilder*

Ett underlag till overheadbilder med ett tjugotal bilder om barn, mat och hälsa samt om bra måltider i förskolan. Bilderna kan användas på föräldramöten eller för information i arbetslagen. OH-bilderna med stödtexter kan laddas ner som en PowerPointfil från [www.folkhalsoguiden.se](http://www.folkhalsoguiden.se).



#### DEL 5: *Informationsblad för föräldrar och personal*

Tre olika informationsblad om mat och rörelse för föräldrar och personal:

- Tio tips om mat och rörelse
- Spring i benen och myror i kroppen
- Mjölk är bra – i lagom mängd



## DEL 6: Informationsblad för måltidspersonal

Tre olika informationsblad för planering av måltider:

- a) Frukost
- b) Lunch
- c) Mellanmål

## Testning och spridning av "Samling kring maten"

Två material i mappen; *Vad gör vi med maten?* och *Barn, mat och rörelse* har tidigare testats var för sig. Användbarheten av materialet *Vad gör vi med maten?* testades genom projektet "Matpiloterna", som drevs i 30 förskolor i Huddinge kommun under hösten 2004 (22). Syftet med projektet var inledningsvis att testa användbarheten av *Vad gör vi med maten?*, men förändrades under projektiden så att fokus riktades mot att förbättra matvanorna i de deltagande förskolorna. Arbetet med materialet bedrevs på olika sätt i de olika förskolorna. På somliga förskolor bildade man matråd som sedan förde ut diskussionerna på avdelningarna. På andra håll bildade man arbetsgrupper med deltagande personal från olika förskolor som tillsammans studerade och diskuterade materialet. Arbetet med materialet ledde på alla inblandade förskolor till att matsedeln förändrades till att i större utsträckning stämma överens med gällande riktlinjer för förskolans måltider (22).

Broschyren *Barn, mat och rörelse* har tidigare testats vid två tillfällen av Tillämpad Näringslära. Vid ett första tillfälle testades broschyren av sjuksköterskor och föräldrar på BVC (ej publicerad rapport) och vid ett andra tillfälle testades den bland föräldrar på Öppna förskolan i resursfattiga områden (ej publicerad rapport). Det första testet visade att omkring 3/4 av de tillfrågade föräldrarna upplevde att broschyren innehöll information som de letat efter samt att de troligen eller absolut hade lärt sig något nytt genom broschyren. Det andra testet visade att det i resursfattiga områden fanns svårigheter i förståelsen av broschyren på grund av bristande kunskaper i svenska och bristande teoretiska förkunskaper om mat och rörelse samt för mycket text, svåra ord och bilder som inte för fram budskapet tillräckligt tydligt. Övriga material i mappen har inte tidigare testats.

Vid marknadsföringen av materialet *Samling kring maten* skickades ett informationsbrev tillsammans med en beställningstalong till 100 förskolechefer och 360 enskilda förskolor, vilka sedan hade möjlighet att beställa materialet från TN.

# Syfte

Syftet med denna studie var att ta reda på vilka hinder och möjligheter som finns för att arbeta med mat och rörelse i förskolan samt om och på vilka sätt materialet *Samling kring maten* kan ge stöd i det hälsofrämjande och överviktsförebyggande arbetet. Ett särskilt fokus riktades mot arbete i resursfattiga områden.

## Frågeställningar

- Vilka hinder och möjligheter finns för att arbeta med mat och rörelse i förskolan?
- Används materialet *Samling kring maten* och i så fall på vilket sätt?
- Upplever personalen i förskolan att materialet ger stöd i arbetet med mat- och rörelsevanor och i så fall på vilka sätt?
- Har personalen i förskolan behov av andra former av stöd i arbetet med mat och rörelse och i så fall vad?
- Finns det skillnader mellan resursstarka och resursfattiga områden?

# Metod

Vid utvärderingen användes både kvantitativ och kvalitativ metod. Den kvantitativa delen utgjordes av en enkätstudie och den kvalitativa delen av en intervjustudie.

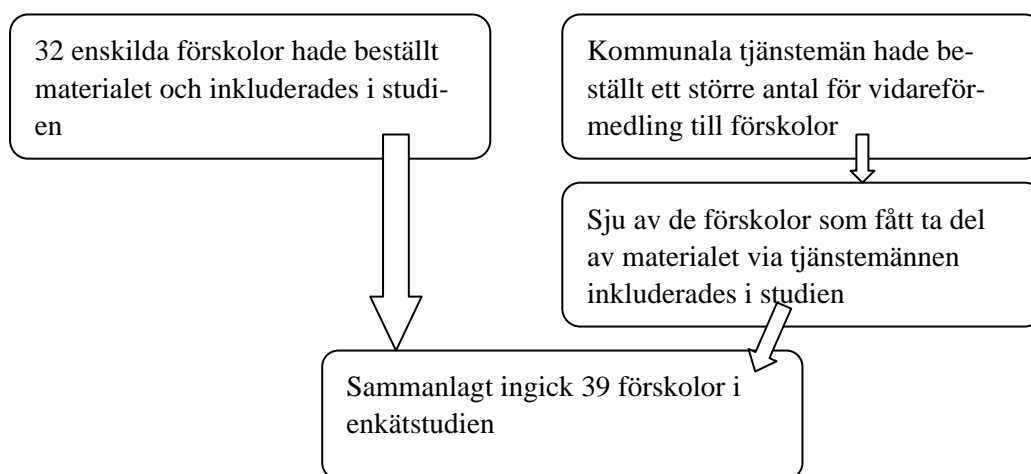
Att använda enkäter är lämpligt när man vill samla in data inom ett speciellt ämnesområde som är väl avgränsat och lätt att förstå för människor i olika sammanhang och grupper (23). Fördelen med enkäter är att de går snabbt och lätt att analysera samt att distribuera till ett stort antal personer till en relativt låg kostnad. I den här utvärderingen användes enkäter för att få svar på frågor om huruvida de aktuella materialen använts, vilka delar som använts samt i vilka sammanhang. Enkäterna användes också för att se om det fanns skillnader mellan resursstarka och resursfattiga områden.

En nackdel med enkäter är att det är svårt att uttrycka sina synpunkter utanför de givna ramarna. Genom att använda intervju som metod får utvärderaren på ett annat sätt tillgång till människors uppfattningar, erfarenheter, känslor och teorier om orsakssamband (23). I den här utvärderingen användes intervjuer för att respondenterna med egna ord skulle kunna beskriva vad som fungerat bra och dåligt i samband med användandet av materialet samt ge uttryck för vilken form av stöd som behövs i det dagliga arbetet med mat och rörelse.

## Urval

Urvalet bestod av de förskolor som beställt *Samling kring maten* från TN, vilka identifierades med hjälp av försäljningsregister. Sammanlagt hade 32 enskilda förskolor beställt materialet. Därutöver hade tjänstemän i fyra olika kommuner beställt ett större antal exemplar av materialet för att distribuera till förskolor i respektive kommun. Dessa tjänstemän kontaktades för att få information om vilka förskolor som tagit del av materialen. I en av dessa kommuner hade materialet spridits till fem förskolor, vilka inkluderades i studien. I två av kommunerna hade man endast hunnit testa materialet i liten skala, varför ytterligare två förskolor inkluderades i studien. I den fjärde kommunen hade man inte hunnit använda materialet alls, varför inga fler förskolor inkluderades. Det sammanlagda antalet förskolor som deltog i enkätstudien var därmed 39 (figur 1).

Beställningar av material hade även gjorts av andra personer och verksamheter, såsom institutioner, tjänstemän och privatpersoner, men dessa inkluderades inte i studien.



Figur 1. Förskolor som inkluderades i enkätstudien.



## Indelning i socioekonomiska områden

Samtliga förskolor som ingick i studien tilldelades en siffra som betecknade det geografiska områdets socioekonomiska status, med utgångspunkt i uppgifter från Social atlas över Stockholmsregionen (24). Med hjälp av uppgifter som speglar sociala förhållanden har områden som är socialt och ekonomiskt homogena bildats. Närområdena har sedan tilldelats ett inkomstindex som är kvoten mellan antalet låginkomsttagare och antalet höginkomsttagare och har beräknats på den sammanslagna inkomsten för män i yrkesverksam ålder, 25-64 år, under 1997 (24). Åtta olika områdestyper har kunnat särskiljas där 1 står för ”mycket välbärgat” och 8 för ”mycket resursfattigt”.

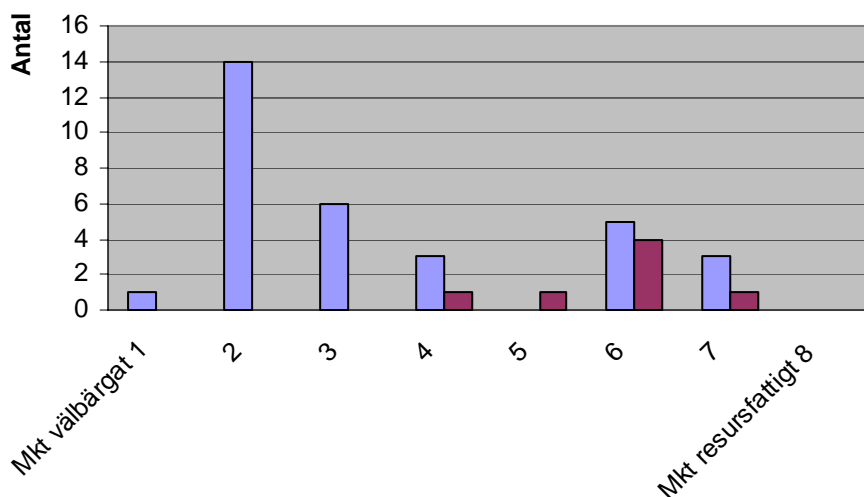
Alla de 39 förskolorna som ingick i studien kodades med en siffra mellan 1 och 8, vilket betecknade det geografiska områdets socioekonomiska status. Förskolor i område 1-4 benämns i studien som förskolor i resursstarka områden och motsvarande i område 5-8 som förskolor i resursfattiga områden.

## Enkätstudie

### Urval

En enkät skickades till samtliga 39 förskolor som beställt materialet alternativt fått det tilldelat genom tjänsteman i kommunen. Enkäten var ställd till ”förskolechef, föreståndare eller annan ansvarig i förskolan”. I vissa fall ansvarade aktuell förskolechef för ett större antal förskolor och om denna förskolechef bedömde att han eller hon hade för lite insikt i om och hur materialet använts skickades enkäten i stället till föreståndare eller annan ansvarig i den aktuella förskolan.

Av de 39 förskolor som deltog i enkätstudien var 25 belägna i resursstarka områden och 14 i resursfattiga områden (figur 2). De förskolor som fått sig materialet tillsänt via kommunal tjänsteman var huvudsakligen belägna i resursfattiga områden.



Figur 2. Förskolor som deltog i enkätstudien (n=39).

■ Förskolor som beställt material ■ Förskolor som fått material via kommunal tjänsteman.

## Enkäter

Enkäten innehöll frågor om ifall materialet använts, i vilka sammanhang det använts samt vilka delar av det som använts (bilaga 1). Enkätsvaren sammanställdes med hjälp av dataprogrammet Excel.

## Intervjustudie

### Urval

För intervjuer utvaldes förskolor där respondenten i enkätstudien kryssat i rutan ”Material ur mappen har använts och det har fungerat bra” respektive ”Vi har försökt använda materialet, men vi tyckte inte att det fungerade”.

För att få ett varierat urval valdes förskolor både från resursstarka och resursfattiga områden. På åtta förskolor i resursfattiga områden hade man angivit att materialet använts. Fem av dessa förskolor låg i samma kommun och tillhörde samma rektorsområde och i samråd med rektor beslutades att intervjuer skulle göras på en av förskolorna. Av de övriga tre förskolorna tackade två förskolor nej på grund av tidsbrist. Slutligen kunde intervjuer göras i två förskolor i resursfattiga områden, och det beslutades därför att lika många förskolor i resursstarka områden skulle inkluderas. Resultatet blev fyra förskolor i områden med kod 2, 3, 5 och 7.

I varje förskola genomfördes en intervju med en chef, en med en pedagog och en med personal i köket. I varje förskola genomfördes tre intervjuer, bortsett från en förskola där de tre personerna intervjuades tillsammans i en gruppintervju, efter eget önskemål. De intervjuade cheferna utgjordes i två fall av biträdande rektorer och i två fall av pedagogiska ledare. I samtliga fall kontaktades biträdande rektor eller förskolechef som fick avgöra vilken chef som var lämplig att intervjua utifrån i vilken utsträckning chefen varit engagerad i arbetet med *Samling kring maten*. Den pedagog som skulle intervjuas valdes av chefen, som ombads att välja någon som var insatt i arbetet med mat och rörelse eller med *Samling kring maten*. Den intervjuade kökspersonalen beskrev sig själv i tre av fallen som kokerska och i ett av fallen som serveringsbiträde. Samtliga benämns i studien som kokerska.

### Intervjuer

En semistrukturerad intervjuguide, anpassad efter de olika yrkeskategorierna, användes vid intervjuerna (bilaga 2, 3, 4). Intervjuerna med cheferna varade mellan 27 – 34 minuter, intervjuerna med pedagogerna varade mellan 25 – 49 minuter och intervjuerna med kokerskorna varade mellan 21 – 31 minuter. Gruppintervjun, där alla tre yrkeskategorier deltog samtidigt, varade i 53 minuter, och här användes frågor från alla de tre intervjuguiderna.

Intervjuerna spelades in på MP3-spelare och utskrifterna gjordes ordagrant av författaren till rapporten. En av respondenterna önskade inte bli inspelad på band, varför denna intervju antecknades för hand. Deltagande i intervjuerna var frivilligt och konfidentialitet utlovades i redovisningen. För att behålla konfidentialiteten har namn och utpräglat talspråk tagits bort från citaten.

Intervjumaterialet analyserades med hjälp av kvalitativ innehållsanalys (25). Resultatet av varje intervju lästes som en helhet och därefter markerades text som tycktes fånga betydelsebärande enheter. Nyckelord, som beskrev innehållet, markerades i marginalen och data under varje nyckelord sorterades i kategorier och underkategorier.

# Resultat

## Enkätstudie

### Svarsfrekvens

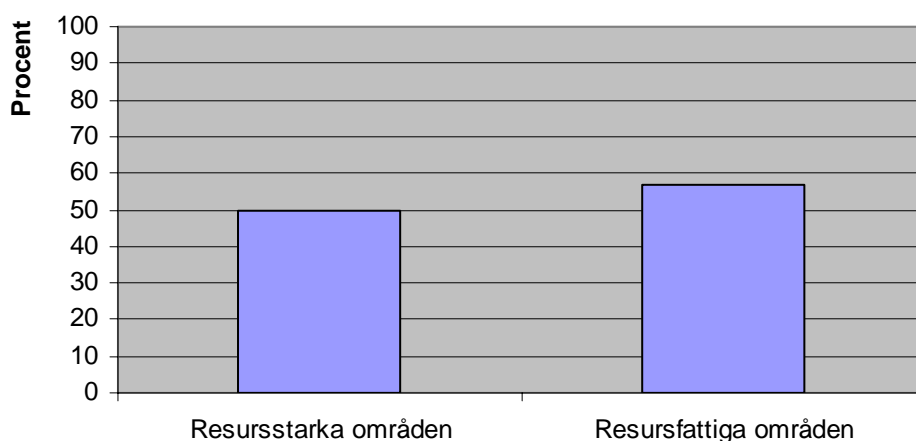
Svar inkom från 32 av de 39 förskolor som fick sig enkäten tillsänd, vilket gav en sammanlagd svarsfrekvens på 82 % (tabell 1). Svarsfrekvensen var 72 % i de resursstarka områdena och 100 % i de resursfattiga områdena. Nitton enkäter besvarades av förskolechef, biträdande rektor, föreståndare eller annan person i ledande position, åtta enkäter besvarades av förskollärare eller barnskötare och fem enkäter besvarades av måltidspersonal. För att det ska vara möjligt att jämföra svar från resursstarka och resursfattiga områden anges svaren i figurerna i procent, trots det låga antalet. Exakt antal svar anges i den löpande texten.

Tabell 1. Svarsfrekvens bland förskolor som beställt materialet

	Resursstarka områden	Resursfattiga områden	Total
antal svar/	18/25	14/14	32/39
antal förskolor			

### Används *Samling kring maten*?

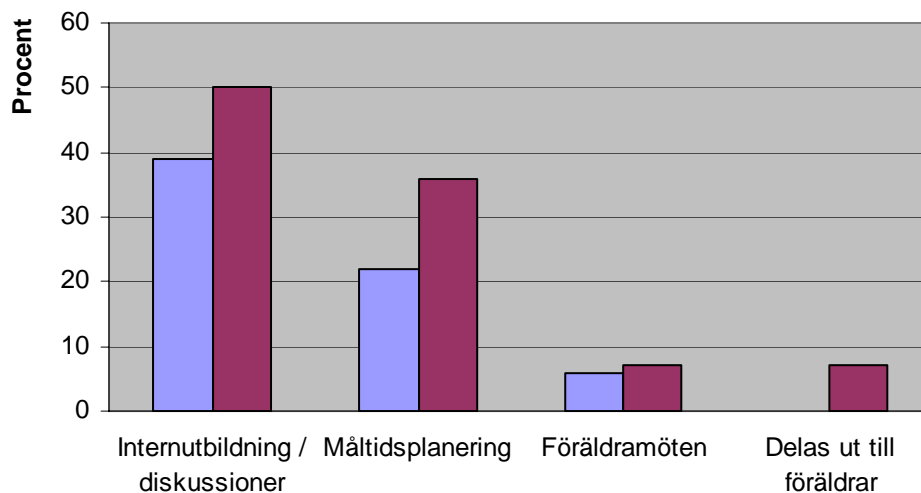
Drygt hälften (17) av de förskolor som besvarade enkäten uppgav att de hade använt material i mappen och att det hade fungerat bra. Knappt hälften (15) uppgav att de inte använt materialet. Av dessa gjorde respondenten i sex fall en spontan anteckning om att de inte använt materialet ännu, men att det fanns planer på att börja använda det vid senare tillfälle. Materialet hade använts i nio av de 18 förskolorna i resursstarka områden, vilket motsvarar 50 %, och i åtta av de 14 förskolorna i resursfattiga områden, vilket motsvarar 57 % (tabell 2).



Figur 2. Förskolor som använt "Samling kring maten", bland förskolor som beställt materialet (andel av svarande, n=32)

## På vilka sätt används materialet?

Det vanligaste sättet att använda materialet var för internutbildning eller vid diskussioner i personalgruppen (figur 3). Fjorton av förskolorna uppgav att materialet använts på det sättet. Det var också vanligt att måltidspersonalen använde materialet för måltidsplanering, vilket uppgavs av nio av förskolorna. Ett mindre antal förskolor använde materialet vid föräldramöten (tre förskolor) eller för att kopiera och dela ut till föräldrar (en förskola). Exempel på andra sätt att använda materialet var att läsa det för egen del eller att bläddra i det för att få tips och idéer.

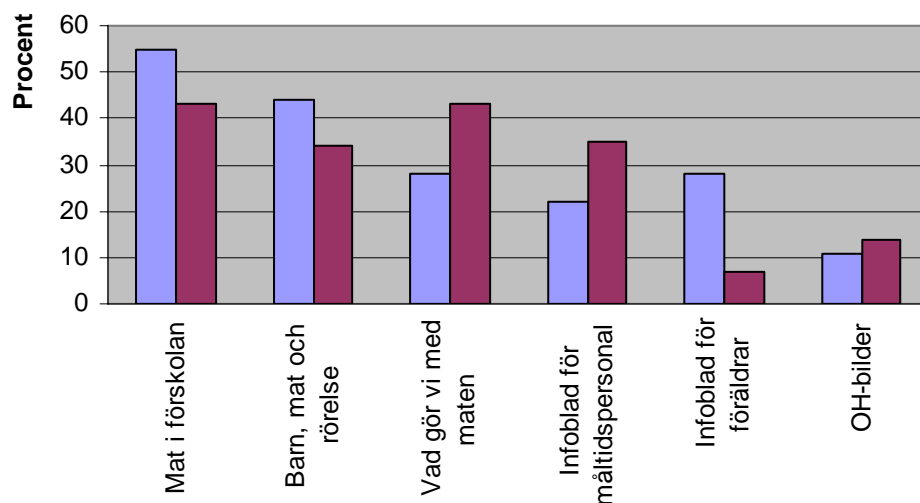


Figur 3. Olika sätt att använda "Samling kring maten" (andel av svarande, n=32).

■ Resursstarka områden    ■ Resursfattiga områden

## Vilka delar i materialet används?

*Mat i förskolan, råd och rekommendationer* var det material som hade använts i störst utsträckning. Det hade använts i 16 av förskolorna, det vill säga i nästan samtliga av de 17 förskolor som uppgav att de använt något av materialen (figur 4). Broschyren *Barn, mat och rörelse* hade använts i 13 av förskolorna och *Vad gör vi med maten – stöd för diskussioner och målformulering om mat och måltider i förskolan* i 11 av förskolorna. De olika informationsbladen om måltidsplanering (frukost, lunch och middag) hade använts i nio av förskolorna och informationsbladen om mat och rörelse i sex av förskolorna. OH-bilderna hade använts i minst utsträckning, det vill säga i fyra av förskolorna.



Figur 4. Användning av olika delar av "Samling kring maten" (andel av svarande, n=32).

■ Resursstarka områden    ■ Resursfattiga områden

## Intervjustudie

### Beskrivning av förskolorna och personalen

Intervjuer genomfördes med personal på fyra förskolor i Stockholms län. Två av förskolorna låg i resursfattiga områden och två låg i resursstarka områden. På förskolorna i de resursfattiga områdena fanns en stor andel barn med utländsk bakgrund. I en av dessa förskolor hade den övervägande delen av barnen annat modersmål än svenska och många av föräldrarna hade, enligt personalen, bristande kunskaper i svenska. På förskolorna i de resursstarka områdena fanns också en viss andel barn med utländsk bakgrund, men i dessa förskolor beskrevs familjerna som väl integrerade i det svenska samhället, utan några större svårigheter med det svenska språket.

Två av de intervjuade cheferna var chefer på övergripande nivå (biträdande rektor) och två var pedagogiska ledare. Tre av kokerskorna benämnde sig själva som kokerskor och den fjärde kallade sig serveringsbiträde. Flertalet intervjuade hade lång erfarenhet av arbete inom förskolan.

### Arbete med mat och rörelse – hinder och möjligheter

#### Resurser och förutsättningar

Resurser i form av ekonomi, tid och kompetens hade betydelse för vilka möjligheter förskolorna hade att arbeta med mat- och rörelsefrågor. Flera av de intervjuade betonade att ekonomin begränsade möjligheterna och ständigt tvingade förskolorna till prioriteringar.

För att medvetet kunna arbeta med mat- och rörelsefrågor hade flera av förskolorna fått stöd och resurser utöver ordinarie budget. Ett sätt att få extra medel var att resurser skjutits till genom projekt som drevs i kommunen eller stadsdelen. Ett annat sätt, som beskrevs på en av förskolorna, var att det fanns en möjlighet att äska pengar inom den egna organisationen.

Ekonomiska resurser uppgavs vara en förutsättning för att kunna arbeta med förbättringar av exempelvis förskolegårdar och matsalar och påverkade vilka råvaror och vilken mat som kunde köpas in. Också i samband med inköp av materialet *Samling kring maten* nämndes ekonomiska resurser. På flera av förskolorna uttrycktes åsikter om att materialet var dyrt. Kostnaden hade bland annat inneburit att några av förskolorna endast köpt in ett eller ett fåtal exemplar, trots att det på förskolorna fanns många olika avdelningar. Detta eller dessa exemplar hade sedan hamnat antingen hos enskilda personer i personalgruppen eller skickats mellan olika individer, vilket medförde att var och en bara fick tid att titta på det en kort stund.

Jag har tittat lite som hastigast, vi hade ju inte så många exemplar så vi var tvungna att låta dem gå runt till alla i grupperna. Det var ju både förskolor och dagbarnvårdare och allting, så det var ju många.

*Kokerska, resursstarkt område*

I alla fyra förskolorna var det svårt att få tiden att räcka till för att föra strukturerade diskussioner om mat och rörelse. Cheferna beskrev en arbetssituation som innebar att det fanns barn på förskolan i stort sett hela den tid personalen arbetade. En av cheferna jämförde med skolan, där det på ett annat sätt finns tid för planeringsarbete när barnen inte är i skolan. Samtidigt som det fanns ont om tid förväntades personalen diskutera en rad olika ämnen, varav mat och rörelse bara var en del.

I och med att vi har barnen från tidiga morgonen till sena kvällen så har vi svårt att få stunder, det är väldigt mycket som man måste prata om, vi har hemskt mycket vi är ålagda att diskutera. Och då kanske det ibland blir så att man prioriterar bort det.

*Chef, resursfattigt område*

Resurser uppgavs också behövas i form av kompetens. I några av förskolorna beskrevs betydelsen av att vid behov kunna rådfråga kostchefer, kostkonsulenter eller andra kunniga personer om mat och dieter. Dessa resurspersoner hade ibland engagerats för specifika grupper eller nätverk eller kunde fungera som en resurs som kokerskan kunde ta till om hon behövde stöd i en specifik fråga.

Om det är nånting man behöver fråga, man kanske behöver speciella råd om det är barn som har en speciell allergi som man kanske inte har haft, då slår man en liten pling till dem (kostkonsulenter) så kan de komma ut.

*Kokerska, resursstarkt område*

Ekonomi uppgavs också styra bemanningen, och flera av de intervjuade beskrev en arbetssituation där låg bemanning många gånger kunde medföra att det blev mindre tid för fysisk aktivitet för barnen. Om det fanns brist på personal kunde det vara svårt att komma ut i skogen, även om skogen låg nära.

### Samarbete i personalgruppen

I förskolan arbetar flera olika personalkategorier. Det är chefer och pedagogiska ledare på olika nivåer, förskollärare, barnskötare och kökspersonal (kokerskor eller måltidsbiträden). Intervjuerna visade att det är viktigt att alla olika kategorier involveras i arbetet med mat- och rörelsefrågor.

Att chefens engagemang var betydelsefullt betonades både av chefer och av medarbetare. Chefens engagemang gav status åt frågorna samtidigt som chefen fick inblick i vilka diskussioner som fördes

och vilka svårigheter som uppstod kring mat- och rörelsefrågor i personalgruppen. Att delta i samtalen gav chefen bättre inblick i hur det såg ut i verksamheterna, vilka frågor som förankrades lätt och var det kunde uppstå motstånd. Engagemang och delaktighet från chefens sida krävdes också för att det skulle vara möjligt för personalen att genomföra förändringar.

Det framkom tydligt att det var viktigt att *både* pedagogisk personal *och* måltidspersonal var involverade i arbetet med mat och rörelse. I en av förskolorna drevs dessa frågor hårt av kokerskan, med stöd av en chef som fanns två steg upp i hierarkin, medan närmaste chef och övrig personal var måttligt involverade. Detta resulterade i att kokerskan fick dra ett tungt lass och ofta kände att hon arbetade i motvind.

Det är väldigt svårt att föra fram de här nya sakerna... Nu till exempel har jag börjat med att ge dem lite frukt emellan, vid tio. För barn är ganska hungriga då. "Va, ska vi ha frukt nu? Vahäää?" Det här nyheter, det fungerar inte, för personalen är så inriktade på sitt. Då måste man pusha på lite försiktigt. Det är ungefär som med barn, elfte gången äter de.

#### *Kokerska, resursfattigt område*

I en annan av förskolorna drevs arbetet istället av engagerade pedagoger, men i detta fall hade kokerskan länge hållits utanför vilket resulterade i att hon upplevde ett utanförskap och blev mindre engagerad i frågorna.

Vi skulle kanske ha varit med från början. Så man fick informationen från början. Nu blev det "Nu får du inte beställa jordgubbsfil utan det ska vara vanlig fil" och "Nu ska vi ha det och det". Jag hade velat ha informationen om vad det handlade om, direkt.

#### *Kokerska, resursfattigt område*

I en tredje av förskolorna hade det däremot varit möjligt att skapa kommunikation mellan pedagogerna och köket och arbeta gemensamt med frågorna. Detta innebar både att arbetet blev lättare och att stämningen i personalgruppen blev bättre. Både kokerska och pedagogisk personal uppskattade det goda samarbetet och uttryckte en medvetenhet om att detta inte är så vanligt.

Inom förskolan är det så speciellt med köket, att det ofta är en öde ö, och sen fungerar allt det andra, och så känns det ju inte som att det är här. Det har verkligen bakats in och det är kommunikation emellan.

#### *Pedagog, resursstarkt område*

Bland kokerskorna i studien gavs uttryck för att man som kokerska ofta har låg status i personalgruppen, och att det bidrog till att det var svårt att genomföra förändringar. I den förskolan där personal och ledning hade lyckats integrera kokerskan i personalgruppen uttryckte kokerskan att hennes åsikter respekterades, vilket hade stor betydelse för samarbetet i den här gruppen.

Jag är så väldigt respekterad här. Alla visar en sån respekt, alltså ingen rädsla-respekt, ingen sån "aaah", inte så, men en ödmjuk respekt för mig och mitt yrke. Det är inte så på

alla ställen. En kokerska, det är nånting man slänger i en hög nånstans, bara så.

*Kokerska, resursstarkt område*

### Personalens eget förhållande till mat och rörelse

En genomgående uppfattning var att personalens eget förhållande till mat och rörelse kunde utgöra ett hinder i arbetet för bra mat- och rörelsevanor i förskolan. Det uttrycktes att alla människor har ett förhållande till mat som baseras på värderingar, attityder, vanor och preferenser. Personalens egna värderingar nämndes inte enbart i samband med mat och måltidsvanor, utan också i samband med fysisk aktivitet och rörelsevanor. En av cheferna beskrev att personalen gärna stod still medan barnen var ute på gården, och att många dessutom hade svårt att röra på sig på grund av övervikt.

Ibland kan det finnas en tendens att vuxna gärna ställer sig i klunga och pratar... Vi har en hel del överviktiga människor och då blir det också kämpigt med rörelse.

*Chef, resursstarkt område*

I alla förskolorna fanns ett medvetet tänk kring maten och förhållningssättet vid måltiderna. En del hade kommit långt och menade att det inte fanns några större problem när det gällde förhållningssätt, medan andra beskrev att det fanns problem men att man arbetade med dessa. Trots att det fanns en medvetenhet beskrevs ett flertal situationer då personalens preferenser blivit styrande. En kokerska beskrev att det hade varit svårt att genomföra förändringar för att förbättra maten på förskolan eftersom personalen inte tyckte om maten. Hon hade försökt genomföra ett antal olika förändringar i linje med gällande råd för förskolans måltider, men fått starkt motstånd. Barnen hade inga svårigheter att acceptera förändringarna, medan det var svårare i personalgruppen. När kokerskan försökte byta från smör till margarin stoppades detta av en motvillig personal, och när hon bytte glass mot frukt fick hon ta emot protester innan förändringen accepterades.

Väldigt väldigt mycket ramaskri har det varit. Väldigt svårt. Barnen reagerar inte. Jag tog bort fredagsglassen till exempel, "jaha, har vi ingen glass?". De fick ju frukt istället. Det var ingen reaktion. Det är de vuxna.

*Kokerska, resursfattigt område*

Några av de intervjuade beskrev att det ibland kunde vara svårt när det fanns så många olika budskap kring mat. Råden ändras över tid och dessutom nås man av många olika budskap genom media, vilket gör att det ibland kan vara svårt att hålla reda på vad som egentligen gäller.

Det är ju otroligt mycket kring mat nuförtiden. Och som ändras och det kommer nya rön, så ibland är man ju snurrig vad som är nyttigt och inte nyttigt och hur mycket de ska ha, är det ett glas mjölk eller två glas mjölk och är det vatten, det är ju en djungel av allt det här.

*Pedagog, resursstarkt område*

Alla dessa olika budskap ledde till många olika åsikter i personalgruppen. Några av de intervjuade beskrev detta som "tyckanden" och tog upp att alla dessa olika tyckanden kunde utgöra ett problem när man skulle försöka uppnå samsyn i gruppen.



## Möjlighet till diskussioner

Ett sätt som beskrevs, för att komma runt problemen med olika åsikter, var möjligheten att få samtala kring dem. I samtliga förskolor lyftes vikten av att få utbyta erfarenheter och funderingar för att så småningom kunna enas i arbetet kring mat och rörelse. På en förskola beskrevs hur diskussioner lett till en mer gemensam syn på mat i personalgruppen. I den här förskolan fanns det från början två ”läger”, ett som förordade en kost nästan helt utan socker och ett där man hade en lite mer liberal syn på socker. Efter många gemensamma diskussioner lyckades de båda ”lägren” närma sig varandra för att kunna arbeta tillsammans.

Vi har dragit ihop påsen lite grand. Som jag då som är lite mer för socker, jag har liksom gått tillbaka, förutom sylten till pannkakan, och de som är för extrema åt andra hållet har liksom, ja, vi har mötts.

*Kokerska, resursstarkt område*

I samtliga förskolor beskrev personalen att rörelse ingick i det pedagogiska uppdraget och därför diskuterades i pedagogiska forum. Att diskutera mat och måltidsvanor var inte alls lika självklart, vilket många gånger ledde till att dessa samtal fördes i korridorerna eller på gården, inför barnen. I alla förskolorna hade man dock lyft frågan om mat och rörelse och gjort ansträngningar för att hitta tid för gemensamma diskussioner. Detta hade man gjort genom att skapa speciella grupper eller nätverk för mat- och rörelsefrågor där möjlighet gavs att prata om allt från näringsaspekter på maten till pedagogiska frågor kring måltidssituationen. Det som togs upp i dessa diskussioner var exempelvis frågor om vad som skulle serveras och inte serveras eller vilken roll den pedagogiska personalen hade som förebilder.

Då dryftar vi de här frågorna. Alltså ”ska vi servera ketchup till allting?” Och om vi inte gör det, varför gör vi det inte?

*Chef, resursstarkt område*

Strukturerade diskussioner hade arrangerats på olika sätt i de fyra förskolorna. I två av förskolorna hade avdelningsövergripande grupper bildats där chefer, pedagogisk personal och måltidspersonal ingick, samt i en av dem även en kommunal projektledare. I en annan av förskolorna hade ett nätverk för mat- och rörelsefrågor bildats i stadsdelen, och förskolan hade med en representant som sedan förde tillbaka diskussionerna till arbetsplatsträffarna.

I den fjärde förskolan fanns för närvarande inga specifika former för samtal om mat och måltider, även om frågorna lyfts och det fanns en hög medvetenhet. Eftersom ett projekt för bättre matvanor drevs i kommunen fanns frågorna inkluderade i arbetsplanen när förskolan startades och det hade tidigare funnits strukturerade former för att ta upp dessa frågor. Efter ett lokalbyte hade det under en period inte funnits tid, även om frågorna fortfarande ansågs viktiga. Det framgick dock i alla förskolorna att det många gånger var svårt att få tiden att räcka till, vilket ledde till att mötena blev för korta eller kunde genomföras alltför sällan.

Nu ska vi träffas två gånger på en termin, och jag tycker att det är lite för lite. Jag har reagerat på det. För jag tycker man hinner inte så mycket på en och en halv timme. Så att

de ska ju hålla på med allt, även mat, rörelser och allting annat också. Men det blir ju bara en liten kaka utav alltihopa.

*Kokerska, resursfattigt område*

Personalbrist och sjukfrånvaro kunde också göra att alla som planerat att delta vid ett diskussionstillfälle inte kunde vara med, eller att mötet fick ställas in. De dagliga rutinerna måste skötas i första hand och det kunde göra att den här typen av frågor ibland fick stryka på foten.

### Förhållningssätt gentemot barnen

En uppfattning var att det ibland kunde vara svårt för personalen att skilja de egna preferenserna och värderingarna från det professionella förhållningssättet gentemot barnen. Det kunde handla om att uttrycka sina personliga åsikter om maten i samvaron med barnen eller att inte vilja äta den mat som serverades. I alla förskolorna fanns en erfarenhet av personal som åt annan mat än barnen eller kommenterade maten negativt i barnens närvaro. I allmänhet var man överens om att det inte var ett bra förhållningssätt.

Det har vi pratat ganska mycket om, att man inte får lägga ner värderingar på maten högt. Man får inte säga "usch, den här äckliga maten igen".

*Chef, resursfattigt område*

Ett problem som beskrevs var att personalen ofta var överens om vikten av ett bra förhållningssätt, men att det fanns olika åsikter om vilket förhållningssätt personalen borde ha. Många gånger ansåg alla att personalen skulle främja bra mat- och rörelsevanor och att det var viktigt att vara goda förebilder, men eftersom maten är ett laddat ämne krävdes ofta möjlighet att utbyta erfarenheter och funderingar för att komma fram till en samsyn och en gemensam linje.

Vi har också diskussioner om det här med att äta upp, att man ska smaka på maten och såna saker. Man behöver diskutera mycket för att vrida och vända på. Vad ska vi kräva av barnen? Ska vi kräva att de ska smaka för att de ska lära sig att tycka om nyttig mat eller kommer det av sig själv om man inte tjarar?

*Chef, resursfattigt område*

Förskolan har i första hand en pedagogisk uppgift och det innebär att måltiden är så mycket mer än den serverade maten. En av de saker som kom upp under intervjuerna var att måltidssituationen var ett tillfälle då barnen kunde lära sig att visa hänsyn till varandra.

Man lär sig att man kanske inte bara roffar åt sig alla köttbullarna, utan man tar en liten portion och är man hungrig så går man och tar lite mer så att man inte ska kasta så mycket.

*Kokerska, resursstarkt område*

I måltidssituationen hade barnen också möjlighet att utveckla en större självständighet. Flera pedagoger beskrev att föräldrarna ibland var oroliga för deras barn när de skulle börja på förskolan, eftersom de inte trodde att barnen skulle klara av att äta själva. Personalen hjälpte barnen genom att stödja dem

till ökad självständighet och att successivt klara fler och fler saker själva. Det handlade exempelvis om att lära sig att känna igen signaler på hunger och mättnad och att kunna ta för sig själv av maten. En av de intervjuade pedagogerna beskrev att det var fantastiskt att se den stolthet och lycka som barnen kände när de lärde sig att klara av nya saker.

Annars är det ju ganska spännande när man får gå fram och trycka fram sin egen mjölk. Man kan se den här lyckan hos barnen.

*Pedagog, resursstarkt område*

Några av de intervjuade beskrev också måltidssituationen som ett tillfälle att utveckla sina sinnen. Vid måltidssituationen fick barnen möjlighet att använda syn, lukt och smak, och för att de skulle få tid att hinna känna efter var det viktigt att få till en lugn och rofylld miljö.

Vi har inrett matsalen så att den ska vara lite sinnlig. Lite kristallaktig lampa, alltså att det ska vara det här att man inte ska springa in i matsalen och göra såhär "tjoo", utan man ska komma in och, det ska vara lite lugnt.

*Pedagog, resursstarkt område*

### Samarbete mellan förskola och föräldrar

När det gäller barnens och föräldrarnas mat- och rörelsevanor framkom skillnader mellan förskolorna i de resursstarka och de resursfattiga områdena. I förskolorna i de resursfattiga områden beskrev personalen att det ibland kunde vara svårt att arbeta för goda mat- och rörelsevanor när barnen många gånger hade med sig "dåliga" vanor hemifrån. Personalen beskrev att barnen var vana vid "skräpmat" och att de ofta fick stora mängder godis och söta drycker från föräldrarna. Det beskrevs också att det var vanligt att föräldrarna hade med sig en chokladbit eller annat godis när de hämtade barnet i förskolan eller att de gick förbi kiosken på vägen hem. En uppfattning som framkom var att det fanns kulturella skillnader när det gällde synen på vilken mat föräldrarna skulle ge barnen.

När man pratar lite grand med barnen om vad de äter hemma då hör man ju det också, det är mycket chips och mycket snabbmat och McDonalds.

*Pedagog, resursfattigt område*

Personalen beskrev att många föräldrar ville fira barnens födelsedagar genom att bjuda på tårta eller ta med godispåsar till alla barn. När det fanns många barn på en förskola kunde det bli många födelsedagar med tårter och godis. I alla de förskolor där intervjuerna gjordes hade dessa problem tidigare varit större, och situationen hade genom medvetet arbete blivit bättre.

Det som var vanligt tidigare, och som också är kulturellt betingat, att när ett barn fyller år då kommer gärna föräldrarna och de skulle bjuda på och jättemycket. Ofta är det söta bakverk, godis, läsk och såna saker, kommer godispåsar till alla barn i förskolan.

*Chef, resursfattigt område*

Personalen i de resursfattiga områdena gav uttryck för att många barn inte var vana vid grönsaker från hemmet. En av pedagogerna menade dock att barn med utländsk bakgrund var mer vana vid frukt och

grönsaker än barn med svenska föräldrar. Personalen i de resursfattiga områdena upplevde också att många barn inte var vana att röra på sig. Enligt pedagogerna var det vanligt med stillasittande aktiviteter i hemmet som att titta på TV och att spela TV- eller dataspel. De upplevde också att det var vanligt att barnen blev skjutsade i bil och i vagn, långt upp i åldrarna.

Personalen poängterade vikten av att få till stånd ett bra samarbete med föräldrarna kring mat- och rörelsevanor, men uttryckte samtidigt att frågan kunde vara känslig och att det fanns en risk för att stöta sig med föräldrarna.

Jag tror att många föräldrar skulle behöva lite näringslära, men samtidigt känner man att hur ska man kunna gå vidare med den här informationen utan att man känner att man slår föräldrarna på fingrarna, det vill man ju inte göra heller.

*Pedagog, resursfattigt område*

I de resursstarka områdena nämndes barnens mat- och rörelsevanor nästan inte alls och personalen beskrev att föräldrarna var väldigt medvetna om maten och dess betydelse för hälsan. Personalen i de här områdena gav uttryck för att föräldrarna huvudsakligen var positivt inställda till att förskolan vill arbeta med frågor kring mat och rörelse.

De är ju bara positiva, jag har inte hört nån som skulle tycka att det här är dåligt. De tycker nog snarare att det är lite spännande, det är ju deras barn.

*Pedagog, resursstarkt område*

Även i de resursstarka områdena förekom däremot olika åsikter om vilken mat som egentligen är bra för barnen. Om förskolan hade försökt driva igenom något föräldrarna inte trodde på kunde motståndet istället bli kraftfullt. En förskola gav exempel på att de mött en sådan reaktion när de, i enlighet med de aktuella råden för förskolans måltider, slutade servera mjölk till lunchen och endast serverade mjölk till frukost och mellanmål.

Då har de blivit ganska så arga, kan jag säga. Då har vi varit uthängda på vårt intranät och såhär, tills man förklarar att de får faktiskt sin mängd både till mellanmål och frukost. Det går ingen nöd på dem.

*Chef, resursstarkt område*

Att informera föräldrarna om det arbete med bra mat- och rörelsevanor som bedrevs i förskolan beskrevs som ett sätt att nå föräldrarna. Genom att berätta om förskolans arbetsätt hoppades man att föräldrarna också började fundera över sina egna matvanor, utan att det skulle bli känsligt eller upplevas som kritik.

Föräldramötena beskrevs som en viktig kanal för kommunikation mellan förskola och föräldrar. I de resursfattiga områdena uttryckte personalen dock att det kunde vara svårt att arrangera föräldramöten som passar för alla. På en av förskolorna i de resursfattiga områdena menade personalen att det varit lättare att få föräldrarna att komma om föräldramötena arrangerades under andra former än de konventionella.

Till exempel sopp drop-in med dietist. Då har man hjälpts åt att ta hand om varandras barn för att kunna genomföra det

så att de vuxna sitter och äter och får informationen, och det har fungerat, då kommer många.

*Chef, resursfattigt område*

I förskolorna i de resursfattiga områdena fanns det många föräldrar som inte pratar svenska, och då var det också viktigt att tänka på *hur* informationen förmedlades. Personalen menade att de helst undvek skriftlig information och istället försökte informera varje förälder muntligt när han eller hon kom för att hämta barnet.

De flesta var överens om att personalen i förskolan är förebilder för barnen när det gäller att främja bra mat- och rörelsevanor. Samtidigt poängterade några av de intervjuade att förskolan inte har en uppfostrande roll utan är ett komplement till hemmet.

Förskolans roll är tycker jag att väcka nyfikenhet för både rörelse och maten. Vi har inte något uppfostrande syfte med om man tänker på maten, för det är inte vår sak att uppfostra, men däremot är det vår sak att väcka nyfikenhet, att våga, att våga smaka på nåt nytt.

*Chef, resursstarkt område*

## Ger materialet stöd i arbetet?

I alla de fyra förskolorna hade ett medvetet arbete kring mat- och rörelsefrågor inletts. Möjligheten till diskussion var central och arbetet med mat- och rörelsevanor innehöll flera delar, där *Samling kring maten* var en mindre del. Inte i någon av förskolorna beskrev personalen att materialet i sig lett till att frågorna lyfts, utan det var snarare så att ledning och personalgrupp först börjat arbeta med frågan och därefter hade materialet beställts, för att ge stöd och tillföra ytterligare aspekter i arbetet.

Flera av de intervjuade beskrev att de kände igen sig i materialet och att innehållet bidragit med bekräftelse på att de var på rätt väg.

Den har givit oss tycker jag, jag och min specialpedagog, kraft att fortsätta, med just våra tankar.

*Chef, resursstarkt område*

Materialet hade huvudsakligen gett stöd på två sätt; för 1) fortbildning och diskussioner i personalgruppen samt 2) som underlag för måltidsplanering. I flera av förskolorna fanns funderingar på att använda materialet i samarbetet med föräldrarna, men det uttrycktes att det var svårt och att arbetet inte riktigt kommit igång.

## Stöd till fortbildning och diskussioner

I flera av förskolorna hade materialet använts som underlag eller som en del vid diskussioner i grupp. Dessa diskussioner hade oftast inte förts i hela personalgruppen, utan i de speciella grupper eller nätverk som hade arrangerats just för att prata om mat- och rörelsefrågor. Det som framkommit hade sedan i flera fall förts vidare till övrig personal, exempelvis vid arbetsplatsträffar. Materialet hade också i viss mån använts under planeringsdagar och studiedagar. Vid fortbildning och diskussioner i personalgruppen hade i första hand diskussionsunderlaget *Vad gör vi med maten?* använts. I en förskola hade underlaget till OH-bilder använts och i en förskola funderade man på att använda materialet som underlag för att ta fram eget material.

### *Vad gör vi med maten – stöd för diskussioner och målformulering*

För samtal i personalgruppen hade i första hand diskussionsunderlaget *Vad gör vi med maten* använts. Materialet hade dock inte använts i alla förskolorna, och inte i någon hade det använts av alla personalkategorier. I en av förskolorna fanns planer på att materialet skulle användas vid senare tillfälle, men arbetet hade ännu inte kommit igång. Ingen uppgav att materialet hade följts steg för steg eller tema för tema. Istället hade diskussioner förts kring de områden som uppfattats som viktiga, och materialet hade kommit in när man tyckt att det passade.

Inte tema för tema, men det har väl blivit att man kommit in på de olika delarna i den i diskussionen

*Pedagog, resursstarkt område*

### *Underlag till OH-bilder*

OH-bilderna hade bara använts i en av förskolorna. I den här förskolan hade chefen visat bilderna för kokerskorna på en studiedag. Enligt kokerskan i den aktuella förskolan blev det mest repetition eftersom hon tyckte att hon redan kunde det mesta av det som presenterades. Samtidigt gav hon uttryck för att det egentligen var bra att bilderna visades och att de kanske skulle vara mer användbara i andra sammanhang, exempelvis i en blandad personalgrupp där även förskollärare och barnskötare ingår.

### *Eget material*

I en av förskolorna beskrevs ett förslag där materialet skulle kunna användas som underlag för att ta fram ett eget material. Här fanns en plan på att man ville ta fram ett enkelt material med information som skulle kunna underlätta för bland annat nyanställda och vikarier. En form av introduktionsmaterial fanns sedan tidigare, men i detta fanns huvudsakligen information om rutiner och ingenting om mat.

### Underlag för måltidsplanering

Några av kokerskorna förklarade att de fick underlag för måltidsplanering från exempelvis kostchefen i kommunen. Genom kostchefen fick kokerskan en veckomatsedel som hon sedan, kanske med vissa små justeringar eller ändringar, följde. Kokerskorna hade därför inte i så stor utsträckning behov av ytterligare underlag för att planera måltiderna.

Kokerskorna var bekanta med underlaget, och menade att den matsedel de fick från kommunen var baserad på de råd och rekommendationer som kom från Hälsomålet och/eller Livsmedelsverket. Också cheferna beskrev att detta var material som används av kostkonsulenter. En av kokerskorna uttryckte också att hon inte hade så mycket att säga till om utan att hon egentligen bara gör som hon blir tillsagd.

Jag beställer ju det som är bestämt här... Det är ju bara, jag gör som de säger. Jag menar alltså, jag påverkar väl inte så mycket.

*Kokerska, resursfattigt område*

Det material som kokerskorna använde som underlag för måltidsplanering var *Mat i förskolan, råd och rekommendationer* som används. Ingen har använt informationsbladen för måltidspersonal. Några

kokerskor visade däremot att de har tillgång till *Riktlinjer för barnomsorgens måltider* från Hälsomålet och Livsmedelsverket och/eller *Bra mat i förskolan* från Livsmedelsverket.

#### *Mat i förskolan, råd och rekommendationer*

Flera av de intervjuade menade att materialet *Mat i förskolan, råd och rekommendationer* var bra för att man för egen del skulle kunna hämta information ur det. En uppfattning, som delades av flera kokerskor, var att de redan hade mycket kunskaper, men att det kunde vara bra med repetition. De menade också att det kunde vara bra att ha ett material som man kunde återvända till och läsa flera gånger.

Materialet användes också av kokerskorna när de behövde få bekräftelse och känna sig säkra på att de gjorde rätt. Flera av kokerskorna menade att rekommendationerna stämmer överens med hur de jobbar. En kokerska berättade hur hon fick egna tankar om fullkornsprodukter till små barn bekräftade när hon läste i materialet.

Och så tänkte jag, men Gud, jag kan inte hålla på med en massa jättegrov bröd till de minsta och fullkornspasta... Och sen fick jag ju det svart på vitt när jag läste den här också.

#### *Kokerska, resursstarkt område*

En av pedagogerna poängterade att det är viktigt med ett material som är neutralt och obundet. Det finns idag många olika budskap kring mat, och det är därför viktigt att man har tillgång till en tillförlitlig källa för informationen.

Ja, och där ska man väl vara lite aktsam och liksom var det kommer ifrån. För det är nog många som *tror* kanske, man ska nog ha lite kött på benen när man kommer ut med såna här saker, speciellt till förskolan.

#### *Pedagog, resursstarkt område*

### Stöd för kommunikation med föräldrar

Material ur mappen hade inte i någon av förskolorna använts för att nå ut med information till eller kommunicera med föräldrarna. En genomgående uppfattning var att det är viktigt att ha med föräldrarna i det hälsofrämjande arbetet, men samtidigt uppfattades ämnet som svårt och många gånger känsligt. Det framhölls att det kunde vara bra att börja diskussionerna i personalgruppen för att därefter hitta bra sätt att involvera föräldrarna. En uppfattning var att materialet skulle kunna vara användbart för att hitta vägen in i dessa samtal.

Det här är ett bra underlag för det, just de här diskussionsuppgifterna runt omkring för att verkligen engagera alla i arbetet. Och även kanske då också så småningom föräldrarna.

#### *Pedagog, resursstarkt område*

När det gällde information till föräldrar nämndes i första hand broschyren *Barn, mat och rörelse* samt OH-bilderna. Ingen nämnde de informationsblad som riktar sig till föräldrar.

### *Barn, mat och rörelse – tips och råd till dig med små barn*

Några av de intervjuade menade att broschyren *Barn, mat och rörelse* skulle kunna användas för att delas ut på föräldramöten. En av cheferna kommenterade att den, eftersom den vänder sig till små barn, i så fall borde delas ut tidigt, kanske redan på det första föräldramötet. De flesta av de intervjuade var positiva till innehållet i broschyren, men en uppfattning var att det inte är förskolans uppgift att förmedla näringslära. Det uttrycktes också tveksamhet eftersom maten är ett känsligt ämne och det finns en oro för att stöta sig med föräldrarna.

Det här (*Barn, mat och rörelse*) är såna som man kan använda på föräldramöten, med föräldrar. Sen är det väldigt, man får tassa lite på tå, så man inte går och slår nån på fingrarna. Det måste vara väldigt mjukt när man använder det här, för det är känsligt.

*Chef, resursstarkt område*

I de resursfattiga områdena var man restriktiv med att dela ut skriftliga material, eftersom många föräldrar hade bristande kunskaper i svenska. Personalen beskrev att det var bättre att prata, eftersom det ger en möjlighet att förklara om det blir missförstånd.

Vi har föräldrar som har svårt att läsa, så vi är lite restriktiva med vad vi delar ut. Det är ju det här med att prata istället och förklara saker.

*Chef, resursfattigt område*

### *Underlag till OH-bilder*

OH-bilderna hade heller inte använts tillsammans med föräldrar, men på en av förskolorna funderade personalen över det som en möjlighet. Det föreslogs att de skulle kunna användas som underlag för diskussioner. Samtidigt uttrycktes en oro för att föräldrarna redan var kunniga och kanske inte hade behov av informationen.

Som diskussionsunderlag, eller hur? Och öppna frågan och höra lite. Sen är ju många upplysta idag också. Det skrivs ju väldigt mycket om det, om man hänger med, så att, vissa tycker nog att en del är upprepning.

*Pedagog, resursstarkt område*

## **Finns behov av annat stöd?**

När personalen i förskolorna tillfrågades om vilken form av stöd som var viktigt uttrycktes att möjligheten till att kunna föra strukturerade diskussioner om mat och rörelse hade varit outhärligt. En uppfattning var att man aldrig hade kommit till den punkt där man var idag, om man inte getts möjlighet till dessa samtal.

Jag tror inte att det hade kommit till det här riktigt om det här inte hade startats upp, det tror jag.

*Chef, resursfattigt område*



I flera förskolor nämndes att ekonomiska resurser skulle underlätta arbetet för bra mat- och rörelsevanor. Ekonomiska resurser nämndes dels i samband med förbättringar av förskolegårdarna, men också i samband med personalresurser, förbättringar av matsalar, inköp av matvaror och för inköp av material som exempelvis *Samling kring maten*.

Det ska inte bara röra sig om pengar hela tiden, och det gör det ju idag. Helst ska man ju vända på kronan så att det ska fungera... Det går ju inte att jag ska handla äpplen för fem kronor/kilot, det fungerar inte för de är dåliga.

*Kokerska, resursfattigt område*

En av pedagogerna kommenterade att det är väsentligt att samma information ges på BVC som i förskola så att det blir som en röd tråd. En annan av pedagogerna poängterade att det är viktigt att det arbete personalen lägger ner i förskolan också följs upp och fortsätter i skolan. Det skulle vara mer motiverande för personalen i förskolan att arbeta för bra- mat och rörelsevanor om de visste att arbetet fortsätter när barnen blev äldre.

Visserligen har vi lagt grunden, men man vill ju liksom att det ska fortsätta när de kommer upp i skolan. Att det skulle kunna bli ett samarbete där... Det ska gå som en röd tråd genom hela skolan tycker jag.

*Pedagog, resursfattigt område*

# Diskussion

## Studiens begränsningar

När studien inleddes blev det uppenbart att utvärderingen gjordes i ett något för tidigt skede. I de kommuner där större kvantiteter av materialet köpts in hade arbetet med det ännu inte kommit igång. I två av dessa kommuner hade 40 exemplar beställts och det fanns uttalade planer för hur arbetet ute i verksamheterna skulle läggas upp. Eftersom arbetet inte kommit igång ännu kunde dessa förskolor inte ingå i studien.

När enkäterna skickades ut var det också flera av respondenterna som gjorde spontana anteckningar i marginalen om att materialet inte använts ännu, men att det fanns planer på att använda det i ett senare skede. Dessa förskolor kodades som att de inte använt materialet, men anteckningarna antyder att om utvärderingen gjorts vid senare tillfälle hade resultatet kunnat bli annorlunda. Att utvärderingen genomfördes i ett tidigt skede innebär vidare att endast förskolor där man använt materialet relativt omgående inkluderades. Kommuner och förskolor som lagt ner tid på planering och förberedelser innan användandet av materialet kunde inte delta i utvärderingen. Det är tänkbart att arbetet i dessa kommuner och förskolor skulle kunna bli mer strukturerat och få ett bättre resultat.

Enkäterna var ställda till ”förskolechef, föreståndare eller annan ansvarig i förskolan”, men sammanlagt 13 av de 32 besvarade enkäterna var besvarade av förskollärare, barnskötare eller måltidspersonal. Eftersom personalen kan antas ha sämre överblick över hela verksamheten i jämförelse med en chef kan det möjligtvis ha påverkat resultaten så att användning av materialet har underrapporterats. Det vill säga, det är tänkbart att en kokerska i en förskola har använt ett material som underlag för måltidsplanering utan att den pedagogiska personalen, som besvarat enkäten, känner till det. Det är på samma sätt tänkbart att materialet använts på en avdelning utan att personalen på en annan avdelning, som besvarat enkäten, har kännedom om det.

Intervjuer i förskolor planerades i första hand att genomföras i område 1-2 samt 7-8 enligt den socioekonomiska indelningen, för att få stor spridning. På grund av det begränsade antalet förskolor där materialet använts och där personalen tackade ja till att ställa upp på intervju fick förskolor istället väljas i område 2 och 3 samt i område 5 och 7. Det innebär att förskolorna i studien inte låg i extremt resursstarka och extremt resursfattiga områden, men det har sannolikt ingen större betydelse för resultaten. De skillnader som framkom mellan områdena kan istället antas vara ännu större om extremt resursstarka och extremt resursfattiga områden hade studerats.

Betonas bör att studien är liten, särskilt det kvalitativa metodunderlaget, varför resultatet bör tolkas med försiktighet. Samtidigt ger studien många intressanta uppslag för vidare studier och utvecklingsarbete.

## Förskolan – en hälsofrämjande arena

Familjen, förskolan och skolan har viktiga roller när det gäller att förmedla en positiv syn på mat och rörelse. Barn växer upp med olika socioekonomiska förutsättningar, men i samhället finns samtidigt arenor där alla, eller nästan alla, barn nås. Mödravårdscentraler, barnvårdscentraler, förskolor och skolor är arenor som på detta sätt fyller en viktig funktion. Studier visar att det är möjligt att förebygga övervikt och fetma bland barn och ungdomar genom skolbaserade program som kombinerar främjande av bra matvanor och fysisk aktivitet (26). Socioekonomiskt betingade skillnader i hälsa kan ses redan bland tioåriga barn (7) varför det måste vara viktigt att utveckla en hälsofrämjande livsstil så tidigt som möjligt genom samtal med föräldrar på MVC samt på BVC och i förskolan. En av de intervjuade

pedagogerna uttryckte att det hälsofrämjande arbetet för bra mat- och rörelsevanor därefter bör följa barnet som en ”röd tråd” genom uppväxten. Om de hälsofrämjande insatserna följer barnen från MVC och BVC till förskola och skola blir det en kontinuerlig kedja som inkluderar nästan samtliga barn i landet, oavsett socioekonomiska förutsättningar i övrigt, och som kan fungera som en utjämnande faktor och främja jämlikhet i hälsa.

För att kunna arbeta hälsofrämjande i förskolan och för att kunna leva upp till intentionen i Handlingsprogrammet om att halvera fetman i länet till år 2013 (17) krävs resurser och förutsättningar för att arbeta med mat- och rörelsefrågor. Resurser är alltid en kostnads- och prioriteringsfråga, men måste i det här sammanhanget ställas emot samhällliga kostnader på grund av ohälsa i framtiden.

## Större behov i resursfattiga områden

Personalen i de resursstarka och i de resursfattiga områdena uttryckte sig olika när de pratade om barnens mat- och rörelsevanor. I de resursfattiga områdena uttryckte personalen en oro över att barnen hade ”dåliga matvanor” i form av mycket snabbmat, godis och läsk var vanligt samt att de hade en stillasittande fritid och ofta blev skjutsad i bil eller vagn. I de resursstarka områdena upplevde personalen istället att föräldrarna hade hög medvetenhet och här nämndes ingenting om ”dåliga” vanor.

Det ska betonas att underlaget är väldigt litet, varför denna ”skillnad” mellan områdena naturligtvis kan vara en slump. Samtidigt kan oron angående barnens mat- och rörelsevanor i de resursfattiga områdena mycket väl spegla de faktiska förhållandena i dessa områden. Både mat- och rörelsevanor bland barn och ungdomar i resursfattiga områden eller bland lägre socioekonomiska grupper har ur flera aspekter visat sig vara sämre (11, 13, 15, 16). En studie från Stockholm visade visserligen att pojkar med sämre socioekonomiska förutsättningar i större utsträckning nådde upp till rekommendationerna om 60 minuters fysisk aktivitet per dag, men dessa pojkar var trots detta mer överviktiga än andra (11). Även om dessa pojkar var fysiskt aktiva fanns ett utbrett tv- och videotittande samt en högre konsumtion godis och läsk, vilket kunde förklara den högre prevalensen av övervikt (11).

Bland de förskolor som beställt materialet *Samling kring maten* fanns en överrepresentation i resursstarka områden. Det ger en indikation om större tillgänglighet till materialet i resursstarka områden, trots att behovet av att arbeta med mat och rörelse i förskolan tycks vara störst i de resursfattiga områdena. Om man skulle exkludera de förskolor som fått materialet från kommunal tjänsteman skulle skillnaderna mellan de resursstarka och de resursfattiga områdena vara ännu större.

En tänkbar förklaring till att förskolor i resursfattiga områden beställt materialet i mindre utsträckning är att det i dessa områden kan finnas sämre möjligheter för att arbeta med mat- och rörelsefrågor. I dessa områden finns många andra problem och utmaningar att ta tag i, som gör att det finns mindre utrymme för personalen att arbeta med dessa frågor. Exempelvis har många av barnen ett annat modersmål än svenska, vilket gör att personalen måste ha extra fokus på barnens språkutveckling. En annan tänkbar förklaring är att medvetenheten om mat- och rörelsefrågor är större i de resursstarka områdena. Personalen i dessa områden upplevde att föräldrarna var väl insatta när det gällde mat- och rörelsefrågor och hade en positiv inställning till att förskolan engagerade sig i dessa. Hög medvetenhet och engagemang bland föräldrarna i dessa områden skulle kunna bidra till att frågorna aktualiseras.

Enligt modellen ”Community Readiness”, som är en modell för förändringar på gruppnivå, framhålls att det är absolut nödvändigt att matcha en intervention med en grups beredskap för förändring för att nå framgång (27). Det är tänkbart att förskolor i resursfattiga områden, av olika skäl, många gånger befinner sig på en lägre nivå av beredskap för förändring. Interventioner och förändringsarbete måste anpassas utifrån den nivå där förskolan befinner sig. I många förskolor kan ytterligare stöd och förberedelse behövas för att ett strukturerat arbete kring mat rörelse ska kunna bedrivas, exempelvis med

utgångspunkt i ett material som *Samling kring maten*. Här är det viktigt att kommunen tar initiativ för att förskolorna ska ges förutsättningar för att arbeta med dessa viktiga frågor.

## Arbete med mat och rörelse i förskolan

### Teamarbete

För att arbeta hälsofrämjande i förskolan måste personalen uppnå samsyn och alla personalkategorier bör därför inkluderas i arbetet för att arbeta med frågorna som ett team. Chefens engagemang är viktigt för att ge status åt frågorna, för att förstå personalens situation och för att kunna erbjuda rätt form av stöd. Att både den pedagogiska personalen och måltidspersonalen görs delaktiga är viktigt för att arbetet ska kunna drivas framåt. I förskolorna uttrycktes vid flera tillfällen att frågan drevs av *antingen* den pedagogiska personalen *eller* måltidspersonalen, med resultatet att den ena personalkategorin upplevde att de arbetar i motvind medan den andra personalkategorin upplevde en känsla av utanförskap. Detta utanförskap beskrevs av en av pedagogerna som att köket i förskolan ofta är en "öde ö". För att arbetet med mat och rörelse ska fungera på förskolan är det viktigt att kokerskan blir en integrerad del i arbetsgruppen.

Det är viktigt att kokerskans kompetens belyses och att det blir tydligt på vilket sätt hon kan bidra i det hälsofrämjande arbetet. Kokerskor i studien gav uttryck för en känsla av att deras arbete i många ögon har låg status och en av dem beskrev det som att en kokerska är något "man slänger i en hög". Genom att lyfta maten och dess roll för barnen kan kokerskans ställning i gruppen stärkas, vilket visades genom projektet "Matpiloterna" i Huddinge, där kokerskorna upplevde att deras kunskap och erfarenhet togs till vara på ett sätt som de inte upplevt tidigare (22). För att kokerskorna ska kunna vara en kompetent resurs är det förstås viktigt att de erbjuds möjlighet att utveckla sin kompetens genom kontinuerlig fortbildning gällande aktuella råd för förskolans måltider. De måste också ständigt ha tillgång till aktuell information och bör dessutom ha tillgång till resurspersoner, i form av exempelvis kostkonsulent i kommunen, som kan rådfrågas vid behov.

### Fortbildning och diskussioner

Det finns många olika åsikter och uppfattningar om mat idag vilket beskrevs som ett problem i förskolan. Pedagogerna är huvudsakligen utbildade i pedagogik och inte i matens betydelse för hälsan, och de diskussioner kring mat och hälsa som förekommer i samhället i övrigt förekommer naturligtvis också bland personalen på förskolan. Eftersom mat och ätande är ett så personligt och många gånger laddat ämne är det också lätt att det uppstår konflikter. Även om man är överens om att det är viktigt att äta bra mat är man kanske inte överens om vilken mat som är bra. I "Matpiloterna"-projektet i Huddinge ledde liknande konflikter till att personer kände sig utsatta och upplevde att de inte blev tagna på allvar (22).

Precis som det kan finnas olika åsikter i personalgruppen kan det finnas olika åsikter bland barnens föräldrar. I studien beskrevs en episod när föräldrarna till barnen i en förskola hade invändningar mot att mindre mjölk serverades i förskolan, trots att detta var i linje med gällande rekommendationer. Eftersom debatten idag är het i media, inte minst när det gäller mejeriprodukter och fettkvalitet, finns det ingen anledning att anta att den här sortens schismer kommer att minska. I takt med att heta diskussioner förs på bloggar och alternativa kostrådgivare manar till uppror kan man istället anta att personal på förskolor får möta starka åsikter och invändningar angående den mat som serveras. Nationella råd för förskolans måltider utformas utifrån de senaste näringsrekommendationerna, som i sin tur baseras på aktuell forskning. På daglig basis är det dock kokerskor, förskollärare och barnskötare som

befinner sig i verksamheten och ska servera maten och delta i de pedagogiska måltiderna. Personalen måste både komma överens sinsemellan och stå upp för, samt kanske vara beredda att diskutera, innehållet i måltiderna med barnens föräldrar.

För att personalen ska känna sig trygg i dessa arbetsuppgifter behövs stöd och tillgång till relevant information. Det är också, vilket flera av de medverkande i studien påtalade, viktigt att få möjlighet att samtala om frågorna för att nå fram till en samsyn och kunna arbeta mot ett gemensamt mål. Ett problem som beskrevs i studien är att det finns barn på förskolan hela dagarna och att det därför är svårt att få tid till strukturerade diskussioner för all personal vid samma tillfälle. Rörelse ingår i det pedagogiska uppdraget, varför det kan diskuteras i pedagogiska forum. Att prata om mat och måltidsvanor är inte på samma sätt självklart, vilket också von Haartmans studie av rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse i förskolan visade; rörelse genomsyrar förskolans pedagogik medan maten endast diskuteras när man har något att klaga på (21). Att hitta former för strukturerade diskussioner om mat och rörelse kommer därför att bli en utmaning för förskolan.

## Samarbete mellan förskola och föräldrar

Det rådde olika meningar om hur stort ansvar förskolan ska ta när det gäller kommunikationen med föräldrar kring mat- och rörelsefrågor. Samma sak framkom i von Haartmans studie där inställningen pendlade från att det är föräldrarna som har huvudansvaret för att lära barnen bra vanor till att barnen tillbringar så lång tid på förskolan så att dess ansvar i och med detta blir större (21). I den här studien beskrev somliga av de intervjuade att det fanns ett stort behov av samarbete med föräldrarna och att personalen och ledningen försökte hitta lämpliga former, medan andra inte tyckte att information om mat och rörelse till föräldrarna ingick i förskolans uppdrag.

I läroplanen anges att förskolan bör sträva efter att varje barn utvecklar förståelse för vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande samt att förskolans arbete med barnen ska ske i ett nära och förtroendefullt samarbete med hemmen (20). Det ligger kanske inte i förskolans uppdrag att undervisa föräldrarna i näringslära, men i uppdraget ingår att ge barnen förståelse för bra vanor som har betydelse för hälsan och detta arbete bör ske i dialog med föräldrarna. Personalen som intervjuades i studien ansåg att samarbetet med föräldrarna är viktigt, men att frågor om matvanor är känsliga och att det är svårt att veta hur man ska närma sig dessa.

Att arbeta för att främja barnens förståelse för att värna hälsan och att göra det i samarbete med föräldrarna ingår i högsta grad i förskolans uppdrag, och det är viktigt att detta uppdrag inte lämnas därhän för att det kan upplevas som känsligt. I denna fråga är det viktigt att personalen ges stöd för att kunna upprätthålla ett professionellt förhållningssätt. Genom förskola och barnhälsovård finns möjlighet att arbeta hälsofrämjande och överviktsförebyggande mot nästan samtliga barn i samhället. Inom barnhälsovården samtalar sjuksköterskan med föräldrarna om bland annat måltidsordning, frukt och grönsaker, godis och läsk samt om vardagsrörelse (28). Ett nytt underlag för samtal om mat och rörelse håller på att utvecklas inom TN och för att möta varje förälder på det stadium av motivation där han eller hon befinner sig kan sjuksköterskan använda sig av samtalsmetodiken Motiverande Samtal (28). Genom att hålla samma linje i förskolan kan detta arbete förstärkas och följa barnen som en röd tråd.

En strategi som beskrevs av personalen i intervjustudien var att informera föräldrarna om det hälsofrämjande arbete som bedrivs i förskolan, och på det sättet involvera dem och hoppas att de funderar vidare själva. En annan strategi kan vara att försiktigt lyfta frågan och försöka hitta former för samarbete som gör att föräldrarna känner sig delaktiga i utformningen av en miljö som är positiv för deras barns utveckling, och inte upplever att de blir kränkta eller tillrättavisade. I von Haartmans studie framkom trots allt att många föräldrar anser att mat och rörelse i större utsträckning bör tas upp på föräldramötena och att förskolan borde jobba mer för att främja hälsa (21).

# Hur kan "Samling kring maten" ge stöd i arbetet?

## Stöd till fortbildning och diskussioner

Eftersom det idag finns många föreställningar och tankar om mat och ätande är samsyn inte något som uppnås på en dag, utan något som måste få ta tid och som förutsätter möjlighet till diskussion. Måltiderna i förskolan handlar inte bara om näring utan är också ett tillfälle att exempelvis öva självständighet och samspel, att upptäcka sina sinnen, att våga prova nya maträtter och att få kunskap om mattradition och olika matkulturer. Diskussionsunderlaget *Vad gör vi med maten?* innehåller ett antal kapitel där dessa viktiga frågor tas upp. Här avhandlas bland annat förskolans roll, samarbetet med föräldrarna, kulturella aspekter på maten, vanor och attityder och inte minst pedagogiken i måltidssituationen. En tidigare utvärdering genom "Matpiloterna"-projektet i Huddinge visade att arbetet med *Vad gör vi med maten?* medförde att personalen fick en mer enad uppfattning (22), vilket pekar på att den kan fungera som ett verktyg för att uppnå samsyn i personalgruppen kring frågor om mat och måltider.

I den här studien hade ingen av förskolorna använt materialet så strukturerat att personalen arbetat med de olika kapitlen tema för tema. Det är relevant att fundera över varför de deltagande förskolorna inte använt materialet på ett mer strukturerat sätt, trots att det i dessa förskolor fanns en hög medvetenhet kring mat- och rörelsefrågor och trots att materialet beställts. Ett hinder för att arbeta strukturerat med materialet tycktes vara brist på organiserade former för diskussioner, vilket i sin tur tycktes hänga samman med brist på resurser. Personalen angav i flera fall att det i förskolan finns brist på tid, brist på personal och brist på ekonomiska förutsättningar. Förskolan är också en komplex verksamhet som inbegriper olika personalkategorier, olika avdelningar och chefer på olika nivåer. I de förskolor där intervjuerna genomfördes var det ofta tydligt vem som var mest drivande och mest engagerad i frågan; det var ibland chefen, ibland kokerskan och ibland en av pedagogerna. Oavsett vem som brann för frågan var det uppenbart att det fanns svårigheter i att få med sig alla "på tåget".

*Vad gör vi med maten?* har redan tidigare visat sig vara ett välfungerande underlag för samtal om mat och måltidsvanor i förskolan. Utmaningen handlar om att få till former för strukturerade diskussioner, där alla personalkategorier kan delta och gärna inom ramen för ordinarie mötesstruktur. Arbetet med maten bör integreras i förskolans verksamhet och inte behandlas som ett avskilt projekt som man endast kan arbeta med när det skjuts till extra medel. Projektverksamhet kan naturligtvis ha stor betydelse för enskilda kommuner och förskolor, men sett i ett större och mer långsiktigt perspektiv, och för att hälsofrämjande arbete med mat och rörelse inte ska begränsas till förskolor som har förmånen att kunna ingå i speciella projekt, bör arbetet kunna rymmas inom ordinarie verksamhet.

## Underlag för måltidsplanering

När maten i förskolan diskuteras handlar det vanligtvis både om *hur* måltidssituationen ska hanteras och om *vad* som ska serveras vid de olika måltiderna. Med alla de olika budskap kring mat som florerar idag är det viktigt att personalen har tillgång till adekvat information. I mappen *Samling kring maten* följer materialet *Mat i förskolan – Råd och rekommendationer*, som ska kunna fungera som stöd vid måltidsplanering i förskolan.

*Mat i förskolan – Råd och rekommendationer* visade sig i enkätundersökningen vara det enskilda material i mappen *Samling kring maten* som användes i störst utsträckning. Denna uppfattades av personalen som en tillförlitlig källa till information. De intervjuade kokerskorna använde inte materialet till vardags eftersom de fick färdiga menyer, men kände till innehållet och menade att de färdiga menyerna var baserade på innehållet i denna alternativt på de nationella råden från Livsmedelsverket; *Bra mat*

i förskolan – Råd för förskola och familjedaghem (29). Kokerskorna hade tillgång till materialet och uttryckte att det ingav trygghet att kunna använda det vid behov.

Förvirrande i sammanhanget är att det finns två mer eller mindre aktuella material som ger råd avseende innehållet i förskolans måltider; *Mat i förskolan - Råd och rekommendationer* från Tillämpad Näringslära och *Bra mat i förskolan – Råd för förskola och familjedaghem* från Livsmedelsverket (28). Innehållet i de båda materialen skiljer sig något. Materialet från Tillämpad Näringslära är i första hand utformat för att ge stöd vid komponering av de olika måltiderna som serveras i förskolan. Materialet från Livsmedelsverket ger istället, i de olika kapitlen, riktad information till de olika yrkeskategorier som är inblandade i förskolans måltidsverksamhet. Råden i materialet från Tillämpad Näringsläras baseras på beräkningar utifrån Svenska näringsrekommendationer (SNR) 2005. Råden i materialet från Livsmedelsverket baseras på Riktlinjer för barnomsorgens måltider (1996) som utarbetades av Tillämpad Näringslära i samarbete med Livsmedelsverket och Svenska Kommunförbundet och tabellvärdena är anpassade i enlighet med SNR 2005 (29).

Då det gäller råd för måltidsplanering är de båda materialen i stort sett identiska, men det finns vissa skillnader. Bland annat formuleras rekommendationerna kring måltidsdryck och mjölksort något olika. I materialet från Tillämpad Näringslära rekommenderas vatten som måltidsdryck till lunchen, utom till soppa och vegetariska måltider då mellanmjölk eller vatten rekommenderas. I materialet från Livsmedelsverket anges att ”det är bra att servera lättmjölk och vatten som måltidsdryck” samt att den dryck som serveras vid lunchen bör vara ”lättmjölk eller vatten”. I materialet från Tillämpad Näringslära råds förskolan att huvudsakligen servera mjölkprodukter till frukost och mellanmål. I materialet från Livsmedelsverket ingår mjölk också vid lunchen samtidigt som en systematisk anpassning gjorts för att hålla andelen mättat fett nere, vilket innebär att mellanmjölk bytts till lättmjölk.

Eftersom båda dessa material av personal i förskolor uppfattas som tillförlitliga källor då det gäller information om mat är det olyckligt att de inte stämmer överens i alla avseenden. Livsmedelsverket är en statlig myndighet och har utarbetat ett material som utkommit senare. Det innebär att materialet från Tillämpad Näringslära bör ses över så att det inte bidrar till förvirring bland personalen i förskolan, vilket också gäller det informationsblad om mjölk som finns med i *Samling kring maten*. Detta är av särskild vikt eftersom just mjölken ofta är en het fråga i förskolan och eftersom förvirrande råd skulle kunna ge upphov till konflikter och brister i förtroende när det gäller råd om mat för förskolan. Eftersom de båda materialen är olika i sin utformning finns det däremot goda förutsättningar till att de kan komplettera varandra genom att bidra med stöd till olika målgrupper inom förskolans måltidsverksamhet.

De kortfattade informationsbladen om frukost, lunch och middag hade enligt enkätundersökningen använts i drygt hälften av de förskolor som uppgav att de använt *Samling kring maten*, men de intervjuade kokerskorna hade inte använt dem över huvud taget och tycktes inte känna igen dem. Eftersom flera respondenter svarade att dessa informationsblad använts är det möjligt att de kan fungera som ett bra stöd, men eftersom enkätsvaren ger knapphändig information är det svårt att veta i vilken utsträckning bladen använts och om de kunnat bidra med det stöd som personalen önskar.

## Stöd till kommunikation med föräldrar

Ingen av förskolorna i intervjustudien hade använt *Samling kring maten* för att nå ut med information eller kommunicera med föräldrar, och även i enkätstudien var det i samband med föräldrakontakter som materialet använts i minst utsträckning. Att materialet inte använts i någon större utsträckning vid föräldramöten eller för att delas ut till föräldrar styrks av att just OH-bilder och infoblad för föräldrar är de delar i mappen som enligt enkätundersökningen använts i minst utsträckning.

Broschyren *Barn, mat och rörelse*, som framför allt riktar sig till föräldrar, hade enligt enkätundersökningen använts i relativt stor utsträckning, men eftersom nästan ingen av förskolorna uppgav att de delat ut material till föräldrarna kan broschyrerna inte ha använts på det sättet. Utifrån de besvarade enkäterna är det möjligt att anta att dessa broschyrer istället använts vid internutbildning, diskussioner i personalgruppen eller för egen läsning.

I intervjustudien diskuterades möjligheten att använda broschyren *Barn, mat och rörelse* i samarbete med föräldrar. I de resursfattiga områdena var personalen dock tveksam till att dela ut skriftliga material på grund av att föräldrarna i dessa områden ofta har bristande kunskaper i svenska. Vid en tidigare testning av broschyren visade det sig mycket riktigt att föräldrar på Öppna förskolan i resursfattiga områden upplevde svårigheter i förståelsen av broschyren, vilket stöder personalens tveksamhet. Om ett skriftligt material skulle delas ut i dessa områden skulle det behöva vara skrivet på lättläst svenska alternativt finnas att tillgå på många olika språk.

Det förefaller inte vara vanligt att ta upp frågor om mat- och måltidsvanor på föräldramöten, vilket också framkommit i en tidigare studie från förskolor i Stockholm (21). Samtidigt beskriver flera av de intervjuade att det finns ett behov av att prata om mat med föräldrarna. Också föräldrarna tycker att frågan är viktig, och den tidigare Stockholmsstudien visade att föräldrarna anser att frågor om mat och rörelse bör tas upp mer på föräldramötena (21). Trots att både personal och föräldrar tycker att frågorna är viktiga diskuteras de ofta inte, vilket kan bero på att personalen upplever att det är känsligt och att de är rädda att inte ta upp det på rätt sätt med föräldrarna. Det blir tydligt att det är viktigt att hitta fungerande former för kommunikation mellan förskola och föräldrar. Att utveckla interventioner som inbegriper föräldrarna ligger också i linje med de föräldrastödsinsatser som rekommenderas i folkhälso propositionen (30). För att föräldrarna ska känna sig delaktiga på ett positivt sätt kan metoder och material behöva utvecklas där möjlighet ges till interaktion mellan personal och föräldrar. Vid diskussioner kring mat och måltidsvanor kan det vara värdefullt att ta in externa föreläsare tillsammans med både personal och föräldrar. Personalen kan också behöva stöd i frågor som rör bemötande och vägledning av föräldrarna.



# Slutsatser och rekommendationer

## Mat och rörelse i förskolan

- Begränsade ekonomiska resurser tvingar förskolor till prioriteringar och för att kunna arbeta med mat- och rörelsefrågor hade flera förskolor i studien fått tillgång till extra medel. För att arbeta hälsofrämjande med mat och rörelse i förskolan krävs ekonomiska resurser.
- Arbetet med mat och rörelse fungerar bäst när alla olika personalkategorier arbetar tillsammans med frågan som ett team. Det är därför viktigt att chefer, pedagoger och måltidspersonal engageras i arbetet gemensamt.
- Det är ofta svårt att få tiden att räcka till i förskolan, samtidigt som personalen har behov av att diskutera för att uppnå samsyn kring mat- och rörelsefrågor. Både tid och organisatoriska förutsättningar krävs för strukturerade diskussioner om mat, rörelse och förhållningssätt.
- Personalens eget förhållande till mat och rörelse tillsammans med olika budskap i samhället leder till olika åsikter och osäkerhet i personalgruppen. Personalen måste därför kontinuerligt få tillgång till aktuell information/utbildning om nationella råd för förskolans måltider.
- Förskolan ska samarbeta med föräldrarna kring mat och rörelse, men frågan kan av personalen uppfattas som känslig. Det är därför viktigt att stödja personalen i ett professionellt förhållningssätt samt att hitta former för att involvera föräldrarna som gör att de känner sig delaktiga på ett positivt sätt.

## ”Samling kring maten”

- Förskolor som redan bedriver ett medvetet arbete med mat och rörelse kan få stöd av *Samling kring maten*, som en del i detta arbete. För att använda materialet på bästa sätt behöver frågan om mat och rörelse lyftas och möjlighet ges till strukturerade diskussioner.
- *Samling kring maten* har främst använts som underlag vid internutbildning och gruppdiskussioner och kunde, ofta som en del i ett arbete som bestod av flera olika delar, bidra med stöd. Materialet kan därför rekommenderas för användning i liknande sammanhang.
- *Samling kring maten* uppfattas som ett tillförlitligt material och har även använts som underlag för måltidsplanering. Nya råd om mat i förskolan har nu getts ut från Livsmedelsverket, där vissa skillnader förekommer. De båda materialen kan fylla olika funktioner, men råden i *Samling kring maten* bör ses över så att inga olikheter kan skapa förvirring.
- *Samling kring maten* har endast i liten utsträckning använts för kommunikation om mat och rörelse med föräldrar. Det går därför inte, utifrån denna utvärdering, att säga om materialet fungerar att använda i dessa sammanhang.

## Behov i resursfattiga områden

- I resursfattiga områden finns större behov av att arbeta hälsofrämjande och överviktsförebyggande med mat och rörelse, samtidigt om personalen måste fokusera på andra viktiga områden. Extra fokus och resurser bör därför riktas mot förskolor i resursfattiga områden.
- I förskolor i resursfattiga områden kan det vara olämpligt att dela ut skriftligt material till föräldrarna, eftersom många har bristande kunskaper i svenska. Information till föräldrar i dessa områden behöver därför ges under andra former alternativt formuleras på enkel svenska eller på olika språk.

# Referenser

1. Kark M, Tholin S, Rasmussen F. Övervikt och fetma i Stockholms län och Sverige. Centrum för folkhälsa, Epidemiologiska enheten, rapport 2005:2, 2005.
2. Ogden CL, Flegal KM, Carroll MD, Johnson CL. Prevalence and trends in overweight among US children and adolescents, 1999-2000. *JAMA* 2002;288:1728-1732.
3. Lobstein T, Frelut M-L. Prevalence of overweight among children in Europe. *Obesity reviews* 2003;4:195-200.
4. Mårild S, Bondestam M, Bergström R, Ehnberg S, Hollsing A, Albertsson-Wikland K. Prevalence trends of obesity and overweight among 10-year-old children in western Sweden and relationship with parental body mass index. *Acta Paediatr* 2004;93:1588-1595.
5. Petersen S, Brulin C, Bergström E. Increasing prevalence of overweight in young schoolchildren in Umea, Sweden, from 1986 to 2001. *Acta Paediatr* 2003;92:848-53.
6. Ekblom ÖB, Oddsson K, Ekblom BT. Prevalence and regional differences in overweight in 2001 and trends in BMI distribution in Swedish children from 1987 to 2001. *Scand J Public health* 2004;32:257-263.
7. Sundblom E. Övervikt och fetma hos tio-åriga barn i Stockholms län – förändrade mönster över en fyraårsperiod. Rapport 37. Tillämpad näringslära och Epidemiologiska enheten, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, 2006.
8. Guo SS, Wu W, Chumlea WC, Roche AF. Predicting overweight and obesity in adulthood from body mass index values in childhood and adolescence. *Am J Clin Nutr* 2002;76:653-8.
9. Must A, Strauss RS. Risks and consequences of childhood and adolescent obesity. *Int J Obes* 1999;23:2-11.
10. Rössner S. Obesity: the disease of the twenty-first century. *International Journal of obesity*, 2002;26, Suppl 2, 42-54.
11. Rasmussen F, Eriksson M, Bokedal C, Schäfer Elinder L. Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS – en studie i sydvästra Storstockholm. Samhällsmedicin och Statens folkhälsoinstitut, 2004.
12. Wadman C, Boström G, Karlsson A-S. Hälsa på lika villkor. Resultat från nationella folkhälsoenkäten 2006. Statens folkhälsoinstitut. Rapport nr A-2007-01.
13. Jälming A-K, Marmur A, Callmer E. Min Matdagbok – en matvaneundersökning bland barn i årskurs tre från områden med olika socioekonomiska förhållanden i Stockholms län. Samhällsmedicin, Centrum för Tillämpad Näringslära, Rapport 27, 2003.
14. Riksmaten – barn 2003. Livsmedels- och näringsintag bland barn i Sverige. Livsmedelsverket, 2003.
15. Blomdahl U, Elofsson S. Hur många motionerar/idrottar för lite och vilka är dom? Idrottsförvaltningen, 2006.
16. Bonnevier H. Fysisk aktivitet hos barn i årskurs tre – En jämförande studie mellan olika socioekonomiska områden i Stockholms län. Rapport 26. Samhällsmedicin, Centrum för Tillämpad Näringslära, 2003.

17. Handlingsprogram övervikt och fetma 2004. Stockholms läns landsting, 2004.
18. Folkhälsopolicy för Stockholms läns landsting, Stockholms läns landsting, Centrum för folkhälsa.
19. Skolverket, [www.skolverket.se](http://www.skolverket.se) , uppgifter hämtade 2008-02-11.
20. Skolverket. Läroplan för förskolan Lpfö 98. 2006.
21. von Haartman F. Rutiner och förhållningssätt kring mat och rörelse i förskolan. Rapport 30. Samhällsmedicin, Centrum för Tillämpad Näringslära, 2003.
22. Brinck L. Ut med sockret. In med frukten och grönsakerna. Vad gör vi med maten – En lägesrapport från projektet Matpiloterna inom barnomsorgen i Huddinge kommun. Lärarhögskolan i Stockholm, 2004.
23. Øvretveit J. Metoder för utvärdering av hälso- och sjukvård och organisationsförändringar. Lund: Studentlitteratur, 2005.
24. Social atlas över Stockholmsregionen. Rapport 4. Regionplane- och trafikkontoret, 2004.
25. Graneheim UH, Lundman B. Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. Nurse Education Today 2003;24:105-112.
26. Flodmark CE, Marcus C, Britton M. Interventions to prevent obesity in children and adolescents: a systematic literature review. Int J Obes 2006;30(4):579-89.
27. Plested BA, Edwards, RW, Jumper-Thurman P. (2006). Community Readiness: A Handbook for Successful Change. Tri-Ethnic Center for Prevention Research
28. Thafvelin M. Formativ utvärdering av ett samtalsunderlag om mat och rörelse på BVC i resursfattiga områden. Rapport 42. Tillämpad näringslära, Centrum för folkhälsa, Stockholms läns landsting, 2008.
29. Livsmedelsverket. Bra mat i förskolan – Råd för förskola och familjedaghem. 2007.
30. Regeringens proposition 2007/08:110. En förnyad folkhälsopolitik. Prop. 2007/08:110.

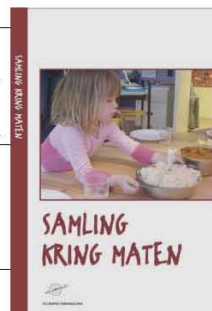
# Bilaga 1

Namn:..... Befattning:.....

Arbetsplats:..... Telefon:.....

## Enkät om "Samling kring maten"

Besvaras av förskolechef, föreståndare eller annan ansvarig i förskolan



### 1. Har material ur mappen "Samling kring maten" använts i den förskola/de förskolor du ansvarar för?

- Material ur mappen har använts och det har fungerat bra  
(Om du ansvarar för flera förskolor – i hur många förskolor har materialet använts?.....)
- Vi har försökt använda materialet, men vi tyckte inte att det fungerade
- Materialet har inte använts

### 2. På vilket sätt och i vilka sammanhang har "Samling kring maten" använts?

- vid internutbildning/diskussioner i personalgruppen
- vid föräldramöten
- för att kopieras och delas ut till föräldrar
- av måltidspersonal vid måltidsplanering
- på annat sätt:.....

### 3. Vilka delar i "Samling kring maten" har använts?



Mat i förskolan,  
råd och rekommendationer



Vad gör vi med maten  
– stöd för diskussioner...



Barn, mat och rörelse  
– tips och råd till dig med små barn



Underlag till OH-bilder



Diverse informations-  
blad som kan kopieras



Diverse informationsblad om  
måltidsplanering (frukost, lunch...)

**Tack för att du svarade!** Skicka senast den 14 maj den besvarade enkäten till:  
Helena Bergström, Tillämpad Näringslära, Centrum för folkhälsa, Box 175 33, 118 91 Stockholm  
eller faxa enkäten till 08-737 38 80

# Bilaga 2

## Intervjuguide förskola

chef

---

<b>Introduktion</b>	Presentation/introduktion (inspelningsteknik)
<b>Om verksamheten</b>	Antal förskolor? Antal barn? Antal personal? Upptagningsområde? Målgrupp? Arbetat hur länge på förskolan? Som chef? Hur är mathållningen organiserad? Vilka möjligheter finns för utevistelse och rörliga lekar?
<b>Om mat- och rörelsevanor</b>	Vilken roll tycker du att förskolan har när det gäller att främja bra mat- och rörelsevanor för barn i förskoleåldern? Diskuteras matvanor/rörelsevanor i personalgruppen? Vad diskuteras? Rutiner för arbete med bra matvanor/rörelsevanor? Vad fungerar bra? Möjligheter? Svårigheter? Hinder? Vilka mat- och rörelserelaterade hälsoproblem ser du bland barnen? Har du några tankar kring övervikt?
<b>”Samling kring maten”</b>	När och varför började ni arbeta med ”Samling kring maten”? Fanns det några hinder för att beställa materialet? Beskriv Hur har du som chef varit engagerad i arbetet med materialet? Vilken betydelse tror du att chefens engagemang har? På vilka sätt har materialet använts? Vad har ni gjort? Vilka delar i materialet har använts och hur? På vilka sätt har olika personalkategorier engagerats? Tycker du att materialet har gett er stöd i arbetet? Hur? Har ni satt upp mål för arbetet med mat och rörelse? Har ni i så fall haft stöd av materialet för målformuleringen? Har föräldrarna engagerats eller informerats på något sätt? Hur? Har du haft nytta av faktakunskapen i materialet? Hur? Har du saknat något i materialet? Vad har fungerat bra under arbetet? Möjligheter? Svårigheter/hinder som uppstått? Har arbetet med materialet lett till förändringar? Beskriv
<b>Annat stöd</b>	Tycker du att det behövs någon form av stöd för att arbeta med ”Samling kring maten”? Vilken form av stöd? Önskar du annan form av stöd för att arbeta med mat/rörelse? Hur skulle det stödet se ut?
<b>Avslutning</b>	Är det något som du vill tillägga?

**Tack!**

---

# Bilaga 3

## Intervjuguide förskola pedagog

---

<b>Introduktion</b>	Presentation/introduktion (inspelningsteknik)
<b>Om verksamheten</b>	Hur länge har du arbetat på förskolan? Hur är måltiderna organiserade? Vilka möjligheter finns till utevistelse och rörliga lekar?
<b>Om mat- och rörelsevanor</b>	Vilken roll tycker du att förskolan har när det gäller att främja bra mat- och rörelsevanor för barn i förskoleåldern? Diskuteras matvanor/rörelsevanor i personalgruppen? Vad diskuteras? Rutiner för att arbeta med bra matvanor/rörelsevanor? Vad fungerar bra? Möjligheter? Svårigheter? Hinder? Vilka mat- och rörelserelaterade hälsoproblem ser du bland barnen? Har du några tankar kring övervikt?
<b>”Samling kring maten”</b>	När och varför började ni arbeta med ”Samling kring maten”? Finns stöd från chefen för att arbeta med materialet? Vilken betydelse har chefens stöd för att arbetet ska komma igång och fungera bra? På vilka sätt materialet använts? Vad har ni gjort? Vilka delar i materialet har använts och hur? På vilka sätt har olika personalkategorier engagerats? Tycker du att materialet har gett er stöd i arbetet? Hur? Har ni satt upp mål för arbetet med mat och rörelse? Har ni i så fall haft stöd av materialet för målformuleringen? Har föräldrarna engagerats eller informerats på något sätt? Hur? Har du haft nytta av faktakunskapen i materialet? Hur? Har du saknat något i materialet? Vad har fungerat bra under arbetet? Möjligheter? Svårigheter/hinder som uppstått? Har arbetet med materialet lett till förändringar? Beskriv
<b>Annat stöd</b>	Tycker du att det behövs någon form av stöd för att arbeta med ”Samling kring maten”? Vilken form av stöd? Önskar du annan form av stöd för att arbeta med mat/rörelse? Hur skulle det stödet se ut?
<b>Avslutning</b>	Är det något som du vill tillägga?

**Tack!**

---

# Bilaga 4

## Intervjuguide förskola måltidspersonal

---

<b>Introduktion</b>	Presentation/introduktion (inspelningsteknik)
<b>Om verksamheten</b>	Hur länge har du arbetat på förskolan? Hur ser din arbetsdag ut? Hur är mathållningen organiserad? Vilka måltider serveras? Vad måste du tänka på när du ska planera måltiderna? Vilken kontakt har du med barnens föräldrar?
<b>Om mat- och rörelsevanor</b>	Vilken roll tycker du att förskolan har när det gäller att främja bra matvanor för barn i förskoleåldern? Diskuteras matvanor i personalgruppen? Vad diskuteras? Rutiner för arbete med bra matvanor? Vad fungerar bra? Möjligheter? Svårigheter? Hinder? Vilka mat- och rörelserelaterade hälsoproblem ser du bland barnen? Har du några tankar kring övervikt?
<b>”Samling kring maten”</b>	När och varför började ni arbeta med ”Samling kring maten”? Finns stöd från chefen för att arbeta med materialet? Vilken betydelse har chefens stöd för att arbetet ska komma igång och fungera bra? På vilka sätt har materialet använts? Vad har ni gjort? Vilka delar i materialet har använts och hur? På vilka sätt har olika personalkategorier engagerats? Tycker du att materialet har gett dig/er stöd i arbetet? Hur? Har ni satt upp mål för arbetet med mat och rörelse? Har ni i så fall haft stöd av materialet för målformuleringen? Har föräldrarna engagerats eller informerats på något sätt? Hur? Har du haft nytta av faktakunskapen i materialet? Hur? Har du saknat något i materialet? Vad har fungerat bra under arbetet? Möjligheter? Svårigheter/hinder som uppstått? Har arbetet med materialet lett till förändringar? Beskriv
<b>Annat stöd</b>	Tycker du att det behövs någon form av stöd för att arbeta med ”Samling kring maten”? Vilken form av stöd? Önskar du annan form av stöd för att arbeta för bra matvanor? Hur skulle det stödet se ut?
<b>Avslutning</b>	Är det något som du vill tillägga?

**Tack!**

---

