Beteckning:_____

HÖGSKOLAN
I GÄVLE

Institutionen för matematik, natur- och datavetenskap

Kostens påverkan på barns utveckling och lärande – i förskolan

Maria Persson
Ht-2009

15 hp B-nivå

Lärarprogrammet 210 hp
Examinator: Christina Hultgren Handledare: Geir Löe

Sammanfattning: Syftet med arbetet är att undersöka kostens påverkan på barns utveckling och lärande. En enkätundersökning har genomförts bland pedagoger ute på förskolor och en litteraturstudie har fått besvara de frågor som inte ingick i enkäten. Resultatet visar att kosten har en stor påverkan på barns utveckling och lärande och att de flesta pedagoger var medvetna om detta.

Nyckelord: Barn, kost, lärande, utveckling

Innehållsförteckning

1 INLEDNING…….…….…..1
1.1 Bakgrund…….....…1
1.2 Litteraturgenomgång……..…..1
1.2.1 Påverkar kosten barns utveckling och lärande?.....1
1.2.2 Har barn med bra grovmotorik lättare för inlärning?.....2
1.2.3 Hur ser rekommendationerna ut för vad ett barn behöver äta?.....3
1.2.4 Vilka råvaror ska barnen serveras för att uppnå rekommendationerna?.....6
1.3 Syfte……..…….…..8
1.4 Frågeställningar……8
2 METOD
2.1 Urval…….……9
2.2 Datainsamlingsmetoder…….……...9
2.3 Procedur…….……..9
3 RESULTAT…….…..10
4 DISKUSSION…….…..15
REFERENSER…….…20
BILAGOR……....23

1 INLEDNING

Detta arbete handlar om barns grovmotorik, inlärning och framförallt kost. Hänger barns grovmotoriska utveckling ihop med deras inlärningsförmåga, och vilken kost behövs för att ha bästa möjliga förutsättningar för inlärning och utveckling? Detta är frågor som berörs och som anses viktiga då fler och fler barn lider av fetma och i vissa fall inlärningssvårigheter (Livsmedelsverket 2008). Som blivande förskolelärare, känns det viktigt att veta vad barnen stoppar i sig och vilken kost de behöver för att må bra.

Många konflikter kan undvikas om barnen är mätta pch pigga under hela dagen på förskolan. Barn med lågt blodsocker blir ofta sura och griniga och har svårt att respektera varandra (Wilhelmsson 2005).

Extra viktigt är det också att förskolan serverar näringsrik och nyttig mat, eftersom ca 75% av alla barn går i förskola idag och dessutom är där större delen utav dagen (Porsman och Paulún 2003). Detta betyder att barnen ska få i sig större delen av sitt energiintag på förskolan och att det är på förskolan som större delen av barns inlärningsprocess sker (Porsman och Paulún 2003).

1.1 Bakgrund

I förskolans uppdrag ingår att lägga grunden till ett livslångt lärande. Varje barn ska känna sig trygg i verksamheten och den ska vara rolig och lärorik. Pedagogerna ska bedriva en pedagogik som erbjuder omsorg, fostran och lärande (Lpfö 98).

Barnen ska också ha möjlighet att utveckla sin motorik, koordinationsförmåga och kroppsuppfattning (Lpfö 98). De ska utveckla sin förståelse om vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Lpfö 98).

1.2 Litteraturgenomgång

1.2.1 Påverkar kosten barns utveckling och lärande?

Barn som är mätta och får näringsrik mat regelbundet, har lättare för att lära och koncentrera sig (Livsmedelsverket 2008).

Barn växer in i sin omgivning genom att erövra den. Barnet gör det genom att använda sin kropp och sina sinnen (Skolverket 1998). I förskolan utvecklar barnet sin relation till andra människor och lär sig grunderna i att leva i ett demokratiskt samhälle (Skolverket 1998).

Upplevelser och erfarenheter bearbetas ensam, eller tillsammans med andra genom lek. Leken är central i barnets liv och hjälper barnet att utvecklas socialt. Leken hjälper också barnet att hitta sina intressen och sina förmågor, samt att träna upp sin motorik och sitt intellekt (Skolverket 1998).

För att få en optimal chans att utvecklas, krävs det att barnet serveras en bra kost regelbundet. En bra kost som serveras på regelbundna tider, bidrar till att barnets energinivå håller sig jämn, en felaktig eller energisnål kost gör att barnet blir trött, hängit och okoncentrerat (Porsman och Paulún 2003).

Barns hjärna behöver bra fetter och andra viktiga näringsämnen för att den ska kunna utvecklas (Wilhelmsson 2005). Hjärnan är det första organ som reagerar på näringsobalans och näringsbrist. Den blir trött, trög och okoncentrerad (Wilhelmsson 2005). Ett trött och okoncentrerat barn, med pendlande blodsocker har svårare för inlärning och svårare för att fungera socialt i en grupp (Wilhelmsson 2005). Anledningen till att hjärnan behöver bra fetter och viktiga näringsämnen, är för att den ska kunna myelinisera. Hjärnan består av en grå och en vit vävnad, som ligger i en blandning av vatten och essentiella fettsyror. Den grå vävnaden har obegränsade förmågor att bilda nya kopplingar i nätverket, medan den vita vävnaden redan består av myeliniserade nervtrådar (Berg och Cramér 2003). Det är genom de myeliniserade nervtrådarna, som de elektriska impulserna strömmar lätt. De elektriska impulserna använder hjärnan då den kommunicerar med sig själv och med den övriga kroppen (Berg och Cramér 2003). Impulserna strömmar lätt, då kroppen utför något som den kan. När ett barn ska lära sig att hålla en penna i handen, går impulserna trögt och barnet måste tänka och koncentrera sig. Men för varje gång barnet tränar på att hålla pennan, fastnar ett tunt lager fett – myelin – på nervtrådarna. När barnet tränat tillräckligt mycket, har så mycket myelin fastnat på nervtråden så den är isolerad. Först då är nervbanan fullständigt myeliniserad och de elektriska impulserna löper lätt. Barnet kan hantera pennan utan att behöva tänka och koncentrera sig så mycket (Berg och Cramér 2003).

1.2.2 Har barn med bra grovmotorik lättare för inlärning?

Studier visar att skillnader mellan barns motoriska förmågor och deras inlärning av tex. läs och skriv hänger ihop (Ericsson 2003). De visar också att graden av de motoriska bristerna har betydelse. Barn med små motoriska brister presterar bättre än barn med stora motoriska brister (Ericsson 2003). För att kunna hjälpa barn med motoriska brister, är det viktigt att barnen får ägna sig åt fysisk aktivitet eftersom de förbättrar grovmotoriken (Ericsson 2003). Fysisk aktivitet och extra motorisk träning, har visat sig vara av stor betydelse för barn med

små och stora motoriska brister, samt för barn med lätta och svåra koncentrationssvårigheter (Ericsson 2003).

För att råda bot mot en trött hjärna, som också resulterar i en trött kropp, är det viktigt att tillföra kroppen energi i form av nyttig kost (Brunnberg 2006). Det är viktigt att barnet rör sig mycket och ägnar tid till fysisk aktivitet. Ett barn som är fysiskt aktivt, har lättare för att hålla balansen mellan energiintag och energiuttag (Folkhälsoguiden 2009). Med energiintag menas mat och med energiuttag menas rörelse. Ett barn som inte är fysiskt aktivt förbrukar inte den energi som det stoppar i sig och detta kan i många fall leda till övervikt (Livsmedelsverket 2002). Övervikt är farligt för barn ur många aspekter. Främst ökar risken för att de ska utveckla hjärt – kärl sjukdomar och diabetes typ 2 (Porsman Paulún 2003). Men deras chanser att prestera optimalt mentalt, minskas också avsevärt (Livsmedelsverket 2008).

Fysisk aktivitet är något som behövs, för att barn ska utveckla sin grovmotorik men också för att de ska ha lättare för inlärning (Livsmedlesverket 2008). Människokroppen lagrar och registrerar alla former av sinnesintryck och de kroppsliga funktionerna är sammankopplade genom olika system. En människas minne sitter i hela kroppen och med hjälp av rörelseträning och förbättring av motorik, kan inlärning och koncentrationsförmåga förbättras (Berg och Cramér 2003).

Ett barn som blir stressat under inlärningstillfällen blir blockerat och kan inte få förbindelserna mellan hjärnhalvorna att fungera. Stressen gör att barnet bara kan använda sin ena hjärnhalva (Berg och Cramér 2003). Genom att utföra kroppsrörelser kan barnet förstärka nervbanorna mellan hjärnhalvorna och få dem att kommunicera bättre (Berg och Cramér 2003). Barnet kan då använda hela sin hjärna samtidigt, vilket bidrar till att de förstår och ser sammanhang snabbare och därmed minskar stressen över att inte kunna (Berg och Cramér 2003). Kroppsrörelser är nödvändiga för att barnets hjärna ska kunna fungera och för att dess inlärningsförmåga ska utvecklas (Berg och Cramér 2003).

1.2.3 Hur ser rekommendationerna ut för vad ett barn behöver äta?

Fett

Fett är ett viktigt ämne som ofta missförstås (Porsman och Paulún 2003). Fett behövs för att många viktiga funktioner ska fungera i vår kropp, speciellt cellerna. Det är också viktigt för att vi ska kunna tillgodose oss fettlösliga vitaminer och för att skydda våra organ (Porsman och Paulún 2003). Det finns dock väldigt många olika fetter, några är livsviktiga för oss medan andra kan ställa till med rejäla hälsoproblem, om intaget av dem blir för högt. De

fettsyror som är mest farliga är mättat fett och transfetter, därför finns det rekommendationer över hur intaget av dessa bör se ut.
Intaget av mättade fettsyror och transfetter bör minskas hos barn över två år (Livsmedelsverket 2005). Undersökningar visar att barn äter alldeles för mycket godis, glass, läsk och bakverk och att de därför får i sig för mycket mättade fettsyror och transfetter (Livsmedelsverket 2003). I genomsnitt drack barn ca två deciliter saft och läsk per dag och åt ca 1.5 hg godis i veckan (Livsmedelsverket 2003). Vidare åt barn endast hälften så mycket frukt och grönsaker som rekommenderas. En halvering av godiskonsumtionen och en fördubbling av intaget av frukt och grönsaker skulle förbättra barns kost avsevärt (Livsmedelsverket 2003).
WHO, världshälsoorganisationen, kom nyligen med en uppdatering angående det vetenskapliga läget för transfetters påverkan. De menar att det är viktigt att skilja på industriella och naturliga transfetter och att det är de industriella transfetterna som det ska minskas. Detta eftersom att det inte går att helt utesluta transfett ur kosten då det naturligt förekommer i animaliska produkter som kött och mjölk (Mjölkspegeln 2009). Vidare kritiseras livsmedelsverket för att de i sina rekommendationer inte skiljer på industriellt och naturligt transfett (Mjölkspegeln 2009).

Barn som växer upp med feta föräldrar löper större risk att själva utveckla fetma (Porsman och Paulún 2003). Orsaken är att barnet växer upp med för fet och för kaloririk mat, samt för lite motion och fysisk aktivitet (Porsman och Paulún 2003). Nyttig mat och regelbunden fysisk aktivitet är avgörande faktorer för barns hälsa och utveckling (Folkhälsoguiden 2009). Intaget av mättade fettsyror och transfettsyror bör inte överstiga 10% av energiintaget hos barn över två år (Livsmedelsverket 2005). Intaget av enkelomättade fettsyror bör ligga mellan 10 – 15% och intaget av fleromättade fettsyror mellan 5 -10%. Det sammanlagda intaget av fett bör ligga mellan 25 – 35% av energiintaget. För barn under 2 år bör det sammanlagda intaget av fett ligga mellan 30 – 35% av energiintaget (Livsmedelsverket 2005).

Kolhydrater

Kolhydrater är kroppens viktigaste bränsle, speciellt för hjärna och muskler (Brunnberg 2006). I kolhydrater finns det ungefär lika mycket energi som i protein. Men kroppen kan använda en större del av energin ur kolhydraterna än vad den kan göra ur proteinet (Brunnberg 2006). Det beror på att kolhydrater i grunden består av olika sockerarter som

förekommer fritt i maten och sitter ihop i långa kedjor. Dessa kedjor kallas stärkelse (Brunnberg 2006).

Det finns både snabba och långsamma kolhydrater. Glykemiskt index, GI, är ett mått på hur snabbt blodsockret höjs efter att man ätit. Ju snabbare ett livsmedel höjer blodsockret, desto högre GI - värde får det och ju långsammare blodsockret höjs desto lägre GI – värde får det (Wilhelmsson 2005). Exempel på livsmedel med snabba kolhydrater kan vara godis och snacks, medan livsmedel med långsamma kolhydrater kan vara pasta och bönor (Paulún 2000). För att ett barn ska orka och må bra hela dagen krävs det att blodsockret ligger på en jämn nivå. Ett för högt blodsocker under för lång tid kan skada blodkärlen och göra dem sköra och mindre elastiska (Brunnberg 2006). Sköra och oelastiska kärl ökar risken att drabbas av kärlskador, som kan resultera i försämrad blodcirkulation (Brunnberg 2006). Ett för lågt blodsocker resulterar i att hjärna och muskler drabbas av energibrist, vilket i sin tur leder till at barn presterar sämre, både mentalt och fysiskt (Brunnberg 2006). För att hålla blodsockret på en jämn nivå, rekommenderas att intaget av kolhydrater, för barn över 2 år, ska ligga mellan 50 – 60% av energiintaget.

För barn under 2 år, bör intaget av kolhydrater ligga mellan 50 – 55% (Livsmedelsverket 2005). Socker är också kolhydrater och barns intag av socker bör inte vara mer än 10% av energiintaget (Livsmedelsverket 2005). Tillgodoses energibehovet med hjälp av söta produkter istället för näringsrik mat, fylls barnet med tomma kalorier och kommer snart att vara hungrigt igen. (Livsmedelsverket 2002). Tyvärr vänjer sig barn allt tidigare vid sockersmaken, då det finns socker i väldigt många av våra livsmedel och de är dessutom otroligt lätta att få tag i (Wilhelmsson 2005). Ett barn som fått smak på söta livsmedel och drycker, kan vara svår att få i vanligt vatten och näringsrik mat (Wilhelmsson 2005).

Att begränsa intaget av socker är viktigt eftersom det ökar risken för fetma och karies. (Livsmedelsverket 2003).

När det gäller kostfibrer finns det lite olika rekommendationer beroende på barnets ålder. Barn under tre år bör inte äta en alltför fiberrik kost, eftersom den mättar lite för bra. Det kan resultera i att barnet inte orkar äta den allsidiga kost som det behöver, för att orka hålla energin uppe (Porsman och Paulún 2003). För mycket kostfibrer kan också resultera i problem med magen, oftast i form av diarré (Porsman och Paulún 2003). Efter tre års ålder ska en mer fiberrik kost indroduceras och när barnet blivit 4-5 år bör de äta kostfibrer i samma utsträckning som en vuxen (Porsman och Paulún 2003), (Livsmedelsverket 2005). Rekommendationen för intag av kostfibrer hos barn över tre år är 25-35 gram per dag (Livsmedelsverket 2005).

Protein

Protein är huvudbeståndsdelen i uppbyggnaden av muskler, bindväv, naglar och hår. Men det är också viktigt, för att vår ämnesomsättning ska fungera (Brunnberg 2006). Protein finns i animaliska produkter som fisk, kött och mejerivaror. Men det finns också i vegetabiliska produkter som ärtor, sojabönor och linser (Brunnberg 2006). Barn får i regel i sig tillräckligt med protein och i vissa fall även för mycket (Livsmedelsverket 2002). Det finns inga fördelar med ett för högt proteinintag, även om det är ett viktigt ämne för uppbyggnad av kroppen. Tvärtom så kan för mycket protein, bidra till en för hög belastning av njurarna, som i sin tur kan leda till rubbningar i vätskebalansen (Livsmedelsverket 2002). För att vara säker på att barnet får i sig rätt mängd protein, rekommenderas att protein bör utgöra mellan 10 – 20% av energiintaget hos barn över två år, och mellan 10 – 15% för barn under 2 år (Livsmedelsverket 2005).

Vitamin D

För att få i sig tillräckligt med vitaminer och mineraler, räcker det oftast med att äta en nyttig och varierad kost (Livsmedelsverket 2002). Men vissa ämnen kan ändå vara svåra att få i sig. Speciellt gäller det vitamin D, jod och i vissa fall även kalcium och järn (Livsmedelsverket 2002). Hos barn är det främst behovet av vitamin D som är svårt att tillfredsställa. Därför ges vitamin D droppar till barn under två år (Livsmedelsverket 2002). I vissa fall kan barnet behöva äta droppar av vitamin D ända upp till fem års ålder. Det beror på att vi får mycket vitamin D av solljuset och har man mörka pigment eller heltäckande klädsel dagligen hämmas en del av syntesen av vitamin D (Livsmedelsverket 2002), (Brunnberg 2006). Solljuset är dock inte barns enda källa till vitamin D, de får även i sig vitamin D genom att äta fet fisk och mejerivaror (Porsman och Paulún 2003), (Brunnberg 2006),(Livsmedelsverket 2002). Rekommendationen om hur mycket vitamin D ett barn behöver få i sig dagligen är 10 mikrogram (Livsmedelsverket 2002).

Kostens fördelning över dygnet

För att barn ska få i sig en fullvärdig kost finns det några rekommendationer:
Frukosten bör utgöra mellan 20 – 25% av dagens energiintag, förmiddagsmellanmålet 5% lunchen mellan 25 – 35%, eftermiddagsmellanmålet 15-20%, middagen mellan 25 – 35% och kvällsmålet 5-10% (Livsmedelsverket 2005), (Lindeberg 2006).

1.2.4 Vilka råvaror ska barnen serveras för att uppnå rekommendationerna?

För att barn ska få i sig tillräckligt med näring och energi, finns det rekommendationer, för vad man kan servera under en dag på förskolan. Rekommendationerna är lite olika beroende på barnets ålder. Till barn som är mellan 1 -2 år rekommenderas att man till frukost kan servera mannagrynsgröt med socker, kanel och lättmjölk. Till det en smörgås bestående av grovt bröd med bordsmargarin, skinka och tomat. Som avslutning serveras en frukt, tex. ett äpple. Denna frukost beräknas utgöra 20% av det dagliga energiintaget (Folkhälsoguiden 2009).
Till lunch kan man servera köttbullar med sås, lingonsylt och kokt potatis, samt en klick flytande margarin eller rapsolja. Lite sallad i form av finriven morot och finstrimlad vitkål, samt hårdbrödsmörgås och vatten. Måltiden beräknas utgöra 26% av det dagliga energiintaget (Folkhälsoguiden 2009).
Mellanmålet för ett barn mellan 1 – 2 år kan bestå av limpa med mager leverpastej och gurka på. Lättmjölk att dricka och lite apelsin som avslutning. Mellanmålet beräknas utgöra 13% av det dagliga energiintaget (Folkhälsoguiden 2009).
Middagen under denna dag består av fiskgratäng med kokt ris och kokt broccoli, en klick flytande margarin eller rapsolja, samt limpa med bordsmargarin, päron och vatten. Detta beräknas utgöra 30% av det dagliga energiintaget (Folkhälsoguiden 2009).
Kvällsmålet rekommenderas innehålla ljust bröd med bordsmargarin, mager ost, paprika och lättmjölk. Måltiden beräknas utgöra 11% av det dagliga energiintaget (Folkhälsoguiden 2009).

Dagen kommenteras med att innehålla för mycket protein, för lite järn och för lite vitamin D. Det kan vara svårt att täcka de rekommenderade mängderna under en dag, men alla måltider under en vecka skall tillsammans uppnå rekommendationerna (Folkhälsoguiden 2009).
Ena dagen kanske måltiderna inehåller mycket vitamin D och lite protein och nästa dag kan de inehålla mycket protein men lite vitamin D. Denna balansgång gör att rekommendationerna oftast täcks under en hel vecka (Folkhäsloguiden 2009).

Till ett barn som är mellan 2 -5 år, kan man servera en frukost som innehåller havregrynsgröt med lingonsylt och lättmjölk, en smörgås av grovt bröd med mager leverpastej och gurka och avslutningsvis en frukt, tex. apelsin. Den här frukosten beräknas utgöra lika mycket av det dagliga energiintaget som frukosten gjorde hos barnet på 1 -2 år (Folkhälsoguiden 2009).

Lunchen kan bestå av kött och rotsakssoppa, hårdbrödsmörgås med bordsmargarin, salladskål och majs samt pannkaka med sylt och vatten. Beräkningen ligger även här i fas med beräkningen hos barnet på 1 – 2 år (Folkhälsoguiden 2009).
Till mellanmål rekommenderas ljust bröd med bordsmargarin, rökt skinka, tomatskivor, lättmjölk och clementin. Beräkningen av energiintaget ligger fortfarande på detsamma som för barnet mellan 1-2 år (Folkhälsoguiden 2009).
Middagen kan bestå av chili con carne, kokt ris, riven morot, pain rich med bordsmargarin, vindruvor och vatten. Här är det lite skillnad på beräkningen av energiintaget. Hos barn, 1- 2 år, beräknades middagen utgöra 30% av det dagliga energiintaget, här beräknas det till 25% (Folkhälsoguiden 2009).
Till kvällsmål serveras limpa med bordsmargarin, mager ost, paprika och lättmjölk. Det beräknas utgöra 15% av det dagliga energiintaget, alltså lite mer än kvällsmålet hos en 1-2 åring (Folkhälsoguiden 2009).

Den här dagen kommenteras också med att inehålla för lite vitamin D, men precis som för barn 1-2 år, så bör en hel veckas måltider uppfylla rekommendationerna, eftersom det kan förekomma lite av något och mer av något annat, under olika dagar (Folkhälsoguiden 2009).
Alla rekommendationer om barns kost, kommer från Livsmedelsverket och grundar sig i de svenska näringsrekommendationerna som är framtagna ur vetenskaplig forskning kring området (Folkhälsoguiden 2009, Porsman och Paulún 2003).

1.3 Syfte

Syftet med arbetet, är att se om kosten påverkar barns utveckling och lärande. Samt att se om det finns ett samband mellan barns motorik och inlärning. Vidare är det för att se om pedagogerna ute på förskolorna, känner till livsmedelsverkets rekommendationer och om de anser att förskolematen lever upp till dem.

1.4 Frågeställningar

1. Påverkar kosten barns grovmotoriska utveckling och lärande?
2. Har barn med bra grovmotorik lättare för inlärning?
3. Följer förskolor de rekommendationer som finns för barns kost?

2 METOD

Tillsammans med en annan lärarstudent, har en enkät utformats om barns kost i förskolan. Enkätens syfte är att hjälpa till med svaren på vissa frågeställningar, samt ge en bild av hur det ser ut ute i förskolorna när det gäller barnens kost. De frågeställningar som inte riktigt kan besvaras genom enkäten, har försökts besvaras genom litteraturstudier.

2.1 Urval

Innan undersökningen började, undersöktes det hur många förskolor som fanns i kommunen. Därefter valdes 20 förskolor ut och delades upp på två distrikt. 17 av de 20 tillfrågade svarade ja till att medverka i undersökningen. De förskolor som medverkade, låg åt olika håll i kommunen och var både kommunala, föräldrakooperativ och personalkooperativ.

2.2 Datainsamlingsmetoder

Syftet med enkäten var att få en bild av hur det ser ut på förskolorna samt belysa vissa frågeställningar. Frågorna i enkäten utformades med hjälp av Mat för små barn (Livsmedelsverket 2002), Bra mat i förskolan (Livsmedelsverket 2007) och Svenska näringsrekommendationer (Livsmedelsverket 2005). För att underlätta en ordnad analys delades enkätfrågorna upp i tre huvudgrupper. Allmänna matsituationer, livsmedelsverkets rekommendationer och kostens påverkan på barns utveckling och lärande.

2.3 Procedur

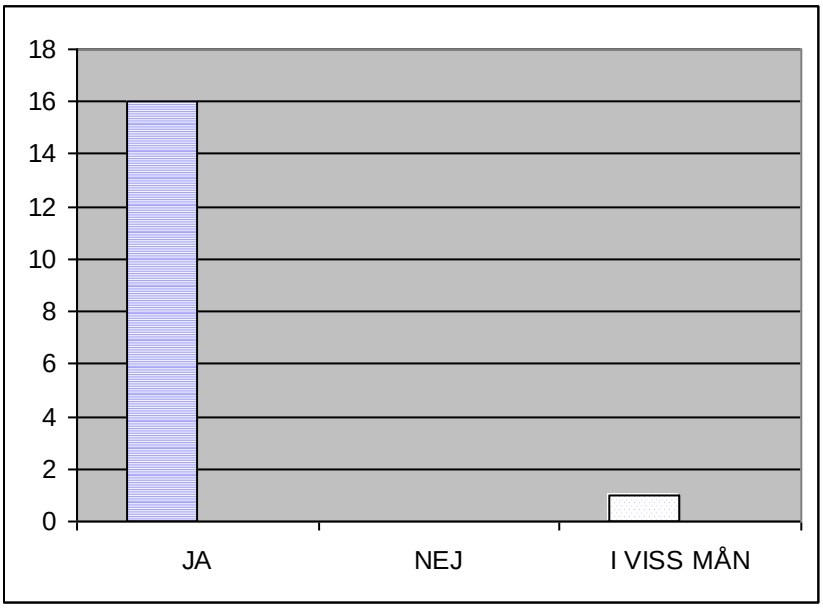
För att minimera bortfallet valdes att först ringa till förskolorna och fråga om de kunde tänka sig att medverka i en undersökning om barns kost i förskolan. Sedan åkte vi personligen ut och lämnade enkäten. Innan enkäten lämnades ut till förskolorna, lämnades den till en pilotgrupp som i detta fall var några blivande förskollärare. Efter deras kommentarer finslipades enkäten. Se enkäten i bilaga 1. Väl ute på förskolorna presenterade vi oss och frågade om de kunde fylla i enkäten till ett visst datum då vi kunde hämta den. Detta för att vara säker på att få tillbaka en ifylld enkät. För att minimera att enkäten blev bortglömd fick de bara några dagar på sig att fylla i den.

Eftersom att vi åkte ut personligen med enkäten, var följebrevet väldigt enkelt utformat i början av enkäten (bilaga 1).

För att göra en grafisk framställning av resultatet användes excel i microsoft office.

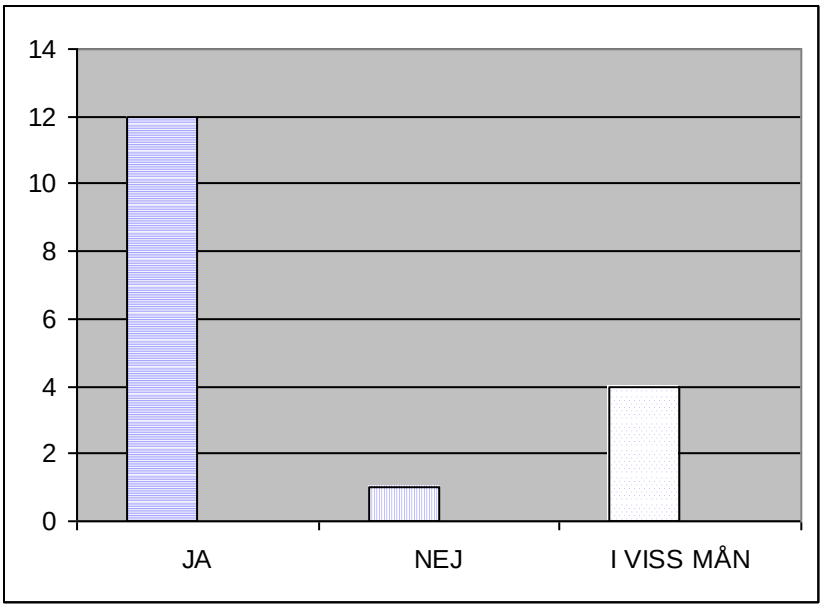
3 RESULTAT

Sammanställningen av enkätundersökningen har gjorts via tabeller. Det för att försöka visa en så tydlig bild som möjligt av pedagogernas svar.



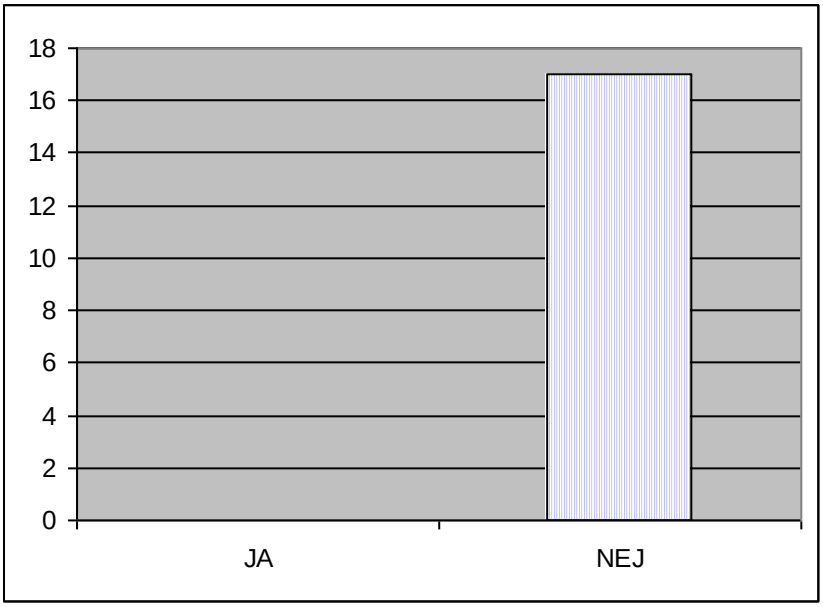
Figur 1. Hur pedagogerna i undersökningen svarade på frågan om de anser att kosten påverkar barns utveckling och lärande.

Alla tillfrågade menade att kosten påverkar barns utveckling och lärande, i alla fall i viss mån (figur 1).



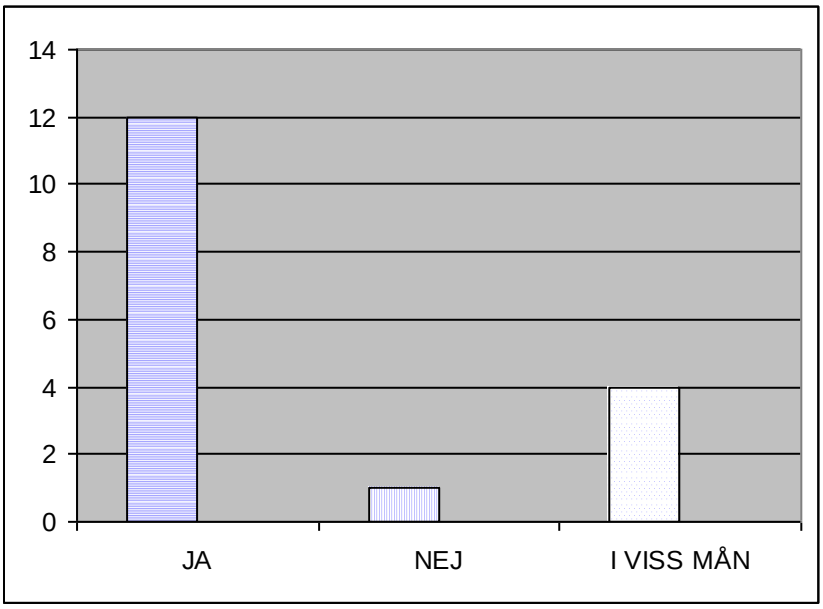
Figur 2. Hur pedagogerna svarade på frågan om de tyckte att barn med väl utvecklad motorik hade lättare för inlärning än barn med sämre motorik.

De fleste av pedagogerna i undersökningen ansåg att barn med väl utvecklat motorik har lättare för inlärning (figur 2).



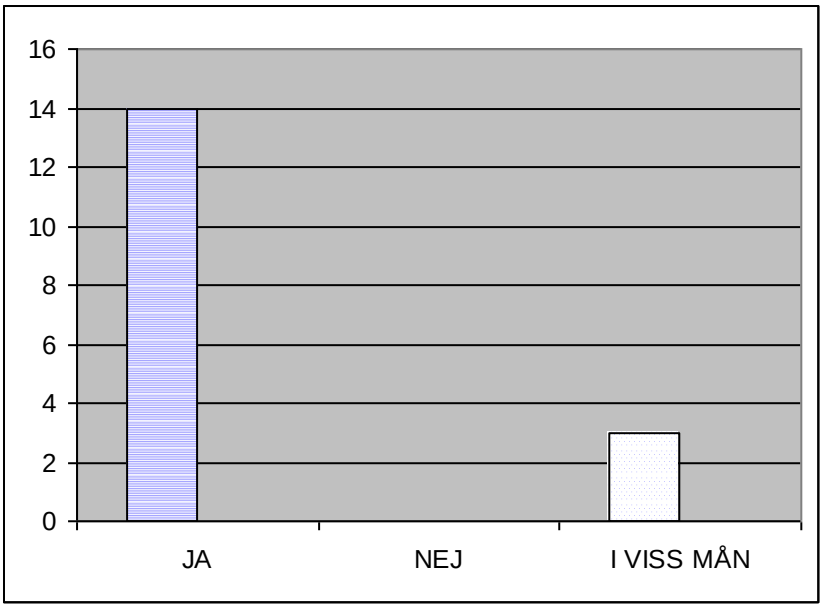
Figur 3. Pedagogernas svar på om det är någon skillnad på maten som serveras barn 1-3 år och barn 4-5 år.

Samtliga svarade nej på denna fråga (figur 3). Endast en av de tillfrågade kommenterade frågan med att den enda skillnad som gjordes var att de tex. mixade kött och dylikt till de mindre barnen.



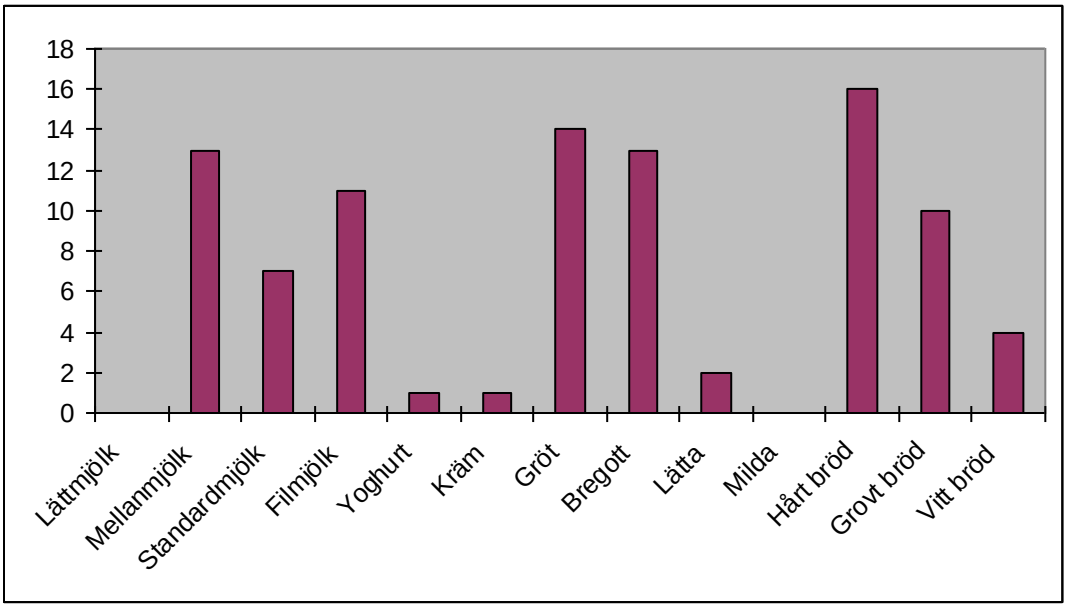
Figur 4. Pedagogernas svar på om de känner till livsmedelsverkets rekommendationer.

De flesta tyckte sig känna igen rekommendationerna, i alla fall i viss mån (figur 4).



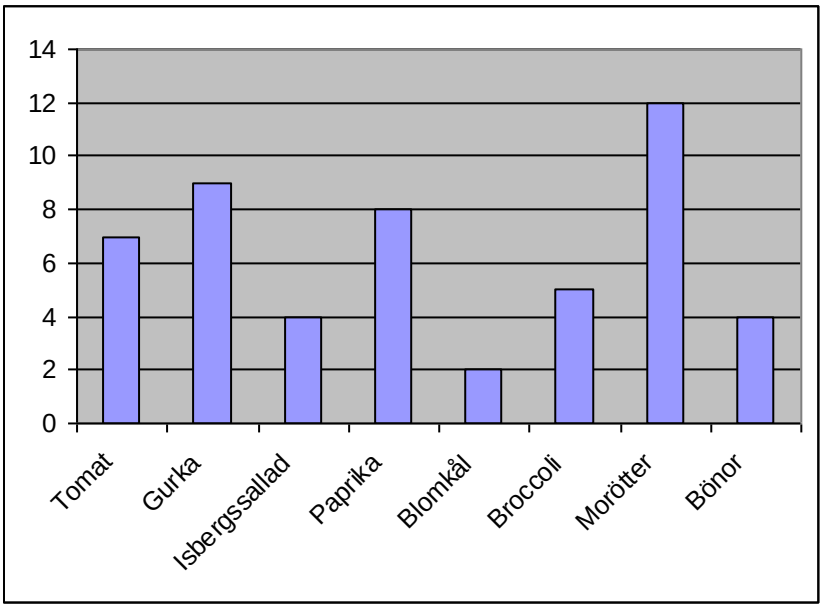
Figur 5. Om pedagogerna ansåg att förskolematen levde upp till rekommendationerna.

I stort sett alla ansåg att maten levde upp till vad som rekommenderas, i alla fall i viss mån (figur 5).



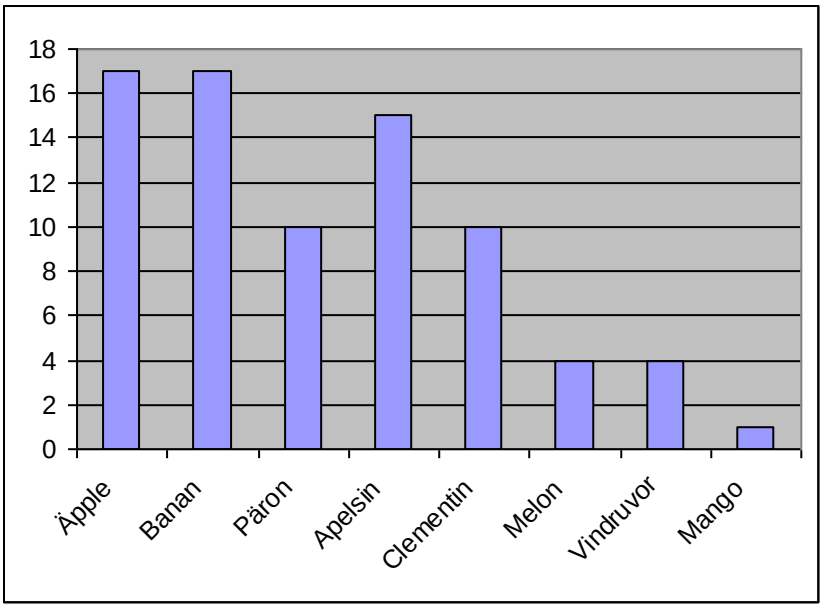
Figur 6. Vilka mejeriprodukter och vilket bröd serverades oftast på de tillfrågade förskolorna.

En jämn fördelning över de populäraste produkterna (figur 6). Det var endast två produkter som inte serverades på någon av förskolorna.



Figur 7. Vilka grönsaker ansåg pedagogerna att det fick mest av.

Elva av de sjutton tillfrågade tillade att grönsakernas mixas så allt serveras inte varje dag, men något serveras varje dag. Morötter var det som i stort sett alla serverade (figur 7).



Figur 8. Vilka frukter var de regelbundet återkommande.

Äpple, banan och apelsin visade sig vara de mest årekommande frukterna på samtliga förskolor (figur 8).

4 DISKUSSION

Sammanfattning

Att kosten spelar en stor roll i barnens vardag, råder det inga tvivel om. Ett barn som tillbringar större delen av sin dag i förskolan, befinner sig i ett ständigt lärande. Barnet ska hela tiden socialisera sig med andra barn och vuxna, plus att det ska träna sig i diverse aktiviteter. Barnet är hela tiden aktivt och behöver därför fylla på med bra näring och energi. Eftersom att detta är så viktigt, förvånar det mig att förskolematen i många kommuner, betraktas som en kostnad som man gärna drar ner på (Wilhelmsson 2005). Borde inte maten, om något, vara en sak av högsta prioritet. Speciellt i dagens samhälle där alltfler lider av övervikt, fetma och i vissa fall inlärningssvårigheter (Livsmedelsverket 2008). Förskolan har ju ett uppdrag som innefattar att barn ska lära sig vikten av att värna om sin hälsa och sitt välbefinnande (Lpfö 98). Då borde, enligt min mening, maten vara en av de saker som ska hjälpa till att nå detta strävansmål. Alla förskolor borde ha egen kokerska och barnen borde få vara med då maten tillagas. Dels för att lära sig känna igen råvaror, men också för att skapa en positivare inställning till mat. Vikten av att maten tillagas på förskolan beror på att mat som måste färdas och hållas varm under en längre tid, eller ännu värre, frysas ner för att sedan

tinas upp, förlorar mycket av sitt näringsvärde (Andersson 1994), (Livsmedelsverket 2007). I undersökningen anser fjorton av de sjutton tillfrågade, att förskolematen lever upp till livsmedelsverkets rekommendationer, men endast tolv anser sig känna till dem. Fyra tycker sig ha koll på dem i viss mån och en säger sig inte veta alls. Det är ändå positivt att så pass många pedagoger tycker sig veta hur rekommendationerna ser ut, och att de upplever att förskolematen lever upp till dem. Speciellt eftersom sexton av dem anser att kosten är viktig för barns utveckling och lärande.

För att barnen ska få i sig tillräckligt med näring och energi, krävs det att de blir serverade bra råvaror. Frukt och grönsaker bör alltid finnas på borden och serveras flera gånger per dag (Lindeberg 2006). Undersökningen visar, att alla förskolor serverar frukt och grönt varje dag. Många kommenterade frågorna i enkäten med att grönsaker mixas, så att allt kanske inte serveras varje dag, men det serveras alltid något. Samma sak gällde frukten, men där fanns det de som önskade ett större utbud att välja på. Genomgående serverades äpple och banan i stort sett jämt, medan vissa andra frukter serverades efter säsong och några inte alls. För att bredda barns erfatenheter inom frukt, kan jag tycka att det vore ett ypperligt tillfälle att servera dem olika frukter på förskolan. Där kan de ha stöd i varandra när det gäller att prova nya smaker och äter alla kompisar mango så vill nog även den mest envise prova till slut.

När det gäller mejeriprodukter var det ingen av de tillfrågade som serverade lättmjölk, trots att det är vad livsmedelsverket rekommenderar. Detta är noterbart, eftersom tolv av sjutton ansåg sig känna till rekommendationerna och fjorton av sjutton ansåg att maten levde upp till dem. Ingen kommenterade detta val men det hade varit önskvärt att veta vad de grundar sitt val på och varför. En annan sak som bör noteras är att 11,8% av de tillfrågade fortfarande serverade kräm och yoghurt, trots att det inte rekommenderas av livsmedelsverket och dessutom anses vara riktiga sockerbomber.

Tillförlitlighet

Hållbarheten av de svar som framkommit ur enkätundersökningen är goda. De ger en sann bild av hur det ser ut ute i förskolorna och pedagogernas synpunkter lyfts fram. Eftersom urvalet till undersökningen omfattar i stort sett alla förskolor i kommunen, ges en bra bild över hur det ser ut i just denna kommun. Skulle en liknande undersökning genomföras i en annan kommun, skulle det säkerligen förekomma stora skillnader i svaren. Framförallt i vilka råvaror som serveras och hur de serveras. Det kan bero på att en kommun väljer att satsa pengar på barnens mat, medan en annan kommun väljer att lägga pengarna på något annat.

Frågorna i enkäten besvarades väl och det verkade inte som att pedagogerna hade några problem med att förstå dem. Det var dock några frågor som de reagerades på och de tillfrågade visste inte riktigt hur de skulle svara på dem. Men rättvisa svar gavs eftersom det fanns plats för att lämna kommentarer. Den ena frågan har inte kunnat omformulerats för då har inte det önskade svaret kommit fram. Däremot har den kanske kunnat placerats på ett annat ställe i enkäten för att ge en begripligare översikt. Fler frågor om ämnet skulle kanske också ha gett ett begripligare intryck. Frågan det handlade om gällde barns motorik och inlärning. Några synpunkter kom också på de två sista frågorna i enkäten, angående vilka råvaror som serveras på förskolan och hur ofta. Ett önskemål från de tillfrågade var att de hade fått ange vad som serveras veckovis istället för dagligen. Detta för att allt som föreslogs, ofta serverades under en vecka, men inte under en och samma dag. Detta är förståligt och frågan borde ha omformulerats.

Insamlandet av enkäterna har skett på samma sätt av oss två som genomfört undersökningen och de flesta frågor och svar som getts har varit avgörande för frågeställningarna. Några frågeställningar har dock fått undersökas med hjälp av litteratur och endast ett tyckande har getts ur enkäten. Men det kändes ändå viktigt, att ha med frågorna i enkäten, för att se vad pedagogerna tyckte. Dels för att se hur deras bild stämmer överens med det resultat som visats av litteraturstudien och dels för att se om de besitter några kunskaper om ämnet. En miss som gjordes här, var att frågorna borde ha haft följd frågor, så att större inblick getts i pedagogernas tänk. Förslagsvis skulle frågan om motorik och inlärning ha haft en följd fråga om varför de tycker som de gör och vad de grundare det på. Även en fråga om fysisk aktivitet och motorisk träning borde ha funnits med eftersom dessa två väger tungt då det gäller sambandet mellan motorik och inlärning.

Teoretisk tolkning

Undersökningen visar att i stort sett alla tillfrågade pedagoger ansåg att kosten är viktig för barn utveckling och lärande. Vilket också framkommer ur litteraturstudien. Det är oerhört viktigt för barns hjärna att den får rätt näring om den ska utvecklas, och det är ju hjärnan som styr allt vi lär oss. Utan en fungerande hjärna kan en människa inte fungera och prestera optimalt.

Att barns motorik hänger ihop med deras inlärning ansåg också de flesta av de tillfrågade. Även här håller litteraturstudien med. Den undersökning som det refereras till visar på att barn med motoriska brister, också har större problem med sina inlärningsförmågor i tex. läs och

skriv och att dessa problem hänger med barnet långt upp i åldrarna om de inte får hjälp i tid. Avvikelser i motoriken bör alltså upptäckas och behandlas redan i förskolan, för att ett barn ska ha bättre möjligheter till inlärning.

Något att reagera på ur undersökningen, är att alla tillfrågade svarat nej på frågan om det är skillnader på barnens mat beroende på vilken ålder de har. Enligt livsmedelsverket (2005) bör barn under två år ha extra fett i sin mat och inte lika mycket fibrer som en femåring. Serveras lika mat till alla utan avvikelser, måste det betyda att rekommendationerna inte följs till fullo. En följdfråga hade varit intressant för att se varför det inte görs någon skillnad på maten. Kontrar man detta mot att fjorton av de tillfrågade ansåg att maten levde upp till rekommendationerna medan fyra ansåg att den levde upp till viss mån, känns det som att de fyra kanske besitter lite mer kunskap om vad rekommendationerna säger, än vad de fjorton andra gör.

Förslag till vidare forskning

Att gå djupare in på pedagogernas kunskap angående kost vore intressant. Hur mycket vet de om kostens betydelse för barn? Kan de påverka maten de blir serverade och är de medvetna om det isåfall?

REFERENSER

Andersson Nils, (1994) *Mötas vid maten-om sådant som händer kring maten I barnomsorgen*
Stockholm: Liber Utbildning.

Brunnberg Martin, (2006) *Allt om näringslära*
Stockholm: Fitnessförlaget

Berg Lars-Eric och Cramér Anna, (2003) *Hjärnvägen till inlärning*
Jönköping: Brain Books AB

Ericsson Ingegerd, (2003) *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer-en interventionsstudie I skolår 1-3*
Malmö högskola

Folkhälsoguiden, (2009) *Friska barn-en metod för att främja bra mat- och rörelsevanor I förskoleverksamheten.*

Lindeberg Gunilla, (2006) *Runda barn-en föräldrarhandbok om mat, goda vanor, läsk och godis, smart snabbmat och nyttig rörelse*
Stocholm: Albert Bonniers förlag

Livsmedelsverket, (2003) *Riksmaten-barn*

Livsmedelsverket, (2005) *Svenska näringsrekommendationer*

Livsmedelsverket, (2007) *Bra mat i förskolan*

Livsmedelsverket, (2008) www.dokument. http://www.slv.se/sv/Fragor--svar/Fragor-och-svar/Mat-och-naring/Paverkas-skolresultatet-av-daliga-matvanor/ (Hämtad 2009- 11-02)

Livsmedelsverket, (2002) *Mat för små barn-från 1 till 6 år*

Mjolkframjandet.se,(Nr 3 2009) *Mjölkspegeln*

Porsman Camilla och Paulún Fredrik, (2003) *Mat för ditt barn*
Stockholm: Fitnessförlaget

Paulún Fredrik, (2000) *Allt om glykemiskt index*
Stockholm: Fitnessförlaget

Skolverket, (1998) *Jord för växande*
Stockolm: Enskede Offset AB

Skolverket, (1998) *Läroplan för förskolan*, Lpfö 98

Wilhelmsson Peter, (2005) *Friskare barn- konsten att lyckas som förälder*
Västerås: Ica Bokförlag

BILAGA 1

ENKÄTUNDERSÖKNING

Barns kost i förskolan

Maria Persson och Anneli Arvidsson

Enkätundersökning angående barns kost

Vi är två förskollärarstudenter som går sista terminen på högskolan i Gävle. Vi har valt att göra ett examensarbete om barns kost. Därför behöver vi er hjälp med denna undersökning.
Ett svar ska ringas in på varje fråga för att besvara den.

Är er förskola

KOMMUNAL FÖRÄLDRARKOOPERATIV
PERSONALKOOPERATIV

Var lagas den mat som serveras på er förskola?

KOMMUNENS KÖK VI LAGAR DEN SJÄLVA PÅ PLATS

FRÅN ANNAT HÅLL

Kommentar:

Äter pedagogerna med barnen varje dag

JA NEJ
Kommentar:

Om ja på föregående fråga.
Äter pedagogerna samma mat som barnen?

JA, ALLTID FÖR DET MESTA NEJ, DE HAR EGEN MAT MED
Kommentar:

Har ni som pedagoger möjlighet att påverka maten som serveras på förskolan?

JA IBLAND NEJ
Kommentar:

Äter barnen den mat som serveras på förskolan?

JA, ALLA BARN ÄTER AV MATEN
DE FLESTA ÄTER/SMAKAR
NEJ, DET ÄR INTE SÅ MÅNGA SOM ÄTER
Kommentar:

Tycker ni som pedagoger att maten är en viktig del i förskolan?

JA VET INTE NEJ
Kommentar:

Serveras det sötsaker på er förskola t.ex. tårta, glass, godis?

JA NEJ
Kommentar:

Om ja på föregående fråga.
Hur ofta serveras det sötsaker?

EN GÅNG I VECKAN FLERA GÅNGER I VECKAN
EN GÅNG I MÅNADEN FLERA GÅNGER I MÅNADEN
VID STORHELGER SOM JUL OCH PÅSK
Kommentar:

Känner ni till livsmedelverkets rekommendationer och riktlinjer för den mat som skall serveras på förskolor?

JA NEJ I VISS MÅN
Kommentar:

Anser ni att den mat som serveras på er förskola följer livsmedelsverkets rekommendationer och riktlinjer?

JA NEJ I VISS MÅN
Kommentar:

Anser ni att kosten påverkar barns utveckling och lärande?

JA NEJ I VISS MÅN
Kommentar:

Anser ni att barn med väl utvecklad motorik har lättare för inlärning än barn med mindre utvecklad motorik?

JA NEJ I VISS MÅN
Kommentar:

Är det någon skillnad på maten som serveras till barn 1-3 år och maten som serveras till barn 4-5 år?

JA NEJ
Kommentar:

Frågorna nedan besvaras genom att ringa in alla alternativ som stämmer på er förskola.
Vilka/vilken av dessa produkter serveras på er förskola varje dag?

LÄTTMJÖLK	TOMAT
MELLANMJÖLK	GURKA
STANDARDMJÖLK	ISBERGSSALLAD
FILMJÖLK	PAPRIKA
YOUGHART	BLOMKÅL
KRÄM	BROCCOLI
GRÖT	MORÖTTER
BREGOTT	BÖNOR
LÄTTA	
MILDA	
HÅRT BRÖD	
GROVT BRÖD	
VITT BRÖD	

Kommentar:

Vilka/vilken av dessa frukter serveras regelbundet på er förskola?
ÄPPLE
BANAN
PÄRON
APELSIN
CLEMENTIN
MELON
VINDRUVOR
MANGO
Kommentar:

Tack för hjälpen!
Anneli Arvidsson och Maria Persson