

# Förskolans inverkan på en sund livsstil

– Betydelsen av fysisk aktivitet och kost



Av: Susanna Pihl

Handledare: Shamal Kaveh

# Abstract

Title: The pre-school's influence on a healthy lifestyle – The significance of physical activity and food

The purpose of this study was to examine how the pre-school staff relate to physical activity and food and how children are inspired to a healthy lifestyle. The questions focus on how pre-school staff think and work with these issues. The material for the study consisted of qualitative interviews, which I have made with staff at six pre-schools in the Stockholm area. For analysis of the results, I have used discourse analysis and concepts of meaning-making, balance of power and normality. The results have shown that the majority of pre-school staff has a great interest and commitment of physical activity and healthy food both for themselves and the work in pre-school. They think of the importance for the future. Pre-school staff points out the importance of a varied diet including much vegetables. They use the pedagogic meal to inspire and give children a positive relationship to eating and to acquire new tastes. The pre-school staff sees physical activity as both everyday motion and more sporting activities. They emphasize the importance of children practice their gross motor ability. On the most pre-schools are excursions, like walking in the woods or walking to playgrounds, occurring regularly. Both in terms of food and physical activity the pre-school staff tries to create meaning and motivation for children to create healthy habits. In my analysis, it appears that pre-school staff follows the society's established norms. They references and relies on steering documents for pre-schools in their narration.

*Keywords:* pre-school, discourse analysis, meaning-making, physical activity, food.

*Titel:* Förskolans inverkan på en sund livsstil

*Undertitel:* Betydelsen av fysisk aktivitet och kost

Susanna Pihl

Södertörns högskola

2015

# Innehållsförteckning

Abstract .....	1
Inledning.....	5
Bakgrund .....	6
Litteraturoversikt.....	9
Tidigare forskning .....	9
Kost och fysisk aktivitets betydelse för framtida hälsa och utveckling .....	9
Motivation och meningsskapande .....	10
Samhälle, miljö och förutsättningar .....	11
Teoretiska utgångspunkter .....	12
Syfte och frågeställningar.....	14
Syfte .....	14
Frågeställning .....	14
Metod .....	14
Etiska överväganden .....	16
Reflektion över metoden .....	17
Resultat och analys.....	17
Struktur.....	17
Deltagande respondenter .....	18
Sammanfattning av intervjuer och analys .....	19
Förskolepersonalens uppfattning av en hälsosam livsstil .....	19
Förskolans roll för barns inställning till fysisk aktivitet och hälsosam kost .....	21
Hur pedagoger inspirerar barn till fysisk aktivitet och hälsosam kost .....	23
Hur pedagoger arbetar i vardagen med fysisk aktivitet och hälsosam kost.....	25
Direktiv från myndigheter och kommun .....	29
Diskussion .....	29

Framtida utveckling och hälsa.....	29
Motivation och meningsskapande .....	31
Samhälle, miljö och förutsättningar .....	32
Konklusion .....	33
Referenser.....	35
Bilaga 1: Intervjuguide.....	38

## Inledning

Idag är vi omgivna av massmedier som informerar oss om hälsotrender. På olika sätt vill medierna inspirera oss till hälsosamma vanor. När jag äter frukost och äter min gröt läser jag ofta på mjölkpaketet om vikten av vardaglig fysisk aktivitet och kost.

Det talas ofta idag om att barn är mycket stillasittande framför skärmar av olika slag, tv, dator, läsplattor eller telefoner, samtidigt som det kryper ner i åldrarna. På samma gång talas det mycket om vikten av att barn är fysiskt aktiva. Andra trender i samhället är de ständigt nya kostråden, som säger att den ena dagen ska man bara äta proteiner, nästa bara fett, vissa dagar ska man inte äta alls, och så vidare. Å andra sidan så översvämmas vi av snabbmatsrestauranger och halvfabrikat i affärerna. Mjölkpaketet erinrar oss om att skaffa oss goda vardagliga vanor. Många menar att regelbunden fysisk aktivitet är viktig både för barns hälsa, men också för deras lärande. Trots detta anses det idag att en tredjedel av fyraåringarna i Sverige inte rör sig tillräckligt (Karolinska institutet 2015).

Nyligen ägde Europas största kongress om barnfetma rum på Karolinska institutet i Huddinge. Under kongressen presenterade några av de mest framstående specialisterna på övervikt hos barn nya resultat gällande prevention och behandling. En gedigen lista av ämnen som långsiktiga konsekvenser av fetma, vilken roll hjärnan spelar och vilka behandlingsresultat man förutspår, har belysts (Ibid.).

Många positiva effekter på barns hälsa och utveckling erhålls genom regelbunden fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet i barndomen minskar risken att utveckla allvarliga sjukdomar i vuxen ålder (Faskunger 2008 s. 13). Forskning har visat samband mellan fysisk aktivitet i barndom och i vuxen ålder. Det finns bättre förutsättningar för att känna lust till fysisk aktivitet och uppleva glädje i att röra sig både i unga år och senare i livet om barn tillägnar sig grundläggande funktionell motorik (Nyberg & Tidén 2006, s. 16).

Under en föreläsning från kursen *Kroppen i rörelse*<sup>1</sup> nämndes att vissa barn inte får tillräckligt med träning av sin grovmotorik under tidig ålder, vilket gör att de har svårare att ägna sig åt idrottsaktiviteter senare i livet och även lättare drabbas av skador. Den träning av grovmotorik som det syftas på är 1-åringar som behöver vistas på ojämn mark, till exempel skogsmark. En viss typ av muskler, som stärker balansen, tränas under dessa omständigheter.

---

<sup>1</sup> Kurs inom förskolläraryrket med interkulturell profil, erfarenhetsbaserad vid Södertörns högskola.

Nyberg & Tidén menar att motorisk träning i ung ålder är extra gynnsam. Ett stärkande av motoriska grundformer gör att det blir lättare att lära sig färdigheter som att simma, cykla, åka skidor och skridskor (Ibid., s.16 f.).

I dagens stressande samhälle är det lätt att få mindre bra matvanor. Samtidigt är det lättare att ta till sig vanor när man är liten, där kan förskolan fylla en viktig funktion.

Jag är intresserad av att veta hur personalen på förskolan kan, med de medel som finns på förskolan, inspirera barnen till en god och sund livsstil, både när det gäller kosthållning och fysisk aktivitet. Jag är även nyfiken på vilka ambitioner förskolan har, avseende dessa frågor. Hur de prioriteras i förhållande till andra typer av aktiviteter och lärande. Jag vill även undersöka om det finns kommunpolitiska direktiv och i sådant fall hur direktiven följs och har tolkats på förskolorna.

## Bakgrund

I dagens samhälle är det lätt att tillägna sig mindre bra vanor för vår hälsa. Det är inte bara i Sverige som hälsoproblem existerar utan även i andra delar i vår värld. WHO menar att den globala övervikts- och fetmaepidemin snabbt håller på att bli ett allvarligt allmänt hälsoproblem i många delar av världen. I utvecklingsländer samexisterar detta problem paradoxalt nog med undernäring. Den ökande utbredningen av övervikt och fetma sammanhänger med många dietrelaterade sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, stroke, högt blodtryck och vissa cancersjukdomar (WHO *Global Database on Body Mass Index* 2015).

I Stockholms län har övervikt och fetma haft en konstant ökning under de senaste årtiondena. Från 1990 till 2006 ökade andelen bland män från 37% till 53% och bland kvinnor från 24% till 34%. Ett av de snabbast tilltagande hoten mot folkhälsan är övervikt och fetma bland barn och ungdomar. I grunden beror upphovet av övervikt och fetma, enligt Helena Bergström (2008), på obalans mellan energiintag och energiåtgång. Nedärvda faktorer kan till en del förklara varför vissa människor lättare blir överviktiga. Ökningen av andelen människor med övervikt och fetma kan dock inte endast förklaras av genetiska förändringar då dessa förändras långsamt, över tusentals år. Ökningen förklaras därför till orsaker främst inom den fysiska och psykosociala miljön (s.10). Genom att främja en hälsosam livsstil med hälsosam kost och fysisk aktivitet kan vi motverka denna ökning av övervikt och fetma.

I minst 3000 år har människan vetat att fysisk aktivitet är viktigt för hälsan. Fysisk aktivitet har alltid varit ett viktigt beteende för människan (Statens folkhälsoinstitut 2011, s. 94). Caspersen et al. (1985) definierar i en vetenskaplig artikel fysisk aktivitet som rörelse producerad av skelettmuskler och resulterar i energiförbrukning (s. 126). WHO har samma definition av fysisk aktivitet. Avsaknad av fysisk aktivitet säger WHO är den fjärde ledande riskfaktorn för global dödlighet. Dessutom är fysisk inaktivitet huvudorsaken till uppskattningsvis 21-25% av bröst-och tjocktarmscancer, 27% av diabetes, 30% av ischemiska hjärtsjukdomar (WHO 2015). Även Statens folkhälsoinstitut (2011) har denna definition på fysisk aktivitet. De påtalar även att fysisk aktivitet är ett komplext beteende. Fysisk aktivitet innefattar vardagsaktiviteter, transport per fot eller cykel, friluftsliv, lek, fysisk belastning i arbetet, motion och fysisk träning (s. 27). Eftersom inaktiviteten har krupit ned i åldrarna är det angeläget att fokusera och uppmuntra barn i tidig ålder till fysisk aktivitet för att minimera framtida risker.

I *Läroplan för förskolan Lpfö 98/10* står det angående hälsa 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 (Skolverket 2010, s. 10).

**Förskollärare ska ansvara för**

- att arbetet i barngruppen genomförs så att barnen  
– får stöd och stimulans i sin motoriska utveckling (Ibid., s. 11).

Socialstyrelsen (2013) rekommenderar att barn och ungdomar bedriver minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag. Aktiviteterna bör vara så varierade som möjligt för att få så optimal utveckling som möjligt av alla former av fysisk förmåga (s. 17). Berg & Ekblom (2015) har i Fyss<sup>2</sup> samma rekommendationer för barn och ungdomar 6-17 år. För barn mellan 0-5 år rekommenderar de att daglig fysisk aktivitet ska uppmuntras, underlättas och endast undantagsvis begränsas. Genom social interaktion, anpassad för åldern, och att erbjuda intressanta, motoriskt utmanande, lustfyllda och säkra miljöer kan detta uppnås (s.17). En grund när det gäller goda matvanor, enligt Socialstyrelsen, är att äta varierat och lagom mycket. Nordiska näringsrekommendationer, NNR, ger råd på närings- och livsmedelsnivå och även när det gäller fördelning av måltiderna under dagen (2013, s.14). Vidare menar Socialstyrelsen att goda matvanor är att:

---

<sup>2</sup> Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Handbok, ett stödverktyg för sjukvårdspersonal vid rekommendation av fysisk aktivitet.



- öka intaget av frukt och grönsaker till 500 gram per dag
- välja nyckelhålmärkta livsmedel
- äta fisk, gärna tre gånger i veckan
- använda flytande margarin eller olja i matlagning
- i första hand välja fullkornsvarianter av bröd, flingor, gryn, pasta och ris
- äta hälften så mycket läsk, godis, glass, snacks och bakverk som idag (Ibid.).

Vad det gäller den sista rekommendationen anser jag att den är märklig, då det är väldigt individuellt hur mycket godis och läsk etc. en person får i sig.

Hur människor kan äta hälsosamt har visats genom många olika modeller och bilder under årens lopp. Tallriksmodellen är en av dem och togs fram av Britt-Marie Dahlin utifrån en etiopisk kostmodell. Idén till tallriksmodellen kom under 1960-talet och publicerades första gången i mitten av 1970-talet. Kostrådgivare, hushållslärare och dietister tog modellen i bruk på 1980-talet. Officiell status fick tallriksmodellen när Livsmedelsverket lanserade den 1992. Modellen består av tre delar, bestående av tre livsmedelsgrupper. Grupperna var kött, fisk och ägg, grönsaker och rotfrukter samt potatis, ris och pasta. Tallriksmodellen visar proportionerna mellan olika ingredienser i måltiden. Oberoende av hur mycket som äts ska proportionerna vara desamma (Sepp 2013, s. 66). I råd för förskola och familjedaghem skriver Livsmedelsverket (2010) att tallriksmodellen passar både för barn och vuxna. De betonar att modellen gäller det som ligger på tallriken och att måltiden blir fullständig först när den kompletteras med bröd och dryck, lättmjölk eller vatten (s. 21). ”I NNR 2012 är det tydligt att det är helheten i kosten som är viktig. Det går att äta bra på många olika sätt. Genom att äta varierat, inte för mycket, och röra på sig får man en bra balans” (Livsmedelsverket 2015). En hälsosam livsstil kan ses ur flera olika synvinklar. Marie-Louise Stjerna (2007) beskriver i sin studie att hälsa kan betraktas ur ett holistiskt synsätt, att i både själslig och kroppslig innebörd se hälsa som ”frihet”, att leva ett liv som man är glad och tillfreds med. I ett annat synsätt finns istället en tendens att se hälsa som synonymt med disciplin, vilket knyter an till det biomedicinska synsättet. Aktiviteter som att äta sunt och motionera resulterar då i hälsa (s. 34).

Enligt Livsmedelsverket ligger det grundläggande ansvaret för barns matvanor inom familjen. Andra vuxna påverkar också barns matvanor då många barn äter flera dagliga mål utanför hemmet. På ett positivt sätt har förskolan mycket goda möjligheter att främja en hälsosam livsstil med bra matvanor för barn (2010, s. 3). Förskolan har på ett naturligt och tilltalande sätt potential att understödja en hälsosam livsstil med bra matvanor hos barn. Personalen ges möjlighet att förmedla goda kostvanor under trivsamma former där barn och vuxna äter

varierade och näringsriktiga måltider tillsammans (Skolverket 2013, s. 17 f.). En annan aspekt på ansvar går att läsa i Stjernas studie. Hon beskriver att vi lever i ett hälsoupplyst samhälle. Människan förväntas göra de ”rätta” valen. I vårt moderna liv finns på samma gång lättillgänglig onyttig snabbmat. Ett spänningsförhållande uppstår här mellan individansvar och samhällsansvar. Den vuxne individen förväntas ansvara för sin egen hälsa och föräldern för barnets. I detta kan också ses ett moraliserande. Den som inte undviker ohälsosamma för sig själv eller sitt barn kan klandras (2007, s. 236).

## Litteraturoversikt

Jag har valt ut litteratur som jag har ansett vara mest relevant för min studie. Litteraturen berör kost och fysisk aktivitet i unga år. Jag har använt mig av flera forskare för att jag ska få olika perspektiv på ämnet.

## Tidigare forskning

Jag har delat upp detta avsnitt i tre teman. Det första temat handlar om varför det är viktigt med kost och fysisk aktivitet, hur det kan påverka framtida hälsa och utveckling på olika sätt. Det andra temat handlar om motivation och meningsskapande i avseende hälsosam kost och fysisk aktivitet. Det tredje temat berör hur samhället, miljön och förutsättningar kan påverka inställningen till fysisk aktivitet och kost.

### **Kost och fysisk aktivitets betydelse för framtida hälsa och utveckling**

Jag ser att forskare pekar på att levnadsvanor och livsstil i tidig ålder har stor betydelse för den framtida hälsan och utvecklingen. Särskilt betonar forskare att kost och fysisk aktivitet under barn- och uppväxttiden påverkar den framtida livssituationen. Enligt Maria Wikland (2012) har samstämmiga forskningsresultat de senaste 25 åren visat på den fysiska aktivitetens allmänt positiva påverkan på hälsan. Detsamma gäller nu även små barn. Forskningsresultaten hänför sig alltmer till den vardagliga rörligheten och inte som effekter av planerad träning (s. 2). Maria Nyberg, Maria Lennernäs, Hanna Sepp & Ann-Christin Sollerhed (2010) säger att hälsan och sjukdomsriskerna senare i livet påverkas av bristfällig näring och ogynnsamma levnadsvanor under tidiga år (s. 11 f.). För sin utveckling och för att må bra behöver barn röra sig varje dag. Stillasittande har tydliga samband med folksjukdomar (Wikland 2012, s. 2). Frida Dangardt (2008) säger att barn och ungdomar med fetma tidigt uppvisar riskfaktorer för framtida hjärt-kärlsjukdomar (s. 5). Matvanor är särskilt viktiga ur ett

livsperspektiv i barndomen och tonåren. Det är under denna tid organ och hjärna mognar och kroppen växer (Nyberg et al. 2010, s. 11).

Hermundur Sigmundson & Arve Vorland Pedersen (2004) refererar till studier som säger att barn med motoriska problem, som benämns klumpiga barn [sic!], ofta har dålig självbild, har koncentrationsproblem, lätt blir impopulära och utsatta för mobbning (s. 75). Barnens motoriska färdigheter, som att styra och koordinera kroppens muskler till balans och olika rörelsemönster, byggs upp under uppväxtåren. För att utvecklas på ett bra sätt behöver barnen öva på att balansera, stödja, åla, krypa, rulla, gå, springa, hoppa, klättra, hänga och så vidare (Wikland 2012, s. 2). Ingegerd Ericsson (2003) berättar att barns grovmotorik förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning (s. 5 f.). Ericsson påtalar även att barns skolprestationer förbättras med ökad fysisk aktivitet och motorisk träning (Ibid., s. 9).

### **Motivation och meningsskapande**

Studier påvisar att vanor och beteende som grundläggs i tidiga barnaår fortsätter i vuxen ålder. Forskning visar att barns inställning i tidig ålder till motion har stor betydelse för deras framtida livsstil. Enligt Lars-Magnus Engström (1989) har tidiga erfarenheter av idrottsupplevelser under barna- och ungdomsåren stor betydelse för individens motionsutövning senare i livet (s. 89). Katarina Mikaelsson (2012) betonar att viktiga bakomliggande faktorer, som har betydelse för hur aktiva ungdomar är, är det sociala sammanhanget som föräldrar, vänner samt miljön (s. 1). Närmiljö och aktuell livssituation har stor inverkan på individens motionsbenägenhet (Engström 1989, s. 89).

I Mikaelssons studie säger gymnasieungdomar, som är fysiskt aktiva, att deras föräldrar har haft betydelse för att grundlägga bra vanor när det gäller hälsa, både när det gäller fysisk aktivitet och matvanor. Ungdomarna säger även att andra personer, som idrottslärare, har inspirerat dem med uppmuntran och stöd till bättre självförtroende (2012, s. 51). I Mikael Quennerstedts (2006) studie går det att läsa att viktiga delar, som lärare i undervisningen av de yngre åldrarna i grundskolan ofta lyfter fram, är att eleverna ska få med sig lek, motorisk utveckling, rörelseglädje i utförandet samt en lust att röra på sig (s. 31). En inre motivationsfaktor, som Mikaelsson nämner i sin studie, beskrev ungdomarna den positiva känslan som infann sig efter en fysisk aktivitet. Den upplevelsen är en viktig faktor att uppnå då den finns inom en själv och inte är beroende av yttre faktorer (2012, s. 58).

Quennerstedt beskriver att undervisning betraktas som en meningsskapande process. Beroende av lärares olika val i undervisningssituationen ses den som ett erbjudande av mening till eleverna. Undervisning ses också som en social och moralisk handling som innefattar olika medvetna och omedvetna val av innehåll (2006, s. 25). Även om det på förskolan inte handlar om undervisning så kan verksamheten ändå ha samma effekt. Hanna Sepp (2002) hävdar att då de flesta barn i Sverige mellan 1 och 5 år är inskrivna i barnomsorgen, så delar föräldrar och förskolepersonal ansvaret för barns socialisering och tillägnande av matvanor (s. 10). Sepp nämner att den så kallade pedagogiska måltiden är en viktig del i denna process. I Sepps studie upplever pedagogerna att de officiellt inte är betraktade som förebilder vid måltider, men ändå agerar de som sådana. Pedagogerna uppfattade att måltiderna inte betraktades som en pedagogisk aktivitet, snarare att måltiderna störde andra aktiviteter under dagen (Ibid., s. 41).

Det har visats att barn associerar måltidssituationer med många regler och normer, där gott bordsskick har stått i fokus. Barnens beskrivningar uppfattas som att de har mindre makt jämfört med vuxna att kunna påverka val av mat och sitt beteende i måltidssituationer (Ibid., s. 38). Utan normer och regler kan, enligt min mening, inte en pedagogisk måltid genomföras. Frågan är hur dessa presenteras för barnen. Nyberg et al. skriver att ett av de få tillfällen då personalen har möjlighet att sitta ner i lugn och ro och samtala med barnen är under måltiden. Personalen kan då visa barnen hur man betar sig kring bordet i form av bordsskick. De kan uppmuntra till att våga smaka men också att samtala. Genom att äta tillsammans lär sig barnen att äta varierat och fokuserat. Små barn lär sig vad och hur man äter genom att imitera och att se andra äta (2010, s. 60).

### **Samhälle, miljö och förutsättningar**

Susanna Kugelberg, Jo Jewell & Jouo Breda (2015) påtalar att barnfetma är ett mångfacetterat problem inbäddat i fysiologiska, beteendemässiga, genetiska, socioekonomiska, miljömässiga och politiska sammanhang (s. 2). I dessa sammanhang har förskolan en viktig roll.

Miljön både på och runt förskolorna påverkar förutsättningar för fysisk aktivitet och matkultur påverkas också av trender och kulturella aspekter. Nyberg et al. påtalar att den naturliga rörelselusten, som barn har inneboende, saboteras av en rörelsefattig miljö, trafik, teknik, media, stillasittande fritidsaktiviteter och inte minst av vuxnas egen bekvämlighet. Barn

skjutsats i tid och otid. Många fysiskt inaktiva vuxna är dåliga förebilder för barnen (2010, s. 26).

I Mikaelssons studie uttryckte ungdomar att deras omgivande boendemiljö var betydelsefull för deras fysiska aktivitet. Närhet till cykelvägar, gångvägar och idrottshallar påverkade deras möjligheter till fysisk aktivitet (2006 s. 52).

Alison K Ventura & John Worobey (2013) menar att nyfödda barn har medfödda smakpreferenser för sött och umami<sup>3</sup> och en motvilja mot surt och beskt. Tidiga sympatier och antipatier, av livsmedel, påverkas av dessa medfödda preferenser, men de är också möjliga att förändra. Upprepad exponering av nya eller inte omtyckta livsmedel, som sker i en positiv och stödjande miljö, kan främja acceptans av och så småningom en preferens för dessa livsmedel. Däremot kan barn som pressas att äta vissa livsmedel visa en minskad preferens för dessa livsmedel senare i livet (s. 401).

Måltidsaktörer inom den offentliga sektorn ser ofta endast till matens kvalitet, dess sociala och aptitliga betydelse förbises. Maten fyller inte sin funktion om den saknar kulinariska värden, serveras vid fel tidpunkt eller i en stressande miljö (Nyberg et al. 2010, s. 74).

Bergström visar på att det finns skillnader mellan resursfattiga och resursstarka områden när det gäller rörelse- och matvanor. Det finns ett större behov av hälsofrämjande och överviktförebyggande insatser i resursfattiga områden (2008, s. 41). Förskolepersonal i resursfattiga områden var oroliga över att barnen hade dåliga matvanor med mycket snabbmat, godis och läsk samt en stillasittande fritid. I de resursstarka områdena upplevde personalen en hög medvetenhet hos föräldrarna och visade ingen oro över ”dåliga” vanor (Ibid., s. 35).

## Teoretiska utgångspunkter

I det här avsnittet utgår jag från den litteratur jag har sett relevant för min analys. I huvudsak utgår jag från diskursanalys och tar även hjälp av vissa begrepp som maktförhållande, meningsskapande och normalitet.

---

<sup>3</sup> Umami är en av de 5 grundsmakerna som härrör ur smakstommen från fisk, skaldjur, kött och vissa grönsaker, smaken av protein.

Ulf Brinkkjær & Marianne Høyen (2013) beskriver en definition av begreppet diskurs som ett språkbruk i förhållande till sociala, politiska och kulturella former. Diskurs är språk som skapar och samtidigt avspeglar en social ordning. Diskurs skapar därmed individernas förhållande till samhället. Diskursanalyser används för att se hur språket används inom olika områden. Ofta kan analyser påvisa hur diskursen upprätthåller ett dolt maktförhållande som vi i vardagen uppfattar som något naturligt (s. 94). Quennerstedt menar att en viktig utgångspunkt, vid en diskursteoretisk ansats, är att de sätt som vi uppfattar oss själva och vår omvärld styrs och grundas i språket. Diskurser möjliggör för individen att skapa ordning i en mångtydig omgivning genom att språket, i termer av diskurser, utgör olika sätt vi kan förhålla oss till oss själva och omgivningen. Vi skapar på det sättet olika versioner av verkligheten med hjälp av olika diskurser (2006, s. 65).

Genom att analysera, språkbruket, hur och vad respondenterna uttrycker i sina svar vill jag få fram deras förhållningssätt till begreppen fysisk aktivitet, hälsosam kost och sund livsstil. Quennerstedts avhandling utgår från att vi alltid är i språket. Vi kan inte inta en position utanför språket för att avgöra om något är sant eller falskt (Ibid., s. 67). Med hjälp av diskursanalys undersöks i denna uppsats vad respondenterna kan ha för olika bakomliggande föreställningar om begreppen fysisk aktivitet, hälsosam kost och sund livsstil och vilken mening och betydelse de tillskriver begreppen. Diskurser, säger Quennerstedt är de regelbundenheter i användandet av språket och i människors handlingar, som beskriver mönster (Ibid.). Quennerstedt säger vidare att se på språk i termer av handling, samt mönster och regelbundenheter i dessa handlingar, kan jämföras med meningsskapande. Vi skapar mening i världen genom att handla i den (Ibid., s. 68). Jag vill också i analysen undersöka om det finns några bakomliggande maktförhållanden, som gör att respondenterna upplever att förskolan lägger för stort eller för litet fokus på ämnet. Intressant är också att i analysen undersöka hur respondenterna ser på maktförhållandena, om sådana visar sig, mellan pedagoger och barn, samt mellan pedagoger och föräldrar. Quennerstedt menar att makt inte nödvändigtvis är negativ i dess mer styrande form. Makt kan gestaltas som förhållandevis nödvändiga regleringar, till exempel instruktioner från lärare. Det blir endast fråga om en dominans när relationen blir ensidig och all möjlighet till motstånd har avlägsnats (Ibid., s. 71).

En frågeställning som aktualiseras när hälsosam kost och fysisk aktivitet diskuteras är vad som anses vara *normalt*. Det är intressant att se om det finns några normer som visar sig i

respondenternas svar, angående hur angeläget det är för dem att arbeta med dessa frågor på förskolan. Helena Hörnfeldt (2009) skriver om att begreppet normal kan ges två betydelser, dels att det avser det statistiskt mest vanliga och dels det ideala. Detta medför att det normala fungerar styrande och inte bara som en beskrivning av samhället. Hörnfeldt refererar till Hackings innebörd av begreppet normalitet som delas upp i tre led, nämligen: Den statistiska normalfördelningen, frånvaron av avvikelse och det ideala (s. 15). Quennerstedt menar att hälsa i ett moraliskt normativt förhållningssätt innebär att det är beteende- och moralkoder samt i termer av ideal rådande samhällsnormer, som påverkar vad som ses som hälsa (2006, s.42).

## Syfte och frågeställningar

### Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur personal på ett antal utvalda förskolor uppfattar och förhåller sig till begreppet en aktiv och sund livsstil, vad gäller fysisk aktivitet och kost, och vad de gör för att inspirera barn till detta.

### Frågeställning

- Hur tänker förskolepersonal kring fysisk aktivitet, hälsosam kost och sund livsstil på förskolan?
- Hur anser pedagoger att de arbetar i den dagliga verksamheten på förskolan för att inspirera barn till fysisk aktivitet, hälsosam kost och sund livsstil utifrån deras egna perspektiv?
- Finns skillnader i förskolepersonalens uppfattning av begreppen fysisk aktivitet, hälsosam kost och sund livsstil samt i hur de arbetar med dessa frågor, och i sådant fall vilka?

### Metod

För att få svar på mina frågeställningar har jag valt att göra kvalitativa intervjuer med förskolepersonal. Som komplement till min undersökning har jag sökt direktiv från kommun och landsting. Runa Patel & Bo Davidson (2011) säger att en kvalitativ intervju ofta har en låg grad av strukturering, frågorna gör det möjligt för respondenten att svara med egna ord (s.

81). Jag har använt mig av en intervjuguide, där jag förberedde frågeställningarna som jag ville ta upp. Med hjälp av intervjuguiden hade intervjun en hög grad av standardisering. En hög grad av standardisering menar Patel & Davidson är att frågorna i intervjun ställs i en förbestämd ordning (Ibid., s. 81).

Syftet med en kvalitativ intervju är att få fram beskaffenhet om något eller uppfattningar om ett fenomen. Det finns alltså inget förutbestämt sant svar på en fråga eftersom det handlar om respondentens egna uppfattningar. I en kvantitativ undersökning finns ingen möjlighet till eget reflekterande, då det finns förutbestämda svarsalternativ (Ibid., s. 82). Jag valde att göra kvalitativa intervjuer för att mer djupgående analysera förskolepersonalens förhållningssätt till fysisk aktivitet och kost på förskolan. Jag gjorde intervjuer med låg grad av strukturering och hög grad av standardisering för att kunna jämföra svaren från de olika intervjuerna.

För att få en helhet i intervjuerna och inte missa respondenternas språkbruk och tonfall, gjorde jag ljudupptagningar av intervjuerna, med respondenternas tillstånd. Parallellt med ljudupptagningarna gjorde jag anteckningar. Jag transkriberade sedan ljudupptagningarna vid ett senare tillfälle.

För att undersöka om det finns kommunala eller landstingsdirektiv som gäller för förskolan angående fysisk aktivitet och/eller kost sökte jag dokument från kommuner och landsting, då i första hand de kommuner och landsting där jag intervjuat förskolepersonal. Patel & Davidson har gjort en översiktlig kategorisering av olika typer av dokument. Kategoriseringen innehåller bland annat dokumenttyper som officiella handlingar, kortlivade dokument till exempel tidningar, broschyrer, affischer och information från internet (Ibid., s. 67f.). I första hand har jag sökt informationen via internet. I de fall där direktiv inte fanns tillgängligt på kommunens/landstingets hemsida hade jag tänkt ta kontakt via telefon eller mail för att höra om sådana direktiv finns.

Jag har valt att intervju sex förskolor i Stockholms län. Jag har inte haft möjlighet att besöka förskolor utanför Stockholms län. Jag har intervjuat fyra förskolor i södra ytterförorterna. Två förskolor som är i en borgligt styrd kommun och två i en röd/grön styrd kommun. Jag har intervjuat två förskolor från Stockholms kommun, som just nu är röd/grönt styrd, en förskola i innerstan och en i närförort. Jag tillfrågade även en förskola i en borgligt styrd kommun i norra delen av Stockholms län, men de hade inte möjlighet att ta emot mig för en intervju. Jag har valt områdena strategiskt för att få en uppdelning i olika styren och olika samhällsmiljöer.



Tre av förskolorna var belägna i jämförelsevis mer resurssvaga områden med mer inslag av hyreslägenheter i flerbostadshus. De andra tre förskolorna var belägna i mer resursstarka områden med mer villabebyggelse och bostadsrättslägenheter. Urvalet av förskolorna i områdena har gjorts slumpmässigt.

## Etiska överväganden

Vetenskapsrådet beskriver respondenternas rättigheter utifrån fyra krav informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet: Forskare informerar respondenten om villkor vad gäller deltagande och att respondenten har rätt att avbryta sin medverkan. Forskaren informerar även om undersökningens syfte (Vetenskapsrådet 2002, s. 7). Respondenterna i min studie blev informerade om sina rättigheter enligt informationskravet.

Samtyckeskravet: Forskaren ska alltid inhämta samtycke av deltagarens medverkan. Om den undersökta är under 15 år måste samtycke inhämtas från förälder/vårdnadshavare (Ibid., s. 9). Samtycke till intervjuerna inhämtades från varje förskolechef samt respondenterna, eftersom min undersökning riktar sig mot förskolepersonalen. I det fall barnen hade varit involverade i min undersökning skulle jag ha sökt samtycke från föräldrar/vårdnadshavare.

Konfidentialitetskravet: All personal i forskningsprojektet, som omfattar användning av etiskt känsliga uppgifter om enskilda identifierbara personer, bör underteckna en förbindelse om tystnadsplikt beträffande sådana uppgifter. Det som uppfattas obehagligt/kränkande skall vara praktiskt omöjligt för utomstående att komma åt (Ibid., s. 12). Respondenterna behandlas konfidentiellt och är anonyma liksom förskolorna som de tillhör. Även de två kommunerna i ytterförorterna har jag anonymiserat, för att minska risken för identifiering av förskolorna och därmed även respondenterna. På grund av detta finns inte deras dokument, som refereras till i uppsatsen, med i referenslistan. I texten har jag benämnt dessa kommuner ”den blå” respektive ”den röda”.

Nyttjandekravet: Materialet kommer endast användas för forskningsändamål (Ibid., s. 14). Respondenterna informerades även om att resultatet endast kommer användas i forskningssyfte i denna uppsats.

## Reflektion över metoden

Ett problem med intervjuer är att jag inte får reda på vad de intervjuade faktiskt gör utan bara det som de säger att de gör. Observationer kan ge en mer korrekt bild, men tar mycket längre tid och eftersom jag har haft en begränsad tid på mig ansåg jag att intervjuer ändå passade bäst för min studie. Intervjuer kan även ge svar på tankesätt och inställningar, som jag eftersökte i min studie.

Samtidigt som jag gjorde ljudupptagningar så antecknade jag efter att respondenterna svarat på en fråga. Detta visade sig vara effektivt då det blev en naturlig paus i intervjun.

Respondenterna fick då mer tid att reflektera över frågan och ofta utvecklade de sina svar.

Som framgår nedan i avsnittet ”Deltagande respondenter” har dialogen förts med förskolecheferna när jag frågat om jag kunde få komma och intervjua personal på deras förskola. Det är alltså förskolecheferna som har valt ut vilka personer som skulle delta i intervjuerna. Detta förhållande kan ha påverkat resultatet av intervjuerna, utan att jag haft några belegg för att så skett. Förskolecheferna kan ha valt personer, som de visste, skulle ge deras förskola en positiv framtoning i intervjun. Vid en av intervjuerna fanns även förskolechefen närvarande i rummet. Detta kan ha påverkat de intervjuade undermedvetet eller medvetet i deras svar.

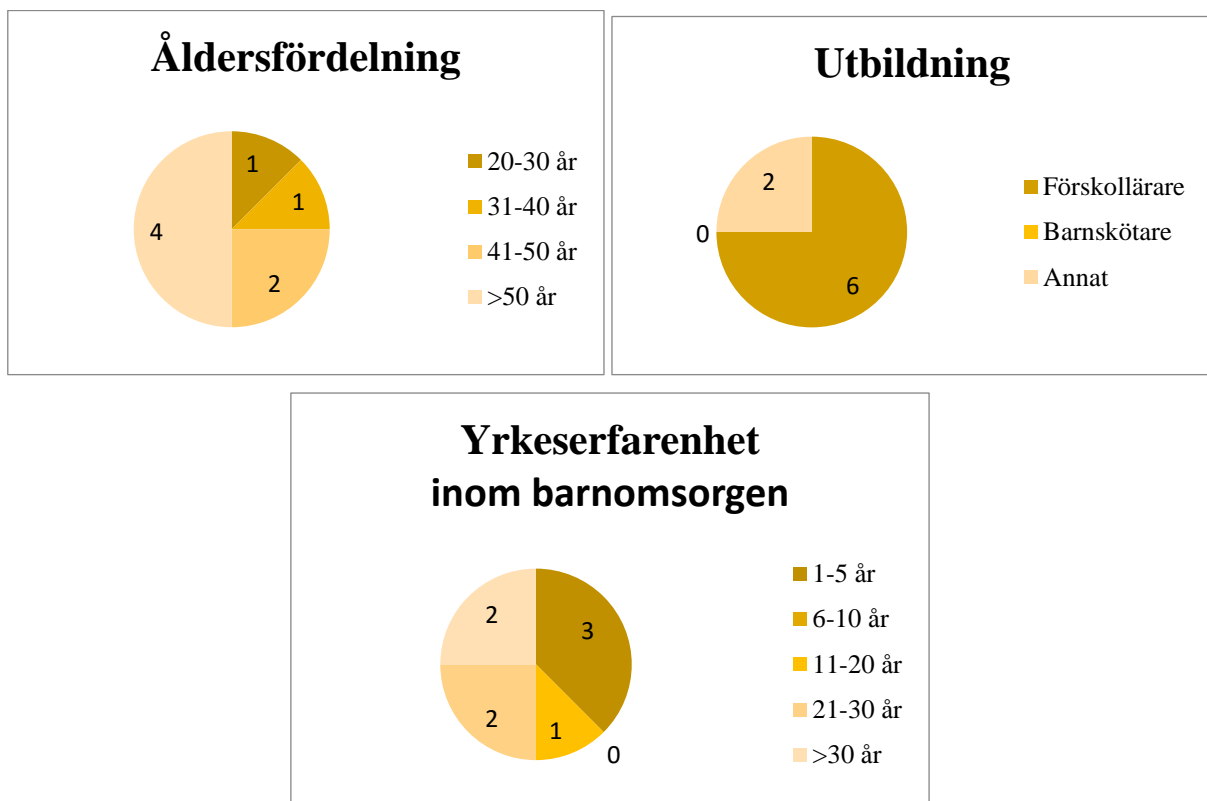
## Resultat och analys

### Struktur

Jag har gjort en sammanfattning av mina intervjuer. Jag har sammanfattat utifrån olika teman nämligen: ”Förskolepersonalens uppfattning av en hälsosam livsstil”, ”Förskolans roll för barns inställning till fysisk aktivitet och hälsosam kost”, ”Hur pedagoger inspirerar barn till fysisk aktivitet och hälsosam kost”, ”Hur pedagoger arbetar i vardagen med fysisk aktivitet och hälsosam kost”. Respondenterna har i stor grad svarat på samma sätt därför har jag inte sammanfattat intervjuerna separat per respondent. Istället har jag sammanställt svaren gemensamt. Där det visats väsentliga skillnader har jag påtalat det. En del har svarat på frågorna mer utförligt och direkt medan en del behövde mer följdfrågor för att få fram hur de menade. Avslutningsvis till varje sammanfattning per tema har jag infört min analys.

## Deltagande respondenter

Totalt intervjuades åtta stycken personer på sex stycken förskolor. Alla var kvinnor. Jag har gett varje respondent ett fingerat namn, nämligen: Agnes, Bodil, Dana, Emma, Fatin, Irene, Josefine och Olivia. Planerat var att utföra en intervju med en respondent på varje förskola. Detta utfördes på fyra av förskolorna. På en förskola deltog två respondenter samtidigt. Två av intervjuerna utfördes individuellt på samma förskola. Totalt blev det alltså sju olika intervjuer. I mina förfrågningar om att få komma och intervjuas på förskolorna har dialogen förts med förskolecheferna. Två av intervjuerna utfördes med förskolecheferna, som även arbetade i barngrupp. I de övriga intervjuerna deltog personal, som förskolecheferna tillfrågat. Vid en av intervjuerna var förskolechefen närvarande i rummet, men deltog inte i intervjun.



# Sammanfattning av intervjuer och analys

## Förskolepersonalens uppfattning av en hälsosam livsstil

Samtliga respondenter säger att de för egen del reflekterar mycket kring fysisk aktivitet och kost. Många av respondenterna är intresserade av ämnet och tycker att det är intressant. De berättar minnen från när de själva var barn och hur det såg ut när de växte upp och vad de har fått med sig. Flera av respondenterna sportar mycket själva och tänker på vad de äter, att de får i sig alla vitaminer. Josefine har inte fysisk aktivitet och kost som favoritämne men har andra medarbetare, som tycker det här är kul och intressant.

Samtliga respondenter anser att en sund livsstil innebär att man mår bra och att man rör på sig och äter nyttig mat. En del säger att det är viktigt att ha en balans av fysisk aktivitet och bra kost, att man mår bra och har harmoni i vardagen. Irene säger att en sund livsstil är "... att äta varierad kost och röra sig och vara ute mycket". Några respondenter påtalar även att ett inre välbefinnande ingår i begreppet. Fatin säger: "En sund liv. Det inre är väldigt viktigt för mig. Hur man upplever - det är väldigt viktigt med balansen mellan det inre och det yttre".

Fysisk aktivitet uppfattar respondenterna som att man rör på sig, "kroppen i rörelse", som Olivia uttrycker det. De nämner olika aktiviteter som fotboll, springa, gå, cykla, gymnastik, gå till gym, ishockey, även promenera. Nästan alla nämner vardagliga situationer som att ta trappan istället för hissen eller rulltrappan. Emma säger: "Fysisk aktivitet - det kan innebära allt ifrån promenad eller gå i trappa i stället för hiss till exempel till att aktivt utföra en sport eller liksom gymma eller simma". När det gäller barns fysiska aktivitet ser respondenterna det som att leka aktiva lekar, både traditionella och spontana, att vara ute och röra på sig, gå i skogen och att röra på sig på ojämn mark. Agnes uttryckte det: "Det är bara att röra på sig, helt enkelt. Inte bara sitta still".

Hälsosam kost uppfattar respondenterna som att man ska äta varierat och inte utesluta vissa slag av livsmedel.

Agnes: Ja att man tänker lite grann på att man får i sig allt ifrån kostcirkeln också. Att det inte bara är protein eller bara kolhydrater, utan man får av allt. Idag är de ju så trendigt och bara att man ska äta en massa proteiner till exempel och så glömmer man bort kolhydraterna, som är väldigt viktigt för våran hjärna.

Bodil: Det är att man har kunskap om de råvaror, som man tillreder, att man har en medvetenhet om vad man stoppar i sig och att man lagar maten från grunden, vilket vi gör här.

Alla nämner vikten av att äta mycket grönsaker. Flera respondenter anser att man ska tänka ekologiskt och helst inte äta för mycket halv- och helfabrikatsmat. Många anser också att det är viktigt att fördela maten jämnt under dagen speciellt att man äter frukost, lunch, middag och några mellanmål. Tallriksmodellen och kostcirkeln är något som flera påtalar.

Några pratar om barndomsminnen av olika slag. Bodil berättar om sin uppväxt, att hon fick äta det som serverades. Irene berättar om minnen när hon själv var liten, att vara ute vid olika årstider, att det var mysigt och trevligt att göra saker tillsammans. Agnes berättar att hon dansat sedan hon var liten. Olivia berättar att hon idrottade mycket när hon var yngre med gymnastik, bordtennis och fotboll.

Jag ser respondenternas uppfattning av fysisk aktivitet och hälsosam kost som en spegling av samhällets vedertagna normer, som förmedlas av olika myndigheters riktlinjer och policys. De framför mycket likartade uppfattningar och exempel på hur de ser på begreppen. Jag kan inte se att någon kritiserar eller ifrågasätter de direktiv, som till exempel livsmedelsverket, har tagit fram. Ur en diskursanalytisk ansats kan man då säga att den normaliserande diskursen lyser igenom i respondenternas språk, utan att de själva är medvetna om detta. De uppfattar diskursen som något naturligt. Respondenterna tycks inte uppfatta att myndigheters direktiv och normer påverkar dem själva då respondenternas återger ideologiska budskap från myndigheterna, vilket då kan ses som att diskursen upprätthåller ett dolt maktförhållande.

De flesta av respondenterna visar ett stort engagemang för vikten av fysisk aktivitet och hälsosam kost på förskolan. Utifrån min studie så kan jag urskilja en normalitet, när det gäller respondenternas engagemang och intresse för fysisk aktivitet och kost. De flesta visar ett likartat engagemang och intresse, men det finns två avvikelser åt skilda håll. Josefine säger rakt ut att hon inte är speciellt intresserad. Bodil har en passion för ämnet. Min känsla efter intervjun var att hon hade öppnat den här förskolan för att kunna arbeta med just de här frågorna utifrån hennes premisser.

Det märks på respondenternas engagemang hur viktigt de tycker att det här egentligen är. Jag ser begreppet sund livsstil som att må bra och i möjligaste mån förhindra sjukdom. I och med att jag ställer frågan hur de uppfattar en sund livsstil så anser jag att deras svar speglar hur de ser på vad livsstilen har för påverkan på framtida hälsa och utveckling. Ett mönster i respondenternas uttryck, när det gäller kost, är återkommande begrepp som nyttig mat, grönsaker, ekologiskt, varierad kost, laga mat från grunden. De opponerar sig emot samhällets

lättillgängliga snabbmat och halvfabrikat, som folk kan välja på grund av stress och tidsbrist, vilket många är utsatta för i dagens samhälle. När det gäller fysisk aktivitet uttrycker de att kroppen rör sig och att försöka undvika bekvämligheter som hiss eller rulltrappa och istället gå upp för trapporna. Det tyder också på att de opponerar sig emot den allt mindre rörliga vardagen.

Minnen har färgat dem på olika sätt, vilket även visar vad de lägger för värden i att jobba med dessa frågor. Quennerstedt resonerar om att diskurser är de regelbundenheter av språket och i människors handlingar, som beskriver mönster, och att dessa handlingar kan jämföras med meningsskapande. Utifrån detta resonemang kan jag se att när respondenterna talar om sina barndomsminnen och de aktiviteter de gjorde har skapat en mening för dem, som de har med sig i det vuxna livet. Josefine nämner inte skogen eller utflykter överhuvudtaget under hela intervjun. De som pratar om sina barndomsminnen arbetar på förskolor, som har relativt nära till naturen och skogen. Josefine som inte nämner detta arbetar på förskola i stadsmiljö och är själv inte speciellt intresserad av fysisk aktivitet och kost. En spekulation är att hon inte har fått dessa positiva upplevelser i hennes barndom.

En annan meningsskapande faktor ses när en del av respondenterna säger att en sund livsstil även innebär ett välbefinnande och upplevelsen av att man har harmoni i vardagen, förutom den fysiska aktiviteten och kosten. Såsom jag förstår det kan välbefinnande och harmoni uppnås som ett resultat av fysisk aktivitet eller hälsosam kost.

### **Förskolans roll för barns inställning till fysisk aktivitet och hälsosam kost**

När det gäller vilken roll förskolan kan spela avseende barns inställning till fysisk aktivitet och kost ger många respondenter flera exempel på förhållanden, som kan påverka barnen. Josefine säger att det ingår i förskolans uppdrag, enligt läroplanen, att få barn att förstå vikten av rörelse och kost. De flesta av respondenterna poängterar att förskolan spelar en stor roll för barns inställning till fysisk aktivitet och kost. Flera påpekar att barnen har en längre vistelse och längre dagar på förskolan nu, jämfört med vad de haft tidigare i respondenternas yrkesliv. Bodil ser politiska orsaker till längre vistelse när hon säger: ”Efter att maxtaxan infördes, jag kommer inte ifrån det, 2002. Jag tycker att det var ett sosse-trick för att få föräldrarna att rösta på dem. Så har barnens dagar blivit längre”. Hon menar därmed att det är viktigt att förskolan tar ett stort ansvar för dessa frågor.

Flera respondenter pekar på att alla barn inte har aktiva föräldrar och barnen ska då få möjlighet att vara aktiva och även prova olika sportaktiviteter, som att åka skidor, åka skridskor och gå till skogen. Fatin menar att föräldrar kan ha långa arbetsdagar och därmed inte har möjlighet till aktiviteter på samma sätt som förskolan. Flera respondenter säger att barn idag är mer stillasittande och tillbringar mer tid hemma framför tv, dator och andra skärmar än tidigare. Alla respondenter talar om vikten av att barnen utvecklar sin grovmotorik. Fatin säger: ”Barnen behöver röra på sig jättemycket. Det är det här med grovmotoriken som också kommer in, som är väldigt viktig för utvecklingen”. Flera benämner sig själva och personal i förskolan som förebilder. De ser som sin uppgift att förmedla en drivkraft och en positiv känsla både när det gäller fysisk aktivitet och kost.

Olivia: Viktigt, det viktigaste av allt är att det ska finnas en drivkraft från oss lärare ge ut det, förmedla det till barnen. Finns inte den drivkraften hos en vuxen, då kommer den inte automatiskt till barnen. Det gäller ju så mycket vi gör till barnen och hur mycket vi engagerar oss som lärare. Fångar vi också, fånglar vi också barnen.

Många respondenter påtalar att förskolan har en viktig roll för barnens rutiner och matvanor.

Dana: Tror att barnen bygger bra vanor här på förskolan, eftersom kompisar, de äter tillsammans, lär sig från varandra och härmar mycket. Då blir det bra balans med maten.

Alla säger att de serverar näringsrik och varierad kost. Barnen får möjlighet att uppleva olika smaker och lära sig att tycka om olika sorters mat. En betoning hos respondenterna är att barnen lär sig äta och tycka om grönsaker. Agnes uttrycker oro när det gäller föräldrar med mer överdrivna matvanor.

Agnes: Jag tänker på det här med föräldrarna, vissa föräldrar jag varit med om, som är väldigt extrema. Just det här med mat också, att man inte får äta så, och inte det och inte det. Det kan ju slå slint... Som det är så med massmedia i dag. Det är så otroligt mycket med kost. Vad man inte ska äta och då kan det ju slå slint på många föräldrar också.

Det finns en stor medvetenhet hos respondenterna att förskolan spelar en betydande roll för att grundlägga barnens inställning till fysisk aktivitet och kost. Jag ser i respondenternas svar att de tycker det är viktigt att motivera och förmedla en drivkraft till barnen för att tillägna sig hälsosamma vanor, då det har betydelse för framtida utveckling och hälsa. Dessa tankar tolkar jag som de att de strävar efter att uppnå det mest eftersträvansvärda för barnen, att i livet vara frisk och må bra. Här ser jag att styrande samhällsnormer lyser igenom i respondenternas uppfattning om förskolans roll. Med utgångspunkt från Hörnfeldts beskrivning av begreppet

normalitets betydelser, det statistiskt mest normala och det ideala, avses här begreppet normalitets betydelse av att uppnå det ideala.

Respondenterna säger att barn tillbringar mer tid på förskolan nu än tidigare. Bodil anser att det finns politiska beslut som orsakar barnens längre tid på förskolan. Här ser jag ett exempel på att hon kritiserar ett politiskt maktförhållande. Så som jag förstår det ser respondenterna mertiden, för barnen på förskolan, som att en förskjutning av ansvaret för barnens inställning till fysisk aktivitet och kost har skett från föräldrarna till förskolan. I och med att förskolan får mer ansvar får den då också en större roll. Även när respondenterna noterar att ”alla barn inte har aktiva föräldrar och barnen ska då få möjlighet att vara aktiva och även prova på olika sportaktiviteter, som att åka skidor, åka skridskor och gå till skogen” tyder jag detta som att de ser sig ha ett större ansvar. En aspekt ur detta tänkande är att respondenterna här inte uttrycker något problematiserande eller ser någon risk i att kategorisera barn och föräldrar utan direkta underlag. Dessa typer av aktiviteter kan hänga samman med föräldrarnas ekonomiska resurser, deras sociala bakgrund och även vissa kulturella värden och inte nödvändigtvis en följd av föräldrarnas brist på aktivitet. Vissa föräldrar kan ha svårt att få ekonomin att gå ihop och därmed inte ha råd att köpa den utrustning som krävs. Andra kan ha en fysiskt påfrestande arbetssituation och därför behöver vila på fritiden. Vissa kan se andra aktiviteter som hälsofrämjande, till exempel meditation. Jag kan se en antydning från Fatin till att problematisera socioekonomiska aspekter, när hon menar att föräldrar kan ha långa arbetsdagar och därmed inte har möjlighet till aktiviteter på samma sätt som förskolan.

När respondenterna säger att barn är mer stillasittande framför skärmar i hemmet, förstår jag det som att de tar mer ansvar för att barnen ska få utöva fysisk aktivitet på förskolan. Det är ingen som säger hur det vet att barnens förhållande i hemmet är på det viset, vilket jag ur ett diskursteoretiskt perspektiv tolkar som att de omedvetet ansluter sig till vad som förmedlas av myndigheter och massmedia som en beskrivning av samhället. Även detta kan ses som att diskursen upprätthåller ett dolt maktförhållande.

### **Hur pedagoger inspirerar barn till fysisk aktivitet och hälsosam kost**

I avseende hur mycket arbete rörande fysisk aktivitet och kost, som respondenterna anser ska utföras på förskolan, säger alla respondenter att de tycker att det är viktigt att arbeta med dessa frågor. Flera respondenter nämner att personalen ska visa på och vara förebilder för barnen, genom att de själva är med i aktiviteterna både ute och inne. Josefine utgår från



barnens intresse vid val av aktiviteter. Hon nämner inte att personalen agerar som förebilder eller deltar själva i barnens aktiviteter. Några respondenter säger att det är viktigt att hela tiden väva in det i vardagen, att ha en medvetenhet. Josefine anser att det är en del av arbetet att få barnen att förstå vikten av kost och rörelse. Men hon beskriver inte hur de gör för att inspirera. Vidare säger hon att barnen i sig själva är aktiva från morgon till kväll. Hon påtalar också att barnen måste få möjlighet att vila. Det är många föräldrar som inte vill att barnen ska vila på förskolan.

Irene nämner begreppet pedagogisk måltid och de flesta beskriver innebörden av en pedagogisk måltid utan att nämna begreppet. Måltidsituationen beskriver respondenterna att de vill skapa en lugn omgivning/miljö när de äter. Med inspiration från personalen som sitter tillsammans med barnen vid måltiderna, skapas en lugn och trevlig miljö. Barnen uppmuntras till samtal men inte att skrika och inte prata alla samtidigt.

Irene påtalar vikten av att det inte blir något maktspel kring matsituationen. De flesta påtalar att de uppmanar och uppmuntrar barnen till att smaka, men inte att tvinga någon, inte ställa ultimatum och inte låta tjugig utan få en positiv stämning. Barnen får ta maten själva, men personalen är med och hjälper till med avgörande hur mycket mat det är på tallriken. För de små barnen är det svårt att själva avgöra. De framför även att barnen lär sig av varandra. De inspireras av kompisarna vid bordet. Respondenterna säger även att barnen lär sig beteendet runt själva ätandet. Respondenterna pratar med barnen om maten vid bordet. Emma säger att det är viktigt att ha ett resonering med barnen om mat, men att man har ett pedagogiskt tänk. Människan äter inte bara för att den är hungrig utan också att kroppen ska må bra, orka och bli stark. Fokus ska vara på att skapa en förståelse för hälsa och kost, inte att det är fel att vara tjock. En del respondenter betonar vad de själva har för inställning till maten och försöker förmedla detta till barnen genom att säga: ”Oh vad gott det smakar”. Emma uttrycker det på ett liknande sätt:

Emma: Eftersom det i samhället finns det väldigt mycket liksom - lättillgängliga dåliga vanor eller vad man ska säga, skräpmat och allt möjligt. Om då bara kan få in ett litet uns av nån form av funderingar kring det här - så kan man så ett litet frö inför framtiden liksom. Man behöver inte lära dem allt om kost eller motion, men däremot ger man dem sunda vanor och lite så där - ett litet frö av tankar. Så kan det gå hur långt som helst liksom.

Fatin berättar att kökspersonalen kom in på samlingsen och berättade lite om maten och barnen fick fråga om saker de undrade och var nyfikna på om maten. Några av respondenterna

försöker inspirera att äta mat från olika nationaliteter och från barnens hemkulturer. Likaså om de kommer från en annan del av Sverige.

Bodil är även väldigt angelägen att få föräldrar förstå vikten av näringsrik och varierad kost. Hon tror att föräldrarna är väl medvetna om vad som är näringsrik kost. I dagens stressade samhälle är det i vardagen lätt att laga den mat som barnen helst väljer, som fiskpinnar, för att det går fort och lätt. Hon tycker att det är lite synd att man inte får gehör från föräldrarna.

Utifrån Quennerstedts resonemang om meningsskapande ser jag mönster och handlingar i respondenternas beskrivningar, hur de inspirerar barnen till fysisk aktivitet och hälsosam kost. Vad jag ser är att de själva deltar i fysiska aktiviteter och måltider och agerar som förebilder. En regelbundenhet i handlingarna påvisas när de säger: ”... att hela tiden väva in det i vardagen, att ha en medvetenhet”. Josefine ser jag som avvikande från detta mönster, då hon inte nämner personal som förebilder eller att delta i barnens aktiviteter. I beaktande av Hörnfeldts förklaring av normalitetsbegreppets betydelse avviker hon från min studies normalitet, i betydelsen det statistiskt mest vanliga.

När respondenterna talar om den pedagogiska måltiden är de väl medvetna om att en sådan situation kan skapa ett dominerande maktförhållande, när de säger att det är viktigt att inte tvinga, inte ställa ultimatum, inte tjata. Jag ser ändå när de beskriver den pedagogiska måltiden, att det finns ett maktförhållande mellan pedagoger och barn, men då i den styrande och reglerande formen som Quennerstedt beskriver. Ett liknande styrande maktförhållande mellan pedagog och föräldrar, kan jag se när Bodil försöker påverka föräldrarnas kosthållning. En avsaknad av styrande och reglerande ser jag när Josefine säger att hon utgår från barnens intresse vid val av aktiviteter.

### **Hur pedagoger arbetar i vardagen med fysisk aktivitet och hälsosam kost**

Ett område som respondenterna ofta spårar in på under intervjun är hur de arbetar med fysisk aktivitet och kost på förskolan. Flera respondenter anser att de prioriterar fysisk aktivitet och kost lika mycket som andra aktiviteter på förskolan. Flera respondenter menar även att andra aktiviteter fungerar bättre och att barnen har lättare att lära och koncentrera sig när barnen har rört på sig och varit aktiva samt att de inte är hungriga. Alla respondenterna anser att de prioriterar fysisk aktivitet och kost högt och arbetar mycket med dessa frågor.

Olivia: Det är ju så här att använder man det här dagligen, som en naturlig del av dagen. Då orkar de också med kanske någonting av form av matematik eller språk,

öva på sina namn, skriva. Eller bara koncentrera sig och sitta på rumpan. Ja det är jätteviktigt att det ger varandra.

De beskriver vilka aktiviteter de gör med barnen på förskolan. Flera respondenter påtalar vikten av att vara ute och få frisk luft, leka och röra sig ute. De går till skogen och går på olika utflykter till olika lekparkar och ibland även till idrottsplatser eller idrottshallar. Bodil säger att inga barn över två år åker vagn, de får gå. Bodil nämner även att när de är ute så väver de in rörelse i andra pedagogiska aktiviteter, som till exempel matematik. Respondenterna betonar att grovmotoriken är viktig att utveckla. De pratar om balans, krypa, hoppa, snurra, klättra. Många av respondenterna pratar om miniröris<sup>4</sup> och andra rörelse- och dansaktiviteter. Respondenterna påtalar även att alla barn ska ha samma förutsättningar att få delta i en aktivitet. I detta sammanhang nämner några respondenter barn med funktionsnedsättning och några nämner könsroller.

Josefine: Och så tycker jag det är viktigt att man också erbjuder alla, som och spela fotboll och att man då kör ett gäng med både flickor och killar och inte bara säger aaah hej killar nu ska vi spela fotboll. Utan alla är inkluderade.

Förskolorna, som ingår i intervjuerna, har olika förutsättningar när det gäller utegård. Tre av förskolorna har en gård med någorlunda jämn mark, det finns bara små partier med ojämn mark. En förskola delar utegård med fyra andra förskolor, även den har bara ett litet parti med ojämn mark. En förskola har en mycket stor och kuperad utegård och en förskola har ingen gård alls. Respondenterna från de två sistnämnda förskolorna påtalar de stora fördelarna med sina alternativ. Respondenten från den sistnämnda förskolan menar att i och med att de inte har någon egen gård är de tvungna att gå iväg, till skogen eller till någon lekpark.

Respondenterna ser inte så mycket hinder att arbeta med dessa frågor. Agnes säger att det gäller att skapa möjligheter i vardagen. Dana påtalar att hinder kan vara om personal är sjuk är de för få för att gå på utflykt. Flera respondenter kom på, under intervjun, att det finns väldigt många möjliga aktiviteter de kan göra med barnen, som att åka skidor, gå till en närliggande idrottsplats eller gymnastikhall.

Samtliga förskolor lagar sin egen mat på förskolan. Vissa respondenter betonar vikten av att laga all mat från grunden och några nämner att de inte får servera halvfabrikat, som köttbullar och korv längre. Bodil anser att ha en varierad matsedel är viktigt och att endast servera en rätt. Detta för att barnen ska lära sig att äta det som serveras. Josefine har ett matschema,

---

<sup>4</sup> Rörelseprogram med musik och dans för barn framtaget av Friskis och svettis.

måndagar är det soppa, tisdagar pasta, och så vidare. Hon försöker få in alla olika sorters livsmedel under veckan. Schemat är även till för att föräldrarna ska veta vad som serverats på förskolan under dagen. Dana säger att förskolan har buffé och anser att barnen ska få välja själva vad de ska lägga på tallriken. Flera av respondenterna säger att de har sockerförbud på förskolan, till exempel att det inte serveras sötsaker eller glass. När barn firar sina födelsedagar gör de fruktsallad istället och uppmärksammar på andra sätt än att äta söta saker. Några respondenter säger att maten, speciellt grönsaker, inte läggs upp blandat, då barn oftast vill ha det separerat. Många respondenter säger att hänsyn tas till olika rekommendationer från livsmedelsverket vad som serveras på förskolan. Dana säger: ”Jag brukar ganska ofta kolla i den här livsmedelsverket. De har ju ganska bra - de förklarar på bättre sätt hur ska en måltid se ut”.

När det gäller frågan om förskolorna har några kommunala direktiv eller egen handlingsplan rörande fysisk aktivitet eller kost, refererar alla respondenterna till förskolans läroplan *Lpfö 98/10*. Olivia säger: ”Läroplanen säger att röra på sig är viktigt. Hälsan är viktig. Vi pratar väldigt mycket om läroplanen, hur vi ska få in den på alla olika delar”. Det är några som inte vet om de har några direktiv direkt från kommunen. En del har direktiv att vara ute minst en gång om dagen. Några har olika kommunala direktiv om maten, dels att maten ska vara ekologisk, dels angående varierad kost och näringsinnehållet, dels om mindre hel- och halvfabrikat. Irene har direktiv om hur måltidssituationen ska vara. När det gäller egna riktlinjer och handlingsplaner så har Bodil gjort en egen arbetsplan om mat som föräldrarna får när barnen börjar på förskolan. Hon poängterar att hon vill ha ett gott samarbete med föräldrarna. Irene's förskola har broschyrer till föräldrarna gällande kost, bland annat när barnen ska ha med sig matsäck till förskolan så att det överensstämmer med förskolans policy.

Som framgått tidigare i min analys har jag tolkat att de flesta respondenterna är intresserade av och medvetna om den fysiska aktivitetens och kostens påverkan på framtida utveckling och hälsa och även vikten av att skapa mening och motivation för barnen att röra på sig och äta hälsosamt. Utgående från Quennerstedts resonemang, om att språket i en diskursteoretisk ansats utgör olika sätt att förhålla oss till omgivningen och oss själva, när respondenterna berättar hur de till vardags arbetar med dessa frågor, tycker jag mig se att deras tankar och uppfattningar speglas i vad de säger att de gör, vilken verklighet de skapar.

Samtidigt säger alla att de följer uppdraget som definieras i läroplanen *Lpfö 98/10*. De som nämner att de har kommunala direktiv är medvetna om vad som sägs i dessa. Jag upplever att

respondenterna i dessa avseenden ser styrdokumentet som stöd i sin argumentation. Alla respondenterna påtalar vikten av träning av grovmotorik, vilket egentligen är det enda som tas upp i läroplanen när det gäller rörelse. Återigen kan man, ur en diskursanalytisk ansats, säga att den normaliserande diskursen i myndigheters rekommendationer och direktiv upprätthåller ett dolt maktförhållande, genom att respondenterna uppfattar diskursen som något naturligt.

I och med att respondenterna ofta återkommer till och kommer på nya aktiviteter som de gör, förstår jag som att de vill påvisa att de gör rätt saker utifrån det som är naturligt. Det i sin tur kan ses som att de inte vill avvika från de samhällsliga normerna. Förskolorna har i sin tur på olika sätt genom arbetsplan, broschyrer och veckomatschema, förmedlat till föräldrarna sina egna normer när det gäller kosten. Jag ser detta som att förskolorna vill vidarebefordra de samhällsliga normerna till föräldrarna. I och med detta uppstår ett maktförhållande mellan förskolan och föräldrarna.

En intressant iakttagelse anser jag vara när två respondenter påtalar sina respektive fördelar angående utegård. Bådas förhållanden ser jag avviker från det normala, men åt helt skilda håll. Den ene har en stor fin, kuperad utegård, medan den andra inte har någon gård alls. Dessa två är de enda som framhäver utegårdens betydelse, medan de som har mer ”normala” utegårdar inte nämner så mycket om dessa, varken i positiva eller negativa ordalag. Detta förhållande anser jag som att ett avsteg från det som ses som naturligt och som en kritik av den samhällsliga normen.

När det gäller fysiska aktiviteter så påtalar respondenterna att ”alla barn ska ha samma förutsättningar att få delta i en aktivitet”. De nämner i dessa sammanhang funktionsnedsättning och könsroller, men inte andra ”hinder” i deltagande, som till exempel kulturell eller etnisk bakgrund. Jag kan tolka detta att de kan se problem i vissa aktiviteter när det gäller funktionsnedsättning eller könsroller. Min tolkning, att de inte påtalar andra hinder, kan göras på två sätt, dels att de inte ser kulturell eller etnisk bakgrund som hinder, dels att de inte är medvetna om att det kan finnas hinder. Det kan handla om hinder som att vissa aktiviteter kan innehålla moment som kan kännas främmande, stötande eller obehagliga för vissa barn.

Respondenterna menar att deras aktiviteter för hälsan även har positiv inverkan på andra aktiviteter i förskolan. Detta visar på att hälsofrämjande aktiviteter även bidrar till meningskapande för annat lärande och aktiviteter.

Ur ett meningsskapande perspektiv framgår det av respondenternas svar hur de arbetar på förskolan med hälsofrämjande aktiviteter, både när det gäller kost och rörelse. De är medvetna om dess positiva effekter både för barnen idag och för framtida utveckling och hälsa. Dana uttryckte det som: ”... kunna ge en bra framtid till barn, bra vanor till våra barn och bygga en bra generation till framtiden”.

## Direktiv från myndigheter och kommun

Jag har sökt och även funnit vissa direktiv från kommunerna där jag har gjort mina intervjuer. Från Stockholms kommun står det väldigt kortfattat om kost och rörelse, men det står inget som svarar på frågorna om hur och vad. Även den blå kommunen skriver ingenting om fysisk aktivitet men har riktlinjer som näringsriktiga måltider, lugn och trivsamt miljö, inte bör servera socker-saker, som söta drycker, bullar, kakor och glass. De refererar till Livsmedelsverkets *Bra mat i förskolan*. Den röda kommunen har utarbetat en kostpolicy som innehåller mer styrande riktlinjer hur och vad som ska serveras. Även de refererar till *Bra mat i förskolan*.

Till skillnad från Nybergs et al. notering att måltidsaktörer inom den offentliga sektorn ofta bara ser till matens kvalitet och förbiser matens sociala och aptitliga betydelse kan en viss förändring i myndigheters och kommuners direktiv nu anas när det gäller inställningen till förskolemåltidernas pedagogiska värde. Enligt skatteverket beskattas inte personal för kostförmån i samband med deltagande i pedagogisk måltid. ”Fri eller subventionerad måltid för personal vid skola, daghem och fritidshem är skattefri om personalen vid måltiden har tillsynsskyldighet för barn under skolmåltid, eller i samband med s.k. pedagogisk måltid” (Skatteverkets allmänna råd 2004:38). ”Måltiderna fyller också en viktig pedagogisk funktion” (Stockholms stad 2013, s. 8). ”Frukost, lunch och mellanmål serveras på regelbundna tider i en lugn trivsamt miljö och att det inte är för långt mellan måltiderna” (Direktiv blå kommun). ”Inom förskolan, skolan och fritids ska måltiderna vara en självklar del av den pedagogiska verksamheten” (Direktiv röd kommun).

## Diskussion

### **Framtida utveckling och hälsa**

Utifrån min studie framgår att förskolepersonalen är väl medveten om betydelsen av fysisk aktivitet och hälsosam kost för framtida utveckling och hälsa. Jag kan se att de har tillägnat

sig den information och direktiv som förmedlas genom styrdokument och kommunala direktiv, eftersom de refererar till dessa. Kommunerna och styrdokumentet refererar i sin tur till bland annat Livsmedelsverket. Livsmedelsverket, förutsätter jag, bygger sina rekommendationer och direktiv på forskningsresultat. Även om förskolepersonalen uppfattar diskursen som något naturligt och att det kan ses som ett maktförhållande, behöver inte detta maktförhållande tolkas negativt. Jag kan jämföra detta maktförhållande med den styrande och reglerande form, som Quennerstedt beskriver.

Medvetenheten hos förskolepersonalen visar sig bland annat när de pratar om risk för framtida sjukdomar. Wikland framhäver tydliga samband mellan stillasittande och folksjukdomar och Nyberg et al. poängterar sjukdomsrisk senare i livet på grund av bristfällig näring och ogynnsamma vanor i tidiga år.

Något som förskolepersonalen framhäver är vikten av att träna grovmotorik, det framgår dock inte varför de anser att det är viktigt. Jag kan uppfatta detta på två skilda sätt. Å ena sidan att det är självklart för dem att det inte behöver förklaras. Å andra sidan att de inte känner till varför det är viktigt. Nyberg & Tidén menar att motorisk träning i ung ålder gör att det blir lättare att lära sig färdigheter som att simma, cykla, åka, skidor och skridskor. Sigmundson & Pedersen framhåller det omvända att barn med motoriska problem, som benämns klumpiga barn [sic!], ofta har dålig självbild, har koncentrationsproblem, lätt blir impopulära och utsatta för mobbning. Dessa barn har inte uppmärksammats i min studie. Men konsekvenserna syns kanske inte lika tydligt i förskolan när barnen fortfarande är små. Jag tror det syns mycket mer i skolåldern, men då är det svårare att åtgärda.

Enligt min mening är det ofrånkomligt att det finns ett styrande och reglerande maktförhållande, som Quennerstedt beskriver, mellan pedagoger och barn. Josefine påtalar att utgå från barnens intressen vid val av aktiviteter. Visst ska barnens intressen och viljor tillvaratas och uppmuntras. Men att bara låta barnen välja aktiviteter utifrån sitt eget intresse utan att pedagoger uppmanar och påvisar, ser jag som en risk. Barnen kan inte veta vad som är bra för deras utveckling och hälsa.

Förskolepersonalen framhåller att det finns skillnader i avseende vad barnen får med sig för erfarenheter hemifrån, både när det gäller kost och fysisk aktivitet. Oavsett föräldrarnas resurser och förhållande till kost och fysisk aktivitet, anser jag liksom förskolepersonalen i min studie, att förskolan har ett ansvar att inspirera barnen och ge möjlighet att prova på olika

fysiska aktiviteter och erfara hälsosam kost. Forskning visar att den grundläggande inställningen i barnåren har stor betydelse för framtiden. Sepp understryker att föräldrar och förskolepersonal delar ansvaret för barns socialisering och tillägnandet av matvanor. Mikaelsson konstaterar att gymnasieungdomar menar att föräldrar och andra personer, som idrottslärare, har haft betydelse för att grundlägga bra vanor när det gäller fysisk aktivitet och matvanor.

### **Motivation och meningsskapande**

Utifrån Quennerstedts resonemang om meningsskapande ser jag att förskolepersonalen genom sina handlingar försöker skapa motivation och mening för barnen och grundlägga barnens inställning och förhållningssätt till kost och fysisk aktivitet. De försöker vara förebilder, de deltar själva i aktiviteter och så vidare. Den pedagogiska måltiden är ett exempel på detta. I Sepps studie ansåg personalen att en pedagogisk måltid inte var etablerad inom förskolekontexten och i stället störde andra pedagogiska aktiviteter. Enligt min mening är den pedagogiska måltiden i min studie väl etablerad som en pedagogisk aktivitet och minst lika viktig som andra pedagogiska aktiviteter. Sepps studie utfördes 2002. Utifrån detta är det möjligt att se att en förändring har skett. Även kommunala styrdokument poängterar numera pedagogik runt måltider i förskolan och skatteverket beskattar inte personal för kostförmån i samband med deltagande i pedagogisk måltid. Även här kan man se att det lyser igenom ett dolt maktförhållande, som upplevs naturligt.

Respondenterna pratar om olika barndomsminnen som visar sig haft betydelse vad de har för inställning till fysisk aktivitet och hälsosam kost i vuxen ålder. Josefin berättar inte alls om barndomsminnen och hon säger att hon inte är intresserad. Detta anser jag visar på att upplevelser och vanor, man får när man är barn, formar en i vuxen ålder och vad man värdesätter, ger mening och motivation. Detta förhållande hävdar jag bekräftas av Engström när han framhåller att barn och ungdomars idrottsupplevelser har stor betydelse för motionsutövning senare i livet. Även Nyberg & Tidén visar på samband mellan fysisk aktivitet i barndom och i vuxen ålder. Förutsättningarna blir bättre att uppleva fysisk aktivitet positivt både i unga år och senare i livet om barn tillägnar sig grundläggande funktionell motorik. Detta menar jag visar en annan aspekt på vikten av motorisk träning i förskolan.

En viktig faktor för att skapa motivation för att ägna sig åt fysisk aktivitet och äta hälsosam kost, är att det upplevs positivt och att känsla av välbefinnande infinner sig, att det inte



upplevs som ett disciplinerat tvång. Både Mikaelsson och Stjerna berör detta perspektiv att se på begreppet hälsa.

Vår inställning och uppfattning speglas i vårt förhållningssätt i mötet med barnen som i sin tur kan påverka barnens inställning och uppfattning till fysisk aktivitet och kost. Detta förhållande bekräftas av Oliva när hon talar om vikten av en drivkraft hos personalen för att förmedla till barnen. Berg & Ekblom menar att barn kan uppmuntras till daglig fysisk aktivitet genom social interaktion och även genom lustfyllda, motoriskt utmanande och säkra miljöer. Utifrån Quennerstedt kan jag betrakta dessa faktorer som viktiga element i en meningsskapande process.

En annan faktor som kan påverka barn och ungdomar för sitt nuvarande och framtida intresse för hälsosam livsstil kan vara miljön, som både Mikaelsson och Engström nämner.

### **Samhälle, miljö och förutsättningar**

Josefine, som inte är speciellt intresserad av fysisk aktivitet, jobbar på en förskola i stadsmiljö. Det finns inte mycket naturområde eller otrafikerade cykel- och gångvägar i närområdet. De andra förskolorna har däremot nära till naturen och mer otrafikerade cykel- och gångvägar och här visar personalen ett större intresse. Denna intressefaktor kan ha ett samband med den omgivande miljön. Detta jämför jag med Mikaelssons studie där det framkommer att den omgivande boendemiljön var betydelsefull för ungdomars fysiska aktivitet.

I en jämförelse avseende förskolor belägna i mer resursstarka områden med förskolor i förhållandevis resurssvaga områden kan jag i min studie inte se någon större skillnad i personalens engagemang, attityder eller tankar i fråga om fysisk aktivitet och hälsosam kost. Personalen, i både resursstarka och resurssvaga områden, uttrycker en oro för att barn är mer stillasittande framför elektroniska skärmar av olika slag. Skillnader som däremot kan ses är att personalen i ett mer resursstarkt område är mer oroad för att en del föräldrar är för extrema med olika kostdieter. Personalen i de mer resurssvaga områdena är mer oroad för snabbmat och snabbmatsrestauranger. Detta förhållande påvisade även Bergström, att personal i resursfattiga områden var mer oroad över dåliga vanor som snabbmat än personal i resursstarka områden. Till skillnad från Bergström, som erfor att oro för en stillasittande fritid bara förekom i de resurssvaga områdena, förekommer denna oro i båda kategorierna av områden i min studie.

Ett annat fenomen i samhället som oroar förskolepersonalen är den allt mindre rörliga vardagen. Jag upplever att vi får allt fler bekvämligheter i vårt dagliga liv, för att effektivisera vår tillvaro. Samhällets krav på effektivitet och ekonomisk utveckling skapar nya behov för oss att använda och köpa produkter, som underlättar i vardagen och därmed gör oss mindre rörliga. Vi vuxna som förebilder avspeglar denna orörlighet till barnen. Nyberg et al. påtalar att en rörelsefattig miljö påverkar den naturliga rörelselusten hos barn negativt. De menar att bekväma och fysiskt inaktiva vuxna är dåliga förebilder.

Bodil oroar sig för bekväma föräldrar som serverar barnen halvfabrikat och mindre nyttig mat, fast de är hälsomedvetna. Hon försöker påverka dem och uttrycker sig moraliserande i sitt berättande. Utifrån Stjernas resonemang förstår jag detta som ett exempel på spänningsförhållandet mellan individansvar och samhällsansvar. Samtidigt som samhället ställer krav på effektivitet och utveckling ställs krav på individen att ansvara för sin egen och sina barns hälsa.

Förskolepersonalen i min studie visar överlag ett stort engagemang och intresse för frågorna som rör fysisk aktivitet och hälsosam kost. I min analys framkommer att de stödjer sig på läroplanen, *Lpfö 98/10*, och andra direktiv när de beskriver hur de arbetar med dessa frågor. När jag läser läroplanen ser jag att det nämns väldigt lite rörande dessa frågor. Måltider och kost nämns överhuvudtaget inte. Läroplanen ger därför en stor tolkningsfrihet hur och vad som ska beaktas i dessa frågor. Frågan är om läroplanen ska vara mer detaljerad, som styrande och reglerande maktfaktor, när det gäller livsavgörande faktorer som kan vara svåra att påverka i efterhand. Jag får den uppfattningen att de som visar ett större intresse för ämnet arbetar mer medvetet och engagerat. De som inte visat lika stort intresse säger sig följa de direktiv och uppdrag som förmedlas i läroplanen, men inte så mycket mer. Å ena sidan om läroplanen ger mer direktiv, så minskar tolkningsfriheten och dess maktförhållande stärks. Å andra sidan kanske fler barn får en hälsosammare framtid.

## Konklusion

I min studie har jag undersökt hur förskolepersonal förhåller sig och arbetar med fysisk aktivitet och kost. Utifrån resultatet från min studie ser jag att förskolorna anser sig arbeta aktivt och medvetet med dessa frågor. De, som berättar och tänker tillbaka när de själva var barn och har upplevt positiva minnen angående rörelseaktiviteter, är fortfarande i vuxen ålder aktiva med träning, promenader och så vidare. Alla säger sig följa läroplanen och alla har

tolkat den utifrån sina egna förhållningssätt, vilket visas genom olika arbetssätt och olika grad av engagemang. Alla strävar ändå mot samma mål, att barnen ska få en sund och hälsosam livsstil. Både när det gäller fysisk aktivitet och kost försöker förskolepersonalen skapa mening och motivation hos barnen och arbetar dagligen med dessa frågor.

Trots förskolepersonalens engagemang, medvetenhet och dagliga arbete med fysisk aktivitet och hälsosam kost, kommer larmrapporter och kongresser om barns stillasittande och ökande förekomst av barnfetma. På en kongress om barnfetma rapporterades det att en tredjedel av fyraåringarna rör sig för lite. Frågor som då kan ställas är: Misslyckas förskolepersonalen i sitt uppdrag? Angrips problemet på fel sätt? Vilka barn ingår i larmrapporternas statistik? Finns det skillnader mellan barn som vistas på förskola och barn som inte gör det? Dessa frågeställningar anser jag intressanta för fortsatta studier, för att avgöra om förskolans arbete med fysisk aktivitet och hälsosam kost ger några resultat eller inte.

## Referenser

Berg, Ulrika & Ekblom, Örjan. *FYSS-kapitel Fysisk aktivitet för barn och ungdomar* (Senast uppdaterad 2015). (Elektronisk). Tillgänglig: < [fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel\\_Barn-och-ungdomar.pdf](http://fyss.se/wp-content/uploads/2015/02/FYSS-kapitel_Barn-och-ungdomar.pdf) > (2015-11-13)

Bergström, Helena (2008). *Rapport 43 Bra mat- och rörelsevanor i förskolan – hur kan "Samling kring maten" ge stöd i arbetet?* Stockholm: Stockholms läns landsting Centrum för folkhälsa

Brinkkjær, Ulf & Høyen, Marianne (2013). *Vetenskapsteori för lärarstudenter*. Lund: Studentlitteratur

Caspersen, Carl J, Powell, Kenneth E & Christenson, Gregory M (1985). "Physical Activity, Exercise and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research". *Public health Report*, vol: 100: 2, s. 126-131.

Dangardt, Frida (2008). *Cardiovascular and metabolic in obese children and adolescents*. Göteborg: Sahlgrenska akademien

Engström, Lars-Magnus (1989). *Idrottsvanor i förändring*. Stockholm: Högskolan för lärarutbildningen i Stockholm, Inst. för pedagogik

Ericsson, Ingegerd (2003). *Motorik, koncentrationsförmåga och skolprestationer*, Sammanfattning av doktorsavhandling, Malmö: Studies in Educational Sciences no. 6

Faskunger, Johan (2008). *Barns miljöer för fysisk aktivitet – samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och rörelsefrihet hos barn och unga*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Hörnfeldt, Helena (2009). *Prima barn, helt u.a. – Normalisering och utvecklingstänkande i svensk barnhälsovård 1923-2007*. Göteborg: Makadam

Karolinska institutet (2015). *Europas största kongress om barnfetma* (Senast uppdaterad fr, okt 09, 2015 13:37 CET). (Elektronisk) Tillgänglig: < <http://news.cision.com/se/karolinska-institutet/r/europas-storsta-kongress-om-barnfetma,c9845167> > (2015-10-24)

Kugelberg, Susanna, Jewell, Jo & Breda, Joao (2015). "Prevention Across Europe". *The ECOG Free Obesity eBook*. (Elektronisk). Tillgänglig: < <http://ebook.ecog-obesity.eu/chapter-epidemiology-prevention-across-europe/prevention-across-europe/> > (2015-10-28)

Livsmedelsverket (2010). *Bra mat i förskolan*. Uppsala: Livsmedelsverket

Livsmedelsverket Näringsrekommendationer (Senast uppdaterad 2015-11-06). (Elektronisk). Tillgänglig: < <http://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/kostrad-och-matvanor/naringsrekommendationer/> > (2015-11-15)

Mikaelsson, Katarina (2012). *Fysisk aktivitet, inaktivitet och kapacitet hos gymnasieungdomar*. Luleå: Tekniska universitet

Nyberg, Maria, Lennernäs, Maria, Sepp, Hanna & Sollerhed, Ann-Christin (2010). *Förskolebarns hälsa och välbefinnande - Dialoger med föräldrar till förskolebarn, Kristianstad Kommun - Mat & Måltid – Sömn & Dygnsrytm – Fysisk Aktivitet*. Kristianstad: Högskolan Kristianstad

Nyberg, Marie & Tidén, Anna (2006). *Allsidig rörelsekompetens hos barn och ungdomar - En kartläggning av skolelevers funktionella motorik*. Stockholm: Idrottshögskolan i Stockholm

Patel, Runa & Davidson, Bo (2011). *Forskningsmetodikens grunder – Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur

Quennerstedt, Mikael (2006). *Att lära sig hälsa*. Örebro: Universitetsbiblioteket

Sepp, Hanna (2013). *Måltidspedagogik – mat- och måltidskunskap i förskolan*. Lund: Studentlitteratur

Sepp, Hanna (2002). *Pre-school Children's Food Habits and Meal Situation - Factors Influencing the Dietary Intake at Pre-school in a Swedish Municipality*. Uppsala: Uppsala University

Sigmundson, Hermundur & Pedersen, Arve Vorland (2004). *Motorisk utveckling – Nyare perspektiv på barns motorik*. Lund: Studentlitteratur

Skatteverkets allmänna råd 2004:38 (Senast uppdaterad 2004-10-17). (Elektronisk).

Tillgänglig: <

<https://www.skatteverket.se/rattsinformation/arkivforrattsligvagledning/allmannarad/aldre/2004/2004/skva200438inkska.4.18e1b10334ebe8bc8000691.html> > (2015-10-30)

Skolverket (2013). *Allmänna råd med kommentarer för förskolan*. Stockholm: Skolverket

Skolverket (2010). *Läroplan för förskolan Lpfö 98 - reviderad 2010*. Stockholm: Skolverket

Socialstyrelsen (2013). *Insatser för att främja goda matvanor och fysisk aktivitet bland barn och ungdomar – en systematisk översikt*. Stockholm: Socialstyrelsen

Statens folkhälsoinstitut (2011). *FaR® - Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Östersund: Statens folkhälsoinstitut

Stjerna, Marie-Louise (2007). *Föreställningar om mat och ätande - Risk, kropp, identitet och den "ifrågasatta" maten i vår tid*. Stockholm: Pedagogiska institutionen, Stockholm Universitet

Stockholms stad (2013). *Stockholms stads förskoleprogram – Framtidens förskola*. Stockholm: Stockholms stad

Ventura, Alison K. & Worobey, John (2013). "Early Influences on the Development of Food Preferences". *Current Biology*, Volume 23, Issue 9, pR401–R408

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

WHO:: *Global Database on Body Mass Index* (Senast uppdaterad 2015). (Elektronisk).

Tillgänglig: < <http://apps.who.int/bmi/> > (2015-10-03)

WHO / *Physical Activity* (Senast uppdaterad 2015). (Elektronisk). Tillgänglig: <

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en> > (2015-10-03)

Wikland, Maria (2012). *Små barns fysiska aktivitet*. Stockholm: Stockholms läns landsting

# Bilaga 1: Intervjuguide

Informerar respondenten om anonymitet och hens rättigheter samt syftet med intervjun.

**Syfte:** Syftet med intervjun är att få svar på hur förskolor ser på och hanterar frågor runt fysisk aktivitet och kost.

Sammanfatta och ge tillfälle till rättelser. Har jag förstått dig rätt då?

## Frågeformulär:

- Du är ju kvinna/man, hur gammal är du?
- Hur länge har du jobbat inom förskolan?
- Vad har du för utbildning?
- Vad innebär en sund livsstil för dig?
- Vad är fysisk aktivitet för dig?
- Vad innebär en hälsosam kost för dig?
- Vilken roll kan förskolan spela för barnens inställning till fysisk aktivitet och kost?
- Hur arbetar du/ni på förskolan med detta?
- Finns det någon arbetsplan på förskolan angående detta?
  - Kommunala direktiv?
- Hur mycket tycker du att ni ska arbeta med det här?
  - Ser du hinder/möjligheter hur du vill arbeta?
- Hur prioriterar du/din förskola de här frågorna jämfört med andra aktiviteter på förskolan?
- Hur intresserad är du av det här ämnet?
  - Hur mycket reflekterar du för din egen del över de här frågorna kost och fysisk aktivitet?
- Har du något att tillägga?