



Høgskolen i **Hedmark**

Elverum

Avdeling for helsefag

Simen Øyen Nordahl

Holdninger og atferd tilknyttet fysisk  
aktivitet og kosthold.

Attitude and behavior associated with  
physical activity and diet.

Bachelor – Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag. 2009-2012  
FOU-oppgave

2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

## Forord

En del av det å ta en bachelor grad ved høghskolen i Hedmark er å skrive en fordypningsoppgave det siste studieåret. Oppgaven skal være ett mot arbeid i skolen og være forskningsrelatert.

Jeg har valgt å skrive min oppgave om kosthold og fysisk aktivitet der jeg også ha gått litt inn på overvekt, og hva en god livsstil er. Denne oppgaven startet jeg opp med allerede høsten 2011 da jeg valgt meg problemstilling og hvilken metode jeg skulle bruke. Det var også da vi fikk tildelt en veileder. Oppgaveskrivingen ble ikke startet opp med før i januar.

I forbindelse med denne oppgaven vil jeg gjerne takke Marit Hege Øyen og rektoren ved skolen jeg hadde undersøkelsen, som lot meg ha undersøkelsen der. Videre vil jeg takke mine venner og kjæresten min Lisa Tøraasen for å ha vært der når jeg ikke skrev på oppgaven og for hjelp når det har vært noe jeg har lurt på med oppgaven. Til slutt vil jeg gi en stor takk til min veileder Annette Kleppang og min far Thomas Nordahl for stor hjelp med oppgaven og alt rundt denne.

# Sammendrag

## *Forfatter:*

Simen Øyen Nordahl.

---

## *Oppgavens tittel:*

Holdninger og atferd tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold.

---

## *Problemstilling:*

1. Hvilke holdninger og hvilken atferd har elever i 7 klasse i grunnskolen tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold?
  2. Kan vi se noen forskjeller mellom elevenes fysiske aktivitet og kosthold i forhold til overvekt?
  3. Hvor bevisst er en elev i sjuendeklasse over sin egen livsstil?
- 

## *Metode:*

Jeg benyttet meg av kvantitativt metode i form av spørreskjema.

---

## *Utvalg:*

Sjuendeklasse elever ved en barneskole i Hedmark. Der undersøkte jeg en klasse med 25 elever der 23 svarte.

---

## *Resultater:*

Resultatene viser at elevene ved den sjuendeklassen jeg hadde spørreundersøkelse for så levde de aller fleste sunt, og holdt seg regelmessig i aktivitet. Nesten alle elevene har også et positivt forhold til faget kroppsøving.

Tittelside	
Forord	
Sammendrag	

## ***Innholdsfortegnelse***

### **Innhold**

1.0 Innledning.....	6
1.1 Bakgrunn for problemområdet .....	6
1.2 Avgrensning av problemområde .....	6
1.3 Relevans for fagområdet kroppsøving .....	6
1.4 Problemstilling .....	7
1.4.1 Problemstilling 1 .....	7
1.4.2 Problemstilling 2 .....	7
1.4.3 Problemstilling 3 .....	7
2.0 Teori .....	8
2.1 Kosthold. ....	8
2.1.1 Tallerkenmodellen.....	8
2.1.2 5 om dagen .....	9
2.1.3 Kostholdsråd fra Helsedirektoratet.....	9
2.1.4 Kostmønster og måltider .....	10
2.2 Fysisk aktivitet. ....	11
2.2.1 Tiltak for fysisk aktivitet.....	12
2.2.3 Fordeler med fysisk aktivitet.....	13
2.2.4 Hvordan komme i fysisk god form?.....	14
2.3 Den gode livsstil.....	15
2.4 Overvekt .....	15
2.4.1 Hva er overvekt og fedme? .....	16
2.4.2 Hva kan forårsake overvekt og fedme.....	16
2.4.3 Konsekvenser av overvekt. ....	18
2.4.4 Overvekt og fedme blant barn og unge. ....	19
2.5 Hva sier L06 om fysisk aktivitet og kosthold .....	20
2.5.1 Mat og helse .....	21
2.5.2 Kroppsøving.....	22
3.0 Metode.....	23
3.1 Hva er metode .....	23

3.2 Valg av metode.....	25
3.3 Åpne og lukkede spørsmål .....	25
3.3.1 Åpne spørsmål.....	25
3.3.2 Lukkede spørsmål .....	26
3.3.3 Valg av spørsmål i undersøkelsen.....	26
3.4 Utvikling av spørreskjema .....	26
3.5 Utvalg, populasjon og svarprosent .....	27
3.5.1 Utvalg .....	27
3.5.2 Populasjon .....	27
3.5.3 Svarprosent.....	28
3.6 Gjennomføring .....	28
4.0 Resultat og diskusjon .....	28
5.0 Konklusjon .....	42
Referanseliste .....	44
Vedleggsliste .....	47

## **1.0 Innledning**

Denne oppgaven tar for seg hvilke holdninger og hvilken atferd elever i 7 klasse har tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold? Dette vil jeg analysere og drøfte ved hjelp av en spørreundersøkelse ved en skole i Hedmark.

### ***1.1 Bakgrunn for problemområdet***

Grunnen til at jeg valgte dette problemområdet er fordi jeg er interessert i å se hvordan elever i denne alderen ser på det med fysisk aktivitet og kosthold, og hva de tenker rundt dette. Jeg ønsker også å se litt på sammenhengen mellom hvordan kosthold elevene har og hvor mye de er i aktivitet.

*”Tilgjengelige data om fysisk aktivitet blant barn tyder på at aktivitetsnivået øker med alderen og når en topp tidlig i tenårene. Samtidig fører reduksjonen i dagligaktivitet til at kanskje så mye som 70 til 80 prosent av alle barn og unge er for lite fysisk aktive.”* (stortingsmelding nr. 16 2002-2003 s14)

Som snart utdannet kroppsøvingslærer synes jeg det er viktig å fokusere på dette temaet. Som kroppsøvingslærer så har vi et ansvar når det kommer til elevens aktivitetsnivå og kosthold. Både med å opplyse de, og instruere de i hva riktig trening og kosthold er. Vi har også en stor mulighet til å motivere elevene til å ha et sunt og godt forhold til aktivitet og kosthold.

### ***1.2 Avgrensning av problemområde***

I denne oppgaven har jeg som hovedmål å se sammenhenger mellom fysisk aktivitet og kosthold. For å gjøre dette så vil jeg sette meg inn i hva en god livsstil er og hva tidligere forskning sier om fysisk aktivitet og kosthold, og hvordan dette brukes i skolen. En god livsstil er både kosthold og fysisk aktivitet så jeg vil også se nærmere på dette for å få en bedre forståelse av hva en god livsstil er og hvordan den gode livsstil kan brukes i skolen og motivere elever til og bli sunnere og få et høyere aktivitetsnivå.

### ***1.3 Relevans for fagområdet kroppsøving***

Fysisk aktivitet og kosthold er et veldig aktuelt tema i dagens samfunn, og noe som det ikke er mulig å komme unna med dagens fokus på dette. Etersom elevene tilbringer store deler av

dagen sin på skolen og den innvirkningen skolen har på elevens livsstil så er dette også et veldig aktuelt tema på skolen. Som snart ferdigutdannet lærer synes jeg det er veldig inntresant å se hva eleven tenker om kosthold, fysisk aktivitet og livsstil. Jeg føler at elevens kosthold, fysiske aktivitet og livsstil spiller en viktig rolle når det kommer til elevens prestasjoner og atferd i timen. Jeg håper da at jeg som lærer kan hjelpe eleven til å få en god livsstil som kan gjøre at skolehverdagen og livet videre kan bli ”lettere”.

## **1.4 Problemstilling**

I dette avsnittet vil jeg gjøre rede for hvilke problemstillinger jeg har med i denne oppgaven.

### **1.4.1 Problemstilling 1**

Kan vi se noen forskjeller mellom elevenes fysiske aktivitet og kosthold i forhold til overvekt?

Her vil jeg finne svar på hvordan elevene ser på dette med fysisk aktivitet og et sunt kosthold, og hva deres holdninger er til dette. Dette vil jeg finne ut av ved å spørre eleven om hva de spiser, hvor ofte de spiser, hvor ofte de trene og hva de trener.

### **1.4.2 Problemstilling 2**

Kan vi se noen forskjeller mellom elevenes fysiske aktivitet og kosthold i forhold til overvekt?

Her vil jeg prøve å finne ut om det er sammenhenger mellom elevens holdninger og atferd på kosthold og fysiske aktivitet og overvekt. Dette kan bli litt vanskelig og få noen konkrete svar på, men jeg kan fortsatt se på svarene jeg får fra undersøkelsen om kostholdet og den fysiske aktiviteten og ut fra dette se om kostholdet og aktiviteten deres er i samråd med anbefalingene.

### **1.4.3 Problemstilling 3**

Hvor bevisst er en elev i 7. klasse over sin egen livsstil knyttet til kosthold og fysisk aktivitet?

Ettersom det å tenke på sin egen helse er veldig viktig for ett sunt og godt liv, så vil jeg da finne ut av hvordan elever i en sjuendeklasse tenker på sin egen livsstil og om de i det hele tatt gjør det. Her vil jeg se om elevene tenker på hva de spiser, og om de synes det er viktig å trene. Jeg vil også finne ut om de tror kroppsøvingen og skolen kan ha en innvirkning på

dette. Dette tror jeg at jeg kan få svar på i noen av spørsmålene om fysisk aktivitet og kosthold. Jeg har også tatt med noen spørsmål om livsstil.

## 2.0 Teori

I denne oppgaven er hovedproblemstillingen Hvilke holdninger og hvilken atferd har elever i 7 klasse i grunnskolen tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold? I denne delen av oppgaven vil jeg prøve å belyse denne problemstillingen og teori som jeg kan bruke i drøftingen av mitt spørreskjema. Jeg vil først si litt om hva et riktig kosthold er før jeg tar for meg fysisk aktivitet og hva en riktig livsstil er. Alt dette er da med på og si litt om hva som er bra kosthold og fysisk aktivitet og hva som er dårlig kosthold og inaktivitet. Jeg vil også i denne delen av oppgaven si litt om hva overvekt er, og hvordan dette kan komme av inaktivitet og dårlig kosthold.

### 2.1 Kosthold.

Kosthold er viktig å tenke på for å unngå overvekt, og har også blitt et veldig aktuelt tema i dagens samfunn. Dagens kosthold har bare blitt dårligere og dårligere. For å opprettholde en god livsstil så er det viktig med et bra og variert kosthold. Helsedirektoratet anbefaler et variert kosthold med mye grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter fisk, og begrensede mengder av bearbeidet kjøtt, rødt kjøtt, salt og sukker. Også nøkkelhullsmerkede matvarer er å anbefale (Helsedirektoratet, 2011). Ellers så er det viktig å unngå for mye sukkerholdig mat og drikke i hverdagen.

#### 2.1.1 Tallerkenmodellen

For og ha et godt kosthold kan tallerkenmodellen være fin å følge. Dette er en modell som helsedirektoratet har satt sammen for å vise hvordan ulike matvarer kan fordeles på en tallerken. Den gjør det enklere for oss å spise sunnere, og mer variert. Denne modellen er behjelpelig uansett hvor mye eller hvor lite du spiser (Nasjonal Digital Læringsarena, s.a). Tallerkenen deles i tre like deler som fylles med

- en tredel grønnsaker
- en tredel poteter/ris/pasta/korn



- en tredel fisk/kjøtt/egg/belgvekster



(Tabell 1: Helseetaten Oslo Kommune 2012)

### 2.1.2 5 om dagen

Et annet lurt tips for å få et sunt og riktig kosthold er 5 om dagen. Helsedirektoratet anbefaler å spise 5 porsjoner frukt, bær og grønnsaker om dagen, fordelt på en del frukt og bær og en del grønnsaker. Disse porsjonene skal være på ca 100 gram, dette kan være en liten bolle med salat, en gullerot eller middels store frukter. Det er uklart om 100 gram om dagen er den riktige mengden å få i seg, men Norge ligger på ca det samme nivået som mange andre land når det kommer til anbefalt inntak. Poteter inngår ikke i helsedirektoratets anbefalte 5 om dagen, men er fortsatt en viktig del av det norske kostholdet. Dette fordi Potet har et høyere innhold av kostfiber og flere vitaminer og mineralstoffer per energienhet enn vanlig ris og pasta (Helsedirektoratet, 2011). 5 om dagen er også en av de 13 rådene som helsedirektoratet har utarbeidet.

### 2.1.3 Kostholdsrad fra Helsedirektoratet

I rapporten Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer (Helsedirektoratet, 2011). er det utarbeidet 13 råd som inkluderer 5 om dagen som skal være med på å gi deg et riktig kosthold, og nok fysisk aktivitet. Disse rådene er utarbeidet i samråd med de norske kostholdsvanene og de matkulturene vi har i Norge.

Dette er da de 13 rådene som helsedirektoratet har kommet fram til.

- Det anbefales et kosthold som hovedsakelig er plantebasert, og som inneholder mye grønnsaker, frukt, bær, fullkorn og fisk, og begrensede mengder rødt kjøtt, salt, tilsatt sukker og energirike matvarer.
- Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk
- Spis minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag
- Spis fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken
- Det anbefales at magre meieriprodukter inngår i det daglige kostholdet
- Det anbefales at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrenser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt
- Det anbefales at man velger matoljer, flytende margarin eller myk margarin
- Vann anbefales som drikke
- Begrens inntaket av tilsatt sukker
- Begrens inntaket av salt
- Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen
- Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter

#### **2.1.4 Kostmønster og måltider**

Dette er antall måltider, tidspunkt for når måltidene blir servert, hvilke matvarer som inngår i måltidet, og hvordan måltidene blir tilbreidd og servert. Dette varierer i hele landet og er påvirket av tradisjoner, alder, utdanning, kunnskap, økonomi, interesse for mat og reklame. Det som er mest vanlig for den gjennomsnittlige nordmann er 2-3 brødmåltider om dagen, 1 varmt måltid og mellommåltider. Her er det middag som står for det største energiinntaket om dagen med ca 30 prosent. Frokost, lunsj og kveldsmat står for ca 60 prosent av vårt daglige energiinntak, mens 10 prosent kommer fra mellommåltider (Pedersen, Hjartaker & Anderssen, 2009).

Brødmåltidene varierer fra dag til dag. Disse måltidene kan bestå av brød med smør ulike typer pålegg som skinke, ost eller syltetøy, og gjerne juice, kaffe, melk eller te. Alternativer eller tillegg til dette er frokostblandinger, grøt, frukt og grønt eller knekkebrød. En stor del av vårt daglige inntak av proteiner, karbohydrater, kostfiber, kalsium og jern kommer fra

brødmåltidene. Frokost og lunsj er to av de måltidene vi kan kalle for brødmåltider. Frokost er et av dagens viktigste måltider. Frokost er med på å påvirke hukommelsen, evnen til å bearbeide inntrykk, innlæringsevnene og fysisk velvære hos barn og voksne. Barn og unge som spiser frokost er også bedre rustet til å møte skoledagen, og dens utfordringer enn hva en som ikke har spist frokost har. Undersøkelser viser at det er flere barn som spiser frokost enn hva elever i ungdomskolen og videregående gjør (Hernes & Harman, 2001).

Middagen er tradisjonelt sett det eneste varmmåltidet vi har i løpet av dagen. Variasjonen i middagsmåltidet er betydelig større enn hva det er i de andre måltidene vi har i løpet av dagen. En tradisjonell norsk middag har bestått av kjøtt eller fisk, grønnsaker og eventuelt en saus, eller suppe pannekaker eller grøt. De siste tiårene har det også kommet andre retter inn i kostholdet vårt som pizza og taco. Under middagen får vi også i oss andre matvarer som vi ikke får i brødmåltidet. Middagen gir generelt mindre vitaminer og mineralstoffer enn et brødmåltid (Pedersen, Hjartåker & Anderssen, 2009).

De aller fleste tar til seg næring utenom det faste måltidene. Noen av mellommåltidene kan være faste som for eksempel kaffepausen, men andre ganger så kan det være fordi du er sulten eller trenger en pause. Mat du inntar da kan være alt fra sjokolade til yoghurt. De senere årene har det kommet en hel del matvarer som er beregnet for mellommåltider (Pedersen, Hjartåker & Anderssen, 2009).

## **2.2 Fysisk aktivitet.**

Fysisk aktivitet er med på å forebygge overvekt og mange andre livsstilssykdommer og er grunnledende for å ha en god helse. Sosial og helsedirektoratet definerer fysisk aktivitet som *”all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå”*. (Sosial og helsedirektoratet, 2009). Innenfor dette inngår mange termer knyttet til fysisk aktivitet, blant annet mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, arbeid, idrett, kroppsøving, fysisk fostring m.fl.

*”Det er godt dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet gir viktige helsefordeler og reduserer dødelighet og sykkelighet generelt”* (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003 s 28).

Helsedirektoratets anbefaler voksne og eldre å være i aktivitet minst 30 minutter hver dag eller i gjennomsnitt 3,5 timer i uka. Du kan med hel øke denne dosen for ytterligere helsegevinst. Barn bør være dobbelt så mye i aktivitet som voksende med minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert og intensiteten bør være både moderat og hard. Til tross for disse anbefalingene er det kun om lag halvparten av dagens voksne når opp til Helsedirektoratets minimumsanbefaling med fysisk aktivitet per dag i gjennomsnitt. Det samme gjelder halvparten av 15-åringene og 75-90 prosent av 9-åringene (Helsedirektoratet, 2011).

Nedenfor kan du se en tabell som definerer de forskjellige intensitetene vi har. Lett er den intensiteten vi bruker mest i løpet av en dag.

<b>Intensitet</b>	<b>Aktivitet, mosjon, trening</b>
<b>Lett</b> Lett aktivitet som i liten grad påvirker pust og hjerterefrekvens (puls).	<b>Fysisk aktivitet</b> Enhver aktivitet der du bruker musklene/kroppen, og som gir økt energiforbruk.
<b>Moderat</b> Innebærer at pusten øker og at hjerterefrekvensen øker til 60-75 prosent av det maksimale.	<b>Mosjon</b> Aktivitet og kroppsbevegelser som skal styrke helsen. "Å mosjonere" eller "å trimme" innebærer en form for lettere trening. Mosjon vil fungere som god forebyggelse, og som god behandling for en lang rekke sykdommer.
<b>Høy</b> Innebærer rask pust og at hjerterefrekvensen øker til 80 prosent av det maksimale.	<b>Trening</b> Fysisk aktivitet som er planlagt, og som gjentas regelmessig for å bedre eller vedlikeholde den fysiske formen. Man kan trene både kondisjon, styrke, hurtighet, balanse og bevegelighet.

(Tabell: 2 Nasjonalt folkehelseinstitutt. s.a.).

## 2.2.1 Tiltak for fysisk aktivitet

Før fikk vi mye av den nødvendige fysiske aktiviteten gjennom fysisk arbeid i hverdagen.

Mens vi i dag må oppsøke fysisk aktivitet og trening for å opprettholde helsen vår. Også barns hverdag blir mer og mer preget av innendørs og stillesittende aktiviteter.

I dagens samfunn har hvert enkelt individ ansvar for sin egen helse og står for sine egne valg. Dersom valgene hadde vært uavhengige av sosiale forhold, ville konsekvensene for egen helse være lik i alle grupper i samfunnet. Dette er ikke tilfelle. Fysiske omgivelser, sosial bakgrunn og politiske valg har stor betydning for befolkningens helse. Sykdomsbildet speiler en generell samfunnsutvikling og de kårerne vi lever under. Samfunnet har en mulighet til å påvirke disse valgene ved hjelp av kunnskap å endre de generelle holdningene til dagens befolkning. Vi kan se på det sånn, alle må gå opp en bakke for å komme i form, men samfunnet kan gjøre denne bakken litt slakere og kortere å komme opp (Sosial og helsedirektoratet, 2009).

Områder som det trengs tiltak for å oppnå økt fysisk aktivitet i befolkningen er.

- Tilrettelegging av fysiske omgivelser med vekt på tilgjengelighet for alle
- Bidra til at det finnes lokale lavterskeltilbud og gode muligheter for fysisk aktivitet på fritiden, og på viktige arenaer som barnehage, skole og arbeidsplass
- Motivere til en aktiv livsstil (Helsedirektoratet, 2011 s 6)

### **2.2.3 Fordeler med fysisk aktivitet**

Det å holde seg aktiv gir mange helsefordeler som er med på å bedre livsstilen din. Personer som holder seg fysisk aktive rapporterer at de har bedre humør, mer overskudd og økt livskvalitet sammenlignet med personer som har et lavt aktivitetsnivå.

Helsegevinstene ved regelmessig fysisk aktivitet er godt dokumentert. Fysisk aktivitet reduserer blant annet risikoen for å utvikle høyt blodtrykk, diabetes type 2, blodpropp og fedme (Helsedirektoratet, 2011). Fysisk aktivitet er også med på å påvirke barn og unges konsentrasjon.

Det å være i fysisk aktivitet regelmessig gir også mange fordeler når det kommer til den psykiske helsen vår. Personer som er psykisk friske, vil fysisk trening være med på økt

velvære, bedre evne til å takle stress, mer energi og bedre søvn. Personer som har en mild til moderat form for depresjon eller kronisk trøtthetssyndrom, er fysisk aktivitet et godt dokumentert behandlingsalternativ. Også for andre lidelser kan fysisk aktivitet ha virkning. Generelt er mennesker med psykiske lidelser oftere inaktive og i dårligere fysisk form enn resten av befolkningen. (Martinsen EW.) Ved noen psykiske lidelser er risikoen for overvekt økt, blant annet fordi enkelte medisiner gir økt appetitt og vektøkning som bivirkning. Fysisk aktivitet kan da være en motvekt mot slike bivirkninger (Folkehelseinstituttet 2012).

Utenom å bedre helse med tanke på sykdommer og bedre psykisk helse, så ganges den fysiske helsen din mange ganger med riktig og regelmessig trening. Du blir sterkere i form av mer muskelstyrke, dette kan oppnås ved riktig styrketrening. Kondisjonen din øker ved utholdenhetstrening. Skjelettet ditt vil tåle mer. Osv (Helsedirektoratet, 2011).

#### **2.2.4 Hvordan komme i fysisk god form?**

Å holde seg i fysisk god form er veldig viktig, og det er grunnleggende å ha en viss fysisk form for å fungere godt i dagens samfunn, og som skrevet tidligere så gir dette deg mange helsefordeler. Men hvordan komme seg i god fysisk form?

Det er en rekke faktorer som er avgjørende for at du skal komme deg i fysisk form. Tre viktige faktorer er treningsøktens frekvens (hvor ofte gjennomføres treningen), varighet (hvor lenge pågår en økt) og intensitet (hvor hard/ intensiv er økten). Disse tre faktorene er i stor grad med på å bestemme den sammenlagte treningsdosen. Så det vil da si at jo høyere dose du har jo større effekt får du.

##### **Frekvens:**

Jo oftere du gjennomfører en treningsøkt desto mer får du igjen for det. For hvis du skal få noe helseeffekt ut av treningen så må treningen være regelmessig. Dette ser vi også i helsedirektoratets anbefalinger til fysisk aktivitet.

##### **Varighet:**

Jo lenger økten varer desto mer effekt får du ut av den. Men det er også mulig å dele den opp utover dagen så lenge den møter anbefalingen til helsedirektoratet som er 30 min for voksen og 60 min for barn hver dag.

### **Intensitet:**

Desto hardere treningen er jo bedre er det, selv om for hard trening kan ha en negativ effekt på kroppen. Det virker også som om trening på lav intensitet har en helsefremmende effekt på kroppen. men det er fortsatt viktig med trening på høy intensitet, da dette er med på og forbedre og vedlikeholde kondisjonen din (Helsedirektoratet, 2011).

### **2.3 Den gode livsstil.**

Å ha en god livsstil betyr at du lever et liv der du tar bevisste valg som gir helsen din positive virkninger. Livsstil refererer til måten et menneske ut fra egne valg forholder seg til eget levesett, gjennom sosialt levesett, kosthold, fysisk aktivitet, inaktivitet og forhold til stimulerende midler, som nikotin, alkohol og andre rusmidler. Livsstilen er også avhengig av døgnrytme, tilstrekkelig søvn og stresskontroll (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006)

### **2.4 Overvekt**

Fysisk aktivitet og kosthold har en veldig stor innvirkning på forebygging og behandling av overvekt. Dette er også et av verdens raskest voksende problem for dagens samfunn.

*”Fett er menneskets viktigste energilager, og fettlagrene innebærer at vi kan klare oss med lite mat i lang tid. Vi har ingen fullgod definisjon for hva som er for mye fett på kroppen. Det vil dessuten variere hvor mye den enkelte tåler, og hvor fysisk aktiv man er, og hvordan kosthold er sammensatt.”* (folkehelseinstituttet, 23.06.2011)

Fedme eller overvekt er en medisinsk tilstand der overflødig kroppsfett har samlet seg sånn at det har en negativ innvirkning på helsen din og kan føre til sykdommer og nedsatt levealder.

Verdens helseorganisasjon (WHO) og mange land bruker kroppsmasseindeksen som utregning for hva som er overvekt og fedme. Kroppsmasseindeks er en måte å regne ut om vi er overvektige eller ikke. Det er ikke alltid denne måten er like vellykket på barn og unge. Måten du regner ut KMI på er å dividere vekten med høyden ganger høyden ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Denne måten å regne på er ikke alltid riktig, men vil fungere på de fleste som er overvektige siden muskelmassen er mindre enn fettmassen. (folkehelseinstituttet, 03.02.2004)

### **2.4.1 Hva er overvekt og fedme?**

Verdens helseorganisasjon definerer overvekt med en kroppsmasseindeks på over 25 KMI. Disse personene regnes som lett overvektige, mens de med en KMI på over 30 har fedme. Dette er ikke alltid den riktige måten å definere overvekt på så da mener noen at man istedenfor KMI bør bruke midjemål. For menn gjelder dette for de med en midje over 94 cm (tilsvarer overvekt) for økt helserisiko og de med et midjemål over 102 cm (fedme) har betydelig økt helserisiko. For kvinner er det er det med tilsvarende verdier 80 cm (overvekt) og 88 cm (fedme) (Øverby Et al. 2011) Vi kan si at en person med overvekt har store energilagre i form av fettvev. (Store medisinske leksikon, s.a)

Vi har sett en betydelig økning av overvekt og fedme i den norske befolkningen de siste tiårene, noe som må skyldes endringer i livsstil og kostholdsvaner. (Store norske leksikon, s.a) Du kan enkelt si det sånn at hvis du får i deg mer energi enn det du bruker så blir dette lagret som fett og dette vil føre til overvekt. Overvekt er i seg selv ikke en diagnose, men man opererer med diagnosen sykkelig overvekt. Disse defineres med en KMI på over 40 eller KMI på 35 eller høyere hvis personen har en vektrelatert tilleggsykdom som for eksempel en hjertesykdom eller diabetes (Øverby, Torstveit & Høigaard, 2011).

### **2.4.2 Hva kan forårsake overvekt og fedme.**

Overvekt er ikke noe som plutselig kommer som en forkjølelse, det er noe som kommer over tid på grunn av dårlig kosthold og lite mosjon, i enkelte tilfeller kan det også komme av genetiske feil. Den største grunne til det økende problemet med fedme er kosthold og lavere fysisk aktivitet enn før.

#### **Inaktivitet**

Dagens nordmann har et lavere aktivitetsnivå enn hva man før hadde trodd. Tv, pc og motoriserte framkomstmidler må ta mye av skylden for at vi ikke er så aktive i hverdagen som vi var før i tiden

I dagens Norge så er fysisk aktivitet noe man må oppsøke for å få det til. Det betyr ikke at vi trener mindre enn før, men det er moderniseringen av verden som har gjort at vi har blitt mer



stillesittende i hverdagen, og at vi ikke er like aktive utenom treningen som vi var før (referert i Andersen, 2009). Dette ser vi hvis vi ser på tilstandsrapporten til regjeringen fra 2003 der de viser til at 7 av 10 nordmenn trener eller mosjonere minst en gang i uken (tilstandsrapport, 2003). Også utdanningsnivået kan også ha en innvirkning på hvor mye du er i aktivitet. I regjeringens tilstandsrapport fra 2003 kan vi også se at personer med høgskole eller universitets utdanning trener mer enn personer med utdanning fra grunnskolen eller videregående (tilstandsrapport, 2003)

### **Dårlig kosthold**

Kostholdet vårt har endret seg mye de siste tiårene. Enkelte studier viser at flere og flere og da spesielt unge hopper over flere måltider i dag enn tidligere. Det å hoppe over måltider blir i enkelte studier assosiert med overvekt. Grunne til dette er at disse måltidene blir erstattet med mer energirike mellommåltider. Og hoppe over måltider fører også ofte til et høyere søtsug.

Porsjonsstørrelsene har også økt de siste årene. Dette gjelder spesielt mat som er energitette. Dette fører til at vi spiser mer enn vi forbrenner. Nordmenn bruker også i dag mer penger på sukkervarer enn frukt og grønt (Helsedirektoratet, 2011). Selv om nordmenns sukkerforbruk har sunket fra 17 til 13 prosent så er det fortsatt høyere enn det anbefalte nivået på 10 prosent. Det er brus og godteri som er de største kildene til sukker i kostholdet vårt. Brus og godteri har også økt betydelig de siste 30 årene.

Salt er dobbelt så høyt som i forhold til det anbefalte inntaket i Norge. ”*Barn som spiser lite salt drikker mindre saft og brus. Et kosthold med lite salt kan redusere faren for overvekt, høyt blodtrykk og framtidig hjerte -karsykdom hos barn. Det kommer fram av en britisk undersøkelse ved St. George’s University, publisert i Hypertension, tidsskriftet til the American Heart Association*” (Helsenett, s.a.).

Fast food eller hurtigmat som macdonalds og lignende er også noe som har blitt mer og mer vanlig i det norske kostholdet dette kan vi se på hvor mye mer fett, sukker og salt vi får i oss nå enn hva vi fikk før (Helsedirektoratet, 2011). Det har også blitt slik at vi i dag kjøper mer usunn mat fordi det er enklere og like billig som å kjøpe sunn mat. Dette er da igjen med på å skape et dårlig kosthold i Norge.

### **Gener**

I enkelte tilfeller kan genene være en faktor til overvekt. Det har blitt gjort studier hvor barn

av begge kjønn i alderen 6 til 12 år ble undersøkt med tanke på overvekt i familiene deres. Resultatene viste at overvekt kunne spores tilbake til besteforeldrene gjennom foreldrene.

*”En statistisk analyse viste at familiære faktorer hadde større betydning for fedmen hos barn enn aktivitetsnivået, noe som indikerer at overvekt til en viss grad er arvelig.*

*En tredje studie viste at en rask modning i puberteten både for gutter og jenter ofte resulterte i overvekt i voksen alder, noe som også tyder på at overvekt er genetisk betinget.*

*Foreldrenes overvekt som en viktig faktor for barns overvekt ble framhevet i en fjerde studie.*

*Forskerne fant at foreldrenes overvekt var den viktigste risikofaktoren for at barn ble overvektige. I tillegg ble en sedat livsstil, for eksempel med mye tid foran fjernsynet, knyttet til overvekt hos åtteåringer” (Nasjonal Digital Læringsarena, s.a.).*

Det betyr at personer kan skyldes på at de har ”arvet” overvekten sin, men ofte er dette på grunn av dårlig kosthold, lite aktivitet og at miljøet de har vokst opp i ikke fokuserer på å spise sunt og mosjonere.

### **Psykologiske faktorer.**

Overspising og inaktivitet kan føre til overvekt, dette kan komme av psykologiske lidelser og belastninger av ulike alvorlighetsgrader. Det kan være psykologiske lidelser som depresjon og overgrepstraumer, som i noen tilfeller kan medføre vektøkning.

*”De fleste overvektige barn og unge tilfredsstillers imidlertid ikke kriteriene for en psykisk diagnose. I en gjennomgang av forskning på psykiske lidelser hos overvektige barn og unge i perioden 1993-2003 konkluderte forfatterne med at det ikke er høyere forekomst av psykisk komorbiditet i den generelle populasjonen av overvektige barn og unge” (referert i Helsedirektoratet, 2011)*

### **2.4.3 Konsekvenser av overvekt.**

Overvektige personer står i fare for å utvikle flere sykdommer. Overvektige får også begrensede muligheter til å være med i forskjellige aktiviteter og gir ofte dårligere selvfølelse. Det byr også på utfordringer når det kommer til praktiske ting som at klær ikke passer, sko er vonde å ha på og at alt blir et ork (Nasjonale Digitale Læringsarena, s.a.).

## Sykdommer

Har du overvekt eller fedme står du i fare for og utvikle flere sykdommer som kan være livstruende. Risikoen for å få diabetes type 2 eller hjerte- og karsykdommer øker allerede ved en KMI på over 25, men dette gjelder kunne diabetes type 2 eller hjerte- og karsykdommer sykdommene de andre øker først ved høyere KMI (Helsenett, s.a.).

En overvektig person har større sjanse for å utvikle:

- diabetes type 2
- metabolsk syndrom
- hjerte- og karsykdommer
- høyt blodtrykk
- søvnapnè (korte perioder med pustestopp under søvn)
- gallesykdommer
- enkelte kreftformer
- ledd- og belastningsskader

### 2.4.4 Overvekt og fedme blant barn og unge.

Noen mener at KMI kan brukes for barn og unge, mens andre mener at 20 prosent over gjennomsnittlig vekt hos jevnaldrene barn kan defineres som overvekt (Norsk Helseinformatikk, s.a.).

*”Før var overvekt hos barn et sjeldent fenomen. Nå er overvekt hos barn et av de mest utbredte problemene i helsevesenet i ”velutviklede” land. I USA er ett av fem barn regnet som overvektig, og problemet er økende”* (Norsk Helseinformatikk, s.a.).

Hvorfor har det blitt sånn at overvekt blant barn og unge har blitt et så stort problem for samfunnet? I helsedirektoratet sin rapport om utviklingen av det norske kostholdet kommer det frem mange positive utviklingstrekk om det norske kostholdet, men at det fortsatt er klare svakheter når det kommer til ernæring som medvirker til fedme og overvekt (Helsedirektoratet, 2011).

Kostholdet alene skal ikke ha skylden for at det bare blir mer og mer overvekt blant barn og unge. Inaktivitet har også mye å si for barnets vekt. Før var skoleveien en arena for daglig fysisk aktivitet, men for svært mange barn er det ikke slik lenger (tilstandsrapport, 2003). I en undersøkelse gjort av TOI (transportøkonomisk institutt) kommer det frem at 44 prosent oppgir at de går, 16 prosent oppgir at de sykler til skolen i snitt i løpet av et år. Det kommer også fram at når foreldre går til jobb er andel barn som går til skolen på 78 prosent, den høyeste andelen av barn som sykler har også foreldre som sykler til jobb (Fyhri, & Hjorthol, 2006). Også den moderne verden har sin del av skylden for a barn og unge har blitt mindre aktive. Tv, data og lignende digitale enheter kan bidra til utvikling av overvekt gjennom redusert aktivitet, påvirkning av næringsmiddelreklamer og økt inntak av mat. En internasjonal studie viser at økningen i skjermtid har vært formidabel i Norge og at norske gutter i alderen 11 – 16 år bruker 40 t pr. uke til stillesittende aktiviteter (referert i Helsedirektoratet, 2011).

Barn og unge bestemmer ikke like mye over hva de har av inntak av mat som en voksen person. Det er foreldrene som har ansvaret for hva et barn får i seg. Og de har en avgjørende innflytelse på barnas matvalg. Usunt spisemønster hos en forelder kan være bundet til overvekt hos barnet (referert i Helsedirektoratet, 2011). Mobbing og andre psykiske påvirkninger kan også være medvirkende til overvekt (Helsedirektoratet, 2011).

## ***2.5 Hva sier L06 om fysisk aktivitet og kosthold***

I Norge kreves det at alle barn skal gjennomføre 10 års skolegang. Skolen er også det stede der barn og unge tilbringer store deler av dagen sin. Det betyr også at skolen har en stor innvirkning på barnas lære om kosthold og fysisk aktivitet.

Mat og helse og kroppsøving er fag som er aktuelle når det kommer til kosthold fysisk aktivitet og helse. I kunnskapsløfte (L06) finner vi følgende kompetansemål som elevene skal oppnå innen 4, 7 og 10 årstrinn i grunnskolen.

## 2.5.1 Mat og helse

I grunnskolen så er mat og helse et veldig sentralt fag når det kommer til læren om hva et sunt og riktig kosthold er. Da vil kompetansemål fra mat og helse være sentraler for å få riktig kunnskap om riktig kosthold.

I lærerplanene (L06) så står det om mat og helse. *”Mat og måltid er viktig for den fysiske og psykiske helsa til mennesket og for det sosiale velværet. Kunnskap om mat og måltid som fremjar gode matvanar, kan gjere sitt til å redusere helseskilnader i befolkninga”* (Utdanningsdirektoratet, 2006).

*”Faget mat og helse skal som allmenndannande fag medverke til at elevane får innsikt i og evne til å velje og reflektere kritisk rundt mat og måltid, slik at dei får kunnskap til å møte livet praktisk, sosialt og personleg”* (Utdanningsdirektoratet, 2006).

### **Mat og helse kompetansemål:**

#### **Etter 4. årssteg skal eleven kunne:**

*”-setje saman og lage frukost, skulemåltid og mellommåltid i tråd med tilrådingar for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene”*

*”-velje ut mat og drikke som er med i eit sunt kosthald”*

#### **Etter 7. årssteg skal eleven kunne:**

*”-lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva plass dei ulike matvaregruppene har i kosthaldet”*

*”-forklare korleis maten verkar som energikjelde og byggjemateriale for kroppen”*

*”-samtale om tilrådingane for eit sunt kosthald frå helsestyresmaktene, og gi døme på samanhengen mellom kosthald, helse og livsstil”*

#### **Etter 10. årssteg skal eleven kunne:**

*”-planleggje og lage trygg og ernæringsmessig god mat, og forklare kva for næringsstoff matvarene inneheld”*

*”-samanlikne måltid ein sjølv lagar, med kostråda frå helsestyresmaktene”*

*”-informere andre om korleis matvanar kan påverke sjukdommar som heng saman med livsstil og kosthald”* (Utdanningsdirektoratet, 2006).

Her ser vi at det er forventet av eleven at de skal kunne sette sammen et sunt og riktig kosthold. De skal også etter endt grunnskole ha nok kunnskaper om de forskjellige næringsstoffene til at de vet hva som er bra, og hva som er dårlig å få i seg.

## **2.5.2 Kroppsøving**

Kroppsøving er det faget som gir lære om bevegelse og fysisk aktivitet. Kroppsøving er delt opp i en, to eller tre deler avhengig av årstrinn. Trening og livsstil er nært knyttet opp til emnet kosthold og helse. Lærerplanene (L06) sier følgende om kroppsøving:

*”Det skal gje kunnskap om trening og helse og om korleis ein kan møte krav til å meistre rørsler i kvardagen ”*

*”Gode opplevingar i kroppsøving kan vere med og leggje grunnlaget for ein fysisk aktiv og helsefremjande livsstil hos dei unge ” (Utdanningsdirektoratet, 2006).*

### **Kroppsøving kompetansemål:**

#### **Etter 4. årsteg skal eleven kunne:**

*”-bruke grunnleggjande rørsler i varierte miljø og i tilrettelagde aktivitetar ”*

#### **Etter 7. årsteg skal eleven kunne:**

*”utføre varierte aktivitetar som byggjer opp kroppen på ulike måtar ”*

#### **Etter 10. årsteg skal eleven kunne:**

*”vurdere erfaringar frå aktivitetar i idrett og dans ”*

*”nytte ulike treningsformer med utgangspunkt i kjende aktivitetar ”*

*”gjere greie for samanhengar mellom ulike fysiske aktivitetar, livsstil og helse ”*

(Utdanningsdirektoratet, 2006).

Disse kompetansemålene krever at eleven skal kunne røre seg på ulike måter som er med på å gange helsen din, lærerplanene (L06) krever også at eleven skal se sammenhenger mellom fysisk aktivitet, livsstil og helse. Alt dette er med på å få fram en god livsstil.

## 3.0 Metode

I denne bacheloroppgaven skal jeg belyse en problemstilling ut fra et datamateriale som jeg skal samle inn. Dette innebærer at jeg må ta stillingen hvilke metoder som er mest hensiktsmessig ut fra min problemstilling. Nedenfor vil jeg kort redegjøre for ulike metodiske tilnærminger og argumenterer for de valg som er gjort i dette arbeidet.

### 3.1 Hva er metode

Innefor samfunnsvitenskapen anvendes begrepet metode på en rekke ulike tilnærminger der hensikten er å utvikle kunnskap om, eller å forstå ulike fenomener i samfunnet. Mathilda White Riley sier at:

*”Samfunnsvitenskaplig metode omfatter både organisering og tolkning av data som hjelper oss til å få en bedre forståelse av samfunnet” (White Riley, 1963 i Holme & Solvang, 1986, s 14)*

Metode er et redskap og en framgangsmåte for å løse problemer, og komme fram til en ny erkjennelse. Det er blant annet bruken av ulike forskningsmetoder som gjør at vi kan bruke begrepet vitenskapelig omkring ulike funn eller omtale noe som forskningsbasert kunnskap. Med god anvendelse av forskningsmetoder, øker sannsynligheten for at funnene kan anvendes til forståelse, videre kunnskapsutvikling eller som grunnlag for praksis innen et yrke. Men dette er ikke det samme som at enhver metode er holdbar og tåler kritisk etterprøving. Skal en metode brukes til forskning bør disse kravene være oppfylt (Holme & Solvang, 1986).

- Vi må ha samsvar med den virkeligheten vi undersøker, det vil si at måleinstrumentene skal måle det fenomenet vi er ute etter å måle.
- Det må skje en systematisk utvelgning av data forstått som at vi velger data som er sentrale for det vi er ute etter å få kunnskap omkring.
- Vi må ha mest mulig nøyaktig bruk av data. I dette ligger de dataene som skal analyseres på en etterprøvbar og hensiktsmessig måte.
- Resultatene må presenteres på en slik måte at det åpner for og inviterer til kontroll, etterprøving og kritikk.
- Resultatene skal ha som siktemål å åpne for en ny erkjennelse av de samfunnsforholdene en står overfor, og slik gi grunnlag for videre forsknings- og utviklingsarbeide og for økt erkjennelse.

Innefor samfunnsvitenskapen skiller man mellom kvantitativt orientert og kvalitativt orientert metoder (Dalland, 2007). Dette skillet er ikke entydig fordi kvalitative og kvantitative metoder har en flytende overgang.

Kvantitativ metode anvendes som regel når vi ønsker å få data fra et stort antall informanter, og når det ikke er behov for å gå veldig dypt og detaljert inn i et fenomen. Det utvikles da som oftest spørreskjema eller andre registreringsinstrumenter der svaralternativene er faste, for eksempel ved avkrysning. Disse faste svaralternativene kan så omdannes til tallstørrelser som kan analyseres statistisk. Dette innebærer en relativt sikker databehandling, og ikke minst kan de statistiske analysene etterprøves. Dette er en metode som gir relativt god kontroll for forskeren over innsamlingen, og analysen av datamaterialet. Svakheterne ved kvantitativ metode er at vi kun får kunnskap om det vi spør etter, og det vil alltid være begrenset hvor mange spørsmål som kan stilles. Dermed kan forskeren gå glipp av informasjon som kanskje informanten mener er svært relevant, men som det ikke blir spurt etter.

Kvalitativ metode benyttes når vi ønsker å gå mer i dybden på et tema enn hva vi gjør med en kvantitativ metode. Eksempler på kvalitative metoder er intervjuer, bruk av video eller observasjon. Da kan måleinstrumentene være mer åpne enn ved lukkede spørsmål i kvantitativ metode. Dermed kan vi få et mer detaljert og omfattende empirisk materiale. Videre vil antall informanter av praktiske grunner som regel være langt mindre enn ved bruk av kvantitativ metode. Svakheterne ved kvalitativ metode er knyttet til analysering og fortolkning av den informasjon som er innhentet. Videre kan det være problematisk å generalisere funnene til en stor populasjon siden antallet informanter ofte er lite (Holme & Solvang, 1986).

Man kan også bruke begge disse metodene sammen, dette blir kalt metodetriangulering. Dette blir som regel bare brukt i større forskningsprosjekt der en metode ikke gir tilstrekkelig med svar.

Uansett bruk av metode så er det imidlertid flere forhold som gjør forskning på samfunnsmessig forhold relativt utfordrende. Det er svært vanskelig å gi et entydig svar på hva den sosiale virkeligheten er, eller hvordan den kan fortolkes. Innenfor samfunnsvitenskapen må det derfor ofte anvendes kriterier for innhenting og fortolkning av



data som innebærer en viss form for skjønn. Det er på mange måter umulig å være helt objektiv i samfunnsvitenskap (Holme & Solvang, 1986).

### **3.2 Valg av metode**

En problemstilling kan angripes på flere forskjellige måter med ulike metoder. Valget av metode faller på den enkelte forsker. Det er opp til den som er forsker å sette seg inn i de ulike metodene og ut i fra den problemstillingen forskeren har kommet fra bruke den metoden som passer best. Det er også viktig å huske på at man velger den metoden som kan gi best svar på det forskeren vil ha svar på.

Når jeg startet på denne oppgaven så hadde vi fått litt innføring i de forskjellige metodene og jeg måtte bestemme meg for hvilken jeg ville bruke. Etter å ha sett litt mer på de forskjellige metodene så fant jeg ut at kvantitativ metode var den mest riktige metoden for meg å bruke. I forhold til problemstillingen min så var det mest hensiktsmessig å bruke kvantitativ metode, dette fordi jeg ville vite litt i større former hvordan livsstils vanene til dagens barn og unge er. Jeg føler også at jeg får litt større kontroll over resultatene mine når jeg bruker kvantitativ metode, i form av at jeg kan sette det inn i diagrammer å få klare svar. Jeg kunne brukt kvalitativ metode og fått mere dype svar fra elevene som også kunne vært inntresant, men siden et tema som overvekt er såpass sårt for mange og det kunne gjort det ukomfortabel for den jeg intervjuet så valgte jeg å se bort fra dette.

### **3.3 Åpne og lukkede spørsmål**

I utformingen av et måleinstrument eller spørreskjema må det tas stilling til om spørsmålene eller utsagnene skal være åpne eller lukkede.

#### **3.3.1 Åpne spørsmål**

*”Når svaralternativet er åpent, betyr det at svareren står fritt til selv å formulere svaret”*  
(Dalland, 2007. s 212).

Ved å bruke åpne svaralternativer så får vi umiddelbart høre hvordan svareren oppfatter spørsmålet, men dette er da er det ikke sikkert vi får det svaret vi er ute etter. Åpne spørsmål

er en fordel når vi skal ha svaret på spørsmål som ellers hadde krevd mange svaralternativer. Denne type spørsmål brukes mest i kvalitative metoder ved bruk av intervju.

### **3.3.2 Lukkede spørsmål**

*”ved lukkede svar må svareren selv krysse av for det svaralternativet eller de svaralternativene som passer”* (Dalland, 2007. s 212).

Når vi bruker lukkede spørsmål, gir vi svareren liten mulighet til å formulere sine egne svar. Da det her er angitt svaralternativer. Fordelen med dette er at vi får svar som direkte kan sammenlignes, og som kan behandles ved bruk av statistiske framgangsmåter. Dette kan blant annet skje ved at svarene legges inn i et regneprogram eller et program utformet for statistiske analyser i forskning.

### **3.3.3 Valg av spørsmål i undersøkelsen**

I spørreundersøkelsen så vil jeg først og fremst benytte meg av lukkede spørsmål. Dette er fordi jeg ønsker konkrete svar så det blir enklere for meg å putte de inn i diagrammer. Ved å benytte meg av lukkede spørsmål, får jeg mest sannsynlig mange ulike svar som vil gjøre det vanskeligere for meg å sette de inn i et diagram. Dette gjør jeg selv om det ikke er sikkert at alle elevene er helt enig i svaralternativene.

Selv om store deler av denne spørreundersøkelsen kommer til å være med lukkede spørsmål så vil noen av spørsmålene ha åpne svaralternativer også. Dette gjør jeg fordi noen av spørsmålene så er jeg interessert i å høre hva elevene tenker, og det føler jeg at jeg ikke får fram hvis svarene er lukket.

## **3.4 Utvikling av spørreskjema**

I utformingen av spørreskjemaet er det tatt utgangspunkt i problemstillingen, og de to hovedområdene i arbeidet; kosthold og fysisk aktivitet. De enkelte spørsmålene er formulert eller operasjonalisert ut fra de mest sentrale områdene ved kosthold og fysisk aktivitet slik dette er presentert i kapittel 2. Til sammen er det ca 20 spørsmål i spørreskjemaet som elevene skal ta stilling til.

Innledningsvis er det også tatt inn spørsmål om bakgrunnsvariabler som kjønn og alder, slik at det vil være mulig å se om det er forskjeller mellom f.eks. gutter og jenter. I forhold til elevenes kosthold er det i tillegg til en registrering av hva de pleier å spise, og spørsmål om hva de mener er et riktig eller godt kosthold. Den fysiske aktiviteten er registrert gjennom spørsmål om hvor ofte de trener og er fysisk aktive. Videre er det også spørsmål om hvilken betydning de mener fysisk aktivitet har, og hvilken livsstil de ønsker å ha.

Det kan være en fare for at disse elevene svarer noe mer positivt enn det er grunnlag for på disse spørsmålene. I denne formen for egenvurdering der vi vet hva vi helst burde gjøre kan det være lett å framstille seg selv i et godt lys. Når jeg utarbeidet denne undersøkelsen så var det viktig å ha en rød tråd igjennom det hele, å prøve å få svar på problemstillingen min. Samt at det skulle være i samsvar med teorien min sånn at jeg i diskusjon og konklusjon kan bruke teorien min.

### ***3.5 Utvalg, populasjon og svarprosent***

#### **3.5.1 Utvalg**

I spørreundersøkelsen har jeg tatt for meg en 7 klasse med til sammen 25 elever hvorav 23 svarte på undersøkelsen. Dette gjør jeg for å se hvordan barn og unge tenker om hva kosthold og fysisk aktivitet er, og hva de tenker rundt det. Grunne til at jeg har valgt dette trinnet er fordi jeg føler at om jeg hadde gått noe yngre, så ville de antakeligvis vært litt for lite bevisste på sin egne livsstil. Derfor fant jeg ut at denne klassen vil fungere bra, siden jeg da får sett hva elevene som har startet å tenke på sin egen helse tenker.

#### **3.5.2 Populasjon**

*”En populasjon er alle enhetene vi ønsker informasjon”* (Holme & Solvang, 1986, s 177).

For denne oppgaven er populasjonen 7. klassinger i en kommune i Hedmark, Skulle jeg valgt alle elevene på 7. trinn i denne kommunen så ville det være for tidkrevende til at jeg kunne ha gjennomført det innenfor rammen av denne bacheloroppgaven. Det ville vært svært

tidkrevende, så da bestemte jeg meg for å begrense utvalget til en klasse slik at det ikke skulle bli for mye jobb. Jeg vil fortsatt tro at jeg kan få de svarene jeg er ute etter.

### **3.5.3 Svarprosent**

Svarprosenten i undersøkelsen er på 92%. Dette må betraktes som en god svarprosent, og det bør indikere at det gis et representativt bilde av elevenes atferd, og oppfatninger tilknyttet kosthold og fysisk aktivitet. Resterende 8% var ikke med, grunnet kognitive forutsetninger.

## **3.6 Gjennomføring**

Siden det var noen spørsmål i undersøkelsen som kunne være litt vanskelig for en sjuendeklasse å forstå, så ble undersøkelsen gjennomført med at spørreskjemaet ble gått igjennom spørsmål for spørsmål for hele klassen samlet. På denne måten fikk alle i klassen med seg spørsmålene, og de kunne spørre hvis det var noe de lurte på. Dette ga også en mulighet til å sikre seg at alle svarte på alle spørsmålene på en mest mulig riktig måte. Jeg mener at både gyldigheten, og påliteligheten i svarene til elevene ble bedre på denne måten.

## **4.0 Resultat og diskusjon**

I denne delen av oppgaven har jeg laget søyler og diagrammer som viser resultater fra spørreundersøkelsen min. Jeg har under hvert diagram laget en drøftingsdel som tar for seg resultatene i teorien og oppgaven. Jeg vi drøfte de aller fleste av spørsmålene, bortsett fra de som ikke er så relevante i forhold til problemstillingen min.

I denne undersøkelsen var det med 23 elever, fordelt på 12 jenter og 11 gutter. Disse var mellom 12 og 13 år gamle. Alle elevene gikk i sjuende klasse.

**1. Hvor ofte spiser du frokost? Hvis du spiser frokost, hva består som regel forkosten din av?**

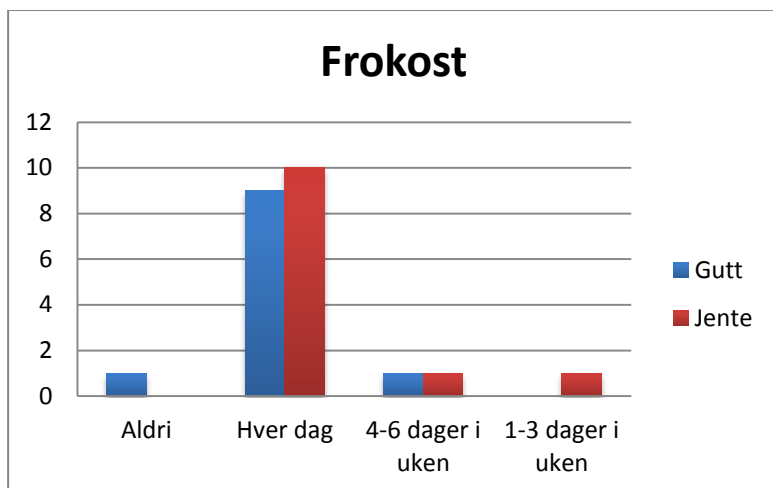


Fig.1

Ut fra denne figuren kan vi se at hele 19 av de 23 spurte svarte at de spiste frokost om morgenen, og at det kun var en av de spurte som ikke spiste frokost. Det er også en jevn fordeling av gutter og jenter som spiser frokost.

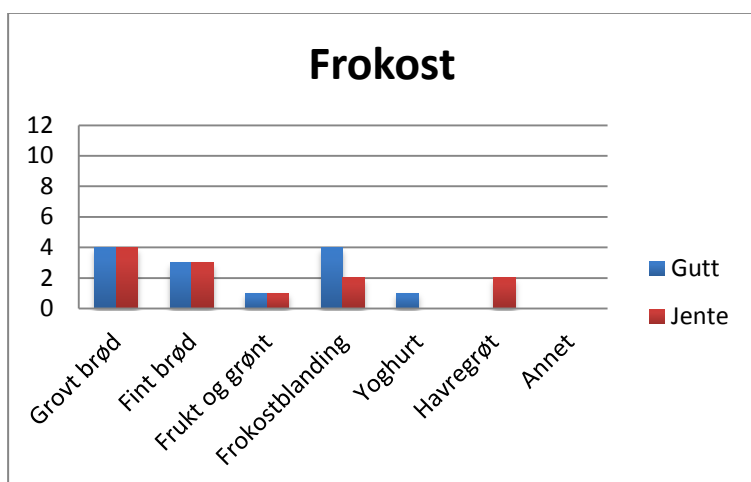


Fig.2

Her er det en jevn fordeling av alle alternativene jeg har satt opp, selv om grovt brød og frokostblanding er mer populært enn yoghurt, frukt og grønt og havregrøt. Det er også her en jevn fordeling av gutter og jenter, bortsett fra at det er noen flere gutter som spiser frokostblanding enn jenter, og omvendt på havregrøt.

### Diskusjon:

I denne klassen ser det ut som at de aller fleste elevene spiser frokost regelmessig. Spørsmålet om hva de spiser til frokost, svarte store deler av klassen at de spiste enten brød eller frokostblanding. Når vi ser på viktigheten av en frokost, og hva den betyr for å gjøre det bra på skolen så gjør denne klassen det bra. Det å spise frokost om morgenen er med på å øke

konsentrasjonsevnen hos elevene. Det er viktig for at eleven skal fungere optimalt i løpet av skoledagen. Ved å studere tidligere undersøkelser rundt dette feltet, så ser vi at det trolig bare blir mindre og mindre spising av frokost når disse elevene blir eldre. Når vi ser på hva disse elevene spiser til frokost så er det ikke alle som har et like godt kosthold. Her er det 12 av elevene som enten spiser lyst brød eller frokostblanding til frokost. I lyst brød er det mindre næring enn hva det er i grovt brød. Dette vil hemme de når eleven er på skolen. Når det kommer til frokostblandinger så skal ikke jeg si for sikkert at det er usunne blandinger elevene spiser, men ofte er det slik at frokostblandingene som appellerer til elever på deres alder i dag er fulle av sukker og lignende (se kap.2.1.4).

## 2. Hvor ofte spiser du lunsj? Hva spiser du som regel til lunsj? Pleier du å ha med søtsaker som brus, kaker sjokolade og lignende når du spiser lunsj?

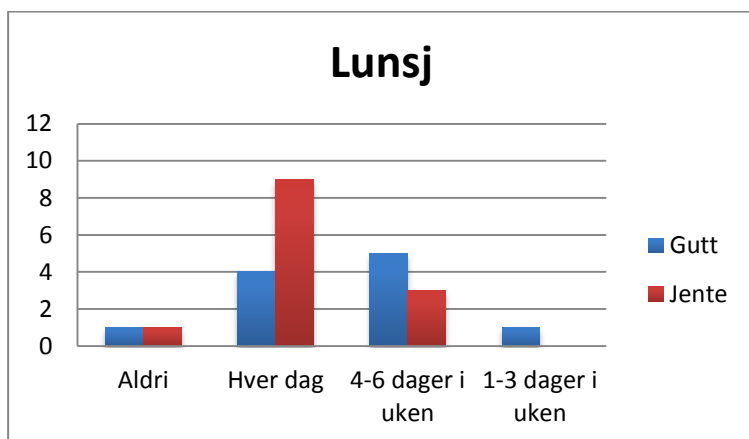


Fig.3

De aller fleste spiser lunsj hver dag, eller nesten hver dag. Det er flere jenter som spiser lunsj enn gutter. Det er kun to stykker som ikke spiser lunsj.

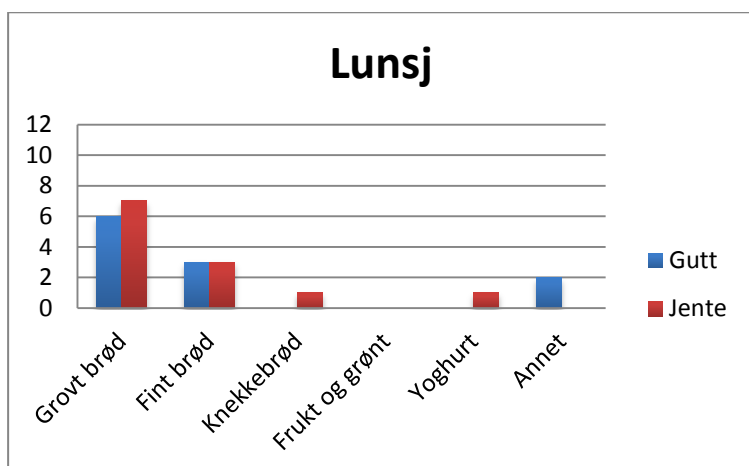


Fig.4

Det går mest i brød, enten fint eller grovt i denne klassen. Det er også en jevn fordeling av gutter og jenter.

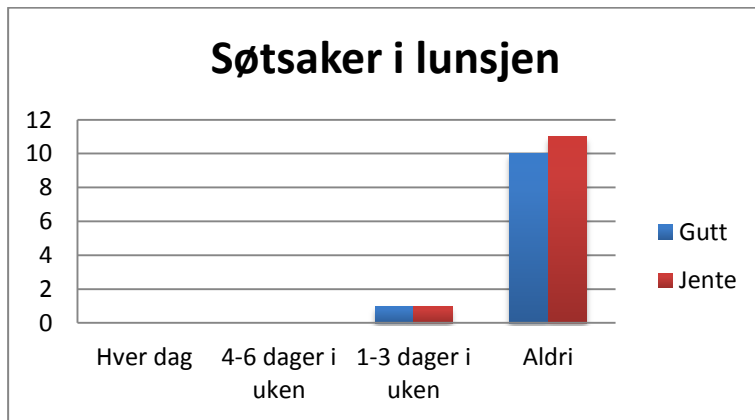


Fig.5

Kun 2 stykker spiser søtsaker til lunsj, mens resten av klassen aldri har med seg søtsaker til lunsj.

### Diskusjon:

De fleste av elevene er flinke til å spise lunsj. Dette gjelder både guttene og jentene, selv om jentene er noe flinkere enn guttene. Vi ser også i fig.4 at halvparten av klassen spiser grovbrød til lunsj, mens det er 6 stykker som spiser næringsfattig fint brød. Lunsj er det eneste måltidet elevene har i løpet av dagen, og uten det så vil elevene bli ukonsentrert, og presterer dårligere i timen. Selv om noen av elevene har lyst brød med til lunsj så er det kun to av elevene som har med seg søtsaker som godteri, kake eller boller til lunsj. Men dette vil nok forandre seg når disse elevene blir eldre (se kap.2.1.4).

**3. Hvis du spiser middag, hva består den av? (kryss av på de tre du spiser mest) Hva pleier du å drikke til middag?**

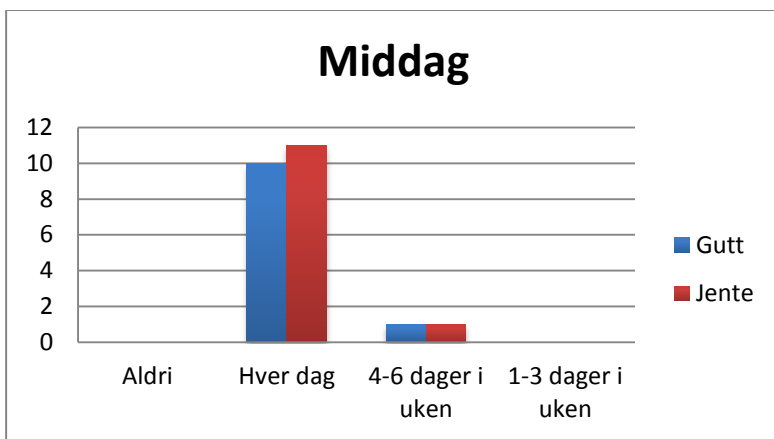


Fig.6

Ut fra denne figuren kan vi lese at nesten hele klassen utenom to stykker spiser middag hver dag. Men disse spiser da igjen middag nesten hver dag. Det er helt jevnt mellom gutter og jenter.

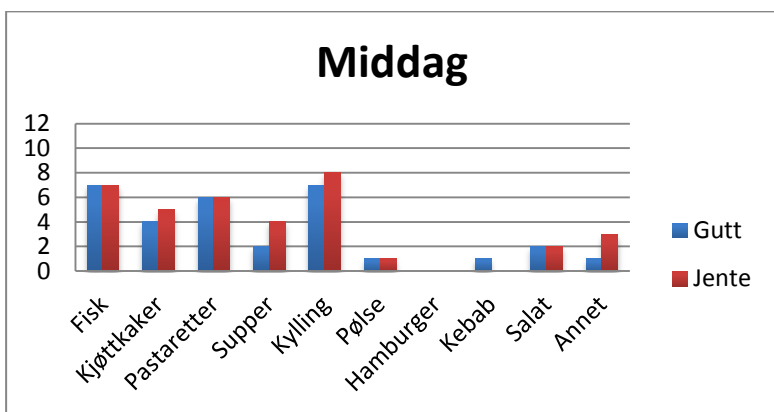


Fig.7

I figur 7 ser vi de tre rettene elevene oftest spiser til middag. Her er det fisk, kjøttkaker, pasta og kylling som dominerer. Det er også jevnt fordelt mellom jenter og gutter.

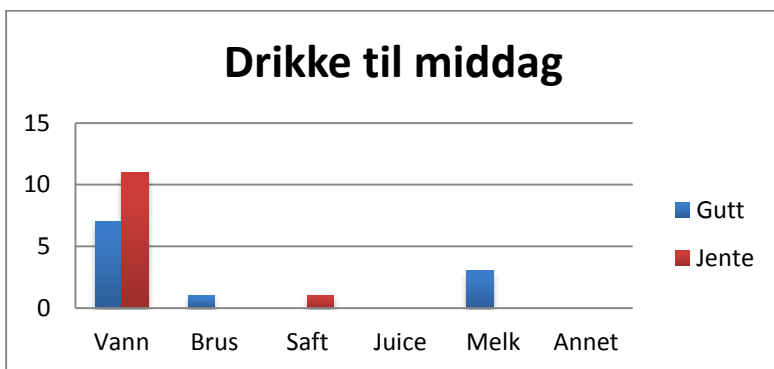


Fig. 8

Her ser vi hva elevene drikker til middag. De fleste i klassen drikker vann, utenom 5 stykker som enten drikke saft, melk eller brus. Her er det også en jevn fordeling av gutter og jenter.



## Diskusjon:

Så å si alle elevene i denne undersøkelsen spiste middag hver dag, bortsett fra to som spiste det nesten hver dag. Dette er veldig bra, men det viser også at de bor hjemme, og at det trolig er krevd fra foreldrenes side at de skal spise middag. Dette er viktig i forhold til at rundt 30 prosent av energien vi får i oss i løpet av en dag kommer fra middagen (se kap.2.1.4) Det er spesielt imponerende at det kun er kylling det blir spist mer av enn fisk. Det ser også ut til at eleven er flink til å spise sunt når de har middag. De matvarene det blir spist mest av i denne klassen er det også bra med næring i, noe som gjør at det trolig oppfyller mange av kravene som helsedirektoratet har satt opp (se kap.2.1.3). Også det elevene drikker til middag ser veldig bra ut, kun 5 av 23 elever drikker noe annet enn vann til middag, og det er kun en som drikker brus. Dette har nok igjen en god del med at disse elevene bor hjemme, og foreldrene bestemmer hva de drikker. Det betyr også at disse elevene har foreldre som bryr seg om hva barna får i seg, og tenker på kostholdet til barna.

## 4. Hvor ofte spiser du mellommåltid? Hvis du spiser mellommåltid, hva spiser du?

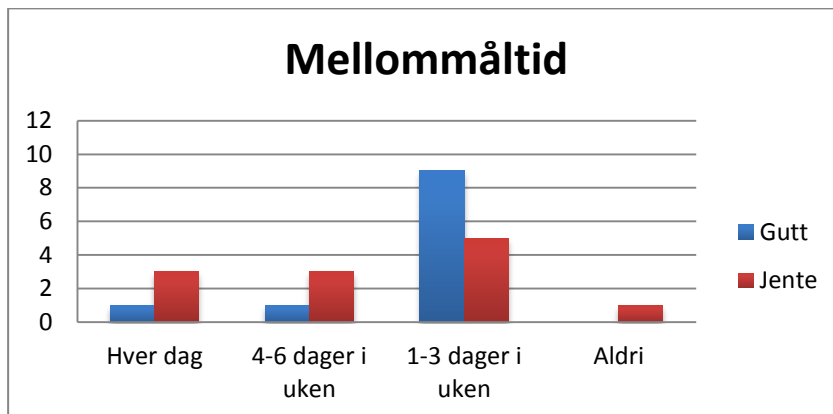


Fig.9

Det ikke er en så stor andel av klassen som spiser mellommåltider så ofte, men nesten alle i klassen utenom en får i seg noen mellommåltider i løpet av uken.

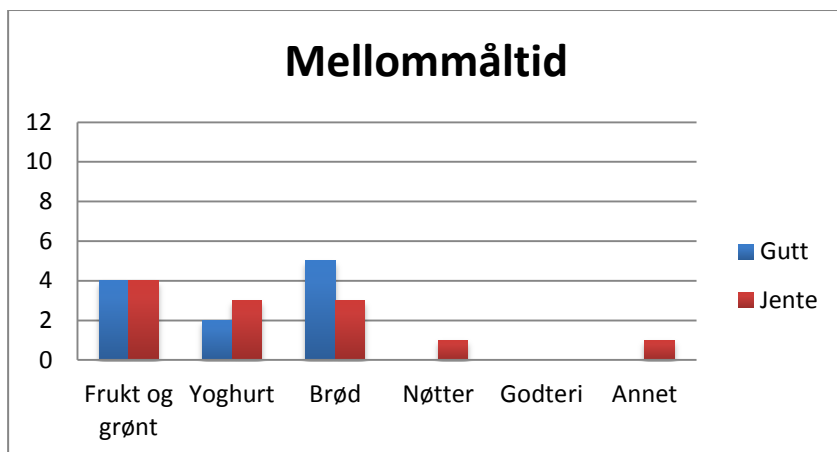


Fig.10

Frukt og grønt, brød og yoghurt er det som er mest populært i denne klassen. Det er også en jevn spredning blant gutter og jenter på dette.

### Diskusjon:

Når vi ser på fig.9 så ser vi at det ikke er så mange som spiser regelmessige mellommåltider. Dette kan komme av at elevene dekker sitt behov for mat med de faste måltidene de har i løpet av dagen, eller så har de et lavere aktivitetsnivå, slik at energipåfylling i løpet av dagen er unødvendig. Mellommåltider er en veldig fin måte å få i seg ekstra energi i løpet av en dag. Når elevene først spiser et mellommåltid så virker det som om de får i seg riktig næring og at det ikke er et usunt måltid. Dette ser vi i hvor mange som spiser brød, frukt og grønt eller yoghurt (se kap.2.1.4).

### Hvor ofte spiser søtsaker og fastfood i løpet av en uke? Hvor ofte drikker du sukkerholdig drikke i løpet av en uke?

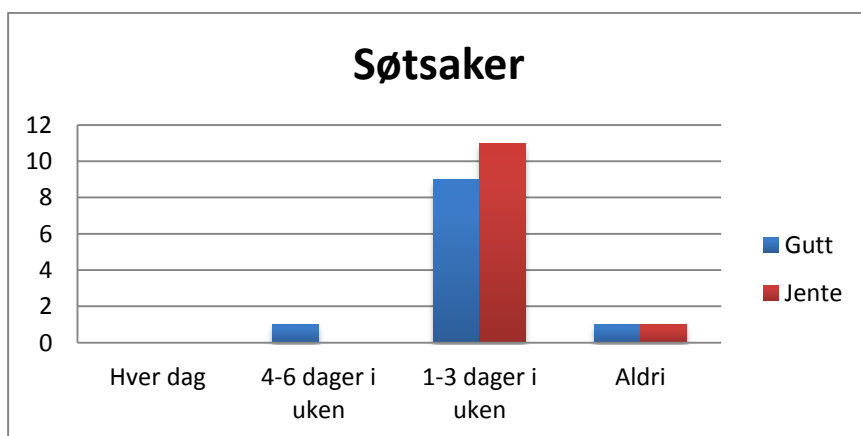


Fig.11

Nesten alle elevene får i seg litt søtsaker i uken, utenom 2 som aldri spiser søtsaker og en som spiser det nesten hver dag. Her er det jevn fordeling mellom gutter og jenter.

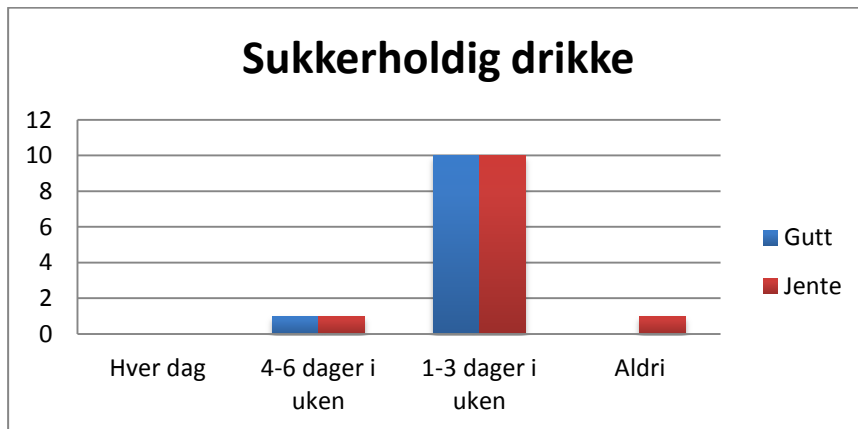


Fig.12

Elevene drikker ikke brus og lignende så ofte, bortsett fra to som drikker det nesten hver dag, og en som aldri drikker det.

### Diskusjon:

Igjen så er disse elevene flinke til å kontrollere sukkerinntaket sitt. Dette er veldig viktig, med tanke på utviklingen av overvekt, fedme og andre livsstilssykdommer som kan hemme de senere i livet. (se kap.2.4.3). Jeg vil tro at det de får i seg av søtsaker og sukkerholdig drikke er i helgene, eller eventuelt juice. Siden disse elevene ikke er eldre enn 12-13 år så er det fortsatt veldig normalt at de får litt søtt på lørdager. Dette forklarer nok en god del av hvorfor nesten alle i klassen ikke spiser og drikker mer søtt enn det de gjør. Hadde disse elevene vært eldre ville antakeligvis sukkerinntaket vært høyere, og mer regelmessig. Sukkerinntaket til elevene går også igjen i resten av kostholdet til denne klassen, generelt flinke til å spise sunt og riktig.

**Hvor opptatt er du av et sunt kosthold? Hva ser du på som et godt kosthold? (skriv ned noen stikkord)**

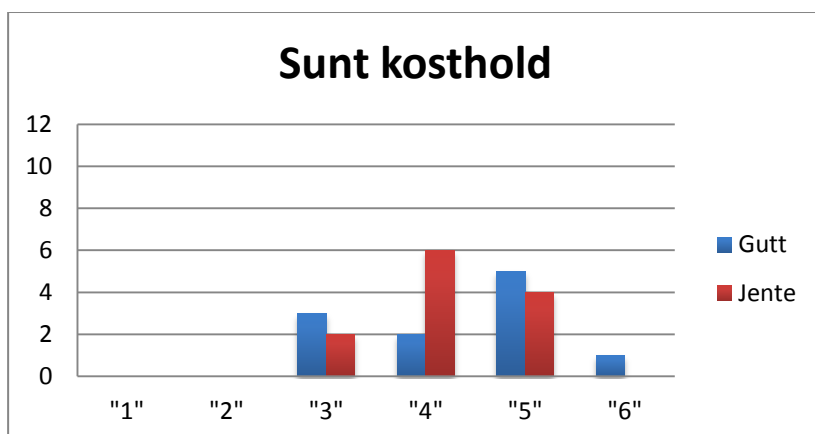


Fig.13

Som vi ser ut fra denne grafen så er de alle fleste elevene opptatt av å ha et sunt kosthold. Det er kun 5 av elevene som har satt seg selv på 3, men dette betyr fortsatt at de bryr seg litt om hva de får i seg.

### Hva ser du på som et godt kosthold? (skriv ned noen stikkord)

Her har eleven skrevet ned noe ord om hva de ser på som et godt kosthold. Her går det mye igjen i fisk, frukt, grønnsaker, grovt brød og kjøtt, samt at en del sier at det kun er i helgene de har lov til å spise søtsaker.

### Diskusjon:

Ut fra fig.13 og hva elevene sier at de ser på som et godt kosthold, så ser det ut som om de er opptatt av hva de får i seg, og at de er ganske klare over hva et sunt kosthold er selv om det var en del forskjellige meninger om hva dette var. Det virker fortsatt som om de kan det grunnleggende om hva som er sunt. Dette kommer også igjen i de tidligere figurene, der vi ser at de aller fleste elevene har et fornuftig kosthold som gjenspeiler seg i det de sier her om kosthold. Det ser også ut som om de klarer å følge helsedirektoratets kostholdsråd når det kommer til det å spise riktig (se kap.2.1.3). Det er litt overraskende overtall av gutter som bryr seg mest om kostholdet, men det kan komme av at de er litt mer opptatt av og gjøre det bra i den idretten de bedriver. Men går vi 5 år frem i tid så ville det nok vært et overtall av jenter, dette fordi det bare blir mer og mer press på jenter for å se bra ut jo eldre du blir.

### Driver du med noen form for idrett? Hvor ofte trener du? Hva trener du? (Kryss av på dem du utøver)

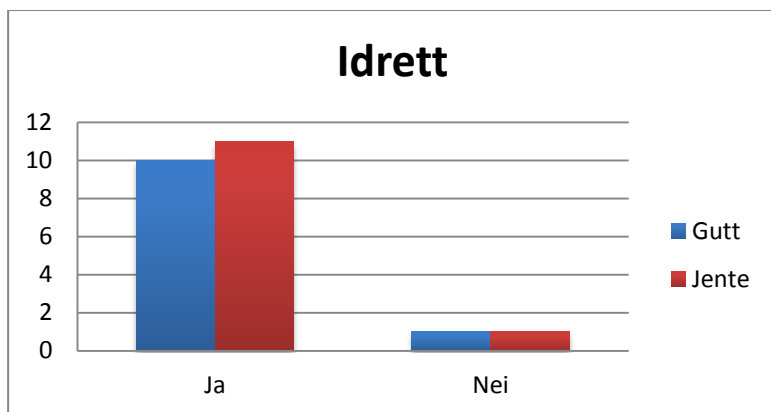


Fig.14

Nesten hele klassen utenom 2 stykker driver med idrett, det er også jevnt fordelt mellom gutter og jenter.

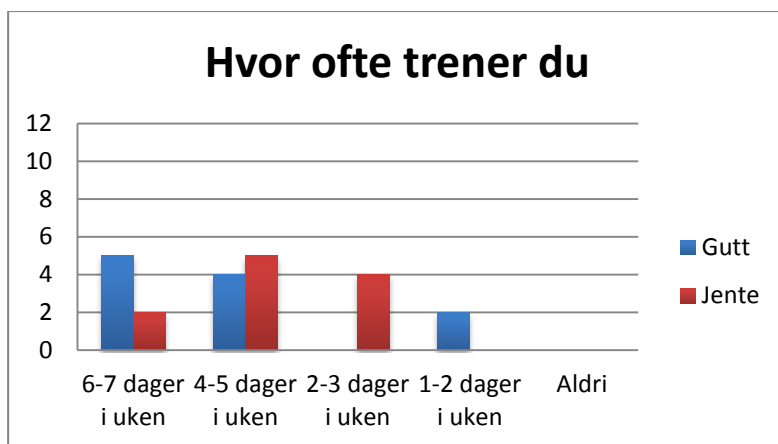


Fig.15

Her ser vi hvor ofte de trener, og vi ser at store deler av klassen trener mer enn 4 dager i uken. Her er det litt spredning i treningshyppigheten blant gutter og jenter.

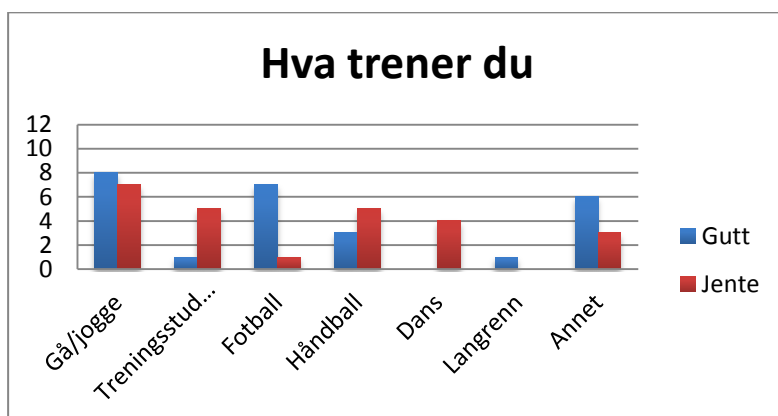


Fig.16

Her er det treningsstudio, gå/jogge og fotball som ble mest krysset av på. Vi ser også at treningsstudio og dans er mer populært for jenter enn for gutter. For gutter er fotball mye mer populært.

### Diskusjon:

Som vi har sett på det sunne kostholdet i denne klassen så gjenspeiler det seg i at de driver med en eller annen form for idrett. Her ser det ut som om eleven vet viktigheten av å være i fysisk aktivitet, noen disse elevene vil tjene på i senere tid hvis en tenker på forskjellige sykdommer og psykiske lidelser (se kap.2.2.3). Også hele klassen trener på en eller annen måte hver uke. Å trene regelmessig er viktig for å holde seg i form, og kunne utvikle den fysiske formen din videre (se kap.2.2.4). Når vi ser på hva slags aktivitet de bedriver så ser vi fort at jentene er med på de tradisjonelle jentene aktivitetene, og det samme gjelder for guttene. Vi ser også at store deler av klassen enten går eller jogger hver uke, dette er jo den enkleste og billigste formen å trene på, noe som også kan være en grunn til at så mange av elevene driver med det. Vi kan også se ut fra dette at en tradisjonell norsk idrett som langrenn nesten er helt borte, og det er kun en elev som driver med dette. Mye av dette kommer nok trolig av at spørreundersøkelsen var på en byskole, og at langrenn ikke er like populært blant barn og unge som det var før.

### Hvorfor trener du? (Hvis annet, hva)

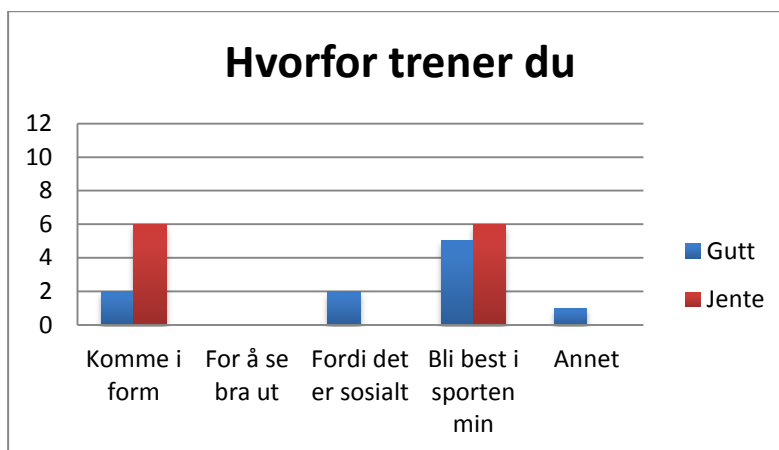


Fig.17

11 sier at de vil bli best mulig i sin sport, mens 8 sier at de vil komme i bedre i form. 2 av elevene gjør det fordi det er sosialt, og 1 fordi det er gøy. Her ser vi også at jentene trener oftere enn guttene for å komme i bedre form, mens det er jevnt på å bli best mulig.

## Diskusjon:

Ikke uventet så var det 11 stykker som svarte at de ville bli best mulig i den sporten de bedriver. Grunnen til at dette ikke var så uventet er fordi barn i denne alderen har høye mål om å bli god i en idrett. Hadde jeg spurt om det samme for en klasse på videregående så hadde trolig svart blitt helt annerledes. Da tror jeg færre ville svart for å bli best mulig, men store deler av klassen ville nok svart for å se bra ut, noe som ingen i den klassen jeg spurte svarte. Det er også en stor andel av jentene som sier at de trener for å komme i form. Dette kan komme seg av at jenter har et stort slankepress som bare starter tidligere og tidligere som gjør at de trener, men trolig så vil ikke disse elevene innrømme dette enda.

## Hva synes du om kroppsøving? Hvorfor er du med i kroppsøving?

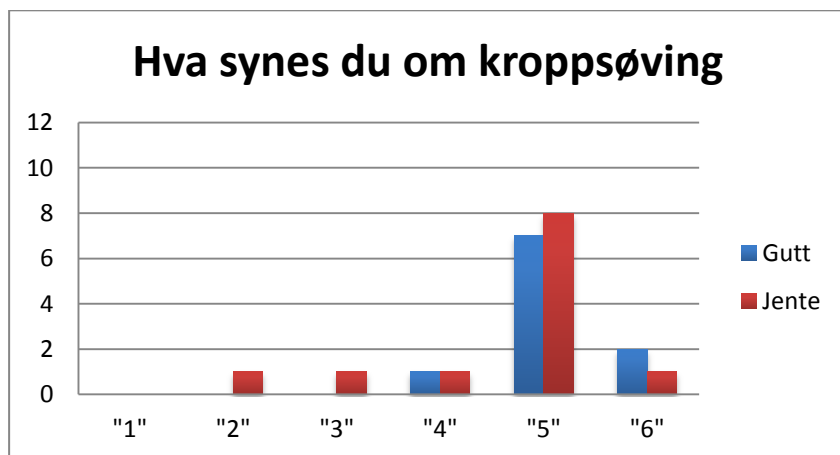


Fig.18

Her viser tabellen at hele 18 av 23 i klassen synes at kroppsøving er et av de bedre fagene på skolen, og det er kun 1 som virkelig ikke liker det. Vi ser også at alle guttene synes kroppsøving er bra eller veldig bra. Resultatet for jentene er nesten det samme, bortsett fra to jenter som ikke har så positive erfaringer fra kroppsøvingen.



Fig.19

Ut fra denne tabellen kan vi lese at 17 av 23 elever er med i kroppsøvingen fordi det er morsomt, og 4 er med fordi det er helsefremmende, 1 på grunn av oppmøte og 1 på annet. Her er det også jevnt fordelt mellom gutter og jenter.

### Diskusjon:

Som ventet så er denne klassen veldig glad i kroppsøving, dette kan vi gå ut fra når vi ser på fig.14 og fig.15. Her ser vi at nesten hele klassen er med fordi det er morsomt, og ikke fordi det er helsefremmende, noe som er litt rart når 8 stykker svarte at de trente for å komme i bedre form. Dette kan også komme seg av at de ikke tar kroppsøving som den virkelige treningen, og at den heller kommer på fritiden. Men det er uansett positivt at store deler av klassen er med på grunn av at de synes det er gøy. Det å holde seg i aktivitet gjør at de ikke blir innaktive, og som en kan se i kap.2.4.2 så vil et høyere energiinntak enn energiforbruk føre til overvekt (se kap.2.4.2). Her virker det som om hele klassen synes det er gøy, og skjønner viktigheten av å trene regelmessig.



**Tror du kroppsøvningsfaget kan gjør noe med livsstilen din? Hva er en god livsstil for deg? (skriv noen stikkord)**

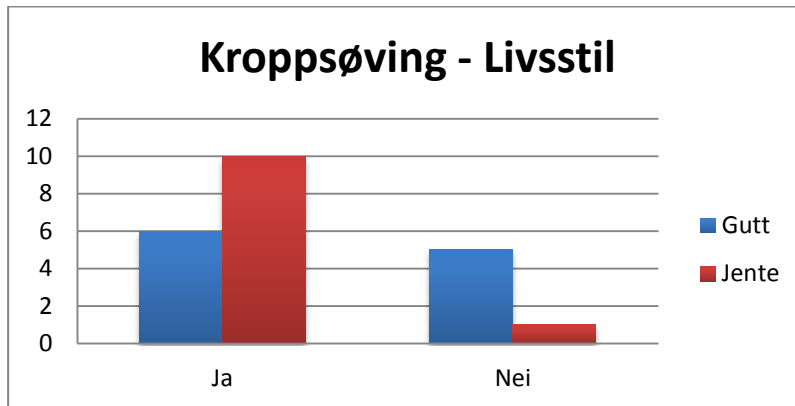


Fig.20

16 av elevene er enig i at kroppsøving kan ha en positiv innvirkning på livsstilen deres. Men er 5 av 11 gutter som mener det ikke er det, og kun en jente som ikke mener det har en innvirkning på livsstilen.

### **Hva er en god livsstil for deg?**

Her var egentlig klassen samlet om at det er sunn mat som frukt og kylling, og regelmessig trening som var en god livsstil.

### **Diskusjon:**

En stor del av klassen er enige i at kroppsøvingen i skolen kan ha en positiv innvirkning på livsstilen deres. Dette kan ha med å gjøre at de trolig lærer en del i kroppsøvingstimene som de kan ta med seg i hverdagen sin. Elevene er nok ikke helt klare over at livsstil er mer enn bare trening og kosthold. Som det står i kap.2.3 (se kap.2.3) så er det mye mer enn bare det. Dette er trolig noe disse elevene vil merke når de blir eldre. Vi ser også ut fra fig.20 at det er en del av guttene som ikke mener at kroppsøving har en innvirkning på livsstilen deres. Dette kan komme seg av at disse driver med mye fysisk aktivitet fra før, og følere at de lærer mer der. Det er også mulig at de lærer mer om livsstil i mat og helse faget, og får mer ut av det når det kommer til det å lære om livsstil (se kap.2.5.1).

## 5.0 Konklusjon

I denne delen av oppgaven vil jeg trekke konklusjoner ut i fra de svarene jeg fikk i undersøkelsen som jeg kjørte for en sjuendeklasse i Hedmark. Ut i fra de svarene jeg fikk ble jeg litt overrasket over noen av de, men det dukket også opp en del interessant informasjon om elevene som jeg gjennomførte undersøkelsen på.

### **Problemstilling 1:**

Hvilke holdninger, og hvilken atferd har elever i 7 klasse i grunnskolen tilknyttet fysisk aktivitet og kosthold?

Det jeg har kommet fram til etter og ha gått igjennom resultatene mine, er at elevene ved denne sjuendeklassen har meget gode kostholds- og fysisk aktivitet vaner. Ut fra mine resultater kan jeg lese at nesten alle elevene har et sunt og variert kosthold, der de spiser alle de faste måltidene i løpet av dagen. De spiser sjeldent sukkerrik mat og drikke, og er generelt flinke med å få i seg riktig mat. Det ser ut til at elevene klarer å følge helsedirektoratets anbefalinger om kosthold (se Kap.2.1.3). Dette underbygger også hvorfor elevene er veldig fysisk aktive. I denne klassen driver alle uten om 2 stykker med idrett aktivt, men til gjengjeld så trener disse på fritiden. Det er også en høy andel i klassen som trener 4, eller flere dager i uken som må sies å være høyt.

### **Problemstilling 2:**

Kan vi se noen forskjeller mellom elevenes fysiske aktivitet og kosthold i forhold til overvekt?

Ut fra de resultatene jeg har fått frem så er det ikke så veldig lett å lese om det noen særlig forskjeller i denne klassen, men dette kommer også litt av at spørsmålene ikke er vinklet så mye mot overvekt. Det vi kan se ut fra resultatene er at denne klassen er i såpass mye fysisk aktivitet, og at de har et bra kosthold. Disse elevene kan jeg ut fra den kunnskapen vi har om kosthold og fysisk aktivitet si at de ikke vil slite med overvekt hvis de opprettholder samme nivå med fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Her skal det også nevnes at elevene kan ha omtalt seg selv litt mer positivt enn det er grunnlag for i spørreundersøkelsen.

### **Problemstilling 3:**

Hvor bevisst er en elev i 7. klasse over sin egen livsstil knyttet til kosthold og fysisk aktivitet?

Det virker på meg som at de fleste elevene i denne klassen er klare over hva det vil si å ha en god livsstil, og at de prøver å ha det. Hvis vi ser på svarene som eleven gir i undersøkelsen så er det nesten enstemmig i at de har et sunt levesett. Dette ser vi både i kostholdet deres, og den fysiske aktiviteten. Store deler av klassen er enige i at skolen har en positiv innvirkning på livsstilen til elevene. Så ut fra resultatene mine virker det som om elever som ikke er eldre enn 12-13 år, allerede er opptatt av hva de får i seg av næring, og hvor mye fysisk aktivitet de er i. Dette var noe overraskende på meg siden jeg trodde dette først kom i litt senere alder.

### **Felles konklusjon**

Ut fra dette kan jeg konkludere med at mine funn tyder ikke på at alle barn og unge er for lite fysisk aktive. Elevene i denne undersøkelsen driver med mye, og variert fysisk aktivitet og har et ganske sunt kosthold. Dermed kan det se ut til at barn ikke er så fysisk inaktive og usunne som vi har fått inntrykk av gjennom blant annet offentlige dokumenter (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003).

Andre funn i denne undersøkelsen tyder på at målene i Kunnskapsløftet (L06) i forhold til fagene mat og helse og kroppsøving blir realisert for disse elevene. Dette er imidlertid ikke bare et resultat av skolens arbeid. Det har også sammenheng med deltagelse i fritidsaktiviteter, og det må også sees som et resultat av hva som foregår i hjemmet.

## Referanseliste

- Dalland, O. (2007) *Metode og oppgaveskriving for studenten*. Oslo: Gyldendal Akademiske.
- Folkehelseinstituttet. (2012). Lokalisert 14.03.12, på :  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,2690:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,2690:1:0:0:::0:0)
- Folkehelseinstituttet. (2012). Lokalisert 14.03.12, på:  
[http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea\\_5661&MainArea\\_5661=5631:0:15,4586:1:0:0:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainArea_5661&MainArea_5661=5631:0:15,4586:1:0:0:::0:0)
- Folkehelseinstituttet. (2012) Lokalisert 11.04.12, på:  
<http://www.fhi.no/artikler/?id=56857>
- Fyhri, A. & Hjorthol, R. (2006) Barns fysiske bomiljø, aktiviteter og daglige reiser. Transportøkonomisk Institutt. Lokalisert på  
<https://www.toi.no/getfile.php/Publikasjoner/T%D8I%20rapporter/2006/869-2006/869-hele%20rapporten%20el.pdf>
- Gjerset, A., Haugen, K., & Holmstad, P. (2006). *Treningslærer*. Oslo: Gyldendal undervisning.
- Helsedirektoratet. (2011). *Utviklingen i norsk kosthold*. Lokalisert 14.03.12, på:  
<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/utviklingen-i-norsk-kosthold-2011-kortversjon/Publikasjoner/utviklingen-norsk-kosthold-2011-kort.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011) Lokalisert 11.04.12, på:  
<http://helsedirektoratet.no/folkehelse/fysisk-aktivitet/anbefalinger/Sider/default.aspx>

- Helsedirektoratet (2009) *Sammen for fysisk aktivitet* (handlingsplan for fysisk aktivitet 2005- 2009) lokalisert 15.04.12, på:  
[http://www.regjeringen.no/Upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD\\_kortversjonFysisk.pdf](http://www.regjeringen.no/Upload/HOD/Vedlegg/Planer/HOD_kortversjonFysisk.pdf)
- Helsedirektoratet. (2011) *Aktivitetshåndboken Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Lokalisert 15.04.12, på:  
<http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/aktivitetshandboken-fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/Publikasjoner/aktivitetshaandboka.pdf>
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag Nasjonalt råd for ernæring 2011*. Lokalisert 16.04.12, på:  
<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf>
- Helsenett. (2008). Lokalisert 03.04.12, på:  
[http://www.helsenett.no/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6593&catid=104&Itemid=336](http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=6593&catid=104&Itemid=336)
- Helsenett. (2007). Lokalisert 03.04.12, på:  
[http://www.helsenett.no/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3999](http://www.helsenett.no/index.php?option=com_content&view=article&id=3999)
- Hernes, S., & Harman, B. (2001). *Mat Kultur Helse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Holme, I. M., & Solvang, B. S. (1986). *Metode valg og metode bruk*. Otta: Tano A.S.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2003). *Resept for et sunnere Norge*. (St.melding nr 16. 2002-2003). Oslo: Departementet
- 
- Nasjonal Digital Læringsarena. (s.a.). Lokalisert 03.04.12, på:  
<http://ndla.no/nb/node/48422>

- Nasjonal Digital Læringsarena. (s.a.). Lokalisert 03.04.12, på:  
<http://ndla.no/nb/node/20757>
- Nasjonale Digitale Læringsarena. (s.a.). Lokalisert 12.04.12, på:  
<http://ndla.no/nb/node/3815>
- Overvekt (Store medisinske leksikon). I Store norske leksikon. Lokalisert 14.03.12, på: <http://snl.no/overvekt>
- Pedersen, J. I., Hjartåker, A., & Anderssen, S.A. (2009). *Grunnleggende ernæringslære*. Oslo: Gyldendal akademiske.
- Tilstandsrapport Om idrett og fysisk aktivitet i Norge. (2003). Lokalisert 14.03.12, på:  
<http://www.regjeringen.no/upload/KKD/Idrett/Tilstandsrapport2003.siste.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2006). Læreplan i mat og helse. Lokalisert 14.04.12, på:  
<http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=6350&v=1>
- Utdanningsdirektoratet. (2006). Læreplan i mat og helse. Lokalisert 14.04.12, på:  
<http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=6350&v=5>
- Utdanningsdirektoratet. (2006). Læreplan i kroppsøving. Lokalisert 14.04.12, på:  
<http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=152885>
- Utdanningsdirektoratet. (2006). Læreplan i kroppsøving. Lokalisert 14.04.12, på:  
<http://www.udir.no/Lareplaner/Grep/Modul/?gmid=0&gmi=152885&v=5>
- Øverby, C., Torstveit, M, K., & Høigaard, R. (2011). *Folkehelsearbeid*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

#### **Tabeller:**

- Helseetaten Oslo Kommune. (2012). [Tabell 1]. Lokalisert 13.04.12, på:  
[http://www.helseetaten.oslo.kommune.no/folkehelse/ernaring\\_og\\_kosthold/ernaring\\_f\\_og\\_helsestasjons\\_og\\_skolehelsetjenesten/article123880-36420.html](http://www.helseetaten.oslo.kommune.no/folkehelse/ernaring_og_kosthold/ernaring_f_og_helsestasjons_og_skolehelsetjenesten/article123880-36420.html)

- Nasjonalt folkehelseinstitutt.(s.a.). [Tabell 2]. *Fakta om fysisk aktivitet, elektronisk publisering*. Lokalisert 12.04.12, på: <http://www.fhi.no/artikler/?id=56857>

## **Vedleggsliste:**

Vedlegg 1: Spørreundersøkelse

Vedlegg 2: Samtykke erklæring

Vedlegg 3: Taushetsplikt

Vedlegg 4: Brev til foreldre

## Spørreundersøkelse om fysisk aktivitet, kosthold og livsstil. (vedlegg 1)

### Generelle opplysninger:

#### 1. Kjønn?

Gutt  Jente

#### 2. Hvor gammel er du?

---

### Kostholdsvaner:

#### 3. Hvor ofte spiser du disse måltidene?

	Aldri	Hver dag	4-6 dager i uken	1-3 dager i uken
Frokost	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lunsje	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Middag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kveldsmat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. Hvis du spiser frokost, hva består som regel forkosten din av?

- Grovt brød m/ pålegg
- Lyst/fint brød m/ pålegg
- Frukt og grønt
- Frokostblanding
- Yoghurt
- Havregrøt
- Annet

#### 5. Hva spiser du som regel til lunsj?

- Grovt brød m/ pålegg
- Lyst/fint brød m/ pålegg
- Knekkebrød m/ pålegg
- Frukt og grønt
- Yoghurt
- Annet

#### 6. Pleier du og ha med søtsaker som brus, kaker sjokolade og lignende når du spiser lunsj?

- Hver dag
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Aldri

#### 7. Hvis du spiser middag, hva består den av? (kryss av på de tre du spiser mest)

- Fisk
- Kjøttkaker
- Pastaretter
- Supper
- Kylling/annen type fjærkre
- Pølse



- Hamburger
- Kebab
- Salat
- Annet

**8. Hva pleier du å drikke til middag?**

- Vann
- Brus
- Saft
- Juice
- Melk
- Annet

**9. Hvor ofte spiser du mellommåltid?**

- Hver dag
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Aldri

**10. Hvis du spiser mellommåltid, hva spiser du? (Hvis annet hva)**

- Frukt og grønt
- Yoghurt
- Brød
- Nøtter
- Godteri
- Annet \_\_\_\_\_

**11. Hvor ofte spiser søtsaker og fastfood i løpet av en uke?**

- Hver da
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Aldri

**12. Hvor ofte drikker du sukkerholdig drikke i løpet av en uke?**

- Hver da
- 4-6 dager i uken
- 1-3 dager i uken
- Aldri

**13. Hvor opptatt er du av et sunt kosthold? (sett ring rundt et av tallene der 1 er lite opptatt og 6 er veldig opptatt)**

1      2      3      4      5      6

**14. Hva ser du på som et godt kosthold? (skriv ned noen stikkord)**

---

---

---

**Fysisk aktivitet og helse:**

**15. Driver du med noen form for idrett?**

- Ja                       Nei

**16. Hvor ofte trener du?**

- 6-7 dager i uken
- 4-5 dager i uken
- 2-3 dager i uken
- 1-2 dager i uken
- Aldri

**17. Hva trener du? (Kryss av på de du utøver)**

- Gå/jogge
- Treningsstudio
- Fotball
- Håndball
- Dans
- Langrenn
- Annet

**18. Hvorfor trener du? (Hvis annet, hva)**

- For å holde meg/komme i form
- For å se bra ut
- Fordi det er sosialt
- For og bli best mulig i den sporten jeg bedriver
- Annet \_\_\_\_\_

**19. Hva synes du om kroppsøvfaget? (ring rundt 1 hvis du synes veldig lite om det og 6 hvis du synes veldig mye om det)**

1      2      3      4      5      6

**20. Hvorfor er du med i kroppsøving?**

- Morsomt
- Helsefremmende
- Pga karakteren/oppmøte
- Annet

**21. Er det noe som kunne vært gjort annerledes for at kroppsøvfaget kunne blitt bedre? (skriv noen stikkord)**

---

---

---

**22. Tror du kroppsøvfaget kan gjør noe med livsstilen din?**

- Ja
- Nei

**23. Hva er en god livsstil for deg? (skriv noen stikkord)**

---

---

---

Takk for at du ville svare på undersøkelsen min ☺

Vedlegg 2

**SAMTYKKE-ERKLÆRING**

Vi bekrefter med dette at vi som foreldre/foresatte og elev har lest informasjonsbrevet knyttet til prosjektet **Fysisk aktivitet, kosthold og livsstil** med Simen Øyen Nordahl som prosjektleder, og gir vårt samtykke til å delta i prosjektet. Eleven deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.

Dette innebærer at jeg som elev/vårt barn deltar i intervju med prosjektleder.

Vi er klar over at deltakelse i prosjektet er frivillig, og at jeg som elev kan trekke meg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om meg slettet. I skriving av forskningsoppgaven blir det IKKE gitt opplysninger som kan føres tilbake til undertegnede.

.....  
Dato

.....  
Underskrift foreldre/foresatte

.....  
Underskrift elev

### VEDLEGG 3



## Høgskolen i Hedmark

Avdeling for helse og  
idrettsfag

### UNDERSØKELSE I BARNEHAGE, GRUNNSKOLE OG VIDEREGÅENDE SKOLE TAUSHETSPLIKT

Med bakgrunn i kapittel 15, §15-1.i ”Lov om grunnskolen og den videregående opplæringa”, kapittel VI, §20 i ”Lov om barnehager” og bestemmelsene i §13 til og med bokstav e, i «Lov om behandlingsmåten i forvaltningssaker», gjøres dere med dette kjent med kravet om taushetsplikt i forbindelse med opplysninger dere får kjennskap til gjennom prosjektarbeidet i grunnutdanninga.

FORVALTNINGSLOVENS TEKST:	
<p><b>§13<sup>1</sup></b> (taushetsplikt)</p> <p>Enhver som utfører tjeneste eller arbeid for et forvaltningsorgan, plikter å hindre at andre får adgang eller kjennskap til det han i forbindelse med tjenesten eller arbeidet får vite om:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. noens personlige forhold, eller</li><li>2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår.</li></ol> <p>Som personlige forhold regnes ikke fødested, fødselsdato og personnummer, statsborgerforhold, sivilstand, yrke, bopel og arbeidssted, med mindre slike opplysninger røper et klientforhold eller andre forhold som må anses som personlige.</p>	<p>Kongen<sup>2</sup> kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal regnes som personlige, om hvilke organer som kan gi privatpersoner opplysninger som nevnt i punktumet foran og opplysninger om den enkeltes personlige status for øvrig, samt vilkårene for å gi slike opplysninger.</p> <p>Taushetsplikten gjelder også etter at vedkommende har avsluttet tjenesten eller arbeidet.</p> <p>Han kan heller ikke utnytte opplysninger som nevnt i denne paragraf i egen virksomhet eller i tjeneste eller arbeid for andre.</p>
<p>Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.</p>	
<hr/> <p>NAVN - klasse</p>	

<sup>1</sup> Tilføyet ved lov av 27 mai 1977 nr 40. Endret ved lov av 11 juni 1982 nr 47.

<sup>2</sup> Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

#### Vedlegg 4

Simen Øyen Nordahl  
Lars Skrefsrudsgate 19  
2315 Hamar

Elverum, Dato: 18.04.2012

### **VEDRØRENDE INTERVJU TIL FORSKNINGSOPPGAVEN: Fysisk aktivitet, kosthold og livsstil**

Jeg, Simen Øyen Nordahl, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving og idrett/Bachelor i idrett ved Høgskolen i Hedmark, Institutt for idrettsfag på Elverum. Som en del av tredje studieår er studentene pålagt å skrive en oppgave innen forskning og utviklingsarbeid rettet mot kroppsøving i skolen/den frivillige idretten.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: Fysisk aktivitet, kosthold og livsstilsvaner hos bar og unge og dette er en oppgave som vi belyse problemer rundt overvekt og hav som kan gjøres for at dette skal bli et mindre problem for samfunnet. I denne anledning ønsker jeg å kunne gjennomføre: en spørreundersøkelse på ditt barn som handler om dens fysiske aktivitet, kosthold og livsstilsvaner.

Jeg har vært i kontakt med Greveløkka barneskole hvor jeg har informert rektor/leder om oppgavens innhold og formål, og rektor/leder Sissel Bakke Tvedten har gitt meg tillatelse til å gjennomføre undersøkelsen. Denne søknaden er skrevet generelt og vil bli tildelt de aktuelle elever og deres foreldre/foresatte som kan være aktuelle til å delta. Jeg har underskrevet en taushetserklæring som sikrer at alle opplysninger vil bli behandlet **konfidensielt** og i tråd med NSDs regler. Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til skolen eller deres barn. Elevens skole skal ikke kunne gjenkjennes av hensyn til personvernet.

Det understrekes også at deltakelse i prosjektet er frivillig. Deltakerne kan trekke seg når som helst underveis i prosjektet og samtidig få allerede registrerte opplysninger om seg slettet. Jamfør vedlagte kopi av **samtykke-erklæring** som de involverte (ledere/utøvere/lærerne eller elevene og/eller deres foreldre/foresatte) blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet. (Navn på veileder) har også underskrevet dette brevet for å vise hvem fra høgskolen som er ansvarlig veileder på prosjektet.

Håper på positivt svar!

Vennlig hilsen

-----  
(Signatur fra student)

-----  
( Signatur fra veileder)