



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum

Avdeling folkehelsefag

Aksel Claussen

Bacheloroppgave

Kostholdsvaner i videregående skole

Dietary Habits in High School

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag

3. året, vårsemesteret

2014

Utlånsklausul:

Nei

Ja. Antall år

∞

Forord

I denne fordypningsoppgaven har jeg skrevet om kosthold og ernæring. Det har vært en spennende og lærerik prosess, der jeg har støtt på problemer og har måttet sette meg inn i teori som jeg ikke kunne fra før. Jeg føler at jeg har tilegnet meg mye god kunnskap, som jeg håper jeg vil få bruk for senere i mitt yrke som lærer. Etter mange års bakgrunn som aktiv idrettsutøver, har jeg skjønnt viktigheten av kosthold i forhold til prestasjonsutvikling. I seinere år har fokuset mitt kanskje endret seg mye til det helsemessige aspektet ved kostholdet. På bakgrunn av dette har jeg valgt kosthold som tema i min oppgave.

Jeg bestemte meg allerede 2. året, under forskningsmetoden, hva jeg skulle skrive om. Da fikk jeg startet tidlig med å reflektere rundt temaet, og fant artikler jeg kunne bruke. Selve jobben startet jeg med allerede i januar 2014. Siden jeg hadde gjort meg opp tanker rundt oppgaven på forhånd, og i tillegg startet tidlig, ble det aldri tidsnød mot slutten av prosessen.

I forbindelse med denne fordypningsoppgaven vil jeg takke Hamar Katedralskole for å få lov til å gjennomføre spørreundersøkelsen, og praksislæreren min Espen Søraa, som var veldig hjelpsom underveis i prosessen. Jeg vil også rette en stor takk til veilederen min Trine Bjerva, og Thorsteinn Sigurjónsson som var step-in veileder mens Bjerva var bortreist på jobboppdrag. I tillegg vil jeg takke min kjæreste, Benedikte Helgesen og mine kjære medstudenter for hjelp og støtte underveis.

Elverum 02.05.14

Aksel Claussen

Sammendrag

Forfatter:

Aksel Claussen, Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag, 2014. Høgskolen i Hedmark, Avdeling Elverum, folkehelsefag.

Problemstillinger:

Hovedproblemstilling:

Hvilke kostholdsvaner har elever i videregående skole på studiespesialiserende linje på 1. trinn?

Metode:

Oppgaven er utarbeidet gjennom kvantitativ spørreundersøkelse. Utvalget var 2 klasser som går studiespesialiserende linje i videregående skole, der 56 svarte på spørreundersøkelsen.

Resultat:

Mat og drikke før skolen:

50 av 56 elever (89,3 %) spiser frokost jevnlig. 42 av 56 elever (75 %) spiser vanligvis grovt brød/knekkebrød, og de andre frokostalternativene ble jevnt besvart. Tre drikkealternativ skilte seg ut som er juice, vann og melk.

Mat og drikke i skoletiden:

Alle elevene spiser ett hovedmåltid i skoletida. 42 av 56 elever (75 %) grovt brød/knekkebrød, og de andre alternativene ble jevnt besvart. 51 av 53 elever (96,2 %) drikker vann til hovedmåltidet. Mellommåltidene var rimelig jevnt fordelt, der frukt/grønt, nøtter og yoghurt var de mest populære alternativene. Også kjeks, kaker og boller er et populært tilbud.

Tanker rundt sunt kosthold:

96,4 % av elevene er opptatt av et sunt kosthold, mens 89,3 % synes selv de har et sunt kosthold.

Innholdsfortegnelse

1.0	Innledning.....	6
1.1	Begrunnelse for problemområde	6
1.2	Oppgavens oppbygging og formål	6
1.3	Problemstilling	7
3.0	Teori	7
3.1	Kosthold og læreplaner	7
3.1.2	Kompetansemål i naturfag etter vg1	7
3.2.2	kompetansemål i kroppsøving.....	8
3.3	Ernæringspolitikk.....	8
3.4	De energigivende og ikke- energigivende næringsstoffer.....	10
3.4.1	Karbohydrater.....	10
3.4.2	Fett.....	10
3.4.3	Protein	11
3.4.4	Vitaminer.....	11
3.4.5	Mineraler og sporstoffer.....	12
3.4.6	Vann	12
3.5	Kostrådene.....	12
3.6	Frokost, hovedmåltid i skoletida og mellommåltid i skoletida	13
3.6.1	Frokost.....	13
3.6.2	Hovedmåltid i skoletida	14
3.6.3	Mellommåltid i skoletida	15
4.0	Metode.....	15
4.1	Begrunnelse for valg av metode.....	15
4.2	Spørreskjema.....	16
4.3	Populasjon, utvalg og frafall	17
4.3.1	Populasjon	17
4.3.2	Utvalg	18
4.3.3	Frafall	18
4.4	Validitet og reliabilitet	19
4.4.1	Validitet.....	19
4.4.2	Reliabilitet	19
5.0	Resultater.....	19
5.1	Underproblemstilling 1	20
5.2	Underproblemstilling 2	22
5.3	Underproblemstilling 3	27
6.0	Drøfting	28

6.1 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 1	28
6.2 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 2.....	32
6.3 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 3.....	36
6.0 Konklusjon	37

Vedlegg 1: Søknad om gjennomføring av spørreundersøkelse

Vedlegg 2: Spørreundersøkelsen

1.0 Innledning

Min problemstilling omhandler kostholdsvaner, og da spesifikt rettet inn mot elever på studiespesialiserende linje på videregående skole. Vi kan kort beskrive kosthold som forbruket av matvarer over en gitt periode, f. eks. en uke (Pedersen, Muller, Hjartåker & Anderssen, 2009). Kostholdet er det utvalget av matvarer som tilberedes i husholdningen. De ulike typer kosthold er satt sammen av forskjellige matvarer med ulike næringsstoffer som kan dekke kroppens behov (Pedersen et al., 2009).

Kosthold blir daglig debattert i media. Fedme og overvekt sprer seg både i Norge og resten av Europa. Forebyggende tiltak som et sunnere kosthold er viktig å prioritere for å forandre på den dårlige statistikken (Helsedirektoratet, 2011).

«Ernæring og kosthold har stor betydning både for forebyggende og helsefremmende arbeid og i behandling og omsorg. Det har avgjørende betydning for vekst og utvikling i fosterliv, spedbarnsalder og barne- og ungdomsårene og påvirker risikoen for å utvikle kroniske sykdommer som voksen» (Departementet, 2013, s. 2).

I The World Health Report 2002 fra WHO ble det fortalt at et mindre godt kosthold er en av flere årsaker til de viktigste ikke-smittsomme sykdommene til død og til funksjonsnedsettelse i dag. Og det vises at sykdomsbyrden kommer til å øke framover (Korsnes, 2009). Et mindre godt kosthold kan føre til større sannsynlighet for å få fedme, noen kreftformer, hjerte- og karsykdommer, diabetes, beinskjørhet, høyere kolesterol og høyt blodtrykk (Korsnes, 2009).

1.1 Begrunnelse for problemområde

Grunnen til at jeg har valgt dette problemområdet er fordi kosthold er noe som interesserer meg, og fordi jeg ønsker å formidle mine kunnskaper til elevene når jeg selv blir lærer.

Grunnen til at kosthold er et spennende tema å skrive om, er blant annet fordi det alltid er et tema som er oppe til diskusjon i media. Det er også forskningsrelevant, med tanke på at det er stor uenighet hva som er sunt og usunt.

1.2 Oppgavens oppbygging og formål

Formålet med denne oppgaven er først og fremst til egen bruk, men det kan kanskje være interessant for andre lærere å få et innblikk i kostholdsvaner på videregående skole. Videre kan den være til god bruk hvis jeg ønsker å fortsette og forske på teamet i en mulig masteroppgave.

1.3 Problemstilling

Hovedproblemstilling:

- Hvilke kostholdsvaner har elever i videregående skole på studiespesialiserende linje på 1. trinn?

Underproblemstillinger:

- Hva spiser og drikker elever før skolen begynner, og i hvilken grad er dette sunn mat?
- Hva og hvor ofte spiser og drikker elever i skoletida, og i hvilken grad er dette sunn mat?
- Hvilke tanker har elevene rundt sunn mat og eget kosthold?

3.0 Teori

I dette kapittelet belyser jeg det teoretiske fundamentet som er relevant i for min problemstilling. Det settes lys på kosthold og lærerplaner, ernæringspolitikk, energigivende og ikke- energigivende næringsstoffer, kostrådene fra Helsedirektoratet og frokost, hovedmåltid i skoletida og mellommåltid i skoletida.

3.1 Kosthold og læreplaner

Her fokuseres det på kompetansemål i L06. Det er naturlig å trekke fram kompetansemålene etter vg1 grunnet relevans i forhold til min problemstilling. Elevene skal ha en viss mengde kunnskap om kosthold. Kompetansemålene er retningslinjer for hva eleven skal ha lært etter et endt skoleår.

3.1.2 Kompetansemål i naturfag etter vg1

Omtale av hovedområdet:

Mål for opplæringa er at eleven skal kunne

- beskrive de viktigste energigivende næringsstoffene, deres kjemiske kjennetegn og begrunne hvorfor de er viktige for kroppen
- gi eksempler på vitaminer, mineraler og sporstoffer kroppen trenger, og hvordan man kan sikre variert kosthold

- gjennomføre enkle kjemiske påvisninger av næringsstoffer i matvarer og gjøre rede for observasjonene
- forklare hovedtrekkene i fordøyelse, transport og omsetting av energigivende næringsstoffer i kroppen
- gjøre rede for noen hovedbestanddeler i kosmetiske produkter og lage et slikt produkt med egen varedeklarasjon
- drøfte spørsmål knyttet til slanking, spiseforstyrrelser og trening, og til hvordan livsstil påvirker helsen

(Utdanningsdirektoratet, 2012a)

3.2.2 kompetansemål i kroppsøving

Omtale av hovedområdet:

- praktisere og grunnlegge aktivitet og trening som er relevant for å fremme eiga helse og drøfte moglege uheldige sider ved trening
- gjere greie for samanhengar mellom regelmessig fysisk aktivitet, livsstil og helse, og kva det inneber å ta ansvar for eiga helse

(Utdanningsdirektoratet, 2012b)

Det er tydelig å se at det er mye fokus på kosthold i kompetansemålene til naturfag, mens det er lite fokus direkte på kosthold i kompetansemålene til kroppsøving. I kompetansemålene til kroppsøving er helse og fysisk aktivitet, livsstil sentrale begrep. Det er imidlertid ingen av målene som direkte tar for seg mat og drikke i kostholdet eller elevers syn på kosthold.

3.3 Ernæringspolitikk

Ernæringspolitikken i dag er basert på lang norsk og internasjonal innsats. Mat og ernæring ble satt på dagsordenen grunnet feil i kosten og for lite mat til hver enkelt person på 30-tallet. Flere land i verden ble bedt om å starte en matforsyningspolitikk med global matvareberedskap som kunne fremme folkehelsen. Norge var sentrale i denne prosessen (Hernes & Harman, 2000). I 1994 bearbeidet stortinget igjen norsk ernæringspolitikk. De fire målene til Mat- og ernæringspolitikken som ble utarbeidet den gangen, står fortsatt høyt i verdi i dag. Målene går ut på å redusere helseskader i befolkningen som omhandler kostrelaterte situasjoner, være oppmerksom på trygge matvarer, være med på å øke innflytelsen til forbrukerne på mat- og ernæringspolitikk og være med på å skape et forsvarlig forbruksmønster når det gjelder helse-, miljø- og ressursmessig. For å gjennomføre dette, ble

det vektlagt å redusere fettandelen av energiinnholdet i kostholdet til 30 %, der reduksjonen av mettet fett var viktig, og samtidig ble det ønsket å redusere suktermengden til den utgjorde maksimalt 10 % av energiinnholdet. Videre var målet å redusere innholdet av salt til 5 g per person per dag, og i tillegg skulle alkoholforbruket reduseres. Det var imidlertid et mål å øke fibermengden i kostholdet til 25 g per dag. For å gjennomføre disse tiltakene var målet å øke inntaket av frukt, grønt, bær, korn- og brødvare, fisk og sjømat. Samtidig skulle det prioriteres margarin og matolje framfor spisefett, magre melk- og kjøttprodukter på bekostning av fete alternativer som h-melk og rødt kjøtt og matpoteter framfor fete potettyper, eksempelvis pomes frites. Videre var det ønskelig å minske inntaket av sukkerholdige drikker og annet søtt og minske salt i maten og unngå salt snacks (Korsnes, 2009). Etter flere år med arbeid mot et bedre kosthold er det interessant å se på det gjennomsnittlige kostholdet i den norske befolkning. Det viser seg at fettsyresammensetningen går i riktig retning, men at man fortsatt spiser for mye fett og særlig mettet fett grunnet fete kjøtt- og meieriprodukter. Det vises til at man inntar for mye sukker, salt og spiser for lite fisk. Samtidig er det litt økning i fiberinntaket gjennom frukt, grønt og bær, til tross at inntaket burde økes i enda større grad. Imidlertid er det et tilfredsstillende inntak av næringsstoffer (Korsnes, 2009). Det gjøres tiltak for å endre kostholdet på en positiv måte. I 2007 startet regjeringen et tiltak for frukt og grønt for elever på grunnskolen. Noen kommuner og videregående skoler har satt av midler til organiserte skolemåltider. Det jobbes for at kantinetilbudet skal bli sunnere, og brusmaskiner byttes ut med vandispensere. Mattilsynet i samarbeid med matbransjen har vært med på og blant annet å senke fettinnholdet, minske saltinntaket i forskjellige matvarer og vitamin D har blitt tilsatt i ekstra lettmelk. Sverige, Danmark og Norge har samarbeidet om et felles prosjekt som handler om å hjelpe folk med å finne lettere fram til den sunneste maten, der nøkkelhullet stemples på de varene som er det sunneste produktet innen den kategorien mat man ønsker å kjøpe. Bransjen har nok kunnskap om ernæringspolitikken, men det er lov å stille seg spørsmålet om det blir lagt godt nok til rette. Det har vært ønske om at fersk fisk blir lettere tilgjengelig, men kvaliteten på fisken har ofte vært svak. Produkter det har blitt anbefalt å spise mindre av, som eksempelvis potetgull og sjokolade, har av taktiske grunner blitt satt strategisk til rette i butikken. I tillegg blir det ofte reklamert for de usunne alternativene. Frukt/ grønt blir nedprioritert i forhold til potetgull og sjokolade i kiosker og bensinstasjoner. Prisene på det antatt sunneste kjøttet er ikke billigere, tvert i mot er det ofte dyrere (Korsnes, 2009).

3.4 De energigivende og ikke- energigivende næringsstoffer

Vi har to forskjellige næringsstoffer som er energigivende og ikke-energigivende. De energigivende næringsstoffene er karbohydrat, fett og protein. Utenom å lage energi, hjelper de også med byggemateriale til kroppens celler (Pedersen et al., 2009).

3.4.1 Karbohydrater

Karbohydrater er den viktigste energikilden for en stor del av jordas befolkning (Helsedirektoratet, 2011). Karbohydrater finner vi naturlig og tilsatt sukker, stivelse og kostfiber. Stivelse og sukker gir energi og fordøyes lett, i motsetning til kostfiber som er viktig i forhold til selve prosessen i fordøyelsen. Samtidig minsker kostfiber sjansen for vektøkning, overvekt, type 2-diabetes, ulike krefttyper og hjerte- og karsykdommer. I det gjennomsnittlige norske kostholdet utgjør karbohydrater halvparten av kostens energiinnhold, også kjent som energiprosent. Inntaket av karbohydrater bør ligge på 45-60 energipoeng. Det anbefales å minske inntaket av tilsatt sukker og øke inntaket av kostfiber. Den største kilden til kostfiber er kornvarer, frukt, grønnsaker, bær, samt poteter. Det optimale inntaket av kostfiber per dag er 25 g for kvinner og 35 for menn. Eksempelvis er fem skiver grovt brød med 100 % sammalt mel (200 g) som tilsier 17 g, en porsjon havregryn som gir 4,2 g og tre poteter som også gir 4,2 g. Videre gir en gulrot 2 g, en porsjon brokkoli tilsvarer 2,7 g og ett eple tilsvarer 2,5 g et variert kosthold som til sammen gir omtrent 30 g kostfiber (Helsedirektoratet 2011).

3.4.2 Fett

Fett regnes som det viktigste energilageret i kroppen. Videre isolerer fett huden og beskytter indre organer mot støt. Fett er i alle membraner og cellestrukturer i kroppen. I tillegg inntar man livsviktige fettsyrer og fettløslige vitaminer gjennom fett (Helsedirektoratet, 2011). Anbefalingene sier at inntaket av fett burde ligge på mellom 25-40 % av kostholdets energiprosent. (Helsedirektoratet, 2011). Fett deles inn i to typer, mettet fett og umettet fett. Mettet fett er mettet på hydrogen og kommer fra animalsk fett. Denne typen fett finnes i melkefett, kokosfett, dyrefett og plantefett. Et høyt inntak av mettet fett kan øke risikoen av ulike livsstilssykdommer som eksempelvis kan være forskjellige krefttyper, hjerte- og karsykdommer og inflammasjonssykdommer. Umettetede fettsyrer består av enumettet fett, flerumettet fett og transfett. Enumettet fett får en tilført gjennom eksempelvis olivenolje, jordnøttsolje, olivenolje. Denne typen fett kan muligens redusere sjansen for hjerte- og karsykdommer og enkelte krefttyper. De to viktigste flerumettede fettsyrene er omega-6 og

omega-3. Omega-6 finnes i kornprodukter og planteoljer. Transfett er den farligste typen fettsyre og øker risikoen for hjerte- og karsykdommer med mer. Naturlig transfett dannes i vommen til planteetende dyr, og finnes i meieri- og kjøttprodukter. Industrielt transfett dannes under herding av flerumettede fettsyrer, og matvarer som inneholder dette er margarin, pålegg, bakervarer og fast food (Bere & Øverby, 2011)

Eksempler på matvare på 100 g, så inneholder brelett 20 g mettede fettsyrer og 13 g enumettede fettsyrer. Smør: 50,5 g mettede fettsyrer og 22,1 g enumettede fettsyrer. Ekte geitost 17,5 g mettede fettsyrer og 5,1 g enumettede fettsyrer. Norvegia 45: 16,6 g mettede fettsyrer og 7,3 g enumettede fettsyrer. Leverpostei: 5 g mettede fettsyrer og 6,4 g enumettede fettsyrer. Kaviarmix: 7,9 g mettede fettsyrer og 11,6 g enumettede fettsyrer. Ekte majones: 12,8 g mettede fettsyrer og 17,6 g enumettede fettsyrer. Lett majones 40 % fett: 6,6 g mettede fettsyrer og 9,1 g enumettede fettsyrer (Martportalen, 2006).

3.4.3 Protein

Protein er viktig for oppbygging av nye celler – ikke bare når en vokser, men også for å vedlikeholde kroppen (Helsedirektoratet, 2011). Videre er protein bygd opp av aminosyrer. De viktigste aminosyrene er dem mennesket ikke klarer å lage selv, som må tilføres gjennom maten (Helsedirektoratet, 2011). Animalsk protein og vegetabilsk protein er de vanlige proteinene. Animalsk protein er i større grad sunnere, grunnet større mengde viktige aminosyrer som ligner kroppens eget protein (Sortland, 2007). Rundt 60 % av proteinet i norsk kost kommer fra animalske matvarer, der 27 % er kjøtt, 23 % er meieriprodukter og 7 % er fisk. I tillegg er 3 % fra egg, mens kornvarer utgjør 25 % (Sortland, 2007). Det tyder på at et gjennomsnittlig norsk, variert kosthold har tilfredsstillende proteintilførsel (Sortland, 2007). Protein i enkelte matvarer er eksempelvis et glass melk (2 dl) som tilsvarer omtrent 6-7 g protein, to skiver ost (20 g) inneholder rundt 6-7 g protein og en skive brød (40 g) tilsvarer omtrent 3-4 g protein. Det anbefalte inntaket av protein ligger på mellom 10-20 energiprosent (Helsedirektoratet, 2011).

3.4.4 Vitaminer

Den andre gruppen er ikke-energigivende næringsstoffene er vitaminer, mineraler og vann (Korsnes, 2009). Vitaminer og mineraler finner vi i flere biokjemiske reaksjoner i cellene og er viktige for vekst og vedlikehold av kroppens ulike typer vev (Korsnes, 2009). Det er vanlig å dele vitaminene inn i to grupper. Fettløselige vitaminer er A, D, E og K. Disse har som oppgave å bli transportert til lever og fettvev fra blodet videre blir det lagret til flere måneders

forbruk. Imidlertid kan store doser føre til forgiftning (Korsnes, 2009). Vannløselige er B og C gruppen, som transporters fritt i blodet om som finnes i all kroppsvæske og overskudd av disse blir skilt ut med urin. Derfor burde en tilføre vannløselige vitaminer jevnlig. Vannløselig finnes blant annet i frukt og grønt, mens fettløselige finner vi i f. eks smør (Helsedirektoratet, 2011).

3.4.5 Mineraler og sporstoffer

Forskjellen på mineraler og sporstoffer er mengden som er i kroppen. Jern som har mindre mengde enn 4 g jern i kroppen, regnes som sporstoffer (Hernes & Harman, 2000). Viktige sporstoffer er jern, jod, kopper, krom, selen og sink. Mineralene kalsium, fosfor, kalium, svovel natrium, klor og magnesium, eller makromineraler som de også blir kalt, finnes i større mengder (Hernes & Harman, 2000). Mineraler og sporstoffer har en opptil flere funksjoner. Eksempelvis skjelett og tenner. Det gjelder kalsium, fosfor, magnesium og natrium. Kalsium er det mineralet kroppen vår har mest av (Hernes & Harman, 2000).

3.4.6 Vann

Forskning viser at rundt to tredeler av kroppen består av vann, litt mer hos barn og unge enn hos voksne (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). «Vann er det næringsstoffet som det er mest av i kroppen. Kroppsvæsken består hovedsakelig av vann og utgjør om lag 60-70 % av kroppsvekten» (Sortland, 2007, s. 95). Mennesket vil dø om det ikke får tilført vann i løpet av en eller to uker, men normalt vil det imidlertid ta mindre enn en uke før man dør uten vann. Med tanke på mat vil man kunne klare seg opptil to måneder uten næringsstoffene (Svihus, 2007). Det er vann i alle cellene i kroppen. Vannets viktige roller er å føre næringsstoffer til cellen og frakte avfallsstoffer fra cellene, løse opp forskjellige stoffer og regulere kroppstemperaturen (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). Det daglige anbefalte inntaket av væske ligger på 2,5 liter vann. Det gjelder ikke bare rent vann, men også gjennom mat (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006).

3.5 Kostrådene

Helsedirektoratet (2014) hevder at et variert, sunt kosthold bestående av frukt/grønt og bær, grove kornprodukter og fisk, mindre kjøtt og da rødt kjøtt er det optimale. Videre viser de til at man burde unngå matvarer med høyt innhold av mettet fett, sukker og salt (Helsedirektoratet, 2014). Det anbefales å spise minst 5 om dagen, da en prater om frukt/grønt og bær. Imidlertid regnes ikke potet, bønner og linser med. Variasjonen er viktig, der tomat,

løk, purre og hvitløk trekkes fram som gode eksempler. Inntak av grove kornprodukter som inneholder mye fiber og fullkorn og mindre fett, salt og sukker regnes som bra. Disse produktene bør sammenfattes til 70-90 g av per dag. Eksempelvis fire grove brødsiver med stor andel sammalt mel, en tallerken grov kornblanding og to skiver grovt brød, samtidig som havregrøt og fullkornspasta er gode alternativer. Bruk gjerne nøkkelhull og brødskala'n som hjelp. Det anbefales å spise fisk to-tre ganger i uken, også i form av pålegg. En bør ligge på 300-450 g ren fisk, der minst 200 g er fet fisk, eksempelvis laks og ørret. Det regnes som positivt å spise større mengder hvitt kjøtt og magre kjøttprodukter framfor bearbejdede kjøttprodukter som bacon og spekepølse og rødt kjøtt fra svin, storfe eller sau. For å sikre at fettsammensetningen er god, anbefales umettet fett. En tommelfingerregel er at jo mykere margarinen og smøret er, desto mer umettet fett er det. Videre anbefales det å redusere matvarer med høyt saltinnhold som en får gjennom bearbejdet mat. I tillegg jobbes det for å redusere brus, saft og godteri som gir mye energi og lite vitaminer og mineraler. Vann er essensielt for normale kroppsfunksjoner, og dekker væskebehovet og er dermed den aller beste drikken når en er tørst (Helsedirektoratet, 2014).

3.6 Frokost, hovedmåltid i skoletida og mellommåltid i skoletida

«Et måltid kan forklares og defineres på forskjellige måter avhengig av den sammenhengen begrepet inngår i» (Fossgard, 2009, s. 184). En av grunnene til at vi spiser er for å få i oss nok næringsstoffer og energirik mat (Korsnes, 2009). Vi kan dele dagens måltider inn i tre grupper: Brødmåltider, middager og mellommåltider. Denne oppgaven omhandler to av gruppene, frokost og skolemåltidet (to av tre brødmåltider) og mellommåltider. For disse måltidene gjelder denne fordelingen: frokost 25 %, skolemåltidet 25 % og mellommåltider 10 %. Det tilsvarer over halvparten av dagens kosthold (Korsnes, 2009).

3.6.1 Frokost

Frokosten kan bestå av eksempelvis grovt brød og pålegg (Korsnes, 2009) For enkelte kan det være tungt å få i seg frokost, da flytende måltider kan foretrekkes, eksempelvis kornblanding med melk eller smoothie. Til brødmåltidene bør det drikkes melk, utenom dette kan juice, kaffe og te drikkes. Vannmengden kan økes. Videre kan melk være bra å drikke og da helst skummet melk eller ekstra lett melk (Korsnes, 2009). Forholdet mellom frokost og skoleprestasjoner har blitt undersøkt og viser til at frokost som er næringsrik vil påvirke hukommelsen, bearbejde inntrykk og man vil føle seg bedre. Dette gjelder både for barn og voksne (Hernes & Harman, 2000). Blodglukosenivået er lavt etter en natt. For å få opp nivået

er en næringsrik frokost viktig, som både gir rask og treg energi. Syltetøy og brunost er eksempler på rask energi, mens kosthold med stivelse og fiber inneholder treg energi som varer lenge (Hanssen & Gunnberg, 2007). I en undersøkelse gjort av Øverby og Høigaard (2012) vises det til at elever som ikke spiser frokost og spiser usunne mat- og drikkevarer med høyt innhold av sukker framfor frukt og grønt, har større sannsynlighet for å ha dårlig atferd på skolen enn elever som spiser frokost og frukt og grønt. Hanssen og Gunnberg (2007) mener at mangel på viktige næringsstoffer kan påvirke atferden, innlæringsevnen og konsentrasjonen i negativ forstand. Andre kjennetegn på dårlig kosthold kan blant annet være svimmelhet, trøtthet, irritabilitet og høy trang på sukkerholdige alternativer. Disse symptomene vil påvirke skolehverdagen. Hernes og Harman (2000) hevder at barn oftere spiser frokost enn ungdom og elever i videregående skole.

3.6.2 Hovedmåltid i skoletida

Hovedmåltidet i skoletida er viktig for å unngå dårlige matvaner (Hernes & Harman, 2000). Det er vanlig å ta med seg matpakke på skolen omtrent hver dag (Hernes & Harman, 2000). Skolemåltidet er viktig for helse, trivsel og læring, også i videregående skolen. Skolemåltidet er sentralt i skolehverdagen med tanke på et godt lærings- og oppvekstmiljø for elevene (Helsedirektoratet, 2011). Det er mange elever som setter av 10 minutter ekstra om morgenen til å lage niste, eller at foreldrene lager for dem. For disse elevene og foreldrene er det viktig å finne ut hva nisten bør bestå av. På den måten vil man kunne kartlegge hva elevene bør få i seg i løpet av skoledagen. Det er viktig med et godt samarbeid mellom myndighetene, skolen og elevene/foreldre. Det er viktig at skolen tar tak i dette for å endre spiseatferden i riktig retning (Brennan, L., Miles, C., Mitchell, S. & Matthews, J., 2010). Kostholdet i skoletiden kan være avgjørende om man skal prestere på viktige prøver, eksamener eller andre stress-situasjoner. Det kan være viktig å vite hvor mye inntak av energi og hvor mye protein, karbohydrater og fett man får i seg, eksempelvis på eksamensdagen (Michaud, Cl., Kahn, J. P., Musse, N., Burlet, C., Nicolas, J. P. & Mejean, L., 1990). Forskjellige undersøkelser tyder på at ungdommers kosthold er relativt sunt, men at kostholdet inneholder for mye næringsfattige søtsaker som f. eks. søte drikkevarer som brus (Morina, 2013).

Med tanke på mat- og drikkevarer i kantinen, anbefaler helsedirektoratet hel eller oppskåret frukt og grønnsaker, fiberrik mat med fullkorn som brød og andre kornvarer, sjømat og spesielt fisk, produkter med lite fett eksempelvis forskjellige oster og yoghurter, magert kjøtt, sauser og dressinger med lite fett, matolje eller flytende margarin. Skummet eller ekstra lett

melk, juice og vann anbefales (Helsedirektoratet, 2011). Stadig flere spiser måltidene utenfor skolen. Derfor har kantiner og serveringssteder et enormt ansvar overfor kundene (Helsedirektoratet, 2011).

3.6.3 Mellommåltid i skoletida

For mange er det ikke nok med kun tre til fire hovedmåltider. Det kan være godt med noen småmåltider utenom, som vi kaller mellommåltider. Det kan bestå av knekkebrød, kornblandinger, boller, kaker, frukt, grønnsaker, sjokolade, yoghurt, is krem og snacks (Pedersen et al., 2009). Mellommåltidene kan gi positiv innvirkning med tanke på energi i mange sammenhenger. Det er viktig å unne seg snop og snacks en gang i blant, men det er viktig og ikke fylle mellommåltidene med det. Frukt og grønt gir oss rikelig med fiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter (Korsnes, 2009). «Frukt og grønnsaker er velegnet som mellommåltider og pausemat sammen med kaldt vann som drikke» (Hernes & Harman, 2000, s. 16).

4.0 Metode

«Metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på» (Halvorsen, 2008, s. 20).

Metodelære handler blant annet om hvordan vi undersøker om antakelsene vi har er i samsvar med virkeligheten eller ikke. Mennesker har en tendens til å trekke kjappe konklusjoner. Som forsker må man stille strengere krav før konklusjonen blir tatt. Forskeren må bruke en metode som vil gjøre det mer sannsynlig at disse antakelsene er riktige (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010). Målet med metodebruk er å gjøre oppdagelser slik at man kan se årsaker til blant annet hendelser, meninger bak handlinger og samhandling blant individer og grupper (Halvorsen, 2008). Metode er også innsamling, organisering, bearbeiding, analysering og å kunne tolke sosiale fakta på en systematisk måte. I metodedelen er innsamlet data empiri, som betyr å forsøke eller prøve (Halvorsen, 2008). Videre i dette kapittelet vil jeg fokusere på valg av metode, populasjon og utvalg, samt validitet og reliabilitet.

4.1 Begrunnelse for valg av metode

Metoden kan deles inn i to hovedtyper, som er kvantitativ og kvalitativ (Johannessen et al., 2010). Ved å bruke kvantitativ metode vil man finne data av målbare enheter. For å fange opp meninger og opplevelser som man ikke kan tallfeste eller måle, er de kvalitative metodene

gunstige. Begge metodene hjelper til med å skaffe en forståelse av samfunnet vi lever i, derav hvordan enkeltmennesket, grupper og ulike institusjoner fungerer sammen (Dalland, 2012). I denne oppgaven blir det brukt kvantitativ metode. For å få habile svar er det viktig med et tema som er interessant for målgruppen. Kosthold er noe mange, også ungdom interesserer seg for. Siden jeg har gjennomført undersøkelsen på mange elever, mener jeg at kvantitativ er den beste metoden for å kartlegge og finne svare på min problemstilling. Jeg brukte et undersøkelsesdesign som går i bredden (Jacobsen, 2010). Hvis jeg hadde valgt kvalitativ metode eksempelvis et intervju ville jeg gått i dybden av stoffet (Johannessen et al., 2010). Det positive med kvantitativ metoden er at den gir data i form av målbare enheter. Tallene gir en sjanse til å foreta regneoperasjoner (Dalland, 2012). Poenget med kvantitativ metode er å få inn informasjon som er lett å systematisere og som kan legges inn på dataen for så å analysere mange samlede enheter i standardisert form (Jacobsen, 2010). «Det finnes forskjellige måter å samle inn kvantitative data på. En vanlig måte er spørreskjemaer» (Johannessen et al., 2010).

4.2 Spørreskjema

Ved gruppe-enquete blir spørreskjemaet utfylt mens forskeren er til stede (Halvorsen, 2008). Jeg var selv til stede da spørreundersøkelsen ble gjennomført. Årsaken til at frafallet sannsynligvis vil bli mindre, er fordi jeg er der og ser hva elevene gjør. Videre vil jeg kunne svare på spørsmål om noe er uklart. Om man ønsker systematiske eller usystematiske svar, er avhengig av om man velger åpne eller lukkede svaralternativer (Halvorsen, 2008). I min oppgave vil det kunne la seg gjøre å lage et spørreskjema med lukkede spørsmål. Årsaken til det at det har blitt forsket på og gjennomført spørreundersøkelser rundt temaet kosthold i stor grad tidligere. Åpne spørsmål tilsier at respondenten svarer det vedkommende selv måtte ønske (Halvorsen, 2008). Lukkede spørsmål med fastsatte svaralternativer er også vanlig i en spørreundersøkelse. Disse spørsmålene har en standardisering hvor man både kan se likheter og variasjoner i respondentens svarer. Standardiseringen gjør at det er mulig å generalisere det man har oppnådd fra utvalg til populasjon. Man kan trekke fram at det er mulig å samle inn data fra mange personer på rimelig kort tid (Johannessen, et al., 2010). I spørreskjemaet for denne oppgaven var alle utenom et spørsmål lukket. Det åpne spørsmålet var en avsluttende del for at elevene skulle kunne reflektere og tenke over egne matvaner. Dette spørsmålet ble imidlertid fjernet, fordi svarene ga for store sprik og besvarte ikke spørsmålet på en tilfredsstillende måte.

Når man lager spørreskjema er det viktig å tenke over at man ikke spør om for mye. Et kort og konsist spørreskjema vil holde konsentrasjonen til respondenten oppe. For mange spørsmål kan ofte føre til irrelevante spørsmål, som videre kan føre til at problemstillingene ikke blir besvart (Halvorsen, 2008). Bakgrunnsvariabler som eksempelvis kjønn, alder, vil være gunstig i et spørreskjema. I mitt spørreskjema er det tre spørsmål som går på kjønn, alder og hvor elevene bor. Disse er bakgrunnsvariabler som ikke besvarer problemstillingene mine. Generelt bør spørsmålene være selvforklarende og presise, og man bør unnlate fremmedord som f. eks. metabolisme. Da er utformingen av skjemaet viktig. Unngå å spørre om to ting i samme spørsmålet, dette kan forvirre respondenten. Bruk heller enkle setninger. Som regel er det gunstig å styre unna ledende spørsmål, eksempelvis «Burde man spise frokost?». Disse retningslinjene vil gjøre at spørreskjemaet er selvinstruert og lett å besvare (Halvorsen, 2008). Jeg syns at dette var en grei mal å følge når jeg skulle utarbeide mitt eget spørreskjema. For å forsikre meg om at framgangsmåten min fulgte de gode retningslinjene, benyttet jeg meg av en pretest. Det er gunstig å benytte seg av en pretest før undersøkelsen skal gjennomføres. Det svaret en får bør tolkes for å utvikle spørreskjemaet før det gjennomføres av de som skal svare på det (Halvorsen, 2008). Jeg valgte å gjennomføre en pretest på en person som er like gammel som personene i populasjonen. Vedkommende gjennomførte undersøkelsen på kortere tid enn jeg hadde tenkt, omtrent 7 minutter. Personen syns det var gode spørsmål, med tanke på at vedkommende selv er opptatt av sitt eget kosthold. Vi diskuterte at det kunne være stort sprik fra de raskeste til de mindre raske. Vedkommende lurte også på hva forkortelsen m.m betydde. Jeg hadde en mistanke på forhånd om at det var flere elever i denne aldersgruppen som kunne lure på dette. På bakgrunn av dette endret jeg det til «med mer».

4.3 Populasjon, utvalg og frafall

4.3.1 Populasjon

«Det som er undersøkelsens målgruppe, enten det er hele befolkningen eller mer avgrensede grupper, betegnes som populasjonen» (Johannessen et al., s. 239). I samfunnsvitenskapen er populasjonen som regel mennesker, og samlingen av alle enhetene som gjelder for en bestemt problemstilling er populasjonen (Johannessen et al., 2010). Min populasjon består av elever som går studiespesialiserende linje på 1. trinn ved videregående skole. Det er 30 elever i hver av de 8 klassene på studiespesialiserende linje. Det tilsier at populasjonen er 240 elever.

Spørsmålene 1, 2 og 3 i min undersøkelse gikk på kjønn, alder og hvor elevene bor. Disse er, som nevnt tidligere i kapittelet, bakgrunnsvariabler som er en rolig start for elevene.

Resultatene på disse spørsmålene viser at det er 29 jenter og 27 gutter som svarte på undersøkelsen. Alderen til elevene er mellom 16-18 år. Jeg synes det var interessant å finne ut om elevene bor hjemme hos foreldre eller andre slektninger eller på hybel. Jeg tenkte at elever som bor hjemme har andre matvaner enn elever som bor på hybel. Muligheten for at elever som bor hjemme spiser oftere frokost og tar medbrakt lunsj er kanskje større enn om de bor på hybel. Det viste seg at alle 56 elevene bor hos foreldre eller andre slektninger.

4.3.2 Utvalg

Som oftest er det store utfordringer med å spørre samtlige enheter i en spørreundersøkelse.

Derfor må vi gjøre et utvalg (Jacobsen, 2010). Hvis man trekker et tilfeldig utvalg av populasjonen, vil de representere en miniatyrverden. Det er nødvendig at sammensetningen av utvalget har tilsvarende sammensetning som i populasjonen, eksempelvis likt antall gutter og jenter. Dette kalles et representativt utvalg (Johannessen et al., 2010). En av de mest relevante grunnene for å velge kvantitativ metode er fordi det ønskes et representativt utvalg av populasjonen (Jacobsen, 2010). I denne oppgaven er utvalget den gruppe mennesker som svarer på min undersøkelse, det vil si to klasser som har blitt trukket ut tilfeldig. Det vil si at i utgangspunktet skulle jeg få inn 60 svar, men det var 56 elever til stede når undersøkelsen pågikk. Når det benyttes enkel tilfeldig utvelging skal alle enhetene ha like stor sannsynlighet for å komme med i utvalget. Dette gjennomføres f. eks. ved loddtrekning (Halvorsen, 2008). Det var nettopp denne typen utvalg jeg brukte, ved at jeg tilfeldig trakk to klasser som i dette tilfelle var A og D klassen.

4.3.3 Frafall

Den største utfordringen vi har i en spørreundersøkelse er at det mistes enheter, som også kalles frafall av enheter (Jacobsen, 2010). En faktor for bortfall er tilfeldig bortfall. Det vil si at ulike grupper har lavere eller høyere svarprosent enn andre, men dette vil ikke påvirke det representative utvalget (Johannessen et al., 2010). De som svarer på undersøkelsen kalles svarprosent. Det er viktig å legge til rette for at flest mulig ønsker å svare. Grunnen til bortfall kan være at respondenten ikke er til stede eller ikke ønsker å svare. En grunn til det kan være at temaet for undersøkelsen ikke fenger (Johannessen et al., 2010). Det ble innhentet 56 av 60 mulige svar på min spørreundersøkelse. Frafallet var da fire personer. Det var et tilfeldig frafall. Det var ikke tilfelle at elevene ikke ønsket å svare, men de var ikke til stede da undersøkelsen foregikk. De fire elevene som ikke var til stede på undersøkelsen, gikk i klassen jeg hadde tidlig på morgenen. Man kan tenke seg at dette var grunnen til frafallet.

4.4 Validitet og reliabilitet

4.4.1 Validitet

Validitet kan forklares som relevans eller gyldighet. Det vil med andre ord si at det som måles må ha relevans og være gyldig for det problemet som undersøkes (Dalland, 2012). Det er av viktighet at empirien er valid, det vil si at det vi måler er gyldig og relevant og at oppfattelsen av det vi målte var relevant. En annen avgjørende faktor er at den gruppen en undersøker også er relevant for en større gruppe mennesker (Jacobsen, 2005). I min oppgave mener jeg at den innsamlede dataen er i stor grad relevant i forhold til problemstillingene. Som nevnt tidligere var det et åpent spørsmål til slutt i spørreskjemaet jeg valgte å fjerne, fordi svarene ga for store sprik. Jeg gjennomførte en pre-test for å kunne fange opp evt. misforståelser i spørreskjemaet. På bakgrunn av den jobben som har blitt gjort i forkant av spørreundersøkelsen, vil jeg si at min oppgave er relevant og gyldig i forhold til problemstillingen. Med det mener jeg at alle spørsmålene i spørreskjemaet vil gi svar på problemstillingen.

4.4.2 Reliabilitet

Reliabilitet er pålitelighet av målingene en har gjort. Målet er å få høy reliabilitet, altså små målefeil. Det vil si at målingene skal gi ganske nøyaktig likt resultat. For å klare dette må en unngå unøyaktigheter. Eksempelvis er dette feil koding eller registrering av data. Det å kunne belyse en vitenskapelig problemstilling gjennom pålitelighet av høy reliabilitet er gunstig (Halvorsen, 2008). Som nevnt tidligere var jeg selv til stede da undersøkelsen ble gjennomført. Dermed fikk jeg gitt informasjon til elevene og kunne svare på spørsmål underveis i prosessen. I etterkant av arbeidet av undersøkelsen ble det viktig å tenke over generaliseringen. Det er en liten undersøkelse som har blitt gjort. Derfor må man se på arbeidet sitt med kritiske øyne. Jeg har trukket ut 2 tilfeldige klasser av 8. Disse klassene vil kunne være representativt for populasjonen, men det vil ofte være usikkerhet rundt en så liten undersøkelse. Man kan allikevel ikke garantere at disse to klassene vil komme til å svare det samme som de andre.

5.0 Resultater

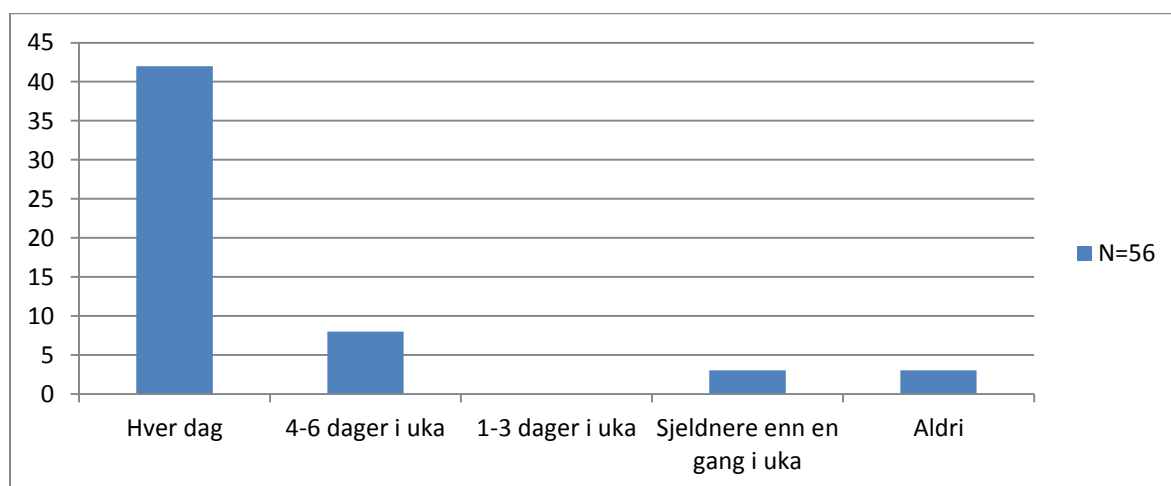
I dette kapittelet presenterer jeg studien i figurform. Resultatene vil bli fremstilt i forhold til problemstillingene, ved at spørsmålene kommer i rekkefølge med de ulike underproblemstillingene. Spørsmål 4-17 fra spørreskjemaet blir benyttet i dette kapittelet ved

at jeg viser dem i søylediagrammer, med en beskrivelse av hvert spørsmål og resultatet i en kort tekst.

5.1 Underproblemstilling 1

Hva spiser og drikker elever før skolen begynner, og i hvilken grad er dette sunn mat?

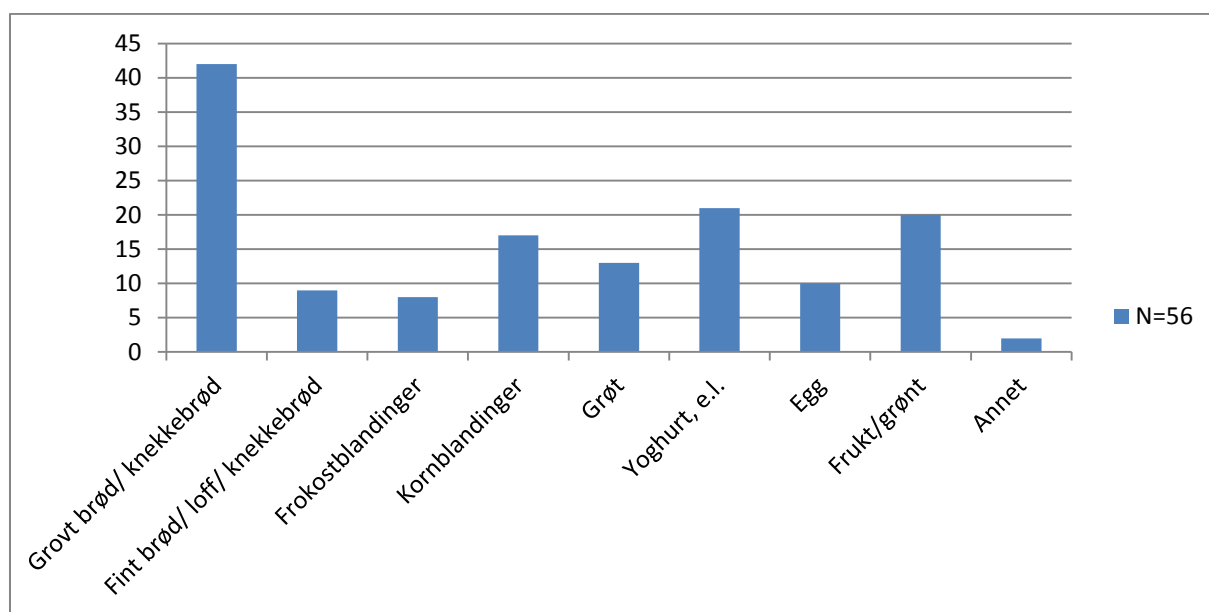
FROKOST



Figur 5.1 Antall elever som spiser frokost.

Figuren viser at 50 av 56 elever (89,3 %) spiser frokost hver dag eller 4-6 dager i uken, mens 6 av 56 elever (10,7 %) spiser frokost sjeldnere enn en gang i uka eller aldri.

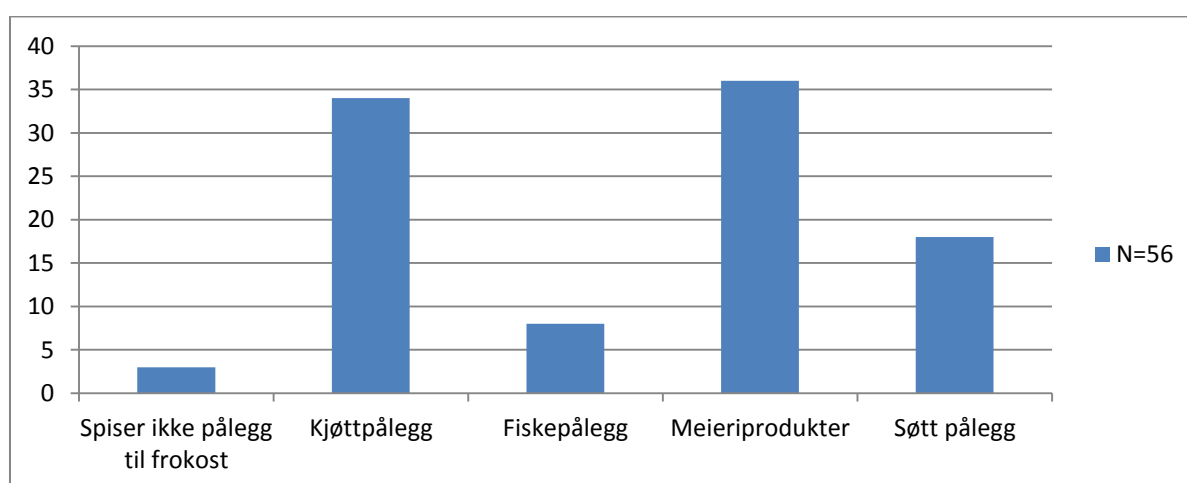
INNHALDET AV FROKOSTEN



Figur 5.2 Innholdet av ulike matvarer i elevenes frokost.

42 av 56 elever (75 %) spiser grovt brød/knekkebrød. 9 av 56 elever (16,1 %) spiser fint brød/knekkebrød. 8 av 56 elever (14,3 %) spiser frokostblanding. 17 av 56 elever (30,4 %) spiser kornblanding. 13 av 56 elever (23,2 %) spiser grøt. 21 av 56 elever (37,5 %) spiser yoghurt. 10 av 56 elever egg. 20 av 56 elever (35,7 %) spiser frukt/grønt.

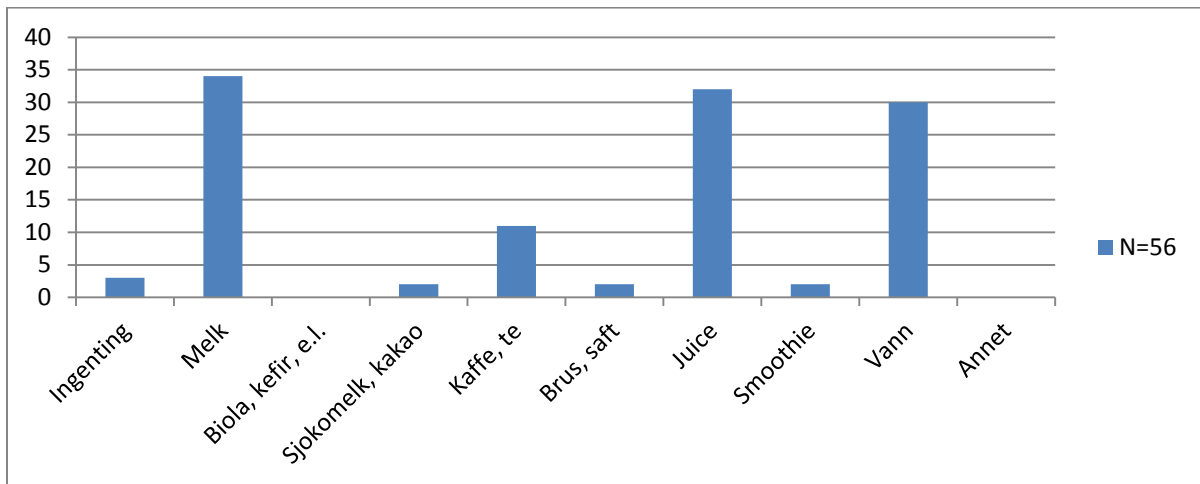
PÅLEGG TIL FROKOST



Figur 5.3 Hvilke type pålegg som blir benyttet til frokost.

3 av 56 elever (5, 4 %) spiser ikke pålegg til frokost. 34 av 56 elever (60, 7 %) spiser kjøttpålegg eksempelvis leverpostei eller kjøttpålegg. 8 av 56 elever (14, 8 %) spiser fiskepålegg eksempelvis kaviar eller makrell i tomat. 36 av 56 elever (64, 3 %) spiser meieriprodukter eksempelvis ost eller prim. 18 av 56 elever (32, 1 %) spiser søte pålegg eksempelvis sjokoladepålegg eller syltetøy.

DRIKKEVANER TIL FROKOST



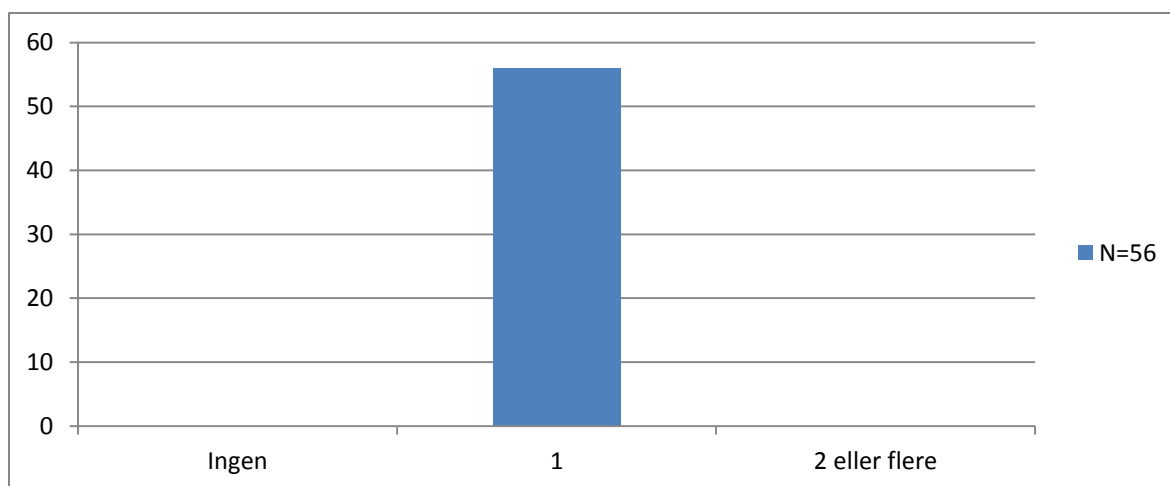
Figur 5.4 Hva elevene drikker til frokost.

3 av 56 elever (5, 5 %) drikker ingenting til frokost. 34 av 56 elever (60, 7 %) drikker melk. 2 av 56 elever (3, 6 %) drikker sjøkomelk eller kakao. 11 av 56 elever (19, 6 %) drikker kaffe eller te. 2 av 56 elever (3, 6 %) drikker brus eller saft. 32 av 56 elever (57, 1 %) drikker juice. 2 av 56 elever (3, 6 %) drikker smoothie. 30 av 56 elever (53, 6 %) drikker vann.

5.2 Underproblemstilling 2

Hva og hvor ofte spiser og drikker elever i skoletida, og i hvilken grad er dette sunn mat?

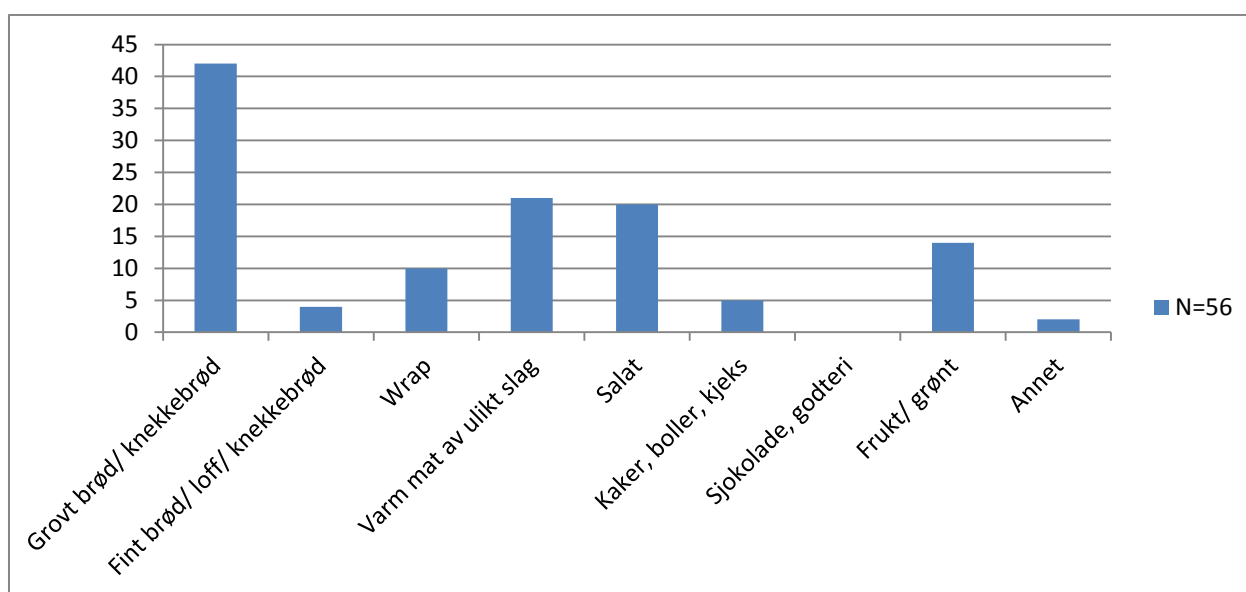
HOVEDMÅLTIDER I SKOLETIDA



Figur 5.5 Antall hovedmåltider i skoletida.

Alle 56 elevene spiser ett hovedmåltid i skoletida

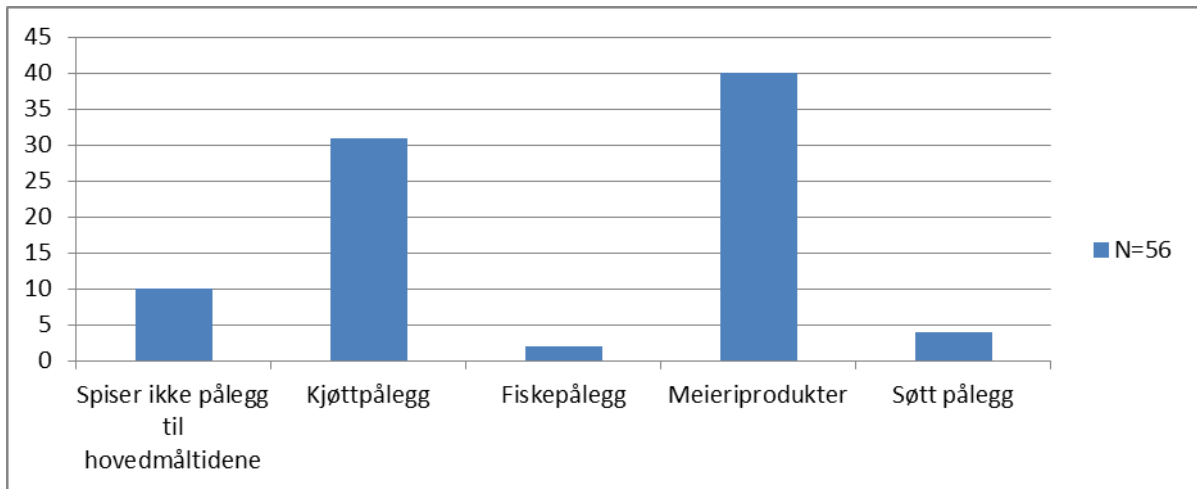
INNHALDET I HOVEDMÅLTIDENE



Figur 5.6 Innholdet av ulike matvarer i elevenes hovedmåltid.

42 av 56 elever (75 %) spiser grovt brød/knekkebrød. 4 av 56 elever (7, 1 %) spiser fint brød/loff/knekkebrød. 10 av 56 elever (17, 9 %) spiser wrap. 21 av 56 elever (37, 5 %) spiser varm mat av ulikt slag. 20 av 56 elever (35, 7 %) spiser salat. 5 av 56 elever (8, 9 %) spiser kaker, boller eller kjeks. 14 av 56 elever (25 %) spiser frukt/grønt. 19 av 56 elever (33, 9 %) spiser yoghurt. 2 av 56 elever (3, 6 %) svarte på alternativet «annet», der begge skrev bagett.

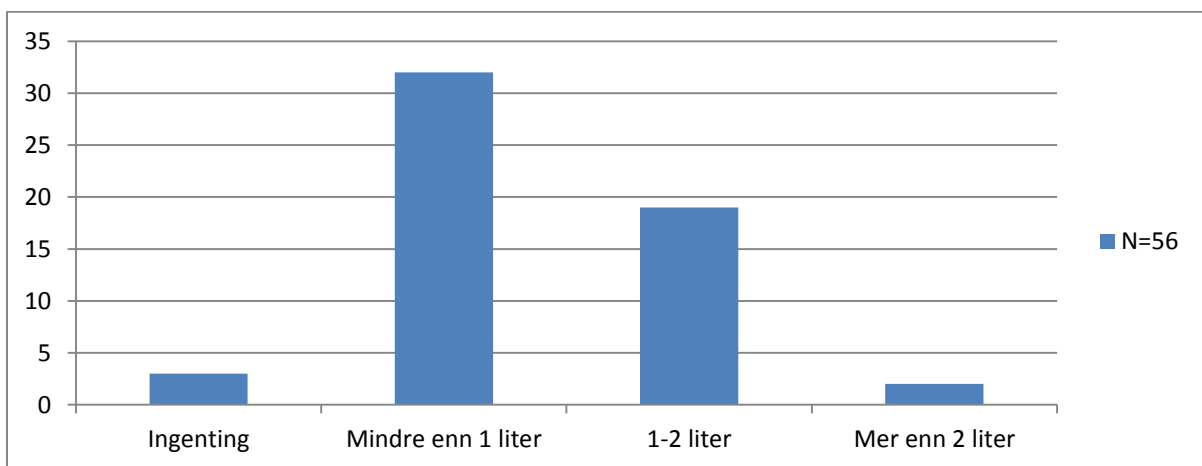
PÅLEGG TIL HOVEDMÅLTIDENE



Figur 5.6 Hvilke type pålegg som blir benyttet i skoletida.

10 av 56 elever (17,9 %) spiser ikke pålegg i skoletida. 37 av 56 elever (66,1 %) spiser kjøttpålegg eksempelvis leverpostei eller kjøttpålegg, og 2 av 56 elever (3,6 %) spiser fiskepålegg eksempelvis kaviar eller makrell i tomat. 40 av 56 elever (71,4 %) spiser meieriprodukter eksempelvis prim eller ost. 4 av 56 elever (7,1 %) spiser søte pålegg eksempelvis syltetøy eller sjokoladepålegg.

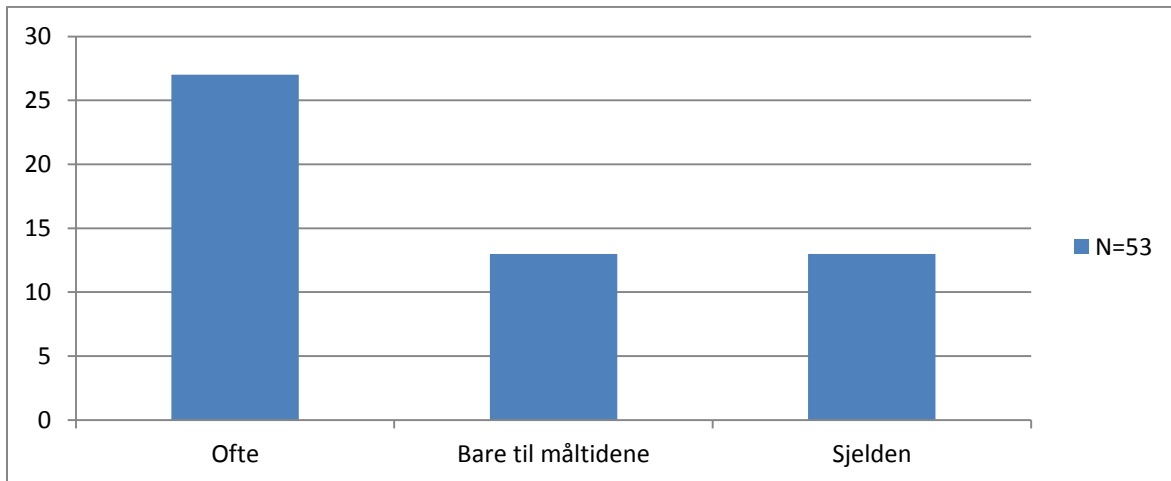
VÆSKEINNTAK I LITER



Figur 5.7 Antall liter i væske elevene inntar i løpet av skoledagen.

3 av 56 elever (5,4 %) drikker ikke væske i løpet av skoledagen. 32 av 56 elever (57,1 %) drikke mindre enn 1 liter. 19 av 56 elever (33,9 %) drikker 1-2 liter. 2 av 56 elever (3,6 %) drikker mer enn 2 liter.

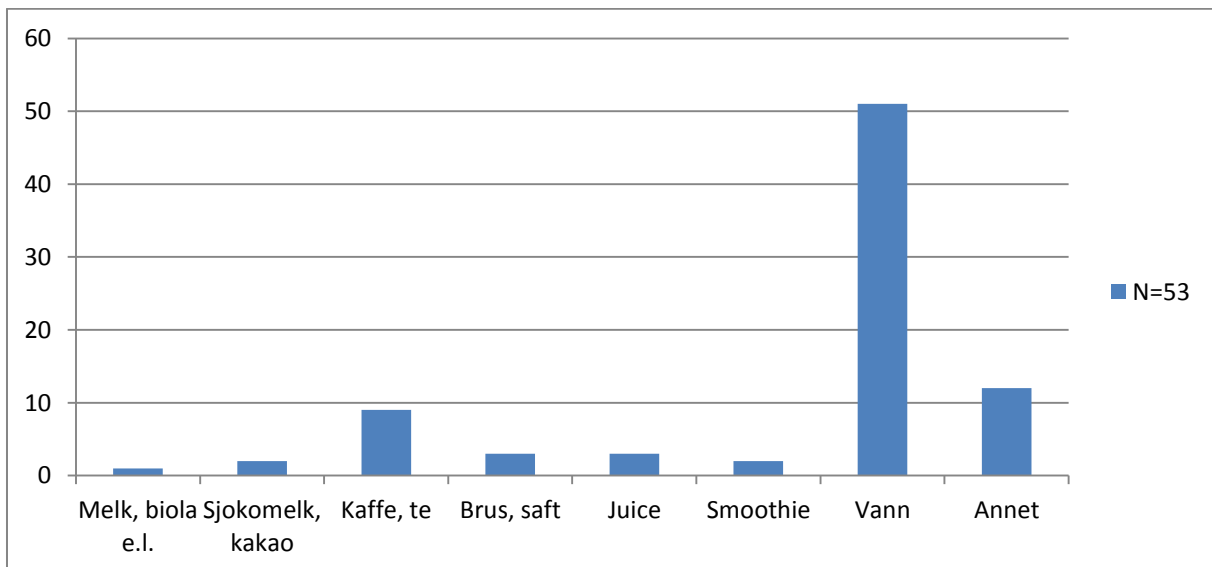
VÆSKEINNTAK



Figur 5.8 Hvor ofte elevene drikker i løpet av skoledagen.

27 av 53 elever (50,9 %) drikker ofte vann i løpet av skoledagen. 13 av 53 elever (24,5 %) drikker vann bare til måltidene. 13 av 53 elever (24,5 %) drikker sjelden vann.

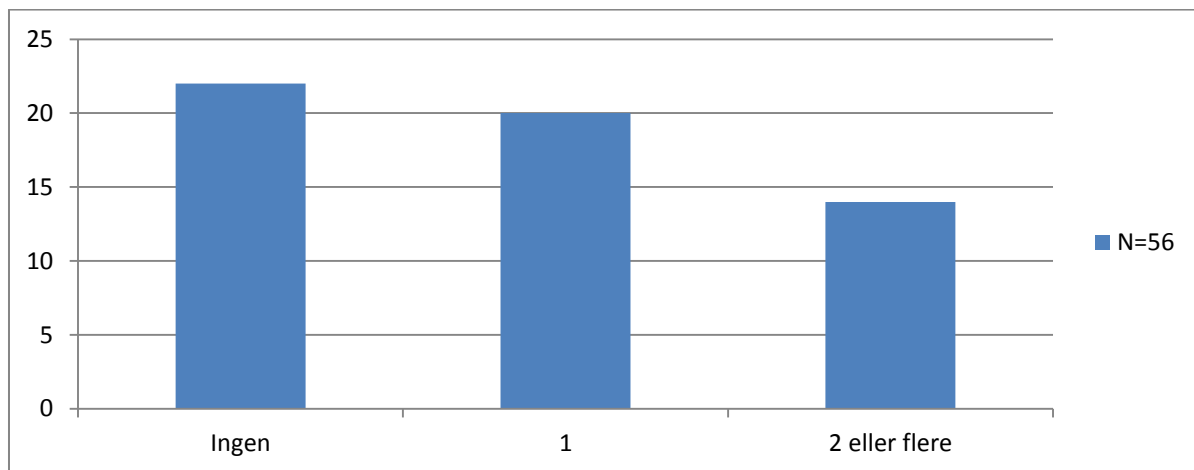
DRIKKEVANER I SKOLETIDA



Figur 5.9 Hva elevene drikker i skoletida.

1 av 53 elever (1,9 %) drikker melk eller biola. 2 av 53 elever (3,8 %) drikker sjokomelk eller kakao. 9 av 53 elever (17 %) drikker kaffe eller te. 3 av 53 elever (5,7 %) drikker brus eller saft. 3 av 53 elever (5,7 %) drikker juice. 2 av 53 elever (3,8 %) drikker smoothie. 51 av 53 elever (96,2 %) drikker vann. 12 av 53 elever (22,6 %) svarte iste på alternativet «annet».

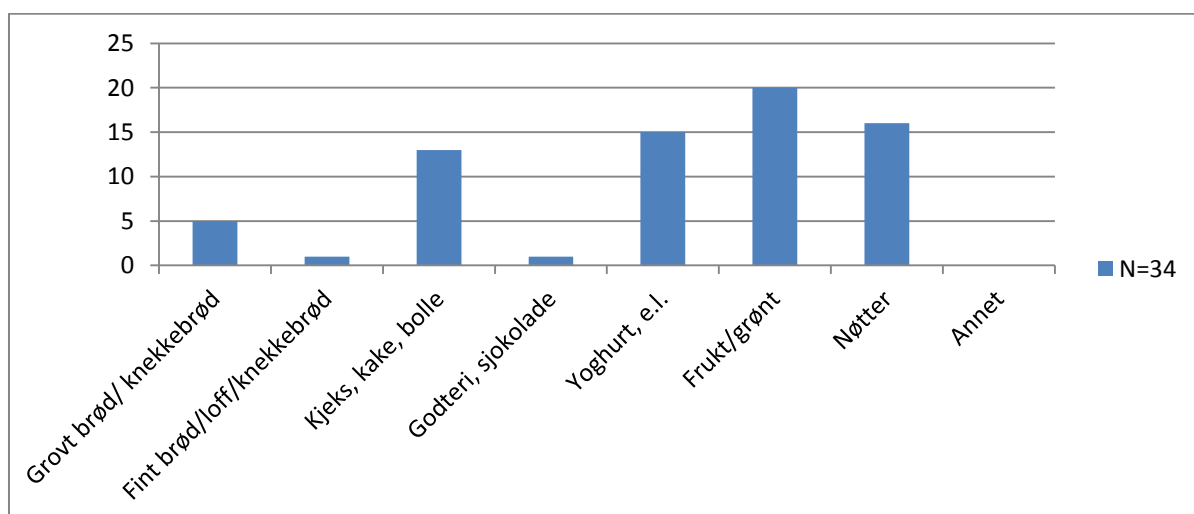
MELLOMMÅLTIDER I SKOLETIDA



Figur 5.10 Antall mellommåltider i skoletida.

22 av 56 elever (39,3 %) inntar ikke mellommåltider i løpet av skoledagen. 20 av 56 elever (35,7 %) spiser ett mellommåltid. 14 av 56 elever (25 %) spiser 2 eller flere.

INNHold I MELLOMMÅLTIDENE



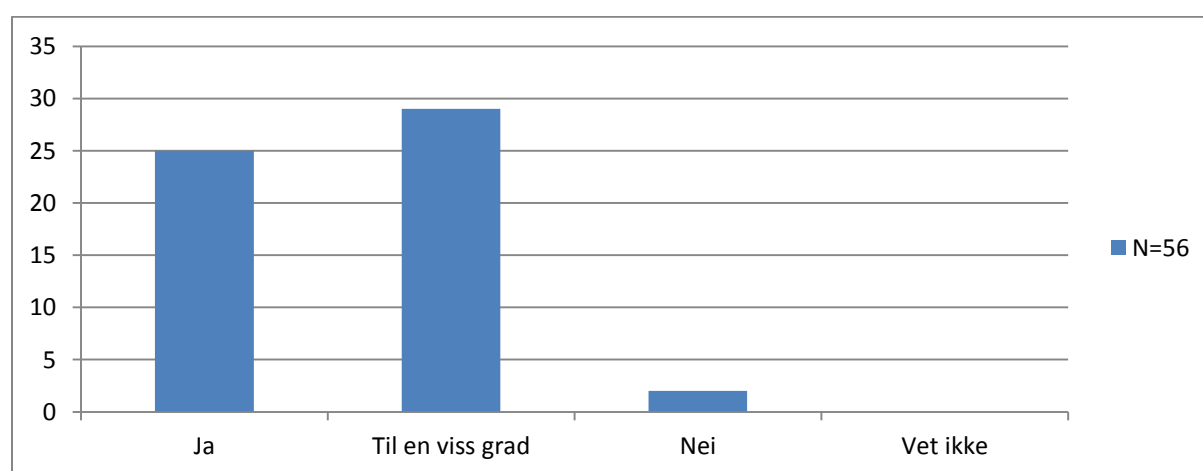
Figur 5.11 Innholdet av ulike matvarer i elevenes mellommåltider.

5 av 34 elever (14,7 %) spiser grovt brød/ knekkebrød til mellommåltider. 1 av 34 elever (2,9 %) spiser fint brød/loff/knekkebrød. 13 av 34 elever (38,2 %) spiser kjeks, kake eller bolle. 1 av 34 elever (2,9 %) spiser godteri/sjokolade. 15 av 34 elever (44,1 %) spiser yoghurt. 20 av 34 elever (58,8 %) spiser frukt/grønt. 16 av 34 elever (47,1 %) spiser nøtter.

5.3 Underproblemstilling 3

Elevers tanker rundt sunn mat og eget kosthold

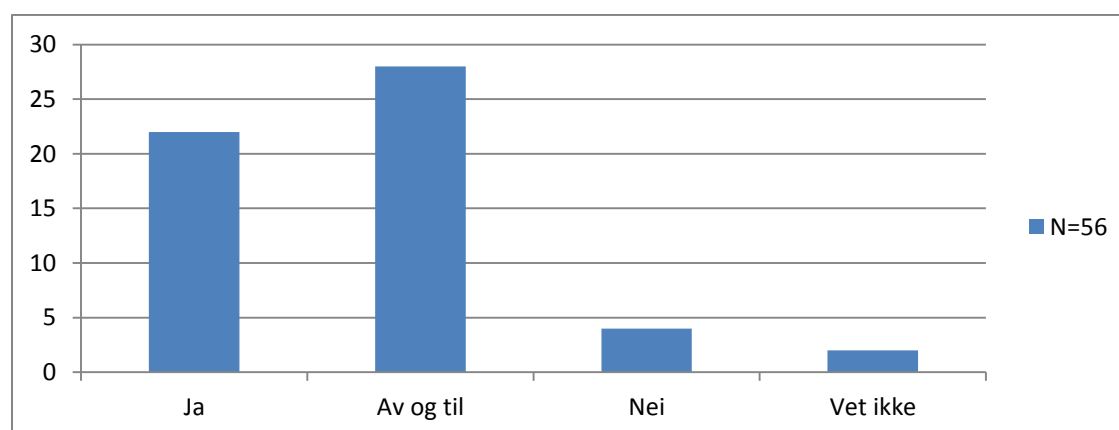
SUNT KOSTHOLD



Figur 5.12 Hvilke syn elevene har på sunt kosthold

25 av 56 elever (44,6 %) er opptatt av et sunt kosthold. 29 av 56 elever (51,8 %) er opptatt av kosthold til en viss grad. 2 av 56 elever (3,6 %) er ikke opptatt av et sunt kosthold.

EGET KOSTHOLD



Figur 5.13 Hvilke syn elevene har på eget kosthold

22 av 56 elever (39, 3 %) synes selv de har et sunt kosthold. 28 av 56 elever (50 %) av og til. 4 av 56 elever (7, 2 %) nei. 2 av 56 elever (3, 6 %) svarte vet ikke.

6.0 Drøfting

I forrige kapittelet ble denne studiens resultater presentert. I dette kapittelet vil jeg drøfte og analysere resultatene i forhold til studiens problemstillinger. Drøftingen er derfor organisert med utgangspunkt i problemstillingene.

6.1 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 1

Hva spiser og drikker elever før skolen begynner, og i hvilken grad er dette sunn mat?

Hernes og Harman (2000) hevder det er en sammenheng mellom frokost og skoleprestasjoner, og viser til at inntak av næringsrik frokost påvirker hukommelsen, bearbeider inntrykk og fører til at en lærer bedre. På tross av denne innsikten er det mange som ikke inntar frokost. Hernes og Harman (2000) viser til at de yngste barna oftere spiser frokost enn elever på videregående skole. Resultatene i min undersøkelse viser at 50 av 56 elever (89, 3 %) spiser frokost hver dag eller 4-6 dager i uken, som viser at de fleste jevnlig spiser frokost og slik sett legger et godt grunnlag for å prestere på skolen. Årsaken til at mine resultater ikke bekrefter trenden i studien fra Hernes og Harman (2000), er ikke med en gang enkelt å peke på, men en umiddelbar årsaksforklaring kan være tidsforskjellen mellom studiene. Den samfunnsendringen som har skjedd de siste 14 årene kan være en umiddelbar årsak. I mediebildet opplever vi et større fokus på helsemessige aspekter og folkehelse. Om dette ikke direkte har påvirket ungdommen så kan det være en indirekte påvirkning ved at foreldrene er blitt mer bevisste og at de direkte påvirker elevenes frokostvaner. Det kommer også stadig vekk rapporter angående befolkningens helsetilstand og aktivitetsvaner, og at vi som nasjon har blitt mer inaktive (Helsedirektoratet, 2008). En større samfunnsmessig oppmerksomhet gjør også at fokus på tematikken økes i skolen, noe som kan gjøre at elevene gjennom ulike kilder har blitt mer kunnskapsrike og bevisste rundt temaet. Dette kan igjen bidra til at det er de selv som tar initiativ til å spise frokost og er årsak til de positive resultatene i denne studien. En annen grunn kan være at de resultatene Hernes og Harman (2000) viste, med at de yngste barna oftere spiser frokost, etter hvert etablerer seg som vaner. Med det menes at de

unge barna, gjennom å spise frokost jevnlig, etablerer vaner som de viderefører. Dermed vil det være naturlig at når de kommer på videregående skole at de også jevnlig spiser frokost.

En ser at hovedtendensen i denne studien viser at elevene spiser frokost jevnlig, men at 6 av 56 (10, 7 %) sjelden eller aldri spiser frokost kan være vanskelig å si den eksakte grunnen til. Forskning viser imidlertid at helse fordeler seg ulikt i befolkningen og at foreldres bakgrunn er en sentral faktor (Sweeting, Anderson & West, 1994). Foreldre med høyere utdanning har ofte større fokus på helse generelt og på kostholdsvaner spesielt, enn foreldre med lavere utdanningsnivå. Slik sett kan det være at disse elevene kommer fra hjem der det ikke er vanlig å ha fokus på kosthold. Foreldre som ikke har høyere utdanning kan også følge med i media og oppdatere seg på den helsemessige fronten, men forskning viser at slik helserelatert informasjon ikke er like tilgjengelig for dem med lavere utdanning (Finbråten & Pettersen, 2009).

Hanssen og Gunnberg (2007) mener at faren for å få diabetes eller utvikle overvekt minskes med 35-50 % hvis man jevnlig spiser en næringsrik frokost, spesielt bestående av fullkornsprodukter. Eksempler på gode og næringsrike frokostvaner kan være grovt brød/knekkebrød, helkornblandinger, variert pålegg som fisk, ost, magert kjøtt, syltetøy. Andre næringsrike alternativer kan være grøt og kornblanding med yoghurt og frukt. Dette er langsomme karbohydrater som gir langvarig næring og som man bruker lang tid på å fordøye. Plantemargarin er bedre å bruke i stedet for smør med tanke på sunnere fett (Hanssen & Gunnberg, 2007). Det er derfor interessant at elevene i min studie spiser en variert frokost i forhold til den sammensetningen som er anbefalt. 42 av 56 elever (75 %) spiser grovt brød/knekkebrød. Det kan være at elevene er bevisste på helsemessige betydninger av dette, men årsaken kan også være at grovt brød er den tradisjonelle norske frokosten fra gammelt av. Man kan tenke seg at det er sunt bare man spiser grovest mulig brød/knekkebrød, i stedet for fint brød/knekkebrød. Det kan imidlertid vise seg at dette ikke alltid stemmer.

Varemerking kan være misvisende og ofte kan det være utfordrende å være en bevisst forbruker. Det er ikke alltid like lett å vite brødet/knekkebrødet innhold av fiber og fullkorn, og om det er lite eller mye fett, sukker og salt. Om en kjøper et brød som har en grovhetsskala som viser $\frac{3}{4}$, kan prosenten på grovheten være alt fra 51-75 %. Det er derfor også viktig å tenke på prosenten og det kan være at det brødet en spiser til frokost ikke er like sunt som en tenker seg. Denne «forvirrende» varemerkingen viser seg også i forhold til nøkkelhulls merkede varer som representerer de sunneste matvarene i hver kategori. Det er ikke bare brødet/knekkebrødet som er viktig i en sunn frokost, for pålegget er en sentral del av helheten.

Også her vises den samme sunne tendensen ved at mine data sier at 42 av 56 elever (75 %) spiser fisk- eller kjøttpålegg.

Variasjonen er viktig for et sunt kosthold (Hanssen & Gunnberg, 2007). Blodglukosenivået er lavt etter en natt. For å få opp nivået er en næringsrik frokost viktig, som både gir rask og treg energi. Syltetøy og brunost er eksempler på rask energi, mens kosthold med stivelse og fiber inneholder treg energi som varer lenge (Hanssen & Gunnberg, 2007). I denne studien er meieriprodukter den vanligste påleggstypen. Meieriprodukter kan være et bra tilbud, men det kan også være forskjell på varene. Det er lurt å holde seg unna de fete produktene som enkelte oster, i stedet for magre produkter. Man trenger ikke bare spise brød/knekkebrød for å oppnå nok fiber og fullkorn, fordi havregrøt eller kornblandinger er gode alternativer for ha et variert kosthold. For enkelte kan det være tungt å få i seg frokost, da kan flytende måltider være å anbefale, eksempelvis kornblandinger (Korsnes, 2009). Min studie viser at 30 av 56 elever (53, 6 %) spiser enten grøt eller kornblandinger. Disse elevene befinner seg i den samme gruppen som fremviser samme tendens til valg av sunnere varianter. Generelt sett ser en at kornblandinger inneholder lite sukker i forhold til frokostblandinger. Derfor er det gledelig at elevene i denne studien velger de sunne alternativene. Generelt sett må Norge bli bedre på å øke fukt/grønt-inntaket til brødmåltidene (Hanssen & Gunnberg, 2007). Frukt og grønt gir oss rikelig med fiber, vitaminer, mineraler og antioksidanter (Korsnes, 2009). 20 av 56 elever (35, 7 %) spiser frukt/grønt til frokost, og er dermed sunne med tanke på forskningen, fordi de får i seg en del næringsstoffer gjennom dette. På den andre siden er kanskje ikke frukt/grønt en bra frokost i seg selv, men kan fungere i tillegg til et større måltid. At elevene spiser frukt/grønt forsterker derfor inntrykket av gode matvaner. Under alternativet «annet» svarte en elev at vedkommende spiser hjemmelagde rundstykker. Kanskje kan dette vise bevissthet i hjemmet, og at måltidene prioriteres. Det kan i seg selv bidra til gode holdninger og forsterke sunne vaner.

Det bør drikkes melk til et av brødmåltidene, og da er skummet melk eller ekstra lett det beste valget, framfor eksempelvis h-melk som inneholder mye fett (Korsnes, 2009). At det er 34 av 56 elever (60, 7 %) som drikker melk er dermed bra. Det kan være at vi fortsatt velger melk fordi den er en av de tradisjonelle norske drikkevarene fra gammelt av. Men i 2014 hvor det har kommet så mange alternativer til melk, er det interessant å registrere at elevene jevnlig drikker melk. Årsaken kan være for å unngå beinskjørhet og fremme vekst, men det kan også være at melkeprodusentene arbeider hardt for tilby attraktive produkter som eksempelvis sjokomelk, melk med jordbær og banansmak m.m. Man kan tro at det er like sunt som å

drikke vanlig melk, men det er nok ikke det samme, fordi sjokomelk o.l. inneholder mer sukker og fett enn ekstra lett og skummet melk som anbefales. Denne studien viser en tendens til at elevene velger sunne melkeprodukter framfor usunne.

Hvis det ikke drikkes melk til frokost, kan kaffe, te og juice være erstatninger (Korsnes, 2009). Diskusjonen om kaffe er sunt eller usunt pågår i mediebildet. Kaffe kan være sunt til en viss mengde, grunnet rikelig med antioksidanter. På den andre siden er kaffe vanndrivende, det vil si at den øker utskillelsen av urin, som igjen betyr at kaffe kanskje ikke er bra ved væskebehov. Kaffe er en veldig oppfriskende drikk som mange kan føle man de trenger for å få en god start på dagen. Grunnen til det er koffeinen som er avhengighetsskapende, og det er ikke bra om man får i seg for store mengder. At 11 av 56 elever (19, 6 %) drikker kaffe, te til frokost er kanskje forventet i den forstand at kaffe har utviklet seg til å bli en trenddrikk ved at vi har cappuccino, kaffe latte, mocca, ekspresso osv. At 32 av 56 elever (57, 1 %) drikker juice i denne undersøkelsen, viser at dette er en av de mest populære drikkene. Juice kan være sunt til en viss grad, grunnet flere næringsstoffer som er viktig utover dagen. På den andre siden er det mye syre i juice som kan føre til slitasje på tennene på lengre sikt. Juice virker inn på væskebalansen i motsetning til eksempelvis kaffe. Imidlertid kan det være en del sukker i juice, så det er viktig og ikke få i seg for store mengder.

Det er et mål å minske sukkerinntaket, som brus og saft med tilsatt sukker (Helsedirektoratet, 2014). I denne studien var det et fåtall som faktisk drikker brus eller saft til frokost. I følge forskning ønsker man å drikke mindre av disse produktene grunnet høyt sukkerinnhold. Et annet alternativ kan være light-produktene som ikke inneholder sukker. Til tross for dette inneholder light-produktene tilsetningsstoffer som sannsynligvis ikke er bra å få i seg. Dessuten sier det mye om holdningene til foreldrene som lar elevene ha mulighet til å drikke brus, saft til frokost. Det kan sende ut dårlige signaler.

Rundt 2/3 av kroppen består av vann, litt mer hos barn og unge enn hos voksne (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). Helsedirektoratet (2014) hevder at vann er den beste drikken når en er tørst grunnet at den dekker væskebehovet og inneholder ikke unødvendige kalorier. At 30 av 56 elever (53, 6 %) inntar vann til frokost, kan vise at elevene er bevisste på at vann er et av de viktigste drikkealternativene gjennom eksempelvis media og ulike kilder i skolesammenheng. Selv om vann er det drikkealternativet som anbefales i størst grad, er det ikke nødvendigvis sikkert det er lurt og alltid drikke vann til frokost. Det kan være kjedelig og umotiverende for elevene, muligens fordi det smaker lite og passer kanskje ikke til

brødmåltidene. Et glass melk eller juice, etterfulgt av et glass vann vil kanskje være med på å motivere elevene til å drikke mer vann. Det kan muligens få elevene til å ville drikke mer vann fra springen.

6.2 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 2

Hva og hvor ofte spiser og drikker elever i skoletida, og i hvilken grad er dette sunn mat?

Skolemåltidet er viktig for helse, trivsel og læring, også i videregående skolen (Helsedirektoratet, 2011). Skolemåltidet er sentralt i skolehverdagen med tanke på et godt lærings- og oppvekstmiljø for elevene (Helsedirektoratet, 2011). Det er vanlig å ta med seg matpakke på skolen omtrent hver dag (Hernes & Harman, 2000). Min undersøkelse er tilfredsstillende i forhold til forskningen. Det var spennende å se om noen av elevene hoppet over skolemåltidet, eller om de delte det opp i flere små hovedmåltider. Det viste seg at samtlige elever spiser ett hovedmåltid i løpet av skoledagen. Ut i fra min studie er det 46 av 56 elever (82, 1 %) som spiser brød/knekkebrød som sitt hovedmåltid. Det viser samsvar med forskningen som har blitt gjort om temaet. Årsaken til at så mange tar medbrakt skolemåltid hjemmefra, kan være at foreldre i stor grad tar ansvar med å smøre matpakka. Brennan, L., Miles, C., Mitchell, S. & Matthews, J. (2010) hevder at det er mange elever som bruker 10 minutter ekstra om morgenen til å lage medbrakt skolemåltid, og at det er samarbeidet mellom myndighetene, skolen og foreldre/elev er viktig for å utvikle god matvaner. Derfor kan det tenkes at dette stemmer i denne studien også. Det kan hende at det er økonomien som er avgjørende. Mange av disse elevene har kanskje ikke jobb og vil dermed ikke ha økonomi til å kjøpe mat og drikke i kantina eller på butikken.

Med tanke på mat- og drikkevarer i kantinen, anbefaler helsedirektoratet hel eller oppskåret frukt og grønnsaker, fiberrik mat med fullkorn som brød og andre kornvarer, sjømat og spesielt fisk, produkter med lite fett f. eks. forskjellige oster og yoghurter, magert kjøtt, sauser og dressinger med lite fett, matolje eller flytende margarin. Drikke melk, da helst skummet eller ekstra lett melk, juice og vann (Helsedirektoratet, 2011). Kantine/butikk-alternativene som wrap, varm mat av ulikt slag, salat, kaker, boller, frukt/grønt, yoghurt og bagett ble jevnt besvart. Det er interessant å se at elevene i denne studien spiser såpass variert. Det kan virke som at elevene spiser både medbrakt skolemåltid og skolemåltid fra kantina/butikken.

Variasjon er nok viktig for gode kostholdsvaner. Årsaken til at elevene spiser såpass variert kan være at foreldrene lager niste til ungdommen, men at de av og til får penger til å kjøpe mat i kantina. Dette kan gi elevene motivasjon til å spise medbrakt skolemåltid, med tanke på

at de av og til vil få muligheten til å ta egne valg. Foreldre kan ha kunnskap om at variasjon i kostholdet er bra, og de vil kunne påvirke ungdommene til å spise variert fordi de kanskje vet at kantina har et stort og bredt utvalg. Disse faktorene kan være avgjørende for at det er noen flere som spiser brød/knekkebrød til frokost enn til skolemåltidet. Dette gjenspeiler seg igjen i nedgang av de ulike påleggstypene. Det er bare meieriproduktene som har økt i forhold til frokosten. Årsaken til dette kan være at det er foreldrene som smører skolemåltidet, og de vil kanskje velge meieriprodukter framfor søte pålegg fordi de er klar over at mange kjøper søte tilbud i kantina når de får penger til det. Kjøtt og fisk er nok typiske middagsretter i den norske kosten. Meieriprodukter får kanskje ikke elevene i seg i så stor grad utenom påleggsvarianter.

Det er vann i alle cellene i kroppen. Vannets viktige roller er å føre næringsstoffer til cellen og frakte avfallsstoffer fra cellene, løse opp forskjellige stoffer og regulere kroppstemperaturen (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). Hele 51 av 56 elever (91, 1 %) drikker vann i skoletida, som kan vise at de velger sunne drikkevarer i stedet for de usunne som eksempelvis brus eller saft. Dette viser den samme sunne tendensen som til frokost. Dermed kan man si at elevene viser interesse og forståelse rundt temaet eller det kan være økonomiske grunner til at man velger vann framfor andre alternativer. Det daglige anbefalte inntaket av væske ligger på 2,5 liter. Det gjelder ikke bare rent vann, men også gjennom mat (Gjerset, Haugen & Holmstad, 2006). 32 av 56 elever (57, 1 %) drikker mindre enn 1 liter i løpet av skoletida. Det kan også tenkes at disse elevene drikker mye før skoletid eller i etterkant, men til tross for at såpass mange drikker vann i skoletida viser dette at mange ligger for lavt i forhold til det anbefalte inntaket. At 19 av 56 elever (33, 9 %) drikker 1-2 liter i løpet av dagen, kan vise at en del elever har struktur på væskeinntaket. Det er naturlig å tenke seg at disse drikker nok i løpet av dagen. Disse elevene er kanskje mer aktive enn de som drikker mindre enn 1 liter. Aktivitetsnivået har nok stor betydning for hvor mye væske man trenger i løpet av dagen. En person som er veldig aktiv på fritida har sannsynligvis større behov for væske enn en som sitter mye i ro og er lite fysisk aktiv. En annen årsak kan være at enkelte er veldig aktive i kroppsøvingstimene, mens de som ikke føler mestring som oftest vil være mindre aktive, noe som vil påvirke væskeinntaket. At 13 av 53 elever (24, 5 %) drikker sjelden i skoletida, betyr at en del elever ikke får i seg nok væske i løpet av skoledagen. Grunnen til det kan være at de ikke har med drikkeflaske. Det i seg selv gjør at det blir vanskeligere å opprettholde jevnlig væskeinntak i løpet av skoledagen. De må da bruke friminuttene på å drikke, enten i kantine/butikk eller i vannkran på do. Friminuttene kan

imidlertid være hektiske, slik at dette glemmes. En annen grunn til at elevene bare drikker til hovedmåltidet kan være at på mange skoler kan det være forbudt å drikke og spise i timene. Dette reduserer muligheten til å innta væske regelmessig. Hvor mye vann du har behov for, avhenger både av kroppsvolumet ditt og hvor mye du spiser (Hanssen & Gunnberg, 2007). Denne forskningen kan vise grunnen til hvorfor det er såpass mange som sjelden drikker i skoletida. Det jobbes for at kantinetilbudet skal bli sunnere, og brusmaskiner byttes ut med vanddispensere (Korsnes, 2009). Dette er et godt tilbud for å få elevene til å drikke mer. Hovedtendensen er at mange av elevene drikker vann i skoletida, men mange av dem ikke inntar nok væske i forhold til forskningen som har blitt gjort på området.

Det er få som drikker melk i skoletida framfor til frokost. Årsaken til dette kan være tilgjengelighet. I den forstand menes det at det ikke er gunstig å bringe melk hjemmefra, fordi den vil bli varm, og det kan være vanskelig å oppbevare melk i kjøleskap på skolen. På den andre siden kan det være dyrt å kjøpe melk i kantina. Når man først skal kjøpe drikke i kantina, er det kanskje andre alternativer som frister mer. Grunnen til dette kan være at melk er et mer tradisjonelt frokostalternativ, og at elevene derfor velger andre alternativer i skoletida. Også juice viser den samme tendensen som melk gjør i skoletiden kontra frokost.

Forskjellige undersøkelser tyder på at ungdommens kosthold er relativt sunt, men at det inneholder for mye næringsfattige søtsaker som eksempelvis brus, saft og godteri (Morina, 2013). At 3 av 56 elever (5, 7 %) drikker brus og saft jevnlig, viser at min studie ikke er helt i tråd med forskning som har blitt gjort på området. Årsaken kan være at brus kan ha fått et dårlig rykte på seg for å være usunt, og at venner påvirker hverandre i positiv forstand til å unngå å drikke brus. På den andre siden er det sannsynlig å tenke seg at elevene har kunnskap og at brus er usunt. Enkelte videregående skoler har imidlertid sluttet å selge brus i kantina. For å sammenligne to drikkevarer med mye sukkerinnhold som brus og iste, er tendensen i denne undersøkelsen at det var flere som drikker iste enn brus. Man skulle tro at brus var minst like populært. Årsaken kan være at mange synes iste smaker bedre, eller at det er «inn». På den andre siden kan det tenkes at elever drikke iste fordi de tror det er sunt, men iste kan også inneholde mye sukker.

For de aller fleste er det ikke nok med tre til fire hovedmåltider. Det kan være godt med noen småmåltider utenom, som vi kaller mellommåltider (Pedersen et al., 2009). Mellommåltidene kan gi positiv innvirkning med tanke på energi i mange sammenhenger (Korsnes, 2009). At hele 22 av 56 (39, 3 %) ikke spiser mellommåltider i skoletida, anses ikke å være bra i forhold

til forskningen ovenfor. Det vil eksempelvis kunne redusere konsentrasjonsevnen og dermed skoleprestasjonen. Det kan være oppfriskende å få i seg noe lett og energigivende mellom hovedmåltidene. Hvis man får i seg nok næringsrik mat som holder i 3-4 timer vil det kanskje ikke være nødvendig å spise noe mellom, selv om også hjerneaktivitet krever energi. Imidlertid kan inntak av mellommåltider være med på redusere behovet for søtsaker. Helsedirektoratets anbefalinger er en - to mellommåltider i løpet av en dag (Helsedirektoratet, 2011). At 34 av 56 elever (60, 1 %) spiser 1, 2 eller flere mellommåltider, viser at mange ligger rundt det anbefalte inntaket av mellommåltider som helsedirektoratet har satt. Årsaken til dette kan være at elevene ikke spiser nok til hovedmåltidene. Eller det kan tenkes at de har en aktiv livsstil som tilsier at det kan være bra med påfyll av mellommåltider. Tid kan også være en viktig faktor. Med det menes at disse elevene planlegger skoledag på forhånd, eller at de bruker friminuttene til å kjøpe seg mellommåltider når de føler det trengs. Mange av disse elevene har gode vaner. Det betyr at de har struktur i løpet av skoledagen, og at de kanskje vet når og hva de burde spise og drikke.

Mellommåltidene kan bestå av eksempelvis kornblandinger, boller, kaker, frukt, grønnsaker, sjokolade, yoghurt, iskrem og snacks (Pedersen et al., 2009). At 6 av 34 elever (17, 6 %) i denne studien spiser brød/knekkebrød som mellommåltid i skoletida, viser at det er vanligere å spise brød/knekkebrød til hovedmåltidene. Årsaken til det kan være at det kan være tungvint å smøre brødsiver/knekkebrød, framfor og kjapt innta en yoghurt eller en frukt. I følge mine data er brød/knekkebrød et vanlig valg til frokost og skolemåltidet, derfor kan det være å spise noe annet til mellommåltidene for å få variasjon i kostholdet.

Mat- og drikkevarer med tilsatt sukker og mye energi bør på den andre siden begrenses. Blant annet anbefales det å begrense inntaket f. eks. av kjeks, kaker, boller og godteri (Morina, 2013). I min studie er det 14 av 34 elever (41, 2 %) som spiser disse usunne alternativene. Tendensen i min studie viser at det er en betydelig større andel som spiser de usunne alternativene til mellommåltider enn til frokost og hovedmåltidet i skoletida. Årsaken til dette kan være at elevene spiser for lite til frokost og hovedmåltidet, og at det dermed kanskje frister med usunne mellommåltider. Det kan også tenkes at elevene ikke tror det har så mye å si om de inntar usunne alternativene så lenge de spiser sunt til hovedmåltidene. Forskning viser at ungdommen får i seg for mye sukker, som øker risikoen for å utvikle overvekt, diabetes 2 og karies (Hanssen & Gunnberg, 2007). Dette tyder på at man burde styre unna sukkerholdige mat- og drikkevarer, selv om det er lov å unne seg usunt en gang i blant.

Helsedirektoratet anbefaler blant annet yoghurt i kantinetilbud fordi de inneholder lite fett (Helsedirektoratet, 2011). At 15 av 34 elever (44, 1 %) i denne studien spiser yoghurt til mellommåltidene, viser at yoghurt er et relativt populært mellommåltid. Årsaken kan være at yoghurt er enkelt å innta, uten at man får metthetsfølelse til en viss grad. Det kan være at elevene spiser yoghurt fordi de tenker at det er et sunt mellommåltid. Helsedirektoratet mener at yoghurt er bra å selge i et bredt og godt kantinetilbud. Det kan være viktig å tenke over at det finnes ulike yoghurtstyper. Eksempelvis Skyr inneholder lite sukker og viktige næringsstoffer, mens God morgen yoghurt kan være et eksempel på yoghurt med høyere sukkerinnhold. På den måten kan yoghurt både være et bra og mindre bra mellommåltid. Dette krever at elevene har kunnskap om temaet.

«Frukt og grønnsaker er velegnet som mellommåltider og pausemat sammen med kaldt vann som drikke» (Hernes & Harman, 2000, s. 16). At 20 av 34 elever (58, 8 %) spiser frukt/grønt og 16 av 34 elever (47, 1 %) spiser nøtter som mellommåltider viser at disse alternativene er de mest populære blant mellommåltidene. Årsaken til dette kan være at det ikke er så dyrt, lett å tilberede og enkelt og godt å spise. På den andre siden kan det tenkes at det snakkes mye om at man burde få i seg mer frukt/grønt. 5 om dagen er et kjent begrep. Det vil si at man spiser 5 porsjoner av frukt og grønnt (Helsedirektoratet, 2014). Dette kan elevene selv ha en forståelse av, eller at de kan bli påvirket i positiv forstand av venner.

6.3 Drøfting av resultater som belyser underproblemstilling 3

Hvilke tanker har elevene rundt sunn mat og eget kosthold?

Et sunt kosthold er variert med grønnsaker, frukt, bær, grove kornprodukter, fisk og mindre rødt kjøtt, salt og sukker, i tillegg til balansen mellom energiinntak og energiforbruk, samt matvarer med nøkkelhullmerket (Helsedirektoratet, 2011). At 54 av 56 elever (96, 4 %) i varierende grad er opptatt av et sunt kosthold, viser at motivasjonsfaktoren kan være å spise sunt i forhold til trening. En annen grunn for å være opptatt av sunt kosthold kan være av helsemessige årsaker. Det kan tenkes at elevene som svarte til en viss grad, ikke er så opptatte av de helsemessige aspektene. Det kan faktisk være at de som trener mest, er de som kan spise det de vil, mens de som er mindre aktive fokuserer i større grad på kostholdet for å ha en «akseptabel» kropp. På den andre siden kan det være vaner hjemmefra. Hvis noen av elevene

ikke er vant til å spise sunt hjemme, kan det være normalt at en selv ikke er interessert i et sunt kosthold.

At 50 av 56 elever (89, 3 %) selv synes i varierende grad har et sunt kosthold, viser at flere er opptatt av et sunt kosthold enn at de selv synes de har et sunt kosthold. Dette kan være fordi de føler de spiser for usunt. På den andre siden kan det være vanskelig å vite hva et sunt kosthold innebærer. Elevene kan ha forskjellig syn på hva et sunt kosthold er. Det er ikke rart når forskning viser at eksperter står fram i media og er uenige om hva en bør spise (Pettersen, 2009). Hva er sant på reklame og hva er ikke, som igjen er avgjørende for kunnskap og ferdighet til å ta riktige valg (Pettersen, 2009). Dette kan vise at det er vanskelig å vite om man har et sunt kosthold eller ikke, selv om man har en viss forståelse av dette. Hvis man står mellom eksempelvis fisk eller kjøpepizza, og velger kjøpepizza, så vet de aller fleste at de har tatt et usunt valg. Det ene valget vil ikke dermed si at man har dårlig kostholdsvaner. Det er det totale mat- og drikkeinntaket som er avgjørende, altså vanene.

6.0 Konklusjon

Hernes og Harman (2000) hevder at de yngste barna spiser oftere frokost enn elever i videregående skole, mens denne undersøkelsen viser at de jevnlig spiser frokost. Hovedtendensen er at mange spiser grovt brød/knekkebrød, og at kjøttpålegg og meieriprodukter er de mest populære påleggskategoriene. I tillegg er det relativt jevnt fordelt på de andre frokostalternativene, til tross for at de sunneste alternativene blir prioritert i størst grad. Mange av elevene drikker vanligvis de sunne alternativene melk, juice og vann og en del drikker kaffe eller te. Gjennom et variert kosthold får elevene i seg de næringsstoffene som er nødvendig, og maten kan dermed anses som sunn.

Helsedirektoratet (2011) viser til at skolemåltidet er viktig for helse, læring og trivsel. Det er derfor tilfredsstillende at alle elevene i denne undersøkelsen spiser ett hovedmåltid i skoletida. Hovedtendensen er den samme frokosten, der grovt brød/knekkebrød det mest populære alternativet, mens de andre sunne alternativene er jevnt fordelt og kjøttpålegg og meieriproduktene er de mest populære påleggskategoriene. De fleste drikker vann til hovedmåltidet, imidlertid er det mange som drikker for lite i forhold til det som anbefales. Mellommåltidene er jevnt fordelt på ingen mellommåltider og ett mellommåltid, mens det er litt færre på 2 eller flere. Alternativene frukt/grønt, nøtter og yoghurt er de mest populære

alternativene. Også kjeks, kaker og boller er det en del som spiser. Mange av elevene har et variert og sunt kosthold til hovedmåltidet. De fleste velger sunne alternativer til mellommåltidene, selv om noen unner seg litt usunt.

De aller fleste elevene er opptatt av et sunt kosthold og mange av dem oppfatter at de selv har et sunt kosthold. På bakgrunn av observasjoner som har blitt gjort i denne oppgaven, kan man konkludere med at elevene har et variert kosthold, der de i størst grad velger sunne alternativer framfor usunne. Elevene har gode kostholdsvaner. Ut i fra dette kan det videre være interessant å kartlegge aktivitetsnivået til elevene for å sammenligne med kostholdsvanene. I tillegg kunne det vært interessant og gjort undersøkelser på kantinetilbud og frukt/grønt-ordning fra barneskolen og opp til videregående skole.

Litteraturliste

- Bere, E. & Øverby, N. (2011). *Om mat og ernæring*. Kristiansand: Høgskoleforlaget.
- Brennan, L., Miles, C., Mitchell, S. & Matthews, J. (2010). Changes in the content of children's school lunches across the school week. *Health Promotion Journal of Australia* 21(3), 196 – 201. Lokalisert på <http://search.proquest.com/docview/853064627?accountid=42560>
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Finbråten, H. S. & Pettersen, S. (2009). Kunnskap er egenmakt. *Sykepleien*, 97(5), 60-63.
- Fossgard, E. (2009). Måltid og måltidsrammer. I A. Holthe & B. U. Wilhelmsen (Red.), *Mat og helse i skolen* (s. 184-196). Bergen: Fagbokforlaget.
- Gjerset, A., Haugen, K. & Holmstad, P. (2006). *Treningslære*. Oslo: Gyldendal Undervisning.
- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet, en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen Akademisk.
- Hanssen, S. H. & Gunnberg, K. P. (2007). *Frokostens betydning for konsentrasjon – hos elever i videregående skole*. (Masteroppgave, Universitetet i Tromsø). Lokalisert på <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/1407/thesis.pdf?sequence=1>
- Helsedirektoratet. (2008). *Tiltak for økt fysisk aktivitet blant barn og ungdom*. (Rapport fra Helsedirektoratet). Lokalisert på [http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge.pdf](http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge/Publikasjoner/tiltak-for-okt-fysisk-aktivitet-blant-barn-og-unge.pdf)
- Helsedirektoratet. (2011). *Retningslinjer for skolemåltidet*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/retningslinjer-for-skolemaltidet/Sider/default.aspx>
- Helsedirektoratet. (2011). *Nasjonal faglig retningslinje for forebygging, utredning og behandling av overvekt og fedme hos voksne*. Lokalisert på

<http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/nasjonal-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-voksne/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2013). *Sluttrapport. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen (2007-2011)*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/sluttrapport-handlingsplan-for-bedre-kosthold-i-befolkningen-2007-2011-/Documents/Anbefalinger%20for%20videre%20arbeid.%2015.januar2013.pdf>

Helsedirektoratet. (2011). *Fett*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/energi-og-neringsstoff/fett/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2011). *Karbohydrater*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/energi-og-neringsstoff/karbohydrater/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2011). *Proteiner*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/energi-og-neringsstoff/proteiner/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2011). *Servering*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/servering/Sider/default.aspx>

Helsedirektoratet. (2011). *Vitaminer*. Lokalisert på <http://helsedirektoratet.no/folkehelse/ertering/energi-og-neringsstoff/vitaminer/Sider/default.aspx>

Hernes, S. & Harman, B. (2000). *Mat, kultur, helse*. Bergen: Fagbokforlaget

Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre en spørreundersøkelse?* Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag.

Korsnes, B. (2009). *Mat og helse*. Oslo: Cappelen Akademisk.

Matportalen (2006): Mattilsynet, Sosial- og helsedirektoratet og Universitetet i Oslo. *Matvaretabellenk 2006*. Lokalisert på www.matportalen.no/matvaretabellen.

Michaud, Cl., Kahn, J. P., Musse, N., Burlet, C., Nicolas, J. P. & Mejean, L. (1990). Relationships between a critical life event and eating behavior in high-school students. *Stress Medicine* 6(1), 57-64. Lokalisert på <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=14e0b246-45dd-4dec-aed6-4c527fdb8fd8%40sessionmgr114&vid=5&hid=120>

Morina, H. K. (2013). *Elever i videregående skoles holdninger til og innkjøp av sukkerholdig mat og drikke*. (Masteroppgave, Høgskolen i Oslo og Akershus). Lokalisert på https://oda.hio.no/jspui/bitstream/10642/1775/2/Hylkije_Morina_K_s270718_MAME5910.pdf

Pedersen, J. I., Müller, H., Hjartåker, A. & Anderssen, S. A. (2009). *Grunnleggende ernæringslære*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Pettersen, S. (2009). Kostholdsinformasjon og annen helseinformasjon. A. Holthe & B. U. Wilhelmsen (Red.), *Mat og helse i skolen* (s 87-100). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Sortland, K. (2007). *Ernæring – mer enn mat og drikke*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Strand, E. (2013). Effekt av omega-3-fettsyrer i kosten ved hjerte- og karsykdommer. *Hjerteforum*, 26(4), 41-43.

Svihus, B. (2007). *Fedmefaktor*. Oslo: Aschehoug.

Sweeting, H., Anderson, A. & West, P. (1994). Socio-demographic correlates of dietary habits in mid to late adolescence. *European Journal of Clinical Nutrition*, (48), 736–748.

Utdanningsdirektoratet. (2012a). *Læreplan i naturfag – kompetansemål*. Lokalisert på <http://www.udir.no/kl06/NAT1-03/Kompetansemaal/?arst=1858830316&kmsn=586560180>

Utdanningsdirektoratet. (2012b). *Læreplan i kroppsøving*. Lokalisert på <http://www.udir.no/kl06/KRO1-03/Hele/Kompetansemaal/Kompetansemal-etter-Vg3/>

Øverby, N. & Høigaard, R. (2012). Diet and behavioral problems at school in Norwegian adolescents. *Food & Nutrition Research*, (56), s. 1-6. Lokalisert på http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/139017/1/Overby_2012_Diet.pdf

Vedlegg 1: Søknad om gjennomføring av spørreundersøkelse

Vedlegg 2: Spørreundersøkelsen

Hamar Katedralskole

v/ rektor

Aksel Claussen

Meierigata 26, 102 B

2406 Elverum

Elverum, 07.02.2014

Søknad om tillatelse til å gjennomføre en spørreundersøkelse ved Deres skole.

Jeg, Aksel Claussen, er student ved Høgskolen i Hedmark, campus Elverum, der jeg tar Bachelorutdanningen Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag. Jeg er nå i mitt siste semester av utdanningen og jeg skriver for tiden en fordypningsoppgave som tilsvarer 15 studiepoeng.

Tittelen er kosthold, og omhandler kostholdsvaner blant elever i den videregående skolen på 1. trinn. Hensikten med spørreundersøkelsen er å finne ut hva elever på første trinn på studiespesialiserende linje spiser og drikker før og i skoletiden. I tillegg er det interessant å se på om elevene er opptatte av et sunt kosthold. I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreundersøkelse blant elevene ved deres skole fortrinnsvis i starten eller slutten av en undervisningstime. Det vil ta ca. 15 min å svare på spørsmålene. Jeg ønsker å være tilstede under gjennomføringen. Det er selvfølgelig frivillig å delta på undersøkelsen, og undersøkelsen er helt anonym. Data vil forbli konfidensielt, og det vil ikke være mulig å finne tilbake til de elevene som har deltatt. Selve spørreskjemaet er vedlagt denne søknaden.

Har du noen spørsmål kan du kontakte meg på telefon 99101378.

Håper på positiv tilbakemelding.

Mvh

Aksel Claussen

SPØRREUNDERSØKELSE

Jeg er student ved Høgskolen i Hedmark, campus Elverum. Jeg bruker mye av det siste halvåret av skolen på å skrive en fordypningsoppgave. I den forbindelse ønsker jeg å gjennomføre en spørreundersøkelse om kostholdsvaner blant elever på videregående skole.

Spørreundersøkelsen er anonym, så ingen vil finne ut hvilke elever som svarer hva. Det er viktig at du ikke skriver navnet ditt. Håper du tar deg tid til å svare så oppriktig som mulig på spørsmålene under.

På forhånd takk for hjelpen ☺

1. KJØNN?

GUTT JENTE

2. HVOR GAMMEL ER DU?

3. HVOR BOR DU?

- HJEMME HOS FORELDRE ELLER ANDRE SLEKNINGER
- HYBEL
- ANNET: _____

4. HVOR OFTE SPISER DU FROKOST?

- HVER DAG
- 4-6 DAGER I UKA
- 1-3 DAGER I UKA
- SJELDNERE ENN 1 GANG I UKA
- ALDRI

5. HVIS DU SPISER FROKOST, HVA BESTÅR DENNE VANLIGVIS AV (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- GROVT BRØD/ GROVT KNEKKEBRØD
- FINT BRØD/LOFF/ FINT KNEKKEBRØD

- FROKOSTBLANDING (F. EKS. HONEYKORN, FROSTIES, CHEERIOS MED MER.)
- KORNBLANDING (F. EKS MUSLI, FIREKORN, HAVREGRYN MED MER)
- GRØT
- YOGHURT, E.L.
- EGG (F. EKS. EGGERØRE, OMLETT, SPEILEGG MED MER)
- FRUKT/GRØNT
- ANNET: _____

6. HVIS DU SPISER FROKOST, HVILKE PÅLEGG BRUKER DU VANLIGVIS (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- SPISER IKKE PÅLEGG TIL FROKOST
- KJØTT (F. EKS. LEVERPOSTEI, KJØTTPÅLEGG MED MER)
- FISK (F. EKS. KAVIAR, MARELL I TOMAT MED MER)
- MEIERIPRODUKTER (F. EKS. OST, PRIM MED MER)
- SØTT (F. EKS. SJOKOLADEPÅLEGG, SYLTETØY MED MER)

7. HVA DRIKKER DU VANLIGVIS TIL FROKOST (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- INGENTING
- MELK
- BIOLA, KEFIR, E.L.
- SJOKOMELK, KAKAO
- KAFFE, TE
- BRUS, SAFT
- JUICE
- SMOOTHIE
- VANN
- ANNET: _____

8. HVOR MANGE HOVEDMÅLTIDER SPISER DU VANLIGVIS I SKOLETIDA (MELLOMMÅLTIDER REGNES IKKE MED HER)?

- INGEN

- 1
- 2 ELLER FLERE

9. HVIS DU SPISER HOVEDMÅLTIDER I SKOLETIDA, HVA BESTÅR DENNE VANLIGVIS AV (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- GROVT BRØD/ GROVT KNEKKEBRØD
- FINT BRØD/LOFF/FINT KNEKKEBRØD
- WRAP
- VARM MAT AV ULIKT SLAG
- SALAT
- KAKER, BOLLER, KJEKS
- SJOKOLADE, GODTERI
- FRUKT/GRØNT
- YOGHURT E.L.
- ANNET: _____

10. HVIS DU SPISER HOVEDMÅLTIDER I SKOLETIDA, HVILKE PÅLEGG BRUKER DU VANLIGVIS (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- SPISER IKKE PÅLEGG TIL HOVEDMÅLTIDENE
- KJØTT (F. EKS. LEVERPOSTEI, KJØTTPÅLEGG MED MER)
- FISK (F. EKS. KAVIAR, MARELL I TOMAT MED MER)
- MEIERIPRODUKTER (F. EKS. OST, PRIM MED MER)
- SØTT (F. EKS. SJOKOLADEPÅLEGG, SYLTETØY MED MER)

11. CA HVOR MYE DRIKKER DU VANLIGVIS I LØPET AV SKOLEDAGEN (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- INGENTING
- MINDRE ENN 1 LITER
- 1-2 LITER
- MER ENN 2 LITER

12. NÅR DRIKKER DU I LØPET AV SKOLEDAGEN?

- OFTE
- BARE TIL MÅLTIDENE
- SJELDEN

13. HVA DRIKKER DU VANLIGVIS I LØPET AV SKOLEDAGEN (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- MELK, BIOLA, E.L.
- SJOKOMELK, KAKAO
- KAFFE, TE
- BRUS, SAFT
- JUICE
- SMOOTHIE
- VANN
- ANNET: _____

14. HVOR MANGE MELLOMMÅLTIDER INNTAR DU I LØPET AV SKOLEDAGEN?

- INGEN
- 1
- 2 ELLER FLERE

15. HVA BESTÅR MELLOMMÅLTIDENE VANLIGVIS AV (DU KAN SETTE FLERE KRYSS HVIS DETTE ER AKTUELT)?

- GROVT BRØD/ GROVT KNEKKEBRØD
- FINT BRØD/LOFF/ FINT KNEKKEBRØD
- KJEKS, KAKE, BOLLER
- GODTERI, SJOKOLADE
- YOGHURT, E.L.
- FRUKT/GRØNT
- NØTTER
- ANNET _____

16. ER DU OPPTATT AV ET SUNT KOSTHOLD?

- JA
- TIL EN VISS GRAD
- NEI
- VET IKKE

17. SYNS DU SELV DU HAR ET SUNT KOSTHOLD?

- JA
- AV OG TIL
- NEI
- VET IKKE

18. BEGRUNN DITT SVAR PÅ SPØRSMÅL 17
