



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum
Avdeling for folkehelsefag
1FADF01

Henning Falldalen

Påvirkning av toppidrettselevers ernæringsvaner.

Influence of top sports student nutrition habits.

Faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag
Fagdidaktisk fordypningsoppgave

6.semester

2013

Samtykker til utlån hos biblioteket:

JA

NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

JA

NEI

Sammendrag

Forfatter

Henning Falldalen.

Oppgavens tittel

Påvirkning av toppidrettselevs ernæringsvaner.

Influence of top sports student nutrition habits.

Problemstilling

Hvilke faktorer mener toppidrettselever påvirker egne ernæringsvaner?

Teori

Dette kapitlet tar for seg litt om ulike typer læringsteorier, og hvordan man kan bli påvirket gjennom media.

Metode

I denne oppgaven er det brukt kvalitativt metode, i form av intervju av tre toppidrettselever ved videregående skole. Gjennom dette kapitlet får man innsikt i og rundt metoden og hva som er spesifikt for valget intervju.

Resultat

Resultatene blir fremstilt ut i fra hva de som ble intervjuet svarte i hovedpunktene mat, kosttilskudd og væske.

Diskusjon

Her diskuteres svarene jeg har fått fra resultatkapitlet opp mot teorien i teorikapitlet, og ser på hvilke faktorer som påvirker toppidrettselevene når de gjør sine valg.

Konklusjon

Min konklusjon av denne forskningen er at det i hovedsak er et sosiokulturelt perspektiv som er grunnen til toppidrettselevenenes ernæringsvaner, men at det kan være småting innimellom som er med på å påvirke deres valg.

Forord

Jeg valgte å studere idrett ved Høgskolen i Hedmark campus Elverum fordi jeg ville kombinere studier med idrett på et høyt nivå. Elverum har som kjent et meget godt håndballmiljø og dette var en kjempefin kombinasjon for meg. Etter tre kjempefine år her er vi nå inne i sjette og siste semester på bachelorgraden faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag.

Og i den forbindelse skal vi skrive en oppgave hvor jeg valgte fokusere på noe jeg brenner for, knyttet til skolehverdagen. Jeg ville ha fokuset på toppidretten i skolen, og valgte derfor å se på hvilke læringssyn som lå til grunn for elevenes ernæringsvalg. Arbeidet med denne oppgaven har vært en balansegang mellom oppturer og nedturer, samt at jeg sitter igjen med et produkt jeg har lært veldig mye av gjennom mitt arbeid.

Når dette er skrevet vil jeg rette en stor takk til min veileder Tor Solbakken som har vært til veldig god hjelp gjennom hele prosessen, fra start til ferdig produkt. Jeg vil også takke mine venner og medstudenter for innspill, diskusjon og støtte under skrivingen, samt biblioteket ved høgskolen.

Til slutt vil jeg rette en stor takk til de elevene og lærere ved videregående skole som har vært behjelpelig så jeg har kunnet gjennomføre mine intervjuer.

Elverum, 30.april 2013

Henning Falldalen

Innholdsfortegnelse

Forside

Sammendrag

Forord

1.0	Innledning	7
1.1	Bakgrunn og problemområde	7
1.2	Avgrensing av problemområde	7
1.3	Problemstilling	8
2.0	Teori	9
2.1	Behavioristisk perspektiv	9
2.2	Kognitiv konstruktivistisk perspektiv	10
2.3	Sosiokulturelt perspektiv	11
2.4	Media	12
2.5	Ernæring	13
2.6	Kosttilskudd	14
3.0	Metode	14
3.1	Hva er metode	15
3.2	Kvalitativ metode	15
3.3	Intervju	16
3.4	Etikk i forskningen	17
3.5	Validitet og reliabilitet	19
3.6	Positive og negative sider ved intervju	19
4.0	Resultater	20
4.1	Resultater om sunn mat	21
4.2	Resultater om usunn mat	21
4.3	Egen plassering og sammenligning med før	22
4.4	Resultater om kosttilskudd	23

4.5	Resultater om væske	23
4.6	Hva med media?	24
5.0	Diskusjon	24
5.1	Påvirkningene rundt matvanene	24
5.2	Motivasjon til kosttilskudd	25
5.3	Påvirkning av væsketilførsel	26
5.4	Medienes påvirkning	26
6.0	Oppsummering og konklusjon	27
7.0	Referanseliste	28
8.0	Vedleggsliste	32

1.0 Innledning

I følge *lærerplan for treningslære* står det at de etter endt utdanning skal kunne: ”planlegge og vurdere eget kosthold og væsketilførsel ut fra sunne, ernæringsmessige prinsipper” (Utdanningsdirektoratet, 2006).

I denne oppgaven har jeg tenkt å ta for meg toppidrettselevens ernæringsvaner og vil fokusere på hva som påvirker elevene i deres ernæringsvalg.

1.1 Bakgrunn og problemområde

I Norge finnes det flere skoler som tilbyr toppidrett som en del av skolehverdagen, for å fremme idrettssatsing hos ungdom. På olympiatoppen sine nettsider står det at i løpet av de senere år har antall videregående skoler med utdanningsløp tilpasset unge idrettsutøvere hatt en markert økning (Aambø, 2011). I dagens samfunn er det utallige ting som kan påvirke oss mennesker. Blant annet har media stor innflytelse på hva befolkningen gjør og tenker om ulike temaer (Statsministerens kontor, 2004).

Jeg vil derfor finne ut hvilke faktorer elevene mener påvirker deres valg når det kommer til ernæring. Jeg har også valgt at media, i tillegg til ulike læringsperspektiver, er en del av oppgaven for å kunne se om dette har innflytelse på ernæringsvalgene. Som nevnt i innledningen er det et punkt i lærerplanen som sier at de skal ha kunnskap om ernæring og kunne vurdere sitt eget kosthold. Men er de bevisste i deres egne valg, lar de seg påvirke av andre faktorer, og har de endret sine vaner sammenlignet med før de begynte på videregående?

1.2 Avgrensning av problemområde

Oppgaven jeg har tatt for meg omfatter en god del elever på landsbasis. Som forsker har jeg derfor valgt å bruke kvalitativ metode og utføre intervju blant noen av avgangselevne på idrettsfag som har toppidrett ved videregående skole på Østlandet.

Olympiatoppen sin definisjon på toppidrett lyder som følger: ”Toppidrett defineres som trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de beste i verden, avhengig av den enkelte idretts egenart og utbredelse. Arbeidet fører til jevnlig prestasjoner på internasjonalt toppnivå. Idretten er for disse utøverne en hovedbeskjeftigelse” (Olympiatoppen, s.a).

Jeg valgte å ta for meg toppidrettselever siden de har en spesifikk idrett de vil konsentrere seg om, og som Olympiatoppen skriver krever trenings- og forberedelsesarbeid på linje med de som er best i verden. Det er viktig for disse elevene å ha fokus på riktig kosthold, og det er derfor en utmerket målgruppe for min forskning.

Begrepet ernæring er ganske bredt, og Ditlefsen (2012) sin definisjon er: ”Ernæring, mat- og drikkevarer som utgjør folks føde”. Jeg vil fokusere på deres bakgrunn i forhold til sunn og usunn mat, kosttilskudd og væskeinntak. Dette for å kunne gå grundig inn å finne ut hvor mye kunnskap de sitter inne med, hvor kunnskapen kommer fra, hvorfor de velger som de gjør og hva de mener påvirker dem i valgene de tar.

1.3 Problemstilling

Problemområdet er ernæringsvaner blant toppidrettselever, og omfatter veldig mye. Jeg har innsnevret oppgaven til hva som påvirker disse elevene i forhold til mat, drikke og kosttilskudd, og sitter igjen med følgende problemstilling;

Hvilke faktorer mener toppidrettselever påvirker egne ernæringsvaner?

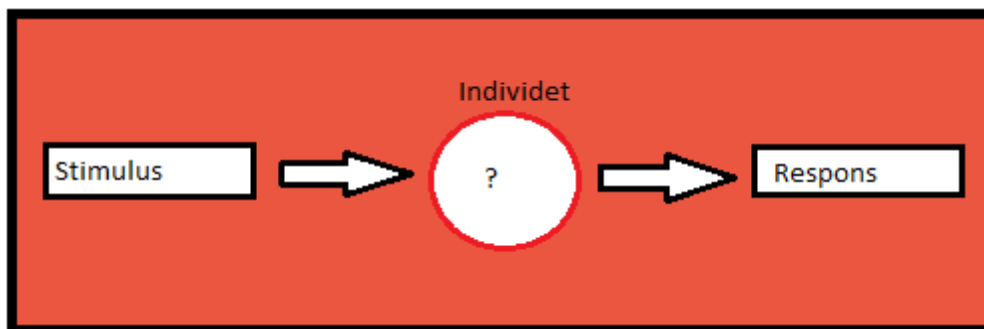
Under denne problemstillingen vil jeg da finne ut hva som påvirker elevene når det kommer til deres valg i forhold til ernæring, og hvilke læringssyn som ligger til grunn og om media har noe å si.

2.0 Teori

I dette kapittelet kan du lese litt om hva de ulike læringssynene bygger på, teori rundt hvordan dette kan være et grunnelement i valgene elevene tar og hvilke innvirkninger media har på deres valg.

2.1 Behavioristisk perspektiv

Den behavioristiske teorien går ut på at mennesket er en et objekt eller en ting uten selvstendig vilje. Man kan observere individet, hva som påvirker det og responsen som blir til. Stimulus er den påvirkningen man fører på individet, og den reaksjonen individet da får er en respons (Imsen, 2005).



Figur 1; Den behavioristiske påvirkningsmodellen (Imsen, 2005, s.30).

I figur 1 over er det illustrert når man tilfører stimulus til et individ og får en respons. På denne måten kan man forme et menneske slik man vil, så langt man kjenner til hva som må til av stimuli for å få ønsket respons. Belønning og straff viser seg at et viktig virkemiddel her.

Om man kobler denne teorien opp mot problemstillingen vil dette gjenspeile eksempelvis følgende handling:

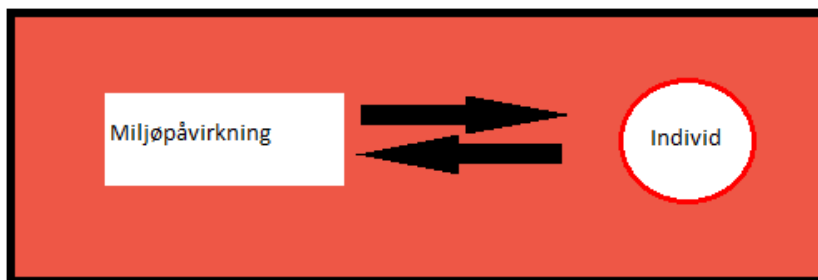
Eleven spiser noe(stimulus), eleven (individet) oppfatter at dette smaker godt, og blir tilfredsstilt via glede (respons).

2.2 Kognitivt konstruktivistisk perspektiv

Max Wertheimer, Wolfgang Köhler og Kurt Koffka er tre sentrale personer innen gestaltpsykologi som mener at mennesket bygger kunnskapen sin ved å se en helhet – forstå, tolke og sammenheng (Solerød, 2009).

Ifølge Ernst von Glasersfeld (1995) er teorien om kunnskap et utgangspunkt for konstruktivismen, og videre hva det vil si å tilegne seg kunnskap. ”Man lærer ikke ved å bli påvirket av ytre stimulering, men ved å *gjøre* ting og å høste erfaringer av det en gjorde. Erfaring er et samspill mellom det å gjøre noe og å se hva handlingen førte til” (Imsen, 2005, s. 38). Ut ifra dette kan vi se at det er handlingens respons på personen gjør at man lærer.

Figur 2, Interaksjonsmodellen viser dette:



Figur 2; Interaksjonsmodellen (Imsen, 2005, s.38).

Jean Piaget mener at det vi gjør får respons, og den responsen oppfatter vi gjennom vår tidligere kunnskap. Det vil si at man selv tilpasser responsen til seg selv. Det man tilegner seg av kunnskap er altså hva man selv velger å tolke stimuli til, og ikke motsatt. (ibid., s.38).

Imsen (2005) skriver så at: ”Læring blir en sak mellom «det ensomme individet» og verden rundt. Selve læringen, eller konstruksjonen, skjer «i hodet» til den som lærer, og læring blir primært et individuelt anliggende” (s. 39).

I den sosiokulturelle teorien er Lev Vygotsky sentral med sin teori om hvordan vi fra vi er født lever i en sosial verden hvor språk og kultur er sentralt. Språket kommer fra den kulturelle delen og en del av det Vygotsky mener er et verktøy kommunikasjon, tenking og bevissthet, som er en del av kunnskapen (Imsen, 2005).

”Kognitive perspektiver knyttes i dag ofte opp mot bruk av IKT...det dreier seg om å søke informasjon, og å vurdere informasjonen kritisk. En er også opptatt av at elever skal tilegne seg lærestoff via bilde, lyd og video” (Solerød, 2009, s.79).

Den kognitivt konstruktivistiske teorien vil i oppgaven gå ut på at elevene tilegner seg kunnskap ved at de gjør noe, får reaksjonen av det de gjør og de vil da fastslå en konklusjon. Elevene tilegner seg derfor kunnskap av ytre stimuli, egen oppfatning av hva som skjer rundt dem og ut ifra hvordan responsen de fikk lager de seg en konklusjon.

2.3 Sosiokulturelt perspektiv

”Sosiokulturelle perspektiv bygger på eit konstruktivistisk syn på læring, men legg avgjerande vekt på at *kunnskap blir konstruert gjennom samhandling i ein kontekst*, og ikkje primært gjennom individuelle prosessar” (Dysthe, 2001, s. 42).

Det vil si at et individ ikke tilegner seg kunnskap alene, men gjør dette gjennom samspillet med andre. Et individ sitter ikke med kunnskap selv primært, men eksempelvis så er kunnskapen i gruppen individet tilhører.

Solerød (2005) skriver om en filosof som tilhørte pragmatismen, nemlig Dewey. Han er kjent for en rekke forandringer i det å løse problemer, og tankene våre styrte det hele og ble derfor et viktig redskap. Et menneske er hele tiden aktiv i problemløsning og det kan vi i dag lese som begrepet *learning by doing*.

Selv om han ikke oppfant aktivitetspedagogikken, som sier at man må være i aktivitet for å lære noe, er det gjennom denne han er meste kjent. Han mente at alt man lærer ikke skulle komme ene og alene fra skole, men også i det sosiale. I motsetning til dagens skole med faste mål for opplæring mente Dewey at man måtte lage en hypotese for så å prøve det ut. Ut ifra dette kunne man bedømme om hypotesen var riktig eller ei, og at man hele tiden kunne strekke og teste hypotesen videre for å få andre og nye erfaringer (Imsen, 2009).

En annen sentral person her er Lev Vygotsky som mente at alle mennesker i bunn og grunn er avhengige av et sosialt miljø for å kunne utvikle seg og lære. Alt ble i første omgang gjort i en sosial setting før det etter hvert gikk ned på det individuelle plan. Det vil si at man i første

omgang gjør en ting med andre tilstede, som en slags støttespiller, og senere tar man opp igjen samme situasjon, men denne gangen alene. Og man vil med denne syklusen tilegne seg kunnskap. (Solerød, 2009).

En tredje person som er sentral når det gjelder sosial læring er Albert Bandura. Et utgangspunkt i hvordan man tilegner seg kunnskap er når barn tar etter andre som de anser som en rollemodell. Barna etterligner disse rollemodellene, som kan være foreldre, barne-tv, lærere og andre de ser opp til, fordi de opplever at disse gjør ting på en riktig måte. Barna kopierer det de har sett for å finne ut om det de gjør vil tolkes positivt eller negativt hos for eksempel foreldre. Får de en positiv reaksjon vil de fortsette med denne kopien, mens en negativ reaksjon vil føre til at de tolker og kopierer en annen adferd til de får en positiv reaksjon (Gundersen & Moynahan, 1995).

Den sosiokulturelle teorien går i hovedsak ut på at vi lærer av det vi gjør (sosialt) og vi bruker hode og tenker når vi skal løse problemer (individuell). Vi kan da trekke en rød tråd mellom dette og for eksempel en situasjon der elevene tar med seg kunnskap fra hjemmet, det de har lært gjennom vaner og tradisjoner, og ut til seg selv i sine egne valg. Eller at skoletimene, lærer(e) og medelever, er den sosiale kretsen, og elevene bruker kunnskap de tilegner seg der til individuelle avgjørelser.

2.4 Media

Man blir stort sett ikke påvirket så mye at man øyeblikkelig for eksempel kjøper det man ser i reklamen. Derimot vil det ha innvirkning den dagen du skal utføre en handling, som for eksempel kjøpe et produkt. Det vil veldig ofte ende med at man kjøper akkurat det produktet som man så reklame om, siden du da ble kjent med navnet og utseende (Myhra, 2007).

Bandura, som ble nevnt i kapittelet om sosiokulturelt perspektiv har også gjennomført forsøk med barn som fikk se vold på tv, i form av vanlige personer og personer som var utkledd som katter, slo løs på en såkalt bobo-dukke. Hensikten med dette prosjektet var å se om barn tok etter det de hadde sett på tv. De begynte å slå med lekene, men de slo ikke nødvendigvis andre barn eller voksne. Barna behøvde ikke å utføre handlingen, selv om de lett ble påvirket av

mediene. Forsøkene var likevel ikke helt sikre siden de kunne bli påvirket til å få den atferden av de som gjennomførte forskningen (Gentikow, 2009).

Hilde Himmelweits fant i sin forskning ut at fjernsynet ikke hadde stor innvirkning på atferd og holdning. Medienes påvirkningskraft avhenger veldig ofte av andre faktorer som kjønn, alder, egen personlighet, familiens bakgrunn og oppvekstmiljøet (Referert i Gentikow, 2009).

Man blir i stor eller liten grad påvirket av media, men om påvirkningen gjør så vi handler er mer individuelt. Det vil jeg derfor få svar på i oppgaven, hvorvidt elevene selv føler seg påvirket og om de utfører en handling ut ifra dette.

2.5 Ernæring

”Ernæring, mat- og drikkevarer som utgjør folks føde” (Ditlefsen, 2012).

Haakon E. Meyer, leder for Nasjonalt råd for ernæring i Helsedirektoratet (2011) sin rapport om kosthold for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer har de utarbeidet 13 råd om hvordan man på best mulig måte kan ivareta et bra kosthold. Deriblant kan man lese om det såkalte ”5 om dagen” prinsippet. De 13 rådene helsedirektoratet har kommet frem til er:

Råd 1: 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.

Råd 2: Det anbefales at man opprettholder balanse mellom energiinntak og energiforbruk.

Råd 3: Spis minst 5 porsjoner grønnsaker, frukt og bær hver dag.

Råd 4: Spis minst 4 porsjoner fullkornsprodukter hver dag.

Råd 5: Spis fisk tilsvarende 2-3 middagsporsjoner i uken.

Råd 6: Det anbefales at magre meieriprodukter inngår i det daglige kostholdet.

Råd 7: Det anbefales at man velger magert kjøtt og magre kjøttprodukter og begrenser inntaket av rødt kjøtt og bearbeidet kjøtt.

Råd 8: Det anbefales at man velger matoljer, flytende margarin eller myk margarin.

Råd 9: Vann anbefales som drikke.

Råd 10: Begrens inntaket av tilsatt sukker.

Råd 11: Begrens inntaket av salt.

Råd 12: Kosttilskudd kan være nødvendig for å sikre næringsstoffinntaket for noen grupper i befolkningen.

Råd 13: Det anbefales at alle daglig er i fysisk aktivitet i minst 30 minutter. (S. 8).

2.6 Kosttilskudd

Kosttilskudd står som en punkt i Helsedirektoratet sine anbefalinger og Lillenes (2006-2013) i Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling skriver at:

Kosttilskudd er konsentrerte kilder til vitaminer og mineraler eller andre stoffer med en ernæringsmessig eller fysiologisk effekt, for eksempel urteekstrakter, fettsyrer eller fibre. Urteprodukter kan med andre ord også være kosttilskudd. Kosttilskudd regnes som næringsmidler og brukes til å supplere kosten.

Det er også ingen hemmelighet at det er ikke livsnødvendig for de fleste å ta kosttilskudd, siden de får i seg det meste gjennom maten (Matportalen, s.a). Men grupper som er mest utsatt til å ikke få i seg nok er kvinner med menstruasjon, gravide eller personer som har matallergi og ikke kan spise visse matvarer (Bryhn, 2012, avsnitt 1).

Kvam (2012), som er journalist i norsk helseinformatikk skriver også at kosttilskudd er unødvendig for de fleste, og at nyere studier viser at det hele kan ha en motsatt effekt.

Om man blir påvirket og hva som gjør at man gjør valg, spesielt i forhold til kosttilskudd og trening, programleder, tar Helene Sandig for seg i NRK programmet Puls. (Lars Kristiansen, 2013)

3.0 Metode

I dette kapittelet skal jeg skrive litt om hva metode er, hvilken metode jeg selv har valgt for å belyse problemstillingen min på best mulig måte, og hvilke fordeler og ulemper dette fører med seg.

3.1 Hva er metode?

”Å bruke en metode, av det greske *methodos*, betyr å følge en bestemt vei mot et mål” (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010, s. 29).

Dalland (2012) skriver at metode er et redskap vi bruker for å undersøke noe vi vil finne ut mer om. Ved hjelp av en metode samler vi inn relevant data omkring området vi undersøker og vi sitter igjen med nyttig informasjon som hjelper oss i arbeidet.

Innenfor metode deles det opp i samfunnsvitenskapelig og naturvitenskapelig.

Naturvitenskapelig går på forskning av fenomener som ikke har språk eller har en evne til å forstå omgivelsene rundt seg, og seg selv. Det samfunnsvitenskapelige går ut på at man forsker på og rundt mennesker. Det er den samfunnsvitenskapelige metoden vi bruker, og den kan igjen deles inn i to retninger; kvantitativ og kvalitativ. (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010)

Den kvantitative metoden samler inn data som er målbar, og man kan bruke disse i ulike regneoperasjoner for å finne ut hvor stor andel som gjør gitte ting, eller gjennomsnittet. Mens den kvalitative metoden fanger opp personers meninger, handlinger og opplevelser som ikke lar seg måle på lik linje som kvantitativt. (Dalland, 2012)

I forhold til min problemstilling er jeg opptatt av å finne ut hvorfor toppidrettselevne velger den ernæringen de gjør og hvorfor. For å finne ut dette er det best å velge kvalitativ metode fordi jeg ved hjelp av denne metoden får svar som går i dybden og får frem det som er spesielt (ibid., s. 113).

3.2 Kvalitativ metode

”Et av de viktigste målene med den kvalitative forskningen innenfor alle områder av pedagogikken, er å gi fylldig beskrivelse av kontekster, aktiviteter, og deltagerens oppfatninger” skriver Sigrún Guðmundsdóttir (2011, s. 16). Videre skriver Guðmundsdóttir

(2011), at denne typen metode tar for seg lite og begrenset felt, og at man er særlig opptatt av hva for eksempel personen sier, forklarer og tolker. Thagaard (2009), beskriver kvalitativ metode som meget godt egnet når det er lite forskning på akkurat det temaet fra før, samt der det kreves åpenhet og fleksibilitet.

David Silverman (2011), deler igjen den kvalitative metoden inn i ulike retninger. Disse fire retningene er observasjon, intervju, tekstanalyse, samt lyd- og videoanalyse. En observasjon vil i mitt tilfelle ville vært lite fornuftig med tanke på at jeg kun ser hva, hvor og når de spiser eller drikker, og ikke får klarhet i grunnen bak og deres tanker rundt hvorfor de velger det de gjør. Dette gjelder også tekstanalyse, samt lyd- og videoanalyse, hvor jeg da enten leser tekst, ser på video eller lytter til opptak hvor de ikke reflekterer over sine valg. Men jeg kommer til å bruke lydopptak for å forsikre meg om at vesentlige deler av svaret ikke glemmes. Et intervju gjør at jeg selv kan stille spørsmål som får de til å tenke over de valgene de gjør, og hvordan de blir påvirket til de ernæringsvanene de har.

3.3 Intervju

"Formålet med et intervju er å få fyldig og omfattende informasjon om hvordan andre mennesker opplever sin livssituasjon og hvilke synspunkter og perspektiver de har på temaer som blir tatt opp i intervjusituasjonen" (Thagaard, 2009, s. 87). Thagaard (2009), beskriver også at undersøkelser med intervju er godt egnet når man skal ha tak i opplevelser hos personer, dems selvforståelse og synspunkter, for å kunne belyse problemstillingen.

"Hermeneutikk, læren om fortolkning, har blitt oppfattet som de humanistiske vitenskapenes metode. Hermeneutikkens undersøkelsesobjekt er ulike former for menneskelige uttrykk, og hensikten med undersøkelsen er å oppnå forståelse" (Pettersen, 2009, avsnitt 1). Jeg vil under intervjuet stille spørsmål som får den jeg intervjuer til å forklare hva han/hun mener rundt svaret, slik at jeg som forsker har mindre sjanse til å feiltolke svaret som blir gitt.

Johannessen, Tufte & Christoffersen (2010) deler intervju inn i 3 former. Man har et ustrukturert intervju som er uformelt og kun tema er oppgitt. Spørsmålene her vil bli tilpasset den som blir intervjuet underveis. Den andre formen er semistrukturert/delvis strukturert intervju hvor man har en intervjuguide, der spørsmålene ikke må komme i rekkefølge, og man

kan hoppe frem og tilbake ettersom det passer. Til slutt er det strukturert intervju der alle spørsmålene er satt opp og man har oppgitte alternativer som svarmulighet.

Jeg vil bruke semistrukturert intervju til å få svar på min problemstilling, og da ha en intervjuguide der jeg kan stille spørsmål som er åpne og jeg har muligheten til å stille spørsmål i tilfeldig rekkefølge. Det blir derfor lettere å ha en flytende samtale og likevel få tak i den informasjonen jeg er ute etter.

Det er også viktig at jeg stiller spørsmålene mine slik at jeg tydelig får frem hva den som blir intervjuet mener, slik at jeg ikke mistolker

”Et overordnet mål ved intervjusituasjonen er å skape en tillitsfull og fortrolig atmosfære som kan bidra til at informanten åpner seg om de temaene forskeren ønsker informasjon om” (Thagaard, 2009, s. 99). Thagaard (2009) fortsetter å skrive at man må ta regi over intervjusituasjonen, som i denne sammenhengen betyr at man må finne en balanse mellom å gi uttrykk for hva informanten sier og vurdere kommentarer ut ifra dette.

For å finne frem til riktig kvalifiserte personer jeg skal intervjuer går jeg til en videregående skole der jeg vet de har idrettslinje med toppidrett. Derifra snakker jeg med rektor om jeg kan få lov til å gjennomføre et frivillig intervju blant avgangselevne i en klasse. I samarbeid med deres lærer vil jeg forhøre meg videre om jeg kan bruke noen elever som intervjuobjekter, og når dette kan gjennomføres uten at de mister store deler undervisning. Alle parter vil bli informert om at det er frivillig, hva det vil bli brukt til og intervjuet vil foregå i et lukket rom eller et sted med lite støy. Jeg kommer til å bruke en båndopptaker for å kunne høre på intervjuet i ettertid, slik at jeg ikke glemmer viktig informasjon, i tillegg til at jeg noterer under veis. Denne kombinasjonen brukes for at jeg hele tiden har en skriftlig oversikt som forteller meg om jeg får tilstrekkelig med svar på punktene for å belyse problemstillingen, samt kan gå tilbake å lytte på svarene om jeg er usikker.

3.4 Etikk i forskningen

Ved et kvantitativt intervju er man i kontakt med andre mennesker som brukes som informanter i din forskning. Dette innebærer at du får mange opplysninger om vedkommende

som kan være både ufarlige for andre, eller sensitive opplysninger. Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH] (2006), skriver at personopplysninger har en definisjon:

...opplysninger som direkte eller indirekte kan knyttes til en enkeltperson. En person vil være direkte identifiserbar via navn, personnummer, eller andre personentydige kjennetegn. Opplysninger som registreres med et referansenummer og viser til en atskilt liste med for eksempel navn eller personnummer, er (indirekte) personopplysninger, uansett hvem som oppbevarer navnelisten, hvor den oppbevares eller hvordan den oppbevares. En person vil være indirekte identifiserbar, dersom det er mulig å identifisere vedkommende gjennom bakgrunnsopplysninger, som for eksempel bostedskommune eller institusjonstilknytning kombinert med opplysninger om alder, kjønn, yrke, diagnose, etc. (s.14)

For å kunne utføre et slikt kvalitativt intervju må vi som forskere ha godkjenning fra personen vi intervjuer. Intervjuobjektet kan til enhver tid velge å avbryte og trekke seg fra intervjuet (Thagaard, 2009).

I tillegg har NSD noen retningslinjer, og et krav om at prosjektet meldes hvis man er i besittelse av personopplysninger som man enten samler inn, registrerer eller oppbevarer på en datamaskin, eller det finnes data eller annen informasjon som kan knyttes til en person. Og hvis man er i kontakt med sensitive personopplysninger som er, etnisk bakgrunn, politisk, religiøs eller filosofisk oppfatning, om en person har vært innblandet i en straffbar handling, om personen er medlem i noen fagforeninger eller personens helsetilstand. Det samme gjelder om du bruker datamaskin til opptak, avspilling eller behandling av lyd- og video. Til slutt skriver NSD at man også må melde prosjektet hvis det er brukt spørreundersøkelse via internett. Dette fordi man da kan spore IP-adresser og e-postadresser (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, 2012).

Ut i fra de kravene NSD stiller til melding av prosjekt så er ikke min forskningsoppgave meldepliktig siden lydopptakene vil bli tatt opp på en separat opptaksenhet som brukes til både inn- og avspilling uten at den må kobles til noen datamaskin. Spørsmålene jeg stiller i intervjuet vil ikke kreve noen form for personopplysninger som svar. Det er derfor utenfor det

punktet om oppbevaring og innsamling av noen form for personopplysninger på datamaskin og det behandles heller ikke sensitive personopplysninger.

3.5 Validitet og reliabilitet

En undersøkelse bør ifølge Jacobsen (2005) tilfredsstillende to krav; "...gyldig og relevant (valid) ...pålitelig og troverdig (reliabel)" (s.19). At noe er pålitelig er utrolig viktig og at man sjekker opp den informasjonen man innhenter opp mot andre kilder. Er det like resultater på disse to vil de være valide (Arntzen & Tolsby, 2010). Validitet kan splittes inn i tre delområder hvor vi først finner begrepsgyldighet og relevans. Dette vil si at vi undersøker og måler det vi har funnet i teorien. Deretter kommer intern gyldighet går på om våre data er riktig i forhold til vår konklusjon. At fenomenet er riktig slik vi ser det, og ikke omvendt. Til sist er det ekstern gyldighet og relevans som går på at det vi finner ikke bare skal være gyldig der og da for de det gjelder, men for alle over lengre perioder (Jacobsen, 2005).

For å sikre at min forskning er reliabel har jeg først funnet og gått igjennom teorien, her altså læringsteorier. Dette for å kunne ha en innsikt i hvilket læringssyn personen har i de forskjellige ernæringsvalgene de tar i løpet av en dag. Det er også viktig at den er reliabel og det kan sjekkes ved at svarene de gir i intervjuet kan knyttes opp til de ulike måtene å tilegne seg kunnskap på, som vi ser i teoridelen.

3.6 Positive og negative sider ved kvalitativt intervju

Som ved alt annet er det også positive og negative sider ved et intervju. En negativ ting ved et slikt intervju kan være din egen evne til å oppfatte hva intervjuobjektet sier, dens mening, og hvordan du selv tolker svarene du får. Dette er veldig avgjørende, siden din tolkning kan være annerledes enn det han/hun du intervjuer mener. Derfor er det viktig at du som intervjuer stiller spørsmål som får frem et klart svar som ikke kan misforstås, eventuelt stille spørsmål som fjerner andre mulige tolkningsretninger. (Dalland, 2012). Den mest åpenbare ulempen ved en slik metode er at man som intervjuer har en såkalt kontrolleffekt. Dette innebærer at

man selv kan påvirke eller at metoden kan påvirke resultatet av intervjuet i form av den man intervjuer svarer det han/hun svarer det de tror du er ute etter (Larsen, 2007).

Andre ting kan være at det er mer omfattende og tidkrevende å sammenligne data som ikke kommer ferdig utfylt, som ved en spørreundersøkelse. Eller at det for intervjuobjektet fort kan bli lett å pynte på svarene siden du sitter der, enn ved en spørreundersøkelse hvor man bare krysser av på svaralternativer (ibid., s. 26).

Thagaard (2009) skriver følgende: "Når innsamling av data medfører en direkte kontakt mellom forsker og informant, som ved deltakende observasjon og intervju, er relasjonene som etableres i felten, avgjørende for kvaliteten på materialet" (s.14).

Ut ifra dette kan det være negativt å bruke intervju om man ikke klarer å få en god relasjon til personen som intervjues. Men det kan gå begge veier. Om man får en god relasjon så blir det lettere for intervjueren å føre en godt flytende samtale, samt personen som intervjues tør åpne seg og fortelle mye mer rundt spørsmålet som blir stilt.

Den aller største fordelen er at intervjueren kan gå i dybden der det kan kreves, og det skaper en bedre forståelse av det hele. Det at intervjueren møter personen ved personlig oppmøte gjør at det ikke er så mange som trekker seg er en stor fordel sammen med at man kan stille oppfølgingsspørsmål. Ved hjelp av oppfølgingsspørsmål og spørsmål som går enda mer i dybden sikrer man også at det blir god validitet (Larsen, 2007).

Dalland (2012) skriver også at et kvalitativt intervju går mer i dybden og man får mer grundige svar, som man ikke får ved kvantitative undersøkelser. Dette vil med min problemstilling være positivt.

4.0 Resultater

Jeg vil i dette kapittelet presentere resultatene av de tre intervjuene jeg har gjennomført ved å ta utgangspunkt i de hovedspørsmålene som intervjuet bygger på – mat, kosttilskudd og væske. Til slutt kommer et punkt om hvordan de føler media påvirker. Heretter vil intervjuobjektene bli presentert som NN1, NN2 og NN3 for å skille mellom svarene.

4.1 Resultater om sunn mat

NN1 trekker inn kunnskaper om rammene rundt et sunt kosthold, og at man ikke kun skal fokusere på at alt skal være veldig sunt hele tiden. Uansett hvor sunn man er så skeier som regel folk ut en eller annen gang, men man kan unne seg noe i blant. Man skal også styre unna godteri, alkohol, sukker og søtsaker og heller drikke mye vann, spise frukt og grønnsaker. Selv mener NN1 at disse kunnskapene kommer i stor del fra fag på skolen de har nå, men også fra barne-, og ungdomsskolen. Videre sier NN1 at det er noe man lærer hjemmefra, og at man plukker opp litt via media.

NN2 mener at et sunt kosthold er basert på brød, poteter, kjøtt, melk og en god del grønnsaker. En såkalt god gammeldags kost. NN2 nevner ikke skolen spesifikt i hvor lærdommen kommer fra, men trekker frem hjemmet og familien som en hovedkilde til dens kunnskap.

NN3 har ikke et veldig konkret svar på hva den legger i sunt kosthold men kommer frem til at variasjon er viktig og melk, kjøtt, frukt og grønnsaker er viktig i tillegg til å få i seg nok antioksidanter, sunt fett og lite usunn mat. Kunnskapen kom hovedsakelig fra skolen, men foreldre og hjemmet er også en god kilde.

4.2 Resultater om usunn mat

NN1 ramser fort opp sukker, søtsaker, brus, alkohol og usunt fett. Her mener NN1 at kunnskapene rundt søtsaker og sukker alltid har vært der, siden man er opplært av foreldre til at dette er forbeholdt sjeldenheten.

NN2 nevner umiddelbart gatekjøkken, ferdigmat som pizza og annen fastfood. Noe man fort lærer på hjemmefronten. Men at man også finner usunne ting blant det som fremstilles som sunt i butikker med tanke på hva som det egentlig inneholder. Og det er kunnskap som er blitt lært via skolen i stor hovedsak. Ellers er det mye som blir lært av familie, som at brus og godteri er usunt.

NN3 sier fort at det å spise godteri, drikke brus og ellers enkel ferdigmat som fastfood ikke er bra. Det at man ikke spiser regelmessig nok blir også sagt i tillegg til dårlig variasjon. NN3 sier at dette også er ting som blir lært på skolen, men spesielt også hjemme.

4.3 Egen plassering og sammenligning med før

NN1 vil plassere seg selv som mer sunn enn usunn, men med litt variasjon. Dette for å holde seg i form så kroppen kan være frisk, og kanskje få helsefordeler av dette senere i livet –unngå livstilssykdommer. Mye av dette fordi NN1 har fått mye kunnskaper igjennom skolen. Men ting som påvirker mye er pris og økonomi, men også hvem man er med når man skal lage mat. Enklere å falle for noe du til vanlig ikke ville valgt siden de andre er med.

Når NN1 sammenlignet kostholdet nå med før VGS ble svaret at fokuset var blitt mer bevisst med tanke på hva de lærer og selv erfarer i forhold til trening.

NN2 vil også plassere seg mer på den sunne siden, men med noen tilfeller der man faller tilbake. Maten som ble servert hjemme var også veldig sunn siden foreldrene er opptatte av det, som igjen blir en vane. Men det er ofte lett å bli med vennegjengen på butikken i fritimer for å kjøpe brus og sjokolade. NN2 tenker også på egen helse med tanke på livsstilssykdommer.

NN2 spiser mer fisk og grønnsaker nå en før VGS fordi den har fått mer kunnskaper og blitt mer glad i å lage mat. Og via skolen har NN2 lært andre enkle grep som gjør at det blir lettere å spise sunt.

NN3 velger å sett seg relativt midt på, men har ikke veldig stort fokus på akkurat dette. Det går periodevis, og en grunn til at personen ikke tenker mye på hva som blir spist er at NN3 har høy forbrenning. Jobber ved siden av skolen, noe som gjør at det ikke alltid er lett å lage noe som er tidkrevende. Når NN3 sammenligner sitt kosthold trekkes hjemmet som en stor innvirkning på forandringene. Dette fordi NN3 nå bor på hybel og selv bestemmer. Men siden NN3 konkurrerer har erfaring rundt kostholdet gjort at i perioder med konkurranse må det spises sunn og god mat, i tillegg til at NN3 selv har funnet ut at dårlig mat gir dårlige resultater i forhold til idretten.

4.4 Resultater om kosttilskudd

NN1 tar omega-3 -for å få i seg nok fettsyrer, betakaroten, -for å bli brunere, tranebær –for urinveiene og jern –for lavt jerninnhold i blodet. NN1 tilføyer at kunnskapen kommer fra skolen, delvis media og familie.

NN 1 forteller også at kosttilskudd er noe han/hun begynte å ta etter starten på VGS fordi kunnskapen omkring det ble bedre.

NN2 planlegger å starte med Pro-argening fordi en bekjent anbefalte dette mot plakkdannelse i årene, migrene, man får mer energi og føler seg mer opplagt.

NN3 tar omega-3 fordi han/hun selv ikke føler at det blir nok i forhold til det som er anbefalt, og hører jo om det på skolen og via media. Selv ble han/hun også anbefalt dette gjennom en bekjent som sa det kunne være greit, og startet med dette etter starten på VGS.

4.5 Resultater om væske

NN1 sier at kunnskapen rundt hvor mye man skal drikke på en dag kommer fra skolen, helt tilbake til 1.klasse, men at det også er mye info i media også. NN1 drikker selv vann, saft og melk i hovedsak, og sier at det er lettere å drikke iskaldt vann med isbiten enn lunkent vann, - fordi det smaker bedre. Etter at NN1 startet på VGS ble det mer vanddriking enn før, fordi det var mer tilgjengelig, at NN1 selv merker at han/hun blir mindre slapp og sløv, og fordi media fokuserer på det.

NN2 har også kunnskapen fra skolesammenheng, og har selv opplevd at vann er beste drikke når man er tørst. NN2 fastslår at det egentlig ikke er noe spesielt som påvirker hans/hennes drikkevaner, og at de ikke har forandret seg noe som skyldes vaner.

Kunnskapen omkring væske kommer nok fra nettet, skolen og fra barndommen mener NN3. Han/hun drikker i hovedsak te, vann og melk. Bakgrunnen er fordi te smaker godt, melk er noe kroppen trenger og tilslutt vann fordi han/hun selv merker at kroppen trenger det. Fra før VGS til nå drikker NN3 mer vann, men usikker på hvorfor.

4.6 Hva med media?

NN1 sier at det man ser i media er mye om hva som er sunt, og hva man bør spise for å bli slank. Men dette er en balansegang man selv må finne ut av, men tydelig en inspirasjon. Det at folk også legger ut bilder av at de trener, eller hva de spiser er med på å påvirke i en viss grad, også er det jo et fitnesshysteri blant ungdom påvirker personen. Og synes selv han/hun nok kan bli påvirket av mediernes kraft.

NN2 sier at det kun er noen ting som man hører om i media, men blir ikke selv påvirket.

NN3 mener at det kan være både og i forhold til påvirkning fra mediene. Følger med på hva som sies om det, men tar det selv med omhu siden mye fremstilles som såkalt farlig.

5.0 Diskusjon

I dette kapittelet tar jeg for meg resultatene og drøfter dette opp mot min teori, med inndeling i hovedområdene mat, kosttilskudd og væske.

5.1 Påvirkningene rundt matvanene

Haakon E. Meyer, leder for Nasjonalt råd for ernæring i Helsedirektoratet (2011) har jo satt opp en del råd som en anbefaling til hva man bør spise og hva man bør unngå. Der iblant står det at det skal være en del frukt og grønnsaker, fisk, kornprodukter, magre meieriprodukter og vann som drikke. Det står også at salt og sukker bør begrenses, samt at det for noen grupper kan være aktuelt med kosttilskudd.

Resultatene viser at de har tilegnet seg denne kunnskapen på ett eller annet vis. De trekker alle frem hjemmet som en stor kunnskapskilde, men gir inntrykk på at dette gjelder mer kunnskapen rundt usunn mat. Skolen er den andre hovedkilden som kommer frem av resultatene, og mest på delen om sunn mat. De kan ha fått like mye kunnskaper om den sunne maten hjemme, men husker i hovedsak at det usunne, som de så på som godt, ikke kunne spises hele tiden, og kun var forbeholdt noen dager. Det kan jo her virke som de lærer fra de

er små at usunn mat ikke er bra hele tiden, og de trekker frem det de husker som negativt, fordi de ikke fikk det de syntes var mye bedre å spise enn alt annet.

Skolen lærer dem nå hva som er riktig og hva kroppen trenger for å fungere. Som NN1 sier er det fitnesshysteri blant ungdom, noe som gjør at de kanskje fokuserer mer på det sunne. Og når de i tillegg går på VGS og velger idrettsfag er det jo et krav at de skal kunne ”planlegge og vurdere eget kosthold og væsketilførsel ut fra sunne, ernæringsmessige prinsipper” (Utdanningsdirektoratet, 2006). Det står jo svart på hvitt at de skal kunne sunne og ernæringsmessige prinsipper, og det ser man også igjen på hvor de selv føler mesteparten av kunnskapen de sitter med i forhold til sunn og usunn mat – nemlig skolen!

Når de sammenligner sine nåværende matvaner med før de begynte på VGS svarer 2 av 3 at skolen har stor innvirkning på grunn av at kunnskapen rundt sunn mat har økt, mens 1 av 3 fortsatt mener vanene fra hjemmet gjør at forandringene ikke er fullt så store.

Ut fra min problemstilling om hva toppidrettselevne føler påvirker deres ernæringsvalg står vi her igjen med et sosialt perspektiv som hovedområdet. Dysthe (2001) skriver jo at ”sosiokulturelle perspektiv bygger på eit konstruktivistisk syn på læring, men legg avgjerande vekt på at *kunnskap blir konstruert gjennom samhandling i ein kontekst*, og ikkje primært gjennom individuelle prosessar”. Elevenes påvirkning her er lærdommen de får i et sosiokulturelt perspektiv, altså skolen og hjemmet, hvor de tilegner seg kunnskapen og bruker den videre i egen hverdag. Som det står i teorikapittelet ser vi det i et bilde som dette; elevene er individet, som igjen tilegner seg kunnskapen gjennom det sosiale. Den sosiale kretsen her er lærere og medelever på skolen, og foreldre, søsken, familie på hjemmefronten.

5.2 Motivasjon til kosttilskudd

Samtlige personer tar eller skal begynne med kosttilskudd. De har alle til felles at de ønsker å tilføre kostholdet mer av næringsstoffer og gjør som anbefalingene til Lillenes (2006-2013) – et supplement til vanlig kost. Hvorvidt påvirkningene til bruken av dette kommer fra er varierende, men i bunnen ligger, som også omkring matvalg, det sosiale perspektivet. Skole er mest representert, men råd og veiledning fra bekjente kommer hakk i hel.

Kvam (2012) journalist for norsk helseinformatikk skriver følgende:

Ifølge norske helsemyndigheter er kosttilskudd unødvendig for de fleste. Hvis du ikke har påvist mangler av vitaminer eller mineraler, er et sunt og variert kosthold dekkende nok. For personer som ikke spiser fet fisk, eller ikke får nok vitamin D, kan daglig tilskudd av for eksempel tran være et alternativ.

Det virker som om de personene som utaler seg i intervjuet vet hvorfor de tar det, noe som er bra. Lars Kristiansen (2013) redaktør for programmet Puls sin kollega og programleder Helene Sandvig tar for seg at det har i den siste tiden blitt veldig mye fokus og diskusjon rundt dette med kosttilskudd, og mange vet ikke engang hvorfor de tar det. Men henger seg bare på mengden.

Vi ser at media og selvlært teori ,kognitiv konstruktivistisk perspektiv, har en liten andel her, men vi ser at det som påvirker teorien de tre som er representert i mitt resultat hovedsakelig ligger under den sosiokulturelle teorien, igjen.

5.3 Påvirkning av væsketilførsel

I spørsmålene rundt væske er det enklere å se at hva som påvirker varierer. Haakon E. Meyer, leder for Nasjonalt råd for ernæring i Helsedirektoratet (2011) sier jo at vann er det som er best å drikke. Personene vet dette, og prøver å få i seg vann, men drikker i tillegg andre ting som tilfredsstiller smaksløkene eller trangen til noe søtt. I henhold til dette med drikkevarer som drikkers bare for nytelse, og det kan jeg i denne oppgaven knytte til et slags behavioristisk perspektiv siden de selv som individ tilfører drikke, altså en stimulus, og får en respons ved at det smaker godt og blir tilfredsstilt på denne måten.

Selv om kunnskapen her kommer fra noe de oppfatter selv, er det også et perspektiv som knytter det kognitiv konstruktivistiske inn, det drikkes vann fordi de selv opplever at det slukker tørsten. Og til slutt er det vaner som knyttes til det sosiale fordi det man er opplært gjennom barndommen, samt at skolen fra et tidlig tidspunkt knyttes til vandrikkingen. For tredje gang ser vi her at det sosiokulturelle perspektivet er med i bildet.

5.4 Mediernes påvirkning

Som det er referert i Gentikow (2009), så viste en forskning at media ikke hadde veldig stor påvirkning, men det er en del faktorer som alder, om man er gutt eller jente, personligheten,

oppvekstmiljø og familiens bakgrunn som spiller inn. I intervjuene i resultatkapittelet sier en person at media fokuserer veldig mye på det som er sunt. Lars Kristiansen (2013) sier også det i Puls at det blir formidlet mye omkring kosthold og helse, og at de fokuserer veldig mye på at det å spise sunt gir høy status. Det er i stor hovedsak ulike blogger og reklamesider som formidler og deler dette. Og videre fortelles det i intervjuet mitt at ungdommen hele tiden publiserer at de trener, hva de spiser og sånn på facebook, instagram og andre sosiale medier, noe som personen jeg intervjuet følte påvirket han/hun til å leve sunnere. Det er også en av personene som føler at media har en påvirkningskraft, men man må ta det litt med omhu, siden mediene som regel setter alle ting helt på spissen når de fremstiller et tema. Til slutt har vi den personen som ikke mener media har noen påvirkningskraft i dens ernæringsvaner. Så hvorvidt media har påvirkningskraft er litt usikkert, men som Gentikow (2009) refererte er det andre faktorer som spiller inn. Noe jeg ser at er et faktum i min undersøkelse. Personene har ulik bakgrunn og ulike synspunkter noe som igjen er med på at de påvirkes forskjellig.

6.0 Oppsummering og konklusjon

I denne oppgaven ville jeg se på toppidrettselever ved en videregående skole og se hva de mente var grunnlaget for hvorfor de har de ernæringsvanene de har, hvilke av de perspektivene som ble presentert i teorikapittelet grunnlaget lå i, samt om media har påvirkningskraft på denne fronten.

For å oppsummere dette er det sosiokulturelle perspektivet en gjenganger på alle områdene; mat, kosttilskudd og væske. I det store og hele kommer informasjonen fra skolegang og opp igjennom oppveksten, helt fra starten av. Selv om de har lært en del på VGS, og den mer utdypende teorien kommer herifra er det en del hovedtrekk rundt ernæring som kommer fra barne- og ungdomsskolen. Det som påvirker mest er at de lærer mye i en sosial sammenheng og de tar med seg dette inn i privat sammenheng. Innimellom kommer lærdom i form av kognitivkonstruktivistisk perspektiv inn og aller minst kan behavioristisk perspektiv knyttes minst til dette.

Ut ifra teorien omkring media, så har den til en viss grad påvirkning. Men det hele ligger på grunnlag av ulike faktorer hos hver enkelt elev. Jeg fant ut at teorien stemmer veldig godt, og at det er utrolig personbasert om man blir påvirket av media eller ikke.

7.0 Referanseliste

Aambø, J. (2011). *Olympiatoppens prinsipper for forholdet til videregående skoler med tilpasset utdanning for unge idrettsutøvere*. Lokalisert på

<http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/ungeutovere/media23893.media>

Arntzen, E. & Tolsby, J. (red.). (2010). *Studenten som forsker i utdanning og yrke – vitenskapelig tenkning og metodebruk*. Lillestrøm: Høyskolen i Akershus

Bryhn, R. (2012). Kosttilskudd. *Store norske leksikon*. Lokalisert 10.april 2013 på

<http://snl.no/kosttilskudd>

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. (5.utg.). Oslo: Gyldendals Akademiske.

Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora. [NESH]. (2006).

Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Lokalisert på [http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-](http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20(2006).pdf)

[PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20\(2006\).pdf](http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20(2006).pdf)

Ditlefsen, A. (2012). Ernæring. *Store norske leksikon*. Lokalisert 10.april 2013 på

<http://snl.no/ern%C3%A6ring>

Dysthe, O. (2001). Sosiokulturelle teoriperspektiv på kunnskap og læring. I O. Dysthe (Red.)

Dialog, samspel og læring. Oslo: Abstrakt forlag.

Gentikow, B. (2009). *Mediebruk: Bind 3. Medievitenskap*. Bergen: Fagbokforlaget

Glaserfeld, E. v. (1995). *Radical Constructivism. A way of knowing and learning*. London:

Falmer Press

Guðmundsdóttir, S. (2011). Den kvalitative forskningsprosessen. I T. Moen & R. Karlsdóttir (Red.), *Sentrale aspekter ved kvalitativ forskning*. (s. 15-31). Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Gundersen, K. & Moynahan, L. (1995). *Nettverk og sosiale ferdigheter*. Nærbø: Haugtussa forlag.

Imsen, G. (2005). *Elevenes verden: innføring i pedagogisk psykologi*. (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Imsen, G. (2005). [Figur 1] *Den behavioristiske påvirkningsmodellen*. (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Imsen, G. (2005). [Figur 2] *Ineraksjonsmodellen*. (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Imsen, G. (2009). *Lærerens verden: innføring i generell didaktikk*. (4.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Jacobsen, D. I. (2005). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (2.utg.) Kristiansand: Høyskoleforlaget

Johannessen, A., Tuft, P.A. & Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (4.utg.). Oslo: Abstrakt forlag.

Kristiansen, L. (2013) Helse, forbruk og livsstil [TV-serie episode]. I Schüller, M. S. *Puls*. Oslo: Norsk rikskringkasting. Lokalisert 24.april på <http://tv.nrk.no/serie/puls/mdhp12000613/04-02-2013>

Kvam, M. (2012). Norsk helseinformatikk. *Fraråder unødig bruk av kosttilskudd*. Lokalisert 24.april på <http://nhi.no/forside/frarader-unodig-bruk-av-kosttilskudd-38290.html>

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lillenes, O. (2006-2013). Nasjonalt informasjonssenter for alternativ behandling.
Urter og kosttilskudd. Lokalisert 10.april 2013 på <http://www.nifab.no/faktaark#kosttilskudd>

Matportalen. (s.a). *Kort om kosttilskudd*. Lokalisert 10.april 2013 på
http://www.matportalen.no/kosthold_og_helse/tema/kosttilskudd/#tabs-1-1-anchor

Meyer, H. E. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer: Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag*. Helsedirektoratet.
. Lokalisert 9.april 2013 på <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf>

Myhra, A. B. (2007). Mediehverdagen. I Thorkildsen, B. V. (red.). Alsvik, B. B., Fjørtoft, I., Jenssen, H. E., Myhra, A. B., Nordbø, V., ... Ommundsen, M. W. *Oppvekst: yrkesutøvelse*. (s. 144-169). Oslo: Gyldendal undervisning.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste. (2012). *Må prosjektet meldes?*. Lokalisert på
<http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/>

Olympiatoppen. (s.a.). *Definisjon toppidrett*. Lokalisert på
http://www.olympiatoppen.no/om_olympiatoppen/organisering/strategi/hvaertoppidrett/page910.html

Pettersen, T. (2009). Fortolkning. *Store norske leksikon*. Lokalisert 3.april 2013, på
<http://snl.no/fortolkning>

Silverman, D. (2011). *Interpreting qualitative data: a guide to the principles of qualitative research*. (4.utg). Los Angeles: SAGE

Solerød, E., (2005). *Pedagogiske grunnproblemer –I historisk lys*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Solerød, E. (2009). Læringstradisjoner. I R. Svanberg, & H. P. Wille. (Red.), *La stå! Læring – på vei mot den profesjonelle lærer*. (1.utg., s. 63-90). Oslo: Gyldendal Akademisk

Statsministerens kontor. (2004). *Makt og demokrati*.(St.meld. nr. 17, 2004-2005). Lokalisert på
<http://www.regjeringen.no/Rpub/STM/20042005/017/PDFS/STM200420050017000DDDDPD FS.pdf>

Thagaard, T. (2009). *En innføring i kvalitativ metode*. (3.utg). Bergen: Fagbokforlaget.

Utdanningsdirektoratet. (2006). *Læreplan i treningslære – felles programfag i utdanningsprogram for idrettsfag – kompetansemål*. Lokalisert 14.april 2013 på
<http://www.udir.no/kl06/IDR2-01/Kompetansemaal/?arst=1858830315&kmsn=797226386>

8.0 Vedleggsliste

Vedlegg 1: Taushetserklæring

Vedlegg 2: Søknadsskjema

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring

Vedlegg 4: Intervjuguide

Vedlegg 5: Transkribert intervju 1

Vedlegg 6: Transkribert intervju 2

Vedlegg 7: Transkribert intervju 3

Vedlegg 1



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 vidaregåande 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>§13¹ (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">1. noens personlige forhold, eller2. tekniske innretninger og framgangsmåter samt drifts- eller forretningsforhold som det vil være av konkurransemessig betydning å hemmeligholde av hensyn til den som opplysningen angår. <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>Kongen² kan ellers gi nærmere forskrifter om hvilke opplysninger som skal reknes 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>
Jeg er kjent med overnevnte bestemmelser.	
_____ NAVN - klasse	

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

² Justisdepartementet iflg. res. 16 des 1977.

Vedlegg 2

Henning Falldalen
Fjeldmoravegen 3
2406 Elverum

Elverum, Dato: 15.04.13

VEDRØRENDE INTERVJU TIL FORSKNINGSOPPGAVEN: "Påvirkning av toppidrettselevs ernæringsvaner"

Jeg, Henning Falldalen, er student ved Bachelor i faglærerutdanning i kroppsøving og 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.

Jeg har valgt å skrive en oppgave om: ernæringsvanene til toppidrettselever og hva som ligger i grunn for deres valg. I denne anledning ønsker jeg å kunne gjennomføre: intervju med 1-3 av Deres elever ved idrettslinjen som har valgfaget toppidrett.

Jeg har underskrevet en taushetserklæring som sikrer at alle opplysninger vil bli behandlet konfidensielt og i tråd med NSDs regler (vedlegg 1). Oppgaven vil være anonym og kan på ingen måte rettes tilbake til skolen eller Deres elever. Verken elevens navn eller skole skal 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 elevene blir bedt om å underskrive før deltakelse i prosjektet. Tor Solbakken 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)

Vedlegg 3

SAMTYKKE-ERKLÆRING

Jeg bekrefter med dette at jeg har lest informasjonsbrevet om prosjektet: ”**Påvirkning av toppidrettselevers ernæringsvaner**” med Henning Falldalen som prosjektleder. Jeg gir mitt samtykke til å delta på prosjektet og deltar på de vilkår som er gitt i informasjonsbrevet.

Dette innebærer at jeg besvarer dette intervjuet på best mulig måte.

Jeg er klar over at deltakelsen er frivillig og at jeg kan trekke meg når som helst samtidig som alle opplysninger om meg blir slettet. I fordypningsoppgaven blir det ikke gitt opplysninger som kan føres tilbake til meg.

.....
Dato, underskrift (deltaker)

Vedlegg 4

Intervjuguide

- 1 Hva mener du er et sunt kosthold?
 - Definer hva som er spesielt viktig for et sunt kosthold..
 - På hvilken måte har du tilegnet deg denne kunnskapen?

- 2 Og hva legger du i et usunt kosthold?
 - Definer hva som er karakteristisk for et usunt kosthold..
 - På hvilken måte har du tilegnet deg denne kunnskapen?

- 3 Ut ifra hva du legger i sunt og usunt, hvor vil du plassere deg selv?

- 4 Hvorfor har du et slikt kosthold?
 - Hva er grunnen til at du spiser som du gjør?
 - Hva føler du påvirker ditt ernæringsmønster?
 - Hvis du sammenligner ditt nåværende kosthold med det du hadde før du startet på VGS, hva er forskjellen?
 - Hvorfor tror du at det har/ikke har endret seg?
 - Hvilke faktorer spiller inn?

- 5 Tar du noen form for kosttilskudd?
 - Hva tar du?
 - Hvorfor tar du dette? Hva motiverer deg?
 - Hva er det som påvirker deg i ditt valg av kosttilskudd?
 - Sammenlignet med før VGS; tar du mer eller mindre kosttilskudd nå?
 - Hvorfor?
 - Hva fikk deg til å ta/ikke ta?
 - Hva tror du årsaken til forandringene er?

- 6 Hvor mye væske skal man innta (ifølge anbefalingene) i løpet av en dag?
 - Hvor mye drikker du?
 - Hva mener du er bra drikke?
 - Hva mener du er mindre bra drikke?
 - Hva drikker du?
 - Hvorfor drikker du dette?
 - Hva påvirker ditt valg av drikke?
 - Sammenlignet med før VGS; hvordan har drikkemønsteret ditt vært?
 - Hva tror du årsaken til forandringen skyldes?

Vedlegg 5

Intervju 1

Hva mener du er et sunt kosthold?

Jeg tenker at må spise variert, at man liksom må ikke hele tiden fokusere på at alt skal være så sunt, men at man heller skal spise sånn rent..altså at rent kjøtt ikke masse sauser, og at man kose seg litt innimellom og ikke være veldig fanatisk. For da tror jeg man kommer til å skeie ut uansett. Også tenker jeg at man skal holde seg unna alt for mye godteri, søtsaker og sukker. Ikke store mengder alkohol ofte. Drikke mye vann. Frukt og grønnsaker. Grovbrød. Fisk. Middag.

Du ramser opp ganske mye som er sunt, hvor er det du har lært dette?

Vi hadde litt kunnskaper i første delen av treningslære. Hvordan spise riktig i forhold til trening. Der jeg har lært mye, men også påvirket av media, og hva du lærer hjemmefra. At godteri er forbeholdt lørdager for det er ikke bra deg at du skal spise grønnsakene dine, 5 om dagen. Det har man for så vidt opp igjennom hele barneskolen og ungdomsskolen. Mye har man lært på skolen, noe igjennom media.

Hvordan lært igjennom media da tenker du?

Eeh..det er veldig mye artikler og hva som er sunt og bra for deg, nesten litt for mye for deg. De skriver jo veldig mye om at dette er bra for deg, og spis dette så blir du slank, og dette for holde deg sunn. Man må finne en balansegang mellom det er riktig eller galt, men det vet man aldri. Det der med å få inspirasjon er bra for deg.

Føler du selv at blir påvirket av media?

Ja, det tror jeg. Litt ubevisst også, at man på en måte leser om noe og tenker ååja, også tenker du på butikken at det er litt sunt allikevel også prøver man det. Så ja, media påvirker meg.

Hva er det du vil legge i et usunt kosthold da?

Sukker, søtsaker, brus, alkohol..fett, ja. Liksom fløte og masse.

Har du lært det gjennom skole det å?

Ja, eller...ja..jeg tenker liksom det med søtsaker og sukker, så føler jeg at jeg alltid har kunnet. At man liksom ble lært at det var forbeholdt sjeldenheten. At sjokolade ikke var hverdagskost, mer enn gang i uka.

At man får det igjennom foreldre i oppveksten og sånn?

Ja.

Hvor er det du selv vil plassere deg?

Jeg tror jeg er mer sunn enn usunn..men det svinger jo litt opp og ned i forhold til årstiden, om det er ferie, og på travle hverdager, er det kanskje vanskelig å spise sunt da.

Hvorfor velger du å ha et sunt kosthold?

Eh..jeg har lyst til å holde meg i form, og at kroppen min skal være frisk. For jeg har troen på at hvis man spiser og har et godt kosthold vil man få helsefordeler av det senere i livet. Du vil på en måte ha mer energi, et jevnere blodsukker, mindre sjanse for overvekt, duholder deg frisk og opplagt hele dagen. Du får for eksempel ikke forkalkning i årene da..hvis du spiser mye smør..du holder deg unna hjerte og karsykdommer og andre ting som er farlig for deg.

Hvor har du lært alt dette hen da?

Mye er på skolen, at hvor viktig det er godt og balansert kosthold når man trener en del, så må man spise nok men riktig. For det hjelper ikke å spise masse, du må liksom spise proteiner og karbohydrater og sånn for å i deg næring. Men du må jo spise riktig da, eller går energien rett opp og rett ned igjen.

Hva er det som påvirker deg, når du velger det du skal spise?

Helt klart prisen på ting, i hvert fall som student. Sunn mat er dyrt, billigere å kjøpe godteri og potetgull, og det synes jeg er veldig synd. Litt sånn der at noen ganger virker tungvint å lage sunn mat da, at det å lage en salat tar lenger tid å kutte opp enn å steke en pizza. Det tar lenger tid og man må legge mer energi i det. Det påvirker jo en del, om man faktisk har tid til å gjøre det –for det hender jo at man har det travelt. Eh..så er det litt sånn der hvem man er med da, om man skal ut med venner eller lage middag sammen så er lett å bli påvirket til å lage annen mat enn det du ville gjort ellers.

Hvis du sammenligner det kostholdet du har nå med før du begynte på videregående, hva er forskjellen, eller er det forskjell?

Eehm..jeg tror nok jeg ble mer bevisst på det når jeg startet på videregående, at man passet på å spise litt større måltider et par timer før trening, også spise litt rett før trening for å fylle på litt. Og passe på å alltid ha en banan tilgjengelig etter trening, eller fylle på med sportsdrikke underveis og på en måte at man skulle holde blodsukkeret jevnt da. Passe på å fylle på hele tiden når det var aktivitet og ikke vente til man hadde veldig lavt blodsukker, at man hele tiden prøvde å holde det jevnt hele dagen. Litt mer bevisst etter jeg startet på videregående, har lyst til å spise mer sunt, fordi jeg så viktigheten av det.

Er det bare det du lærte på skolen som gjør at du endret det?

Det kan nok hende at media på en måte har hatt innvirkning siden det er mye fitnesshysteri blant ungdom. At alle skal legge ut bilde av sunn mat, og skal vise frem at de spiser sånn og sånn, du blir jo påvirket av at folk legger ut bilder av de har trent, spist sunt..du blir jo motivert til at jeg kanskje skulle gjort det å. Sosiale medier påvirker en del.

Tar du noen form for kosttilskudd da?

Ja, jeg tar omega 3, prøver å huske på det innimellom. Også tar jeg betakaroten, også tar jeg tranebær og jern.

Hvorfor tar du det?

Ehm..omega 3 tar jeg fordi jeg ikke får i meg nok fisk. Prøver å kompensere litt med det, selv om man burde spise ren fisk helst, fått det i seg naturlig. Betakaroten er for å bli brunere. Tranebær er for urinveiene og jern er for at jeg har lavt jerninnhold i blodet. Det er ikke godt for kroppen å få lavt jerninnhold. Det kan man også få inn ved å spise andre ting.

Det virker som du har god peiling på hvorfor du tar det, men hvor har du fått all denne kunnskapen?

Omega 3 fettsyrer lærte vi om på skolen, og mye fokus på TV og media, i reklamer i forhold til..ja. At det skulle være så sunt å spise masse fisk og at omega 3, tran var veldig lett å få i seg nok av. Også jern fikk jeg på sykehuset når jeg ga blod, måtte fylle på. Tranebær har mamma lært meg, men det har jeg også fått bekreftet på skolen da, lært det der. Så det er litt sånn diverse.

Hvis du sammenliger det med før du begynte på videregående, tar du mer, mindre eller like mye kosttilskudd nå?

Mye mer..hehhe.. Jeg tror ikke jeg tok noen før det.

Hvorfor det?

Nei, je hadde kanskje ikke nok kunnskaper om det. Jeg tenkte nok at jeg fikk i meg nok uten.

Er det kunnskapene du har som gjør at du har forandret det?

Ja, det tror jeg nok. Også nå bor jeg for meg selv og det er letter å kjøpe den maten jeg vil. Når du bor hjemme så er det, det man har tiggengelig..at man ikke har samme økonomi, men hvordan jeg jobber ved siden av og jeg kan kjøpe det jeg vil selv, og kun fokusere på det jeg vil ha. Og det å på en måte lage middag, jeg får ikke servert det hjemme lenger. For da måtte jeg ta det jeg fikk, men nå bestemmer jeg på en måte selv hva jeg vil ha til middag og kan være litt mer bevisst. Så tror jeg det kommer litt med aldrene å for du kan ha kunnskapen fra du er ung, men det er letter å spise sunt når man blir eldre. Hvis man ikke har de vanene hjemmefra da.

Hvorfor tror du det er lettere å spise sunt når du blir eldre?

Jeg tenker at du på en måte..når du er yngre vil du ha det som er godt der og da, ikke det at sunn mat ikke er godt, men man blir kanskje litt mer bevisst på det. At du tenker litt igjennom at du kanskje burde ha fisk to ganger i uka istedenfor pannekaker tre ganger i uka.At du på på en måte er litt mer variert i matveien.

Kan det ha noe med at når man er yngre er lettere å bli påvirket av det kameratene gjør?

Ja, kan ha noe å gjøre. Og de hjemmefra.

At man er mer selvstendig nå og kan sette ned beinet?

Ja.

Helsedirektoratet sier jo at du skal ha i deg det å det å det, vet du hvor mye væske som er anbefalt å ha i seg?

Eeeh..rundt to liter om dagen. Men det kommer veldig an på person til person. Også er det sånn om du er i fysisk aktivitet må du ha i deg mer. For da på en måte svetter du ut det uansett. Det er på en måte..ca to liter tror jeg.

Har du lest det selv, fått det igjennom skolen, eller?

Det tror jeg vi har lært gjennom skolen helt fra starten av. Men det er jo det media skriver mye om å da.

Mye er det du drikker selv?

Langt nær nok! Kanskje mellom en halvliter og en liter.

Hva er det du mener er bra å drikke da?

Vann. Det beste er vann.

Andre ting som er greit å drikke?

Eehm, jeg tenker at du kan jo få i deg litt melk i løpet av en dag. Juice kommer litt an på om den er ferskpresset eller om den er tilsatt noe. For du skal jo ikke drikke for mye, for det er jo druesukker i det å sånn. Men små mengder kan man jo drikke, med juice som er naturlig. Ja, men vann er jo det aller beste.

Hva er det som er fy å drikke da?

Brus, alkohol, hmmm... slike søte saftdrikker kanskje. Det går litt mer liksom på at noen safttyper har lavt sukkerinnhold, men er tilsatt mye annet for å få den samme søtsmaken og mye konserveringsmiddel som kanskje ikke er så bra det heller.

Hva er det du drikker?

Jeg prøver å drikke vann, men det blir mye sånn saft som inneholder lite kalorier, men sikkert alt for mye sukker. Også melk drikker jeg mye av.

Hvorfor er det i hovedsak de tre tingene du drikker?

Jeg synes det er godt. Også synes jeg det er stor forskjell på om jeg drikker vann som er lunkent eller vann som er kaldt. Drikker jeg vann med isbiter så er det mye lettere å drikke det enn vanlig fra springen. Som er kaldt.

Er det noe som påvirker deg når du velger det du skal drikke? Hvis det står på et kjøkkenbord, og det er alle typer tilgjengelig.

Det er litt hva jeg får lyst på der og da, hva som ser fristende ut. Jeg prøver bevisst å velge vann da, i hvert fall hvis jeg er veldig tørst. Eehm, men så er det litt sånn at hvis du skal ha mat er det godt med noe som ikke smaker så veldig mye, for da på en måte får du matsmaken da. Mens du kanskje bare skal drikke noe bare for du er tørst, eller for å ha noe å drikke, da er det kanskje godt med litt smak. Også synes jeg det er veldig godt med melk til frokost og brødsriver. Eller sjokolademelk å.

Hvis du sammenligner det med før du begynte på videregående da, har drikkevanene forandret seg?

Jeg tror jeg har blitt flinkere fordi vi har vannautomat på skolen, som var lett tilgjengelig. Tror det at jeg har tilgjengelig kaldt vann gjorde at jeg ble flinkere til å drikke vann. For tidligere var det ikke så lett tilgjengelig med kaldt vann som jeg kunne fylle på. Og da drikker jeg ikke like mye. Jeg tror ikke jeg drikker mindre brus enn jeg gjorde før, kanskje fordi..før var det litt sånn kun til helga å sånn, mens nå kan jeg drikke når jeg vil. Og da er det ikke så viktig lenger, for da kan jeg ta når jeg føler for det selv og ikke ta det når jeg får det endelig.

Hva tror du hovedårsaken til forandringen er?

Hmmm... kanskje lært litt med årene at det er lurt å drikke vann fordi hvis du ikke drikker nok så blir du slapp, sløv og vondt i hode kanskje. Og alt det der med viktigheten har kommer så frem i media at det blir veldig fokus på det.

Tusen takk for at du stilte opp til intervjuet!

Null stress

Vedlegg 6

Intervju 2

Hva er det du mener er et sunt kosthold?

Hva er et sunt kosthold ja, da tenker jeg at det inneholder kornprodukter. Ikke for mye sånne... må jeg tenke meg litt om... for meg så blir det litt sånn de eldre kan kalle bondekosthold egentlig. Basert på brød, poteter og kjøtt.. og melk. Selvfølgelig med ispedd mye grønnsaker. Tenker jeg er et, forbinder jeg med et litt sunt kosthold.

Hva er det du legger i et usunt da?

Usunt, det er... kjøpepizza, mye sånn kioskmatt, gatekjøkkenmat, eller fastfood. Men det er jo også mye lureri har jeg lært i løpet av noen år nå på skolen. Det med planetolje og slike ting også, det kommer også inn, det med mye sukker og søtsaker. Oppdaget at det er jo mye sånn shit faktisk, i kanskje det sunne kostholdet også.

Men, hva utgangspunkt har du for å si at det er usunt og det er sunt da? Hvor har du lært det?

Det begynner hjemme egentlig. Foreldre og besteforeldre har jo gjennom hele oppveksten sagt at godteri og brus, ting med sukker i ikke er bra. I tillegg hadde vi jo litt om det i mat og helse på ungdomsskolen, pluss at vi har om det på skolen nå.

Hvis du skal plassere deg selv da, hvor vil du si at du er, sunt eller usunt?

Hvor er jeg? Jeg er mer over på den sunne siden, men jeg har nok noen sånne som jeg faller tilbake igjen på. Foreldrene mine er også opptatt av mat og sånn, og det er jo mor som pleier å lage middagen og sånt hjemme, så derfor blir det jo en del sunn mat der. Selv om jeg som oftest har med niste på skolen er det veldig lett å bare bli med vennegjengen på butikken, og faller fort for fristelsen til å kjøpe en brus, eller en sjokolade når de andre gjør det.

Hvorfor velger du da å ha det sunne kostholdet?

Det er jo selvfølgelig fordi jeg tenker på min egen helse, og kanskje ikke har så godt av å proppe kroppen full av ulumskheter. Ta opp igjen spørsmålet en gang til, så jeg har fått med meg alt.

Hva er grunnen til at du velger et sunt kosthold?

Jo, på grunn av min helse. Helse er for min del frem i tid da, med tanke på at det finnes mange livsstilssykdommer som hjerte og karsykdommer, diabetes 2 osv. Og det er jo ingen ulempe at foreldrene mine også er opptatt av sunn mat, for det blir jo enklere for meg å ha et sunt kosthold da.

Er det noen hovedgrunn til ditt valg?

Det er jo det at jeg skal ha en god helse selv, og senere å være rollemodell i det jeg gjør. Og derfor er det greit å kunne ha en vane med et sunt kosthold allerede nå. Selv om det er mye fokus på helse hjemme tror jeg nok at jeg selv hadde valgt å ha et sunt kosthold om forholdene ikke hadde vært de samme. Men det er jo enkelt for meg å si nå da.

Hvis du sammenligner det kostholdet du har nå, med før du begynte på VGS, er det noen forskjeller?

Ja, jeg spiser mer fisk og grønnsaker. Og har blitt litt mer glad i å lage mat, og nå føler jeg at jeg har tid til å lage mat. Når vi lærer om ting på skolen så ser jeg jo selv at med enkle grep kan det være like enkelt med sunn mat, men det er jo fordi jeg vet hva man skal ha i seg da.

Tar du noen form for kosttilskudd?

Jeg tar omega 3, selv om jeg spiser mer fisk i dag enn jeg gjorde før, så føler jeg likevel at jeg ikke får i meg nok ut ifra det som er anbefalt.

Å det har du lest at er bra eller?

Tjaa..det er vel noe vi har gått igjennom på skolen så vidt jeg husker. Men man hører jo stadig om hvor viktig det er med fettsyrer på reklamen å sånn.

Også tar jeg litt magnesium, men ikke hver dag. Det er i forbindelse med trening.

Hvor har du hørt at det er bra?

Det fikk jeg fra en akupunktør som jeg kjenner, også er hun utdannet ernæringsfysiolog. Det var der jeg fikk det tipset, og jeg kjenner at det hjelper på leggene. Har ikke like mye strekk i leggene.

Tok du kosttilskudd før du begynte på videregående?

Nei, det var det dårlig med.

Hva er hovedgrunnen til at du begynte å ta det?

Det husker jeg ikke..hovedgrunnen til at jeg begynte å ta kosttilskudd ja. Jo, det måtte være fordi jeg kjente jeg begynte å få litt lite av fisk og slik i kostholdet, også begynte jeg å få veldig vondt i leggene, og da sa også hun akupunktøren at jeg skulle prøve omega 3, og jeg kjenner jo at det er blitt bedre i kroppen.

Helsedirektoratet har jo masse anbefalinger, og vet du hvor mye væske man bør ha i løpet av en dag?

Ca 3 liter bør man innta, tror jeg det sto.

Så du har lest det?

Ja, inne på helsedirektoratet sine nettsider. Men jeg husker ikke helt hvor mye det var. Men greier ikke mer enn 1-2 liter. Men etter jeg startet på idrettsfag så drikker jeg jo mye mer vann enn før.

Hva mener du er bra å drikke?

Hva jeg mener er bra å drikke?

Ja.

Det er vann. Vann og melk tenker jeg er bra å drikke.

Hvorfor det?

Det skal jo være rent da. Og det er vel noe jeg har fått med meg fra jeg var liten, hjemme. Det er sunt, brus og saft det var til kosebruk. Mor og bestemor sa jo at vann var med på å slukke tørsten, mens sukker ikke gjør det. Det har jeg jo merka også da.

Er det noe mer enn brus og saft du mener man ikke bør ha i seg?

Som jeg ikke skal ha i meg?

Ja, eller er mindre bra.

Te, kaffe..jeg tenker at grønn te er sunt, siden det er rene naturprodukter. Kaffe liker jeg egentlig ikke, tar en av og til, men føler meg uvel etterpå. Og det tenker jeg ikke er bra. Alt av drikke som er sånn koffeininnholdig drikke, det er ikke bra, nettopp fordi koffein gjør at man får veldig mye energi, kanskje unødvendig mye. Men det er jo min mening, siden jeg allerede har ganske mye energi så trenger jeg jo ikke tilføre noe. Også drikke med sukker, det er heller ikke bra, det har jeg også lest.

Jeg var jo egentlig veldig glad i pepsi max, men så leste jeg at sånn aspartam og da tenkte jeg nei, så det har jeg gått bort ifra. Men holder på med kunstig søtning, men prøver å trappe ned. Også så jeg et tv program som sa at det spise opp sjelletet mitt, så da tenkte jeg jo at det kan jeg ikke ha i meg. Men det var et sånt underholdningsprogram da, så om det er forskning eller ikke er usikkert. Det var jo en sånn amerikansk lege som sa det, så det må jo være litt riktig. Men jeg fikk en sånn ”aha” opplevelse i hvert fall.

Hva er det i hovedsak du drikker?

Jeg drikker te og vann, og melk..og litt vin. Hehehe

Hvorfor drikker du de tingene?

Det er fordi jeg synes det er greie smaker. Teen som jeg drikker er fordi den har god smak.

Vann fordi jeg er tørst, og jeg kjenner det hjelper på kroppen. Melk er fordi det er kalsium og kalk i det, som kroppen min trenger, tror jeg.

Tror du?

Ja, jeg har lest det i teoriboka mi. Men husker ikke helt akkurat nå, kan ikke gjengi ordrett.

Man blir jo også foret med det på reklamen på tv. Jeg ser jo ikke mye på tv eller reklame, men når jeg ser på vil jeg se tv-programmet og ikke reklamen. Så jeg tror ikke jeg blir veldig påvirket av reklamen heller

.

Hvis du ser tilbake da, før videregående. Har drikkemønsteret forandret seg, eller er det likt?

Det har nok forandret seg en del. Jeg drikker mer vann og melk nå enn før. I hvert fall vann.

Jeg drakk jo heller ikke så mye te som jeg gjør nå.

Er det noe mer du vil tilføye?

Nei.

Takk for hjelpen!

Bare hyggelig.

Vedlegg 7

Intervju 3

Hva mener du er et sunt kosthold?

Nei det er jo det å ha et variert sunt kosthold da, det å ikke drikke brus og tenke litt på hva det er man putter i seg da.

Innholdsmessig da?

Det er jo det å spise variert. Det er jo liksom melk, kjøtt og grønnsaker, frukt. Passe på at man får i seg nok antioksidanter, det sunne fettene og ikke så mye av det usunne.

Hor har du lært det da?

Litt på skolen, litt foreldre og sånne ting. Eller, en god del på skolen da.

Hva er det du legger i et usunt kosthold?

Det er jo det å spise godteri hele tiden, drikke brus, lage seg mye enkel fastfood mat, reise på Mc. Donalds, kjøpe burger, steke grandiosa hele tiden. Kanskje ikke spise regelmessig nok og variert. Går mye i det samme. Kan få mangelsykdommer å sånt.

Lært på skolen det å eller?

Ja, blant annet.

Blant annet?

Ja, du får jo høre det av besteforeldre, familie og ellers.

Nå har du jo ramset opp en del, og hvor vil du selv sette deg?

Nja, jeg er vel kanskje sånn midt i mellom. Jeg er vel ikke veldig nazi på akkurat det der, men jeg prøver å spise variert og burde vel kanskje holde meg til godteri bare på helg, men spiser det litt oftere.

Hvor er du mest innenfor, synes du?

Går litt i perioder. Innimellom har jeg det vel egentlig ganske variert og regelmessig. Men perioder der det skjer mye, og da er det lettere å gå å kjøpe seg noe enn å smøre matpakke. Nå jobber jeg ved siden av skolen da, og det kan i perioder være veldig hektisk, så da får jeg jo ikke spist til de samme tidene hele tiden. Så mye periodevis, men helhetlig litt sunt.

Hva er grunnen til at du har det sånn?

Du det vet jeg ikke helt. Jeg legger jo ikke på meg uansett hva jeg spiser da, så det kan være litt lett å bare spise det jeg har lyst på uten å faktisk tenke over hva det er jeg dytter i kjeften.

Er det noen spesielle ting som påvirker, når du velger det du spiser?

Det vet jeg ikke. Men det kan være noen ganger jeg er veldig sliten og det er lett å lage noe enkelt, eller kjøpe noe enn å lage middag selv da. Men andre ganger kan jeg ha skikkelig lyst på noe, og da går jeg bare å kjøper det.

Hvis du skal sammenligne det kostholdet du har nå da, med før du begynte på videregående, hva er forskjellen? Eller er det forskjeller i det hele tatt?

Litt usikker egentlig. For før jeg begynte på videregående bodde jeg jo hjemme, og da var det jo ikke alltid jeg selv som bestemte hva det var til middag og sånne ting. Så kan være at jeg spiser litt mer det jeg har lyst på da, for før måtte jeg jo faktisk spise det som var laget til. Men nå må jeg jo tenke på det med konkurranse da. Før jeg skal konkurrere må jeg spise ganske sunn og god mat, siden jeg har en idrett som krever at jeg er rolig og behersket, klarer å konsentrere meg veldig over en periode. Da nytter det ikke med søtsaker, brus og usunn mat som gir sånn jo-jo blodsukker. Det har jeg selv opplevd at ikke funker, overhode!

Spiser du noen form for kosttilskudd?

Ikke akkurat nå, men jeg skal begynne med noe som heter Synergy, det er selskapet. Pro-argenine er det produktet jeg skal ta pro-argenine. Vet ikke om du har hørt om det?

Bare litt.

Det er noe med plakkdannelse i årene, å er med på å redusere den plakken. Og man får mer energi og mange får mer energi. Og på noen hjelper det på migrene. Så da tenkte jeg at jeg skulle prøve det.

Hvor har du fått tak i den informasjonen?

Det er ei som jeg kjenner som begynte med det her, og var veldig fornøyd med produktet. Hun er osteopat. Så det blir jo gjennom bekjente jeg tester det ut.

Er det bare det du tar?

Ja, ikke noen andre former for kosttilskudd nei.

Hva var det som gjorde at du fikk opp øynene for det der?

Ei venninne fortalte om det, også dro vi til hun osteopaten. Der tok vi en test om hvor mye plakk å slik det var i årene våre. Fikk jo vite at jeg hadde lite, men tenker det at det er greit i forhold til senere. Det har liksom så mye positiv effekt. Hørt mye om det. Det hjelper mange som nesten ikke har migrene lenger for eksempel. Man får mer energi og overskudd. Det er mange som ikke får diabetes lenger, det hjelper på så mye har jeg hørt. Så da kan jeg jo prøve det selv tenkte jeg. Så får vi se, og hvis det hjelper mot migrene er det faktisk verdt det. Har jo selv opplevd det at det ikke hjelper med en cola eller sjokolade, men at jeg må spise regelmessig, skikkelig mat, for ikke å få vondt i hodet.

Du vet kanskje at helsedirektoratet har masse som de anbefaler..

Ja, jeg har hørt noe om det ja.

Vet du hva de sier om hvor mye væske man bør ha i seg i løpet av et døgn?

Det er vel..mye er det igjen da? Det er vel 2-3-4 liter en plass. 3-4 tenker jeg. Variere jo litt med alder, hvor aktiv du er å da.

Hvor er det du har hørt det?

Det er vel i skolesammenheng.

Hvor mye er det du drikker da?

Vet du hva, det har jeg ikke helt oversikt over. Men det blir vel rundt en 3.5 liter kanskje. Nå er jeg flink til å ha vannflaske lett tilgjengelig da. For der er det viktig, ellers kjenner du det ganske fort siden det er mye trening.

Hva er det du mener er bra å drikke da?

Det er jo vann da. Ellers drikker jeg jo en del juice og sånne ting. Melk for å få en del næringsstoffer, og kalsium og det som er. Prøve å unngå alt det der søte drikke, men det er jo veldig godt med cola å da, det må jeg innrømme at jeg drikker litt av.

Er det mer enn cola du ser på som mindre sunt drikke?

Det er jo mye av det sukkerinnholdet da. Kommer litt ann på hvordan helse du er i å da. Sliter du mye med magen og magesår og sånne ting er det jo ikke bra å drikke kaffe for eksempel, det er jo ganske surt. Alkohol har jo viss effekt på diverse saker.

Hva er det du drikker mest da?

Jeg drikker veldig mye vann. Men nå om dagen er det mye appelsinjuice. Fått helt dilla på det. Har sånne perioder hvor jeg drikker det veldig mye til jeg går lei. Også drikker jeg en del cola de dagene jeg jobber for å bli litt mer våken. Drikker jo ikke kaffe så.

Hvorfor drikker du vann?

Fordi jeg synes det er best når jeg er skikkelig tørst. Når jeg er skikkelig tørst hjelper det jo ikke å drikke saft og ting som er veldig søtt og sånn, for da blir jeg jo tørst igjen med en gang.

Det har du opplevd selv?

Mhm.

Hva er det som påvirker deg når du skal velge drikke?

Ja hva er det da. Det har litt med hva jeg har lyst på, hvor tørst jeg er og hva jeg har tilgjengelig. Må jo ta av det jeg har.

Hvis du er ute med venner, og bestilt mat. Også skal du bestille drikke, bestiller du det de gjør?

Tror jeg tar det jeg har lyst på selv. Uansett så bestiller jeg vann, enten til å ha ved siden av eller kun det.

Hvis du sammenligner med før du begynte på videregående da..

Mhm..

Hvordan er drikkemønsteret. Har det forandret seg noe?

Oi, nå må jeg begynne å tenke. Ehm. Det er vel mye likt tenker jeg.

Hvorfor det?

Nei, jeg vet ikke. Det har vel noe med at jeg drikker det jeg er vant til å drikke på en måte da, fra oppveksten å slik.

Føler du at media kan ha noen påvirkningskraft på deg i forhold til mat og drikke?

Litt både og kanskje. Sånn som for eksempel når det var det utbruddet her..at du tenkte at du stekte kjøttet skikkelig. Det har jo litt å si sånn sett. Men som sagt så drikker og spiser jeg det jeg føler for der og da. Så det er jo ikke alltid..men er det sånne skumle ting så følger jeg jo med. Men nå om dagen får vi jo høre at alt er kreftfremkallende da..og hvis jeg skal høre på alt det så kan jeg jo ikke spise og drikke noe omtrent. Må ta det litt med omhu.

Takk for at du stilte opp.

Ingen årsak. Får håpe det hjelper deg i arbeidet.